**WF 3.05.20r.**

Temat: Nauka odbić backhandem w tenisie stołowym.

Backhand

Jak już na pewno wiecie, jest to typ uderzenia. Wykonuje się go tak jakby przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką.

Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim rozkroku i lekko zgiętymi nogami, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo rozwinięcie rozgrywki oraz obronę.

Tak właściwie nie ma co tu opisywać. Jeżeli chcecie zobaczyć backhand w akcji, to zapraszam na ten film, w którym są zawarte porady jak go wykonać.

Wpiszcie adres:

<http://www.youtube.com/watch?v=wkAeEzLMhlY>

Pamiętajcie o codziennej aktywności fizycznej☺