



# KRUGOVI

Dr Saša Veličković, red. prof.

# UVOD

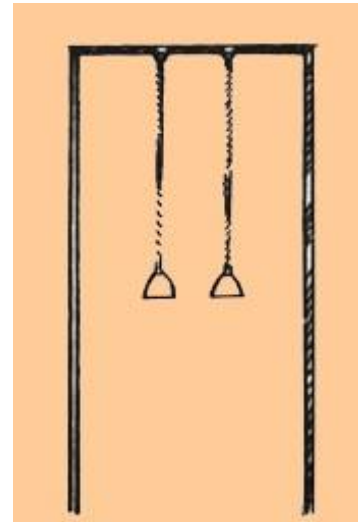
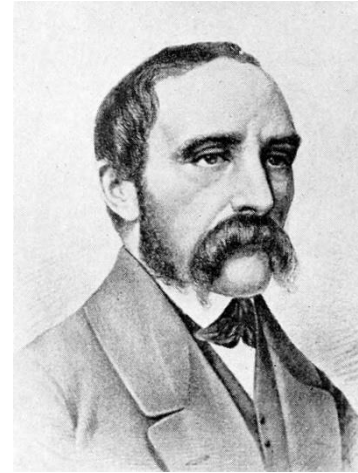
- Krugovi su pokretna sprava na kojoj se izvode statičke (izdržaji) i dinamičke (izvlačenja, zamaha) vežbe (elementi) u pozicijama visa i upora.
- Vežbanje na krugovima se odlikuje posebnim karakteristikama i specifičnostima koje se pre svega javljaju u veza sa pokretljivošću sprave u tački hvatanja, odnosno, vežbač se za vreme vežbanja oslanja o pokretan oslonac.
- Zbog toga u velikom broju vežbi tehnika vežbanja na ovoj spravi se znatno razlikuje od tehnike vežbanja na ostalim spravama.
- Činjenica da hvatište nije fiksirano, smanjuje broj vežbi na krugovima u odnosu na razboju i vratilo.
- Zbog pokretljivosti sprave, težište tela se za vreme vežbanja kreće skoro vertikalno u pravcu gore-dole, što povećava silu razvlačenja.
- Ova sila se naročito oseća u zglobu ramena, zglobu šake i lumbalnom delu kičmenog stuba.



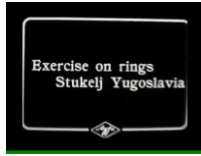
*Hardest Skills on  
Men's Still Rings*

# ISTORIJA

- I ako rimski krugovi datiraju još pre dve hiljade godina, Fridrih Ludvig Jan ih nije uključivao u svom programu vežbanja.
- Krugovi su najpre osmišljeni kao sprava za vežbanje u ljuljanju, sa hvatištem trouglastog oblika (Adolf Špies, 1842. godine).
- Kasnije trougao prelazi u krug i od 1920. godine krugovi postaju sprava na kojoj se demonstrira snaga gimnastičara i to izvođenjem vežbi statičkog karaktera (izdržaji) i dinamičkog karaktera (izvlačenja i elementi njihom) bez ljuljanja krugova.
- Do 1950. godine, žene u svom takmičarskom programu imaju krugove u ljuljanju.
  - Ovaj način vežbanja se izbacuje zbog opasnosti od velikih amplituda ljuljanja i zbog velikog prostora koji je zahtevalo vežbanje na ovoj spravi ljuljanjem.



- Kada su takmičenja u gimnastici postala popularna u XIX veku, krugovi nisu bili u programima takmičenja, već samo u školskom programu.
- Dominiraju “Krugovi u ljuljanju”.
- Prvo svetsko prvenstvo 1903. u Antverpenu, na trouglovima i krugovima
  - Weingartner GER
- U Bordou 1905 i Pragu 1907. - problem
- Krugovi se pojavljuju na OI 1924.
  - Frančesko Martino – prvi na OI 1924.
  - Leon Štukelj – JUGOSLOVENSKI TAKMIČAR – pobednik na OI - 1928



# TERMINOLOGIJA

- Vežbanje na krugovima se sastoji iz elemenata izdržaja, sporih kretanja snagom (vučenja i spuštanja) i zamaha.
- Vežbač se na krugovima može nalaziti u poziciji:
  - Vis,
  - Upora,

