

Zadania z tenisa stołowego 03-04.06.2020

Trening koordynacji, ćwiczenia rozwijające spostrzegawczość i czas reakcji.

Pamiętaj o wybraniu bezpiecznego miejsca do ćwiczeń. Wykonuj je tylko wtedy, jeśli pozwalają Ci na to warunki w domu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, krążenia głowy, tułowia, bioder, ramion, skłony w różnych płaszczyznach (po 10 x)

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, przygotuj niezbędne przybory.

Zadanie 1.

Do wykonania ćwiczenia niezbędny jest asystent (inny domownik)

Przybory:

- ok. 10 małych piłek lub kul papierowych w 2 różnych kolorach (kule zbliżonej wielkości do piłki do tenisa ziemnego).

Asystent stoi za plecami ćwiczącego odległości ok 1m. Obok siebie stawia na krześle pojemnik z piłkami. Rozpoczynając ćwiczenie, asystent zabiera do każdej z rąk po 1 piłkę, pamiętając, aby różniły się kolorem. Następnie rzuca zza pleców ćwiczącego jednocześnie obydwie piłki. Zadaniem ćwiczącego (twoim) jest złapać piłkę koloru wywołanego przed rzutem przez asystenta. Podczas ćwiczenia, nie należy odwracać się przodem do asystenta.

Zadanie 2.

Ćwiczenie to tak zwana zabawa w „łapki”. Partnerzy stoją naprzeciw siebie. Pierwszy z nich, wystawia obie dłonie skierowane wewnętrzną stroną do podłogi, drugi odwrotnie, układając przy tym swoje dłonie pod dłońmi partnera. Zadanie polega na próbie uderzenia oburącz lub jedną ręką w wierzch dłoni partnera (uderza ten, którego dłonie są wstępnie pod dłońmi partnera). Jeżeli zdąży uniknąć uderzenia, następuje zamiana ról.

Czas poświęcony na te ćwiczenie zależy od Ciebie i asystenta.

Zadanie 3.

Podbijanie piłeczki stroną forhendową, bakhendową oraz naprzemiennie (sprawdź czy potrafisz). Zaawansowani podczas ćwiczenia wykonują jednocześnie przysiady.

Czas wykonania ćwiczenia to minimum 5 minut

POWODZENIA