

PREMET V STRAN



4

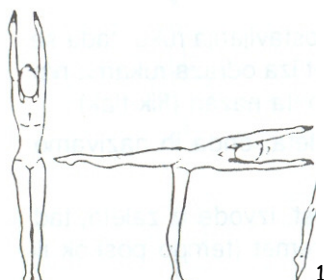
Premet je vaja koordinacije in orientacije, hkrati pa krepimo mišice lahti in ramenskega obroča.

Učenci, ki se brez težav odrivajo v stojo na lahteh, navadno pri tej prvini nimajo težav, zato je smiselno, da najprej naučimo odrivanje v stojo na lahteh in šele nato premet v stran.

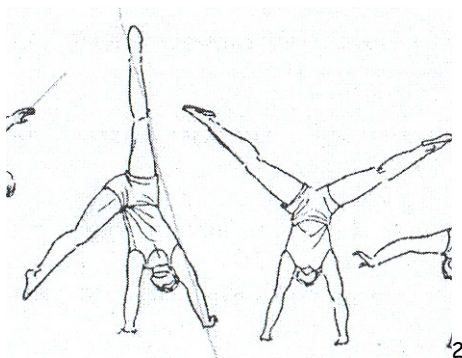
Vedno vadimo na blazinah ali brez njih ali na travi.

OPIS IN TEHNIKA

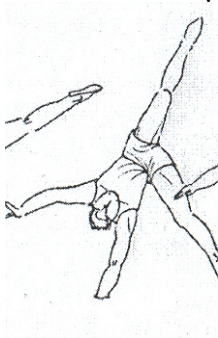
1. Iz stoje spetno odnožimo v levo (desno) in odročimo, vzpon na desni (levi), pogled v levo (desno).



2. Nato 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) nogo navzgor, se odrinemo z levo (desno) nogo ter takoj zatem položimo na tla še desno (levo) dlan in preidemo v stojo na rokah raznožno.



3. Nato z odzivom leve (desne) roke prenesemo težo telesa na desno (levo) laht in stopimo z desno (levo) nogo na tla.



4. Z odzivom desne (leve) roke se zravnamo in prenesemo težo telesa na levo (desno) nogo do stoje odnožno z desno (levo), roke so v odročanju.



POLOŽAJ TELESA

Telo:

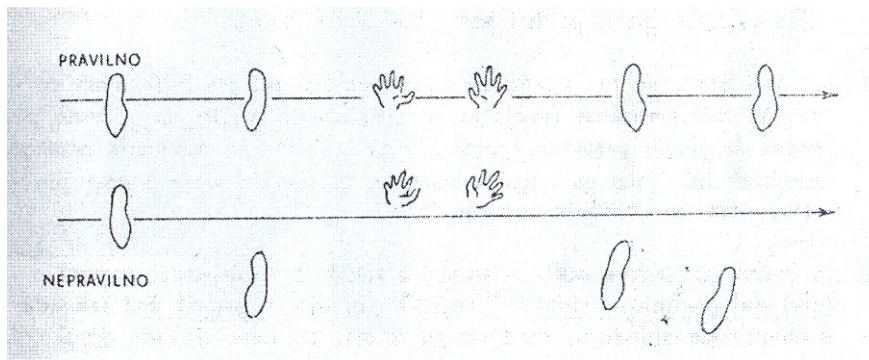
Pri prehodu mora biti telo popolnoma zravnano in iztegnjeno. Težišče je navpično nad oporiščem. Glava pa je rahlo zaklonjena.

Noge:

Odrivno nogo moramo položiti na tla primerno daleč in točno v stran.

Lahti:

Dlan prve roke položimo na tla (primerna razdalja). Druga laht spremlja odklon z zamahom navzgor. Dlani postavimo na tla pravokotno na smer gibanja in v širini ramen. Lahti so povsem iztegnjene.



Gibanje naj bi bilo po ravni črti.

UČNI POSTOPEK

Pri učenju lahko uporabljamo dva didaktična postopka. Izberemo tistega, ki se nam zdi primernejši, lahko pa ju tudi kombiniramo.

Dobro je, da vadimo premet v obe strani, da učenec najde svojo »boljšo stran«.

A) Ta postopek izhaja iz izkušnje, da hitreje obvladajo premet v stran tisti, ki se dobro odrivajo v stojo na rokah.

1. Učenje drugega dela premeta

- ⇒ Odriv v stojo na rokah. Učitelj (stoji na hrbtni strani) ga zadrži.
- ⇒ Učenec v stojo razširi noge in takoj spusti desno nogo v desno stran in stopi na tla.
- ⇒ Tla zapusti z rokami (najprej z levo, potem z desno roko) in se zravna v stojo razkoračno.

2. Učenje prvega dela premeta

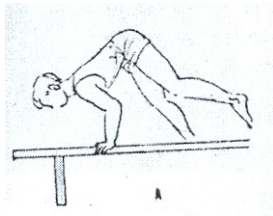
- ⇒ Narišemo ravno črto.
- ⇒ Učenec stopi na desni konec črte. Z odnoženjem leve in odročanjem naredi korak z levo v levo (stopi na črto) in se hkrati bočno odrine v stojo na lahteh raznožno (prvi del).

Zelo pomembno je, da učenci v prvem delu premeta ne obračajo trupa v levo, ampak da pridejo v stoji na lahteh raznožno z bočnim gibanjem. Pomembno vlogo igrata tudi zamah desne noge v stran in odziv leve noge.

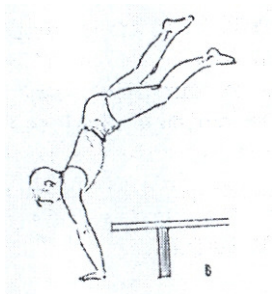
3. Premet v stran (brez zaustavitve v stoji na rokah). Pomoč po potrebi (s križnim prijemom za pas).

B) Ta postopek je navadno bližnji manj spretnim učencem, predvsem tistim, ki imajo težave pri odzivanju v stoji.

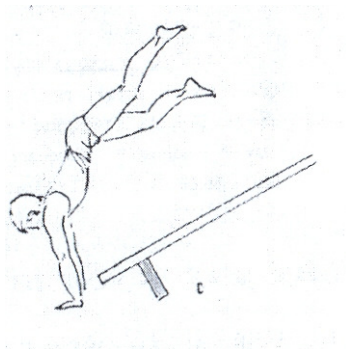
⇒ Učenec stoji bočno ob klopi. Z lahtmi se opre na klop in jo preskoči (prekorači) z leve noge na desno.



