

STOLNÍ TENIS

Rychlé nohy jsou 50% úspěchu

Na špičkách

Rotace trupu a pánve je velmi důležitá pro kvalitu forhendových úderů:

- Břišní svalstvo

Práce rukou:

Hrající ruka

1. Přípravná fáze – nápřah paže až do krajní polohy, doprovázený rotací těla při forhendových úderech
2. Hlavní fáze – švihový pohyb paže od nápřahu po dotyk pálky s míčkem s vytvořením kvality úderu
3. Závěrečná fáze – plynulé dokončení pohybu s návratem do střehového postavení před následným úderem

Nehrající ruka

- Přirozeně doplňuje pohyb, zejména při úderech forhendem s nutnou rotací těla