



# ZADANIA DOMOWE



## Zadanie

1. Step on

2. Pull Push

3. Wave

4. Full spin

5. Single scissors

6. U turn

7. Twist off

8. Cut

9. Dribble

10. The sole / Heel roll

11. The inside roll

12. Inside rollover step one

13. Single inside/outside cuts

14. Ground juggling

15. Toe taps slap stepover

16. V outside pull push

17. Pull step over

18. Inside/Outside rollovers

19. Outside cut single scissor

20. Double outside cuts stepover



# ZADANIA DOMOWE



## Zadanie

21. Triple scissor

22. Inside rollover step on

23. Step over, double scissors

24. Pull push stepover

25. Fancy toe tapping

26. Step over turn

27. U turn spin

28. Pull spin

29. Step over stop

30. Variation

31. Drag scissors

32. Double drag scissors

33. Pull through turn

34. The whip

35. Roll step over

36. Tap behind spin

37. Outside roll step behind 90

38. Pull push, pull behind

39. Pull back, around foot

40. Sole heel step behind 90



# ZADANIA DOMOWE



## Zadanie

1. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 1
2. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 2
3. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 3
4. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 4
5. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 5
6. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 6
7. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 7
8. Zwody przy prowadzeniu i przyjęciu piłki cz. 8
9. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.1
10. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.2
11. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.3
12. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.4
13. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.5
14. Ćwiczenia kształtujące czucie piłki i zdolności koordynacyjne cz.6