

REKET & PALL

Täpp & Veereta

Töötades individuaalselt, seistes märgi taga, reket paremas käes, veereta pall üle märgi viies palli paremalt poolt keha üle märgi vasakule poole. Võta reket vasakusse kätte ja veereta pall tagasi vasakult paremale. Seejärel seisa keset märki, ning paremat kätt kasutades veereta pall ringiga ümber märgi (ja enda jalgade). Korda vasaku käega.

Õpetamispunktid:

- Silmad jälgivad palli.
- Reketi ots peaks maad puudutama.
- Hoia reket kehast eemal.

RASKEMAKS

Paarides, ühel õpilasel on kaks reketit, üks mõlemas käes ning kaks märki tema ees maas, üks paremal (punane) ja üks vasakul (sinine). Paariline seisab märgistusjoonel umbes 3 m. kaugusel. See paariline veeretab palli ühe neist märkide suunas, ning reketitega õpilane veeretab palli tagasi paarilisele kasutades vastavat reketit (paremat kui pall tuleb paremale, vasakut kui pall tuleb vasakule). Õpilased vahetavad rolle ja kordavad.

RASKEMAKS - Õpetamispunktid

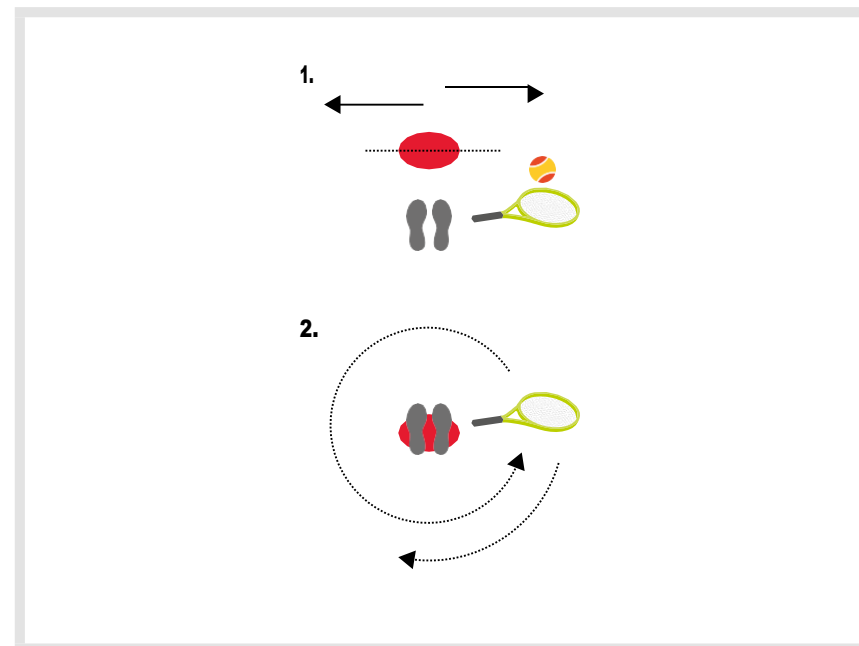
Kontakt palliga on külje peal jalast eespool.

Lükkav liigutus paarilise suunas, reketi ots püsib maas.

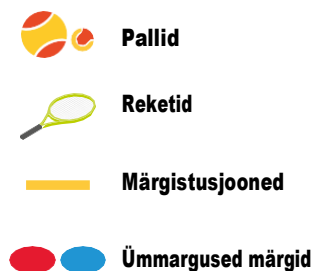
Arendada reketi käsitlemist

2

Näide tegevuse ülesseadmisest kogu klassile:



Varustus:



Raskemaks:

