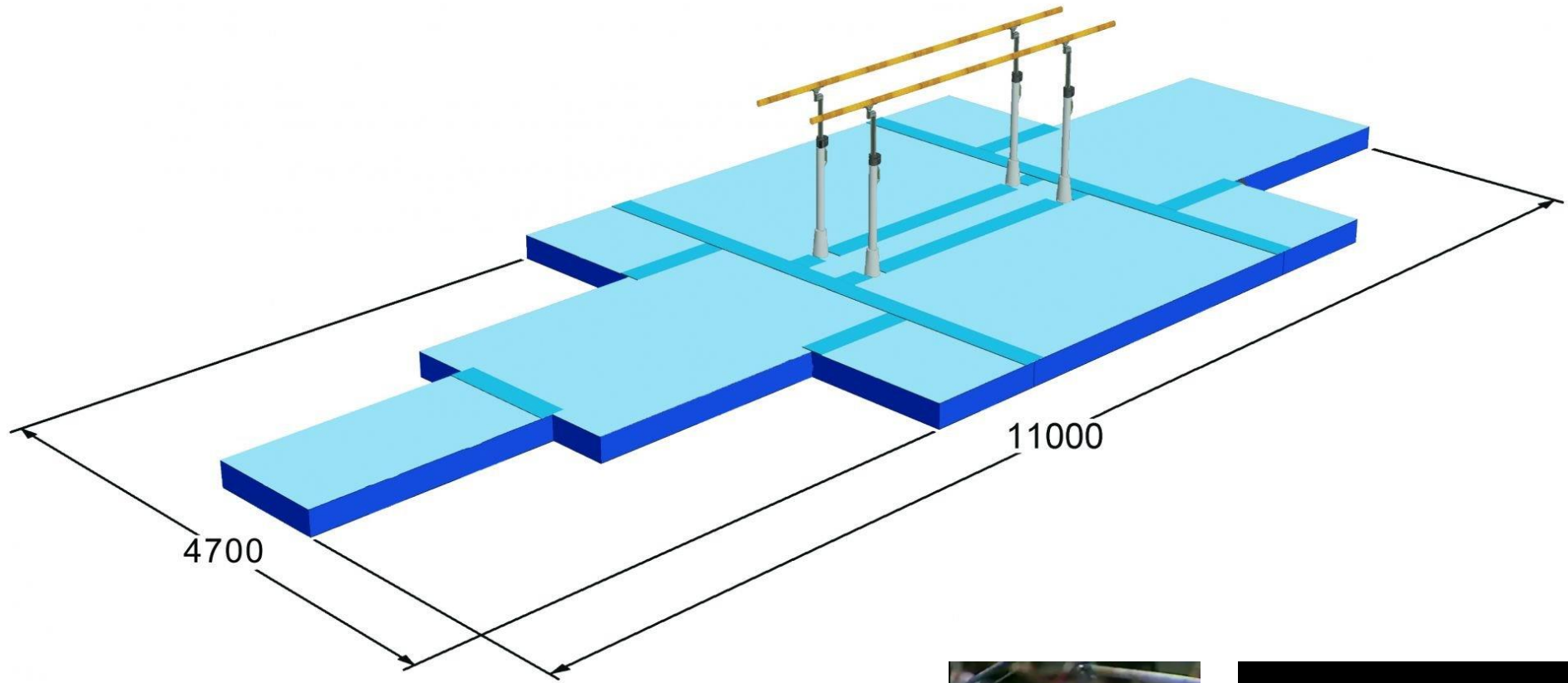


RAZBOJ

Dr Saša Veličković, red. Prof.



This video is for entertainment purposes only.
Please, do not take this seriously.

UVOD

- Razboj je dvoosa sprava na kojoj se izvode raznovrsne vežbe statičkog (mnogi oblici izdržaja) i dinamičkog karaktera (zamahom i vučenjem).
- Dok je putanja težišta tela na vratilu kružna, krugovima po vertikali, na razboju je raznovrsna.
- Činjenica da se pritke na razboju mogu po želji dizati i spuštati, pa i postavljati u kosom položaju, i svaka pritka na drugoj visini, daje obilje mogućnosti za izbor ogromnog broja vrlo korisnih vežbi za sve uzraste i nivoe znanja.
- Vežbe se najčešće izvode u upor, zatim u potporu i kroz vis, na svim delovima sprave.
- Najčešća postavka je bočna, ali izvode se i ne-zanemarljiv broj vežbi u čeonj postavci.

ISTORIJAT

- Paralelni razboj je konstruisao F.L. Jan, početkom XIX. veka.
 - U početku je bio zamišljen kao pomoćna sprava koja je imala za cilj da ojača ruke i rameni pojasa, kako bi se omogućilo sigurnije izvođenje vežbi u upor, naročito vežbe „voltižovanja“ na konju sa hvataljkama, koje su u to vreme bile veoma popularne.
 - Nazvan je „Erdriegel“, što znači uzemljeni stubovi.

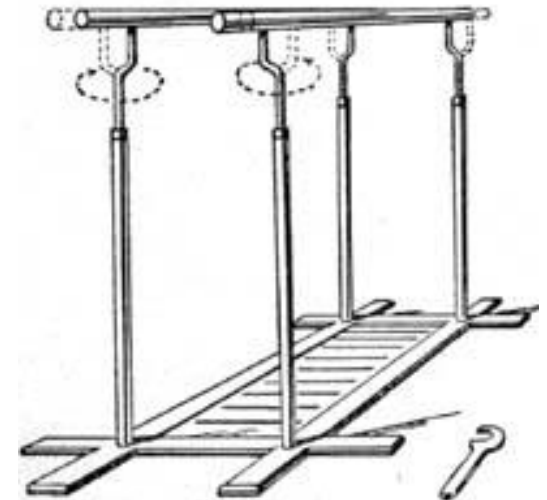


ISTORIJAT

- Prenosiv razvoj, koji je moguće podešavati po visini i širini, izumljen je 1856. godine od strane nemačkog konstruktora Hermana Otoa Klugea iz Berlina.
- Sredinom XIX. veka dominiraju statičke vežbe, dok su dinamičke vežbe velika retkost. Početkom XX. veka uvode se i dinamičke vežbe.
- Ova sprava bila je zastupljena i na prvim Olimpijskim igrama, 1896. godine u Atini.
- Herman Hečner iz Drezdena, 1909. godine, konstruiše razboj sa tzv. klik sistemom, kojim je omogućeno olakšano spuštanje i podizanje sprave za po 5 cm.



Alfred Flatow,
1896.

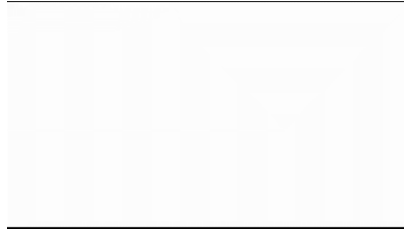


ISTORIJAT

- Pedesetih godina XX. veka uvode se pritke elipsastog oblika, poboljšane elastičnosti i čvrstine (od fiberglasa). Za ovo je veoma zaslužan nemački konstruktor Ričard Rojter.
- Do danas razboj ima slične dimenzije.





