

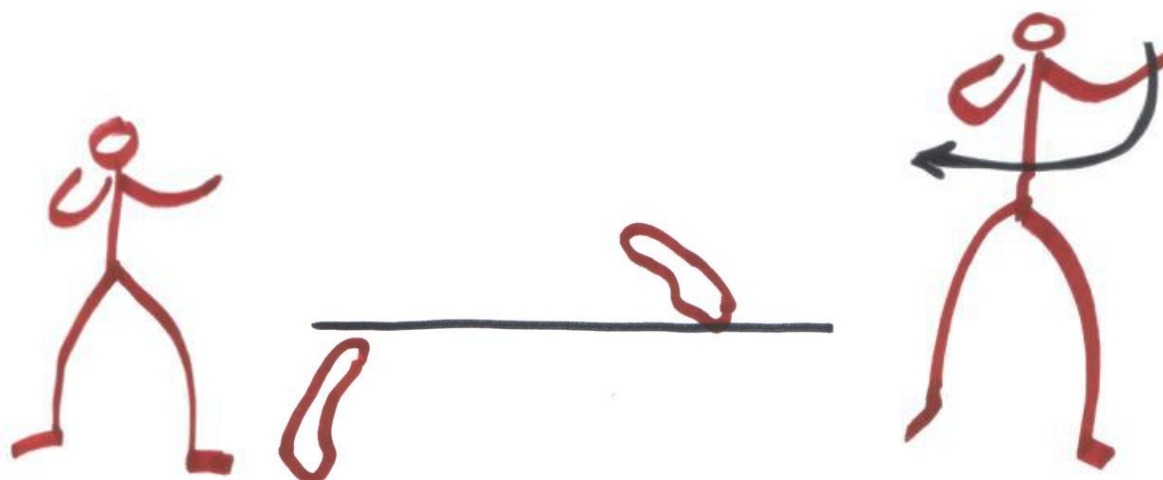
BACANJE MEDICINKE BOČNOM TEHNIKOM – prethodna tehnika (usvojeno u 6. razredu)

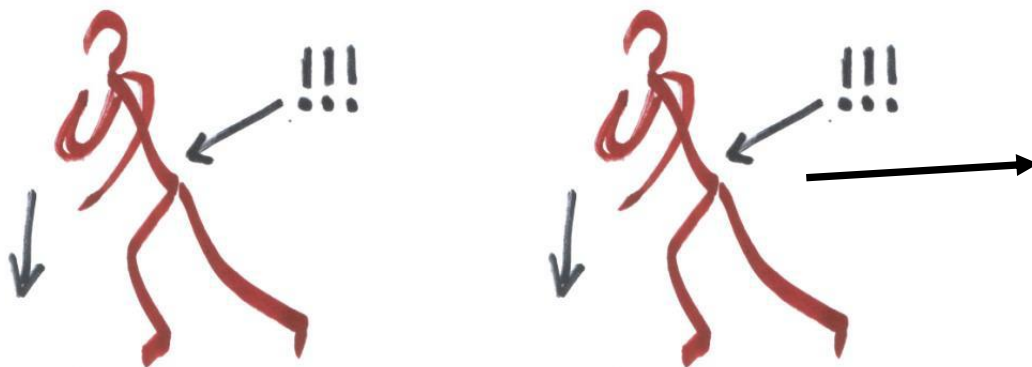
Bacanje medicine bočnom tehnikom je tehnika koja je lako primjenjiva u praksi. Način izvođenja bacanja medicine bočnom tehnikom može biti odlična priprema u metodskom postupku obučavanja bacanja medicine leđnom (O'Brian) i djelomično rotacionom tehnikom, jer su centralna pozicija i izbačaj medicine kod 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 polu-savijenoj 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 okrenutim 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





BACANJE O'BRIAN TEHNIKOM (okrenuti leđima na smjer bacanja)

Bacanje loptice tehnikom O'Brien: **Početni položaj:** **UČENIK SE LEĐIMA OKRENE PREMA SMJERU BACANJA**, a težina tijela je većim dijelom na polu-savijenoj desnoj nozi. **Zamah:** Kretanje započinje zamahom lijeve noge unatrag, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. **Ekscentrični odraz:** Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči unatrag tako da stopalo lijeve noge 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, okrećući se na desnoj nozi koju istovremeno pruža, okreće trup i ramenu osovinu frontalno na smjer bacanja, te **Izbačaj uz maksimalno naprezanje:** Izbacuje medicinku s visoko podignutim laktom desne ruke i palcem okrenutim nadole.

Metodika (postupci) obučavanja:

PONAVLJANJE BOČNOG BACANJA SA ROTACIJOM I IZBAČAJEM
IZVOĐENJE VAGE ZANOŽENJEM, NOGOM PO PODLOZI
POSTAVLJANJE U PRAVILNU POZICIJU LEĐNE TEHNIKE - SPRAVA PADA ISPRED ODRAZNE NOGE
IZVOĐENJE ZAMAHU PRUŽANJEM ZAMAŠNE NOGE
IZVOĐENJE EKSCENTRIČNOG ODRAZA I DOSKOK U CENTRALNU POZICIJU
NASTAVLJANJE IZVOĐENJEM NAUČENE POKRETNE STRUKTURE BOČNOG BACANJA..ROTACIJA, IZBAČAJ

<https://www.youtube.com/watch?v=QLDTK8wAsVs>