

## Tipos de empuñaduras

La manera en la que se sujeta una raqueta va a determinar el juego. Es un factor clave para el progreso y mejora de cada uno de los golpes habituales en las [pistas de tenis](#). Dependiendo de la forma de agarre del mango, la pelota se comportará de una forma totalmente diferente en cada golpe.

Entre los **tipos de empuñadura** hay que distinguir dos grupos principales: las empuñaduras de derechas y las empuñaduras de revés. Las más utilizadas son las siguientes.

### Empuñadura continental

Este tipo de empuñadura es una de las más clásicas y tradicionales. Se suele usar tanto para las acciones de ataque, como para la devolución de golpes en cualquier partido de tenis. Su origen viene del viejo continente (de ahí su nombre), más concretamente de Francia. Favorece el juego raso de golpes con bote. Y para su uso se requiere una buena técnica de muñeca. Se suele decir que este tipo de gesto es como si estuvieras cogiendo un martillo.

### Empuñadura de derecha Este

Este modelo es similar al anterior. La empuñadura de Este de derecha se basa en la colocación de sobre el grip como si estuvieras dándole la mano a alguien. Es una postura con ciertas ventajas como mejoras del impacto, aunque para golpes liftados no es la más eficiente.

### Empuñadura Oeste

La empuñadura oeste tiene su origen en las pistas de cemento, con lo que esto supone: botes más altos. Se trata de colocar la mano por la parte inferior del mango, perfecta para golpes liftados.

### Empuñadura de revés Este

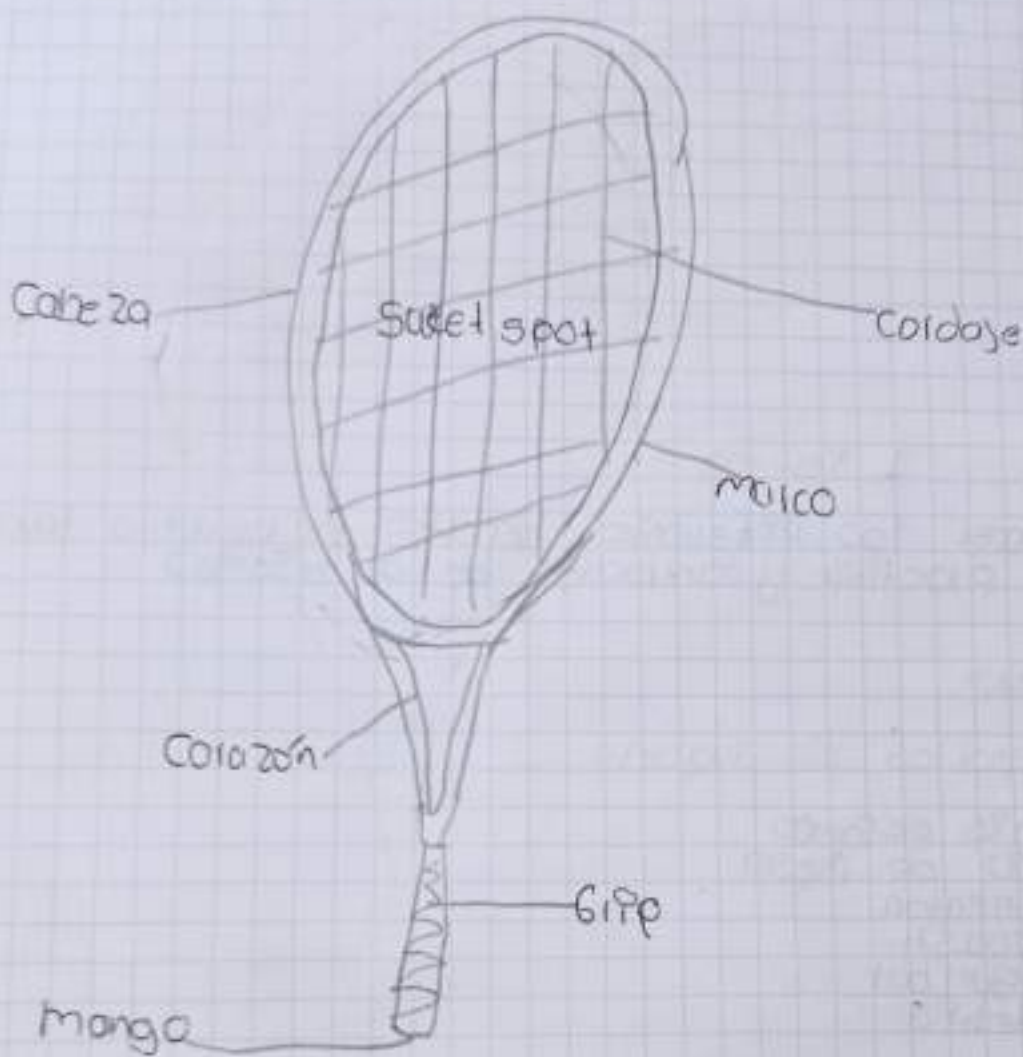
La posición de la mano es la más natural considerando la inercia de los golpes de revés. Un impacto más certero debido a la transferencia de peso en la raqueta. Perfecta para los golpes de revés a una mano.

### Empuñadura de revés Oeste

Esta empuñadura también está orientada a los golpes de revés. Para ello debes apoyar la palma en la cara superior de la raqueta, para que el gesto permita un golpe mucho más natural, preciso y potente.

### Empuñadura de revés a dos manos

En contraposición a las dos anteriores, también es interesante nombrar y practicar la empuñadura de revés a dos manos. Para ello, coloca la mano que va a dirigir el golpe en una posición de empuñadura continental en la parte inferior del mango. Para luego colocar la otra mano más arriba en una empuñadura semi Oeste para conseguir golpes a mayor velocidad.



### Formas de agarre

- mango y grip
- Tipo Empeñadora continental
- Empeñadora de bateda este
- Empeñadora de este
- Empeñadora de tenis este
- Empeñadora de tenis oeste
- Reyes o dos manos