



#ПРОВОЖУ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ БОРКОЛАБОВО

Немного о себе



Цай Дмитрий Викторович, 15 лет



Борколабовская средняя школа



Настольный теннис, шашки, шахматы



**АЛЕКСАНДРОВ
ИЛЬЯ ПЕТРОВИЧ –
МОЙ ТРЕНЕР**

Я научился этим летом



Подавать мяч от первого касания по диагонали в противоположную зону



Выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола.



Выполнять защитный удар движением ракетки сверху вниз

И достиг результатов



Почувствовал уверенность в своих силах



Улучшил свои волевые качества



В соревнованиях по настольному теннису иногда занимаю призовые места

Фотографии



Настольный теннис – динамичный и увлекательный вид спорта, который развивает реакцию и ловкость.



Тренировка ударов начинается с их имитации



Теннис - один из самых популярных видов спорта в мире