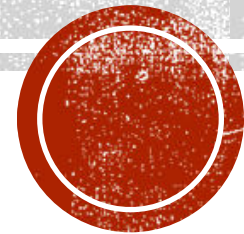


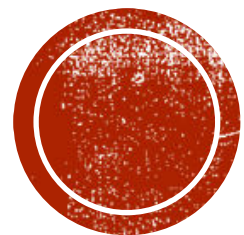
SLOŽENE VEŽBE U RITMIČKOJ GIMNASTICI- POSKOCI I SKOKOVI

Predmetni nastavnik: doc. dr Tijana Purenović-Ivanović

Predmet: Ritmička gimnastika

17.03.2020. godine





SLOŽENÉ VEŽBE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Ovu grupu čine: **skokovi, okreti i ravnoteže**



POSKOCI I SKOKOVI U RITMIČKOJ GIMNASTICI



- U RG, pod poskocima i skokovima se podrazumevaju dinamični elementi tehnika telom, sa fazom leta (skokovi), nakon odraza jednom ili obema nogama, a zahtevaju odličnu fizičku i tehničku osposobljenost.
- Tehniku izvođenja skokova u RG odlikuju maksimalna amplituda, odgovarajuća visina skoka, zadržana forma svih delova tela u skoku, mekan doskok i nastavak kretanja, ali i ritmičnost, dinamičnost i lepota linije pokreta.
- Poskoke odlikuju manja amplituda i visina, a samim tim i manji stepen mišićnog naprezanja, kao i odsustvo faze leta.



OSNOVNI PRINCIPI POSKOKA I SKOKOVA

- Razlikujemo četiri faze kod skokova: pripremnu, osnovnu (odraz), fazu realizacije skoka (let) i završnu (doskok).

1. Pripremna faza

- Ovu fazu delimo na dve potfaze (kod skokova iz mesta): 1.1 pripremni zamah rukama i 1.2 počučanj, odn. na tri potfaze (kod skokova sa zaletom): 1.1 zalet, 1.2 naskok na odraznu nogu sa zamahom ruku i 1.3 počučanj. Sve ove potfaze imaju jedan cilj, a to je stvaranje najboljih mogućih uslova za realizaciju poskoka, odn. skoka.



OSNOVNI PRINCIPI POSKOKA I SKOKOVA

2. Osnovna faza (odraz)

- Faza odraza služi da dâ težištu tela ritmičarke vertikalnu brzinu, odn. da ga podigne. Što je veća ova brzina, biće veća i visina skoka. Ovu fazu čine dve potfaze: momenat opružanja odrazne noge i odraz.
- Postoje dva tipa odraza: sunožni i jednonožni (kada se drugom nogom vrši zamah). Međutim, efikasnost po(skoka) u mnogome zavisi od koordinacije pokreta nogu i ruku. Ruke kod skoka imaju ulogu „krila“ i pomažu odraz i postizanje adekvatne visine skoka. Takođe, tokom odraza, veoma je bitno pravilno držanje trupa (sa zategnutim leđnim mišićima, a posebno u lumbalnoj regiji).



OSNOVNI PRINCIPI POSKOKA I SKOKOVA

3. Faza realizacije skoka (let)

- Faza leta je bezpotporni deo u toku izvođenja kretanja, a čine ga dve potfaze: uspostavljanje položaja i fiksiranje položaja.
- Potfaza uspostavljanja položaja obuhvata sva dodatna kretanja slobodnih delova tela nakon odraza, da bi se formirala odgovarajuća forma skoka. Nakon uspostavljanja položaja svih delova tela, sledi fiksiranje položaja (kada težište tela ritmičarke dostigne najvišu tačku, ona se na trenutak zadržava u tom položaju)- stanje kratkog mirovanja, ali čitav sistem nastavlja da se kreće po zadatoj trajektoriji.



OSNOVNI PRINCIPI POSKOKA I SKOKOVA

4. Završna faza (doskok)

- Svrha ove završne faze jeste smanjenje postignute brzine tokom skoka, a čine je dve potfaze: priprema za doskok i doskok, kao i nastavak kretanja.
- Priprema za doskok je potfaza koja podrazumeva sva ona kretanja koja izvodi ritmičarka još u bezpotpornoj fazi, a koja su usmerena ka pravilnom uspostavljanju kontakta sa tlom. Stabilnost prilikom doskoka zavisi od trajektorije težišta tela ritmičarke tokom faze leta, od sposobnosti ritmičarke da radom ruku, glavom, trupom, koriguje nepravilan doskok, kao i od snage mišića nogu. Cilj je postići mek, elastičan, nečujan doskok prelaskom s prstiju na petu, laganim savijanjem kolena, a potom i brzim opružanjem istih.
- Nakon doskoka, sledi dalji nastavak kretanja ritmičarke (povezivanje skoka sa elementom koji sledi) u vidu koraka, trčecih koraka, pokreta kojim se zauzima određen položaj na tlu.



KLASIFIKACIJA POSKOKA I SKOKOVA

- Tradicionalni metod se zasniva na opisu odraza i doskoka, pa tako razlikujemo tri glavne grupe poskoka i skokova: sunožni odraz i sunožni doskok, jednonožni odraz i doskok na odraznu nogu, kao i jednonožni odraz, a doskok na zamajnu nogu.



KLASIFIKACIJA POSKOKA I SKOKOVA

Drugi metod klasifikacije se bazira na pozi prilikom faze leta, odn. na formi skoka:

- Vertikalan položaj trupa i nogu,
- Vertikalan trup sa promenom flektiranih nogu („mačji“ skok)
- Vertikalan trup sa promenom opruženih nogu („makazice“)
- Vertikalan trup sa nogama flektiranim u zglobu kuka (*tuck* skok)
- Vertikalan trup sa jednom opruženom nogom (na horizontali) i drugom flektiranom (*cossack* skok)
- Vertikalan trup sa jednom opruženom vertikalno, a drugom flektiranom u zglobu kolena (*hop*)
- Lukovit položaj tela sa opruženim nogama (*arch* skok)

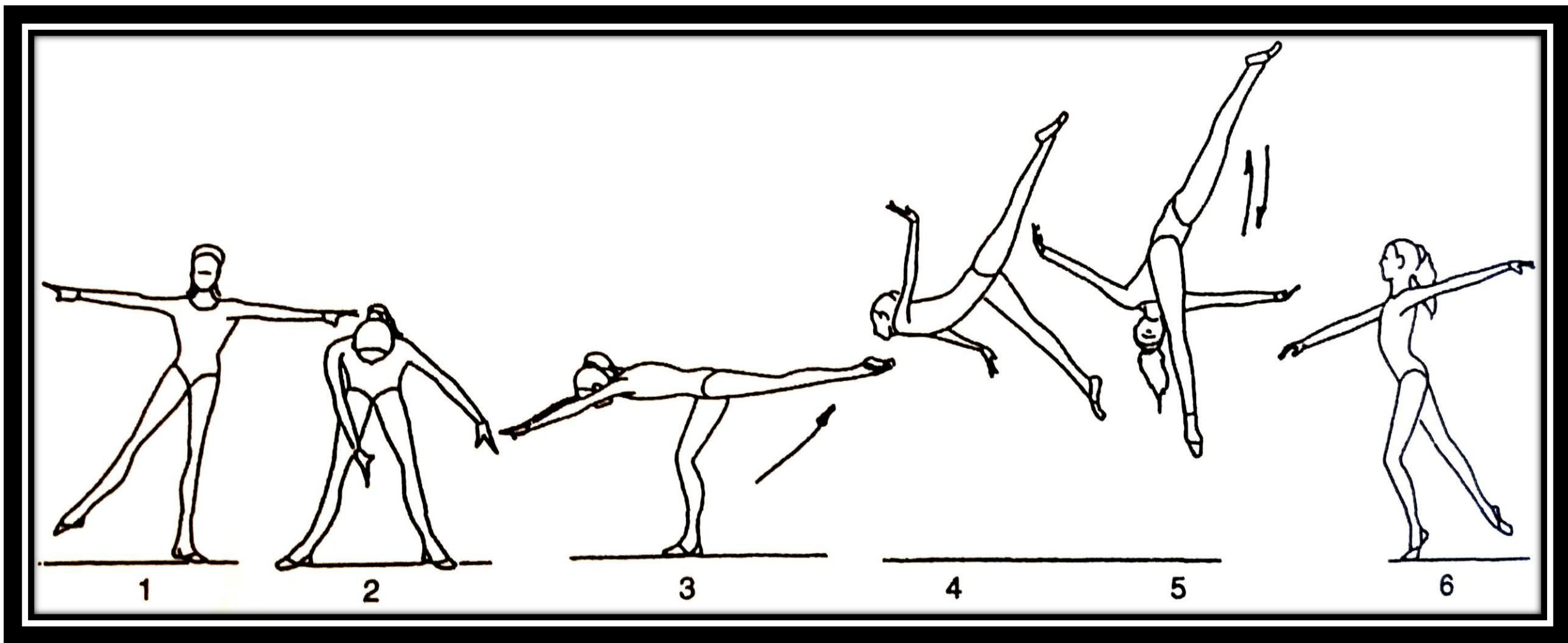


KLASIFIKACIJA POSKOKA I SKOKOVA

Drugi metod klasifikacije se bazira na pozi prilikom faze leta, odn. na formi skoka:

- Vertikalno, ili trup u pretklonu, sa opruženim nogama (*cabriole*, odn. „mornarski“ skok)
- Trup u pretklonu sa opruženim nogama (*pike*)
- Vertikalno, ili trup u pretklonu, sa promenom opruženih nogu ispod horizontale (*straddle*, odn. strižni skok)
- Vertikalno trup sa opruženim nogama u polu-špagi („jelenji“ skok)
- Pozicija prstena (*ring*)
- *Split* pozicija (daleko-visoki skok)
- Vertikalno telo sa jednom nogom vertikalno, a drugom horizontalno (*open*)
- Horizontalno trup sa promenom opruženih nogu („leptir“ skok) (Slika 1)





