

# Osnovna sredstva RG su:

1. Vežbe bez rekvizita (hodanja, trčanja, poskoci, skokovi, okreti, ravnoteže, talasi, zamasi)
2. Vežbe rekvizitima (vijača, lopta, obruč, čunjevi i traka)
3. Poluakrobatski elementi
4. Elementi klasičnog baleta
5. Elementi narodnih igara, istorijskog i modernog plesa

# Vežbe rekvizitima

- Specifičnost vežbanja i sadržaja takmičarskog programa u RG
- Izvanredni zahtevi u smislu savladavanja koordinacije pokreta tela i određenog rekvizita
- Sa stanovišta fiziologije fizičkih napora, doprinose povećanju obima pokreta, poboljšanju orijentacije u prostoru, kao i spretnosti i okretnosti
- Vežbe rekvizitima zahtevaju dobru tehničku pripremljenost ritmičarke, nakon dobro savladane tehnike telom (zato se najpre usvajaju vežbe bez rekvizita, a potom se uključuje rekvizit).

# Vežbe rekvizitima

- Tipični i osnovni rekviziti:

a) Meki



b) Rigidni (čvrsti)



- Alternativni (atipični, dopunski) rekviziti:  
veo, marama, kratka palica, loptice, venci, udaraljke



A woman in a colorful, patterned outfit is captured mid-air, performing a ribbon gymnastics move. She is holding a long, flowing ribbon that arches over her. The background consists of several tall, cylindrical concrete pillars standing in a row against a clear blue sky with light clouds. The overall scene is bright and open, suggesting an outdoor setting.

# TEHNIKA RADA REKVIZITOM

PREDMETNI NASTAVNIK: DOC. DR TIJANA PURENOVIĆ-IVANOVIĆ

PREDMET: RITMIČKA GIMNASTIKA

07.04.2020.

# TEHNIKA RADA REKVIZITOM

- Svi RG rekviziti imaju svoju specifičnu tehniku, kada je reč o manipulaciji istim, ali za sve njih važe isti principi: impuls za kretanje tela sa rekvizitom polazi iz centra trupa (karlica, grudni koš), što se dalje nadovezuje na kretanje rekvizita, ali tu su i „lokalni“ pokreti iz zgloba ramena, lakta ili ručnog zgloba.
- Tehnike rukovanja rekvizitom su zahtevne jer, između ostalog, podrazumevaju savladavanje brojnih finih pokreta, posebno prstiju.

Tehniku rada rekvizitom, možemo podeliti u dve glavne kategorije:

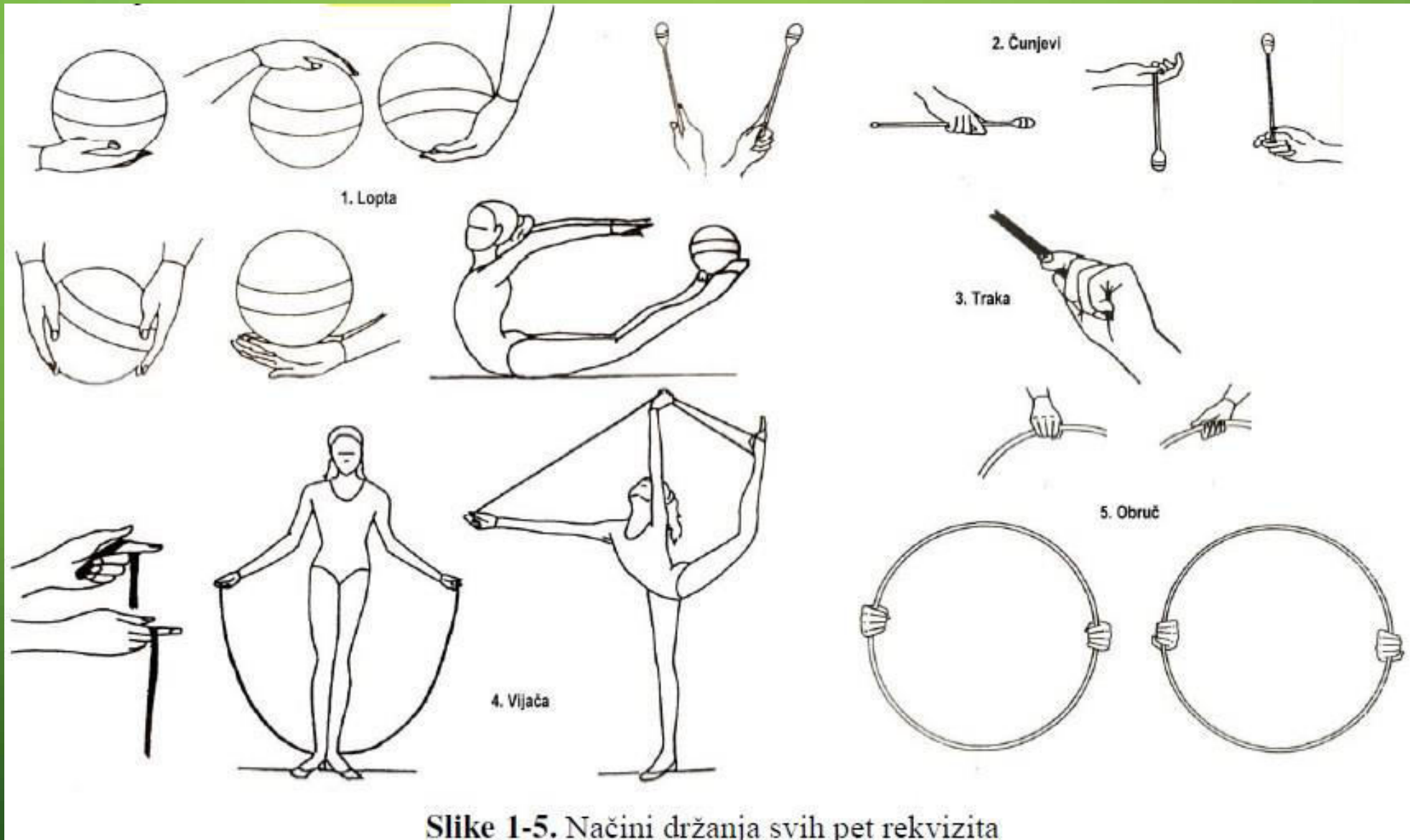
### **statičke i dinamičke**

- U **statičke elemente** manipulacije rekvizitom spada balansiranje rekvizitom, odn. nestabilna ravnoteža rekvizita (rekvizit je „držan“ nekim delom tela ritmičarke, ali tako da nije moguće nezavisno kretanje rekvizita).
- **Dinamički elementi** manipulacije rekvizitom su pokreti kod kojih se vrši kretanje rekvizita, rotiranje istog, ili kombinacija oba, sa ili bez kontakta sa telom ritmičarke. Tu spadaju akcije koje vode do leta rekvizita (izbacivanja, odbijanja, direktna ponovna odbijanja), hvatanja, obrtanja rekvizita.

# 1. DRŽANJE REKVIZITA

- Fizička struktura svakog rekvizita diktira način primene rekvizita, ali i držanje istog.
- Statična držanja rekvizita karakteriše odsustvo „slobode“, odn. rekvizit je fiksiran jednim ili sa više delova tela ritmičarke.
- Dinamična, odn. „slobodna“ držanja rekvizita omogućavaju izvesna slobodna pomeranja istog.
- Sve hvatove možemo podeliti u dve grupe: **osnovni i atipični**.
- Osnovni su hvatovi rukom(ama), a atipični su svi oni realizovani drugim delovima tela (podlaktica, rame, stopalo, butina, koleno, leđa, trbuh, između različitih delova tela).





Slike 1-5. Načini držanja svih pet rekvizita



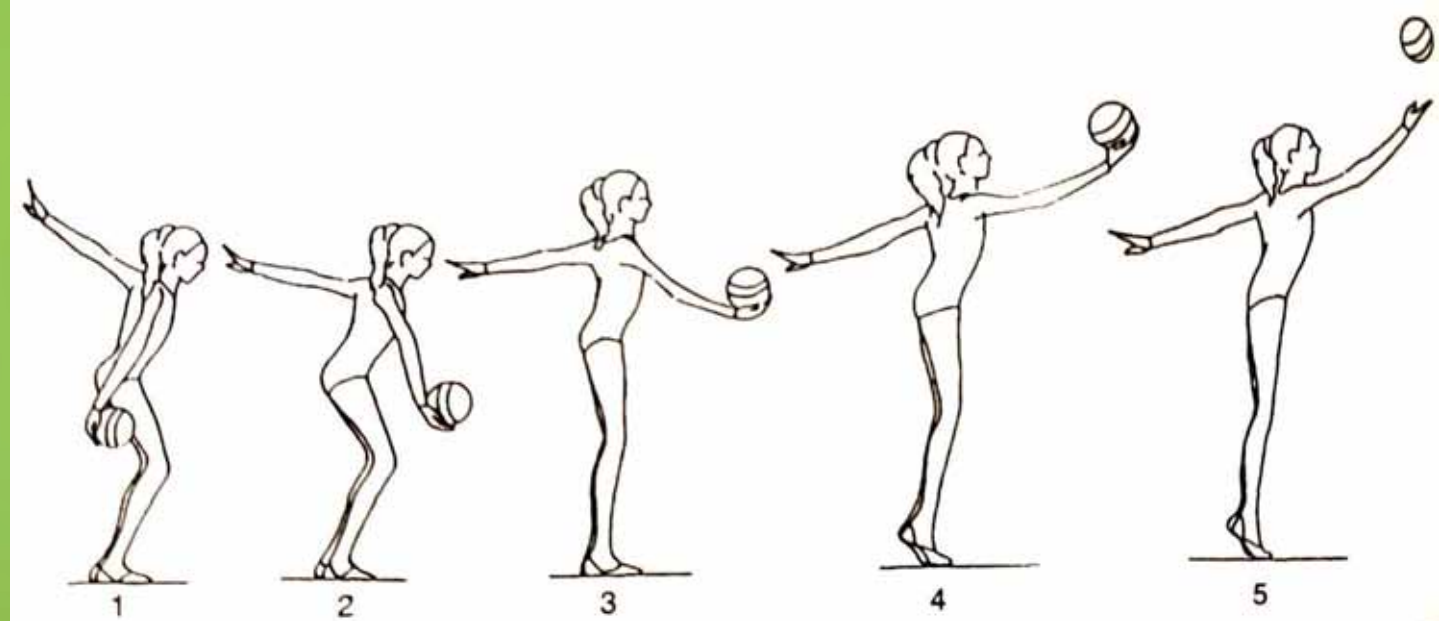
## 2. LET REKVIZITA

- Let rekvizita, odn. bezpotporna pozicija rekvizita, može biti rezultat rada rekvizitom ritmičarke ili posledica kontakta rekvizita i podloge ili dela tela ritmičarke. U svakom slučaju, neophodna energija za let rekvizita je dobijena izbacivanjem ili odbijanjem.
- Let rekvizita zavisi od tri faktora: *sile* koja je delovala na rekvizit i omogućila mu let (kretanje kroz vazduh), *mase rekvizita* i *vremena* tokom kojeg je sila delovala na rekvizit.

## 2.1 IZBACIVANJE REKVIZITA

- Izbacivanje rekvizita je akcija koju preduzima ritmičarka, a koja daje rekvizitu energiju da se kreće kroz vazduh.
- Razlikujemo dve vrste izbacivanja rekvizita: snažno, realizovano nakon dobrog pripremnog zamaha, i malo izbacivanje.
- **Izbacivanje, u odnosu na visinu leta, može biti:**
  - **malo** (mora biti blizu tela ritmičarke i do 2 m visine)
  - **srednje** (jedna do dve visine ritmičarke, odn. 2-4 m)
  - **veliko** (više od dve visine ritmičarke, odn. preko 4 m)

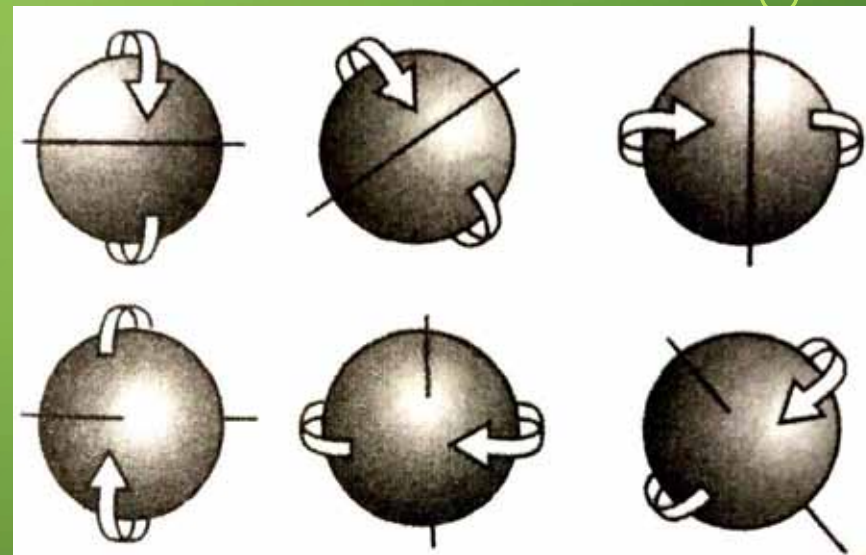
- Rekvizit se može izbaciti:
- **blizu** (do 3 m razdaljine)
- **srednju razdaljinu** (3-6 m)
- **daleko** (preko 6 m)



Kombinacijom visine i daljine, moguće je postizanje devet varijanti izbacivanja: blizu, srednje i daleko izbacivanje na trima različitim visinama.

