

Zadania z tenisa stołowego 22-24.04.2020

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, które już znasz. Pamiętaj, że zadania wykonujemy tylko w bezpiecznych warunkach.

Jeżeli posiadasz w domu raketkę i piłeczkę, przystąp do ćwiczeń.

Zadanie 1.

Wykonaj podbijanie piłeczki stroną forhendową przez 2 minuty

Zadanie 2.

Wykonaj podbijanie piłeczki stroną bekhendową przez 2 minuty

Zadanie 3.

Podbijając piłeczkę stroną forhendową wykonaj minimum 5 przysiadów

Zadanie 4.

Dowolną stroną raketki (forhendową lub bekhendową)wykonaj odbijanie piłeczki o podłogę – minimum 30 odbić, stojąc w miejscu.

Zadanie 5.

Poruszając się krokiem dostawnym po obwodzie niewielkiego koła (będąc przodem do jego środka), dowolną stroną raketki odbijaj jednocześnie piłeczkę od podłogi. W połowie zadania zmień kierunek poruszania się. Czas wykonania - ok. 1 minuta

Zadanie 6.

Stań w lekkim rozkroku. Utrzymując piłeczkę na raketce przejdź do pozycji siadu skrzyżnego, następnie powstań. Czynność powtórz 10 razy, starając się utrzymać piłeczkę na raketce. Możesz wykonać trudniejsze ćwiczenie, zamiast utrzymywania piłeczki – podbijaj ją dowolną stroną raketki.

Ćwiczenia dla tych, którzy nie posiadają w domu raketki

Zadanie 1.

Stojąc w miejscu, prawą ręką rzuć piłeczkę na podłogę i chwyć ją również prawą ręką, nie pozwalając piłce odbić się od podłogi więcej niż 1 raz, zanim ją złapiesz. Wykonaj minimum 15 powtórzeń.

Zadanie 2.

Ćwiczenie jak wyżej, tylko rzuty i chwyt piłeczki lewą ręką.

Zadanie 3.

Stojąc w miejscu, lewą ręką rzuć piłeczkę na podłogę i chwyć ją prawą ręką, nie pozwalając piłce odbić się więcej niż 1 raz od podłogi, zanim ją złapiesz. Wykonaj minimum 15 powtórzeń.

Zadanie 4.

Stojąc w miejscu, prawą ręką rzuć piłeczkę na podłogę i chwyć ją lewą ręką, nie pozwalając piłce odbić się więcej niż 1 raz od podłogi, zanim ją złapiesz. Wykonaj minimum 15 powtórzeń.

Zadanie 5.

Poruszając się krokiem dostawnym po obwodzie niewielkiego koła (będąc przodem do jego środka), rzucaj jednocześnie piłeczką o podłogę i łap ją od razu po jej 1 odbiciu. W trakcie wykonywania zadania, po kilku okrążeniach, zmieniaj kierunek poruszania się. Czas wykonania - ok. 2 minuty.

Zadanie 6.

Podrzucając piłeczkę w górę, przechodź z pozycji stojącej do siadu skrzyżnego i odwrotnie – nie przerywając podrzucania piłeczki. Wykonaj minimum 10 powtórzeń.

Każde zadanie możesz dowolnie powtarzać w ciągu tygodnia, spędzając czas z dala od komputera.

POWODZENIA ☐ ☐