

jogos da loteria esportiva neste final de semana

O que é o Esporte Beach Tennis?: Uma introdução ao tenis de praia

Beach tennis

um esporte que surgiu da fusão de esportes de raquete e esportes de praia. Originalmente jogado em campo de areia, disputado atualmente em superfícies duras ou moles.

O esporte beach tennis tem como origem os Estados Unidos na década de 1970, ganhando força no Brasil nos anos 90. Hoje, o esporte é praticado em vários países ao redor do mundo.

O beach tennis pode ser jogado entre dois jogadores (simples) ou em equipe

dando ênfase ao trabalho em equipe e estratégia.

Um jogo de beach tennis consiste em pontuar um total de 18 pontos. Cada jogador ou dupla possui três chances de acertar a bola, depois disso, a bola cai no solo, dando um ponto à equipe adversária.

As regras do jogo são semelhantes às do tenis tradicional, com algumas diferenças. Algumas regras podem variar levemente dependendo da associação ou federação.

O saque deve ser uma boleada, partindo da mão livre, e o jogador não pode dar mais de um passo antes de bater na bola.

A bola pode ser acertada apenas uma vez.

Não há chamadas de bola fora. Se a bola tocar na cerca, é ponto para o oponente.

As partidas são geralmente decididas por melhor de três jogos

com o terceiro jogo sendo um tie-break até 7 pontos.

O uso de tenis é obrigatório.

Benefícios do Beach Tennis

O esporte beach tennis é uma ótima opção para quem quer se manter em forma, divertir-se e se conectar com outras pessoas. Ele permite jogar em ambientes casuais abertos e proporciona benefícios físicos, como:

Melhora do condicionamento físico geral;

Aumenta os níveis de resistência, força, flexibilidade e agilidade;

Promove um saudável desenvolvimento de pernas e tornozelos;

Afasta o sedentarismo e motiva para praticar atividades físicas ao ar livre;

Equipamentos e Preços