



Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)

Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi

Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)

Pripremi: loptu

Razgibaj se uz plesne korake.

<https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)

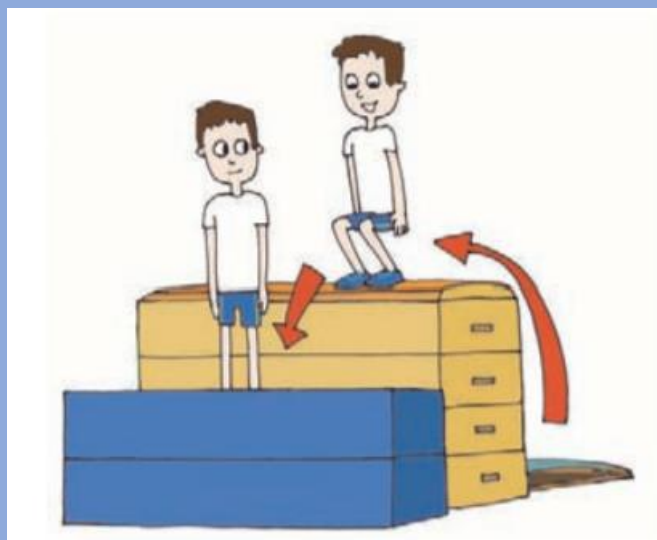
Vodi loptu rolanjem donjom stranom stopala. Kreći se u svim smjerovima, prvo boljom, a zatim slabijom nogom.



Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi

Postavi ispred sebe ili pronađi u prirodi prepreku visine do 60 cm. Pazi da je prepreka čvrsta i stabilna.

Iz zaleta sunožnim odrazom naskoči na prepreku u upor čučeci i saskoči pruženim tijelom.



Ukoliko ne možeš osigurati sigurne uvjete za izvođenje ove vježbe, vježbu nemoj izvoditi.

Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)

Zamoli prijatelja ili prijateljicu da vježba s tobom. Dodavajte i hvatajte košarkašku ili neku drugu loptu onako kako smo vježbali u školi.

