

**PROGRAM ZAJĘĆ Z TENISA STOŁOWEGO**  
**w ramach konferencji doszkoleniowej dla nauczycieli akademickich**  
**Wilkasy, 20-26.06.2021**

1. Metodyka kształtowania nawyków w tenisie stołowym.
2. Serwis i odbiór jednym z najważniejszych elementów w tenisie stołowym.
3. Trening na wiele piłek podstawą regularności i dokładności.
4. Rotacja jednym z elementów treningowych.
5. Trening wytrzymałościowy z wykorzystaniem przyrządów sportowych i gimnastycznych- imitacja ruchów oraz praca nóg.

**Prowadzący:**  
Ernest Gardynik