Visinu leta određuje ugao izbacivanja rekvizita, koji mora biti između  $45^\circ$  i  $90^\circ$ , dok za daljinu izbacivanja ugao mora iznositi do  $45^\circ$ , a osim snažnog zamaha rukom, neophodno je učešće celog tela (iz počučnja se prelazi u opružanje kolena, zamah trupom i rukom, najpre iz ramena, lakta, a potom i ručnog zgloba).

- Izbacivanje sa rotiranjem rekvizita može biti napred (rekvizit se rotira u pravcu leta, odn. od ritmičarke), nazad (rekvizit se rotira ka ritmičarki), lateralno (rekvizit se rotira u horizontalnoj ravni s leva na desno ili s desna na levo)

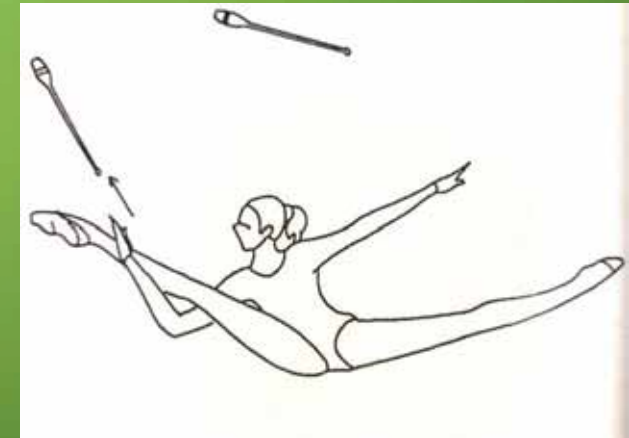
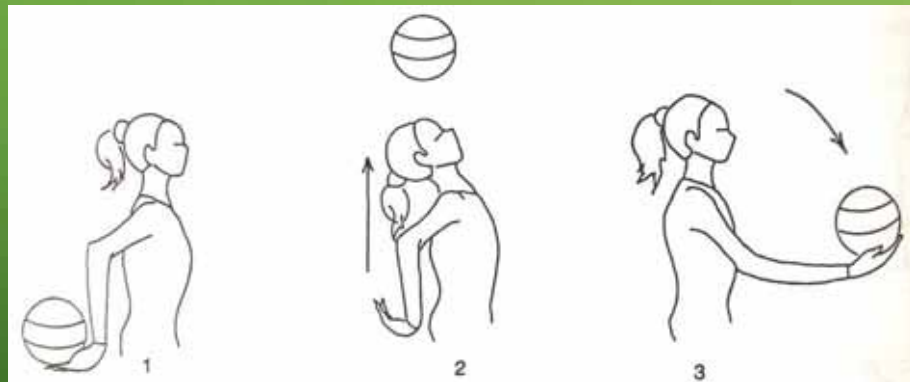


- Razlikujemo sledeće **faze izbacivanja rekvizita**:

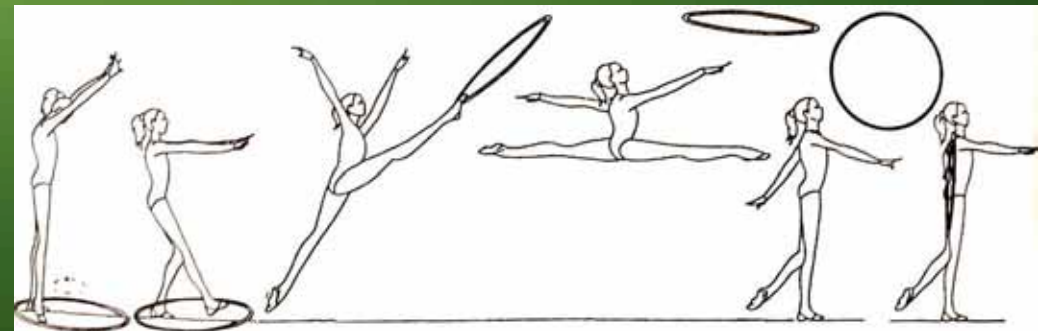
- 1) **pripremnu**- rekvizit dobija energiju zamahom ili guranjem,
- 2) **glavnu**- trenutak ispuštanja rekvizita, odn. prelaz iz držanja u bezpotpurnu poziciju,
- 3) **završnu fazu**- deo ili delovi tela ritmičarke koji su realizovali izbacivanje rekvizita, pripremaju se za naredni element.



- Meki rekviziti se moraju izbaciti tako da imaju neki oblik tokom leta, a to se postiže snažnim i brzim zamahivanjem i rotacijom rekvizita u fazi pripreme izbacivanja.
- Takođe, ukoliko se želi povećati težina i atraktivnost izbacivanja, ritmičarka to može učiniti izbacivanjem ispod ruke ili noge
- iza ruke ili leđa (van vidnog polja)

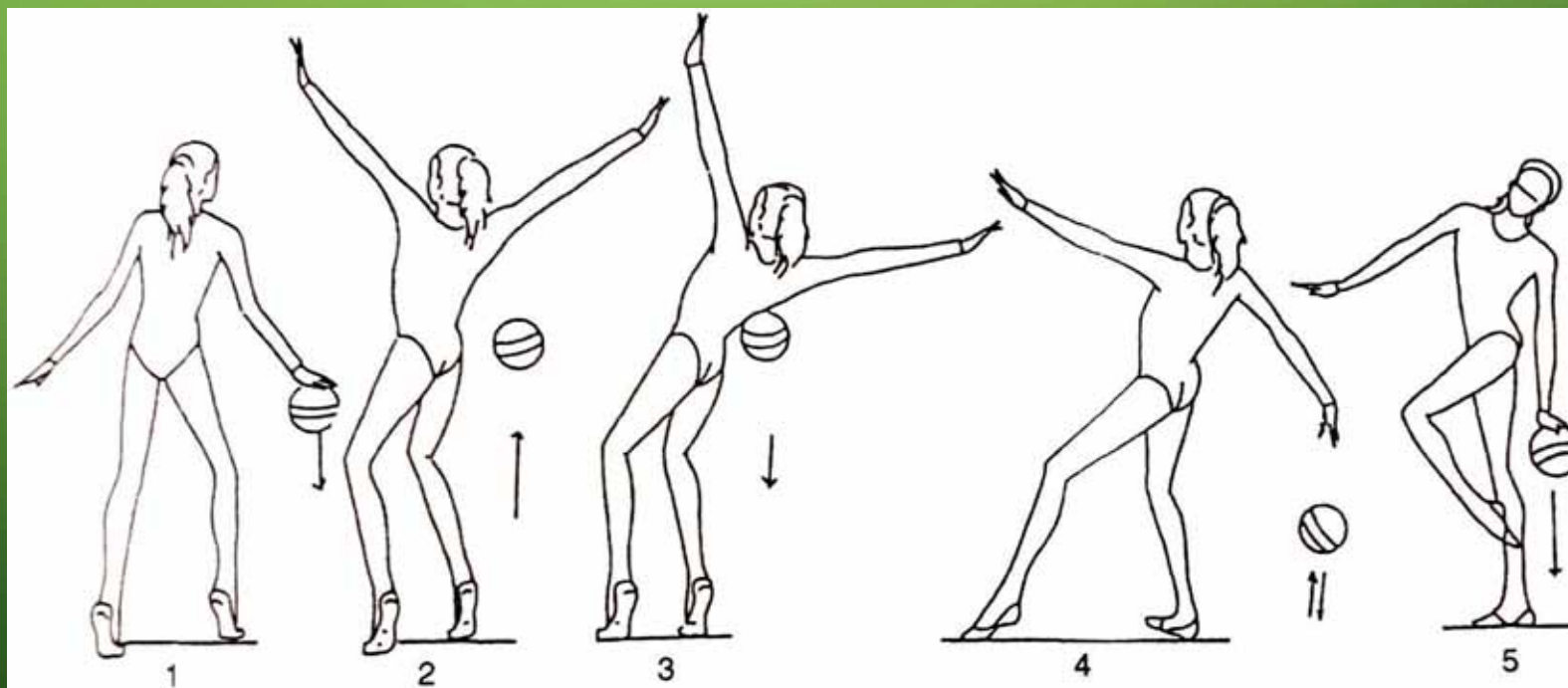


• delom tela koji nisu ruke



### 3. ODBIJANJE REKVIZITA

- Odbijanje rekvizita znači kretanje rekvizita iz jedne bezpotporne pozicije u drugu bezpotpornu poziciju (iz leta u let), kao posledica kontakta rekvizita i podloge (*III Njutnov zakon- sila akcije i reakcije*). Što je veća sila akcije (sila kojom rekvizit deluje na tlo), biće veća i sila reakcije (sila koju uzvraća tlo); što je veća sila reakcije, biće veće ubrzanje rekvizita, a samim tim i visina odbijanja od tla.



- Razlikujemo dve vrste odbijanja rekvizita, koja se mogu izvesti jednom ili obema rukama, odnosno jednim ili sa više delova tela:
- **ritmična odbijanja** (ritmičarka aktivno odbija rekvizit)
- **pasivna odbijanja** (ispuštanjem rekvizita sa određene visine ili izbacivanjem na gore, ostavljamo sili gravitacije da „uradi svoje“).

Razlikujemo tri faze odbijanja rekvizita:

**1) pripremnu**- let rekvizita prema tlu nakon odgurivanja (kod pasivnih izbacivanja, ovome prethodi izbacivanje rekvizita),

**2) glavnu**- faza odbijanja, kada rekvizit ostvaruje kontakt sa tlom i prima energiju od istog

**3) završnu**- rekvizit se vraća u bespotpornu poziciju.

Obruč i lopta se uglavnom prizemljuju odbijanjem;

čunjevi su isuviše nepravilnog oblika da bi se njima realizovala dobra odbijanja;

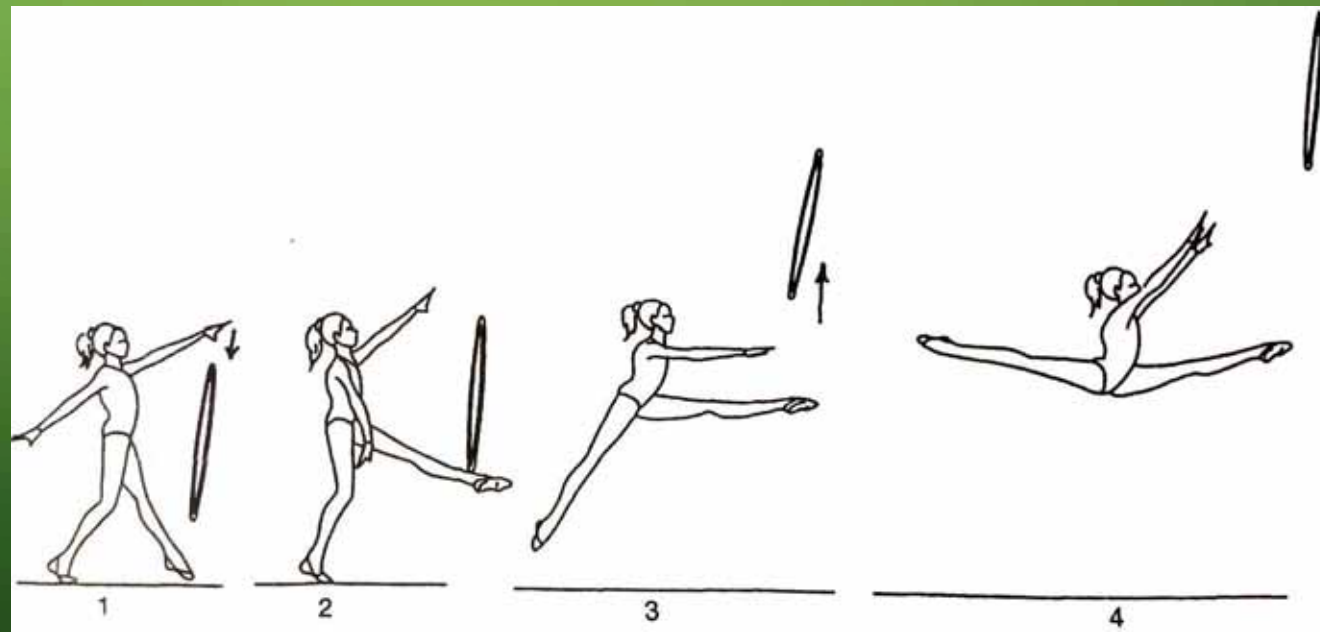
vijača se može odbijati dok je otvorena ili presavijena,

a kad je reč o traci, ista se ne može odbijati od tla (izuzev štapića).



