

Klasa IIC – 12.11.2020

Temat: Doskonalenie odbić forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=AK0CR6910AycocoeffOT0SB1eTUjdAd2QCsCZwvNuhdquMkSsOA>

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

Pozdrawiam i życzę dobrej zabawy 😊