20 rozgrzewek przed meczem

Gotowe rutyny, które przygotują ciało, pracę nóg, uderzenia i koncentrację przed wyjściem na kort.

Praktyczny materiał dla tenisistów amatorów.



krótko

konkretnie

krok po kroku

Prawa autorskie



Tytuł materiału

20 rozgrzewek przed meczem.

Przeznaczenie

Materiał edukacyjny i praktyczny dla tenisistów amatorów.

Jak korzystać

Wybierz rutynę dopasowaną do czasu, warunków i celu rozgrzewki.

Ważna uwaga

Rozgrzewka ma przygotować do gry, a nie zmęczyć przed meczem.

Wskazówka

Zanim zaczniesz, oceń pogodę, nawierzchnię i stan swojego ciała.

Spis treści



Znajdź interesujący Cię temat i przejdź od razu do odpowiedniej części.

00 | Okładka

01 | Prawa autorskie

02 | Spis treści

03 | Wprowadzenie

04 | Moduł 01 — Przygotuj ciało do gry

05 | Jak korzystać z rozgrzewek

06 | **Rozgrzewka 01** — Podnieś temperaturę ciała

07 | **Rozgrzewka 02** — Uruchom mobilność całego ciała

08 | **Rozgrzewka 03** — Obudź nogi i stopy

09 | **Rozgrzewka 04** — Przygotuj tułów i rotację

10 | **Rozgrzewka 05** — Aktywuj obręcz barkową

11–16 | **Moduł 02** — Obudź tenisową pracę nóg

17–22 | **Moduł 03** — Przygotuj rakietę i uderzenia

23–28 | **Moduł 04** — Rozgrzewki dopasowane do meczu

29–39 | **Moduł 05** — Wybierz właściwą rutynę

Każda strona prowadzi krok po kroku — krótko, praktycznie i bez zbędnej teorii.

Wprowadzenie

Dobra rozgrzewka ma przygotować, a nie zmęczyć.



Przed meczem potrzebujesz prostego planu, który obudzi ciało, poprawi gotowość ruchową i pomoże wejść w pierwsze piłki z większą pewnością. Ten materiał daje Ci 20 gotowych rozgrzewek, które możesz szybko dobrać do czasu, warunków i celu.

Krótko

Wiele rutyn zajmuje tylko kilka minut.



Celowo

Każda rozgrzewka przygotowuje konkretny element gry.



Praktycznie

Dostajesz czas, liczbę powtórzeń i prostą kolejność działań.



Elastycznie

Możesz wybrać wariant zależnie od pogody, nawierzchni i samopoczucia.



Najważniejsza zasada

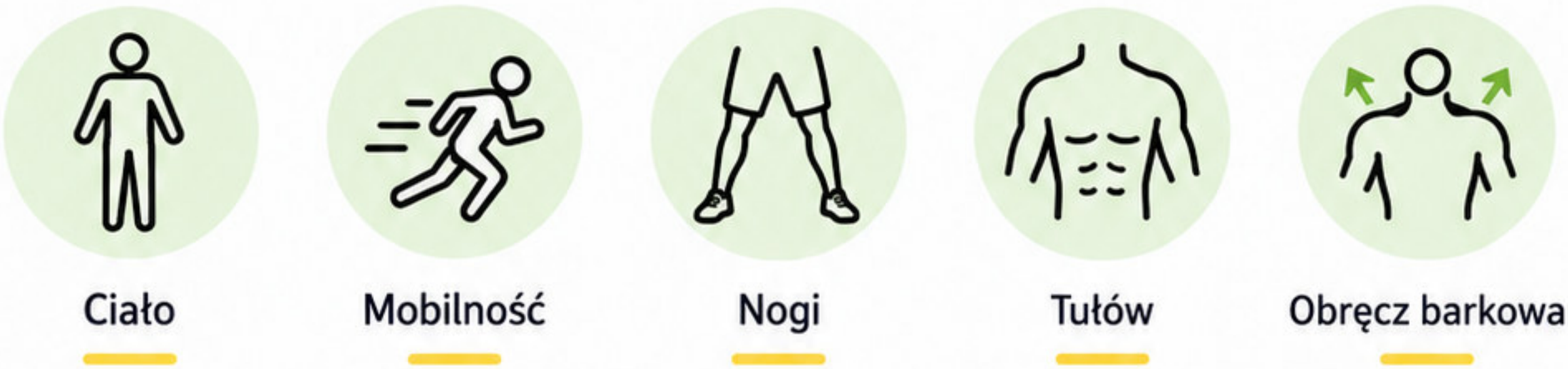
Po rozgrzewce masz czuć gotowość do gry, nie zmęczenie.

Moduł 01

Przygotuj ciało do gry



W tym module znajdziesz zasady korzystania z materiału oraz pierwsze rozgrzewki, które podnoszą temperaturę ciała, poprawiają mobilność i przygotowują nogi, tułów oraz obręcz barkową do wejścia na kort.



Ciało | Mobilność | Nogi | Tułów | Obręcz barkowa

W tym module

1. jak wybierać odpowiednią rutynę
2. rozgrzewki 01–05
3. proste instrukcje krok po kroku

Jak korzystać z rozgrzewek



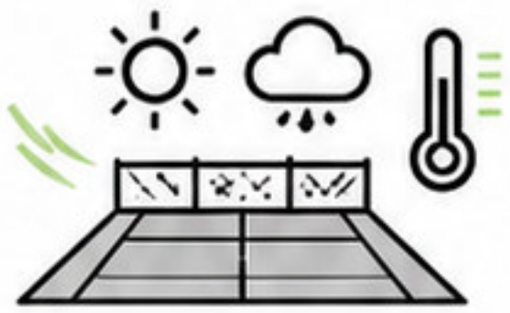
Kilka prostych zasad, dzięki którym łatwo dobierzesz odpowiednią rozgrzewkę i wykorzystasz ją jak najlepiej.

Prosty system wyboru

1 **Sprawdź, ile masz czasu:**
5, 10 czy 15 minut.



2 **Oceń warunki:**
kort, temperatura, pogoda i dostępne miejsce.



3 **Wybierz cel:**
ciało, nogi, uderzenia albo gotowość meczowa.



4 **Wykonaj rutynę**
od początku do końca bez pośpiechu.



Legenda

Czas
Ile trwa rozgrzewka lub poszczególne ćwiczenie.

Cel
Jaki obszar rozwija rozgrzewka.

Miejsce
Gdzie możesz wykonać ćwiczenia.

Sprzęt
Czego potrzebujesz do wykonania.

Powtórzenia
Ile razy wykonać ćwiczenie lub serię.

Zasada główna

Rozgrzewka ma Cię przygotować do pierwszych piłek, a nie odebrać świeżość.

Rozgrzewka 01

Podnieś temperaturę ciała



Szybka rutyna, która uruchamia krążenie, podnosi temperaturę mięśni i przygotowuje ciało do pierwszych intensywnych ruchów na korcie.

Czas: 3–4 min

Poziom energii: niski → średni

Miejsce: przed kortem lub przy ławce

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

1

60 s truchtu w miejscu lub lekkiego marszu z pracą ramion.



2

30 s pajacyków lub dynamicznych kroków odstawno-dostawnych.



3

30 s wysokich kolan + **30 s** pięt do pośladków.



4

2 serie po 10 krótkich przyspieszeń na 3–4 kroki.



Na co zwrócić uwagę

- Oddychaj swobodnie i nie zaczynaj zbyt agresywnie.
- Zwiększaj tempo stopniowo, aż poczujesz ciepło w nogach i tułowiu.
- Po tej rutynie powinieneś czuć gotowość do ruchu, a nie zmęczenie.

Cel

Obudzić ciało i wejść w mecz z większą gotowością ruchową.

Rozgrzewka 02

Uruchom mobilność całego ciała



Rutyna, która zmniejsza sztywność, zwiększa zakres ruchu i przygotowuje ciało do płynniejszego poruszania się po korcie.

Czas: 4–5 min

Poziom energii: niski → średni

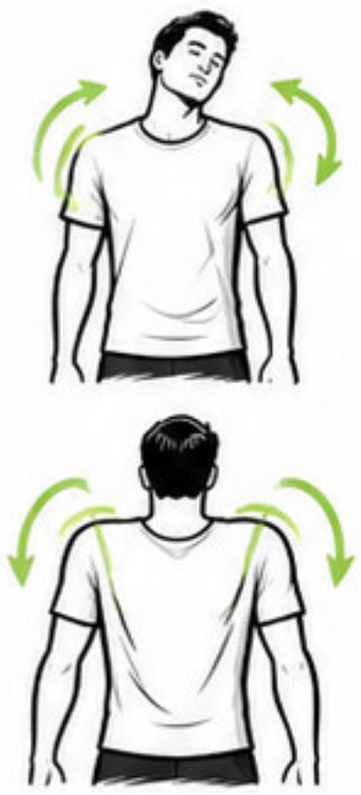
Miejsce: przed kortem

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

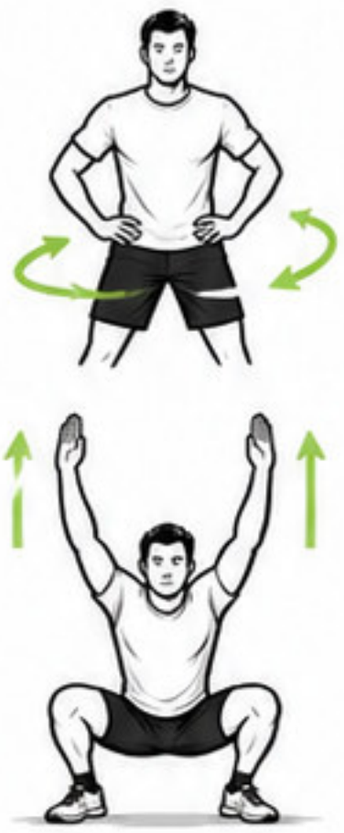
1

8 krążeń szyi i barków w obie strony.



2

10 krążeń bioder + **10** przysiadów z uniesieniem rąk.



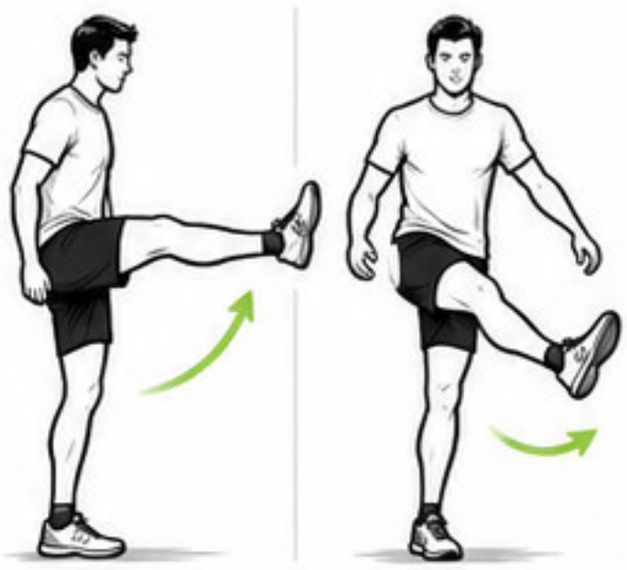
3

8 wykroków z rotacją tułowia na każdą stronę.



4

10 wymachów nóg w przód i w bok na każdą nogę.



Na co zwrócić uwagę

- Ruchy wykonuj płynnie, bez szarpania.
- Nie pogłębiaj zakresu na siłę — szukaj swobody, nie bólu.
- Poświęć więcej czasu miejscom, które czujesz jako sztywne.

Cel

Zwiększyć mobilność i poprawić jakość ruchu przed grą.

Rozgrzewka 03

Obudź nogi i stopy



Krótka rutyna aktywująca stopy, łydki i pierwszy krok, aby wejść w mecz z lepszym kontaktem z podłożem.

Czas: 4 min

Poziom energii: średni

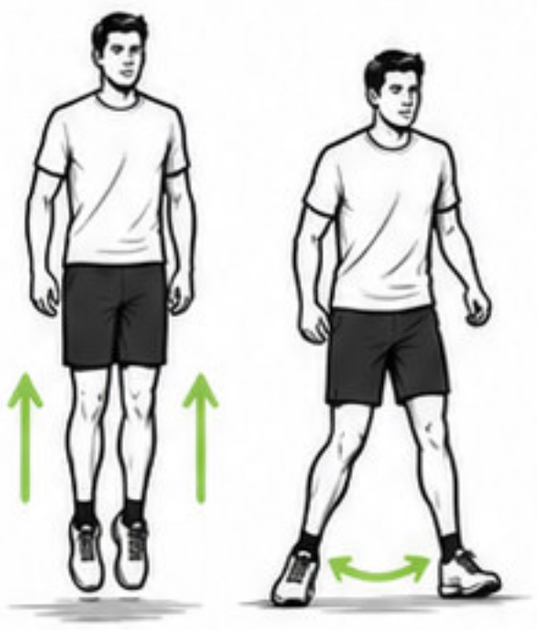
Miejsce: przed kortem lub przy linii

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

1

20 wspięć na palce + **20** przeniesień ciężaru stopa–pięta.



2

2 serie po 15 s drobnych, szybkich kroków w miejscu.



3

2 serie po 10 niskich półprzysiadów z aktywnym wybiciem.



4

3 serie po 5 krótkich startów na pierwszy krok.



Na co zwrócić uwagę

- Utrzymuj sprężystość w kostkach i kolanach.
- Nie spinaj barków — praca ma wychodzić z nóg.
- Każdy start rób krótko i dynamicznie, bez pełnego sprintu.

Cel

Aktywować nogi i poprawić szybkość pierwszej reakcji.

Rozgrzewka 04

Przygotuj tułów i rotację

Rozgrzewka, która budzi rotację, poprawia kontrolę tułowia i przygotowuje ciało do płynniejszego zamachu.



Czas: 4–5 min

Poziom energii: niski → średni

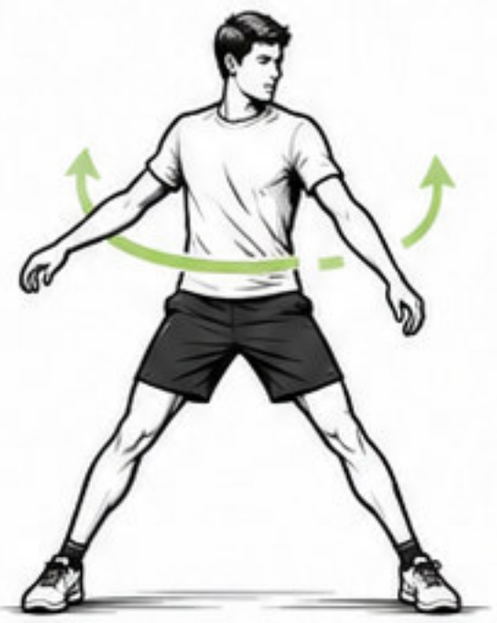
Miejsce: przed kortem

Sprzęt: rakieta opcjonalnie

Krok po kroku

1

10 skrętów tułowia w rozkroku z luźnymi ramionami.



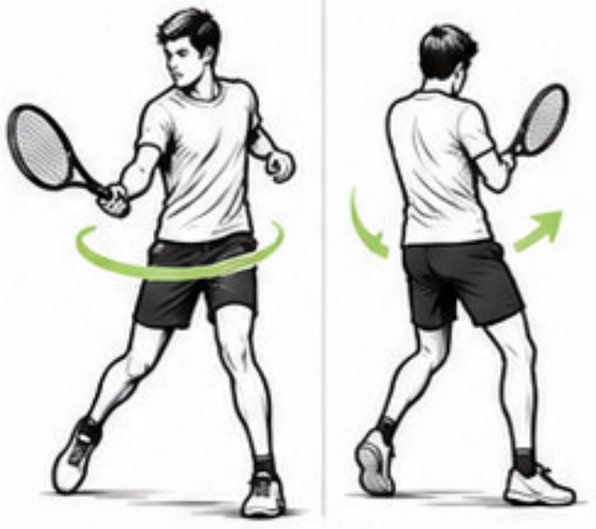
2

8 wykroków w bok z rotacją do nogi podporowej na stronę.



