

UNIVERZITET U NIŠU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

Saša Veličković
Emilija Petković
Hadži-Saša Ilić

SPORTSKA GIMNASTIKA-II

METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE

/drugo dopunjeno izdanje/

U Nišu, 2013.

SPORTSKA GIMNASTIKA

METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE

Autori:

Van.prof. Saša Veličković

Doc. dr Emilija Petković

Doc. dr Hadži-Saša Ilić

Stručna recenzija:

Prof. dr Dragoljub Petković

Prof. dr Dejan Madić

Izdavač:

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu - Centar za multidisciplinarna istraživanja

Za izdavača:

Prof. dr Dobrica Živković

Odlukom Nastavno – naučnog veća Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu br. 04-156/7 od 06.02.2008.g. usvojen je ponudeni tekst i odobrena primena u nastavi kao udžbenik na predmetu Sportska gimnastika

Tehnička obrada:

Van. prof. Saša Veličković

Štampa:

MCOPS, Niš

Tiraž: 500

ISBN:978-86-911387-0-7

PREDGOVOR

Ovo je drugo izmenjeno izdanje SPORTSKA GIMNASTIKA – II- metodika sportske gimastike. Nastalo je na osnovu ukazane potrebe koja proizilazi iz usaglašavanja nastavnog Plana i Programa studija na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu. Ovakva specifičnost nalazi da se novi nastavni Plan i Program proprati i novim udžbenikom koncipira tako da ima svoja dva dela.

U prvom delu su uvodne napomene, nastavni planovi i način i sadržaj praktične nastave sportske gimastike sa svim obavezama studenta.

*Dugi deo ovog udžbenika je metodika obučavanja vežbi iz sportske gimnastike. Udžbenik predstavlja novo izdanje sa **metodikom obučavanja gimnastičkih vežbi** sa gradivom za kolokvijum i praktični ispit. Gradivo je dato i kao video zapis na CD-u radi lakšeg razumevanja gradiva i tumačenja teksta. Ovim se omogućuje jasnija komunikaciju i prikaz gradiva.*

Univerzitet u Nišu i Fakulteti sporta i fizičkog vaspitanja u nameri da na izvestan način ujednače nastavne Planove i Programe ostvario je saradnju sa Fakultetom fizičke kulture u Leposaviću te se zato na ovom udžbeniku javlja kao koautor nastavnik sa ovog fakulteta.

U tom smislu je pored nastavnika i saradnika FSFV iz Niša dr Saše Veličkovića, doc. i dr Emilije Petković doc, angažovan je i kolega dr Hadži - Saša Ilić sa FFK iz Leposavića.

Ovim udžbenikom se omogućuje jasnija komunikaciju i prikaz gradiva kako za kolokvijum tako i ispitnih ali i svih predispitnih obaveza. Otuda ga preporučujemo svim studentima, trenerima, nastavnicima i profesorima fizičke kulture.

U Nišu, 15.09.2010. god

Recezeni:

Prof. dr Dragoljub Petković

Prof. dr Dejan Madić

SADRŽAJ

I DEO – ORGANIZACIJA PRAKTIČNE NASTAVE 7

1. UVOD 9

1.1 CILJ I ZADACI.....	10
------------------------	----

2. PROGRAM PRAKTIČNE NASTAVE 13

3. PRAKTIČNA NASTAVA 19

3.1 ORGANIZACIJA NASTAVE	19
--------------------------------	----

3.1.1 Pohađanje nastave	20
-------------------------------	----

3.1.2 Neposredna organizacija časa.....	20
---	----

3.1.3 Dežurno odeljenje.....	20
------------------------------	----

3.1.4 Oprema za nastavu	21
-------------------------------	----

3.2 UVODNI DEO ČASA.....	22
--------------------------	----

3.2.1 Poligon spretnosti	22
--------------------------------	----

3.3 PRIPREMNI DEO ČASA.....	22
-----------------------------	----

3.3.1 Vežbe oblikovanja	22
-------------------------------	----

3.3.2 Vežbe za razvoj pokretljivosti	31
--	----

3.4 GLAVNI DEO ČASA.....	36
--------------------------	----

3.5 ZAVRŠNI DEO ČASA	36
----------------------------	----

4. NORMATIVI MOTORIČKIH SPOBNOSTI 53

5. PROGRAM I SADRŽAJ KOLOKVIJUMA 55

5.1.1 Program i sadržaj ispit za muškarce	62
---	----

5.1.2 Program i sadržaj ispit za devojke	65
--	----

II DEO - METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI IZ SPORTSKE GIMNASTIKE 71

6. UVOD U METODIKU OBUČAVANJA 73

6.1 PREDUSLOVI ZA POČETAK PROCESA OBUČAVANJA.....	74
---	----

6.1.1 Organizacione mere.....	74
-------------------------------	----

6.1.2	Medicinska kontrola ili kontrola treniranosti.....	75
6.1.3	Pravilna postavka metodike obučavanja.....	75
6.2	FORMIRANJE PREDSTAVE O KRETANJU	79
6.2.1	Objašnjenje kretanja	79
6.2.2	Demonstracija.....	80
6.3	METODI OBUČAVANJA	81
6.4	POMAGANJE.....	82
6.5	ČUVANJE	83
6.6	METODIKA OTKLANJANJA GREŠAKA	86
6.7	OPŠTI METODSKI PRINCIPI U SPORTSKOJ GIMNASTICI.....	88
6.8	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA PARTERU.....	91
6.9	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA KONJU SA HVATALJKAMA	119
6.10	VEŽBE NA KRUGOVIMA	139
6.11	METODIKA OBUČAVANJA PRESKOKA.....	161
6.12	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI NA RAZBOJU	175
6.13	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI NA VRATILU.....	199
6.14	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA GREDI.....	221
6.15	METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA DVOVISINSKOM RAZBOJU.....	251
6.16	VEŽBE NA ELASTIČNOM STOLU	267
6.17	KOREOGRAFSKA PRIPREMA.....	271
III DEO - PRILOG	289	
6.18	BODOVNI SISTEM	290
6.19	REALIZACIJA BODOVNOG SISTEMA	291
6.20	PRIPREME ZA ČAS SPORTSKE GIMNASTIKE	293

DEO I

**ORGANIZACIJA
PRAKTIČNE NASTAVE**

1. UVOD

Teškoće koje prate studente u procesu usvajanja gradiva iz predmeta sportska gimnastika jasno se mogu uočiti već na prvim časovima praktične nastave. Razlozi za to su brojni, a na ovom mestu treba izdvojiti samo one kojih su svesni i sami studenti, a to su pre svega: nizak nivo predhodnih znanja, zbog čega ih izdvajamo u grupe po kvalitetu radi uspešnije obuke; nizak nivo motoričkih sposobnosti, zbog kojih utvrđujemo minimalne norme fizičke pripreme studenata (koje student samostalno treba da ostvari).

Cilj ovog Udžbenika je da, pored ostalog, pomogne studentima i drugim zainteresovanim za sportsku gimnastiku, da lakše usvoje specifične kretne zadatke iz sportske gimnastike, da ublaži i otkloni uočene nedostatke i steknu adekvatnu fizičku pripremljenost za usvajanje gradiva predviđenog nastavnim planom i programom. I pored toga što se na ovom studiju predviđa usvajanje samo osnovnih vežbi iz sportske gimnastike čini se, obzirom na nivo predznanja, da je ovo delikatan zadatak za većinu studenata.

Usavršavanje je mogući samo ako se prethodno usvoje osnove, te smo zbog toga uveli (pored kolokvijuma i ispita) i sadržaje koji predviđaju usvajanje polaznih osnova sportske gimnastike na koje se uspešno može nadgaraditi program kolokvijuma i ispita. Otuda ovaj Udžbenik predstavlja, u neku ruku, "azbuku" za praktičnu nastavu iz ovog predmeta.

Nivo motoričkih sposobnosti i usvojenost specifičnih veština, to jest prethodna znanja iz sportske gimnastike, su bili opredeljujući za ovakav pristup pri izradi Udžbenika.

Gradivo koje je obrađeno u Udžbeniku je usmereno na rešavanje ovih problema. Na osnovu analize rezultata studenata u primeni ovakvog programa došlo se do neophodnih saznanja šta treba činiti za uspešnije rešavanje programskih sdržaja, posebno praktične nastave sportske gimnastike.

U Udžbeniku je prikazan i način na koji se može proveriti nivo fizičke pripreme i usvojenost specifičnih veština. Postavljene su i određene norme koje treba ispuniti. Ispunjavanje zadatih normi je osnovni preduslov uspeha u usvajanju predviđenog programa, a time i uspeh studenata na praktičnom ispitu. Svakako da fizička pripremljenost, što je veoma značajno, omogućuje i uspešno praćenje nastave iz

ovog predmeta. Sigurno je da se uspeh ne može očekivati bez dopunskog angažovanja studenata. Broj redovnih časova nije i ne može biti dovoljan da se otklone nedostaci iz ranijeg školovanja.

Zbog toga se očekuje od studenata da, prema potrebama, samostalno otklanjaju uočene nedostatke i slabosti. Dopuna Programa učinjena je iz gradiva vežbe na elastičnom stolu i koreografije. Nije izostala i izmena i dopuna vežbi za Kolokvijum i Ispit gde je kod studentkinja učinjen napor da se u sastav na tlu koristi i muzička pratnja.

Posebna novina odnosi se na studentkinje odnosno na dopunu gradiva iz koreografije. Ovo sa aspekta sagledavanja dosadašnjih nedostataka ima poseban značaj. Tako sa pravom očekujemo da će ukupan boljitak ići u pravcu pomoći kako muškarcima tako još više devojkama. Pri samostalnom radu student se može koristiti Udžbenikom, jer je on koncipiran za takvo korišćenje. Dopunski rad i pomoć može se obaviti i u Gimnastičkom klubu "Niš" koji za studente organizuje dodatno vežbanje i stručnu pomoć.

Udžbenik je urađen prvenstveno za potrebe studenata. Gradivo je raspoređeno u dva dela, kao Sportska gimnastika I, II i III, sa ukupnim fondom časova 3+3 u petom (V) semestru. Četrdeset pet (45) časova teorijske i isto toliko časova praktične nastave raspoređeno je za razliku od ranijih generacija u jednom semestru. Drugačiji raspored, međutim, ne utiče značajno na korišćenje Udžbenika jer je on usmeren prvenstveno na program, a ne na plan. Udžbenik sadrži dakle samo onaj minimum koji je neophodan da se što uspešnije savlada gradivo predviđeno za praktičnu nastavu. Udžbenik kao takav sadrži pored ostalog:

- a) Novi plan i program,
- b) Metodiku obučavanja vežbi,
- c) Pomaganje i čuvanje,
- d) Neophodna fizička priprema u obuci.

Date su i obaveze za stručnu praksu koja se realizuje još u toku petog semestra ili kasnije, a pre položenog kolokvijuma čija su osnova sastavi iz sportske gimnastike za takmičenja osnovnih i srednjih škola u okviru Saveza za školski sport i olimpijsko vaspitanje.

1.1 CILJ I ZADACI

Cilj nastave iz predmeta sportska gimnastika je da studente fizičke kulture upozna sa ulogom, mestom i značajem vežbi na spravama, akrobatikom i preskocima, odnosno sportskom gimnastikom, u sistemu sportova koji se upražnjavaju kod nas i u svetu. Posebno se ističe

uloga, mesto i značaj vežbi na spravama, akrobatike i preskoka u sistemu fizičkog vaspitanja u školama. Teorijskim pristupom, upoznavanjem sa metodama i sredstvima koja se primenjuju u vrhunskoj gimnastici kao doprinos nauke praksi, date su mogućnosti da studenti shvate, razumeju i saznaju puteve razvoja vrhunskog sportskog stvaralaštva u ovoj sportskoj grani.

Putem teorijskog dela nastave studenti treba da steknu osnovna znanja o biomehanici sportske gimnastike kao suštini teorijskog pristupa analizi tehnike izvođenja gimnastičkih vežbi, odnosno, sadržaja sportske gimnastike do nivoa koji će im omogućiti da samostalno mogu pratiti i koristiti stručnu i naučnu literaturu, planirati i programirati trenažni proces ili proces obuke pojedinih vežbi, primenom naučnih i drugih saznanja. Putem praktičnog dela nastave studenti treba da praktično savladaju tehniku izvođenja osnovnih vežbi iz Programa osnovnih i srednjih škola i da putem takmičenja u sportskoj gimnastici koje organizuje Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Republike Srbije, primeni naučeno u praksi, odnosno da svojim znanjem edukuju učenike osnovnih i srednjih škola. Shvatanjem i prihvatanjem uzajmne zavisnosti određenih formi kretanja raznovrsnog programa sportske gimnastike u odnosu na duhovne i telesne sposobnosti, morfoloških karakteristika i konstrukcije sprava na kojima se realizuje data vežba. Zadatak nastave iz predmeta SPORTSKA GIMNASTIKA je da studente upozna sa ulogom, mestom i značajem vežbi na spravama, akrobatikom i preskocima, koji se upražnjavaju kod nas u obrazovnom sistemu.

- Posebno se ističe uloga, mesto i značaj vežbi na spravama, akrobatike i preskoka u sistemu fizičkog vaspitanja u školama.
- Studentima se pruža mogućnost da kroz istorijski razvoj upoznaju i saznaju puteve razvoja sportske gimnastike kao vrhunskog sportskog stvaralaštva.
- Putem teoretskog dela nastave studenti treba da steknu osnovna znanja o suštini sadržaja sportske gimnastike do nivoa koji će im omogućiti da samostalno mogu pratiti i koristiti stručnu i naučnu literaturu, planirati i programirati trenažni proces ili proces obuke pojedinih vežbi primenom naučnih i drugih saznanja.
- Putem praktičnog dela nastave studenti treba da savladaju tehniku izvođenja, metodiku obučavanja, čuvanje i pomaganje osnovnih vežbi iz Programa za osnovne i srednje škole.
- Da razumeju zavisnost određenih formi kretanja raznovrsnog programa sportske gimnastike u odnosu na duhovne i telesne sposobnosti, morfološke karakteristike i konstrukciju sprava na kojima se realizuje data vežba.

2. PROGRAM PRAKTIČNE NASTAVE

Na časovima praktične nastave biće realizovan navedeni program vežbi sa razradom tehnike izvođenja, metodike obučavanja, mogućih grešaka pri izvođenju, pomaganja i čuvanja.

Vežbe na Parteru

Povaljke (na leđima i truhu)	Most nazad
Kolut napred	Premet strance
Kolut nazad	Premet uporom napred
Kolut nazad kroz stav na šakama	Prekopiti slobodno napred
Kolut leteći	Okret u usponu - istoimeni za 360o - 720o
Vaga - razovka čeona	Okret u usponu – raznoimeni za 360o
Vaga - razovka bočna	„Mlinovi”- bočnim krugovima rukama sa blagim počučnjem
Stav na glavi	Dečiji poskok
Stav na šakama zamahom	Poskok na istoj nozi („galop”)
Stav na šakama sunožnim odrazom	„Mačiji” skok
Skok iz stava na šakama u stav spetni ("kurbet")	„Riblji” skok
"Sklopka" s čela	„Jelenji” skok
Most napred	„Daleko-visoki” skok

Konj sa hvataljkama

Upor prednji	Kolo odbočno sunožno
Upor jašuci	Njih u uporu jašucem - uzmahivanja
Upor stražnji	Striževi (otvoreni i zatvoreni)
Premah napred jednonožno	Naskok u hvataljke sa okretom u levo desnoročke u upor stražnji
Premah nazad jednonožno	Iz upora prednjeg na kraju konja ulaz u hvataljke premasima odnožno napred i nazad
Premah napred sunožno	Saskok odbočno sunožno napred „odbočka”
Premah nazad sunožno	Saskok odbočno prednožno napred „prednoška”
Kolo jednonožno prednožno	Saskok odbočno zanožno napred „zanoška”
Kolo jednonožno zanožno	

Krugovi

Vis prosti prednji	Saskok prekopit raznožno (Raznoška)
Vis uzneto	Saskok unazad kroz iskret (Lasta)
Vis strmoglavo	Njih sa velikim amplitudama
Vis stražnji	Iskret napred
Stav na nadlakticama	Iskret nazad
Uzmac	Naupor zanjihom
Prednos	Naupor prednjihom
Smak	Naupor usklopno
Svlak	

Preskoci

Raznoška (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125 -135cm)
Zgrčka (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125-135 cm)
Sklonka (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125-135 cm)
Premet uporom napred (visina preskoka od poda 110-125 cm, dve daske)

Razboj

Njih u potpor na rukama u sredini razboja, bočno	Kolut napred iz seda raznožno pred rukama u sed raznožno pred rukama
Njih u upor u sredini razboja, bočno	Stav na nadlakticama (zamahom i vučenjem)
Upor zanjihom iz potpora na rukama na razboju bočno (Zanjihom upor)	Kovrtljaj nazad u potporu o rukama
Upor prednjihom iz potpora na rukama na razboju bočno (Prednjihom upor)	Saskok prednožno „prednoška”
Naupor usklopno na razboju bočno	Saskok zanožno „zanoška”
Naupor podmetno	Saskok odbočno zgrčenim i pruženim nogama (leđima ka Razboju)
„Sklopkom” upor	Stav na šakama (iz njija u upor u kraju razboja)

Vratilo

Uspostavljanje zamaha (podmetno, klimom, zgibom, ponjihom i zgibom)	Kovrtljaji napred u uporu prednjem
Kovrtljaj zavesom o potkoleno	Kovrtljaj nazad u uporu prednjem
Kovrtljaj nazad u uporu jašućem	Kovrtljaj nazad
Naupor zavesom o potkoleno	Podmetni zamah
Naupor jašuci	Zanjihom naupor
Naupor podmetni	Saskok „zgrčka” i „raznoška”
Naupor usklopno	Saskok prekopit zgrčeno nazad - salto
Uzmak (iz visa i njija)	

Greda

Naskok na gredi u upor jašuci	Izdržaji-poze na jednoj nozi u kleku
Naskok, čeonno na gredi u upor čučeci	Vaga - razovka, bočno
Naskok na gredi u upor stražnji	Okret u usponu na jednoj nozi -istoimeni i raznoimeni za 180°
Naskok, bočno na gredi u upor čučeci odnožno desnom	Okret u usponu na jednoj nozi- istoimeni i raznoimeni za 360°
Naskok u kolut napred do položaja uznetog, bočno na klupici	Saskok prednožno – raznožno
Poskok sa promenom nogu sunožno	Saskok pripetno
Skok jednonožni „Jelenji”	Saskok opruženim telom i „Riblji”
Skok jednonožni „Daleko-visoki”	Saskok premet strance – „Zvezda”
Skok jednonožni daleko-visoki sa okretom-bočni	Saskok premet strance sa pola okreta – „Rondat”
Skok sunožni zgrčni (i sa okretom)	Saskok premet uporom napred
Skok opruženim telom sunožni (i sa okretom)	Stav na šakama bočno, naznačiti, usklon

Dvovisinski razboj

Klimom njih na višoj pritci (v/p).	Kovrtljaj nazad u upor u prednjem
Klimom na višoj pritci (licem prema n/p)premah napred (zgrčeno, raznožno)u vis pred rukama ležeći na n/p	Kovrtljaj napred u upor u jašućem
Naupor zavesom o potkoleno	Naskok u vis sklonjeno na n/p, i spojeno potrkom naupor zavesom u upor na n/p
Naupor jašučići	Saskok „zgrčka” sa n/p
Naupor usklonjeno	Saskok podmetni dotikom n/p sa v/p (i bez dotika)
Naupor sunožnim opiranjem o n/p do upora na v/p	Iz upora stojećeg raskoračno na n/p podmetni saskok
Kovrtljaj napred u upor u prednjem	

Vežbe na elastičnom stolu

Poskoci sunožno, raznožno sa okretom i bez okreta za 180° i 360°
Prekopit slobodno napred
Prekopit slobodno nazad

Koreografska – priprema

Stav tela – postavka
Pozicije nogu (prva, druga, treća; peta; četvrta pa šesta)
Pozicije ruku (pripremna pozicija; prva, treća, druga)
Obučavanje uz štap Demi plie- ruka u pripremnoj poziciji (16 takta) Batman ten di - ruka u pripremnoj poziciji izvodi se samo u stranu (8 taktova) Batman frape

3. PRAKTIČNA NASTAVA

3.1 ORGANIZACIJA NASTAVE

Praktična nastava organizuje se sa 45 časova u petom (V) semestru /Tabela 3./

Tabela 1

ČASOVI PRAKTIČNE NASTAVE									
Semestar	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	UKUPNO
Broj časova vežbi	-	-	-	-	30 (2)	-	-	-	30
Broj časova metodike	-	-	-	-	15 (1)	-	-	-	15
UKUPNO	-	-	-	-	45 (3)	-	-	-	45

Praktična nastava izvodi se po grupama od 30 studenata, pa s tim u vezi formiraju se 1-2 ženske i 3-5 muške grupe. Obaveze studenta u vezi sa realizacijom praktičnog časa su date u narednom tekstu.

3.1.1 Pohadanje nastave

Student ima pravo da izostane sa praktične nastave na sopstvenu odgovornost, s obzirom na činjenicu da se primenjuje kreditni sistem. Za sve studente dozvoljeno je samo 30% izostanaka od ukupnog broja časova. Samo studenti – vrhunski sportisti, kategorisani sportisti najmanje I seniorskog razreda imaju prava na priznavanje do 50% propuštenih časova.

3.1.2 Neposredna organizacija časa

Unutar grupe postoje radna odeljenja čiji je broj kod muškaraca 6, a kod žena 4-5 što zavisi od broja sprava - disciplina gimnastičkog višeboja. Na ovaj način imamo:

Muškarci:

1. odeljenje na Parteru
2. odeljenje na konju sa hvataljkama
3. odeljenje na krugovima
4. odeljenje na preskoku
5. odeljenje na razboju
6. odeljenje na vratilu
7. odeljenje na elastičnom stolu

Devojke:

1. odeljenje na preskoku
2. odeljenje na dvovisinskom razboju
3. odeljenje na gredi
4. odeljenje na Parteru
5. odeljenje za koreografsku pripremu (Parter i greda)
6. odeljenje na elastičnom stolu

3.1.3 Dežurno odeljenje

Svakog časa jedno od pomenutih odeljenja je (naizmenično) dežurno odeljenje koje ima zadatak: da proveriti ispravnost sprava pre početka nastave, da se pobrine za nameštanje i razmeštanje poligona speretnosti, da li ima magnezijuma i "šmirgl" papira. Dežurno odeljenje odgovara za red, čistoću i opremu u svlačionicama zbog čega je dužno da proveriti dali su svlačionice zaključane i sl.

3.1.4 Oprema za nastavu

Oprema studenata nije strogo propisana ali se moraju poštovati dole ponuđena rešenja i to:

Muškarci: Patike kožne (crne ili bele), čarape bele kratke (ili bosu), gaćice u boji po dogovoru, majica bez rukava bela i druga sa kratkim rukavima u boji po dogovoru, trenerice u boji po izboru. Trenerica se koristi samo u II i III delu časa.

Devojke: Patike kožne (crne ili bele) i čarape bele, hula - hop čarape bez stopala po izboru, čarape bele kratke (ili bose), triko u boji po želji (može i body), majica sa kratkim rukavima u boji po dogovoru, trenerice u boji po izboru. Trenerica se može koristiti samo u II i III delu časa.

Čas sportske gimnastike po svojoj strukturi može biti sličan času fizičkog vaspitanja, ali se preporučuje da se spajanjem dva časa (90min) i spajanjem prvog i drugog dela časa u tzv. "zagrevanje", po strukturi približiti času treninga.

Tabela 2

STRUKTURA ČASA GIMNASTIKE		
<i>I Uvodno - pripremni deo:</i>		
a) Poligon spretnosti	03 min.	15 min.
b) Kompleks vežbi oblikovanja	12min.	
<i>II Glavni deo:</i>		
a) Vežbe na spravama	6 x10 min (m) ili 4 x 15 min(ž)	60 min.
<i>III Završni deo:</i>		
a) Vežbe snage	10 min	15 min.
b) Razmeštanje sprava	05 min	
U K U P N O :		90 min.

3.2 UVODNI DEO ČASA

3.2.1 Poligon spretnosti

U ovom delu časa koji traje 3 minuta, studenti se pripremaju uz pomoć poligona spretnosti koji je sačinjen od postojećih gimnastičkih sprava i rekvizita u gimnastičkoj sali i ne remeti već utvrđenu postavku.

- e) Posle dva kruga laganog trčanja radi uvođenja organizma u predstojeće napore prelazi se takođe laganim trčecim korakom u savlađivanje zadataka na poligonu spretnosti.
- f) Po tačno utvrđenom redosledu rešavaju se zadaci na poligonu tako da se u tri kruga izvrše različiti zadaci za studente i studentkinje.





Poligon spretnosti za muškarce i devojke je sa istovetnim zadacima, a razlika će biti samo u načinu izvođenja zadataka.





3.3 PRIPREMNI DEO ČASA

3.3.1 Vežbe oblikovanja





U ovom delu časa biće prikazan po 2 kompleksa vežbi oblikovanja (2x8), za studente (KVOM) i studentkinje (KVOŽ).





Kompleks 1.**KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA ZA MUŠKARCE – KVOMI**

<p>1.</p> 	<p>Poskoci iz stava spetnog do stava raskoračnog sa rukama u odručenju i svaki treći skok sa okretom za 360° (naizmenično u levu i desnu stranu)</p> <p>8 - 10 ponavlja</p>
<p>2.</p> 	<p>Iz stojećeg stava, jedna ruka o bok druga u uzručenju, otkloni trupom, naizmenično u levu i desnu stranu.</p> <p>8 - 10 ponavlja</p>
<p>3.</p> 	<p>Pretklon raskoračno, predručiti i uzručiti (zibom).</p> <p>8 - 10 ponavlja</p>
<p>4.</p> 	<p>Pretklon raskoračno, postepeno prinožiti do dubokog pretklona sunožno (zibom).</p> <p>8 - 10 ponavlja</p>



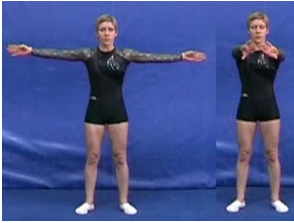
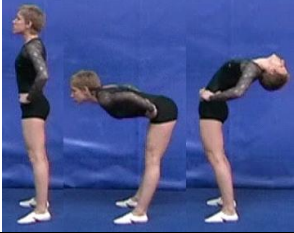
5. 	Ispad strance u duboki čučanj, naizmenično u levu i desnu stranu. 8 - 10 ponavljanja
6. 	Pretklon u sedu raznožnom (zibom i nakon toga izdržaj 10 sek). 8 - 10 ponavljanja
7. 	Upor čučević pred rukama - rastezanje remena (zibom). 8 - 10 ponavljanja
8. 	Odizanje kolena iz upora klečećeg - vežba za skočni zglob. 8 - 10 ponavljanja




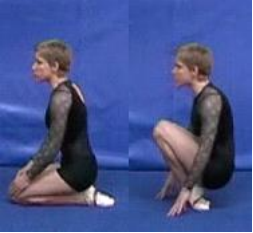
Kompleks 2.**KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA ZA MUŠKARCE - KVOM2**

1. 	Poskoci u mestu sa pretkorakom i naizmeničnim uzučenjem i zaručenjem. 8 - 10 ponavljanja
2. 	Bočno kruženje rukama napred i nazad. 8 - 10 ponavljanja
3. 	Kruženje trupom u levu i desnu stranu, naizmenično. 8 - 10 ponavljanja
4. 	Rotacije trupom u pretklonu raskoračnom. 8 - 10 ponavljanja


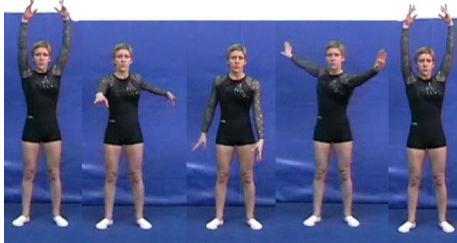
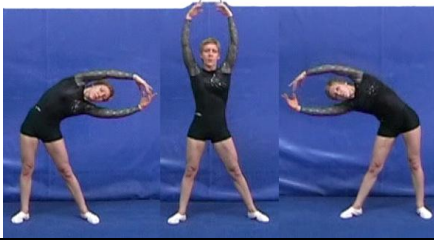

<p>5.</p> 	<p>Ispad napred sa rukama u uzručenju (naizmjenično, levom nogom pa desnom nogom). 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>6.</p> 	<p>Preponski sed - pretklon ka opruženoj nozi, zasuk trupom ka savijenoj nozi (levom nogom, pa desnom nogom). 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>7.</p> 	<p>Upor čučević pred rukama na jednoj nozi, druga noga u prednoženju - rastezanje remena (naizmjenično na levoj i desnoj nozi). 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>8.</p> 	<p>Upor stojeći za rukama - rastezanje mešića zadnje strane potkolenice (naizmjenično levom pa desnom nogom). 8 - 10 ponavljanja</p>


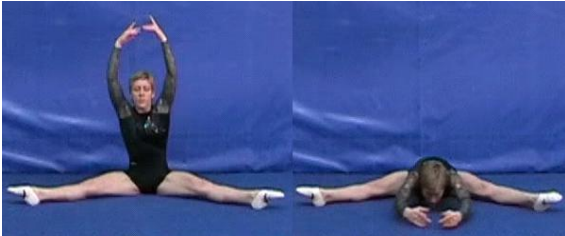


Kompleks 1.**KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA ZA DEVOJKE - KVOŽI**

1.		<p>Poskoci u mestu iz stava spetnog do stava raskoračno, rukama kroz odručenje uzručiti i priručiti.</p> <p>8 - 10 ponavljanja</p>
2.		<p>Iz stojećeg stava i rukama u priručenju, kroz odručenje, uzručiti u usponu.</p> <p>8 - 10 ponavljanja</p>
3.		<p>Odručenje - predručenje.</p> <p>8 - 10 ponavljanja</p>
4.		<p>Pretklon - zaklon.</p> <p>8 - 10 ponavljanja</p>

5. 	Otkloni trupom, naizmenipno u levu i desnu stranu. 8 - 10 ponavljanja
6. 	Ispad u stranu, pola okreta, ispad napred, naizmenično levom pa desnom nogom. 8 - 10 ponavljanja
7. 	Pretklon u sedu sunožnom (zibom, posle čega seledi izdržaj od 10 sek.). 8 - 10 ponavljanja
8. 	Odizanje kolena iz upora klečećeg. 8 - 10 ponavljanja

Kompleks 2.**KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA ZA DEVOJKE - KPVOŽ2**

<p>1.</p> 	<p>Poskoci u mestu, iz stava spetnog do stava raskoračnog, sa okretom 180^o i rukama iz priručenja, kroz odručenje, uzručiti. 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>2.</p> 	<p>Mlinovi. 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>3.</p> 	<p>Otkloni trupom sa rukama u uzručenju. 8 - 10 ponavljanja</p>
<p>4.</p> 	<p>Pretklon, duboki pretklon u stavu raskoračnom. 8 - 10 ponavljanja</p>

5. 	Rotacije trupom u pretklonu raskoračnom. 8 - 10 ponavljanja
6. 	Pretklon u sedu raznožnom (zibom, nakon čega sledi izdržaj od 10 sek.). 8 - 10 ponavljanja
7. 	Zakloni trupom u klečećem stavu (naizmenično uzručiti levom pa desnom rukom). 8 - 10 ponavljanja
8. 	Iz položaja ležanja na leđima, savijenim rukama i nogama, Most. 8 - 10 ponavljanja

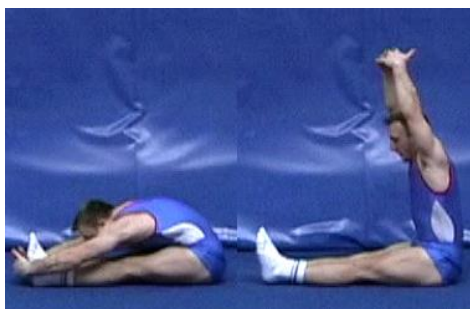
3.3.2 Vežbe za razvoj pokretljivosti

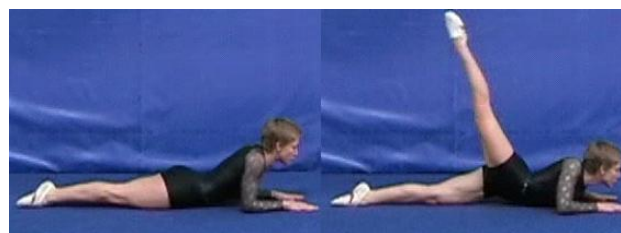
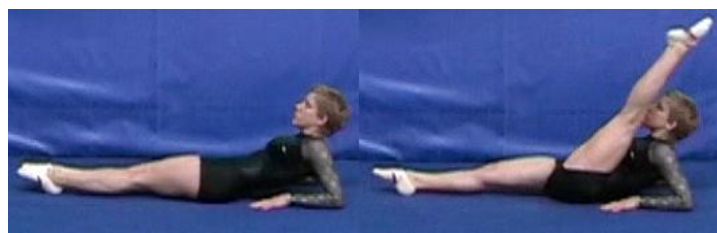
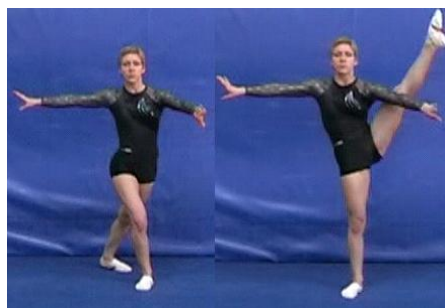
Na osnovu utvrđenih nedostataka u vezi sa pokretljivošću u zglobu ramena, kičmenog stuba, kukova, zadnje lože buta i sl., studentima su na raspolaganju neke od vežbi za razvoj pokretljivosti. Prikazane vežbe su samo predlog i daju mogućnost studentu da se po slobodnom izboru opredeli za one vežbe pokretljivosti koje su mu najpotrebnije i to za dopunski rad koji sledi posle vežbi oblikovanja (pet minuta). Ove vežbe studenti će primenjivati samoinicijativno za vreme redovnih časova praktične nastave i van redovnih časova praktične nastave.

VEŽBE ZA RAZVOJ POKRETLJIVOSTI RAMENOG POJASA



VEŽBE ZA RAZVOJ POKRETLJIVOSTI KARLIČNOG POJASA I NOGU





VEŽBE POKRETLJIVOSTI ŠIREG SPEKTRA DEJASTVA





3.4 GLAVNI DEO ČASA

Glavni deo časa biće korišćen kao deo časa obuke novih vežbi ali i kao deo časa na kome se vrši uvežbavanje pređenog gradiva. Principijelno taj odnos će biti dva časa novog gradiva i jedan čas utvrđivanja pređenog gradiva.

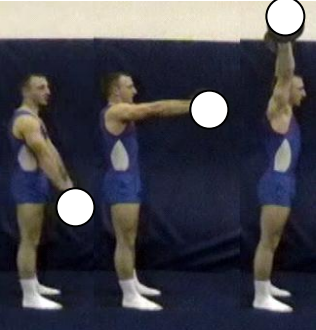
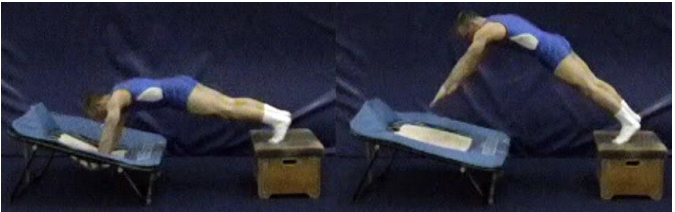

Na svim spravama biće po jedno odelenje u trajanju od 10 minuta kod muškaraca i 15 minuta kod žena¹. Promena sprava može se vršiti u krug ili olimpijskim redosledom. Vreme trajanja ovog dela časa je 60 min (6 x 10, odnosno 4 x 15 min).

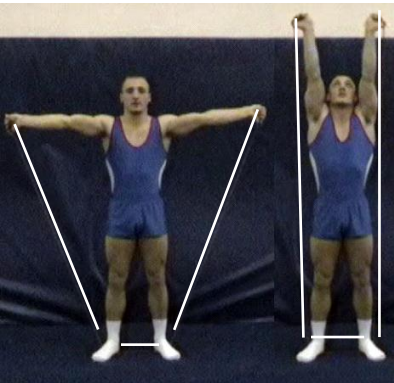


3.5 ZAVRŠNI DEO ČASA




U ovom delu časa dat je kompleks specifičnih vežbi za razvoj motoričkih sposobnosti koje će pomoći studentima u realizaciji programa sportske gimnastike. Takođe se ovaj deo časa može koristiti za smirivanje organizma nastalo usled napora na glavnom delu časa.




