

## Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja;

Opis tehnike:

Zalet započinje sporijim koracima. Sprava se drži u savijenoj ruci iznad ramena, s dlanom u visini glave okrenutim na gore. Nakon kratkog zaleta izvodi se prelazak u križni korak. U prvom koraku lijeva se noga s ispruženim koljenom stavi na podlogu, a u isto vrijeme ruka sa spravom kreće unatrag. Grudi se okrenu prema strani ruke u kojoj je sprava. Zatim slijedi iskorak desnom nogom s okretanjem stopala prema van (tzv. „križni korak“) i tako 3 puta. U trenutku prije izbačaja učenik stoji na savijenoj desnoj nozi i lijevom bokom okrenutim u smjeru izbačaja. Lijeva ruka je za vrijeme križnog koraka ispred tijela, a dlan desne ruke unatrag i okrenut prema gore. Izbačaj započinje opružanjem desne noge i okretanjem pete van. Istovremeno se kukovi potiskuju gore i naprijed, a bacač dolazi u položaj "napetog luka". Lijeva noga u to vrijeme služi kao katapult za izbačaj. Ruka sa spravom kreće se pokraj uha, savija se u laktu prema naprijed. oslanjajući se na lijevu nogu, bacač brzo uspravlja tijelo naprijed i gore te izbaci spravu. Da bi se zaustavi bacač izvodi izbačaj 1,5m-2m od linije te preskače na desnu nogu.

### Metodika (postupci) obučavanja;

IZVOĐENJE POKRETA RUKOM IZ MJESTA - LAKAT PRESTIŽE ŠAKU, DLAN OKRENUT NA GORE
POSTAVLJANJE UPORNE NOGE ZA IZBAČAJ I IZVOĐENJE GORNJEG ZAMAHA RUKOM
IZVOĐENJE BOČNOG TRČANJA SA PRIPREMOM ZA IZBAČAJ (PRUŽANJE LIJEVE NOGE I ISTOVREMENO PRUŽANJE DESNE RUKU UNATRAG SA DLANOM NA GORE)
IZVOĐENJE RAVNOG ZAETA I PRELAZAK U BOČNI KRIŽNI KORAK SA ISTOVREMENIM OPRUŽANJEM DESNE RUKU UNATRAG (IZVOĐENJE TRI KRIŽNA KORAKA )
SKOK IZ MJESTA IZ POZICIJE UPORNE LIJEVE NOGE U ISTU POZICIJU JEDNIM KRIŽNIM KORAKOM
SPAJANJE TEHNIKE TRČANJA, BOČNOG KORAKA I SKOKA U POZICIJU PRUŽENOM LIJEVOM NOGOM NAPRIJED, TE DESNOM OPRUŽENOM RUKOM UNATRAG

