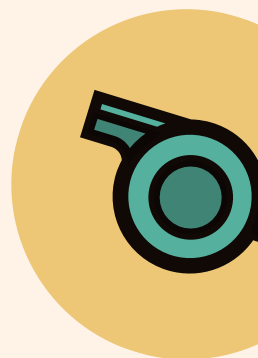


GIMNASTYKA

na co dzień!



Na ostatnich zajęciach sportowych graliśmy w ping - ponga. W tym materiale edukacyjnym poznacie zasady gry, a także ciekawostki na temat tenisa stołowego.

PODSTAWOWE ZASADY GRY:

https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw



Jak wiecie, w Ośrodku nie mamy profesjonalnego stołu do gry w ping ponga. Wykorzystujemy zwykłe stoły i siatkę.

Wy też go nie musicie mieć. Jeśli posiadacie w domu paletki i piłeczki, wystarczy, że rozłożycie stół i zrobicie miejsce wokół. Za siatkę mogą Wam posłużyć zeszyty ustawione na krawędziach okładek jeden obok drugiego, niewielkie pudełka czy nawet rozciągnięty sznurek przywiązany do butelek ustawionych na brzegach stołu.

Udanej gry!

CIEKAWOSTKI:

1. Ping pong wymyślony został w Anglii pod koniec XIX wieku.
2. Tenis stołowy jest najbardziej popularny sportem na świecie, w którym używa się rakiетки.
3. Chiny, Szwecja i Korea Południowa są obecnie mocarstwami w tenisie stołowym.
4. Piłeczki pingpongowe nie są w środku puste. Wypełnione są gazem pod odpowiednim ciśnieniem.
5. Ubrania zawodników muszą być ciemne, aby był zachowany duży kontrast z piłeczką.
6. W latach 1930 – 1940 w ZSRR ping-pong został zakazany, ponieważ uznano że tak szybka gra szkodzi oczom.
7. Najtańsze wersje paletek zrobione były z kartonu oklejonego papierem ściernym
8. Polak narodowości żydowskiej Alex Erlich i Rumun Ferenc Paneth w 1936 roku o jeden punkt walczyli 2 godziny i 15 minut, wymieniając ponad 10 000 podań.
9. Najlepsi gracze potrafią posłać piłeczkę z prędkością ponad 150 km/h.
10. W 2000 roku piłeczki powiększone zostały o 2 mm, co o 15 % spowolniło grę dzięki czemu łatwiej jest ją oglądać.
11. Mocno podkręcona piłeczka obraca się szybciej niż silnik na pełnych obrotach sportowego samochodu.