¹ Duže trajanje promena kod žena uslovljeno je manjim brojem sprava




SPECIFIČNE VEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE MIŠIĆA RUKU I RAMENOG POJASA


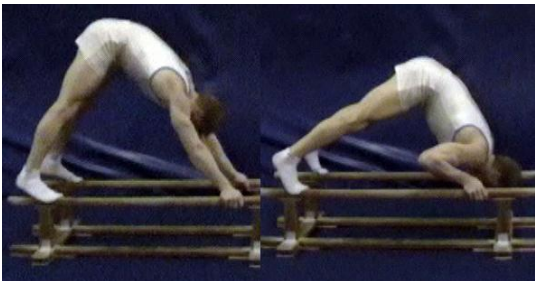

1.		<p>U stojećem stavu, držeći obema rukama teret ispred tela, podizati ga pruženim rukama do uzručenja i spuštati u p.p.</p>
2.		<p>U položaju upora za rukama na malom federtišu, suručni odskoci orpuženim rukama u zglogu lakta. Opterećenje se može dozirati visinom slobodnog pada tela.</p>
3.		<p>U položaju ležećem na leđima, držeći obema rukama teret ispred tela, podizati teret opruženim rukama do uzručenja i vraćati ga nazad do p.p.</p>




<p>4.</p> 	<p>Stojeći stav raskoračno na gumenoj vijači, i rukama u odručenju sa krajevima vijače u šakama, rastezati vijaču do uzručenja i vratiti se u p.p. Pomeranjem hvata na krajevima dozira se opterećenje.</p>
<p>5.</p> 	<p>U položaju upora ležećeg za rukama, (partner pridržava noge), "hodanje".</p>
<p>6.</p> 	<p>U položaju upora ležećeg za rukama na malom razboju (partner pridržava noge) pomeranje ramena nazad i napred do granice održavanja ravnoteže.</p>

<p>7.</p> 	<p>Iz pozicije upora ležećeg za rukama držeći se za kolica odmicanje pruženim rukama u napred i vraćanje u p.p. (pomoć partnera).</p>
<p>8.</p> 	<p>Iz položaja upora klečćeg za rukama, pomeranjem ramena napred, odri vom nogama koso, zgrčeno, naviše, dolazak u ravnotežni položaj blizak položaju stava u uporu zgrčenim nogama. Zadržati maksimalno dugo osnovnu poziciju i maksimalno produžiti vreme vraćanja u p.p.</p>
<p>9.</p> 	<p>Iz pozicije upora klečćeg za rukama na niskim krugovima, kolenima oslonjenim na sanduk, odručenjem spuštanje tela do horizontale i vraćanje u p.p. (pomoć gumene vejače izemđu krugova).</p>



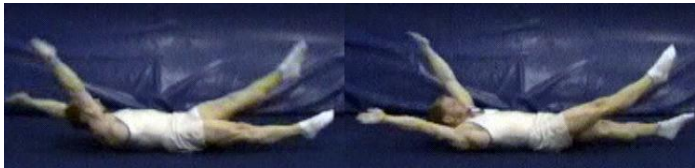
10.		<p>Iz položaja upora o šakama na razboju, pokretima u zglobu ramena, naviše-unapred i naviše-unazad povezani plio-poskoci suručno, nap.-naz., opruženim rukama. Tokom vežbe dozvoljena su manja pregibanja telom.</p>
11.		<p>Iz pozicije upora klečećeg za rukama na niskim krugovima, uzručenjem spuštanje tela do horizontale i vraćanje u p.p.</p>
12.		<p>Iz visa ležećeg pred rukama na niskoj pritci dvovisinskog razboja ili na dočelnom vratilu naupor uz pomoć partnera i vraćanje u p.p.</p>




13.		Iz potpora o rukama, ležeći pred rukamana na niskom razboju, nogama oslonjenim na sanduk, podizanje u upor i vraćanje u p.p.
14.		Iz potpora o rukama, ležeći za rukama na niskom razboju, uz pomoć partnera koji pridržava noge, podizanje u upor i vraćanje u p.p.
15.		Iz visa prostor pothvatom ili nathvatom zgib.


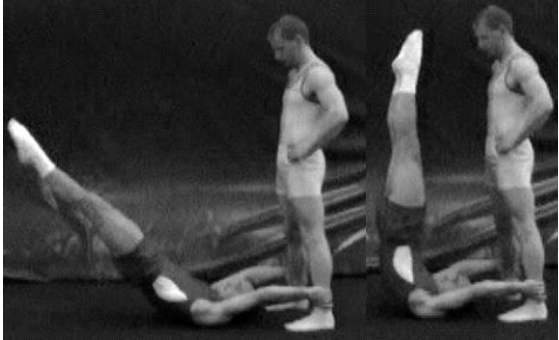

16.		Iz visa prostog, z gibom naupor (Uzvlak), uz pomoć partnera i vraćanje u p.p.
17.		Iz upora stojećeg za rukama na na niskom razboju sklek.
18.		Iz njihanja u uporu na razboju prednjim ili zanjihom sklek.

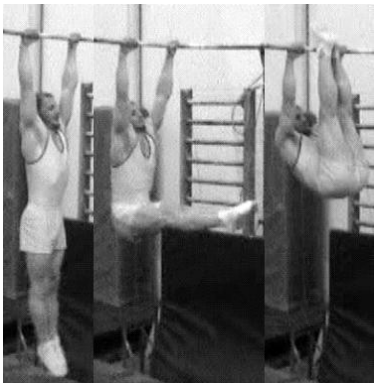
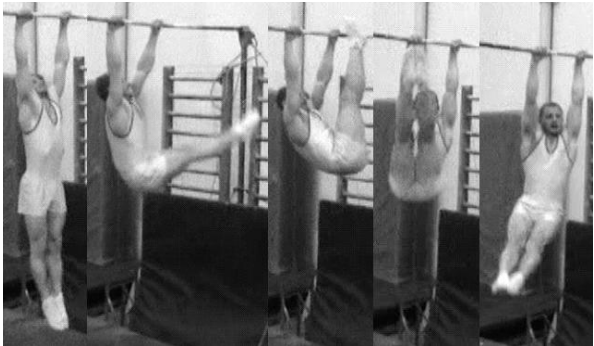
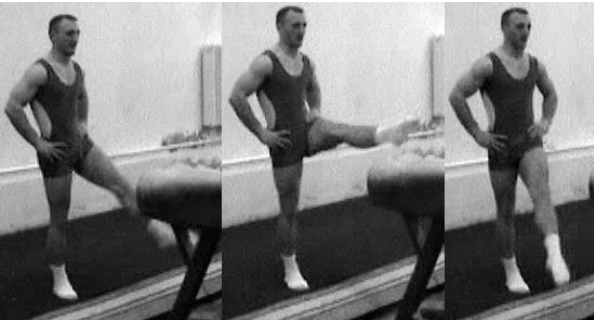
19.		Iz zgiba - vaga u visu prednjem i vraćanje u p.p.
20.		Iz stava u uporu sklekovski uz pomoć partnera.
21.		Iz upora klečećeg za rukama, oslonjenim na sanduk, odskokom, zgrčeno-sklonjeno, opružanjem ruku i tela, naznačiti stav na šakama i vraćanje u p.p.

SPECIFIČNE VEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE MIŠIĆA TRBUŠNO-KARLIČNOG POJASA




<p>1.</p> 	<p>Iz ležećeg položaja na leđima sa rukama u uzručenju i medicinkom između nogu, podizanje tela i nogu naviše i vraćanje u p.p.</p>
<p>2.</p> 	<p>Iz ležećeg položaja na leđima sa rukama u uzručenju, podizanjem gornjeg dela tela, izvođenje povaljke.</p>
<p>3.</p> 	<p>Iz ležećeg položaja na leđima sa rukama u uzručenju, naizmenično podizanje ruku i nogu - leva noga-desna ruka i suprotno desna noga-leva ruka.</p>




4.		Iz upora sedećeg za rukama, sunožno, podizanje nogu do uznoša, naznačiti izdržaj i vraćanje u p.p.
5.		Iz upora zgrčeno na niskom razboju, opružanje nogu do prednosa, naznačiti izdržaj, pa raznožiti i ponovo naznačiti izdržaj u prednosu i vraćanje u p.p.
6.		U poziciji prikazanoj na slici, izdržaj sa dodatnim opterećenjem u rukama i nogama.



7.		U poziciji prikazanoj na slici, izdržaj.
8.		U poziciji parova prikazanoj na slici, vežbač se pridržava za noge drugog vežbača i izvodi podizanje tela i nogu do oslonca na plećima i vraća se u p.p.
9.		U poziciji parova prikazanoj na slici, jedan od parova pridržava noge vežbača koji izvodi naizmenična bočna pregibanja trupom (u obe strane).

<p>10.</p> 	<p>Iz visa prostog na vratilu, nathvatom, podizanje opruženih nogu do visa uzneto prednjeg i vraćanje u p.p. Dodatno opterećenje može biti izdržaj prednosa.</p>
<p>11.</p> 	<p>Iz visa prostog na vratilu, nathvatom, podizanje nogu zasukom u levo do visa uzneto prednjeg i zasukom trupa u desno spuštanje nogu do visa prostog (ceo krug). Vežba se izvodi u obe strane.</p>
<p>12.</p> 	<p>Iz stojećeg stava sa rukama na bokove, prebacivanje opružene noge preko prepreke kroz prednoženje van naviše do prednoženja i spojeno kroz prednoženje unutra do p.p. Vežbu raditi i levom i desnom nogom.</p>




SPECIFIČNE VEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE MIŠIĆA LEĐA




<p>1.</p> 	<p>Iz visa prostog nathvatom na vratilu, širim hvatom vučenjem zgib, pritka iza glave.</p>
<p>2.</p> 	<p>Statička vežba izdržaja sa opterećenjem - prikazano na slici.</p>
<p>3.</p> 	<p>U poziciji parova prikazanoj na slici, vežbač oslonjen stopalima na šv. lestve, naizmenično podiže i spušta kukove, pri čemu suvežbač predstavlja opterećenje.</p>

<p>4.</p> 	<p>Iz ležećeg položaja na stomaku sa rukama u uzručenju, podizanjem trupa ili nogu, naizmenično izvođenje povaljke u napred i nazad.</p>
<p>5.</p> 	<p>Iz visa prostog nathvatom na vratilu, širim hvatom vučenjem zgib, pritka ispred glave.</p>
<p>6.</p> 	<p>Iz visa strmoglavu na šv. lestvama, naizmenično spuštanje i podizanje opruženih nogu do tla i vraćanje u p.p. Moguće je dodati i opterećenje između nogu.</p>

7.		U položaju prikazanom na slici, pruženim nogama podizanje medicinke, kao opterećenja i vraćanje u p.p.
8.		U položaju prikazanom na slici, držeći obema rukama teret ispred glave, podizanje trupa zaklonom do visine nešto više od horizontale nogu i vraćanje u p.p.

SPECIFIČNE VEŽBE ZA SNAGE MIŠIĆA NOGU

1.		<p>Varijante skokova preko sanduka iste visine, bez među-poskoka. Dužina između sanduka može biti ista ili različita.</p>
2.		<p>Iz stojećeg stava mešovito, jedna noga na tlu, druga na sanduku, skok u vis sa promenom nogu. Visina sanduka se može menjati.</p>
3.		<p>Iz stojećeg stava na tlu, povezati, sunožne skokove sa tla na sanduk unapred i sa sandukta na tlo unazad leđima.</p>

4.		Iz upora stojećeg za rukama oslanjanjem na sanduk kao na slici, sunožnim odrazom stav u uporu i vraćanje u p.p. Povezati veći broj sunožnih skokova.
5.		Iz stojećeg stava sa rukama u priručenju, zamahom ruku do predručenja i sunožnim odrazom povezati skokove u vis, pripetno, zgrčeno, raznožno-prednožno.
6.		Iz stojećeg stava raskoračnog u širini kukova, polučučnj sa tegom na ramenima iza glave, sunožnim odrazom skok u vis, u mestu, kretanjem napred-nazad i sl.

4. **NORMATIVI MOTORIČKIH SPOBNOSTI**

Samokontrola napredovanja nivoa motoričkih sposobnosti u direktnoj je zavisnosti sa uspešnim praćenjem praktične nastave. U vezi tim dati su Normativi za vežbe bazične i situacione snage kako za muškarce tako i za žene kao rezultat istraživanja na populaciji studenata (Petković,1993.). Oni su samo okvirni pokazatelji pri ličnom angažovanju i student se ne ocenjuje. Treba istaći da je minimalni rezultat ponuđen u normativima dobar pokazatelj spremnosti za izlazak na ispit. Neprihvatanje ovih normativa je vezano i za eventualnu mogućnost povređivanja usled neadekvatne fizičke pripremljenosti.

Normativi motoričkih i situacionomotoričkih sposobnosti za muškarce - Tabela 3

<i>R.B.</i>	<i>T E S T O V I</i>	<i>NORMATIVI</i>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Sklek - KLUPICA	20	23	26	29	32	35	37	39	41	43
2.	Uzmak NA VRATILU	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3.	Metanja NA KONJU	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Skok u dalj IZ MESTA	180	185	190	195	200	205	210	215	220	230
5.	Odizanje TRUPA	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
6.	Odizanje NOGU	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15
7.	Prednos na razboju -	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27
8.	Ustajanje iz čučnja L-D	4	6	8	10	12	14	16	18	22	26

Normativi motoričkih i situacionomotoričkih sposobnosti za žene - Tabela 4

R.B.	T E S T O V I	N O R M A T I V I									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Sklek - KLUPICA	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
2.	Uzmak NA VRATILU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Okreti NA GREDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Skok u dalj IZ MESTA	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
5.	Odizanje TRUPA	10	12	14	16	18	20	22	24	26	30
6.	Odizanje NOGU	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
7.	Prednos - IZDRŽAJ	5	6	7	8	9	11	13	15	17	20
8.	Ustajanje iz čučnja L-D	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

5. PROGRAM I SADRŽAJ KOLOKVIJUMA

I. Kolokvijum za muškarce

PARTER

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Sa 2-3 koraka zaleta skok napred u kolut leteći uporom do stava spetnog priručiti	1.50
II	Kolut napred do upora stojećeg raskoračno	0.50
III	Postavljanjem glave na tlo vučenjem kroz odnoženje spojiti, stav na glavi, izdržaj	0.70
IV	Opružanjem ruku dovođenje tela u upor ležeći za rukama i spojeno zibom premah zgrčno napred u upor ležeći pred rukama, naznačiti, okret za 180 ⁰ u ponovni upor ležeći za rukama i spojeno up. stojeći, uskl, uzr.	0.80
V	Kroz priručenje i zaručenje kolut nazad pruženim nogama kroz stav na šak. i spojeno do upora stoj.	1.00
VI	Usklon i visokim prednoženjem desne premet uporom strance u desno i spojeno sa 1/4 okreta u desno ruke u uzručenju (priprema za stav na šakama)	1.00
VII	Stav na šakama, naznačiti i spojeno kolut napred do čučnja predručiti	0.80
VIII	Bočnim krugovima na dole do uzručenja „Talas” trupom, usklon u upor stojeći, korak levom u skok napred sa promenom nogu "strižni skok"	0.70
IX	Iskorakom desne i zanoženjem leve razovka na desnoj, izdržaj	0.50
X	Usklon, stav na šakama i sp.	0.50
XI	„Kurbet skok”, skok sa ruku na noge i sunožni odskok, doskok u počučanj, stav spetni priručiti	2.00
UKUPNO		10.00

KONJ SA HVATALJKAMA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Premah odnožno levom napred u upor jašući i spojeno, uzmahnuti desnom u desno (noga u visini ramena) i spojeno, premah odnožno levom nazad u upor prednji i spojeno	1.20
II	Premah odnožno desnom napred u upor jašući i spojeno uzmahnuti levom u levo (noga u visini ramena) i spojeno premah odnožno desnom nazad u upor prednji i spojeno	1.20
III	Premah odnožno levom pa desnom napredd, levom pa desnom odnožno nazad "Metanja" i spojeno	0.70
IV	Kolo prednožno jednonožno desnom u levo	1.40
V	Premah odnožno levom pa desnom napredd, levom pa desnom odnožno nazad "Metanja" i spojeno	0.50
VI	Premah odnožno levom pa desnom napred i spojeno, kolo zanožno jednonožno desnom van u upor raznožno van	2.00
VII	Premah odnožno levom nazad i spojeno premah odnožno desnom nazad, premah odnožno desnom nazad sa prelazom na kraj, upor prednji.	1.50
VIII	Premah odnožno levom napred van, i sp. premahom levom nazad i spojeno, saskok premahom odbočno sunožno nazad "Odbočka" licem prema konju, do stava na tlu, priručiti	1.50
UKUPNO		10.00

KRUGOVI

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz visa prostog, pojačanim hvatom, naupor vučenjem	2.00
II	Prednos, izdržaj	0.50
III	Polagano opružanjem tela, svlak napred do visa strmoglavog, naznačiti pravilan vis	0.50
IV	Vis uzneto i spojeno, pojačanim zamahom unazad, zanjih i sp.	1.00
V	Iskret napred u vis uzneto i sp.	2.00
VI	Pojačanim zanjih i sp.	1.00
VII	Prednjihom prekopit raznožno nazad "Raznoška" saskok do stava na tlu, priručiti	3.00
UKUPNO		10.00

PRESKOK

<i>Broj</i>	<i>KONJ, VISINA 135 cm</i>	<i>Vrednost</i>
I	Raznoška sa zanoženjem iznad 30°	8.00
II	Zgrčka sa zanoženjem iznad 30°	9.00
III	Sklonka sa zanoženjem iznad 30°	10.00

RAZBOJ

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Naskok u potpor o rukama u sredini razboja bočno, prednjim potpor uzneto i sp. zanjihom upor, prednos, izdržaj	2.50
II	Polagano vučenjem stav o ramenima, izdržaj	1.50
III	Suručnim otiskivanjem u odsun, prolaskom tela kroz donju vertikalnu, prednjim upor, zanjih	2.00
IV	Prednjim potpor uzneto i spojeno sklopkom upor, zanjih	2.50
V	Prednjim prednoška u desno sa okretom 180° u levo, stav spetni, prurčiti	1.50
UKUPNO		10.00

VRATILO

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz mirnog visa vučenjem uzmak, upor prednji i sp.	0.50
II	Kovrtljaj napred u upor prednjem i sp.	1.50
III	Podmetni zamah, zanjih i spojeno prednjim	1.00
IV	Naupor zavesom o desno potkoleno do upora jašućeg	2.00
V	Suručnim prehvatom u pothvat, kovrtljaj napred u upor jašućem, suručnim prehvatom u nathvat	2.00
VI	Premah odnožno desnom nazad do upora prednjeg	0.50
VII	Kovrtljaj nazad i saskok podmetni do stava na tlu	2.50
UKUPNO		10.00

Kolokvijum za devojke***PRESKOK***

<i>Broj</i>	<i>KONJ, VISINA 125 cm</i>	<i>Vrednost</i>
I	Zgrčka sa vodoravnim zanoženjem	9.00
II	Raznoška sa vodoravnim zanoženjem	10.00

DVOVISINSKI RAZBOJ

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz stava spetnog ispod v/p pritke čelono prema nižoj, sunožnim odrazom uzmak na n/p premahom desne u upor jašući, naznačiti i sp.na upor jašući do upora na n/p.	0.50 0.50
II	Suručnim prehvatom u pothvat na n/p, kovrtljaj napred u upor jašućem, suručni prehvat u nathvat	2.00
III	Premah odnožno desnom nazad u upor prednji na n/p, zanjihom upor čučevići na n/p i sp. sunožnim odrazom naskok u upor na v/p	1.00 0.50
IV	Kovrtljaj nazad u upor	1.00
V	Podmetni zamah, zanjih, prednjih i zanjihom upor stojeći raskoračno na n/p.	1.50
VI	Saskok podmetno, doskok u stav spetni ispod v/p	3.00
<i>UKUPNO</i>		10.00

GREDA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz stava spetnog čeonu prema zadnjoj trećini grede zaletom i odrazom naskok u upor čučajući odnožno desnom i spojeno okret u levo za 90° u čučanj, desna ispred leve, pruručiti ulučeno	1.50
II	“Talasom” usprav do stava zanožno levom i sp. korak levom napred, korak desnom napred i spojeno uspon, levu odnožno pogrčiti, za vreme talasa i koraka levom kroz pruručenje bočni krug nazad i pruručnjem odručiti, desnom bočni krug napred i pruručnjem ulučeno uzručiti "mlinovi"	0.50
III	Korak levom, visoko prednožiti desnom kroz prednožno grčenje, levom čeonu luk do uzručnja, desnom odručiti, korak desnom, visoko zanožiti levom, desnom čeonu luk do uzručnja, levom odručiti, korak i poskok na levoj sp. doskok u čučanj prednožno desnom, odručiti desnom	0.50
IV	Hvatom rukama iza tela sed sa visokim prednoženjem i sp. raznoženjem i prehvatom ispred tela zamah unazad do upora čučaćeg sa visoko zanoženom predručiti ulučeno i sp. okret za 180o u desno, talasom do uspona lukovi nazad da uzručnja ulučeno	1.50
V	Korak levom, dokorak desnom pruručiti ulučeno pogled preko desnog ramena, korak levom i poskok na levoj prednožno zgrčiti desnu, pruručnjem leve predručiti desnom odručiti pogled napred i sp. Korak desnom dokorak levom pruručiti ulučeno, pogled preko levog ramena, korak desnom i poskok na desnoj, prednožno zgrčiti levu, kroz pruručenje desnu predručiti, levom odručiti, pogled napred, i sp. Korak levom nazad, korak desnom nazad do uspona, prednožno pogrčiti levu, prsti leve na gredi, za vreme koraka nazad malim pretklonom u grudnom delu tela uzručiti i obema lukom kroz odručenje talasom zaručiti	0.50
		0.50
		0.50
VI	Korak levom, korak desnom napred i zamahom leve u visoko prednoženje, okret u desno za 180o u usponu na desnoj /istoimeni/, zanožiti levom kroz prinoženje korak napred levom do uspona, korak desnom napred i počučnjem na desnoj okret u levo u usponu na desnoj za 180o /raznoimeni/ rukama izdržaj u uzručnju	1.50
VII	Pruručnjem i predručnjem uzručiti i sp. pretklon, visoko zanožiti levom, vaga na desnoj, odručnjem i pruručnjem predručiti ukršteno desnom preko leve dlanovi dole, usklon i uspon na desnoj nozi, visoko zgrčeno zanožiti levom, zaklon uzručiti ulučeno	0.50
VIII	Korak levom i odrazom leve, daleko visoki skok, doskokom na desnu, i sp. korak levom napred i skok napred sa promenom nogu, prednožno pogrčeno "mačji skok"	1.00
IX	Sa 1-2 koraka zaleta i postavljanjem ruku na kraj grede, premet strance sa pola okreta "Rondat" saskok do stava na tlu	1.50
UKUPNO		10.00

PARTER 3/4 TAKT (12 taktova uz muzičku pratnju)

<i>Deo</i>	<i>Takt</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	1-4	Iz stava spetnog licem prema desnom donjem uglu, korak levom napred i sp. Uspon na levoj, Visoko prednožiti desnu, odručiti, glava gore, i sp. Stav spetni, odručiti, glava gore.	0.40
II	1-4	Korak levom napred, Dokorak desnom sa poskokom "šase", doskok na desnu i sp. Odskokom levom, strižni skok – "makazice", čeonu krugovi dole ulučeno do uzručenja ispad levom, levom ulučeno predručiti	0.60
III	1-4	Okret na levoj nozi za 180 ^o ulevo, desna prednožno pogrčena dotiče koleno leve noge, uzručiti ulučeno, Stav prednožno desnom, uzručiti, glava gore, Stav paralelni, noge u širini kukova, i sp. Most nazad zaklonom, usklon stav paralelni, ruke u uzručenju i sp.	2.00
IV	1-4	Veliki talas, rukama bočni krugovi dole do uzručenja i sp. Ispad desnom odručiti Poskok napred u čučanj, priručiti i sp.	0.40
V	1-4	Iskorak počučnjem desnom sa prenosom težine tela na desnu nogu do stava zanožno levom, bočni krugovi nazad ulučeno do predručjenja, glava gore i sp. Zakorak počučnjem levom sa prenosom težine tela na levu nogu do stava spetnog, kroz priručjenje odručiti i sp. Korak počučnjem levom ulevo sa prenosom tt na levu do stav odnožno desnom, desnom čeonu krug do leve, glava gore, pogled preko levog ramena, i sp. Korak počučnjem desnom udesno do stava spetnog sa prenosom težine tela preko desne na obe noge, desnom čeonu krug van do odručjenja i	0.60
VI	1-4	Korak levom napred, uzručiti i sp. Premet strance sa okretom za 90 ^o Desnom do ispada, odručiti i sp.	0.80
VII	1-4	Korak desnom napred u stav spetni, uspon kroz priručjenje uzručiti, glava i pogled gore, i sp. Dubokim pretklonom, sed sunožno pruženim nogama, i sp. Kolut nazad do seda klečećeg i sp. Klek na desnoj odnožno levom, kroz ulučeno predručjenje i uzručenje odručiti valovito, glava gore,	0.40

VIII	1-4	Okret u levo na desnom kolenu za 90° leva prednožno pogrčena, dlanovi dole i sp. usprav do stava spetnog i sp. Uzručiti pogled pravo i sp. Počučanj, talasasto odručiti (dlanovi gore), glava gore, pogled preko levog ramena i sp. usprav, priručiti (dlanovi dole).	0.50
IX	1-4	Korak levom napred uzručiti i sp. korak desnom napred i sp., premet strance sa pola okreta -"Rondat", odskok pruženo sunožno, uzručiti i sp. doskok u počučanj, stav spetni, priručiti.	1.20
X	1-4	Korak levom napred i poskok prednožno pogrčena desna malim otklonom u levo "dečiji poskok" korak desnom napred i poskok prednožno pogrčena leva malim otklonom u desno "dečiji poskok" desnom kroz priručenje predručiti, levom kroz priručenje odručiti, pogled prema desnoj šaci i sp. korak levom napred, odručiti i sp. Visoko prednožiti dsnom, pogled gore i sp.	0.60
XI	1-4	uzručiti i zanoženjem leve stav u upor, Izdržaj u stavu u upor i sp. raznoženjem bočno u stavu u upor (na špagat) i sp. ispad desnom napred, odručiti i sp.	1.50
XII	1-4	korak levom napred do stava spetnog, priručiti i sp. poskokom sunožno skok sa celim okretom (360)ulevo, odručiti i sp. doskok u stav spetno, priručiti i sp. korak levom nazad do upora sedećeg pred rukama (na levoj peti), desnom prednožiti, i sp. mali zaklon trupom, naznačiti zaklon.	1.00
UKUPNO			10.00

5.1.1 Program i sadržaj ispit za muškarce**PARTER**

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Sa 2 -3 koraka zaleta premet uporom napred do stava spetnog i sp.	2.50
II	kolut napred i sp. sklopkom stav spetni uzručiti	1.00
III	iskorakom desne i zanoženjem leve vaga – razovka, izdržaj	0.50
IV	uskлон i sp. prednoženjem leve okret u desno za 45° u stav raskoračni, pretklon, odručiti. Postavljanjem glave na tlo vučenjem kroz odnoženje stav na glavi, izdržaj	0.50
V	Usklon i visokim prednoženjem desne i postavljanjem iste na tlo premet uporom strance u desno i spojeno sa 1/4 okreta u desno,uzručiti (priprema za stav na šakama)	1.00
VI	Stav na šakama zamahom leve, naznačiti i spojeno kolut napred do čučnja predručiti	0.50
VII	Talasom trupa i bočnim krugovima na dole do uzručenja, usklon do upora stojećeg, korak levom napred i zamahom desne skok napred sa promenom nogu "strižni skok"	0.20
VIII	Spad u upor ležeći za rukama, upor čučeci zanožno desnom i sp. kolo zanožno desnom uz istovremeni okret za 180° ulevo, upor ležeći, upor stojeći, usklon.	0.80
IX	Kolut nazad pruženim nogama kroz stav na šakama upor stojeći, usklon	1.00
X	Sa 2-3 koraka zaleta premet strance sa pola okreta "Rondat" i spojeno sunožni doskok.	2.00
UKUPNO		10.00

KONJ SA HVATALJKAMA

<i>DEO</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz stava spetnog dohvatom leve ruke za kraj, desne za hvataljku, naskok odnožno levom napred i spojeno premah odnožno desnom napred van, premah odnožno levom nazad i spojeno premah odnožno desnom nazad sa prelazom u hvataljke, upor prednji u hvataljkama	1.50
II	Premah odnožno levom napred u upor jašući i spojeno, uzmahnuti desnom u desno (noga u visini ramena) i sp.	1.50
III	Premah odnožno levom nazad u upor prednji i spojeno, premah odnožno desnom napred, uzmahnuti levom u levo (noga u visini ramena) i sp. premah odnožno desnom nazad, premah odnožno levom pa desnom napred i sp.	1.50
IV	Kolo zanožno jednonožno desnom ulevo	1.00
V	Premah odnožno levom pa desnom odnožno nazad i sp.	0.50
VI	Kolo prednožno jednonožno desnom u levo	1.00
VII	Premah odnožno desnom pa levom napred van i sp. premah odnožno desnom nazad u upor prednji.	1.00
VIII	Premah odnožno levomom napred, premah odnožno desnom napred i spojeno premah odbočno sunožno nazad sa pola okreta u levo do stava na tlu, desni bok uz konja, stav spetni priručiti	2.00
UKUPNO		10.00

KRUGOVI

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz visa prostog, vučenjem sklonjenim telom i pruženim rukama, vis strmoglavi, vis uzneto i sp. sklopkom naupor, zanjih,	3.00
II	prednjijom prednos, izdržaj	1.00
III	svlak napred do visa strmoglavog, naznačiti pravilan vis i sp.	1.00
IV	vis uzneto i spojeno pojačanim zanjijom iskret napred u vis uzneto i sp.	2.00
V	Vis uzneto i spojeno, opružanjem u nazad	1.00
VI	Iskretom u ramenima saskok opruženo ("Lasta") do stava na tlu	2.00
UKUPNO		10.00

PRESKOK

<i>Broj</i>	<i>KONJ, VISINA 135 cm</i>	<i>Vrednost</i>
I	Premet napred, dve daske, 120 cm	8.00
II	Premet napred, dve daske 130 cm	9.00
III	Premet napred, jedna daske 135 cm	10.00

RAZBOJ

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Unutar razboja dohvatom za pritke na početku razboja bočno, sunožnim odrazom vis uzneto, zanjihom naupor usklopno do upora na početku razboja, zanjih, prednjihom sed raznožno pred rukama i spojeno	2.50
II	Suručnim prehvatom, upor sedeći raznožno za rukama, kolut napred u potpor i sp.	1.00
III	Zanjihom upor, prednos, izdržaj,	1.00
IV	Polagano vučenjem stav o ramenima, izdržaj	1.00
V	Suručnim prehvatom odsun i prolaskom kroz donju vertikalnu, prednjihom potpor uzneto i spojeno sklopkom upor, zanjih, prednjih	2.00
VI	Zanjihom odbočka zgrčno u levo levoručke sa okretom do stava na tlu, levi bok uz pritku	2.50
UKUPNO		10.00

VRATILO

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz mirnog visa zgibom uspostaviti njih, zanjih i sp.	0.50
II	prednjihom naupor usklpno do upora prednjeg i sp.	2.50
III	kovrtljaj napred u uporu prednjem i sp.	2.00
IV	zanjih, i sp. prednjihom	0.50
V	podmetni zamah, zanjih, prednjihom	0.50
VI	naupor jašuci, premah nogom nazad i sp.	1.50
VII	saskok zgrčno napred "Zgrčka"	2.50
UKUPNO		10.00

5.1.2 Program i sadržaj ispit za devojke

Praktični ispit se polaže u vidu obaveznog sastava sa zadatkom da se ispoštuju (znaju) svi predviđeni zahtevi definisani kao obavezne vežbe koje svaka odvojeno ima svoju bodovnu vrednost (penalizaciju) do konačne ocene 10,00

PRESKOK

<i>Broj</i>	<i>KONJ, VISINA 125 cm</i>	<i>Vrednost</i>
I	Premet napred (dve daske) u položaj ležeći na sunđer strunjači	9.00
II	Sklonka sa vodoravnim zanoženjem	10.00

DVOVISINSKI RAZBOJ

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz stava spetnog ispod v/p pritke čelom prema nižoj, sunožnim odrazom naskok u vis sklonjeni nathvatom na n/p, potrkom i levonožnim odrazom provlak desnom i sp. naupor jašući do upora na n/p.	1.50
II	suručnim prehvatom u pothvat na n/p, kovrtljaj napred u uporu jašućem sa prehvatom u vis v/p.	2.00
III	premah odnožno levom napred u upor sedeći prednji na n/p i sp. vis čučeci i sp. jednoonožnim odrazom o n/p	1.00
IV	naupor zavesom u upor jašući na v/p	1.50
V	premah odnožno desnom nazad u upor prednji na v/p i sp. kovrtljaj nazad u uporu prednjem i sp.	1.00
VI	spad unazad u upor stojeći raskoračno na n/p., zibom njih i naglašenim uvinućem	1.00
VII	suručni preхват u upor stojeći raskoračno na n/p i sp.	0.50
VIII	saskok podmetno, doskok u stav spetni ispod v/p/	1.50
UKUPNO		10.00

GREDA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	Iz stava spetnog licem prema zadnjoj trećini grede zaletom i odrazom naskok u upor čučajući odnožno desnom i spojeno okret u levo za 90° u čučanj, desna ispred leve, priručiti ulučeno	1.00
II	“Talasom” usprav do stava zanožno levom i sp. korak levom napred, korak desnom napred i spojeno uspon, levu odnožno pogrčiti, za vreme talasa i koraka levom kroz priručenje bočni krug nazad i priručnjem odručiti, desnom bočni krug napred i priručnjem ulučeno uzručiti "mlinovi"	0.50
III	Korak levom, visoko prednožiti desnom kroz prednožno grčenje, levom čeonu luk do uzručenja, desnom odručiti, korak desnom, visoko zanožiti levom, desnom čeonu luk do uzručenja, levom odručiti, korak levom i poskok na levoj prednožiti opruženo desnom i sp. doskok u čučanj prednožno desnom, odručiti desnom	0.50
IV	Hvatom rukama iza tela sed sa visokim prednoženjem i sp. raznoženjem i prehvatom ispred tela zamah unazad do upora čučućeg predručiti ulučeno i sp. okret za 180° u desno, talasom do uspona desna ispred leve, bočni lukovi nazad da uzručenja ulučeno	1.00
V	Korak levom, dokorak desnom (poskočno) priručiti ulučeno pogled preko desnog ramena, korak levom i poskok na levoj prednožno zgrčiti desnu, priručnjem leve predručiti desnom odručiti pogled napred i sp. Korak desnom dokorak levom (poskočno), priručiti ulučeno, pogled preko levog ramena, korak desnom i poskok na desnoj, levi prednožno zgrčiti, kroz priručenje desnu predručiti, levom odručiti, pogled napred, i sp.	0.50 0.50
VI	Korak levom nazad, korak desnom nazad do uspona, prednožno pogrčiti levu, za vreme koraka nazad malim pretklonom u grudnom delu tela uzručiti i obema lukom kroz odručenje talasom zaručiti	0.50
VII	Korak levom, korak desnom napred i zamahom leve u visoko prednoženje, okret u desno za 360° u usponu na desnoj, zanožiti levom kroz prinoženje korak napred levom do uspona, korak desnom napred i počučnjem na desnoj okret u levo u usponu na desnoj za 180° (raznoimeni) rukama izdržaj u uzručenju	1.50
VIII	Priručnjem i predručnjem uzručiti i sp. pretklon, visoko zanožiti levom, vaga na desnoj, odručenjem i priručnjem predručiti ukršteno desnom preko leve dlanovi dole, usklon i uspon na desnoj, visoko zgrčeno zanožiti levom, zaklon uzručiti ulučeno	0.50
IX	Korak levom i odrazom leve, daleko visoki skok, doskokom na desnu, i spojeno korak levom napred i skok napred sa promenom nogu, prednožno pogrčeno van "Mačji skok", korak levom i sp. daleko visoki skok sa okretom za 45° (bočno) u levo do stava na desnoj leva u odnoženju i sp. levom iza desne počučnj, okret za 45° ulevo uzručiti.	1.00
X	Sa jedan do dva koraka l. d. l. d. i postavljanjem ruku na gredu, stav na šakama (naznačiti visoko zanoženje) i sp. usklon u stav zanožno desnom, postavlkanjem desne iza leve noge okret u usponu za 180°	1.00
XI	Sa 2–3 koraka zaleta - saskok premet uporom napred, leđima ka gredi, stav spetni.	2.00
UKUPNO		10.00

PARTER 3/4 TAKT (16 taktova uz muzičku pratnju)

<i>Deo</i>	<i>Takt</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>
I	1-4	Iz stava raskoračnog na sredini prostora, odručiti dole, glava gore, pogled pravo, Počučanj na levoj (prenos tt), desna pogrčeno prednožena i oslonjena na koleno leve noge, Kroz priručenje ukršno pogrčeno predručiti, mali pretklon, (obla leđa), glava gore, Stav odnožno levom, odručiti, isklon, pogled prema desnoj šaci, Usponom raskoračni stav, uzručiti koso, dlanovi dole, pogled pravo, Vratisti se u početni stav	0.30
I	1-4	Kao I ali u suprotnu stranu drugom nogom	0.30
III	1-4	Korak levom koso napred, prema uglu, dokorak desnom i poskok na istoj - iskoračni "šase", desnom koso uzručiti, mali zasuk trupom levo, glava gore i sp. Stav na levoj, desnom pogrčeno zanožiti (koleno oslonjeno na koleno leve), desnom kroz priručenje zaručiti, levom kroz priručenje uzručiti, mali zasuk trupom u desno, glava udesno, pogled pravo i sp. Iskorak desnom napred, odručiti i sp. Počučanj na desnoj stav prednožno levom, priručiti, odručiti i sp. podići prednji deo levog stopala.	0.40
IV	1-4	Poskok napred u čučanj, priručiti i sp. Okret sunožno za 180 ⁰ i sp. Usprav, čeonu krugovi do odručenja i sp. Stav spetni, odručiti	0.30
V	1-4	Sa 2-3 koraka zaleta (l, d, l) i sp. skok napred u premet strance sa pola okreta – "rondat", i sp. sunožni odskok, doskok sunožno i odskok unazad	1.30
VI	1-4	Stav spetni, uzručiti. Zakorakom leve i poskokom na istoj, desna prednožno pogrčena i oslonjena na koleno leve noge, Pretklonom kroz priručenje uzručiti koso, glava gore i sp. Zakorakom desne i poskokom na istoj, leva prednožno pogrčena i oslonjena na koleno desne noge, Pretklonom kroz priručenje uzručiti koso, glava gore i sp. Stav spetni uzručiti, uspon i bočnim krugovima nazad do uzručenja, glava gore,	0.40
VII	1-4	Dubokim pretklonom sed na pružene noge i sp. Kolut nazad kroz stav u uporu i sp. Raznoženje bočno u stavu u uporu (na špagat) i sp. Ispad desnom, koso uzručiti, glava gore	1.00
VIII	1-4	Okret udesno u usponu za 45 ⁰ do stava spetnog, priručiti ulučeno i sp. Dva poskoka na mestu (d, l) pri čemu je slobodna naoga pogrčeno zanožena, i sp. Još dava istovetna poskoka do stava prednožnog desnom, odići prednji deo stopala, počučanj na levoj nozi kroz koso predručjenje odručiti, glava gore,	0.40
IX	1-4	Korak, levom napred i dokorak desnom i poskok na istoj - iskoračni "šase" priručiti i sp. Daleko visoki skok desnom, doskok na desnu, odručiti i sp.	0.60

		Korak levon napred i uspon, desnu pogrčeno prednožiti (koleno leve se oslanja na koleno desne), pretklon kroz priručenje i sp.	
X	1-4	Iskorak levom i zamahom desne prednožno pogrčene skok napred sa promenom nogu u vazduhu, kolena u polje za vreme rada, u doskok na desnoj prednožno pogrčena leva, koleno van ("mačiji skok") Korak levonm napred u ispad, levom ulučeno predručiti, desnom uzručiti i sp. okret u usponu za 360 ⁰ ulevo na levoj, desna noga pogrčena, dotiče gležanj leve noge. Uzručiti i sp. počučnjem na desnoj i prenosom tezine na istu u stav zanožno levom, talasasto odručiti i sp.	0.60
XI	1-4	Iskorak levom, uspon i okret za 180 ⁰ udesno kroz uspon do stava na paralelnim stoplalima, uzručiti i sp. Most nazad zaklonom (moguće je i uraditi samo usklon u početni položaj pri čemu se ne dopušta asistencija) u ispad desnom, odručiti	1.00
XII	1-4	Počučanj na desnoj zanožiti levo, usklon i sp. sa 2-3 koraka zaleta, skok napred u	0.40
XIII	1-4	Premet napred u stav spetni, (dozvoljena asistencija)	1.80
XIV	1-4	Uzručit i sp. Počučnjem odručiti i sp. Uspon, predkon, ukršteno pogrčeno predručiti i sp. usklon, odručiti	0.20
XV	1-4	Kolut napred do čučnja i sp. Skok pruženo, sunožno sa okretom za 360 ⁰ udesno Stav spetni, uzručiti i sp. zakorakom levom, desnom do kleka, priručiti i sp.	0.60
XVI	1-4	Pomeranje u kleku ulevo za 180 ⁰ (četiri pomeranja potkolenicama – koraka) kroz odručenje uzručiti ulučeno, i sp. zaklon sa malim zasukom trupa u levo do upora klečećeg na levoj, glava ulevo, pogled gore.	0.40
UKUPNO			10.00

Reference za I deo

1. Ilić, M. (1980). Sportska gimnastika, NIRO "Partizan", Beograd.
2. Petković, D. (1993). Sportska gimnastika-praktikum, SIA, Niš.
3. Petković, D. (1999). Antropološke osnove uspešnosti u sportskoj gimnastici, SIA, Niš.
4. Petković, D. i sar. (2007). Gimnastika u školi – Gym fit school, Niš, SIA.
5. Petrović, J. i sar. (1994). Sportska gimnastika I deo, IGRO "Sportska knjiga", Beograd.
6. Petrović, J. i sar. (1995). Sportska gimnastika II deo, "Sportska knjiga", Beograd.

