Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (6.4. - 9.4.)

Softball

Softball je pálkovací hra pocházející ze spojených států (USA), její vznik je datován ke konci 19. století. Softball nebo baseball je pro náhodného návštěvníka poměrně složitá hra. Nejsou to přímočaré sporty typu fotbal, basketbal nebo volejbal, u kterých je jasné, kdo útočí, kdo brání a kdo dal gól, koš nebo bod. U softballu a baseballu je v průběhu zápasu jedno družstvo v útoku a druhé v obraně. Teprve po vyautování třech hráčů družstva v útoku si úlohy vymění. Softball se hraje na body. Bod lze získat za přeběhnutí hráče v útoku všech čtyř met. V prvním odkazu naleznete základní stručná pravidla hry, v odkazu druhém, samotnou ukázku softballu v praxi.

https://zdarec.estranky.cz/clanky/pravidla.html

https://www.youtube.com/watch?v=VCEQg1ZOmTo

úkoly zasíláte na můj mail, nebo donesete do školy (davidgabel@seznam.cz)

Individuální kondiční tréninkový plán

Vyzkoušejte variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím, že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit, pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků:

https://www.youtube.com/watch?v=C0rjroJBN-U