

Koła szermierki

TEMAT : Badminton - Nauka odbicia lotki w badmintonie



Witajcie !

Przed nami nauka odbicia lotki, zobaczymy komu pójdzie najlepiej !

Cel główny: nauka odbijania lotki w badmintonie

Cele szczegółowe: kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej

Ten filmik pomoże ci zostać mistrzem w badmintonie !

<https://www.youtube.com/watch?v=E-IVyAqDNS0>



<https://youtu.be/VP3W7Hz6nRI>

Część główna :

- podbijanie lotki rakieta prawą ręką- 10x
- podbijanie lotki rakieta lewą ręką-10x
- podbijanie lotki rakieta dowolną ręką- przejście do siadu i z powrotem- 5x
- przejście do leżenia tyłem- podbijanie lotki rakieta dowolną ręką- 15x
- odbijanie lotki w parach
- odbijanie lotki na właściwą odległość.
- drużyny po dwóch stronach boiska, każdy uczeń ma rakieta i lotkę. Na sygnał wszyscy jednocześnie przebijają lotki na drugą stronę. Wygrywa drużyna która pozbędzie się wszystkich lotek ze swojej połowy

Pamiętaj o :

- kontrola ustawienia ręki
- punkt uderzenia lotki
- prawidłowy chwyt rakiety
- trzymanie lotki
- praca nadgarstka
- przenoszenie ciężaru ciała

<https://youtu.be/mrnUP6gKpEc>



Tutaj krótki filmik dla zachęty jaki to świetny sport !!!

https://www.youtube.com/watch?v=PkbwnEye_6s

Powodzenia