

Zadanie 1.

Obejrzyj krótki film z udziałem wybitnego tenisisty stołowego, koncentrując się na pracy nóg zawodnika - <https://www.youtube.com/watch?v=dVly1jcdKwA&t=1s>

Zadanie 2.

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)

Spróbuj wykonać ćwiczenia na pracę nóg, powtarzając za zawodniczką w filmie :

<https://www.youtube.com/watch?v=x6unBnPVr9g>

Zadanie 3.

Pomoce:

- dowolna mała piłka (do tenisa ziemnego, gumowa, lub kula wykonana z papieru)

Połóż przed sobą piłkę na podłodze (ok 10-20 cm przed stopami), następnie stojąc na jednej nodze, podnieś piłkę jedną ręką, wykonując jednocześnie skłon tułowia. Wprostuj się, utrzymując ciężar ciała nadal na tej samej nodze. Za plecami przełóż piłkę do drugiej ręki. Ponownie wykonaj skłon tułowia, odkładając piłkę na miejsce, z którego została zabrana. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymać równowagę stojąc ciągle tylko na jednej nodze.

Ćwiczenie wykonaj 10x . Możesz je powtórzyć, zamieniając nogę, na której się należy utrzymać ciężar ciała.

Zadanie 4.

Pomoce:

- mała piłeczka

Odbij piłkę od podłogi, równocześnie wykonaj obrót całego ciała i spróbuj złapać piłkę. Im szybciej ją złapiesz tym lepiej (może zdołasz to zrobić nim ponownie odbije się od podłogi?)

POWODZENIA

Udanych wakacji ☐ ☐ ☐ ☐