

Zadania z tenisa stołowego 06-07.05.2020

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

Zadanie 1.

W pozycji wyjściowej : siad skrzyżny, podrzuć w górę odpowiedni przybór (np. malutkie, puste pudełko; wykonaną wcześniej kulę z papieru) , spróbuj szybko wstać i złapać spadający przybór nim dotknie podłogi. Ćwiczenie powtarzaj 10x.

Chętni, mogą spróbować wykonać ćwiczenie również z innych pozycji wyjściowych – leżenie przodem, leżenie tyłem.

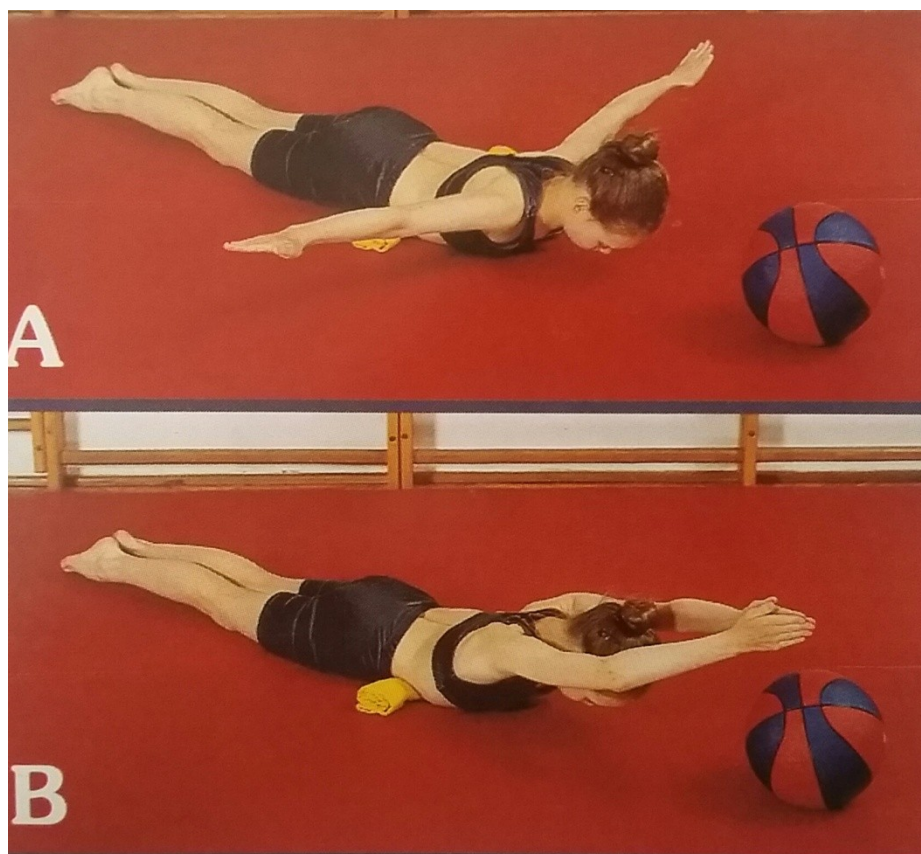
Zadanie 2.

Stojąc na jednej nodze, druga zgięta w kolanie – na niej położony odpowiedni przybór (np. klocek, pudełko po zapalniczkach, nakrętka od butelki lub inny w miarę płaski przedmiot). Wykonując szybki ruch w górę nogi zgiętej, podrzuć przybór i złap w dłonie nim upadnie na podłogę. Ćwiczenie powtórz 5x z podrzutem z prawej i 5x z lewej nogi.

Zadanie 3.

Przyjmij pozycję jak na zdjęciu **A** (leżenie przodem). Nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, pod brzuchem (w okolicach pępka) zrolowany kocyk/ręcznik. Przed głową na podłodze leży dowolny przedmiot, np. piłka, poduszka, maskotka – na zasięgu twoich rąk.

Ćwiczenie polega na przeniesieniu wyprostowanych rąk nad przedmiot z jednym klaśnięciem w dłonie (jak na zdjęciu **B**). Co 2 klaśnięcia zrób sobie kilka sekund przerwy, wracając do pozycji ze zdjęcia **A**, tylko kładąc ręce na podłodze. Powtórz ćwiczenie 5-10 razy, w zależności od twoich możliwości.



Uczniów klas 1 i 2, zachęcam do wysyłania informacji, które zadania zostały przez Was wykonane – wystarczy data i nr zadania. Wiadomości można przesłać na adres nowakb@sportosporto.pl lub librusem do mnie - Beata Nowak. W ten sposób potwierdzone wykonanie zadań zostanie nagrodzone oceną. Mile widziane zdjęcia wykonane podczas waszych zmagień

POWODZENIA 😊