

TENISÁKY A ŽONGLOVÁNÍ



Pro tuto aktivitu jsou připraveny tenisáky a další míče (v přítomnosti trenérů BK). Využij tenisáky a jiné připravené míčky a míče k házení a přihrávání s kamarádem, rodičem.

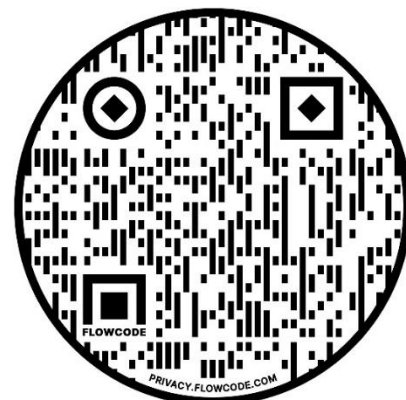
VLČÍ VÝZVY:

Vyzkoušej si jednotlivé výzvy a zkus se zlepšovat, zasoutěžit sám proti sobě nebo kamarádovi.

1. **DESÍTKA BEZ DOPADU** – vyzkoušej na jakou vzdálenost si dokážeš přihrát a chytit míč 10x za sebou
2. **MAXIMÁLNÍ VZDÁLENOST** – vyzkoušej na jakou vzdálenost dokážeš hodit různé míče a míčky – zasoutěž si se svým kamarádem, sourozencem, rodičem (rodiče mohou házet levou rukou)
3. **LEVAČKA** – vyzkoušej jak daleko dokážeš hodit levou rukou
4. **DVA MÍČE** – vyzkoušej na jakou vzdálenost jsi schopný si přihrávat se dvěma míčky / míčky současně, tak aby jste oba dva zase chytili (Ty i kamarád/rodič odhazujete každý jeden míček ve stejný moment).
5. **NEJDELŠÍ „CATCH“** – na jakou nejdelší vzdálenost

ŽONGLOVÁNÍ

Využij tenisáky a jiné připravené míčky a míče a vyzkoušej si, jak s nimi dokážeš žonglovat. Inspiraci a jednotlivé cviky si můžeš prohlédnout také na klubovém webu www.basketzdarns.cz/videosekce nebo odkazem z QR kódu - video ŠVIHADLO



Prosíme všechny sportovce a návštěvníky, aby s poskytnutými pomůckami zacházeli obezřetně a vraceli je na místo.

Děkujeme – BK VLČI Žďár.

