ЗАНЯТТЯ №1

МІСЦЕ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ПІДГОТОВКУ ДО ГРИ.

1) МІСЦЕ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Подивись відео https://youtu.be/Mdy9HyLH0-M

2) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ

Вимірюємо ЧСС разом https://youtu.be/OjdNW3aBLo0

3) РОЗМИНКА

Виконуй синхронно зі мною ЗРВ з ракеткою https://youtu.be/AE-RFFgrBzk

4) ЯК ТРИМАТИ РАКЕТКУ?

Повторюй синхронно зі мною https://youtu.be/EU4gLB9jH64.

5) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ

Виконуємо разом https://youtu.be/sSP1vp8dEr0

6) СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ

Виконуй стрибки на скакалці, на обох ногах до 5 хв. Порахуй скільки різів в тебе вийшло без зупинки.

7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Ходьба у повільному темпі протягом 1 хв 30 сек. Відновлюючи дихання. Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео https://youtu.be/OjdNW3aBLo0

8) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був до 160 уд/хв, а через 10 хв відновився
- Засвоїли 4 тримання ракетки;
- Без зупинки вийшло прострибати від 15 разів