

**PREDMET:** ŠPORT ZA ZDRAVJE

**RAZRED:** 9.r

4. teden

**TEMA:** Namizni tenis

## **UVOD**

Dragi učenci, drage učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam.

Upam, da ste vsi zdravi, da skrbite zase in da, kar se da koristno ter prijetno, preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (sami ali skupaj s starši, brati, sestrami). Ker so pravila taka, da morate ostajati v bližini svojega doma ali pa biti celo doma, imaš pred seboj uro, ki jo boš delno opravil z žogo (če jo imaš), delno pa za mizo.

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan. Vsak dan!

## **NAVODILA ZA DELO**

### Zgodovina namiznega tenisa

Domnevajo, da je namizni tenis nastal v 16. stoletju na Japonskem ali v Idiji. V Evropi, predvsem v Angliji in Franciji, so na prelomu stoletja igrali nekaj podobnega današnjemu tenisu. Igrali so ga po salonih na navadnih mizah, brez določenih pravil, žogica je bila iz spleteni vejic, loparji pa obloženi s pergamentom. Najbrž je zaradi

zvoka odskoka žogice igra dobila zelo razširjeno ime "ping – pong". V Angliji so jo dolgo imenovali "whiff – whaff". Svoj zmagoviti pohod pa je začel namizni tenis šele tedaj, ko so loparji dobili priročnejšo obliko in gumijasto oblogo in so začeli uporabljati celuloidno žogico, ki jo je izumil gospod Gibb. Že leta 1901 so bili v Berlinu in na Dunaju prvi turnirji, leta 1927 pa v Londonu prvo svetovno prvenstvo. Istega leta so tudi ustanovili mednarodno namiznoteniško zvezo. Leta 1926 so sestavili pravila, ki so do danes doživela le nekaj sprememb. Države, v katerih ima vrhunski tenis največjo tradicijo so: Japonska in Kitajska, V Evropi pa Švedska, Anglija, Nemčija, Rusija, ...

Namizni tenis je igra za dva posameznika ali za dva para igralcev. Cilj igre je, da igralec žogico udari na nasprotnikovo polovico tako, da je ta čez mrežico ne more vrniti na njegovo. Pravilno vrnjen udarec je izveden tako, da žogica preleti ali obleti mrežo s stojali ter pade ali se dotakne nasprotnikove igralne površine direktno ali z dotikom mrežice. Za igro rabimo mizo za namizni tenis z mrežico, lopar in žogico.



### Servis:

Začetni udarec (servis) se prične tako, da žogica mirno leži na odprti dlani proste roke, za končno in navidezno linijo igralne površine. Server vrže žogico navzgor najmanj 16 cm visoko. Pri igri posameznikov se najprej dotakne igralne površine serverja in nato direktno ali okoli mrežice pade na nasprotnikovo igralno površino.

Na spodnji povezavi je prikazana drža loparja in servis:

[https://www.youtube.com/watch?v=QB8vw\\_0IjEM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=QB8vw_0IjEM&feature=youtu.be)

Pri *napadalnih udarcih* (forehand in backhand) gre pot loparja (roke) od spodaj navzgor in naprej pod kotom 45 stopinj. Lopar je na začetku obrnjen pravokotno na zgornjo površino mize, med udarcem pa se položaj loparja spreminja tako, da je na koncu udarca lopar obrnjen proti mizi.

*Osnovno vračanje in obrambni udarci:* pri osnovnem vračanju, ki je tudi osnova za obrambne udarce, gre pot roke od zgoraj (približno od višine ramena) navzdol in naprej s tem, da je lopar nagnjen okoli 45 stopinj in po možnosti tudi med izvajanjem udarca v približno istem naklonu. Izvajanje udarca končamo pred telesom in ne na strani. Pri igranju osnovnega vračanja, je igra počasna in sta nasprotnika blizu mize. Med izvajanjem obrambnih udarcev pa mora biti igralec bolj oddaljen od mize, da žoga, ki jo nasprotnik udarja z napadalnimi udarci, deloma izgubi hitrost in rotacijo. Gib je pri obrambnih udarcih podoben kot pri osnovnem vračanju, le da je daljši.

Na spodnjih povezavah si lahko ogledaš osnovne udarce:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/tt1.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpAlOwKu8fg>

**PRAKTIČNE VAJE:** če imaš možnost (mizo za namizni tenis, loparje in žogico) in primeren prostor ali dvorišče pred hišo, odigraj z bratom, sestro, enim od staršev...tekmo v namiznem tenisu po pravilih.

Če nimaš mize za namizni tenis, si lahko pomagaš takole:

<https://www.facebook.com/watch/?v=192116728747634>

Oglej si nekaj lepih posnetkov z namiznoteniških tekmovanj:

<https://www.youtube.com/watch?v=KpIlAixOIUU&feature=youtu.be>

**Lep pozdrav**