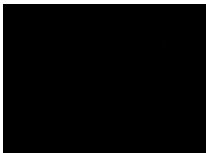


# KONJ SA HVATLJKAMA

Dr Saša Veličković, red. prof.

# DEFINICIJA

- Konj sa hvataljkama je jednoosna sprava na kojoj se vežba u pozicijama bočnog i čeonog upora, a dominiraju kretanja kao što su bočnog njihanja sa premasima i horizontalna kretanja - kola.
- Konj sa hvataljkama je sprava na kojoj se sve vežbe izvode u upor, odnosno vežbač se čitavo vreme upire rukama o hvataljke ili trup konja i kreće se tako što prenosi težinu tela sa jedna na drugu ruku ili obe ruke.
- Uspešno vežbanje na konju zahteva upor na opružene ruke, pokreti opruženim nogama, usklađeno prenošenje oslonca na jednu i na obe ruke, ritmično izvođenje pokreta i velika amplituda pokreta.
- Sve ove zahteve početnik može da zadovolji samo postepeno.



# ISTORIJA

- Konj sa hvataljkama je predstavljen kao konj sa jednom hvataljkom na kome se „voltižovalo“, odnosno vežbalo.
- Sam konj je najpre imao glavu i vrat i sedlo, a zatim je uvođenjem dve hvataljke ostao „bez glave“.
- Konj je ranije bio 180 cm dužine, da bi kasnije dobio sadašnju dužinu 160cm, sa potpunom simetrijom.
- Sedlo na konju se vremenom zamenilo hvataljkama, koje su najpre bile polulučne i od čelika, pa od drveta i ravnijeg oblika, dok su danas ravne u svojoj aktivnoj površini hvatišta i od plastike. Ovo je omogućilo uvođenje novih strukturalnih vežbi.



XVII  
VEK



# KONJ SA HVATALJKAMA

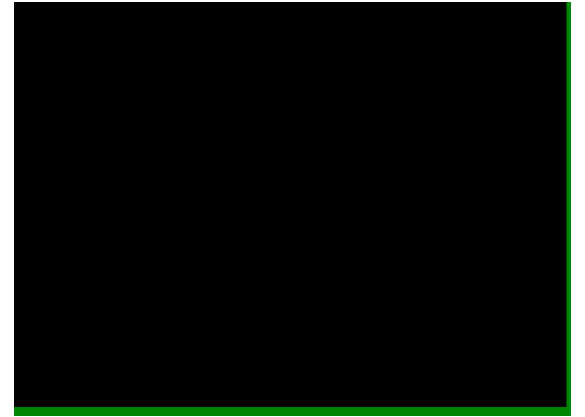
- Do 1948. godine konj sa hvataljkama je bio dugačak 180cm.
- OI 1948. godine, američki tim donosi se pojavljuje sa potpuno novim konjem:
  - 160 cm dužine,
  - Potpuno simetričan.
- OI [1956.](#) godine, telo konja više nije cilindrično, već je gornja površina ravnija, što povećava mogućnosti vežbača.
- 1975. godine uvodi se dvonožni konj, umesto četvoronožnog



# HVATALJKE

- Hvataljke su evoluirale od ivice sedla.
- U početku su bili gvozdene, pa zatim od drveta, da bi se danas pravile od plastike (od 1975).







# TERMINOLOGIJA

- POLOŽAJI VEŽBAČA NA SPRAVI

- UPORI - su položaji tela pri kojima se vežbač opire o spravu opruženim rukama, dok se ramena nalaze iznad tačke oslonca (iznad sprave).
  - UPOR BOČNO – kada osa ramena zaklapa normalan ugao sa osom sprave
    - Prednji – telo vežbača je iza ruku;
    - Jašuci – jedna noga je ispred, a druga je iza ruku vežbača i
    - Stražnji – telo vežbača je ispred ruku;
  - UPOR ČEONO – kada je osa ramena paralelna sa osom sprave;

# UPOR ČEONO



Prednji



Jašuci



Stražnji

# KRATANJA NA SPRAVI

- PREMASI - PREDSTAVLJAJU PREBACIVANJE NOGU PREKO OSE SPRAVE I MOGU BITI:
  - JEDNONOŽNO – premasi napred i nazad jednom nogom i mogu biti:
    - ODNOŽNO, PREDNOŽNO, ZANOŽNO



# KRATANJA NA SPRAVI

- **PREMASI** - PREDSTAVLJAJU PREBACIVANJE NOGU PREKO OSE SPRAVE I MOGU BITI:
  - **SUNOŽNO** – premasi napred i nazad obema nogama sunožno, a najčešći su:
    - **ODBOČNO** – osa sprave se prelazi bokom



# KRATANJA NA SPRAVI

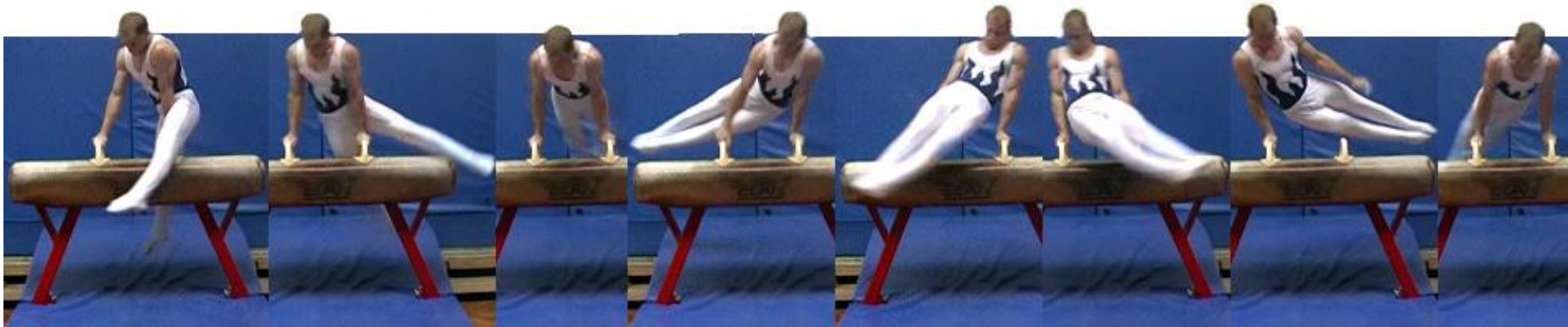


- **PREMASI** - PREDSTAVLJAJU PREBACIVANJE NOGU PREKO OSE SPRAVE I MOGU BITI:
  - **STRIŽEVI** – izvode se iz upora jašućeg, dva istovremena premaha levom i desnom nogom, jedan nasuport drugom



# KRATANJA NA SPRAVI

- **PREMASI - PREDSTAVLJAJU PREBACIVANJE NOGU PREKO OSE SPRAVE I MOGU BITI:**
  - **KOLA** – dva i više premaha izvedena sukcesivno u istom smeru, tako da kretanje poprima oblik kružnice i mogu biti
    - **JEDNONOŽNA (ODNOŽNA, PREDNOŽNA, ZANOŽNA)** – kola jednom nogom
    - **SUNOŽNA** – kola obenožna sunožna
    - **RAZNOŽNA – TOMAS KOLA** – kola obenožna raznožna



# KRATANJA NA SPRAVI

- Uspešno izvođenje i povezivanje premaha omogućava se na osnovu bočnog njihanja, koje je jedinstveno i specifično za ovu spravu.
  - Pri bočnom njihanju, u svim pozicijama bočnog upora, noge se poput klatna kreću-klize po spravi levo i desno, dok se ramena pokreću u suprotnu stranu sa ciljem održavanja dinamičke ravnoteže;
- Kretanja po kružnici produkuju se prilikom izvođenja kola u čeonom i bočnom uporu;
  - Što su veća oscilovanja u klaćenju, opisuje se šira kružnica i kretanje je kvalitetnije;
  - U cilju održavanja dinamičke ravnoteže, kretanje nogu prati kompenzaciono kretanje-nagib ramena u suprotnu stranu.



# SPRAVE I POMOĆNE SPRAVE

- Takmičarski i trenažni konj sa hvataljkama
- Pečurke
  - Bez hvataljki, sa jednom i dve hvataljke
- Trenažer za obuku odbočnih kola sunožnih i raznožnih kola
  - Kofa i ostale varijante za pridržavanje nogu
- Niski konj bez krajeva (kozlič)
  - bez hvataljki i sa hvataljkama
- Niski konj
  - Bez hvataljki i sa hvataljkama
- Umeci kao zamene za hvataljke





# UTICAJ

- Prevažodno se angažuje zglob šake, ruke i rameni pojas – telo se konstantno nalazi u poduprtom položaju što vežbanje na konju sa hvataljkama čini jedinstvenim u fizičkom vežbanju.
- Vežbanjem na konju sa hvataljkama utiče se najpre na:
  - Snaga skoro celog tela i to:
    - Pretežno dinamička snaga ruku i ramenog pojasa i zglobova šake - stalna izmena bočnih njihanja i kružnih kretanja, podizanja i spuštanja iz stava na šakama;
    - Pretežno dinamička snaga cele muskulature kuka – amplituda premaha i kola raširenim nogama zavisi od kvaliteta ove muskulature;
    - pretežno statičke snage opružaća lakta – zahteva se konstantan upor na opružene ruke;
    - pretežno statička snaga muskulature leđa i trupa – odbočna kola zahtevaju potpuno opruženo telo;
    - statička snaga opružaća kolena i stopala – zahtev u estetici.

