

Wychowanie fizyczne kl.VIII ab chłopcy, 17.04.2020 r.,- Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie elementów technicznych w tenisie stołowym.

Witam was po świętach , za oknem strasznie wieje, więc proponuje wam dzisiaj powtórkę z tenisa stołowego. Kilka ćwiczeń doskonalących poszczególne elementy techniczne:

- odbijanie w miejscu bekhendem
- odbijanie w miejscu forhendem
- odbijanie bekhendem na przemian rakieta podłoga (przypominam o pracy nóg, nogi ugięte w kolanach)
- odbijanie forhendem na przemian rakieta podłoga (przypomina o pracy nóg , nogi ugięte w kolanach)
- odbijanie o ścianę bekhendem (nogi lekko ugięte, prawa noga z przodu)
- odbijanie o ścianę forhendem (nogi lekko ugięte, lewa noga z przodu)
- odbijanie o ścianę bekhendem na przemian ściana, podłoga, rakieta
- odbijanie o ścianę forhendem na przemian ściana, podłoga, rakieta

Następne ćwiczenie będzie z wykorzystaniem dowolnego stołu, (przystawiamy stół ok 10 cm od ściany stajemy za stołem prawa noga z przodu i ćwiczymy uderzenie bekhendem. Następnie ćwiczymy uderzenie forhendem (lewa noga z przodu).

- Po opanowaniu uderzeń bekhendowych i forhendowych spróbujcie połączyć oba te uderzenia grając na przemiennie raz forhend raz bekhend (przypominam o zmianie nogi przy poszczególnych uderzeniach).

Pozdrawiam Krzysztof Lipka