

T: Odbicia piłeczki pingpongowej – domowy trening tenisa stołowego

Dzisiaj dla rozluźnienia ale także dla wprowadzenie elementu sportowej rywalizacji chciałbym zachęcić Was do ćwiczeń związanych z umiejętnościami koordynacji ruchowo – przestrzennej: ręka – oko – przedmiot (piłeczka).

Jeśli masz raketkę (lub deseczkę lub twardy zeszyt), to odbijaj piłeczkę jak największą ilość razy. Popatrz na instrukcję.

https://www.youtube.com/watch?v=x_o1-MeIO-A

Zadanie domowe (dla chetnych):

Podaj twój rekord w odbijaniu piłeczki (udokumentuj filmem)