



# ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА



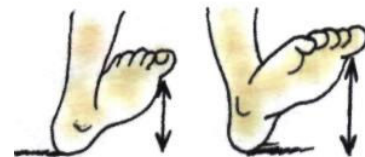
лаганим кораком



у одручењу (раширених руку)



на прстима



на петама

# ХОДАЊЕ



Са високим  
дизањем колена



На спољашњим  
ивицама стопала



Журним кораком у чучњу  
(жабљим ходом)



Са предножењем  
(као чапља)



Труптањем са раширеним ногама  
(као меда)



Четвороношке  
(као куца)

# ТРЧАЊЕ



уздуж  
шведске клупе



по круговима



преко ниских водоравних препрека



са малим са  
подизањем  
колена

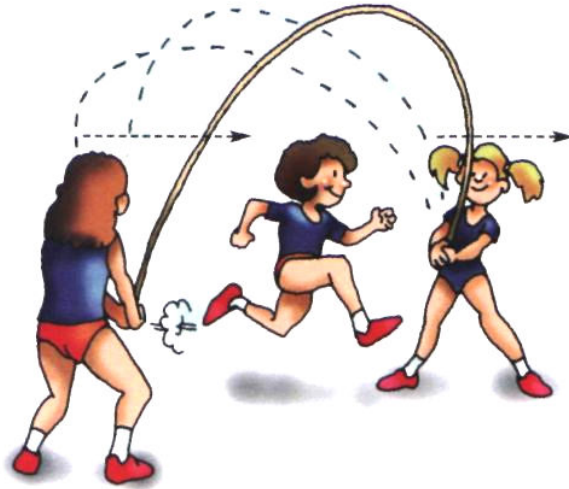


високим дизањем  
колена ( високи скип )

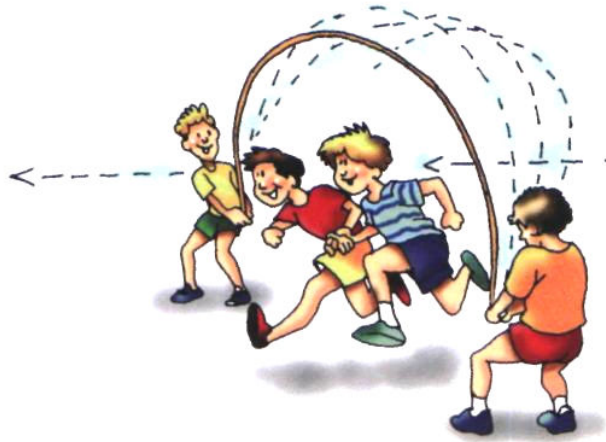


стопала од тла (ниски скип)  
са удисањем на нос и издисајем на уста

# ТРЧАЊЕ



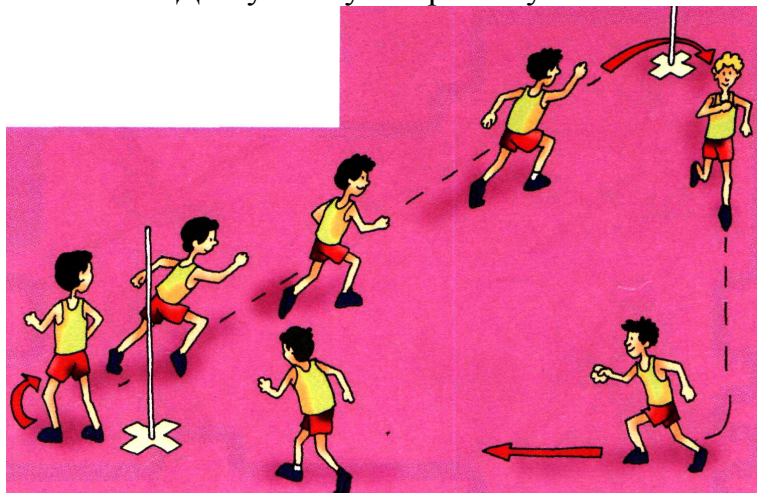
Протрчавањем испод конопца



Протрчавањем у пару испод конопца

Замахују рукама благо савијеним у лактовима

Ослањају се на тло предњим деловима стопала  
Дишу полуотворених уста.