DEO II

**METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI IZ
SPORTSKE GIMNASTIKE**

6. UVOD U METODIKU OBUČAVANJA²

Da bi jednostavnije razumeli metode treninga treba se podsetiti *nastavnih metoda*. Metode u nastavnom radu kao i na treningu predstavljaju odnose nastavnik-učenik ili trener-sportista. U tom i takvom procesu jedni su subjekti, a drugi objekti. Znanja, umenja navike koje treba usvojiti, koje takođe predstavljaju deo objekt kojim se treba delovati.

Dakle kao što *nastvni postupak* predstavlja način pomoću koga pristupamo procesu obučavanja nove vežbe i kao takav prolazi kroz i etape stvaranje predstave o pokretu

- a) Generaliozacija- porepoznavanje kretne radnje i uopštavanje forme kretanja
- b) Iradijacije – širenje broja nesupelih vežbi i veliki broj pokušaja u procesu obuke
- c) Koncetracija – sužavanje broja vežbi i smanjen broj uspešnih pokušaja u procesu obuke
- d) Stabilizacija – kada se broj pokušaja i broj vežbi smanjuje u korist ispravno izvedenih vežbi- pokušaja izvođenja.
- e) Automatizacija kada kretna navika dostigne stepen naučene vežbe pri čemu se broj ponavljanja prihvata za osnovni princip obuke.

U realizaciji zadataka fizičkog vaspitanja, metodika obučavanja bilo kojeg kretanja imam veoma značajno mesto. Može se slobodno reći da od uspešno sprovedenog procesa obučavanja u velikoj meri zavisi ceo budući stav pojedinca prema nastavi i trenažnom procesu. U prirodi čoveka je da voli uspehe i da ga oni motivišu za dalji rad, dok neuspesi odbijaju i demorališu. Ukoliko pedagog uspe da uspešno rukovodi procesom obučavanja, motivacija kod njegovih vaspitanika će se stalno povećavati i, što je takođe veoma važno, povećavaće se i poverenje u nastavnika. ***Pod metodikom obučavanja podrazumevaju se mere i postupci koje preduzimamo kako bi najekonomičnije i najefikasnije došli do željenog cilja, što konkretno u našem slučaju znači – tehnički ispravno naučena vežba.*** Kada se radi o jednostavnim

² Veći deo teksta preuzeto od Petrović, J. i sar. (1995).

vežbama, proces obučavanja je jednostavan. Ukoliko pokreti postaju složeniji i proces obučavanja je složeniji, i zahteva stalno eksperimentisanje i usavršavanje u cilju povećanja njegove efikasnosti.

6.1 PREDUSLOVI ZA POČETAK PROCESA OBUČAVANJA

U širokom izboru sredstava fizičkog vaspitanja, vežbe na spravama, preskoci i akrobatika ubrajaju se u najsloženija kretanja. Sa ovim se paralelno pojavila i potreba za proučavanjem procesa obučavanja. Dok je, u početku, glavnu ulogu u ovome imala empirija, sa nakupljanjem iskustva počela su da se vrše odgovarajuća upoređenja koja su kasnije prerasla i u eksperimente. Danas se teorija i na ovom području gotovo isključivo oslanja na naučne dokaze i stalno se nastavlja traganje za novim putevima i poboljšanjima. Obzirom na pomenutu karakteristiku sportske gimnastike, da joj sadržaj čine srazmerno složena i neuobičajena kretanja, može se razumeti činjenica da je, na ovom području, proces obučavanja najviše izučava i da su stečena najveća iskustva. Pre nego što se započne proces obučavanja nekog elementa, pedagog mora uvažiti sledeće preduslove:

6.1.1 *Organizacione mere*

U organizacione mere ubrajamo ceo niz mera koje pedagog preduzima neposredno pre i u toku časa a u cilju preventivne povreda.

- a) Pre svakog časa, bilo nastave ili treninga, nastavnik je obavezan da izvrši inspekciju sprava i proveriti njihovu ispravnost. Ovo isto treba da učini i u toku samog časa kada se sprave postavljaju. Neispravna sprava može da bude uzrok mnogih povreda. Navešćemo samo nekoliko drastičnih propusta: nedovoljno zategnuti zavrtnji na razboju ili neispravni osigurači, koso postavljene vertikalne strane vratila, klizava odskočna daska kod preskoka, neispravan mehanizam kod krugova, oštećeno čelično užice kod dvovisinskog razboja i dr.
- b) Pre početka časa, mora da se predvidi odgovarajući raspored sprava u sali. Nepravilan raspored može da ima teške posledice. Evo, i ovde, nekoliko primera: sprave preko kojih se preskače ili sa kojih se izvode saskoci postavljene blizu zida ili neke druge sprave, nepravilni razmeštaj strunjača i sl. Oko svake sprave, bilo da se radi o nastavi, treningu ili takmičenju, mora da se obezbedi tzv. „zona sigurnosti" u kojoj ne sme da se nalazi nikakav predmet koji bi mogao da ozledi vežbača. Veličina ove zone je različita i zavisi od sprave, vežbe, amplitude kretanja, i dr. Na takmičenjima su određeni propisani standardi.
- c) Broj vežbača u sali takođe može da bude faktor povređivanja.

- d) U organizacione mere spada i stalna briga nastavnika za održavanje čistoće sprava, posebno površine na kojoj se vežba. Usled znojenja i mazanja ruku magnezijumom stvaraju se na spravi neravnine koje u velikoj meri povećavaju trenje i čest su uzrok povreda dlana. Klizava sprava takođe predstavlja veliku opasnost. Pre vežbanja je neophodno da se sva masioća ili vlaga odstrani sa sprave i da se sprava na odgovarajući način pripremi za vežbanje.
- e) Loša ili neodgovarajuća oprema vežbača takođe može da bude uzrok povređivanja. Tesna odeća, vežbanje u suknji ili pantalonama, klizave patike i drugo najčešći su uzrok i povod neželjenih posledica.
- f) Svetlo u sali kao i temperatura takođe mora da budu predmet interesovanja nastavnika u okviru organizacionih mera. Oni mora da odgovaraju utvrđenim standardima. Svetlo treba da bude tako postavljeno da ne stvara senke koje mogu da zbune vežbača, a njegova jačina treba da bude najmanje 12 luksa na kvadratni metar površine tla. Pri temperaturi koja je ispod 12°C vežbanje na spravama je preporučljivo da se prekine i treba ga zameniti nekom drugom aktivnošću.

6.1.2 Medicinska kontrola ili kontrola treniranosti

Ova mera prvenstveno usmerena na to da se spreči mogućnost preopterećenja učenika u situaciji kada njihov organizam nije spreman da takva opterećenja izdrži. Čest je slučaj da neka ranija povreda nije u potpunosti sanirana i, ukoliko pedagog zahteva puno opterećenje pod istim uslovima pod kojima je povreda nastala, javljaju se jake odbrambene reakcije koje narušavaju kretanje i stvaraju uslove za novu povredu. U periodu rekonvalescencije takođe se mora voditi računa o stepenu opterećenja vaspitanika. Čak i kada je učenik sasvim oporavljen mora se imati u vidu da su njegove sposobnosti smanjene u odnosu na ostale učenike pa i to može da dovede do povređivanja.

6.1.3 Pravilna postavka metodike obučavanja

Prilikom koncipiranja metodskog postupka treba se pridržavati sledećih principa i redosleda:

- Pravilno opisati vežbu i ukazati na bitne detalje i dominantnu miškulaturu koja učestvuje u kretanju.
- Utvrditi bazičnu vežbu za uspešnost obuke (vežba koja je preduslov da uspešnu obuku);
- Izabrati pripremne vežbe čiji broj će zavisiti od složenosti strukture vežbe koja se obučava (po fazama izvođenja);
- Objasniti pomaganje i čuvanje (pomaganje i čuvanje je sastvniideo predstave o pokretu).

Već prvi korak u sprečavanju povreda čini pedagog koji je u potpunosti ovladao svim problemima metodike obučavanja. Najveći broj povreda, gotovo polovina, nastaje usled grešaka u postavljanju i realizovanju procesa obučavanja. Osnovne greške, koje se ovde pojavljuju, su sledeće:

- a. Nedovoljno ili nepravilno zagrevanje vaspitanika. Poznato je da veliki broj povreda, posebno kada se radi o mišićnom i vezivnom tkivu, nastaje kada se organizam naglo uvede u rad, bez prethodne pripreme i zagrevanja. Namerno smo stavili, pored reči nedovoljno, i reč nepravilno, jer je čest slučaj da nastavnik ili trener zagreju učenike ali ne obrate dovoljno pažnje na grube mišića koji će biti direktno angažovani u određenom kretanju. Posledice mogu da budu iste kao da organizam uopšte nije bio pripreman.
- b. Nedovoljan ili nepravilan izbor pripremnih vežbi. U suštini se ovde radi o tome da vaspitanike ne treba „forsirati“ da što pre pristupe izvođenju određene finalne vsžbe, već ih treba postepeno, preko odgovarajućih pripremnih vežbi, dovesti do željenog cilja. Primera radi, recimo da velekovrtljaj napred ili nazad na vratilu može da izvede svaki odgovarajuće pripremljen dečak ili devojčica. Međutim, to zahteva i odgovarajući, brižljivo odabran, metodski postupak. Ukoliko bi, bez pripremnih vežbi, odmah zahtevali izvođenje velekovrtljaja u celini, padovi i ozbiljne povrede bili bi neminovni.
- c. Pristupanje obučavanju ili izvođenju vežbi u trenutku kada su učenici zamoreni. Uticaj zamora, kao uzročnika povreda, je u velikoj meri izvestan. Usled zamora izvođač postaje apatičan, pokreti i sposobnosti reagovanja su usporeni i povrede su gotovo neminovne.
- d. Pristupanje izvođenju vežbe kada su nepovoljni uslovi za koncentraciju učenika na zadatak koji im predstoji. Vrlo često se nastava ili trening izvode u uslovima koji nisu standardni (buka, prisustvo stranih osoba, rad više grupa zajedno i dr.). Tada opada mogućnost za potrebu koncentraciju vaspitanika na izvođenje vežbe i povećava se opasnost od neuspelog izvođenja a time i povređivanja.
- e. Primena vežbe za koju vaspitaiici još nisu tehnički, fizički ili psihički prepremljeni. U sportskoj gimnastici, kao i u nekim drugim aktivnostima (npr. smučanje, klizanje i dr.) broj povreda se naglo povećava kada se od učeika zahteva izvođenje vežbe koja je iznad njegovih trenutnih mogućnosti, bilo da se radi o aptropomotoričkim sposobnostima bilo u odnosu na raspoloživo kretno iskustvo (fizička i tehnička pripremljenost).
- f. Kriterijum fizičke pripremljenosti je veoma značajan, jer je praksa zabeležila mnoge neuspehe kada su ovde izvršene neodgovarajuće procene. U proceni fizičke pripremljenosti pogrešno bi bilo poći sa stanovišta da njihov nivo treba da bude idealan, jer u školskoj nastavi pojedine vežbe primenjujemo sa ciljem da se njihovom primenom podiže nivo antropomotoričkih

sposobnosti. Situacija u treningu vrhunskih vežbača je drugačija. U ovom se slučaju antropomotoričke sposobnosti dovode na paviši nivo pa tek tada pristupa učenju nekog složenog kretanja.

- g. Kriterijum tehničke pripremljenosti bi se, možda, mogao definisati i na sledeći način: Da li vaspitanik raspolaže sa odgovarajućim kretnim iskustvom koje će mu omogućiti racionalan proces usvajanja vežbe kojoj se pristulo? Kada se razmatra ovaj kriterijum važno je da se uoči nivo i širina opšte i specifične motorike na bazi usvojenosti vežbi iz grupe kojoj pripada vežba koju želimo da vežbači usvoje. Primena pripremljenih vežbi ne spada u okvire ovoga kriterijuma i ako su to dva povezana procesa. Praktično, pri oceni nivoa vežbača po ovom kriterijumu, pedagog treba da oceii da je vežbač „zreo“ da pristupi usvajanju date vežbe sa stanovnšta nivoa raspoloživog kretnog iskustva.
- h. Kriterijum psihičke pripremljenosti. Vežbe na spravama, preskoci i akrobatika su složena kretanja čije je izvođenje povezano i sa značajnim psihičkim napreznjima i određenim subjektivnim osećajem rizika. Pedagog mora da proceii nivo „sigurnosti“ vaspitanika i njegove uverenosti u lične sposobnosti da izvede određenu vežbu. Ukoliko se ovde izvrši nerealna procena i pristupi se izvođenju složene vežbe (sa kriterijuma psihičkih napreznja) razviće se snažii inhibitorni procesi i uspeh obučavanja će biti veoma usporen pa čak i onemogućen. Kod pravilno vođenog vaspitanika uspeh u usvajanju svake pojedine vežbe povećavaće njegovo samopouzdanje i predstavljaće značajnu psihološku podlogu za usvajanje novih i složenijih vežbi.

Tek kada pedagog proceni da su postignuti zadovoljavajući rezultati po sva tri kriterijuma, a u odnosu na konkretnu vežbu, može se pristupiti njenom usvajanju u kojem će sledeći korak da bude stvaranje predstave o kretanju.

6.2 FORMIRANJE PREDSTAVE O KRETANJU

U praksi je, do danas, bezbroj puta uočeno, posebno kada se radi o usvajanju složenih kretanja, da je izuzetno značajan prvi korak kojim pedagog stvara kod vaspitanika predstavu o kretanju koje treba da izvede. Dužina trajanja celog procesa obučavanja direktno zavisi od efikasnosti postupka stvaranja predstave o kretanju. Ovaj se problem pojavljuje u svojoj ozbiljnosti naročito kada se radi o kretanjima koja se ne sreću u svakodnevnom životu ili kretanjima za koja vaspitanik ima veoma oskudno kretio iskustvo. Pedagogu će biti srazmerio lako da svojim vaspitapicima stvori predstavu o tome kako se pliva kraul, kako se šutira lopta i sl., jer su to kretanja koja se često mogu videti bilo pa televiziji, filmu ili na igralištu ili u bazenu. Daleko je složenije stvoriti predstavu o tome kako treba da se izvede, recimo, premet napred uporom na tlu, iskret nazad na krugovima ili neka druga slična vežba koju vaspitanici nikada ranije nisu videli. Postupak stvaranja predstave o kretanju treba da se realizuje po sledećem redosledu:

1. Objašnjenje kretanja sa upozorenjem na najbitnije detalje;
2. Demonstracija;
3. Objašnjenje ostalih značajnih detalja i preciznije tumačenje.

6.2.1 *Objašnjenje kretanja*

Objašnjenje je jedan od najuniverzalnijih postupaka u procesu obučavanja. Ono mora da bude kratko, jasno i veoma precizno. Pedagog mora da nastoji da aktuelno objašnjenje poveže kod vaspitanika sa njegovim ranijim kretnim iskustvom prilikom izvođenja srodnih vežbi, sa svakodnevnom praksom i kretanjima koja su poznata. Posebno je važno da objašnjenje bude usklađeno sa kashijom (ili prethodnom) demonstracijom, jer, u suprotnom, može da dovede vaspitanika u zabunu i u sumnju u znanje pedagoga. U prvom objašnjenju, koje prethodi demonstraciji, neophodno je da kretanje bude tačno terminološki određeno i da se odaberu samo najznačajniji detalji, bitni za usvajanje i razumevanje kretanja. U drugom objašnjenju (posle demonstracije) već se može pristupiti objašnjenju sitnijih detalja ali još uvek samo onih koji su bitni za prve pokušaje izvođenja. Pokazalo se veoma korisnim kada se vežbačima, pre samog časa na kojem će se početi sa učenjem nove vežbe, daju određeni domaći zadaci: da pročitaju određen tekst koji objašnjava tehniku izvođenja vežbe, da precrtaju dati kinogram i sl. U toku objašnjenja, kad god je to moguće, treba koristiti i prateća imitaciona kretanja prstima, rukama, nogama, glavom, trupom, modelom vežbača ili crtežom. Danas je sasvim jednostavno da se od metala izradi model vežbača čiji će položaji pratiti objašnjenje. Pored pomenutog,

danas je već normalna upotreba audio vizuelnih sredstava u cilju boljeg i kvalitetnijeg objašnjenja vežbe koja se uči. Potrebno je samo da za sve predviđene slučajeve pedagog ima pripremljen snimljen materijal na kojem vežbe demonstriraju istaknuti vežbači ili demonstratori koji datu vežbu izvode tehnički doterano.

6.2.2 Demonstracija

Kada je vežba objašnjena u grubim crtama, treba pristupiti demonstraciji. Demonstracija može da bude realizovana na dva načina:

1. Neposredna demonstracija, demonstracija uživo (demonstrator je nastavnik ili vežbač).
2. Posredna demonstracija (prikaz filma, kinograma i dr.).

Prvi način, neposredna demonstracija je veoma efikasan i u praksi najlakše primenljiv, ali i tu ima određenih problema. Demonstrator može da bude nastavnik, ili učenik koji je za ovo prethodno pripremljen. U prvom slučaju, kada nastavnik demonstrira, pozitivno je što se time podiže autoritet nastavnika i povećava poverenje učenika. Negativno je što nastavnik često neracionalno troši energiju a često ni nivo demonstracije nije odgovarajući, posebno kod starijih nastavnika. Naše je iskustvo pokazalo da nastavnik treba povremeno da demonstrira ali takođe i da, za ovu svrhu, priprema sposobnije učenike. Demonstracija treba da bude tehnički besprekorna i bez ikakvih individualnih karakteristika.

Posredna demonstracija ima svoju manu što zahteva određene uslove posebno kada se radi o prikazivanju filma, a takođe zahteva i veća materijalna ulaganja. Međutim, prednosti ovakve demonstracije su van diskusije. Obezbeđuje se vrhunski nivo demonstriranja, moguće je zaustaviti kretanje i ukazati na pojedine značajne detalje, kao i izvesti veći broj ponavljanja. Pored pomenutih nedostataka, primećeno je da, kod učenika koji nemaju potrebne navike, demonstracija preko filma delom ostaje u sferi apstraktnog i ne povezuje se sa pokretima u stvarnosti.

U toku celog procesa stvaranja prestave o kretanju, ali i dalje, mora da bude obezbeđena puna pažnja učenika. Oni treba da budu postavljeni tako da najbolje mogu da zapaze sve detalje izvođenja, a da jedni druge u tome ne ometaju. Njihova koncentracija na izvođača treba da bude maksimalna, jer ideomotorika, tj. izvođenje tzv. ideomotornih kretnji značajno utiče na sam proces obučavanja.

6.3 METODI OBUČAVANJA

Posle postupka stvaranja predstave o kretanju prelazi se na izvođenje vežbe od strane vaspitanika - tzv. aktiviu fazu usvajanja kretanja. Za pravilnu i racionalnu realizaciju procesa obučavanja veoma je značajno kojim će se metodima pedagog poslužiti. U ovoj knjizi prihvaćen je stav da postoje samo dva metoda:

1. Metod učenja vežbe u celini (sintetički metod);
2. Metod raščlanjenog učenja vežbe (analitički metod).

Neosporno da je sintetički metod racioialniji i da ga treba primenjivati u svim situacijama kada je to moguće. On se najčešće primenjuje kod početnika kada se radi o usvajanju manje složenih kretanja ali i u istoj situaciji i kod naprednih vežbača. Analitički metod je neophodan kada se radi o usvajanju složenijih vežbi.

Sintetički metod može da se pojavi u dva oblika:

- a. Direktni metod učenja u celini;
- b. Metod primene pripremnih vežbi.

Kod prvog se odmah pristupa izvođenju finalne vežbe, dok se kod drugog koriste jednostavnije prinremne vežbe preko kojih se dolazi do usvajanja finalne vežbe. Koji će od ova dva oblika sintetičkog metoda biti primenjen zavisi od složenosti vežbe, nivoa izvođača, njegove tehničke i fizičke pripremljenosti, osobnosti vežbe i dr.

Sintetički se metod može primeniti kao potpuno samostalno izvođenje vežbe, izvođenje vežbe uz pomoć, primenom usporenog kretanja i izvođenjem uz pomoć trežanera. Za analitički metod smo već napomenuln da se irimenjuje u situaciji kada treba da se usvajaju složene vežbe. Prilikom njegove primene mora da se poštuju tri osnovna principa:

- odabrane vežbe ne smeju da izazovu izmenu principa kretanja u osnovnoj vežbi,
- za primenu treba odabrati samo te faze koje mogu da se efikasno kontrolišu,
- vežba mora da ima što je moguće manje kretnih informacija „sa strane" koje nisu vezane sa predmetom obuke.

Postoje dva oblika analitičkog metoda:

- a. Direktni analitički metod kojim se rešavaju krupni kretni zadaci i koji zahvataju jednu ili više faza kretanja. Ovakvi se zadaci zovu dozirane vežbe i one u sebi nose kompleksne karakteristike koje u potpunosti odgovaraju delovima finalne vežbe.
- b. Metod rešavanja uskih kretnih zadataka i to: fiksacija položaja, usvajanje ključnih položaja, pomaganje u izabranoj fazi kretanja i imitacija kretanja.

6.4 POMAGANJE

Prilikom prvih pokušaja izvođenja neke vežbe, pojavljuje se niz problema koje treba rešiti na odgovarajući način. Osnovni problem se ogleda u tome što se, posle uzorne demonstracije i objašnjenja, vaspitaniku učini da je kretanje vrlo jednostavno i totalni neuspeh, prilikom prvog pokušaja izvođenja, može da predstavlja ozbiljan šok i smetnju u daljem usvajanju tog, ali i drugih kretanja. Da bi se ovo izbeglo, u sportskoj gimnastici postoji dragocena mogućnost - pomaganje prilikom prvih pokušaja izvođenja. ***Pomaganje predstavlja uključivanje mišićnog naprezanja kao dodatne spoljašnje sile kojom se olakšava izvođenje vežbe koja se obučava.*** Kod pomaganja veoma je značajno da ga ukazuje pedagog ili iskusniji vežbač, jer se ne radi o uključivanju samo dodatne spoljašnje sile koja će da olakša i pomogne mišićna naprezanja vežbača, već i o spoljašnjoj sili koja nastavlja proces stvaranja predstave o kretanju time što usmerava pokrete, orijentiše vežbača u vremenu i prostoru i na taj mu način pruža neophodne dodatne informacije. Prilikom primene, pomaganje treba da bude efikasno ali da se što manje primećuje i oseti. Izvođač vežbe treba da bude uveren da je kretanje izveo „gotovo“ samostalpo i da je pružena pomoć „skoro“ beznačajna. U tom slučaju on ne gubi potrebno samopouzdanje i proces obučavanja se normalno nastavlja. Najnepovoljnija situacija je kada, i pored primenjenog pomaganja, izvođenje ne bude uspešio. Tada se, normalno, kod izvođača pojavljuje pitanje: kao ću tek sam izvesti kad nisam uspeo ni uz pomoć? U osnovi, razlog za neuspeh se nalazi u neiskustvu pomagača ili, što je znatno ređe, u želji da se izvede vežba koja je još daleko od mogućnosti vežbača.

Pored pružanja neposredne pomoći od strane nastavnika, u savremenoj sportskoj gimnastici se sve više koriste različita tehnička pomagala (trenažeri). Uz njihovu pomoć vežbač od početka samostalio izvodi vežbu što ima utipcaja na brže i pravilnije usvajanje kretanja. Sa druge strane posmatrano, bez obzira koliko pomaganje predstavlja dragoceno sredstvo u procesu obučavanja, ono mora da bude pažljivo primenjivano i samo do mere koliko je neophodno. Preteranim primenjivanjem pomoći kod vaspitanika ne razvijamo samopouzdanje što daje negativne vaspitne posledice i ugrožava proces obučavanja. Suviše dugo primenjivanje pomoći dovodi do toga da se i stalno dejstvo

ove spoljašnje sile ponavljanjem uključuje u uslovio-refleksni niz pokreta i da njegovo isključivanje u potpunosti narušava mogućnost izvođenja.

6.5 ČUVANJE

Pod čuvanjem se podrazumeva skup svih mera koje se preduzimaju sa ciljem da izvođača zaštite od povređivanja na spravama, u akrobatici i preskocima. Čuvanje u užem smislu reči i sastoji se u tome što se učeniku pruža neposredna zaštita fizičkom intervencijom drugog lica. Čuvanje može da realizuje pedagog, što je najčešće slučaj prilikom prvih pokušaja izvođenja, ili iskusniji učenik koji je pripremljen za ovu ulogu. U svakom slučaju, osoba koja se nalazi u ulozi „asistenta" mora dobro da poznaje vežbu i da bude upoznata sa mogućnostima pada koji se može pojaviti u slučaju greške prilikom izvođenja date vežbe. Alternativa, da čuvanje može da realizuje nastavnik ili, za ovu dužnost, osposobljen učenik, ima svoj značaj u metodici obučavanja.

Uvek treba imati u vidu dva momenta:

- Prvi je, da učenik koji izvodi vežbu, svakako najviše poverenja ima u nastavnika koji mu pruža obezbeđenje a to je osnov povećanih izgleda da će već prvi pokušaji biti uspešno izvedeni.
- Drugi ziačajan momenat je to, što se u slučaju kada nastavnik čuva, smanjuje mogućnost da nastaviik istovremepo uoči i greške koje mogu da se pojave prilikom izvođenja.

Osnovni uzrok za ovo najčešće je nepovoljan položaj nastavnika koji on, u čuvanju, zauzima a takođe i njegova puna koncentracija na detalje čije pogrešno izvođenje predstavlja potencijalnu opasnost za pad. U drugom slučaju, kada učenik čuva svoga druga, situacija je obrnuta ali ovakvo rešenje ima izuzetan vaspitpi značaj. Opšti zaključak, koji bi se iz svega napred rečenog mogao izvući, bio bi da je korisno kada učenici čuvaju jedan drugog, jer tada nastavnik može da zauzme najpovoljniji položaj za vizuelnu kontrolu kretanja, ali se ovo može učiniti samo u slučaju kada se učenici, ili učenik, osposobljeni da sa punom odgovornošću preuzmu na sebe ovu ulogu. Od toga se često mora da odstupi prilikom prvih pokušaja izvođenja. Tada treba da čuva nastavnik kako bi se osigurala puna bezbednost izvođača i njegovo uspešno izvođenje vežbe. Nastavnik treba da čuva i prilikom izvođenja složenijih vežbi kod kojih je mogućnost pada u većoj meri izražena.

Bez obzira na to ko se nalazi u ulozi čuvara, neophodno je da se poznaju, i realizuju, sledeći principi:

- a. Nalaziti se što bliže vežbaču u toku izvođenja vežbe, mestu doskoka ili mestu gde je najveća mogućnost da vežbač padne prilikom neuspelog izvođenja vežbe. Prvi zahtev se rešava time što se, često, visina sprave smanji ili se onaj koji čuva popne na neko uzvišenje (obično švedski sanduk) kako bi u oba slučaja bio bliže vežbaču. Za druga dva zahteva potrebno je, pored poznavanja vežbe, i određeno iskustvo.
- b. Poznavati dobro tehniku izvođenja vežbe i u vezi sa njom i momente u kojima može da dođe do pada. U slučaju kada nastaje napuštanje sprave usled pogrešnog izvođenja, u najvećem broju slučajeva, telo izvodi određeno kretanje. Zbog toga je neophodno da se izabere određeno mesto i izvrši priprema za pravilnu intervenciju. Prvi signal predstojećeg pada je greška u tehnici izvođenja vežbe. Ukoliko onaj koji čuva dobro poznaje tehniku, ovaj će mu signal omogućiti blagovremenu intervenciju.
- c. Dobro poznavati tehniku čuvanja. Prilikom izvođenja svake pojedine vežbe postoji i precizno utvrđena tehnika čuvanja. Čuvanje ne toleriše improvizacije i nesigurne eksperimente. Osim poznavanja, tehniku čuvanja treba usvajati, i usvojiti, kao i neku vežbu za takmičenje - do krajnje automatizacije ako je to moguće.
- d. Držanje nastavnika mora da bude takvo da se učeniku ne sugerira verovatnoća da će doći do pada. Nastavnik treba, celim svojim stavom, da učeniku uliva samopouzdanje. U protivnom, nedostatak samopouzdanja kod nastavnika, neminovno će osetiti i učenici a to će se sigurno odraziti i u uspehu prilikom izvođenja određene vežbe.
- e. Položaj tela, odnosno stav koji će zauzeti onaj koji čuva, takođe je izuzetno značajan kod neposrednog čuvanja. On mora da bude takav da omogućava maksimalnu pokretljivost. U praksi se najčešće primenjuje položaj sličan tzv. „košarkaškom stavu" kada je potrebna pokretljivost u frontalnoj ravni, ili položaj sličan „bokserskom gardu" kada je potrebna pokretljivost u sagitalnoj ravni. Iz ovoga proizilazi da je velika greška kada čuvar kleči, sedi, ili zauzima neki sličan položaj koji mu sprečava brzo pomeranje u svim pravcima.
- f. Veoma je značajan princip da se pad ne sme čekati, već da se moraju blagovremeno preduzeti mere koje će pad sprečiti, odnosno sprečiti nepredviđeno napuštanje sprave. Čuvar mora da pravovremeno prekinje dalje kretanje. Ako se ovo ne učini, posle „otkidanja" od sprave razvijaju se velike inercione sile i intervencija je znatno otežana, pa čak i onemogućena.
- g. Prilikom izvođenja vežbi sa velikim amplitudama, a takođe i prilikom izvođenja vežbi kod kojih postoji mogućnost pada u različitim pravcima, treba primenjivati grupno čuvanje. Isti način se može, prema potrebi, primenjivati i prilikom izvođenja celih sastava. Pod grupnim čuvanjem podrazumeva se situacija kada ulogu čuvara vrši više lica. Kod primene ovakvog načina čuvanja veliki značaj ima pravilan raspored čuvara kao i precizno određivanje zadataka svakom pojedincu.

U primeni neposrednog čuvanja nastavnik treba da bude umeren i da ga primenjuje samo u meri koliko je to neophodno. Suvišno i dugo primenjivano čuvanje može kod učenika da bude uzrok gubljenja samopouzdanja i sigurnosti pri izvođenju a, u drastičnim slučajevima, da dovede i do padova u momentu kada se nastavnik ili neko drugi ne nalaze u blizini. Ovde uzrok pada nije nedovoljna pripremljenost vežbača u tehničkom ili fizičkom pogledu, već psihički momenat i nesigurnost prouzrokovana odsustvom čuvara na koga se vežbač suviše navikao.

Da spomenemo i etiku ove uloge koju čuvar na sebe preuzima prilikom neposrednog čuvanja. Vežbač koji izvodi neku rizičnu vežbu, sa punim poverenjem svoju sigurnost prepušta čuvaru koji je dužan da preduzme sve potrebne mere kako bi mu pružio potpunu bezbednost. U nekim slučajevima, čuvar mora i sebe da izloži većim ili manjim neprijatnostima pa i povredama ali ovakav odnos i požrtvovanje su baza uzajamne saradnje i odnosa koji se uspostavljaju. Na ovaj način uspostavljen odnos ima izvanredno veliki značaj za razvijanje drugarstva i međusobne saradnje, smisla za kolektivan rad i spremnosti žrtvovanja za drugog. Svetli su primeri pedagoga ili učenika koji su, u cilju obezbeđenja svoga učenika ili druga, požrtvovano sebe izložili čak i težim povredama ali su izvršili svoju obavezu. Ovakve uspomene vezuju ljude za ceo život.

U sklopu mera kojima se sprečavaju posledice neuspelog izvođenja, spada i priprema učenika da samostalno preduzimaju potrebne mere kojima će sprečiti pad ili ga, u najgorem slučaju, ublažiti. Prilikom pristunanja izvođenju neke nove vežbe, izvođač mora da bude upozoren od strane pedagoga na to koje se opasnosti mogu da pojave i šta treba da učini da bi se zaštitio. Na ovaj se način i samo neposredno čuvanje znatno olakšava, jer se unapred zna kretanje koje će da izvrši vežbač u slučaju neuspeha.

6.6 METODIKA OTKLANJANJA GREŠAKA

Veoma je redak slučaj da se proces usvajanja nekog kretanja realizuje bez pojave većeg ili manjeg broja grešaka u toku izvođenja. One su gotovo neminovne i na njih treba računati u procesu obučavanja. Njihova je pojava uslovljena mpogim činiocima, ali presudnu ulogu za njihovu pojavu imaju propusti učinjeni od strane pedagoga sa jedne i vaspitanika sa druge strane. Otklanjanje grešaka u procesu obučavanja, pa i kasnije, predstavlja ozbiljan stručni i pedagoški problem, pa je neophodno da pedagog bude dobro unoznat sa svim rezultatima do kojih se došlo u teoriji i praksi.

U procesu otklanjanja grešaka konstatujemo dve faze:

1. Dijagnoza
2. Proces otklanjanja greške

Dijagnoza je, kao i u medicini, prvi i najznačajniji korak. Od preciznosti dijagnoze u velikoj je meri zavisn i ceo dalji postupak. Iako je, naizgled, ceo problem sasvim jednostavan - posmatranjem uočiti odstupanja od utvrđeniog stereotipa i tada preduzeti potrebne mere da se zapažena greška otkloni, u praksi je ovo znatno složenije. Veoma često se događa da odstupanje od utvrđene tehnike izvođenja nije uzrok greške, već samo posledica. Zbog toga je neophodno dobro poznavanje tehnike izvođenja određene vežbe ali i iskustvo koje se stiče praksom. Navešćemo, kao ilustraciju, samo jedap primer: vežbač izvodi prekopit slobodno napred i nastavnik zapaža da telo nije dovoljno zgrčeno u fazi leta, iako je vežbač imao dovoljnu rotaciju koja mu je osigurala doskok na noge. Upozorenje na ovu grešku i zahtev da se, u sledećem pokušaju, prekopit izvede sa jače zgrčenim telom bila bi velika stručna greška. Nedovoljno zgrčeno telo je samo posledica a uzrok ove greške, koji treba otkloniti je ili velika brzina zaleta iln veliki nagib tela napred u fazi sunožnog odraza. Sličnih primera ima mnogo. Za pojavu greške postoji više uzroka. Uzroci grešaka mogu se razvrstati na sledeći način:

1. Nedovoljna fizička pripremljenost vežbača za izvođenje određenog kretanja.
2. Odstupanja od predviđene i neophodne šeme kretanja zbog slučajne diskoordinacije mišićnih naprezanja, odnosno u netačnosti u intenzitetu naprezanja mišića.
3. Koordipaciona netačnost. Ovaj se uzrok greške ogleda u tome što se složene vežbe ne izvode sa dovoljnom preciznošću iako vežbač ima tačnu predstavu i pravilio izvodi pojedine delove.

4. Kretni promašaj u proračunu (predviđanju). U ovom se slučaju radi o nepravilnom proračunu npr. elastičnosti pritki, brzine kretanja i sl.
5. Nedostatak specifičnog kretnog iskustva koje se ogleda u tome što vežbač ne ume odgovarajuće da reši konkretni zadatak i da racionarno postavi kretanje.

Prilikom dijagnoze grešaka, i u slučaju koji je najčešći, kada se ođednom pojavljuje veći broj grešaka, važno je da pedagog ima sposobnost njihove diferencijacije. Potrebno je razlikovati primarnu od sekundarne greške. Primarne greške bitno narušavaju i ugrožavaju celo kretanje, dok se, kod sekundarnih grešaka radi o kretnm odstupanjima koja se mogu i kasnije otkloniti. Ovo znači da prvo treba otkloniti primarne, a zatim preći na otklanjanje sekundarnih grešaka. Kada je greška konstatovana tada se pristupa njenom otklanjanju i to kroz sledeće faze:

1. Upozorenja i objašnjenja. Trener (nastaviik) upozorava vežbača na grešku i objašnjava mu uzroke koji su je uslovili. Posle toga zahteva ponovno izvođsnje vežbe.
2. Pomaganje. Ukoliko se greška ponovo pojavi, pedagog sada primenjuje pomaganje ali je ono ovoga puta izrazito usmereno na to da se spreči pogrešan pokret, na irimer, uočena je greška da se vežbač, u položaju uzneto, rano opruža. Nastavnik, U ovoj fazi, sada ponovo pomaže ali rukom sprečava rano otvaranje.
3. Metod usporenog kretanja. Ukoliko, u prethodne dve faze, greška nije otklonjena, pokušava se njeno odstranjivanje primenom metoda usporenog kretanja. I ovde se posebna pažnja posve-ćuje momentu u kojem se greška pojavljuje.
4. Metod fiksacije položaja. U daljem postupku, ako nije bilo uspeha u prethodnim fazama, može da se primeni metod fiksacije položaja. Uz pomoć jednoga ili dvojice vežbača, izvođač se postavi u kritičan položaj i ukaže mu se koji je položaj pravilan, a koji pogrešan. On treba ove položaje sam da zauzima i da ih memoriše.
5. Metod izazivanja suprotne greške. U slučaju kada, ni posle svih prethodnih postupaka, greška nije otklonjena, a vežba se ponavlja i celo kretanje se približilo fazi automatizacije, pristupa se metodu izazivanja sunrotne greške. Ovaj se metod ponekad naziva i paradoksalni metod. U suštini, tu se radi o nastojanju da se određepi detalji kretanja ponovo vrate pod kontrolu svesti, a posebno oni u kojima se greška pojavljuje. Od vežbača se zahteva da izvede suprotnu grešku. Na primer: ako se greška ispoljavala u tome što je glava bila nagnuta na jednu stranu, sada treba tražiti da se glava namerno nagne na suprotnu stranu, ako je telo bilo uvinuto, zahtevati sklonjen položaj i sl.

