

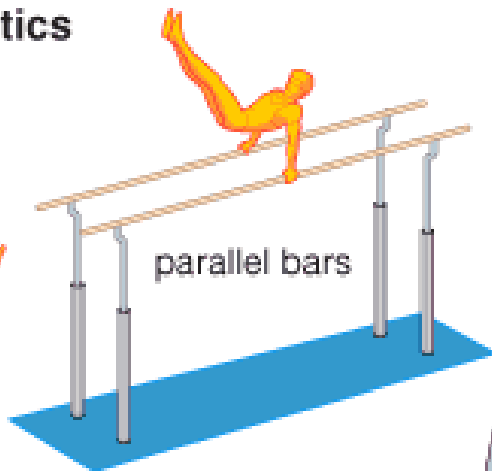
# GREDA

**Dr Saša Veličković, red. prof**

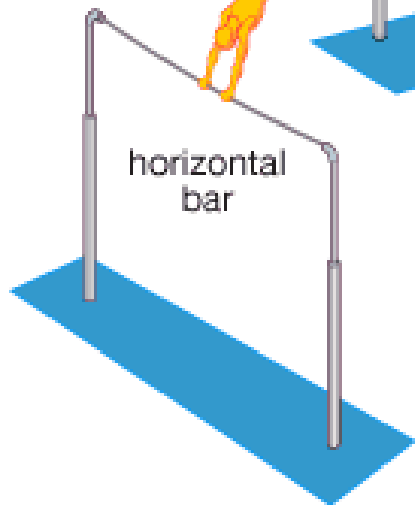
# Men's Gymnastics



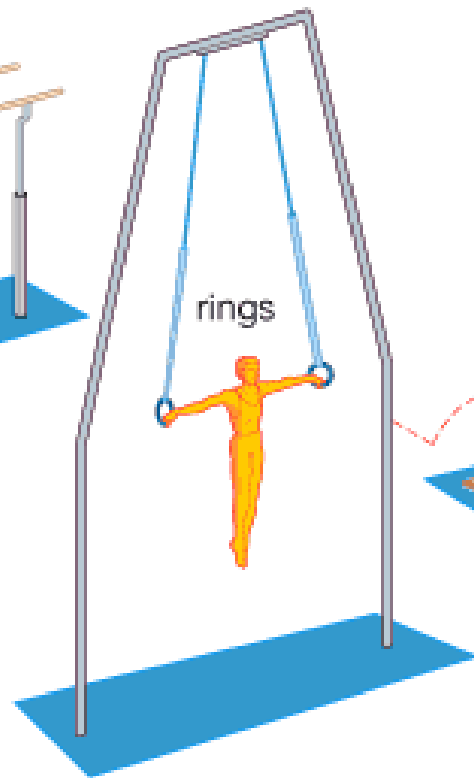
floor



parallel bars



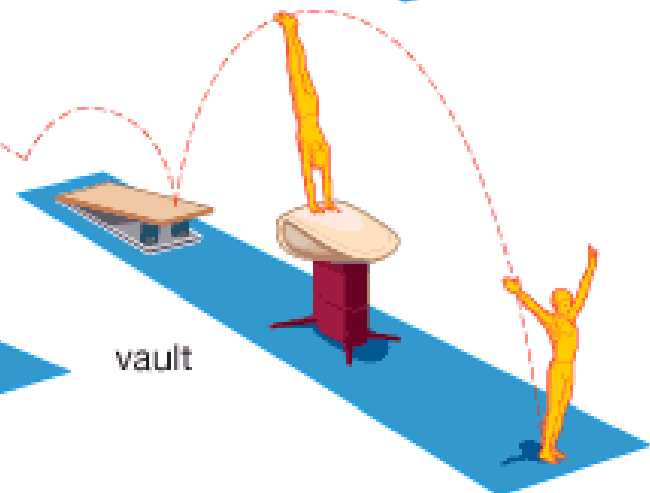
horizontal bar



rings



pommel horse

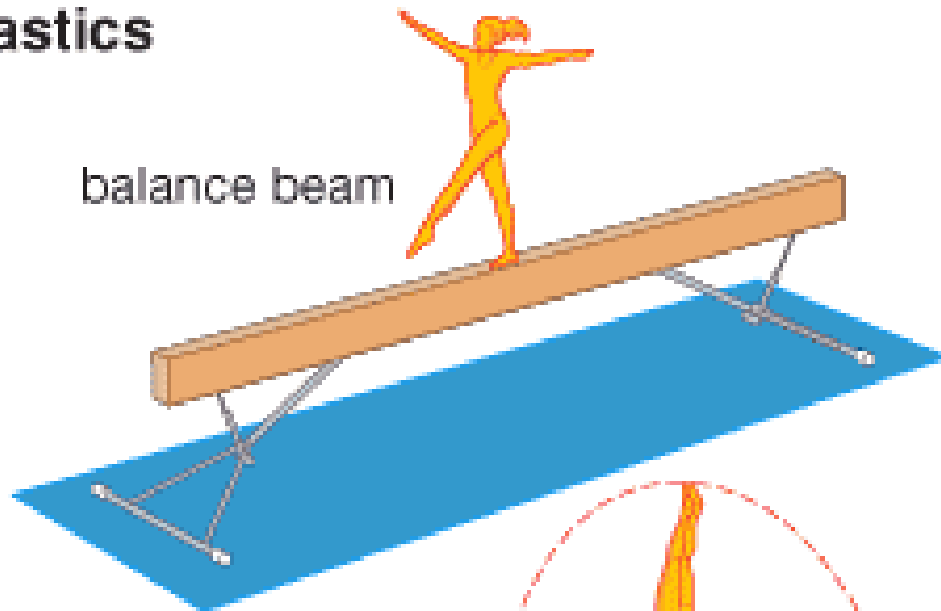


vault

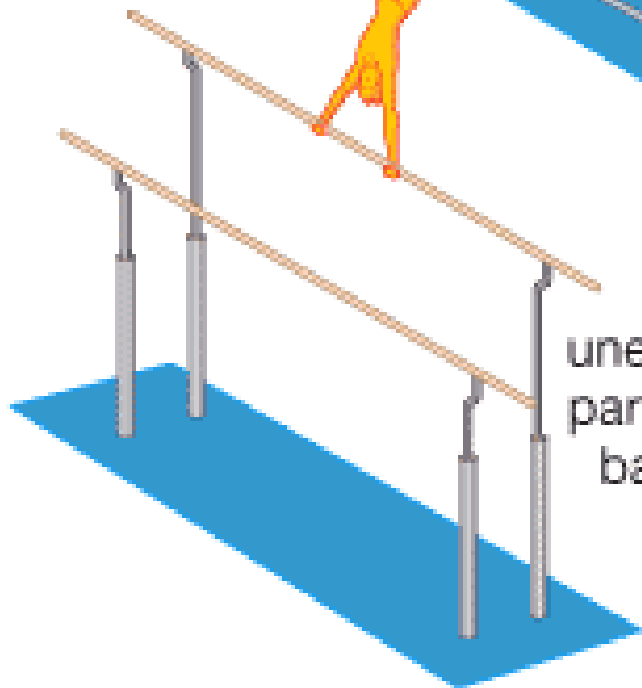
