

Ma bulle de bien-être

Le ping-pong



SOMMAIRE

- 1 - Présentation
- 2 - Matériel et équipement
- 3 - Le jeu
- 4 - Les techniques
- 5 - Mon bien être au tennis de table
- 6 - Vidéo d'entraînement
- 7 - Photos

Présentation

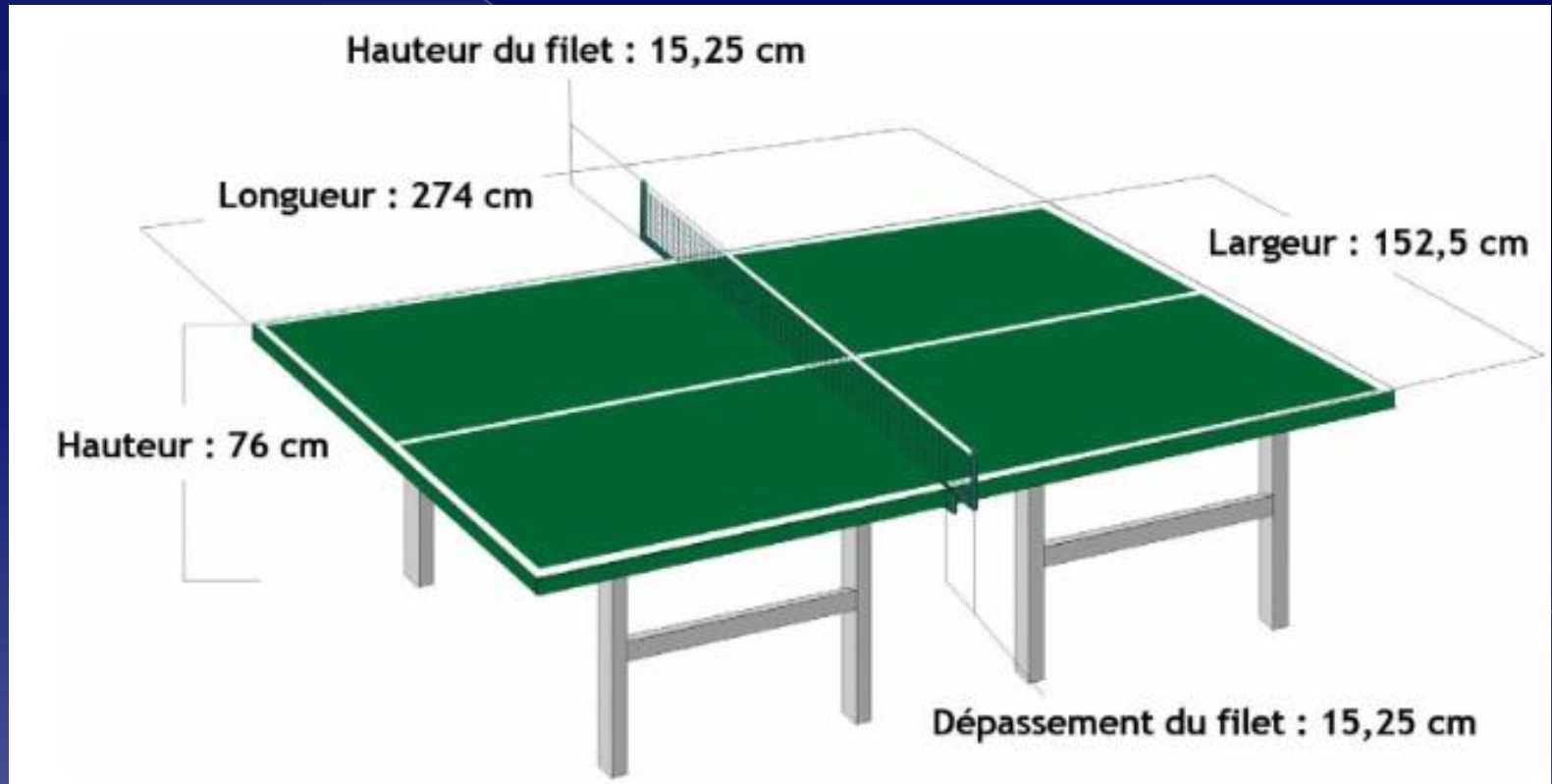
Ma bulle de bien être est le tennis de table.

Les joueurs qui pratiquent le tennis de table s'appellent les pongistes.

Le plus souvent on utilise le mot ping-pong pour parler du tennis de table.

Matériel et équipement

- Table :



Matériel et équipement

- Raquette :

- Bois
- Revêtement
- Colle



Matériel et équipement

- Balle :



Matériel et équipement

- Tenue :

- Short
- T-shirt
- Chaussures de salle



Le jeu

Ce jeu se joue en intérieur,

- En simple
- En double.

Il existe différents matchs : compétition par équipe, challenge individuel, critérium , ...

Les techniques

- ◉ Le service
- ◉ Le coup droit
- ◉ Le revers
- ◉ Le top speed
- ◉ Le coupé
- ◉ La poussette
- ◉ Le lifté

Mon bien-être au tennis de table

- Sensation de bonheur
- Excitation de jouer
- Concentration pendant les exercices
- Envie de progresser
- Essayer de faire de mon mieux (écouter les conseils des coaches)

Vidéos



VID_20211125_173847.mp4



VID_20210915_184055.mp4

Photos

