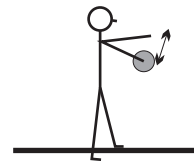
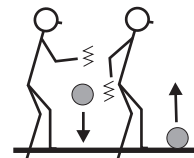


Labdás ügyességfejlesztés Kosárlabdával 2.

1. "Forró krumpli" játék. Labda a mellkas előtt. A labdát az egyik kéz ujjaival rövid érintkezés után, a másik kéz ujjaihoz kell továbbítani. Gyors mozdulattal és megfeszített ujjakkal kell csinálni.



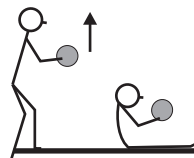
2. Földre ejtett és felpattanó labda elfogása előtt taps a test előtt és a hát mögött.



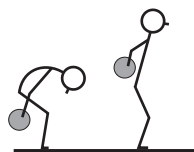
3. Kosaras alaphelyzetben labdavezetés: vállszéles terpesz, térdhajlítás, emelt váll és fej. Ügyes kézzel az azonos oldali lábfej előtt rézsutosan kell pattogtatni a labdát. Ujjakkal irányítva, könyökmozgással végeztessük. Ügyetlenebb kézzel is!



4. A feldobott labdát ülve kell elfogni (ne essen le!), Ülve feldobni újra, és gyors felállás után elkapni.



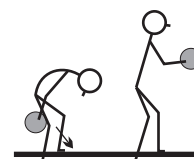
5. Labdakörzések a test körül. Hajlított és zárt térdek körül ujjakkal irányítva adogatás kézzől kézbe, emelt fejjel és vállal. Tovább derék körül, majd a fej körül is. Visszafelé haladva folytatás. Ellenkező irányba kezdve is gyakorlás.



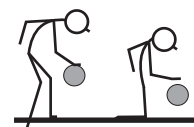
6. Fejmagasságból leejtett labda körül összekulcsolt ujjakkal köröket kell leírni a labda körül, amíg pattog.



7. Terpeszállásban hát mögé tett labdát két kézzel a lábak között előre pattintás, majd elöl két kézzel elkapás.



8. Labdavezetés helyben jelre vagy utánzással, különböző testhelyzetek váltogatásával. Kezdés kosaras alaphelyzetben, ereszkedés guggolásba, térdelésbe, törökülésbe, és visszafelé haladva is. Mindkét kézzel gyakoroltassuk!



9. Ülésben felemelt láb térde körül labdaadogatás egyik kézből a másikba, irányváltoztatással is.



10. Mellső fekvőtámaszban labdapattogtatás, kézváltás jelre.

