

3210324 sportágválasztó

Kétkezes alsó dobások fej fölött

1. Bemelegítés

- 2 perc helyben futás, majd légzőgyakorlat 4 ütemre karemeléssel, karemelésnél az orrodon szívod be a levegőt, a karod leengedésével a szádon fújod ki a levegőt.

- Kisterpeszbe állsz, jöhet a fejkörzés 4-szer oda-vissza.

- Maradsz terpeszállásban, malomkörzés.

- Terpeszállásban törzsfordítás jobbra, balra.

- Nyújtott karral 15 guggolás.

- 10-szer lendítsd az egyik, majd másik lábad jó magasra.

2. Keress egy labdát, gyakorold a labdapattogtatást helyben, jobb és bal kezeddal is próbáld ki!

3. Dobd fel a labdát, mielőtt elkapnád, tapsolj egyet! Aztán próbáld meg a hátad mögött tapsolni, majd a lábad alatt!

4. Akassz az egyik fa ágára hullahopp karikát, állj tőle kb. 4-5 méter távolságra, majd jöhet a célba dobás. Versenyezhetek is, hogy 10 dobásból kinek mennyi találata lett. Próbálhatod növelni a távolságot. Ha nincs karikád, menj a bitumenes pályára, ott gyakorolj a kosár palánknál!

5. Vegyél elő egy kisebb méretű labdát, próbáld ki azzal is!

6. Állj háttal, próbáld úgy célba találni!

7. Dobjátok a testvéreddel egymásnak a labdát különböző távolságból, gyakorold a labda elkapását!

8. Játssz sokat a szabad levegőn! Jó munkát!