# Women's Gymnastics



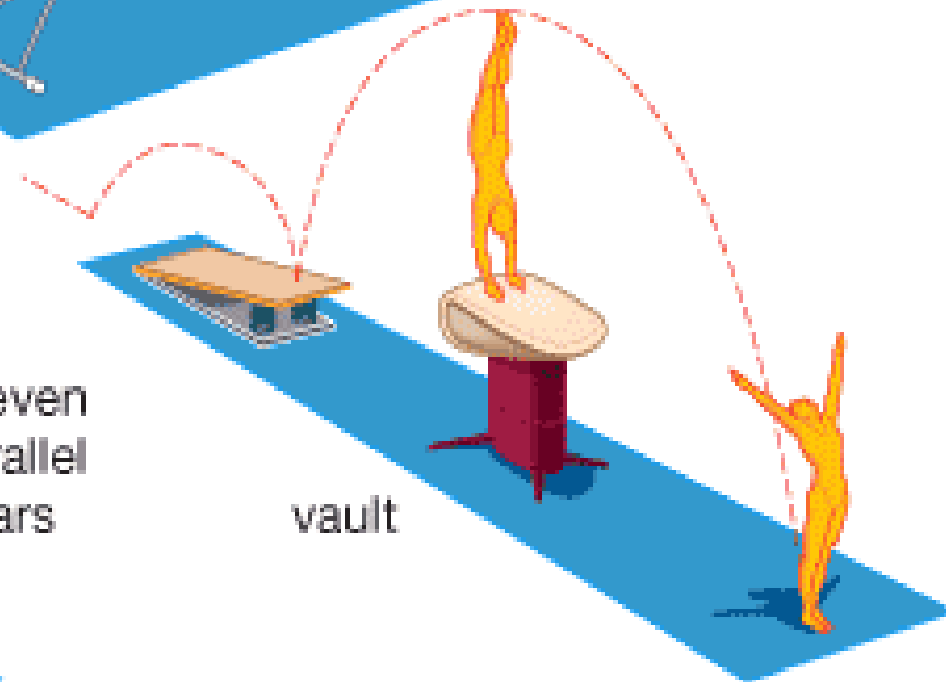
floor



balance beam



uneven  
parallel  
bars



vault

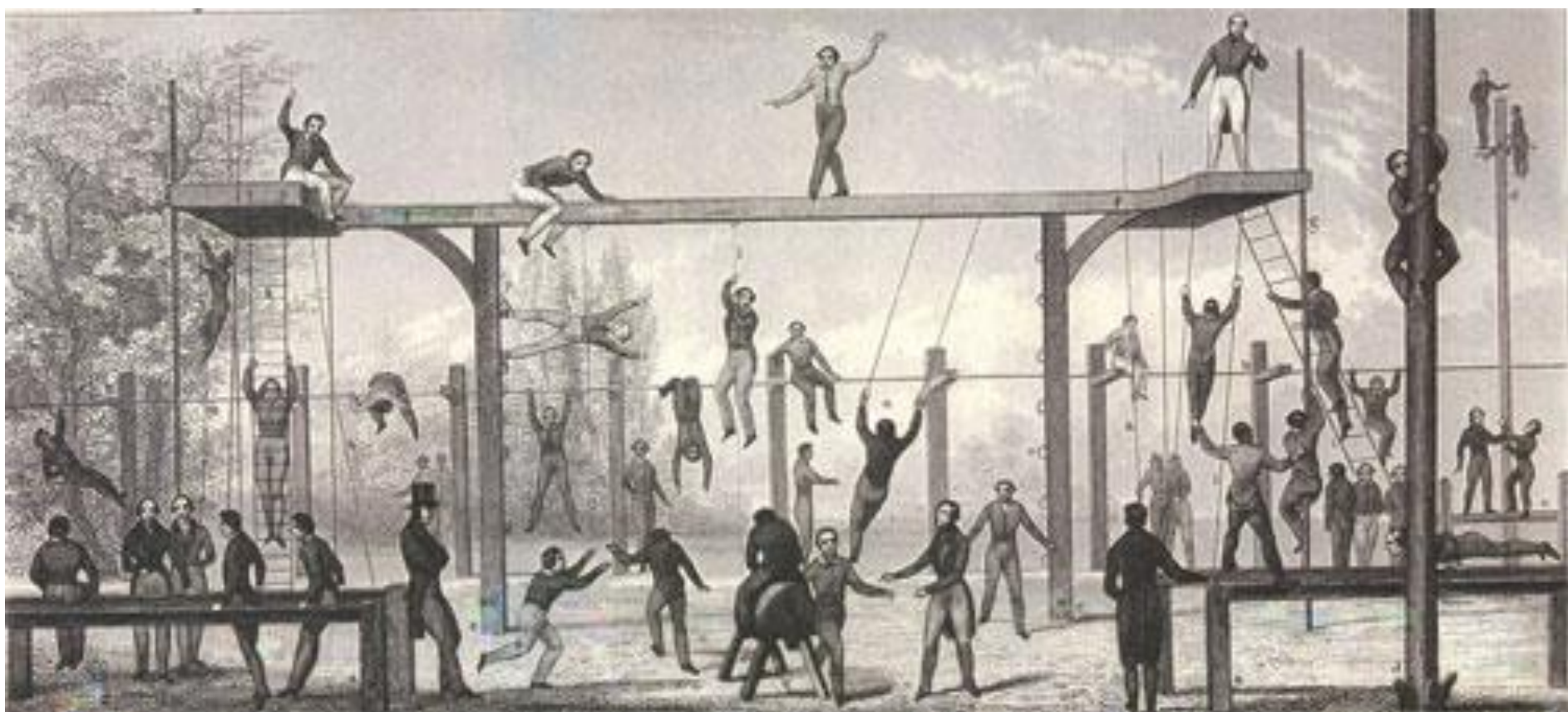
# UVOD

- Greda se ubraja u tipično žensku spravu, verovatno, zbog toga što je muškarci veoma malo koriste i ne takmiče se na njoj.
- Međutim, kako devojčicama, tako je i dečacima potrebno sticanje i usavršavanje spretnosti i ravnoteže, a to u velikoj meri omogućava vežbanje na gredi.
- Tačno je, da se sve te osnove u raznim oblicima i načinima upoznaju i koriste u vežbama na tlu, ali one dobijaju na gredi sasvim specifično i svojstveno značenje.
- Na gredi je ograničena sloboda kretanja, izoštrava se osećaj za ravnotežu, a pojavljuju se još niz raznih poteškoća koje proizilaze vežbanjem na gredi, kao što su:
  - uzana površina
  - i visinu na kojoj se izvode vežbe na gredi.

