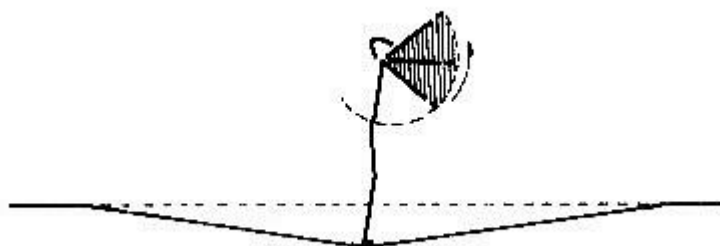


TEHNIKA IZVOĐENJA I METODIKA OBUČAVANJA OSNOVNIH SKOKOVA NA VELIKOM ELASTIČNOM STOLU

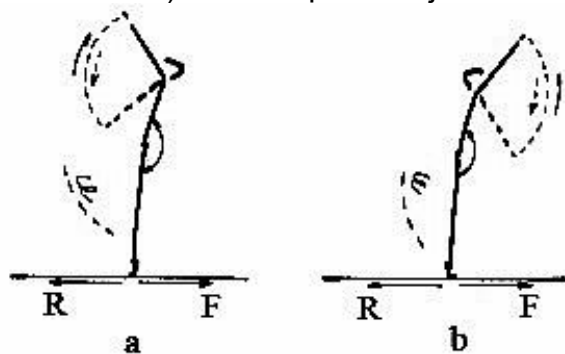
Tehnika odskoka sa elastičnog stola

Pri odskoku sa elastičnog stola noge započinju i izvode veliki deo opružanja u periodu kretanja podloge na dole. Takođe, u ovom delu kretanja podloge, ruke vrše veliki deo svog kretanja zamahom iz zaručenja do predučenja gore, Zamah rukama je neophodno da započne pre doskoka na elastičnu mrežu (isprekidana linija – Slika 29), tako da se u upornom periodu nogama, odvija kružni pokret rukama brzo nagore. Na kraju odskoka, pokret rukama se energično zaustavlja, čak se i teži njihovom pokretanju na dole. Time se dobija olakšano kretanja tela prema gore i racionalno iskorišćavanje elastičnih sila produkovanih deformacijom podloge.



Slika 29. Skok sa elastičnog stola

Prilikom izvođenja skokova sa rotacijom nazad, važno je produkovati obrtni impuls, preciznim naginjanjem gornjeg tela unazad (Slika 30-a). Produkovana hiperekstenzija u zglobu kuka i pomeranje ramena nazad i kukova napred produkuj horizontalne sile u uporu na podlozi, čime se uveličava obrtni moment. Prilikom izvođenja skokova sa rotacijom napred, na kraju odskoka gimnastičar teži da izvede preciznu fleksiju u zglobovima kuka sa aktivnim kretanje prema napred. Kombinovanjem ovog pokreta sa snažnim zamahom rukama prema gore, blokiranjem i vraćanjem nazad (postaktivni prenos zamaha) rezultira povećanjem horizontalne obrtne sile (Slika 30-b).



Slika 30. – Položaji tela i delova tela pri skokovima sa rotacijama oko poprečne ose
Poznato je da telo ima tri ose oko kojih može da se rotira – frontalne, sagitalne i vertikalne ose. Takođe je poznato da približavanjem delova tela osi rotacije, ubrzava

rotaciju i obrnuto (zakon o održanju količine kretanja). Pomenute činjenice se naročito koriste prilikom izvođenja rotacija oko uzdužne-vertikalne ose tela. Postoje tri načina iniciranja rotacije oko uzdužne ose tela – u toku kontakta sa podlogom, u bezpotpornoj fazi i mešoviti. Iniciranje rotacija sa podloge podrazumeva asimetričan zamah rukama. Ovi pokreti prouzrokuju kretanje i rotiranje gornjeg dela tela u pravcu rotacije. U bezpotpornoj fazi rotacija o oko uzdužne ose inicira se promenom ravni kretanja rukama (giroskopski moment). Mešoviti način podrazumeva kombinaciju prva dva načina u odrđenom stepenu.

Metodika obučavanja osnovnih skokova na elastičnom stolu

Prosti skokovi (bez obrtnog kretanja)

Redosled obuke prostih skokova na elastičnom stolu je sledeći:

- Prosti skokovi sa rukama o bokovima, poskoci opruženim telom u toku kontakta sa elastičnom podlogom, sa ciljem da se elasticitet pologe uveća značajnijim zamahom rukama, izvođenje prostih skokova sa značajnim učešćem i ruku i nogu;
- Izvođenje skokova do kleka, skokovi do seda,
- skokovi sa grčenje ili prednoženjem i ponovnim opružanjem u fazi leta;
- skok sa doskokom u upor klečeći, na leđa i u ležanju na trbuh.

