

Deportes de raqueta

Tu hijo debe llevar siempre agua en la bolsa, para poder hidratarse adecuadamente. Además de la ropa de recambio y una toalla, serán necesarios diferentes accesorios para el entrenamiento. Al principio, con la ropa adecuada y un calzado cómodo ya será suficiente. Más adelante, a medida que tu hijo vaya subiendo de nivel, será necesario incluir más elementos en la bolsa de deporte.

Elementos imprescindibles para cualquier deporte de raqueta

Ropa

- ropa técnica que sea cómoda y permita moverse con facilidad
- calzado adecuado
- ropa de recambio

En verano

- ropa de tenis de manga corta
- crema solar y gorra

En invierno

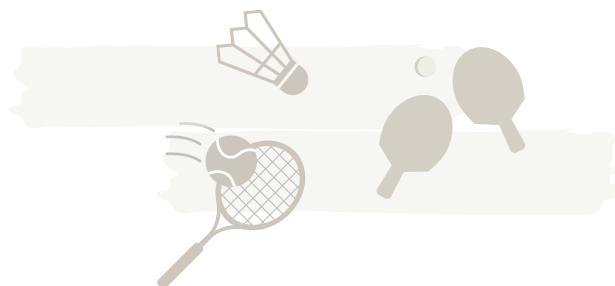
- chaqueta ligera o jersey fino
- ropa de tenis de manga larga

Otros

- agua

Higiene personal

- neceser con cepillo, champú y gel de ducha
- chanclas de baño
- toalla de ducha
- toalla pequeña
- desodorante (a partir de la adolescencia)
- bolsa para la ropa sucia



Elementos específicos para cada deporte

Para las clases de tenis

- ✓ zapatillas de tenis
- ✓ raqueta de tenis
- ✓ pelotas de tenis
- ✓ camiseta holgada y pantalón ligero

Para las clases de tenis de mesa

- ✓ zapatillas indoor
- ✓ pala de tenis de mesa
- ✓ pelota de tenis de mesa
- ✓ camiseta holgada y pantalón ligero

Para las clases de bádminton

- ✓ zapatillas indoor
- ✓ raqueta de bádminton
- ✓ volantes
- ✓ camiseta holgada y pantalón ligero

Habla con el profesor o profesora de tu hijo para saber qué equipamiento necesitará exactamente, de esta forma no os olvidaréis de nada importante. Encontrarás más información en nuestro artículo sobre [los deportes de raqueta como actividad extraescolar](#).