

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



**Михайлин
Антон
Геннадьевич
учитель
физической
культуры**

**МАОУ СОШ №5
Калининград**





Как нам дорог и мил
Белый маленький
шарик!
Он нас словно сближает
и учит дружить.
В спорте так повелось,
Что борьба не мешает,
Но, напротив, она
помогает нам жить.

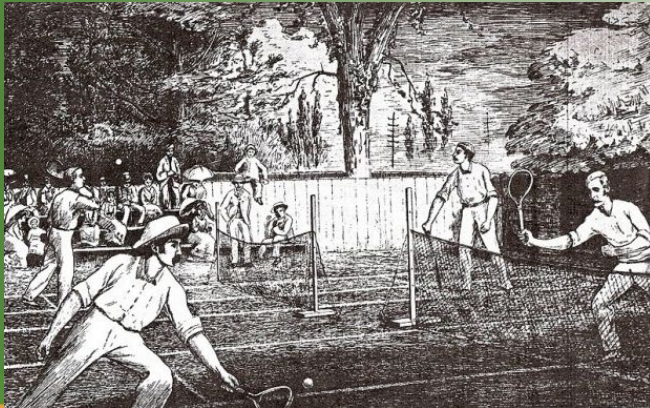
Настольный теннис



История тенниса.



Родоначальник игры
майор Уолтон
Вингфилд. Он придумал
игру для развлечения
гостей на приёмах в
своем особняке в
Уэльсе и в 1873 г.
опубликовал первые
правила игры



Знаменательные события в мире тенниса.