⇒ Učenec se opre na tla in prekoračno preskoči klop.



⇒ Učenec se opre na tla, strmino klopi pa povečujemo.



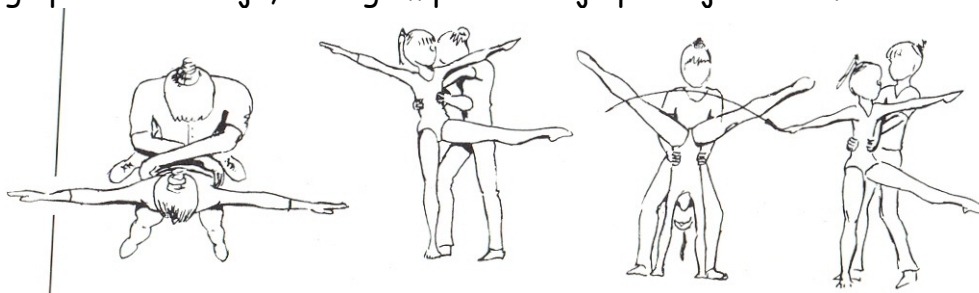
⇒ Enake predvaje, kot zgoraj, le da je namesto klopi v opori klečno sošolec.

⇒ Premet z učiteljevo pomočjo.

⇒ »PAJAC« Učenec se postavi v stoji razkoračno v odročanje. Prične se zibati z ene na drugo nogo. Izvede premet v poljubno smer.

POMOČ IN VAROVANJE

Učitelj lahko pomaga učencu s križnim prijemom (na hrbtni strani). V prvem delu ga potisne v stoji, v drugem pa zadržuje padanje telesa.



NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

1. Obračanje telesa v stran premeta.
2. Upogibanje v kolčnem sklepu.
3. Težišče ni navpično nad oporiščem.
4. Preveč uleknjena drža telesa.
5. Prekratek korak.
6. Slab zamah z zamašno nogo.
7. Premalo razširjene noge.
8. Preširoka drža lahti v fazi opiranja.
9. Roke se ne gibljejo v čelni ravnini.

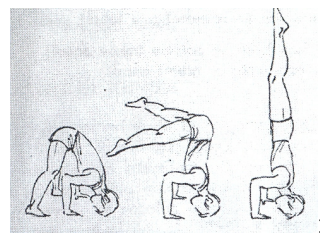
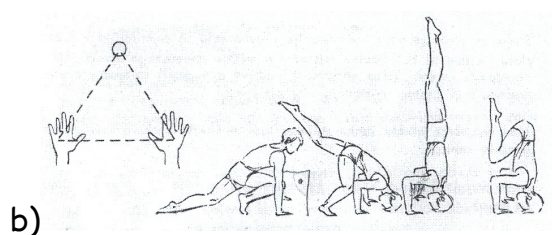
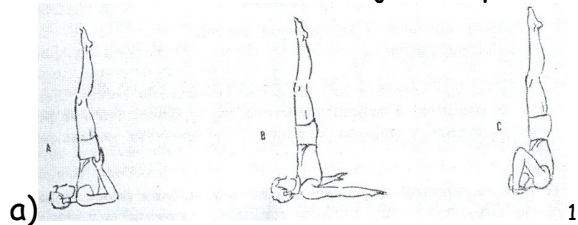
10. Istočasno postavljanje obeh rok na tla.
11. Pokrčene roke v fazi opiranja.
12. »Skok« na roke.
13. Nepravilna postavitev dlani.

Literatura

1. Šadura, T. (1991). *Gimnastika*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
2. Bolkovič, T., Kristan, S. (1998). *Akrobatika*. Ljubljana: FŠ.
3. Kristan, S. in drugi. (1999). *Športni program Krpan*. Ljubljana: Zavod za šport.
4. Jackman, J., Currier, B. (1995). *Gymnastic skills & games*. London: A & C Black.

STOJA NA ROKAH

Predhodno vadimo še stojo na lopaticah (a) in stojo na glavi (b).



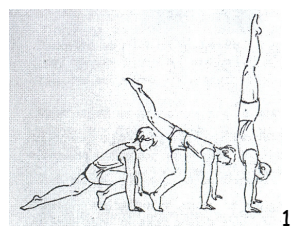
Stoja na rokah je vaja koordinacije, ravnotežja in orientacije v prostoru. S to vajo krepimo mišice rok in ramenskega obroča.

OPIS IN TEHNIKA

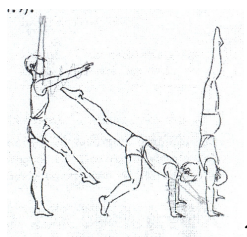
Roke postavimo na tla v širini ramen, prsti so razklenjeni in usmerjeni naprej. V fazi gibanja postavimo ramena nekoliko naprej, roke pa morajo biti iztegnjene. Ko se zravnamo v stojo, potisnemo ramena nazaj nad oporišče, tako da teža telesa pritiska navpično nad lahti. Pomembno je, da je iztegnitev v ramenskem sklepu popolna. V stoji so noge in trup v ravni črti, le glava je rahlo zaklonjena.

Ločimo več prehodov v stojo na rokah:

a) iz opore čepno na eni nogi (druga noga je zanožena), z zanožno nogo močno zamahnemo navzgor in se istočasno odrinemo s stojno nogo ter v navpičnici obe nogi spojimo.

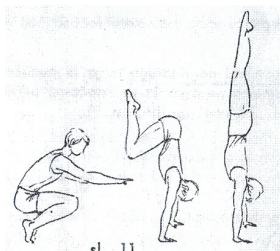


- b) iz stoje prednožno, roke so v predročanju gor. Naredimo korak naprej z levo (desno) nogo, se predklonimo, položimo roke na tla ter z zamahom desne (leve) in odzivom leve (desne) noge preidemo v stoji na rokah.



1

- c) iz opore čepno s sonožnim odzivom prenesemo boke visoko nad oporni točki in se vzravnamo v stoji na rokah.



sl. 11

1

UČNI POSTOPEK

Pred učenjem delamo pripravljalne vaje, ki krepijo roke in ramenski obroč.

