La pallina di ritorno

Il tennistavolo, conosciuto soprattutto col nome di ping-pong, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed una specialità olimpica.
Il primo set da tennistavolo somigliante a quello moderno venne costruito da un certo David Foster, brevettato in Inghilterra nel 1890 e conteneva: un grande panno verde da stendere su un tavolo con disegnate le righe di un campo da tennis, due mini racchette con accordatura, una pallina di gomma di 30 mm ricoperta da stoffa, un recinto di legno da adagiare sul tavolo per delimitare l'area di gioco, una retina in mezzo al tavolo alta solo circa 10 cm con ai lati due grandi reti laterali onde evitare che la pallina uscisse dall'area durante il gioco.
Le classi hanno seguito un progetto ,che aveva il fine di far conoscere ai ragazzi il tennistavolo con le sue regole e “mosse”. Ecco le principali:
Scambio di dritto: portare il braccio in dietro a destra e poi portarlo in avanti ad un angolo di circa 45° di altezza.
Scambio di rovescio: girare il polso verso destra, portare il braccio in dietro a sinistra poi portarlo in avanti ad un angolo di circa 45° di altezza.
Taglio di dritto: girare il polso verso destra, potare il braccio in dietro a destra poi portarlo in avanti e mentre si colpisce la palla portare in avanti il polso.
Taglio di rovescio: girare il polso verso sinistra, portare il braccip indietro a sinistra poi portarlo in avanti e mentre si colpisce la palla portare in avanti il polso.
Top di dritto: portare il braccio in dietro a destra, nello stesso tempo aprire il piede destro verso destra, poi portare il braccio in avanti velocemente, nello stesso tempo chiudere il piede.
Top di rovescio: girare il polso verso destra ,portare il braccio in dietro a sinistra e nello stesso tempo aprire il piede sinistro verso sinistra,poi portare il braccio in avanti velocemente,nello stesso tempo chiudere il piede.
Questo è cio che l'allenatore Emmanuele Delsante dell' associazione ASD Tennistavolo San Polo ci ha insegnato durante le quattro ore di lezione passate con lui.

A cura di :
Ivano Cavalli
Valentina Moruzzi