

Obroty w koszykówce



Obroty to często stosowane elementy gry w koszykówkę. Jest to legalny ruch zawodnika trzymającego piłkę. Zawodnik przyjmuje odpowiednią postawę a piłkę trzyma oburącz na wysokości klatki piersiowej z łokciami mocno odwiedzionymi w bok. Obrót zawodnika polega na ruchu jedną ze stóp bez odrywania drugiej stopy. Postawa:

- Nogi są ugięte
- Stopa obrotu uniesiona – pięta oderwana od podłoża
- Obrót się na śródstopiu
- Druga noga w tym czasie zmienia swoje położenie – w tył, w bok, albo w przód



Rozróżniamy dwa rodzaje pivotów:

1. pivot w przód (kiedy w wyniku obrotu wykonujemy ruch klatką piersiową w przód)
2. pivot w tył (kiedy w wyniku obrotu wykonujemy ruch plecami w przód)



Najczęściej popełniane błędy:

- Krzyżowanie nóg
- Obracanie się na całej stopie
- Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni
- Obydwie nogi oderwane od podłoża

Nieprawidłowo wykonany obrót nazywany jest błędem kroków.



Tak sygnalizowany przez sędziego.