- ✓ Sklece (na orodje, brez)



2

na skrinji, s časoma jo znižujemo



2

- ✓ Zajčji poskoki



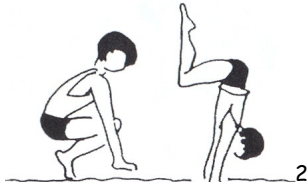
1

- ✓ plezanje, vese

Pri učenju stoje na rokah je potrebnih več pripravljalnih vaj.

Začetnik ima običajno težave z nagibanjem ramen in dviganjem bokov. Če se z rameni nagne premalo naprej, teže dvigne boke in noge nad oporišče, če ramena potisne preveč naprej, lahko pade na glavo.

⇒ Iz opore čepno s sonožnim odrivanjem prenašamo težo telesa na roke in čim više dvigujemo boke. Noge so skrčene.



⇒ Iz opore čepno s sonožnim odrivanjem in prenašanjem telesa teže na roke poskakujemo levo in desno. Z boki in nogami naj bomo pri prehodu čim dlje v zraku.

⇒ Iz opore čepno na eni nogi (druga je v zanoženju) zamahujemo iztegnjeno nogo navzgor in se sočasno odrivamo z nogo, na kateri čepimo; prenašamo težo na roke.

Ko so si učenci pridobili občutek za odrivanje, težimo k temu, da se samostojno odrinejo v stoji.

Priporočljiva je vadba trojicah. Eden dela, dva ga pri tem varujeta

✓ Učenci se samostojno odrivajo v stoji na rokah ob zid.

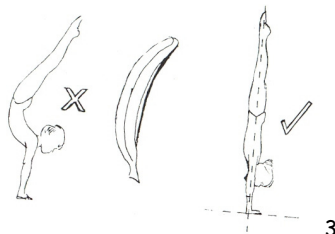
POMOČ IN VAROVANJE

Vadečega ne dvigamo v stoji na rokah, ker mora sam občutiti gibanje. Le samostojni poizkusi lahko privedejo do pravilnega občutka.

Varovanje lahko poteka v paru (od strani) ali posamezno (z zadnje strani). Vadečega primemo za stegna.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

1. Vadeči ne potisne ramen dovolj naprej.
2. Prenizko dvigovanje bokov.
3. Preveč zaklonjena glava.
4. Preveč uleknjeno telo.

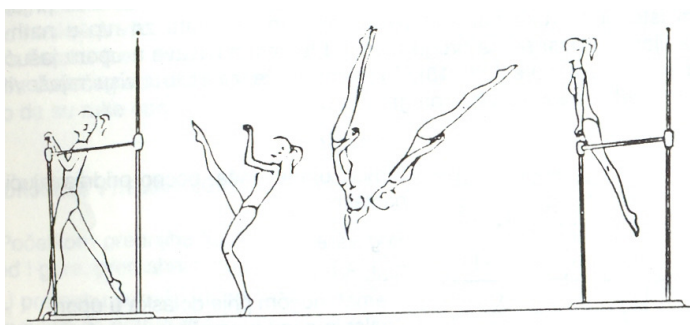


5. Ramena niso povsem iztegnjena.

Literatura:

1. Bolkovič, T., Kristn, S. (1998). Akrobatika. Ljubljana: FŠ.
2. Kristan, S. in drugi. (1999). Športni program Krpan. Ljubljana: Zavod za šport.
3. Jackman, J., Curier, B. (1995). Gymnastic skills & games. London: A &C Black.

VZMIK



3

Vzmik je tipična prвина moči (rok in ramenskega obroča) in tudi tehnike. S pomočjo vaje krepimo upogibovalke trupa in rok, razvijamo koordinacijo in tudi pogum.

Terminološko je vzmik hiter prehod iz vese v oporo z nogami naprej.

Poznamo vzmik spredaj in vzmik zadaj. V procesu športne vzgoje v osnovni šoli se v glavnem uporablja vzmik spredaj.

UČNI POSTOPEK

Pripravljalne vaje

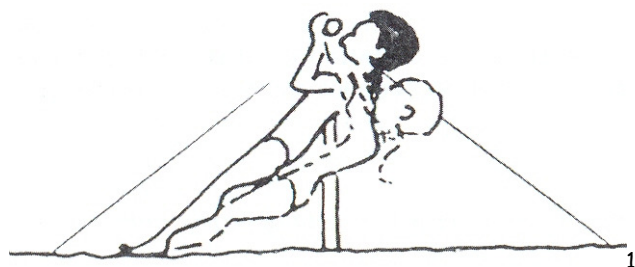
Za izvedbo te prvine je krepitev rok in ramenskega obroča neizogibna. Delamo podobne vaje kot pri stoji na rokah in premetu vstran in seveda tudi obe prvine.

✓ Vesa v zgibi

Učenec s podprijemom prime drog in naredi zgibo (vesa na skrčenih rokah, brada je nekoliko nad drogom).

✓ Zgibe v mešani vesi

Učenec se s podprijemom obesi na prečko (v višini prsi ali pasu), noge so opirajo na tla. Boki so zravnani - noge in trup tvorijo ravno črto. V tem položaju učenec skrči roke in naredi zgibo.



1

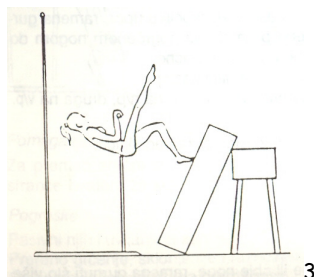
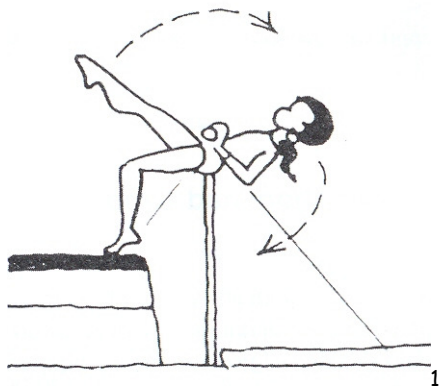
- ✓ Plezanje po žrdi

Učenje prvine

⇒ Doramenski drog

En okvir švedske skrinje s pokrovom namestimo tako, da je krajša stranica skrinje vzporedna z drogom in približno 30 do 50cm pod drogom.

