

## Masa Tenisi Nasıl Oynanır?

Masa tenisi, karşılıklı iki kişi ya da ikişer kişiden oluşan takımlar arasında oynanır. Amaç, topu rakip alana atarak çeşitli şekillerde sayı almaktır. Sporcuların topa birer kez dokunabilme hakkı vardır. Topun raketle sektirilmesine izin verilmez. Her sporcuda birer masa tenisi raketi bulunur. Oyun alanı olarak kullanılan masanın tam ortasından geçen bir file bulunur. Profesyonel masa tenisinde pek çok kurallar vardır. Bir set 11 sayı ile biter. İki kişilik maçlarda 5 seti kazanan kişi galip olur. Sayı kuralları ve servis atma kuralları olan bir spor türüdür.



## Masa tenisinin bize kazandırdıkları nelerdir?

Masa tenisi, omuz kol ve bacak kaslarını güçlendirmemin yanında denge ve esneklik kazandıran bir spor türüdür. Zihin açıklığını ve konsantrasyonu arttıran masa tenisi el-göz koordinasyonunu güçlendiriyor. Sistematik olma, hızlı ve kontrollü olmayı geliştiren sporda, sporcunun refleks yetisi gelişmektedir. Hızlı karar verme ve güçlü reflekslere sahip olma günlük yaşantıda kişiye olumlu fayda sağlamaktadır.

### Masa tenisi oynamak için ihtiyacımız olanlar:



**İki raket, top ve biraz yaratıcılık.**

**İyi eğlenceler.**