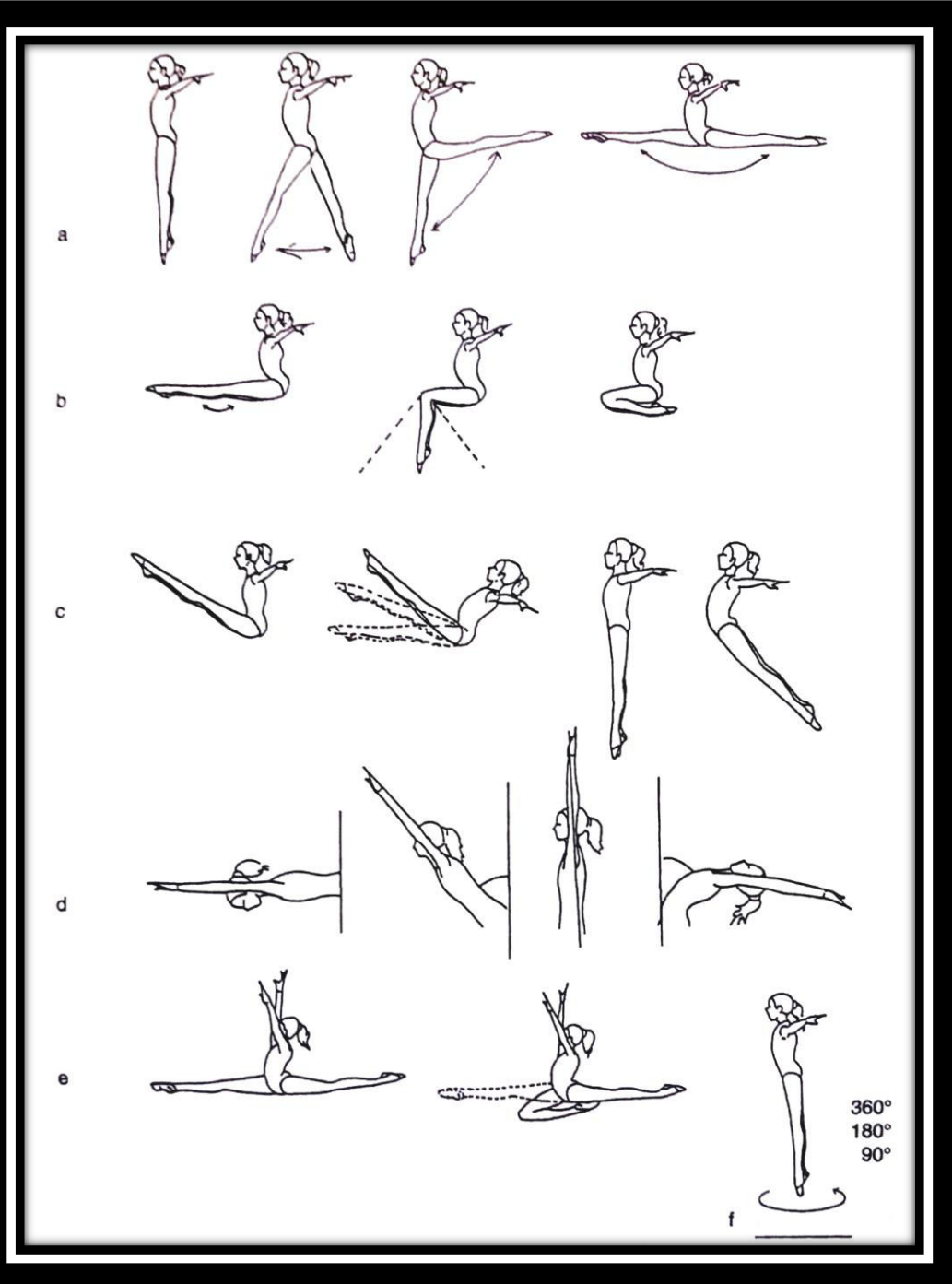
SLIKA 1. „LEPTIR“ SKOK



SLIKA 2. Telo ritmičarke u fazi leta prilikom izvođenja skokova

Uočava se **šest** glavnih pokreta kojima je moguće postići bilo koji dinamičan oblik:

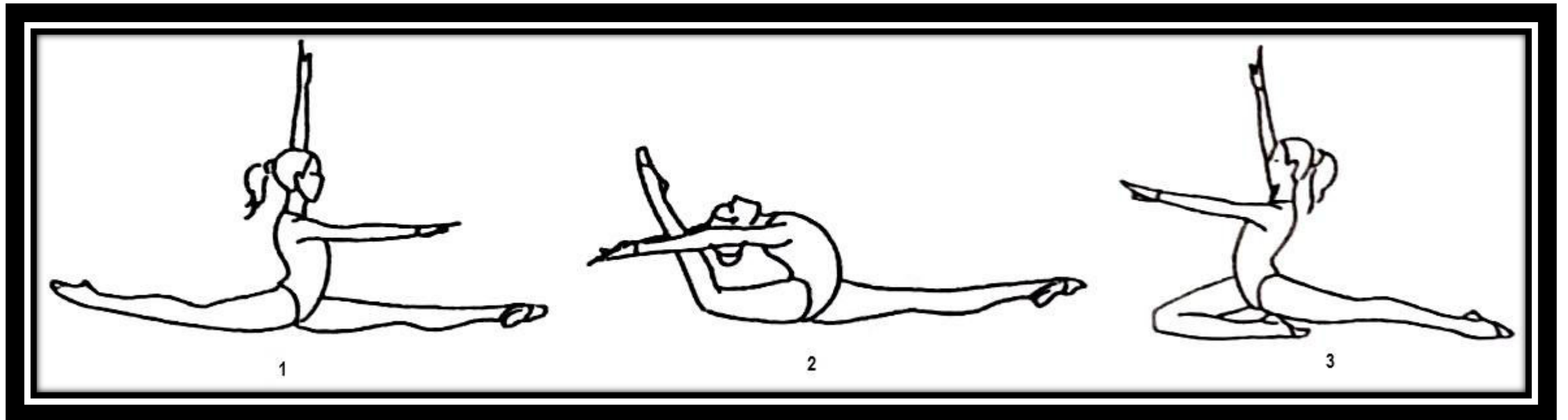
- **a)** amplituda u zglobu kuka,
- **b)** fleksija i ekstenzija nogu u zglobu kolena,
- **c)** fleksija i ekstenzija nogu u zglobu kuka,
- **d)** položaj trupa,
- **e)** pokreti nogama tokom leta,
- **f)** rotiranje.



TEHNIKA IZVOĐENJA ODABRANIH POSKOKA I SKOKOVA

U RG, najčešću primenu imaju ove tri poze tokom faze leta:

1. *split* pozicija, 2. *ring* pozicija i 3. „jelenji“ položaj (**SLIKA 3**).



TEHNIKA IZVOĐENJA ODABRANIH POSKOKA I SKOKOVA

1. Split pozicija zahteva sledeće:

- noge su razdvojene i u liniji,
- noge su paralelne sa podlogom,
- noge su opružene u zglobu kolena,
- *split* pozicija je fiksirana tokom faze leta,
- trup je vertikalalan.

2. Ring pozicija zahteva sledeće:

- butina je iznad horizontale,
- koleno je „otvoreno“, a ugao u zglobu kolena je tup,
- potkolenica je postavljena na gore i malo zarotirana upolje,
- maksimalan zaklon glavom,
- potiljak je u kontaktu sa nogom (stopalo ili sredina potkolenice),
- kičmeni stub je u lukovitom položaju (zaklon trupom),
- ramena su u liniji.

3. „Jelenji“ položaj zahteva sledeće:

- jedna noga flektirana u kolenu (u prednoženju ili odnoženju),
- druga noga je opružena (u zanoženju ili odnoženju) na horizontali,
- trup je uspravan,
- zahteva se demonstriranje položaja polu-špage: prsti flektirane noge dodiruju butinu druge noge.



SKOKOVI U RG

- Sve vrste skokove u RG , kao težina telom, možete naći na ovom linku:

https://www.youtube.com/watch?v=u-Y1skbOPD0&list=PLboHsHp3dSe35UWPSQY_9Vypz2u4by7OX&index=11



PITANJA ZA PROVERU

- Šta su poskoci i skokovi?
- Navesti sve faze izvođenja poskoka i skokova.





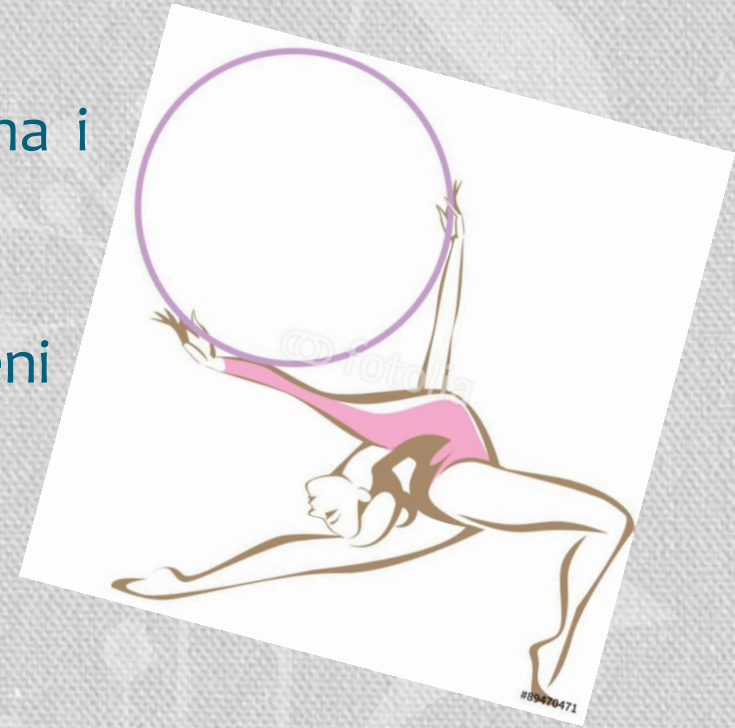
RAVNOTEŽE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Predmet: Ritmička gimnastika
Predmetni nastavnik:
doc. dr Tijana Purenović-Ivanović

24.03.2020.

