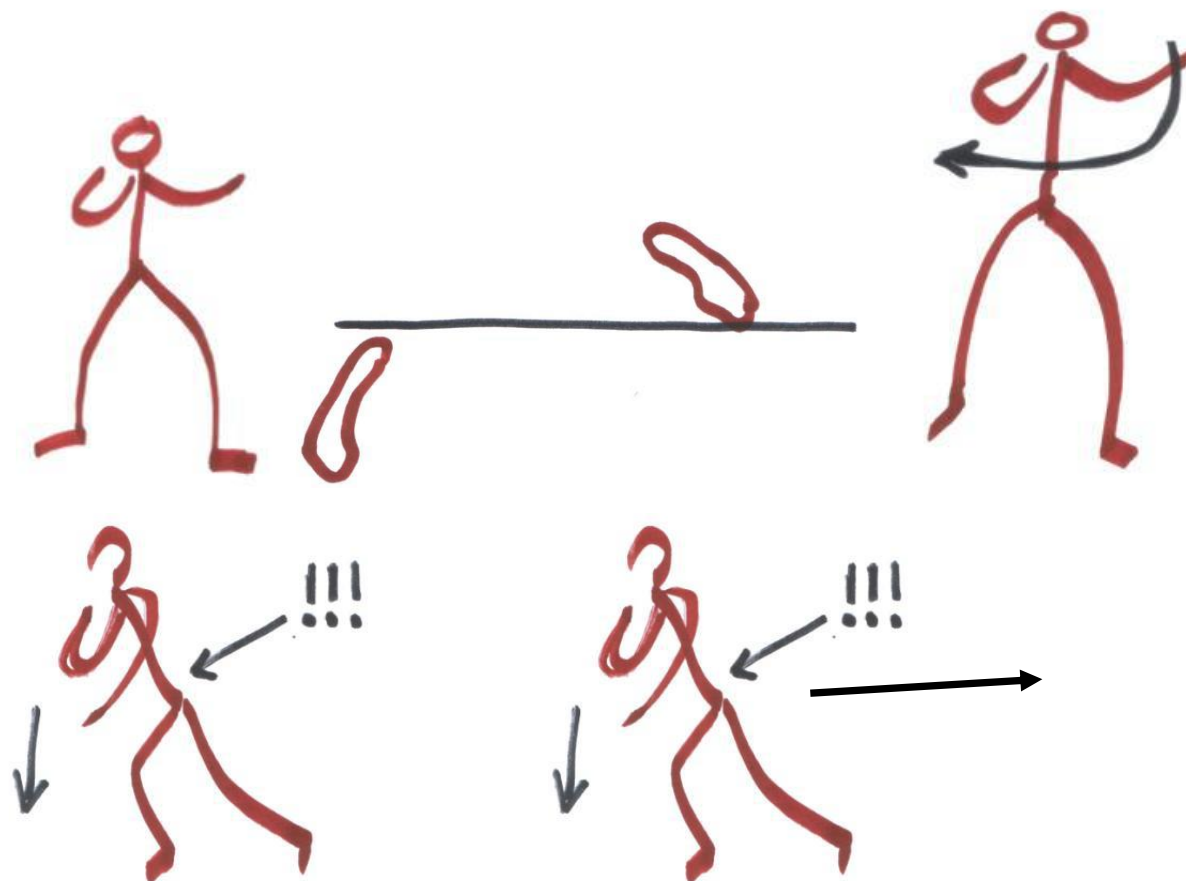


### **Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta „Suvanjem“;**

Medicinka se baca, najčešće s obje ruke, uvis, udalj, s grudi, iznad glave naprijed i natrag, iz čučnja, iz mjesta i kretanja, okrenuti licem, bokom ili leđima prema smjeru bacanja. prilikom izbačaja. **Na bilo koji način, treba nastojati da učenici potpuno opruže noge, ruke i tijelo.**

Zadatak: Učenici izvode zadanu tehniku bacajući medicinku „Suvanjem“ dlanovima lijeve i desne ruke iza lopte koja je na prsima, palci usmjereni nadole, laktovi visoko u ravnini medicinke koja se baca. Opružanjem nogu, ruku i na kraju dlanova, učenici izbacuju medicinku. U bacanju se može zauzeti paralelan ili dijagonalan stav. Na kraju se bacanje vrši jednom rukom uz pomoć druge uz rotaciju ramena iz tako zvane ; "Centralne pozicije", tijelo je bočno u odnosu na smjer bacanja, te guranjem lopte jednom rukom sa prsiju-vrata uz pridržavanje drugim dlanom.



### **Metodika (postupci) obučavanja;**

POSTAVLJANJE DLANOVA PALCIMA USMJERENIM PREMA PODU I OPRUŽENIM RUKAMA SA LAKTOVIMA U VISINI RAMENA.

IZVOĐENJE IZBAČAJA (GURANJA) S PRSIJU DVJEMA RUKAMA SA POSTAVLJENIM DLANOVIMA ZA SUVANJE (**LAKTOVI VISOKO - PALČEVI USMJERENI PREMA PODU**). POKRET SE VRŠI PRUŽANJEM PODLAKTICA BEZ SPRAVE.

POSTAVLJANJE DLANOVA NA MEDICINKU (SPRAVU, LOPTU) NA PRSIMA (**LAKTOVI VISOKO - PALČEVI USMJERENI PREMA PODU**)

IZBAČAJ MEDICINKE S PRSIJU U PARALELNOG ILI DIJAGONALNOG STAVU (JEDNA NOGA NAPRIJED)

**NAKON IZBAČAJA PALAC RUKA MORA OSTATI OKRENUT NA DOLE SA DLANOVIMA PREMA VAN!**

**IZBAČAJ MEDICINKE IZ BOČNOG POLOŽAJA** U ODNOSU NA SMJER KRETANJA. JEDNOM RUKOM PRIDRŽAVAMO MEDICINKU NA PRSIMA (ILI VRATU). DRUGOM RUKOM KOJA JE LAKTOM VISOKO I PALCEM NA DOLE VRŠIMO IZBAČAJ. IZBAČAJ VRŠIMO PRVO ROTACIJOM RAMENA I ODMAH NAKON TOGA PRUŽANJEM PODLAKTICE JEDNE RUKE (PALAC NAKON IZBAČAJA OSTAJE NA DOLE, LAKAT OSTAJE VISOKO) – **UVIJEK !**