

Wychowanie fizyczne kl. VIab, 13.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Tenis stołowy – doskonalenie techniki gry.

Mam nadzieję, że każdy z was znajdzie w domu raketkę oraz piłeczkę do tenisa stołowego. Proponuję do wykonania kilka ćwiczeń doskonalących poszczególne elementy techniczne tej dyscypliny:

- odbijanie w miejscu bekhendem (zewnątrzną stroną raketki)
- odbijanie w miejscu forhendem (wewnętrzną stroną raketki)
- odbijanie bekhendem na przemian raketka podłoga (przypominam o pracy nóg, nogi ugięte w kolanach)
- odbijanie forhendem na przemian raketka 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, raketka
- odbijanie o ścianę forhendem na przemian ściana, podłoga, raketka

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 przemienne raz forhend raz bekhend (przypominam o zmianie nogi przy poszczególnych uderzeniach).

Uwaga: jeśli nie znajdziecie w domu raketki i piłeczki, wykonajcie ćwiczenia z piłkami (te, które proponowałem Wam na 8.05.).