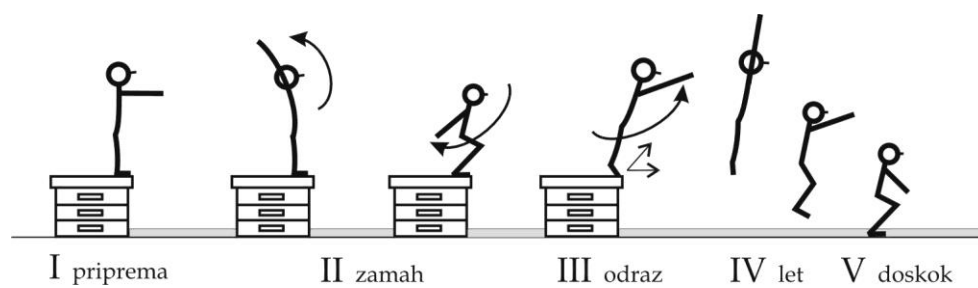


Primeri objašnjenja tehnika jedinica aktivnosti, organizacije rada i metodski postupak obučavanja

GRADIVO KOJE ĆE BITI NA KOLOKVIJUMU 2

Zadatak - Na mestima gde se nalazi **?** pronaći u udžbeniku objašnjenje i naučiti tehnike

1.



Tehnika skoka u dubinu, može se podeliti u nekoliko faza:

I faza - priprema: stav spojni ili mali raskoračni (za širinu stopala), predručenje.

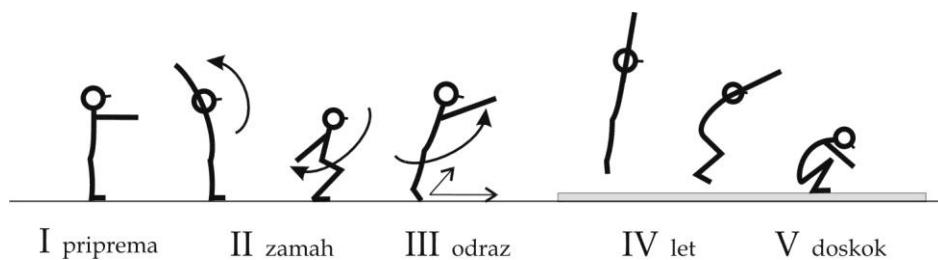
II i III faza - zamah i odraz: ?

IV faza - let: ?

V faza - doskok: ?

Organizacija rada i metodski postupak obučavanja i uvežbavanja sposobnosti skakanja u dubinu?

2. Tehnika skoka udalj iz mesta, može se podeliti u nekoliko faza: I faza - priprema, II faza - zamah, III faza - odraz, IV faza - let i V faza - doskok.



I faza - priprema: spojni ili mali raskoračni stav (za širinu stopala) - iza granične (startne linije), predručenje.

II faza - zamah: ?

III faza - odraz: ?

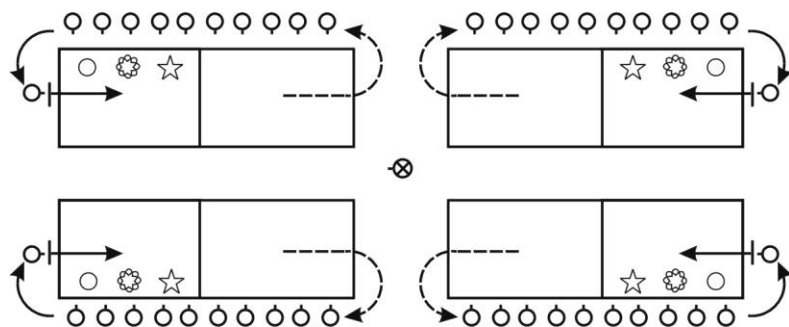
IV faza - let: ?

V faza - doskok: ?

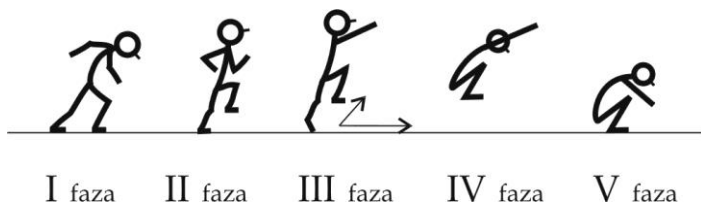
Organizacija rada i metodski postupak obučavanja i uvežbavanja sposobnosti skakanja udalj iz mesta?