# ISTORIJAT

- Kao sprava ravnoteže, greda je zapravo stara koliko i samo telesno vežbanje.
- Prve informacije o ravnoteži i gredi dobijamo još od Johana Kristofa Guts-Mutsa (1759 - 1839), koji je jedno poglavlje u svojoj knjizi „Gimnastika za mlade“ posvetio ravnoteži.
- Fridrih Ludvig Jan konstruiše tzv. “Schwebebaum ” – drvo za balansiranje.





# ISTORIJAT

- Greda je takođe jedna od glavnih sprava švedskog gimnastičkog sistema i vežbanje na gredi kombinuje se sa švedskom klupom i deo je "osnovnog plana švedskih dnevnih vežbi".



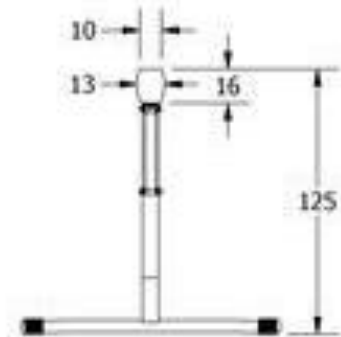
# ISTORIJAT

- Kao takmičarska sprava greda dugo nije bila u programu, sve do 1934. godine. Tadašnja greda bila je samo 8 cm širine. Porastom dinamičnosti vežbanja na ovoj spravi, uvođenjem akrobatskih elemenata i kolutanja, šezdesetih godina se ustaljuje širina grede na 10 cm i dužina na 5m.
- Ove dimenzije ostaju i do danas.



# Dimenzije Grede

BALANCE BEAM



*The Evolution of Gymnastics:  
Balance Beam Development*



All the videos here present my knowledge, my personal opinion and my own view of the themes, where I present my ideas illustrated in the form of montages that I did to explain and share knowledge about this sport. This channel is entirely for EDUCATION about this sport. 100% of the idea is to help people learn about Artistic Gymnastics.

Copyright Disclaimer under section 107 of the Copyright Act 1976, allowance is made for "fair use" for purposes such as criticism, comment, news reporting, teaching, scholarship, education and research. Fair use is a use permitted by copyright statute that might otherwise infringe.



# KLASIFIKACIJA I TERMINOLOGIJA

- Imajući u vidu da se vežbanje na parteru prenosi na gredu, klasifikacija vežbi je slična.
- Mogu se izdvojiti neka najučestalija kretanja i vežbe:
  - Hodanja
  - Trčanja
  - Plesni koraci
  - Poskoci i skokovi
  - Ravnoteže
  - Okreti
  - Akrobatski skokovi
  - Naskoci
  - Saskoci.

# METODIKA OBUČAVANJA

- Metodika obučavanja svake vežbe treba da podrazumeva odlično usvajanje prvo na:
  - Parteru;
  - Klupici;
  - Niskoj gredi;
  - Srednjoj gredi;
  - Visokoj gredi sa proširenjima i obezbeđenjem;
  - Visokoj gredi u takmičarskim uslovima.
- Progresija usvajanja je skoro identična navedenoj klasifikaciji vežbi na gredi.



# UTICAJ

- Spretnost, elastičnost, snaga, brzina, preciznost pokreta, vladanje telom u prostoru, osećaj za lepo kretanje zajedno doprinose uspehu u vežbanju na gredi.
- Međutim, sve vežbe se izvode u zahtevnijim ravnotežnim uslovima, što uslovljava da se svaka motorička sposobnost razvija u sadejstvu sa razvojem ravnoteže.
- Vežbanje na ovoj spravi podstiče razvoj i čitavog niza psihičkih osobina i moralnih kvaliteta:
  - Koncentracija, dobri refleksi, odvažnost, istrajnost i upornost.

# Savremeno vežbanje



## ***Artistično izvođenje***

Artistično izvođenje je ona u kojoj gimnastičarka prikazuje svoju sposobnost da dobro komponovanu vežbu na gredi pretvori u estetski nastup.

Izvodeći vežbu, gimnastičarke treba da demonstrira kreativnost, samopouzdanje, lični stil i savršenu tehniku.

Ovde se ne radi o tome „šta“ gimnastičarka izvode, već „kako“ to radi.