

# ТЕХНИКА НАРОДНИХ ИГАРА



# Једноставни елементи технике

- ▶ **Корак** може да буде изведен на целом стопалу, на полупрстима, на пети, према напред, према назад, странце, укрштено испред или иза, са преношењем тежине тела, без преношења тежине тела.
- ▶ **Топот** изводи се целим стопалом, полупрстима или петом.



► **Дотик** дотик тла једном ногом, петом, прстима или целим стопалом и одмах корак истом ногом.

► **Почучањ** на целом стопалу, на полупрстима, на једној нози, на обема ногама.

► **Поскок** одскок и доскок истом ногом.



- ▶ **Прескок** пренети тежину тела са једне на другу ногу одскоком и доскоком.
- ▶ **Суножни скок**
- ▶ **Клек једном ногом**
- ▶ **Клек обема**



- ▶ **Круг** стопалом слободне ноге описати круг по тлу или у ваздуху.



- ▶ **Лук** стопалом слободне ноге описати део круга, обично у комбинацији са другим елементима.



- ▶ **Ударац ногом о ногу** на тлу, у одскоку у ваздуху.

# Сложени елементи технике

- ▶ **Корак зибом** из одређеног става искорак слободном ногом. Дотик тла стопалом, затим извести зиб у колену и пренети тежину на искорачену ногу. Затим опружити ногу у колену. Овај корак се обично везује са неким другим кораком
- ▶ **Корак са привлачењем** слободном ногом искорачити напред, назад, лево и десно са преношењем тежине тела, а другу ногу прикључити.
- ▶ Варијанте: са привлачењем без птт (птт - преношење тежине тела), са „вучењем“ по тлу; са привлачењем у ваздуху без птт; са привлачењем и птт. При извођењу корака са привлачењем у народним играма може да буде "нога пред ногу" (стопало које се привлачи постави се за половину испред стајног) и "нога иза ноге" (стопало које се привлачи постави се мало иза стајног).
- ▶ **Корак са привлачењем и треперењем** састоји се из корака слободном ногом, привлачења друге ноге, уз искорачену и треперења које се изводи преношењем тежине тела са прстију на цела стопала, при чему се изведу два дотика петама, што изазива треперење. Тежина тела при треперењу може да буде више на једној нози, зависно од смера кретања који следи.



- ▶ **Корак са укрштањем** изводи се углавном странце. Слободном ногом извести корак надесно са птт. Другу ногу укрстити испред, или иза, оптерећене ноге. Варијанте: укрштен корак без птт; укрштен корак без птт у ваздуху (врхови прстију укрштене ноге могу додиривати тло); укрштен корак са птт; укрштен корак иза оптерећене ноге се изводи на исти начин као укрштен корак испред оптерећене ноге, само су правац и смер други.
- ▶ **Корак са избацавањем** корак слободном ногом напред, назад, налево или надесно са птт, другу ногу избацити по тлу или у ваздуху. Избачена нога је опружена или погрчена у зглобу колена. Избацавање се изводи напред, косо налево - напред, косо надесно - напред.
- ▶ **Корак са забацивањем** изводи се на сличан начин као корак са избацавањем, али у правцима назад, косо назад-налево и косо назад- надесно. Забачена нога може да буде опружена, погрчена, може додиривати тло или бити у ваздуху.
- ▶ **Корак са повлачењем** корак зибом-почучњем са опружањем ноге у коленом зглобу. Другу ногу привући повлачењем прстију стопала по тлу. Корак се може изводити у свим правцима са и без преношења тежине тела, опружено, погрчено, са птт, без птт.
- ▶ **Корак са поскоком и избацавањем слободне ноге** погрчено или опружено, напред, косо напред - налево и косо напред - надесно.

- ▶ **Корак са поскоком и забацавањем слободне ноге** погрчено или опружено назад, косо - назад - надесно и косо назад-налево.
- ▶ **Корак са поскоком и ударањем стопалом слободне ноге** унутрашњом ивицом о стопало оптерећене ноге.
- ▶ **Корак са кружењем слободне ноге** слободна нога изводи полукружно кретање испред оптерећене ноге у одређеном ритму са преношењем тежине тела. Полукружно кретање може да буде према напред, са "преплитањем" и према назад са "заплитањем".
- ▶ **Корак са "преплитањем",** слободну ногу укрстити испред оптерећене ноге; стопало ноге која се укршта постави се уз стопало оптерећене ноге са његове спољашње стране. После тога извести поскок на укрштеној ноzi, при чему тежина тела може остати на месту, или се може померити мало уназад. На сличан начин се изводи корак са "заплитањем", само се слободна нога укршта иза оптерећене ноге - са спољашње стране стопала.
- ▶ **Дупли корак** настао је додавањем поскока по завршеном преношењу тежине тела. Овај елеменат се састоји од два узастопна поскока или поскока који је везан за корак.



- ▶ **"Мењајући корак"** Овај елеменат чини један корак са привлачењем и птт и везано још један корак у истом правцу са почетном ногом са птт са одизањем слободне ноге од тла.
- ▶ **Трокорак** Састоји се из три корака који могу да се изводе на месту или у кретању, у ритму: две осмине - четвртина или четвртина - две осмине ноте).
- ▶ *Корак са почучњем са одизањем и одмицањем слободне ноге*
- ▶ *Корак са клижењем по тлу и истурањем слободне ноге напред*
- ▶ *Поскок са ударцем слободне ноге унутрашњом ивицом стопала*
- ▶ *Поскок са ударцем слободне ноге спољашњом ивицом стопала*
- ▶ *Поскок са дотиком тла слободном ногом*
- ▶ *Поскок са истовременим одизањем слободне ноге* И везано спуштањем на тло
- ▶ **Скок са десне ноге на леву ногу и обрнуто** у кретању напред, назад, странце
- ▶ **Одскок обема увис и доскок истовремено на обе ноге**, које се растављају, нпр. десна напред, лева назад
- ▶ **Одскок обема увис са ударцем стопала о стопало у ваздуху**, доскочити на једну или на обе ноге.

- ▶ *Одскок обема и везано доскок са избацивањем десне или леве ноге косо напред*
- ▶ *Одскок левом са предножно погрченом десном и доскоком на обе истовремено*
- ▶ **"Галоп,,** из одређеног става корак слободном ногом напред, назад, странце са преношењем тежине тела, затим одскок на истој нози, у фази лета ударац друге ноге о стопало одскочне ноге и доскок на њу.
- ▶ **Корак са окретањем** може да се изводи полудесно - 45 степени, полулево - 45 степени, надесно - 90 степени, налево - 90 степени, пола окрета надесно или налево, пун окрет надесно или налево, на једној нози, на обе ноге истовремено, на целом стопалу, на полупрстима, окрет у поскоку, окрет у скоку.
- ▶ **Гибања ногама** могу се изводити у скочном, коленом или зглобу кука. Гибање може да се изводи кружењем или луковима, увртањем, извртањем, опружањем или прегибањем. Прсти на стопалу у неким случајевима могу да буду и опружени. Гибања могу да се изводе опруженим или погрченим ногама.







Kraj

Hvala na pažnji