...

Šta je ovo?



3. Tehnika skoka udalj iz zaleta, može se podeliti u nekoliko faza:



I faza - priprema: ?

II faza - zalet: ?

III faza - odraz i zamah: ?

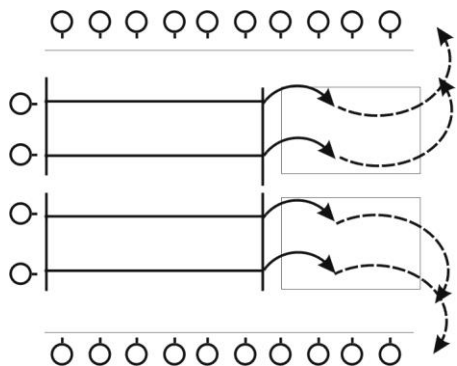
IV faza - let: ?

V faza - doskok: ?

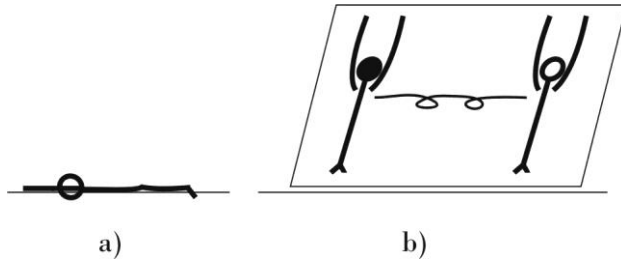
Organizacija rada i metodski postupak obučavanja i uvežbavanja sposobnosti skakanja udalj iz zaleta?

...

Šta je ovo?

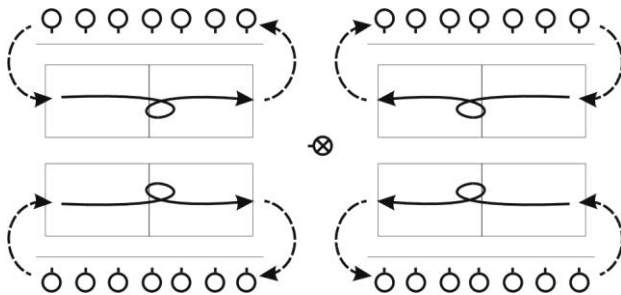


4. Kotrljanje oko uzdužne ose tela je obrtanje tela oko zamišljene ose, koja se proteže kroz sredinu temena glave, čitavo telo i između peta sastavljenih stopala



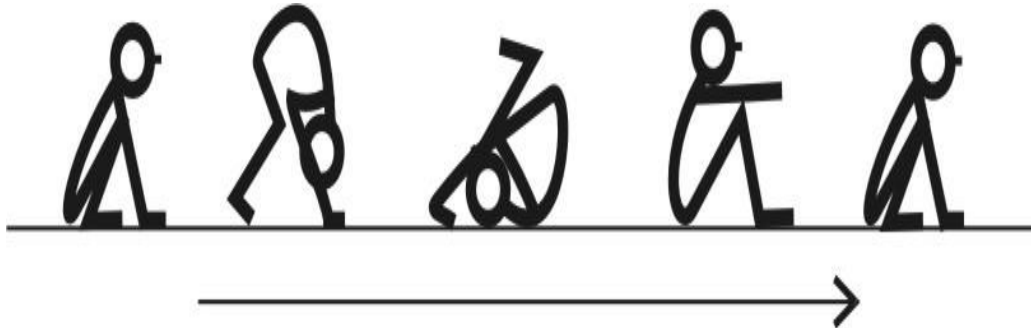
Nakon pripreme osnovnih prostornih i materijalnih uslova može se *započeti sa obučavanjem kotrljanja:*

- a) ?
- b) ?
- c) ?
- ?????



5. Kolut napred

Kolut napred je vežba pri kojoj se telo obrće oko poprečne ose tela u smeru napred. Poznata je i pod nazivom: „Prevrtanje preko glave unapred“.



Tehnika izvođenja: ????????

Obučavanje?

6. Kolut nazad

Kolut nazad je vežba kod koje se telo obrće oko poprečne ose tela u smeru nazad. Nazivaju ga i „prevrtanjem preko glave unazad“.



Tehnika izvođenja: ??????????