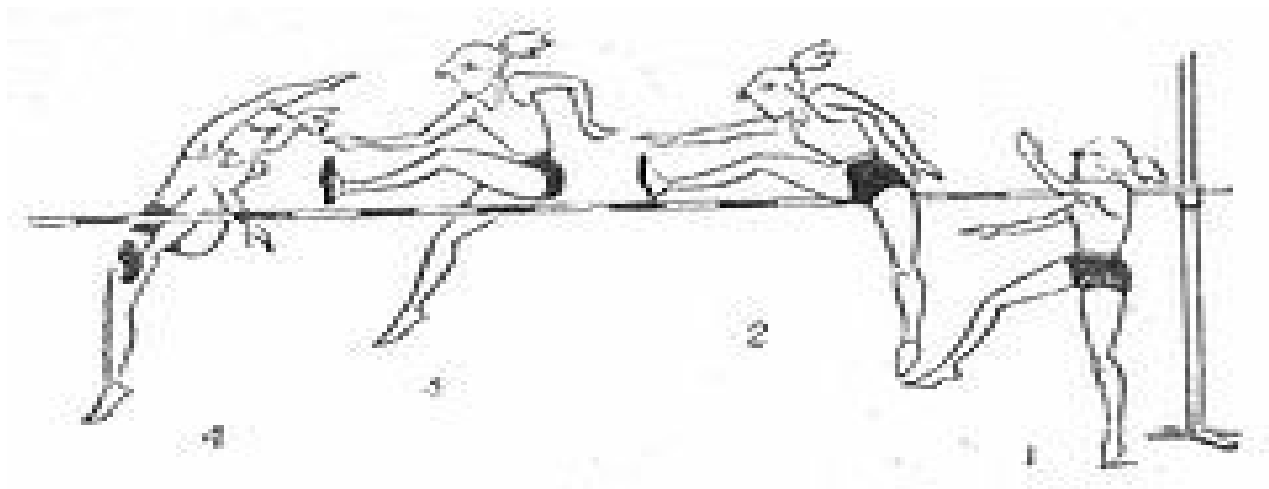


## **Основи спорта и физичко васпитање**

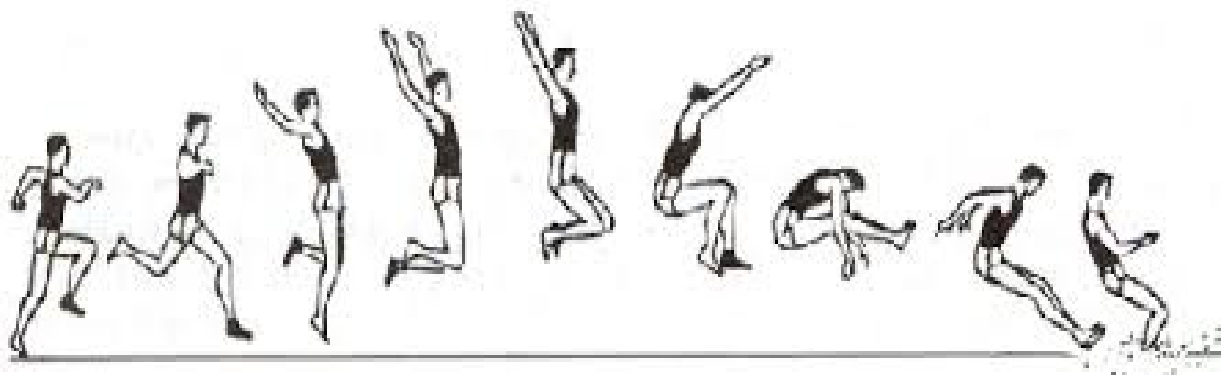
### **1. Скок у вис техником „маказице“**

Овај скок се зове тако зато што се ноге приликом прескакања укрштају као маказе када се њима нешто сече. Ово је лаган скок, скаче се са леве или десне ноге, а залет је кос тако да се дете залети са леве или десне стране. Одбаца се једном ногом, другу подигне високо, ноге постави увиду маказица и скок је готов. Доскок је мекан у песак или на струњачу. И дечаци и девојчице треба да прескоче висину од најмање 50 цм. Ко скочи више постигао је бољи успех.



### **2. Скок у даљ „згрчно“**

За скоком у вис одмах иде и скок у даљ. Код скока у даљ залет је прав, дугачак 10-15 метара и залет је брз (експлозиван). На одскочишту се одбаца једном ногом, полети се високо и обе ноге се саставе и држе тако згрчене све до доскока у мекани песак. То је скок у даљ „згрчно“. Најпре треба да се вежба залет – а то је у ствари трчање. Затим одскок који се вежба са краћим залетом од неколико метара. Па најзад се вежба лет и доскок. И дечаци и девојчице треба да скоче најмање 150 цм.



### **3. Прелазак преко ниске греде**

Ниску греду поседује већина сала за физичко васпитање. Најпре деца прелазе преко греде уз помоћ учитеља или друга и другарице који их придржавају док прелазе преко греде. Испод се поставе струњаче у случају неконтролисаног силазка а не пада, зато што греда није висока и са ње не може да се падне већ само да се сиђе, па зато нема места страху. Деца држе руке у одручењу, подигнуте браде прелазе преко греде а, касније када то савладају могу и трчећи лагано на прстима да прелазе преко греде или преко неке препреке обично су то медицинке.



#### **4. Поваљка на леђима**

Поваљка или љуљање на леђима је лака вежба које дете мора да научи. Ово је и пред-вежба за колут назад. Дете легне на леђа, ухвати ноге рукама, скупи се и љуља се напред назад. Ово је за децу пријатна и лака вежба која се вежба на мекој подлози, на струњачи или гуменом душеку у физкултурној сали. У почетку деца што више савијају колена на груди и љуљају се напред назад а, ако је потребно уз помоћ учитеља или другог детета.