# Visovi

- Visovi su statički položaji za koje je karakteristično da se ramena osa vežbača nalazi ispod poprečne ose hvatišta - krugova.
- Mogu se podeliti na proste i mešovite visove.
- Kod prostih visova vežbač visi održavajući kontakt sa spravom samo rukama.
- Kod mešovitih visova vežbač se oslanja o krugove sem šakama još i nekim drugim delom tela (retko u vežbanju na krugovima i to samo stopalima ili potkolenicama) ili se oslanja o tlo (vis stojeći, ležeći, čučajući, klečeći – imaju značajnu ulogu u metodici rada, naročito sa najmlađim kategorijama i početnicima).
- Prosti visovi na ovoj spravi mogu biti:
  - Vis prosti prednji – telo slobodno visi sa rukama u uzručenju,
  - Vis prosti stražnji – telo slobodno visi sa rukama u zaručenju,
  - Vis uzneto - telo visi strmoglavo-sklonjeno,
  - Vis strmoglavo - telo visi strmoglavo-opruženo,
  - Vis u zgibu – telo slobodno visi, ruke su savijene u zglobu lakta.



# PROSTI VISOVI



# UPORI

- **Upori su položaji vežbača, pri čemu se ramena osa nalazi iznad tačke oslonca, a održava se na spravi snagom upiranja. Ruke su uglavnom opružene. Ukoliko se ruke saviju u zglobu lakta dobija se pozicija skleka (položaj upora na savijene ruke).**
- **Upori se mogu podeliti na mešovite upore i upore proste.**
- **Mešoviti upori podrazumevaju istovremeno opiranje o spravu rukama i nekim drugim delom tela (retko na krugovima) ili istovremeno opiranje o spravu - rukama i o tlo – nogama (kao najčešći u metodici obučavanja na krugovima mogu se izdvojiti– upor ležeći stražnji – za rukama i upor ležeći prednje – pred rukama).**
- **Prosti uporu su položaji u kojima vežbač održava ramena iznad krugova opiranjem samo na ruke (uglavnom opružene). Prosti upori na krugovima mogu biti na opružene i savijene ruke (sklek) i to:**
  - **Telo se nalazi ispod ose ramena:**
    - **Upor prosti,**
    - **Upor u skleku,**
  - **Telo se nalazi iznad ose ramena:**
    - **Stav u skleku – izdržaj – telo u vertikalnom strmoglavom položaju, ruke savijene u zglobu lakta (sklek), oslonac na šake i nadlaktice o kaiševe,**
    - **Stav o šakama – izdržaj - telo u vertikalnom strmoglavom položaju, ruke opružene, oslonaca samo na šake.**





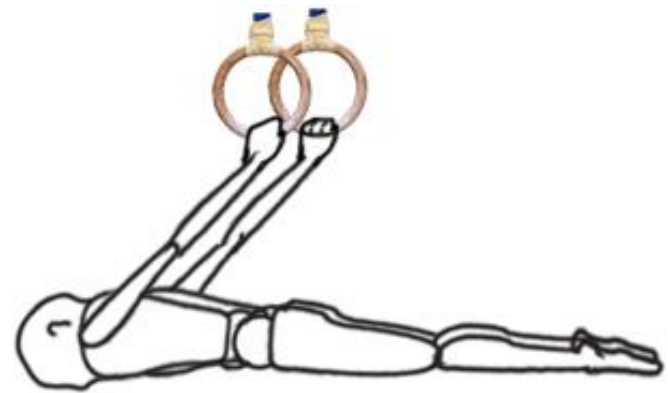
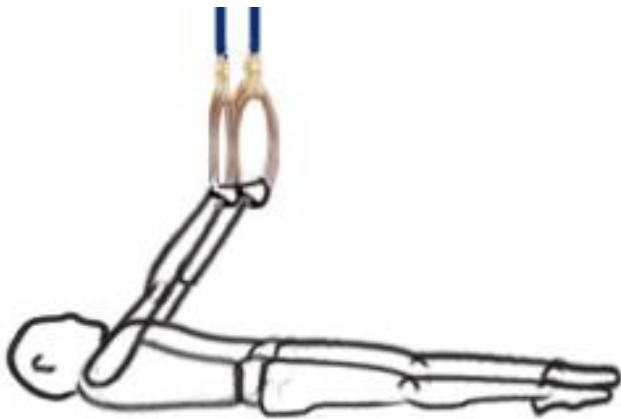
# *Elementi i kretanja na Krugovima*

- U pozicijama visa i upora vežbač može da izvodi statičke elemente
  - izdržaje - snagom,
- a u ovim i kroz ove položaje može da izvodi dinamičke elemente i to:
  - Vidnom upotrebom snage (izvlačenjem ili spuštanjem),
  - Vidnom upotrebom zamaha.