Učenec se postavi natančno pod drog, se ga oprime z nadprijemom. S stopalom leve noge se opre na pokrov skrinje. Nato zamahne z desno nogo in se hkrati z levo odrine od skrinje. Začne toč (vrtenje) nazaj. Ko odrivna noga ujame zamašno, se učenec skloni v bokih, tako da noge prevesijo čez drog. Če izvajalec v začetnem delu vzmika (pri zamahu z nogo) popusti v rokah in se s prsmi oddalji od droga, prvine ne bo moral izvesti. Neuspešen bo tudi, če bo s telesom zanihal naprej (ker se pri tem boki odmaknejo od droga). Ko se noge prevesijo čez drog, je treba zakloniti glavo in iztegniti roke v komolcih ter s tem preiti v oporo na drogu.



Učencu pomagamo tako, da mu z eno roko podpremo boke, z drugo pa s prijemom za rame pospešimo vrtljaj.

Učence naučimo, na kakšen način lahko pomagajo sošolcu.

- ⇒ Odvzamemo okvir švedske skrinje, tako da se odrivajo samo s pokrova. Kdor naredi vzmik z višjim, nadaljuje z nižjim.
- ⇒ Vzmik vadijo brez podstavka. Učenci si naj med seboj pomagajo.

Prehitevanje je nesmotrno.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

1. Učenec ne stoji natančno pod drogom, odmaknjen je nazaj, zato pri zamahu z nogo zaniha naprej in boki se odmaknejo od prečke.
2. Popuščanje rok pri zamahu z nogo, zato se boki oddaljijo od droga.
3. Neodločen zamah z nogo.
4. Odrivna noga se prepozno priključi zamašni in zavira vrtenje telesa nazaj.
5. Zravnani boki - noge se ne prevesijo čez drog.
6. Predklonjena glava namesto zaklonjena, ko se noge prevesijo čez prečko.
7. Slaba opora na drogu (roke ostanejo pokrčene).

Literatura

1. Kristan, S. in drugi. (1999). Športni program Krpan. Ljubljana: Zavod za šport.
2. Bolkovič, T., Čuk, I. (1994). Športna gimnastika osnovni šoli. Ljubljana: FŠ.
3. Šadura, T. (1991). Gimnastika. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.

PRESKOK ČEZ KOZO



Preskok lahko izvajamo čez različna orodja (koza, skrinja, konj).

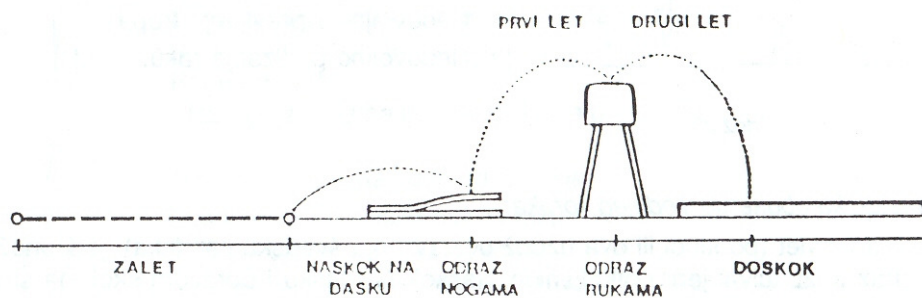
Preskoki razvijajo moč, hitrost, koordinacijo, pogum in sposobnost koncentracije. Zelo pomembno je, da na mestih doskoka zagotovimo mehke blazine oz. asistenta.

- 📌 Naskok na oporo čepno
- 📌 Naskok na oporo raznožno
- 📌 Raznožka
- 📌 Skrčka
- 📌 Sklonka
- 📌 Odbočka

PRESKOKI

Preskoki prek opore so kompleksna gibanja, ki sestoji iz več faz:

- zalet
- naskok na odzivno desko
- odziv
- prva faza leta do opore z rokami na orodje
- odziv z rokami in druga faza leta
- doskok



2

Vse faze so med seboj tesno povezane in tvorijo gibalno celoto.

A) ZALET

Vse preskoke delamo z zaletom, saj z njim dosežemo horizontalno hitrost. Dolžina in hitrost zaleta sta odvisna od vrste preskoka, od višine in dolžine orodja, od oddaljenosti odzivne deske ter od sposobnosti učencev.

Na splošno znaša dolžina zaleta za enostavne skoke okoli 8 do 12m.

Za zalet uporabljamo stopnjevalen tek.

Napake pri zaletu:

- asimetričen tek: drobljenje korakov, menjavanje dolgi - kratki koraki, zmanjševanje hitrosti v zadnjem delu zaleta;
- napake v tehniki teka: pokončna drža, premajhna iztegnitev v kolenskem sklepu, tek po celem stopalu,
- smer teka ni premočrtna.

Vaje za izboljšanje zaleta:

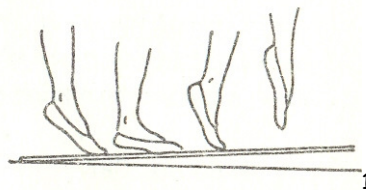
- tek iz nizkega ali visokega starta (30 -60m),
- tek z dajanjem prednosti na startu - handicap,
- stopnjevalen tek,
- tek po blagi strmini navzdol,
- tek z letečim startom.

B) NASKOK NA ODRIVNO DESKO IN ODRIV

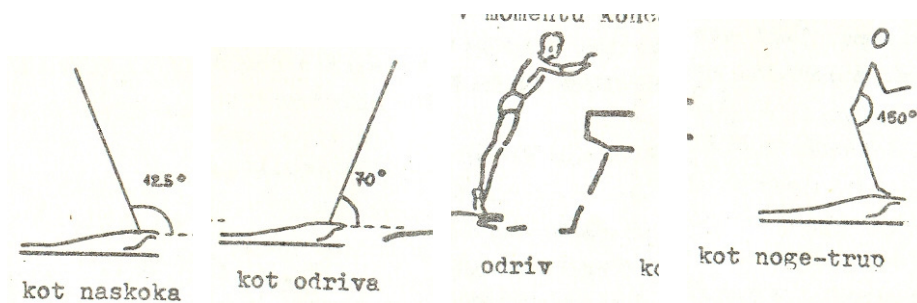


Zalet končamo z enonožnim odzivom na odzivno desko in to v ploski paraboli. Hkrati zamahnemo z lahtmi nazaj. Odrivno nogo hitro priključimo zamašni, noge prehitijo trup, tako da je telo ob naskoku na odzivno nogo zmerno sklonjeno. Z napetimi, nekoliko pokrčenimi nogami sonožno naskočimo na najvišji del odzivne deske.