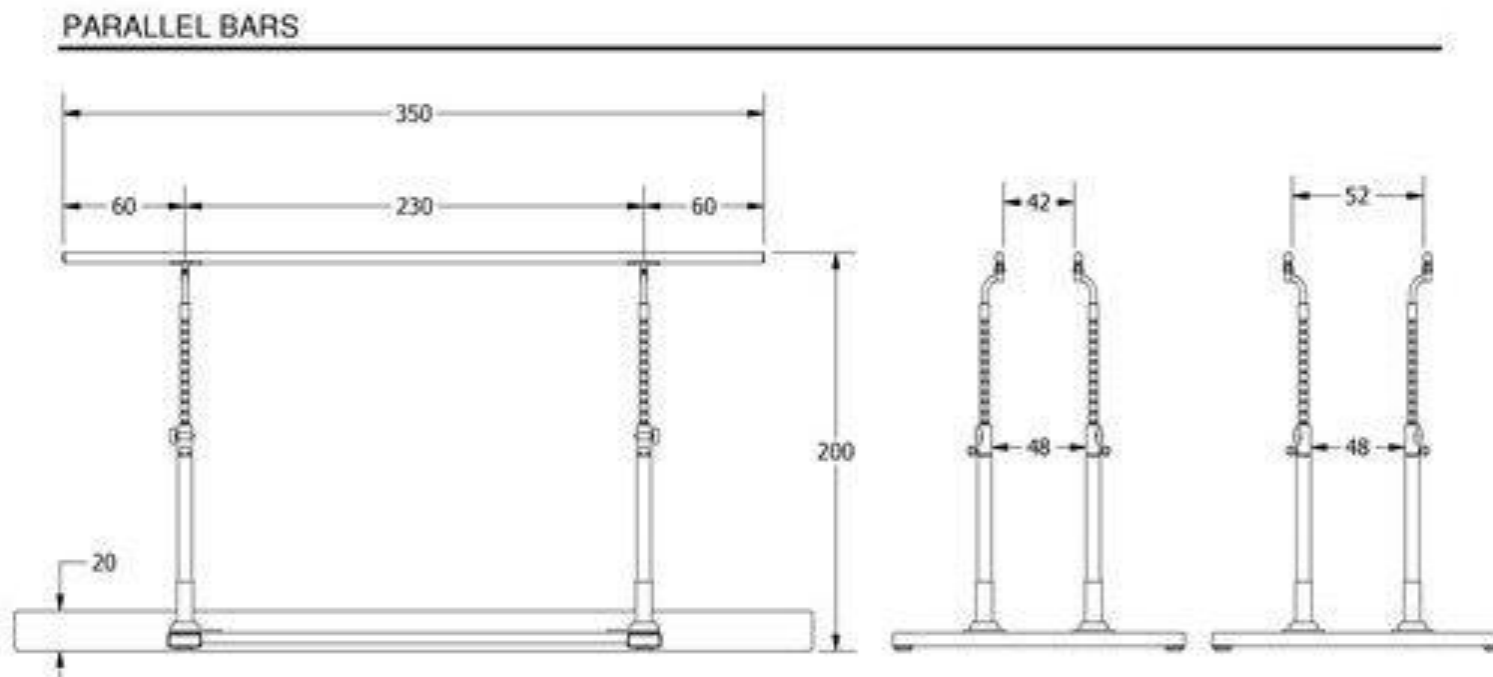


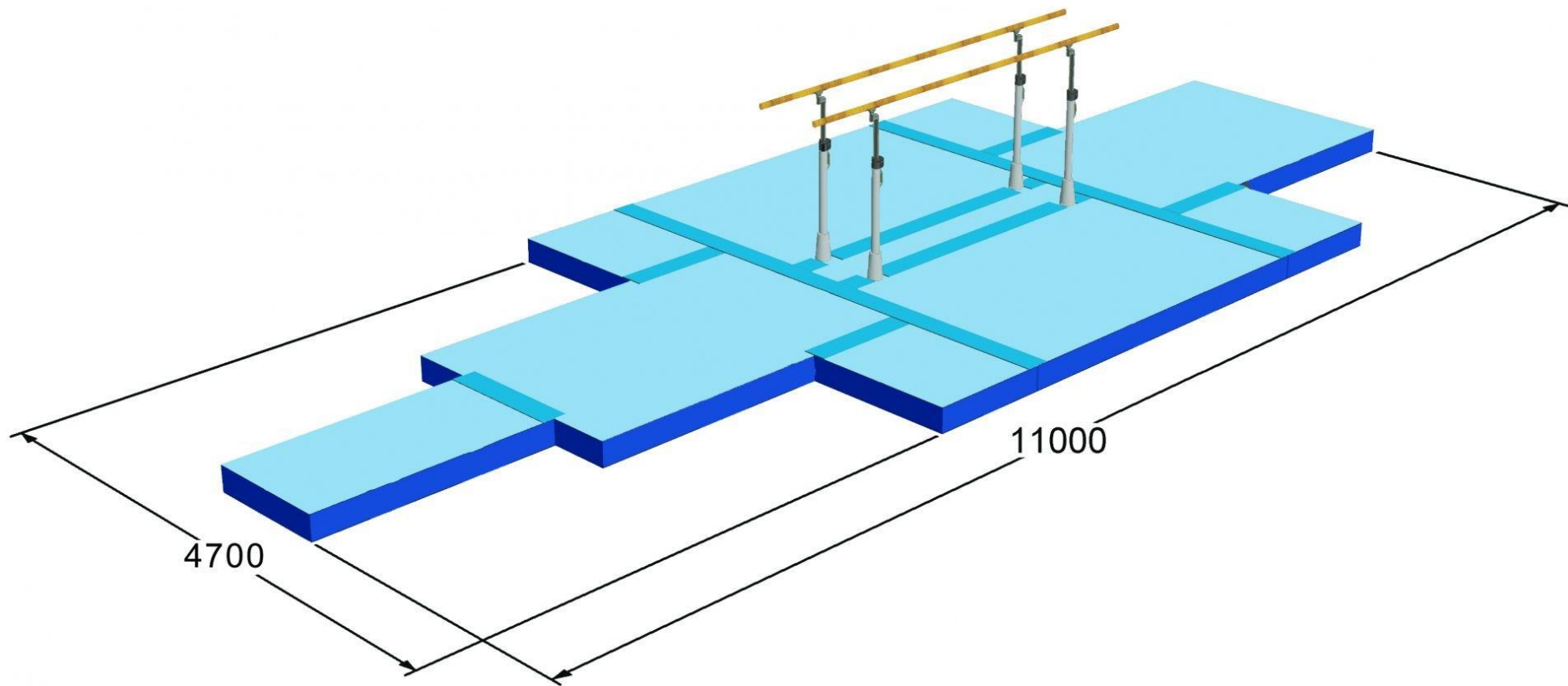
*Hardest Skills on
Men's Parallel Bars*



DIMENZIJE SPRAVE I BORILIŠTA

- Takmičarska visina za seniore i juniore iznosi 180 cm od gornje ivice strunjače, odnosno 200 cm od poda.
- Dimenzije borilišta su 11000x4700 cm,
- Visina doskočišta 20 cm.



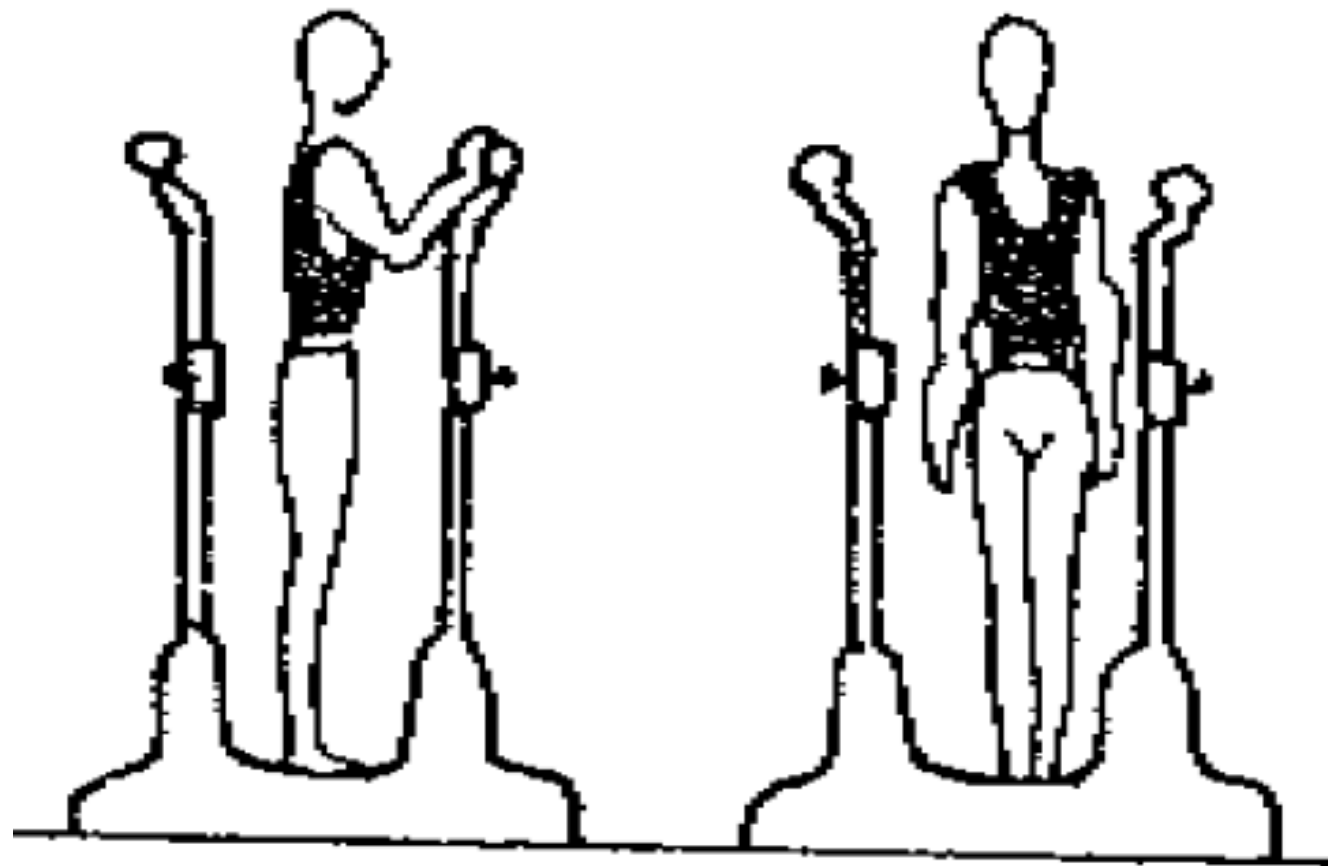


TERMINOLOGIJA

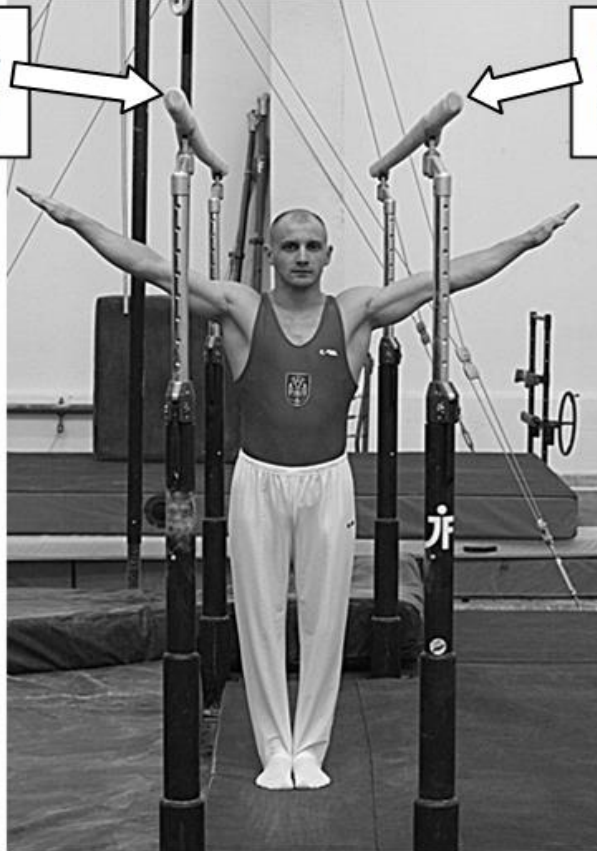
- Odnos vežbača prema spravi
 - Razboj je dvoosa sprava, a osovину sprave sačinjavaju same pritke. Vežbač se u odnosu na razboj se može postaviti:
 - „bočno“ (osa ramena i osa sprave su pod pravim uglom) i
 - „čeonno“ (osa ramena i osa sprave su paralelno).
 - Na razboju se vežbe uglavnom izvode u bočnoj poziciji, ali postoji i određeni broj vežbi u čeonnoj poziciji.

