Rzuty do kosza z biegu, z wyskoku.

Witam.

Tematem dzisiejszej lekcji są rzuty do kosza.

 Rzut to jeden z podstawowych elementów gry w koszykówkę, dlatego warto mu poświęcić dużo uwagi. Sposób wykonania rzutów z dwutaktu oraz z wyskoku jest Wam znany. Przypomni go wam film nr 1.

Na filmie nr 2 zobaczycie najbardziej spektakularne zagrania w koszykówce.

Na filmie nr 3 chętni mogą zobaczyć pokazy zręcznościowe w wykonaniu zespołu Harlem Globetrotters, który prezentuje swoje umiejętności na tournée po całym świecie.

Film nr 4 zawiera pokaz ćwiczeń w wykonaniu zawodnika z Harlem, które możecie wykonać samodzielnie.

 Przesyłam Wam zadanie domowe: Test wiedzy o koszykówce.

 Wykonany test proszę odsyłać do mnie. Na wykonanie zadania macie 2 tygodnie – 30.04.2020