

Witajcie!

Dzisiaj zajmiemy się dwutaktem w piłce koszykowej.



Dwutakt – sposób wykończenia akcji w koszykówce, której celem jest zdobycie punktów. Polega na zrobieniu dwóch ostatnich kroków przed oddaniem rzutu w specyficzny sposób - w trakcie pierwszego łapie się piłkę w ręce, a w trakcie drugiego już się nie koźluje.

Jak zrobić: Dwutakt

<https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

Przypominam, że pogoda za oknem super więc postarajcie się wykorzystać pogodę na aktywność fizyczna.