

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

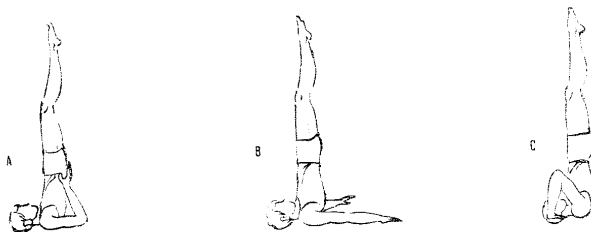
Gimnastika je ena od precej "starih" športnih zvrsti. Že v antičnih kulturah sredozemskega prostora so nekatere prvine gimnastike služile za trening moči in hitrosti, saj so z velikimi obremenitvami mišic oblikovali telo gibko, prožno in sposobno za različne druge obremenitve. Pri Grkih so vadili spretno padanje in spretno vstajanje. Poznali so premet v stran (kolesa), most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vadbe. Tudi v stari Kitajski so poznali stojo na glavi in komolcih, premete in nekatere druge prvine. Šport podoben gimnastici so gojili tudi v starem Rimu, Perziji in Indiji predvsem zato, da bi mlade moške pripravili na uspešno vojskovanje.

Športno gimnastiko delimo na moško ter žensko gimnastiko in vsaka od teh skupin tekmuje na različnih orodjih. Ženske tekmujejo na preskoku, dvovišinski bradlji, gredi in parterju, moški pa tekmujejo na preskoku, bradlji, konju z ročaji, krogih, drogu in parterju. Za izvajanje težkih, kompliciranih vaj, ki jih telovadke in telovadci opravljajo na orodjih in na tleh potrebujejo veliko različnih oblik moči, ravnotežje, hitrost, gibljivost, koordinacijo.

Od leta 1896 je gimnastika olimpijski šport, a so takrat lahko tekmovali le moški, od leta 1928 pa sodelujejo na olimpijskih gimnastičnih tekmovanjih tudi ženske.

OSNOVNE AKROBATSKE PRVINE

STOJA NA LOPATICAH



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba

- iz seda ravno se po hrbtu pokotalimo nazaj do lopatic in tilnika
- nogi iztegnemo navpično nad sebe tako, da sta trup in nogi so v čim bolj ravni črti
- z rokama si naredimo dodatno oporo (glej sliko)

VAROVANJE:

Varujeta lahko dva ali pa eden, ki stojita ob strani in učencu pomagata, da lažje zadrži noge nad glavo. Predvsem pa naj pomočnika preprečita hitro in nenadzorovano padanje nog in telesa proti glavi. Sicer pa bi naj učenci element izvedli brez pomoči, da bi občutili gibanje dviganja nog in položaj telesa z glavo navzdol.

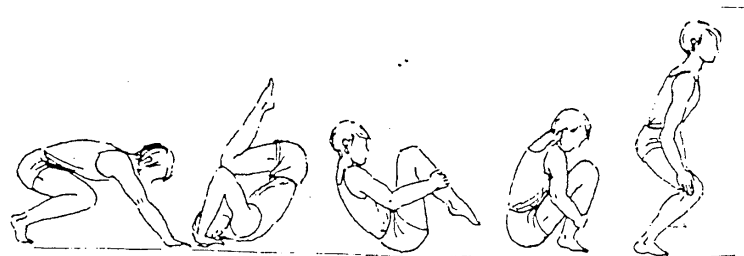
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- trup in noge niso v ravni črti in navpično.
- široka drža komolcev pri stoji na lopaticah, kjer se s skrčenimi rokami in s celimi dlanmi opiramo na tla za rameni.

PREVAL NAPREJ

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- v čepu se približno 30 cm pred seboj opremo z dlanmi na tla, roki sta v širini ramen oprti na cele dlani, prsti pa so obrnjeni naprej in razprostrti.
- z iztegovanjem nog dvignemo boke in hkrati močno spodvijemo glavo (brada na prsi) ter se prevalimo po usločenem hrbtu do čepa; glava naj se kar najmanj opira na tla. Med izvedbo mora biti telo kar najbolj skrčeno, glava močno predklonjena, v sklepnem delu prevala pa roke vedno pritegnejo goleni k telesu.