Stopala postavimo na desko vzporedno in nekoliko narazen. Najprej se deske dotaknemo z blazinicami prstov. Nato se stopalo spusti navzdol, vendar s peto ne smemo do tal.



Ko se telo nahaja malo pred vertikalo, sledi kratek, močan in prožen odriv, ki se prične z iztegnitvijo v kolčnem, nato v kolenskem in skočnem sklepu. Malo pred odrivom zamahnemo z lahtmi iz zaročenja naprej in gor ter jih zaustavimo v višini ramen. Zamah z lahtmi in sonožen odriv z nogami morata biti končana sočasno. Po odrivu se telo hitro dvigne gor in naprej.

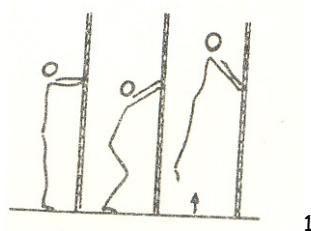


Napake:

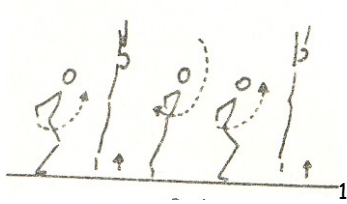
- naskok na začetek ali konec odrivne deske,
- prekratka ali previsoka parabola naskoka;
- napačno gibanje lahti (dviganje lahti v vzročenje pred sonožnim odrivom);
- naskok na desko s premalo prednoženimi nogami;
- prevelik nagib telesa naprej - preskok je nizek;
- odriv s celih stopal;
- sproščeno mišičje telesa pri naskoku;
- naskok na preveč skrčene noge;
- težišče telesa se spusti prenizko - zamujen odriv.

Pripravljalne vaje za učenje naskoka na odrivno desko in odriva z odrivne deske:

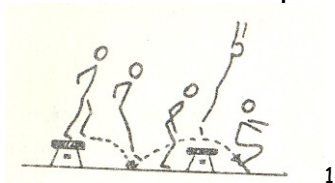
- sonožni vzkoki z oporo na letveniku ali drugem orodju



- sonožni vzkoki vzravnano



- enonožni in sonožni preskoki nizkih orodij (npr. klop, žoga); sonožni preskoki več zaporedno postavljenih klopi, v razdalji do 1m; z enonožnim odzivom seskok s klopi in takoj po doskoku sonožen odziv prek klopi

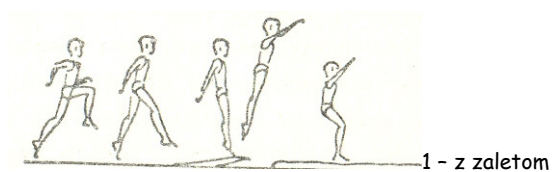


- enonožen in sonožen odziv vadimo v več zapored narisanih krogih oz. v obročih - razdalja 3m. Zalet 2 - 3m.



- zaporedni sonožni odzivi z deske (z blazinic prstov) ter z majhnimi bočnimi krogi naprej z zmerno pokrčenimi lahtmi

- stoja pred odzivno desko; enonožen naskok na desko in takoj sonožen odziv z doskokom na blazino. Ob enonožnem odzivu zamahnemo z lahtmi nazaj, ob sonožnem odzivu pa zamahnemo naprej in gor.



- vaje za povečevanje odzivne moči nog, krepitev mišic nog in skočnega sklepa.

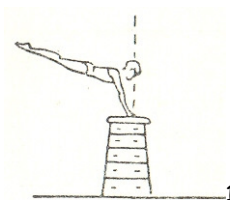
C) PRVA FAZA LETA

Prva faza leta traja od odriva z odzivne deske do opore z rokami na orodju.

Faza je lahko različno dolga in je odvisna od:

- oblike preskoka,
- oddaljenosti odzivne deske od orodja,
- višine orodja,
- skočne sile učenca,

Lahti so ob stiku z orodjem popolnoma stegnjene. Na orodje se roke postavijo vzporedno z razprtimi prsti, v širini ramen. Ramena se nahajajo pred vertikalno oporne točke rok.



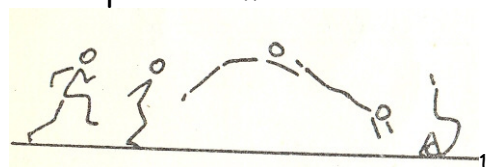
Paziti moramo, da odzivna deska ni postavljena preblizu orodju. Zmotno je, da si s tem olajšamo preskok. Odzivna deska naj bo oddaljena od orodja najmanj 50cm.

Napake:

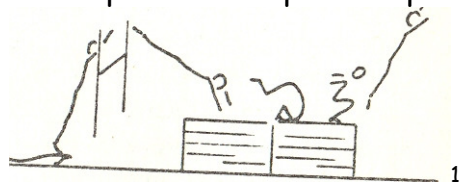
- odzivna deska je preblizu orodja (faza leta ni mogoča);
- prehiter prijem z rokami na orodje; opora z rokami na sprednjem delu orodja;
- nezadosten zamah z lahtmi naprej gor,
- slab odziv z nogami.

Pripravljalne vaje za učenje prve faze leta

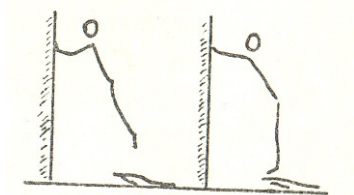
- preval z mesta in z zaletom - z odzivom s tal;



- preval na kup blazin prek vrvice;



- preskoki z odzivom z mini trampolina;
- približno za korak pred steno postavimo odzivno desko: sonožen odziv z zamahom lahti naprej gor, noge zamahnejo nekoliko nazaj, pomembno je dvigniti pete, opora na steno z zmerno pokrčenimi lahti, odziv z rokami, zmerna upognitev v kolkih, doskok;



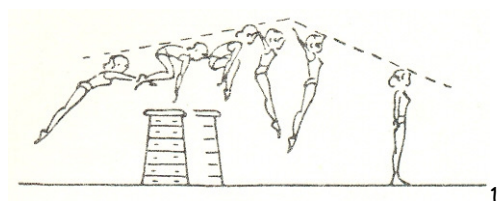
- kratek zalet in odziv z odzivne deske, »doskok« na roke pomočnice ob napetem, zmerno uleknjenem telesu. Učitelj stoji pred odzivno desko in oprime učenca s strani za prsni koš in naredi nekaj korakov nazaj, nato spusti učenca na tla. Učitelj prime učenca takoj po odzivu, sicer dobi težišče telesa drugačno smer in učenec bi dobil napačno predstavbo o gibanju. Učenec se lahko po odzivu oprime tudi ramen učitelja.

na pomočnice (31.14).



- skrčka, raznožka čez orodja različnih višin;
- skrčka čez vrvico

D) ODRIV Z ROKAMI IN DRUGA FAZA LETA



Opora z rokami mora biti kratka, ker bi se drugače ramena preveč nagnila naprej. Odziv mora biti sunkovit.

Druga faza leta traja od odriva z rokami od orodja do doskoka. Telo se mora vzravnati in pripraviti na doskok. To dosežemo s tem, da potisnemo boke in prsi naprej in dvignemo glavo. Močan zamah z lahtmi naprej in gor pripomore k višini leta.

Napake:

- predolg, slab in prepozen odriv z rokami; ramena so nagnjena naprej;
- nizek in kratek let;
- odriv z rokami brez sunka telesa navzgor;
- nevzravnano telo pred doskokom,
- predklonjena glava.

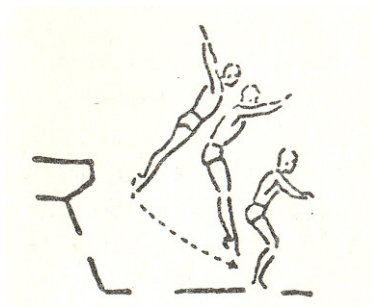
Pripravljalne vaje za učenje odriva z rokami:

- suvanje medicinke s pregibom v zapestju, lahti so stegnjene;
- odrivi od letvenika, skrinje, stene - z nagibom naprej se opre na stegnjene lahti in se hitro odrine s pomočjo ramen in zapestja;
- odrivi z rokami v opori ležno;
- počep na začetek skrinje; naskok v oporo na konec orodja in raznožka;
- odrievanje z rokami v zaklonu s prijemanjem za letvenik;
- »samokolnica«.

Pripravljalne vaje za učenje druge faze leta:

- različni preskoki čez orodja, lahko uporabimo tudi mini trampolin;
- vse oblike seskokov z orodja;
- preskoki čez orodje z dotikom visečega predmeta.

E) DOSKOK



1

Doskok je zaključna faza vsakega preskoka.

Ob koncu druge faze leta potisnemo noge naprej, da telo obdržimo v ravnotežju. Ko se z nogami dotaknemo tal, moramo prenesti zgornji del telesa nad podporno ploskev (nad mesto doskoka).

Ob doskoku se z nogami takoj po dotiku tal stopimo na celo stopalo. Telo je vzravnano ali zmerno predklonjeno. Noge se pokrčijo do počepa, pete so skupaj, prsti razmaknjeni. Lahti so praviloma v predročanju ven. Sledi vzravnavna telesa.

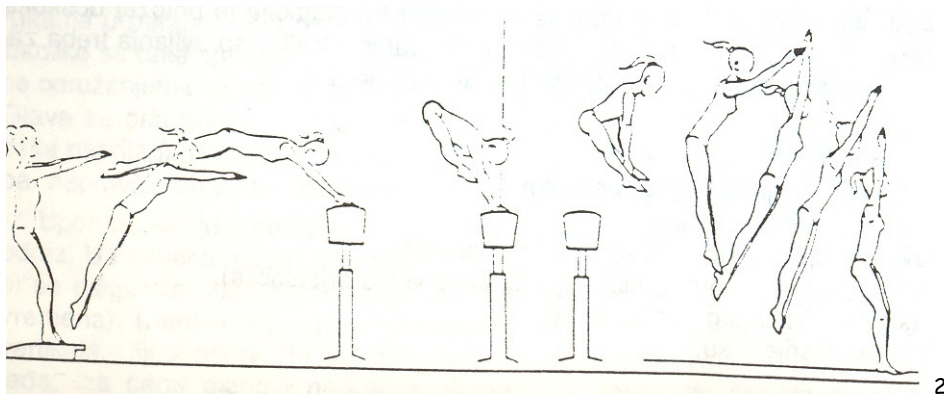
Napake:

- neprožen doskok; doskok na stegnjene noge;
- telo ni napeto;
- doskok v čep;
- izguba ravnotežja.

Pripravljalne vaje za učenje doskoka:

- vadba doskoka pri različnih skokih z mini trampolina;
- različne oblike seskokov z različnih višin;
- preskoki nizkih ovir.

RAZNOŽKA



2

Opis

Z zmernim zaletom in naskokom na odrivno desko izvedemo eksploziven odriv in zamah lahti iz zaročenja v predročanje navzgor. Deska je bliže orodju. Po odrivu z deske se oprimemo za orodje, pri tem dvignemo zmerno sklonjeno telo z boki čim više. Še preden dosežejo boki najvišjo točko, se odločno odrinemo z rokami, se uleknemo, boke potisnemo naprej, dvignemo glavo in odročimo. S tem se let skoka dviga.

Napake:

- raznoženje takoj po odzivu z odzivne deske;
- v prvi fazi leta so boki nižje od ramen;
- pomanjkljiv ali prepozen odziv z rokami;
- navzravnano telo v drugi fazi leta;
- zamah z raznoženimi nogami naprej tako, da prehitijo roke,
- krčenje rok.

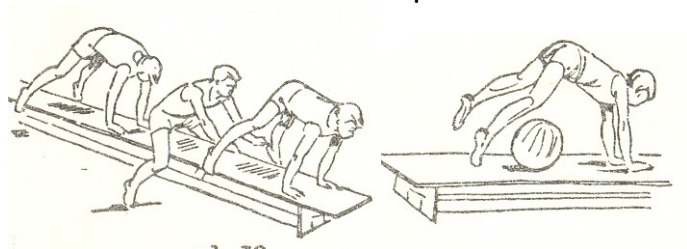
Pomoč

Učitelj stoji na mestu doskoka in prime učenca za nadlahti.