## 4. ODBIJANJE REKVIZITA PONOVNIM IZBACIVANJEM (*REBOUND*)

- *Rebound* se razlikuje od „običnog“ odbijanja po tome što ritmičarka mora brzo delovati na rekvizit, pomerajući ga u željenom pravcu nakon odbijanja, a to postiže okretanjem, spuštanjem ili podizanjem dela tela koji izvodi *rebound*.
- Obično se to realizuje rukama ili nogama, ali ponekad i trupom ili ramenima, što zaista čini ovaj element veoma zahtevnim (teško je preseći kompleksnu trajektoriju rekvizita telom).



• Kao i kod odbijanja, i ovde **razlikujemo tri faze:**

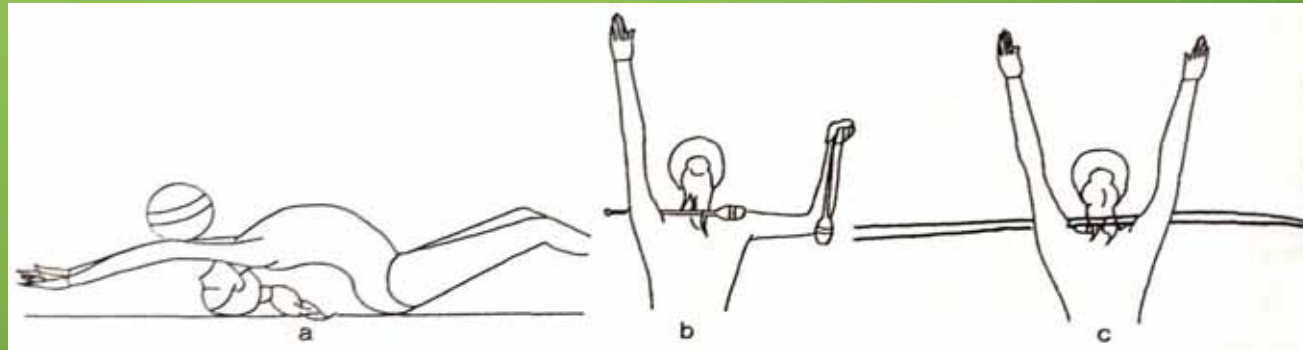
- 1) pripremnu- tokom leta rekvizita, nakon izbacivanja, odgurivanja ili odbijanja, ritmičarka prati rekvizit i priprema se za savršeno postavljanje (prostorno-vremensko) odgovarajućeg dela tela na trajektoriju rekvizita,
- 2) glavnu- faza odbijanja, kada rekvizit ostvaruje kontakt sa jednim ili više delova tela ritmičarke
- 3) završnu fazu- rekvizit se vraća u bespotpornu poziciju.

Rigidni rekviziti imaju mnogo više potencijala za izvođenje ovog načina odbijanja, u odnosu na meke rekvizite.

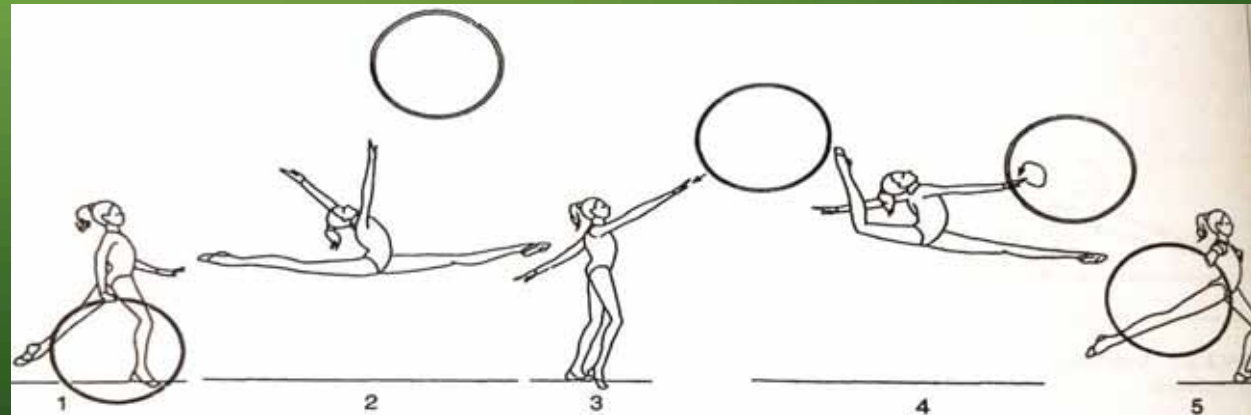
## 5. HVATANJE REKVIZITA

- Hvatanje rekvizita je prihvatanje rekvizita nakon slobodnog kretanja istog, bilo nakon leta ili kotrljanja, i upravo na osnovu ovoga **razlikujemo dve vrste hvatanja rekvizita**: nakon leta i nakon kotrljanja (po tlu ili delovima tela ritmičarke). Hvatanje „letećeg“ i „kotrljajućeg“ rekvizita se razlikuje i zavisi od brzine kretanja rekvizita.
- **Brzina „letećeg“ rekvizita** zavisi od dva glavna faktora: visine sa koje pada rekvizit i mase rekvizita.
- **Brzina „kotrljajućeg“ rekvizita** zavisi od inicijalne brzine, mase rekvizita, ugla površine po kojoj se kotrlja (deo/delovi tela) i dužina po kojoj se kotrlja.

- Hvatanja se mogu klasifikovati i na osnovu aktivne interakcije ritmičarke: statično hvatanje, stopiranje (balansiranje rekvizita) i dinamično hvatanje (prelaz u drugo kretanje).
- Statična hvatanja atipičnim hvatom su veoma popularna i atraktivna, a ista podrazumevaju da se rekvizit hvata pritiskanjem između više delova tela, ili dela tela ritmičarke i tla.



- Dinamična hvatanja podrazumevaju da se hvatanje nastavlja kotrljanjem (lopta, obruč, čunjevi).





Razlikujemo tri faze hvatanja rekvizita:

- 1) pripremnu**- ritmičarka prati rekvizit tokom leta ili kotrljanja i vrši pripremne pokrete neophodne za uspešno hvatanje rekvizita,
- 2) glavnu**- faza hvatanja rekvizita, deli se na dve potfaze: kontakt sa rekvizitom i hvatanje, i amortizacija savijanjem ruke i/ili noge,
- 3) završnu**- rekvizit se zaustavlja i ritmičarka otpočinje sledeću radnju.

## 6. KRUŽNI ELEMENTI

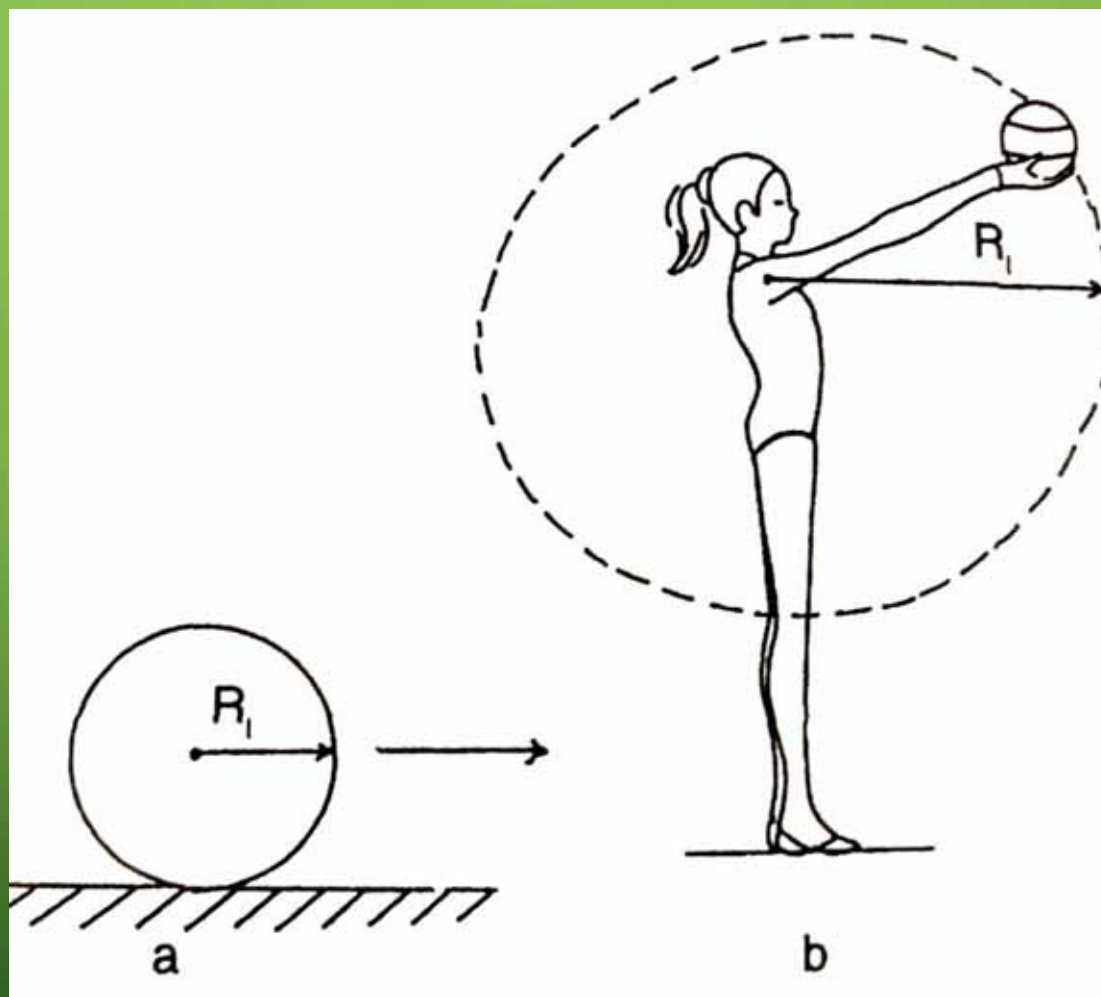
**Kružni elementi su** kretanja kod kojih se rekvizit ili deo rekvizita kreće po kružnoj putanji, određenom brzinom.

Poluprečnik kružnog kretanja može biti ili unutar ili van rekvizita

Zavise od tri faktora:

- centrifugalne sile
- mase rekvizita
- poluprečnika kružne putanje

Poluprečnik kružnog kretanja može biti ili unutar ili van rekvizita.



## Kružna kretanja se mogu podeliti u pet grupa:

- 1) kotrljanja
- 2) vrtenja
- 3) obmotavanja
- 4) krugovi
- 5) rotacije

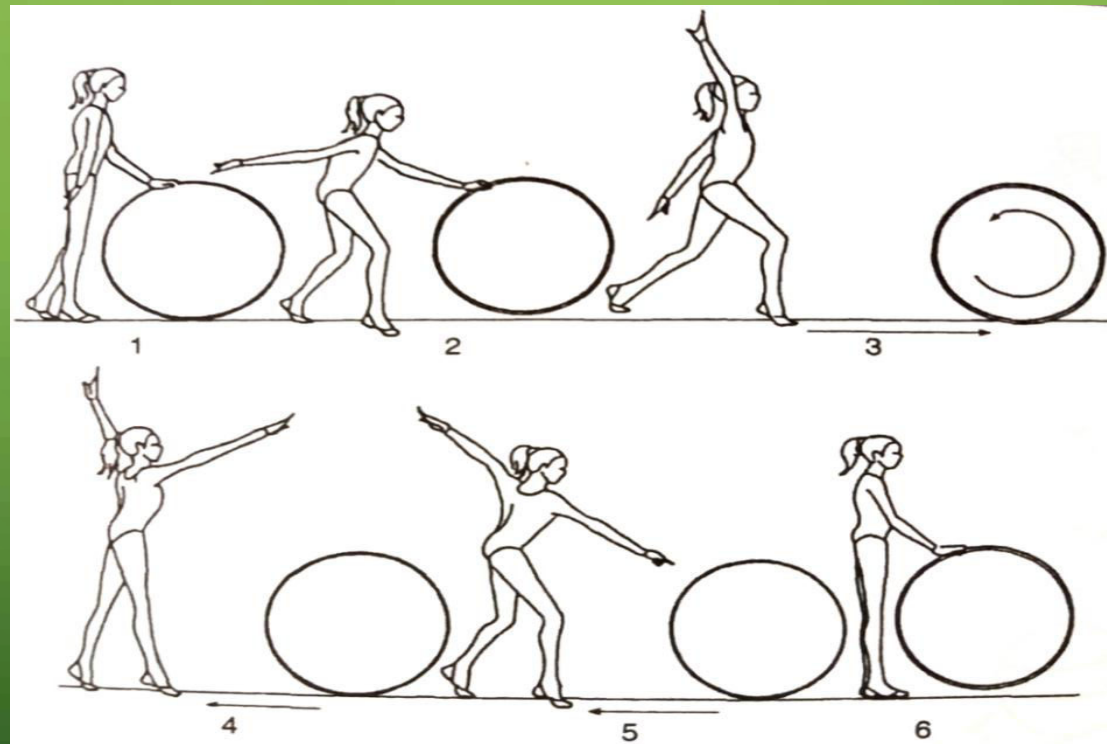


## 6.1 KOTRLJANJA

- **Kotrljanja** su kružna kretanja rekvizita oko sopstvene ose sa neprekidnim kontaktom sa površinom tla ili telom ritmičarke. Izvode se samo rigidnim rekvizitima (obruč, lopta, čunjevi), ali kotrljanja štapa trake ili presavijene vijače su takođe moguća.
- Slobodna kotrljanja rekvizita- rekvizit se samostalno kreće nakon „saopštenja“ sile od strane ritmičarke, bez ikakve pomoći ruku ritmičarke ili nekog drugog tela, tokom glavne faze kotrljanja.
- Potpomognuta kotrljanja rekvizita- ritmičarka sve vreme pomaže kotrljanje rekvizita rukom(ama) ili nekim drugim delom tela.