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba

VAROVANJE:

Vadečega spremljamo od strani (ob boku). Pazimo, da se z rokami čvrsto opre v tla, da močno potisne glavo na prsni koš in se pokotali preko tilnika in hrbta. Če je potrebno vadečega primemo za boke in ga dvignemo toliko, da se varno pokotali.

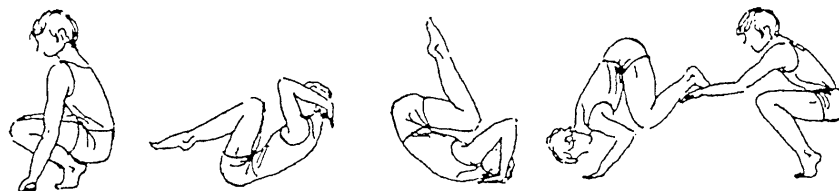
NAJPOPGOSTEJŠE NAPAKE:

- vadeči nima čvrste opore na roke
- vadeči ne potisne glave proti prsnemu košu
- hrbet ni "okrogel"

PREVAL NAZAJ

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- iz opore čepno sedemo na tla čim bližje petam in se v povsem skrčenem položaju z močno predklonjeno glavo pokotalimo nazaj preko hrbta.
- skrčimo lahti in nastavimo dlani, da se lahko preko njih prevalimo do opore čepno.



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba

VAROVANJE:

Vadečega spremljamo ob strani (bočno) in mu pomagamo prenesti boke preko glave, da je pritisk na tilnik manjši.

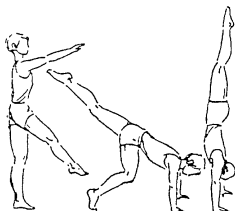
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- a) vadeči se ne pokrči (zapre) dovolj
- b) vadeči ne izvede opore na roke in naredi preval preko vrha glave
- c) ni aktivne pritegnitve kolen na prsni koš

STOJA NA ROKAH

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- a) stoja prednožno, vzročiti
- b) izvedemo korak na prednoženo nogo, roki postavimo na tla v širini ramen, prsti so razklenjeni in usmerjeni naprej.
- c) z odzivom in zamahom stojne noge v zanoženje prenesemo težo telesa na iztegnjeni roki, nogi pa spojimo; noge in trup so v ravni črti, glava je rahlo zaklonjena.



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba

VAROVANJE:

Varujeta lahko dva ali pa eden. Kadar varujeta dva, stojita ob strani vadečega in ga v stoji primeta za noge v bližini kolen. Ko pa varuje eden, se postavi nasproti vadečega in ga prime z zadnje strani z obema rokama za stegna. Vadečega ne dvigujemo v stoji na rokah, edino pri odzivanju v stoji iz opore čepno lahko nekoliko pomagamo vadečemu, tako da ga s hrbtne strani primemo za pas in mu pomagamo dvigniti boke. Pri tem načinu se včasih pokaže potreba, da tisti, ki varuje, nastavi eno nogo čim bližje ramenu vadečega, da bi preprečil morebiten padec z rameni naprej.

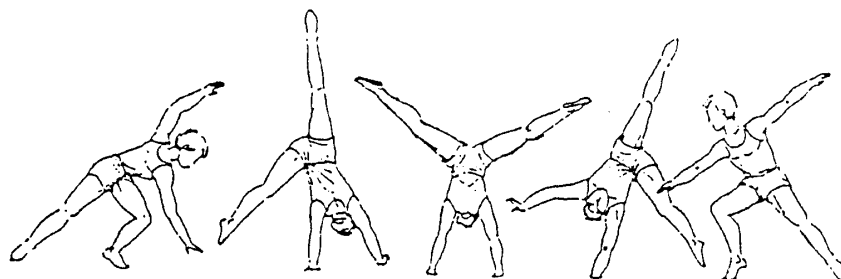
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- 1. učenec ne potisne ramen dovolj naprej, zaradi česar ne more preiti v stoji na rokah
- 2. prenizko dviganje bokov
- 3. prezgodnje iztegovanje v stoji pri sonožnem odzivanju ali prezgodnje spajanje nog pri obeh stojah z enonožnim odzivom
- 4. glava sklonjena na prsi ali preveč zaklonjena glava
- 5. preveč uleknjeno telo
- 6. ramena niso povsem iztegnjena in niso navpično nad oporiščem
- 7. pri odzivanju v stoji na rokah iz stoje prednožno z eno nogo: prekratek korak na prednoženo nogo in postavljanje rok preveč pod sebe