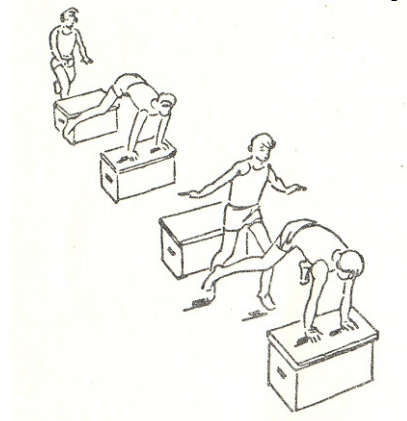
Učni postopki:

⇒ »raznožke« vzdolž klopi in čez medicinke;



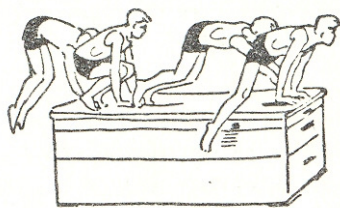
1

⇒ raznožke čez skrinjice;



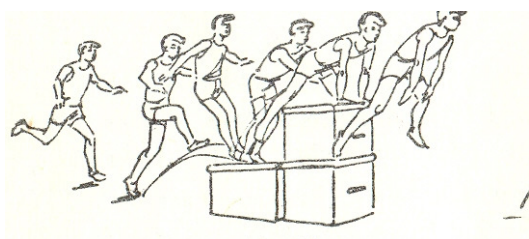
1

⇒ naskok na oporo čepno na začetku skrinje vzdolž ter z oporo na konec skrinje raznožka;



1

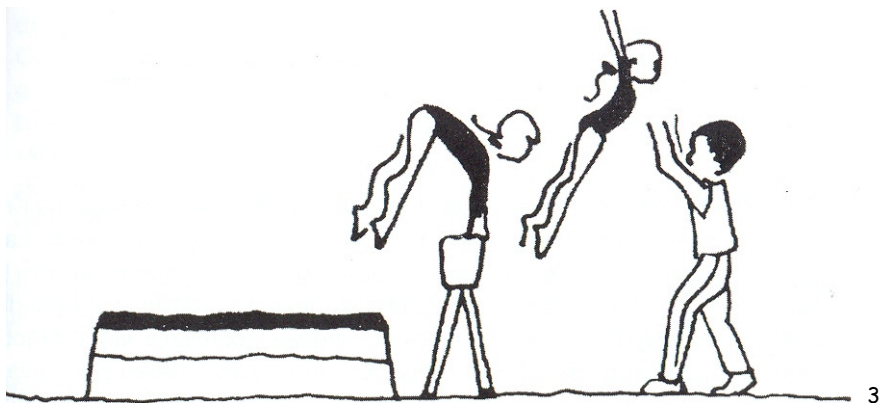
⇒ na veliko skrinjo vzdolž položimo malo skrinjo in vadimo: naskok v oporo čepno in spojeno z oporo na malo skrinjo raznožka; z zaletom in s sonožnim odzivom z višjega odzivnega mesta - raznožka;



1

⇒ pred kozo položimo vzdolž pokrov švedske skrinje. Učenec stopi na skrinjo in se z rokami opre na kozo (glava neznatno zaklonjena, pogled naprej na tla). S sonožnim odzivom naredi raznožko. Učenec se mora z rokami odriniti od koze, preden se ji približajo noge. Varujemo s prednje strani. Plašne in manj spretno učence primemo za nadlahti in jih potegnemo čez kozo, če je to potrebno. Opozarjamo na visoko dvigovanje bokov, nagib ramen naprej in odločno odrivanje z rokami od orodja. Pomaga tudi prispodoba, da je površina koze žerjavica, zato je potrebno čim krajše opiranje nanjo. Kljub temu mora biti energičen. Telo ne sme biti mlahavo. Naredimo »špičke«.

Znižujemo oviro.

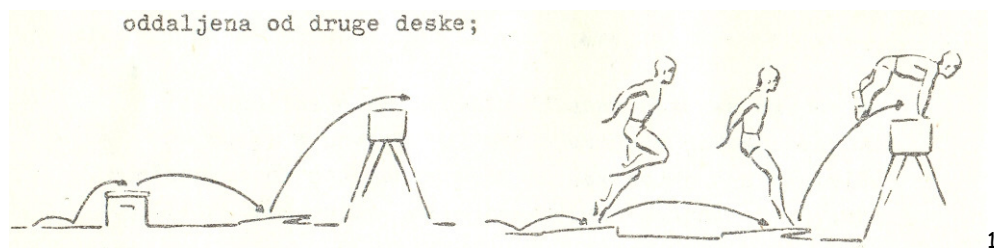
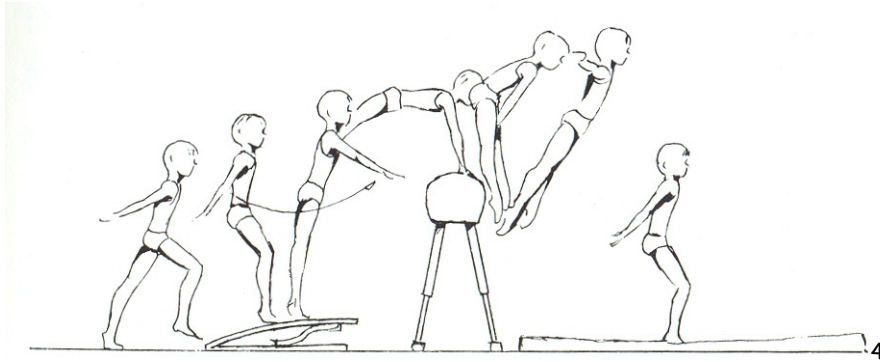


3

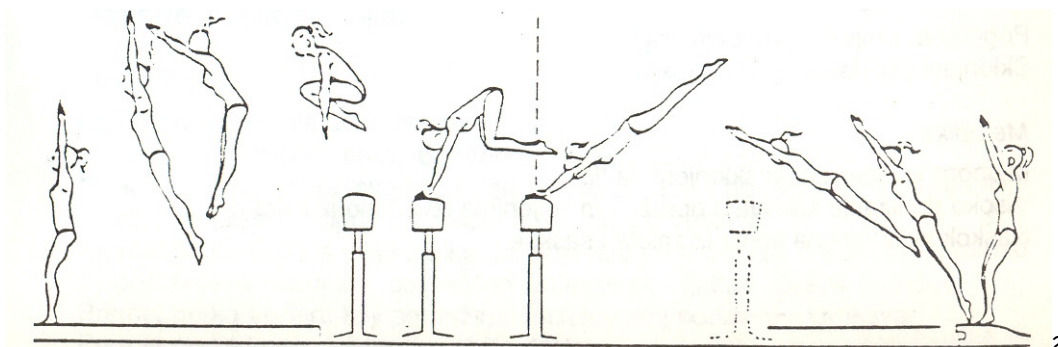
⇒ učenca sedita na klopi (naredita grbo), med njima je prostor še za enega učenca. Tretji učenec sonožno skoči na klop. Raznožni skok.

