

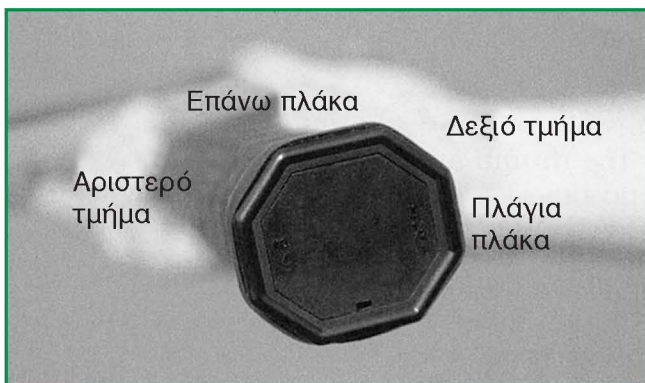
# Λαβές

**Λ**αβή είναι η τοποθέτηση του χεριού στο χερούλι της ρακέτας. Οι διαφορετικές λαβές σου επιτρέπουν να εκτελέσεις διαφορετικά κτυπήματα με καλή μηχανική του σώματος. Οι διαφορετικές λαβές επίσης σου επιτρέπουν να εκτελέσεις διαφορετικά κτυπήματα με μεταβαλλόμενα είδη και ποσότητες περιστροφής.

Οι βασικές λαβές είναι η ανατολική, η ηπειρωτική, η ημιδυτική και η δυτική. Θα δεις ότι υπάρχει κάποια ρευστότητα μεταξύ των διαφορετικών λαβών και δεν θα πρέπει να είσαι πολύ άκαμπτος όταν τις χρησιμοποιείς. Καθώς οι δεξιότητές σου βελτιώνονται, το προσωπικό σου παικτικό στιλ και οι λαβές θα γίνουν μοναδικά. Υπάρχει ωστόσο μια σχέση μεταξύ του εύρους του κτυπήματος και της λαβής, του σημείου επαφής και της στάσης.

Αυτό το κεφάλαιο καλύπτει τις βασικές λαβές και τα κατάλληλα σημεία επαφής και τις στάσεις τους. Παρουσιάζονται τα βασικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της κάθε λαβής. Επίσης εξετάζονται οι λαβές οι οποίες είναι ακατάλληλες ή αναποτελεσματικές για βασικά κτυπήματα.

## Ανατολικές λαβές

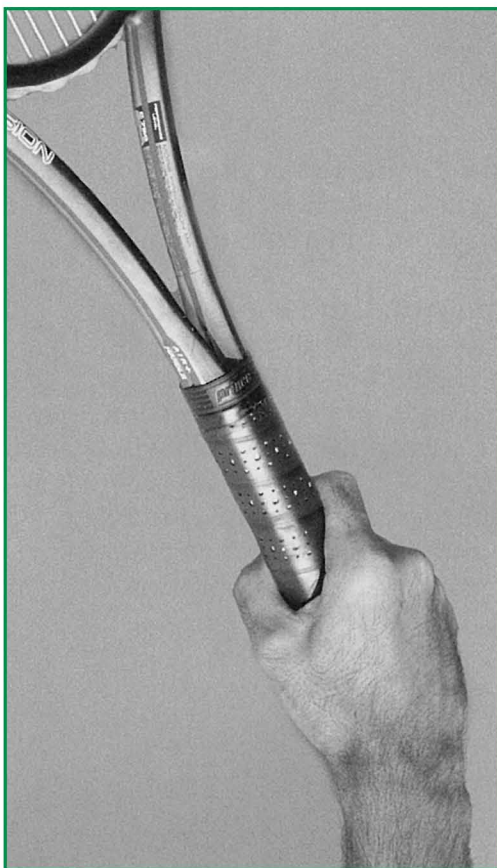


1.1 Το κερούλι.

Για να διευκρινίσω την τοποθέτηση του χεριού στη ρακέτα, η Εικόνα 1.1 παρουσιάζει τα διάφορα μέρη του κερούλιού.

Η ανατολική φόρχαντ λαβή (Εικόνα 1.2) είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για τον αρχάριο παίκτη του τένις. Είναι επίσης κατάλληλο να αποκαλείται «η λαβή της χειραψίας», επειδή το χέρι τοποθετείται γύρω από το κερούλι όπως εάν έκανες χειραψία με αυτό.