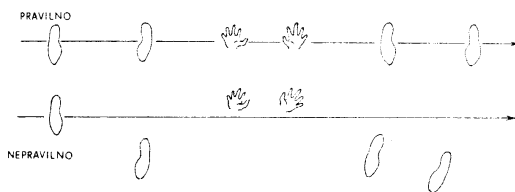
PREMET V STRAN

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- stoja spetno odnožimo z levo (desno) in odročimo, vzpon na desni (levi), pogled v levo (desno)
- z levo (desno) nogo naredimo korak v levo (desno) in z odklonom v levo (desno) postavimo dlan leve (desne) roke na tla, istočasno pa zamahnemo z iztegnjeno desno (levo) v stran navzgor
- odrinemo se z levo (desno) nogo ter takoj zatem položimo na tla še desno (levo) dlan in preidemo v stoji na rokah raznožno
- z odzivom leve (desne) roke prenesemo težo telesa na desno (levo) roko in stopimo z desno (levo) nogo na tla, nakar se z odzivom desne (leve) roke zravnamo in prenesemo težo telesa na levo (desno) nogo do stoji odnožno z desno (levo), roke so v odročanju.



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba



Slika: Postavitev rok in nog

VAROVANJE:

Učitelj ali pomočnik pomaga učencu na njegovi hrbtni strani s križnim prijemom za pas. V prvem delu premeta ga potisne navzgor v stoji na rokah, v drugem delu pa nekoliko zadržuje padanje telesa.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- obračanje telesa v stran premeta
- upogibanje v kolčnem sklepu
- težišče telesa ni navpično nad oporiščem
- preveč uleknjena drža telesa
- spodnašanje – prekratek korak v stran s prvo nogo, postavljanje dlani preblizu odzivne noge
- slab zamah z zamašno nogo
- premalo razširjene noge pri prehodu skozi stoji na rokah
- preširoka drža rok v fazi opiranja na njih
- roke se ne gibljejo v čelni ravnini

10. istočasno postavljanje obeh rok na tla
11. pokrčene lahti v fazi opiranja na nje
12. skok na roke
13. nepravilna postavitev dlani, ki jo položimo na tla
14. sledi stopal in dlani niso na namišljeni ravni črti

OSNOVNE PRVINE NA PRESKOKU:

RAZNOŽKA ali PRESKOK RAZNOŽNO ČEZ KOZO

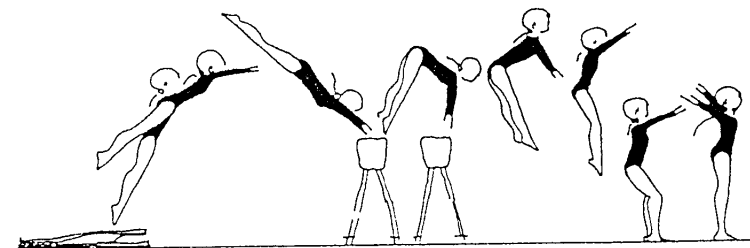
Faze preskoka:

1. zalet
2. odziv z nogami na deski
3. let
4. odziv z rokami na orodju
5. let
6. doskok

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

Raznožka čez kozo je najenostavnejši preskok. Noge potujejo ob orodju in ni nevarnosti, da bi se z njimi zataknila za orodje. Zaporedje gibanja je naslednje:

- a) zalet (hiter, odločen)
- b) odziv z deske (hiter, močan, kratkotrajen)
- c) let
- d) sledi opora in hkrati odziv celimi dlanmi od orodja, telo nekoliko sklonimo, boke pa dvignemo visoko nad orodje tako, da so višje od ramen; noge raznožimo šele tedaj, ko smo se z rokami oprli na orodje. V trenutku, ko se začnejo noge približevati rokam in orodju, se z rokami močno odrinemo od orodja navzgor, hkrati dvignemo zgornji del telesa, potisnemo prsi in boke naprej ter nogi spojimo
- e) sledi faza drugega leta; ob koncu potisnemo noge rahlo naprej tako, da zagotovimo zanesljiv doskok.