6. Kada ni jedan od prethodnih postupaka u metodici otklanjanja greške nije uspeo, preporučuje se, da se, za izvesno vreme, prekine sa daljim izvođenjem vežbe, kako bi se vežba (a time i sama greška) zaboravila.

6.7 OPŠTI METODSKI PRINCIPI U SPORTSKOJ GIMNASTICI

Na ovom mestu će biti ukazano na neke značajnije opšte postavke u metodici obučavanja, a kojima se u sportskoj gimnastici poklanja posebna pažnja. Prilikom toga svakako da se imalo u vidu i činjenicu da se neke od niže izloženih postavki mogu naći i detaljnije opisane u drugoj literaturi. Poznato je da efikasnost održanog časa trepiiga ili fizičkog vaspitanja u velikoj meri zavisi i od njegove organizacije. Teorija i iraksa nam pružaju sledeće mogućnosti:

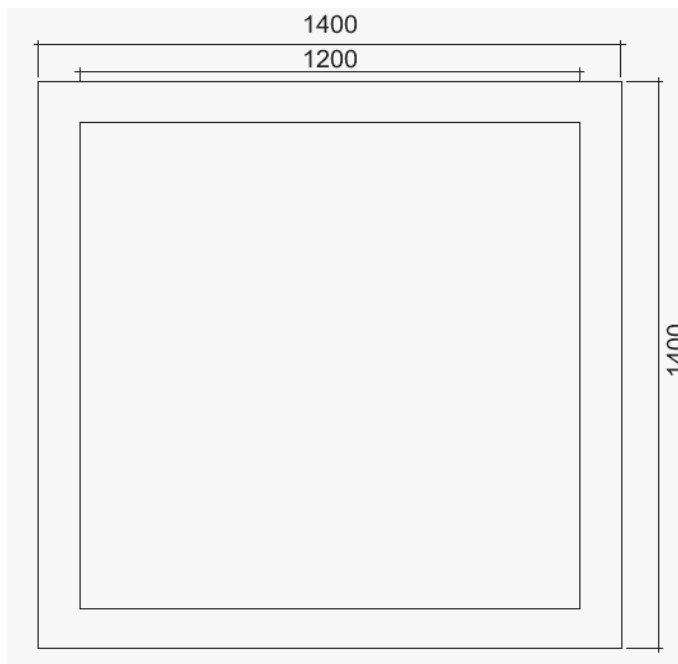
1. Frontalni način. Ovakvim se načinom koristimo kada učenike upoznajemo sa novim materijalom ili sa jednostavnijim pokretima koji ne traže pomoć i čuvanje. Ovaj način dozvoljava da se ođednom uključe u istu temu svi učenici što im omogućava da usmere svoju pažnju a istovremeno se povećava i efikasnost časa. Nije pogodan pri izvođenju složenijih vežbi, a nije moguć kada se radi na spravama.
2. Grupni način (rad po odelenjima) Ovaj organizacioni oblik rada zahteva savestan odnos učenika, visoku organizaciju, disciplinu i osposobljenost da se samostalno usvajaju vežbe. Njime se realizuje diferencirana obuka, unose u nastavu razne forme samostalnog rada, omogućava se poklanjanje pažnje svakom učeniku ali ne na štetu ostalih. Veoma je ziačajna uloga vodnika odeljenja. Grupe mogu da se formiraju tako da su svi u grupi (odelenju) istog ili različitog nivoa znanja u odnosu na zadatke. Ako su istog nivoa to omogućava diferencijaciju zadataka za svako odeljenje a ako su različitog, to omogućava da bolji pomažu slabijima u radu.
3. Frontalno-grupni način. Ovaj način ima sledeće mogućnosti: jednaki ili različiti zadaci se izvode u nekoliko grupa (smena) jedna za drugom. Koliko će biti smena zavisi od propusnosti sprave i broja sprava. Dok jedna grupa vežba, druga kontroliše, analizira kretanje i utvrđuje greške.
4. Metod stanica. Ovaj metod nije upotrebljiv prilikom učenja novih vežbi ali je vrlo efikasan za ponavljanje naučenog. Značajno se povećava efektivnost časa. Jedan oblik ovoga načina je kružni trening. Kod njega se određuju individualne norme na svakoj stanici. Primenjuje se u treiingu i kod starijih učeiiika.
5. Individualni metod. Svaki učenik izvodi odabrane za sebe vežbe. I ovde je korisno koristiti tzv, kartone sa zadacima.

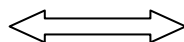
Pitanja iz oblasti „Uvod u metodiku obučavanja”

1. Metodika obučavanja u sporskoj gimnastici?
2. Preduslovi za uspešan proces obučavanja?
3. Formiranje predstave o kretanju?
4. Metode obučavanja?
5. Pomaganje i čuvanje?
6. Metodika otklanjanja grešaka?
7. Opšti metodski principi u sportskoj gimnastici?

6.8 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA PARTERU

1. Kolut napred
2. Kolut nazad
3. Leteći kolut
4. Stav na lopaticama - "sveća"
5. Stav na glavi
6. Stav na šakama
7. Stav na šakama kolut napred
8. Kolut nazad kroz stav na šakama
9. Premet strance - (Zvezda)
10. Premet strance sa 1/2 okreta (Rondat)
11. Most napred i most nazad
12. Sklopka s čela
13. Premet uporom napred
14. Premet uporom nazad
15. Prekopit slobodno napred (Salto napred)
16. Razovka bočno i čeonno (Vaga)



1. KOLUT NAPRED**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke - SINTETIČKI.****3. Bazična vežba - Povaljka na leđima.****4. Pripremna vežba – Kolut napred niz strmu ravan.**

5. Pomaganje i čuvanje – Nastavnik može da pomaže kretanje potiskujući rameni pojas u fazi izvođenja povoljke na leđima. U tom slučaju postavlja jednu ruku vežbaču na vrat ili lopatice. Čuvanje nije potrebno.

2. KOLUT NAZAD

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Povaljka na leđima, uz dodatno odgurivanje rukama u poziciji na plećima.



4. Pripremna vežba – Kolut nazad niz strmu ravan.

5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se stojeći pored vežbača. Hvata se za bokove i povlačeći kukove naviše, pomaže prolazak glave između ruku što predstavlja kritičan momenat izvođenja.

3. LETEĆI KOLUT

1. Prikaz tehnike

a) Školska tehnika



b) Takmičarska tehnika (uvinuće u fazi leta)



2. Metod obuke - ANALITIČKI**3. Bazična vežba - "Tenk".****4. Pripremne vežbe -**

a) Stav na šakama licem prema zidu, kolut napred.



b) Leteći kolut preko medicinke, sanduka ili suvežbača.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se stojeći sa strane i ispred mesta odraza. Odmah posle odraza vežbač se hvata za grudi i butine i prenosi u toku cele faze leta. Prilikom pomaganja može se koristiti i metod fiksacije položaja – vežbača se u fazi leta pomagači za trenutak zadrže u fazi leta.

Prilikom *čuvanja* vežbač se hvata za butine sa prednje i zadnje strane u momentu kada je on postavio ruke na tlo i polako ga spuštaju u kolut.

4. STAV NA LOPATICAMA (SVEĆA)

1. Prikaz tehnike -

a) Ruke o bok



b) Ruke na tlo



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – a) Vis strmoglavi na Krugovima.



b)- Stav na lopaticama (sveća)



4. Pripremne vežbe – Vis strmoglavu na razboju.

5. Pomaganje i čuvanje – Stojeći sa strane, održavanje ravnotežnog položaja pomaže se pridržavanjem za pete i kolena.

5. STAV NA GLAVI

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Nema.

4. Pripremna vežba – Stav na glavi leđima uza zid

5. Čuvanje i pomaganje – Pomaže se iza leđa vežbača, obe ruke za kukve u fazi podizanja, i za natkolenice u fazi održavanja ravnoteže.

6. STAV NA ŠAKAMA

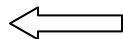
1. Prikaz tehnike



2. METOD OBUKE - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba -

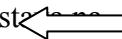
a) Stav na šakama leđima uza zid.



b) Stav na šakama licem uza zid.



4. Pripremna vežba - Iz upora stojećeg za rukama, zamah jednom nogom i odgurivanje drugom nogom do položaja blizu staza šakama.



5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se sa strane zamašne noge i hvatom obema rukama za natkolenicu zamašne nogu.

7. STAV NA ŠAKAM KOLUT NAPRED**1. Prikaz tehnike -****2. Metod obuke - ANALITIČKI.****3. Bazična vežba - Stav na šakama.**

4. Pripremne vežbe

a) stav na šakama licem prema zidu, kolut napred.



b) ustajanje iz sveće.

**5. Pomaganje i čuvanje** – Pomaže se sa strane, pridržavajući potkolenicu sa obe strane, vežbač se spušta na pleća i u kolut napred.

8. KOLUT NAZAD KROZ STAV NA ŠAKAMA

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Stav na šakama.



4. Pripremna vežba - Iz položaja uznetog na tlu, ruke pored ušiju, uz pomoć asistenta (dohvatom rukama za potkolenice), odizanje tela naviše uz istovremeno opružanje tela u zglobu kuka do položaja stava na šakama - ponoviti više puta.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se stojeći pored vežbača, a prihvata se za butine iznad kolena i podiže do završnog položaja.

9. PREMET STRANCE (ZVEZDA)

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Stav na šakama.

4. Pripremne vežbe –

a) Bočni dolazak u stav na šakama.



b) Premet strance preko nižeg i višeg kraja koso postavljene klupice ili poklopca švedskog sanduka.



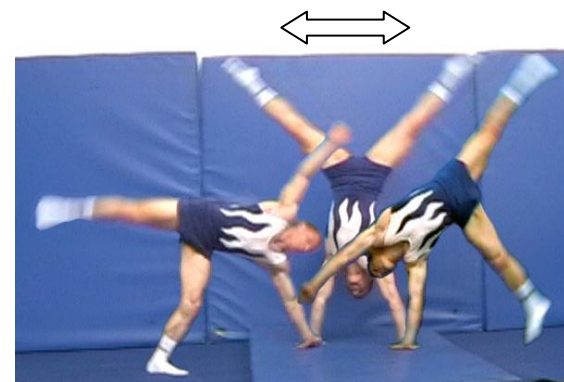
c) stav na šakama leđima uza zid - uspravljanje postavljajem noge pod uglom u odnosu na ravan izvođenja u levu i desnu stranu.



d) premet strance preko bočno postavljene klupe/sanduka tako da su ruke na klupi.



e) premet strance preko poprečno postavljene strunjače tako da su ruke na strunjači, a noge ispred i iza strunjače.

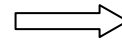
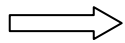


5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se iza leđa vežbača, a pomaže se hvatanjem za bokove. Ruke se u toku asistencije ukrštaju kako bi se vežbač preneo i rotirao kroz celu vežbu.

10. PREMET STRANCE SA POLA OKRETA (RONDAT)**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke - ANALITIČKI.****3. Bazična vežba - Kurbet skok sa uzvišenja.**

4. Pripremne vežbe -

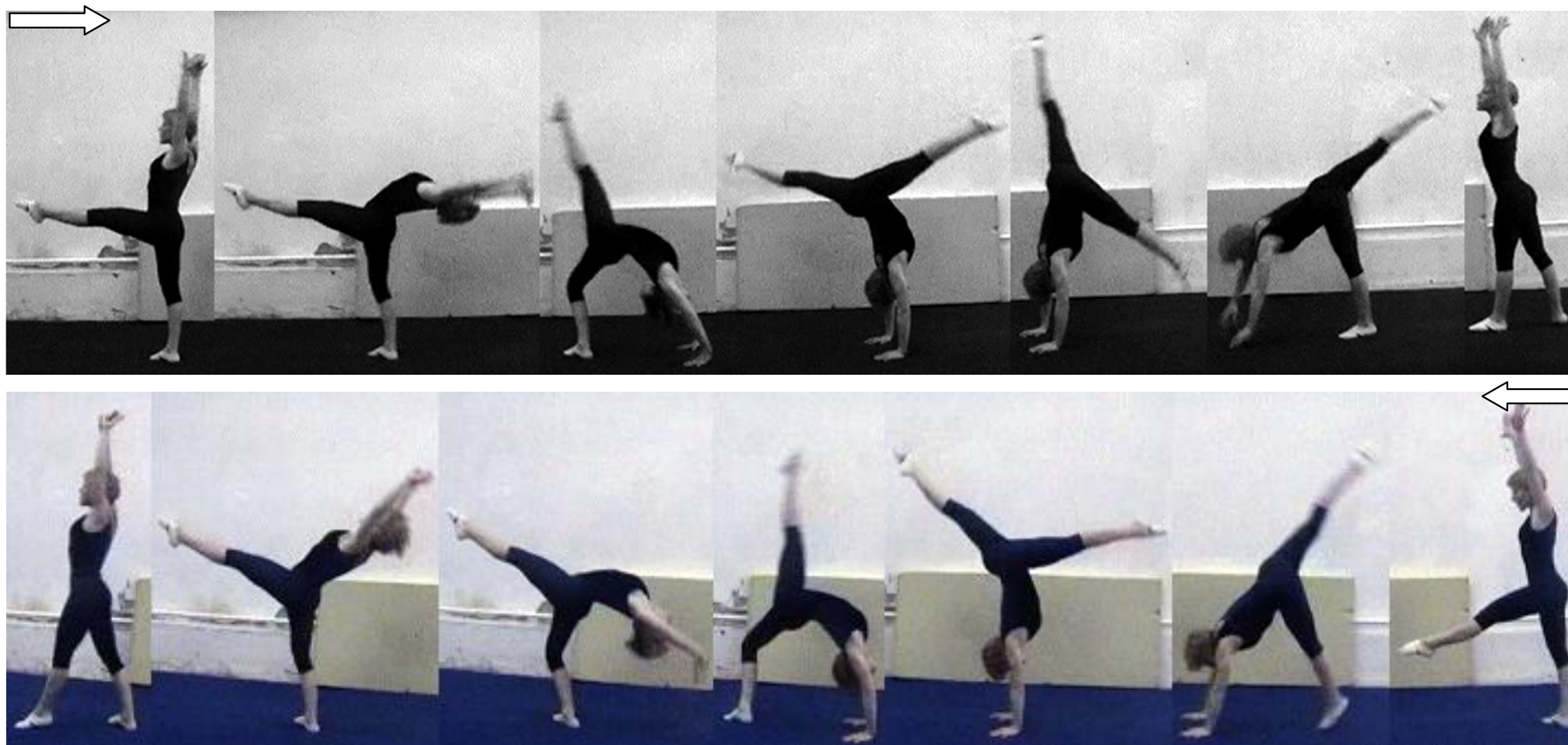
a) Premet strance sa pola okreta sa švedskog sanduka ili klupice. b) Premet strance sa pola okreta sa klupice i sp. odskok sunožno.



5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se sa strane, a pomaže u toku kurbeta i odskoka, pridržavanjem za trbuh i krsta.

11. MOST NAPRED I NAZAD

1. Prikaz tehnike - Most nazad



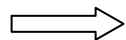
2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Stav na šakama leđima uz ribstol ili zid - pomeranjem grudi prema napred, odvajanje od ribstola - rušenje stava na šakama.



4. Pripremne vežbe -

a) Dovođenje u most iz položaja na leđima, pomeranje kukova i ramena u smeru napred-nazad kao osećaj prenosa težine.



b) Most nazad zaklonom na uzvišenju i postiskivanjem kukova napred usklon.



c) Most nazad zaklonom između hvataljki i postiskivanjem grudima prolaz kroz stav na šakama.



d) "Kolica" - iz položaja ležećeg na leđima sa pogrčenim nogama i raširenim za širinu kukova, asistent je u položaju raskoračnog stava iznad glave vežbača i držeći za ruke vežbača pomaže da se telo kreće napred i nazad sa ustajanjem u upor stojeći sa velikim zaklonom i rukama u zaručenju.



5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog sa strane, vežbač se istovremeno hvata za nadlaktak odmah ispod ramena i za slabinski deo. Pomeranjem unapred pomaže se usklon.

12. SKLOPKA S ČELA**1. Prikaz tehnike -****2. METOD OBUKE - ANALITIČKI.**

3. Bazična vežba - Iz stava spetnog postavljanjem čela na tlo, opružanjem u zglobu kuka odizanje do stava na šakama.



4. Pripremne vežbe -

a) Iz stava raskoračno, udaljen od zida, leđima prema zidu, otiskivanjem rukama iza glave-pored ušiju do položaja uvitog stava raskoračnog sa rukama u usručenju.



b) Iz položaja uznetog na tlu, ruke u predučenju, dohvatom za ruke uz pomoć dva asistenata, odizanje tela naviše i napred uz istovremeno opružanje tela u zglobu kuka do položaja uvitog sa rukama u uzručenju - let kroz vazduh do stava spetnog.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se klečeći pored vežbača. Jednom rukom vežbač se hvata odozdo za ramena, a druga se postavlja na krsta i na ovaj način reguliše kretanje do doskoka na noge.

13. PREMET UPOROM NAPRED**1. Prikaz tehnike -****2. Metod obuke - ANALITIČKI.****3. Bazična vežba - Suručni poskoci u stavu na šakama.**

4. Pripremne vežbe -

a) "Tempov poskok" - na istoj nozi.



b) Sa 2-3 koraka zaleta suručnim odrazom let do položaja ležeći na leđima.



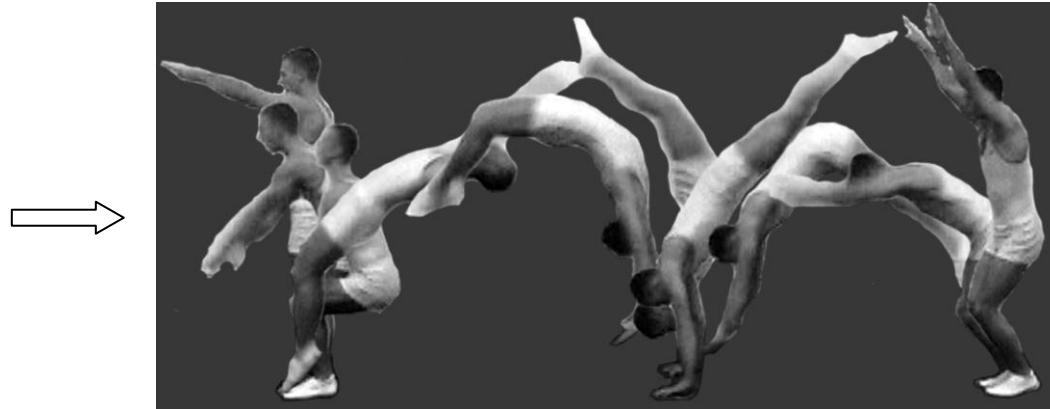
c) Sklopka s čela sa uzvišenja.



d) Premet uporom napred sa uzvišenja.



5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se pored mesta gde je predviđeno da će vežbač staviti ruke. U momentu kad su ruke došle u kontaktu sa podlogom, jednom rukom (bližom vežbaču) hvata se vežbač odozdo za rame i podiže u vis, a druga postavlja na krsta i reguliše faza leta i doskok.

14. PREMET UPOROM NAZAD**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke - ANALITIČKI.****3. Bazična vežba - Kurbet skok iz stva na šakama.**

4. Pripremne vežbe -

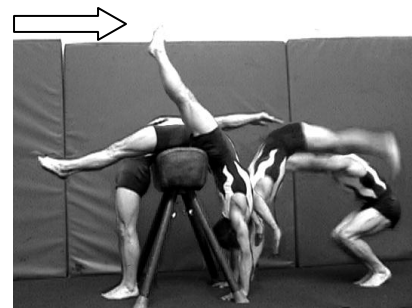
a) Zauzimanje položaja stolice sa naslonom.



b) Napuštanje položaja stolice i let u položaj ležeći na lopaticama na sunder strunjači.



c) Iz zaklona na konju sa hvataljkama ili na kozliču, postavljanjem ruku na tlo i prolaskom kroz stava na šakama kurbet skok.



c) U parovima, leđima jedan prema drugom, jedan izvede pretklon sa partnerom na leđima, postavi ruke partnera na tlo dovodeći ga u položaj stava na šakama, a zatim povlačenjem za ruke i uspravljanjem pomaže da partner načini kurbet skok.

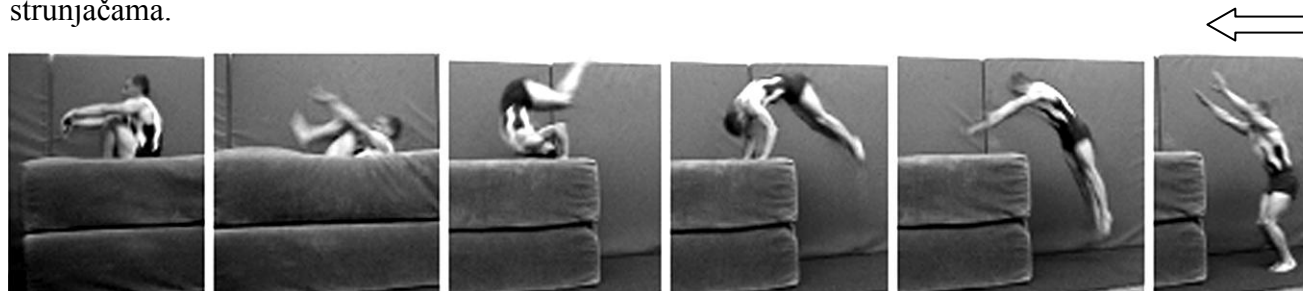


5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog sa strane, postavljanjem jedne ruke na butine, a druge ruka na slabinski deo, vežbač se prenosi i rotira do stava na šakama.

15. PREKOPIT ZGRČENO NAPRED (SALTO)**1. Prikaz tehnike****a) Zamah rukama odozgo.****b) Zamah rukama odozdo.**

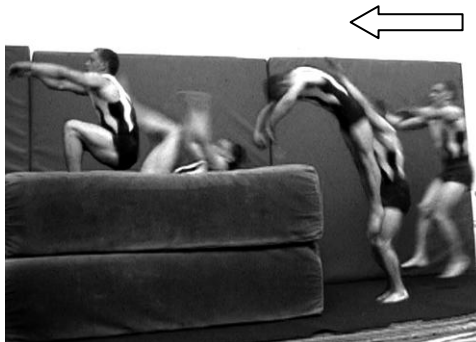
2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. **Bazična vežba** - Skok napred u položaj povaljke na leđima sa raširenim kolenima u širini ramena, na visoko postavljenim sunder strunjačama.



4. Pripremne vežbe -

a) Kolut napred bez ruku na visokom švedskom sanduku ili naslaganim sunder strunjačama uz duž.



b) Prekopit zgrčeno preko kozlića, švedskog sanduka ili sunder strunjače.



c) Salto napred sa odskočne daske.



5. **Pomaganje i čuvanje** – Stoji se između mestu odraza i doskočišta, sa strane. Vežbač se najpre hvata jednom rukom za stomak, a zatim drugom rukom za leđa i tako rotira i prenosi u fazi leta do doskoka.

16. RAZOVKA (VAGA)**1. Prikaz tehnike****a) Čeona vaga****b) Bočna vaga**

2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Položaj ravnoteže na jednoj nozi.

4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno - bliža ruka za nadlakticu, dalja ruka ispod kolena.

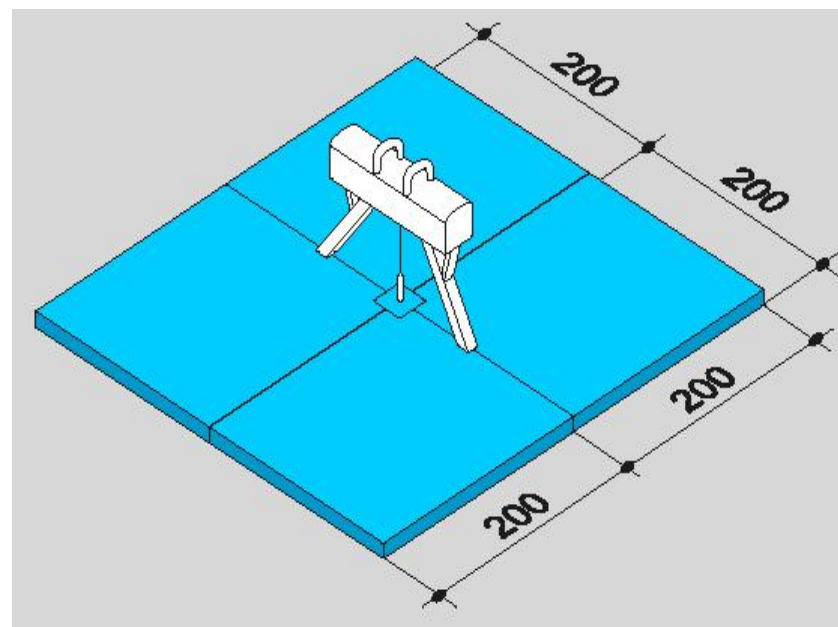
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na parteru:

Opiši metodski postupak obuke:

1. Koluta napred?
2. Koluta nazad?
3. Letećeg koluta?
4. Stava na lopaticama - "sveća"?
5. Stava na glavi?
6. Stava na šakama?
7. Stava na šakama kolut napred?
8. Koluta nazad kroz stav na šakama?
9. Premeta strance - (Zvezda) ?
10. Premeta strance sa 1/2 okreta (Rondat) ?
11. Mosta napred i mosta nazad?
12. Sklopke s čela?
13. Premeta uporom napred?
14. Premeta uporom nazad?
15. Prekopita slobodno napred (Salto napred) ?
16. Razovke bočno i čeono (Vaga) ?

6.9 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA KONJU SA HVATALJKAMA

1. Upori (prednji, jašuci, stražnji)
2. Premah napred i nazad jednonožno (metanja)
3. Njih u uporu jašucem (uzmahivanja)
4. Kolo jednonožno prednožno
5. Kolo jednonožno zanožno
6. Kolo jednonožno odnožno
7. Otvorene makaze (striž)
8. Zatvorene makaze (zatvoreni striž)
9. Naskok sa okretom i premahom
10. Saskok premahom sunožno napred
11. Saskok prednožno na kraju konja
12. Saskok zanožno - francuz saskok
13. Kola odbočna sunožna

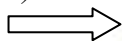


1. UPORI (prednji, jašuci, stražnji)**1. Prikaz tehnike****a) Upor prednji****b) upor jašuci****c) upor stražnji****2. Metod obuke - SINTETIČKI.****3. Bazična vežba - Bočni prelaz konja u upor prednjem – „transport“.****4. Pripremne vežbe - Nema.****5. Pomaganje i čuvanje - Nije potrebna.**

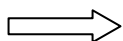
2. PREMAH NAPRED I NAZAD JEDNONOŽNO (METANJA)

1. Prikaz tehnike

a) Premasi jednonožni napred



b) Premasi jednonožni nazad



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Uzmahivanja.

a) Uzmahivanja u uporu prednjem sunožno



b) Uzmahivanja u uporu prednjem raznožno



c) Uzmahivanja u uporu stražnjem sunožno



d) Uzmahivanja u uporu stražnjem raznožno



4. Pripremne vežbe - Nema.

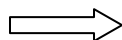
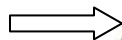
5. Pomaganje i čuvanje - Samopomoć, iz upora klečećeg između hvataljki prenos težine sa jedne na drugu ruku.

3. NJIH U UPORU JAŠUĆEM (UZMAHIVANJA)

1. Prikaz tehnike - Dva uzmahivanja vezana (prvo desnom nogom, a zatim levom).



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Metanja jednoonožna napred i nazad**4. Pripremne vežbe** - Nema.**5. Pomaganje i čuvanje** - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - bliža ruka na struk, dalja ruka iznad kolena noge koja uzmahuje.

4. KOLO JEDNONOŽNO PREDNOŽNO

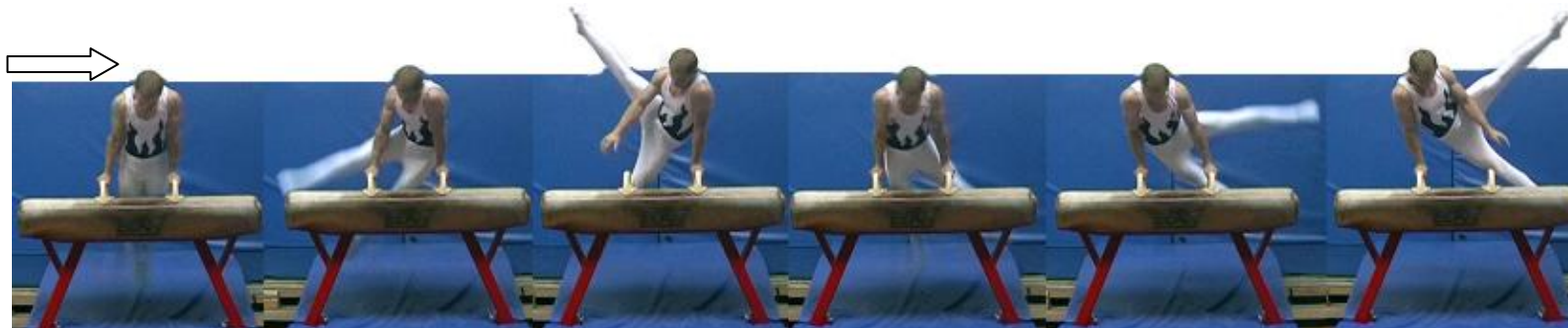
1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Metanja jednonožna napred i nazad (već prikazano).

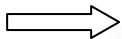
4. Pripremne vežbe - Uzmahivanja u uporu prednjem raznožno sa puštanjem ruke na strani na kojoj se uzmahuje.



5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - jednom rukom se pridržava leva zamašna noga, a drugom se pomaže prelaz desne noge napred preko hvataljke.

5. KOLO JEDNONOŽNO ZANOŽNO

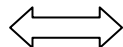
1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Metanja jednonožna napred i nazad (već prikazano).

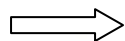
4. Pripremne vežbe - Uzmahivanja u uporu stražnjem raznožno sa puštanjem ruke na strani na kojoj se uzmahuje.



5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno ispred vežbača – jednom rukom se pridržava zamašna noga, a drugom se pomaže prelaz noge nazad preko hvataljke.

6. KOLO JEDNONOŽNO ODNOŽNO

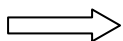
1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Metanja jednonožna napred i nazad (već prikazano).

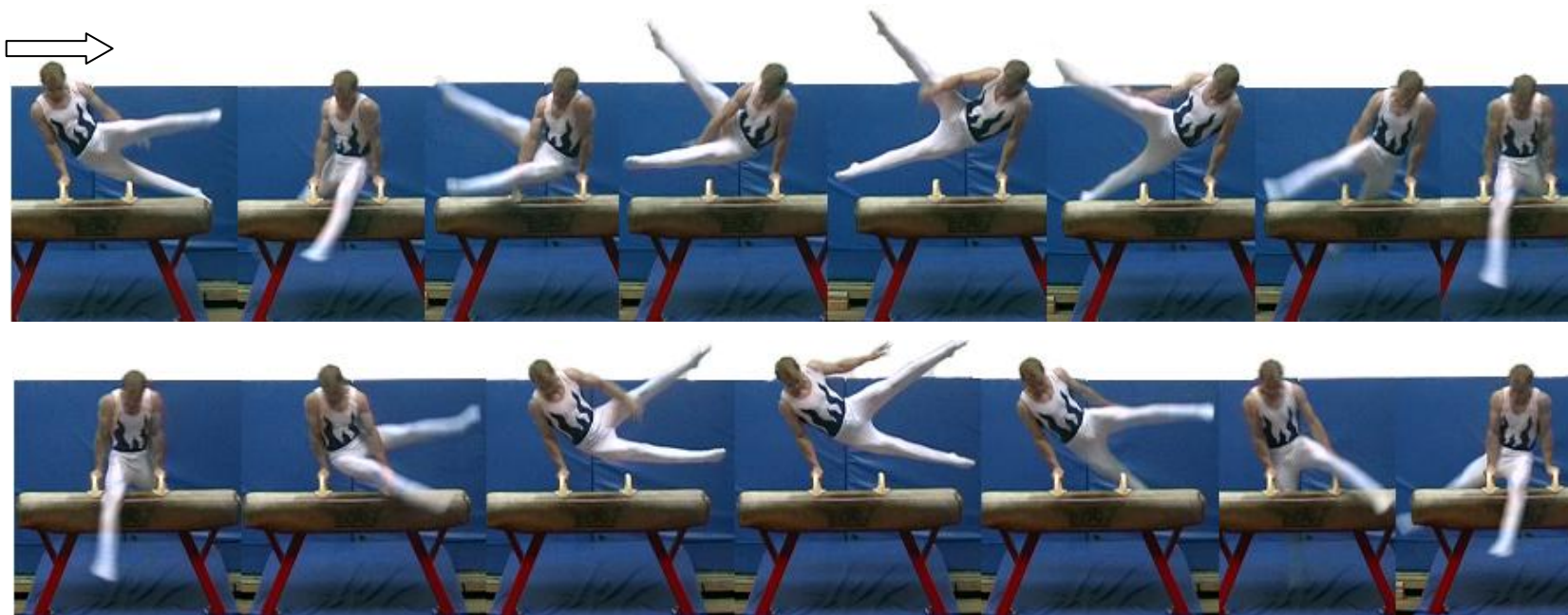
4. Pripremne vežbe - Njih u uporju jašućem sa puštanjem ruke na strani na kojoj se uzmahuje.



5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza vežbača - jednom rukom se pridržava istoimena zamašna noga, a drugom se prihvata noga koja je izvršila prelaz nazad preko hvataljke.

7. OTVORENE MAKAZE (STRIŽ)

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Kolo odnožno jednonožno (već prikazano).

4. Pripremne vežbe - Njih u uporju jašućem sa puštanjem ruke na strani na kojoj se uzmahuje (već prikazano).

5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - jedna ruka na struku, a druga iznad kolena noge koja uzmahuje i obrnuto. Pomaže se rotacija kukova i prelaz zamašne noge napred.

8. ZATVORENE MAKAZE (STRIŽ)

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Kolo prednožno jednonožno (već prikazano).

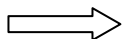
4. Pripremne vežbe - Njih u uporju jašućem sa puštanjem ruke pri uzmahu nazad.



5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - jedna ruka na struku vežbača, a druga ruka ispod kolena noge koja uzmahuje i prebacuje se nazad. Pomaže se rotacija kukova i prelazak noge nazad.

9. NASKOK SA OKRETOM I PREMAHOM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

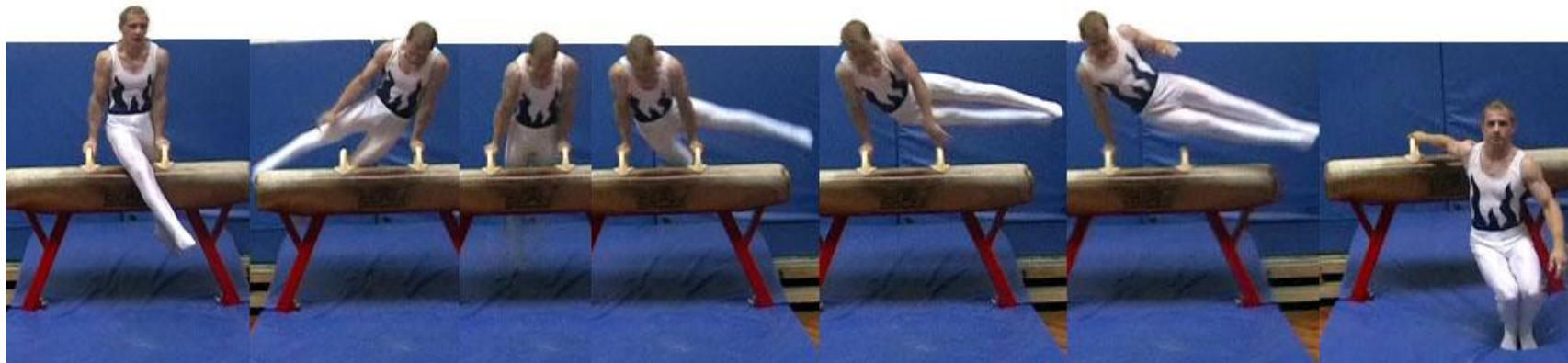
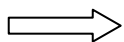
3. Bazična vežba - Bočni "transport" sa kraja u hvataljke i ponovo na kraj konja (već prikazano)

4. Pripremne vežbe - Nema

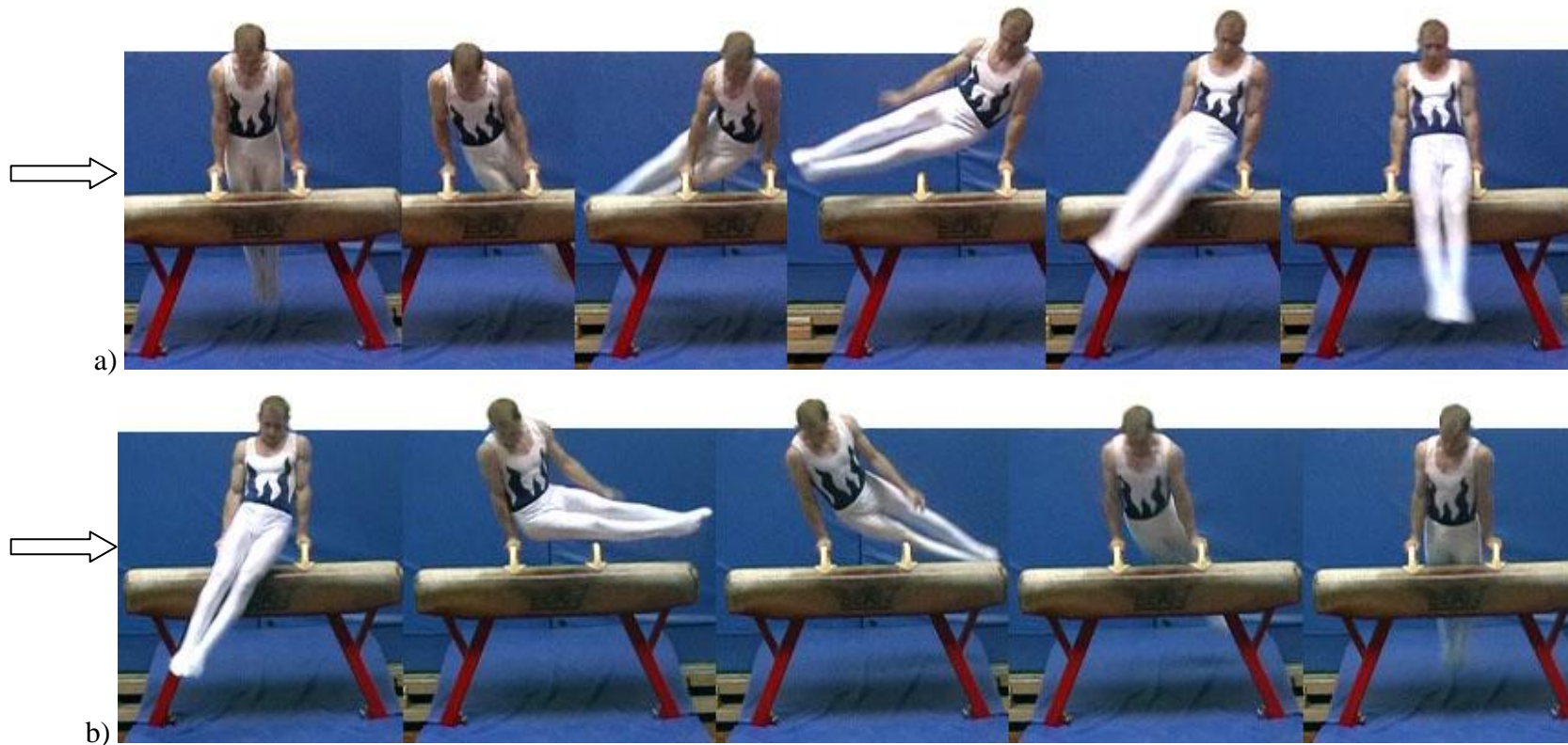
5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - obema rukama za struk i u trenutku odskoka pomoć za visinu i okret.

