

Kurz stolního tenisu

KURZY STOLNÍHO TENISU - lektor Jan Třešňák

- pondělí od 12 do 15h (začátek 31. 8.)

- čtvrtek od 12 do 15h (začátek 3. 9.)

V rámci kurzu senioři rozvíjejí pohybové schopnosti, a to zejména obratnost, rychlost, pružnost ve sportovní disciplíně fyzickou náročnost a podmíněnou v jednotlivých skupinách. Na kurzu si procvičí a zdokonalí základní dovedy stolního tenisu postavení jejich nácviku, držení rakety, seznámí se s pravidly stolního tenisu a organizací turnajů.