# Tematem dzisiejszej lekcji jest: Nauka i doskonalenie zagrywki sposobem górnym.

# Link do lekcji: <https://ewf.h1.pl/student/?token=h7le2gCPRESLWociIoVhTBox4vvL1ZJq0qwVfs3VW2CpMAOKki>

# Zagrywka górna - tenisowa, podczas tej zagrywki ręka zawodnika uderza piłkę w podobny sposób, co rakieta tenisisty. Do wykonania zagrywki ustawiamy się przodem do siatki w lekkim wykroku. Piłkę podrzucamy lewą ręką, zawsze przed sobą, a nie nad głową. W momencie podrzutu wykonujemy silny skłon tułowia w tył przenosząc ciężar ciała na prawa nogę i odprowadzając jak najdalej za głowę prawą rękę. Ręka, która ma uderzyć piłkę jest mocno zgięta w łokciu, palce są złączone a nadgarstek rozluźniony. Moment uderzenia powinien nastąpić w najwyższym punkcie zasięgu ręki, przy pełnym wyroście tułowia. Ręka zbliżając się do piłki prostuje się w stawie łokciowym, a jej ruch jest coraz szybszy. W momencie uderzenia piłki ciężar ciała przenosi się z nogi zakrocznej na wykroczną. Prawidłowe uderzenie piłki kieruje ją na określone pole przeciwnika.

# Nie zapominajcie o zostawieniu „śladu” po sobie pod filmikiem, pozdrawiam 😊