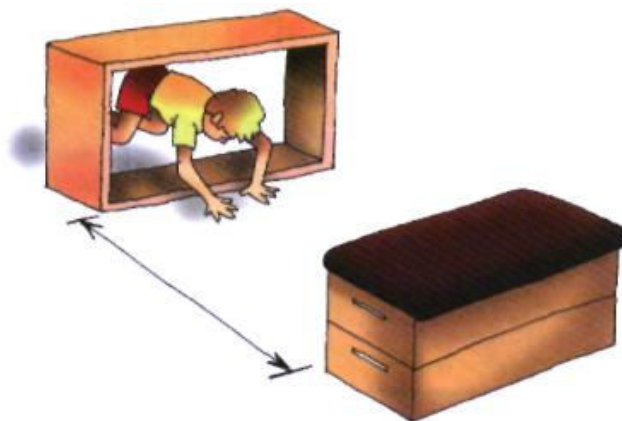


Полигон – трчање са заокретом

# ПУЗАЊЕ И ПРОВЛАЧЕЊЕ



Потрбушке испод столице  
(као пуж)

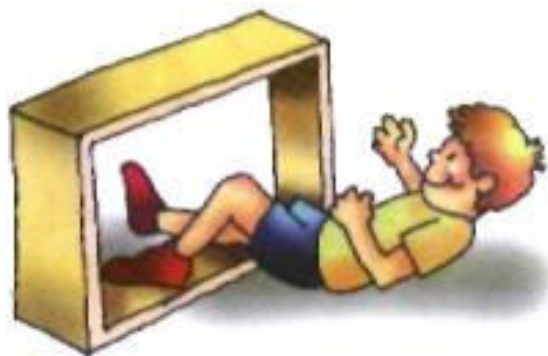


Четвороношке кроз део  
шведског сандука  
Четвороношке испод клупе



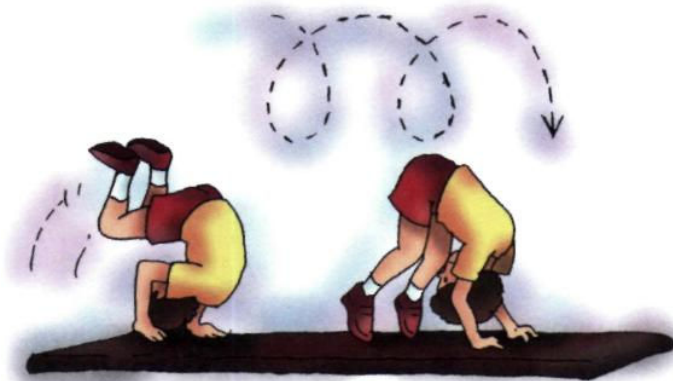


**На боку кроз део шведског сандука**



**На леђима кроз део шведског сандука**

# АКРОВАТИКА



Превртање преко главе унапред  
- згрчених ногу, са ослоном на руке  
(колут напред)



Став лежећи, са  
ослоном на рамена,  
врат и главу  
- ноге опружене увис  
(„свећа“)



Превртање преко главе уназад  
- згрчених ногу  
одразом рукама од струњаче (колут назад)  
кличећи положај на нози,



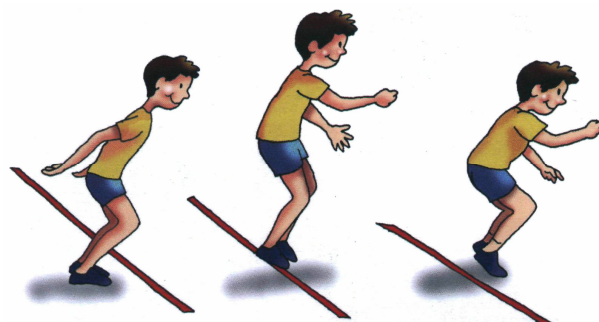
Са другом опруженом ногом уназад  
(вага заножењем)