## 6.1 KOTRLJANJA

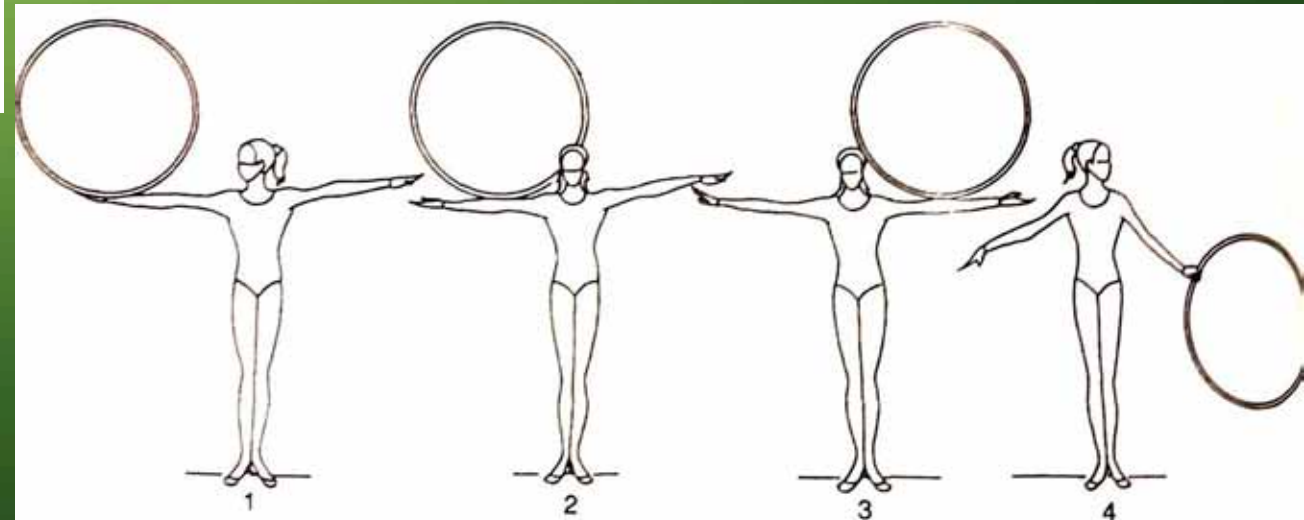
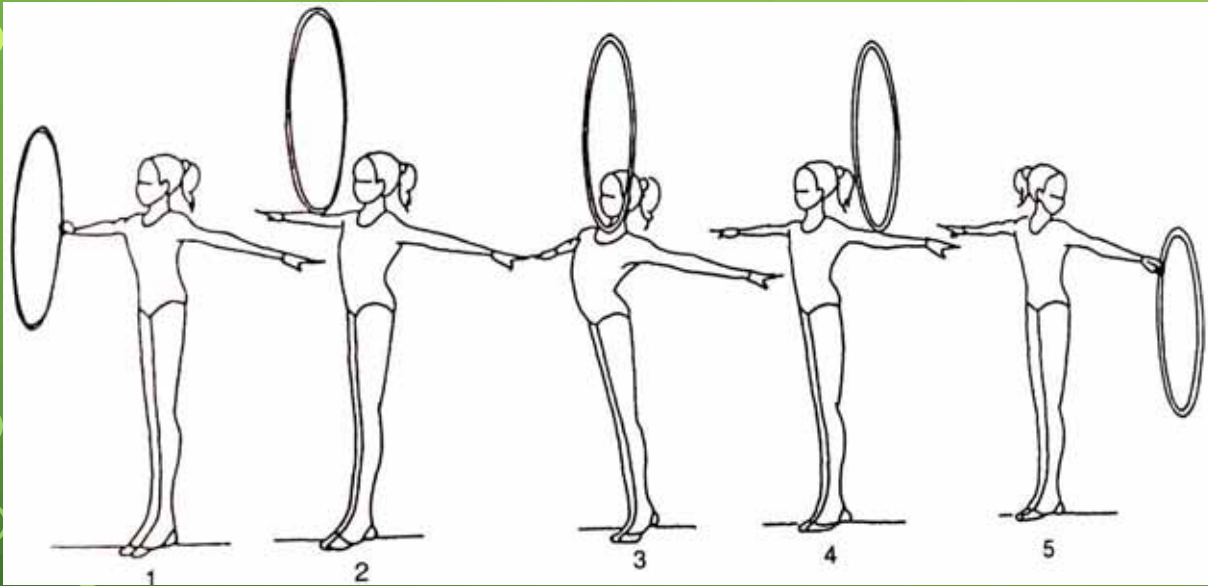
Rekvizit se može kotrljati po tlu napred, nazad, strance i po raznovrsnim putanjama (pravolinijski, po luku, po krugu), a obruč se može zakotrljati tako da se vraća nazad.



*Boomerang kotrljanje obruča*

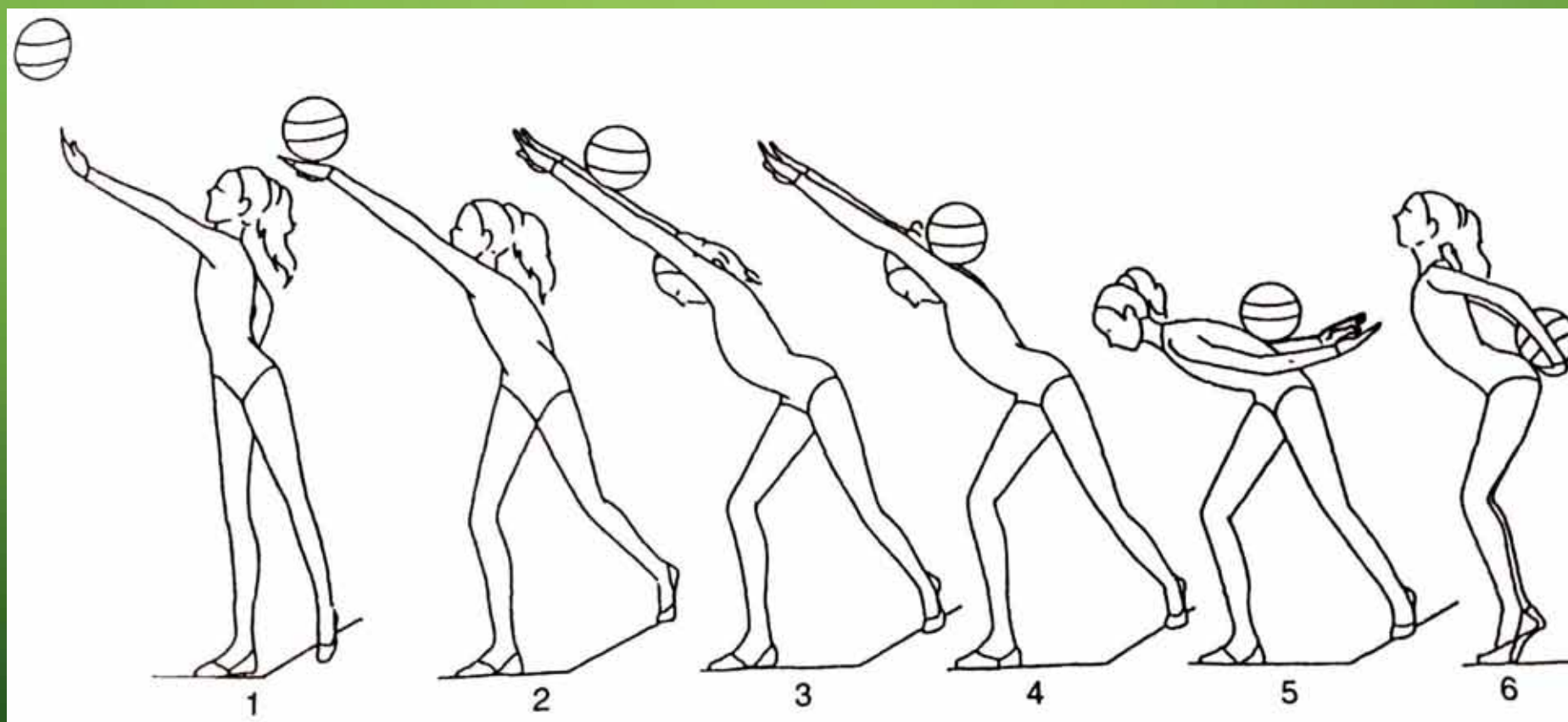
## 6.1 KOTRLJANJA

- Kotrljanje rekvizita po više delova tela ritmičarke zahteva da su ti delovi u liniji: ruka-grudi-druga ruka ili ruka-ramena-druga ruka.



## 6.1 KOTRLJANJA

Kod kotrljanja rekvizita preko trupa i nogu, ili ruku i trupa, neophodno je stvaranje prave linije po kojoj će se rekvizit kretati kotrljanjem.



Kotrljanje lopte preko ruku i leđa



## 6.1 KOTRLJANJA

**Kotrljanja po telu** mogu biti:

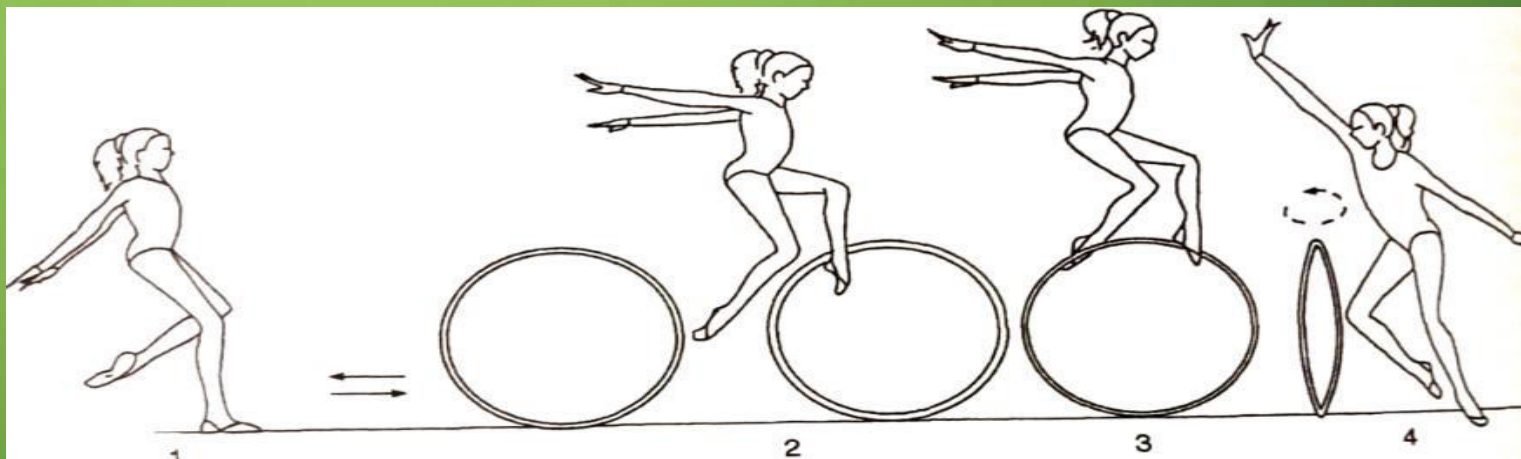
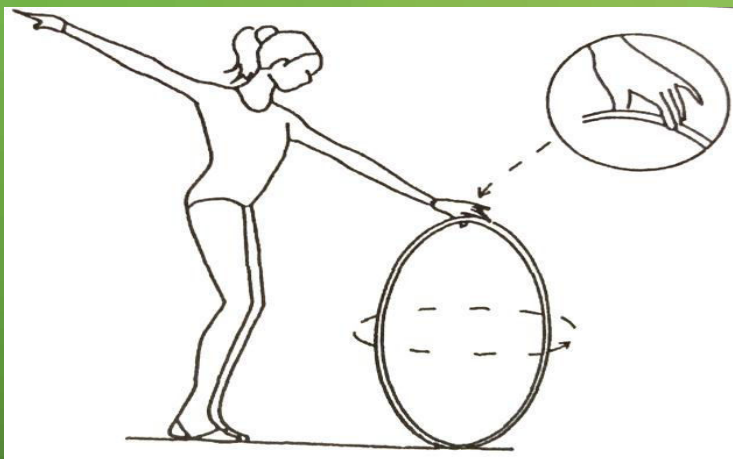
- Pravolinijska bez nagiba
- Pravolinijska sa nagibom (kada se koristi nagib, rekvizit ubrzava)
- Mala (po jednom delu tela: ruka, noga ili trup)
- Velika (preko bar dva dela tela ili preko ruku u odručenju)

Razlikujemo tri **faze kotrljanja** rekvizita:

- 1) Pripremnu fazu
- 2) Glavnu fazu
- 3) Završnu fazu

## 6.2 VRTENJA

**Vrtenja** su rotiranja rekvizita oko sopstvene ose, bez kretanja u prostoru, a karakteristični su za čvrste rekvizite (obruč, lopta, čunjevi), iako se ponekad vrši vrtenje i vijače.



