

# УВОДНИ ДИО ЧАСА

## - ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА, ВЈЕЖБЕ И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ

### - ВАРИЈАНТА 1.

1. Трчање: - са промјеном темпа (брже-спорије);
  - са окретом за  $360^\circ$  ;
  - са окретом за  $180^\circ$  и трчањем у супротном смјеру (на знак).
  - са чучњем, сједањем и лежањем (на знак).

### -ВАРИЈАНТА 2. (ПОГОДНЕ ЗА ФУДБАЛ)

1. Ходање: - са радом руку из одручења у узручење,
  - са издизањем на прсте од ногу,
  - са бацавањем потколјеницама назад и горе,
  - са наизмјеничним подизањем кољена вис. и горе,
  - бочним кретањем нога преко ноге (лијево-десно),
2. Трчање: - последња три задатка подразумијевају прелазак из ходања у трчање.

### -ВАРИЈАНТА 3. (ЗА ОДБОЈКУ-КОШАРКУ)

1. Трчање: - са кружењем обема рукама напред – назад ,
  - са поскоцима на лијеву па десну ногу уз истовремено зигање рукама према назад,
  - бочно докоруцима уз рад рукама са стране и горе (из одручења у узручење), два пута у једну па другу страну .

-са укрштањем руку испред у предручењу, једном  
Л. рука преко Д. па одручити, затим Д. преко Л. па одручити..  
- са наизмјеничним кружењем рукама напред –  
назад („краул,,).

#### -ВАРИЈАНТА 4. (БЕЗ ТРЧАЊА У КРУГУ)

1. Вјежбе у мјесту : поскоци у мјесту са искораком и супротном руком испруженом напред (супротна рука односно нога).

- „супротно раме супротан кук,,
- поскоци са сукањем кукова у 1., рамена у 2. страну.
- суножни поскоци, напред-назад, лијево-десно.
- предножење са предручењем - „ластиш,,.

#### -ВАРИЈАНТА 5. (ПО ШИРИНИ САЛЕ)

1.Трчање - са задацима:

- бацавање петама;
- високо подизање кољена;
- бочно докорацима са подизањем руку са стране у узручење (лијево-десно).
- поскоци на лијевој – десној и обе ноге.
- ходање „четвороношке,, рукама па ногама унапред.
- поскоци у чучњу-руке иза врата.
- ходање у получучњу.

#### -ВАРИЈАНТА 6. ( ЗА СПРИНТ )

У групи по 5-6 ученика истовремено на знак:

1.- претрчати  $\frac{2}{3}$  сале **ко ће прије** – преостала  $\frac{1}{3}$  за заустављање,

- из ниског старта
- из сједећег положаја ногама према напред – па назад,
- из лежећег положаја ногама према напред – па назад,
- суножним поскоцима.

#### - ВАРИЈАНТА 7.

1. Ходање :- брзо – споро;

- на прстима
- на петама

- на унутрашњој страни стопала
- на вањској страни стопала.

2. Трчање са скоком и додиром мрежице или табле од кошева .

3. Поскоци преко двије (уздужно постављене) шведске клупе и то:

- суножно ;
- на лијевој па на десној нози;
- са ноге на ногу;

### -ВАРИЈАНТА 8.

ШТАФЕТНО ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ–ПОГОДНА ЗА ИГРЕ СА ЛОПТОМ

1. Подијелити ученике у подједнаке, по броју , колоне .  
Задатак је која ће колона прије извршити вођење лопте до супротног зида и назад.

Комбинације :

- лопта је на средини сале – гдје је треба оставити након вођења
- преостали дио сале до слиједећег друга претрчати и пљеском длановима дати знак за полазак другом у колони.
- поставити шведске клупе тако да један дио вођења иде ходом преко клупе, - „слалом,, око сталака,
- „слабијом,, руком .

### -ВАРИЈАНТА 9.

**Штафетна игра „такмичење – трчање у колони,**

Сви у колони се ухвате за рамена (један иза другог). Не пуштајући руке (у супротном дисквалификација) трче до супротног краја сале и назад. Исто - комбиновати држање (рука стопало рука раме и сл.).

### - ВАРИЈАНТА 10.

**Игра ко ће прије ( групе према броју ученика – формација колоне),**

спровести бацање – одбијање лопте од зид у скоку.  
Следећи ученик је у скоку хвата и у истом скоку баца – одбија од зид. Поновити неколико пута. Грешка је ако лопта испадне ,што значи да се мора кренути из почетка .

## - ВАРИЈАНТА 11.

### **Игра додавања и хватања „јахачи против носача,, .**

Подијелити ученике на парове приближно исте тежине .Пошто стану један иза другог , они иза су први ношени – јахачи. Ученици „носачи,, су одговорни за сигурност „јахача,, - најбоље да носе тзв. „кркаче,,.

Јахачи се додају са лоптом настојећи да лопта не падне на под а „носачи,, својим кретањем настоје да ометају хватање и додавање.

## -ВАРИЈАНТА 12. – ХВАТАЛИЦЕ

1.Шалџива – један ученик – хватач настоји да ухвати другог . За који га дио тијела ухвати , тај ученик се мора једном руком држати за тај дио тијела а слободном руком настојати ухватити следећег.

2. Иста игра само у паровима.

3. Хваталица у паровима . Ученици ( пар ) се држе за руку и хватају други пар . Ухваћени постају хватачи. Ученици током хватања не смију пустити руке .

4. Хваталица од једног ученика до „ ланца „ - значи да ухваћени постаје хватач, ухвати се за руку с претходним хватачем и тако док не остане само један ученик који је побиједник.

Ово се може у млађим узрастима звати "рибарчење са мрежом".

5. Дан и ноћ – 2 групе на 1м од центра, бјежање непрозваних у спасоносну зону – ухваћени постају заробљени – до краја .

## - ВАРИЈАНТА 13. ( ПАЛИЦА )

1. Трчање са палицом – формирати двије-три групе ( колоне), држећи палицу на раменима иза главе или на леђима испод руку, на длану, на прсту (равнотежа), игра се која ће група прије измјенити палицу.

## - ВАРИЈАНТА 14.

### НАДВЛАЧЕЊЕ, ПОТИСКИВАЊЕ, ВУЧЕЊЕ

Водити рачуна да се правила стриктно поштују: прије почетка назначити ( ОБИЉЕЖИТИ ) простор у коме ће се борба обавити , односно цртом преко које треба превући или одгурати противнике ; сваку игру треба поновити како би шансе биле подједнаке ; на крају је добро прогласити побједника итд.

1. Упор за рукама – избацити из равнотеже тј. избити руку као ослонац натјерати га да пропадне на груди.

2. Руке на леђима – стати противнику на стопало а сачувати своје.

3. Поскоцима на једној нози (руке прекрштене на грудима) сударањем избацити противника из равнотеже .

4. Ношење "кркаче".

5. Избацивање из равнотеже у раскораку хватом за руке .

6. Вучење хватом за руке или лицем окренути један према другом или један леђима други лицем или оба леђима- до свог зида.

7. Гурање у ниском или високом ставу , леђа о леђа , руке на раменаиза леђа – до противниковог зида.

## 8. У ГРУПИ

### Надвлачење конопца

Колона против колоне само се први у колонама држе за руке – остали једни друге око паса.