

Přílohy

Příloha č.1 Spojení rukou při odbití obouruč spodem

Příloha č. 2 Spodní podání

Příloha č. 3 Postup při nácviku vrchního podání

Příloha č. 1 Spojení rukou při odbití obouruč spodem



- Vložit levou ruku do pravé



- Pravá ruka uchopí levou

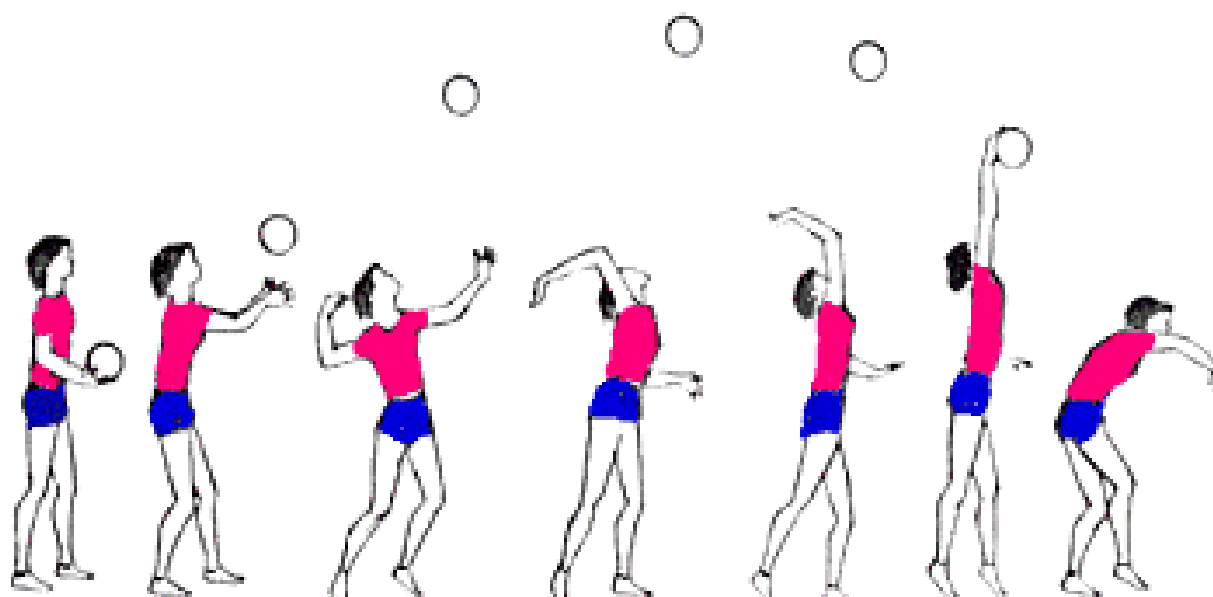


- Palce těsně vedle sebe se shora na prsty

Příloha č. 2 Spodní podání



Příloha č. 3 Postup při nácviu vrchního podání



Seznam zkratk

HČJ – herní činnost jednotlivce

HS – herní systémy

HK – herní kombinace