3

10 spokojnych zamachów forhendowych i **10** bekhendowych bez piłki.



4

2 serie po 6 dynamicznych skrętów z zatrzymaniem pozycji końcowej.



Na co zwrócić uwagę

- Ruch zaczynaj od tułowia, a nie samych rąk.
- Stopy ustaw stabilnie, aby rotacja była kontrolowana.
- Zakres ma być swobodny i sportowy, bez przeciążania lędźwi.

Cel

Przygotować rotację do uderzeń i poprawić czucie ruchu.

Rozgrzewka 05

Aktywuj obręcz barkową



Rozgrzewka, która budzi barki, łopatki i nadgarstki, aby ręka pracowała swobodniej przy serwisie i uderzeniach.

Czas: 4–5 min

Poziom energii: niski → średni

Miejsce: przed kortem

Sprzęt: rakieta opcjonalnie

Krok po kroku

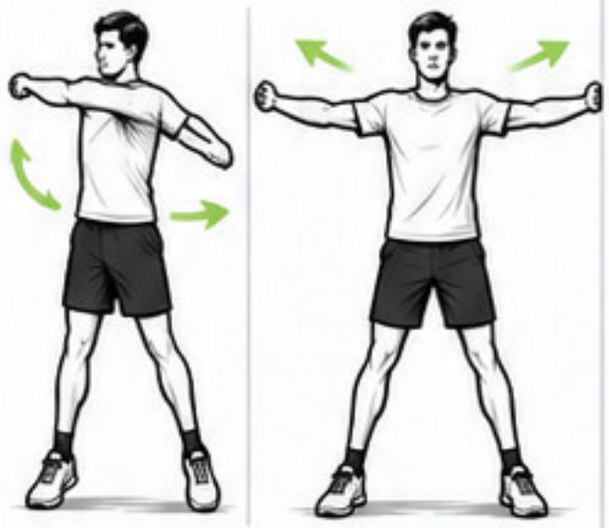
1

10 krążeń barków w przód i **10** w tył.



2

10 naprzemiennych wymachów ramion + **10** otwarć klatki piersiowej.



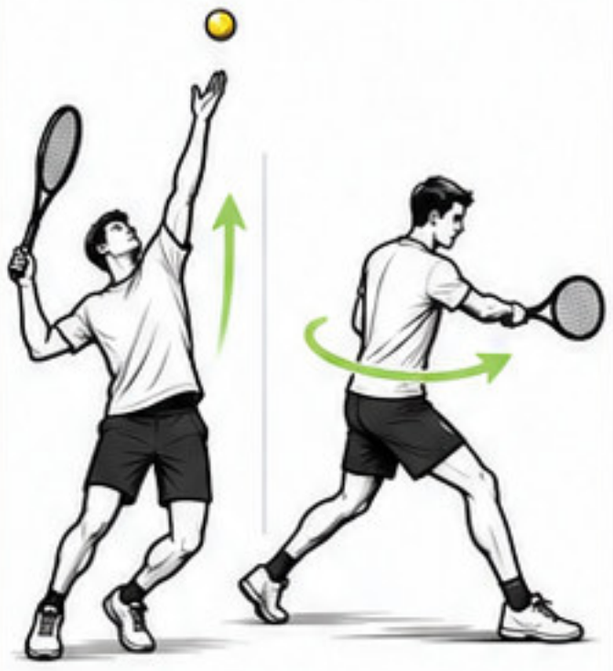
3

10 krążeń łokci i **10** krążeń nadgarstków na stronę.



4

8 spokojnych zamachów serwisowych + 8 forehandowych z luźnym barkiem.



Na co zwrócić uwagę

- Barki trzymaj nisko i swobodnie.
- Nie spinaj szyi ani chwytu rakiety.
- Zakres zwiększaj płynnie, bez szarpania.

Cel

Aktywować obręcz barkową i poprawić swobodę zamachu.

Moduł 02

Obudź tenisową pracę nóg



W tym module znajdziesz rozgrzewki, które budzą naskok przygotowawczy, ruch boczny, pierwszy krok, powrót do pozycji oraz zmianę kierunku. Celem jest wejście na kort z szybszą reakcją i lepszą pracą nóg.



Naskok | Ruch boczny | Pierwszy krok | Powrót | Zmiana kierunku

W tym module

1. rozgrzewki 06–10
2. ćwiczenia na szybkość reakcji i ustawienie
3. proste instrukcje krok po kroku

Rozgrzewka 06

Obudź naskok przygotowawczy

Krótka rutyna, która budzi timing naskoku i gotowość do pierwszej reakcji po odbiciu piłki.



Czas: 3–4 min

Poziom energii: średni

Miejsce: przy linii końcowej

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

1

20 lekkich podskoków na śródstopiu.



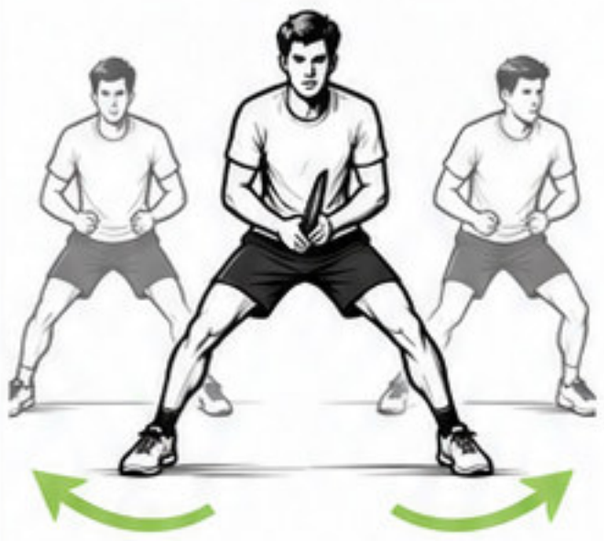
2

2 serie po 10 naskoków: rozstaw stóp + miękkie lądowanie.



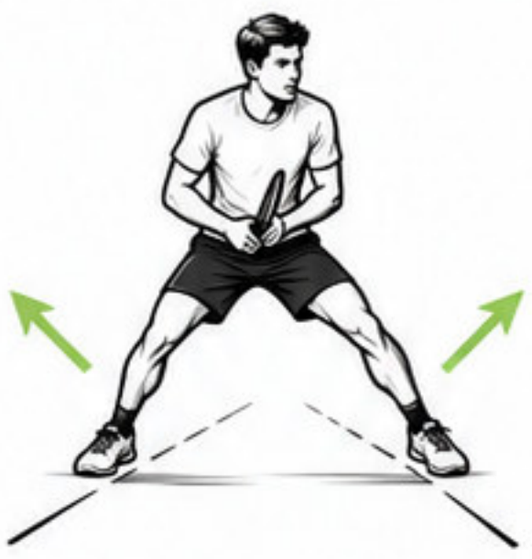
3

2 serie po 6 naskoków z ruchem w prawo i w lewo po lądowaniu.



4

2 serie po 5 naskoków z reakcją na wybrany kierunek startu.



Na co zwrócić uwagę

- Ląduj miękko i nisko na nogach.
- Naskok ma być krótki, nie wysoki.
- Po lądowaniu od razu bądź gotów do ruchu.

Cel

Aktywować split step i poprawić gotowość do pierwszej reakcji.

Rozgrzewka 07

Uruchom ruch boczny

Rutyna, która poprawia pracę nóg w bok i pomaga szybciej dochodzić do szerokich piłek.



Czas: 3–4 min

Poziom energii: średni

Miejsce: przy linii końcowej

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

1

2 serie po 15 s kroków odstawno-dostawnych w niskiej pozycji.



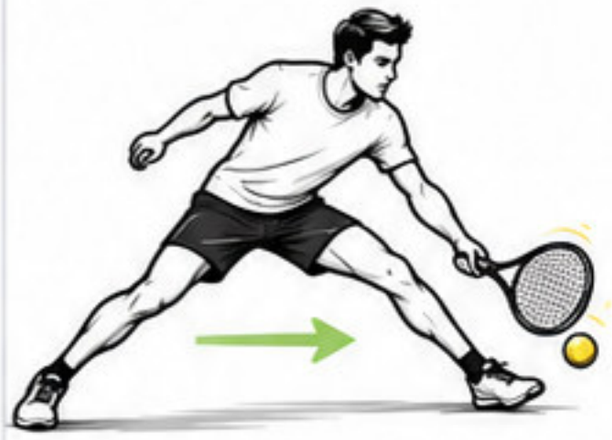
2

2 serie po 10 szybkich przesunięć w prawo i w lewo z zatrzymaniem.



3

2 serie po 6 szerokich dojść do piłki z dostawieniem nogi.



4

3 serie po 5 m ruchu bocznego + powrót do środka.



Na co zwrócić uwagę

- Nie prostuj się podczas pracy nóg.
- Prowadź ruch z bioder i nóg, nie z barków.
- Po każdym dojściu wracaj do pozycji gotowości.

Cel

Poprawić ruch boczny i szybsze dojście do szerokiej piłki.

Rozgrzewka 08

Przyspiesz pierwszy krok

Rutyna, która budzi pierwszy impuls ruchu, aby szybciej ruszać do piłki po odczytaniu kierunku.



Czas:
3–4 min

Poziom energii:
średni

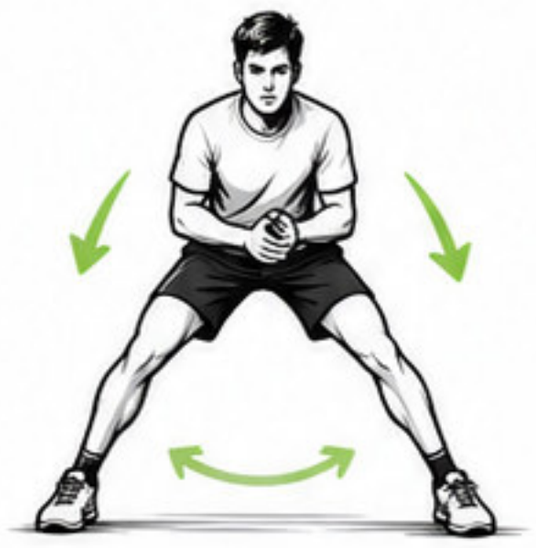
Miejsce:
przed kortem lub przy linii

Sprzęt:
bez sprzętu

Krok po kroku

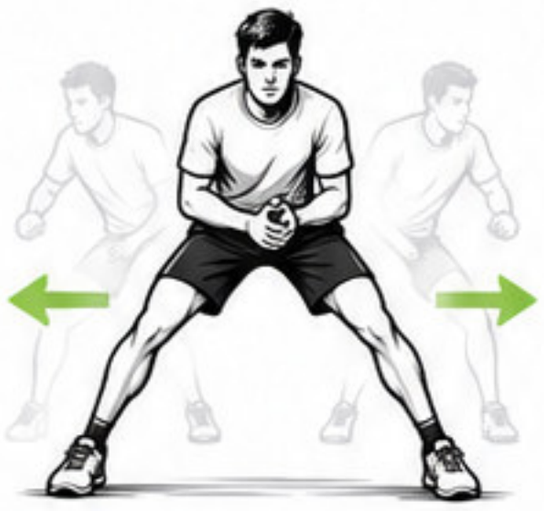
1

2 serie po 10 szybkich przeniesień ciężaru z pozycji gotowości.



2

2 serie po 5 startów na pierwszy krok w prawo i w lewo.



3

2 serie po 5 startów do przodu i do tyłu na krótki dystans.



4

3 serie po 4 reakcje na sygnał wzrokowy lub słowny.



Na co zwrócić uwagę

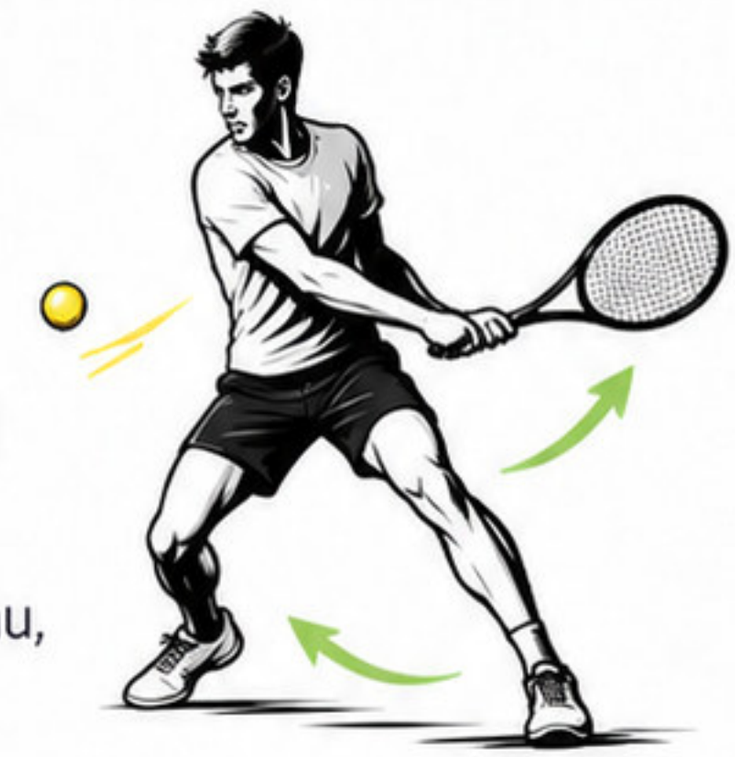
- Start ma być krótki i zdecydowany.
- Nie wykonuj pełnego sprintu — liczy się pierwszy impuls.
- Utrzymuj napięcie gotowości w nogach.

Cel

Pobudzić pierwszy krok i przyspieszyć reakcję do piłki.

Rozgrzewka 09

Wróć do pozycji po uderzeniu



Rutyna, która uczy szybkiego powrotu do ustawienia po zamachu, aby nie zostawać poza pozycją.

Czas: 4–5 min

Poziom energii: średni

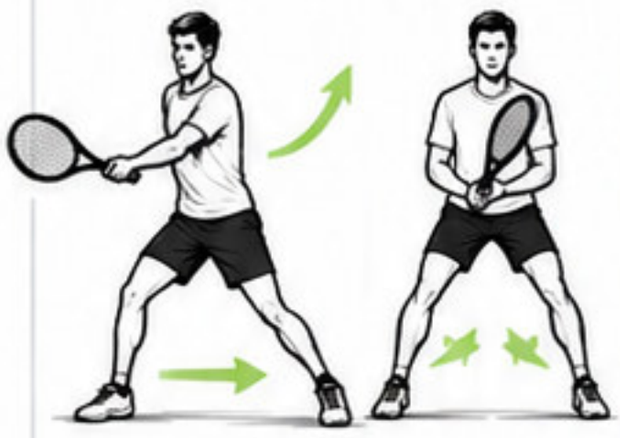
Miejsce: na korcie

Sprzęt: rakieta opcjonalnie

Krok po kroku

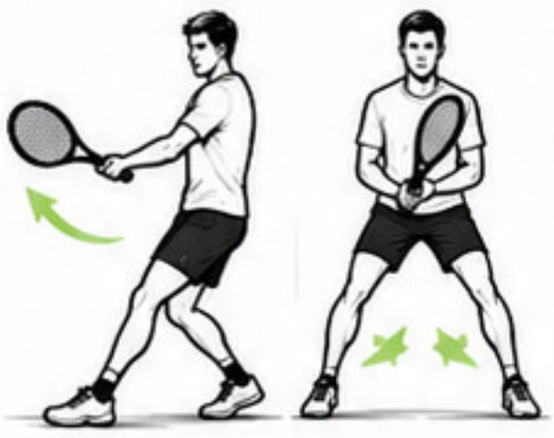
1

8 cieniowanych forehandów z powrotem do środka po każdym ruchu.



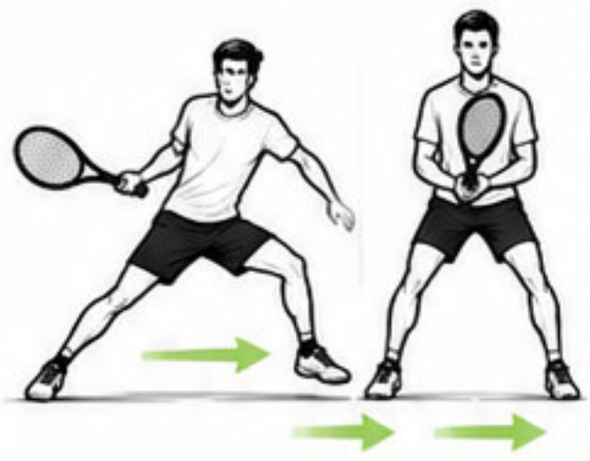
2

8 cieniowanych backhandów z powrotem do pozycji gotowości.



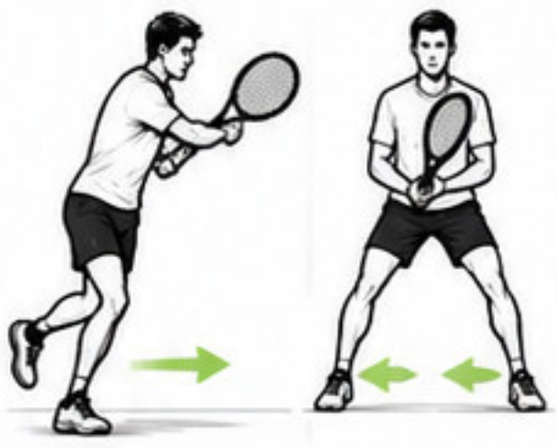
3

2 serie po 6 sekwencji: dojście szeroko + dwa kroki powrotu.



4

2 serie po 5 sekwencji: ruch do przodu + cofnięcie do ustawienia.



Na co zwrócić uwagę

- Nie zatrzymuj się po uderzeniu.
- Powrót ma być szybki, ale kontrolowany.
- Po każdej akcji odzyskaj pozycję gotowości.

Cel

Nauczyć szybkiego powrotu do pozycji po uderzeniu.

Rozgrzewka 10

Zmieniaj kierunek bez spóźnienia



Rutyna, która poprawia hamowanie, ponowne wybicie i szybką zmianę kierunku w typowych sytuacjach meczowych.

Czas: 4–5 min

Poziom energii: średni

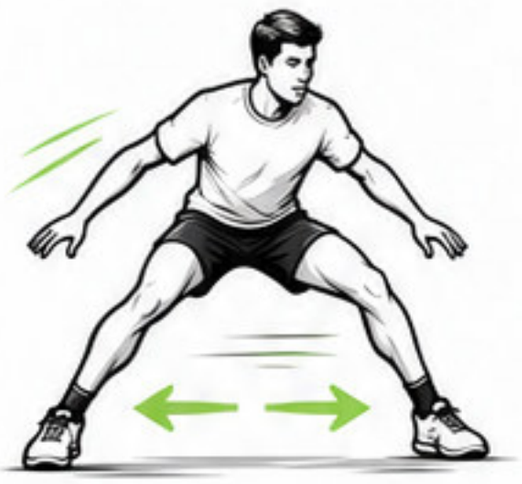
Miejsce: na korcie lub przed kortem

Sprzęt: bez sprzętu

Krok po kroku

1

2 serie po 15 s niskich kroków + nagłe zatrzymanie w prawo lub lewo.



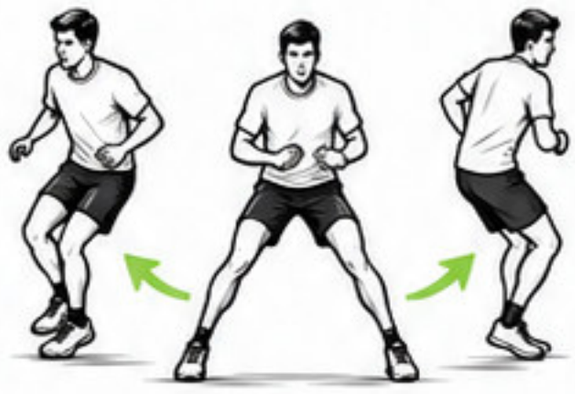
2

2 serie po 5 sekwencji przód–tył–przód.



3

2 serie po 5 sekwencji prawo–lewo–prawo.



4

3 serie po 4 zmian kierunku na sygnał.



Na co zwrócić uwagę

- Obniż środek ciężkości przed zmianą kierunku.
- Hamuj krótko i od razu odbijaj się do nowego ruchu.
- Pilnuj kontroli stóp i kolan.

Cel

Poprawić zmianę kierunku i szybkość ponownego wybicia.

Moduł 03

Przygotuj rakietę i uderzenia



W tym module znajdziesz rozgrzewki, które budzą czucie piłki, rytm uderzeń i przygotowują mini-tenis, forehand, backhand, serwis, return oraz grę przy siatce. Celem jest wejście w kontakt z piłką stopniowo i pewnie.



Mini-tenis



Forhend



Bekhend



Serwis



Return / siatka

W tym module

1. rozgrzewki 11–15
2. ćwiczenia na czucie piłki i rytm uderzeń
3. proste instrukcje krok po kroku

Rozgrzewka 11

Obudź mini-tenis

Rutyna, która spokojnie wprowadza kontakt z piłką i pomaga złapać rytm, czucie oraz kontrolę przed pełnymi uderzeniami.



Czas: 5–6 min

Poziom energii: niski → średni

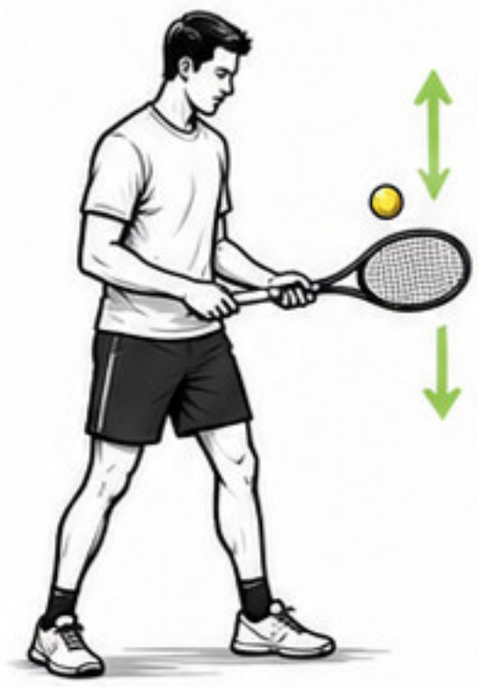
Miejsce: pole serwisowe

Sprzęt: rakieta + 1–2 piłki

Krok po kroku

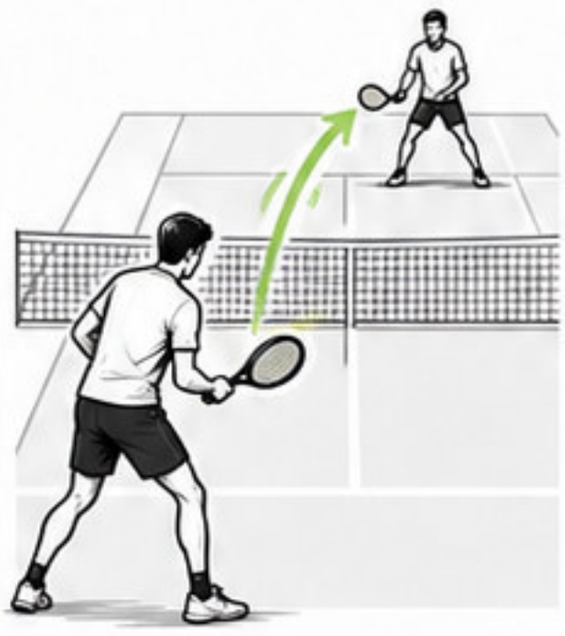
1

20 lekkich odbić piłki na rakiecie: forehand i bekhend.



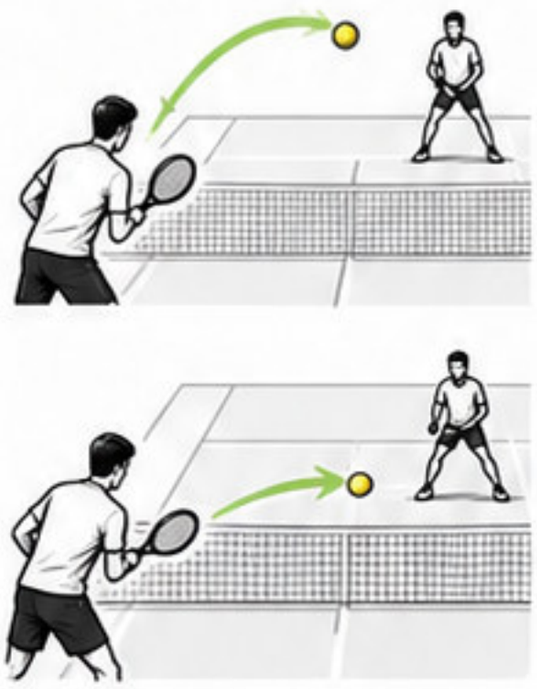
2

2 min mini-tenisa po przekątnej z krótkim zamachem.



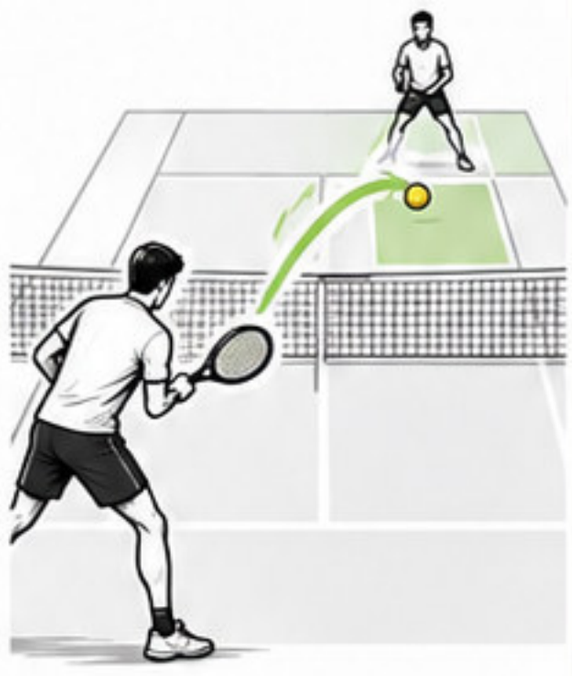
3

2 min mini-tenisa: raz wyżej nad siatką, raz niżej i szybciej.



4

1–2 min mini-tenisa z celem na rytm i czyste trafienie.



Na co zwrócić uwagę

- Chwyt trzymaj lekko, bez usztywniania dłoni.
- Zamach ma być krótki i spokojny.
- Szukaj czucia piłki, nie mocy.

Cel

Obudzić czucie piłki i wejść w rytm uderzeń.

Rozgrzewka 12

Przygotuj forhend i bekhend



Rutyna, która stopniowo budzi podstawowe uderzenia z głębi kortu i pomaga wejść w bardziej płynny kontakt z piłką.

Czas: 5–6 min

Poziom energii: średni

Miejsce: na korcie

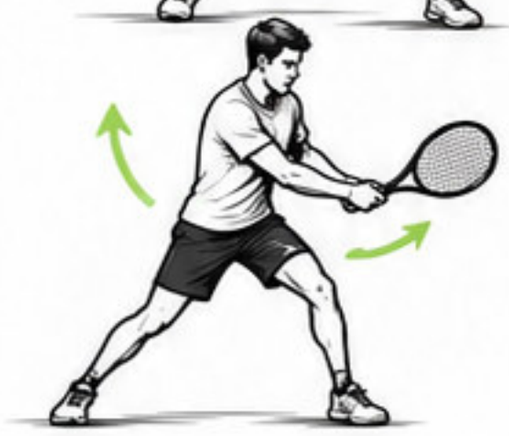
Sprzęt: rakieta + piłki

Krok po kroku

1

6 cieniowanych forehandów i 6 backhandów bez piłki.





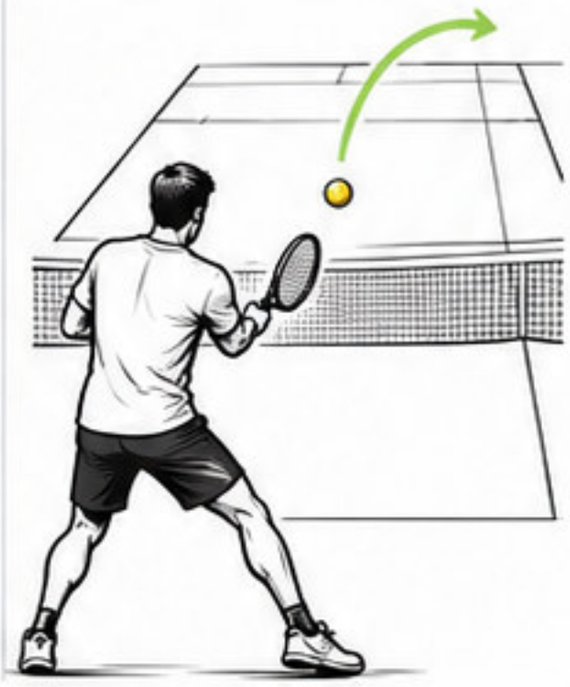
2

2 min spokojnych uderzeń z linii serwisowej.



3

2 min stopniowego wydłużania gry do połowy kortu.



4

8 kontrolowanych piłek: forehand i backhand naprzemiennie.



Na co zwrócić uwagę

- Najpierw buduj rytm, potem tempo.
- Pilnuj kontaktu przed sobą i spokojnego finiszu.
- Nie przyspieszaj, jeśli tracisz kontrolę.

Cel

Przygotować forhend i bekhend do pełniejszej gry z głębi kortu.

Rozgrzewka 13

Serwis krok po kroku

Gdy chcesz przygotować ramię, rytm i koordynację do serwisu bez rozpoczynania od mocnych uderzeń.



Czas: 8–12 min

Miejsce: kort tenisowy

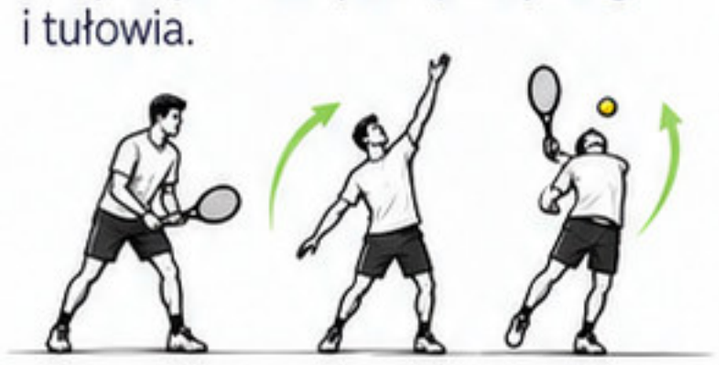
Sprzęt: rakieta + piłki

Intensywność: 2–4/4

Etap po etapie

1 Ruch bez piłki

60–90 s. Pozycja serwisowa, spokojny płynny ruch bez piłki. Skup się na chwycie, pracy nóg i tułowia.



2 Wyrzut piłki

60 s. Sam wyrzut bez uderzania: podobna wysokość, wygodny punkt kontaktu, bez pośpiechu.