# STATIČKI ELEMENTI - IZDRŽAJI

- To su statičke pozicije čije održavanje zahteva vidnu upotrebu snage određene mišićne grupe. Najčešći su:
  - Vage – (u visu i uporu) održavanje horizontalne pozicije tela snagom ruku i ramenog pojasa;
  - Prednosi - (u visu i uporu) održavanje horizontalne pozicije nogu snagom trbušne muskulature;
  - Uznosi - (u visu i uporu) održavanje vertikalne pozicije nogu snagom trbušne muskulature;
  - Raspori – izdržaji sa rukama u odručenju, snagom ruku i ramenog pojasa.

Vage – (u visu i uporu) održavanje horizontalne pozicije tela snagom ruku i ramenog pojasa;



Prednosi - (u visu i uporu) održavanje horizontalne pozicije nogu snagom trbušne muskulature;

Uznosi - (u visu i uporu) održavanje vertikalne pozicije nogu snagom trbušne muskulature;





Raspori – izdržaji sa rukama u odručenju, snagom ruku i ramenog pojasa.

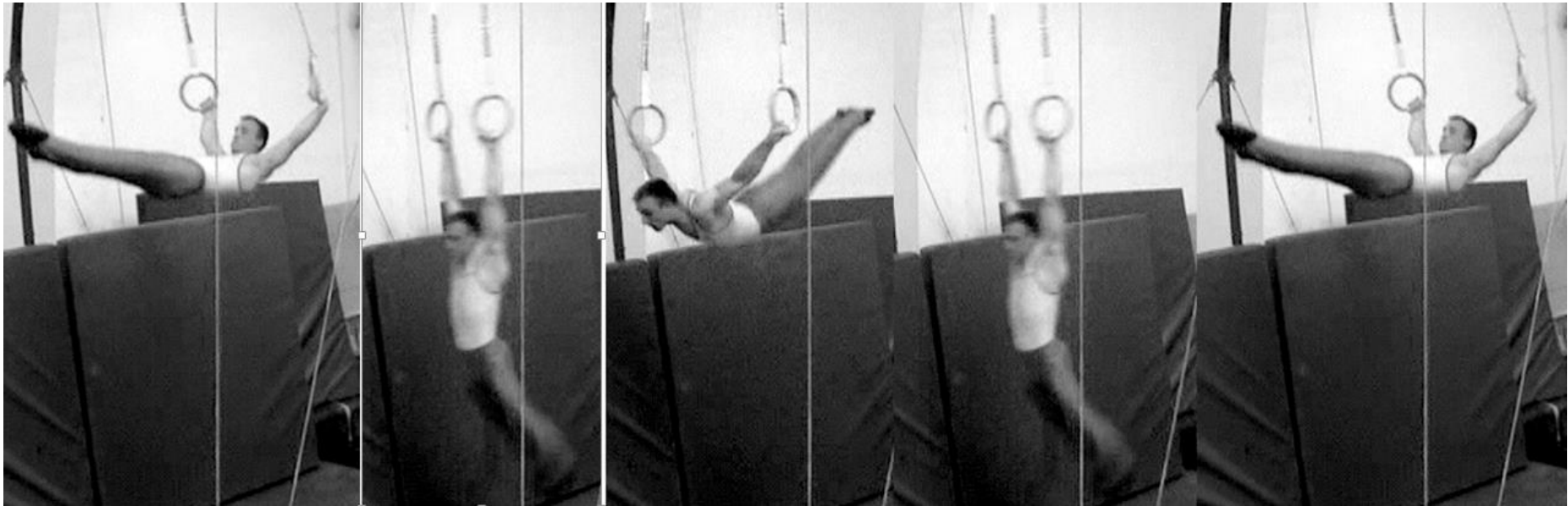


# Dinamički elementi

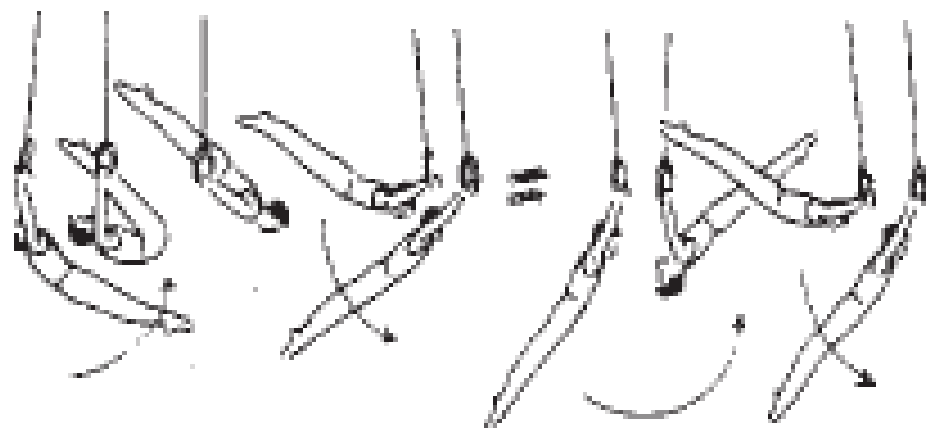
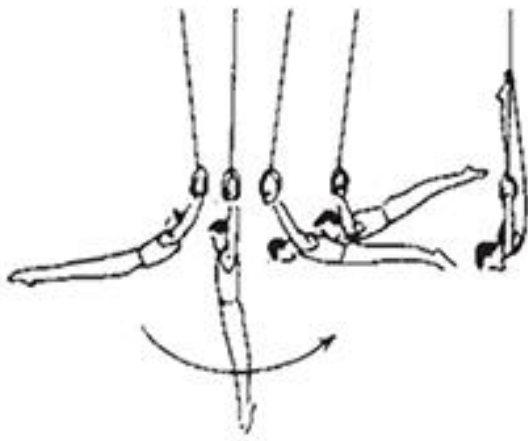
- Ubrajamo kretanja u određenim položajima ili prelaske iz jednog položaja u drugi:
  - Njihanja
  - Saskoci
  - prelasci iz jedne u drugu poziciju vis
  - prelasci iz visova u upore,
  - prelasci iz nižih u više pozicija upora,
  - rotaciona kretanja iz upora, kroz vis i ponovo do upora,
  - prelasci iz pozicija upora u pozicije visa.

- Njihanja

- oscilatorno kretanje vežbača i sprave sa suprotnim smerom kretanja, kako ne bi došlo do ljuljanja sprave
- Uglavnom se izvode u visu, a ređe u uporu



- Prelasci iz jedne u drugu poziciju vis
  - Prosti prelasci
    - Iz niže u više pozicije visa (prostom podizanjem/snagom)
      - Iz visa prostog do visa u zgibu, do visa uznetog, iz visa uznetog do visa strmoglavog, iz visa stražnjeg do visa uznetog...
    - Iz više do niže pozicije visa (prostom spuštanjem/sangom)
      - Iz visa u zgibu do visa prostog, iz visa strmoglavo/uzneto do visa prostog/stražnjeg
  - Iskretom - prelazak iz jedne pozicije visa u drugu obrtanjem/iskretom u zglobovima ramena
    - Iskret napred – iz zanjih u visu prostom prelaz iskretom do visa uznetog
    - Iskret nazad – iz visa uznetog prelaz iskretom do zanjih u visu prostom.



