

## Saveti za roditelje i decu u tenisu

### **Šta poneti na trening?**

Osnovni rekviziti neophodni za teniski trening:

- Reket
- Voda
- Peškirić
- Kačket
- Maramice
- Rezervna majica i donji veš (neophodni za presvlačenje posle treninga)
- Trenerka (kada su vremenski uslovi promenljivi)
- Banana, čokoladica

### **Šta obući za trening?**

Teniski trening podrazumeva i određeni način oblačenja. Neophodna je sportska odeća i obuća. Udobnost je na prvom mestu.

Stvari neophodne za teniski trening:

- Patike za tenis (pretežno kožne patike sa djonom tzv. riblja kost- ravan i izrezbaren djon)
- Šorts
- Majica
- Trenerka
- Sportske čarape