

MANIPULIRANJE LOPTOM

Manipuliranje loptom dio je biotičkih motoričkih znanja i to podgrupe nazvane manipuliranje predmetima.

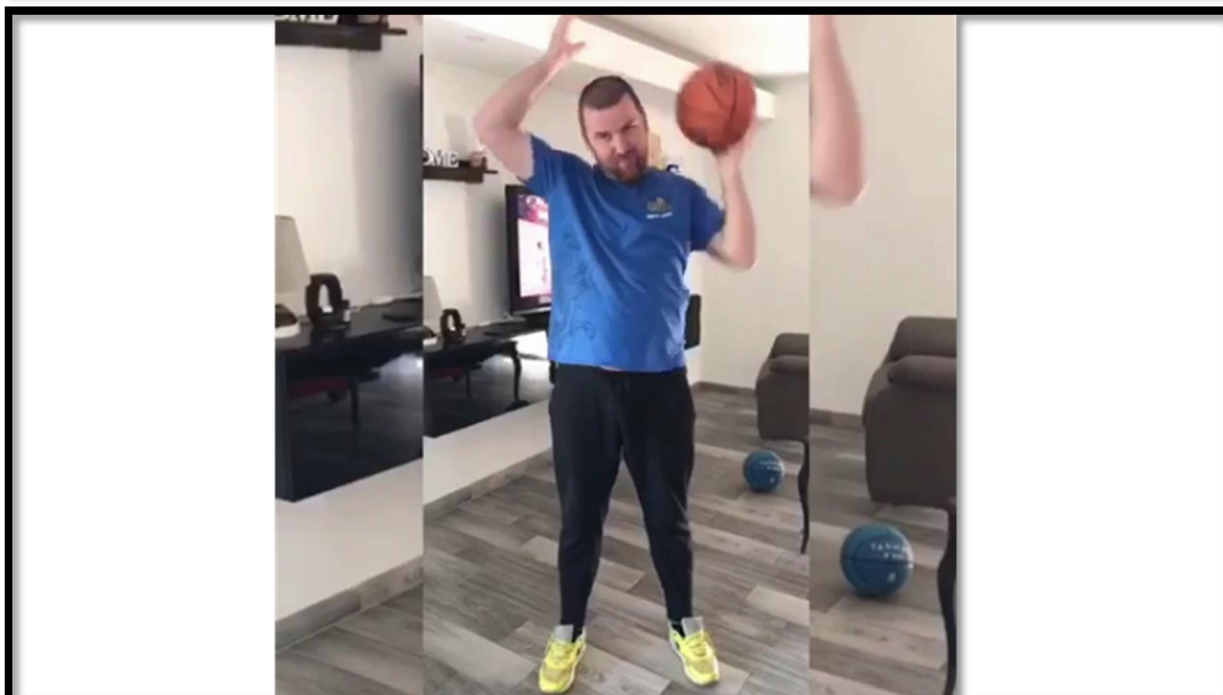
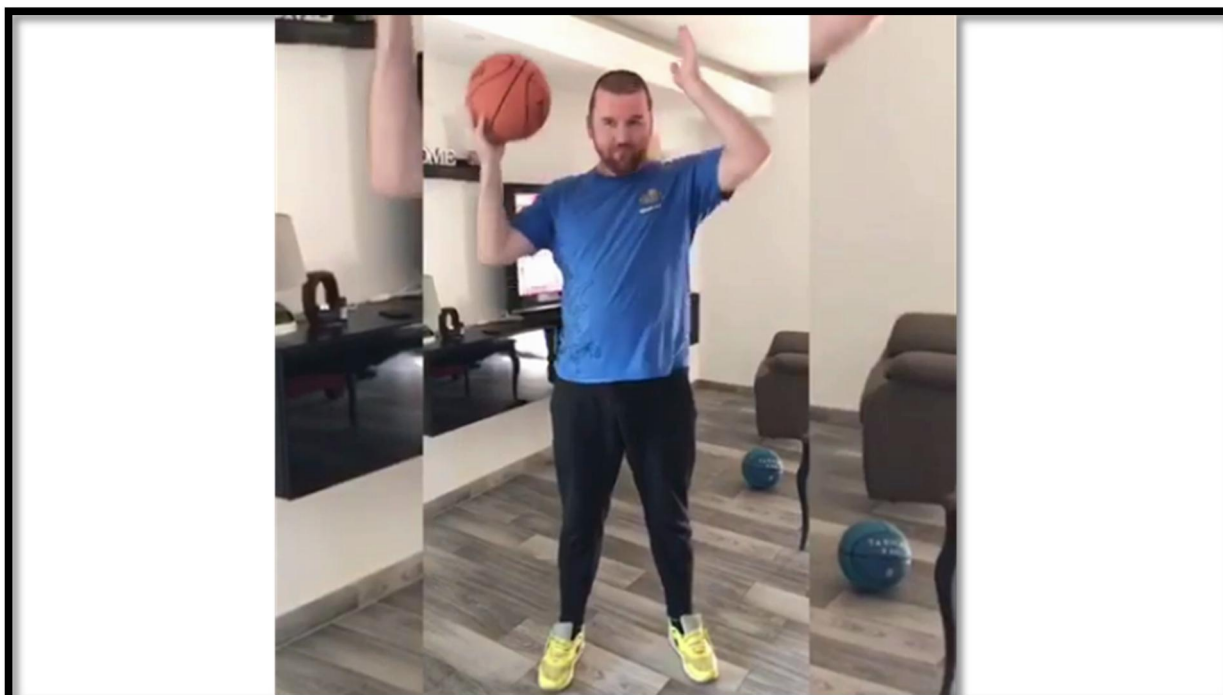
Manipuliranje predmetima nije jednostavan motorički obrazac te se on usvaja i usavršava postupno, sustavno. U procesu učenja koriste se lopte raznih oblika, dimenzija i veličina.