- В июле 1877 г. в Уимблдоне, Лондоне был проведён первый турнир по лаун-теннису

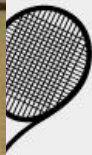


• В 1881 г. была создана Национальная ассоциация лаун-тенниса США

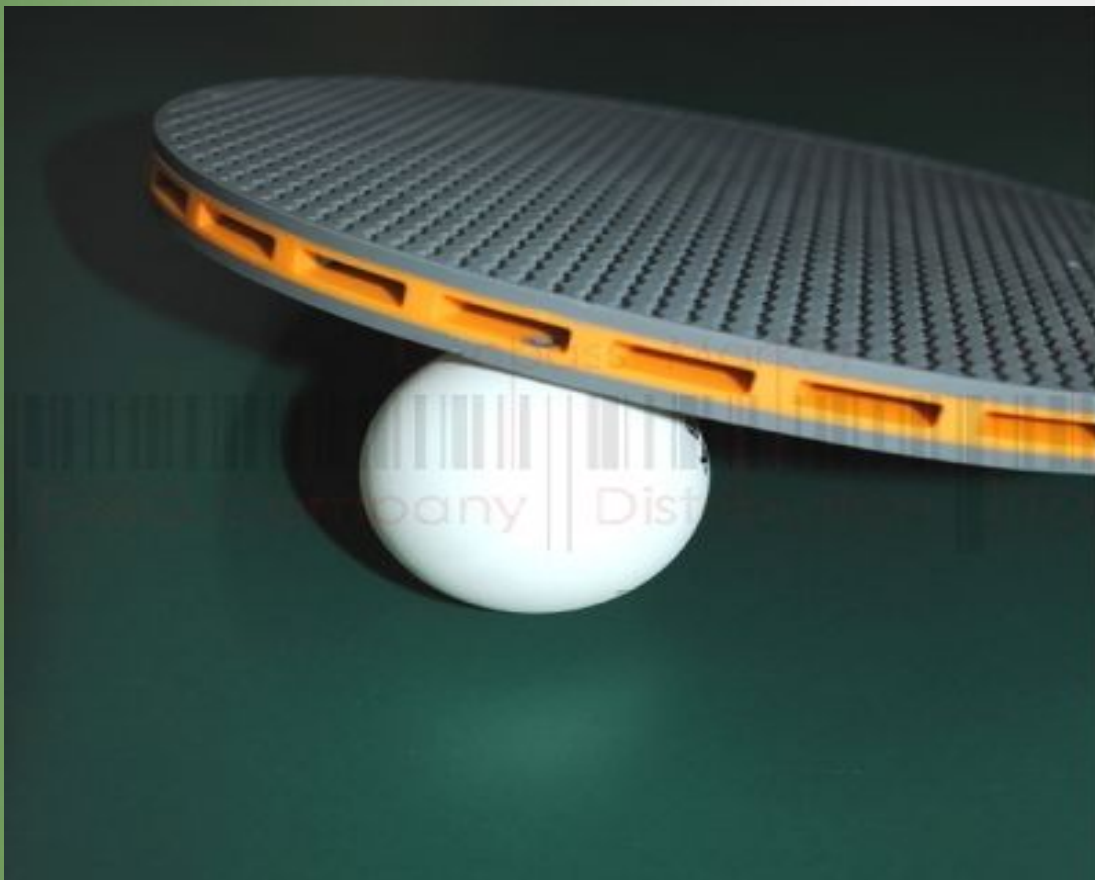
Крупные и представительные турниры



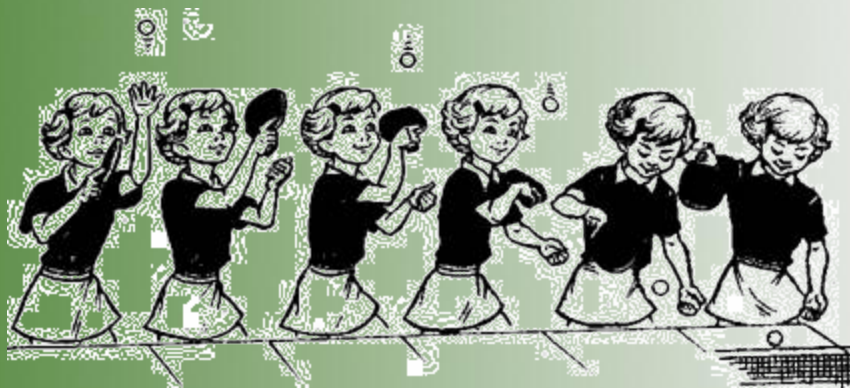
Корт



Мяч и ракетка



Правила выполнения подачи.



Подача «маятник» тыльной стороной ракетки



Подача «маятник» ладонной стороной ракетки

Правила выполнения подачи



Подача «веер» из правосторонней стойки



Подача «веер» из нейтральной стойки

ПОДРЕЗКА



Подрезка слева



Подрезка справа

Основные удары в теннисе



Удар слева, или бэкхенд.

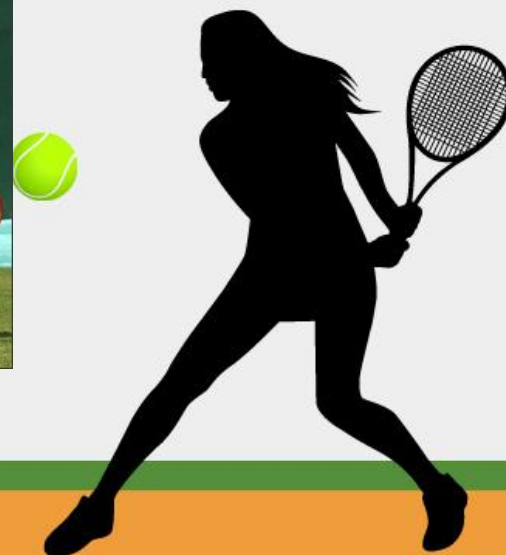
Удар справа, или форхенд:



Удар слева, или бэкхенд.



Удар с лёта.



12 Золотых правил Джима Лоэра.



1. Сосредоточенность

2. Ритуальные действия

3. Уверенная походка

4. Дыхание

5. Положительная мотивация

6. Спокойствие и расслабление.

7. Реакция на ошибку может быть только одна: никаких проблем

8. Бескомпромиссность в борьбе.

9. Негативные самооценки вредны во время матча

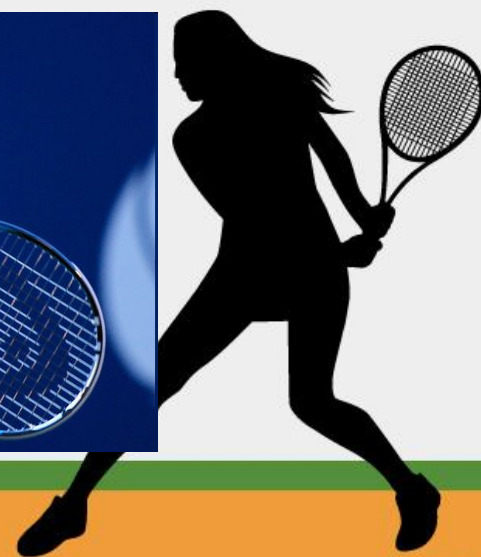
10. Положительное мышление

11. Головка ракетки всегда смотрит вверх.

10. Я люблю сражаться!



Мария Шарапова признана лучшей теннисисткой года.



Источники информации.

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.tennis-game.ru>
- <http://tenir.ru>
- www.aeismakers.com
- www.urepol.3653770.ru
- <http://times.ua>
- www.GrandSlamTournaments.com
- www.sport-stars.ru
- www.tenisist.ru
- <http://viptennis.ru>
- www.tennis-plus.ru
- www.sonyericssonwtatour.com
- www.daviscup.com