RAVNOTEŽE U RG

- Pod ravnotežama se podrazumeva zadržavanje tela u raznovrsnim stavovima i položajima, sa smanjenom površinom oslonca, izvedenih primenom različitih delova tela, a koje karakterišu vrlo složeni uslovi balansiranja.
- Za održavanje ravnotežnog položaja, veoma je značajan istančan osećaj ravnoteže, odn. dobro razvijeni vestibularni, kinestetički, taktilni i optički analizatori.



RAVNOTEŽE U RG

Prilikom izvođenja ravnoteža u RG, moraju se ispoštovati određeni zahtevi:

1. definisan i jasno fiksiran oblik sa stop pozicijom,
2. demonstracija dobre amplitude u stop poziciji,
3. bez poskakivanja na stajnoj nozi, ili pomeranja drugog dela tela na koji se vrši oslonac (što ne važi za poseban vid ravnoteža: a) “*slow-turn*” i b) *fouetté* ravnoteže),
4. bez oslanjanja na jednu ili obe ruke (izuzev kada je reč o ravnoteži na podlakticama), ili na rekvizit.

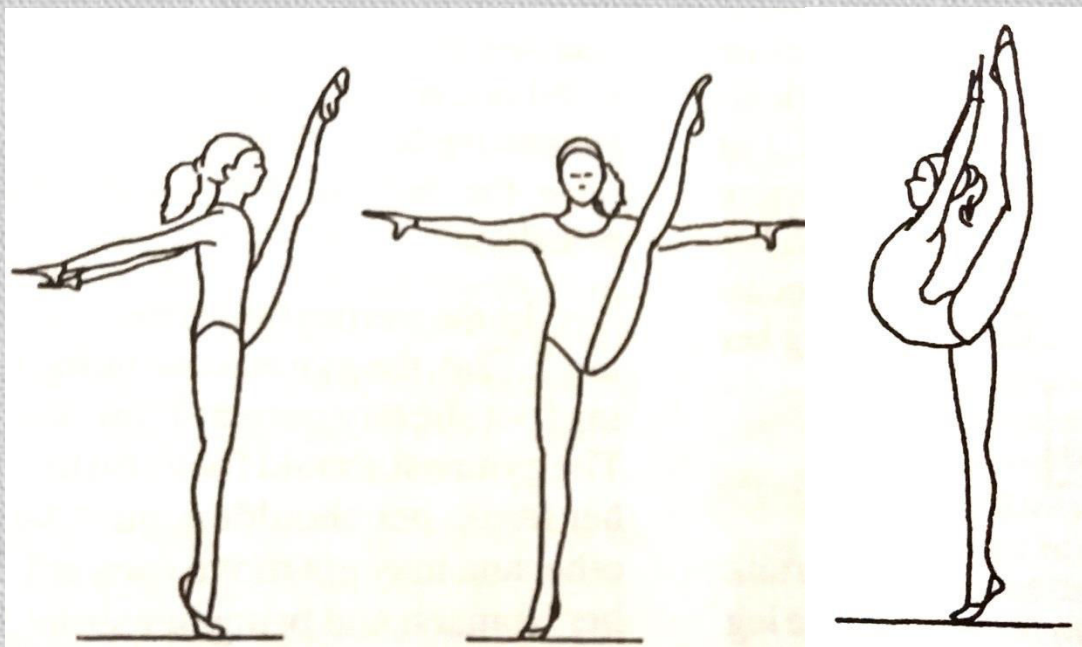
FAZE IZVOĐENJA RAVNOTEŽA

Izvođenje ravnoteža podrazumeva tri faze:

1. **Pripremna faza** podrazumeva zauzimanje što stabilnijeg položaja kako bi se ostvarili preduslovi za izvođenje jasno zadržane ravnoteže dobre amplitude.
2. **Glavna faza** započinje definisanjem položaja slobodne noge (odvođenjem u prednoženje, odnoženje ili zanoženje, opružene ili flektirane, sporo ili brzo), koja određuje formu i amplitudu, pa i nivo težine, ali i definisanjem položaja ruku i trupa (npr. zaklon).
3. **Završna faza** označava prestanak izvođenja ravnoteže zauzimanjem stabilnog položaja, najčešće sunožnog stava.

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- Ravnoteže na jednoj nozi (na poluprstima- *relevé* ili celom stopalu)



Slika 1. Vertikalne ravnoteže na jednoj nozi, bez pomoći ruku, sa *split* pozicijom i slobodnom nogom u:

a) prednoženju, b) odnoženju i c) zanoženju

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

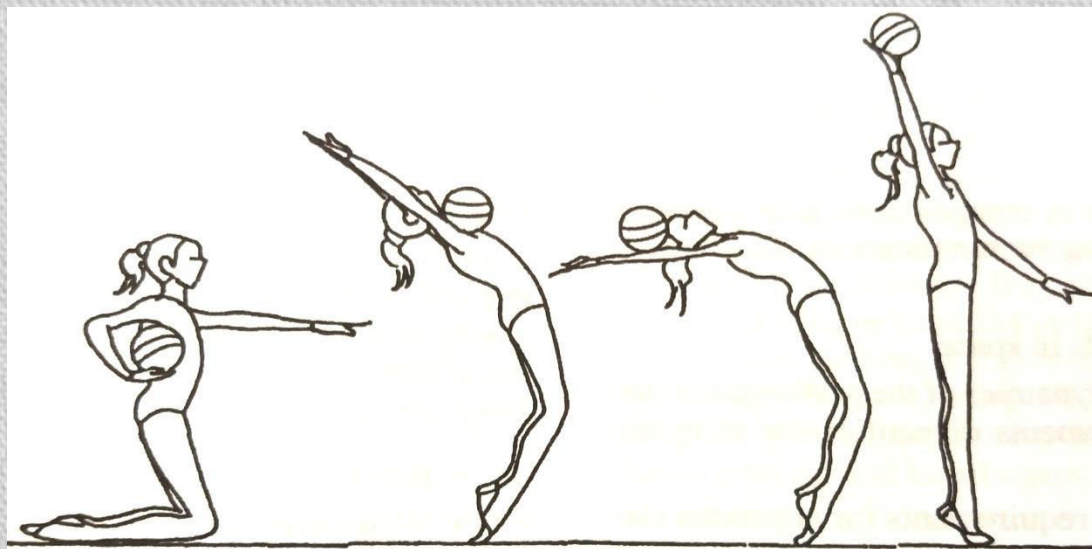
- Ravnoteže na drugim delovima tela (grudi, stomak, potkolenica, podlaktica)



Slika 2. Ravnoteža na kolenu (visoko prednoženje bez pomoći ruku); ravnoteža na stomaku i grudima.

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- **Dinamičke ravnoteže** – izvedene skladnim i kontinuiranim pokretima iz jednog u drugi oblik (povaljke, talasi, fouetté ravnoteže, *Utyacsheva*, *Gizikova*, *Kapranova*).



Slika 3. Dinamička ravnoteža: talas telom sa kolena

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- Miletić (2007) je predložila sledeću klasifikaciju ravnoteža u RG prema sledećim kriterijumima:

Prema vrsti oslonca

Prema položaju tela u odnosu na stajnu nogu

Prema položaju stajne noge

Prema položaju slobodne noge

Prema vrsti kretanja

Prema načinu zadržavanja oblika ravnoteže

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ Prema vrsti oslonca ravnoteže se mogu podeliti na one izvedene na stopalu ili kolenu (odnosno potkolenici) stajne noge, na ravnoteže izvedene na grudima, stomaku, laktovima (odnosno podlakticama)



Slika 4. Ravnoteža izvedena na prstima



Slika 5. Ravnoteža izvedena na laktovima



Slika 6. Ravnoteža izvedena na kolenu

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ Prema položaju tela u odnosu na stajnu nogu, odnosno, prema veličini ugla koji zaklapaju trup i stajna noga, razlikujemo ravnoteže kod kojih je trup vertikalna (takve su najbrojnije), na horizontali (bočno ili čeono) ili iznad, odn. ispod horizontale (zaklon).



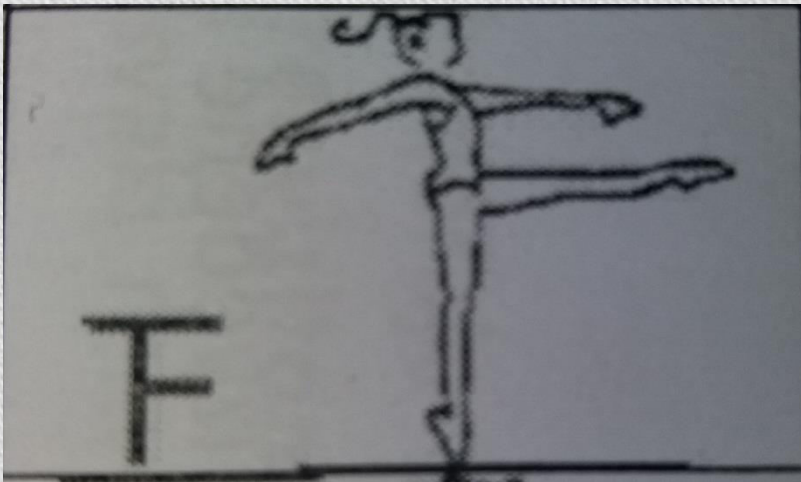
Slika 7. Visoko odnoženje bez pomoći ruku (trup vertikalna)



Slika 9. Visoko prednoženje, trup ispod horizontale (zaklon)

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ Prema položaju stajne noge ravnoteže delimo na one izvedene na opruženoj ili savijenoj stajnoj nozi (*cossack*).



Slika 10. Ravnoteža u prednoženju



Slika 11. Ravnoteža „kozak“

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ Prema položaju slobodne noge razlikujemo ravnoteže s opruženom (npr. „arabeska”) ili savijenom slobodnom nogom (npr. *passé*, *attitude*), koje se dalje dele na ravnoteže izvedene slobodnom nogom u prednoženju, odnoženju ili zanoženju, sa ili bez pomoći ruke(u), a mogu biti izvedene pod različitim uglom u odnosu na stajnu nogu.



