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

TV\_02\_13

**Pracovní list**

Téma: Basketbal

rozcvičení s míčem na místě s házením

Zpracovala: Mgr. Libuše Szutáková

Přehazuj míč z levé ruky do pravé před tělem na vzdálenost asi 30 cm.

opakuj 20 x

Přehazuj míč z ruky do ruky v upažení

opakuj 10 x

Drž míč mezi nohama jedna ruka na míči zpředu, druhá zezadu. Ruce rychle vyměň bez pádu míče.

opakuj 10 x

Drž míč za zády. Přehoď ho přes hlavu vpřed a chyť bez pádu na zem.

opakuj 5 x

Drž míč před tělem. Přehoď ho za sebe a za zády chyť.

opakuj 5 x

Vyhazuj a chytej míč jednou paží. Prsty udělí míči rotaci jako při střelbě.



opakuj 10 x