زنگ ورزش

پایه سوم

اموزگار عابدین



علـــوی

عنوان ضربه زدن با پشت راکت

علـــوی

اموزش ضربه زدن با پشت راکت

علـــوی

آشنایی با پشت راکت

علـــوی

پشت راکت یعنی همون طرفی که وقتی راکت رو می‌گیری، پشت دستت به سمت توپ می‌ره.- :

«انگار می‌خوای با پشت دستت توپ رو هل بدی.»

علـــوی

گرفتن درست راکت

علـــوی

راکت رو با دست راست بگیر (اگه راست‌دسته).- انگشت شست رو بذار روی دسته، مثل اینکه می‌خوای باهاش فشار بدی.- انگشت اشاره باید دور دسته باشه، بقیه‌ی انگشت‌ها هم راکت رو بغل کنن.- مچ دست باید آزاد باشه، نه خشک یا سفت.- بهش بگو: «دستت باید مثل یه مار نرم باشه، نه مثل چوب خشک!»

علـــوی

آماده شدن برای ضربه

علـــوی

پاها رو مثل عدد ۷ فارسی بذار:
یه پا جلو، یه پا عقب.- بدن رو
کمی بچرخون به سمت چپ.-
راکت رو جلوی بدن نگه دار، نه
خیلی بالا، نه خیلی پایین.

علـــوی

زدن ضربه با پشت راکت

علـــوی

وقتی توپ از سمت چپ بدن میاد، راکت رو با حرکت کوتاه و سریع به سمت توپ ببر.- مچ دستت باید بچرخه، مثل اینکه می‌خوای با پشت دستت یه در رو هل بدی.- توپ رو وسط راکت بزن، نه لبه‌ها.- بعد از ضربه، راکت باید به سمت جلو بره، مثل اینکه می‌خوای توپ رو بفرستی به اون طرف زمین.

علـــوی

تمرین «هل بده با پشت دست»

علـــوی

یه توپ سبک یا بادکنک رو جلوی کودک بنداز.- بهش بگو: «با پشت راکت، مثل اینکه می‌خوای با پشت دستت هلش بدی.»- تمرکز روی حرکت مچ و کنترل ضربه باشه.

علـــوی

تمرین «دست جادویی»

علـــوی

یه دستکش رنگی به دست کودک بده.-
بگو: «وقتی دستکش رو پوشیدی، باید با
پشت دستت توپ رو بزنی، نه کف
دست.»- این تمرین کمک می‌کنه کودک
فرق بین ضربه با روی و پشت راکت
رو بهتر بفهمه.

علـــوی

تمرین «لاک‌پشت و خرگوش»

علـــوی

دو حالت تمرین بذار: یکی آهسته
مثل لاک‌پشت، یکی سریع مثل
خرگوش.- بگو: «اول با پشت
راکت آهسته بزن، بعد سریع‌تر.
ببین کدوم بهتره!»

علـــوی

تمرین «خط رنگی»

علـــوی

چند خط رنگی روی زمین بکش یا با نوار بچسبون.- توپ رو بنداز و بگو: «با پشت راکت توپ رو بزن تا بره روی خط آبی یا قرمز.»- این تمرین باعث می‌شه کودک یاد بگیره جهت ضربه رو کنترل کنه.