

## Výstup 1

---

Hry na zlepšení koordinace

Délka: 15 minut

Pomůcky: tenisové míčky

Cíl: zlepšení prostorového vidění, kordinace a reflexů

Pamatuj:

- Hledejte vzpřímenou a vyváženou polohu.
- Uvolněná ramena
- Mrkejte pokaždé, když potřebujete.
- Nezapomeňte si být vědomi pohybu

Cvičení 1 - Individuální – odrážet tenisový míček o zem a znovu chytat

- a) Otevřené oči
- b) S otočkou
- c) Se zavřenýma očima

Cvičení 2 – ve dvojici – přihrávat si míček

- a) Přihrává míč současně (střídavě pravou a levou rukou).
- b) Účastník současně přihrává míč oběma rukama.
- c) na jedné noze

Cvičení 3 - Ve skupině v kruhu - Přihrávání míče na jednu stranu současně. Varianty jako u prvních svou cvičení