

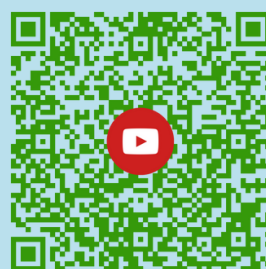
ЗАНЯТТЯ №2

ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛАМИ ГРИ З БАДМІНТОНУ . ВПРАВИ НА ВІДПРАЦЮВАННЯ БАЗОВИХ РУХІВ



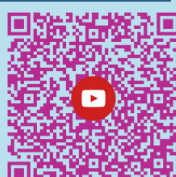
1) ПРАВИЛА ГРИ У БАДМІНТОН

Повторюємо правила гри у бадмінтон:
<https://youtu.be/6Y3hmUuTixc>

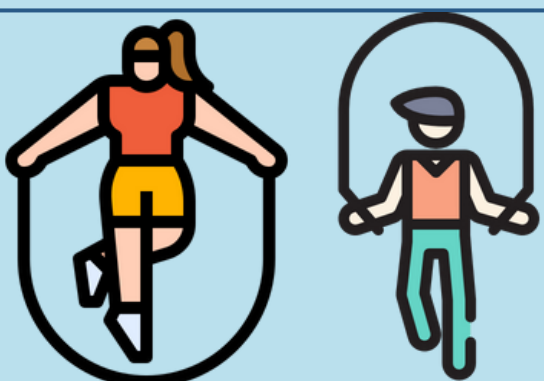


2) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

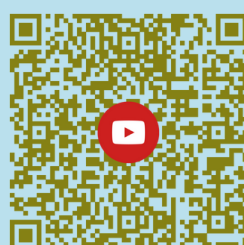


Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



3) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

Виконуй синхронно зі мною
https://youtu.be/9EAZmgc7_yM



4) СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ

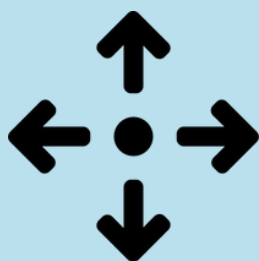


Виконуй синхронно зі мною:
<https://youtu.be/j5lF7q0G1lg>.



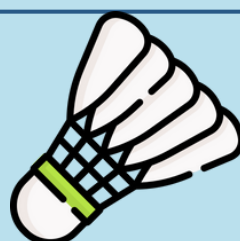
5) ПЕРЕМІЩЕННЯ ПО КОРТУ

Вмикай <https://youtu.be/iwVvSrThxxU>



6) НАБИВАННЯ ВОЛАНУ

Набивання волану зі зміною сторін ракетки протягом 5 хв.



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ ТА СИЛИ ПАЛЬЦІВ

Вмикай і починаємо <https://youtu.be/1OeGVAA-sYk>



9) 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
- Вийшло набити волан 10 разів без падіння
- тренування пальців успішно, пальці напружувались