10. SASKOK PREMAHOM SUNOŽNO NAPRED

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Premasi odbočno sunožno a) napred i b) nazad**4. Pripremne vežbe** - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno iza leđa vežbača - jedna ruka na struku, druga ruka ispod kolena. Pomaže se prebacivanje nogu napred.

11. SASKOK PREDNOŽNO NA KRAJU KONJA

1. Prikaz tehnike

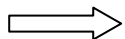


2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Isti saskok na kozliču.

4. Pripremne vežbe – Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

12. SASKOK ZANOŽNO NA KRAJU KONJA - FRANCUZ SASKOK**1. Prikaz tehnike -****2. Metod obuke - SINTETIČKI.**

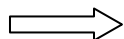
3. Bazična vežba - Premasi odbočni sunožni napred i nazad (već prikazano).

4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

13. KOLA ODBOČNA SUNOŽNA

1. Prikaz tehnike -

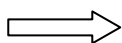


2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Premasi odbočni sunožni napred i nazad (već prikazano).

4. Pripremne vežbe -

a) U sredini razboja bočno, iz potpora na rukama, kola odbočna sunožna preko kozlića ili konja sa hvataljkama koji je postavljen upravno na pritke Razboja.



b) Kola odbočna uz pomoć trenera (noge u kofi).



c) Kola odbočna sunožna na "pečurci".



5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

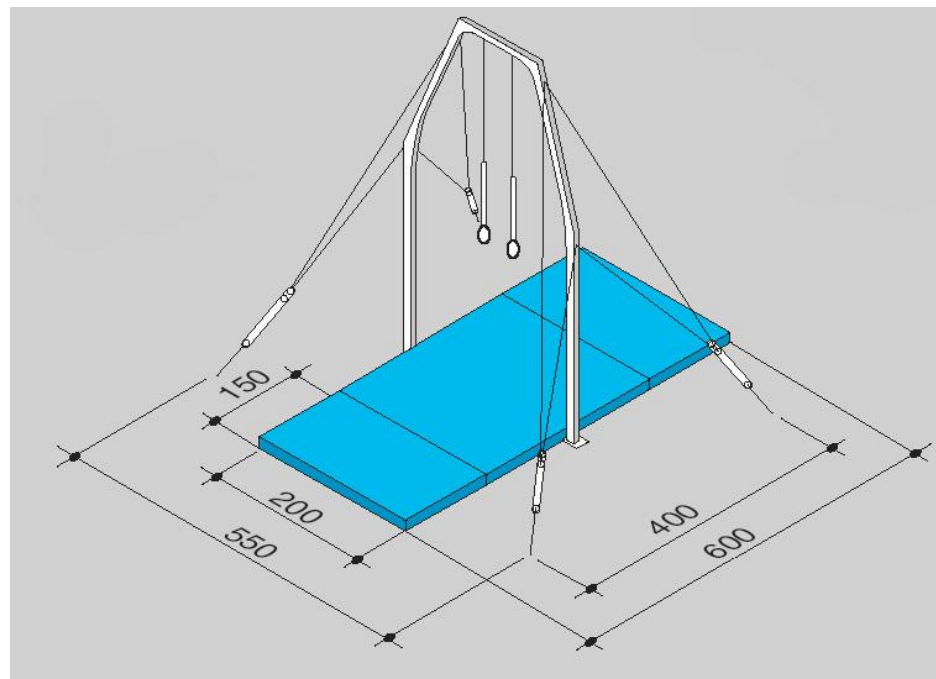
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na konju sa hvataljkama:

Opiši metodski postupak obuke:

1. Premaha napred i nazad jednonožno (metanja)?
2. Njihnja u uporu jašućem (uzmahivanja) ?
3. Kola jednonožno prednožno?
4. Kola jednonožno zanožno?
5. Kola jednonožno odnožno?
6. Otvorenih makaza (striž) ?
7. Zatvorenih makaza (zatvoreni striž) ?
8. Naskok sa okretom i premahom?
9. Saskok premahom sunožno napred?
10. Kola odbočna sunožna?

6.10 VEŽBE NA KRUGOVIMA

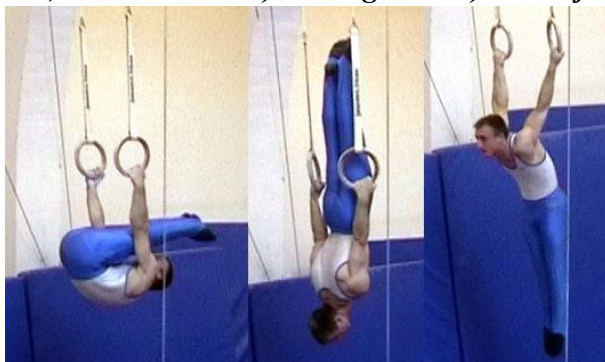
1. Visovi prosti
2. Njih sa velikim amplitudama
3. Iskret napred
4. Naupor zanjihom
5. Naupor vučenjem - Uzvlak
6. Naupor prednjihom
7. Sklopkom upor
8. Saskok "lasta" na iskret nazad
9. Iskret nazad
10. Saskok prekopit raznožno
11. Stav na ramenima (smak, svlak, prednos)
12. Kovrtljaj nazad i uzmak



1. VISOVI PROSTI

1. Prikaz tehnike -

a) *Uzneto* b) *Strmoglavo* c) *Stražnji*



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Visovi prosti na niskom Vratilu.



4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje – Nije potrebno.

2. NJIH SA VELIKIM AMPLITUDAMA

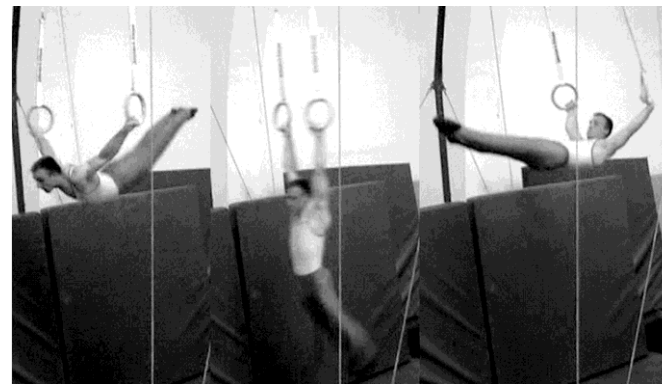
1. Prikaz tehnike



Uspostavljanje njoha



Njih



Zanjih

Prednjih

2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Njih sa velikim amplitudama na Vratilu.

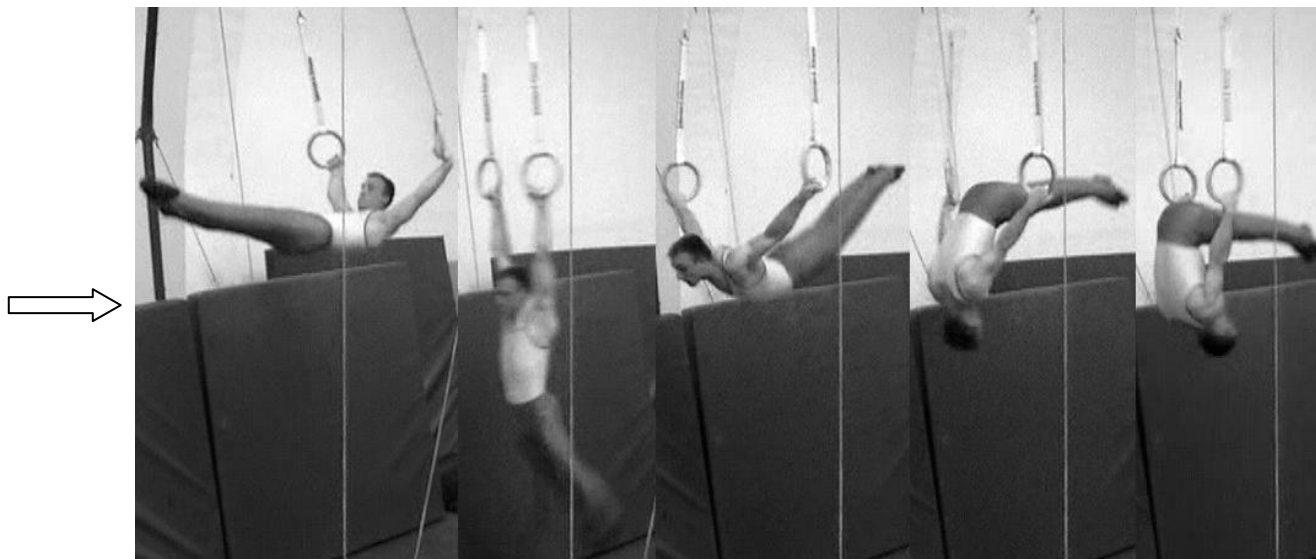
4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Bliža ruka za butine, dalja ruka za leđa u prednjihu i bližom rukom za stomak a daljom rukom iznad kolena za zanjih.



3. ISKRET NAPRED

1. Prikaz tehnike

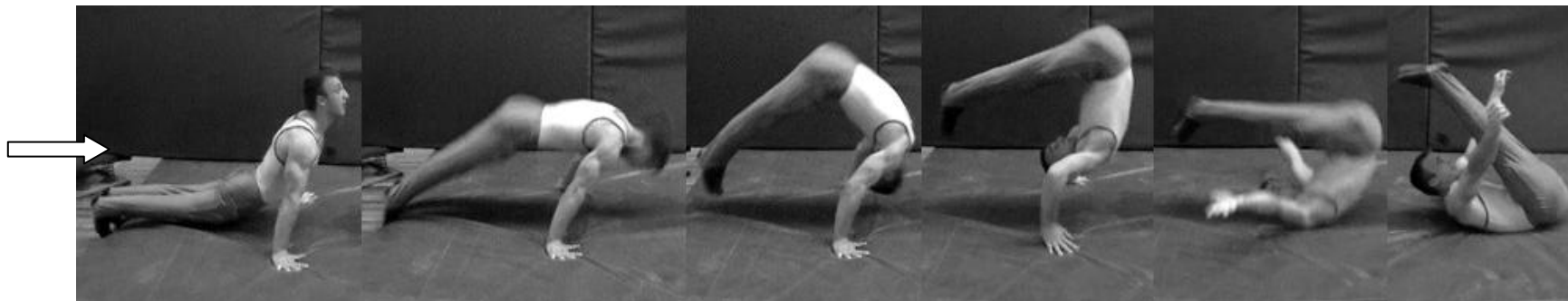


2. Metod obuke - ANALITIČKI.

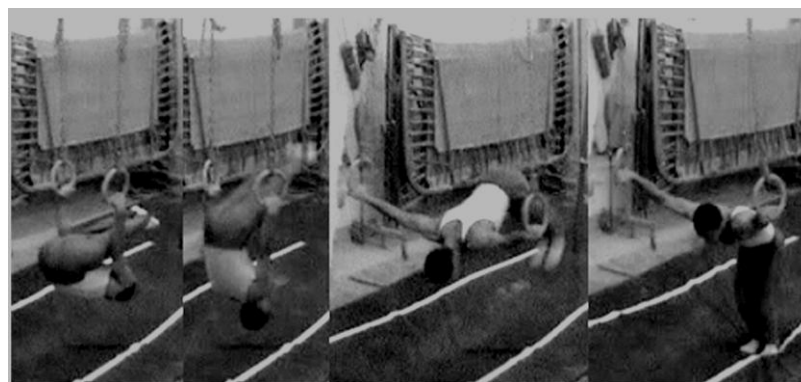
3. Bazična vežba - Njih sa velikim amplitudama (već prikazano).

4. Pripremne vežbe -

a) Iz upora ležećeg za rukama zibom trupa visoko odignuti kukove u kolut napred do položaja uzneto na strunjači.



b) Na niskim kurgovima do bokova pretklonom, skok u iskret napred do visa uzneto.



5. Pomaganje i čuvanje - U zanjihu, bliža rukam za stomak, daljom rukom na potkolenice.

4. NAUPOR ZANJIHOM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Zanjihom upor na razboju (prikazano na str. 192).

4. Pripremne vežbe -

- a) Njih sa pojačanim zanjihom i uvinućem (već prikazano).
- b) Podmetni zamah i u zanjihu odizanje trupa i saskok sa vratila.



- c) Uz asistenciju - rukama za potkoleno, klimom njih i zanjihom upor.



- 5. Pomaganje i čuvanje** - U zanjihu, bližom rukom za prednji deo butina, daljom rukom za zadnji deo potkolenice iznad pete.

5. NAUPOR VUČENJEM - UZVLAK

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Nema

4. Pripremne vežbe - Uzvlak na niskim Krugovima



5. Pomaganje i čuvanje - Obema rukama za potkolenicu, sa prednje i zadnje strane.

6. NAUPOR PREDNJIHOM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Uzvlak (prikazano).

4. Pripremne vežbe -

a) Iz visa ležećeg na niskim krugovima zgibom i prehvatom upor - sa malo razmaknutim nogama opiranjem nogama o tlo.



b) Uz asistenciju - rukama za natkoleno, klimom njih i prednjim upor.



5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se sa strane. Jednom rukom se prihvata za prednja strana potkolenice, drugom rukom zadnja strana butine. Pomaže se podizanje iz visa u upor.

7. SKLOPKOM NAUPOR

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Sklopkom upor na Razboju.

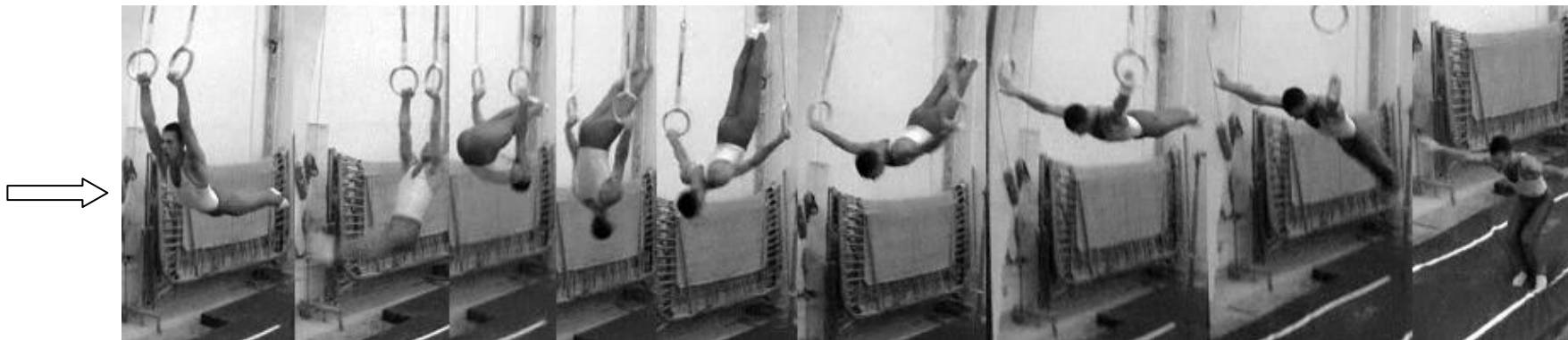


4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje – Stoji se sa strane. Jednom rukom se pomaže tako što se guraju leđa. Drugom se vežbač čuva od pada iz upora, tako što se prihvataju butine i usporava njihovo kretanje na dole.

8. SASKOK "LASTA" NA ISKRET

1. Prikaz tehnike



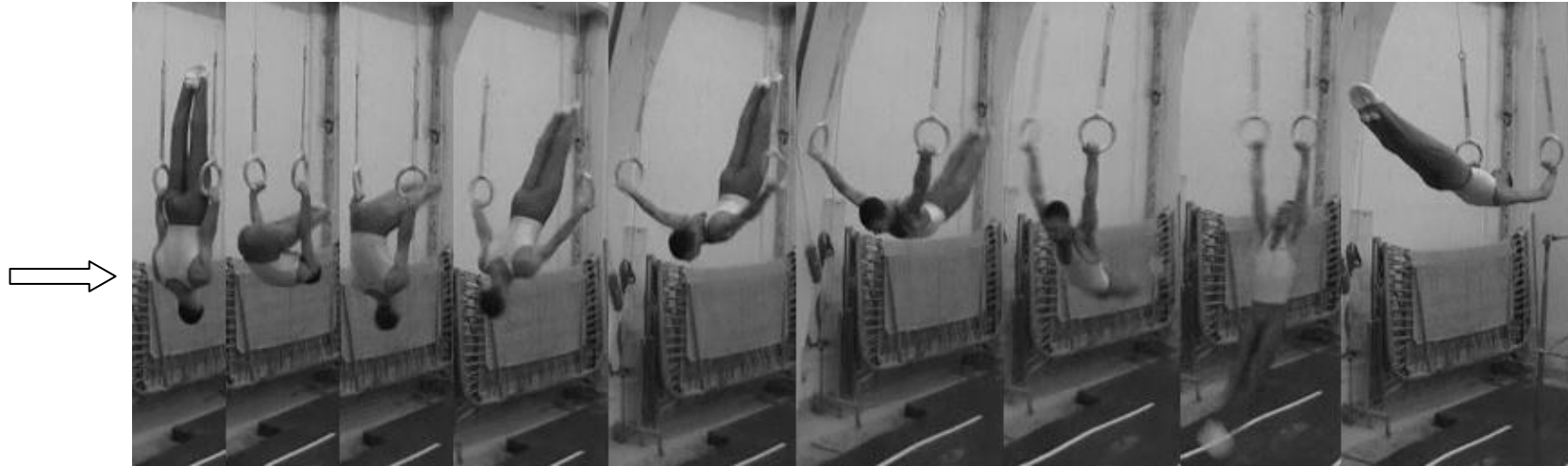
2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Iz potpora uzneto rukama na razboju opruž. tela kovrtljaj naz. u položaj lež. na sunđ. strunj. (prikazano na str. 199).

4. Pripremne vežbe - a) Iz visa uznetog na niskim krug. opružanjem tela iskretom u ram. saskok do stava spetnog, ruke u predručenju.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se kretanje prema gore i to bližom rukam za stomak, a daljom rukom za potkolenicu.

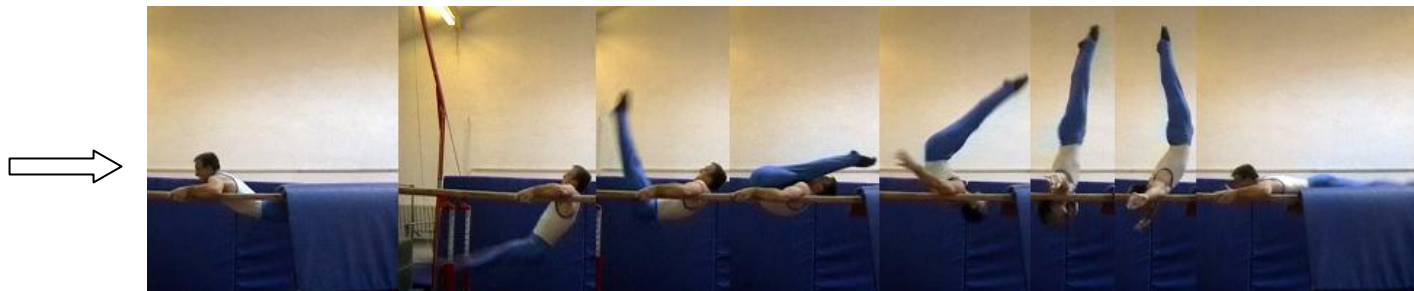
9. ISKRET NAZAD**1. Prikaz tehnike**

2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Lasta saskok na Krugovima (prikazano).

4. Pripremne vežbe -

a) U sredini razboja, potpor na rukama, prednjim potpor uzneto i spojeno kovrtljaj naazad u položaj ležeći na strunjači.



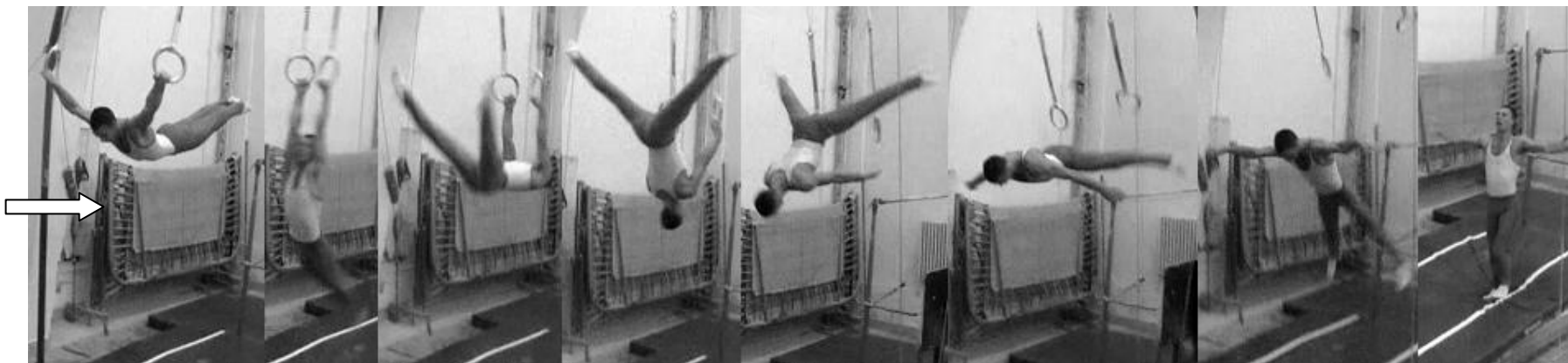
b) Iz visa uznetog na niskim krugovima opružanjem tela iskretom u ramenima unazad do visa ležećeg na sunder strunjači.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se kretanje na gore i olakšava iskret u ramenima i to tako što se bližom rukom vežbač hvata za stomak, a daljom rukom za potkolenicu.

10. PREKOPIT RAZNOŽNO SASKOK (RAZNOŠKA)

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - ANALITIČKI.

3. Bazična vežba - Njih sa velikim amplitudama (već prikazano).

4. Pripremne vežbe -

a) Iz stava raskoračnog, kolut nazad u upor stojeći raskoračno.



b) Prednjih do visa uzneto raznožno van i sp. zanjih i ponoviti njih.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se rotacija jednom rukom za krsta, a čuva se od pada na glavu drugom rukom za rame.

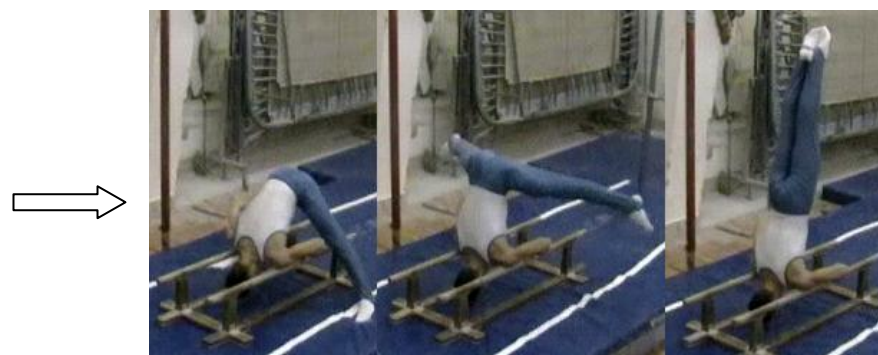
II. STAV NA NADLAKTICAMA

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - Analitički.

3. Bazična vežba - Stav na nadlakticama na Razboju.



4. Pripremne vežbe -

a) Iz prednjiha na Krugovima svlak napred u vis uzneto.



b) Stav na nadlakticama na niskim Krugovima sa raširenim nogama i opiranjem o sajle.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se podizanje do stava o ramenima hvatom jedne ruke za potkolenicu. Čuva se pad iz ravnotežnog položaja – stava o ramenima, pridržavanjem butina sa prednje i zadnje strane.

12. KOVRTLJAJ NAZAD U UPORU I UZMAK

1. Prikaz tehnike

a) Kovrtljaj nazad



a) Uzmak

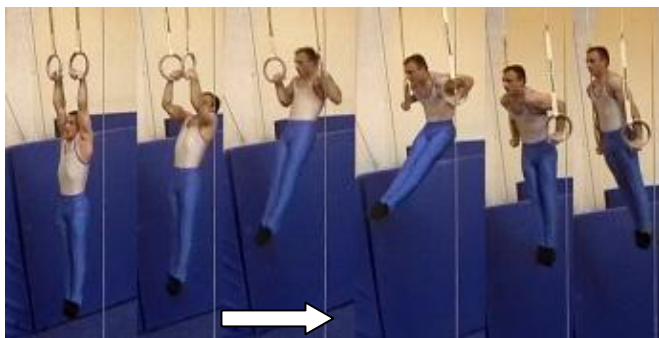


2. Metod obuke - SINTETIČKI.

3. Bazična vežba - Kovrtljaj nazad uz asistenciju na niskim Krugovima.

4. Pripremne vežbe -

a) Uzvlak.



b) Švedski sanduk niži od Krugova - iz visa uznetog u zgibu na Krugovima osloncem nogama na švedski sanduk - preхват i prelazak u upor klečeći.



c) Vijača presavijena na tri dela (više od širine ramena) - vis uzneto u zgibu na dohvatnim Krugovima - oslonce na stomak - preхват i prelazak u upor na krugovima klečeći.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se podizanje u upor i to jednom rukom za bliže rame, a drugom za stomak.

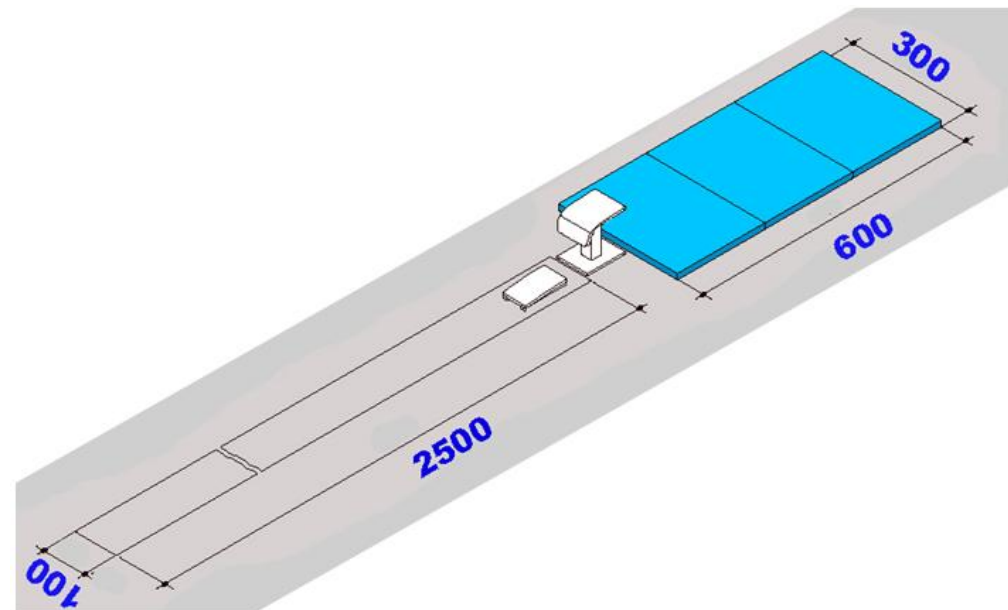
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na krugovima:

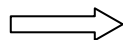
Opiši metodski postupak obuke:

1. Stava na nadlakticama?
2. Uzmaka?
3. Prednosa?
4. Saskoka prekopit raznožno (Raznoška) ?
5. Njiha sa velikim amplitudama?
6. Iskreta napred?
7. Iskreta nazad?
8. Naupora zanjihom?
9. Naupora prednjihom ?
10. Naupora usklopno?

6.11 METODIKA OBUČAVANJA PRESKOKA

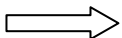
1. Raznoška (sa zanoženjem i bez zanoženja)
2. Zgrčka (sa zanoženjem i bez zanoženja)
3. Sklonka (sa zanoženjem i bez zanoženja)
4. Prednoška pravo i kosim zaletom
5. Premet (visina od 120 do 135cm)



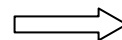
1. RAZNOŠKA**1. Prikaz tehnike - bez zanoženja****- sa zanoženjem****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Povezivanje zaleta sa odrazom – skok pruženo preko niskog sanduka.**

4. Pripremne vežbe –

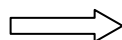
a) Na odskočnoj dasci – uporom na Kozlič sunožni odskoci pruženim kolenima.



b) Iz umapora ležećeg za rukma na tlu, zibom i odizanjem kukova suručni poskoci.



c) Iz upora ležećeg za rukama na tlu, zibom i odizanjem kukova (sa i bez zanoženja) upor stojeći raskoračno.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav dijagonalni licem prema konju i zaletu, dohvatom za nadlaktice i korakom iskoračne noge unazad vežbač se prenosi do doskoka.

2. ZGRČKA

1. Prikaz tehnike - bez zanoženja



- sa zanoženjem



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Zaletom naskok u čučanj na kozliču i spojeno skok pruženo u doskok.



4. Pripremne vežbe –

a) Iz upora ležećeg za rukama na tlu – zibom i odizanjem kukova upor čučajući a zatim čučanj.



b) Iz upora ležećeg za rukama na tlu – zibom i odizanjem kukova, a zatim i nogu – zanoženjem upor čučajući a zatim čučanj.



- c) Sa 2-3 koraka zaleta i naskokom u upor za rukama na sunder strunjaču i sp. zibom i odizanjem kukova, a zatim nogu – zanoženjem i guranjem rukama dolazak u čučanj.



- 5. Pomaganje i čuvanje** – Stav dijagonalni, levi bok uz konja, dohvatom obema rukama za nadlakat bliže ruke (ispod pazuha) i iskorakom desnom napred preneti vežbača u doskok.

3. SKLONKA

1. Prikaz tehnike - bez zanoženja

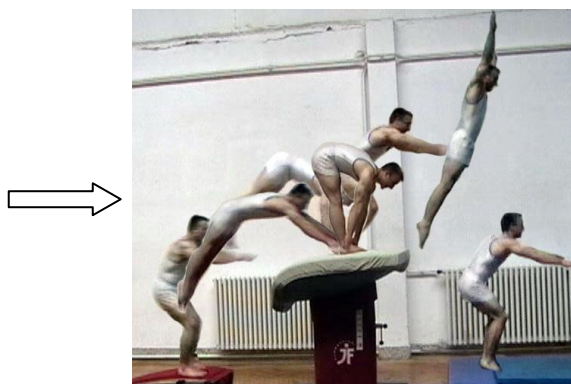


- sa zanoženjem



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Zaletom naskok u upor stojeći i spojeno skok pruženo u doskok.



4. Pripremne vežbe –

a) Iz upora ležećeg za rukama na tlu – zibom i odizanjem kukova upor stojeći, a zatim stav spetni trup u pretklonu.



b) Iz upora ležećeg za rukama na tlu – zibom i odizanjem kukova, a zatim i nogu – zanoženjem upor stojeći.



c) Sa 2-3 koraka zaleta i naskokom u upor za rukama na sunder strunjaču i sp. zibom i odizanjem kukova, a zatim nogu – zanoženjem upor stojeći.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav dijagonalni, levi bok uz konja, dohvatom obema rukama za nadlaktak bliže ruke (ispod pazuha) i iskorakom napred preneti vežbača u doskok.

4. PREDNOŠKA

1. Prikaz tehnike - Zaletom pravo



- Kosim zaletom



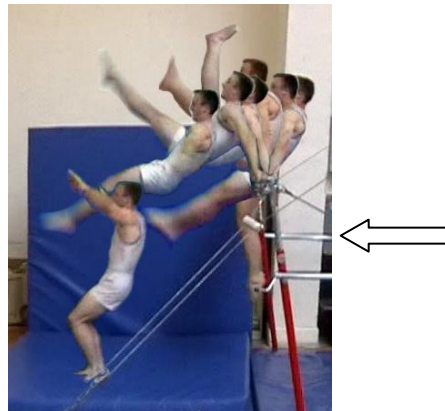
2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. **Bazična vežba** – Zaletom i jednonožnim odskokom skok napred sa visokim prednoženjem – na uznos nogama u upor sedeći pred rukama na uzvišenju - sunder strunjača.



4. Pripremne vežbe

- a) Iz seda na n/p dvovisinskog Razboja, nathvatom i zamahom nogu u napred i gore kroz visoko prednoženje na uznos – saskok leđima ka n/p.



- b) Kosim zaletom prednoška dohvatom ruke bleže konju za kraj Konja i preskokom doskok bližim bokom uz Konja.



- 5. Pomaganje i čuvanje** – Stav raskoračni, bok uz konja, dohvatom obema rukama za nadlakt bliže ruke (ispod pazuha) i iskorakom napred preneti vežbača u doskok.

5. PREMET

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Premet napred na tlu (već prikazano).

4. Pripremne vežbe –

a) Premet napred u položaj ležeći na sunder strunjači.



b) Premet napred sa uzvišenja – dva rama švedskog sanduka.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav dijagonalni, levi bok uz konja, dohvatom jedne ruke za bliže rame, a druge za krsta, iskorakom napred preneti vežbača u doskok.

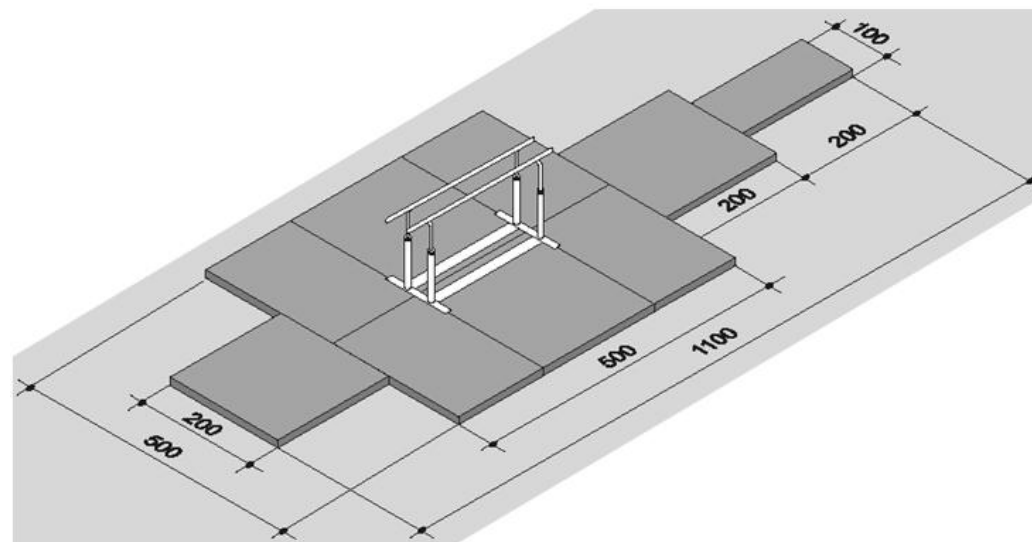
Pitanja vezana za metodski postupak obuke preskoka:

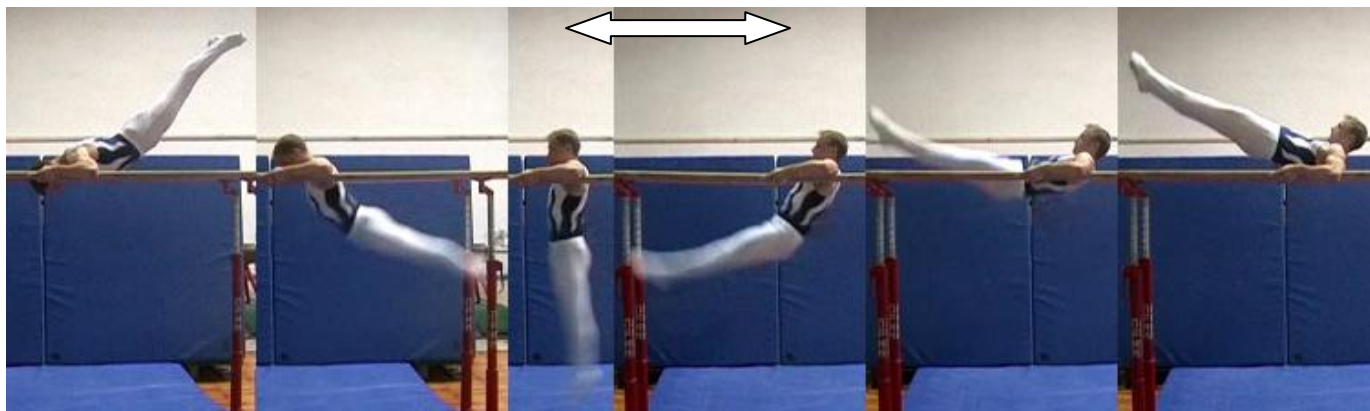
Opisati metodski postupak obuke:

1. Raznoške (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125 -135cm)?
2. Zgrčke (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125-135 cm)?
3. Sklonke (sa zanoženjem i bez zanoženja, visina preskoka od poda 125-135 cm)?
4. Premeta uporom napred (visina preskoka od poda 110-125 cm, dve daske)?