Raznožka, Športna značka: Zlati sonček

VAROVANJE

Varujemo tako, da se postavimo na mesto doskoka in primemo učenca za nadlahti.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

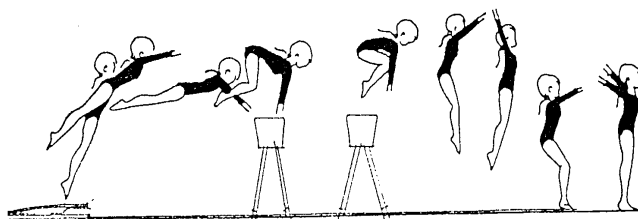
1. raznoženje takoj po odzivu z odzivne deske
2. v prvi fazi leta so boki nižje od ramen
3. pomanjkljiv ali prepozen odziv z rokami, nevzravnano telo v drugi fazi leta
4. zamah z raznoženimi nogami naprej tako, da prehitijo roke
5. krčenje nog

SKRČKA ali PRESKOK SKRČNO ČEZ KOZO

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

Skrčka je preskok, pri katerem prehajamo čez orodje s skrčenimi nogami. Zaporedje gibanja je naslednje:

- a) zalet
- b) odzivu
- c) opora na orodje v širini ramen, visoko dvignemo boke, skrčimo noge in jih pritegnemo k prsim, boki morajo biti višje od ramen, glavo zmerno zaklonimo. Še preden se noge približajo lahtem, se z rokami močno odrinemo ter zamahnemo z njimi navzgor, hkrati pa telo popolnoma vzravnamo in nekoliko uleknemo.
- d) sledi faza drugega leta
- e) pred doskokom potisnemo noge malo naprej



Skrčka, Športna značka: Zlati sonček

VAROVANJE:

Varujemo tako, da stojimo na strani doskoka in primemo učenca za nadlahti. Po potrebi potegnemo učenca naprej. Varujeta lahko tudi dva.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

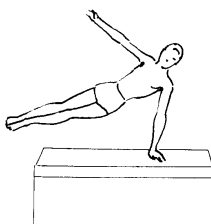
1. ni prve faze leta, učenec se hkrati z odzivom že opre na orodje
2. zaletavanje v orodje namesto naskok na orodje.
3. odzivna deska je preblizu orodja
4. neodločen in slab odziv z nogami, zato so boki nizko, pojavi se zatikanje za orodje
5. predolgo zadrževanje rok v opori
6. prepozen odziv z rokami, ko so ramena že prešla vertikalno opore, nastane nizka in kratka druga faza leta
8. v drugi fazi leta se telo ne vzravna in ostane skrčeno
9. odziv z rokami ni hkraten, ena roka se prej odrine od orodja, zato noge prehajajo postrani čez orodje
10. širjenje kolen

ODBOČKA

Odbočka je preskok, pri katerem prehaja telo preko orodja iztegnjeno, z bokom obrnjenim k orodju. Odbočko izvajamo v levo ali desno stran čez kožo, ki je postavljena na šir ali preko skrinje.

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- a) zalet je zmerno hiter in kratek, saj odbočka ne zahteva velikih faz leta. Odrivna deska je oddaljena 50 – 70 cm od orodja.
- b) odriv
- c) let
- d) po kratki fazi leta se z rokami opremo na sredini kože, dvignemo boke in zmerno sklonimo telo (kot med trupom in nogami znaša $130^{\circ} - 140^{\circ}$). Takoj po opori se z desno (levo) roko odrinemo od orodja. Težo telesa prenesemo na napeto levo (desno) roko, z levo (desno) ramo se zmerno nagnemo v levo (desno), z nogami pa zamahnemo v desno (levo). Hkrati sunkovito potisnemo boke in prsi naprej tako, da prehaja telo nad orodjem vodoravno, iztegnjeno in obrnjeno h kozi z levim bokom. Boki so čim višje nad kožo, noge pa v podaljšku bokov. Po prehodu telesa čez kožo se odrinemo tudi z levo (desno) roko od kože, tako telo zopet dvignemo v vertikalni položaj.
- e) let
- f) doskočimo s hrbtom h kozi, mesto doskoka je v liniji opore rok.



Sluga: Telesna vzgoja za višje razrede

VAROVANJE

Učitelj stoji na strani zaleta bočno ob levi (desni) strani orodja (na strani oporne roke). Z levo (desno) roko primemo učenca za nadlaket, z desno (levo) roko pa pod desnim bokom. S potiskanjem bokov čez orodje, pomagamo učencu pri prehodu čez orodje. Kasneje lahko pomagamo na mestu doskoka s prijemom za nadlaket oporne roke.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

1. sklonjen položaj telesa pri prehodu čez orodje
2. predolgo zadrževanje roke na orodju, kar povzroči obračanje telesa k orodju
3. slab prenos teže na oporno roko, mesto doskoka ni na sredini doskočišča
4. prenizek položaj nog pri prehodu čez orodje, boki so višje od nog
5. krčenje oporne roke in nog
6. opiranje z nogami na orodje

SKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI

Mala prožna ponjava je telovadno orodje, ki je poznano tudi pod imenom mali kanvas ali mini trampolin. Velika prožnost dopušča raznovrstno uporabnost. Skoki z malo prožno ponjavo razvijajo koordinacijo gibanja, predvsem pa sposobnost obvladovanja gibanja telesa v prostoru.

Pri skokih na mali prožni ponjavi je tehnika skokov razdeljena v štiri faze:

1. ZALET

Ne sme biti prehiter niti predolg. Čim višja je naprava, tem intenzivnejši mora biti naskok na ponjavo

2. NASKOK IN ODRIV

Na ponjavo je treba naskočiti od zgoraj, ker je učinek prožnosti ponjave v tem primeru najmočnejši. Naskok se izvaja z enonožnim odzivom, odziv s ponjave pa je sonožen, stopala pa so zaradi večje stabilnosti zmerno narazen. Roke zamahujejo ob naskoku naprej nazaj, nato pa skladno z odzivom v smeri poševno gor, kjer se mora zamah z rokami končati oziroma zavreti. Ne glede na prožnost ponjave se morajo učenci odriniti aktivno. Platna na ponjavi se najprej dotaknejo blazinice stopal, nato se spusti celo stopalo. Noge se ob naskoku na ponjavi zmerno skrčijo, nato pa se telo popolnoma vzravna preko skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa. Odriv se izvaja vedno s sredine platna.

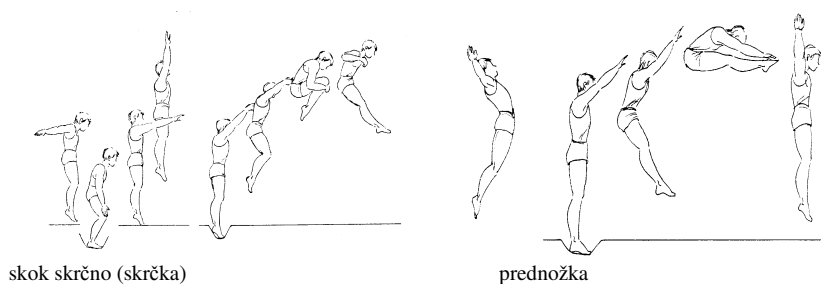
3. LET

Dobra koordinacija med naskokom in odzivom je pogoj za pravilno držo telesa v fazi leta. Telo mora biti med letom napeto, glava pa pokonci. Pri preskokih skozi oporo imajo roke nalogo, da z močnim odzivom od orodja učinkovito pomagajo pri izravnavi zgornjega dela telesa v drugem delu preskoka. Pri prostih prevratih je uspeh poleg visokega in strmega odriva odvisen tudi od dela rok in drže glave: če se gibanje (vrtenje) izvaja naprej, potem je treba glavo ob začetku rotacije predkloniti. Roke zamahujejo naprej v smeri naprej in poševno gor, nato pa z zamahom proti golenom (kolenom) pospešijo vrtenje telesa. Pri premetih je glava zmerno zaklonjena. Pri vseh rotacijah se glava obrača v smeri gibanja. Skladno z iztegnitvijo telesa pa zavira in zaustavlja vsa vrtilna gibanja, če se ponovno vrne v normalno držo.