# UTICAJ

- Motorička sposobnost, podjednaka sa snagom po bitnosti u vežbanju na konju je **dinamička ravnoteža**.
  - Uz svaki pokret nogama (premah ili kolo), izvodi se odgovarajuća kompenzacija ramenima u suprotnu stranu u cilju održavanja težišta tela iznad površine oslonca. Vežbač je u konstantnom održavanju ravnotežnog položaja tokom vežbanja na ovoj spravi. Kako se napreduje u vežbanju na konju sa hvataljkama uče se elementi koji su sve zahtevniji u pogledu očuvanja ravnotežnog položaja tokom kretanja – kola i okreti na jednoj hvataljci, svrdla, prelazi sa okretima po dužini konja.
  - U okviru ove sposobnosti moguće je pridodati i **preciznost pokreta**, kao veoma bitne motoričke sposobnosti. Održati se na konju sa hvataljkama u toku vežbanja moguće je samo ukoliko se izvode precizni pokreti i u vremenu i prostoru.
  - **Koordinacija** – vežbanje na konju sa hvataljkama je veoma specifična motorička delatnost, jer se izvode kretanja koja su svojstvena samo ovoj spravi i ne sreću se na drugim gimnastički spravama i sportskim disciplinama. Gotovo ni jedna sprava ne iziskuje takvu povezanost i neprekidnost jednog elementa za drugim, gde kraj jednog predstavlja početak drugog. Pošto su to specifične i sasvim nove koordinacije, njihovo usvajanje obogaćuje fond motornih navika i čime se utiče na koordinaciju u opšte.

# UTICAJ

- **Izdržljivosti u snazi i specifična izdržljivost** – vežbanje i trening na ovoj spravi omogućava višekratno ponavljanje istih elemenata ili njihove kombinacije bez prekida. U jednom pristupu je moguće izvesti veliki broj istih (kola odbočna) ili različitih elemenata (gimnastički sastav). Iz tog razloga je obim opterećenja najveći na konju sa hvataljkama u odnosu na sve ostale sprave, pa samim tim i uticaj na razvoj specifične izdržljivosti i izdržljivosti u snazi.
- **Gipkost** – u pogledu gipkosti vežbanje na konju sa hvataljkama zahtevno je:
  - u delu pokretljivosti u zglobovima kuka, koja je neophodna za izvođenje premaha velikom amplitudom i kola obema nogama raznožno,
  - u delu pokretljivosti ramenog pojasa – pozicija zaručenja, koja je neophodna za kvalitetno izvođenje odbočnih kola.
- Imajući u vidu mogući veliki obim rada, moralno voljni kvaliteti su neophodni, ali se i samim vežbanjem razvija upornost, disciplinovanost i sistematičnost.

# SAVREMENO VEŽBANJE

- Savremeni takmičarski sastav (vežbu) na konju sa hvataljkama karakterišu
  - najrazličitiji vidovi odbočnih kola na svim delovima konja. Kola se mogu izvesti na dva načina, sastavljenim i raširenim nogu (tzv. Tomas kola). Kola se mogu završavati do stava na šakama, sa dodatnim okretima ili bez.
  - Pored toga u vežbu se uključuju i raznovrsni, premasi i/ ili striževi.
  - Svaka takmičarska vežba mora da sadrži elemente izvedene zamahom bez vidnog zastoja ili vidne upotrebe snage.
  - Elementi izvedeni snagom i izdržaji na konju sa hvataljkama nisu dozvoljeni na takmičenju.
  - Mora da koristi sva tri dela konja.
- Grupe elemenata koje su zastupljene u takmičarskom sastavu su:
  - Striževi i premasi
  - Sunožna i Tomas kola sa ili bez okreta, mogućim varijacijama do stoja na rukama, i kolima na jednoj hvataljci.
  - Prelazi u uporu bočnom i čeonom po dužini konja.
  - Saskoci.
- Gimnastičar mora započeti vežbu iz stojećeg položaja, dozvoljen je iskorak ili poskok. Ocenjivanje počinje od trenutka kada gimnastičaru stopala odvoje od poda.
- Greške koje gimnastičar najčešće reprodukuje na ovoj spravi su:
  - nedovoljne amplitude premaha i striževa,
  - kose pozicije u kolima,
  - vidna upotreba snage kod nekih elemenata (prelazak iz kola i striževa u stav na šakama).
- Dimenzije takmičarske sprave i borilišta:
  - Takmičarska visina konja sa hvataljkama je 115 cm,
  - debljina strunjača za doskok je 10 cm,
  - a dimenzije borilišta su 400x400 cm.