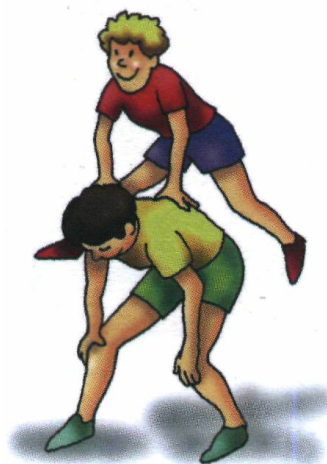
Пдизање тела увис,  
лежећи на леђима,  
са ослоном на руке и ноге  
(„мост“)



# СКАКАЊЕ И ПРЕСКАКАЊЕ ОБЕМА НОГАМА ОДСКОКОМ И ДОСКОКОМ



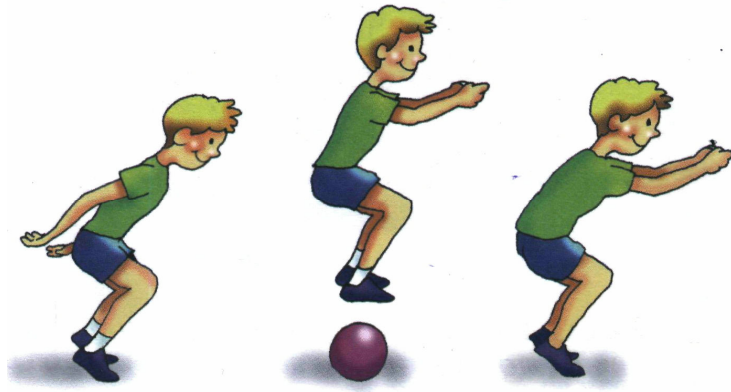
Преко правих линија (као зечић)



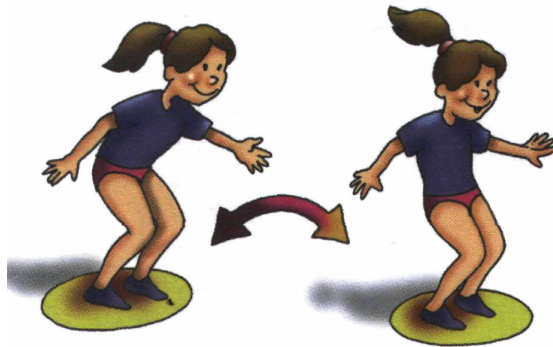
Преко друга, опкорачењем



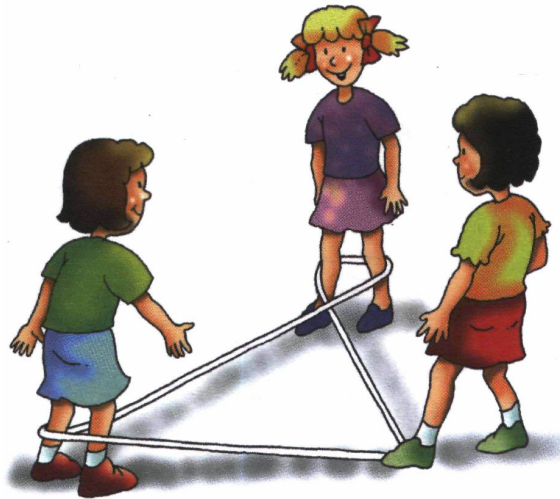
Високо преко ниске препреке (као лане)



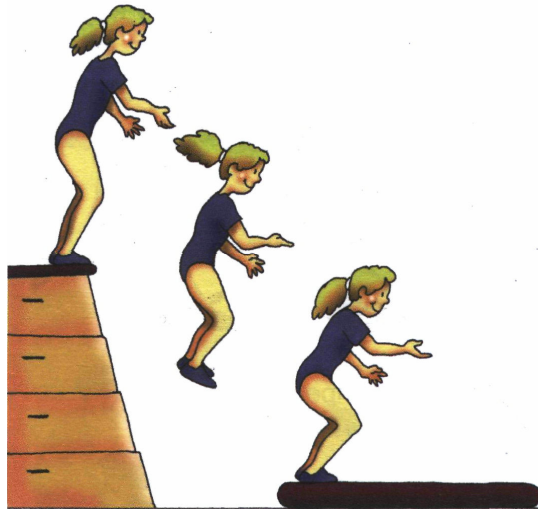
**Преко лопте (као врапчић)**



**Лево-десно**



**Преко ластиша (до 25 цм висине)**



**Соком са шведског сандука у дубину**



**Преко кратког вијаче**

# СКАКАЊЕ И ПРЕСКАКАЊЕ



Одразом са једне и  
доскоком на другу ногу.



