

Klasa II C – 19.11.2020

Temat : Zwód z piłką do rzutu, zwód nogami – piłka koszykowa

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Z1gi9avUtsMtxrYszu2t9vgZSXYh4ojuWjOn8EZNy77cATJDKt>

znajduje się temat nauki zwodów w piłce koszykowej. Zwody wykonujemy po 8 raz tj. 4 na stronę lewą i 4 na stronę prawą

1. **Zwód rzutem do kosza**
2. Zwód podaniem
3. Zwód balansem ciała

Zachęcam do przeprowadzenia solidnie rozbudowanej rozgrzewki ogólnorozwojowej:

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skipping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

**Pozdrawiam Dawid Florian**