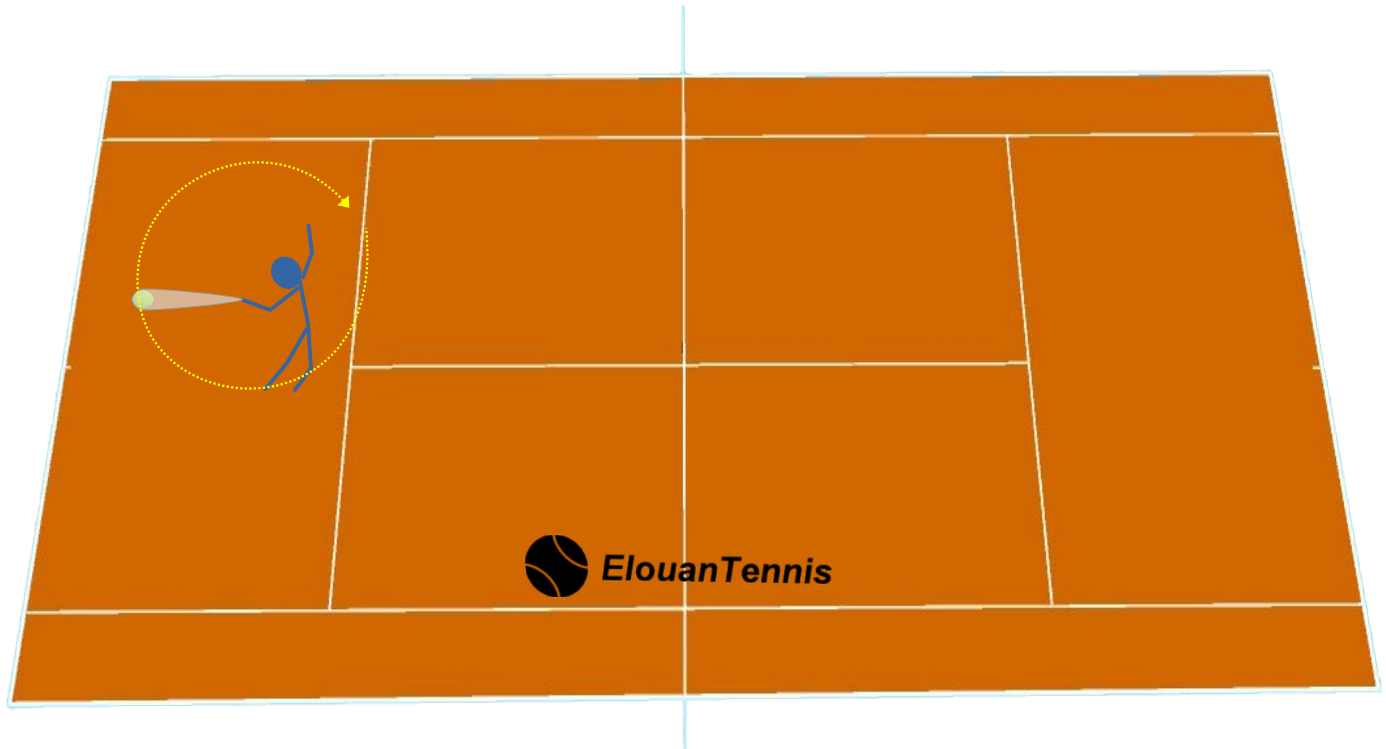




Exercice de smash - travailler la mémoire musculaire

Catégorie(s) :	smash, physique
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Chaussette



Salut les amis !

Dans cet exercice, on va travailler la mémoire musculaire pour le smash.

L'utilisation de la balle dans une chaussette est bénéfique pour travailler la mémoire musculaire pour le smash en tennis.

On met une balle de tennis dans une chaussette, et on tient l'extrémité de la chaussette. Ensuite, on tourne la chaussette avec la balle comme si on faisait un smash.

En utilisant cet exercice, vous pouvez simuler le mouvement du smash sans avoir besoin d'un partenaire ou d'un court de tennis. Cela permet de renforcer les muscles impliqués dans le smash, d'améliorer la coordination œil-main et de perfectionner la technique du geste, tout en aidant à développer la mémoire musculaire nécessaire pour exécuter correctement le smash lors d'un véritable match.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>