

**Temat: Koszykówka jako gra rekreacyjna.**

Piękna pogoda skłania do tego aby jak najczęściej wychodzić na świeże powietrze. Myślę, że każdy z Was ma przy domu zamocowany kosz, lub obręcz do koszykówki. Jeśli nie - to może trzeba ładnie poprosić rodziców :) Przyda się również piłka do koszykówki, lub jakakolwiek.

Czy wiecie, że koszykówkę wymyślił James Naismith w 1891 roku, a od 1936 r jest dyscypliną olimpijską.

Jak zagrać w koszykówkę, gdy nie mamy 2 koszy, ani 2 drużyn ?

- Można zagrać w STREETBALL (koszykówkę uliczną), w którą grają ludzie na całym świecie na swoich podwórkach. W tej odmianie koszykówki zawodnicy sami ustalają swoje zasady, stosując tylko te elementarne z koszykówki.

1. Wykonaj podstawową rozgrzewkę całego ciała, kładąc nacisk na dłonie, palce, stawy skokowe.

2. Poćwicz kozłowanie :

- w miejscu prawą i lewą ręką oraz naprzemiennie
- w miejscu jedną ręką ze zmianą postawy ciała :do przysiadu, siadu, leżenia i z powrotem bez przerywania kozłowania
- w marszu raz jedną, raz drugą ręką i naprzemiennie
- w biegu j.w.

3. Poćwicz rzuty do kosza

- z miejsca: oburącz, prawą ręką, lewą ręką
- po dwóch krokach (dwutakcie)
- po biegu z kozłowaniem

Zadanie: napisz podstawowe zasady gry w prawdziwą koszykówkę (krótko).