



RYCINA 4.60.

Azjatycki uchwyt rakiety – piórkowy (penhold) (**a, b**).

Naukę rozpoczyna się od wszechstronnych ćwiczeń z piłeczką i rakiетką (Rzemek 2003):

1. Utrzymanie piłeczki na rakiетce, na stronie forhendowej (piłeczka nie może spadać na podłogę) – w miejscu. Następnie zmiana pozycji: przysiad, klęk, siad klęczny, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem, leżenie tyłem, a piłeczka spoczywa na rakiетce, po stronie forhendowej. Zmiana wysokości ręki – uniesienie rakiety wysoko w górę lub opuszczenie aż do podłogi.
2. Utrzymanie piłeczki na rakiетce jw., ale w ruchu: w marszu w przód, w tył na boki; w podskokach; w truchcie; w biegu w różnych kierunkach z zatrzymaniem i startem itd.
3. Utrzymanie piłeczki na rakiетce na stronie bekhendowej – na początku w miejscu, a w kolejnych krokach w różnych pozycjach i w ruchu.
4. Podbijanie piłeczki stroną forhendową rakiety: w miejscu, w różnych pozycjach, a następnie w ruchu; z różną siłą, aby piłeczka leciała wysoko lub odbijała się tuż nad rakiетką.
5. Podbijanie piłeczki jw., ale stroną bekhendową.
6. Podbijanie piłeczki jw., ale naprzemiennie – stroną forhendową i bekhendową.
7. Odbijanie piłeczki od podłogi forhendem, bekhendem i naprzemiennie; na początku w miejscu, w kolejnych krokach utrudnianie zadania.
8. Odbijanie piłeczki od ściany forhendem, bekhendem i naprzemiennie; trafianie do celu z różnej odległości od ściany.
9. Odbijanie piłeczki od ściany po odbiciu od podłogi (jw.).

Jeśli to możliwe, zawodnik powinien wykonywać wszystkie ww. ćwiczenia zarówno ręką prawą, jak i lewą. Warto skorzystać z zasobów *Atlasu ćwiczeń...* opracowanego przez Dorotę Matus (1997) i adaptować go do potrzeb zawodnika.