

Klasa IIIB – 03.11.2020

**Temat: Doskonalenie odbić forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.**

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Uz7TdDU0176DZdfaOL80tKtVV2hkFx41R330xAQcfSTzuJB1JP>

znajduje się lekcja tenisa stołowego a dokładnie demonstracja i omówienie techniki odbić forhendem oraz ćwiczenia doskonalące forhend i bekhend w tenisie stołowym. Proszę wykonywać pokazane ćwiczenia minimum 5 minut zanim przejdzicie do kolejnego ćwiczenia. Zachęcam do rozbudowanej rozgrzewki:

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skiping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Bardzo proszę o nadesłanie zdjęć lub filmików jak poradziście sobie z organizacją zajęć na maila [d.florian@szkolyzemiosla-pilzno.pl](mailto:d.florian@szkolyzemiosla-pilzno.pl)

Pozdrawiam i życzę dobrej zabawy 😊