6.12 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI NA RAZBOJU

1. Njih u potporu o rukama
2. Njih u upor
3. Kolut napred iz seda u sed raznožno
4. Stav na nadlakticama
5. Prednjihom upor
6. Zanjihom upor
7. Sklopkom upor
8. Naupor usklopno
9. Naupor podmetno do potpora o rukama - patrijah
10. Kovrtljaj nazad u potporu
11. Saskok prednožno
12. Saskok zanožno
13. Saskok odbočno
14. Stav u upor – na šakam



1. NJIH U POTPORU O RUKAMA**1. Prikaz tehnike**

2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Podizanje u potporu.

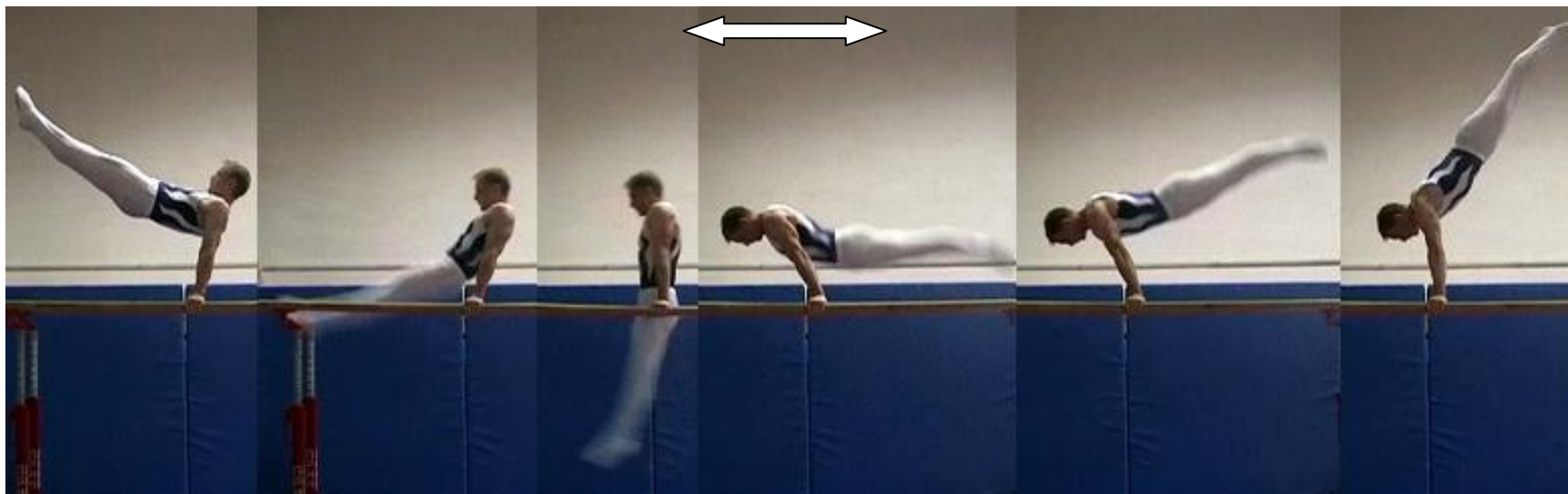


4. Pripremne vežbe – Nema pripremnih vežbi.

5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni rukama na butine i stomak u zanjihu, i rukama na donji deo leđa i butine u prednjihu.

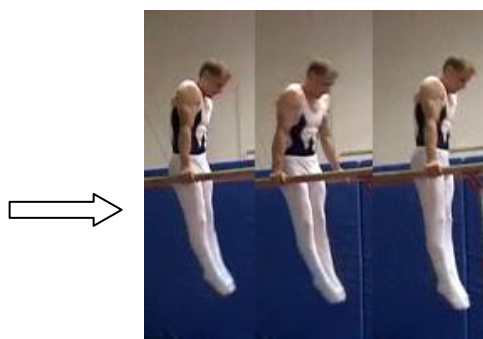
2. NJIH U UPORU

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Pomicanje u uporu uzduz Razboja bočno.



4. Pripremne vežbe –

a) Zased i presed iz seda raznožno pred rukama na Razboju bočno.



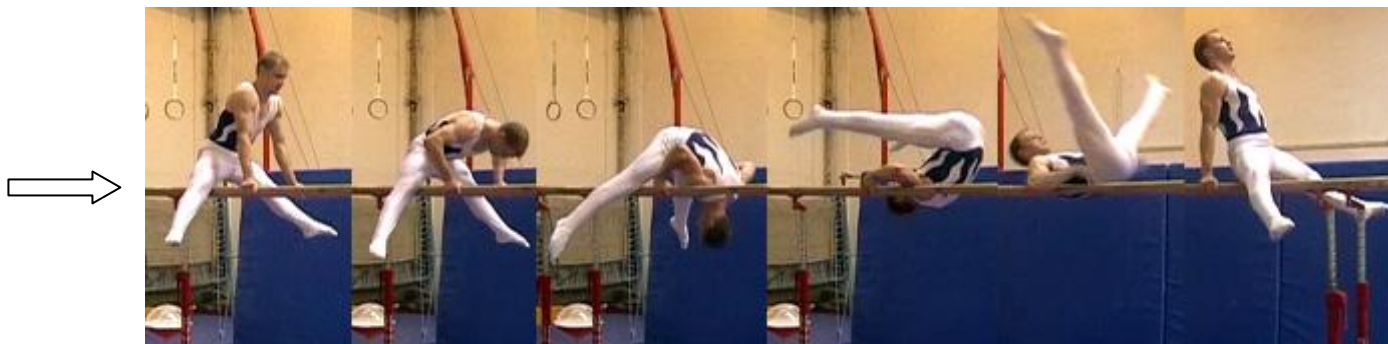
b) Saskok visoka prednoška i saskok sa visokim zanoženjem.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni na švedskom sanduku, pritke Razboja ispod kukova asistenta – jednom rukom za butine u zanjihu a u prednjihu na krsta, drugom stalno za nadlakat ispod pazuha.

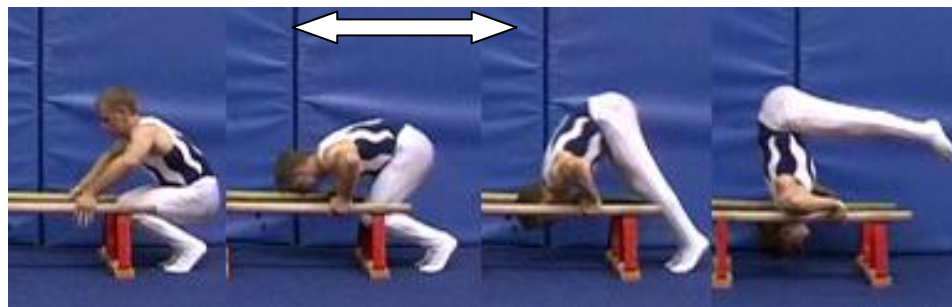
3. KOLUT NAPRED IZ SEDA U SED RAZNOŽNO

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Iz upora čučecég na malom Razboju, postavljjanje nadlaktica na pritke i vraćanje u upor čučeci.



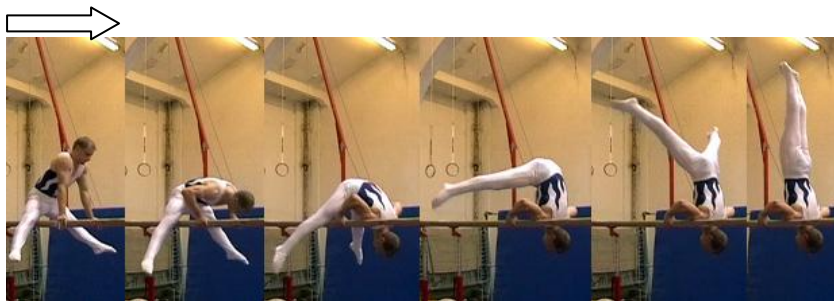
4. Pripremne vežbe – Postavljanje nadlaktica na pritke.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, jednom rukom za bliže rame, a drugom na leđa ispod i kroz Razboj.

4. STAV NA NADLAKTICAMA

1. Prikaz tehnike: a) Izvlačenjem iz seda raznožnog



b) Izvlačenjem iz prednosa



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Kolut napred iz seda raznožno u sed raznožno (već prikazano).

4. Pripremne vežbe – Postavljanje nadlaktica na pritke (već prikazano).

5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, jednom rukom za bliže rame, a drugom na leđa ispod i kroz Razboj.

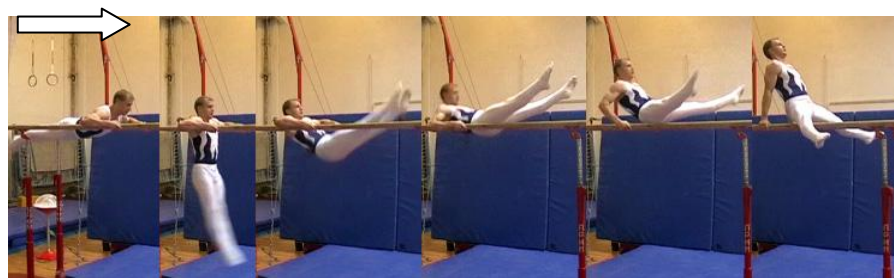
5. PREDNJIHOM UPOR

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Prednjihom upor u sed raznožno pred rukama.



4. Pripremna vežba – Na niskom Razboju podizanje iz potpora sa nogama napred, uz pomoć.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, pomaže se rukama ispod i između pritki Razboja, jednom rukom za leđa, a drugom za butine.

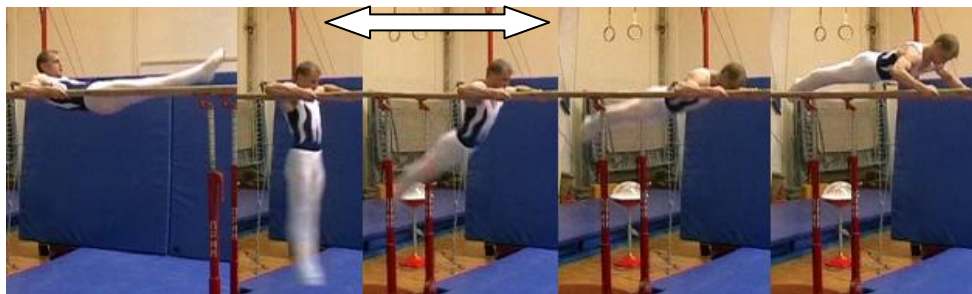
6. ZANJIHOM UPOR

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Njih u potporu, sa naglašenim zanjihom.



4. Pripremna vežba – Na niskom Razboju podizanje iz potpora sa nogama nazad, uz pomoć.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, pomaže se rukama ispod pritki Razboja za stomak i bliže natkoleno.

7. SKLOPKOM UPOR

1. Prikaz tehnike

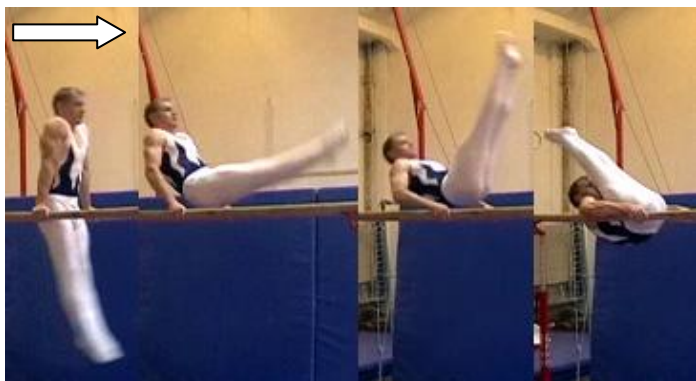


2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Prednjim upor u na razboju (već prikazano).

4. Pripremne vežbe –

a) Zauzimanje položaja potpora uzneto.



b) Iz položaja uznetog na tlu, sklopkom upor do seda sunožno pred rukama.



c) Sklopkom upor u sed raznožno na Razboju

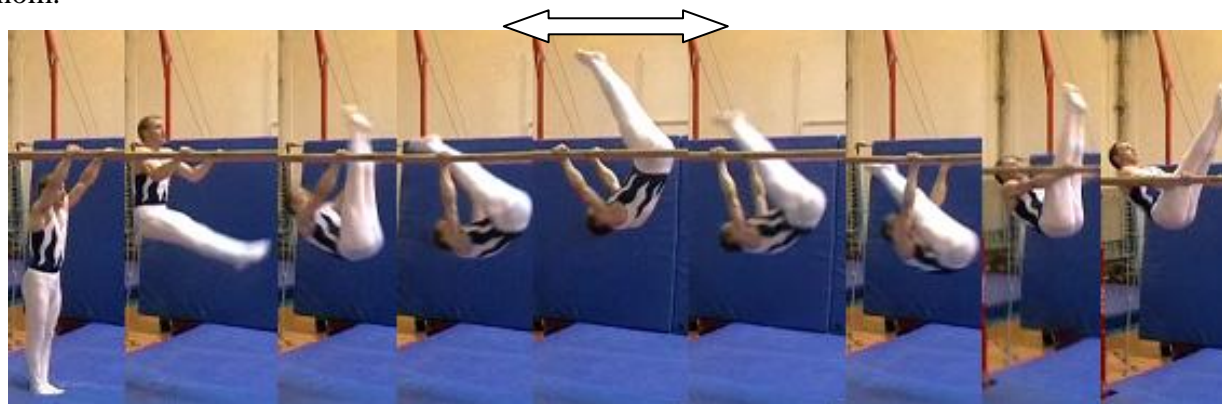


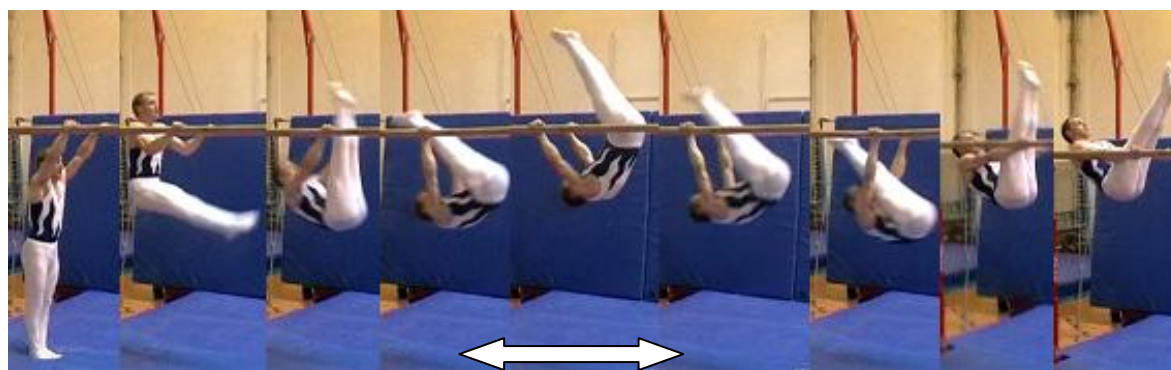
5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, pomaže se podizanje iz potpora u upor jednom rukom ispod pritki, a čuva se od pada unapred hvatanjem i usporavanjem kretanja nogu na dole drugom rukom.

8. NAUPOR USKLOPNO**1. Prikaz tehnike****a) Varijanta 1****b) Varijanta 2****2. Metod obuke – ANALITIČKI.**

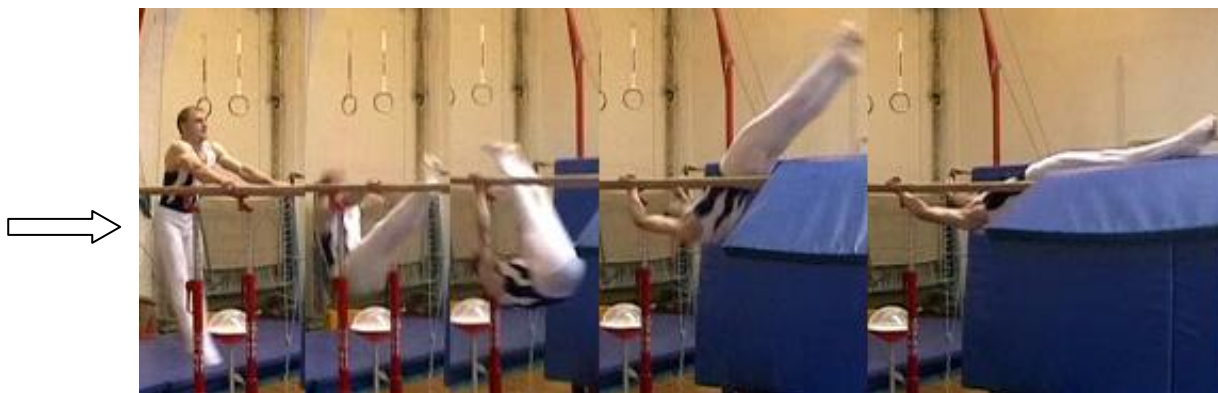
3. Bazična vežba –

a) Njih u visu sklonjenom.

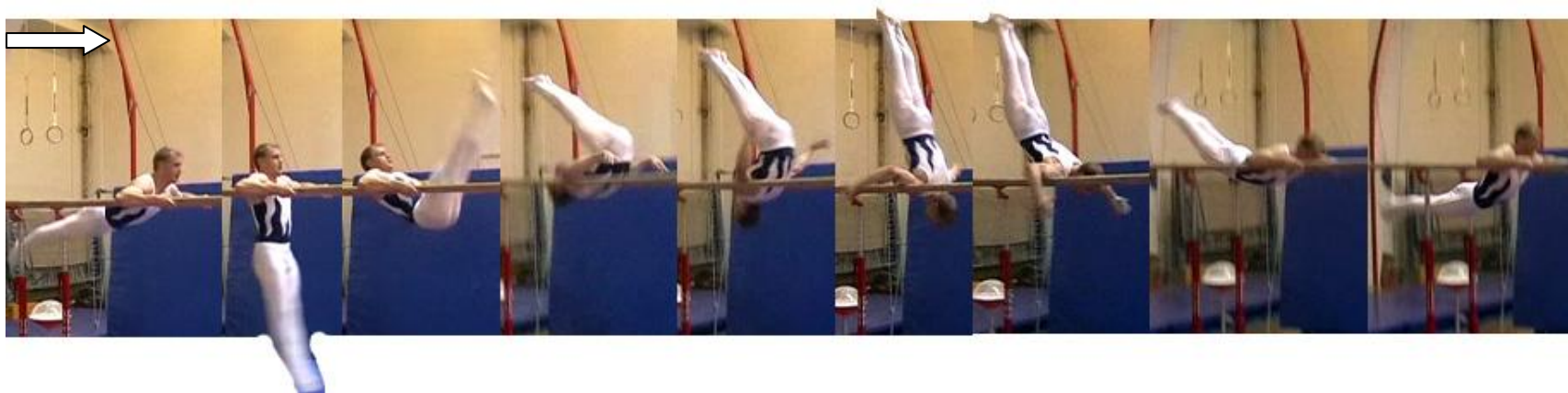
**4. Pripremna vežba –** Naupor usklopno do seda raznožno pred rukama.**5. Pomaganje i čuvanje –** Stav raskoračni, pomaže se ispod pritki Razboja, jednom rukom za leđa, a drugom za natkoleno.

9. NAUPOR PODMETNO DO POTPORA O RUKAMA - PATRIJAH**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Njih u visu sklonjenom sa velikim amplitudama.**

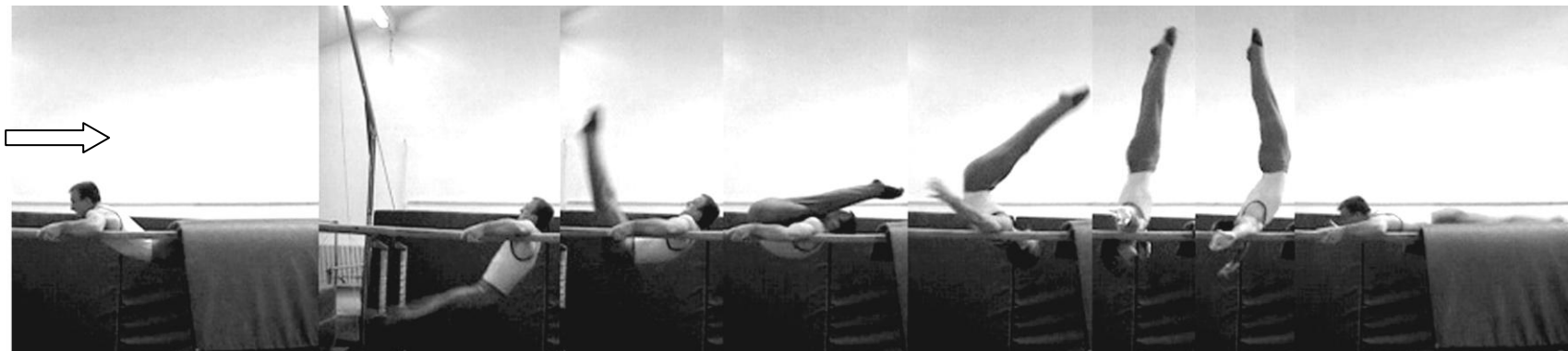
4. Pripremna vežba – Naskokom u vis uzneto, visoki prednjih u visu uzneto do položaja ležećeg na strunjači u sredini Razboja.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, vežbač se prenosi iz visa u potpor rukama na leđa i butine.

10. KOVRTLJAJ NAZAD U POTPORU**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Saskok lasta na iskret sa Krugova.**

4. Pripremna vežba – Iz potpora na rukama kovrtljaj nazad u položaju ležeći na strunjači u sredini Razboja



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, čuva se druga faza kretanja, odnosno prolazak kroz pritki Razboja, rukama za bliže rame i butine.

11. SASKOK PREDNOŽNO

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Njih sa velikim amplitudama u uporu (već prikazano).

4. Pripremne vežbe – Nema.

5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, pomaže se u prednjihu izlazak iz raboja, rukama za ispod pazuha za nadlakat i za krsta.

12. SASKOK ZANOŽNO

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Njih sa velikim amplitudama u uporbu (već prikazano).

4. Pripremne vežbe – Nema.

5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, pomaže se u zanjihu izlazak iz razboja, rukama ispod pazuha za nadlakat i iznad kolena.

13. SASKOK ODBOČNO**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.**

3. Bazična vežba – Iz upora u sredini Razboja bočno, premah odbočno sunožno napred preko pritke u upor sedeći van na desnoj pritki.



4. Pripremne vežbe – Iz upora na sredini Razboja bočno, premah odbočno-sunožno-zgrčeno napred preko jedne pritke u upor sedeći raznožno.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, vežbač se prenosi van Razboja u saskok sa pola okreta, jednom rukom iznad zgloba šake, a drugom ispod pazuha za nadlakticu.

14. STAV U UPORU – NA ŠAKAMA

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Stav na šakama na malom Razboju (prikazano na str. 206).

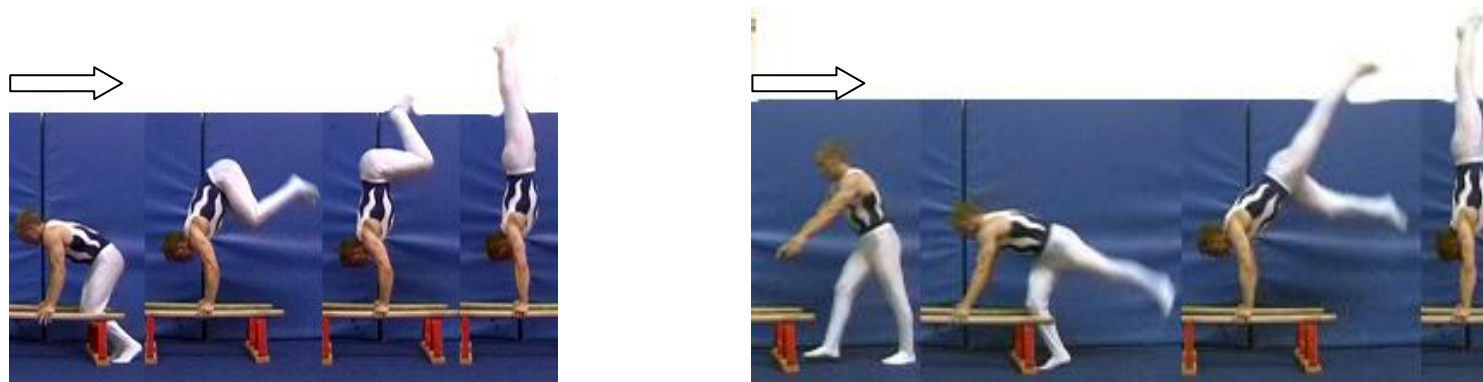
4. Pripremne vežbe –

a) Njih sa velikim amplitudama (već prikazano).

b) Njih sa velikim amplitudama i prolaskom kroz stoj na kraju Rrazboja saskok kroz premet.



c) Stav na šakama na malom Razboju



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračni, kontroliše se dolaza u stav na šake, rukama za bliže rame i natkoleno.

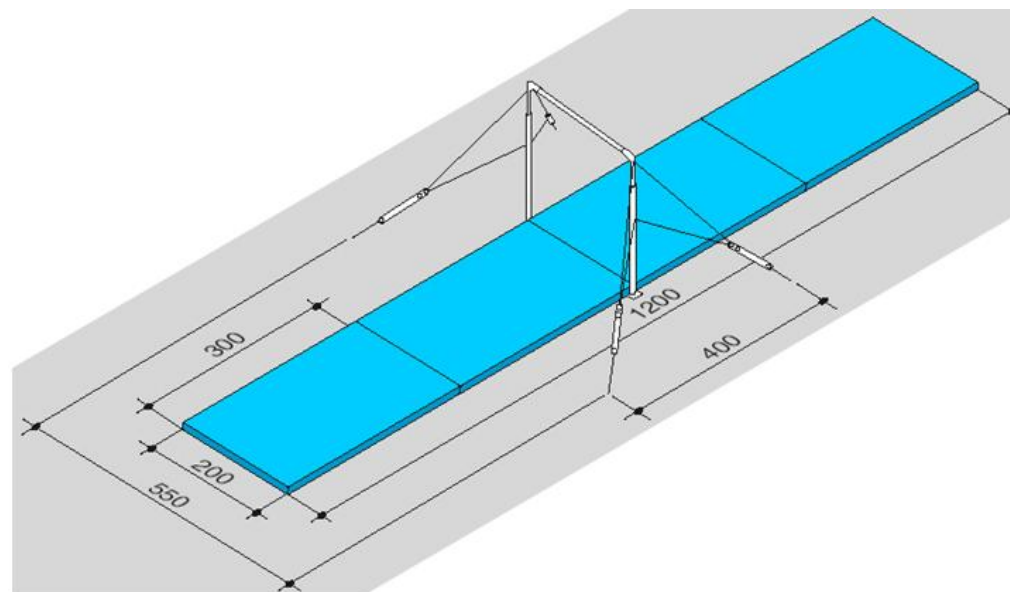
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na razboju:

Opiši metodski postupak obuke:

1. Njiha u uporu u sredini razboja, bočno ?
2. Upora zanjihom iz potpora na rukama na razboju bočno (Zanjihom upor)?
3. Upora prednjihom iz potpora na rukama na razboju bočno (Prednjihom upor)?
4. Naupora usklplo na razboju bočno?
5. Naupora podmetno?
6. „Sklopkom” upor?
7. Kovrtljaja nazad u potporu o rukama?
8. Saskoka odbočno zgrčenim i pruženim nogama (leđima ka Razboju)?
9. Stava na šakama (iz njiha u uporu na kraju razboja)?

6.13 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBI NA VRATILU

1. Uspostavljanje zamaha
2. Naupor zavesom o potkoleno i naupor jašuci
3. Uzmak vučenjem
4. Naupor usklopno
5. Kovrtljaj napred u uporu prednjem
6. Kovrtljaj nazad u uporu prednjem
7. Kovrtljaj napred u uporu jašućem pothvatom
8. Podmetni zamah
9. Zanjihom naupor
10. Odnjih
11. Saskok raznoška
12. Saskok zgrčka
13. Saskok podmetno



1. USPOSTAVLJANJE ZAMAHA

1. Prikaz tehnike

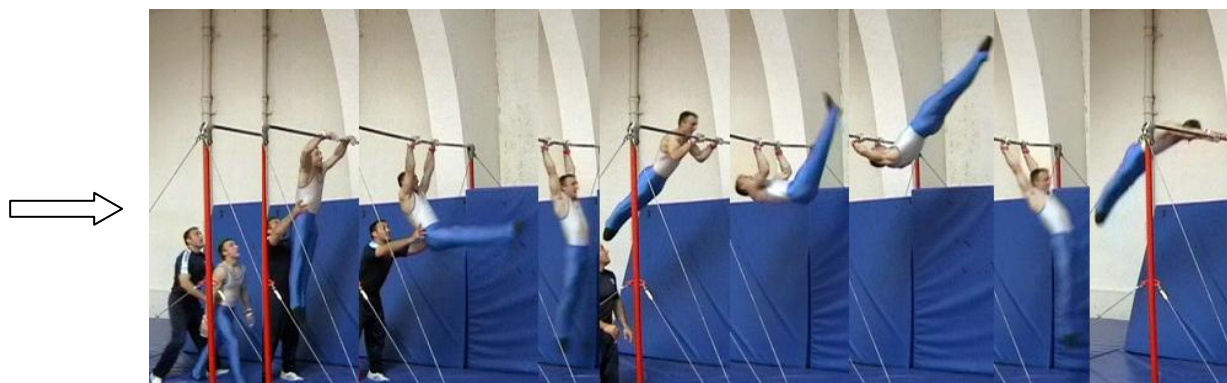
a) Klimom



b) Zgibom



c) Ponjihom i zgibom



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Klim u zgibu na Vratilu.**4. Pripremne vežbe** – Nema.**5. Pomaganje i čuvanje** – Pomaže se podizanje tela prema pretci, rukama za leža i butine.

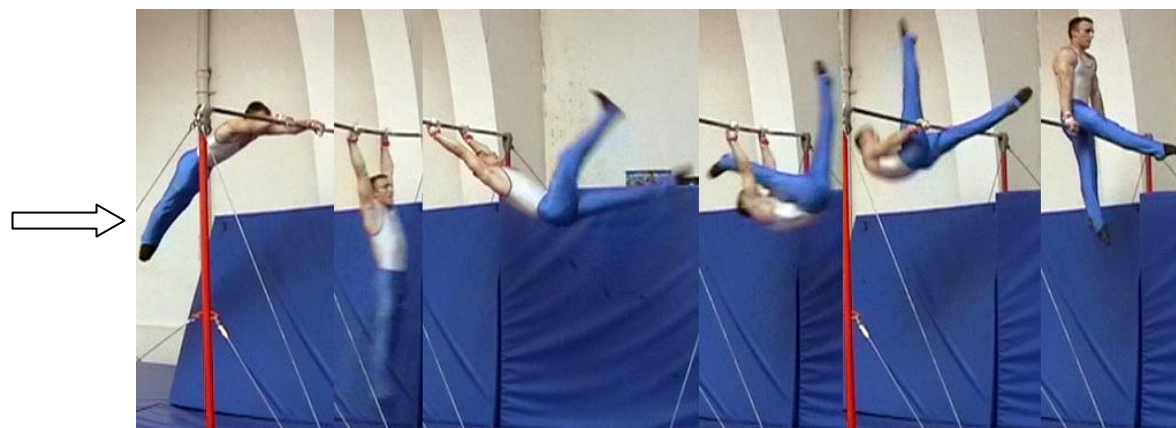
2. NAUPOR ZAVESOM O POTKOLENO I NAUPOR JAŠUĆI

1. Prikaz tehnike

a) Zavesom o potkoleno



b) Jašući



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Iz upor jašučeg spad nazad u vis zavesom o potkoleno i sp. naupor na dočelnom Vratilu.

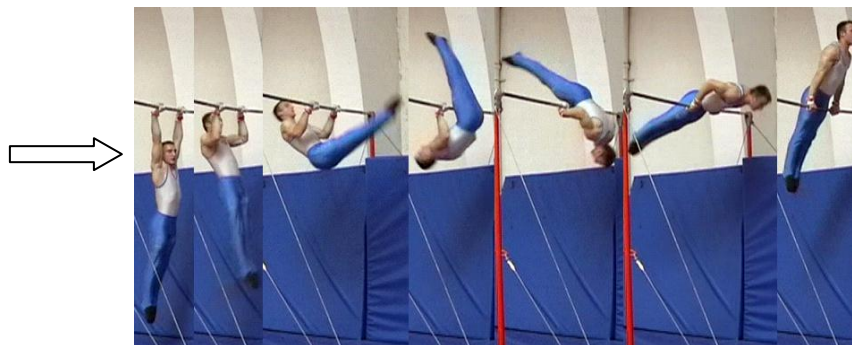


4. Pripreme vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog, pomaže se prelaz iz visa u upor, rukama za potkoleno zamajne noge i leđa.

3. UZMAK VUČENJEM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – Sintetički.

3. Bazična vežba – Klim u zgibu na Vratilu.



4. Pripremna vežba - Uzman iz zgiba stojećeg, odrazom jedne noge o koso postavljenu odskočnu dasku ispred dočelnog Vratila.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se prelazak iz visa u upor, rukama za bliže rame i slabinski deo.

4. NAUPOR USKLOPNO

1. Prikaz tehnike

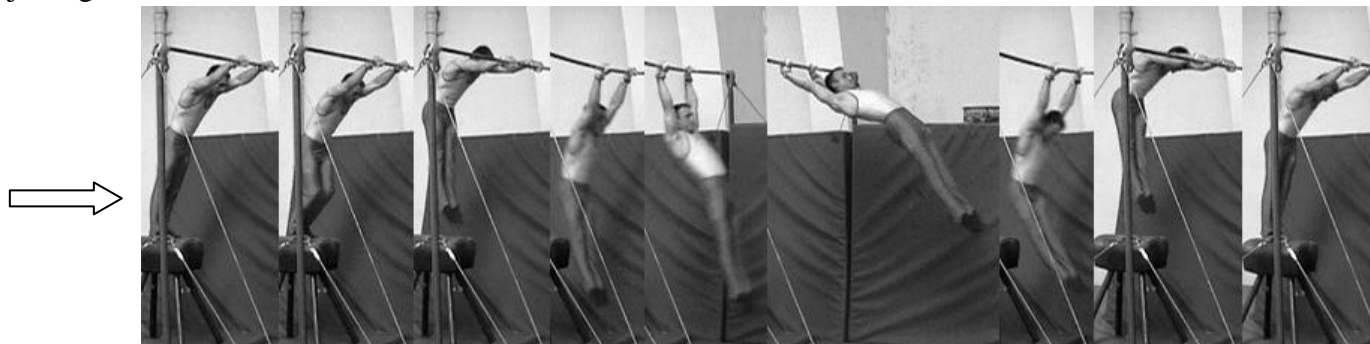


2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Naupor jašući (već prikazano).

4. Pripremne vežbe -

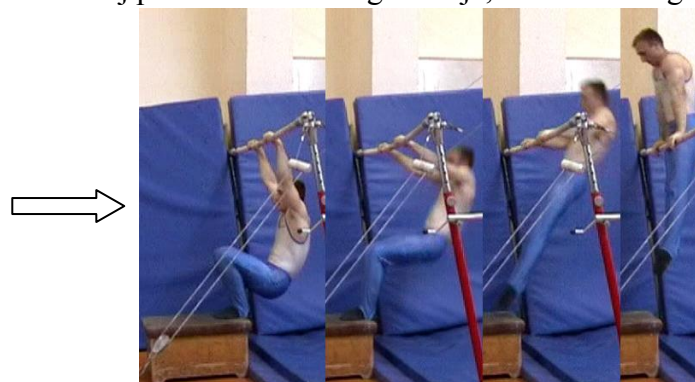
- a) Iz naskoka u visu nathvatom sa uzvišenja - prolazak vertikale karakteristično uvinuto i zadržavanje tog položaja u prednjihu kao uslov za sklanjanje u zglobu kuka.



b) Iz visa ležećeg pred rukama na kozliču, naupor usklplo uz pomoć.



c) Iz visa prednjeg čučućeg na sanduku ili nižoj pritci dvovisinskog razboja, odarazom nogama i potiskom rukama dolazak u upor.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se prelaz iz visa u upor, rukama za sabinski deo i zadnje strane natkolenice.

5. KOVRTLJAJ NAPRED U UPORU PREDNJEM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – Sintetički.

3. Bazična vežba – Smak.



4. Pripremna vežba - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje – Prvom rukom za leđa, a pri prolasku vertikalne pokret preuzima druga ruka, a prva prelazi na butinu.

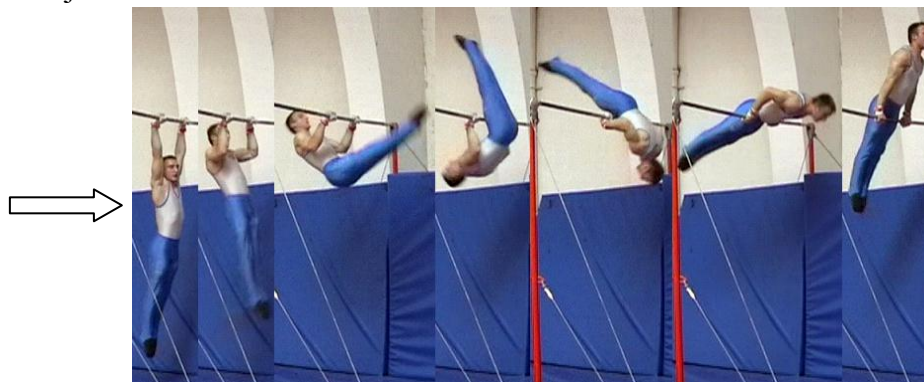
6. KOVRTLJAJ NAZAD U UPORU PREDNJEM

1. Prikaz tehnike



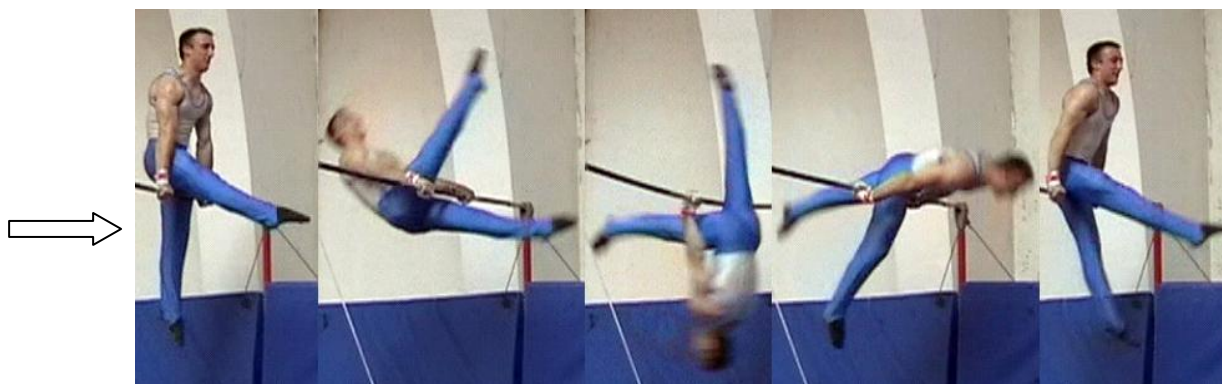
2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Uzmak vučenjem.