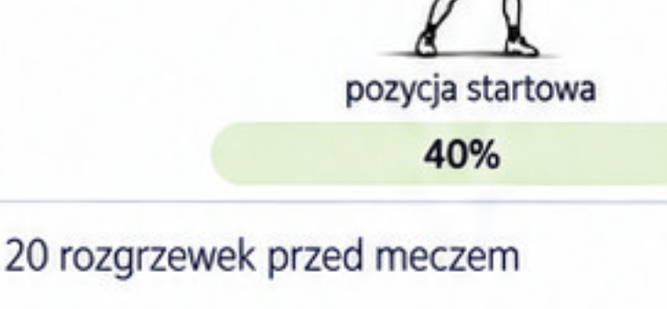
3 Serwis skrócony

2 min. Około 40–50% tempa. Szukaj czystego kontaktu, równowagi i spokojnego lądowania.



4 Kierunek

2–3 min. Dwa cele: na zewnątrz oraz w okolice środka pola serwisowego. Nie szukaj linii.



5 Drugi serwis

2 min. Spokojne drugie serwisy: rytm, margines nad siatką, pewność ruchu.



6 Tempo meczowe

2–3 min. Kilka pierwszych i drugich serwisów w rytmie zbliżonym do meczu.



Cel

Przejść od swobodnego ruchu serwisowego do kilku piłek wykonywanych w tempie zbliżonym do meczowego.

Dobra kolejność

ruch → kontakt → kierunek → tempo

Wskazówka

Wyrzut nie musi być idealny. Ma być powtarzalny i wygodny.

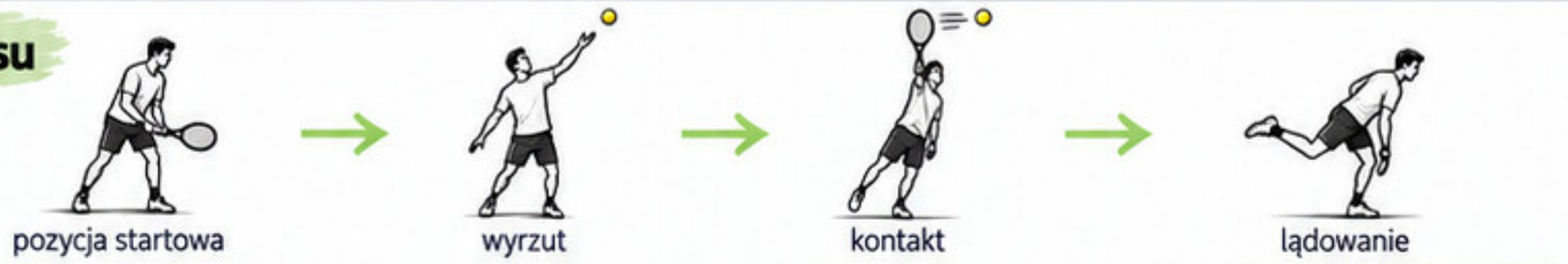
Typowy błąd

próba mocnego serwisu od pierwszej piłki.

Lepsza wersja

najpierw płynność, potem stopniowo większa prędkość.

Przebieg serwisu



Rozgrzewka 14

Return i pierwsza piłka

Gdy chcesz wejść w mecz z lepszą reakcją na serwis i uniknąć pasywnego początku gemów returnowych.



Czas: 8–10 min

Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3–4/4

Etap po etapie

1 Pozycja returnowa

60 s. Szerokość stóp, lekkie ugięcie kolan, luźny chwyt, aktywna pozycja.



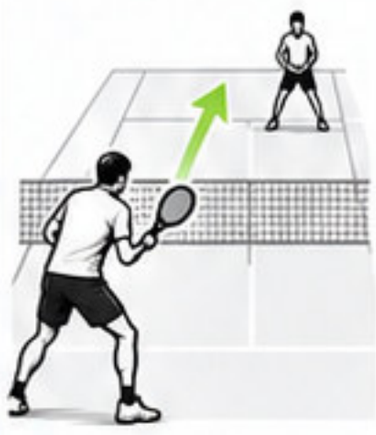
2 Naskok na sygnał

60–90 s. Obserwujesz ruch serwisowy, wykonujesz naskok i reagujesz w stronę piłki.



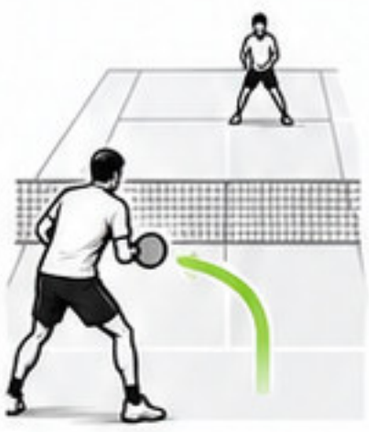
3 Spokojny return

2 min. Return głęboko przez środek kortu. Nie szukaj zwycięskiego returnu.



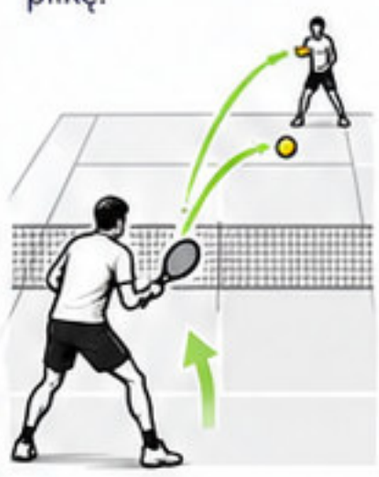
4 Return + powrót

2 min. Uderzenie → odzyskanie równowagi → powrót do pozycji.



5 Return + pierwsza piłka

2–3 min. Returnujesz, wracasz do pozycji i grasz jeszcze jedną piłkę.



6 Dwa kierunki

60–90 s. Naprzemiennie: return przez środek oraz po przekątnej. Bez ryzykowania linii.



Cel

Połączyć pozycję gotowości, naskok przygotowawczy, return oraz ruch do pierwszej piłki po returnie.

Myśl meczowa

„Najpierw wprowadzam piłkę do gry. Potem buduję punkt."

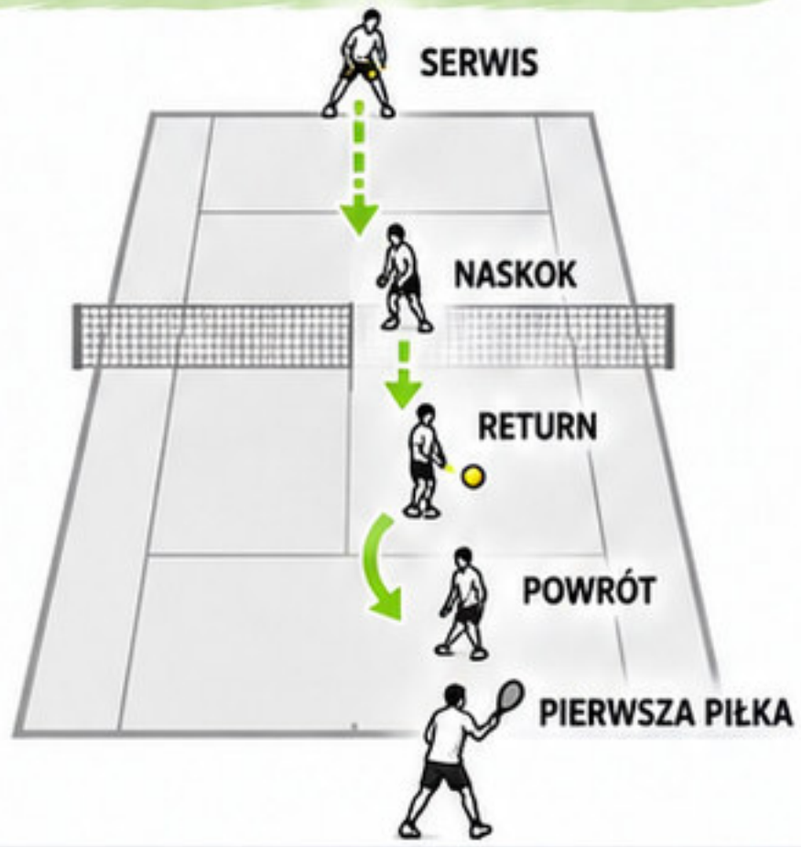
Typowy błąd

agresywny zamach przy każdym serwisie.

Lepsza wersja

krótka reakcja, stabilna rakieta i kontrolowany kierunek.

Schemat sekwencji (widok z góry)



Rozgrzewka 15

Wejście do siatki

Gdy w swoim stylu gry wykorzystujesz podejście do siatki albo chcesz przygotować reakcję na krótkie piłki.



Czas: 8 min

Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3/4

Etap po etapie

1

Ruch do przodu bez piłki

60 s. Start z okolic linii końcowej: start → 3–4 kroki → zatrzymanie → powrót.



2

Cień uderzenia podejściowego

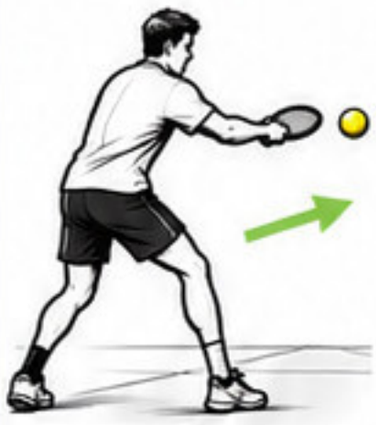
60 s. Podejście do wyobrażonej krótszej piłki: forhend, powrót, bekhend.



3

Uderzenie + ruch do siatki

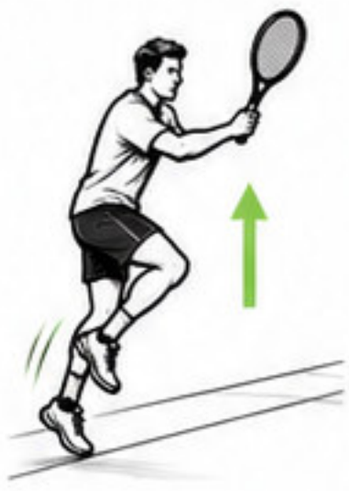
2 min. Krótsza piłka, kontrolowane uderzenie i dalszy ruch do przodu.



4

Naskok przed wolejem

90 s. Naskok ma nastąpić przed uderzeniem przeciwnika.



5

Wolej kontrolowany

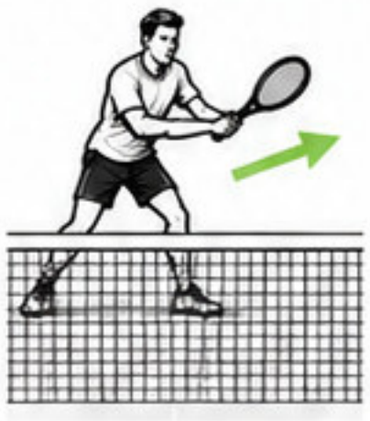
90 s. Naprzemiennie wolej forhendowy i bekhendowy. Kontakt przed ciałem.



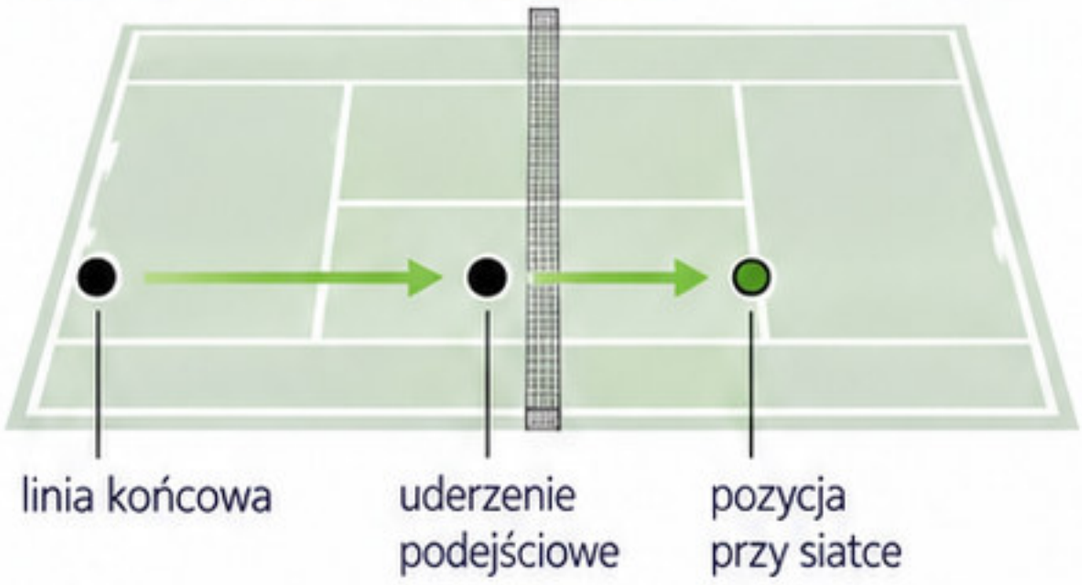
6

Pełna sekwencja

2 min. krótka piłka → podejście → naskok → wolej → reset.



Schemat na korcie



Przy siatce mniej znaczy więcej.

Nie potrzebujesz dużego zamachu. Szukaj stabilnej rakiety, ruchu do piłki i kontroli kierunku.

Myśl meczowa:

Idę do przodu zdecydowanie, ale uderzam spokojnie.

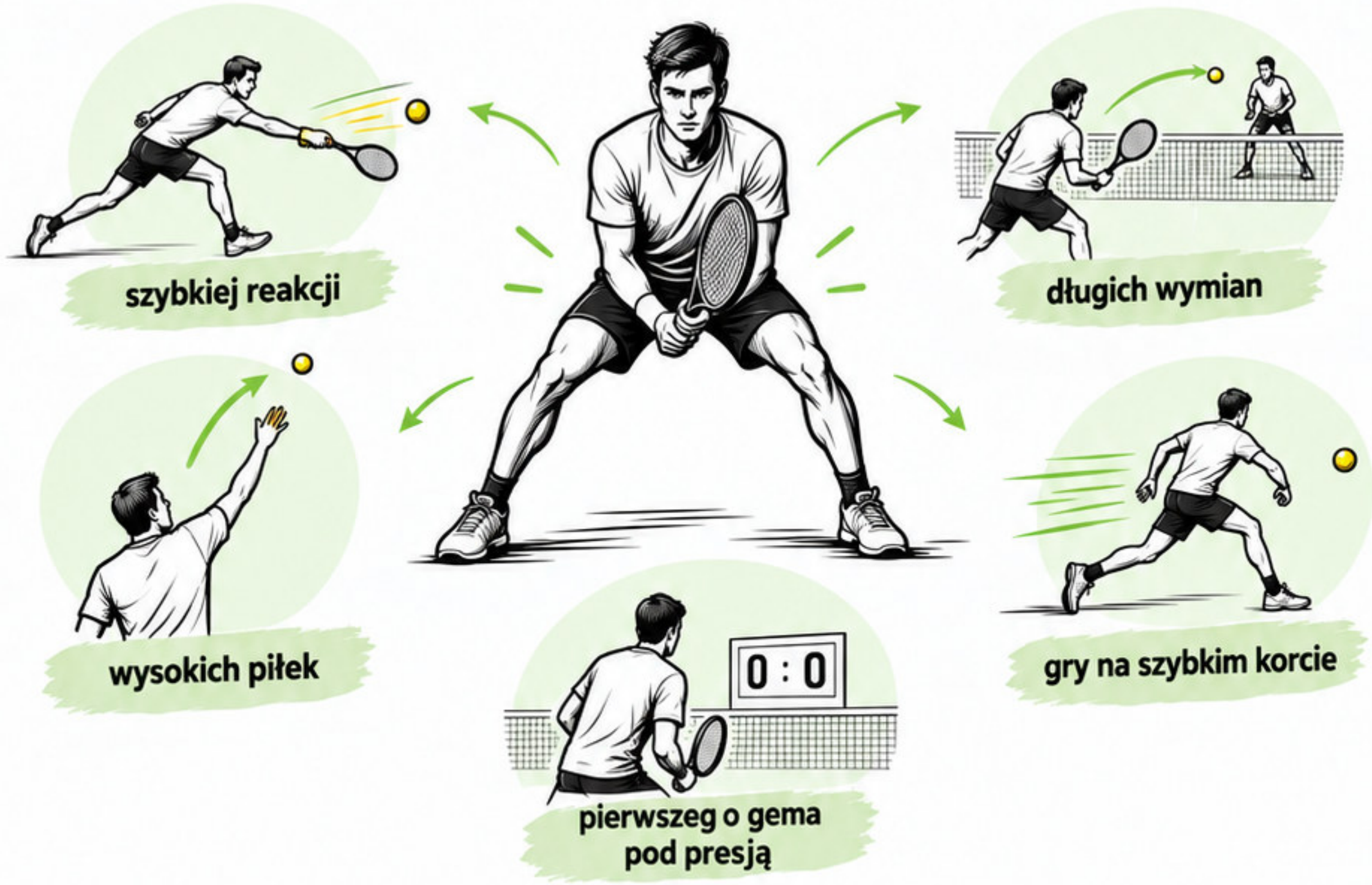
Moduł 04

Rozgrzewki dopasowane do meczu

Nie każdy mecz wymaga takiego samego przygotowania.