Slika 12. Ravnoteža
„arabesque“



Slika 13. Ravnoteža
„passé“



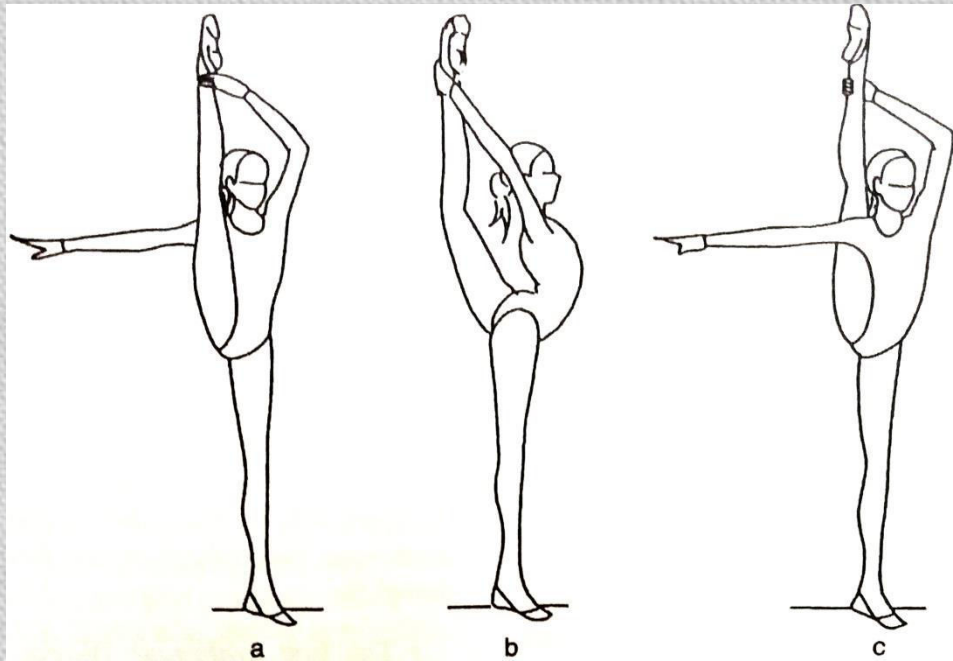
Slika 14. Ravnoteža
„attitude“

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ **Prema vrsti kretanja** razlikujemo ravnoteže koje se izvode u mirovanju (statične ravnoteže) i kretanju (dinamičke ravnoteže-povaljke, talasi), kao i one koje se izvode polaganim spuštanjem i/ili podizanjem težišta tela (stajna noga se postepeno savija u zglobu kolena ili vraća u opruženu poziciju, dok je slobodna noga opružena i na horizontali, a trup vertikalno), polaganim okretanjem (“*slow turn*”) za 180° ili više, ali i *fouetté* ravnoteže (to su težine u ravnoteži koje se sastoje od minimum dva ista ili različita oblika ravnoteže, izvedenih na prstima, sa osloncem na petu između svakog oblika, sa ili bez pomoći ruku, sa minimum jednim okretom od 90° ili 180°).

KLASIFIKACIJA RAVNOTEŽA U RG

- ❖ Prema načinu zadržavanja oblika ravnoteže u glavnoj fazi, razlikujemo ravnoteže koje se izvode bez pomoći ruke(u) i one u kojima je slobodna noga u glavnoj fazi izvođenja zadržana rukom(ama) ili rekvizitom.

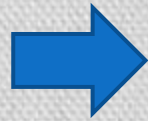


Slika 15. Zadržavanje ravnotežnog položaja pomoću jedne ruke: a) u prednoženju, b) zanoženju i c) odnoženju

TEHNIKA ODABRANIH RAVNOTEŽA U RG

1. *Ravnoteže na kolenu*
2. *Ravnoteže u stavu, na jednoj nozi, sa trupom u vertikali*
 - 2.1 *„arabesque“ ravnoteže*
 - 2.2 *„attitude“ ravnoteže*
 - 2.3 *„passé“ ravnoteže*
3. *Ravnoteže u stavu, na jednoj nozi (vage)*
 - 3.1 *Prednja ravnoteža (prednja vaga)*
 - 3.2 *Zadnja ravnoteža (zadnja vaga)*
 - 3.3 *Bočna ravnoteža (bočna vaga)*

TEHNIKA ODABRANIH RAVNOTEŽA U RG

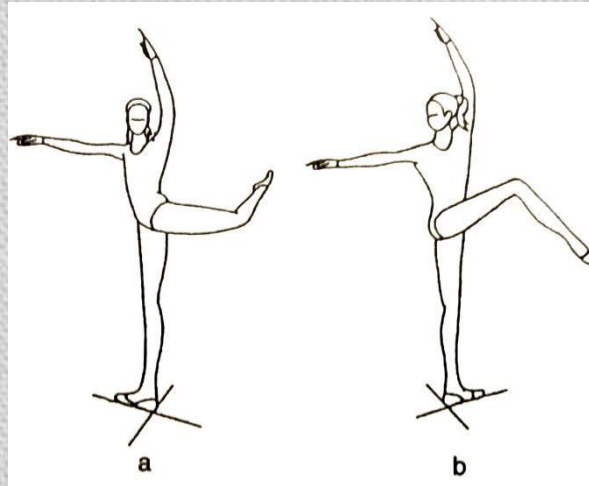


Ravnoteže na kolenu

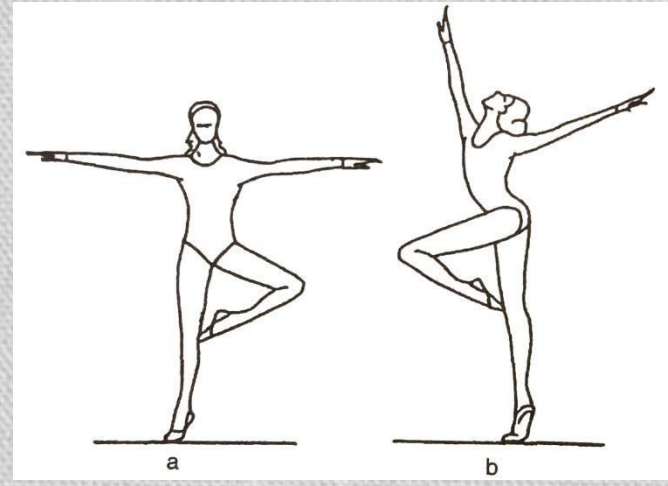
Ravnoteže u stavu,
na jednoj nozi,
sa trupom u vertikali



„arabesque“



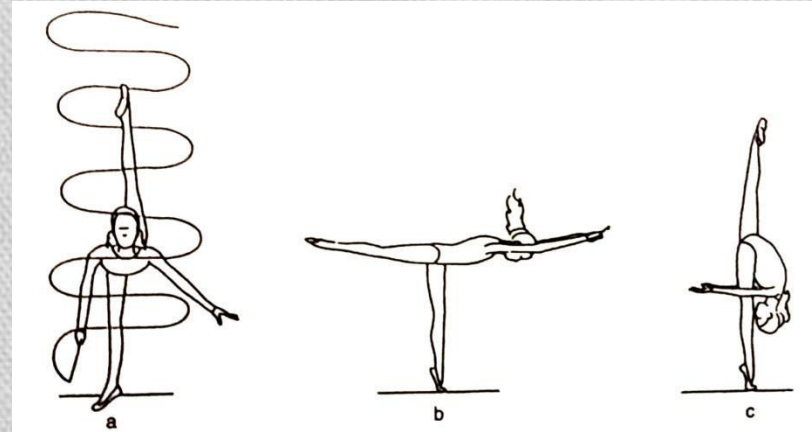
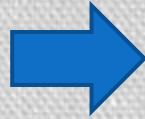
„attitude“



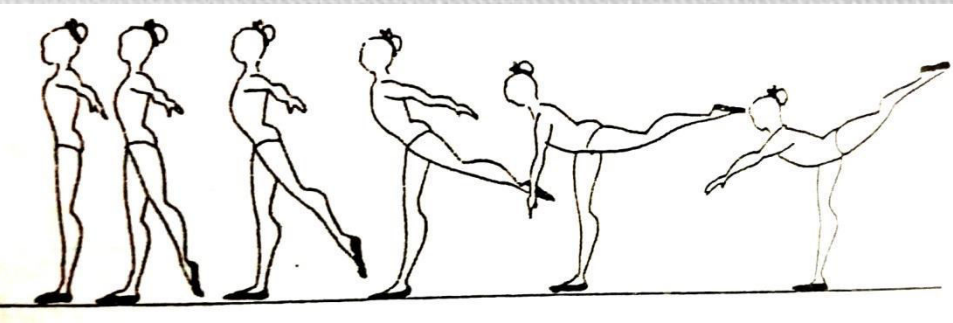
„passé“

TEHNIKA ODABRANIH RAVNOTEŽA U RG

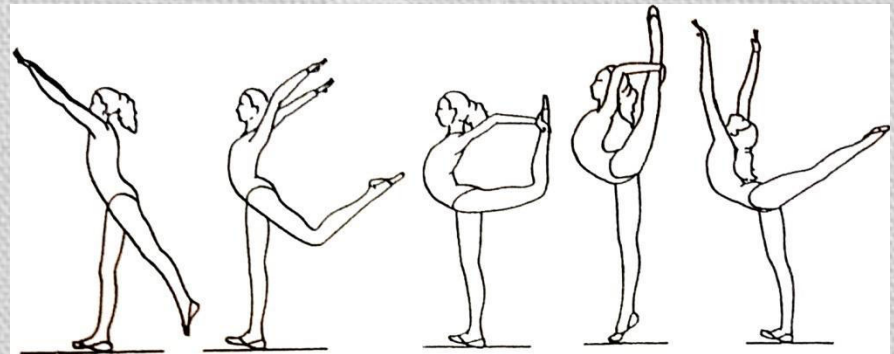
Ravnoteže u stavu, na jednoj nozi (vage)



Prednje ravnoteže: a) horizontalna u split poziciji, b) prednja vaga i c) penché



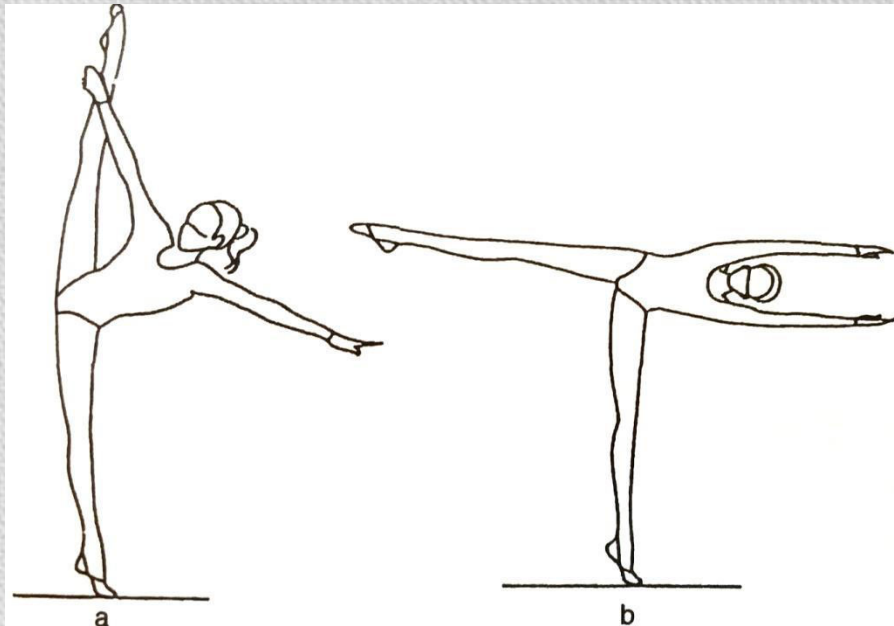
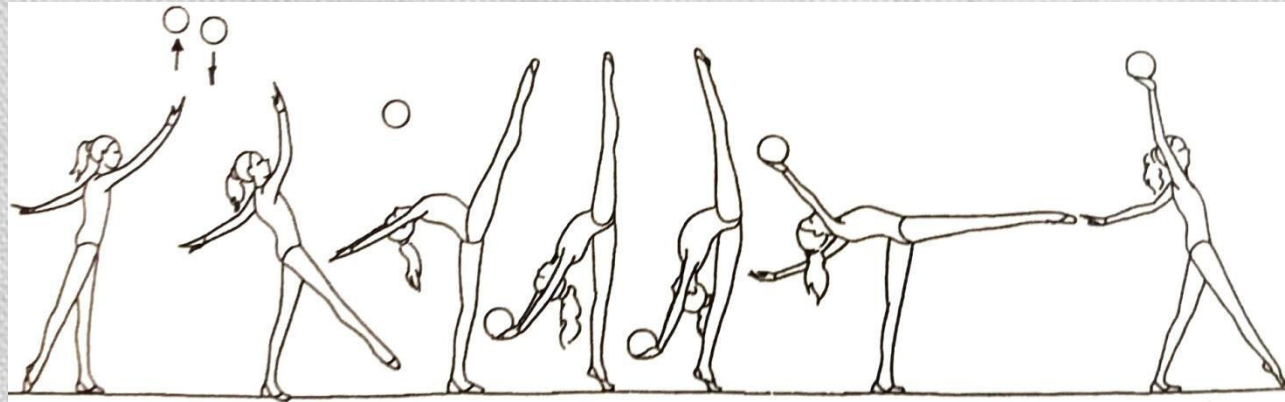
Horizontalna prednja ravnoteža (prednja vaga)



Vertikalna prednja split ravnoteža uz pomoć ruku

TEHNIKA ODABRANIH RAVNOTEŽA U RG

Zadnja vaga u split poziciji sa trupom ispod horizontale



Bočne vage: a) horizontalna u split poziciji pomoću ruke i b) horizontalna bočna vaga

Ravnoteže u RG možete pogledati na sledećem linku:

https://www.youtube.com/watch?v=zcy6f5yRIP8&list=PLboHsHp3dSe35UWPSQY_9Vypz2u4by70X&index=17

PITANJA ZA PROVERU

1. Šta su ravnoteže u RG (nacrtati simbol)?
2. Navesti četiri osnovna zahteva, koji se moraju ispoštovati prilikom izvođenja ravnoteža u RG?
3. Osnovna podela ravnoteža u RG (tri vrste).

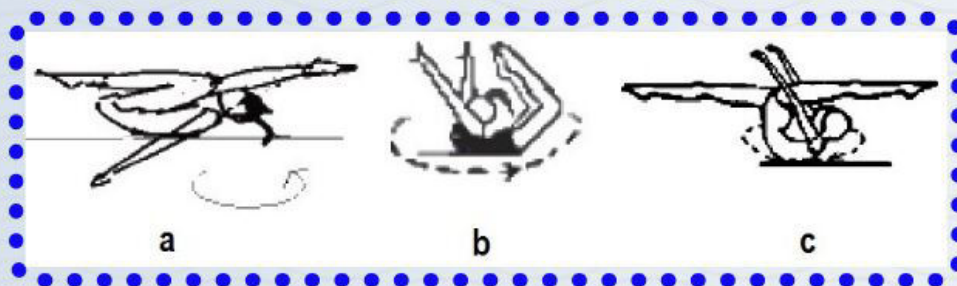
Predmet: Ritmička gimnastika
Predmetni nastavnik: doc. dr Tijana Purenović-Ivanović
31.03.2020.



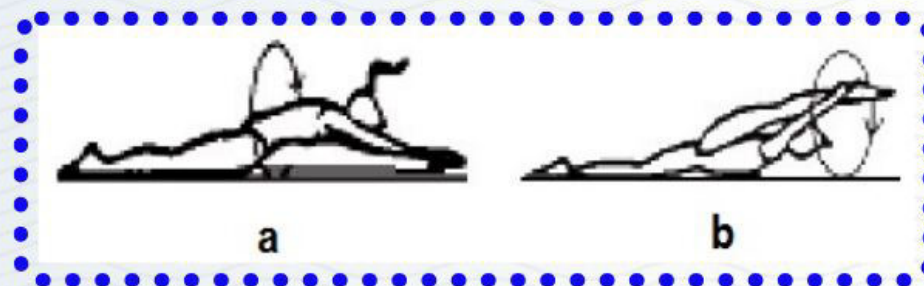
ROTACIJE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

U ritmičkoj gimnastici, rotacije predstavljaju važnu i atraktivnu strukturnu grupu elemenata telom (pored skokova i ravnoteža), kojom se ostvaruju težine telom u takmičarskim sastavima.

Rotacije predstavljaju kretanja sa rotiranjem oko uzdužne ose tela ritmičarke, izvedena na jednoj ili obe noge (na prednjem delu stopala ili na celom stopalu), odnosno izvedena na drugim delovima tela (na leđima, na stomaku - Slika 1, ili u špagi - Slika 2).



SLIKA 1. Rotacije na drugim delovima tela: a) na leđima (Ralenkova), b) na stomaku sa nogama u ring poziciji, c) na stomaku u raznoženju (Kanaeva)

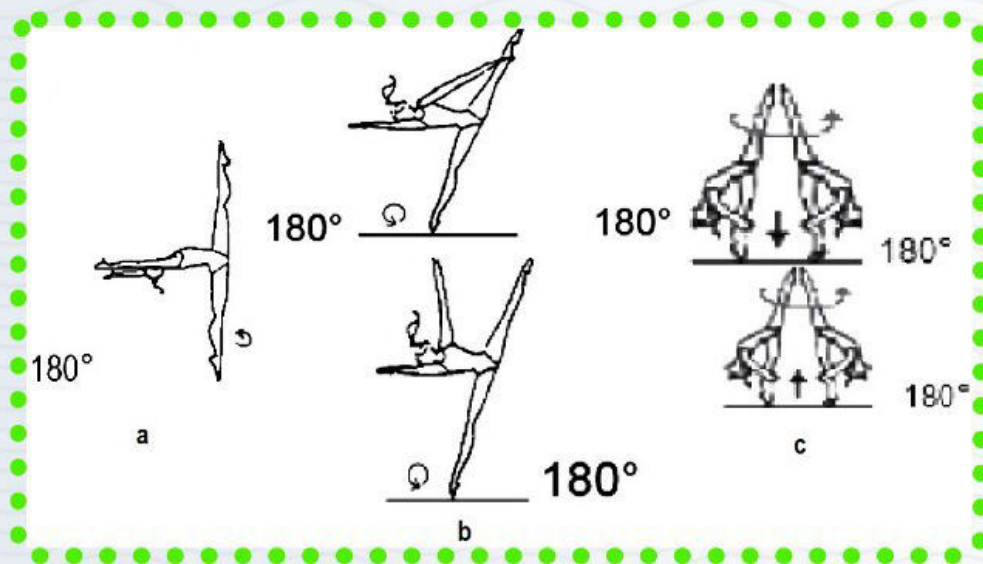


SLIKA 2. Rotacije u špagi: a) napred, b) nazad

Sve rotacije u RG imaju sledeće osnovne karakteristike:

1) minimalnu osnovnu rotaciju od 360° (izuzetak su tri težine u rotaciji kod kojih je osnovna rotacija 180° - Slika 3)

2) fiksiranu i dobro definisanu formu tokom rotacije, do samog kraja iste (dobro definisana forma podrazumeva i dobru amplitudu). Rotacije u špagi: a) napred, b) nazad Rotacije na drugim delovima tela: a) na leđima (Ralenkova), b) na stomaku sa nogama u ring poziciji, c) na stomaku u raznoženju (Kanaeva)



Slika 3. Težine u rotaciji sa okretom za 180°: a) visoko prednoženje sa trupom na horizontali, b) odnoženje (sa ili bez držanja rukom) sa trupom na horizontali, c) visoko prednoženje sa trupom u zaklonu i ispod horizontale (iz stojećeg stava ili iz prizemnog položaja)

Tehnika izvođenja rotacija je zahtevna, jer sadrži komponente i balansiranja i rotiranja, i u suštini, po svojim biomehaničkim karakteristikama, rotacije jesu dinamičke ravnoteže. Naime, kod rotacija postoji potreba da težište tela ritmičarke bude vertikalno iznad površine oslonca, da bi se u fiksiranom položaju izvodila dodatna rotacija, a to je otežano, što zbog pokreta drugih delova tela, što zbog rada rekvizitom. Dakle, osnova svakog okreta je ravnotežni položaj, koji se tokom rotiranja mora zadržati. Tačnije, za izvođenje rotacija koristi se inercija zamaha, ali se zahteva i dobra orijentacija u prostoru, istančana ravnoteža i koncentracija pažnje.

Faze izvođenja rotacija

Tokom rotiranja, ritmičarka ima glavni zadatak da zadrži stabilnost tela kroz tri faze:

- 1. Pripremna faza** sadrži sve one pokrete koji prethode postizanju forme i amplitude rotacije. Čine je dve podfaze: *preliminarna*, čija je svrha je da se stvore adekvatni uslovi koji će proizvesti rotaciju (priprema ruku, nogu i trupa), odn. ritmičarka stremi optimalnom položaju sopstvenog tela, koji će joj omogućiti postizanje neophodne brzine (npr., ritmičarka predruči ulučeno zamajnom rukom, pomera zamajnu nogu napred, nazad ili u stranu i flektira stajnu nogu u kolenu) i *podfaza impulsa*, koja je zaslužna za rotiranje po inerciji, nakon zamaha ruku ritmičarke, rotiranja trupa, odraza stajne noge i zamaha slobodne noge (što je veći radijus zamajne noge, veća je i sila koja se generiše); na kraju ove podfaze, ritmičarka prebacuje težinu na prednji deo stopala stajne noge i podiže centar težišta tela brzo, precizno i vertikalno.
- 2. Glavna faza** započinje postizanjem željene forme i amplitude okreta i podrazumeva samu realizaciju rotacije. Naime, u pripremnoj fazi, zamasa je generisana određena mišićna sila, i po zaustavljanju zamaha ruke i noge, telo kreće da se rotira oko vertikalne ose po inerciji. Intenzitet rotacije zavisi od mnogih faktora. Najbrže rotacije se postižu kada ritmičarka ispravi svoj trup, zamahne slobodnom nogom blizu stajne u *passé* poziciji i drži ruke blizu tela. Svako odstupanje od navedenog, uticaće na smanjenje brzine rotiranja. Kada ritmičarka želi da uspori rotaciju, vrši pretklon ili zaklon trupa, smanjuje zamah nogom, a ruke drži u horizontali. Brzo i dobro izvođenje okreta zahteva uspravan položaj tela, ali zavisi i od položaja glave tokom izvođenja okreta (vrat mora biti izdužen, a pogled uvek usmeren napred). Glava poslednja započinje rotaciju, ali je prva završava. Ritmičarka fiksira pogledom određenu tačku ispred sebe (u visini očiju) u trenutku započinjanja okreta, i zadržava prvobitni položaj glave dok je god to anatomski moguće, a zatim brzim pokretom rotira glavu što je brže moguće, sustiže telo i ponovo dolazi u položaj iz kojeg može ponovo da fiksira onu istu tačku s početka rotacije.
- 3. Završna faza** označava prestanak izvođenja rotacije, i to se najčešće realizuje spuštanjem stopala slobodne noge na tlo, odn. sunožnim usponom, ili se rotacija završava u nekom drugom položaju koji će omogućiti logičan nastavak kretanja. Moguć je i pasivan završetak rotacije, koji podrazumeva postepeno usporavanje iste, a tada se rotacija završava spuštanjem pete stajne noge, odn. zaustavljanjem na delu telu na kojem se realizovala rotacija (leđa, grudi, noge u špagi).

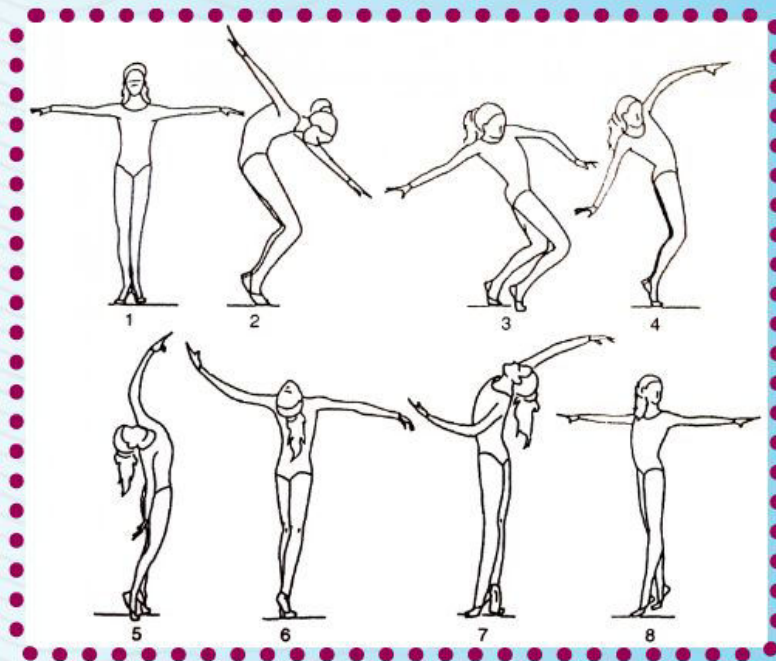
Klasifikacija rotacija u RG

Rotacije (okreti i piruete) predstavljaju veliku i značajnu grupu složenih vežbi u ritmičkoj gimnastici.

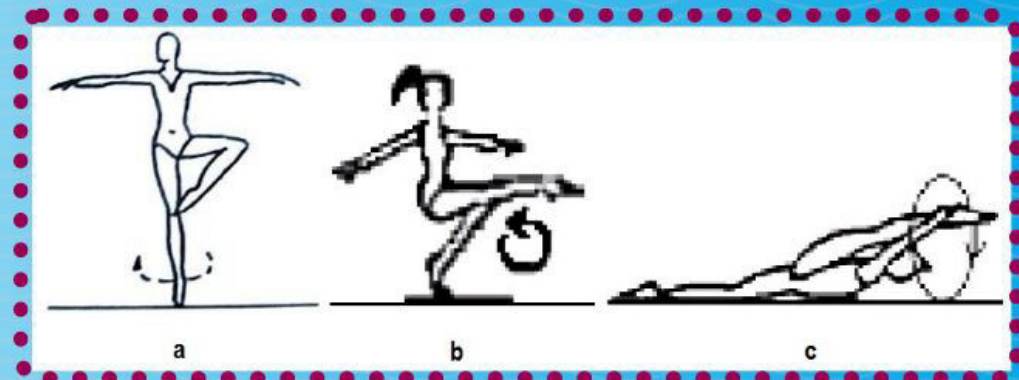
Rotacije se mogu izvoditi u:

- visokom položaju (odn. u stavu),
- srednjem (odn. u čučnju),
- niskom položaju (na leđima, na stomaku, u špagi) (Slika 4),
- u spirali (prelaz iz niskog u visok položaj i obrnuto) (Slika 5).

Okret je rotacija tela ritmičarke izvedena na obe noge ili nekom drugom delu tela (leđa, grudi, noge u špagi) i sa manjim brojem rotacija (maksimalno do 360°) u odnosu na piruete, dok pirueta podrazumeva rotaciju na jednoj nozi, u različitim pozama, od poluokreta (180°) do sedam ili osam rotacija.

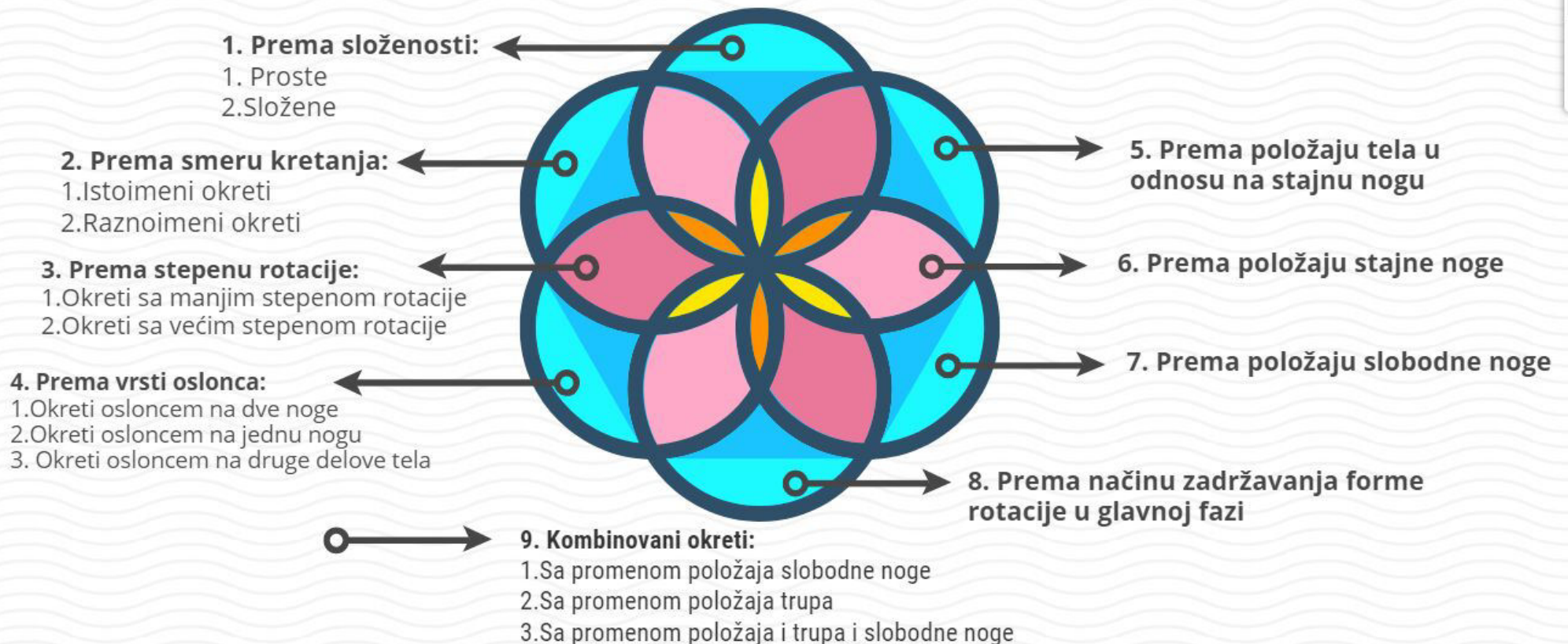


Slika 5. Spiralni okret



Slika 4. Okreti u različitim položajima: a) visoki, b) srednji, c) niski

Klasifikacija rotacija u RG



1. prema složenosti:

1.1 proste rotacije – predstavljaju grupu kretanja čija osnovna tehnika ne zahteva posebnu motoričku osposobljenost. Izvode se na dve noge i predstavljaju osnovu u procesu učenja i osposobljavanja učenica ili ritmičarki, i više su u funkciji razvijanja osećaja za prostor i povezivanja složenijih vežbi u skladnu celinu (za građenje majstorstva i "rizika"). Mogu biti izvedeni tehnikom ukrštanja, privlačenja i prestupanja i sa manjim brojem stepeni rotacije (180° i 360°),

1.2 složene rotacije – izvode se na jednoj nozi, visokim usponom; sadrže ekstremnu fleksibilnost slobodnih delova tela [zahtevaju veliku pokretljivost trupa prema nazad (zaklon) i kuka slobodne noge (visoko prednoženje, odnoženje i zanoženje) zahtevaju dobro razvijenu muskulaturu nogu i veoma razvijen osećaj za održavanje ravnotežnog položaja, ali i odličnu koordinaciju i preciznost, kao i kontrolu brzine u rotaciji.

2. prema smeru kretanja:

2.1 istoimeni okreti – rotacija se vrši u stranu iskoračne noge (npr. iskorak levom – okret ulevo),

2.2 raznoimeni okreti – rotacija se vrši u suprotnu stranu od iskoračne noge (npr. iskorak levom – okret udesno).

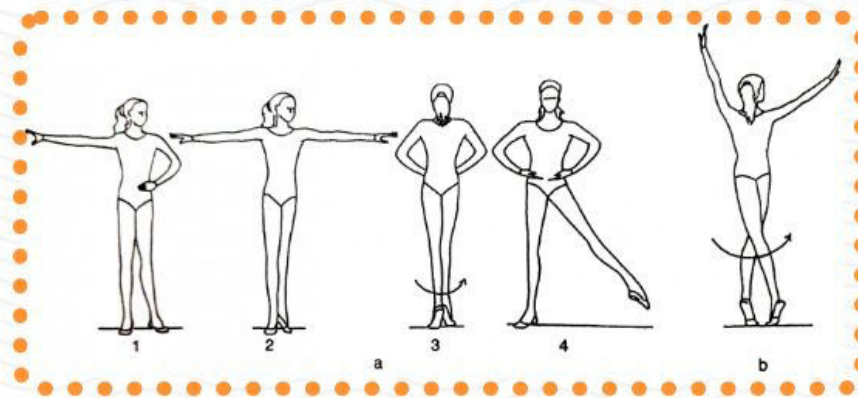
3. prema stepenu rotacije:

3.1 okreti sa manjim stepenom rotacije – tu spadaju sve rotacije do 180° , koje se koriste u procesu učenja okreta i za razvijanje osećaja za kretanje u prostoru,

3.2 okreti sa većim stepenom rotacije – tu spadaju sve rotacije kod kojih je minimalna, bazna rotacija 360° (360° , 720° , 1080° , itd.).).

4. prema vrsti oslonca:

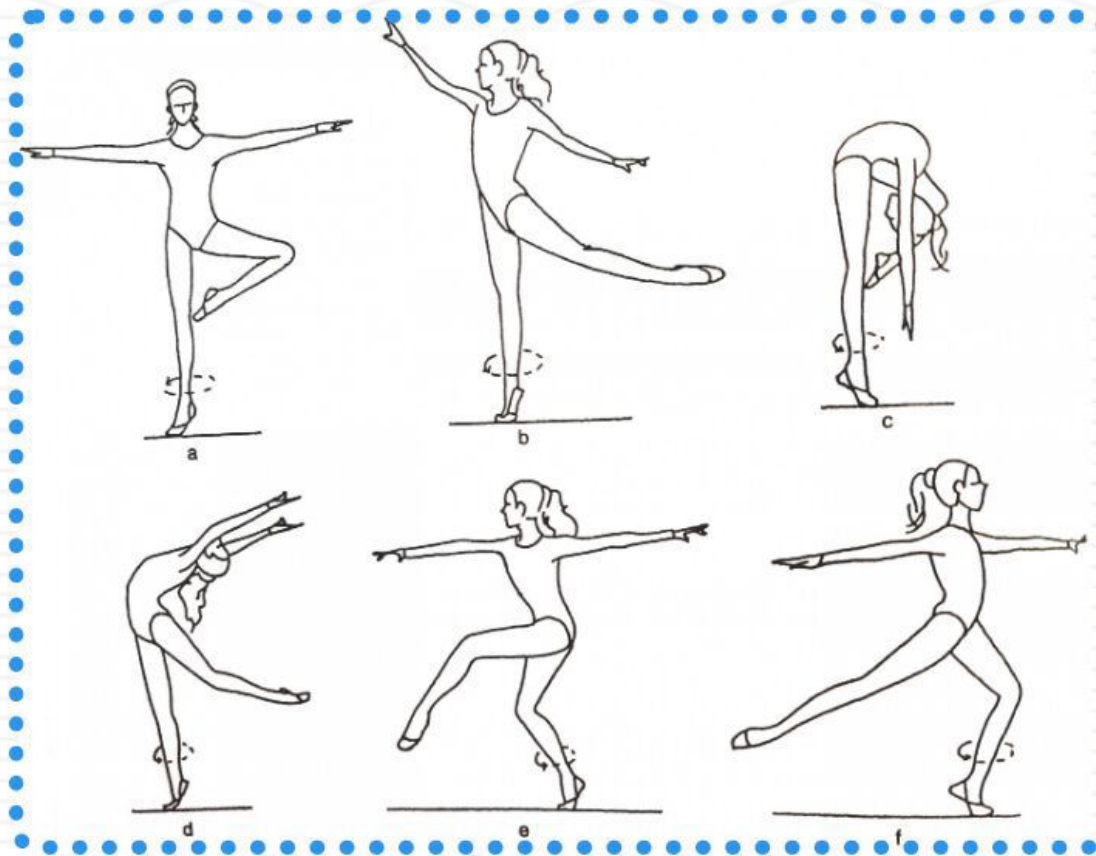
4.1 okreti osloncem na dve noge – reč je o prostim okretima, koji su lakši za izvođenje i imaju primenu u procesu učenja okreta sa jednonožnim osloncem, ali i kao elementi veze u složenijim strukturama katanja; tu spadaju okret sa privlačenjem ili chainé okret (Slika 6a) kao tipičan predstavnik (može izvesti za 180° , 360° ili 720°), okret sa prestupanjem (sa rotacijom za 180° ili 360°) i okret sa ukrštanjem (Slika 6b) (sa rotacijom za 180° ili 360°).



Slika 6. Okreti osloncem na dve noge: a) chainé i b) okret sa ukrštanjem

4.2 okreti osloncem na jednu nogu (Slika 7).

4.3 okreti osloncem na druge delove tela (Slike 1 i 2).



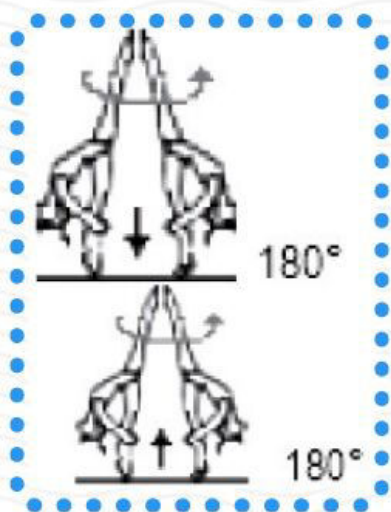
Slika 7. Okreti osloncem na jednu nogu: a) passé okret (koleno u strane), b) arabesque okret, c) trup u pretklonu, a noga u passé-u napred, d) zaklon trupom i slobodna noga u zanoženju, e) stajna noga blago flektirana, a slobodna noga u prednjem attitude-u, f) stajna noga blago flektirana, a slobodna noga u zanoženju ispod horizontale

5. prema položaju tela u odnosu na stajnu nogu, odn. prema veličini ugla koji zaklapaju trup i stajna noga u glavnoj fazi izvođenja okreta: trup u odnosu na stajnu nogu je u poziciji pretklona, zaklona, otklona ili uspravan.

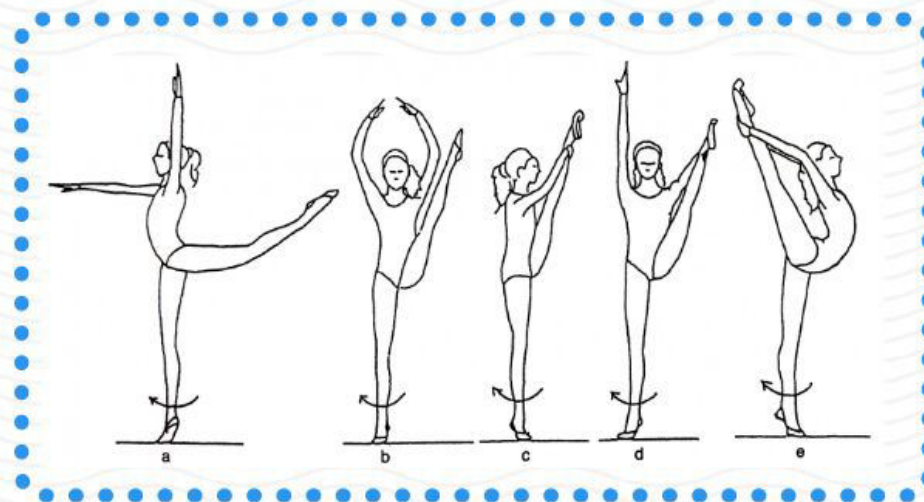
6. prema položaju stajne noge okreti se mogu izvoditi na opruženoj ili pogrčenoj stajnoj nozi (Slika 7), a mogu i sa progresivnim/postepenim savijanjem i/ili opružanjem stajne noge (promena nivoa- (Slika 8)).

