

IP KOŠARKA – DVOKORAK (utrjevanje)

Žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Naredimo prvi korak z desno (levo) nogo, sledi korak z levo (desno) nogo, ter odriv v smeri navzgor. Ob tem s pokrčeno desno (levo) nogo zamahnemo navzgor. Ob odriu žogo premaknemo izpred prsi nad glavo. Na »koš« vedno meče roka, ki je nasprotna odrivni nogi (leva noga odriwa, desna roka meče ali obratno).

Pazite, da res naredite dva koraka!

Za lažjo predstavo si oglejte posnetek na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=iDuh8YjluIk>

Pogoste napake:

- napačno število korakov
- zamašna noga je iztegnjena ali premalo pokrčena
- odriv z nogo, ki je na isti strani roke, s katero je nakazan met na koš
- smer odriwa ni navzgor, ampak naprej



Pred utrjevanjem dvokoraka se primerno ogrej (poljubno).

Lep pozdrav,

Lucija