Cel modułu: Pomóc zawodnikowi dobrać rozgrzewkę do konkretnego rodzaju wyzwań, które mogą pojawić się podczas meczu.

Czasami potrzebujesz szybkości reakcji. Innym razem cierpliwości do długich wymian, przygotowania na wysokie piłki albo oswojenia szybkiego tempa gry. Dlatego ostatnie pięć rozgrzewek nie skupia się na jednej części ciała. Skupiają się na sytuacji meczowej.



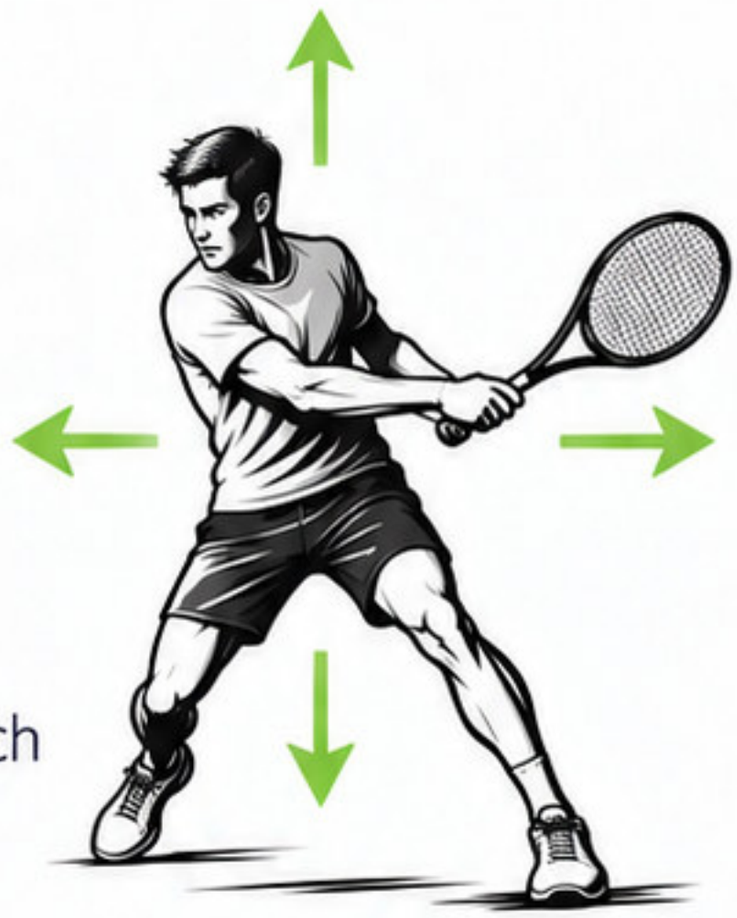
Dobra rozgrzewka odpowiada na pytanie:

Czego będę potrzebować w pierwszych minutach tego meczu?

Rozgrzewka 16

Szybka reakcja

Gdy przeciwnik gra szybko, zabiera Ci czas albo w pierwszych minutach meczu często reagujesz zbyt późno.



Czas: 7 min

Miejsce: 3–5 m przestrzeni

Sprzęt: partner opcjonalny

Intensywność: 3–4/4

Etap po etapie

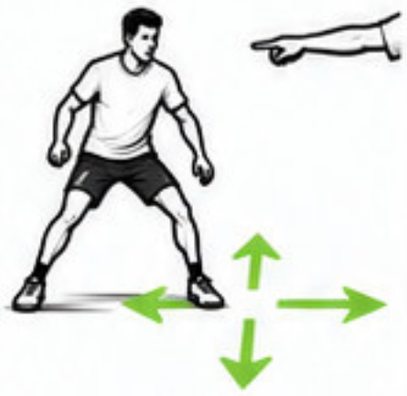
1 Aktywne stopy

60 s. Małe szybkie kroki w miejscu. Co 10–15 sekund: prawo, lewo, przód.



2 Reakcja na kierunek

90 s. Partner losowo wskazuje kierunek albo wybierasz go dopiero po naskoku.



3 Naskok + dwa kroki

60 s. Naskok → natychmiastowe dwa szybkie kroki.



4 Reakcja z rakietą

90 s. Po sygnale: pierwszy krok, szybkie przygotowanie rakiety, cień krótkiego uderzenia.



5 Piłka losowa

2 min. Jeśli masz partnera: piłka losowo na forhend, bekhend lub krótko. Najważniejszy jest wczesny start ruchu.



6 30 sekund ostrości

Dynamiczniej, ale nie maksymalnie.



BODZIEC → REAKCJA → RUCH

Reakcja to nie chaos.

Szybkie reagowanie nie oznacza gwałtownych ruchów bez kontroli. Liczą się szybka decyzja, pierwszy ruch i równowaga przy piłce.

Cel

Pobudzić wzrok, stopy i pierwszy ruch w reakcji na bodziec.

Widzę → reaguję → ustawiam się.

Rozgrzewka 17

Rytm długiej wymiany

Gdy spodziewasz się meczu opartego na regularności, cierpliwości i wielu uderzeniach z głębi kortu.



Czas: 10–12 min

Miejsce: kort tenisowy

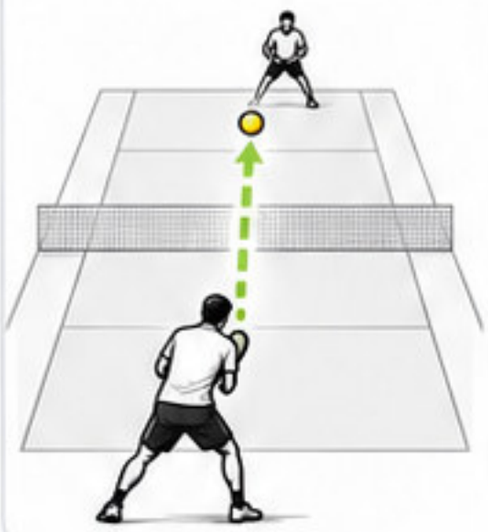
Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3/4

Etap po etapie

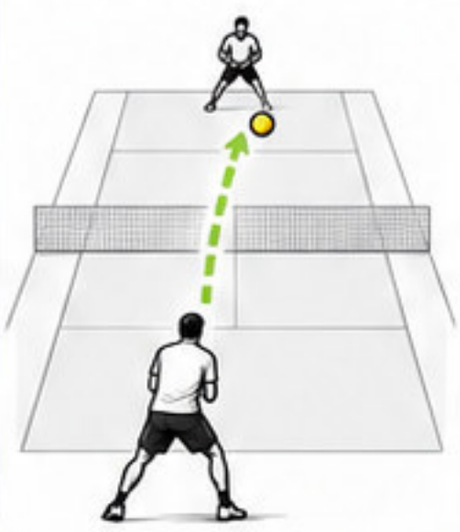
1 Spokojny rytm

2 min. Gra przez środek: regularność, spokojny oddech, kontrolowany rytm.



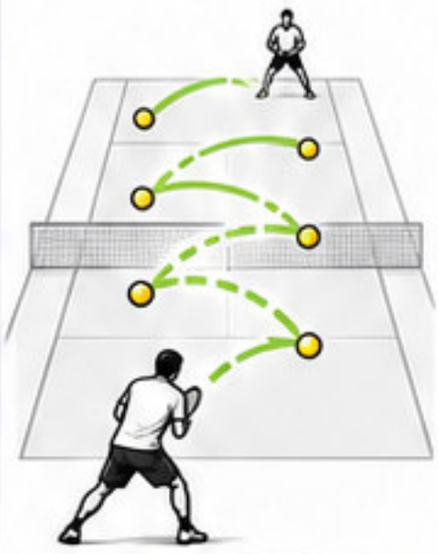
2 Piłka za linię serwisową

2 min. Większość piłek głębiej niż linia serwisowa. Bez maksymalnej siły.



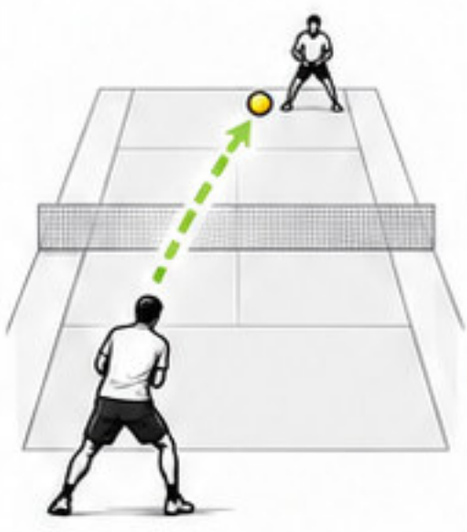
3 Seria 6 piłek

2 min. Minimum sześć spokojnych uderzeń przed zmianą kierunku.



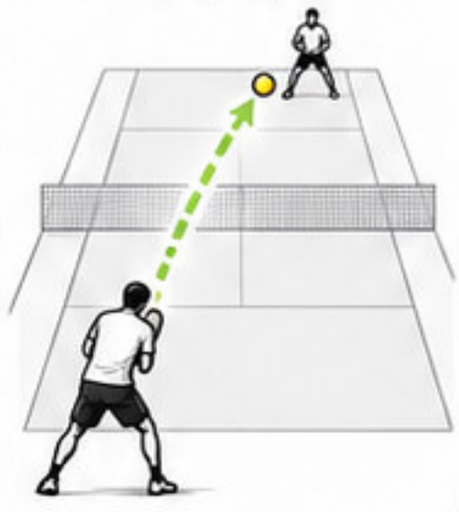
4 Kierunek po przekątnej

2 min. Gra po przekątnej, bezpieczna strefa i cierpliwość.



5 Rytm meczowy

2–4 min. Zwiększ tempo. Po każdym uderzeniu: odzyskaj pozycję, wykonaj naskok, przygotuj się do następnej piłki.



Cel

Przygotować ciało i koncentrację do utrzymywania jakości przez kilka kolejnych uderzeń.

Ważna zasada

Nie każda dobra piłka musi być mocniejsza od poprzedniej.

Kluczowe elementy

1. margines
2. rytm
3. głębokość
4. cierpliwość

Ćwiczenie mentalne

Licz w myślach 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6, bez oceniania uderzeń.

Myśl meczowa

Nie muszę kończyć punktu za szybko.

RYTM → GŁĘBOKOŚĆ → CIERPLIWOŚĆ

Rozgrzewka 18

Wysoka piłka

Gdy przeciwnik gra dużo piłek z wysoką trajektorią, używa topspinu albo warunki powodują wysoki kozioł.



Czas: 8–10 min

Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3/4

Etap po etapie

1

Ruch do tyłu i ustawienie

60 s bez piłki. Pozycja gotowości → krok do tyłu po przekątnej → ustawienie → powrót.



2

Cień wysokiego uderzenia

60 s. Wyższy punkt kontaktu, bez niepotrzebnego unoszenia barków.



3

Partner zagrywa wyżej

2 min. Oceń kozioł, znajdź dystans, uderz bez pośpiechu.



4

Dwie opcje

2 min. Opcja A: cofnij się i uderz po opadnięciu piłki. Opcja B: jeśli komfortowo, podejdź i zagraj wcześniej.



5

Wysoka piłka + powrót

2 min. Po każdym uderzeniu wróć do neutralnej pozycji.



6

Krótka wymiana sytuacyjna

1–2 min. Rozpoznaj → dostosuj dystans → zagraj.



Cel

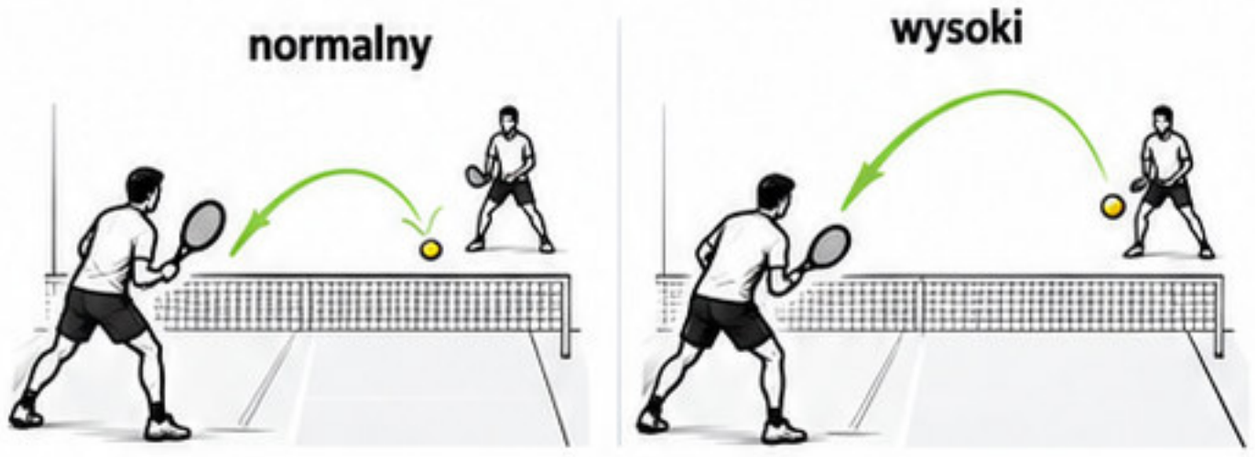
Przygotować nogi i ustawienie do kontaktu z piłką znajdującą się wyżej niż zwykle.

Nie walcz z wysokością samą ręką.

Dostosuj pozycję całego ciała.

Typowy błąd: pozostanie zbyt blisko miejsca kozła i uderzanie w niewygodnym punkcie.

Lepsza wersja: wcześniejsze rozpoznanie i korekta dystansu nogami.



Rozgrzewka 19

Szybki kort

Gdy nawierzchnia lub warunki sprawiają, że piłka dociera do Ciebie szybciej i masz mniej czasu na reakcję.



Czas: 8–10 min

Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3–4/4

Etap po etapie

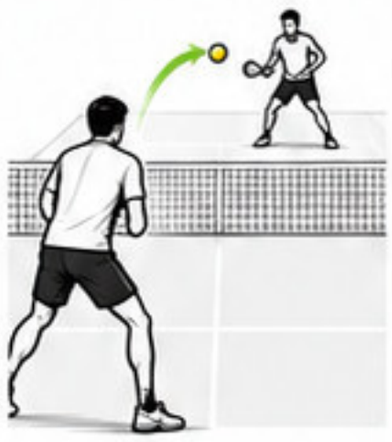
1 Krótszy zamach bez piłki

60 s. Cień forhendu i bekhendu: wcześniejsze przygotowanie, krótszy ruch, stabilny kontakt.



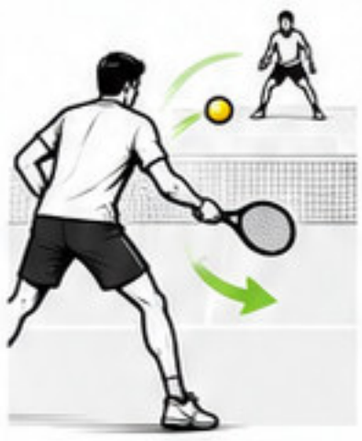
2 Mini-tenis w szybszym rytmie

90 s. Nie uderzaj mocno, zwiększ tylko częstotliwość reakcji.



3 Gra z głębi kortu

2 min. Wcześniejsze przygotowanie rakiety, aktywne nogi, kontakt przed ciałem.



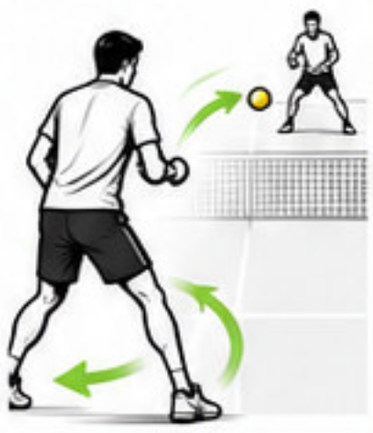
4 Return reakcyjny

2 min. Kompaktowy ruch. Blokuj lub prowadź piłkę zamiast wykonywać ogromny zamach.



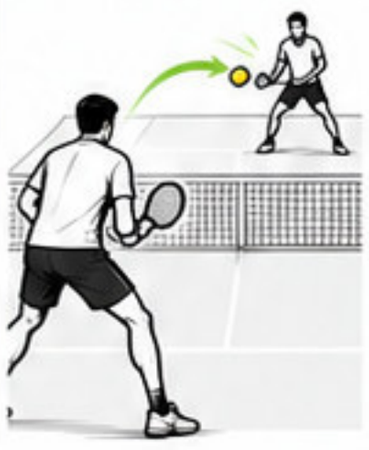
5 Piłka szybka + reset

2 min. reakcja → kontrola → powrót.



6 Tempo meczowe

1–2 min. Krótka wymiana na wyższej intensywności, bez potrzeby wygrywania punktu.



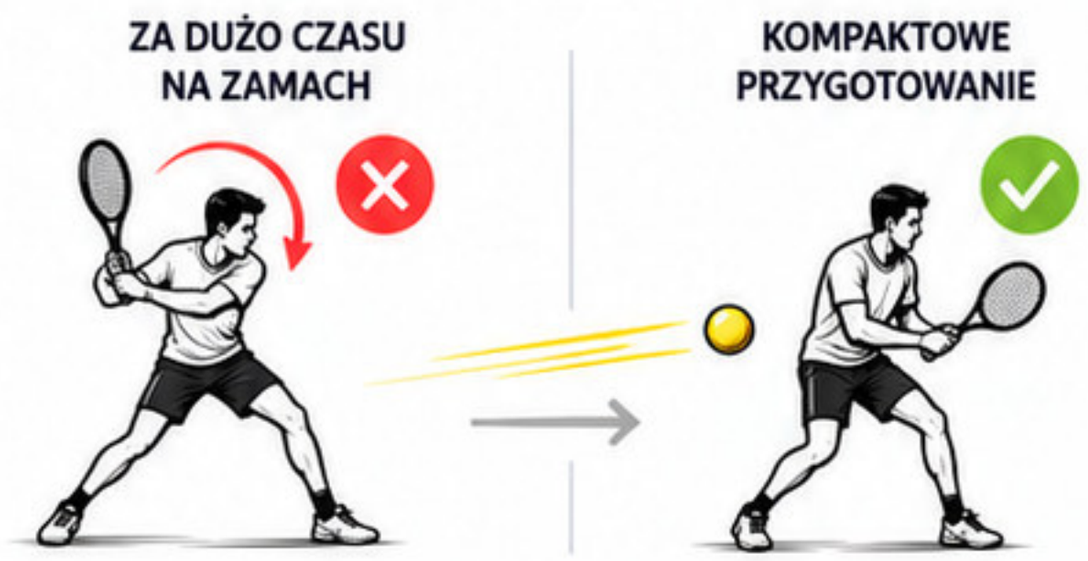
Cel

Skrócić przygotowanie do uderzenia i przyzwyczaić się do szybszego rytmu wymiany.

Myśl meczowa

Wcześnie przygotuj rakietę. Nie spiesz się z decyzją bardziej, niż wymaga tego piłka.

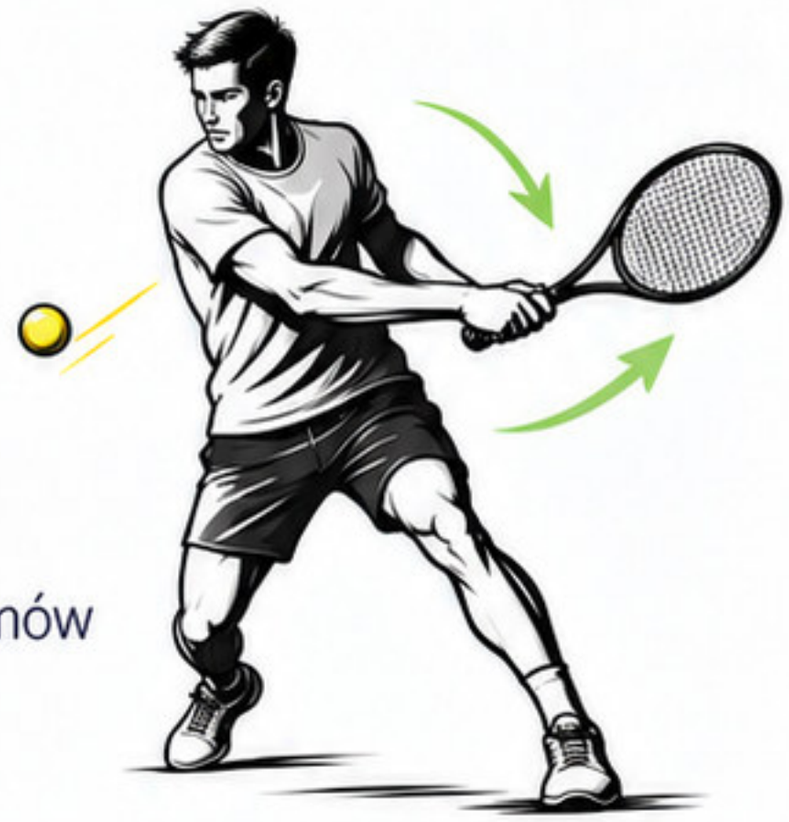
Im mniej czasu masz, tym prostsze powinno być przygotowanie.



Rozgrzewka 20

Gotowy na pierwszy gem

Gdy jesteś fizycznie przygotowany, ale podczas pierwszych gemów często brakuje Ci koncentracji, rytmu lub jasnego planu.



Czas: 10 min

Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 3–4/4

Etap po etapie

1

90 sekund aktywacji

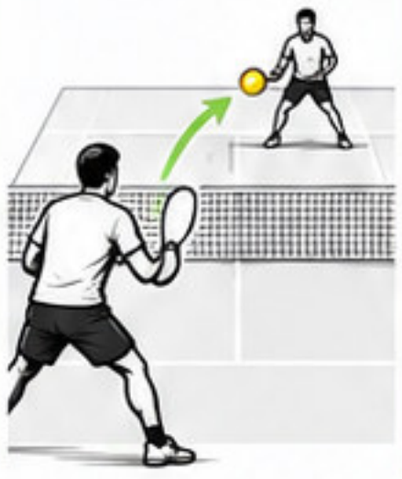
Naskok przygotowawczy, ruch boczny i krótkie przyspieszenia.



2

2 minuty regularności

Gra przez środek kortu. Cel: 5–8 kontrolowanych uderzeń w jednej wymianie.



3

2 minuty pierwszego schematu

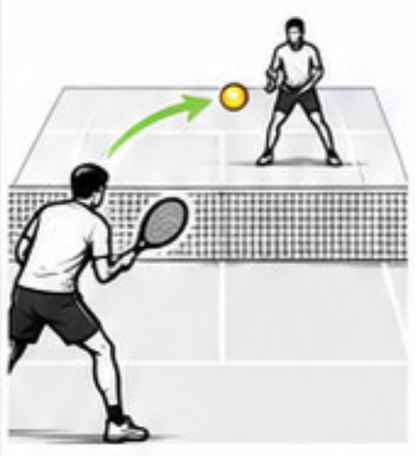
np. serwis → bezpieczna pierwsza piłka po przekątnej lub return głęboko przez środek → powrót do pozycji.



4

2 minuty punktów startowych

Krótkie sekwencje po 2–4 uderzenia, zaczynane serwisem albo returnem.



5

60 sekund resetu

Linia końcowa, luźny chwyt rakiety, dwa spokojne oddechy.



6

Plan na pierwszy gem

1. Gdzie chcę grać większość bezpiecznych piłek?
2. Jaka jest moja najprostsza zasada na return?
3. Co zrobię po błędzie?



Sygnał gotowości

- ciało jest ciepłe
- nogi reagują
- rakieta porusza się swobodnie
- znam swój prosty plan na początek

Nie musisz czuć się perfekcyjnie.

Musisz wiedzieć, co zrobisz przy pierwsszej piłce.



Moduł 05

Wybierz właściwą rutynę

Nie potrzebujesz wszystkich 20 rozgrzewek naraz.
Potrzebujesz właściwej rozgrzewki we właściwym momencie.



Cel modułu: Zamienić cały materiał w prosty system decyzyjny, z którego zawodnik może korzystać przed każdym meczem.

Masz już 20 gotowych rozgrzewek. Teraz najważniejsze jest to, żebyś nie musiał zastanawiać się przez kilka minut, którą wybrać. Ten moduł pomoże Ci dopasować rutynę do czasu, dostępnej przestrzeni, obecności partnera, temperatury, samopoczucia i rodzaju meczu.

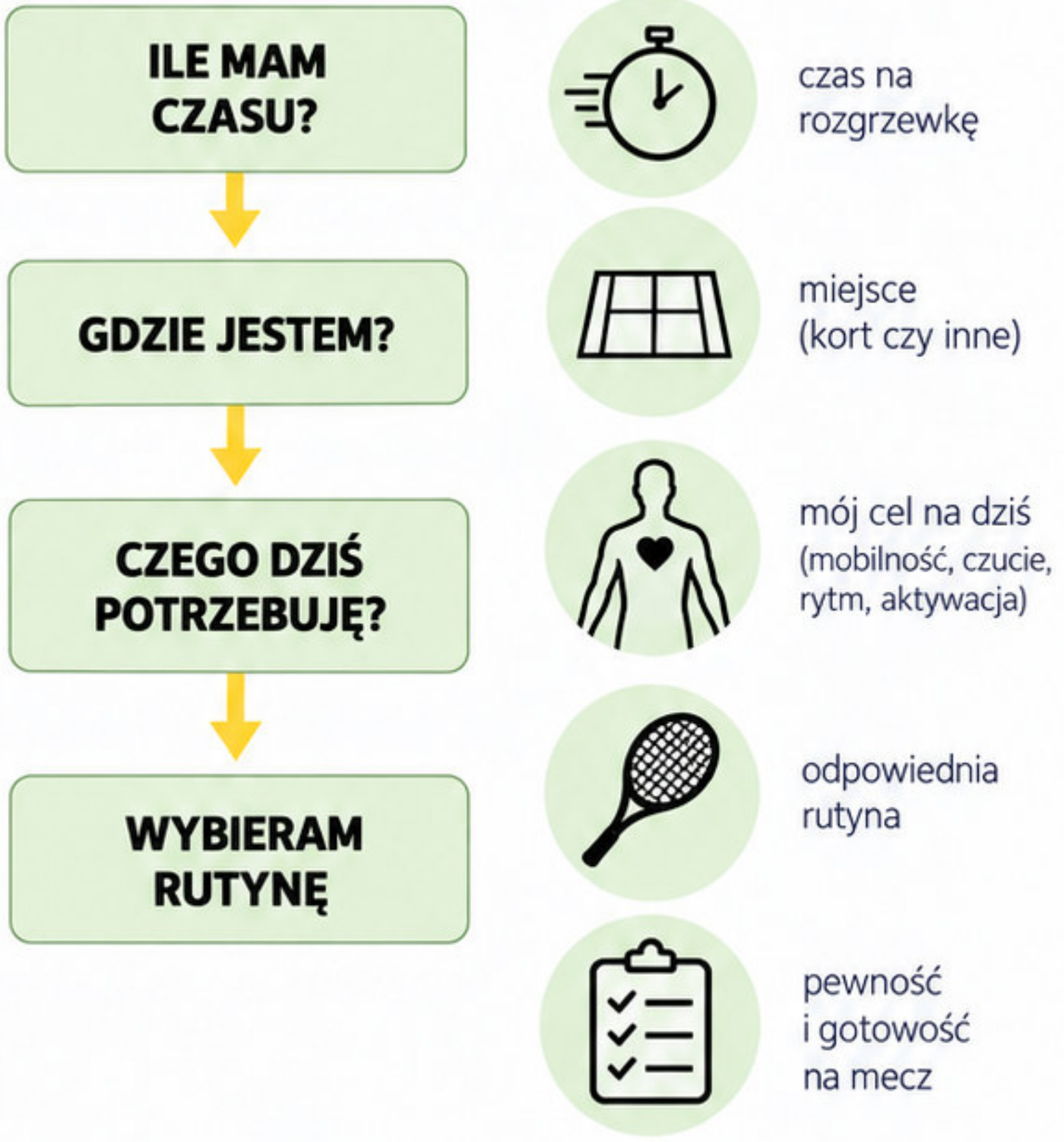
Zasada tego modułu

Nie pytaj:
Która rozgrzewka jest najlepsza?

Zapytaj:
Która rozgrzewka najlepiej odpowiada temu, czego potrzebuję dzisiaj?

W kolejnych stronach znajdziesz:

1. szybki system wyboru
2. wariant 5-minutowy
3. rutynę 10-minutową
4. pełne 15 minut
5. wariant na korcie
6. wariant bez kortu i partnera
7. wskazówki na chłodny dzień
8. wskazówki na upał
9. checklistę przedmeczową
10. kartę szybkiego podglądu



Twoja rozgrzewka powinna być powtarzalna, ale nie sztywna.
Masz mieć stały system, który możesz dostosować do konkretnego dnia.

Którą rozgrzewkę wybrać?

Podejmij decyzję w mniej niż 30 sekund.



Dać użytkownikowi prosty system wyboru odpowiedniej rozgrzewki bez konieczności ponownego przeglądania całego materiału.

ILE CZASU? → **GDZIE?** → **CZEGO POTRZEBUJĘ?** → **JAKIE WARUNKI?**

1 Krok 1 — Ile masz czasu?

Tylko 5 minut
→ wybierz Rozgrzewkę 01 lub skorzystaj z gotowego planu na stronie 31.

Około 10 minut
→ wybierz Rozgrzewkę 05 albo gotową rutynę ze strony 32.

15 minut lub więcej
→ połącz aktywację ruchową z pracą z rakietą według strony 33.

2 Krok 2 — Gdzie jesteś?

Nie masz jeszcze dostępu do kortu
→ wybierz rozgrzewki 01–10.

Masz kort i partnera
→ możesz wykorzystać rozgrzewki 11–20.

Masz kort, ale jesteś sam
→ użyj ćwiczeń ruchowych + cienia uderzeń + serwisu.

3 Krok 3 — Co dziś czujesz?

Ciało jest sztywne	→ Rozgrzewka 02
Nogi są ciężkie	→ Rozgrzewka 03 lub 10
Reagujesz zbyt wolno	→ Rozgrzewka 06, 08 lub 16
Nie czujesz uderzeń	→ Rozgrzewka 11 lub 12
Serwis potrzebuje rytmu	→ Rozgrzewka 13
Return jest spóźniony	→ Rozgrzewka 14
Czeka Cię cierpliwy mecz z długimi wymianami	→ Rozgrzewka 17
Przeciwnik gra dużo wysokich piłek	→ Rozgrzewka 18
Kort jest szybki	→ Rozgrzewka 19
Czujesz napięcie przed pierwszym gemem	→ Rozgrzewka 20

4 Krok 4 — Oceń warunki

Chłodno?
→ zobacz stronę 36.