- Saskoci

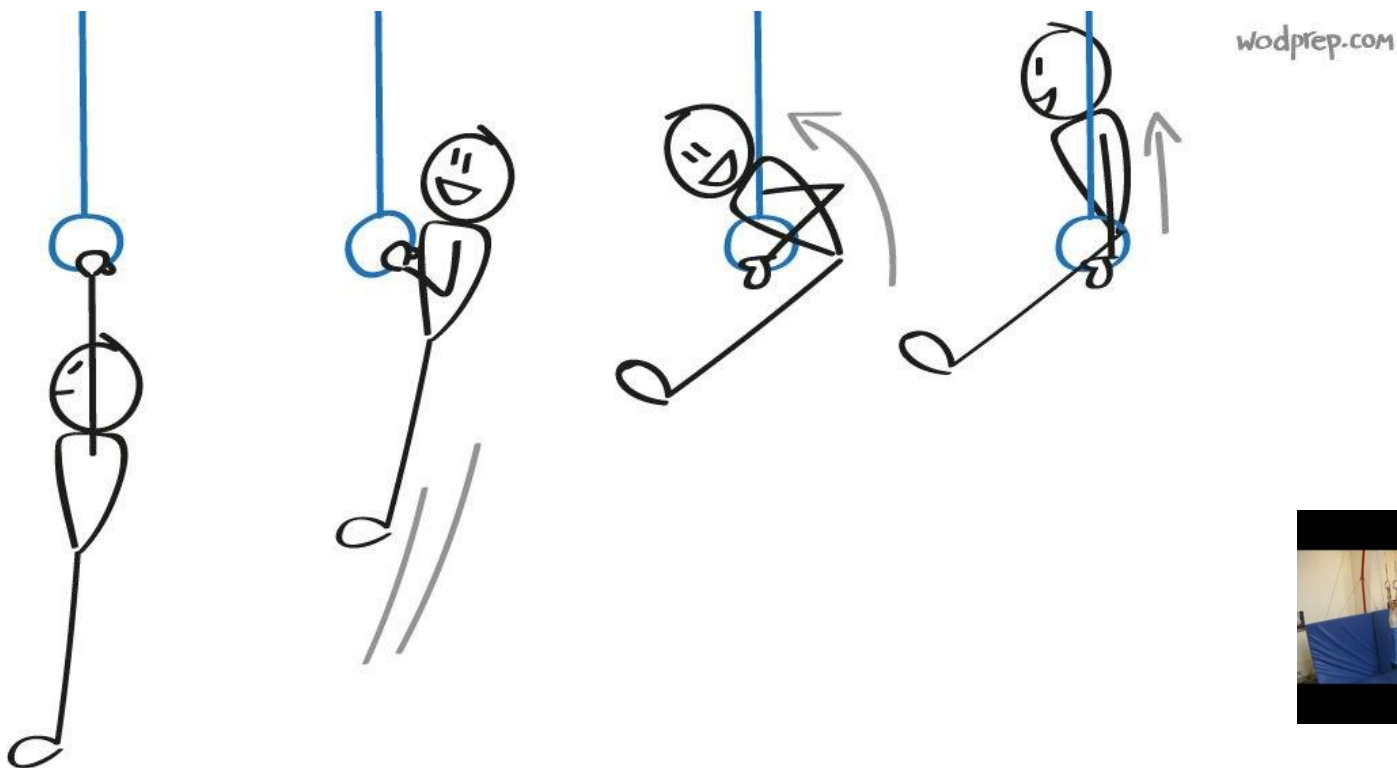
- predstavljaju prelaske iz pozicije prednjija ili zanjija do stava na tlu.



- Prelasci iz visa u upor –



NAUPORI - osa sprave se prvo prelazi glavom  
Snagom - Naupor vučenjem,  
Zamahom - naupor prednjim, naupor zanjihom,  
sklopkom naupor

