



Le pongiste confiné...

18 Novembre 2020 – N°2



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 et un revers, puis 2 CD et 2 R et enfin 3CD et 3R. Pour finir, effectuer 5 abdo type « crunch » (voir image ci-dessous).



Objectif :

Répéter 2 fois sans interruption la suite de mouvements proposée.
S'arrêter 30 secondes et recommencer 10 à 20 fois.
Exécuter l'exercice au moins 3 fois dans la semaine.

Le défi de la semaine

Effectuer le maximum de jongles :

- Niveau facile : faire rebondir la balle contre un mur, laisser la balle rebondir par terre une fois, puis la taper de nouveau contre le mur. Réaliser le plus grand nombre de tirs consécutifs sans perdre la balle.
- Niveau difficile : Se placer à un mètre d'un mur, lancer la balle contre le mur et la renvoyer le plus de fois possible sans qu'elle ne tombe au sol.

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

Après avoir mis en avant Jan-Ove WALDNER la semaine dernière, il paraissait évident de mettre sous les projecteurs Jean-Philippe GATIEN cette semaine. Incontestablement meilleur joueur français de tous les temps, « Philou » a remporté 2 des 3 plus importantes compétitions mondiales individuelles (champion du monde en 1993, vainqueur de la coupe du monde 1994) sans oublier sa médaille d'argent en simple au JO de Barcelone. Voici une super vidéo commentée par lui-même.

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



Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante :

Dans quel pays est né le tennis de table ?

- A – Aux Brésils entre 1950 et 1960, dans les Favélas les joueurs jouaient avec un ballon de foot sur une plaque en tôle.
B – En Angleterre à la fin du XIX^{ème} siècle. Des personnes voulant monter des schémas de jeu de tennis lors d'un diner ont simulé le terrain sur une table en utilisant un bouchon en liège comme balle, des boîtes de cigares comme raquettes et des livres comme filet.
C – En Chine entre 1920 et 1930. Le gouvernement invente le tennis de table afin de fédérer la population lors de grands championnats.
D – Au Japon vers l'an 1000. Les samouraïs se renvoyaient des cailloux avec leurs sabres.

Réponse du quizz précédent : C (contourner le filet pour faire rouler sur la demi-table de l'adversaire)