



Le pongiste confiné...

11 Novembre 2020 – N°1



Chaque semaine, l'ASTT Lyon 6 te propose de rester connecté avec le ping de manière ludique, avec un exercice d'entraînement ludique à faire à la maison, un défi à relever, une vidéo à regarder et un petit quizz pour développer ta culture pongiste. En attendant de se retrouver raquette en main dès que la situation le permettra !

L'exercice de la semaine

Description de l'exercice :

- Réaliser à blanc (c'est-à-dire sans balle) un coup droit, puis un revers et ensuite une demi-flexion sur les jambes (descendre le bassin au niveau des genoux).

Objectif :

- Répéter 10 fois sans interruption les 3 mouvements : 10 x (Coup droit + Revers + demi-flexion).
- S'arrêter 30 secondes et recommencer autant de fois que tu le souhaites.
- Exécuter l'exercice au moins 3 fois dans la semaine.

Le défi de la semaine

Effectuer le maximum de jongles :

- Niveau facile : jongles sur la raquette en alternant plaque rouge et noire.
- Niveau difficile : jongles en alternant plaque rouge, plaque noire et tranche de la raquette de manière régulière.

Demande à quelqu'un de te filmer, envoie-nous la vidéo de ton meilleur résultat, et les meilleures vidéos seront postées sur le site Internet du club avec un tirage au sort en fin de saison pour gagner des lots ping

La vidéo de la semaine

Cette semaine, une vidéo incroyable du joueur considéré par beaucoup comme le meilleur de tous les temps, le magicien suédois Jan-Ove Waldner, champion olympique en 1992. Régalez-vous de ses coups de légende !

<https://www.youtube.com/watch?v=BK9E6UoAotI>



Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante :

Qu'appelle-t-on une roulette ?

- A – lifter la balle en imprimant beaucoup de rotation
- B – en rapport à la roulette russe, frapper de toutes ses forces en espérant que la balle touche la table
- C – faire contourner le filet par la balle pour que celle-ci roule sur la demi-table de l'adversaire au lieu de rebondir
- D – effectuer une roulade pour déconcentrer l'adversaire