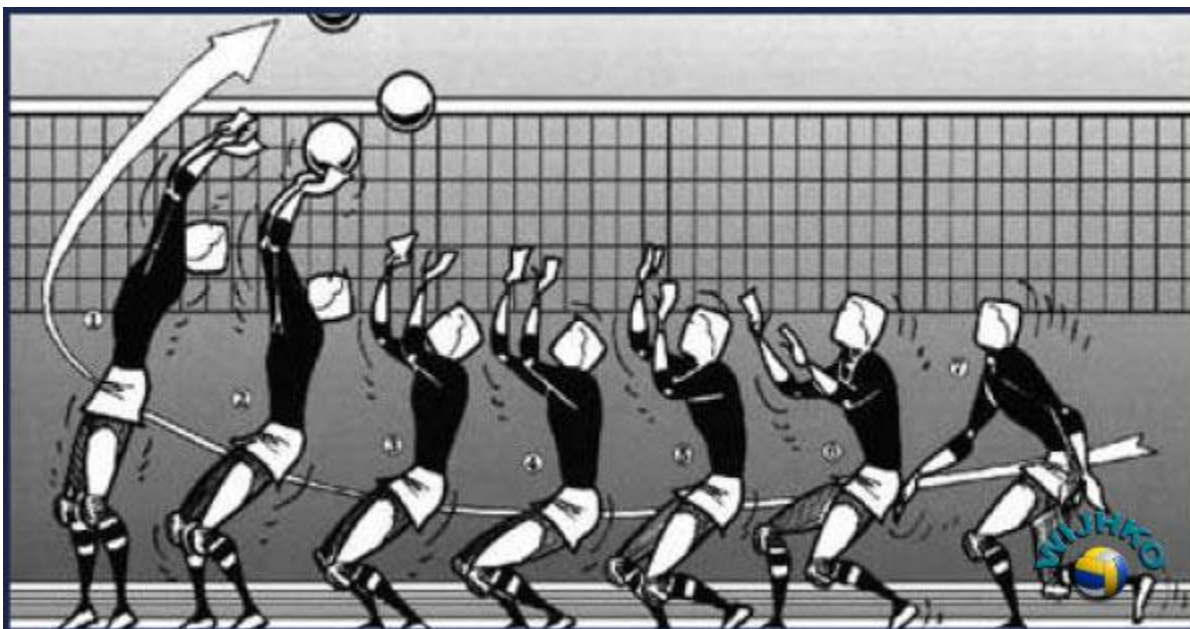


Подигнување на топката од зона 3 кон зона 2

Подигнувањето на топката со прсти од зона 3 кон зона 2 се изведува така што колената и колковите се поместуваат кон напред, а горниот дел од телото е наведнат кон назад. Тежиштето на телото се пренесува од предниот на задниот дел на стапалата. Рацете се поставени повисоко над главата, а лактите се поотворени. Шаките се свиткани кон назад, а одбивањето на топката се изведува над главата која лесно се зафрлува кон назад во правец на одбиената топка.



- <https://www.youtube.com/watch?v=p8YLyw3nnJ4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9S-8R16wtaQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8fJRWneXwKc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yvVFIJjM7UE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OlwMaJrJMs8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7fAcrieGrdU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PEpGidgEnvY>