



Empunhaduras

Para um melhor entendimento, separamos alguns jogadores e suas respectivas empunhaduras, descrevendo as principais características de cada uma delas. Para um melhor entendimento, separamos alguns jogadores e suas respectivas empunhaduras, descrevendo as principais características de cada uma delas.



Autor: Craig O'Neal

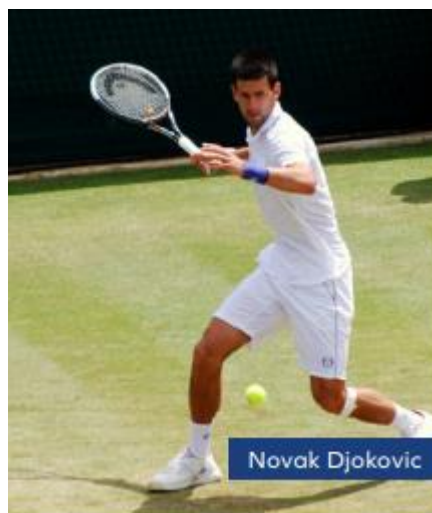
Continental PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS • Geralmente é usada para saque, voleio, smash e slice. • Ponto de contato **"tarde"**

causando perda de potência. • Melhor base de apoio: fechada (posicionamento de pernas). Exemplo: Pete Sampras



Autor: John Togasaki

Eastern PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS • Ótima para aprender o forehand. • Versátil, pois permite uma mudança rápida para outras empunhaduras, como a continental. • Melhor base de apoio: semi-aberta, semi-fechada. Exemplo: Roger Federer



Autor: Carine06 from UK

Semi Western PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS • Relaxamento e inclinação para trás da munheca. • Fechamento da cara da raquete tanto no movimento para trás (preparação), como para

frente (impacto). • Melhor base de apoio: semi-aberta ou open.
Exemplo: Novak Djokovic, Rafael Nadal



Autor: robbiesaurus from Smithtown, NY, USA

Western PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS • Permite gerar muito top-spin. • Grande dificuldade para golpear bolas baixas. • Melhor base de apoio: open. Exemplo: Jack Sock.



José Luis Anzorena
Anzorenatenis Pro

<http://www.AnzorenaTennis.com>