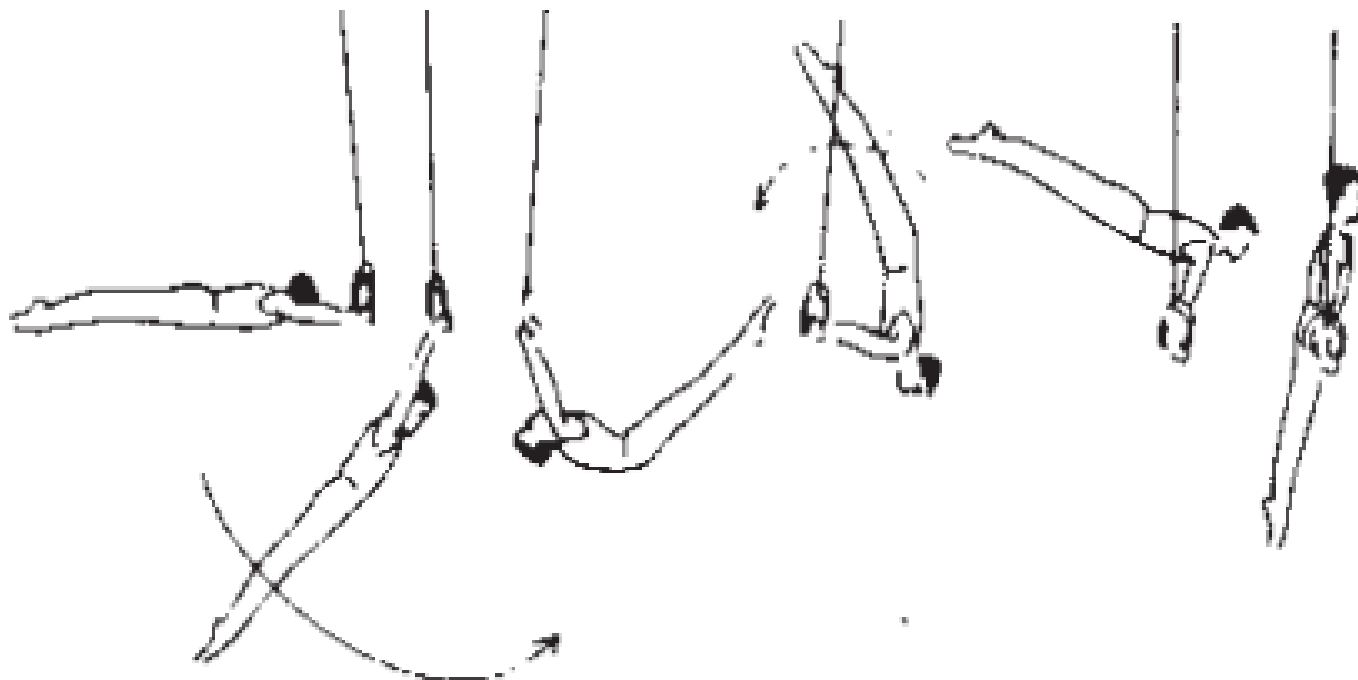




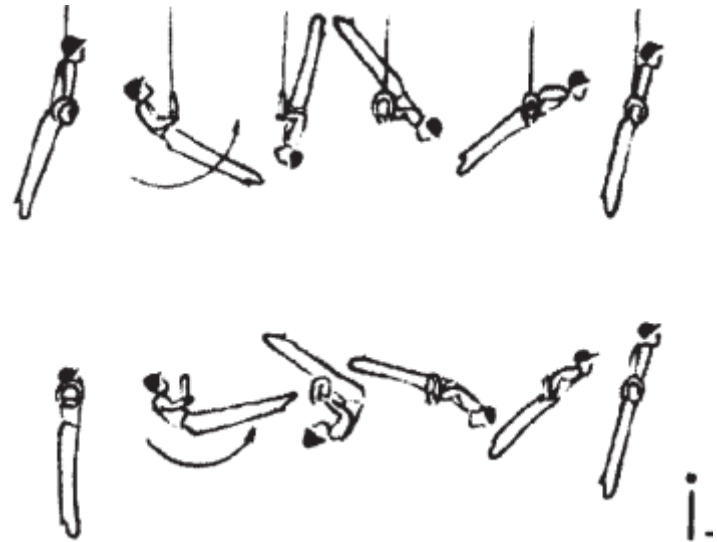
UZMACI - osa sprave prvo prelazi nogama napred uz istovremeno obrtanje tela oko poprečne ose/ose sprave

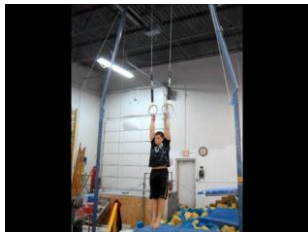
Snagom – uzvlak

Zamahom – uzmak prednjihom, sklopkom uzmak



- Kovrtljaji – kružna kretanja oko ose sprave iz upora, kroz vis i ponovo do upora:
  - Kovrtljaji napred,
  - Kovrtljaji nazad
  - Velekovrtljaji (napred i nazad).