Vrtenje обруча pomoću prstiju i pomoću nogu

Vrtenje rekvizita vrši se:

- Na telu ritmičarke (na ruci, grudima, leđima i nogama)
- Na tlu (nezavisno od ritmičarke)

## 6.2 VRTENJA

Razlikujemo **dve vrste vrtenja**:

- 1) sa usporavanjem
- 2) bez usporavanja

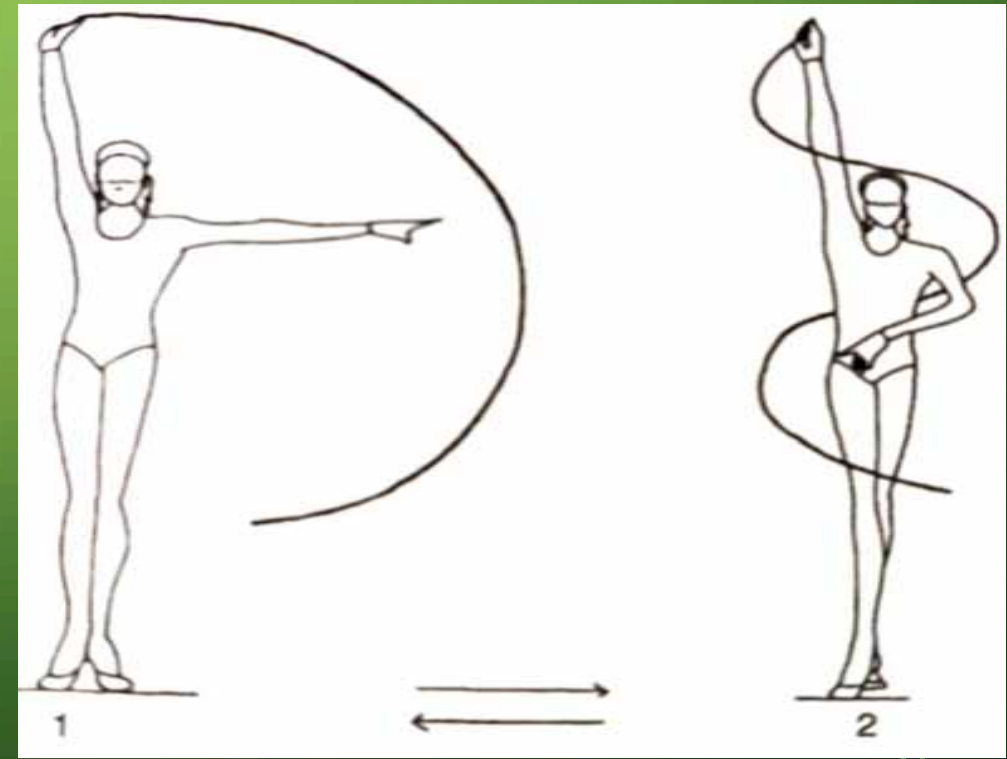
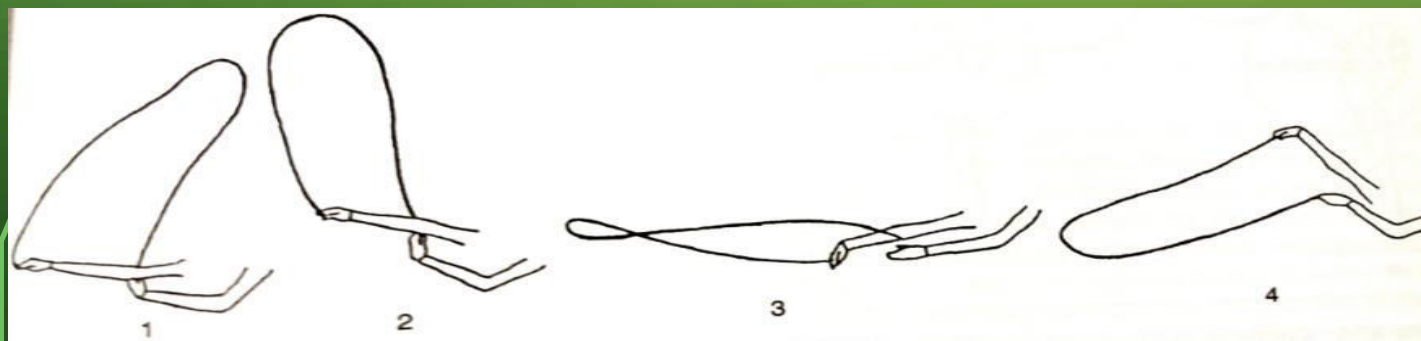
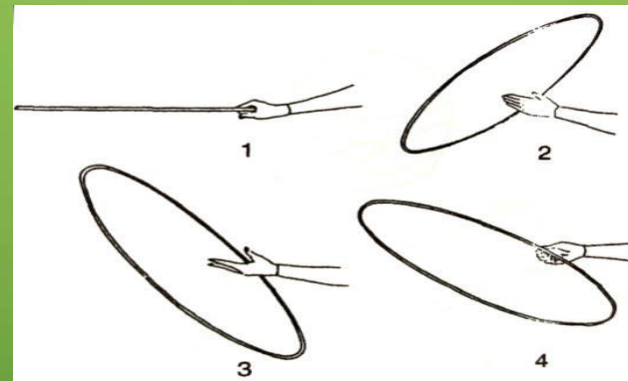
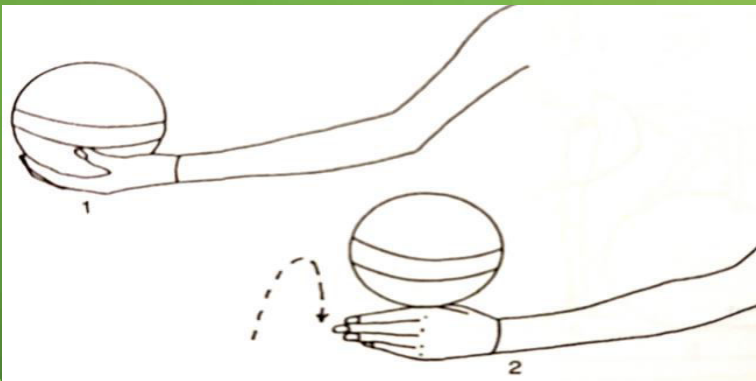
**Tri faze** čine strukturu vrtenja:

- 1) Pripremna faza
- 2) Glavna faza
- 3) Završna faza

## 6.3 OBMOTAVANJE

Obmotavanje rekvizita je kružno kretanje rekvizita oko dela ili delova tela ritmičarke.

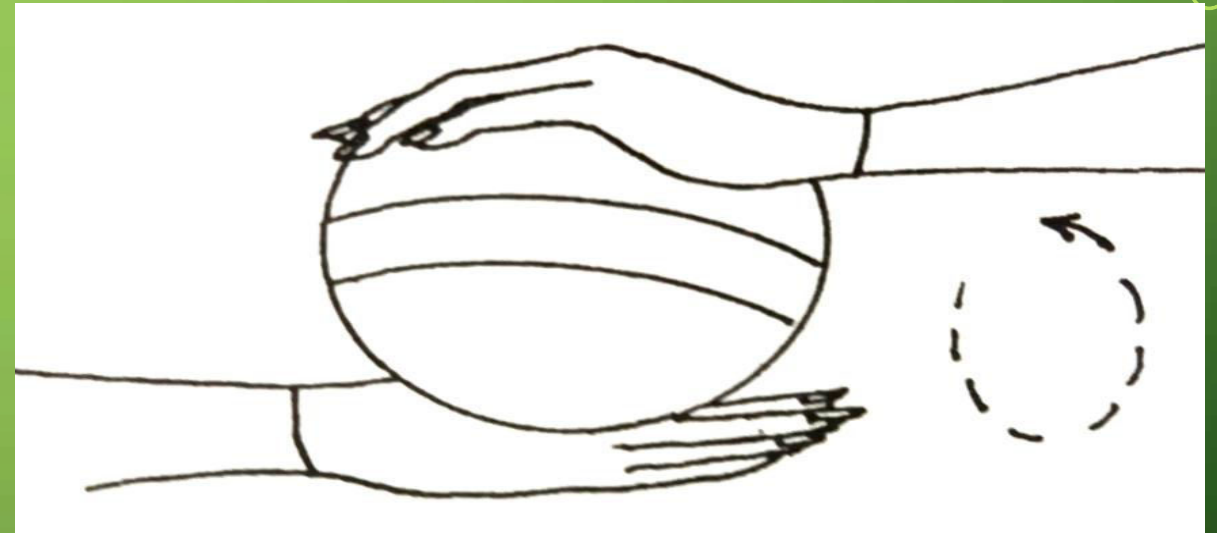
### 1) Slobodna obmotavanja





## 6.3 OBMOTAVANJE

### 2) **Potpomognuta obmotavanja**



Potpomognuto obmotavanje lopte oko ruku

Strukturu obmotavanja čine **tri faze**:

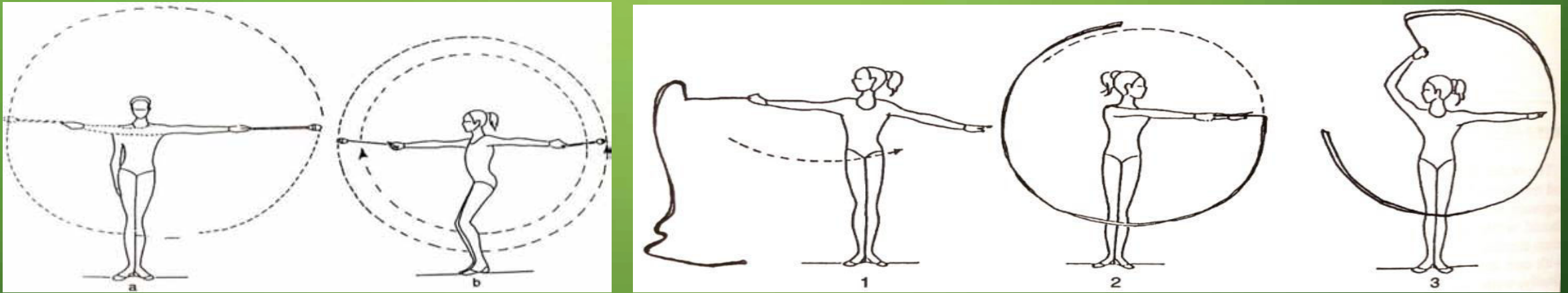
- 1) **Pripremna** faza obmotavanja
- 2) **Glavna** faza obmotavanja
- 3) **Završna** faza obmotavanja

## 6.4 KRUGOVI

**Krugovi**-kružna kretanja rekvizita sa centrom rotacije u zglobu dela tela koji vrši rotaciju, postavljajući rekvizit i ruku u jednu liniju

Razlikujemo tri vrste kruga:

- **Veliki krugovi** (sa centrom rotacije u zglobu ramena)



Veliki vertikalni krugovi obručem (čeono i bočno) i trakom (čeono)

- **Srednji krugovi** (sa centrom rotacije u zglobu lakta)
- **Mali krugovi** (sa centrom rotacije u ručnom zglobu)

## 6.4 KRUGOVI

U odnosu na položaj kruga i lica ritmičarke razlikujemo krugove:

- Ispred, bočno i iza
- U horizontalnoj, vertikalnoj i kosoj ravni

Razlikujemo **tri faze izvođenja krugova**:

- 1) pripremnu fazu
- 2) glavnu fazu
- 3) završnu fazu

## 6.5 ROTACIJE

**Rotacije su** kružna kretanja rekvizita oko ose koja prolazi kroz isti.

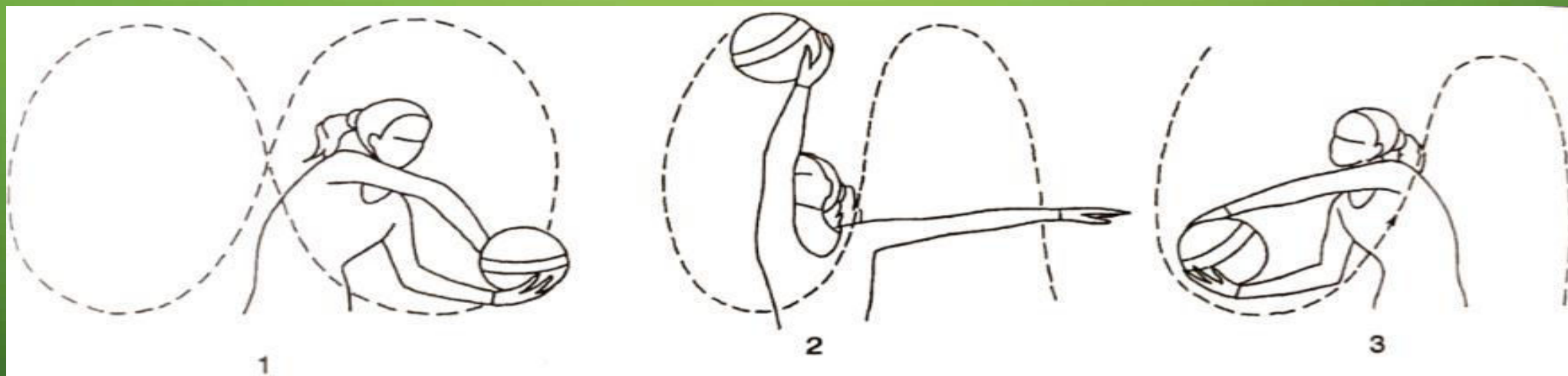
Razlikujemo **tri faze rotacije:**

- 1) Pripremnu fazu
- 2) Glavnu fazu
- 3) Završnu fazu

# 7. LIKOVI

**Likovi** su grupa elemenata kod kojih rekvizit opisuje određenu figuru u prostoru: osmice, mlinovi, zmije, spirale, puževi, zamasi.

