



Metodski postupci obučavanja vežbi na tlu

Fizičko vaspitanje
Prof. dr Nataša Branković



Metodičke implikacije

- Vežbe iz programa vežbi na tlu se najčešće obučavaju paralelnim oblikom rada u glavnoj fazi časa u kome se na dva ili više radnih mesta radi isti zadatak. Gimnastičke vežbe se mogu obučavati i radom sa vrstom ili dopunskom vežbom. Veći broj radnih mesta podrazumeva manji broj učenika na svakom radnom mestu i omogućava učenicima da veći broj puta urade vežbu.
- Nastavnik najpre objasni i pokaže vežbu (verbalnim metodom i metodom demonstracije) a nakon toga je učenici obučavaju metodom praktičnog vežbanja koji uključuje analitički (raščlanjivanje vežbe na strukturalno logičke celine), sintetički (obučavanje vežbe u celini) ili kompleksni pristup (predstavlja kombinaciju prethodna dva metoda). Demonstracija složenijih vežbi može biti dopunjena adekvatnim ilustracijama vežbe (metod posredne demonstracije).
- U slučaju da se za obuku vežbi primenjuje metodički oblik rada sa vrstom ili dopunskim vežbama, rad se može organizovati na 3-4 radna mesta sa po 7-10 učenika na svakom radnom mestu. Na jednom radnom mestu se obučava predviđena vežba dok se na ostalim radnim mestima uvežbavaju vežbe obučavane na prethodnim časovima.
- Smena radnih mesta a samim tim i radnih zadataka, s obzirom da glavna faza časa traje 25-30 minuta, vrši se nakon 8-10 minuta u slučaju da su formirane tri grupe, ili nakon 7 minuta u slučaju formiranja četiri grupe.
- Nastavna sredstva čine sve sprave i rekviziti koji se koriste tokom obučavanja određene vežbe. Ako se obučava ili uvežbava kolut napred, nastavna sredstva su strunjače, odskočna daska (radi obučavanja koluta niz kosu površinu) i eventualno lopta ako se radi kolut preko niske prepreke (lopte). U slučaju obučavanja vežbi na spravama, nastavna sredstva su sprave koje se koriste (kozlić, paralelni ili dvovisinski razboj, krugovi itd.).
- **LINKOVI ZA PREUZIMANJE PRIPREMA ZA ČASOVE FIZIČKOG VASPITANJA SA GOOGLE DISKA**
<https://drive.google.com/drive/folders/0B92DLQWpNtZwYTBvcnh5SjJIMEU>
dnevne pripreme fizicko 2.rar - RAR archive, unpacked size 121,906,688 bytes
<https://pripremezacasove.wordpress.com/fizicko-do-80/>

KOLUT NAPRED (eng. forward roll)



- Kolut napred spada u osnovne akrobatske elemente i obučava se prvi jer se njime stiču početna kretna iskustva koja se kasnije koriste u učenju ostalih akrobatskih elemenata na tlu ili na ostalim gimnastičkim spravama (Krističević, 2016).
- Iz početnog stava spojnog i uzručenja, čučnite i postavite obe šake na tlo (strunjaču) u širini ramena (upor čučeći) na udaljenosti od 30-40 cm ispred stopala.
- Dlanovi treba da budu celom površinom na tlu, sa prstima usmerenim napred i neznatno ka unutra.
- Bradu približite ka grudima, pogled usmerite između nogu.
- Sunožnim odrazom odgurnite se nogama prema napred, povite kičmu i savijajući ruke u zglobu lakta uradite kolut napred.
- Kolut uradite brzo da bi uspeali da se dočekate na stopalima.
- Zadržite pete na tlu i opružite se do stojećeg stava sa rukama u uzručenju, kao na početku vežbe.



Pravilno izvođenje koluta napred sa različitim predvežbama je prikazano na linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>

Nastavnik se nalazi u jednonožnom kleku bočno pored učenika. Jedna ruka je na potiljku vežbača radi pomeranja glave prema grudima i spuštanja na lopatice. Drugom rukom treba pridržavati vežbača za zadnju stranu natkolenice ili karlični pojas kako bi se regulisla brzina kolutanja napred odnosno vežbaču dalo dodatno ubrzanje.

Predvežbe za kolut napred

1. Povaljka

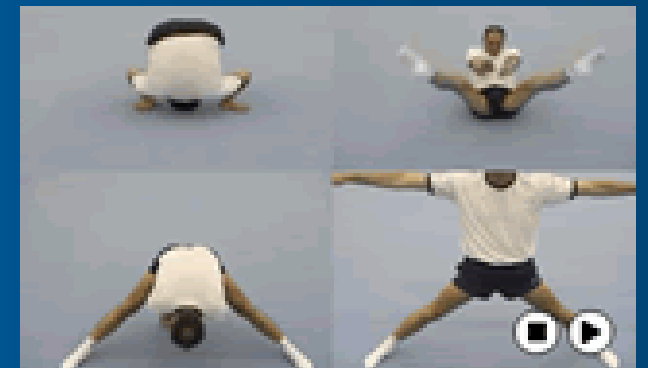
2. Povaljka do čučnja

3. Kolut napred niz kosu površinu



Nakon uvežbanih predvežbi, radi se:

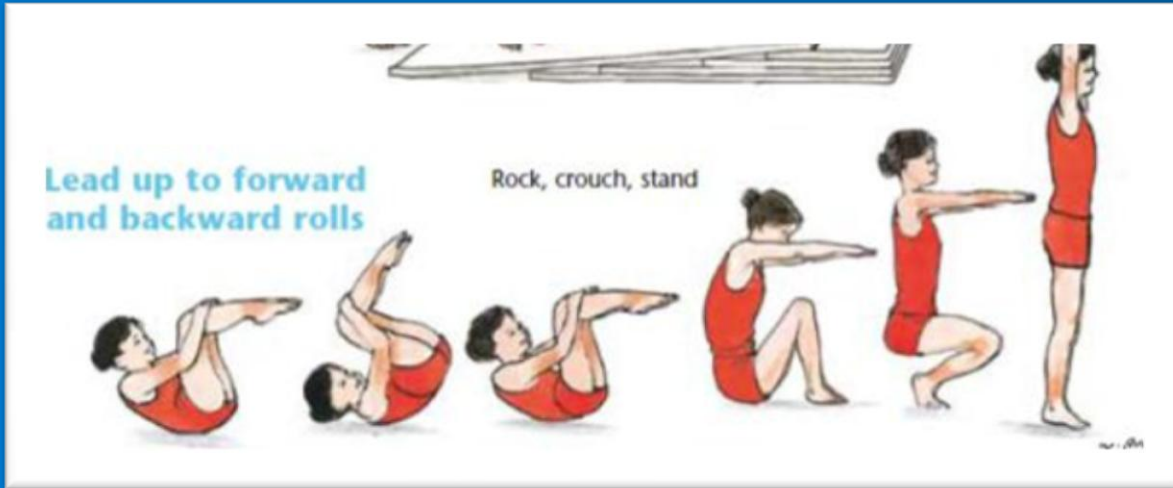
- kolut napred iz čučnja u čučanj;
- dva i više povezanih kolutova napred;
- kolut napred, uspravom skok uvito (i kombinacije sa skokovima i okretima oko uzdužne ose tela);
- varijante kolutova (u parovima, trojkama “sinhrono” i sa rekvizitima);
- kolut napred preko prepreke (lopte);
- iz stava raskoračnog kolut napred do stava raskoračnog;
- kolut iskorakom.



Povaljka na leđima (eng. half-roll)

Demonstrirati povaljku na leđima (zgrčenim telom).

- Učenici čučnu i sednu na strunjače, obuhvate potkolenice rukama i saviju glavu prema kolenima da bi postigli maksimalno zgrčen položaj tela. Laktovi treba da budu uz telo.



- Zamahom prema nazad učenici rade povaljku na leđima do doticanja tla lopaticama a zatim se energičnim pokretom trupa prema napred, posebno ramenog dela, povaljkom vraćaju u polazni položaj (kretanje u vidu upijača). Učenici se ljuljaju napred-nazad.
- Ponoviti povaljku desetak puta a nakon toga ustati jačim zamahom prema napred.

Kolut napred niz kosu površinu

- Kosina je napravljena od odskočne daske preko koje je stavljena jedna strunjača a druga je u produžetku na tlu. Nagib strunjače ne treba biti prevelik, jer bi u tom slučaju bio kontraproduktivan.
- Učenici stanu licem prema višoj strani odskočne daske, stave ruke na početak daske a zatim se odraze nogama i savijajući ruke u zglobu lakta rade kolut napred niz strmu ravan. Mlađi učenici se mogu popeti na viši deo odskočne daske i raditi kolut napred (pogledati link ispod):
- <https://www.youtube.com/watch?v=vewSQ3zJ4Us>
- Nakon izvođenja koluta napred niz kosinu, učenici ustaju i uzruče.
- Zatim uvežbavaju kolut napred na ravnoj površini (strunjači) a nakon toga sve prethodno navedene varijante koluta.

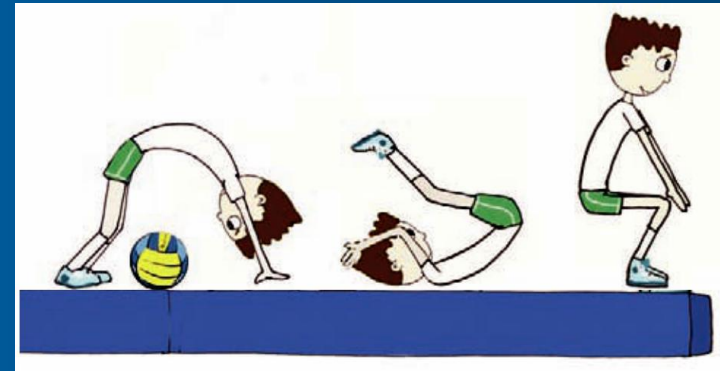


Kolut napred preko niske prepreke (lopte)

OPIS VEŽBE

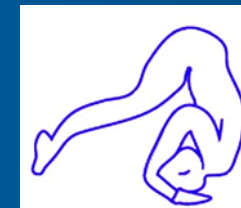
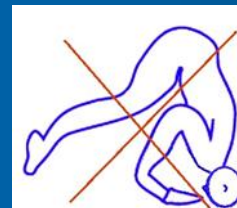
Prema Neljak, Milić, Božinović, & Kalinski (2008)

- Ispred učenika se nalaze dve strunjače i niska prepreka (odbojkaška lopta, medicinka...) udaljena 20-25 cm od početka prve strunjače.
- Kolut napred iz mesta preko niske prepreke izvodi se laganim sunožnim odrazom pri čemu je pogled usmeren u mesto postavljanja ruku preko prepreke.
- Na kraju faze leta učenik istovremeno postavlja ruke na tlo, savija glavu i leđa.
- Sledi kolutanje koje se ubrzava hvatom za kolena.
- Uspravljanje učenika do stava spojnog izvodi se bez odgurivanja rukama od podloge.



GREŠKE U IZVOĐENJU:

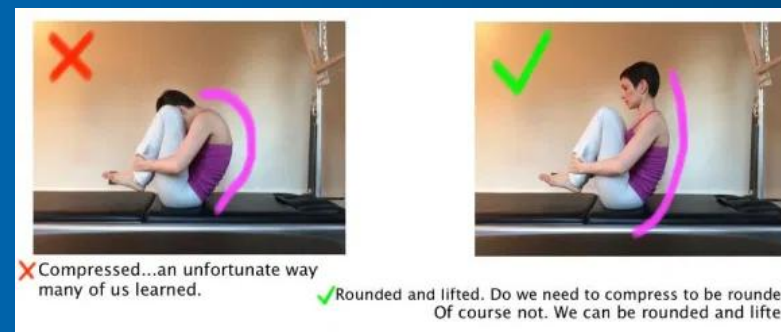
- Preblizu, predaleko ili preširoko postavljene ruke;
- Pri grčenju ruku podlaktice se oslanjaju na tlo;
- Nedovoljan pritisak na šakama;
- Laktovi okrenuti u stranu umesto uz telo;
- Odraz nogama je slab;
- Stopala nisu spojena;
- Nedovoljna brzina kolutanja;
- Postavljanje glave na vrh ili na čelo, a ne na potiljak;
- Postavljanje glave u stranu;
- Brada nije dovoljno približena grudima;
- Gornji deo leđa je u kontaktu sa tlom;
- Previše zgrčena ili ravna leđa umesto zaobljena;
- Završavanje vežbe u sedu umesto u stojećem stavu.



Greška - Postavljanje glave na vrh ili na čelo, a ne na potiljak



Greška – podlaktice se oslanjaju na tlo

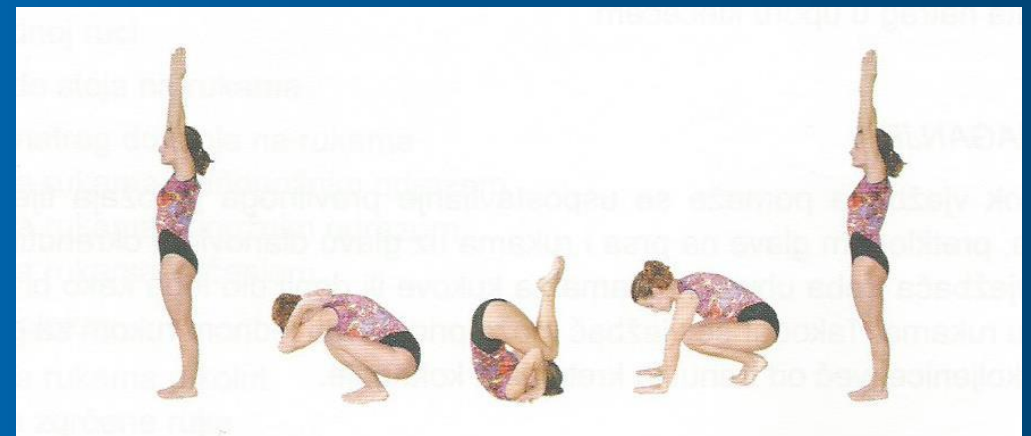


Greška - Leđa trebaju biti zaobljena a ne zgrčena

KOLUT NAZAD (eng. backward roll)

OPIS VEŽBE

- Iz spojnog stava, leđima okrenuti strunjači, opružite ruke i prste prema gore (uzručite);
- Čučnite tako da se telo malo nagnije ka petama istovremeno postavljajući šake na ramena i savijajući bradu ka grudima;
- Blago savijte kičmu tako da leđa budu zaobljena.
- Šake treba ravno postaviti na tlo tako da palčevi budu blizu ušiju.
- Snažnim pokretom rukama se odgurnite prema gore tako da se sklopčani preko povaljke na leđima okrenete do čučnja na stopalima i koristeći impuls sile da se uspravite do stava spojnog.



Predvežbe za kolut nazad

- povaljke na leđima sa zgrčenim nogama obuhvaćenim rukama;
- povaljke na leđima sa postavljanjem ruku na tlo u visini glave sa prstima prema ramenima i vraćanje u početni položaj;
- kao u prethodnoj vežbi, uz postavljanje ruku pored glave i sa visokim podizanjem nogu i kukova iznad ramena;
- kolut nazad niz kosinu iz seda uz asistenciju;
- kolut nazad do upora čučečeg niz kosinu uz asistenciju;
- kolut nazad do upora čučečeg niz kosinu samostalno;
- kolut nazad na tlu uz asistenciju;
- kolut nazad na tlu samostalno.



Čuvanje i pomaganje

Kleknuti sa strane i pomoći učeniku da uspostavi pravilnu poziciju tela sa zaobljenim leđima i bradom savijenom ka grudima, tako da ne dođe do pada ravno na leđa.

U drugom delu učenika uhvatiti rukama za kukove ili donji deo leđa kako bi mu se pomoglo pri rotaciji i potiskivanju rukama od podloge.

1. *Povaljka na leđima*

- Demonstrirati povaljku na leđima (zgrčene noge, kolena oslonjena na grudi i potkolenice obuhvaćene rukama), kao kod obuke koluta napred.



2. *Povaljka sa postavljanjem ruku na tlo u visini glave*

- Demonstrirati povaljku na leđima sa postavljanjem dlanova u odgovarajući položaj pored glave u nivou očiju, sa prstima usmerenim prema ramenima uz visoko podizanje nogu i kukova iznad ramena, i vraćanje u početni položaj.
- Nakon što ponovi povaljku desetak puta, učenik dolazi do pozicije čučnja nakon čega se uspravlja do uspravnog stava sa rukama u uzručenju.

3. Kolut nazad niz kosinu (strmu ravan)

- Učenik stane na početku kosine, leđima okrenut smeru kolutanja i uradi kolut nazad. Kosina je napravljena od odskočne daske ili klupe preko koje je stavljena jedna debela strunjača a druga je u produžetku na tlu.



GREŠKE U IZVOĐENJU

- Šake nisu postavljene u pravilnoj poziciji već su usmerene prema spolja;
- Okret nije izveden dovoljno brzo;
- Vežbač nije dovoljno odgurnut i pokrenut rukama;
- Leđa su ravna ili nisu dovoljno ovalna;
- Glava je nedovoljno savijena (brada nije usmerena prema grudima);
- Kolutanje nije po pravoj liniji već u stranu;
- Vežba se završava u uporu klečećem umesto u čučnju pa uspravnom stavu.

ČUVANJE I POMAGANJE

- Zauzeti stojeći ili klečeći stav sa strane vežbača.
- Posle završetka prvog dela koluta nazad, kada se izvođač nalazi na leđima u potporu uznetom, brzo ga uhvatiti oko pasa i snažnim podizanjem kukova i pomeranjem unazad pomoći prelaz preko vrata i lopatica.

STAV NA GLAVI (eng. headstand)

OPIS VEŽBE

- Iz uspravnog stava i uzručenja čučnite i stavite obe šake na meku podlogu (strunjaču);
- Kreirajte solidnu bazu praveći jednakokranični trougao šakama i čelom. Glava se postavlja ispred ruku na gornji deo čela (ne na vrh);
- Postepenim podizanjem peta od podloge do određenog ugla, polako podignite kukove a zatim i obe noge do vertikalne pozicije.
- Karlica treba da bude u liniji sa glavom. Zategnite mišiće celog tela. Održavajte ravnotežu.
- Ova vežba aktivira stabilizatore trupa i zahteva snažne mišiće ruku.

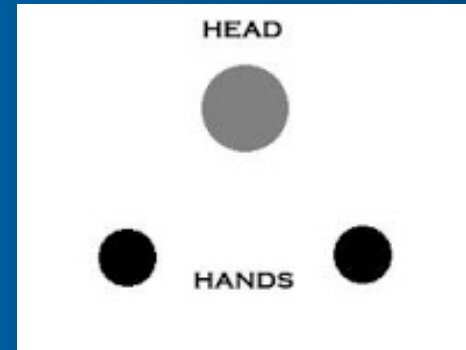


Formirajte trougao šakama i čelom

Pozicija glave i šaka

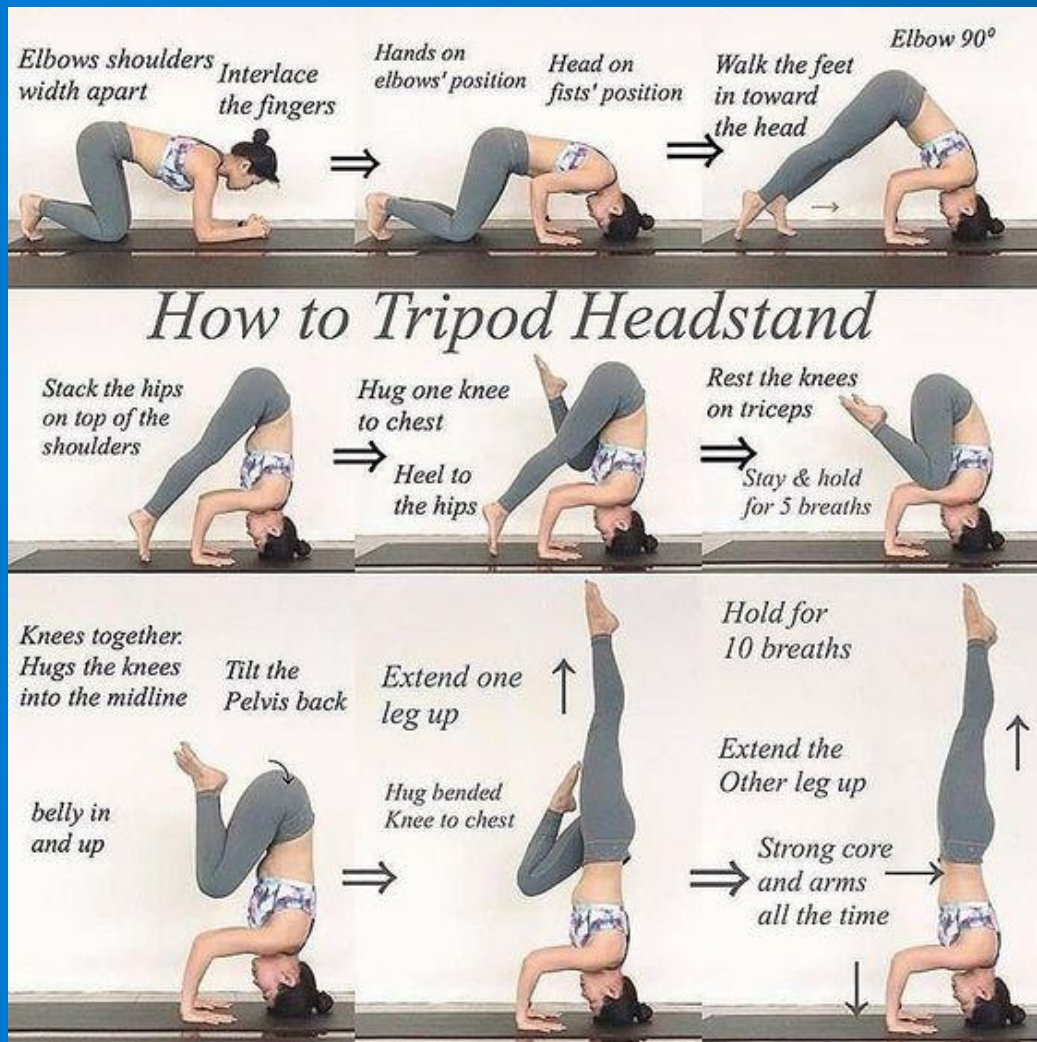


- Trougao šakama i čelom



- Vrh glave a ne čelo treba da bude ispred ruku na strunjači.
- Na jednom času radite stav na glavi samo nekoliko puta.

STAV NA GLAVI IZ UPORA KLEČEĆEG



OPIS VEŽBE

- Vežba počinje iz upora klečećeg sa osloncem na podlakticama.
- Kreirajte stabilnu bazu praveći trougao šakama i čelom;
- Podignite kukove do nivoa ramena, opružujući noge u zglobu kolena i pomerajući stopala napred prema glavi;
- Savijte jedno a zatim i drugo koleno (pete treba da budu u nivou kukova), približite ih grudima i oslonite ih na nadlaktice (m. triceps);
- Polako podižite savijena kolena a zatim opružite jednu pa drugu nogu i zadržite poziciju ili, ako imate dobro razvijenu ravnotežu i jake stabilizatore trupa, opružite obe noge istovremeno;
- Ova vežba zahteva snažne ruke i stabilizatore trupa.

Predvežbe za stav na glavi



Stav na glavi uz pomoć zida



OPIS PREDVEŽBE

- Iz upora klečećeg na podlakticama kreirajte stabilnu bazu praveći trougao šakama i čelom;
- Podignite kukove i pete sa tla;
- Polako savijajte noge u zglobu kolena vodeći računa da ne izgubite ravnotežu;
- Laganim opružanjem nogu, najpre oslonite stopala o zid a zatim polako opružajte noge do vertikalne pozicije nogama oslonjenim o zid;
- Zatim ispravite i zategnite mišiće celog tela.

STAV O ŠAKAMA (eng. handstand)

OPIS VEŽBE

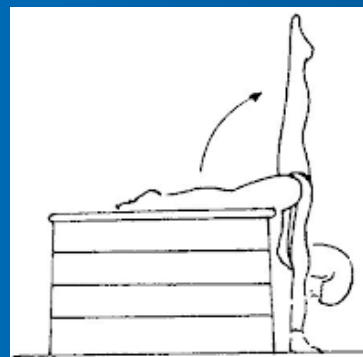
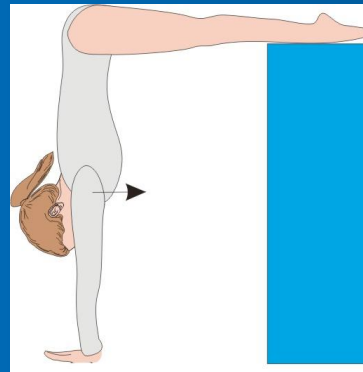
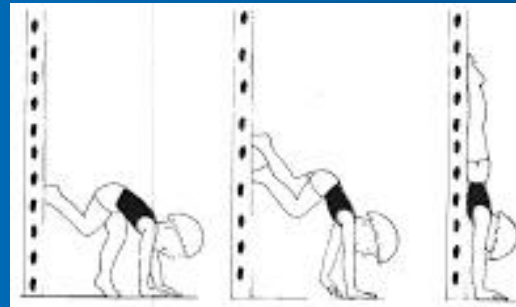


- ▶ Iz uspravnog stava i uzručenja sa dlanovima okrenutim prema napred, iskoračite napred i prenesite težinu tela sa stajne noge (kasnije zamajna) na odraznu i povezano pretklonom trupa, postavite opružene ruke na tlo, na udaljenosti od odrazne noge jednakoj dužini gornjeg dela tela sa uzručenjem. Dlanovi se postavljaju paralelno u širini ramena i sa raširenim prstima.
- ▶ Zamahom zamajne i odrazom odrazne noge kukovi se dovode iznad uporišta, a telo se podiže u stav na šakama.
- ▶ Leđa ostaju prava, a glava je u produžetku kičmenog stuba i u malom zaklonu.
- ▶ Pogled je usmeren u mesto oslonca, odnosno u šake. Odrazna noga se priključuje zamajnoj koja se zaustavlja u vertikali (iznad uporišta).
- ▶ U stavu na šakama telo je pravo, zategnuto, sa mišićima u ekstenziji. Zglobovi šake, ramena, kuka i skočni zglobovi treba da budu u zamišljenoj vertikali.

Predvežbe uz pomoć ripstola, zida i švedskog sanduka



- ▶ Stanite leđima ka ripstolu (švedskim lestvama), spustite šake na tlo pa stopalo jedne noge stavite na pritku ripstola na visini koja vam odgovara. Nakon toga, postepeno približavajte jednu pa drugu šaku ka ripstolu istovremeno stavlajući jedno pa drugo stopalo na sve više pritke dok ne dođete u poziciju stava o šakama.
- ▶ Kada to uvežbate, stanite leđima ka zidu i ponovite isto.
- ▶ Nakon toga uradite stav o šakama uz pomoć suvežbača koji asistira.



STAV O ŠAKAMA UZ ZID



- ▶ Obezbedite dovoljno prostora oko vas i postavite strunjače na tlu.
- ▶ Stanite ispred zida na udaljenosti od pet dužina stopala.
- ▶ Podignite ruke iznad glave.
- ▶ Iskoračite napred i postavite obe šake ispred vas na tlu u širini ramena, na adekvatnoj udaljenosti od zida.
- ▶ Prsti treba da budu rašireni i usmereni prema napred.
- ▶ Zamahom noge tokom iskoraka, zabacite jednu pa drugu nogu ka zidu. Ruke moraju ostati prave.



Pokušajte da uradite vežbu bez oslonca o zid

- Pokušajte da uradite stav o šakama bez oslonca o zid, uz pomoć učenika koji će vam pomoći da održite ravnotežu tako što će vam pridržati noge nakon zamaha.



- U prvim pokušajima, zamah ne treba da bude previše jak a u slučaju prejakog zamaha tokom samostalnog izvođenja vežbe možete da uradite sledeće:
- **Kolut napred iz stava o šakama:** savijte ruke, glavu približite ka grudima i uradite kolut napred iz stava o šakama.
- **Pirueteta:** zarotirajte ramena i jednu šaku stavite u stranu. Telo će se zarotirati a vi ćete biti u stanju da spustite stopala bez kolutanja.
- Iako se ovaj način čini komplikovanijim, mnogi gimnastičari ga preferiraju.



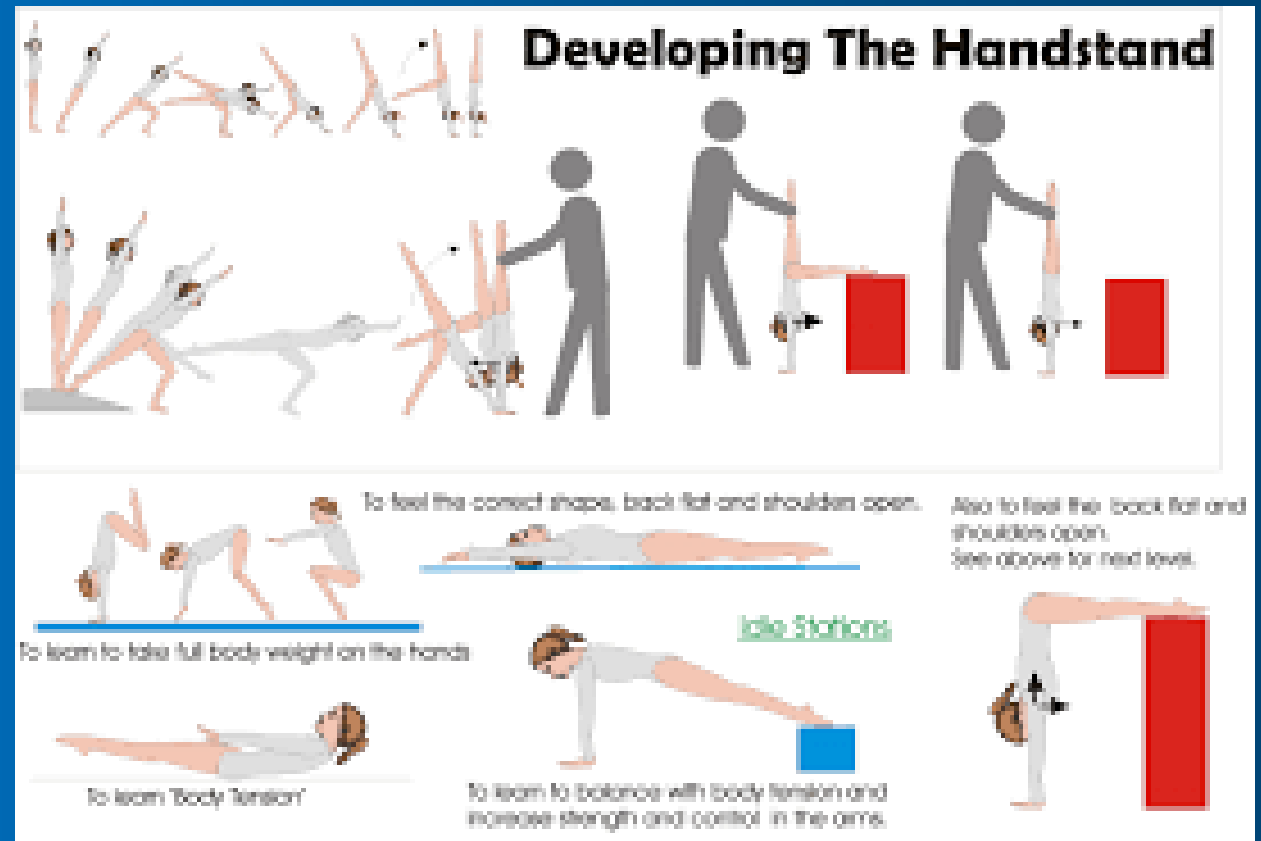
STAV O ŠAKAMA UZ POMOĆ SUVEŽBAČA



- Bočno pored vežbača, u stavu uspravnom, sa strane odrazne noge, pridržite noge vežbača u vertikalni.

GREŠKE U IZVODENJU

- preširoko postavljanje ruku na tlo;
- dlanovi su usmereni vani ili unutra;
- prsti šaka su sastavljeni;
- ruke nisu potpuno opružene u zglobu lakta;
- nedovoljan ili preveliki zamah zamajnom nogom;
- opuštenost tela;
- sklanjanje ili uvijanje tela.



Pozicija tela

Potpuno ispravite i zategnite telo

Kada uspete da uradite stav o šakama uz zid, nastojite da vam telo bude potpuno ispravljeno:

- noge treba da budu potpuno prave i sastavljene sa prstima stopala usmerenim ka plafonu;
- zategnite abdominalne i leđne mišiće i ne savijajte se u zglobu kuka;
- ne pomerajte glavu niti pogled;
- potiskujte dlanovima tlo tako da vam ramena i ruke budu potpuno ispravljene, bez savijanja u zglobu lakta.



Uvežbajte stav o šakama do perfekcije

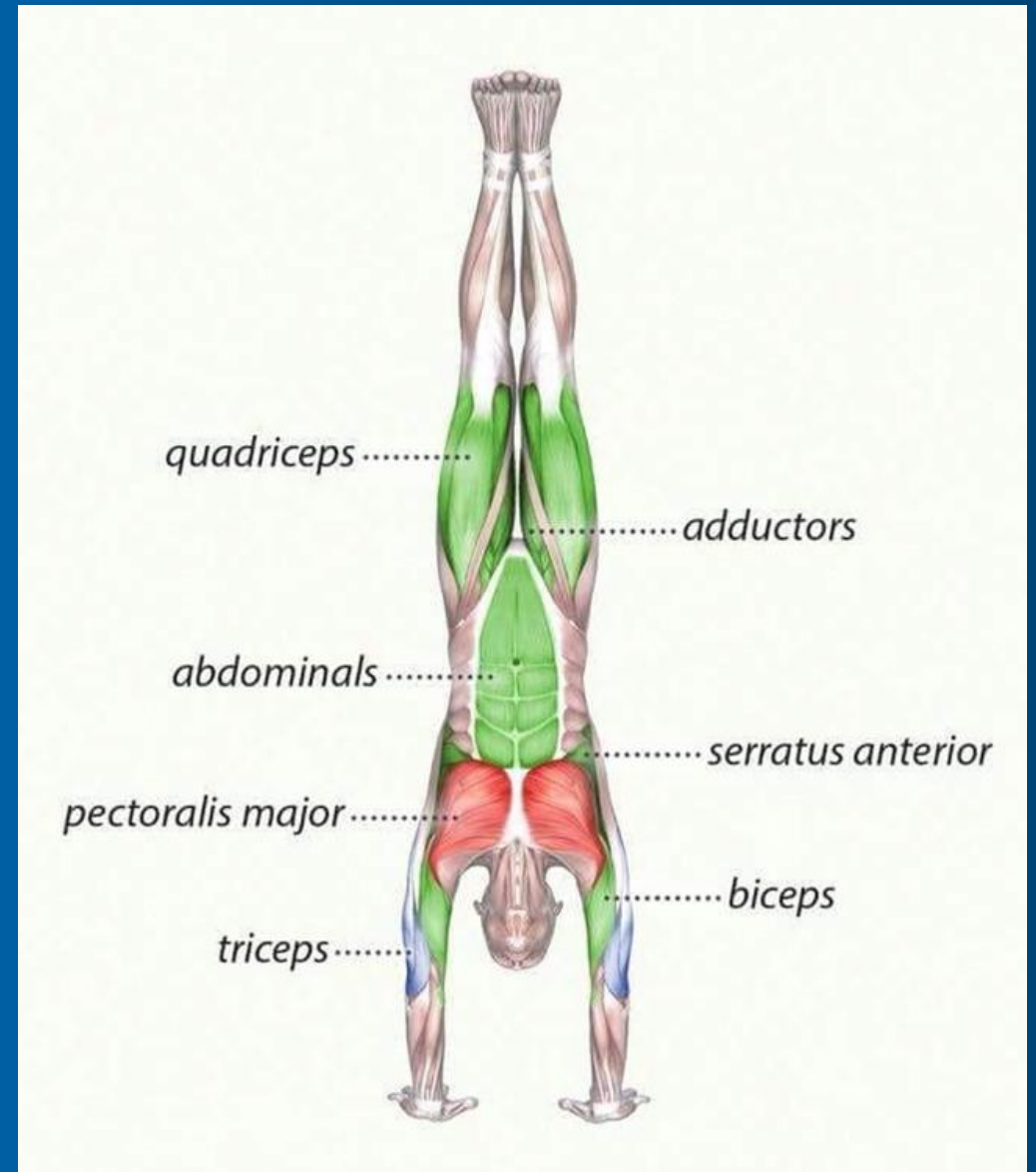
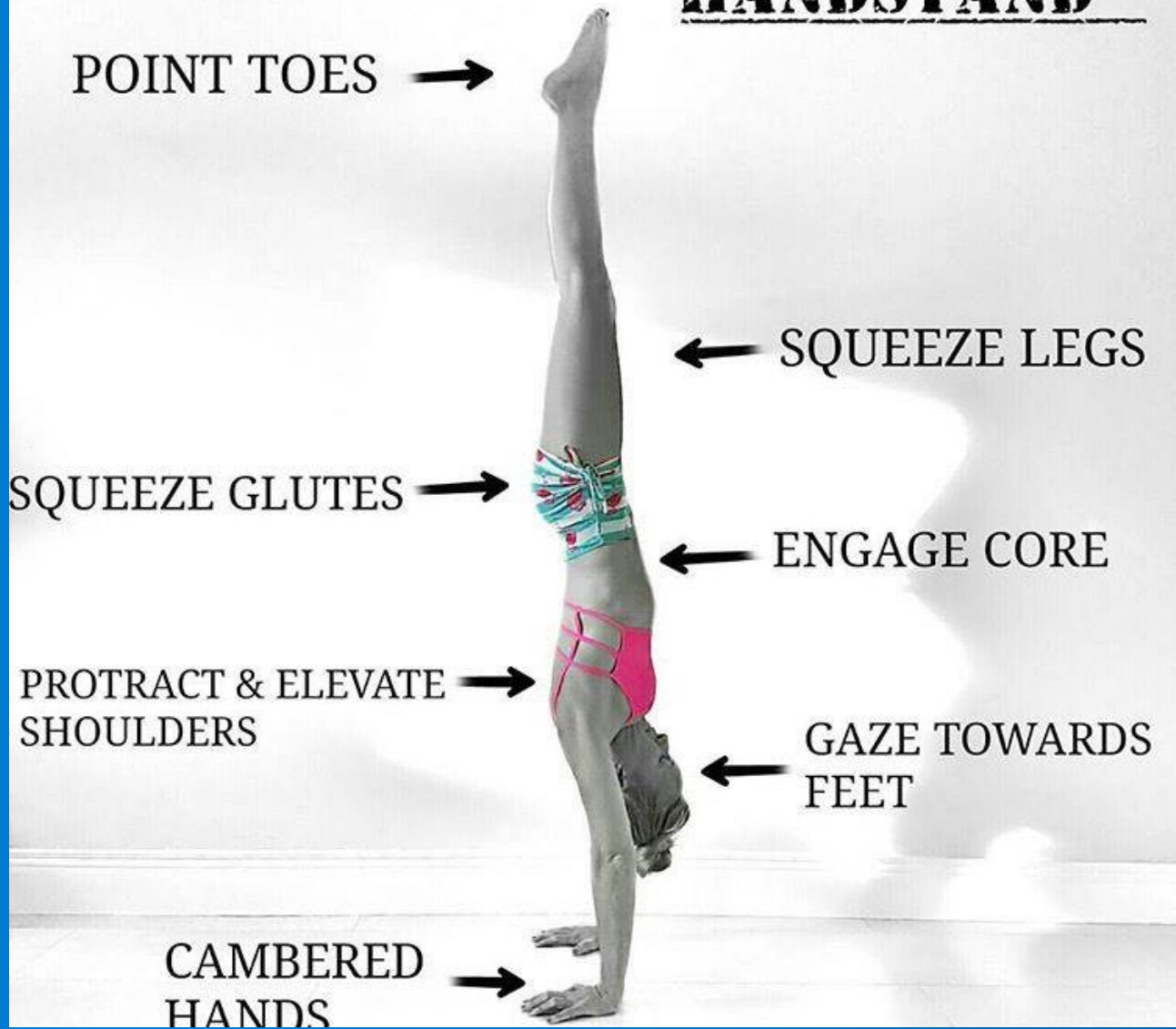


Napravite video snimak

- Kada samostalno uspešno uradite stav o šakama, zamolite asistenta da obrati pažnju na poziciju vašeg tela i ukaže na greške ili da vas fotografiše ili snimi video prikaz vašeg izvođenja vežbe da bi ste realnije uvideli sopstvene greške.
- Da li je telo potpuno ispravljeno? Što vam je telo zategnutije, lakše će vam biti da se zadržite u stavu o šakama.



