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

TV\_02\_14

**Pracovní list**

Téma: Basketbal

rozcvičení s míčem v pohybu

Zpracovala: Mgr. Libuše Szutáková

Cvičení prováděj na šířku tělocvičny. Cvič pravou i levou rukou.

Za chůze obtáčej míč kolem trupu.

Za chůze podávej míč do osmičky kolem nohou.



Dribluj na místě do V, 5 kroků s driblinkem vpřed, driblink do V, 5 kroků vzad.



Za chůze jednou rukou dribluj, druhou kutálej míč.

Driblink do V z levé do pravé, 5 kroků vpřed, driblink do V, 5 kroků vzad

Dribluj kolem těla 5 x vlevo, 5 x vpravo.