**Osmice**- izvođenja dva puna i suprotna kruga u istim ili različitim ravnima: horizontalna ili vertikalna osmica čeono, bočno ili iznad glave.



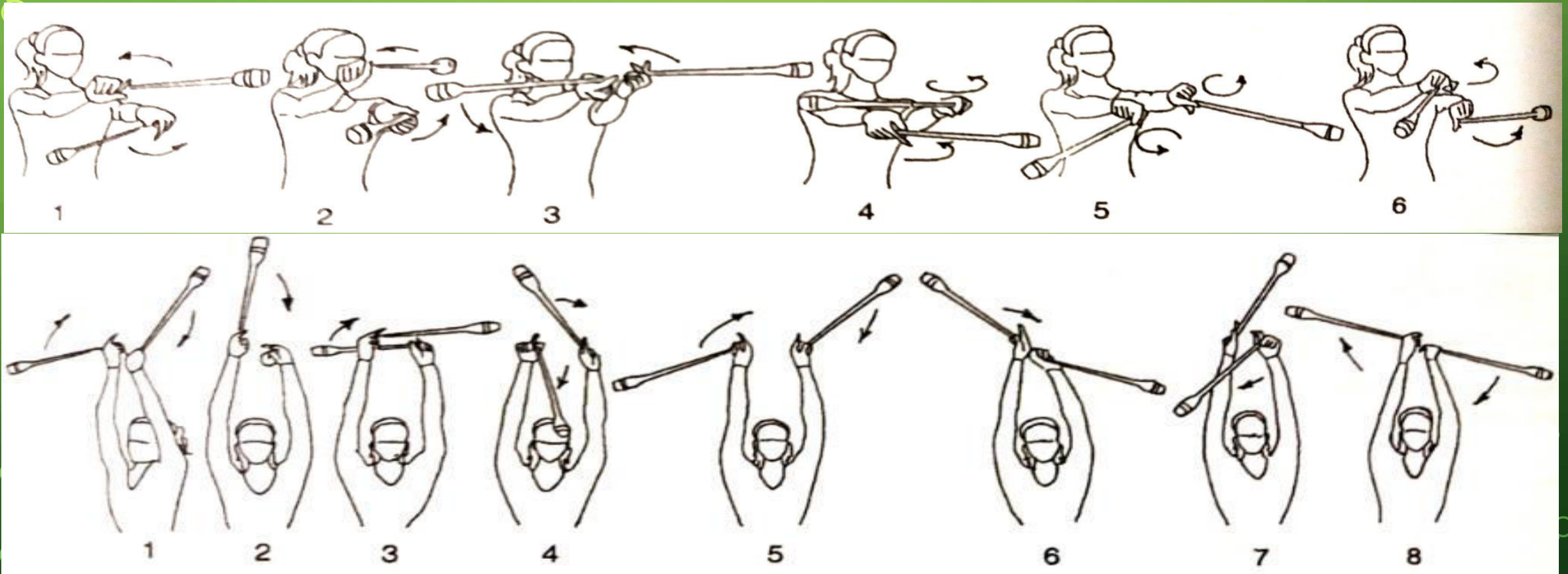
Čeona “osmica” loptom

U zavisnosti od lokacije centra rotacije (rame, lakat ili ručni zglob), osmice mogu biti velike, srednje ili male



# 7. LIKOVI

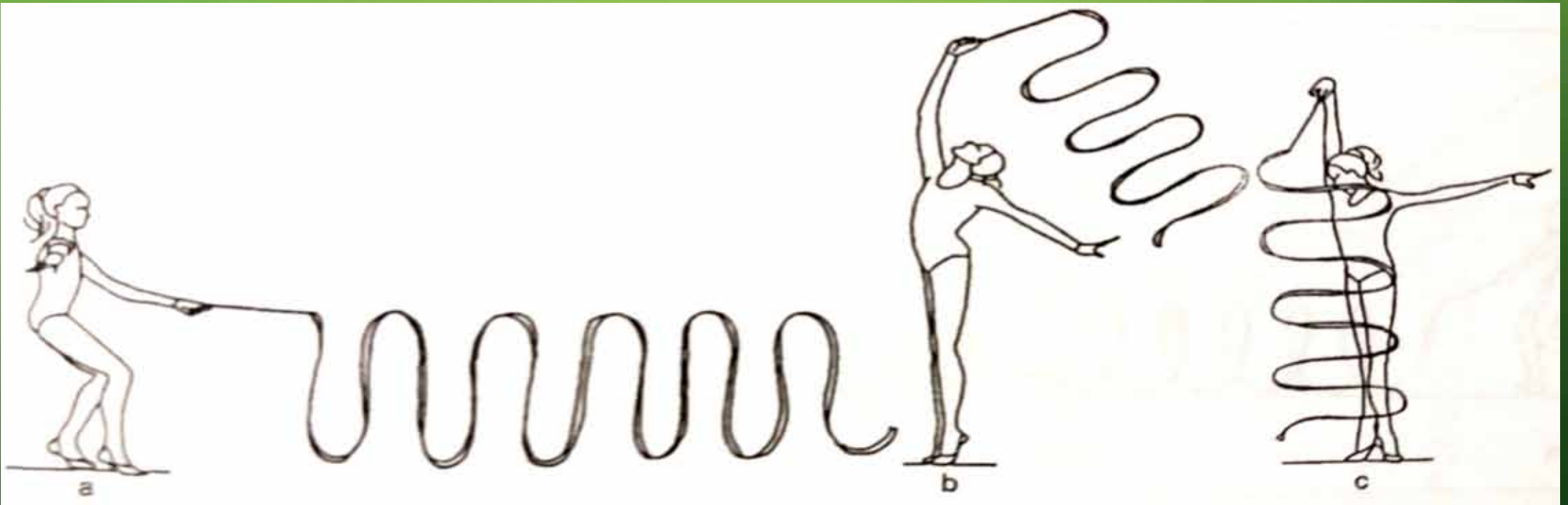
**Mlinovi**-povezani mali krugovi nastali rotiranjem u zglobu šake. Mogu se izvoditi čunjevima ili vijačom, i to u horizontalnoj, vertikalnoj i bočnoj ravni, ispred ritmičarke, iza, sa strane, iznad glave.



Horizontalni mlinovi ispred i vertikalni iznad glave

# 7. LIKOVI

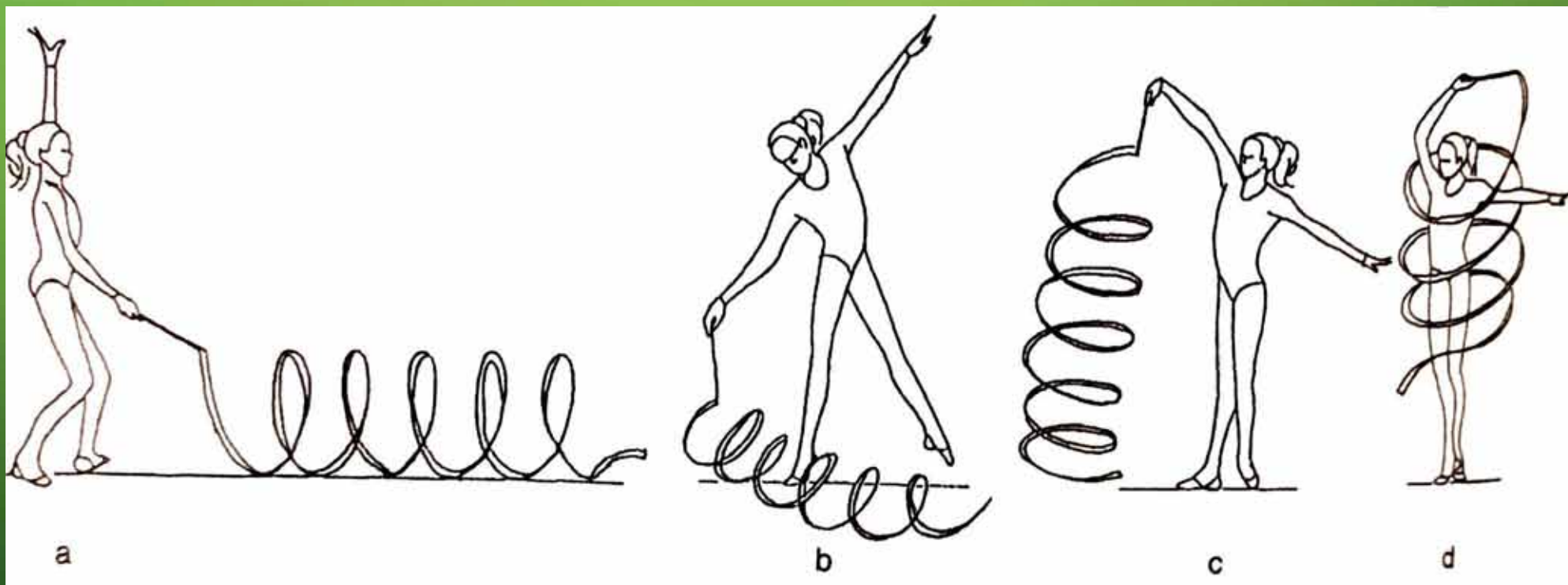
**Zmije** su likovi koji nastaju brzim pomeranjem mekih rekvizita gore-dole (tzv. vertikalna zmija) ili levo-desno (tzv. horizontalna zmija), i obratno.



Zmije trakom

# 7. LIKOVI

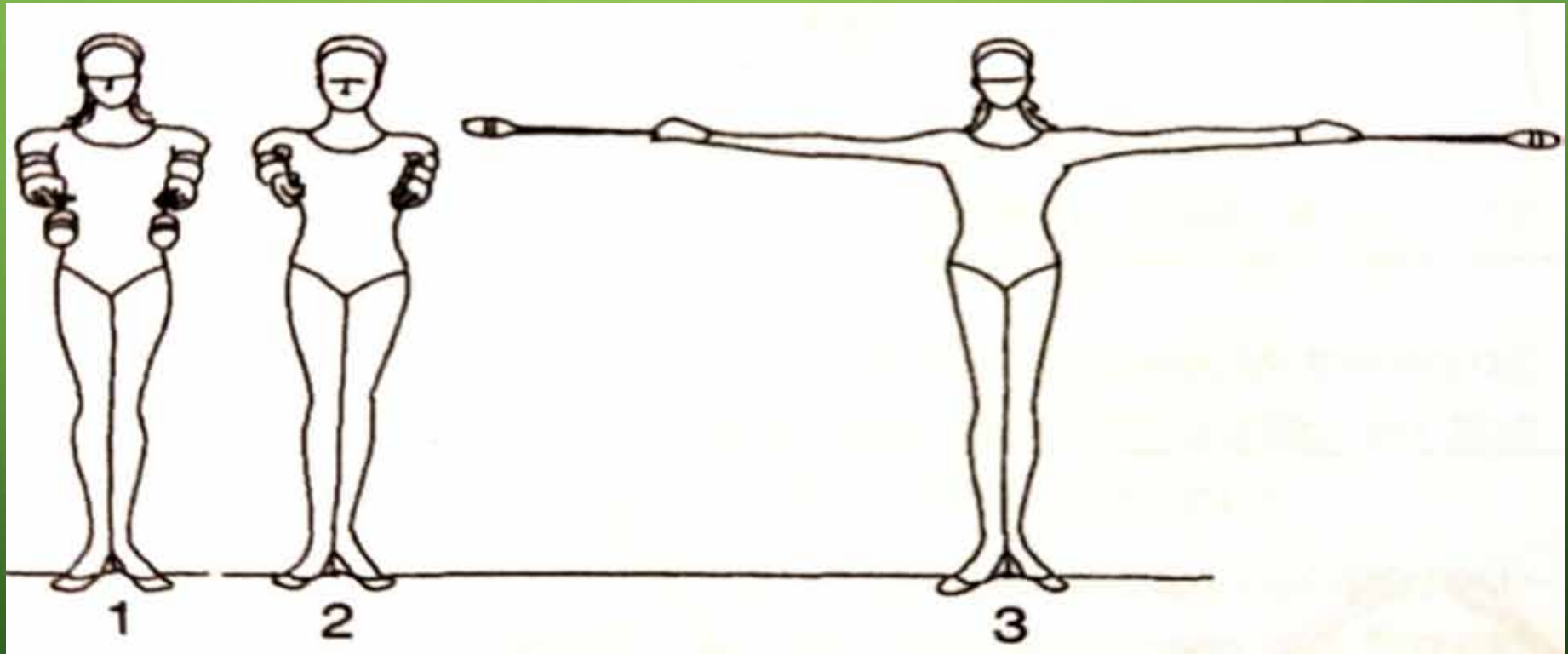
**Spirale** (izvode se trakom i vijačom) su ponovljeni krugovi, koji mogu biti identični (kruženje se izvodi u ručnom ili zglobu lakta), ili se postepeno smanjivati ili povećavati. Razlikujemo vertikalne i horizontalne spirale.