Με το πρόσωπο της ρακέτας κάθετο προς το έδαφος, το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και τον δείκτη είναι στη επάνω πλάκα του κερου-



1.2 Ανατολική φόρχαντ λαβή.

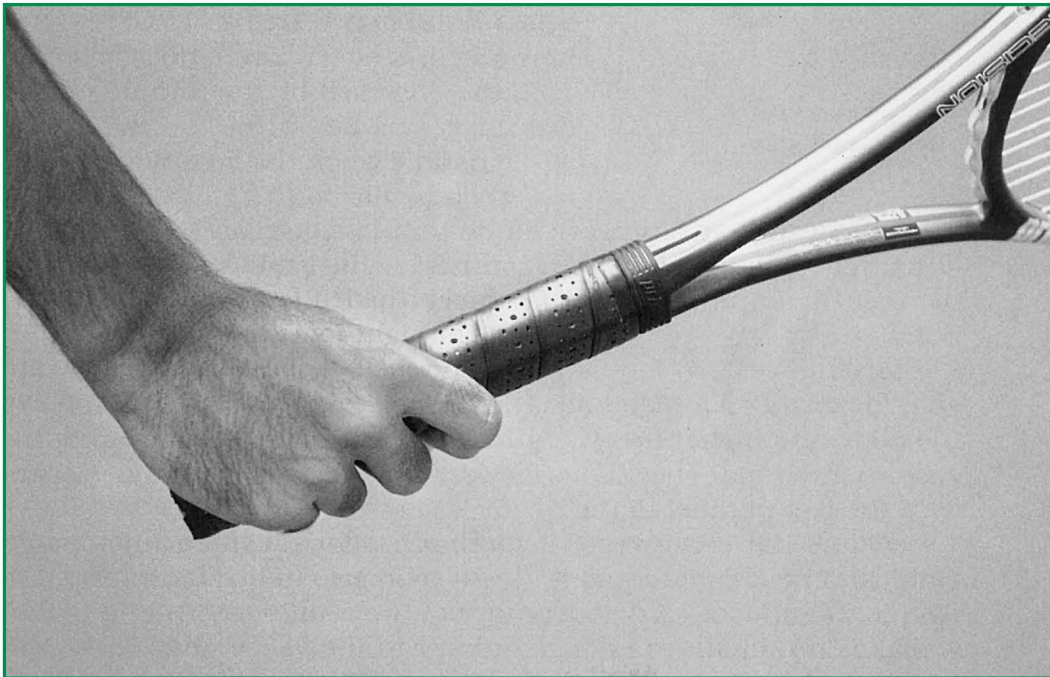
λιού, ενώ η πρώτη φάλαγγα του δείκτη είναι στο επάνω δεξιό πλάγιο τμήμα του κερούλιού (για τον δεξιόχειρα παίκτη). Μπορείς επίσης να βρεις αυτήν τη λαβή τοποθετώντας την παλάμη του κυρίαρχου χεριού στο πρόσωπο της ρακέτας και γλιστρώντας αυτό κάτω προς το κερούλι. Το βέλτιστο σημείο επαφής είναι περίπου στο ύψος των ισχίων και μπροστά από το σώμα. Η στάση πρέπει να είναι κλειστή, το οποίο για έναν δεξιόχειρα παίκτη σημαίνει ότι το αριστερό πόδι πρέπει να είναι μπροστά από το δεξιό πόδι.

Η ανατολική φόρχαντ είναι μια καλή λαβή για το φόρχαντ. Ο αρχάριος παίκτης μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτήν τη λαβή για να κτυπά μπάκχαντ, σερβίς και βολέ, αν και θα είναι δύσκολο να κτυπά ψηλά μπάκχαντ με αυτήν τη λαβή. Καθώς εξοικειώνεσαι περισσότερο με την τεχνική του κάθε κτυπήματος, μπορείς σιγά-σιγά να αλλάξεις προς την ηπειρωτική λαβή (βλ. σελίδα 4) για αυτά τα κτυπήματα. Η ανατολική φόρχαντ λαβή μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να κτυπήσεις μισά βολέ σε ορισμένες καταστάσεις. Μολονότι η ανατολική λαβή είναι αναποτελεσματική για να εκτελέσεις ψηλά μπάκχαντ κτυπήματα, είναι σε κάθε περίπτωση μια καλή γενικά λαβή. Μπορείς να κτυπήσεις την μπάλα φλατ ή να βάλεις τόπισπιν στα κτυπήματά σου.