Gorąco?
→ zobacz stronę 37.

CZAS + MIEJSCE + POTRZEBA = TWOJA ROZGRZEWKA

Nie zmieniaj całej rutyny przed każdym meczem.
Zachowaj kilka sprawdzonych elementów i modyfikuj tylko to, czego wymaga dany dzień.

Masz tylko 5 minut

Minimum czasu. Maksimum konkretu.



Gdy przyjechałeś późno, poprzedni mecz się przedłużył albo organizator wzywa Cię na kort szybciej, niż oczekiwałeś.

Czas: 5 min

Miejsce: bez kortu lub przy korcie

Sprzęt: rakieta opcjonalna

Intensywność: 2–4/4

Cel: W krótkim czasie podnieść temperaturę ciała, uruchomić najważniejsze zakresy ruchu oraz pobudzić tenisową pracę nóg.

1 Minuta 1 — Uruchom ciało

- **30 s** — szybki marsz lub lekki trucht
- **30 s** — swobodne ruchy ramion

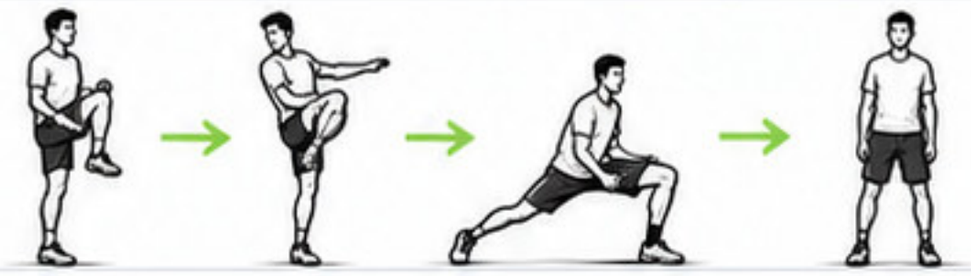
Nie zaczynaj gwałtownie.



2 Minuta 2 — Biodra i nogi

- uniesienie kolana, otwarcie biodra, wykrok, powrót

Ruch płynny, bez zatrzymywania pozycji.



3 Minuta 3 — Ruch boczny

- **30 s** — krok odstawno-dostawny
- **30 s** — zmiany kierunku

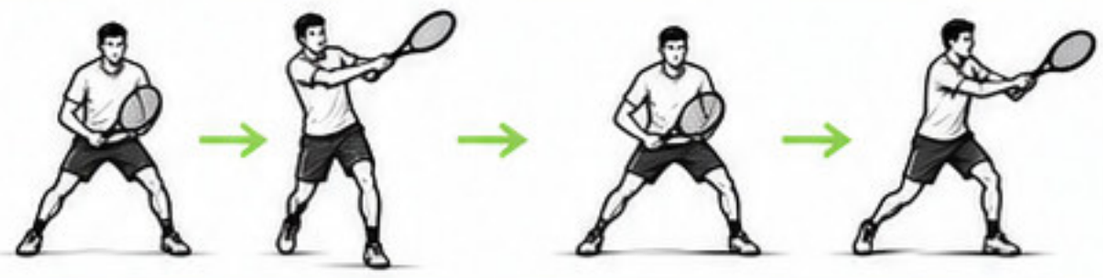
Utrzymuj aktywną pozycję nóg.



4 Minuta 4 — Ruch tenisowy

- naskok → pierwszy krok → cień forhendu → powrót → naskok → cień bekhendu

Zwiększ tempo.



5 Minuta 5 — Gotowość meczowa

- **20 s** — krótkie przyspieszenia
- **20 s** — cień serwisu lub returnu
- **20 s** — reset i spokojny oddech.



Jedna myśl na kort

Aktywne nogi.

Duży margines nad siatką.

Po każdym uderzeniu wracam.

Jeśli masz tylko 5 minut, nie próbuj zrobić wszystkiego.

1. Najpierw: temperatura
2. potem: ruch
3. na końcu: tenis

Standardowa rutyna: 10 minut

Uniwersalny plan, który możesz stosować przed większością meczów.



Czas: 10 min

Miejsce: przy korcie

Sprzęt: rakieta opcjonalna

Intensywność: 2–4/4

Cel: Stworzyć podstawową, powtarzalną rutynę, którą zawodnik może traktować jako swój standard przedmeczowy.

Przebieg rutyny

0:00 — 2:00 — 4:00 — 6:00 — 8:00 — 10:00

2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min

0:00 – 2:00 Podnieś temperaturę



- lekki trucht
- szybki marsz
- niewielkie zmiany kierunku
- naturalna praca ramion

Intensywność: 2/4.

2:00 – 4:00 Mobilizacja dynamiczna



- otwarcie biodra
- wykrok z rotacją
- wykrok boczny
- kontrolowane ruchy ramion

Nie pozostawaj długo w jednej pozycji.

4:00 – 6:00 Tenisowa praca nóg



- naskok
- pierwszy krok
- ruch boczny
- powrót
- zmiana kierunku

Intensywność: 3/4.

6:00 – 8:00 Cień uderzeń



- forhend
- bekhend
- serwis
- return

Dodaj rzeczywistą pracę nóg przed każdym ruchem.

8:00 – 9:30 Krótkie przyspieszenia



3–5 metrów.

Po każdym przyspieszeniu spokojny powrót.

Ostatnie powtórzenia wykonaj dynamiczniej.

9:30 – 10:00 Reset

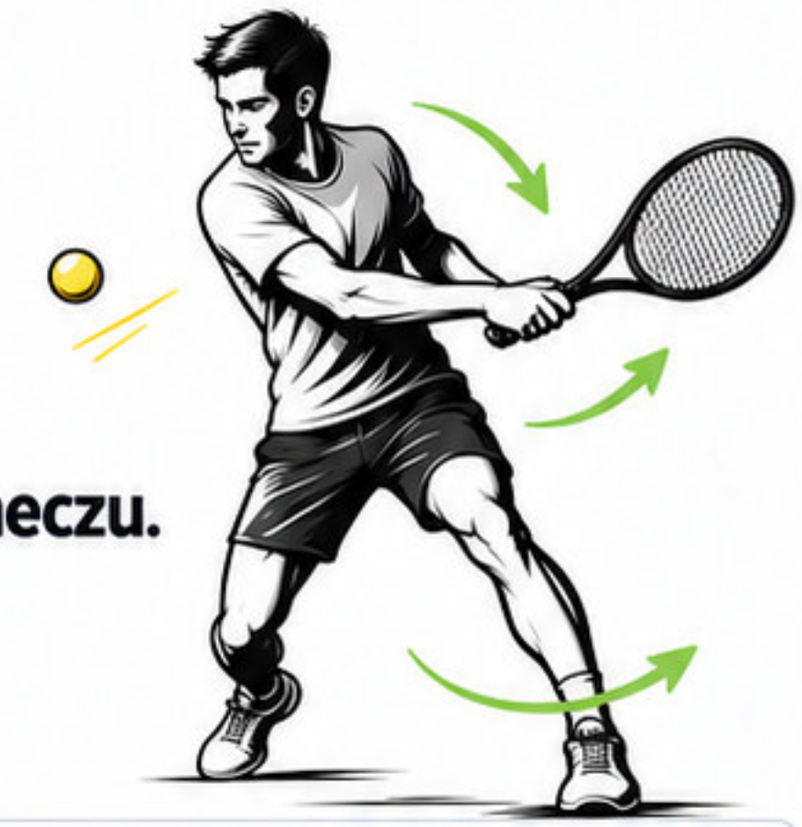


Stań spokojnie. Rozluźnij dłoń trzymającą rakietę. Dwa spokojne oddechy. Przypomnij sobie: **"Jak chcę zagrać pierwsze trzy punkty?"** Nie twórz skomplikowanego planu.

2 min ciało + 2 min mobilność + 2 min nogi + 2 min tenis + 2 min gotowość

Twój standard: Jeśli nie wiesz, którą rozgrzewkę wybrać, zacznij właśnie od tej rutyny.

Pełna rutyna: 15 minut



Od pierwszego ruchu do tempa zbliżonego do meczu.

Gdy masz wystarczająco dużo czasu, aby spokojnie przygotować ciało, nogi i ruchy tenisowe.

Czas: 15 min

Miejsce: przy korcie + kort

Sprzęt: rakieta + partner, jeśli dostępny

Intensywność: 2–4/4

Etap po etapie

1 Etap 1 — Ogólna aktywacja

0:00–3:00

- lekki trucht
- marsz dynamiczny
- krok boczny
- ruch ramion

Intensywność rośnie stopniowo.



2 Etap 2 — Mobilność w ruchu

3:00–6:00

- otwarcia bioder
- wykroki z rotacją
- wykroki boczne
- kontrolowane krążenia ramion



3 Etap 3 — Praca nóg

6:00–9:00

- naskok przygotowawczy
- pierwszy krok
- zmiany kierunku
- wejście do przodu
- powrót

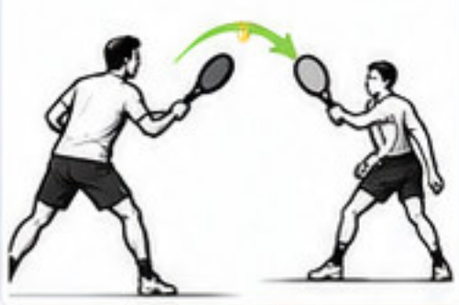


4 Etap 4 — Rakieta

9:00–12:00

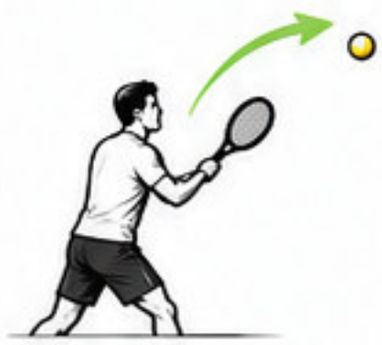
Jeżeli masz partnera:

- mini-tenis
- spokojny forhend i bekhend.



Jeżeli jesteś sam:

- cień uderzeń
- spokojne serwisy.



5 Etap 5 — Gotowość meczowa

12:00–14:00

Wykonaj kilka ruchów lub uderzeń na intensywności zbliżonej do początku meczu.

Przykłady:

- naskok → forhend → powrót → bekhend → powrót

lub

- pierwszy serwis → drugi serwis → reset



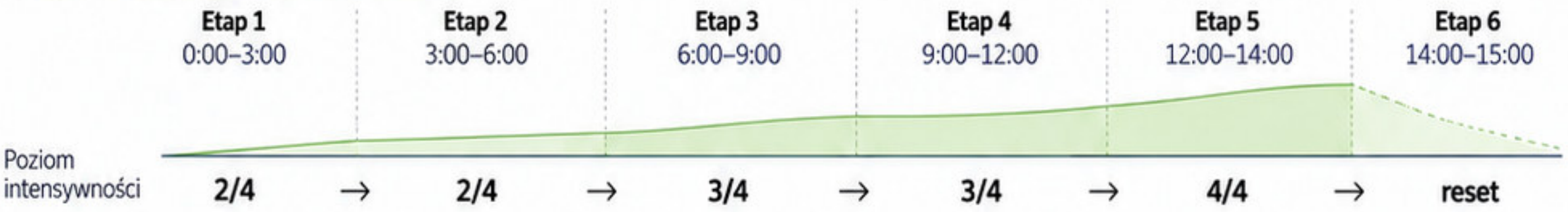
6 Etap 6 — Przygotowanie mentalne

14:00–15:00

- Jaki jest mój bezpieczny kierunek?
- Jaka jest moja zasada na return?
- Co przypomnę sobie po błędzie?



Przebieg intensywności



Pełna rozgrzewka powinna być progresją.
Nie potrzebujesz maksymalnej intensywności przez całe 15 minut.

10 minut
z rakietą na korcie

Gdy ciało jest już rozgrzane i możesz skupić się na tenisie.



Czas: 10 min

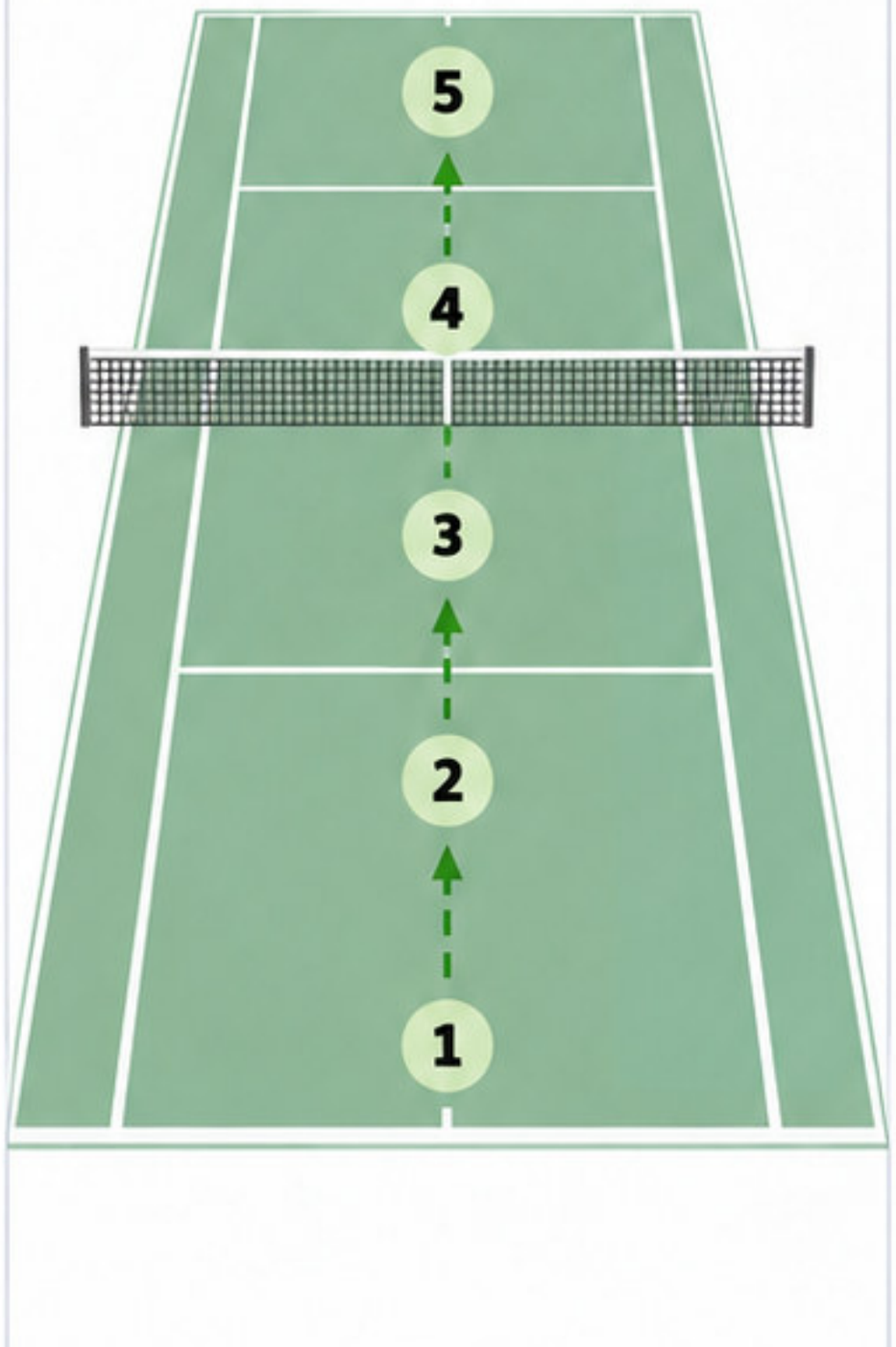
Miejsce: kort tenisowy

Sprzęt: rakieta + partner

Intensywność: 2–4/4

Założenie: Ta rutyna nie zastępuje wcześniejszego przygotowania ruchowego. Użyj jej wtedy, gdy wykonałeś już aktywację poza kortem.

