

Ćwiczenie – coś dla dzieci

Written by Zbyszek
Saturday, 11 June 2011 18:57

Przedstawiam ciekawe ćwiczenie dla dzieci.



z cyklu ulubione ćwiczenia Zbyszka Stefańskiego – coś dla dzieci

Cel: nauka topspina forhend i półwoleja bekhend w połączeniu z krokiem odstawno – dostawnym.

Uwaga: dziecko ćwiczenie wykonuje samo!

Ćwiczenie – coś dla dzieci

Written by Zbyszek
Saturday, 11 June 2011 18:57

Sprzęt: stół, miska z ok. 100 piłeczkami

Opis: dziecko wykonuje topspin forhend samemu podzucając piłeczkę i odpowiednio ją uderza, by przeszła z rotacją na drugą stronę stołu. Następnie wykonuje krok odstawnym – dostawnym i wykonuje półwalej bekhend bez piłeczki (imitacja). Następnie bierze kolejną piłeczkę z miski i dalej to samo.

I odmiana: wszystko to samo, ale dziecko wykonuje 2 topspiny forhend

II odmiana: wszystko to samo ale dziecko wykonuje 2 x topspin forhend odwrócony, a następnie bez piłeczki półwalej bekhend

Uwagi końcowe: ćwiczenie sprawia wiele frajdy i radości dziecku i jest przeznaczone dla tych, dzieci, które mają przynajmniej wyobrażenie nauczanego ruchu

Ćwiczenie – coś dla dzieci

Written by Zbyszek

Saturday, 11 June 2011 18:57

Zbyszek Stefański