**Lábmunka**

A 8 gyakorlatból álló gyakorlatsor speciálisan kosárlabda mozgásokból, vagy a kosárlabda lábmunkájának fejlesztéséhez szükséges feladatokból áll.

Minden gyakorlatot 20 másodpercig kell végezni. 10 másodperc pihenővel. Akinek van labdája tartsa a kezében nehezítésként.

1. Védőalapállásban(vállszélesnél kicsit szélesebb terpesz, hajlított térdekkel) az egyik láb kb. lábfejnyivel előrébb legyen, mint a másik. Gyors lábtartáscsere helyben végezve. Vonal fölött könnyebb végrehajtani.
2. Védőalapállás, taposás helyben, majd védőlábmunka egy kb. 2 méterre lévő bójához(lehet kulacs is), és vissza.
3. Alapállásból ziccerdobás lépései, felugrás, majd leérkezés után hátrafutás kiindulóhelyig. A labdát nem kell eldobni!
4. Kitörés szökdeléssel, váltott lábbal.
5. Előre-balra-hátra-jobbra, tehát körbe szökdelés arciránytartással. Cél a sebesség, és nem a magasság!
6. Felugrás páros lábról, majd leérkezés után sarkazás egyszer az egyik irányba, majd következő felugrás után a másik irányba.
7. Korcsolyázó szökdelés, azaz jobb lábbal jobbra kell ugrani, megtartani a testsúlyt, majd átugrani balra bal lábbal, és szintén megtartani kicsit.
8. Fekvőtámaszban futás térdemeléssel.

A gyakorlatsort 3x kell megismételni.