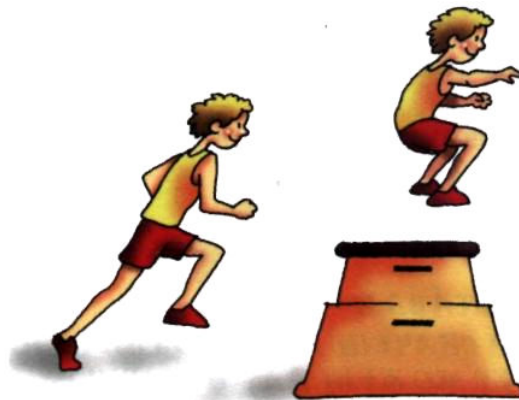
Из круга у круг  
преко две праве линије



Преко згрчених ногу  
другарице која седи



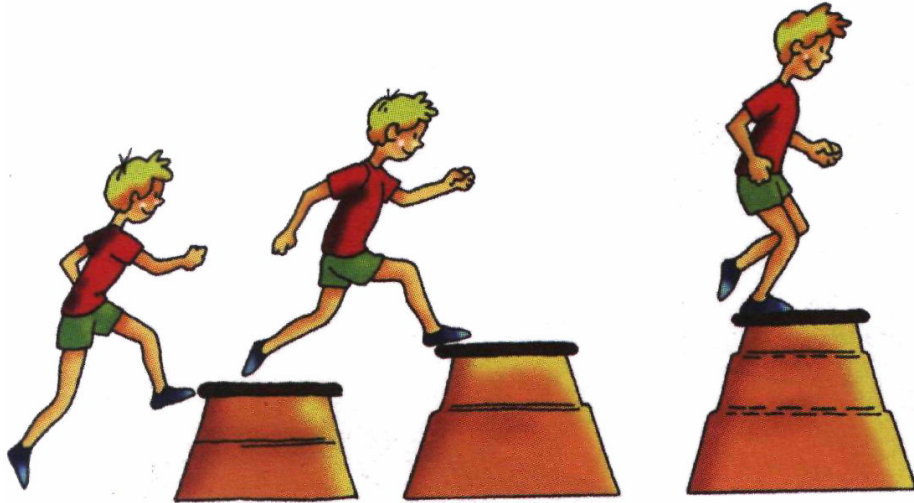
**Преко палице, уз помоћ друга**



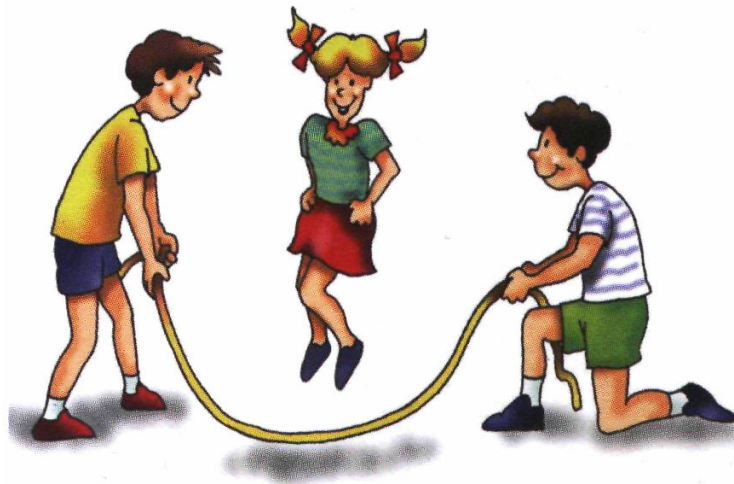
**Преко шведског сандука (до 30 цм висине)**



