

**HOD
JEDNORUČ
VRCHEM**

HOD JEDNORUČ VRCHEM

Technika

- *míček držet v dlani pravé ruky, stoj mírně rozkročný levá noha vpředu (pro leváky je vpředu pravá noha)*
- *zapažit s mírným natočením trupu vpravo*
- *hod vychází z rychlého přenesení hmotnosti z pravé na levou nohu současně s rotací pánve, ramen a švihovou prací paže - ze zapažení přes skrčení při pohybu kolem hlavy, švihové napnutí paže v lokti před tělem*
- *sklopení zápěstí a vypuštění míčku z ruky.*

HOD JEDNORUČ VRCHEM



HOD JEDNORUČ VRCHEM

Chyby

- *chybné postavení nohou vzhledem k odhodové paži*
- *křečovitá dlaň a prsty*
- *hod je proveden napnutou paží*
- *hod není dokončen pohybem zápěstí.*

HOD JEDNORUČ VRCHEM

Nácvik

- používat malý míč (děti jej uchopí správně do dlaně a nemusí balancovat s míčem na dlani)
- pro správné postavení nohou využít vystřižená chodidla (malé koberečky)

