

Dovednostní soutěž č.4 – soutěž měsíce března/dubna

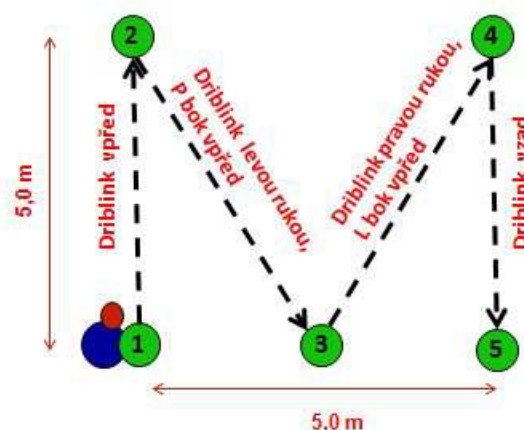
2 soutěžní disciplíny (kat.I i II.)

Dribling, rychlost

Disciplína 1: M dril – dribling s míčem

- V tělocvičně rozestavíme proti sobě kužele do vrcholů symbolu písmene M (5 metrů od sebe).
- Na pokyn učitele soutěžící s míčem dribluje vpřed od levé základny (1) ke kuželi před ním (2).
- Jakmile se dotkne rukou kužele, změni směr a cvaem stranou dribluje levou rukou pravým bokem vpřed.
- U dalšího kužele (3) provádí přední obrátku a dribluje pravou rukou, levým bokem vpřed.
- Po dosáhnutí a dotknutí se kuželu č. 4 následuje obrátka vzad a soutěžící dribluje vzad směrem k cíli (= kužel 5)
- Cíl = protnutí mety (kužel 5)

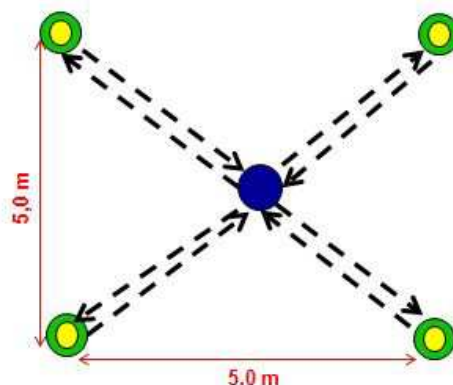
Disciplína č.1



Disciplína 2 - TENIS

- V tělocvičně rozestavíme 4 kloboučky, vzdálené 5 metrů od sebe
- Na každý klobouček postavíme 1 tenisový míček
- Soutěžící startuje na pokyn učitele ze středového bodu čtverce (domečku- označit lepenkou, či tejpem)
- Úkolem soutěžícího je postupně (po jednom!) sebrat všechny 4 míčky a donést je vždy po jednom do domečku.
- Cíl = 4 tenisové míčky v domečku

Disciplína č.2



Hodnocení: naměřený čas, zaokrouhloeno na desetiny sekundy (př. 19,6 s = 19,6 bodů)
nejlepší výsledek = nejnižší dosažené skóre

výsledky zasílat na výsledkovém formuláři 2015/16 -
<http://www.basketdoskol.cz/dokumenty.html>

Konec 4.kola= výsledky zaslat nejpozději do 30.dubna 2016!