4. DOSKOK

Pri skokih s ponjavo je doskok še posebej pomemben zato, ker se izvaja iz precejšnje višine. S pripravljalnimi vajami se morajo učenci navaditi na lahkoten in prožen doskok, da ne bi prišlo do okvar v kostno-sklepnem sistemu telesa.

Nekatere vrste skokov: skok iztegnjeno, skrčka, raznožka, prednožka, spetka;



Bolkovič, Kristan: Talna telovadba

OSNOVNE PRVINE NA BRADLJI

VESA, PREMAH SKRČNO ali ODNOŽNO

PREMAH ODNOŽNO IZ OPORE



Slika: Gmnastična zveza Slovenije - C program gimnastike

Opis tehnnike izvedbe PREMAHA SKRČNO:

- visimo na iztegnjenih rokah na višji lestvini, z zamahom nog navzgor približamo pokrčeni nogi k prsnemu košu
- s pokrečnima nogama preidemo preko nižje lestvine do opore z zg. delom stegen na nižji lestvini

Opis tehnnike izvedbe PREMAHA ODNOŽNO:

- visimo na iztegnjenih rokah na višji lestvini, z zamahom ene noge v stran in navzgor navzgor
- preidemo s stegnjeno nogo preko nižje lestvine do opore z zg. delom stegna ene noge na nižjo lestvino

Varovanje:

- s strani
- pod učenko na nasprotni strani aktivne noge pri odnoženju

Najpogostejše napake:

- telo ni napeto
- roki nista iztegnjeni
- drža nog ni kontrolirana (krčenje pri odnoženju)

VZMIK SPREDAJ (na nižjo ali višjo lestvino)



Slika: Gimnastična zveza Slovenije - C program gimnastike

Opis tehnike izvedbe VZMIKA NA NIŽJO LESTVINO:

- iz stoje pod nižjo lestvino in prijemom rok na nižjo lestvino
- močno zamahnemo z eno nogo v prednoženje in naprej proti lestvini
- hkrati se močno odrinemo s stojne noge, približamo boke k lestvini
- sledi gibanje do opore spredaj na nižji lčestvini, roki sta napeti

VAROVANJE:

- a) od strani (ob boku vadečega) ali pod vadečim
- b) z eno roko prijem za nadlaht, z drugo pa na nadkolenski del noge

Najpogostejše napake:

- a) iz stoje na tleh ali opiranja na nižjo lestvino ni učinkovitega zamaha z eno ali obema nogama
- b) ni hitrega prenosa bokov na lestvino
- c) telo ni napeto
- d) drža nog ni kontrolirana

ZMIK Z VIŠJE NA NIŽJO LESTVINO



OBRAT IZ VESE ALI STOJE ALI SEDA NA NIŽJI LESTVINI ZA 180° IN VSTOP NA LESTVINO



Slika: Gimnastična zveza Slovenije - C program gimnastike

VAROVANJE:

- a) pod vadečim nekoliko bočno
- b) na ustrezni strani, da vadečega ne oviramo

Najpogostejše napake:

- a) krčenje rok
- b) telo ni napeto
- c) drža nog ni kontrolirana

TOČ



Slika: Gimnastična zveza Slovenije - C program gimnastike

OPIS TEHNIKE IZVEDBE:

- a) iz opore spredaj zamahnemo z nogama navzgor
- b) med približevanjem bokov nahaj k lestvini potisnemo nogi naprej in naredimo cel obrat okrog lestvine, roki sta napeti

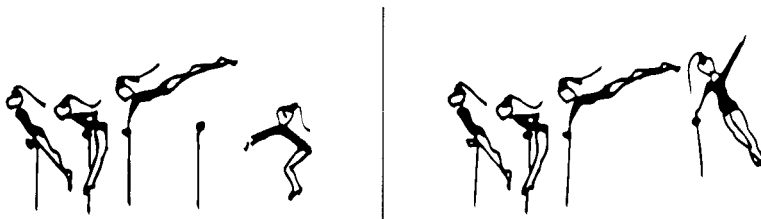
VAROVANJE:

- c) od strani (ob boku vadečega)
- d) z eno roko prijem za nadlaht, z drugo pa na nadkolenski del noge

Najpogostejše napake:

- a) telo vadečega ni napeto
- b) telo se ne giblje tik ob lestvini
- c) roki sta pokrčeni
- d) nogi sta pokrčeni v kolenih ali stopalih

SESKOK SKOZI ODKOLEB



Slika: Gimnastična zveza Slovenije - C program gimnastike

VAROVANJE:

- a) ob boku vadečega
- b) prijem za nadlaht in nadkolenski del noge

Najpogostejše napake:

- d) krčenje rok
- e) telo ni napeto
- f) drža nog ni kontrolirana

OSNOVNE PRVINE NA GREDI

NASKOKI

- a) naskok (visoka gred) v oporo čepno
- b) naskok v oporo spredaj
- c) naskok skozi oporo do seda jezdno

RITMIČNI KORAKI

- a) valčkov korak
- b) menjalni korak
- c) korak s prednožnim pokrčevanjem in iztegovanjem ene noge

OBRATI

- a) na obeh nogah
- b) na eni nogi
- c) v stoji
- d) v čepu
- e) za 180°, 360°



Slike: Vajngerl, Športna ritmična gimnastika



SKOKI

- a) poskok na eni nogi s prednožnim pokrčenjem
- b) strig (škarjice)
- c) prednožno raznonožno (mačji skok)
- d) visoko daleč



strig in mačji skok

Slike: Vajngerl, Športna ritmična gimnastika



RAVNOTEŽJA

- a) razvoka stojno

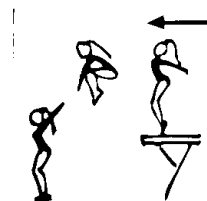
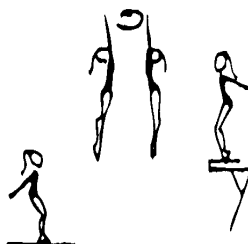
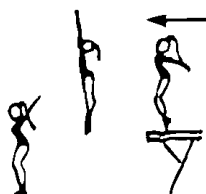


- b) stoja odnožno ali zanožno ravno ali visoko



SESKOKI

- a) seskok iztegnjeno
- b) seskok iztegnjeno z obratom
- c) skrčka



Slike: Gimnastična zveza - C program gimnastike

d) premet v stran (z ali brez obrata)

Opis tehnike izvedbe:

Izvedba premeta na gredi je podobna izvedbi premeta v stran na tleh le, da se nogi po prehodu vertikale spojita in sledi sosnožen doskok. Pri premetu v stran z obratom pa se telo po spojitvi nog še obrne okrog vzdolžne osi.

Najpogostejše napake:

- a) nekontrolirana drža telesa
- b) krčenje nog, ko to ni predvideno
- c) izgubljanje ravnotežja in izvajane dodatnih gibov

VIRI:

1. Bolkovič, A. in Kristan, S.: Talna telovadba
2. Gimnastična zveza Slovenije: C program gimnastike
3. Vajngerl, B.: Športno ritmična gimnastika
4. <http://www2.arnes.si/~oskrp01s/spletna>

ODGOVORI:

- 1.** ženska športna gimnastika, moška športna gimnastika
- 2.** panogi se razlikujeta po številu orodij na katerih tekmujejo tekmovalci
- 3.** preval naprej
- 4.** premet v stran
- 5.** dvovišinska bradlja
- 6.** skoki
- 7.** obrati (odgovor a)
- 8.** premalo je sklonil glavo na prsni koš
- 9.** v ravni črti (odgovor b)
- 10.** telo je bilo uleknjeno
- 11.** skrčka šez kozo
- 12.** faze skoka: zalet, odziv z nogami, let, odziv z rokami, let, doskok
- 13.** vzmik
- 14.** bokov ne dvignejo dovolj hitro do lestvine ali po odzivu z nogo iztegnejo roke in boki se oddaljijo od lestvine
- 15.** odgovor c
- 16.** odgovor c
- 17.** skok štrižno, ali mačji skok ali poskok na eni nogi s prednožnim pokrčenjem druge
- 18.** skrčka z gredi ali seskok krčno z gredi
- 19.** ne
- 20.** Če bi sklonila glavo, bi jo neslo na glavo