

NAMIZNI TENIS

VAJE:

- odbijanje žogice v steno – najprej z odbojem od tal in nato neposredno v steno,
- odbijanje žogice v zrak – izmenično z obema stranema v hoji in teku,
- na tleh narišeš tarčo. Iz razdalje petih metrov poskušaš zadeti cilj, tako da odbiješ žogico po odskoku od tal,
- postaviš se dva metra od stene, nekdo še en meter za tabo, ki ti vrže žogico nad glavo v steno. Ti pa jo po odboju poskušaš uloviti,
- v slalomu vodiš žogico med ovirami, ki so postavljene na razdalji 3 metrov, v eno smer, v drugo pa prosto tečeš in pri tem odbijaš žogico v zrak.