

Põhiasend. 1-2 ja hüppega pidurdus. Kuremaa 2018. Arp Pressraud

1. põhiasendi kirjeldus. Asendi võtmine.

- jalad õlgade laiuselt täistallal keharaskus on päkkadel, põlved kõverdatud selliselt, et ülalt vaadates põlved katavad ketse.
- kere veidi ette kallutatud, selg nõgus (kauss seljas)
- käed küünarnukist kõverdatud
- pea otse

2. kandade tõstmine põhiasendis- kontrolli ja taju, et tasakaal on päkkadel.

3. põhiasendi võtmine kerge hüppega erinevatest asenditest (VAIKSED JALAD!):

- seis käed ülal ja jalad koos
- paigal põlvetõste jook
- sääretõste jook
- hüplemiselt ühel jala.
- kaera-jaan
- iste
- kõhulilamang

4. ÜLESHÜPE PAIGAL ja maandumine põhiasendisse

- pöördega 180 kraadi

5. VISKA PALL ETTE PÕRKESSE JA PÜÜA PÕHIASENDISSE palli toomine kas pesasse või visketaskusse.

6. PÕRGATUSE LÕPETAMINE JA PÕHIASEND.

Palli toomine visketaskusse kobra-liigutusega.

Algul seisust ja siis paigaljooksuga.

7. ASTU PÕHIASENDISSE!

Asetus- mängijad otsajoonel, liikumine keskjoone suunas.

Tegevus- mängija astub vasaku jaga ette ja siis toob parema kõrvale ning võtab sisse põhiasendi. Nüüd kordab sama astudes parema jalaga ette ja tuues vasaku kõrvale.

8. SAMM ETTE JA SIIS HÜPPEPIDURDUSEGA PÕHIASENDISSE!

- lisa üleshüpe ja maandumine vaiksete jalgadega ??

9. SAMA PAARIS. PAARILINE KONTROLLIB SELJATAGANT PALLIGA TASAKAALU PEALE PA MAANDUMIST

10. **HÜPPA NAGU KONN!**
 11. **3 KONNAHÜPPEGA VISKELE!**
 12. **KULLIMÄNG**, 1. vile on põhiasend, 2.vile on pallide vahetus, kullid on need, kes jäävad pallidest ilma.
 13. **HÄRRA, PALJU KELL ON? MÄNG.**
 14. **KOERAD JA JÄNESED/ PORGANDID**
-
15. **1-2 PIDURDUS**, millal kasutame
1-2 pidurduse korral on oluline:
 - Enne palli püüdmist pidurdusse minekul on oluline lasta põlvist alla, et olla heas tasakaalus ning valmis järgmiseks tegevuseks. See kehtib ka hüppega pidurdusel. Põlvist alla minek võimaldab ka kohe peale palli saamist võimsa hüppega viskele minna!
 - korvipoolne jalg pane maha üle kanna selliselt, et varbad "vaataksid" korvi.
 - teine jalg too kõrvale u. õlgade laiuse vahega
 - peale palli püüdmist kahe käega ja pidurduse lõpetamist peaks mängija kohe võtma põhiasendi.
 16. **1-2 PIDURDUS. ÕPETAMINE.**

Paigal seisust küljega joone suunas, 1. takti ajal vii joone poolne jalg joone peale risti joonega ning 2. takti ajal too teine jalg joone peale õlgade laiuselt, nüüd oled põhiasendis. VILE PEALE!
 17. **SAMA PAIGAL JOOKSULT.**
 18. **1-2 PIDURDUS VABAVISKE JOONEL.** Kaks kolonni on 45 kraadi peale 3p joonel vabaviske joone kõrgusel. Pane täpid maha!
 - JOOKS PALL KÄES KAHEST KOLONNIST.
 - PÕRGATUS
 - SÖÖT VASTAS KOLONNIST
 - lisa läbimurre ristsammuga
 19. **SIK-SAK, PALLI ETTEVISKAMINE JA 1-2 PIDURDUS.**

liikumine üle välja, start otsajoonelt. Mängija liigub sik-sak kujuliselt ja viskab oma palli ette ning püüab 1-2 pidurdusega. Sisemine jalg läheb esimesena!
 20. **SAMA, SIK-SAK PÕRGATUS JA 1-2 PIDURDUS.**