

Zadania z tenisa stołowego 10.06.2020

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.

Przybory:

- rakietka i piłeczka (jeśli nie masz w domu, to wykorzystaj deskę do krojenia i dowolny przedmiot zastępujący piłkę, np. cytrynę)

Utrzymując piłeczkę na stronie forhendowej, przejdź ze stania do pozycji:

a) siadu prostego (nogi wyprostowane w kolanach) i wstań, ciągle utrzymując piłeczkę na rakietce

b) skrzyżnego i wstań, ciągle utrzymując piłeczkę na rakietce

c) leżenia przodem (choć nie będzie łatwo □ □) i wstań, ciągle utrzymując piłeczkę na rakietce

Utrzymując piłeczkę na rakietce, przejdź po całym mieszkaniu, bezpiecznie omijając przeszkody.

Każde ćwiczenie powtórz 2-3 razy

Jeśli zadanie jest dla Ciebie zbyt łatwe, to zamiast utrzymania piłeczki na rakietce, możesz piłeczkę podbijać dowolną stroną rakietki.

Zadanie 2.

Przybory:

- mały ręcznik zwinięty w rulonik

Nad zwiniętym ręcznikiem, wykonaj 20 przeskoków obunóż :

a) bokiem

b) przodem i tyłem

Ćwiczenie staraj się wykonać jak najszybciej, unosząc się nieco nad przeszkodą (zrolowanym ręcznikiem).

POWODZENIA