Navedeno znanje potrebno je razvijati u najranijem periodu djetetovog života kako bi se vježbom i ponavljanjima motorički program uspješno usvojio.

Većina tako koncipiranih motoričkih programa predstavlja izazov za djecu predškolske dobi, ali primjerenim izborom, pristupom i rekvizitima može se postići značajan napredak u kinestetičkom osjetu predmeta kojim manipuliramo.

Danas vam predstavljamo kompleks vježbi manipulacije košarkaškom loptom. Vi ćete, naravno, izabrati onu koju posjedujete i koju najviše volite, poštujući metodu postupnosti u veličini od najmanjih prema većima.

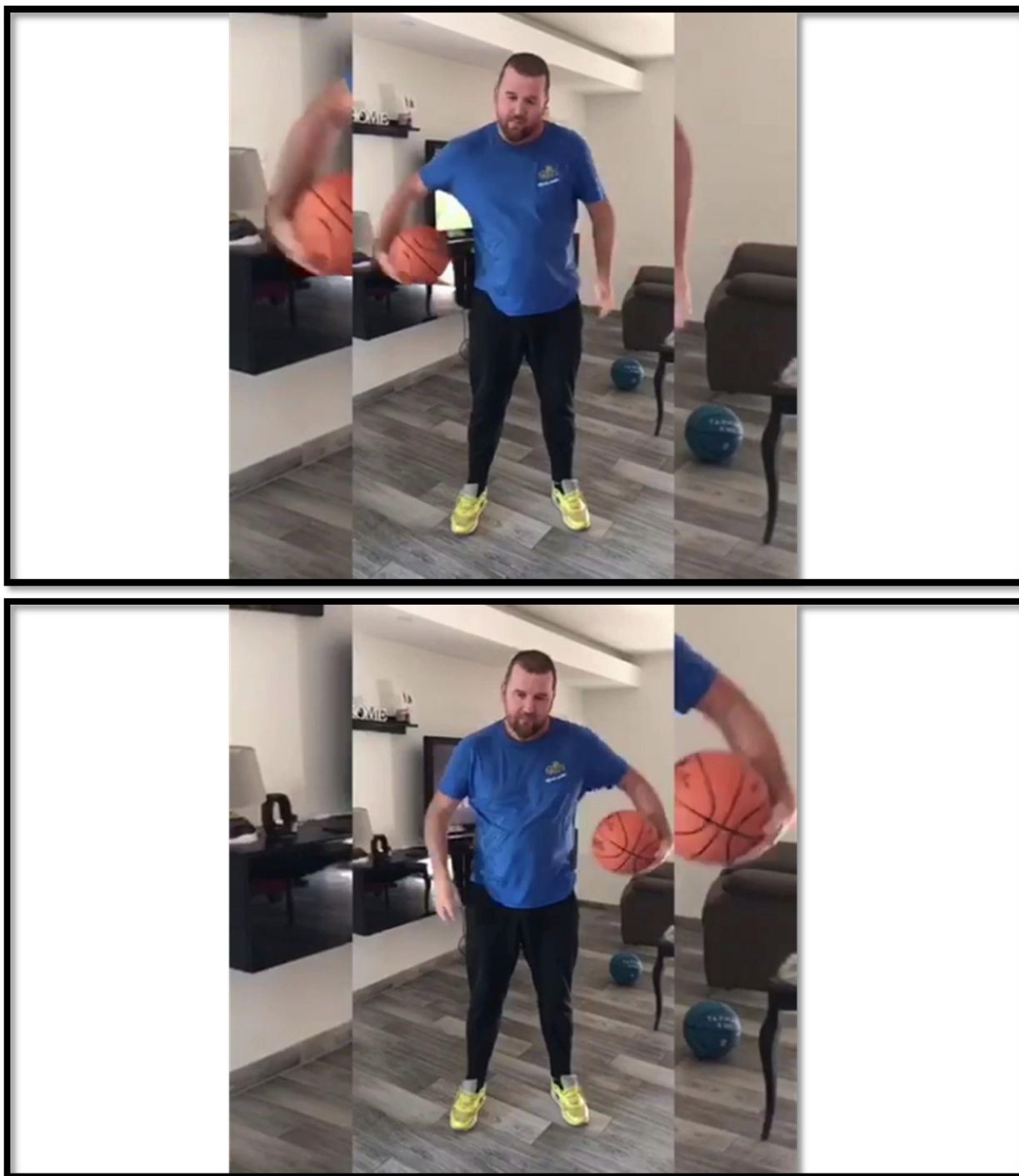
1.KRUŽENJE LOPTOM OKO VRATA



Početni položaj tijela je uspravni s držanjem lopte s obje ruke ispod brade. Guranjem lopte prema i iznad ramena, brzim otpuštanjem hvata druge ruke i premještanjem iste u brzom pokretu prema drugom ramenu i iza glave, istu hvatamo te je opet držimo s dvije ruke ispod brade.

Vježbu ponavljamo 5 (pet) puta, pa promijenimo smjer izvođenja vježbe (u lijevu i desnu stranu).

2.KRUŽENJE LOPTOM OKO STRUKA



