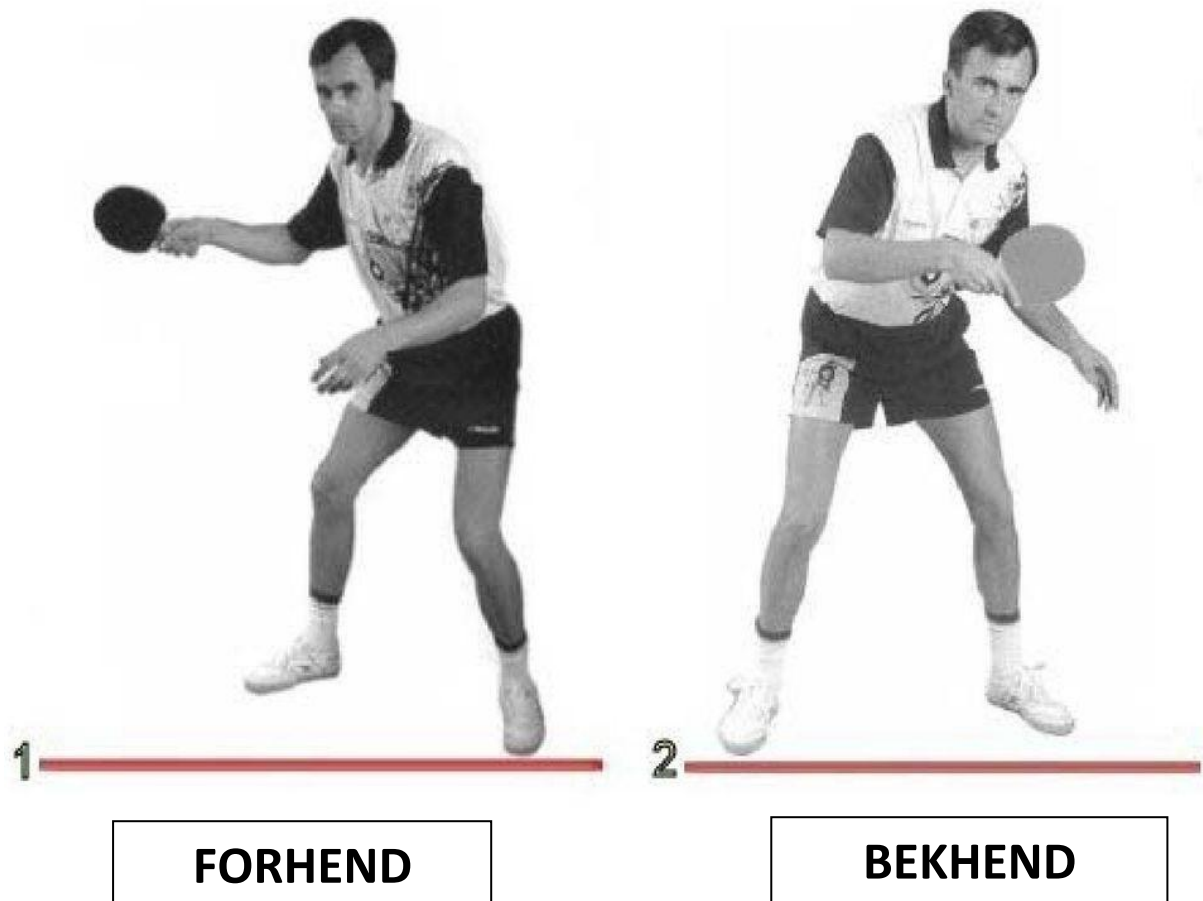


Temat lekcji 3: Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.



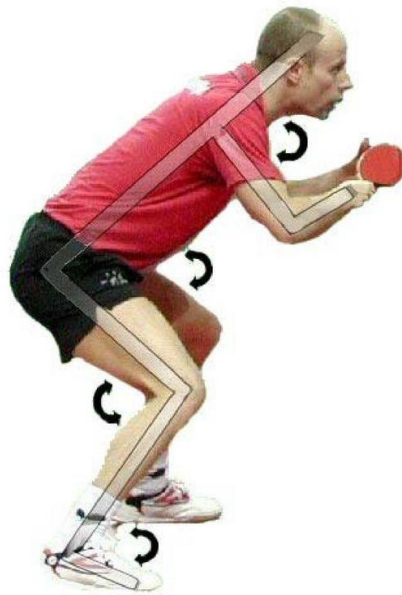
DLA PRZYPOMNIENIA

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=BI5CSKTE07ilpJa1UIOORxQYUAVZVvCEEmRwTlkhMoCoDtitKC>

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