

# Obsah

Úvod	5
Význam rozcvičení	6
Popis herních činností a základy výuky stolního tenisu	9
Manipulace s pálkou a míčkem	9
Pohyb a střeh hráče u stolu	11
Úder bekhendem	12
Úder forhendem	13
Podání	14
Útočný úder	15
Nezbytnost kondičního tréninku	17
Vybavení pro stolní tenis	18
Pitný režim	20