

# REKET & PALL

## Ruumi leidmine

Õpilased seisavad parikaupa nägudega vastamisi märgistusjoone taga. Üks õpilane veeretab palli paarilisele. Teine õpilane peatab palli kummagi käega ja lükkab selle peopesaga tagasi. Esimene õpilane teeb sama. Jätka.

### Õpetamispunktid

- Kontrollitud palli peatamine.
- Peata pall jalast eespool.
- Lükka palli oma reketi käe (dominantse) peopesaga.
- Astu vastu vastasjalaga reketi käe suhtes (parema käelistel vasak jalg).
- Reketi käe alumine külg “joonistab pörandale joone”.

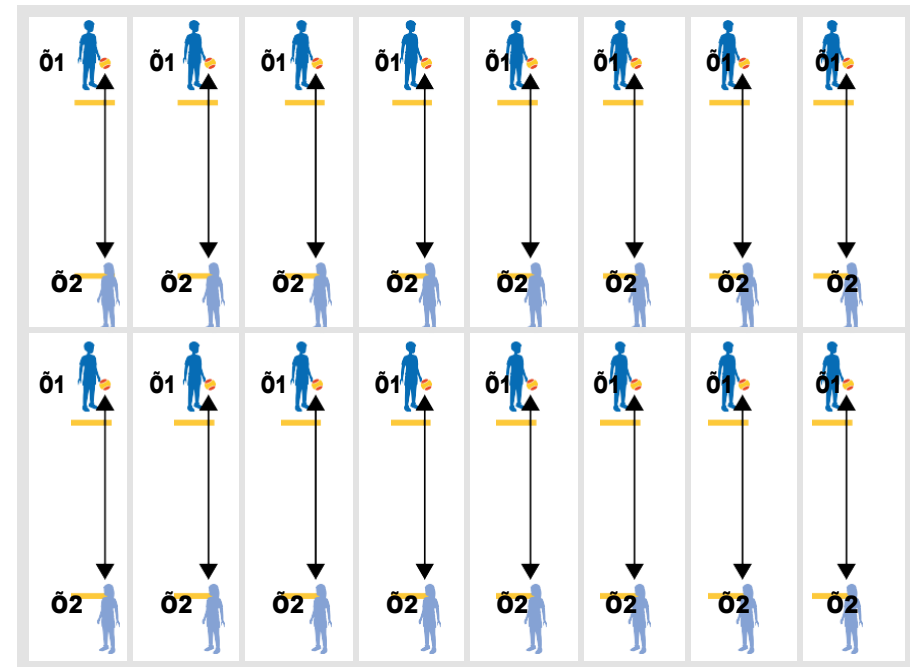
### RASKEMAKS

Korda harjutust nii, et üks õpilastest kasutab reketit.  
Korda harjutust nii, et mõlemad õpilased kasutavad reketit.




Käega palli veeretamine  
ja vastuvõtmine

# 1

Näide tegevuse ülesseadmisest kogu klassile:



Varustus:

-  Pallid
-  Reketid
-  Märgistusjooned

Tegevuse ülesehitus:

