

**VSEBINA URE:** Namizni tenis (teoretično) in vodena vadba praktično

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** podajanje novih informacij in urjenje

**RAZRED:** 6, 7., 8., 9.

**CILJI:**

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- biti gibalno aktiven,
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostiti se po učenju.

**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA:** mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon, računalnik.

---

## SNOVNA PRIPRAVA

### Namizni tenis ali »ping-pong«? (teoretično - preberi)

Uradno ime, ki ga dandanes uporabljamo, je seveda namizni tenis, vendar ni bilo vselej tako. V začetkih razvoja igre v Angliji je bil uradni in najbolj razširjeni izraz ping-pong. Zaradi **zaščite blagovne znamke** s strani enega najmočnejših proizvajalcev namiznoteniške opreme tistega časa, so bili vsi ostali proizvajalci primorani uporabljati takrat manj razširjen izraz – namizni tenis. Ravno zaradi tega se je ta izraz v naslednjih desetletjih bolj razširil in do danes obstal kot uradno ime športa.

### Kako poteka igra namiznega tenisa?

Za igranje namiznega tenisa potrebujete **lopar** za namizni tenis, posebne **žogice**, **igralno mizo z igralno mrežo**, pri resnejšem igranju pa seveda tudi ustrezno športno opremo – športne kratke hlače, majico in primerno obutev.

**Loparji** za igranje namiznega tenisa so **leseni, majhni** v primerjavi z teniškim ali badmintonskim loparjem (dolžina je okoli 16 cm, širina glave loparja pa okoli 15 cm), po glavi loparja pa so na obeh straneh prevlečeni s plastjo gume, ki omogoča boljši oprijem žogice ob udarcu. Držimo ga lahko na dva načina: klasičen, evropski (slika 1) in azijski (slika 2). Bolj običajen je evropski prijem.



**Slika 1:** Evropski način držanja loarja.



**Slika 2:** Azijski način držanja loarja.

**Žogice** za namizni tenis so majhne, izjemno lahke, popolnoma okrogle, izdelane iz lahkega plastičnega ovoja, znotraj katerega je samo zrak, in v večini primerov bele ali oranžne barve za boljšo vidljivost na igralni mizi. **Igralna miza** je modre ali zelene barve, dolga nekaj manj kot 3 metre in široka dober meter in pol. Višina mize (vsaj uradne tekmovalne) je 76 cm, sredinska mreža, ki je visoka 15 cm, pa deli igralno površino na dva enaka dela.

Osnovni udarci so, tako kot pri velikem tenisu, forehand in backhand. Malo bolj posebni (specifični) udarci, ki se jih naučimo sčasoma in z veliko treningov s primernim učiteljem namiznega tenisa, pa jim pravimo spin udarci. Osnovni udarci so na voljo na povezavi naslednjega videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=sJyLKMasoCk>

### Osnovna pravila:

- Igra namiznega tenisa se lahko igra **v dvoje ali pa med dvema paroma**.
- Način igre je **zelo podoben igri tenisa**; igralca (ali igralci) izmenično udarjajo žogico čez mrežo v nasprotnikovo igralno polje z namenom, da je le ta ne odbije ali je na pravilen način vrne nazaj na drugo stran igralnega polja.
- Kot pri tenisu, se tudi pri namiznem tenisu **vsaka točka začne s servisom** enega izmed igralcev.
- Igralca servirata **izmenično**, vsak izmed njiju ima pravico do **dveh zaporednih servisov**.
- Pomembna podrobnost pri namiznoteniškem servisu je v tem, da mora igralec, ki servira, **žogico najprej odbiti v svojem polju**, šele nato lahko prečka mrežo.
- Po servisu igralci vračajo žogico neposredno v nasprotnikovo igralno polje (brez odboja na lastni strani mreže), na nasprotnikovi strani pa se **žogica lahko enkrat odbije** preden jo nasprotnik pošlje nazaj na drugo stran.

### Tekmovalno točkovanje:

- Igralec dobi točko, ko nasprotnik po njegovem pravilnem udarcu **ne uspe odbiti žogice** oziroma **je ne vrne nazaj** na drugo stran igralnega polja na pravilen način.
- Tekmovalna igra namiznega tenisa se igra **na 4 dobljene nize**, pri čemer se vsak niz igra **do 11 dobljenih točk** enega tekmovalca oziroma **na 2 točki razlike**, če je rezultat pri koncu niza izenačen.
- Pri profesionalni igri obstaja še **kup podrobnih pravil**, ki določajo držo in položaj pri servisu, met žogice pri servisu in podobno.
- Za tekmovalno in šolsko igranje je skupno pri servisu to, da se pri začetku servisa žogico vedno vrže iz roke v zrak. Servis z roke (brez meta) ni veljaven.

Vir:  
Pridobljeno in prirejeno iz spleta OŠ Kamnica, 2020.

Ko si preberete o ping-pongu, si pripravite prostor za naslednjo aktivnost. Opravili boste vodeno vadbo z voditeljico Ting 😊

## ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

### PRIPRAVLJALNI DEL (10 min)

Ogrevanje: (6 min)

- rahel tek na mestu 2',
- poskoki v razkorak 1',
- skiping 2',
- nizki sonožni poskoki iz gležnjev 1'.

Opomba:

Če imate doma lopar in žogico za namizni tenis, lahko namesto zgornjih vaj za ogrevanje naredite 6 min odbojev žogice z loparjem ob steni. Pri tem pazite, da doma česa n poškodujete 😊

- gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli (4 ').

### GLAVNI DEL (10-25 min)

Opravite vodeno vadbo na povezavi, ki vsebuje 12 vaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xhx1emClrAo>

Vsako vajo izvajate 40 s in se takoj pripravite za naslednjo. Tempo izvajanja prilagodite sebi. Če se vam enkrat zdi premalo, naredite 5' pavze in vadbo ponovite še enkrat.

### ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Uležete se na tla, umirite dihanje in se ob prijetni glasbi sprostite. Naredite nekaj razteznih vaj za obremenjene mišice in na koncu še stojte na lopaticah ter sproščanje rok stojte v predklonu (sliki).

