|  |
| --- |
| **Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta****Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)** **Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)** |

Pripremi: loptu **Razgibavanje**

Vježbaj uz video.

[https://www.youtube.com/watch?v=pb8Wt1kcCE0&list=PLhE5H-JM9CvERzkJ\_7NTDHWQ2JZDHOy2p&index=37&ab\_channel=%C5%A0kolanaTre%C4%87em](https://www.youtube.com/watch?v=pb8Wt1kcCE0&list=PLhE5H-JM9CvERzkJ_7NTDHWQ2JZDHOy2p&index=37&ab_channel=ŠkolanaTrećem)

**START IZ KORAČNOG STAVA (Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta)**

Odredi startnu crtu i cilj.

Jednu nogu postavi do startne crte, a drugu straga.

Nagni se naprijed tijelom.
Kada izgubiš ravnotežu počni brzo trčati i uključi ruke.



**DODAVANJE I HVATANJE LOPTE UDVOJE**

Dodavaj se s bratom/sestrom. Cilj je postići što više dodavanja i hvatanja da lopta ne padne na tlo.

**VOĐENJE LOPTE DESNOM I LIJEVOM RUKOM U MJESTU**

Vodi loptu desnom rukom u mjestu.

Zatim vodi lijevom rukom.

Vodi loptu naizmjenično: lijevom pa desnom rukom.