**Testnevelés bemutatások a 9-10. évfolyamon (LÁNYOK)**

**ŐSZ szeptember 1. – november 21.**

**Röplabda**

1. kosárérintés fej fölé játszással
2. alkarérintés helyben feljátszással
3. felső nyitás
4. ütésmozdulat

**Atlétika**

1. súlylökés

**Teszt**

1. a harmadban elhangzott ismeretek ellenőrzése

**TÉL november 27. – február 27.**

**Torna**

1. összefüggő talajgyakorlat
2. szekrényugrás – 5 db választható elem bemutatása
3. kötélmászás
4. 48 ütemű gyakorlat
5. gerendagyakorlat

**TAVASZ március 9. – június 6.**

**Kosárlabda**

1. fektetett dobás szlalom labdavezetésből
2. kapott labdából fektetett dobás
3. büntető dobás
4. 2-2 elleni játék

**Atlétika**

1. távolugrás/magasugrás

**Teszt**

1. a harmadban elhangzott ismeretek ellenőrzése