Početni položaj za izvođenje ove vježbe je isto uspravni s držanjem lopte s dvije ruke ispred sebe u visini struka. Brzim pokretom loptu guramo iza leđa, gdje je spremno dočeka druga ruka. Takvim pokretom lopta opet dolazi u početni položaj.

Vježbu ponavljamo 5 (pet) puta, pa promijenimo smjer izvođenja vježbe.

3.KRUŽENJE LOPTOM OKO JEDNOG KOLJENA



Kruženje loptom oko koljena započinjemo u blago iskoračnom stavu jednom nogom. Tijelo je lagano pogrčeno u koljenima. Loptu držimo ispred koljena objema rukama i već usvojenom kretnjom rukama loptom okružimo koljeno.

Vježbu ponavljamo 5 (pet) puta, pa promijenimo smjer izvođenja vježbe, kao i iskoračnu nogu.

4.HVATANJE LOPTE BRZIM PRIHVATOM



Posljednja vježba predloženog kompleksa je i najzahtjevnija po svojoj strukturi. Započinjemo je u raskoračnom položaju, lagano pogrčenih koljena, uspravljenih leđa i specifičnim hvatom lopte .

Lopta se drži između nogu tako da je hvatamo jednom rukom ispred, a drugom iza tijela.

Cilj je da izmijenimo položaj hvata lopte, odnosno ruku bez da lopta dodirne tlo.

Ugodna i vesela zabava s loptom, ostanite odgovorni i pozitivni.