TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

TV\_02\_12

**Pracovní list**

Téma: Basketbal

rozcvičení s míčem na místě

Zpracovala: Mgr. Libuše Szutáková

Podávej míč dokola kolem hlavy.

opakuj 5 x na každou stranu

Podávej míč dokola kolem trupu.

opakuj 5 x na každou stranu



Podávej míč dokola kolem kotníků.

opakuj 5 x na každou stranu



Podávej míče dokola po spirále od hlavy ke kotníkům. Opakuj 3x tam a zpět.

Kutálej míč kolem nohou. Každé cvičení 3 x na každou stranu.



do kola do osmičky

Podávej míč kolem nohou do osmičky.



opakuj na každou stranu 3 x