⇒ Raznožno na skrinjo.

⇒ Preskok raznožno čez nizko skrinjo.



SKRČKA



Skrčka je preskok, pri katerem prehajamo čez orodje s skrčenimi rokami.

Opis

Pri odzivu se na orodje oprimemo 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 z njimi zamahnemo navzgor, hkrati pa se telo popolnoma vzravna in je nekoliko uleknjeno. Pred doskokom potisnemo noge malo naprej.

Napake:

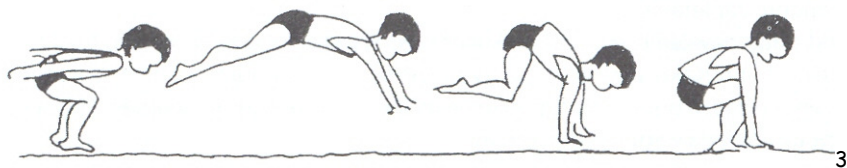
- ni faze leta;
- slab odziv z nogami;
- predolgo zadrževanje rok v opori;
- prepozen odziv z rokami;
- v drugi fazi leta se telo ne vzravna;
- z obema rokama se ne odrine hkrati;
- širjenje kolen.

Pomoč

Ena ali dve osebi stojita na strani doskoka in pomagata s prijemom za nadlaht, po potrebi pa potegneta učenca naprej. Sprva imamo dve osebi, ki stojita bočno na strani zaleta in pomagata pri prenosu bokov čez orodje s prijemom pod stegno.

Učni postopki:

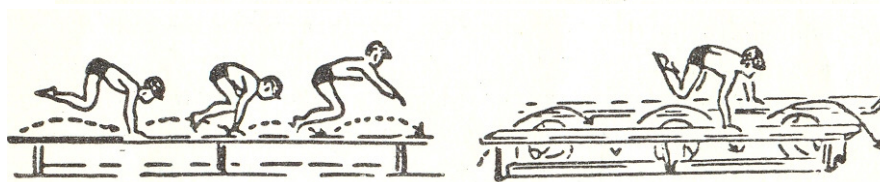
⇒ zajčji skoki (navadni, čez orodja);



3

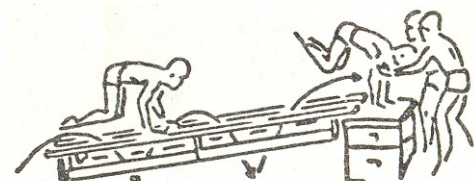


1



1

⇒ dve klopi, ki sta vzporedni in odmaknjeni za širino ramen, prislonimo na nizko skrinjo; učenci delajo skrčke po strmini navzgor in dvigajo boke vedno više;



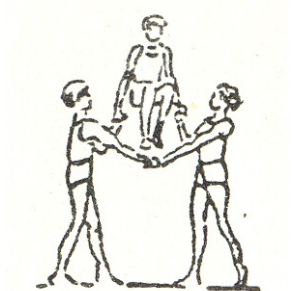
1

⇒ na ustrezni razdalji postavimo male skrinje; učenci delajo skoke v oporo čepno s skrinje na skrinjo;



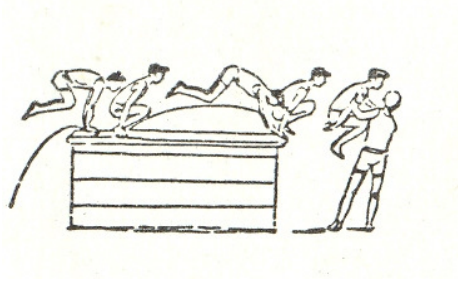
1

⇒ skrčka v trojicah čez sklenjene in stegnjene roke



1

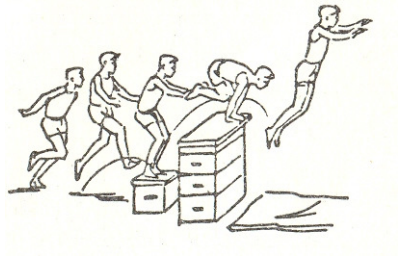
⇒ skrinja vzdolž: naskok na oporo čepno na začetek skrinje in skrčka s prijemom na konec skrinje.



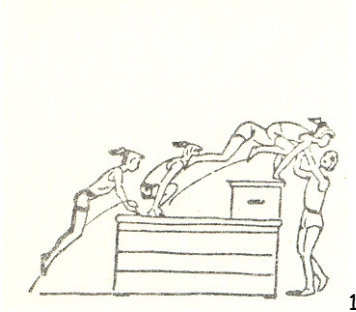
⇒ med dve skrinji položimo dve medicinki drugo vrh druge: skrčka čez medicinki z oporo na levo in desno skrinjo;

⇒ dva učence sedita na klopi, vmes je prostor še za enega učenca, tretji skoči skrčko čez klop z oporo na hrbtu obeh učencev;

⇒ skrčka čez skrinjo z odzivom z nizke skrinje;



⇒ na konec skrinje damo malo skrinjo: naskok v oporo čepno in skrčka z oporo na malo skrinjo;



⇒ odzivna deska in skrinja: učenec stoji na deski in se opre na orodje, po 2 - 3 odzivih z odzivne deske naskoči v oporo snožno in seskoči nazaj na odzivno desko; odzivna deska je blizu orodja; klek snožno na tleh in z zamahom rok skok v čep;

Literatura:

1. Novak, N. (1983). *Osnovni preskoki*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
2. Šadura, T. (1991). *Gimnastika*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
3. Kristan, S. in drugi (1999). *Športni program Krpan*. Ljubljana: Zavod za šport.
4. Jackman, J., Curier, B. (1995). *Gymnastic skills and games*. London: A & C Black.
5. Bolković, T., Čuk, I. (1994). *Športna gimnastika v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Longyka, M. (1969). *Športna gimnastika - moški*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
7. Majerič, M. in drugi (2004). *Analiza treh načinov (celostni, utežni, analitični) ocenjevanja gibalnih znanj na primeru testne naloge gimnastika - preskok čez kozo*. Zbornik 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.