



Le pongiste confiné...

8 décembre 2020 – N°5



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 :

Faire 3 pas glissés sur la gauche puis effectuer un R (pour les droitiers), faire 3 pas vers la droite puis effectuer un coup droit. Répéter cet enchaînement 3 fois.

Effectuer 3 flexions, puis 3 abdominaux type « crunch » (voir schéma ci-dessous).



Objectif :

Répéter 4 fois sans interruption l'enchaînement complet.

S'arrêter 15 secondes et recommencer le tout à 6 reprises.

Arrêter vous 1mn, puis recommencer les répétitions une seconde fois. Vous pouvez continuer les séries si vous le souhaitez.

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 une fois sur sa raquette et une fois sur la tranche de la raquette.
- Niveau difficile : faire rebondir la balle uniquement sur la tranche de la raquette.

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

Nous mettons à l'honneur le champion allemand Timo BOLL. Présent en permanence dans les 10 premières places du classement mondial depuis plus de 20 ans (et parfois n°1), Timo a gagné toutes les compétitions individuelles et par équipe au niveau européen et presque toutes au niveau mondial.

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



Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante

Qu'est-ce que le hongrois Klampar a découvert au début des années 80 qui a révolutionné la technique pongiste ?

- A – Qu'un bois avec un seul pli (une seule couche) est beaucoup plus rapide ;
- B – Un revêtement permettant d'appliquer 2 fois plus de rotation à la balle ;
- C – La colle rapide permettant de gonfler la mousse des revêtements et d'augmenter la vitesse de 30% ;
- D – Une balle devenant invisible lorsqu'elle dépasse les 80km/h.

Réponse du quizz précédent : A – On procède à la règle d'accélération. Pour chaque point, l'arbitre compte à voix haute les touches de balle. Si arrivé à 13, le joueur ayant servi n'a pas marqué le point, il a perdu. La règle est appliquée jusqu'à la fin de la partie.