7. prema položaju slobodne noge razlikujemo okrete sa opruženom ili pogrčenom slobodnom nogom, koji se dalje dele na okrete izvedene sa slobodnom nogom u prednoženju, odnoženju ili zanoženju, i pod različitim uglom u odnosu na stajnu nogu (Slika 7).

8. prema načinu zadržavanja forme rotacije u glavnoj fazi razlikujemo okrete koji se izvode sa ili bez pridržavanja (rukom ili rekvizitom) slobodne noge tokom rotacije (Slika 9).



Slika 8. Prednji split okret- trup duboko u zaklonu ispod horizontale, start iz stava ili iz pozicije na tlu



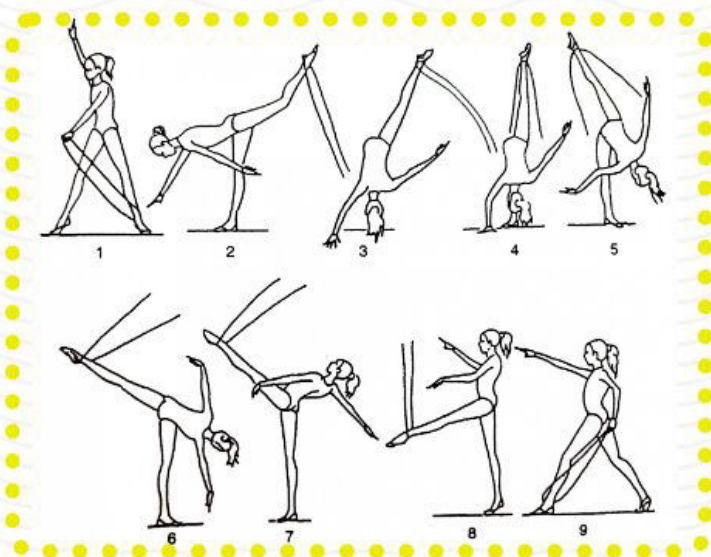
Slika 9. Okreti velikih amplituda sa različitim položajem slobodne noge, sa ili bez pridržavanja rukom: a) zadnji attitude okret, b) visoko odnoženje slobodnom nogom bez pridržavanja rukom, c) visoko prednoženje slobodnom nogom sa pridržavanjem rukom, d) visoko odnoženje slobodnom nogom sa pridržavanjem rukom, e) visoko zanoženje slobodnom nogom sa pridržavanjem rukom

8. Kombinovani okreti podrazumevaju promenu položaja tokom rotacije, bilo noge, trupa, ili i noge i trupa. Postoje dva načina izvođenja ovih okreta: sa spuštanjem i bez spuštanja pete stajne noge. Naravno, okreti koji se realizuju bez spuštanja pete, značajno su teži za izvođenje, jer izostaje ta dodatna energija koju proizvodi to spuštanje pete. Spuštanje pete stajne noge mora da se realizuje brzo, a potom i da se ista brzo vrati u početni položaj. Može biti praćeno blagom fleksijom u kolenu.

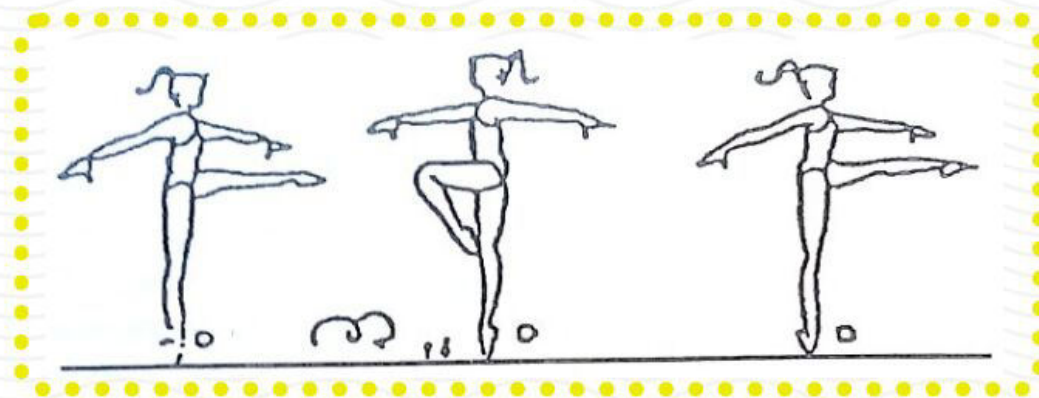
8.1 sa promenom položaja slobodne noge - fouetté okreti (Slika 10) predstavljaju dva ili više različita oblika povezanih osloncem na petu stajne noge, koji može imati više rotacija od 360°. Te različite forme mogu se izvoditi izolovano ili naizmenično jedna posle druge u toku jedne fouetté kombinacije.

8.2 sa promenom položaja trupa u odnosu na vertikalnu,

8.3 sa promenom položaja i trupa i slobodne noge: tipičan predstavnik je okret "sunce", koji je preuzet iz umetničkog klizanja. Reč je okretu koji se realizuje na jednoj nozi, zamahom slobodne noge (kroz zanoženje ili prednoženje) i kružnim kretanjem trupa (Slika 11). Sam okret počinje korakom napred stajne noge, zamahom slobodne noge nazad uz istovremen pretklon trupa, tako da u narednom trenutku (u vertikali) noge budu u split poziciji. Nakon toga, ritmičarka završava okret u stavu.



Slika 11. "Sunce" okret (napred)



Slika 10. Fouetté okret

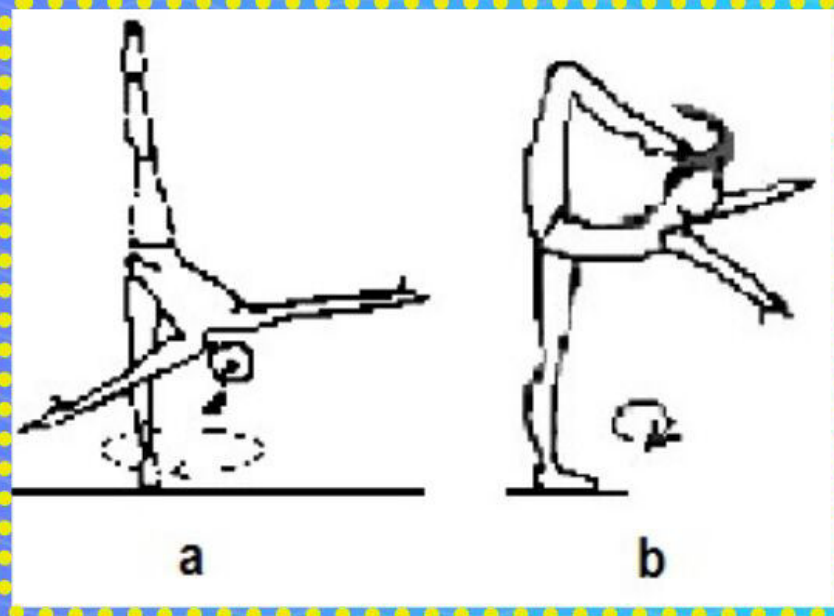
Metodika obuke pokreta

Osnovni preduslov za uspešno izvođenje okreta jesu dobro savladane ravnoteže iste forme. Dakle, u metodici obučavanja najpre se moraju naučiti ravnoteže, pa potom okreti; najpre se uče prosti okreti (sa ukrštanjem, sa prestupanjem, sa tehnikom privlačenja), pa složeni okreti (istoimeni, pa raznoimeni); kreće se od okreta manjeg stepena rotacije (180°), da bi se kasnije povećao na 360° (školski program) i više stepeni (sportski orijentisana RG). Metodski postupak učenja okreta, podrazumeva preduzimanje sledećih koraka:

1. ponavljanje tehnike izvođenja ravnoteža sa odgovarajućom formom koja se izvodi prilikom okreta
2. izvođenje okreta u odgovarajućoj formi, najpre za 180° , a potom za 360° (ruke o bok); najpre nekoliko puta na jednoj nozi, a potom i na drugoj,
3. izvođenje okreta uključivanjem zamaha rukama,
4. izvođenje okreta posle nekog kretanja, najpre manje dinamičnog kretanja (npr. posle iskoraka, koraka sa privlačenjem), a kasnije i posle složenijih i dinamičnijih kretanja (npr. nakon plesnih koraka, nakon skoka, itd.),
5. izvođenje okreta sa još većim stepenom rotacije (720° i više), kada je reč o takmičarkama, 6. po savladavanju izvođenja istoimenog okreta, prelazi se na izvođenje i raznoimenog u istoj formi.

Najčešće greške pri izvođenju okreta jesu:

1. nepravilno izveden uspon (sem ukoliko nije reč o okretu na punom stopalu, odn. penché okretu- Slika 12),
2. prejak ili slab tonus mišića trupa, a posebno stajne noge, što ima za posledicu narušavanje ravnotežnog položaja i nepravilan završetak okreta,
3. neprecizna forma okreta,
4. nepotpuna rotacija,
5. nepravilan položaj glave, ruku, zamajne noge.



Slika 12. Okret na punom stopalu (penché): a) telo ispod horizontale sa nogom u zanoženju i b) telo na horizontali sa nogom u ring poziciji

Pitanja za proveru

1. Šta se podrazumeva pod rotacijama u RG (nacrtati simbol)?
2. Navesti osnovne karakteristike rotacija u RG.



Okrete u RG možete pogledati na sledećem linku:

https://www.youtube.com/watch?v=LW0EQQ2E59w&list=PLboHsHp3dSe35UWPSQY_9Vypz2u4by7OX&index=7



Hvala na pažnji!