

Tennistavolo: Giocolare à la carte

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano a conoscere la pallina e la racchetta.

Palleggiare la pallina con la racchetta.

Variante

più difficile

Palleggio di diritto, di rovescio, con il bordo della racchetta, il più in alto possibile, lentamente, velocemente, da seduti, in appoggio su una gamba, ad occhi chiusi. Una rotazione su se stessi dopo ogni palleggio, impugnare la racchetta in vari modi. Passare la pallina al compagno senza lasciarla cadere per terra.

Materiale: Racchette da tennistavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO