

# KOSZYKÓWKA

Temat: Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką.

1. Zobacz załączony film <https://youtu.be/-DhQ23yVDrE>
2. Przeprowadź krótką rozgrzewkę (koszykówka).
3. Wykonaj ćwiczenia pokazane na filmie. Zwróć uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
4. Nie wykonuj ćwiczeń w bliskiej odległości od mebli, ściany. ZACHOWAJ BEZPIECZNE ODLEGŁOŚCI!!!
5. Ćwicz w stroju sportowym.
6. Jeżeli nie posiadasz piłki do koszykówki to wykorzystaj piłkę do siatkówki (jak na filmie), piłkę nożną lub np. gumową.
7. Czas trwania ćwiczeń 15 – 20 minut (dla chętnych może być dłuższy).
8. Jeżeli wykonasz inne ćwiczenie doskonalące technikę kozłowania i wyślesz w dniu dzisiejszym na adres mailowy [dariuszpalt@psplubniany.pl](mailto:dariuszpalt@psplubniany.pl) zdjęcie tego ćwiczenia lub film (max 10 sekund) albo jego krótki opis otrzymasz ocenę celującą.

POWODZENIA.