Spirale trakom

# 7. LIKOVI

**Puževi** (karakteristični za čunjeve) su povezani polukrugovi nastali rotiranjem u ručnom zglobu i krugovi nastali rotiranjem u zglobu lakta, sa ili bez kružnih pokreta u zglobu ramena.



Puževi čunjevima



# 7. LIKOVI

**Zamasi** su izvođenje seta zanjih rekvizita napred-nazad, levo-desno, i obratno.

U strukturi likova razlikujemo tri faze:

- 1) pripremnu fazu
- 2) glavnu fazu
- 3) završnu fazu



## 8. ELEMENTI VEZE

Elementi veze se odnose na sledeće: prehvati, prebacivanjem ili prenosom, zamasi, prolasci kroz, prenošenje i presavijanje rekvizita.

**Prehvat**-promena načina držanja rekvizita, a postiže se na dva načina: prebacivanjem i prenosom.

Rekvizit se može preneti ispred tela, iza, sa strane, preko glave, ispod jedne ili obe ruke ili noge.

## 8. ELEMENTI VEZE

**Zamasi rekvizitom** odnose se na slobodna kretanja po kružnoj putanji, do  $360^\circ$ .

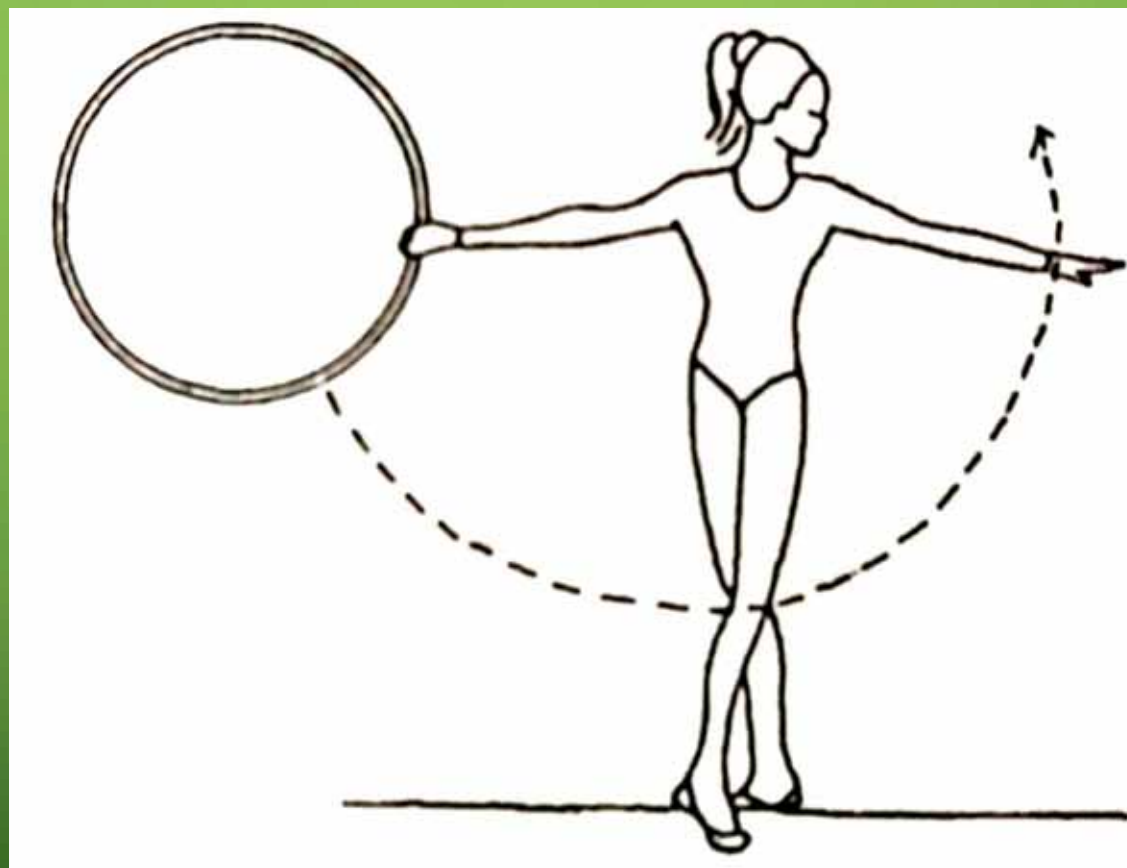
Ugaona brzina kretanja rekvizita će biti veća:

- 1) ukoliko je inicijalna sila veća
- 2) manja masa rekvizita
- 3) manje rastojanje od centra gravitacije rekvizita do centra rotacije u zglobu

Zamasi se mogu vršiti : jednom ili obema rukama, vertikalno ili horizontalno ispred ritmičarke, iza ili sa strane, ili iznad glave, u smeru kazaljke na satu ili suprotnom smeru.

## 8. ELEMENTI VEZE

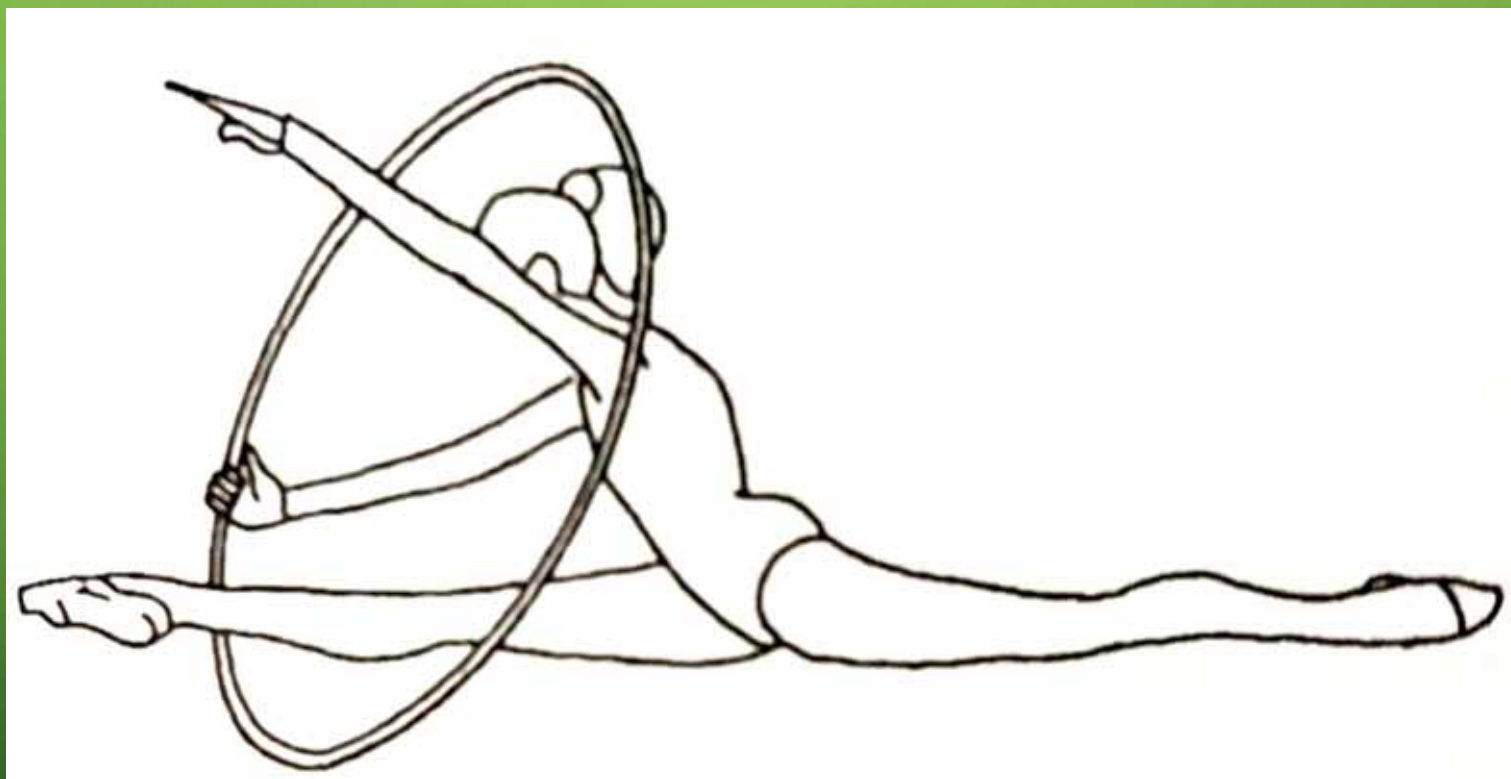
Zamasi mogu biti: **veliki** (iz ramena), **srednji** (iz lakta) i **mali** (iz ručnog zgloba).



Veliki vertikalni zamah obručem u čeonoj ravni

## 8. ELEMENTI VEZE

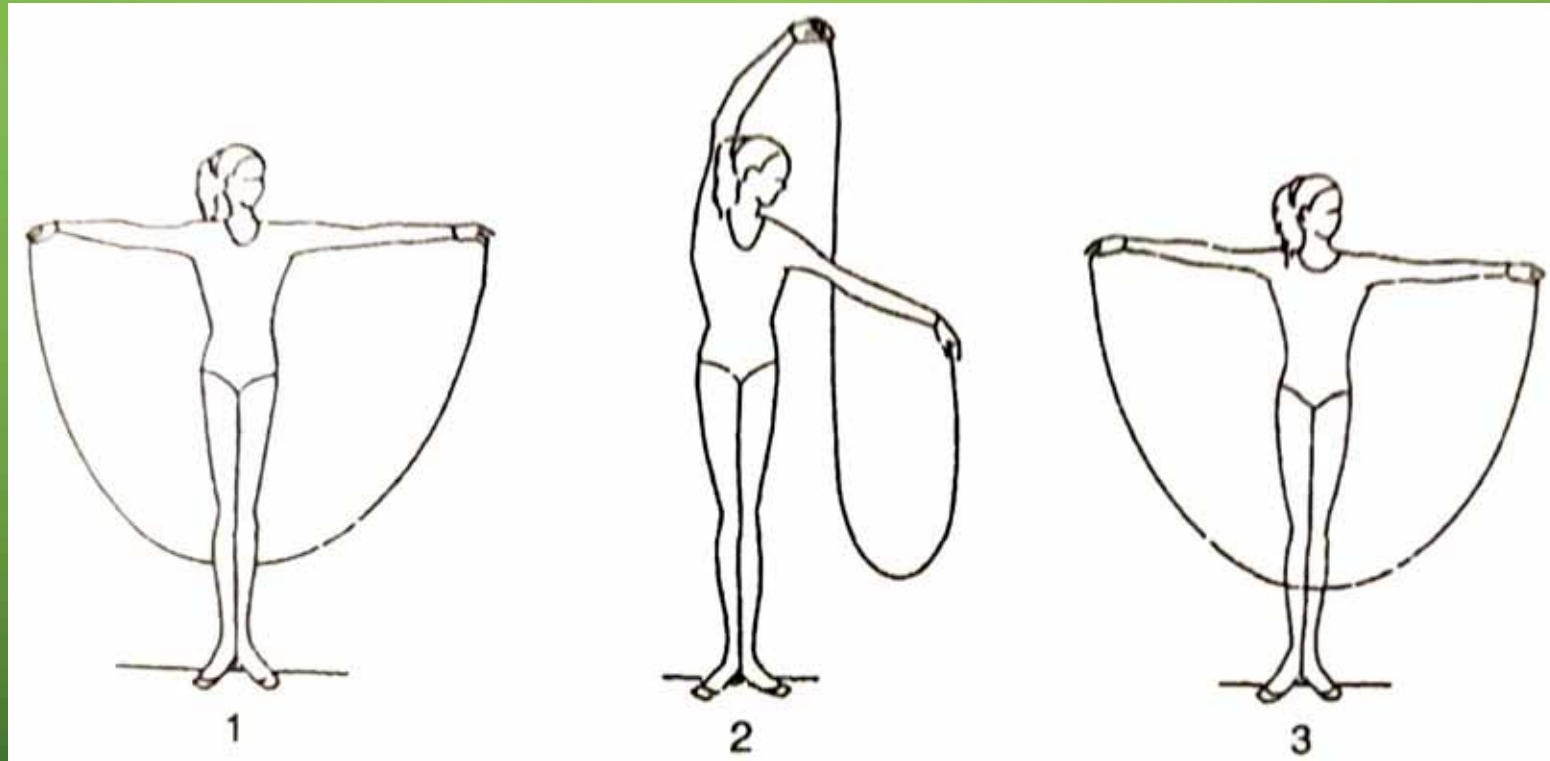
**Prolasci kroz rekvizit** podrazmevaju da ritmičarka „okruži“ svoje telo, ili deo tela, rekvizitom (obručem, presavijenom vijačom ili trakom).