Skokovi sa obrtanje samo oko uzdužne ose

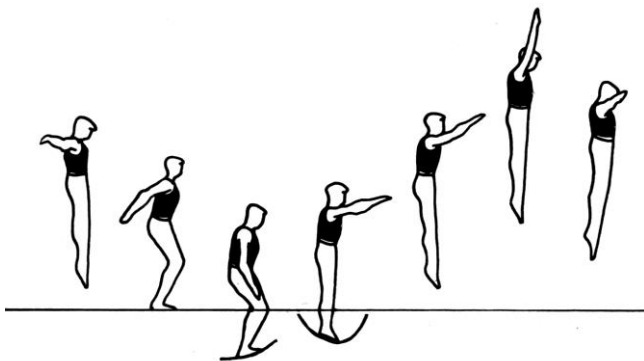
- Sunožni poskok sa poluokretom i celim okretom;
- Iz seda skok sa poluokretom i celim okretom u sed;

Skokovi sa obrtanjem oko poprečne ose

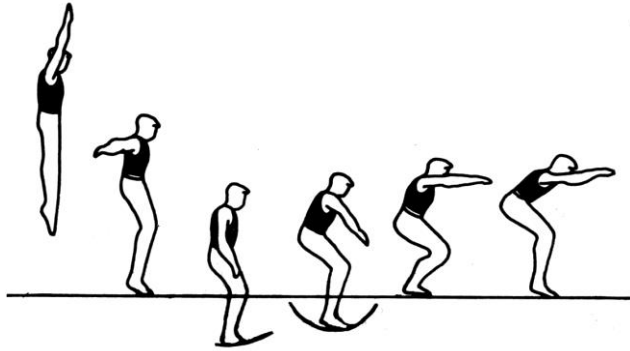
- Slobodni prekopit napred
- Slobodni prekopit nazad

Sunožni skokovi

Tehnika izvođenja



Slika 31. Sunožni skok



Slika 32. – Amortizacija doskoka

Sunožni poskoci se izvode iz stava spojnog (noge su razmaknute tako da su stopala skoro u širini ramena). Telo je, najpre, potpuno opruženo, a ruke su u malom zaručenju. Pogled je u visini očiju. Nije potrebno glavu sklanjati ka grudima kako bi se videlo mesto odraza i kasnijeg doskoka. Vežbač je iz opisanog stava polaznog položaja spreman za odraz. Odras od velikog elastičnog stola (mreže) vrši se opružanjem u zglobovima kolena i opružanjem u zglobu kuka pošto je najpre izvršen zamah rukama nazad i potčučanj. Odras mora da bude usaglašen koordinisan sa elastičnim svojstvima mreže na velikom elastičnom stolu. Poskoci se uvek izvode na sredini mreže.

U fazi leta zglobovi, koji su učestvovali u odrazu, potpuno se opružaju, noge se spajaju (sunoži se), a ruke se podižu do uzručenja tako da su u produžetku trupa. Neposredno pre ponovnog dotika mreže, nogama se raznoži (do širine ramena). Time se povećava podložna površina kod doskoka. To ima uticaj na održavanje ravnotežnog položaja u doskoku, a stvaraju se i povoljni uslovi za ponovni odraz od mreže. Kod doskoka mrežu prvo dodiruju prsti nogu, a zatim se odraz amortizuje u skočnom i kolenom zglobu i zglobu kuka.

Rad ruku ima poseban značaj za pravilno izvođenje skoka. On mora da bude usklađen sa pokretima tela. Ruke pomažu održavanju ravnoteže u toku izvođenja skoka.

Iz polaznog položaja (neznatno zaručenje) rukama se energično zamahne kroz priručenje ka predručenju. U trenutku završetka odraza nogama, ruke se nalaze u visini glave (predručenje), a zatim se opružene ali ne i napregnute dižu do uzručenja, tako da se u najvišoj tački leta vežbač nalazi potpuno opružen, sa rukama u produžetku trupa. Posle ovoga ruke se kroz odručenje (ne predručenje) vraćaju u početni položaj (neznatno zaručenje).

U trenutku kada se na elastičnom stolu postigne najveća elastičnost, nastupa energičan odraz za sledeći skok i ciklus kretnji se ponavlja. Najveća visina skoka (kod početnika) postiže se nakon izvođenja četvrtog ili petog skoka (kod kvalitetnih vežbača posle 2-3 skoka). Visina skoka zavisi od usvojene tehnike, od elastičnosti mreže, ali i od težine vežbača.

Sve skokove treba izvoditi na sredini mreže.

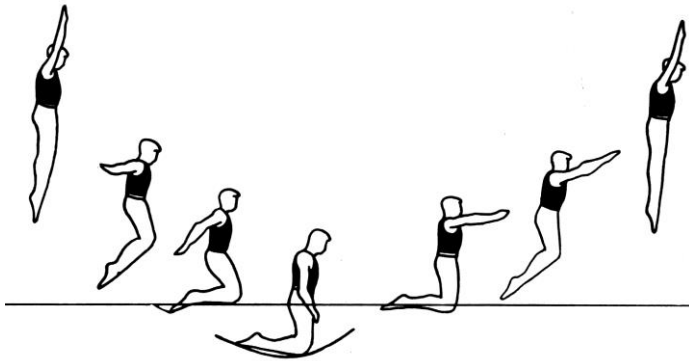
Metodika obučavanja

Prilikom obučavanja:

- savladati pravilno izvođenje polaznog položaja za sunožni poskok a zatim se izvode;
- sunožni poskoci sa rukama opruženim pored tela i sa rukama o bok;
- sunožni poskoci sa zamahom ruku napred (do predručenja);
- sunožni poskoci sa zamahom rukama i zadržavanjem tela u gornjoj mrtvoj tački;
- postepeno povećavanje visine skoka i amplitude pokreta rukama;
- skokovi sa najjačim (maksimalnim) odrazom, a zatim smanjivanje i povećavanje snage odraza.
- *NAPOMENA*: Sunožni poskoci su jedna od osnovnih vežbi na elastičnom stolu i uključuju se u svako zagrevanje vežbača pred prelazak na složenije skokove.

Sunožni skok sa doskokom u klek

Tehnika izvođenja



Slika 33. – Skok iz kleka

Prvi deo ove vežbe je istovetan sa sunožnim poskokom u vis. Razlika nastaje u trenutku doskoka, kada se noge savijaju u zglobovima kolena pod pravim uglom, a prsti i stopala nogu su opruženi tako da mrežu istovremeno dodiruju opruženi prsti nogu, potkolenice i kolena. Prilikom prizemljenja (doskoka na mrežu) osa tela obrazuje pravu liniju od kolena do glave (istina je da je telo neznatno sklonjeno u zglobovima kuka). Mišići trbuha, karlice i stopala su napregnuti. Rad ruku je istovetan kao kod poskoka sunožnog.

Ne preporučuje se izvođenje ove vežbe tako da sa visine koja je veća od 80 sm vežbač vrši prizemljenje na kolena, jer može da dođe do povreda.

Metodika obučavanja

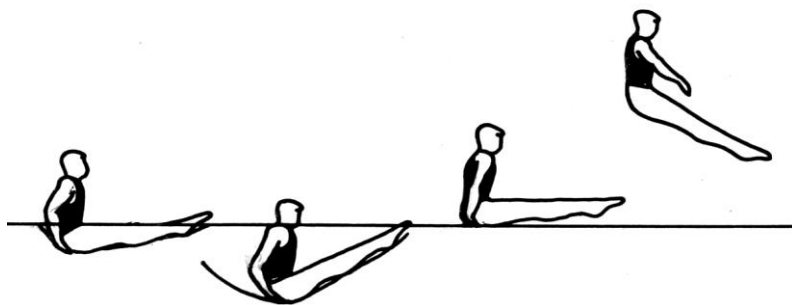
Pri obučavanju ove vežbe treba:

- savladati pravilan položaj kleka na kolenima i položaja tela u kleku;
- iz kleka poskakivati zamahivanjem ruku napred. Poskakivati na kolenima;
- poskokom iz kleka preći u stav spetni;
- iz klečućeg položaja poskočiti, opružiti telo i ponovo se prizemiti uklek, a takođe izvesti i;
- iz stava spetnog poskok i prizemljenje u klek;
- sunožne poskoke - doskok u klek - sunožne poskoke i tako naizmenično;

- izvoditi poskoke u serijama i kombinovati ih sa prizemljenjem u klek.
- *NAPOMENA:* Pravilan položaj kleka na kolenima ne treba obučavati na mreži. Dobro je obučiti ga na tlu na kome se nalazi strunjača ispod kolena vežbača.

Sunožni poskok sa doskokom u sed

Tehnika izvođenja



Slika 34. – Skok sa doskokom u sed

Prvi deo ovog skoka ne razlikuju se po tehnici izvođenja od prvog dela kod sunožnih poskoka. Razlika nastaje u momentu kada se posle gornje mrtve tačke telo počinje da kreće naniže. Tada vežbač lagano podiže noge napred (prednoži), a ruke se kreću ka predručenju, odručenju i na kraju ka zaručenju. U trenutku doskoka noge su potpuno opružene i zaklapaju u odnosu na trup ugao od oko 90° (prednos). Ruke su u neznatnom zaručenju sa dlanovima na mreži.

Vežbač dodiruje mrežu istovremeno sa sedalnim mišićima, i zadnjom površinom opruženih nogu (ćelom površinom od peta do kukova), sa pogledom u visini očiju, neznatno pogrčenim laktovima i opruženim (neznatno naklonjenim nazad) trupom. Mišići trbuha i leđa su napregnuti.

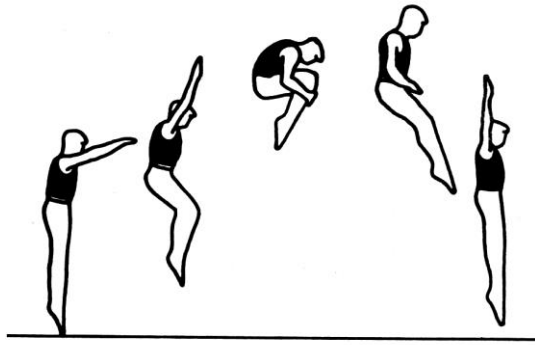
Metodika obučavanja

Metodika obučavanja obuhvata:

- upoznavanje vežbača sa pravilnim položajem tela u sedu;
- iz kleka na kolenima poskok u sed;
- iz stava spetnog poskok u sed;
- sunožni poskok do seda, a zatim odraz iz seda u stav spetni;
- sunožni poskok i spojeno doskok u sed, sunožni poskok i tako naizmenično u serijama.

Sunožni skok do položaja zgrčenog u vazduhu

Tehnika izvođenja



Slika 35. – Sunožni skok do položaja zgrčenog u vazduhu

Ovo je prvi skok kod koga se vežbač upozna sa položajem tela u specifičnom položaju kada se vežbač nalazi u bespotpornoj fazi (fazi leta). Vežbač se navikava da održava ravnotežu u bespotpornoj fazi zauzimajući pri tome određene položaje. Potrebna je poboljšana orijentacija u prostoru a isto tako sigurnost kod odraza i doskoka.

Tehnika izvođenja ima nekih specifičnosti: odraz je isti kao kod poskoka sunožnog, ali vežbač stremi da što pre zauzme zadati položaj tela u vazduhu. Pri izvođenju ovog skoka maksimalno pogrčene noge podižu se ka grudima, a ruke kroz odručenje (sa neznatno pogrčenim laktovima) spuštaju se ka podkolenicama. Ramena i glava se pretklanjaju ka nogama. Ovaj se položaj naznači (zadrži za kratko vreme), a zatim počinje „rasklapanje”. Opružati se treba odsečno, opružajući noge u kolenima, a zatim i zglobovima kuka do potpunog opružanja pre dodira mreže. Ruke se kroz odručenje podižu do odručenja kako bi se doskok amortizovao.

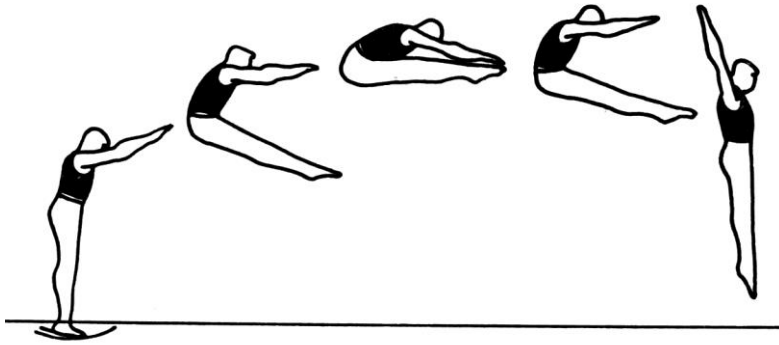
Metodika obučavanja

Pri obučavanju izvode se:

- na tlu u položaju seda i ležanja na leđima pravilno ovladati zgrčenim položajem tela;
- poskok sunožni 2-3 puta spojiti sa sunožnim poskokom do položaja zgrčenog u vazduhu;
- poskok sunožni, skok zgrčeno, poskok sunožni itd;
- poskoci do položaja zgrčenog, u serijama;
- poskoci sa pogrčenim telom sa doskokom u sed.

Skok sa prednoženjem

Tehnika izvođenja



Slika 36. – Sunožni skok sa prednoženjem u vazduhu

Može se izvoditi sa prednoženjem raznožnim i sunožnim. Prvi deo vežbe je isti kao kod prethodne vežbe. U drugom delu nastaje podizanje nogu napred (prednoženje) do vodoravnog položaja uz istovremeno sklanjanje trupa napred i zauzimanje maksimalnog pretklona, kada je telo dostiglo maksimalnu visinu. U tom trenutku ruke dodiruju opružene prste nogu (bilo da su sunožene ili raznožene). Telo mora da bude potpuno „sklopljeno”, a prsti nogu, kolena i ruke opruženi. Ruke se iz uzručenja spuštaju do prstiju nogu. Glava je ka grudima. Rasklapanje - opružanje tela treba da je odsečno, ali ne i grčevito. Doskok je kao kod poskoka sunožnih.

Metodika obučavanja

Obuhvata:

- pravilno ovladavanje položajem tela u pretklonu u stojećem i sedećem stavu;
- poskok sunožni spojiti sa skokovima sa prednoženjem;
- poskok sunožni spojiti sa skokovima sa pogrčenim telom i skokovima sa prednoženjem;
- serija skokova sa prednoženjem;
- spajanje skokova sa prednoženjem sa doskocima u sed, na kolena i sl;
- više puta ponoviti skok sa pogrčenim telom i skok sa prednoženjem.
- **NAPOMENA:** Najpre treba obučiti skok sa prednoženjem i raznožno, a zatim skok sa prednoženjem sunožno.

Skok sa doskokom u upor klečeći

Tehnika izvođenja

Prilikom odraza vežbač drži ruke u položaju uzručenja (predručenja gore), glava je sklonjena, a leđa zaobljena. Ovo pomaže obrtanje oko poprečne ose tela. U ovom položaju se izvodi prva polovina okreta, a kada je vežbač u najvišoj tački poleta, priprema se za prizemljenje. Priprema se vrši na taj način što se kolena pogrče, a rukama se predruči. U trenutku prizemljenja šake i kolena (sa opruženom potkolenicom i prstima nogu) istovremeno dodiruju mrežu. Ruke su u laktovima neznatno pogrčene. Leđa su paralelno sa nivoom mreže, a mišići trbuha i leđa napregnuti. Težina je ravnomerno raspoređena na ruke i noge. Vežbač ne srne da

„naseda" na pete, već se natkolenice nalaze pod pravim uglom u odnosu na telo vežbača.

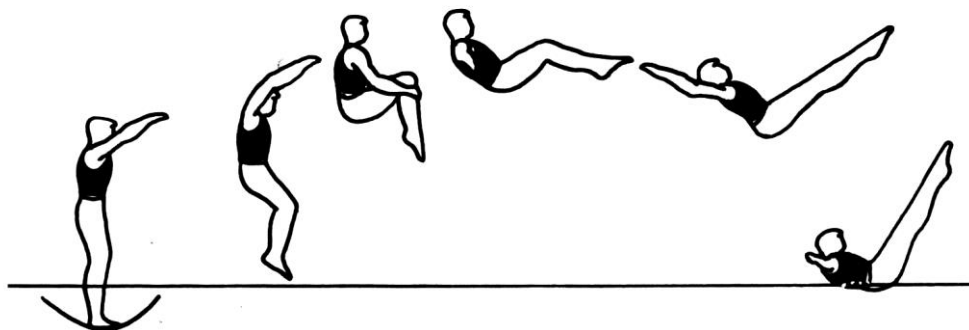
Metodika obučavanja

Obuhvata:

- upor klečeći na tlu. Obratiti pažnju na položaj nogu i trupa;
- iz upora klečećeg na mreži poskoke odgurivanjem rukama'(šakama) i kolenima;
- skok na kolena, odraz i doskok u upor klečeći;
- skok u sed, odraz i doskok u upor klečeći;
- skok iz uspravnog stava u doskok u upor klečeći;
- poskoke u mestu i doskok u upor klečeći;
- povezivanje poskoka sa doskokom u upor klečeći i iz upora klečećeg usprav u uspravan stav.
- **NAPOMENA:** Gruba je greška kada prilikom izvođenja ovog skoka vežbač pada samo na šake, a ne istovremeno i na kolena (naročit. ako je skok visok). Sed na pete „gasi" skok i mogućnost ponovnog odraza od mreže. Voditi računa o pokretima glavom: suviše pretklonjena utiče na visinu skoka i obrtanje.

Skok sa doskokom na leđa

Tehnika izvođenja



Slika 37. – Skok sa doskokom na leđa

I ovo je vežba gde se vežbač obrće oko poprečne ose tela. Početak je veoma sličan skoku sa sunožnim odrazom i visokim prednoženjem i doskokom, takođe, sunožnim. Drugačije je kretanje gornjeg dela tela (trupa), ruku i glave. Kod odraza se, znači, ruke podižu do uzručenja, a glava je neznatno sklonjena. Ramena su nagnuta neznatno nazad, a noge se podižu ka grudima do pogrčenog položaja, dok se ruke iz uzručenja lučno spuštaju i obuhvataju kolena. Kada se ovaj (pogrčeni) položaj naznači - zadrži se veoma kratko, počinje rasklapanje. Najpre se noge opružaju u kolenima, a rukama se kroz odručenje uzruči, a zatim odruči gore. Dalji rad se reguliše kretanjem tela i nogu. Ako je ugao između nogu (opruženih u kolenima) i tela veći, onda će se kretanje usporiti, a ako je smanjen, onda će se obrtanje ubrzati (treba napregnuti mišiće trbuha).

Doskok na mrežu izvodi se na zaobljena leđa, glava je ka grudima, a ruke ne dodiruju mrežu već se nalaze u odručenju gore ili napred. Muskulatura tela treba da je napregnuta, a ne mlitava kako bi vežbač mogao da izvede odraz.

NAPOMENA: Doskok se izvodi na mestu odraza. Ne treba se „podbacivati“, jer vežbač može da pada na ivicu elastičnog stola, a to dovodi do povreda.

Istovremeno sa obučavanjem skoka na leđa, obučava se i odraz sa leđa i dolazak u stojeći stav. To se izvodi na taj način što se noge najpre opruže, a zatim blokira njihovo kretanje, što se reaktivno prenosi na trup i vežbač doskače na noge.

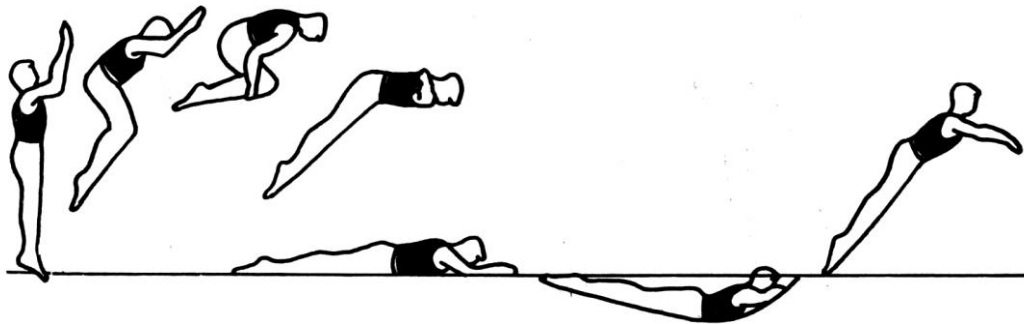
Metodika obučavanja

Metodika obuhvata sledeće postupke:

- na tlu se zauzme krajnji položaj. Izvoditi povaljku na leđima;
- skok u sed i povaljkom ležanje na leđima;
- iz upora čučecog, poskakivanje i doskok na leđa;
- poskokom iz stojećeg stava doskok na leđa;
- povezivanje doskoka na leđa, sa već poznatim skokovima.

Skok sa doskokom u ležanje na trbuhu

Tehnika izvođenja



Slika 38. Skok sa doskokom na trbuh

Na kraju odraza ruke, koje se nalaze u uzručenju, počinju istovremeno sa glavom i ramenima lučno kretanje napred i dole. Početkom leta podižu se noge ka grudima i pogrče, a ruke iz uzručenja kroz široko predručenje (predručenje van) kreću ka kolenima. Ovaj položaj se naznači pre no što počne rasklapanje. Rasklapanje počinje kada telo zauzme horizontalan položaj u odnosu na mrežu elastičnog stola. Najpre se, odvojeno, noge opružaju u kolenima, a zatim se opruža i čitavo telo. Ruke se, za to vreme, kreću lučnim putanjama kroz odručenje u uzručenje i telo je pripremljeno za dodir sa mrežom. Dodir na mreži izvodi se istovremeno šakama ruku, grudima, trbuhom (telo je opruženo) i butinama (prsti nogu su opruženi). Čitava muskulatura tela je, pri tom, u napregnutom stanju, a glava zaklonjena. Ruke su neznatno pogrčene u laktovima sa dlanovima uz mrežu. Usvajanje ovog skoka je nešto otežanije i traži više vremena za obučavanje zbog doskoka na mrežu. Ako je glava ka grudima ili u produžetku trupa, može da dođe do udara licem o mrežu. Ako je telo mlitavo, „gasi“ se mogućnost za ponovni odraz.

Ako se vežbač sklanja u zglobovima kuka ili šakama „odguruje“ o mrežu, dolazi do udara na određene delove tela, a to može da dovede i do povreda.

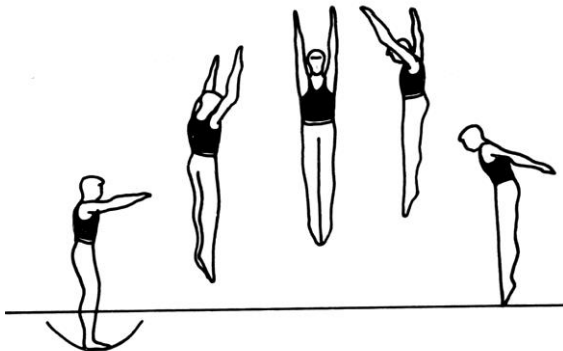
Metodika obučavanja

Obuhvata:

- upoznavanje sa krajnjim položajem na tlu;
- iz upora klečćeg poskoci i doskok u ležanje na trbuhu;
- skok u sed, odraz i skok na kolenima, odraz i doskok u ležanje na trbuhu;
- poskokom iz seda skok u ležanje na trbuhu;
- poskoci na kolenima, skok u upor klečći i poskokom skok u ležanje na trbuhu;
- skok na kolena, poskok u upor klečći, poskok u ležanje na trbuhu;
- skok na kolena - skok u ležanje na trbuhu;
- iz mesta skok u ležanje na trbuhu;
- poskoci u mestu skok u ležanje na trbuhu;
- povezati poznate skokove sa ovim skokom.

Sunožni skok sa poluokretom i celim okretom

Tehnika izvođenja



Slika 39. Skok sa poluokretom

Ovo je prva vežba sa kojom se vežbači upoznavaju sa okretanjem oko uzdužne ose tela. Vežba nije složena, ali je kod doskoka (prizemljenja) u periodu obučavanja moguće gubljenje ravnoteže, pa je neophodno da vežbači budu koncentrisani i imaju dobar osećaj za ravnotežu.