ЧЕОНО

БОЧНО

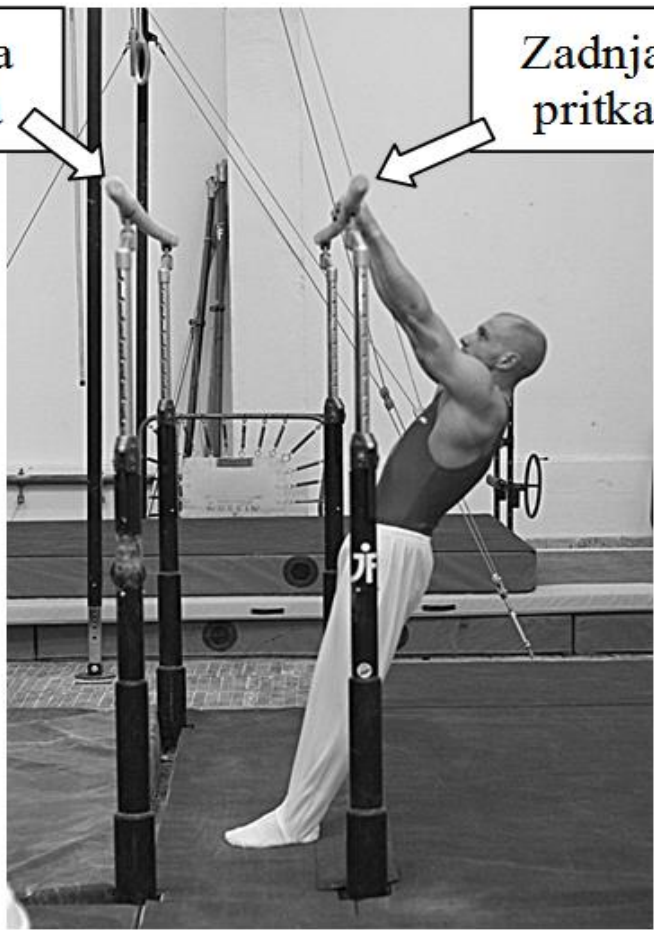


Desna
pritka



Leva
pritka

Zadnja
pritka

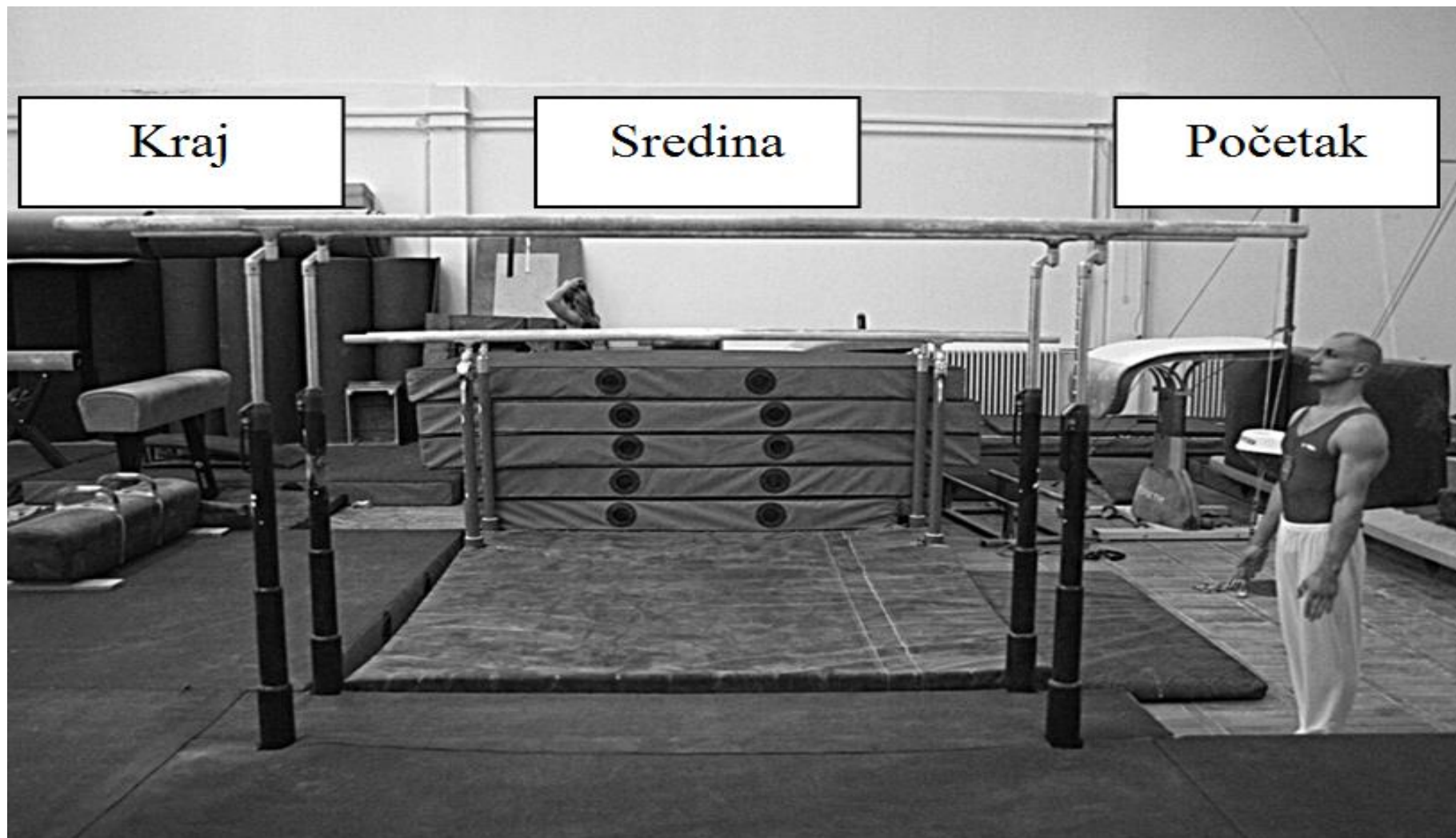


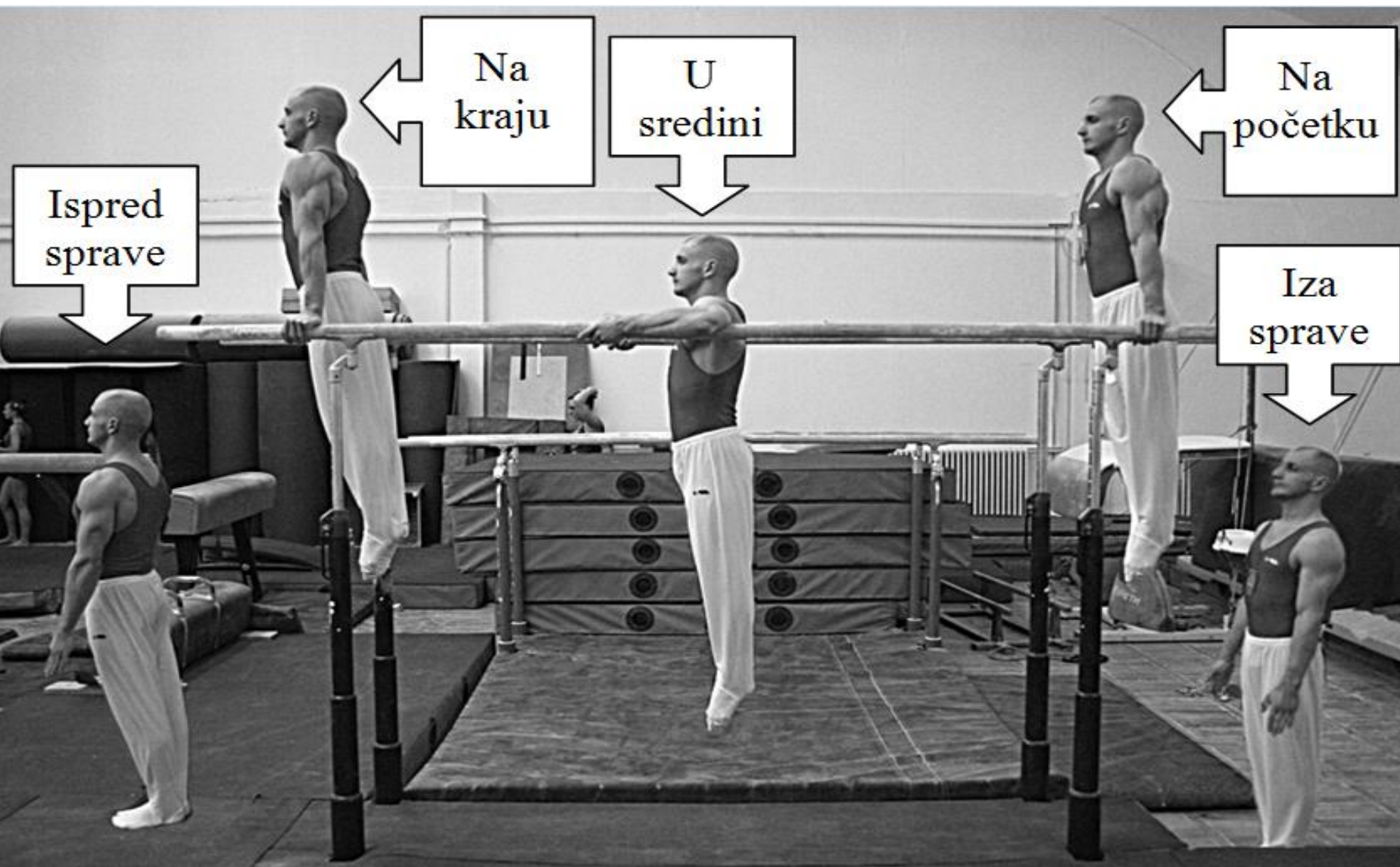
Zadnja
pritka

Kraj

Sredina

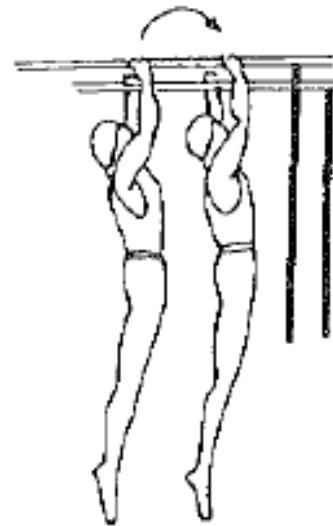
Početak





TERMINOLOGIJA

- Položaji vežbača na spravi:
 - Vis (položaji kod kojih se telo održava na spravi snagom privlačenja, odnosno gde se ramena nalazi ispod površine oslonca - hvatišta),



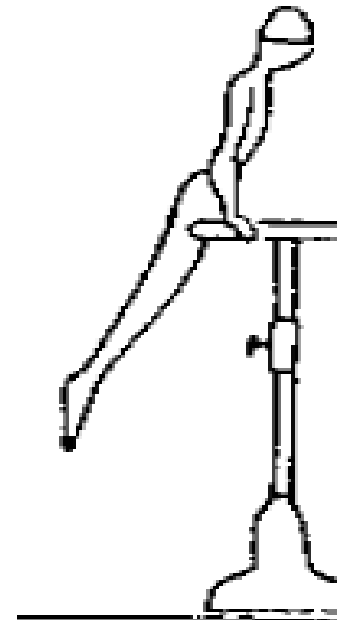
TERMINOLOGIJA

- Položaji vežbača na spravi:
 - Potpor (položaji kod kojih se telo održava na spravi snagom pritiskivanja, a oslonac je savijene ruke - na šakama i unutrašnjoj strani nadlaktica) i



TERMINOLOGIJA

