

## Navodila za ŠPO: sreda, 18.3.2020

### Namizni tenis- ponavljanje in utrjevanje

#### A) Splošna navodila:

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi nesite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

#### B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,“, ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato **opravi** vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem): kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,“

Vsako vajo opravite 6- 10x.

#### C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

##### 1. Teoretične vsebine:

##### **Preberi:**

##### Zgodovina namiznega tenisa

Domnevajo, da je namizni tenis nastal v 16. stoletju na Japonskem ali v Idiji. V Evropi, predvsem v Angliji in Franciji, so na prelomu stoletja igrali nekaj podobnega današnjemu tenisu. Igrali so ga po salonih na navadnih mizah, brez določenih pravil, žogica je bila iz spleteni vejic, loparji pa obloženi s pergamentom. Najbrž je zaradi zvoka odskoka žogice igra dobila zelo razširjeno ime "ping – pong". V Angliji so jo dolgo imenovali "whiff – whaff". Svoj zmagoviti pohod pa je začel namizni tenis šele tedaj, ko so loparji dobili priročnejšo obliko in gumijasto oblogo in so začeli uporabljati celuloidno žogico, ki jo je izumil gospod Gibb. Že leta 1901 so bili v Berlinu

in na Dunaju prvi turnirji, leta 1927 pa v Londonu prvo svetovno prvenstvo. Istega leta so tudi ustanovili mednarodno namiznoteniško zvezo. Leta 1926 so sestavili pravila, ki so do danes doživela le nekaj sprememb. Države, v katerih ima vrhunski tenis največjo tradicijo so: Japonska in Kitajska, V Evropi pa Švedska, Anglija, Nemčija, Rusija, ...

Namizni tenis je igra za dva posameznika ali za dva para igralcev. Cilj igre je, da igralec žogico udari na nasprotnikovo polovico tako, da je ta čez mrežico ne more vrniti na njegovo. Pravilno vrnjen udarec je izveden tako, da žogica preleti ali obleti mrežo s stojali ter pade ali se dotakne nasprotnikove igralne površine direktno ali z dotikom mrežice. Za igro rabimo mizo za namizni tenis z mrežico, lopar in žogico.



#### **Naloga:**

- a) v šoli smo govorili o načinih držanja loparja. Naštej in opiši jih ter to zapiši (lahko lastnoročno ali natipkaš). Izdelek opremi s svojim imenom in priimkom, razredom in datumom. Izdelek lahko natisneš in spraviš v Športno mapo, če pa nimaš možnosti tiskanja, ga shrani na ključek. Izdelke bomo pregledali, ko se zopet vidimo.
- b) Pravila si dobil v šoli pri pouku ŠPO in če si upošteval navodila, si jih spravil v Športno mapo. Zato jih sedaj ponovno preberi. Če lista ne najdeš, napiši pravila, ki se jih spomneš na list. List spravi v Športno mapo. Če ti katero pravilo ni povsem razumljivo, ga označi in se bomo o njem pogovorili, ko se zopet vidimo.

## **2. Praktične vsebine:**

### **Preberi:**

#### Servis:

Začetni udarec (servis) se prične tako, da žogica mirno leži na odprti dlani proste roke, za končno in navidezno linijo igralne površine. Server vrže žogico navzgor najmanj 16 cm visoko. Pri igri posameznikov se najprej dotakne igralne površine serverja in nato direktno ali okoli mrežice pade na nasprotnikovo igralno površino.

Na spodnji povezavi je prikazana drža loparja in servis:

[https://www.youtube.com/watch?v=QB8vw\\_0IjEM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=QB8vw_0IjEM&feature=youtu.be)

Pri napadalnih udarcih (forehand in backhand) gre pot loparja (roke) od spodaj navzgor in naprej pod kotom 45 stopinj. Lopar je na začetku obrnjen pravokotno na zgornjo površino mize, med udarcem pa se položaj loparja spreminja tako, da je na koncu udarca lopar obrnjen proti mizi.

Osnovno vračanje in obrambni udarci: pri osnovnem vračanju, ki je tudi osnova za obrambne udarce, gre pot roke od zgoraj (približno od višine ramena) navzdol in naprej s tem, da je lopar nagnjen okoli 45 stopinj in po možnosti tudi med izvajanjem udarca v približno istem naklonu. Izvajanje udarca končamo pred telesom in ne na strani. Pri igranju osnovnega vračanja, "pimplanja", je igra počasna in sta nasprotnika blizu mize. Med izvajanjem obrambnih udarcev pa mora biti igralec bolj oddaljen od mize, da žoga, ki jo nasprotnik udarja z napadalnimi udarci, deloma izgubi hitrost in rotacijo. Gib je pri obrambnih udarcih podoben kot pri osnovnem vračanju, le da je daljši.

Na spodnjih povezavah si lahko ogledaš osnovne udarce:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/tt1.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpAlOwKu8fg>

in nekaj lepih posnetkov z namiznoteniških tekmovanj:

<https://www.youtube.com/watch?v=KplIAjxOIUU&feature=youtu.be>

**PRAKTIČNE VAJE:** če imaš možnost (mizo za namizni tenis, loparje in žogico in primeren prostor ali dvorišče pred hišo, odigraj z bratom, sestro, enim od staršev...tekmo v namiznem tenisu po pravilih. **V ta namen ne hodi na igrišče, kjer se zadržujejo drugi ljudje, ki so morda okuženi s koronavirusom!**)