Strefy na korcie

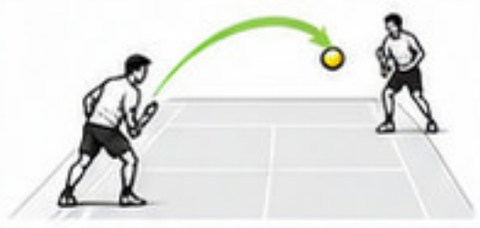


Przebieg rozgrzewki

1 **0:00–2:00 — Mini-tenis**
- czucie piłki, spokojny kontakt, aktywne nogi
- Nie próbuj przyspieszać.



2 **2:00–4:00 — Głębsza wymiana**
Przejdź stopniowo w okolice linii końcowej.
Graj głównie: przez środek,
z dużym marginesem.



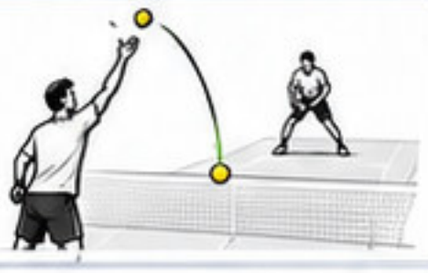
3 **4:00–5:30 — Forhend i bekhend**
Postaraj się poczuć oba uderzenia.
Nie omijaj słabszej strony.



4 **5:30–7:00 — Woleje i krótkie piłki**
Kilka kontrolowanych wejść do przodu.
Nie potrzebujesz pełnego treningu
gry przy siatce.



5 **7:00–9:00 — Serwis + return**
- pierwszych serwisów,
- drugich serwisów,
- returnów.



6 **9:00–10:00 — Pierwsza piłka meczu**
Zagraj kilka krótkich sekwencji:
serwis → pierwsza piłka
oraz return → pierwsza piłka.



Priorytety na korcie

1. Najpierw: czucie
2. Potem: kierunek
3. Na końcu: tempo

Rozgrzewka na korcie nie jest mini-meczem.

Nie oceniaj swojej formy po jednym błędzie. Nie próbuj "wygrać rozgrzewki".

Moja myśl na dziś

„Zbieram informacje.
Nie wystawiam sobie oceny."

Gdy nie masz kortu ani partnera

Możesz przygotować większość elementów gry bez odbijania jednej piłki.

Gdy czekasz na wolny kort, grasz pierwszy mecz dnia albo nie masz partnera do rozgrzewki.



Czas: 8–12 min

Miejsce: mała przestrzeń

Sprzęt: rakieta opcjonalna

Intensywność: 2–4/4

Etap po etapie

1 Temperatura

2 minuty

- marsz dynamiczny
- lekki trucht
- krok boczny
- praca ramion



2 Mobilność

2 minuty

- otwarcie biodra
- wykrok z rotacją
- wykrok boczny
- ruchy obręczy barkowej



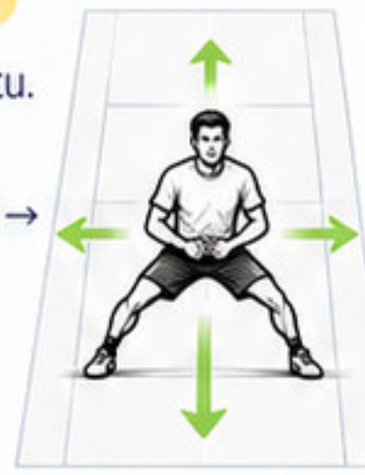
3 Praca nóg

2–3 minuty

Wyobraź sobie środek kortu.

Sekwencja:
naskok → prawo → powrót →
naskok → lewo → powrót

Dodaj: ruch do przodu, ruch do tyłu.



4 Cień uderzeń

2–3 minuty

- forhend
- bekhend
- return
- wolej
- serwis



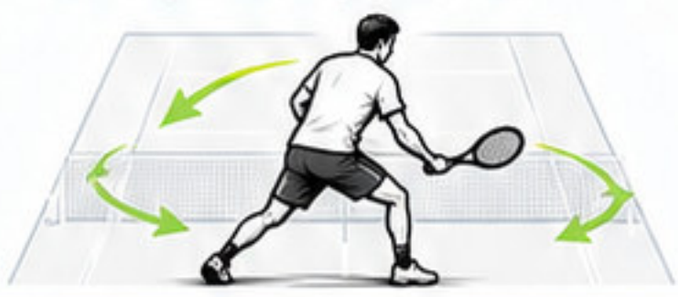
Nie stój w miejscu podczas cienia. Każde uderzenie poprzedź odpowiednim ruchem nóg.

5 Symulacja punktu

60–90 sekund

Wyobraź sobie krótką wymianę:
naskok → forhend → powrót →
bekhend → krótka piłka →
wejście do przodu.

Powtarzaj w różnej kolejności.



6 Reset

30 sekund

Dwa spokojne oddechy.
Jedna myśl meczowa.



Bez piłki nadal możesz przygotować:

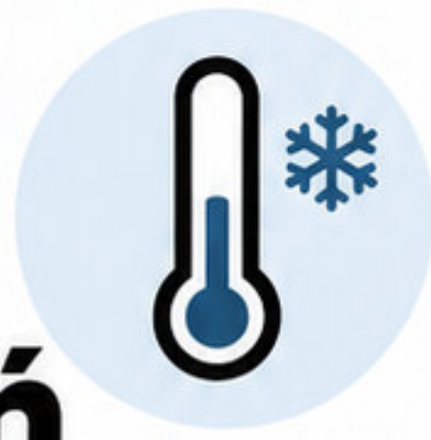
- ✓ temperaturę ciała
- ✓ nogi
- ✓ reakcję
- ✓ rotację
- ✓ ruch rakiety
- ✓ rytuał przed pierwszym punktem

Nie możesz jeszcze sprawdzić:

- ✗ realnego kontaktu z piłką
- ✗ odbicia nawierzchni
- ✗ prędkości piłki przeciwnika.

Dlatego po wejściu na kort wykorzystaj pierwsze piłki na zebranie tych informacji.

Rozgrzewka w chłodny dzień

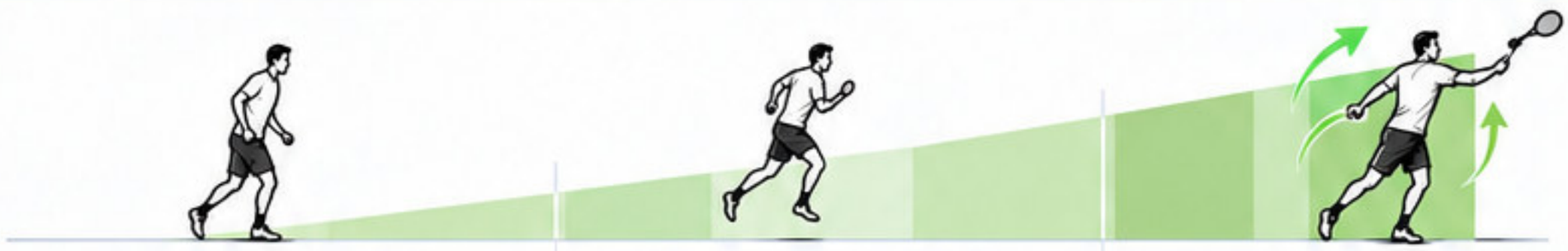




Daj organizmowi więcej czasu na stopniowe wejście w intensywność.

Pokazać użytkownikowi, jak zmodyfikować znane już rozgrzewki, gdy temperatura jest niższa i ciało potrzebuje więcej czasu na przygotowanie.

Stopniowe podejście daje lepsze rezultaty.



Co zmienić?

1 Zacznij wcześniej

Jeżeli zwykle potrzebujesz około 10 minut, w chłodniejszych warunkach zaplanuj więcej czasu na spokojną progresję.

2 Wydłuż fazę ruchu ogólnego

Więcej: marszu, truchtu, pracy nóg, dynamicznych ruchów całego ciała.

3 Nie zaczynaj od gwałtownych ruchów

Pierwsze minuty powinny być spokojniejsze. Dopiero później zwiększ: zakres, tempo, zmianę kierunku.

4 Utrzymuj ruch podczas oczekiwania

Jeżeli po rozgrzewce musisz czekać na mecz, nie pozostawaj długo całkowicie nieruchomo. Wykonuj co jakiś czas: lekki ruch stóp, kilka kroków, krótkie ruchy ramion.

Przykład 12-minutowej rutyny

0–3 min	trucht + ruch ramion
3–6 min	mobilność dynamiczna
6–9 min	praca nóg
9–11 min	cień uderzeń
11–12 min	przyspieszenia + reset



Ubiór przed meczem

Jeśli masz dodatkową warstwę odzieży, zdejmuj ją stopniowo w miarę rozgrzewania się. Nie doprowadzaj jednak do przegrzania.



Chłodny dzień nie oznacza agresywniejszej rozgrzewki.
Oznacza bardziej stopniową rozgrzewkę.

Czego unikać:

- długiego stania po zakończeniu aktywacji
- gwałtownego wejścia w maksymalne sprinty
- kilku mocnych serwisów bez wcześniejszego przygotowania barków i tułowia

Rozgrzewka w gorący dzień

Przygotuj się do gry, nie zużywając niepotrzebnie energii.

Pomóc zawodnikowi zachować skuteczną rozgrzewkę w warunkach wysokiej temperatury bez zamieniania jej w dodatkowy trening wytrzymałościowy.



Czas: 6–8 min

Miejsce: kort (szukaj cienia)

Warunki: wysoka temperatura

Sprzęt: rakieta + woda

Co zmienić?

1 Skróć zbędną objętość

Jeżeli ciało jest już ciepłe, nie potrzebujesz bardzo długiej fazy truchtu. Przejdź wcześniej do: mobilności, ruchów tenisowych, przygotowania rakiety.



2 Szukaj cienia przed wejściem na kort

Jeżeli jest dostępny, wykonuj część przygotowania w miejscu osłoniętym od bezpośredniego słońca.



3 Zwiększaj intensywność krótko

Końcowe elementy dynamiczne powinny być krótkie. Nie wykonuj długich serii sprintów.



4 Pij regularnie

Nie czekaj z piciem do momentu silnego pragnienia. Plan nawadniania powinien zaczynać się przed rozpoczęciem meczu.



Przykład 8-minutowej rutyny

1	0–1 min	— lekki ruch
2	1–3 min	— mobilność dynamiczna
3	3–5 min	— praca nóg
4	5–7 min	— cień lub spokojne uderzenia
5	7–8 min	— krótka aktywacja + reset

Sygnał jakości

Na końcu rozgrzewki powinieneś czuć:

- ✓ gotowość
- ✓ lekko podwyższone tętno
- ✓ aktywne nogi

Nie powinieneś czuć:

- ✗ ciężkiego zmęczenia
- ✗ „spalonych" nóg
- ✗ potrzeby długiego odpoczynku przed pierwszym gemem

W upał rozgrzewka ma przygotować, nie wyczerpać.
Rób tylko to, co potrzebne, aby wejść w mecz w dobrej formie.

Pamiętaj o bezpieczeństwie
Jeśli pojawiają się zawroty głowy, dezorientacja, nudności, nietypowo silne osłabienie lub inne niepokojące objawy, przerwij wysiłek i zadbaj o bezpieczeństwo.

Checklista przed meczem



60 sekund kontroli przed wejściem na kort.

Dać zawodnikowi krótką, drukowalną checklistę do użycia bezpośrednio przed meczem.

CIAŁO

- [ ] Podniosłem temperaturę ciała.
- [ ] Wykonałem dynamiczną mobilizację.
- [ ] Nogi czują się aktywne.
- [ ] Barki i tułów poruszają się swobodnie.

RUCH

- [ ] Wykonałem naskok przygotowawczy.
- [ ] Sprawdziłem pierwszy krok w obie strony.
- [ ] Wykonałem kilka zmian kierunku.
- [ ] Przećwiczyłem powrót do pozycji po uderzeniu.

RAKIETA

- [ ] Poczułem forhend.
- [ ] Poczułem bekhend.
- [ ] Wykonałem kilka ruchów serwisowych.
- [ ] Jeśli miałem możliwość — wykonałem kilka returnów.

WARUNKI

- [ ] Zwróciłem uwagę na temperaturę.
- [ ] Sprawdziłem wiatr i słońce.
- [ ] Zobaczyłem, jak odbija się piłka.
- [ ] Mam przygotowaną wodę i potrzebny sprzęt.

PLAN

- [ ] Wiem, gdzie chcę grać bezpieczne piłki.
- [ ] Mam prostą zasadę na pierwszy serwis.
- [ ] Mam prostą zasadę na return.
- [ ] Wiem, co zrobię po błędzie.

Ostatnie 10 sekund

Zatrzymaj się. Rozluźnij chwyt. Popatrz na kort. Jeden spokojny oddech.

Pierwsza piłka. Tylko pierwsza piłka.

Wskazówka

Nie musisz zaznaczyć perfekcyjnie każdego punktu.
Checklista ma pomóc Ci wejść na kort świadomie, a nie zwiększać napięcie.

20 rozgrzewek – szybki wybór

Jedna strona. Cały system.

Stworzyć końcową stronę referencyjnią, którą użytkownik może zapisać jako zrzut ekranu lub wydrukować osobno.



POTRZEBUJESZ SZYBKIEGO STARTU?

- 01 **5 minut na szybki start** — Krótka aktywacja całego ciała.
- 02 **Pełna mobilizacja** — Gdy czujesz sztywność.
- 03 **Nogi gotowe do gry** — Gdy nogi są ciężkie.
- 04 **Barki i tułów gotowe** — Gdy potrzebujesz przygotować górę ciała.
- 05 **Całe ciało przed pierwszą piłką** — Uniwersalna pełna aktywacja.

CHCESZ OBUDZIĆ PRACĘ NÓG?

- 06 **Aktywny naskok przygotowawczy** — Reakcja przed pierwszym krokiem.
- 07 **Szybki ruch boczny** — Praca w prawo i w lewo.
- 08 **Pierwszy krok do piłki** — Szybsze rozpoczęcie ruchu.
- 09 **Do przodu, do tyłu, z powrotem** — Zmiana dystansu.
- 10 **Zmiana kierunku** — Hamowanie i ponowne przyspieszenie.

CHCESZ POCZUĆ RAKIETĘ?

- 11 **Rytm mini-tenisa** — Czucie piłki.
- 12 **Forhend i bekhend pod kontrolą** — Rytm z głębi kortu.
- 13 **Serwis krok po kroku** — Płynność i stopniowe zwiększanie tempa.
- 14 **Return i pierwsza piłka** — Reakcja na serwis.
- 15 **Wejście do siatki** — Podejście i wolej.

PRZYGOTOWUJESZ SIĘ DO KONKRETNEGO MECZU?

- 16 **Szybka reakcja** — Gdy przeciwnik zabiera czas.
- 17 **Rytm długiej wymiany** — Gdy liczy się regularność.
- 18 **Wysoka piłka** — Na wysoki kozioł i topspin.
- 19 **Szybki kort** — Na krótszy czas reakcji.
- 20 **Gotowy na pierwszy gem** — Ruch + uderzenia + plan.

Jeśli nadal nie wiesz, co wybrać:

Masz 5 minut	→	strona 31
Masz 10 minut	→	strona 32
Masz 15 minut	→	strona 33
Masz kort i partnera	→	strona 34
Nie masz kortu ani partnera	→	strona 35
Jest chłodno	→	strona 36
Jest gorąco	→	strona 37

ROZGRZEJ SIĘ. → RUSZAJ SIĘ. → POCZUJ PIŁKĘ. → WEJDŹ NA KORT Z PLANEM.