- Upor (položaji kod kojih se telo održava na spravi snagom upiranja, odnosno gde se ramena nalaze iznad površine oslonca).
- Kretanja u svim pomenutim pozicijama su uglavnom napred i nazad, a veoma retko bočno.



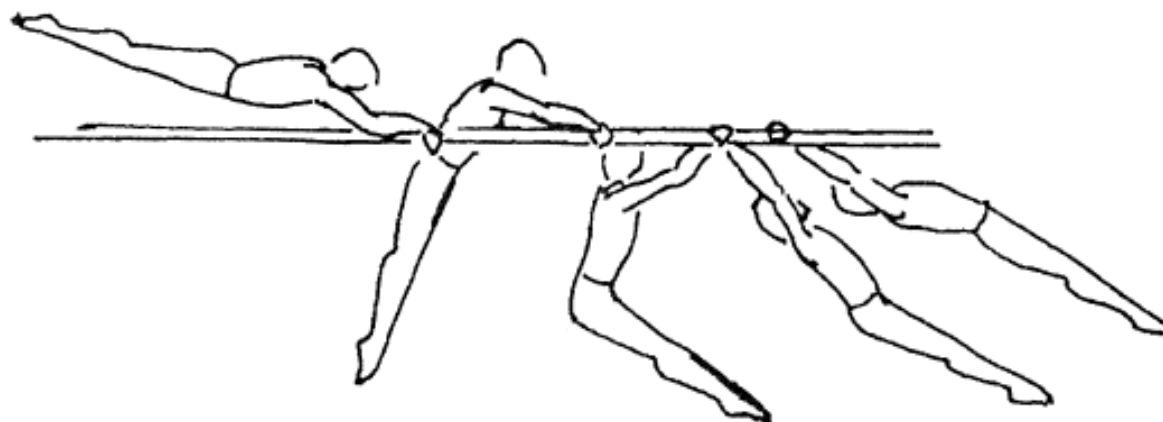
VISOVI



сво́йный хват



у́нутренний хват



TERMINOLOGIJA

- Vrste VISOVA
 - PROSTI VISOVI - Ako se vežbač na spravi održava samo rukama – hvatom:
 - Vis prosti prednji
 - Vis uzneto (strmoglavno - sklonjeno)
 - Zgib

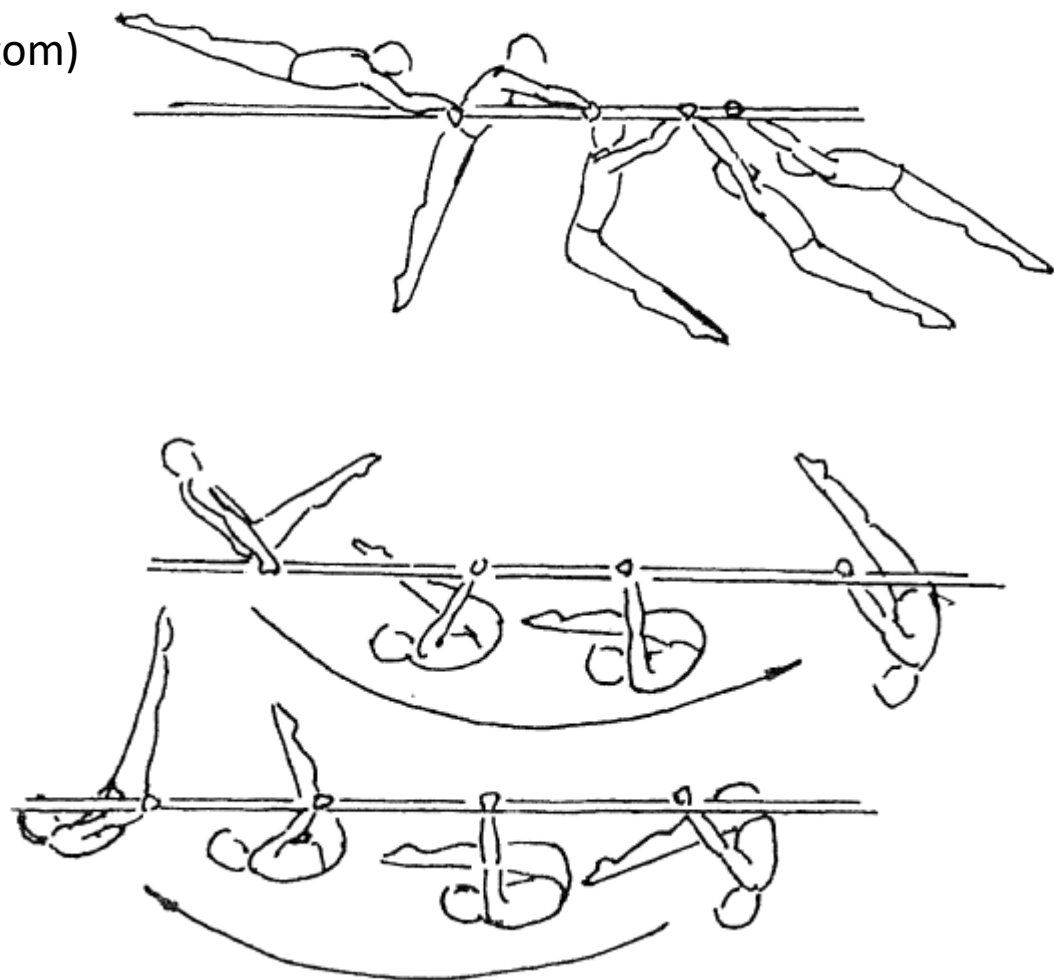
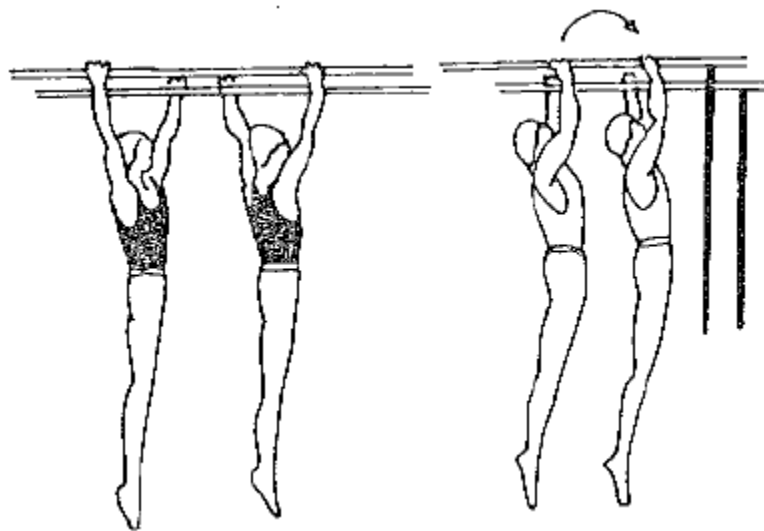


TERMINOLOGIJA

- Vrste VISOVA
 - MEŠOVITI VISOVI - Ako vežbač održava kontakt sa spravom rukama, a nogama se
 - Opire o tlo (vis stojeći, ležeći, čučeći) ili
 - Se okači o spravu (zaves).

