

ЗАНЯТТЯ №4

УДАРИ ПО ВОЛАНУ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

1) РІЗНОВИДИ УДАРІВ ПО ВОЛАНУ

Подивись відео <https://youtu.be/E4NzrzjqZVE>, за його допомогою ми продовжимо заняття сьогодні.



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

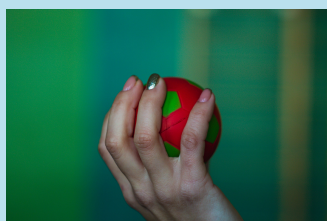
Подивись відео з техніки безпеки <https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



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



3) РОЗМИНКА З МАЛИМ М'ЯЧЕМ



Виконуй синхронно зі мною <https://youtu.be/CxzntKpr8zY>



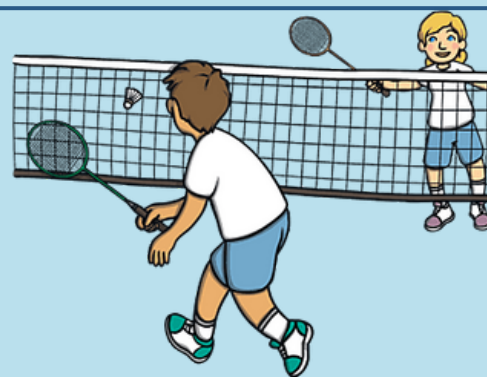
4) ВІДПРАЦЮВАННЯ КОЖНОГО З ВИДІВ УДАРІВ ПО ВОЛАНУ

Синхронно виконуємо «Різновиди ударів по волану» <https://youtu.be/E4NzrzjqZVE>



5) ГРА У БАДМІНТОН

Граємо в парі з використанням вивчених ударів по волану



6) ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Вмикай відео <https://youtu.be/xqBK7ncQm6M> і синхронно виконуємо вправи для м'язів спини.



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 140 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- Успішне виконання декількох ударів;
- Ви отримали задоволення у навчальній грі

