

Klasa II B i D – 22 10 2020

Temat: Doskonalenie serwisu w tenisie stołowym

Pod tym linkiem :

<https://ewf.h1.pl/student/?token=HuL9nk1tzNIkMUm3jY3OmFCevSaZp6sDEvHV6FFW3kWGhvIHdd>

znajduje się przygotowana dla was lekcja z tematu doskonalenia serwisu w tenisie stołowym , zwróćcie uwagę że możecie wykorzystać każdy stół do zrealizowania tej lekcji

Czekam na wasze informacje na temat lekcji możecie je zostawiać na platformie e – wychowanie fizyczne lub mailem , messengerze

Zachęcam do zrealizowania bardziej 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 : pogrubił ćwiczenia należy wykonać 12razy