4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Prva ruka na butini dajući rutaciju telu, a druga ruka na slabinski deo leđa i nedozvoljava da se telo odvoji od pritke.

7. KOVRTLJAJ NAPRED U UPORU JAŠUĆEM POTHVATOM**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Kovrtljaj nazad u uporu jašućem.**

4. Pripremne vežbe -

a) Iz upora jašućeg narušavanje ravnotežnog položaja u smislu gore i napred - iskorak nogom u uporu jašućem.



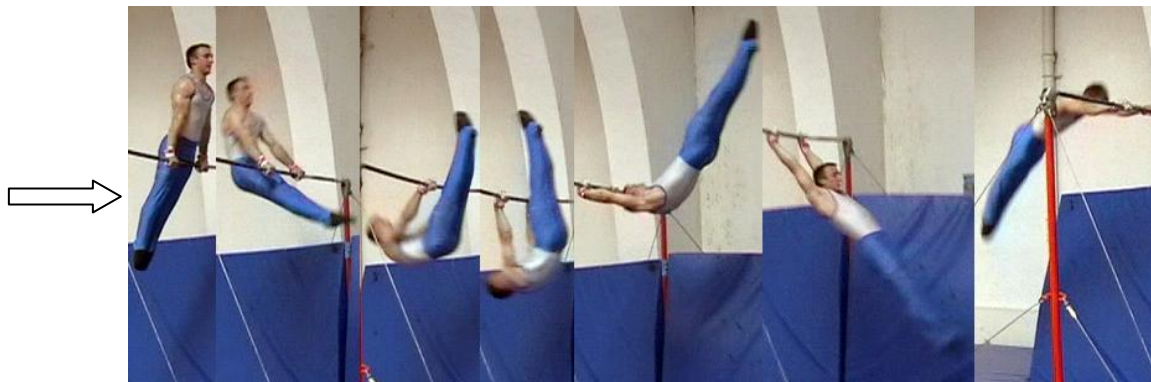
b) Provođenje kroz vežbu sa zadatkom da se telo održi "drveno" - opruženo sa naglaskom spajanja i razdvajanja nogu posle vertikale.



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se stojeći ispred vratila. Ruka bliže vežbaču provlači se ispod i ispred sprave i hvata se za začašje sa zadnje strane tako da je palac šake okrenut naniže. U prvoj fazi se ubrzava mu obrtanje postiskivanjem podlaktice. U drugoj fazi druga ruka se stavlja na leđa i vežbača se potiskuje naviše do upora.

8. PODMETNI ZAMAH

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Iz upor prednjeg na n/p dvovisinskog Razboja spad podmetno u vis ležeći na kozliću.



4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje – Ruke na krsta i butine.

9. ZANJIHOM NAUPOR

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Zanjihom naupor na Krugovima.



4. Pripremna vežba - Vežbe za razvoj snage retrofleksora ramena.

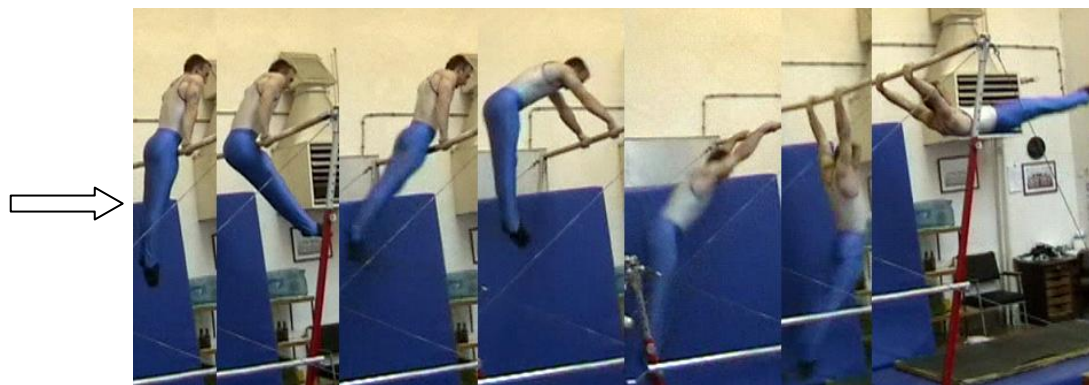


5. Pomaganje i čuvanje - Levom za stomak a desnom za butine.

10. ODNJIH**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – SINTETIČKI.****3. Bazična vežba – Odsun na Razboju.**

4. Pripremne vežbe -

a) Odnjih sa v/p dvovisinskog razboja leđima ka n/p.



b) Odnjih sklonjeno na n/p dvovisinskog razboja protrkom ispod n/p.



5. Pomaganje i čuvanje – Dalja ruka ukršteno ispred tela na butinama i kontroliše visinu odnjiha a bližom rukom se pridržavaju grudi kontrolišući aktivan pokret grudima na dole, ka visu.

11. SASKOK ZGRČKA

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Iz upora prednjeg na dvov. Razboju ili dočelnom Vratilu - zamahom nogama unazad provlak zgrč. u upor stražnji.



4. Pripremne vežbe -

- a) Iz upora prednjeg na dvovisinskom Razboju ili dočelnom Vratilu - premahom leve i osloncem na pritku saskok odbočno - ponoviti isto u drugu stranu i drugom nogom.



- b) Naskok u upor čučecí i saskok napred.



- 5. Pomaganje i čuvanje -** Iz stava raskoračnog ispred pritke, bokom uz pritku - dohvatom obema rukama za bližu ruku u predelu nadlakta i pazuha - prenošenje vežbača u saskok.

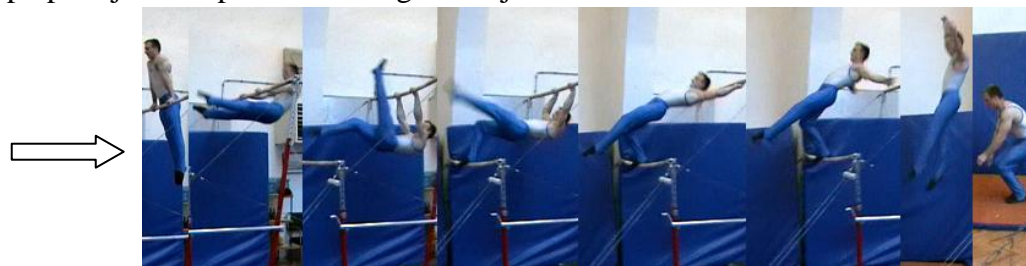
12. SASKOK PODMETNO**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Podmetni zamah.**

4. Pripremne vežbe -

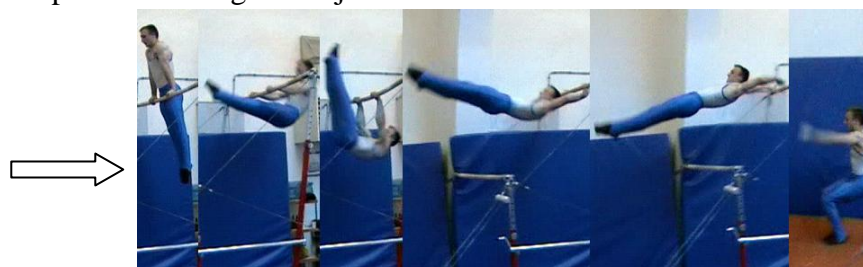
a) Podmetno jednonožno, a zatim sunožno preskočiti preko postavljene ruke u visini n/p dvovisinskog Razboja ili doskočnog Vratila.



b) Podmetni saskok sa v/p opiranjem o n/p dvovisinskog Razboja.



c) Podmetni saskok sa v/p preko n/p dvovisinskog Razboja.



5. Pomaganje i čuvanje – Stav raskoračno ispred pritke, bližom rukom za donji deo leđa, daljom za butine usmerava se telo u saskok.

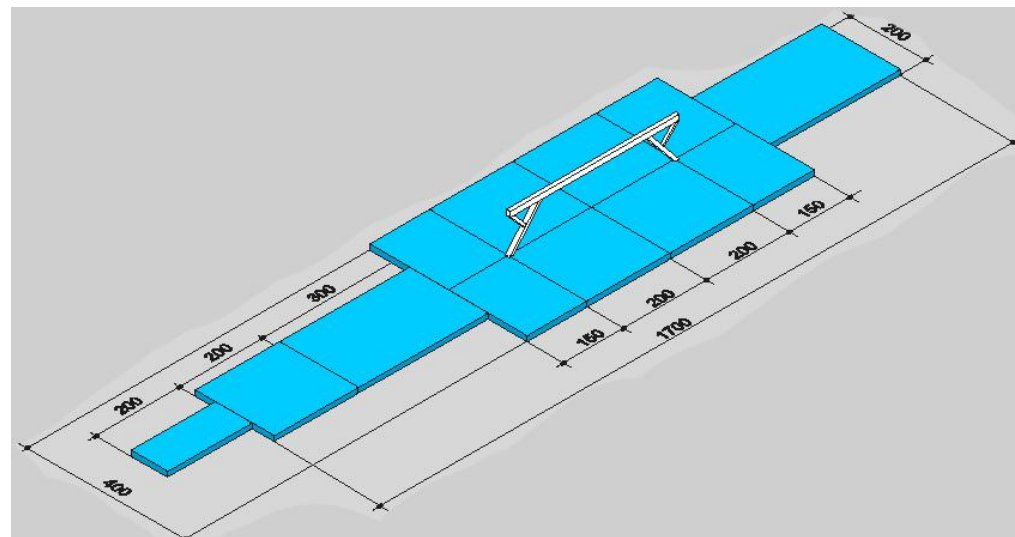
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na vratilu:

Opiši metodski postupak obučavanja:

1. Naupora zavesom?
2. Naupora jašući ?
3. Naupora usklopno?
4. Uzmaka?
5. Kovrtljaja napred?
6. Kovrtljaja napred u uporu jašućem?
7. Kovrtljaja nazad?
8. Podmetnog zamaha?
9. Zanjihom naupora?
10. Saskoka „zgrčka“?

6.14 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA GREDE

1. Hodanje u usponu
2. Dečiji poskok
3. Poskok sa promenom nogu
4. Sunožni poskoci napred i nazad
5. Mačiji skok
6. "Tupfer" skok
7. Daleko visoki skok
8. "Strižni" skok
9. Skok sunožnim odrazom za 180o
10. Naskok u upor jašući premahom odnožno l/d
11. Naskok u upor čučevići odnožno l/d nogom
12. Naskok u upor čučevići
13. Naskok do kleka kroz upor odnož. I okr. Za 90o i upora klečevićeg za rukama zanožno l/d nogom
14. Okreti u usponu 180o i 360o
15. Vage - razovke
16. Saskok prednožno raznožno
17. Saskok pripetno
18. Saskok premet strance sa pola okreta "rondat"
19. Kolut napred na klupici
20. Stav na šakama bočno - naznačiti
21. Premet strance sa pola okreta na klupici



1. HODANJE U USPONU

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Stav tela - postavka i pozicije ruku i nogu

4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

2. DEČIJI POSKOK

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Dečiji poskoci na švedskoj klupi.



4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

3. POSKOK SA PROMENOM NOGU

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Na tlu dohvatom za Gredu poskoci sa promenom nogu.



4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Nema.

4. SUNOŽNI POSKOCI NAPRED I NAZAD

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Sunožni poskoci napred i nazad na švedskoj klupi.



4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

5. MAČIJI SKOK

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Mačiji skok na švedskoj klupi.



4. Pripremne vežbe - Nema

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

6. "TUPFER" SKOK

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – "Tupfer" skok na švedskoj klupi.



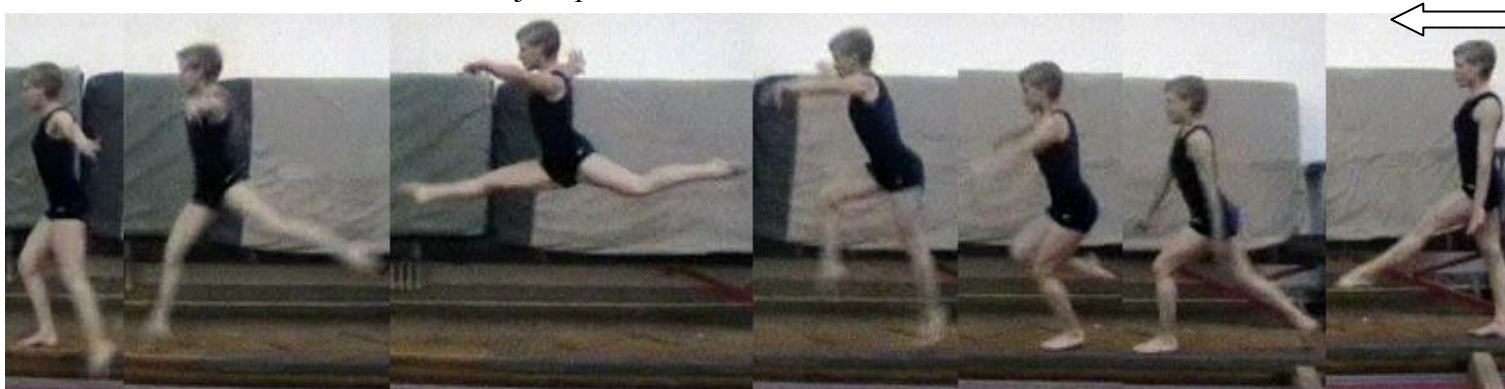
4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

7. DALEKO VISOKI SKOK**1. Prikaz tehnike**

2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Daleko visoki skok na švedskoj klupi.



4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

8. "STRIŽNI" SKOK

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Strižni skok na švedskoj klupi.

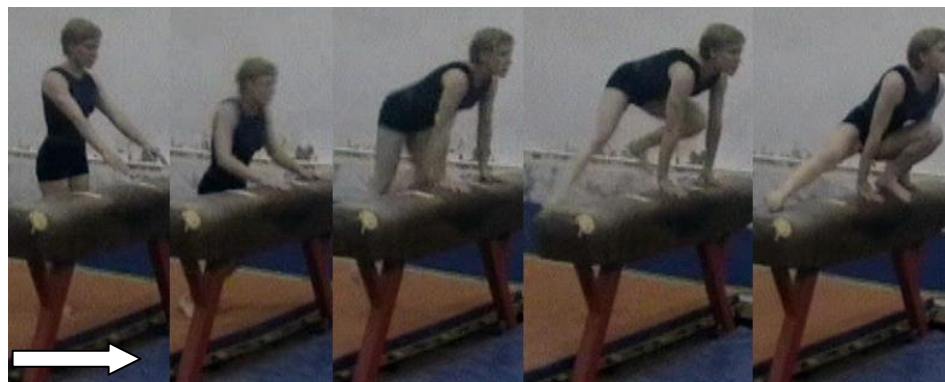


4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

9. SKOK SUNOŽNIM ODRAZOM ZA 180°**1. Prikaz tehnike****2. Bazična vežba – Skok sunožnim odrazom za 180° na švedskoj klupi.****3. Metod obuke – SINTETIČKI.****4. Pripremne vežbe - Nema.****5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.**

10. NASKOK U UPOR JAŠUĆI PREMAHOM ODNOŽNO L/D**1. Prikaz tehnike****2. Bazična vežba – Naskok čeonu premahom odnožno l/d u upor jašući na konju sa hvataljkama.****3. Metod obuke – SINTETIČKI.****4. Pripremne vežbe – Nema.****5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog čeonu ispred grede, dohvatom obema rukama za nadlaktice kontrolišemo naskok.**

11. NASKOK U UPOR ČUČEĆI ODNOŽNO L/D NOGOM**1. Prikaz tehnike****2. Bazična vežba – Naskok na švedskom sanduku ili konju.****3. Metod obuke – SINTETIČKI.****4. Pripremne vežbe - Nema****5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog čeonog ispred grede, dohvatom obema rukama za nadlaktice kontrolišemo naskok.**

12. NASKOK U UPOR ČUČEĆI

1. Prikaz tehnike



2. Bazična vežba – Naskok u upor čučeći na švedskom sanduku ili konju.



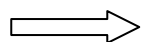
3. Metod obuke – SINTETIČKI.

4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog čeonog ispred grede, dohvatom obema rukama za nadlaktice kontrolišemo naskok..

13. NASKOK DO KLEKA KROZ UPOR ODNOŽNO I OKRETOM ZA 90° DOLAZAK U UPOR KLEČEĆI ZA RUKAMA ZANOŽNO L/D NOGOM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazične vežbe –



a) Klek



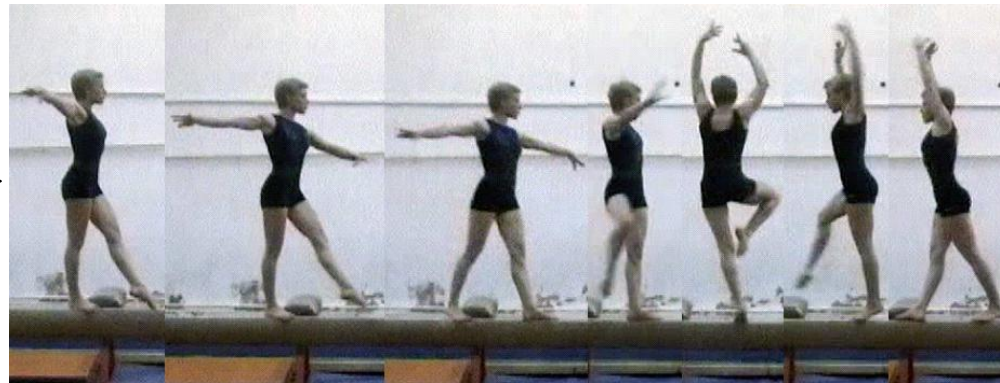
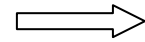
b) upor kelečecí na jednoj

4. Pripremne vežbe - Nema.

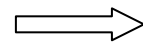
5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračno ispred Grede, dohvatom obema za nadlakat kontroliše se dovođenje nogu u upor klečecí.

14. OKRETI U USPONU 180° i 360°

1. Prikaz tehnike - ISTOIMENI



a) Okret za 180°



b) Okret za 360°

RAZNOIMENI

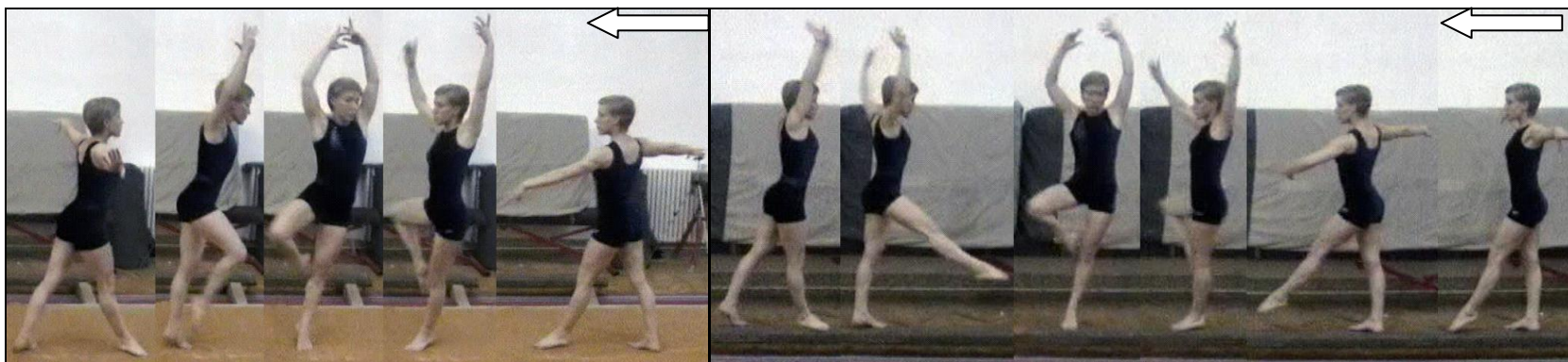
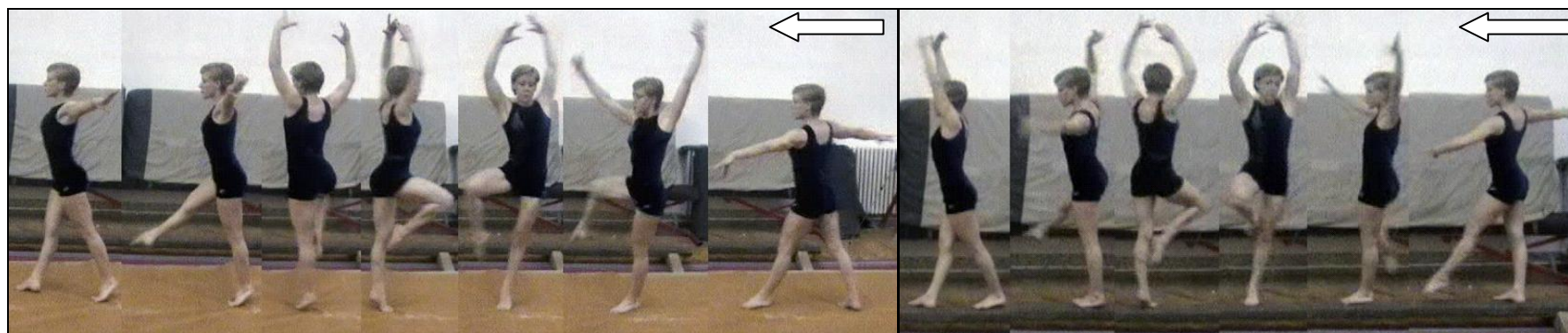


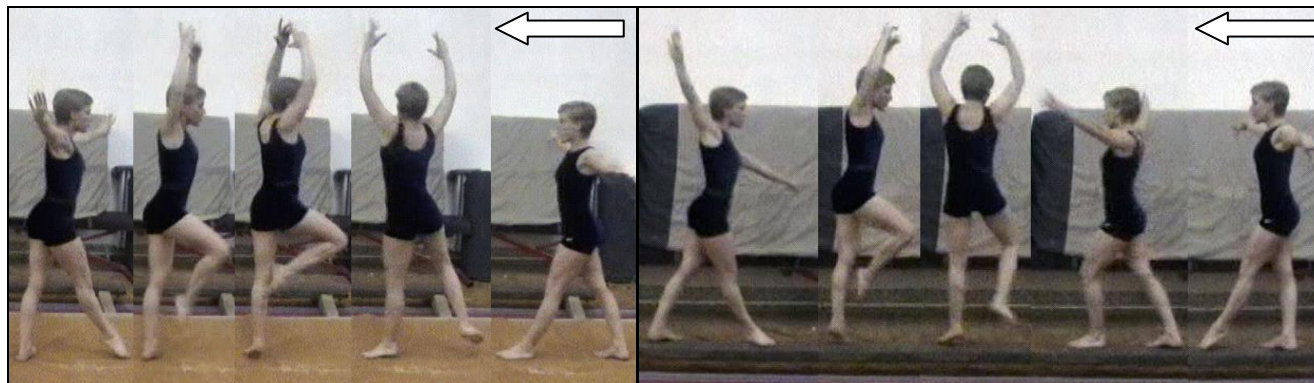
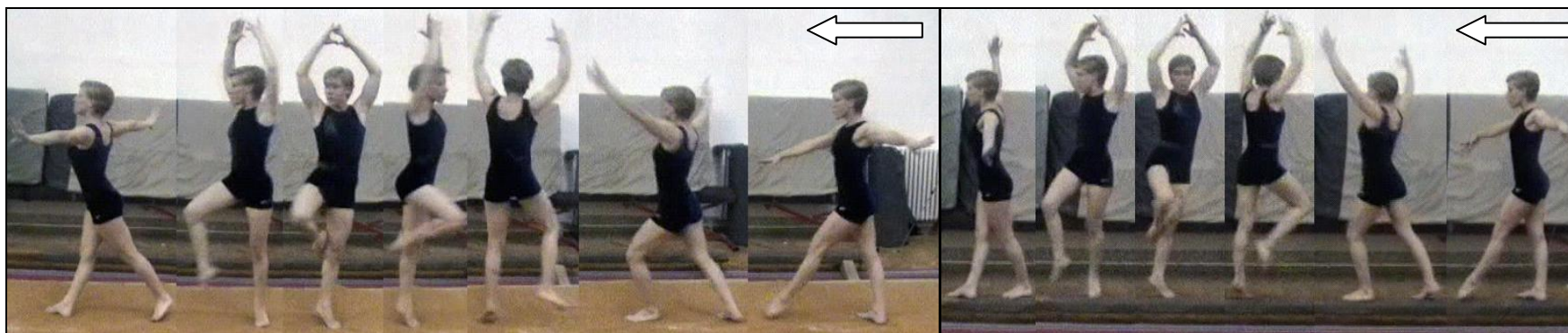
a) Okret za 180^o



b) Okret za 360^o

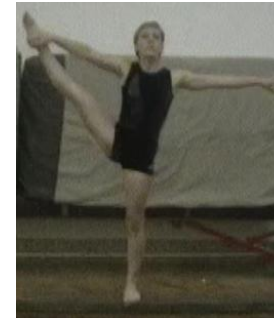
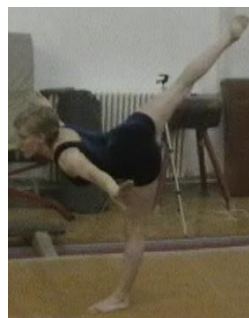
2. Metod obuke – SINTETIČKI.

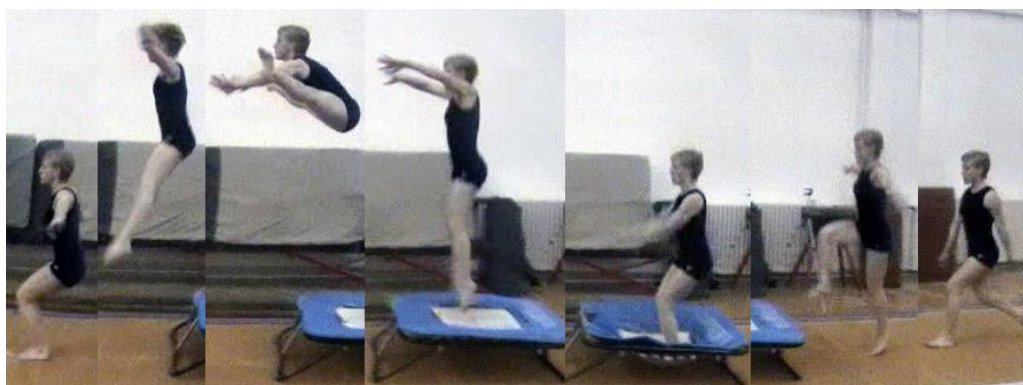
3. Bazična vežba – Okreti u usponu na tlu i švedskoj klupi.**180⁰ - istoimeni****360⁰ - istoimeni**

180° - raznoimeni**360° - raznoimeni**

4. Pripremne vežbe - Nema.

5. Pomaganje i čuvanje - Nema pomaganja i čuvanja.

15. VAGE - RAZOVKE**1. Prikaz tehnike****a) Bočno****b) Čeono****2. Metod obuke – SINTETIČKI.****3. Bazična vežba – Vage na tlu i švedskoj klupi.****4. Pomaganje i čuvanje - Rukama za bliže rame i iznad kolena.**

16. SASKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNO**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – SINTETIČKI.****3. Bazična vežba – Skok prednožno raznožni na elastičnom stolu.****4. Pomaganje i čuvanje – Čuva se doskok, rukama za stomak i leđa.**

17. SASKOK PRIPETNO**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – SINTETIČKI.****3. Bazična vežba – Skok pripetno na elastičnom stolu.****4. Pomaganje i čuvanje - Čuva se doskok, rukama za stomak i leđa..**

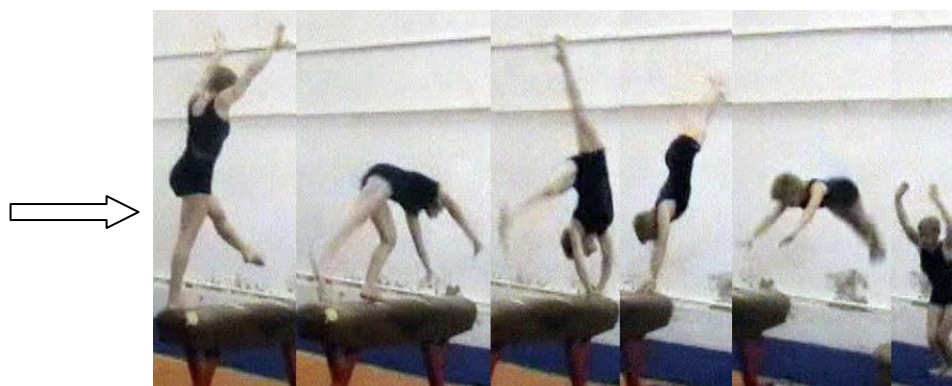
18. SASKOK PREMET STRANCE SA POLA OKRETA "RONDAT"**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Premet strance na tlu.**

4. Pripremne vežbe -

a) Premet strance sa pola okreta "rondat" sa švedske klupe - saskok



b) Premet strance sa pola okreta "rondat" sa kraja švedskog sanduka



5. Pomaganje i čuvanje – Pomaže se saskok faza groanja sa grede tako što se vežbačica prihvata za zglob šake ruke koja se postavlja na kraj grede, a nakon toga i faza leta, pridržavanjem drugom rukom za bliži bok.

19. KOLUT NAPRED NA KLUPICI**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Kolut napred na tlu.**

4. Pripremne vežbe -

- a) Iz upora raskoračnog za rukama prenošenjem težine unazad i prehvatom rukama iza glave položaj ležeći na leđima na niskoj gredi.
Dohvatom rukama iza glave pritisnuti nadlaticama uši odizanje trupa i nogu u položaj ležeći uzneto.



- b) Iz položaja ležećeg uzneto na leđima ustajanje do upora sedećeg raznožno za rukama na gredi bočno.



- 5. Pomaganje i čuvanje** - Pomaže se samo pri ustajanju iz koluta. Iz stava raskoračno čeonu paralelno sa klupicom - levom rukom za bližu nadlakticu a desnom na dalji bok - oko struka.

20. STAV NA ŠAKAMA BOČNO

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

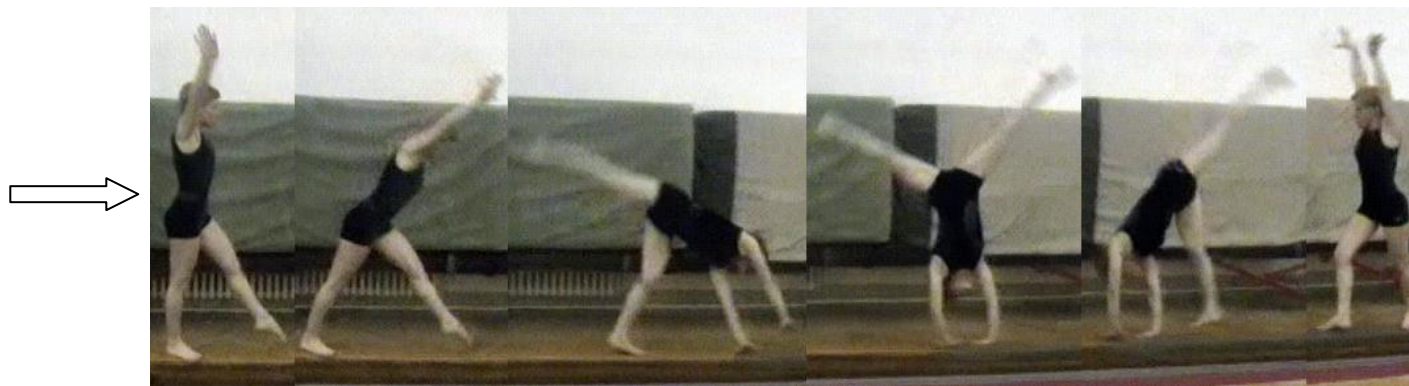
3. Bazična vežba – Stav na šakama na tlu - izdržaj.



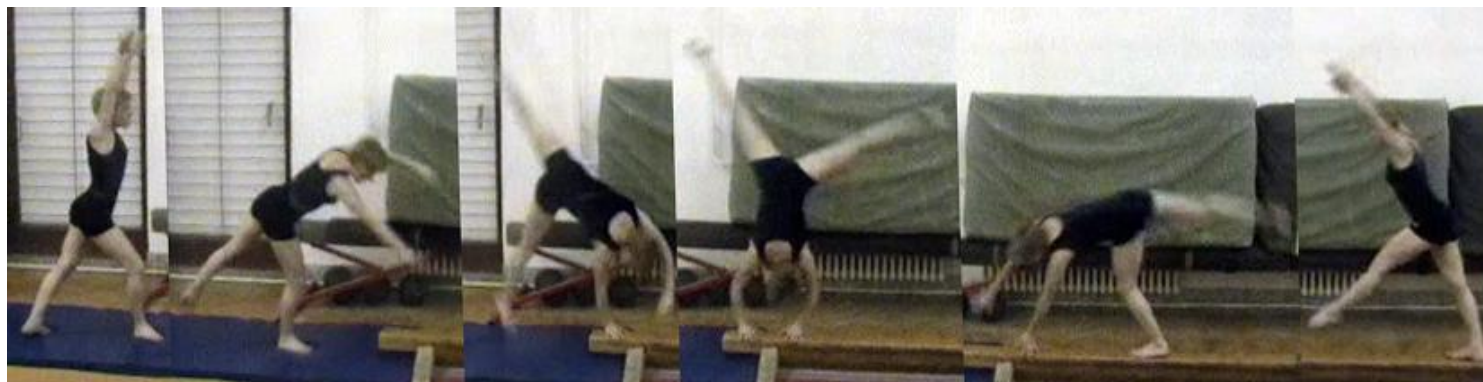
4. Pripremne vežbe - Stav na šakama bočno na tlu.



5. Pomaganje i čuvanje - Iz stava raskoračnog čeonu paralelno sa gredom - levom rukom za bliže rame, desnom za bliži bok - kontroliše se dovođenje u stav na šakama i ustajanje iz stava na šakama u stav raskoračno ruke u uzručenju na gredi.

21. PREMET STRANCE SA POLA OKRETA NA KLUPICI**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke – ANALITIČKI.****3. Bazična vežba – Premet strance sa pola okreta po liniji na Tlu.**

4. **Pripremne vežbe** - Premet strance u desno sa pola okreta sa kraja švedske klupe u doskok na levu ispred švedske klupe u položaj pretkoračno ispad levom.



5. **Pomaganje i čuvanje** - Iz stava raskoračnog paralelno sa Gredom - levom rukom za dalji bok, desnom rukom za zglob dalje ruke-šake, kontroliše se prolazak kroz upor na šakama i ustajanje u stav predkoračni jednom.

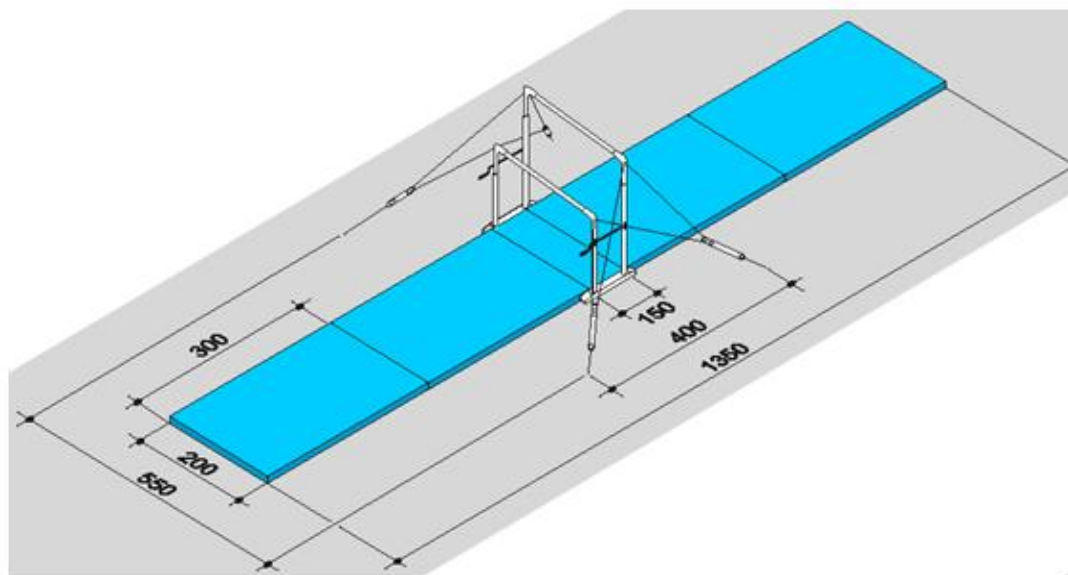
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na gredi:

Opiši metodski postupak obuke:

1. Naskok, čeono na gredi u upor čučevići?
2. Naskok, bočno na gredi u upor čučevići odnožno desnom?
3. Naskok u kolut napred do položaja uznetog, bočno na klupici?
4. Skok jednonožni „Daleko-visoki“?
5. Skok jednonožni daleko-visoki sa okretom-bočni?
6. Skok sunožni zgrčni (i sa okretom)?
7. Vaga - razovka, bočno?
8. Okret u usponu na jednoj nozi -istoimeni i raznoimeni za 180⁰?
9. Saskok premet strance – „Zvezda“?
10. Saskok premet strance sa pola okreta – „Rondat“?
11. Saskok premet uporom napred?
12. Stav na šakama bočno, naznačiti, usklon?

