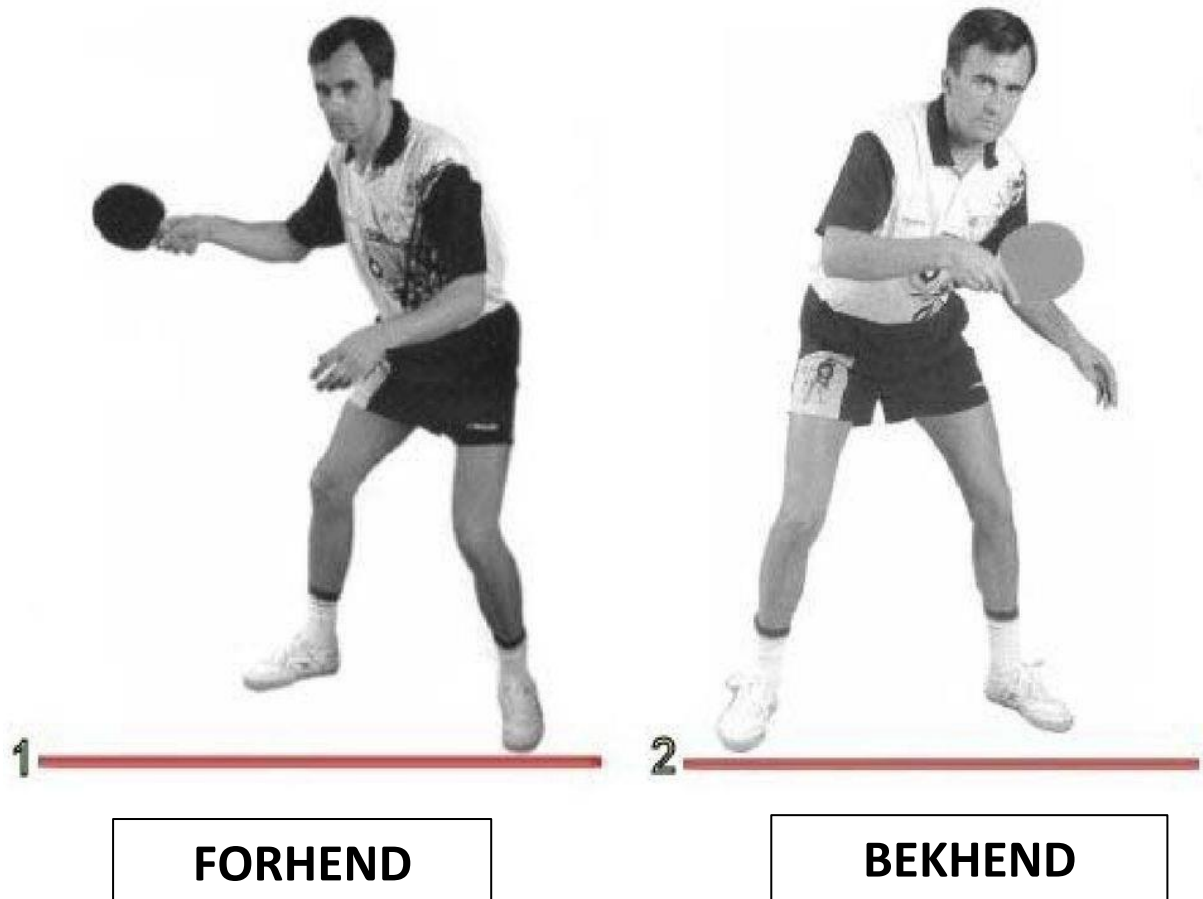


## Temat lekcji 1: Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.



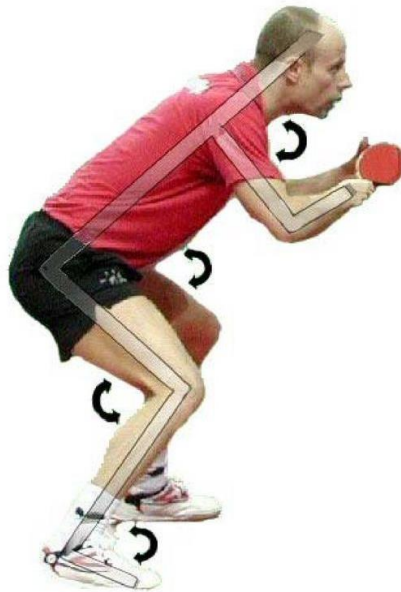
### DLA PRZYPOMNIENIA

#### Trzymanie rakiетки

- Strona rakiетки, na której kładziemy kciuk to **forhend**, a zagranie tą stroną to uderzenie forhendowe.
- Strona rakiетки, na której kładziemy palec wskazujący to **bekhend**, a zagranie

ta stroną to uderzenie bekhendow

Pozycja wyjściowa tenisisty stołowego - spójrz na rysunek poniżej.



Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=p4hX1TIRTeQKA4vBuVxs22KXjmI2Azt0vgE0bGI5uD8UTfUrUF>

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺

**Temat lekcji 2 : Ćwiczenia ze skakanką.**



## **Jak trenować na skakance?**

**Trening na skakance** jest bardzo prosty. Wymaga niewiele miejsca oraz daje świetne rezultaty. Za ledwie pół godziny intensywnego skakania jest w stanie spalić od 300 do 400 kcal. To tyle co dostarcza nam jeden pączek.

Na początku jednak należy nauczyć się od nowa jak skakać. Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej powoduje spadek koordynacji ruchowej. Nawet osoby wytrenowane mają początkowo problemy ze skakaniem. Koordynacja ręka-noga jest stosunkowo trudna. Dopóki się jej nie nauczymy. Wtedy staje się bardzo prosta, wręcz dziecinnie łatwa. Skakanie na skakance polega na obracaniu jej za pomocą naszych nadgarstków i przedramion wokół naszego ciała. Gdy znajduje się przed nami musimy wyczuć moment, aby podskoczyć, tak by skakanka przeszła swobodnie pod naszymi stopami.

Na starcie polecam skakać obunóż, wolno, przed lustrem. Z czasem można zacząć wykonywać bardziej skomplikowane wersje, takie jak skakanie z nogi na nogę, jednonóż, krzyżakiem czy wykonując skip.

## **Efekty treningu na skakance**

Skakanie na skakance wpływa bardzo pozytywnie na nasz metabolizm. Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej oraz jest dużym wydatkiem energetycznym.

Ćwiczenia na skakance wpływają zatem na przyspieszenie tętna, poprawę pracy serca oraz spalanie tkanki tłuszczowej. Można na niej wykonywać także interwały, co przyczyni się do powstania tak zwanego długu tlenowego i przyspieszenia metabolizmu nawet na 72 godziny po zakończonym wysiłku. Skakanie wpływa na wygląd tydek oraz ud, które są zmuszone do ciągłej pracy.

Skakanie wpływa również na wygląd i jędrność ramion, którymi obracamy skakankę.

Kolejnym plusem skakanki jest także poprawa koordynacji i wzmocnienie stawów. Nasze ciało dzięki niej stanie się bardziej gibkie i elastyczniejsze.

Jak ćwiczyć na skakance żeby schudnąć?

Najlepiej jest skakać codziennie. Osoby początkujące mogą zacząć od 10 minut. Osoby bardziej zaawansowane powinny dochodzić do 30 minut dziennie.

Linki w skakankach mogą być wykonane ze sznurka, rzemienia, metalowej linki lub tworzywa PCV. Na co dzień polecam tą ostatnią. Jest wytrzymała, łatwa w użyciu oraz się nie niszczy zbyt szybko. Warto powiedzieć jeszcze w jaki sposób dobrać długość skakanki. Większość pozwala na regulację poprzez odcięcie kawałka linki.

## **Długość jaką powinniśmy zachować mierzymy w następujący sposób:**

- **Stajemy obu nóg na środku skakanki;**
- **Chwytny rączki, które powinny znajdować się na wysokości dolnej części naszej klatki piersiowej trzymane w ugiętych pod kątem 90 stopni ramionach;**

- **Nadmiar linki jaki nam pozostaje odcinamy.**

#### **Kilka rad żeby skakać skutecznie**

- Pierwszą ważną rzeczą, na którą musimy zwrócić uwagę jest obuwie. Podczas skakania potrzebujemy amortyzacji. Z tego względu dobrze jest wykorzystać buty biegowe. Będą one idealne do treningu na skakance.
- Ważne jest również ubranie, które nie powinno krępować ruchów i odprowadzać wilgoć. Sprawdzą się wszelkiego rodzaju koszulki sportowe oraz termo aktywne.
- Podczas skakania bardzo ważna jest technika. Istnieje wprawdzie wiele sposobów użycia skakanki, lecz każdy z nich oparty jest na zachowaniu luźnego ciała. Ręce znajdują się blisko, pracujemy głównie nadgarstkami w celu obracania skakanki. Nigdy nie usztywniamy kolan.
- Regularność to coś co stanowi podstawę wszystkich działań, jeśli chcemy aby przyniosły one efekty. Jeśli nie jesteśmy w stanie skakać codziennie, to róbmy to na przykład co drugi dzień, lub po prostu 3 razy w tygodniu.

Przykładowy trening ze skakanką:

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

Dziękuję za uwagę . Życzę owocnych ćwiczeń☺