Okretanje počinje kada je završena faza odraza od mreže. U tom trenutku se stvara - saopštava obrtni impuls time što se zamahne ramenom nazad-istostranim sa stranom u koju se vežbač okreće (okret počinje iz ramena). Ruke se kao i kod poskoka sunožnih kreću kroz predručenje do odručenja, a zatim se kroz odručenje vraćaju u zaručenje. Nije potrebno okretati glavu i vršiti zamahe rukama da bi se izveo skok sa pola okreta (kasnije će biti potrebno zamahivanje rukama). Doskok je kao kod poskoka sunožnih.

Metodika obučavanja

Metodika obuhvata sledeće postupke:

- iz stava kao za sunožni poskok odraz i skok sa pola okreta;

- doskokom u klek i odrazom iz kleka skok sa pola okreta;
- posle 2-3 poskoka sunožnih skok sa pola okreta;
- isto, ali povezati sa sledećom serijom sunožnih poskoka;
- serija skokova sa pola okreta;
- kombinovanje skoka sa pola okreta sa drugim skokovima: skok sa pogrčenim telom, skok sa prednoženjem, skok sa pola okreta u sed i si.

Iz seda skok sa poluokretom u sed

Tehnika izvođenja

Posle doskoka u sed, odrazom koji se izvodi energično, opruža se trup zamahom ruku napred (do predručenja) i gore (uzručenja). Kretanjem ramena unazad saopštava se telu obrtanje (kao kod prethodnog skoka). Posle izvedenog okreta telo se nalazi u vertikalnom položaju. Posle završenog okreta ponovo se opružene noge sklanjanjem u zglobovima kuka podižu gore, a rukama se vrše lučni pokreti ka predručenju i priručenju da bi se završili u neznatnom zaručenju. Ruke su spremne da se odupru o mrežu (neznatno pogrčene u laktovima). Kretanje ruku je lagano. Noge su u toku celog skoka potpuno opružene.

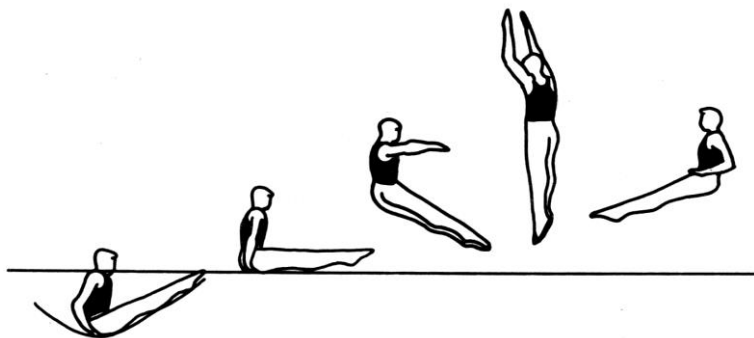
Metodika obučavanja

Metodika obučavanja obuhvata:

- skok na kolena - skok sa pola okreta u sed;
- skok u sed - skok sa pola okreta u uspravan stav;
- skok u sed - skok sa pola okreta u stav na kolenima;
- skok u sed - skok sa pola okreta u sed;
- seriju skokova sa pola okreta iz seda u sed;
- skok u sed - odskok i pola okreta spojiti sa već poznatim skokovima;
- povezivanje skoka u sed sa pola okreta sa drugim skokovima pre i posle izvođenja ovog skoka.

Iz seda skok sa telim okretom u sed

Tehnika izvođenja



Slika 40. - Skok sa poluokretom u sed

Kod ovog skoka do izražaja dolaze pored kretnji ramenima i naizmenične kretnje rukama. Ramena se kreću tako što se rame istostrano sa pravcem u kome se izvodi okret kreće unazad, a suprotno rame unapred. Ruka, koja je suprotna od pravca okretanja odguruje se od mreže brzo i energično, ali i snažnije od ruke koja je istostrana sa pravcem okretanja.

U fazi leta nastaje hitro opružanje tela u pravcu gore i u stranu. Noge se za to vreme opružaju u pravcu dole i napred do horizontalnog položaja. Ruke se kreću na taj način što se ruka istostrana sa okretom kreće kroz predručenje do uzručenja i nešto nazad, pomažući opružanje tela, a suprotna ruka se iz predručenja gore kreće kroz odručenje ličnom putanjom ka predručenju zgrčno, tako da završava kretanje u položaju u kome je pogrčena ispod prsa. Ovo pomaže izvođenju okreta. Kada je okret završen, ruke se šire i kroz priručenje se zaruči kako bi spremne dočekale sudar sa mrežom.

NAPOMENA: Kod početnika se kretanje ruku izvodi tako da se lučno kreću oko uzdužne ose tela i jedna završava kretanje u zaručenju pogrčenom na leđima, a druga u položaju na prsima kako je opisano.