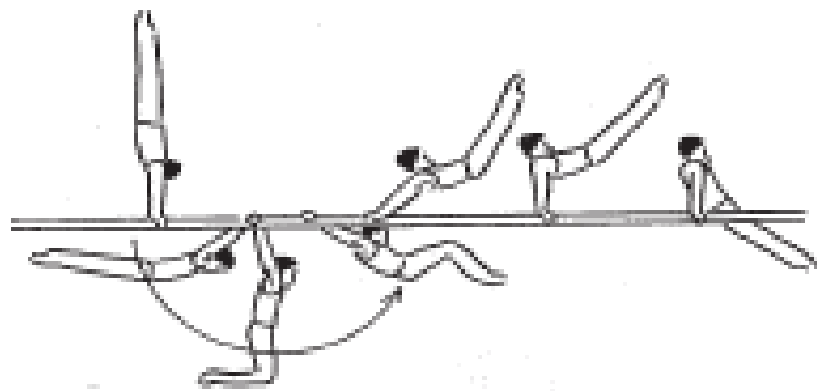
KRETANJE U VISU

- Kretanja u samom visu
 - Pomicanja (raznoručno i suručno)
 - Njihanja (u visu prostom i visu uznetom)

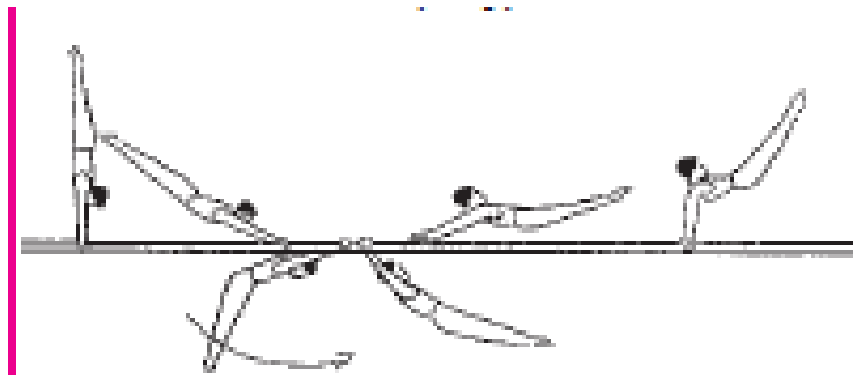


KRETANJE U VISU

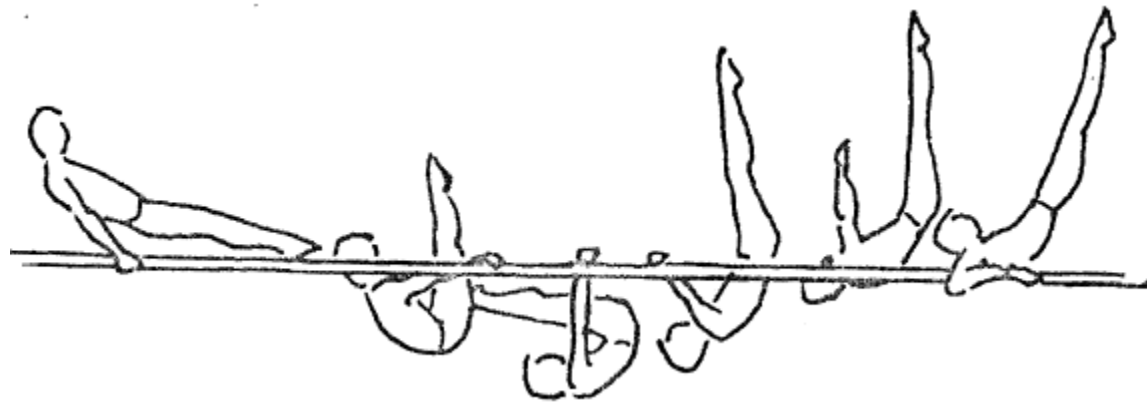
- Kretanja iz visa u više položaje (do potpora ili do upora)
 - Naupori
 - Koji se izvode iz visa prostog (prednjihom, zanjihom),
 - Koji se izvode iz visa uznetog (usklopno, podmetno)
 - Uzmaci



M

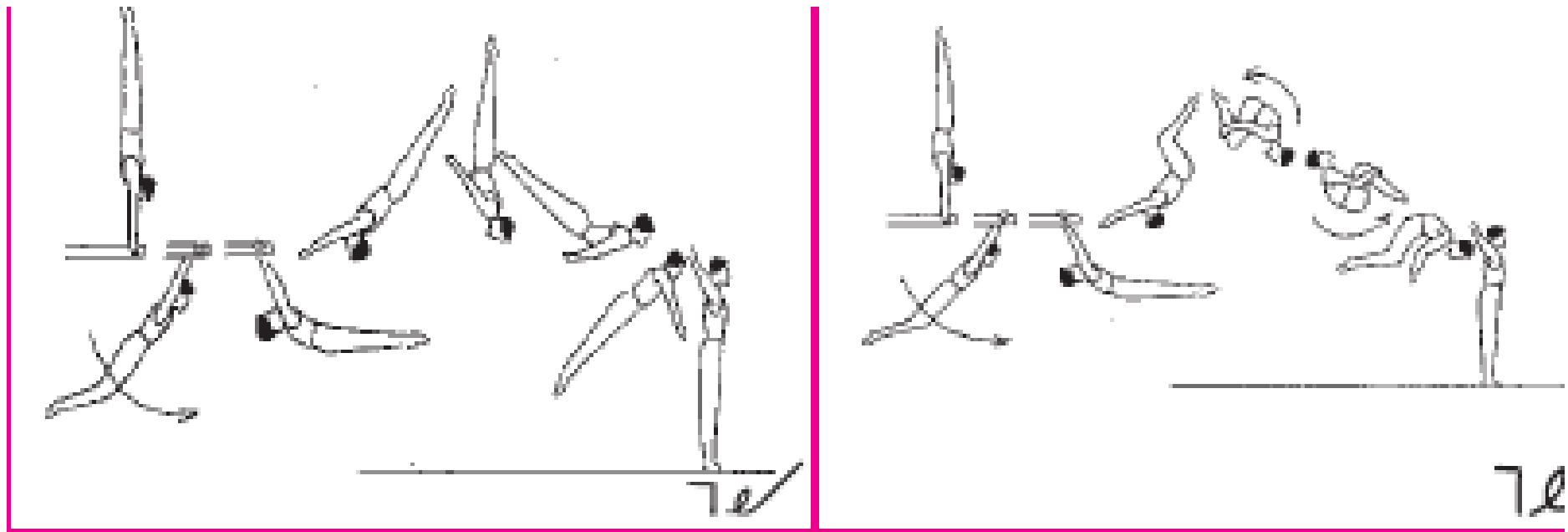


N



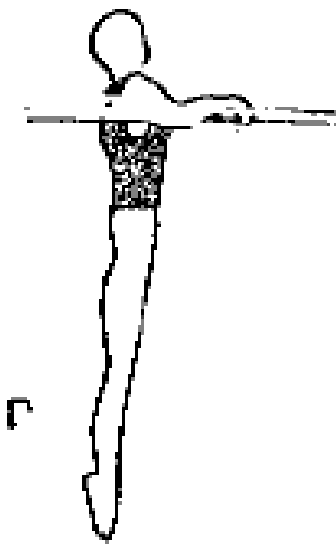
KRETANJE U VISU

- Saskoci

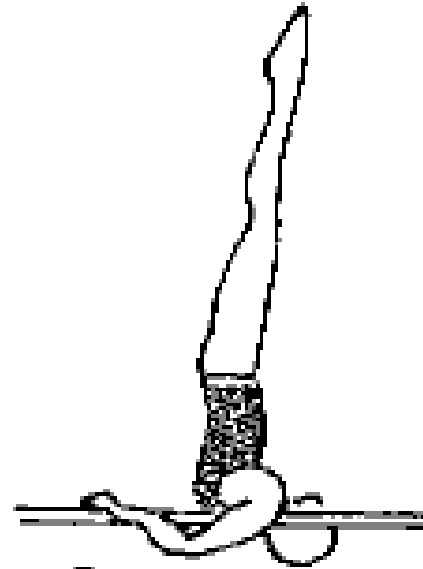


POTPORI

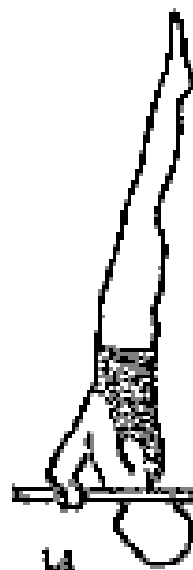
- Pozicija potpora može biti:
 - Potpor prosti (samo rukama)
 - Potpor prosti
 - Potpor uzneto
 - Stav o ramenim
 - Potpor strmoglavo
 - Mešoviti potpor (dodatni kontakt nogama)
 - Potpor ležeći prednji
 - Potpor ležeći stražnji



