



Kategoria

- Sport

Ciekawą formą wypoczynku podczas ferii zimowych były zajęcia z tenisa stołowego, które przeprowadził w drugim tygodniu ferii Janusz Ludwiczak. W dniach 3-7 lutego, w godz. 15:00-18:00 uczniowie ze szkół podstawowych wraz z rodzicami mogli podnieść swoje umiejętności w tej dyscyplinie.

Uczestnicy mogli skorzystać z fachowego doradztwa z zakresu przepisów gry i techniki przebijania piłeczki, grając na 6 stołach. W sumie z oferty skorzystało 61 osób. Od kilkunastu lat planuję utworzyć sekcję tenisa stołowego. Jednak moje starania nie dają rezultatów. Główna przeszkoda w moich działaniach, to znalezienie pomieszczenia, gdzie wszyscy mieszkańcy z naszego miasta mogliby uczestniczyć na zasadzie rekreacyjnej lub wyczynowej. Tenis stołowy to sport, który może mieć znaczący wpływ na zdrowie fizyczne, rozwój umysłowy i ogólne samopoczucie.

Treningi tenisa stołowego:

- dostarczają doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu i świadomości własnego ciała,
- ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową,
- wyostrzają zmysły: wzroku i słuchu,
- uczą taktyki i analizowania gry,
- poprawiają koncentrację.

Menedżer ds. Sportu – Janusz Ludwiczak

Source URL: <https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/6338-feryjny-tenis-stolowy>