

Temat lekcji 1: Doskonalenie odbić z bekhendu w tenisie stołowym.

Backhand

Jak już na pewno wiecie, jest to **typ uderzenia**. Wykonuje się go tak jakby przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką.

Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim **rozkroku** i lekko **zgiętymi nogami**, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo **rozwinięcie rozgrywki** oraz **obronę**.



Tak właściwie nie ma co tu opisywać. Jeżeli chcecie zobaczyć backhand w akcji, to zapraszam na ten **film**, w którym są zawarte porady jak go wykonać:

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ1LUnRgl9Q>

Poniżej znajdziecie link do ćwiczeń które możecie wykonać w warunkach domowych.

Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych możliwości.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=RprTG43QHsA7BcMBuHH5D56g1gloeDHdobqCJXIZu6GtAEiH1q>

Pozdrawiam serdecznie☺