

БОУЛІНГ

Мета гри - збити якнайбільше кегель. 1 кегля - 1 очко. Одна гра - це 4 фрейми (1 фрейм - це 2 кидка, крім ситуації, коли вибито страйк.) Випадок, коли в 1 фреймі одним кидком збито одразу 10 кеглів, називають страйк і нараховують 10 очок.

Куля для боулінгу із трьома отворами береться великим, середнім і безіменним пальцями. Великий палець вкладається повністю, а середній і безіменний - тільки до другого суглоба. Мізинець і вказівний палець вільно лежать на поверхні кулі, а долоня дещо торкається її.

Дітям слід стояти ближче до лінії фолу, тому що їх кроки маленькі. У жодному разі не дозволяється заступати за лінію фолу, нога повинна зупинитися мінімум, на відстані 30 мм від лінії. Кулю необхідно тримати знизу на рівні між талією та грудьми, підтримуючи її другою рукою. Плечі розвернути під прямим кутом у напрямку цілі. Зап'ястя не повинне відхилятися назад, лікоть руки з кулею слід притиснути до стегна. Ноги разом і спрямовані в бік мішені, коліна дещо зігнуті.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Для гри в настільний теніс потрібні прямокутний стіл, довжина якого 2,7 м, ширина 1,5 м, висота 0,7 м, невеликі ракетки з короткою ручкою, сітка і тенісний м'яч. Поверхня столу для настільного тенісу повинна бути темною, тому що на його фоні краще виділяється білий м'яч. На середині столу, поперек його, кріпиться невисока сітка. Ракетку треба тримати так, щоб можна було рукою, зап'ястком здійснювати вільні і природні рухи. Ракетку беруть у праву руку так, щоб основа ручки перебувала у верхній частині між великим і вказівним пальцями. При ударах праворуч на поверхню ракетки спирається вказівний, ліворуч - великий палець. Гравець, що подає м'яч, злегка підкидає його лівою рукою і вдарає по ньому ракеткою так, щоб м'ячик, вдарившись спочатку об стіл на стороні того, хто подає, перелетів через сітку, не зачепивши її, вдарився об стіл на протилежній стороні. Гравець, що приймає м'яч, повинен відбити його, коли він відскочить від столу. Приймати його з повітря, тобто до удару об поверхню столу, не можна.

Дошкільний навчальний заклад №23



Для Вас, малята,
для Вас, мами і тата!

Мій прудкий
веселий м'яч



Веселий лабіринт

