

## Zadania z tenisa stołowego 29-30.04.2020

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

Pamiętaj, że zadania wykonujemy tylko w bezpiecznych warunkach.

### **Zadanie 1.**

Rozstaw na podłodze 2 butelki np. z 1,5l wodą mineralną, w odstępie ok. od 1,5 do 2 metrów. Pokonaj dystans poruszając się krokiem dostawnym, lekko dotykając nakrętek butelek tą samą dłonią. Ćwiczenie wykonuj przez ok. 15 – 20 sekund.

### **Zadanie 2.**

Wykonaj slalom, tzn. ósemkę między dwiema butelkami rozstawionymi w odstępie ok 1 do 1,5 metra - bieg przodem i powrót tyłem. Ćwiczenie wykonuj przez 15 sekund

### **Zadanie 3.**

Wykonaj rzut piłeczką o ścianę i chwyt dowolną ręką, ok. 20 razy. Możesz wykonać rzuty i chwyt naprzemienne, prawą i lewą ręką. Pamiętaj, im mocniej rzucisz piłką, tym szybciej wróci po odbiciu od ściany. Znaczenie ma także odległość, w jakiej znajdujesz się od ściany. Zadanie wykonaj tylko wtedy, jeśli pozwalają na to warunki w domu.

**POWODZENIA ☐ ☐**