## Μπορείτε να το κάνετε!

Η ανατολική μπάκχαντ λαβή (Εικόνα 1.3) είναι μια καλή λαβή για χαμηλά και ψηλά μπάκχαντ κτυπήματα. Με το πρόσωπο της ρακέτας κάθετο προς το έδαφος, το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και τον δείκτη είναι στο επάνω αριστερό πλάγιο τμήμα του χερουλιού και η πρώτη άρθρωση του δείκτη είναι στο κέντρο της επάνω πλάκας του χερουλιού (για τον δεξιόχειρα παίκτη). Ο δείκτης σου πρέπει να εκτείνεται πλαγίως του χερουλιού ώστε το χέρι και η ρακέτα να αποτελούν μία ενότητα. Το βέλτιστο σημείο επαφής είναι περίπου στο ύψος των ισχίων, ή ελαφρώς υψηλότερα, έξω και μπροστά από το σώμα. Όπως και με την ανατολική φόρχαντ, η στάση πρέπει να είναι κλειστή.

Η ανατολική μπάκχαντ λαβή είναι καλή για να βάζεις περιστροφή στα μπάκχαντ κτυπήματα· ωστόσο οι χαμηλές μπάλες στην μπάκχαντ πλευρά σου θα είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Οι προχωρημένοι παίκτες επίσης επιλέγουν να χρησιμοποιούν την ανατολική μπάκχαντ λαβή για να βάζουν επιπλέον περιστροφή στα σερβίς και στα σμας κτυπήματα. Τα μισά βολέ μπορούν να εκτελεστούν με αυτήν τη λαβή σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Η ανατολική μπάκχαντ λαβή ωστόσο είναι αναποτελεσματική για φόρχαντ κτυπήματα, επειδή απαιτεί μεγάλη κίνηση του καρπού.



1.3

Ανατολική μπάκχαντ λαβή.



1.4 Ηπειρωτική λαβή.

### Ηπειρωτική λαβή

Με τη ρακέτα σε πλάγια θέση η ηπειρωτική λαβή (Εικόνα 1.4) τοποθετεί το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και τον δείκτη στο επάνω αριστερό πλάγιο τμήμα του χερουλιού. Σε αντίθεση με την ανατολική μπάκχαντ λαβή, το μεγαλύτερο μέρος της παλάμης στην ηπειρωτική λαβή είναι μπροστά από τη ρακέτα. Ο δείκτης απλώνεται ελαφρώς προς τα επάνω στο χερούλι.

Η ηπειρωτική λαβή είναι μια καλή λαβή για σερβίς, σμας, φόρχαντ και μπάκχαντ σλάις και φόρχαντ και μπάκχαντ βολέ. Αυτή η λαβή είναι επίσης χρήσιμη για χαμηλά φόρχαντ και μπάκχαντ κτυπήματα και κτυπήματα που απαιτούν να εκταθείς πλάγια. Το σημείο επαφής είναι λίγο κοντύτερα στο σώμα και χαμηλότερα από την ανατολική λαβή. Η στάση πρέπει να είναι κλειστή. Η ηπειρωτική λαβή είναι ακατάλληλη για τόπσπιν φόρχαντ κτυπήματα ή για κάθε κτύπημα με ψηλό σημείο επαφής καθώς τείνει να εμπλέκει τον καρπό στα ψηλά κτυπήματα.

### Ημιδυτική φόρχαντ λαβή

Στην ημιδυτική φόρχαντ λαβή (Εικόνα 1.5) το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και τον δείκτη θα είναι στο επάνω δεξιό πλάγιο τμήμα του χερουλιού όταν το πρόσωπο της ρακέτας είναι κάθετο στο έδαφος. Η πρώτη άρθρωση του δείκτη θα πρέπει να είναι στην πλάγια πλάκα του χερουλιού (για τον δεξιόχειρα παίκτη). Σε αντίθεση με την ανατολική φόρχαντ λαβή, το μεγαλύτερο μέρος της παλάμης στην ημιδυτική φόρχαντ λαβή βρίσκεται πίσω από τη ρακέτα.