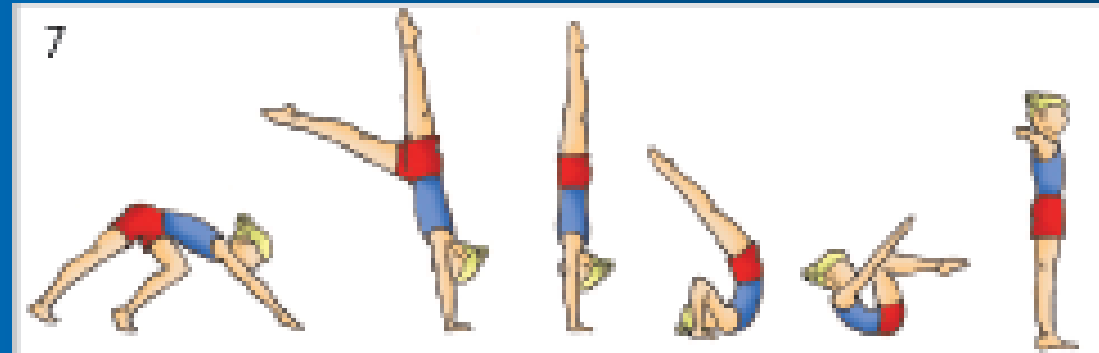
HANDSTAND



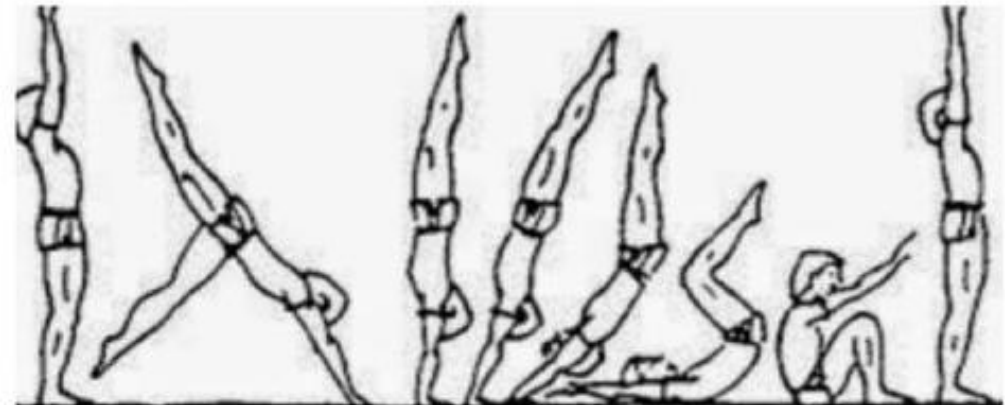
KOLUT NAPRED IZ STAVA NA ŠAKAMA

TEHNIKA IZVOĐENJA

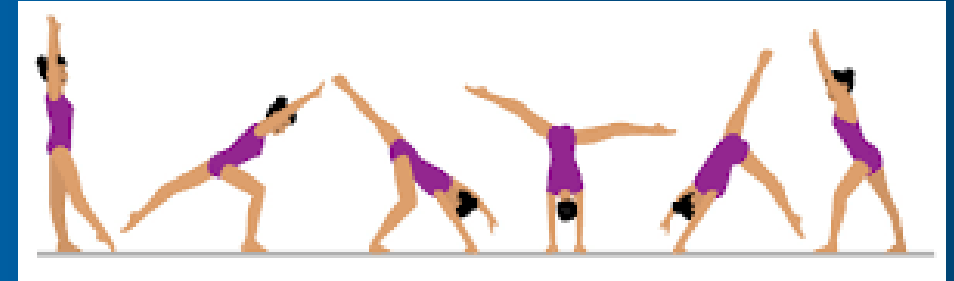
- Kontrolisanim zamahom zamajne i odrazne noge dolazi se do stava o šakama. Vežbač naglašava stav nekoliko sekundi a zatim savijanjem ruku u zglobu lakta i spuštanjem glave ka grudima izlazi iz ravnotežnog položaja i počinje kolutanje napred na ovalno savijenim leđima.
- Završni deo elementa se izvodi kao završni deo koluta napred.



Handstand Forward Roll



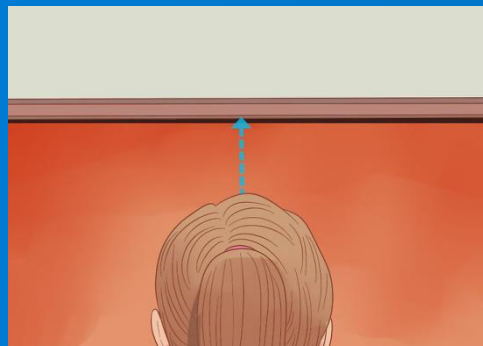
PREMET STRANCE (eng. cartwheel)



- Stanite uspravno, opružite ruke i prste iznad glave;
- Iskoračite i zamahnite rukama i trupom prema dole;
- Postavite šaku u liniji sa iskoračenom nogom. Šaka treba da bude okrenuta u stranu;
- Postavite drugu šaku u liniji sa prvom. Zamahnite i prebacite noge iznad tela i prebacite na drugu stranu;
- Spuštaju se jedna pa odmah za njom i druga noga. Održite ravnotežu i uspravite se.



METODIKA OBUČAVANJA



Zamislite nacrtanu liniju koja se pruža pravo ispred vas



Iskočite napred dominantnom nogom i podignite ruke



Spustite ruke prema tlu dok podižete zadnju nogu



Stavite ruke na strunjaču dok okrećete telo u stranu



Odgurnite prednju nogu, a zatim podignite noge u obliku slova V



Spustite dominantnu nogu dok podižete ruku koju ste prvo spustili na strunjaču. Spustite drugu nogu dok podižete drugu ruku sa strunjače. Završite u iskoraku okrenuti u suprotnom smeru.

POČETNI STAV

Početni stav za premet strance može da bude čeon i bočni.
Može da se izvodi iz mesta i zaleta.

PREDVEŽBE:

Prenos težine sa ruke na ruku iz upora ležećeg za rukama;

Stav o šakama raznožno uz vertikalnu površinu;

Premet strance preko koso postavljene klupice ili poklopca švedskog sanduka;

Premet strance uz asistenciju;

Premet strance sa naglaskom na brzinu rotacije;

Premet strance po liniji.