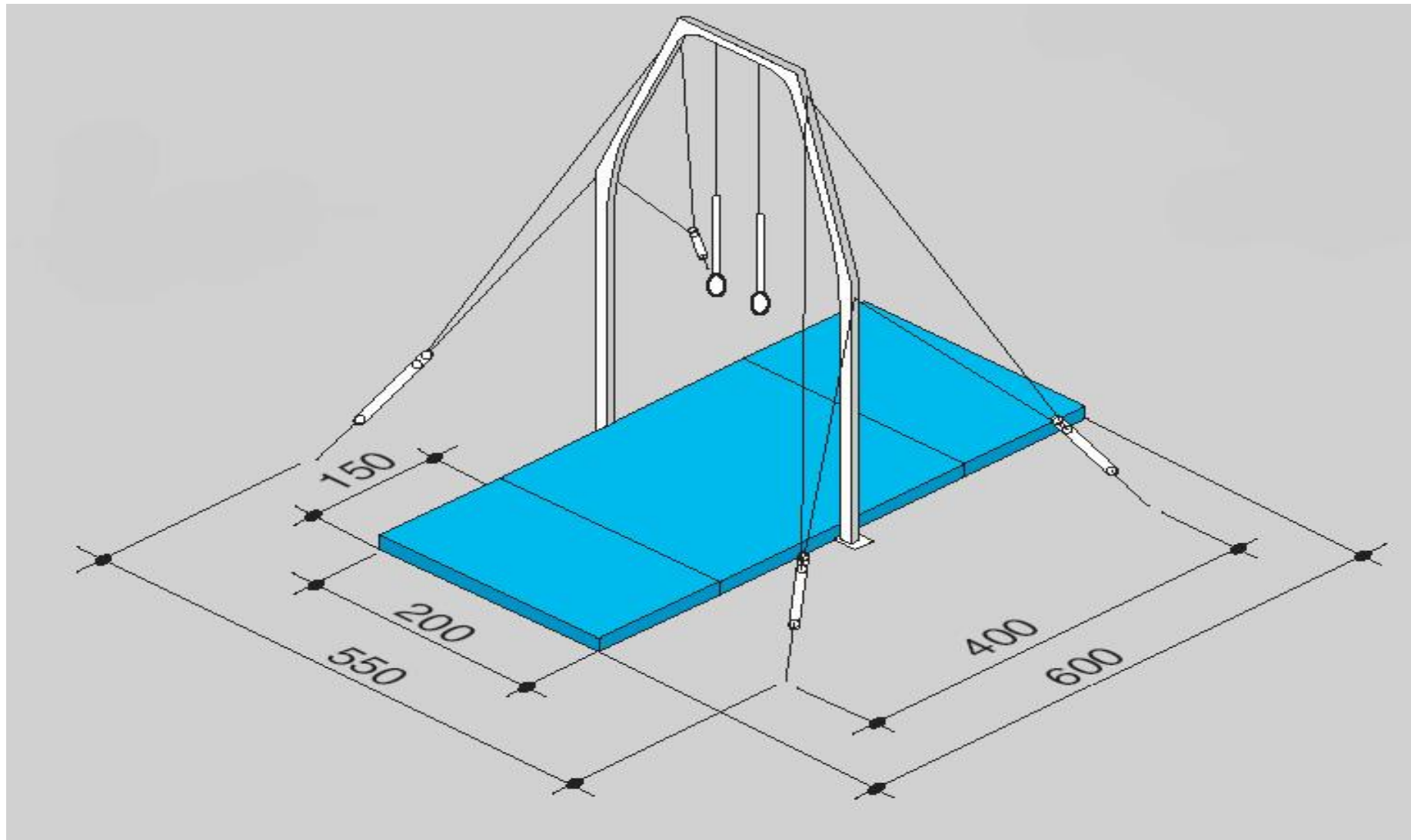




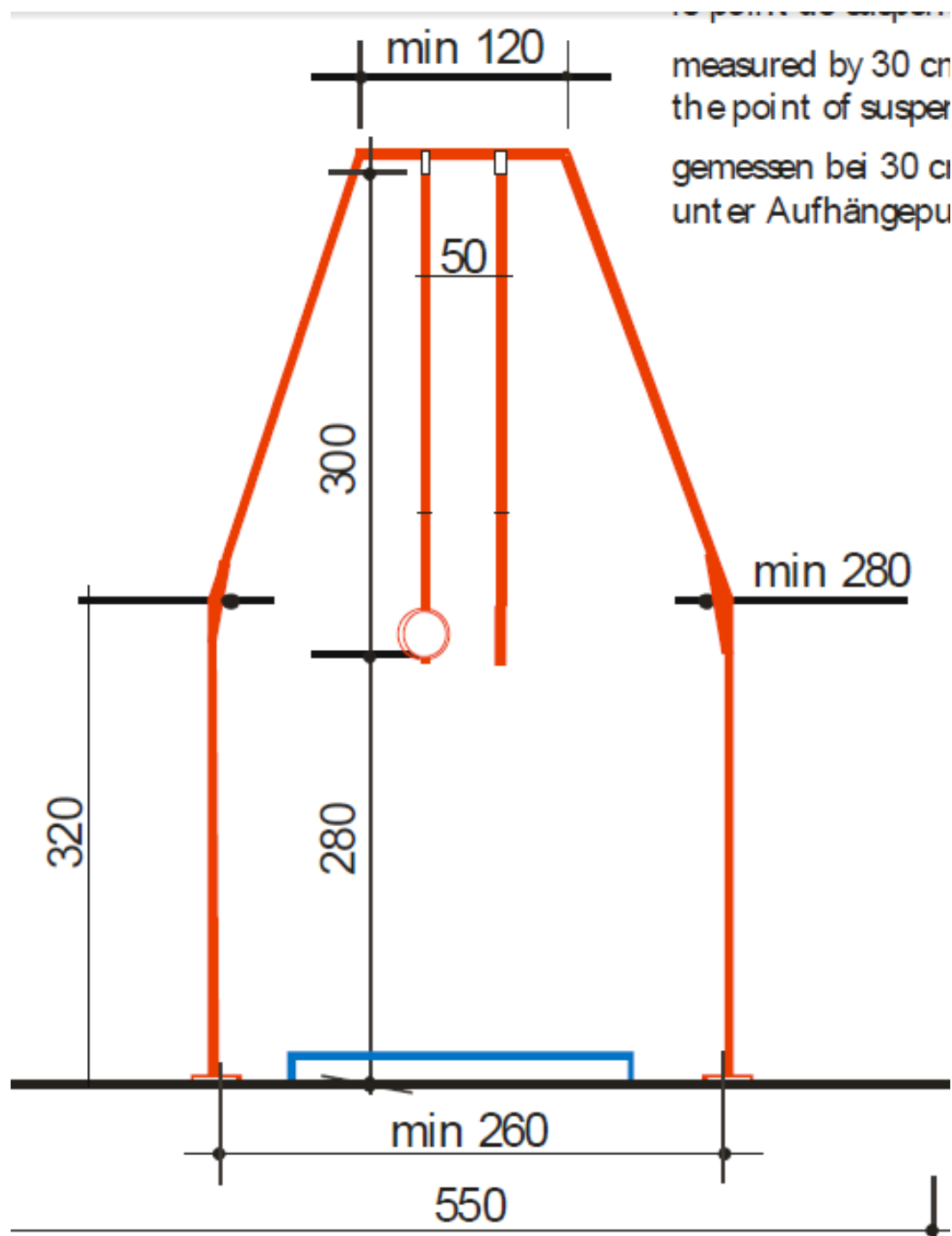
- Prelasci iz nižih pozicija u više pozicije upora i obrnuto (najčešće su to izvlačenja i spuštanja snagom)
- Prelasci iz upora do visa
  - Napred (brzo – smak, sporo – svlak)
  - Nazad (brzo – spad, sporo – spust)
  - Odnjih (prelaz iz upora u zanjih ili prednjih).

