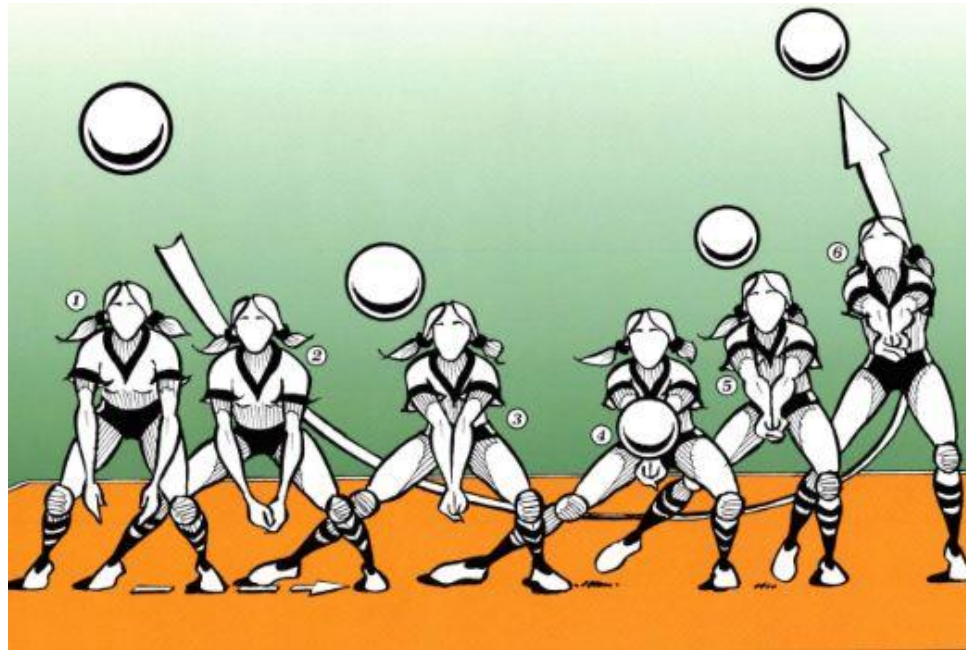


## Одбивање на топката со чекан (со исчекор назад)

Стапалата се поставени во паралелен или дијагонален став, пошироко од рамената. Прстите на стапалата се во правец на додавање на топката. Тежиштето на телото е на предниот дел на стапалото. Колената се лесно свиткани, горниот дел на телото е наведенат напред, рамената се малку пред колената и опуштени. Рацете се испружени пред телото, малку свиткани во лактите, а дланките се свртени кон внатре. Пред одбивањето на топката, се составуваат подлактиците кои треба да бидат паралелни, со внатрешната страна кон горе. За да се постигне тоа, рамената треба да се подигнат и да се поместат напред. Шаките се споени, а дланките се една преку друга. Рацете се склопуваат, а палците се поставени паралелно и се допираат. Одбивањето на топката се изведува со долната третина на подлактиците блиску до коренот на шаките.

- Се поставуваат учениците во парови по двајца ученици. Едниот ученик ја потфрла топката до другиот, а другиот ја одбива топката со чекан со исчекор назад и обратно.



- <https://www.youtube.com/watch?v=A8y7ToV8g0o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RRplCSfQjtg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DdMQns95WDI>