

## ***Основи спорта и физичко васпитање***

### ***Скок у вис „хорајн“***

Ово је још један начин скакања у вис. Њиме може да се скочи више него „маказицама“. Овај начин назива се „хорајн“. Залет за овај скок је са леве или десне стране. Ко се одбацује десном ногом има залет са десне стране и обратно. Дете се одбаци, па у лету десним боком пређе летвицу и доскочи опет прво десно ногом.

У почетку учења овај начин скока у вис изгледа тешко али већ после мало вежбања постаје лак. Дечаца треба да прескоче најмање 75 цм а, девојчице 60 цм.

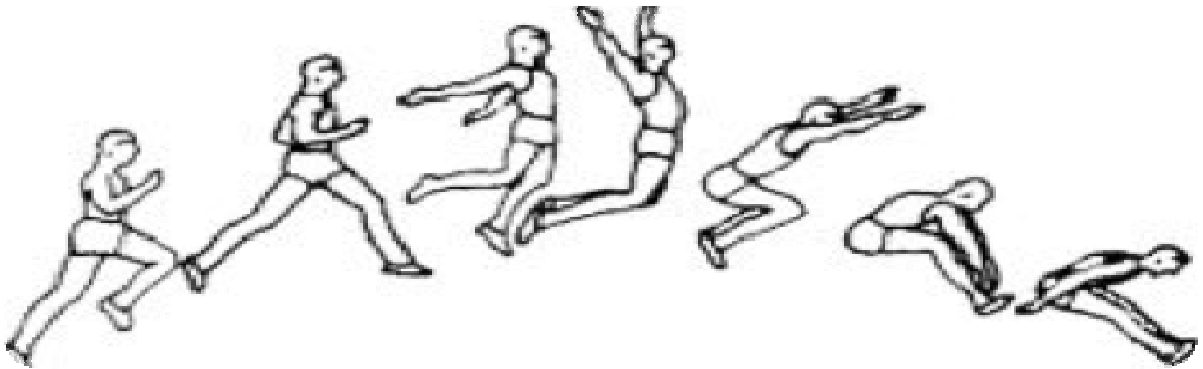
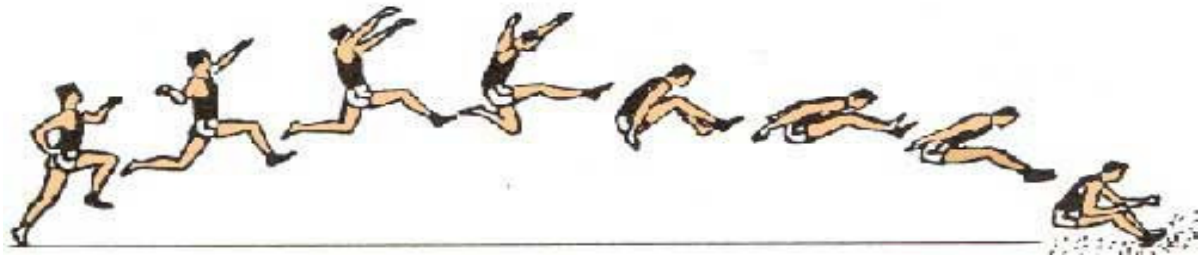


### ***Скок у даљ „висећи“***

Још један начин скакања у даљ а то је „висећи“ начин. И код овог скока залет је дозвољан, око 12-15 метара. При одскоку руке се подигну увис а труп се опружи и истегне. То омогућава да се обе ноге што више подигну и пруже напред, па лет кроз

ваздух дуже траје. Дечаци овим начином треба да скоче најмање 180 цм а девојчице 130 цм. Свакако трба да се потруде да скоче барем оволико.

Деца код вежбања треба да скачу и једном и другом ногом а и суножно, а онда да виде која нога је јача па њоме да скачу.



### ***Разношка преко козлића***

Намести се козлић тако да његова висина достиже нешто мало изнад појаса деце. Испред козлића се постави одскачна даска са које се деце одбаци и лакше прескочи козлић. Доскок је на струњачи која стоји иза козлића. Дете стоји на 5-6 метара од козлића, залети се и одбаци са одскачне даске а онда рашири ноге тако да не сме да дотакне козлић, и доскочи обема ногама. Учитељ стоји са стране и уколико има потребе придржава децу под мишку ради сигурног прескока.

<https://www.youtube.com/watch?v=nQxJlxcb51Y>



[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FVBdtnzmxr2I%2Fhqdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DVBdtnzmxr2I&tbnid=QpeSEbeREQ53GM&vet=12ahUKEwiA9ezlmejoAhWUH-wKHd7xBAMQMygBegUIARDcAQ..i&docid=fgZmQD124G\\_EXM&w=480&h=360&q=preskok%20preko%20kozlica&authuser=1&ved=2ahUKEwiA9ezlmejoAhWUH-wKHd7xBAMQMygBegUIARDcAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FVBdtnzmxr2I%2Fhqdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DVBdtnzmxr2I&tbnid=QpeSEbeREQ53GM&vet=12ahUKEwiA9ezlmejoAhWUH-wKHd7xBAMQMygBegUIARDcAQ..i&docid=fgZmQD124G_EXM&w=480&h=360&q=preskok%20preko%20kozlica&authuser=1&ved=2ahUKEwiA9ezlmejoAhWUH-wKHd7xBAMQMygBegUIARDcAQ)

## ***Летећи колут***

За ову вежбу залет не треба да буде дугачак. Само неколико корака. Уз мали залет дете скаче на велику струњачу, одбаци са обе ноге и прво рукама дотакне струњачу. Затим у лету прави колут. Ако се руке поставе мало даље на струњачу направиће се лет кроз ваздух. На струњачу може да се постави конопач или вијача и колутом преко њих се прескаче.