**Преко руку другарице која чучи**



**Из залета са нижег на виши део шведског сандука**



**Преко дугачке вијаче**



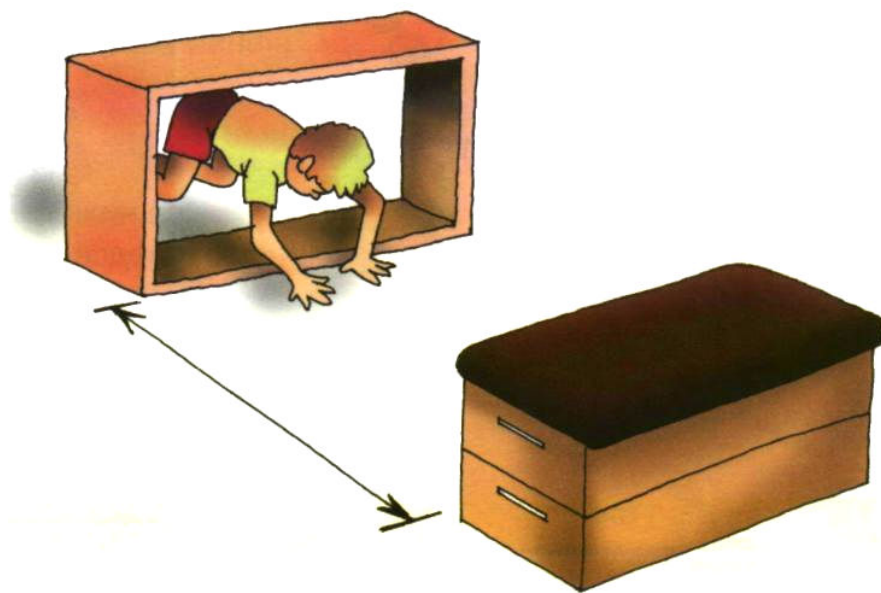
# ПУЗАЊЕ И ПРОВЛАЧЕЊЕ



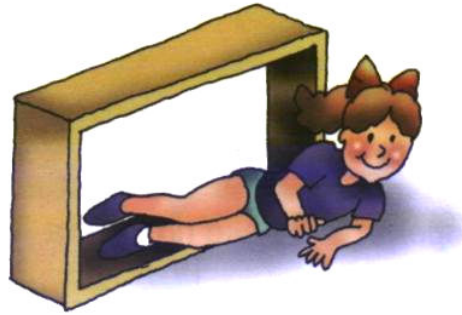
**Потрбушке  
испод столице  
(као пуж)**



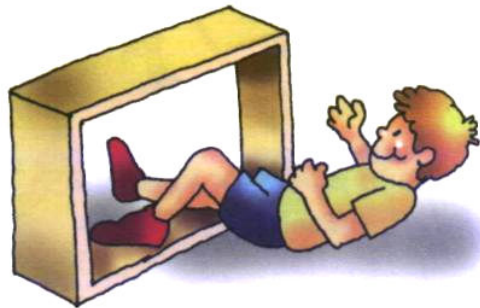
**Четвороношке испод клупе**



**Четвороношке  
кроз део  
шведског сандука**



**На боку кроз део  
шведског сандука**



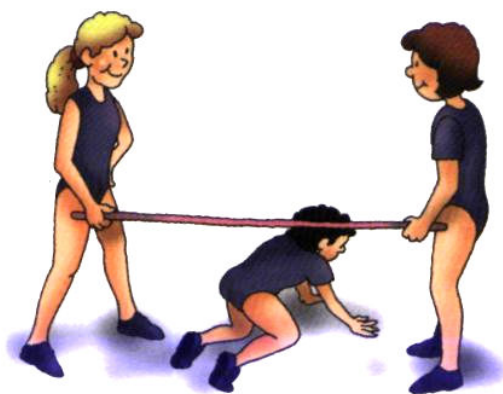
**На леђима кроз  
део шведског сандука**



