

BACANJE MEDICINKE BOČNOM TEHNIKOM

Bacanje medicine bočnom tehnikom je tehnika koja je lako primjenjiva u praksi. Način izvođenja bacanja medicine bočnom tehnikom može biti odlična priprema u metodskom postupku obučavanja bacanja medicine leđnom (O'Brian) i djelomično rotacionom tehnikom, jer su centralna pozicija i izbačaj medicine kod ove tehnike gotovo identični onoj kod rotacione, a pogotovo leđne tehnike.

Bacanje male medicine bočnom tehnikom; **Početni položaj:** UČENIK SE LIJEVIM BOKOM OKRENE PREMA SMJERU BACANJA, A TEŽINA TIJELA JE VEĆIM DIJELOM NA POLUSAVIJENOJ DESNOJ NOZI.

Zamah: KRETANJE ZAPOČINJE ZAMAHOM LIJEVE NOGE NAPRIJED, ŠTO ODVODI TIJELO IZ RAVNOTEŽNOG POLOŽAJA. **Ekscentrični odraz:** BACAČ SE ZATIM ODRAZI DESNOM NOGOM I POSKOČI ULIJEVO I NAPRIJED TAKO DA STOPALO MALO KLIZI PO PODLOZI. POSKOK ZAVRŠAVA DOSKOKOM NA DESNU NOGU, A ODMAH IZA TOGA NA LIJEVU. **Rotacija:** NE ZAUSTAVLJAJUĆI SE UČENIK RADI ROTACIJU KUKOVA I RAMENA ULIJEVO, TE **Izbačaj uz maksimalno naprezanje:** IZBACUJE MEDICINKU S VISOKO PODIGNUTIM LAKTOM DESNE RUKE I PALCEM OKRENTIM NADOLE.

Metodika (postupci) obučavanja:

IZBACIVANJE MEDICINKE IZ RASKORAKA I S PRSIJU OBJEMA RUKAMA
IZBACIVANJE JEDNOM RUKOM UZ PRIDRŽAVANJE DRUGOM
IZBACIVANJE IZ DIJAGONALNOG STAVA (DLAN S PALCEM NADOLE)
IZBACIVANJE IZ DIJAGONALNOG STAVA PREBACIVANJEM TEŽINE TIJELA NA ZADNJU NOGU
IZBACIVANJE OPRUŽANJEM ZADNJE NOGE, ROTACIJOM RAMENA, LAKAT VISOKO
IZVOĐENJE BOČNOG DOKORAKA, DOLAZAK U CENTRALNU POZICIJU I IZBAČAJ

