

Klasa IIA – 06.11.2020

Temat: Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=btOKtOm1Z7zPyFDqp51qmZoteNJ3D8A7grz1B3yEOWBv2ig4PG>

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 przejdziecie 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)
- **skrętoscłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pozdrawiam Dawid Florian