

Zadania z tenisa stołowego 13-14.05.2020

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

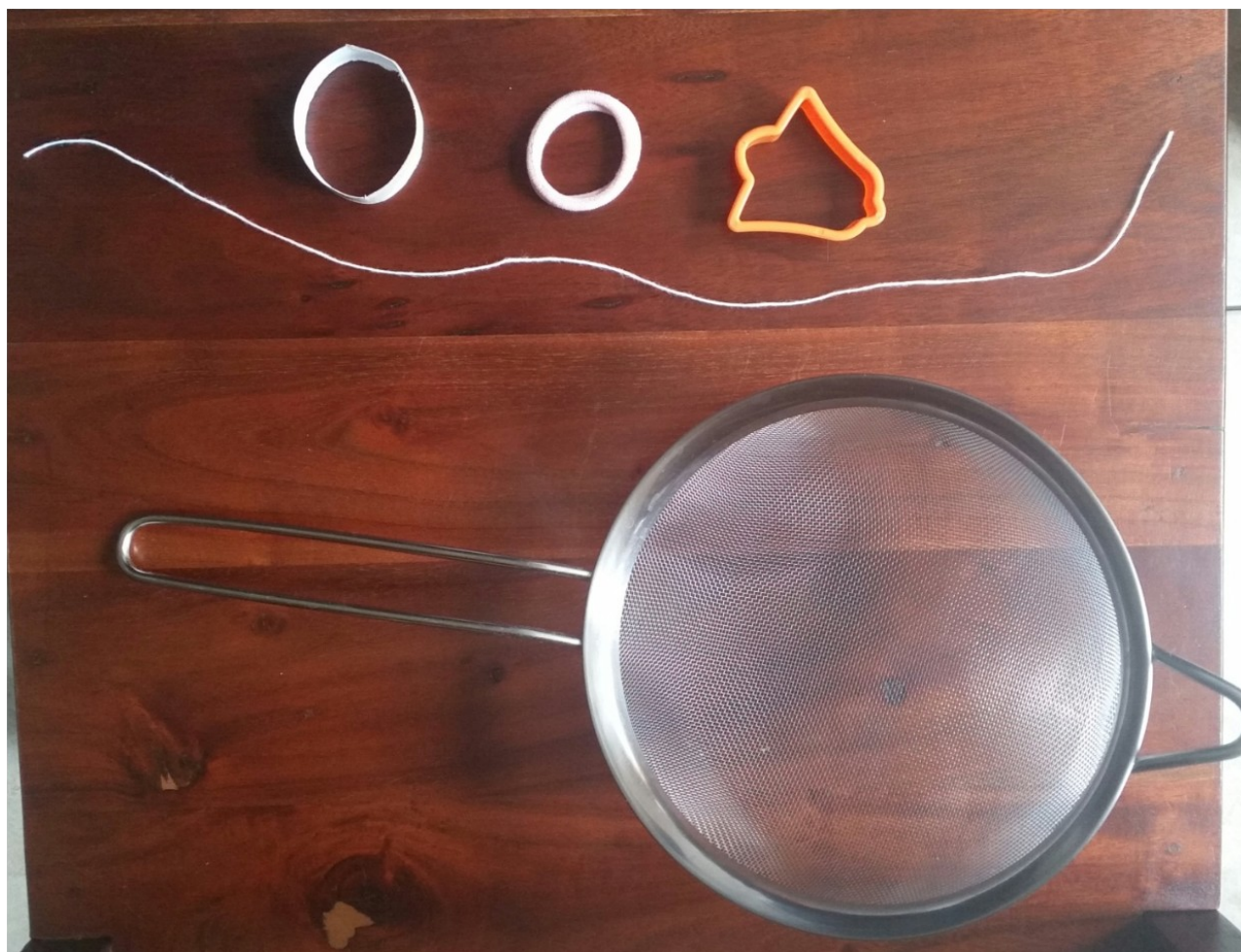
Przed rozpoczęciem ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, krążenia głowy, tułowia, bioder, ramion, skłony w różnych płaszczyznach (po 10 x)

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, przygotuj niezbędne przybory.

Zadanie 1.

Przybory:

- sznurek o długości ok. 30-40 cm (może być wstążka, sznurówka do butów lub nici)
- sitko kuchenne z uchwytem (może to być lekka patelnia, ronderek, kubek z uchem itp.)
- gumka do włosów (lub mała foremka do wykrawania ciasta, obręcz wykonana z odciętej rolki papierze toaletowym – ok.1-2 cm wysokości)



Koniec sznurka przywiąż do uchwyty sitka lub patelni (ucha od kubka), do drugiego końca sznurka przywiąż gumkę do włosów (lub inny użyty przedmiot/obraz).

Wykonanie:

Trzymając jednorącz sitko lub inny przygotowany przybór, stań w niewielkim rozkroku.



Wykonaj ruch ręki w taki sposób, aby zawieszony na sznurku przedmiot trafił do środka sitka. Ćwiczenie powtórz minimum 10 razy, zapisując uzyskany wynik- po 1 punkcie za każde trafienie obręczy do środka przyboru.



Zadanie 2.

Przybory:

- kocyk lub ręcznik

Wykonanie:

Położ na podłodze zrolowany kocyk, wykonaj nad nim przeskoki bokiem w bardzo szybkim tempie ciągu 10 sekund, jednocześnie licząc każdy skok. Uzyskany wynik zapisz.

Zadanie 3.

Stojąc w niewielkim rozkroku, przyjmij prawidłową pozycję wyjściową jak na zdjęciu poniżej (praworęczni nieco do tyłu wysuwają prawą nogę, leworęczni – lewą)



Wykonaj ćwiczenie imitacji półwoleja z forhendu, tzn. naśladowaj prawidłowy ruch ręki podczas zagrania półwolejem z forhendu.

Ćwiczenie wykonaj w 3 seriach po 20 razy.

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

Jeżeli twoi opiekunowie nie wyrażają zgody na ewentualne zamieszczenie twoich zdjęć (filmów) na szkolnej stronie internetowej, proszę o informację zwrotną.

POWODZENIA 😊