

3. évf. Sportágválasztó

2021. 03.17.

KÉTKEZES ALSÓ DOBÁSOK

1. Készíts elő egy közepes méretű labdát! Melegíts be az alábbi feladatsorral!

<https://youtu.be/GYeRDWZ1sd4>

2. Gyakoroljuk a labdakezelést! Ügyelj arra, hogy a labdát felfelé dobd!

a, Dobd fel a labdát, kapd el két kézzel! 10X

b, Most ugyanez a feladat, de tapsolj egyet a labda elkapása előtt. 10x Most próbáld meg a tapsolást a hátad mögött! 10x

c, Most hajlítsd be a térded, és csináld végig így az előző gyakorlatot! 10-10-szer

d, Ugyanez a feladat, de guggolásból.

e, Megint guggolásból, de most ugorj fel a labdáért.

f, Próbáld ki kisebb vagy nehezebb labdával is!

Jó munkát!

Betti néni