

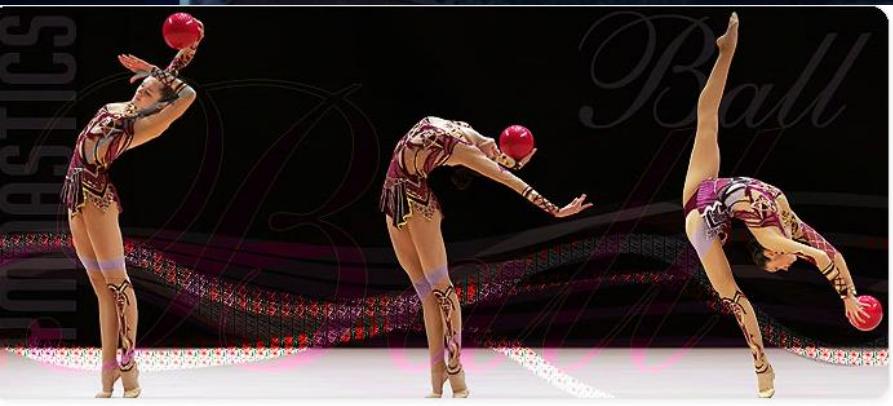
LOPTA - BALL



Rebecca



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



KARAKTERISTIKE REKVIZITA

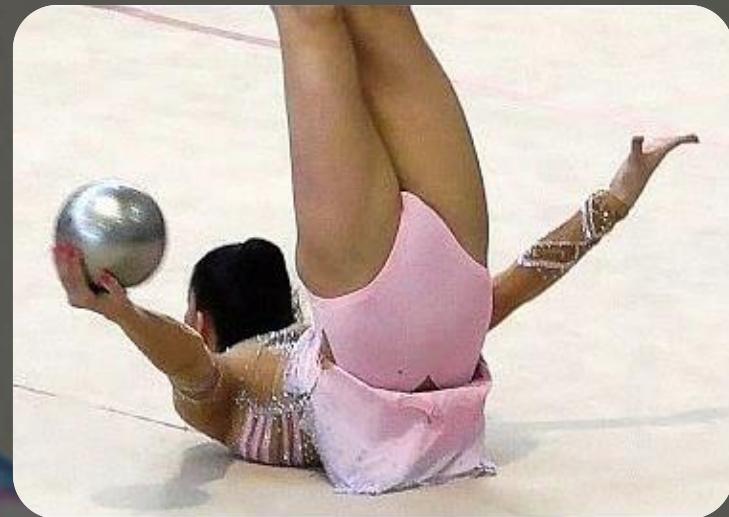
Lopta se izrađuje od **kaučuka** ili sintetičke materije slične elastičnosti.

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

Zamasi i kruženja

Bacanja

Balansiranja

Udaranja

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

Zamasi i kruženja

Sa dve ruke

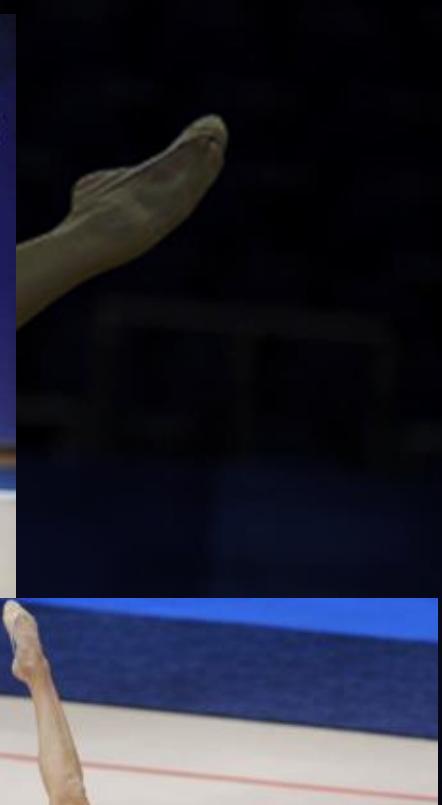
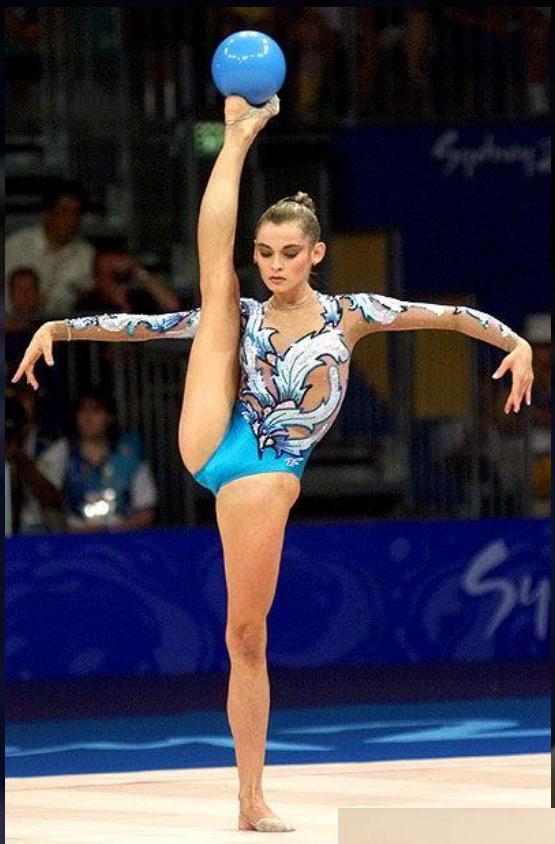
Sa jednom rukom

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>