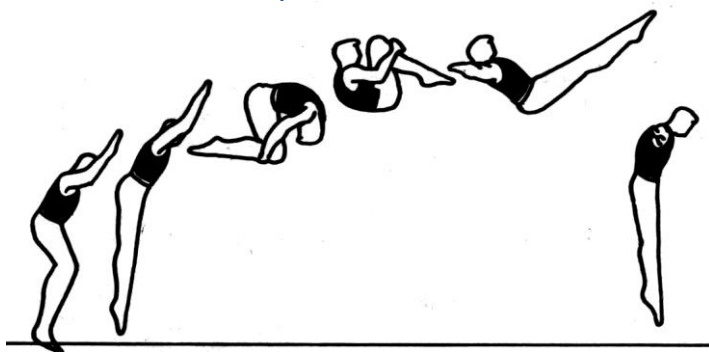
Metodika obučavanja

Obuhvata:

- skok u sed - u fazi poleta opružiti telo do horizontalnog položaja i onda doskočiti u sed;
- skok u sed - skok sa okretom u sed;
- skok u sed, odskok i spajanje sa drugim skokovima;
- posle skoka sa celim okretom u sed odskok i spoj sa poznatim skokovima.

Slobodni prekopit napred

Tehnika izvođenja



Slika 41. - Slobodni prekoput napred

Slobodni prekopit napred treba izvoditi iz mesta i doskokom na mesto odraza, a zatim preći na složenije načine izvođenja ovog skoka. Prvi deo ove vež

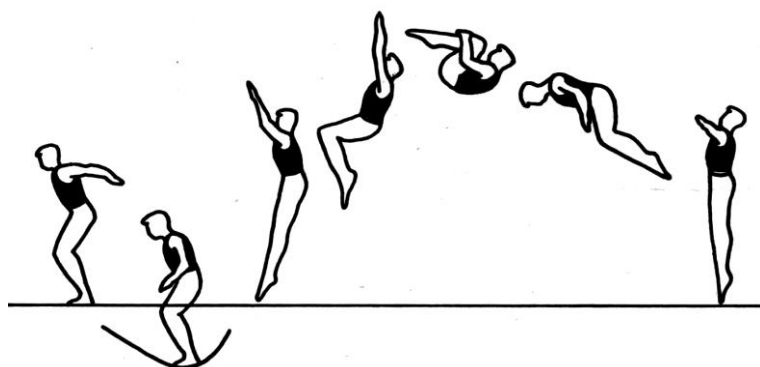
be je istovetan sa izvođenjem sunožnih poskoka. U fazi leta, međutim, ruke se lučno kreću kroz predručenje do priručenja, odnosno do potkolenica koje obuhvataju. Prilikom odraza, već je saopšteno kretanje kukovima nazad i gore, a telo je neznatno nagnuto napred. Posle potpunog „sklopljenog“ položaja, koji se zadrži za izvesno vreme, nastaje „rasklapanje“. Opuštanje tela počinje najpre opuštanjem nogu. Noge se opušaju kada je telo leđima prema tlu, paralelno sa mrežom. Ugao između nogu, posle opušanja, i tela je oko 90°. Posle ovoga noge se opušaju i u zglobovima kuka, a ruke se lučnom putanjom šire u odručenje.

Metodika obučavanja

- iz doskoka u kleku prekopit napred u sed. Postaviti ruke na kolena;
- iz doskoka u kleku prekopit napred do stava na nogama;
- iz stojećeg stava prekopit napred do seda;
- iz stojećeg stava prekopit napred do stava uspravnog (na nogama);
- prekopit napred posle sunožnih poskoka;
- kombinovati ovaj skok sa već poznatim skokovima.

Slobodni prekopit nazad

Tehnika izvođenja



Slika 42. - Slobodni prekopit nazad

Slobodni prekopit nazad je lakši po strukturi od slobodnog prekopita napred. Vežbač iz zaručenja, optuženim rukama, zamahne energično napred i gore (kroz predručenja do uzručenja). Glava je u produžetku trupa. Kukovi se podižu napred i gore, a telo je nagnuto neznatno nazad. Vežbu treba izvoditi tako da se doskok izvrši na mestu odraza. Posle završetka odraza, kukovi i noge se hitro podižu ka grudima, a glava se zakloni. Ruke se lučnim kretanjem napred dovode na kolena. U tom položaju vežbač ostaje izvesno vreme. Leđa su paralelna sa mrežom. Rasklapanje počinje u zglobovima kukova i kolena tako da su noge na kraju u istoj liniji sa telom koja je u kosom položaju u odnosu na mrežu. Ruke se kroz odručenje vraćaju u uzručenje. Treba voditi računa da vežbač vidi mrežu pre doskoka što je ranije moguće. Položaj tela posle doskoka zavisi od sledećeg skoka.

Metodika obučavanja

Metodika obučavanja obuhvata:

- skok sa doskokom u čučanj i odrazom prekopit nazad do upora klečćeg;
- isto, ali doskok izvoditi do stojećeg stava;
- slobodni prekopit nazad uz pomoć (pojasom).

NAPOMENA: Slobodni prekopit nazad i slobodni prekopit napred mogu da se obučavaju istovremeno. Kada se u potpunosti usvoje, onda ih treba obučavati iz raznih polaznih položaja, i završavati u raznim završnim položajima.