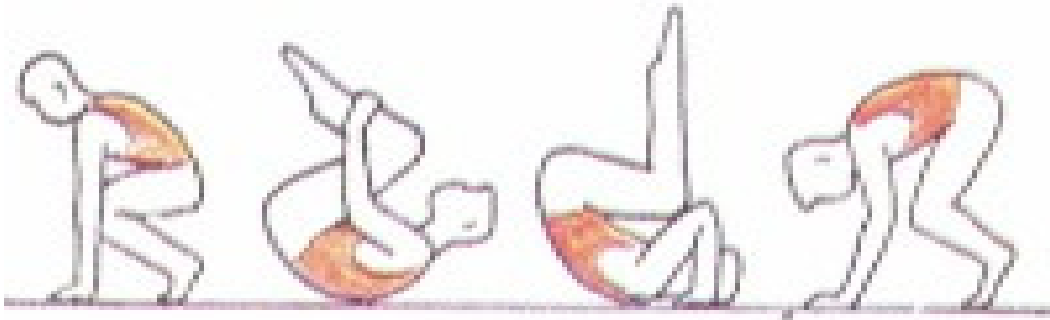


Основи спорта и физичко васпитање

Колут напред

Колут напред треба радити на меканим површинама, најчешће су то струњаче у сали. Дете стане испред струњаче, чучне и постави руке на струњачи, одгурне се ногама и прекотрља се преко главе и леђа. Ако први пут и није баш најбоље било понови се више пута. Нека деца не могу добро да изведу колут зато што се окрену преко рамена а не преко главе. Да би исправно урадили колут глава мора да се савије довољно и не сме додирнути струњачу, тако да после руку тело додирне струњачу плећкама а не главом!



<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FpyhfQMhF29o%2Fmaxresdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DpyhfQMhF29o&tbnid=nsDzzqfbO5XwQM&vet=12ahUKEwiMkaKSv9boAhXQCOWKHdA2DbQQMygAegUIARDWAQ..i&docid=diky611ghvSeVM&w=1280&h=720&q=kolut%20napred&ved=2ahUKEwiMkaKSv9boAhXQCOWKHdA2DbQQMygAegUIARDWAQ>

Став на глави

Став на глави се ради тако што се постави чело на струњачу, руке иза чела мало више од ширине рамена и замахне се једном ногом а другом се одгурне само

толико да се дође у жељени положај. Дете треба да остане тако најмање 5 секунди и вежба је успешно урађена. Треба обратити пажњу на руке. Оне треба да буду довољно размакнуте и целим шакама ослоњене на тло. Исто је важно да глава буде челом ослоњена и испред шака најмање 30 центиметара. Мора се вежбати уз помоћ учитеља али може се и вежбати ослањајући ноге о зид.



<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FdkoO0MPapcA%2Fhqdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DdkoO0MPapcA&tbnid=xTDYSBIsk02dGM&vet=12ahUKEwjlv5PHv9boAhWOggQKHTwuAQYQMygBegUIARDOAQ..i&docid=dSIFuwLsxCT3WM&w=480&h=360&q=stav%20na%20glavi&ved=2ahUKEwjlv5PHv9boAhWOggQKHTwuAQYQMygBegUIARDOAQ>

Став на шакама

Руке се поставе тачно у ширини рамена, још пре него што руке додирну тле замахне се једном ногом која мора да буде опружена а другом се одгурне. Учитељ стоји испред и ухвати ногу са којом је дете замахнуло и помаже. Глава све време мора бити подигнута. У том положају се остане 5 секунди и дете мора нормално да дише да не задржава дах! Деца никако не би требала ову вежбу да раде ван физкултурне сале. Вежба се увек изводи на меко тло обично је то струњача.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DJBEXWbUDill&psig=AOvVaw26NmcOE-DdXEnk8DP6Cwl9&ust=1586355284488000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMiE2pHA1ugCFQAAAAAdAAAAABAD>

Наскок на сандук и саскок

Са залетом и одскоком на сандук дете треба да наскочи па онда са њега да саскочи. Залет треба да је мало краћи од залета за скок у даљ. Значи око 10 корака. Одскок треба да буде обема ногама а, доскок мекан никако не са укрупњеним ногама. Учитељ поставља шведски сандук у висини мало изнад појаса деце. Деца понављају вежбу више пута.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DpolhL39kucQ&psig=AOvVaw1UZ-sKE5GsH8UrkJhlbOYU&ust=1586355355808000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOCy1rbA1ugCFQAAAAAdAAAAABAD>

