

Klasa II B i II D – 05.11.2020

**Temat: Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym**

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jhii2yvYu0VAEcYwXJ2LzwjhNPY0RTwPr4tU6pu7ZjAUh2xf1R>

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 )
- skipping A i C – wykonać dwa razy

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

Pozdrawiam Dawid Florian