


LOPTA - BALL

Rebecca



- 
- ✓ Izuzetna mekoća izvođenja
 - ✓ Slivenost u povezivanju različitih strukturnih grupa
 - ✓ Tesno povezane sa vežbama bez rekvizita (zamasi, talasi)



KARAKTERISTIKE REKVIZITA

Lopta se izrađuje od **kaučuka** ili sintetičke materije slične elastičnosti.

Prečnik takmičarske lopte iznosi 18-20cm a njena težina je minimum 400gr.



DRŽANJE LOPTE

Lopta, po pravilu, *LEŽI* u ovalno postavljenoj šaci. Stezanje lopte prstima, kao i pritiskivanje lopte na podlakticu, nisu dozvoljeni.



Prsti šake mogu da budu spojeni ili blago rašireni.

VEŽBE LOPTOM



Karakteristične vežbe

Ostale vežbe

Kotrljanja

Bacanja

Zamasi i kruženja

Udaranja

Balansiranja

KOTRLJANJA



Po tlu

Po telu

Sa pomeranjem

Vrtenjem

Uzdužno

Kružno

BACANJA

Zamahom

Potiskivanjem

Odbijanjem

Sa vraćanjem u letu

Bez vraćanja u letu

Sa udarcem o tlo

Bez udarca o tlo

Hvatanja



UDARANJA

JEDNOKRATNA

VIŠEKRATNA

Vertikalna

Pod uglom



OSTALE GRUPE VEŽBI LOPTOM

A cheerleader in a white outfit is performing a stunt, with her arms raised and legs extended. The background is a blurred crowd of spectators. A diagram with yellow lines connects the main title to various categories of ball exercises.

Zamasi i kruženja

Sa dve ruke

Sa jednom rukom


Balansiranja

Zamahom

Iskretom

Osmicom





LOPTA - BALL

Rebecca

Osnovna tehnika rukovanja sa rekvizitom – lopta:

<https://www.youtube.com/watch?v=p3MSLaVO-MM>

Primer takmičarske vežbe sa loptom:

<https://www.youtube.com/watch?v=kwQgwtM8KVM>

Primeri težina elemenata u vežbama sa loptom:

<https://www.youtube.com/watch?v=dyU-djuqN1I>

