



Figura 7. Empuñadura Continental.

C) La empuñadura continental

Esta empuñadura se sitúa a mitad de camino entre la empuñadura Este de derecha y la Este de revés. La palma de la mano y el canto inferior de la misma deben apoyarse sobre el plano superior estrecho del mango. El dedo pulgar rodea el mango para asir la raqueta. La distancia entre los dedos índice y corazón será, aproximadamente, la del ancho del dedo pulgar. La "V" formada por los dedos pulgar e índice quedará en el centro del lateral de la raqueta (Figura 7).

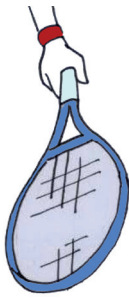


Figura 8. Empuñadura Semi-Oeste de derecha.

D) La empuñadura semi-oeste de derecha

Partiendo de la empuñadura Este de derecha, se desplaza ligeramente la palma de la mano hacia la derecha del mango de la raqueta (Figura 8).

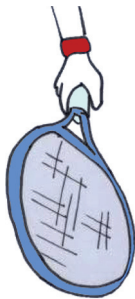


Figura 9. Empuñadura Semi-Oeste de revés.

E) La empuñadura semi-oeste de revés

Partiendo de la empuñadura Este de revés, se desplaza ligeramente la palma de la mano hacia la izquierda del mango de la raqueta (Figura 9).

Una vez conocidas las empuñaduras, se trata a continuación el aprendizaje de los diferentes golpes de la iniciación al tenis.

Los principales golpes

Acto seguido pasa a considerarse la descripción y la aplicación táctica de los principales tipos de golpes y empuñaduras recomendadas para su correcta ejecución en los niveles de juego de pre-tenis e iniciación. Para ello, se plantea la propuesta de Fuentes (2001) y, especialmente, la de Fuentes y Menayo (2009) con ciertas modificaciones.