

Tréninkový program



Obratnost – spojování pohybových operací



1 Házení a chytání míče v kotoulu



1a Házení a chytání míče v kotoulu



1b Házení a chytání míče v kotoulu



2 Házení a chytání míče na trampolíně



2a Házení a chytání míče na trampolíně



2b Házení a chytání míče na trampolíně

Tréninkový program



Obratnost – spojování pohybových operací



3 Žonglování míčky na trampolíně



3a Žonglování na trampolíně s výskokem



4 Žonglování v kozáčkovi



4a Žonglování v kozáčkovi



4b Žonglování v kozáčkovi (z boku)



4c Žonglování v kozáčkovi (z boku)

Tréninkový program



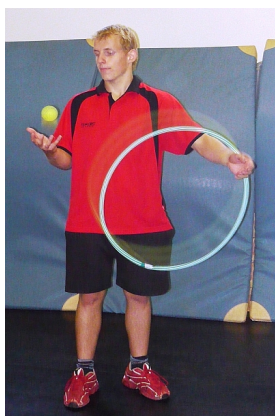
Obratnost – spojování pohybových operací



5 Házení a chytání míčků o stěnu



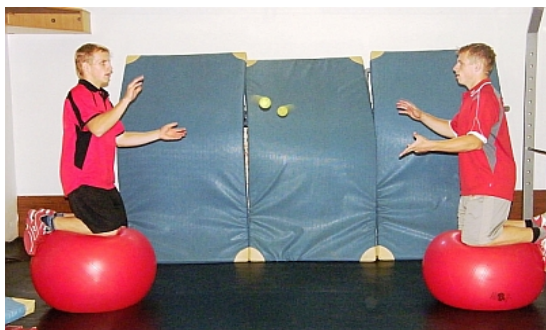
5a Házení chytání míčků o stěnu



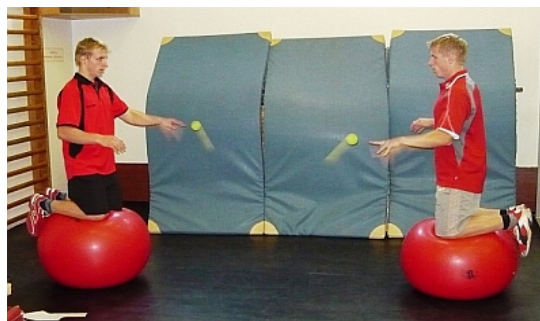
6 Točení kruhu a chytání míčku



6a Točení 2 kruhů (ruka a noha)



7 Házení a chytání míčků ve dvojicích na gymnastickém míči



7a Házení a chytání míčků ve dvojicích na gymnastickém míči s odrazem o zem