

... to oznaka dużych problemów technicznych.



z cyklu: krótko i na temat
z cyklu: warsztaty trenersko-zawodnicze

Gdy zauważymy u naszych podopiecznych, czy nawet u siebie, że łokieć jest niestabilny i przemieszcza się w różne strony jest to sygnał do poprawienia techniki.

W grze na wysokim poziomie łokieć praktycznie we wszystkich uderzeniach (za wyjątkiem serwu, odbioru i smeczki i mocnego kontratópina) jest na podobnej wysokości, czy pozycji.

Stabilny łokieć to podstawa czystego uderzenia i niezbędny wymóg w nowoczesnej (coraz krótszej) technice gry.

Zwracanie na to uwagi szczególnie wśród początkujących jest niezbędnym warunkiem postępów w technice gry.

Wszelkiego rodzaju przeciąganie ruchów bierze się w głównej mierze z tzw. wędrującego łokcia.

Z.S