

Klasa IB (grupa 2) 28.10.2020

Temat: Rzuty piłki do kosza z miejsca i z biegu – piłka koszykowa

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

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

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem znajdziecie bardzo dokładną ilustrację pokazu i objaśnienia prawidłowego rzuty piłki do kosza - <https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AltQ>

Możecie wykorzystać tutaj każdą piłkę, jeśli macie możliwość możecie ćwiczyć to z partnerem poza domem lub w domu (celem może być tutaj prawie wszystko – inwencja twórcza)

Proszę zachować względy bezpieczeństwa

Przykładowy film do ćwiczeń nawet w najprostszycy warunkach !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

Pozdrawiam Dawid Florian