**Четвороношке између ногу друга**



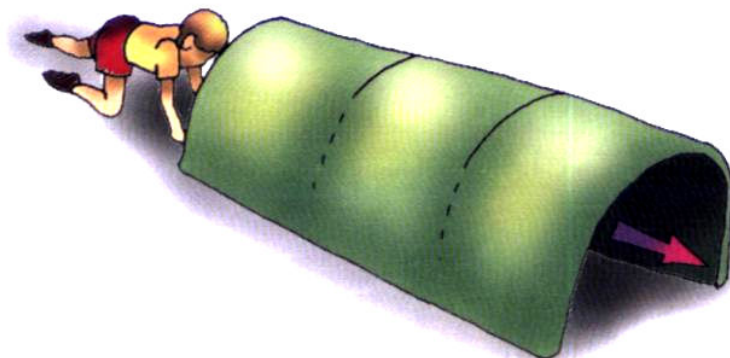
**У чучњу испод козлића**



**Четвороношке испод мотке**



**Потрбушке кроз обруч**

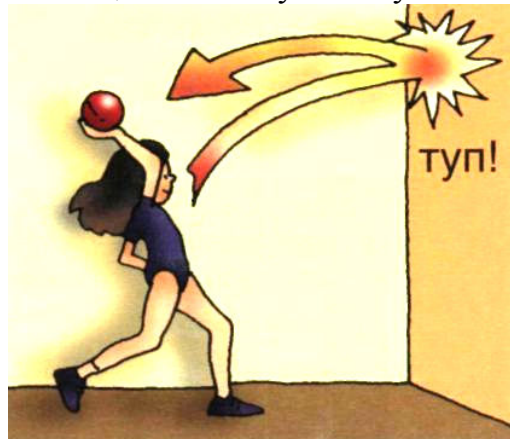


**Што пре - кроз тунел (као змија)**

## БАЦАЊЕ ЛОПТЕ У ДАЉИНУ



Бацање лопте у висину



Бацање лопте у зид (једном руком)



гађање лоптицом у мету  
(са удаљености од 3 м)



бацање лопте у даљину (обема рукама)



Снажно замахивање једном руком  
и бацање лоптице што даље



**Хватање лопте обема рукама  
у висини груди**



**Дланови су окренути  
према лопти**



**Хватање лопте обема  
рукама у висини колена**





**Дланови су окренути нагоре**

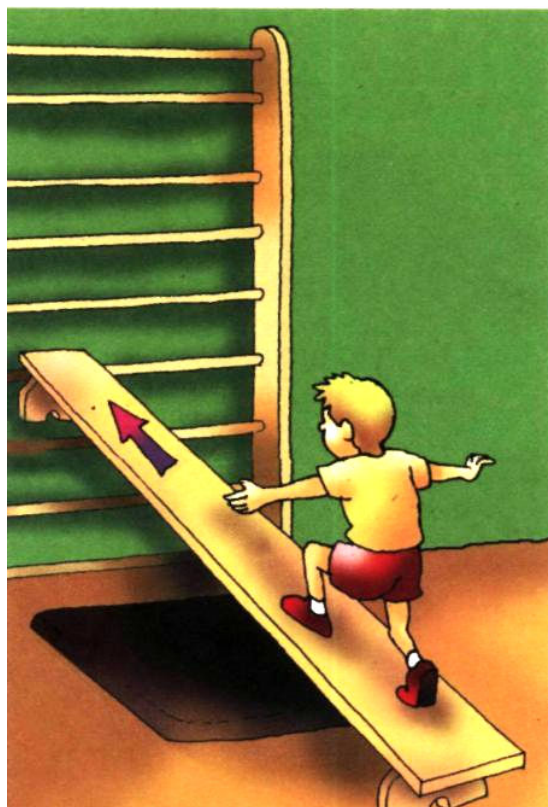


**Хватање лопте изнад главе**



**лопта је ухваћена**

# ПЕЊАЊЕ



Уз нагнуту шведску клупу



На козлић



**На шведски сандук**



**Уз морнарске лестве (допола)**