1



2



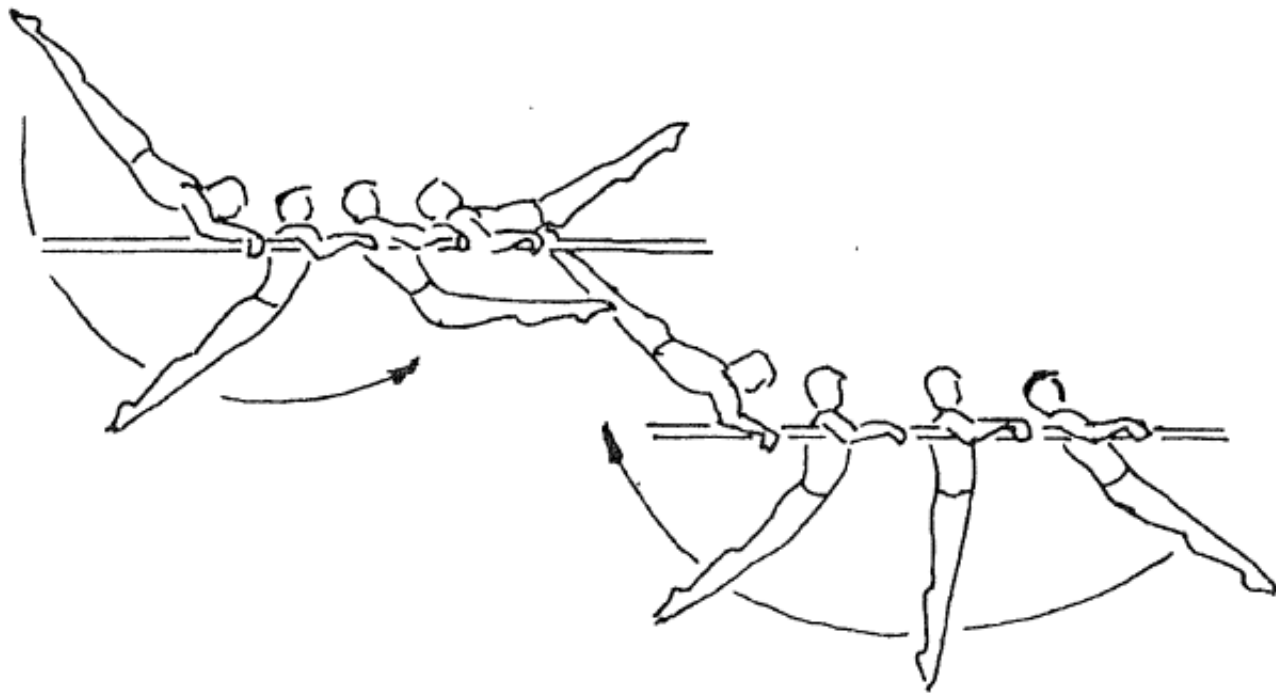
3

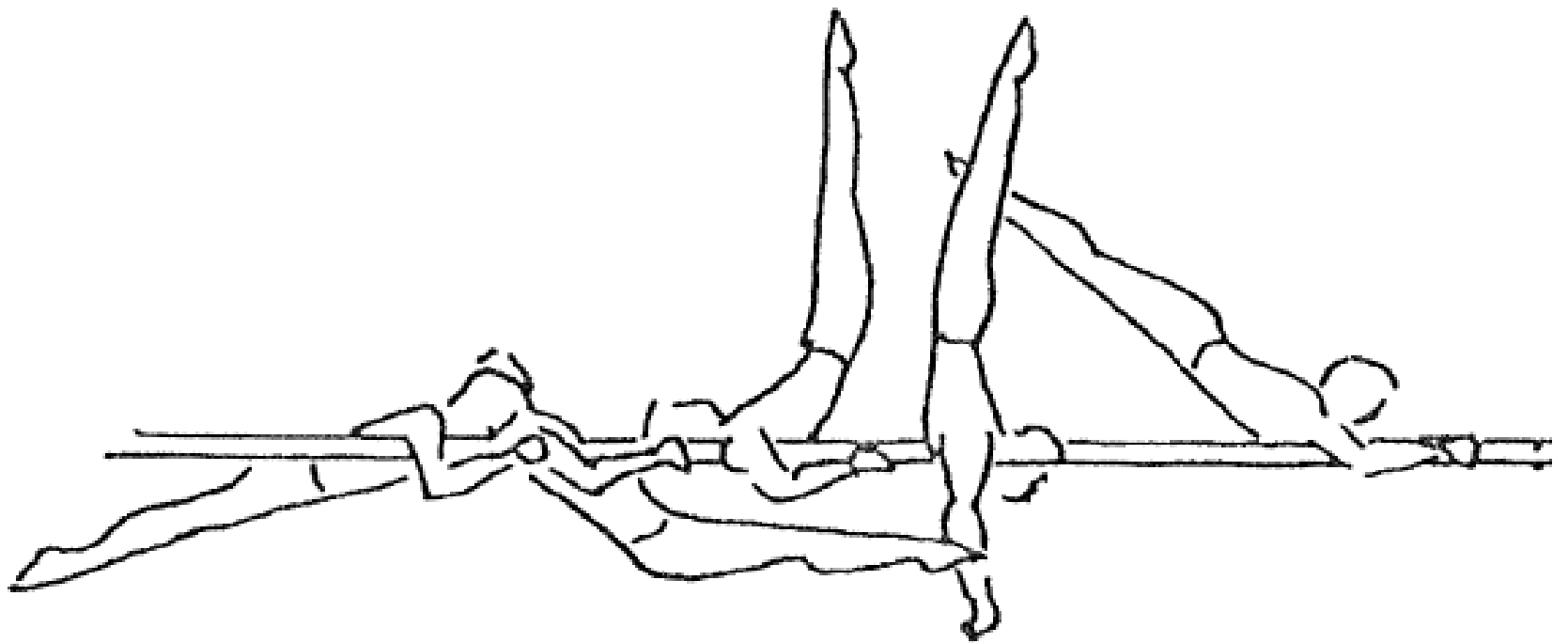


4

KRETANJA U POTPORU

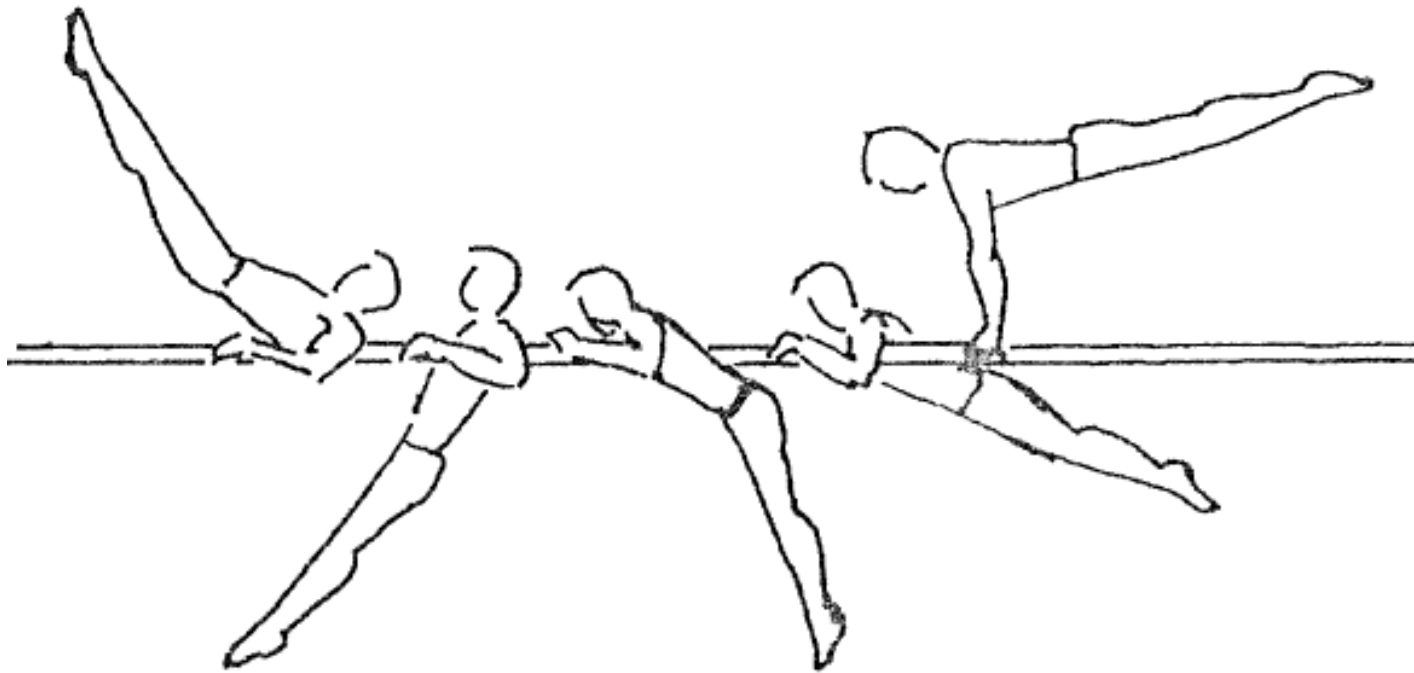
