

レッスンイベント 

ストローク強化プロジェクト

原田コーチの 9月20日(火)

オープンスタンス特訓

- ストロークの安定感をもう少し欲しい
- しっかり振りぬくストロークが欲しい
- 体勢の良い状態でストロークが打ちたい
- ネットミスが多いので、減らしたい

そんなあなたに朗報です。

ストロークの最重要課題

『インパクト』です

インパクトで難しいのは、

上半身の動きと、下半身の動きのタイミングを合わせることです

特に下半身の動き

①前への推進力の運動 『並進運動』

と

②股関節が回る『回転運動』

①と②を合わせて打つというのが、中々難しい
これを

②の『回転運動』で打つのが、

『オープンスタンス』です

- ・自分のストロークが手打ちに感じる
- ・しっかりと回転がかからない
- ・ネットミスが多い

こんなことでお悩みの方は、この『オープンスタンス』を試してください
良い方向に向くきっかけとなるでしょう

開催日時

2022年9月20日(火)

20:00～22:00

『オープンスタンス特訓』

(内容)

- ・球出しで打ち方の確認
- ・ラリー練習で確認
- ・各個人へアドバイス

(対象クラス)

中級以上

(定員)

6名

(参加費)

定価 4400円(税込)

スクール生割引 3300円(税込)

申込方法

会員システム(イベント)または、フロントまでお申込みください。

その他

- ・お申込締切とキャンセルは、前日17時までとさせていただきます。



オープNSTANS特訓
で、あなたのテニスを
バージョンアップさせましょう

スポーツマックスインドアテニススクール

048-737-0303