

Zadania z tenisa stołowego 27-28.05.2020

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.

Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej, którą możesz wykonać samodzielnie, wykorzystując dostępne w domu materiały

Przybory:

- np. długi pasek od spodni, taśma lub zwinięty w rulonik ręcznik albo koszulki (ilość zależna od długości drabinki)

W miejscu przygotowanym do ćwiczeń, z wymienionych przyborów wykonaj drabinę koordynacyjną jak na poniższym, przykładowym zdjęciu. Jej długość zależy od tego, ile masz miejsca do bezpiecznego wykonania zadania.



Przystąp do ćwiczeń zgodnie z instrukcją przedstawioną w filmie nr 1 i 2, starając się wykonać je dokładnie, ale tak szybko jak tylko potrafisz. Każdy element wykonaj kilka razy. Im krótsza drabinka, tym więcej powtórzeń.

Zadanie 2.

Przybory:

- piłka z gąbki lub skarpetki zwinięte w kulkę

Stojąc, włóż pomiędzy stopy wybrany przybór i wykonaj podskok obunóż, podrzucając przybór w górę. Spróbuj złapać wyrzucony przedmiot nim upadnie na podłogę.

Powtórz ćwiczenie 10 razy

POWODZENIA