6.15 METODIKA OBUČAVANJA VEŽBE NA DVOVISINSKOM RAZBOJU

1. Njih na višoj pritci
2. Iz visa na v/p premah zgrčeno, raznožno ili sklonjeno do visa ležećeg na n/p (klimom)
3. Iz visa stojećeg za rukama naupor jašući protrkom na nižoj pritci
4. Kovrtljaj napred u uporu jašućem
5. Kovrtljaj napred u uporu jašućem na n/p sa prehvatom na v/p
6. Uzmak na v/p opiranjem jednom nogom o n/p
7. Naupor usklplo na n/p
8. Kovrtljaj nazad u uporu prednjem
9. Podmetni saskok sa više preko niže pritke



1. NJIH NA VIŠOJ PRITCI

1. Prikaz tehnike



**2. IZ VISA NA V/P PREMAH ZGRČENO, RAZNOŽNO ILI SKLONJENO DO VISA LEŽEĆEG NA N/P
(KLIMOM)**

1. Prikaz tehnike

a) Iz visa na v/p premah zgrčeno do visa ležećeg na n/p (klimom ili njihom)



b) Iz visa na v/p premah raznožno do visa ležečeg na n/p (klimom)



c) Iz visa na v/p premah sklonjeno do visa ležečeg na n/p (klimom ili njihom)



3. IZ VISA STOJEĆEG ZA RUKAMA NAUPOR JAŠUĆI PROTRKOM NA NIŽOJ PRITCI

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Iz visa ležećeg na n/p dvovisinskog razboja naupor jašući na v/p.



4. **Pripremne vežbe** - Iz upora jašućeg spad nazad u vis zavesom o potkoleno i sp naupor zavesom o potkoleno.



5. **Pomaganje i čuvanje** - Stav raskoračno bočno, desna ruka za natkoleno slobodne noge, leva na krstima.

4. KOVRTLJAJ NAPRED U UPORU JAŠUĆEM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Kovrtljaj nazad u uporu jašućem.

4. Pripremne vežbe - Iz visa ležećeg na n/p dvovisinskog razboja naupor jašući na v/p (prikazano na str 265).

5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno, desna ruka ukršteno preko leve na leđa, leva za podlakticu, prolaskom donje vertikalne ruke menjaju ulogu.

5. KOVRTLJAJ NAPRED U UPORU JAŠUĆEM NA N/P SA PREHVATOM NA V/P

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Kovrtljaj napred u uporu jašućem (prikazano na str 267).

4. Pripremne vežbe - Iz upora jašućeg na n/p preхват na v/p uz asistenciju.



5. Pomaganje i čuvanje - Stav raskoračni bočno u sredini dv. razboja, obema rukama za leđa.

6. UZMAK NA V/P OPIRANJEM JEDNOM NOGOM O N/P

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – SINTETIČKI.

3. Bazična vežba – Nema

4. Pripremne vežbe - Uzmak na n/p opiranjem jednom nogom o sanduk



5. Pomaganje i čuvanje - Levom rukom za leđa u I delu, a desnom rukom za potkoleno u II delu izvođenja vežbe.

7. NAUPOR USKLOPNO NA N/P

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke – ANALITIČKI.

3. Bazična vežba – Naupor usklopno protkom na n/p dvovisinskog razboja ili niskog vratila.



4. Pripremne vežbe -

a) Naupor usklplo uz pomoć kanapa



b) Naupor na n/p opiranjem o sanduk ili naupor na v/p opiranjem o n/p

**5. Pomaganje i čuvanje -** Stav raskoračni bočno, desna ruka na krstima, leva za zadnju ložu buta.

8. KOVRTLJAJ NAZAD U UPORU PREDNJEM

1. Prikaz tehnike



2. Metod obuke - SINTETIČKI

3. Bazična vežba - Uzmak.

4. Pripremane vežbe - Nema.

5. Pmaganje i čuvanje – Za leđa i butine.

9. PODMETNI SASKOK SA VIŠE PREKO NIŽE PRITKE**1. Prikaz tehnike****2. Metod obuke - SINTETIČKI****3. Bazična vežba - Podmetni spad u vis ležeći na n/p**

4. Pripremne vežbe -

a) Upor stojeći za rukama, podmetni saskok na n/p



b) Podmetni saskok dotikom jedne noge o n/p

**5. Pomaganje i čuvanje -** Stav raskoračni bočno ispred n/p, leva ruka na krsta, desna na zadnjoj loži buta.

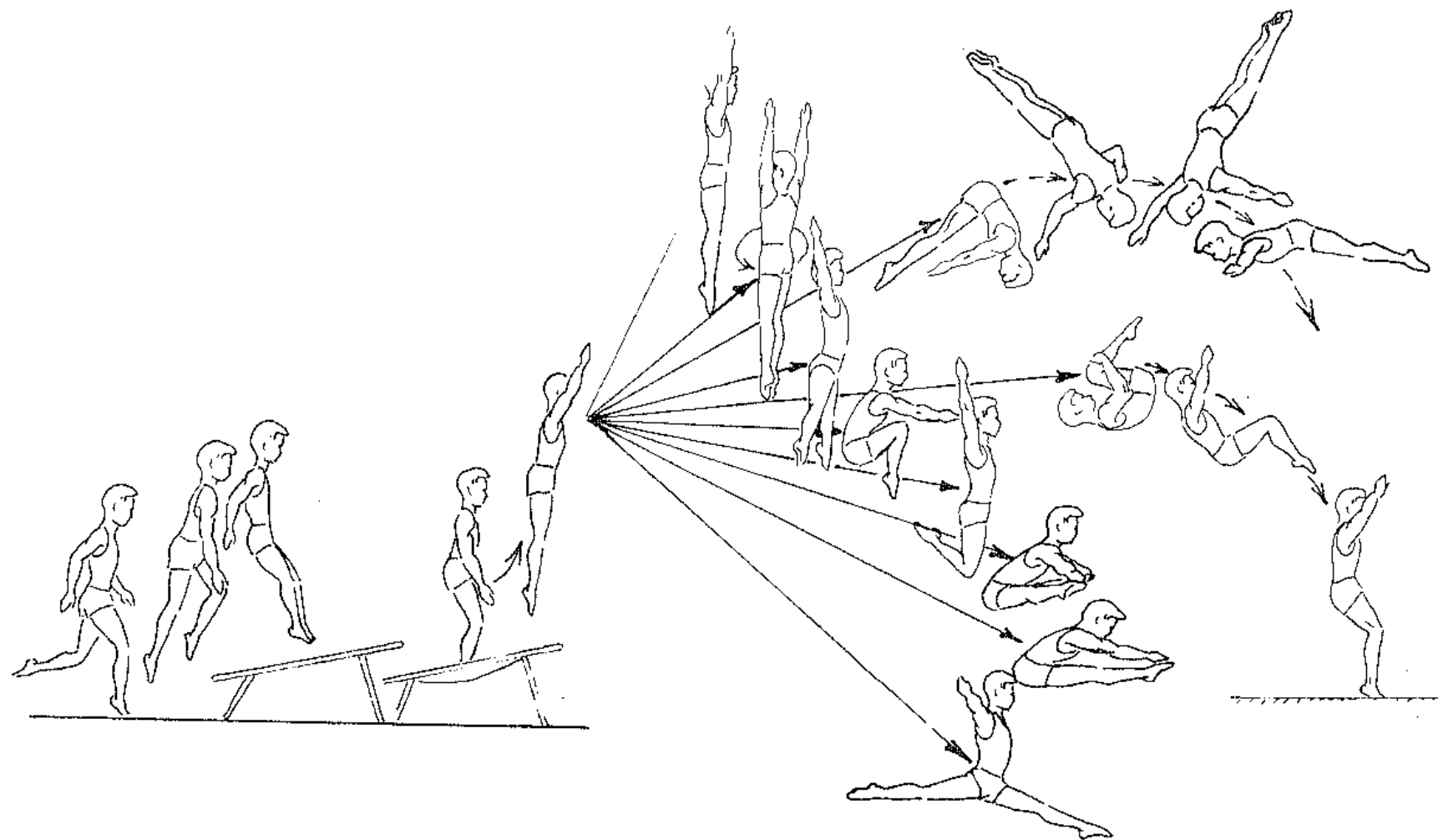
Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na dvovisinskom razboju:

Opiši metodski postupak obuke:

1. Naupor zavesom o potkoleno?
2. Naupor jašučí?
3. Naupor usklopno?
4. Kovrtljaj nazad u uporu prednjem?
5. Kovrtljaj napred u uporu jašućem?
6. Saskok „zgrčka” sa n/p?
7. Saskok podmetni dotikom n/p sa v/p (i bez dotika)?
8. Iz upora stojećeg raskoračno na n/p podmetni saskok?

6.16 VEŽBE NA ELASTIČNOM STOLU

1. Priprema za rad (nameštanje i razmeštanje sprave)
2. Poskoci i skokovi
 - a. Osnovni stav i poskoci (celom površinom paralelnih stopala)
 - b. Skok pruženo (kolena opruženač ruke iz priručenja kroz odručenje koso do uzručenja)
 - c. Skok prednožno zgrčeno
 - d. Skok prednožno raznožno
 - e. Skok prednožno sunožno
 - f. Skok pruženo sa okretom za 180 i 360 stepeni.
 - g. Skok u klek i odskokom u p.p..
 - h. Skok u sed i odskokom u p.p.
 - i. Skok unazad u položaj uzneto na leđima i odskokom u p.p..
 - j. Skok unapred u položaj ležeći na stomaku i odskokom u p.p..
3. Akrobatika na elastičnom stolu
 - k. Skok unapred u položaj uzneto na leđima i sp. odskokom i rotacijom unapred u p.p.(predvežba za salto)
 - l. Salto napred
 - m. Skok unazad u položaj uzneto na leđima i sp. odskokom rotacijom unazad u p.p.(predvežba za salto nazad)
 - n. Salto nazad
 - o. Skok u stav na šakama i sp. odskokom sa ruke na noge u p.p.(kurbet skok).
 - p. Premet uporom nazad



Pitanja vezana za metodski postupak obuke vežbi na elastičnom stolu:

1. Prekopit slobodno napred?
2. Prekopit slobodno nazad?

6.17 KOREOGRAFSKA PRIPREMA

1. Stav tela – postavka:

- Pozicije ruku (pripremna pozicija, prva, druga, treća),
- Pozicije nogu (pripremna, prva, druga, treća, četvrta, peta).

2. Obučavanje uz štap:

- -Pozicije tela (1)

a) Demi plie:

- počučanj iz prve pozicije nogu sa rukama u drugoj poziciji; (2)
- počučanj iz druge pozicije nogu sa rukama u drugoj poziciji; (6)
- počučanj iz treće pozicije nogu sa rukama u drugoj poziciji; (5)
- počučanj iz četvrte pozicije nogu sa rukama u drugoj poziciji; (4)
- počučanj iz pete pozicije nogu sa rukama u drugoj poziciji; (3)
- počučanj iz druge pozicije sa usponom na prstima i rukama u drugoj poziciji. (7)

Grand plie:

- duboki čučanj sa usponom na prstima i rukama u trećoj poziciji; (8)

Battement tendu simple:

- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu prednožno i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (9)
- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu odnožno i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (10)
- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu zanožno i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (11)

Battement tendu jete:

- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu prednožno gore do ugla od 45^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (12)
- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu odnožno u stranu do ugla od 45^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (13)
- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu zanožno unazad do ugla od 45^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (14)

Grand battement jete:

- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu prednožno gore do ugla od 90^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (15)
- odvođenje nogu iz prve pozicije nogu odnožno u stranu do ugla od 90^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (16)
 - odvođenje nogu iz prve pozicije nogu zanožno unazad do ugla od 90^0 koji zaklapa sa stajnom nogom i privođenje nazad, sa rukama u drugoj poziciji; (17)

Grand battement jete balance:

- zamasi nogu iz prve pozicije iz prednoženja gore sa amplitudom od 90^0 i više stepeni, sa rukama u drugoj poziciji; (18)
- zamasi nogu iz prve pozicije iz zanoženja sa amplitudom od 90^0 i više stepeni, sa rukama u drugoj poziciji; (19)

3. Talasi rukama:













- Talas rukom (desnom ili levom) u stranu; (23)
- Veliki talas rukama iz predručenja bočno do uzručenja; (24)
- Talas rukama u čeonj ravni iz uzručenja priručenjem do uzručenja gore, sa prenosom težine tela sa jedne na drugu nogu; (25)

- Mlinovi – kruženje rukama u bočnoj ravni. (32)


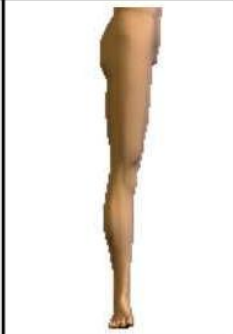
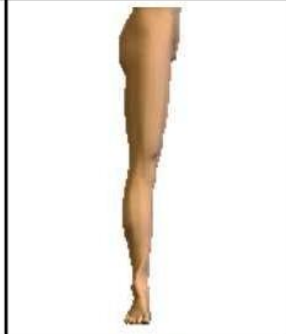
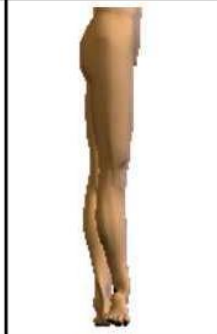


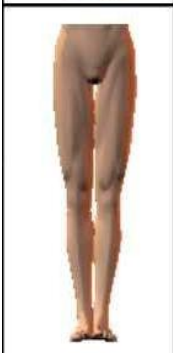
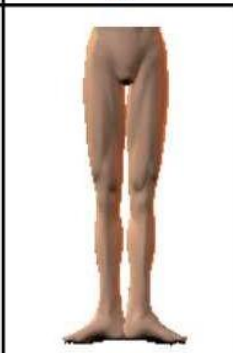
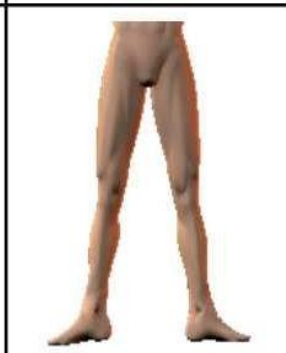




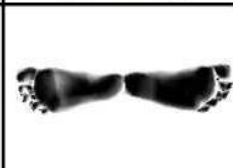




4. Skokovi:

- Daleko-visoki skok; (26)
- Skok sa promenom nogu; (27)
- Skok sa raznoženjem iz mesta; (30)
- Prsten skok; (28)
- Daleko-visoki skok sa okretom od 45^0 u fazi leta; (29)
- Kadetski skok. (31)

Pozicije ruku

	Preparatory	Position 1	Position 2	Position 3
Side view (Sagittal plane)				
Front view (Frontal plane)				
Top view (Transversal plane)				

Pozicije nogu

Position 0 Gymnastics position	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5
					
					
					

1. Pozicije tela



2. - Demi plie iz prve pozicije nogu



3. Demi plie iz pete pozicije nogu



4. Demi plie iz četvrte pozicije nogu



5. Demi plie iz treće pozicije nogu



6. Demi plie iz druge pozicije nogu



7. Demi plie sa usponom na prstima



8. Grand plies a usponom na prstima



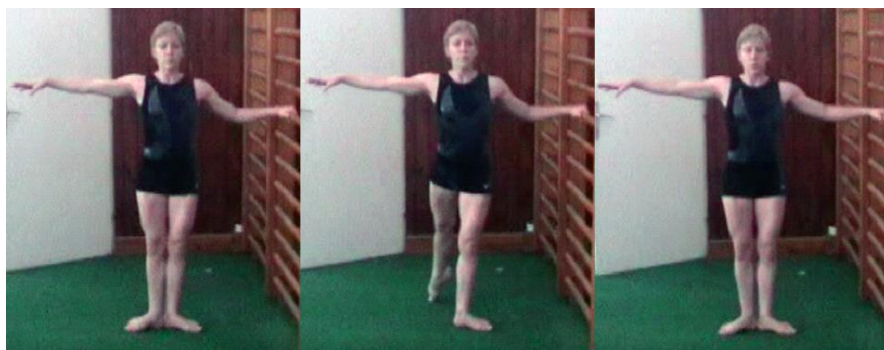
9. Battement tendu simple iz prve pozicije nogu prednožno



10. Battement tendu simple iz prve pozicije nogu odnožno



11. Battement tendu simple iz prve pozicije nogu zanožno



12. Battement tendu jete prednožno



13. *Battement tendu jete odnožno*



14. *Battement tendu jete zanožno*



15. - *Grand battement jete prednožno*



16. *Grand battement jete odnožno*



17. Grand battement jete zanožno



18. Grand Battement jete balance zamahom u prednoženju



19. Grand Battement jete balance zamahom u zanoženju



20. Talas rukama



21. Veliki talas rukama



22. Talas rukama čeono iz uzručenja pripučenjem do uzručenja gore



23. Daleko-visoki skok



24. Skok sa promenom nogu



25. Prsten skok



26. Daleko-visoki skok sa okretom od 45° u fazi leta



27. Skok sa raznoženjem iz mesta



28. Kadetski skok



29. Mlinovi – kruženje rukama u bočnoj ravni



Pitanja vezana za koreografsku pripremu:

1. Pozicije nogu (prva, druga, treća; peta; četvrta pa šesta)?
2. Pozicije ruku (pripremna pozicija; prva, treća, druga)?

Reference za oblast „Metodika obučavanja“

1. Ilić, M. (1980). Sportska gimnastika, NIRO "Partizan", Beograd.
2. Petković, D. (1993). Sposrtska gimnastika-praktikum, SIA, Niš.
3. Petković, D. (1999). Antropološke osnove uspešnosti u sportskoj gimnastici, SIA, Niš.
4. Petković, D.(2002). Teorija i metodika sportskog treninga – saosvrtom na sportsku gimnastiku, SIA,Niš.
5. Petković, D. i sar. (2007). Gimnastika u školi – Gym fit school, Niš, SIA.
6. Petrović, J. i sar. (1994). Sportska gimnastika I deo, IGRO "Sportska knjiga", Beograd.
7. Petrović, J. i sar. (1995). Sportska gimnastika II deo,"Sportska knjiga",Beograd.
8. Vaganova,A.: (1977). Osnovi klasičnog baleta, Sportska knjiga, Beograd.

DEO III
PRILOG

6.18 BODOVNI SISTEM

R.BR.	NAZIV AKTIVNOSTI	BROJ BODOVA	
		MIN	MAX
1.	PREDAVANJA	5	5
2.	VEŽBE	5	5
3.	NORMATIVI FIZIČKE PRIPREME	2	8
4.	KOLOKVIJUM – I, praktični	6	14
5.	ASISTENCIJE I	4	10
6.	INTERAKTIVNA NASTAVA	0	10
7.	KOLOKVIJUM – II, teorija	8	18
UKUPNO PREDISBITNE OBAVEZE		30	70
1.	STRUČNA PRAKSA	08	
2.	PRAKTIČNI ISPIT	12	
3.	ASISTENCIJA	06	
4.	TEORIJSKI ISPIT	14	
UKUNO ISPITNE OBAVEZE		40	
UKUPNO I i II		100.00	

6.19 REALIZACIJA BODOVNOG SISTEMA

Ime i prezime : _____ Index: _____

	OBAVEZE	BROJ BODOVA						
					datum		potpis	
1	PREDAVANJA				datum		potpis	
2	VEŽBE				datum		potpis	
3.	NORMATIVI F. PRIPREME				datum		potpis	
4.	KOLOKVIJUM – I, praktični				datum		potpis	
5.	ASISTENCIJE I				datum		potpis	
6.	INTERAKTIVNA NASTAVA				datum		potpis	
7.	KOLOKVIJUM – II, teorija				datum		potpis	
8.	STRUČNA PRAKSA				datum		potpis	
9.	PRAKTIČNI ISPIT				datum		potpis	
10.	ASISTENCIJA				datum		potpis	
11.	TEORIJSKI ISPIT				datum		potpis	

U Nišu, _____ 201__ god

6.20 PRIPREME ZA ČAS SPORTSKE GIMNASTIKE

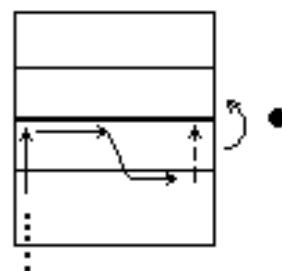
Škola: osnovna**Čas broj:** 105**Razred:** V**Nastavnik:** Jelena Đokić**Datum:** 05.04.2013.**Nastavna tema:** vežbe na spravama i tlu**Nastavna jedinica:** kolut nazad, leteći kolut, uzmak na vratilu**Nastavne metode:** verbalna metoda, metoda demonstracije i praktičnog vežbanja (sintet. m.)**Organizacioni oblik:** Grupni – paralelni rad**Nastavna sredstva:** Strunjače, klupa, vratilo, razboj, dvovisinski razboj

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica)

trajanje 3-5 min.

TRČANJE SA ZADACIMA

- trčanje umerenim intenzitetom,
- bočno kretanje,
- poskoci u kretanju,
- ubrzanja na 20m,
- odbojkaško kretanje na mreži i u polju

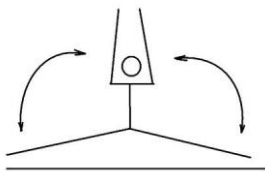
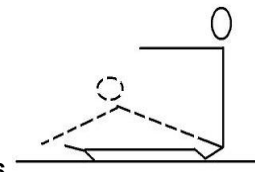
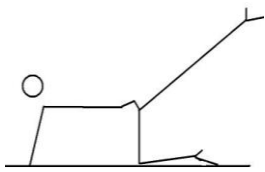
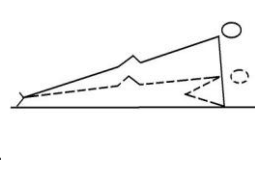
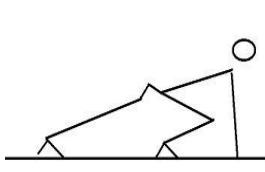
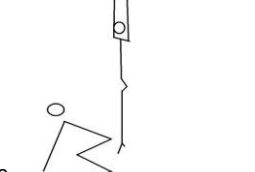


II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

VEŽBE BEZ SPRAVA

trajanje 8-10 мин

<p>1.</p>	<p>Opis: iz normalnog uspravnog stava, bočno kruženje rukama</p> <p>Namena: jakanje misica, i povećanje pokretljivosti ramenog pojasa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>	<p>2.</p>	<p>Opis: stav spetni, jedna ruka u uzručenju a druga u priručjenju, naizmenično smenjivanje kroz predručenje</p> <p>Namena: jakanje reku i leđnog pojasa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>
<p>3.</p>	<p>Opis: stav raskoracni odruciti zasuk sa zibom u obe strane</p> <p>Namena: jakanje i rastezanje rotatora trupa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>	<p>4.</p>	<p>Opis: iz stava spetnog u uzručenju, prednoziti i predruciti</p> <p>Namena: jakanje i rastezanje trupa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>

 <p>5.</p>	<p>Opis: sed raznozni uzrucenju , pretklon naizmenicno Namena: rastezanje nogu i leđa Doziranje: 10 puta</p>	 <p>6.</p>	<p>Opis: stav sedeci opruzeno, prtklon trupom do granice bola Namena: istezanje leđa i zadnje loze Doziranje: 10 puta</p>
 <p>7.</p>	<p>Opis: upor klececi, zanozenje naizmenicno Namena: jacanje i rastezanje nogu i trupa Doziranje: 10 puta</p>	 <p>8.</p>	<p>Opis: upor lezeci prednji, sklek Namena: jacanje ramenog pojasa Doziranje: 10 puta</p>
 <p>9.</p>	<p>Opis: upor prednji, prdnoziti jednu zgrceno, poskocima menjati noge Namena: jacanje trbuha i leđa, nogu Doziranje: 5 puta</p>	 <p>10.</p>	<p>Opis: upor cuceci, skok sa opruzenim telom Namena: jacanje leđa, nogu, kukova Doziranje: 6 puta</p>

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica)

trajanje 25-35 min

KOLUT NAZAD, LETEĆI KOLUT, UZMAK

- Postavljanje strunjača na mesto, dopremanje sprava...
- Kolut unazad:
Deljenje u grupe, jedan iza drugog izvode pripremnu vežbu, povaljka na leđima, svako po dva puta proba. Nakon toga, takođe, jedan iza drugog na komandu, izvođenje vežbe u celosti (svako po 10 do 12 puta).
- Leteći kolut unapred:
Svako da se podseti i proba po jednom kolut u napred. Pripremna vežba izvođenje letećeg koluta preko švedskog sanduka po 4 puta, zatim izvođenje vežbe u celosti po 8 do 10 puta.
- Uzmak:
Prvo uraditi sa zamahom jedne noge na nižoj visini vratila (12 puta), sposobniji učenici probaju i iz visa (6 do 8 puta).

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA

trajanje 3-5 min

VEŽBE RASTEZANJA

- Vežbe disanja i rastezanje mišića koji su bili aktivni u toku časa,
- Vraćanje strunjača i rekvizita,
- Odlazak na presvlačenje.

Primedbe i dopune:

Vaspitni ciljevi:

Podstcanje zdravih odnosa u odeljenju, saradnje, tolerancije, dobre međuljudske komunikacije, socijalizacije...Usvajanje zdravih stilova života i razvijanje svesti o značaju fizičke kulture. Podstaći učenike da se bave sportom i van nastave fizičke kulture. Primenjivanjem pravila iz projekta "Škola bez nasilja" pozitivno delujemo na sprečavanje nasilja tj. Postovanjem pravila igre na časovima fizičkog vaspitanja preventivno delujemo na sprečavanje nasilja.

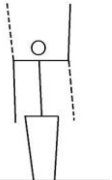
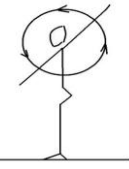
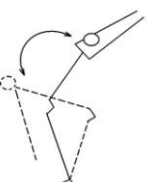
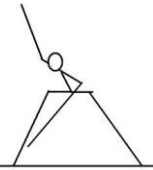
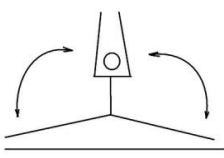
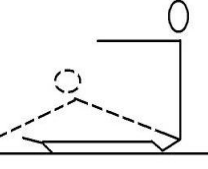
Obrazovni ciljevi:

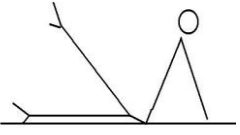
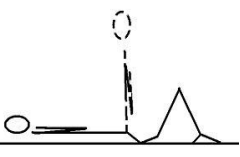
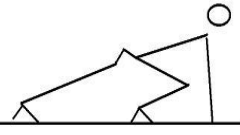
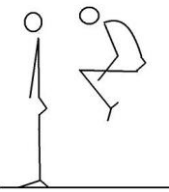
Sticanje i usavršavanje motoričkih umenja i navika predviđenih programom izabrane sportske grane.

Škola: osnovnaČas broj: 2Razred: VINastavnik: Biljana PetrovićDatum: 20.02.2013.Nastavna tema: vežbe na spravama i tluNastavna jedinica: preskok – raznoška i zgrčkaNastavne metode: verbalna metoda, metoda demonstracije i praktičnog vežbanja (sintet. m.)Organizacioni oblik: Grupni rad - vrsteNastavna sredstva: Odskočna daska, kozlič, švedski sanduk, strunjače, medicinke**I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica)**trajanje 5 min**TRČANJE SA ZADACIMA**

- Postrojavanje učenika u vrstu i upućivanje na zadatak časa.
- Trčanje sa zadacima, različitim smerovima, poskoci, hodanja u čučnju i dubokom pretklonu.

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)**VEŽBE BEZ SPRAVA**trajanje 10 min

 <p>1.</p>	<p>Opis: stav spetni, jedna ruka u uzručenju a druga u priručenju, naizmenično smenjivanje kroz predručenje</p> <p>Namena: jačanje ruku i ledjnog pojasa</p> <p>Doziranje: 6 puta</p>	 <p>2.</p>	<p>Opis: : iz normalnog uspravnog stava, bočno kruženje rukama</p> <p>Namena: jačanje mišića, i povećanje pokretljivosti ramenog pojasa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>
 <p>3.</p>	<p>Opis: iz stava spetnog i uzručenja pretklon i zaklon</p> <p>Namena: jačanje i rastezanje mišića trupa</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>	 <p>4.</p>	<p>Opis: stav raskoračni odručiti, pretklon zasuci trupom naizmenično</p> <p>Namena: jačanje trbuha i ledja</p> <p>Doziranje: 8 puta</p>
 <p>5.</p>	<p>Opis: sed raznozni uzrucenju , pretklon naizmenicno</p> <p>Namena: rastezanje nogu i ledja</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>	 <p>6.</p>	<p>Opis: stav sedeci opruzeno, prtklon trupom do granice bola</p> <p>Namena: istezanje ledja i zadnje loze</p> <p>Doziranje: 10 puta</p>

<p>7. </p>	<p>Opis: upor sedeci za rukama, prednoženje naizmenično Namena: jačanje i rastezanje nogu i trupa Doziranje: 10 puta</p>	<p>8. </p>	<p>Opis: ležeći na leđima ruke na grudima, pretklon trupom Namena: jačanje trbuha Doziranje: 8 puta</p>
<p>9. </p>	<p>Opis: upor prednji, prdnoziti jednu zgrčeno, poskocima menjati noge Namena: jačanje trbuha i leđa, nogu Doziranje: 5 puta</p>	<p>10. </p>	<p>Opis: stav raskoračni priručiti, skokovi zgrčeno Namena: jačanje trbuha i leđa, nogu Doziranje: 6 puta</p>

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje 25 min.

PRESKOK – ZGRČKA I RAZNOŠKA

Asistencija kod raznoške čeonu kod doskoka, a kod zgrčke bočno uz kozlića.

- **Raznoška:**

Sunožni preskok preko švedskog sanduka-zamahom uzručiti
 Uvežbavanje naskoka na dasku sunožnim odrazom sa medicinkama
 I faza leta sa visokom zanoženjem uz asistenciju profesora.
 Preskakanje raznoške sa korigovanjem daljine odskočne daske.

- **Zgrčka:**

Preko poprečno postavljenog švedskog sanduka, preskok zgrčeno bez odskočne daske iz 3 koraka
 Zadataka kao i prethodni ali sa uporom rukama na švedski sanduk
 Preskakanje zgrčke sa približenom odskočnom daskom
 Preskakanje zgrčke sa korigovanjem daljine odskočne daske uz asistenciju.

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje 3-5 min.

VEŽBE RASTEZANJA

- Vežbe disanja i rastezanje mišića koji su bili aktivni u toku časa,
- Vraćanje strunjača i rekvizita,
- Pohvala najboljih učenika i odlazak na presvlačenje.

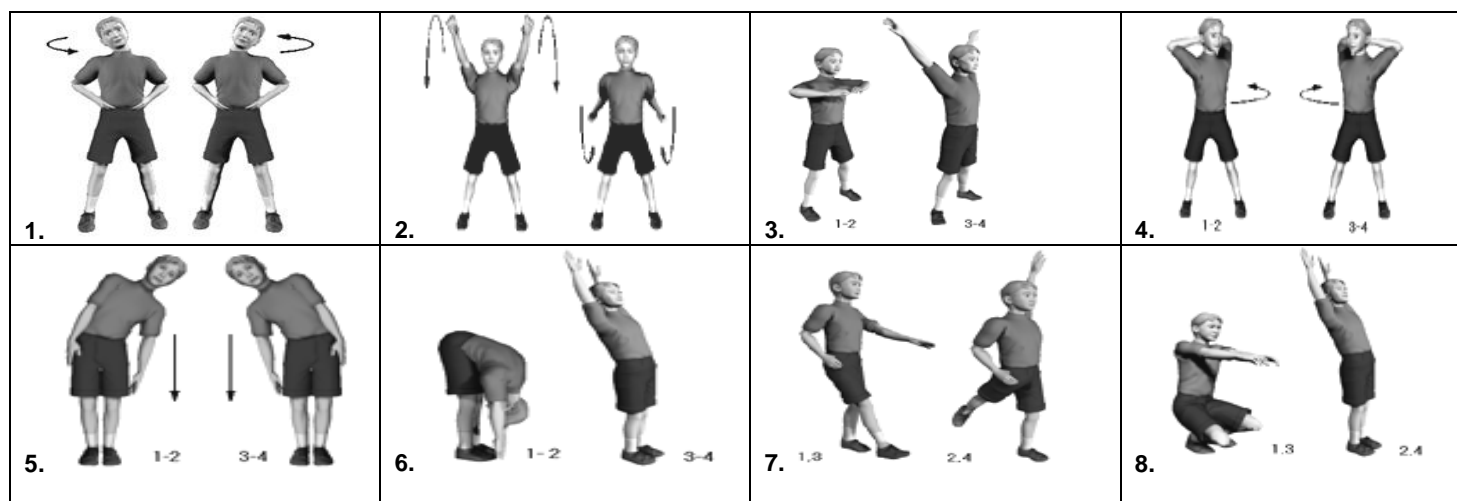
Škola: osnovnaČas broj: 5Razred: VNastavnik: Biljana PetrovićDatum: 08.03.2013.Nastavna tema: vežbe na spravama i tluNastavna jedinica: kolut napred i nazad iz čučnja, most, stavovi, vagaNastavne metode: verbalna metoda, metoda demonstracije i praktičnog vežbanja (sintet. m.)Organizacioni oblik: Rad sa vrstama (metod stanica)Nastavna sredstva: strunjače**I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica)**trajanje 5 min**VEŽBE U MESTU I KRETANJU SA ZADACIMA**

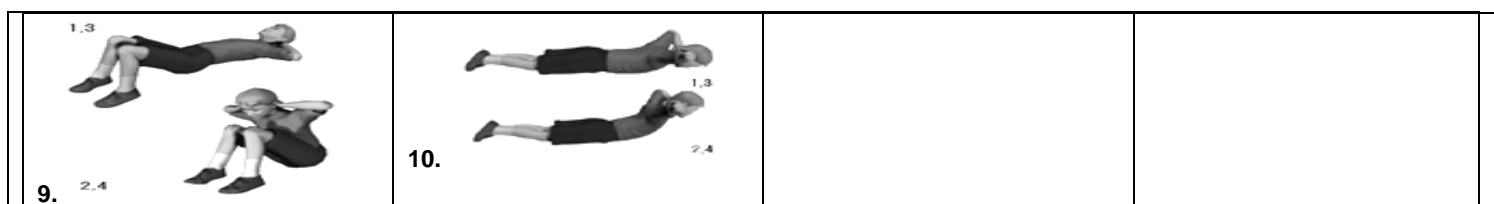
Postrojavanje učenika u vrstu i upućivanje na zadatak časa.

- Frontalni rad:

Poskoci u mestu sa kombinovanjem bežbi disanja u međuvremenu kao sredstvo odmora

Marširanje u mestu i ukretanju, „Makazice“ napred-nazad i ukršteno, poskoci sa zabacivanjem pet pozadi, raznožno-sunožni poskoci, sunožni poskoci napred-nazad-levo-desno.

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)**VEŽBE BEZ SPRAVA**trajanje 10 min



III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica)

trajanje 25 min

KOLUT NAPRED I NAZAD, MOSTI, STAV O PLEĆIMA

- Formacija vrste u trajanju 25 min
- **A DEO ČASA:** Rotaciju izvršiti na 5 min, nastavnik prati sve stanici i koriguje rad – 20 min.

<p>1. Kolut napred i nazad iz čučna u čučanj</p>	<p>2. Iz ležećeg položaja most</p>	<p>3. Stav o plećima, glavi i šakama</p>	<p>4. Izdržaj vage</p>
--	------------------------------------	--	------------------------

- **B DEO ČASA:** Štafeta sa zadacima – 5 min.

	1.	2.	3. ○	4.	5.
	1.	2.	3. ○	4.	5.

- Legenda: 1. kolut napred; 2. tri sunožna poskoka; 3. uskočiti u obuč i okrenuti ga preko glave napred i dole vratiti; 4. sunožni poskoci; 5. okret i kolut nazad.

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA

trajanje 5 min

- Razmeštanje sprava, postorjavanje, proglašavanje pobednika ekipe i najboljeg pojedinca A dela časa, ocenjivanje časa od strane učenika, završna reč nastavnika (komentar)..

Primedbe i dopune:

Vaspitni ciljevi:

Podstcanje zdravih odnosa u odeljenju, saradnje, tolerancije, dobre međuljudske komunikacije, socijalizacije...Usvajanje zdravih stilova života i razvijanje svesti o značaju fizičke kulture. Podstaci učenike da se bave sportom i van nastave fizičke kulture. Primenjivanjem pravila iz projekta "Škola bez nasilja" pozitivno delujemo na sprečavanje nasilja tj. Postovanjem pravila igre na časovima fizičkog vaspitanja preventivno delujemo na sprečavanje nasilja.

Obrazovni ciljevi:

Sticanje i usavršavanje motoričkih umenja i navika predviđenih programom izabrane sportske grane.

Škola: _____ Čas broj: _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ Datum: _____

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

Škola: _____ **Čas broj:** _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ **Datum:** _____.

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

Škola: _____ Čas broj: _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ Datum: _____

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

_____.

Škola: _____ Čas broj: _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ Datum: _____

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

_____.

Škola: _____ **Čas broj:** _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ **Datum:** _____.

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

Škola: _____ **Čas broj:** _____

Razred: _____

Nastavnik: _____ **Datum:** _____.

Nastavna tema: _____

Nastavna jedinica: _____

Nastavne metode: _____

Organizacioni oblik: _____

Nastavna sredstva: _____

I. UVODNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

II. PRIPREMNA FAZA ČASA (kompleks vežbi oblikovanja)

trajanje _____

--	--	--

III. GLAVNA FAZA ČASA (opis i skica) trajanje _____

IV. ZAVRŠNA FAZA ČASA trajanje _____

_____.

Reference za prilog

1. Dragić B. i Madić, B. (2000). Praktikum pedagoške prakse studenata III i IV godine. Fakultet Fizičke kulture Univerziteta u Nišu: SIA

CIP Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

796.41.01 (075.8)

ВЕЛИЧКОВИЋ, Саша

Sportska gimnastika. 2 : Metodika
sportske gimnastike / Saša Veličković,
Emilija Petković, Saša Илић. – Niš : Fakultet
sporta i fizičkog vaspitanja, Centar za
multidisciplinarna istraživanja, 2008 (Niš :
Nero). – 294 str. : ilustr. ; 21 x 30 cm

Tiraž 500. – Str. 2 : Predgovor / Dragoljub
Petković, Dejan Madić. – Bibliografija : str.
293.

ISBN 978-86-911387-0-7

1. Величковић, Саша [аутор] 2. Петковић, Емилија
[аутор] 2. Илић, Саша [аутор]

а) Спортска гимнастика

COBISS.SR-ID 150308108