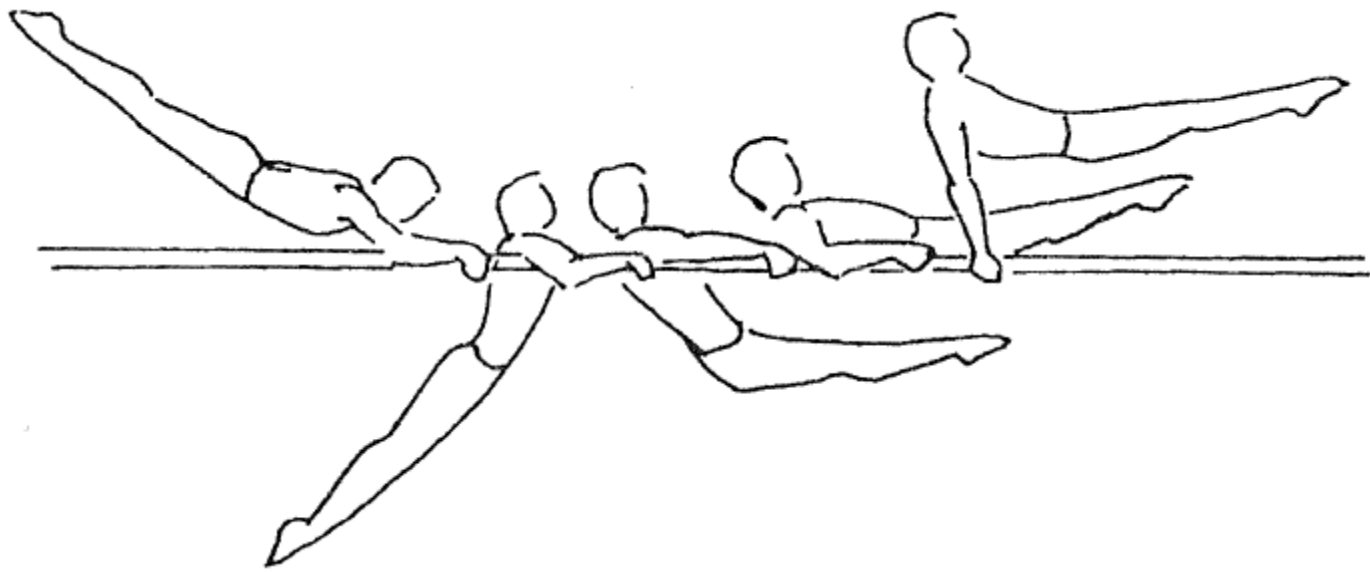
- Kretanja u samom potporu
 - Njihanja
 - Okreti
 - Koluti

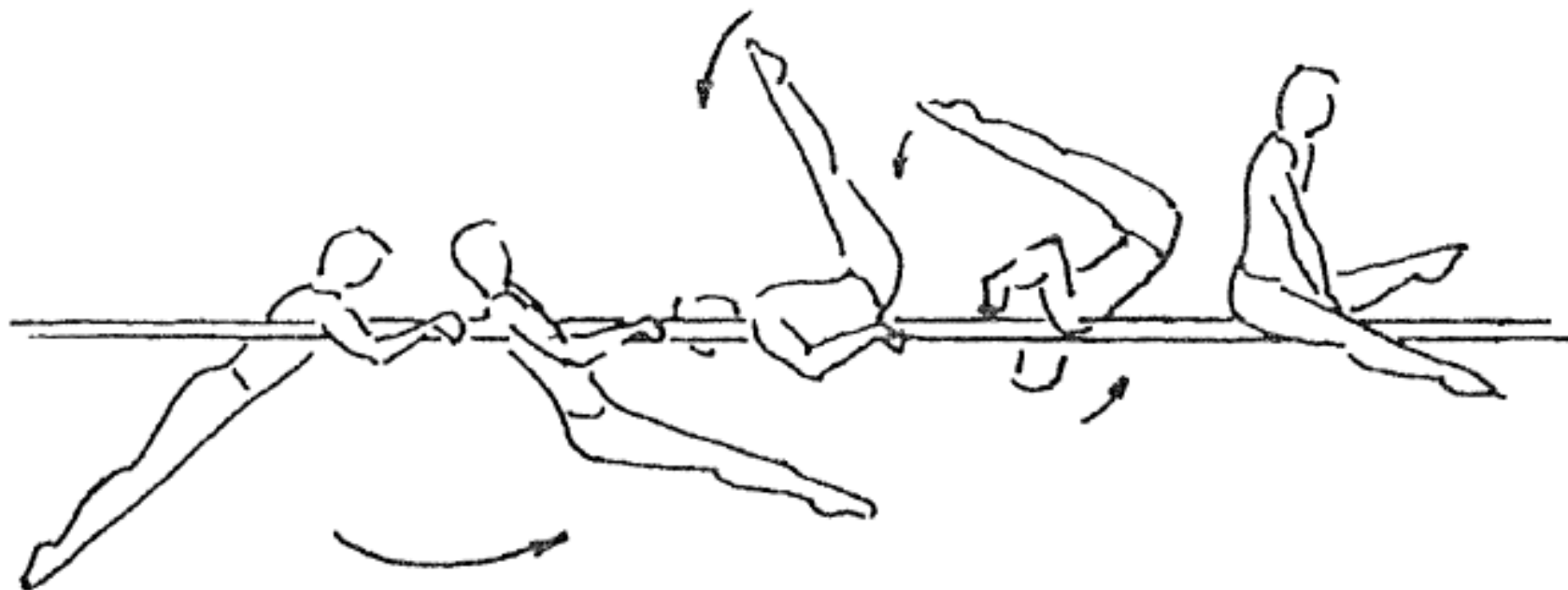
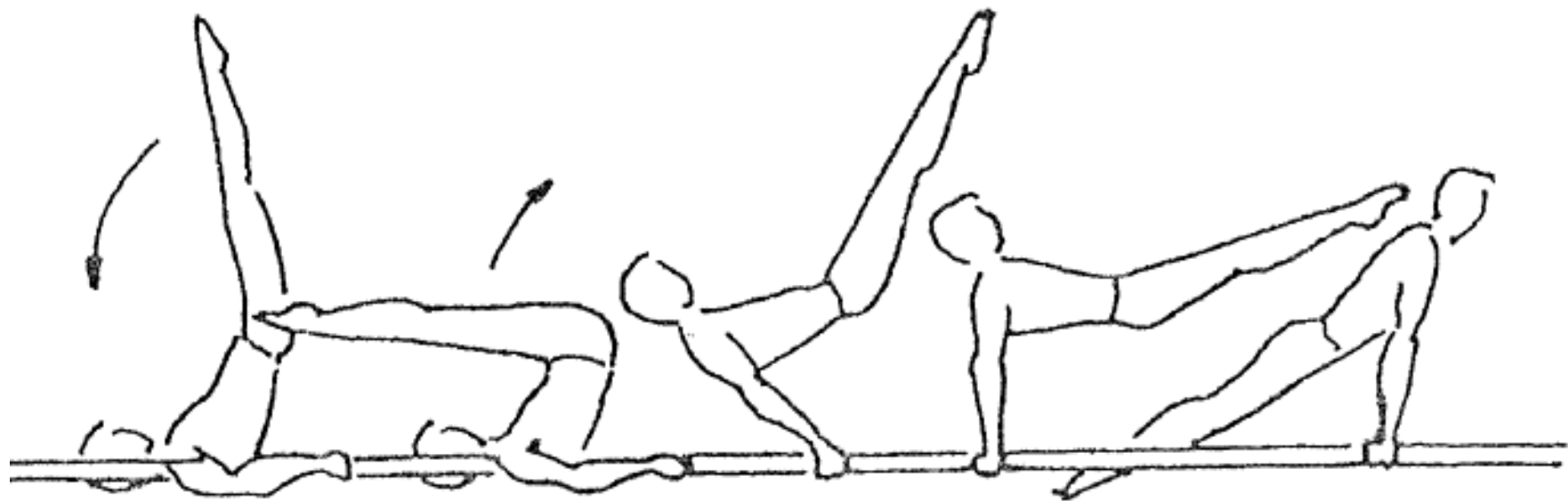