Η ημιδυτική φόρχαντ λαβή χρησιμοποιείται κυρίως για τόπσπιν φόρχαντ κτυπήματα σε ψηλή μπάλα. Το σημείο επαφής είναι μακρύτερα μπροστά από το σώμα και ψηλότερα (μεταξύ της μέσης και του στήθους) απ' ό,τι στην ανατολική φόρχαντ. Η στάση για την ημιδυτική φόρχαντ λαβή είναι ανοιχτή, με τα πόδια παράλληλα προς το δίχτυ.

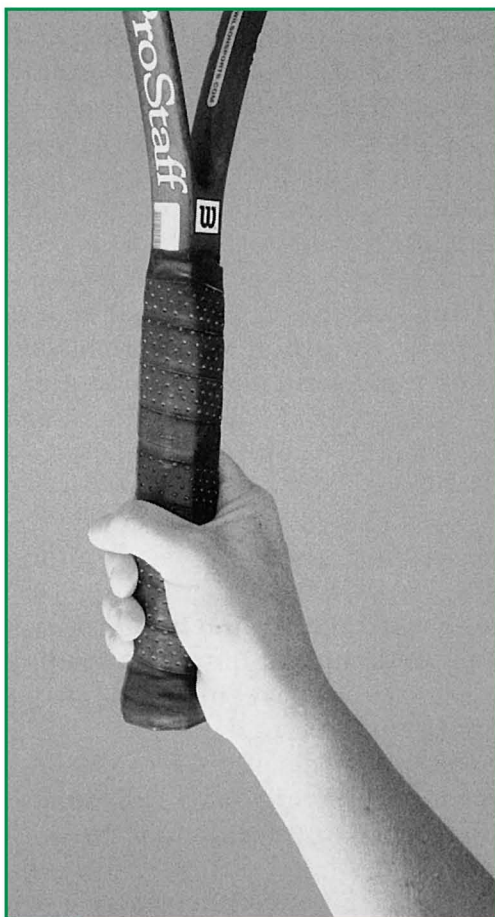
Επειδή η ημιδυτική φόρχαντ σου επιτρέπει να εκτελείς τόπσπιν κτυπήματα με υψηλό σημείο επαφής, αυτή είναι μια καλή λαβή να χρησιμοποιείς για τόπσπιν φόρχαντ λόμες. Ένα μειονέκτημα της ημιδυτικής φόρχαντ λαβής είναι ότι είναι δύσκολο να αλλάξεις γρήγορα σε λαβή βολέ. Η ημιδυτική φόρχαντ λαβή είναι ακατάλληλη για κάθε σλάις κτύπημα, χαμηλά κτυπήματα, βολέ, σμας και σερβίς.

## Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: λαβές

### Δυτική φόρχαντ λαβή

Για τη δυτική φόρχαντ λαβή (Εικόνα 1.6) το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και τον δείκτη είναι στη δεξιά πλάγια πλάκα του χερουλιού όταν το πρόσωπο της ρακέτας είναι κάθετο προς το έδαφος. Για τον δεξιόχειρα παίκτη η πρώτη άρθρωση του δείκτη είναι στο δεξιό κάτω πλάγιο τμήμα του χερουλιού.

Αυτή η λαβή δεν προτείνεται για παίκτες οι οποίοι μόλις αρχίζουν να παίζουν τένις. Χρησιμοποιείται κυρίως για εκτέλεση φόρχαντ με υπερβολικό τόπισπιν. Το σημείο επαφής είναι ψηλά και μπροστά από το σώμα. Η στάση είναι ανοιχτή. Είναι ακατάλληλο να χρησιμοποιείς αυτήν τη λαβή για σλάις κτυπήματα, χαμηλά κτυπήματα, βολέ, σμας και σερβίς. Το κύριο πλεονέκτημα αυτής της λαβής είναι ότι μπορείς να εκτελέσεις ένα δυνατό τόπισπιν κτύπημα σε μια ψηλή μπάλα. Αυτή η λαβή μπορεί να είναι άβολη για τους αρχάριους παίκτες, επειδή το μεγαλύτερο μέρος της παλάμης είναι μπροστά από τη ρακέτα αντί πίσω από αυτήν.



1.5 Ημιδυτική φόρχαντ λαβή.



1.6 Δυτική φόρχαντ λαβή.