# Sprave

- Takmičarski krugovi,
- Trenažni krugovi sa mogućnošću podešavanja visine:
  - Zidna bočna konstrukcija,
  - Zidna krovna konstrukcija – Američka varijanta,
- Trenažni krugovi sa jamom,
- Sistem sa pojasom i koturovima, kojim se olakšava vežbanje za 50% (fifiti-fifiti sistem),
- Niski krugovi koji se mogu postaviti na vratilu, ribostolu, razboju...,
- Strma ravan i kolica sa krugovima,
- Sistem za skraćivanje poluga kod izdržaja raspora.













## FIFTY-FIFTY EQUIPMENT

**1403250**

Pulley set with cord and rings

- For use with set of somersault belts (see page 48)
- Promotes a faster training of ring positions
- Makes training assistance easier
- Ideal for methodic training
- Belt and ceiling fixation not included

rolley

ercises





# UTICAJ

- Snaga ruku i ramenog pojasa – dominiraju elementi koji su zahtevni u snazi ove regije,
  - Statička (izdržaji) i dinamička snaga (izvlačenja/podizanja, spuštanja), izdržljivost u snazi (tokom cele vežbe ispoljava se zavidan nivo snage),
- Ravnoteža, preciznost pokreta, specifična koordinacija – sprava je pokretna pa je potrebno uravnotežiti sile da ne bi došlo do ljuljanja i propadanja kroz spravu,
- Gipkost ramenog pojasa – naročito kod iskreta i elemenata koji se izvode zanjihom,
- Uticaj na ostale prostore podudara se sa uticajem ostalih sprava.

# Savremena vežba na krugovima

- Sadrži elemente zamaha, snage i statičke elemente u približno ravnomernoj proporciji.
- Elementi na krugovima se izvode kroz vis ili u upor, kroz ili do stoja, pri čemu treba da preovlađuju elementi izvedeni pruženim rukama.
- Savremenu vežbu karakteriše smenjivanje elemenata izvedenih zamahom i snagom i obrnuto.
- Grupe elemenata su sledeće:
  - Sklopke, elementi izvedeni zamahom i elementi zamaha do stoja na rukama,
  - Elementi izvedeni snagom i izdržaji snagom,
  - Elementi zamaha do izdržaja snagom,
  - Saskoci.
- Gimnastičar počinje svoju vežbu skokom (ili uz pomoć trenera ili drugog gimnastičara), na karike do visa prednjeg spojenih nogu. Ocenjivanje počinje od trenutka kada se gimnastičar odvoji od tla.
- Učestale greške su:
  - ljuljanje krugova tokom vežbe, grčenje ruku, nesigurnosti u stoju na rukama, nepravilan ugao izdržaja, skraćeno vreme izdržaja (svi izdržaji se moraju zadržati najmanje 2 sek.).
- Dimenzije sprave i borilišta: Takmičarska visina karika je 280 cm, a dimenzije borilišta 600x200 cm, a debljina doskočišta 20 cm.