KRETANJA U POTPORU

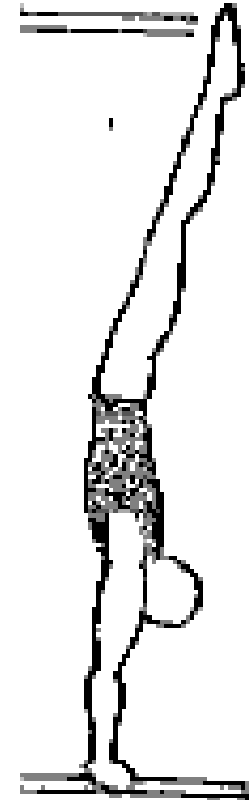
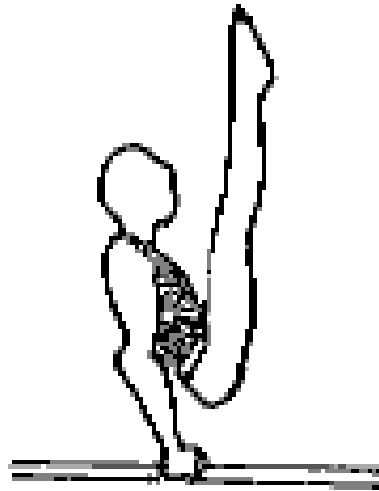
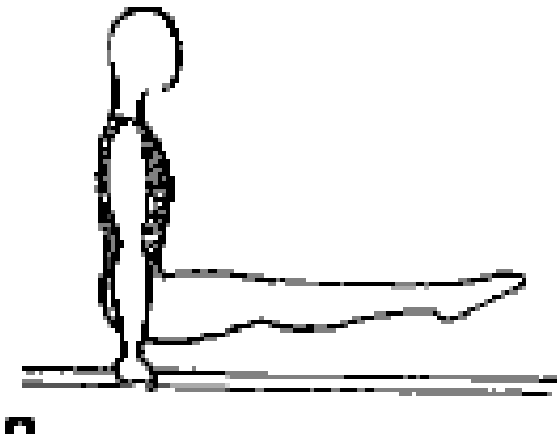
- Kretanja iz potpora
 - U niže pozicija – do visa (odnjih i spad)
 - U više pozicije – do upora
 - Upori (prednjihom, zanjihom, usklopno)
 - Koluti (napred i nazad)





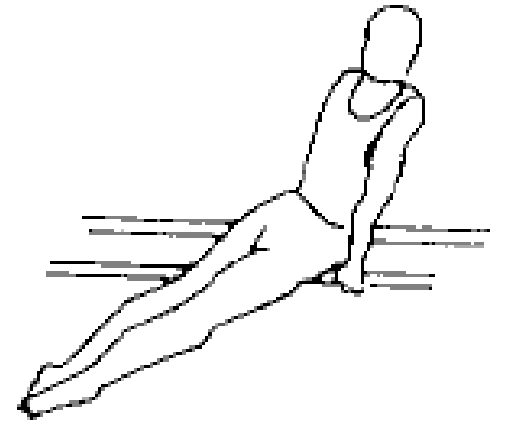
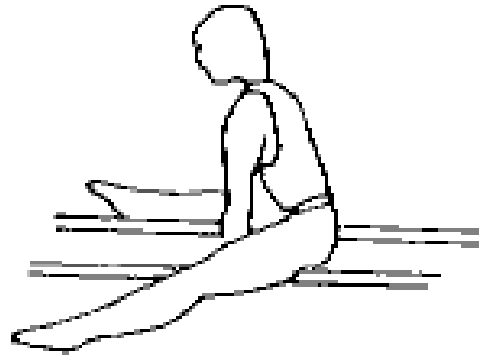
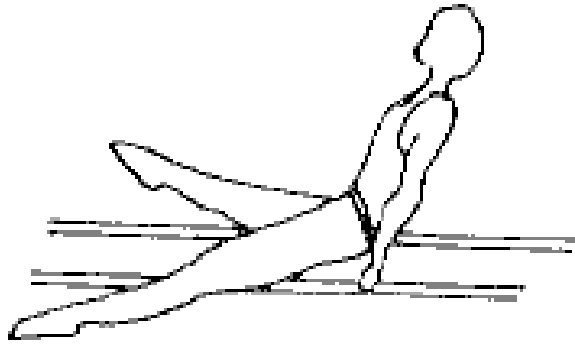
UPORI

- Pozicije upora mogu biti:
 - Prosti upori (upor i sklek)



UPORI

- Pozicije upora mogu biti:
 - Mešoviti upori ili sedovi
 - Pod sedovima se konkretnije podrazumeva položaj kada se telo oslanja o pritke (ili samo o jednu pritku) stražnjom ili unutrašnjom stranom butine (stegna).
 - Ruke samo održavaju ravnotežu u takvom položaju.
 - Zauzimanje položaje seda naziva se „Zased“,
 - prelazak iz jednog položaja seda u drugi sed naziva se „Presed“,
 - a prelazak iz seda u neko drugo kretanje ili poziciju naziva se „Sased“.



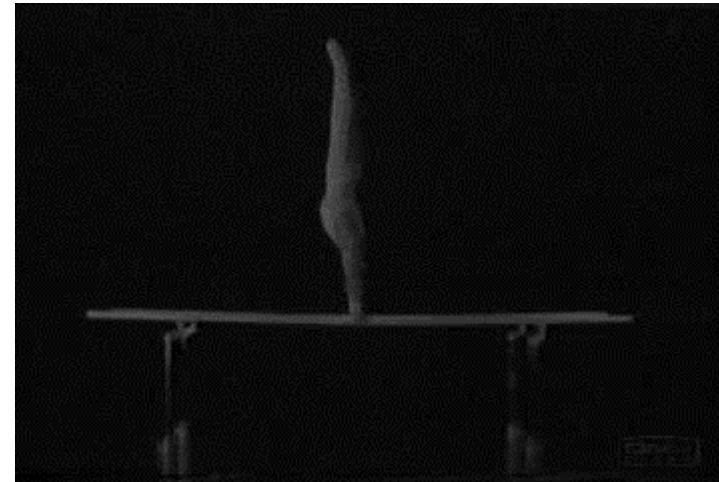
KRETANJA U UPORU

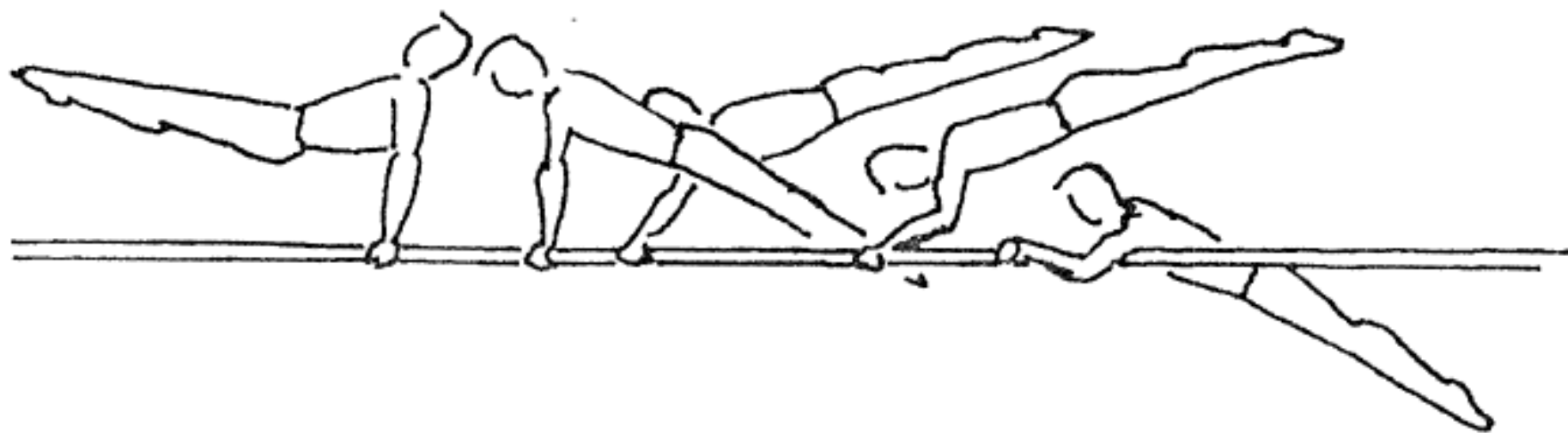
- Kretanja u samom uporu
 - Izdržaji i izvlačenja
 - Pomicanja
 - Njihanja
 - Elementi izvedeni u prednjihu, zanjih ili u stoju
 - Okreti, premeti i prekopiti (salta)
- Kretanja iz upora
 - Prosti prelasci u niže položaje (odsun, odnjih i spad)
 - Složeni prelasci u niže položaje (premeti i prekopiti)
 - Kovrtljaji (napred, nazad i velekovrtljaji)
 - Koluti

balancé à l'A.T.R.



DIVX
51023





SPRAVE I POMOĆNE SPRAVE

- Olimpijski razvoj
- Školski razboj, sklapajući trenažni razboj
- Tvrđe strunjače kao zamena za razboj
- Mali razboj
- Stalci







UTICAJ VEŽBANJA NA RAZBOJU

- Snaga ruku i ramenog pojasa
 - Ali i trupa i u nešto manjoj meri nogu
- Specifična koordinacija
 - Naročito vezanih za upor bočno i potpor
- Preciznost pokreta i ravnoteža
- Odvažnost i odlučnost.

SAVREMENO VEŽBANJE

- Savremena vežba na razboju pretežno sadrži elemente zamaha i elemente sa fazom leta iz različitih grupa, koji se izvode sa kroz različite položaje upora, potpora i visa, sa namerom da se prikaže pun potencijal i karakter sprave.
- Gimnastičar mora započeti vežbu iz mesta ili zaleta sunožnim odrazom.
- Ocenjivanje vežbe započinje onog momenta kada se stopala odvoje od tla.
- Grupe elemenata koje se zahtevaju u sastavu su:
 - Elementi izvedeni u upor ili kroz upor na obe pritke,
 - Elementi započeti u potpor,
 - Elementi izvedeni njihovom i zamahom kroz vis na 1 ili 2 pritke,
 - Saskoci.
- Učestale greške su: koračanje u stavu na šakama, ne opružanje tela posle elemenata salta, udarac u pritke, prekoračenje vremena predviđeno za individualno zagrevanje od 50 sekundi.