Prolazak kroz обруč celim telom

## 8. ELEMENTI VEZE

**Prenošenje** se odnosi na promenu položaja mekog rekvizita u pokretu, koji ritmičarka najčešće koristi za promenu smera rotacije.



Prenošenje vijače ispred tela

**Presavijanje** se odnosi na promenu dužine mekih rekvizita.





УНИВЕРЗИТЕТ  
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И  
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

# VIJAČA

**Predmetni nastavnik:** doc.dr Tijana Purenović-Ivanović

**Predmet:** Ritmička gimnastika

**14.04.2020.**

# Vijača



Vijača, iako odavno popularna među decom, postaje RG rekvizit 1965. godine.

Vežbe vijačom zauzimaju primarno mesto u procesu obuke u RG, kako kod početnica, tako i kod starijih. Ne samo zbog toga što je reč o laganom i lako dostupnom rekvizitu, već i zbog izuzetnog fiziološkog učinka.

Vežbe vijačom su dinamične i predstavljaju veliko opterećenje za organizam ritmičarke: jačaju mišiće donjih ekstremiteta, povećavaju elastičnost i čvrstinu zglobova nogu, ali i ruku; poboljšavaju funkciju unutrašnjih organa, kondiciju, povećavaju vitalni kapacitet.

# Karakteristike vijače

Vijača spada u jedan od dva meka rekvizita (traka je drugi mek rekvizit), odn. u jedan od pet rekvizita kojom se takmiči u ritmičkoj gimnastici.

Izrađuje se od konoplja ili nekog sintetičkog materijala, laganog, mekog, savitljivog poput konoplja.

Dužina vijače je individualna i proporcionalna visini ritmičarke, a određuje se na sledeći način: ritmičarka zgazi sredinu vijače stopalima (stav spojni), uhvati rukama krajeve iste i zategne je do odručenja pogrčeno; vijača odgovarajuće dužine je ona čiji krajevi sežu tačno do pazuha ritmičarke.



# Karakteristike vijače

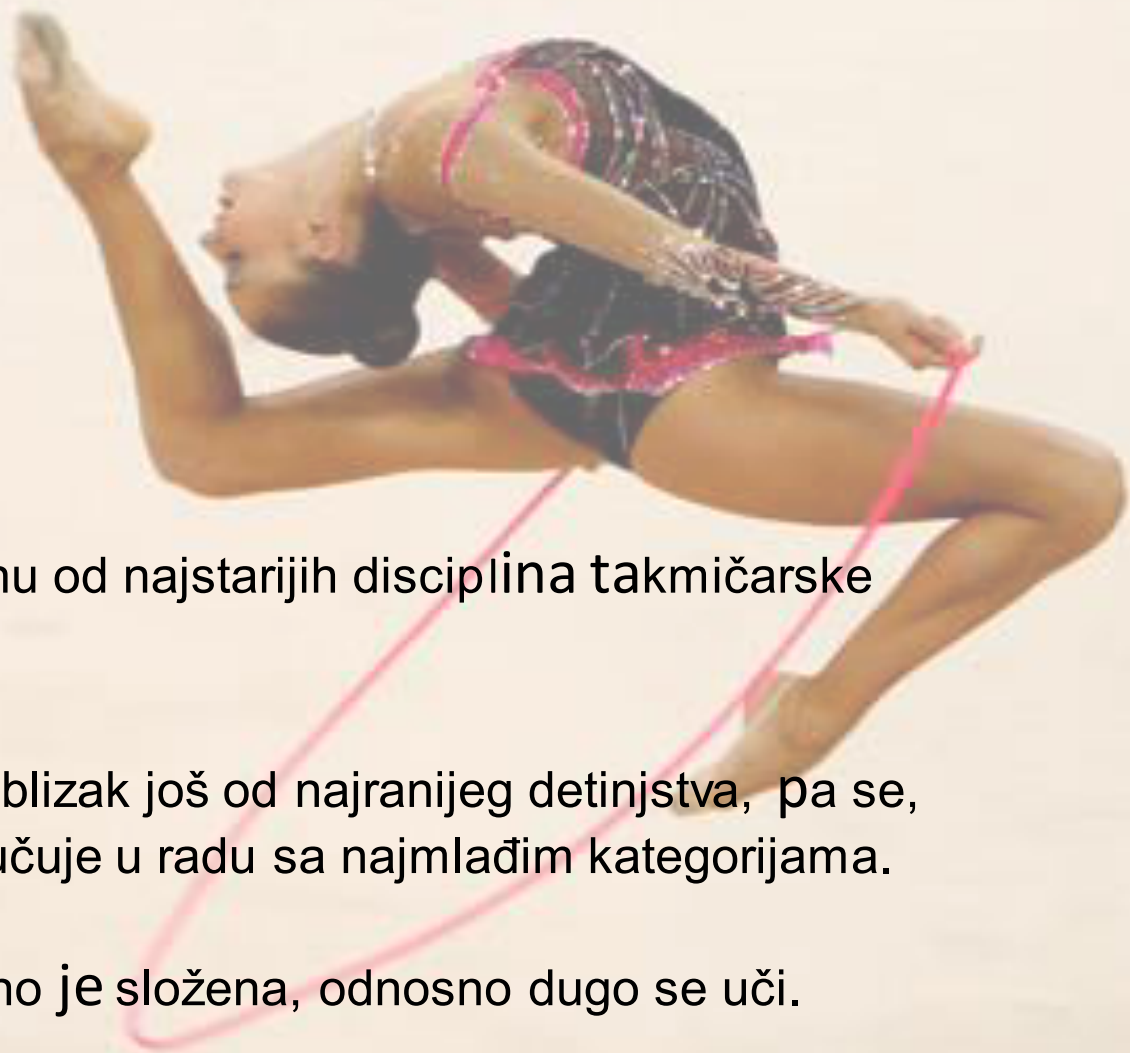


Na krajevima vijače ne sme biti drška, već smeju biti samo jedan ili dva čvora, ili bez njih (po potrebi), a dozvoljeno je i da na krajevima bude obavijena odgovarajućim materijalom, u dužinu koja odgovara širini šake (10 cm), a u cilju sprečavanja klizanja vijače.

Debljina vijače je celom dužinom ista (1 cm), ali izrađuju se i one koje su blago zadebljane po sredini (dužinom od 50 cm), pri čemu je i zadebljanje od identičnog materijala kao i ostatak vijače.

Boja vijače nije definisana, dozvoljene su sve boje, a ne mora biti ni jednobojna. Zlatna i srebrna boja vijače dozvoljene su od 1997. godine.

# Specifični zahtevi vežbi vijačom



Vežba vijačom predstavlja jednu od najstarijih disciplina takmičarske ritmičke gimnastike.

Predstavlja rekvizit koji je deci blizak još od najranijeg detinjstva, pa se, pored lopte, među prvima uključuje u radu sa najmlađim kategorijama.

Njena specifična tehnika prilično je složena, odnosno dugo se uči.

U savremenoj RG, vijača se primenjuje kao tipičan i mek RG rekvizit, kako u individualnim, tako i u grupnim vežbama.



# Specifični zahtevi vežbi vijačom



Impuls za ubrzavanje ili usporavanje pokreta, mora biti takav da se bez narušavanja određenog lika pokreta, nadoveže novi lik i drugačiji pravac kretanja.

Likovi vijačom ne smeju biti narušeni nedovoljno zategnutom, opuštenom vijačom (ona mora biti sa jasnom formom sve vreme), dodirom sa tlom ili telom ritmičarke, ili neodgovarajućim zaustavljanjem pri promeni pravca kretanja vijače.

# Tehnika rada vijačom- fundamentalne grupe

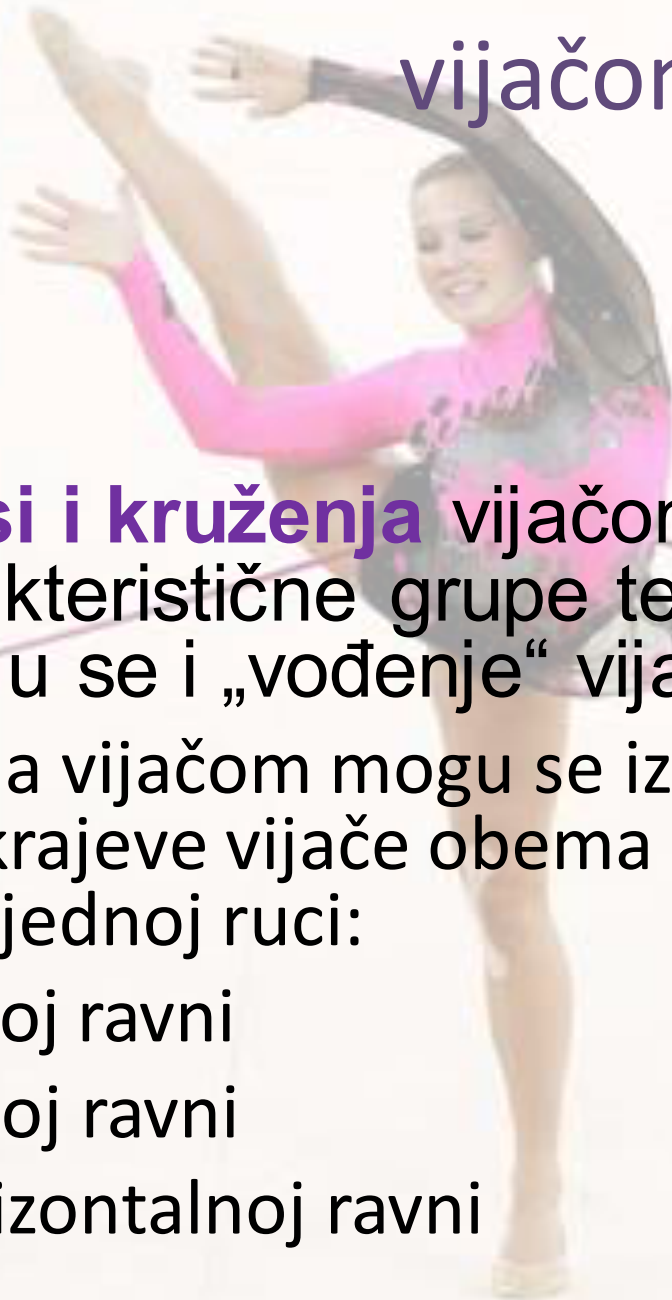


1. prolazak celim ili delom tela kroz otvorenu ili višestruko savijenu vijaču, koja se rotira napred, nazad, u stranu ili duplo,
2. prolazak kroz vijaču poskocima:
  - 2.1 minimalno tri poskoka u seriji- vijača se rotira napred, nazad, u stranu,
  - 2.2 vijača se duplo rotira ili je dvostruko presavijena, a dovoljan je jedan poskok,
3. hvatanje krajeva vijače (po jedan kraj u svakoj ruci), bez pomoći drugih delova tela, nakon malog, srednjeg ili velikog izbacivanja,
4. ispuštanje i hvatanje kraja vijače:
  - 4.1 *échappé* izbacivanje sa ili bez rotacije,
  - 4.2 sa rotiranjem slobodnog kraja vijače – „spirale“.

# Tehnika rada vijačom- nefundamentalne grupe

1. minimum jedna rotacija dvostruko presavijene vijače držane jednom ili obema rukama,
2. minimum tri rotacije trostruko ili četverostruko presavijene vijače,
3. minimum jedna slobodna rotacija vijače oko nekog dela tela,
4. minimum jedna rotacija otvorene, pružene vijače, držane za kraj ili sredinu,
5. „mlinovi“ otvorenom vijačom držanom za sredinu, presavijene dvostruko ili višestruko,
6. zamotavanje i/ili odmotavanje vijače oko dela tela i
7. „spirale“ dvostruko presavijenom vijačom.

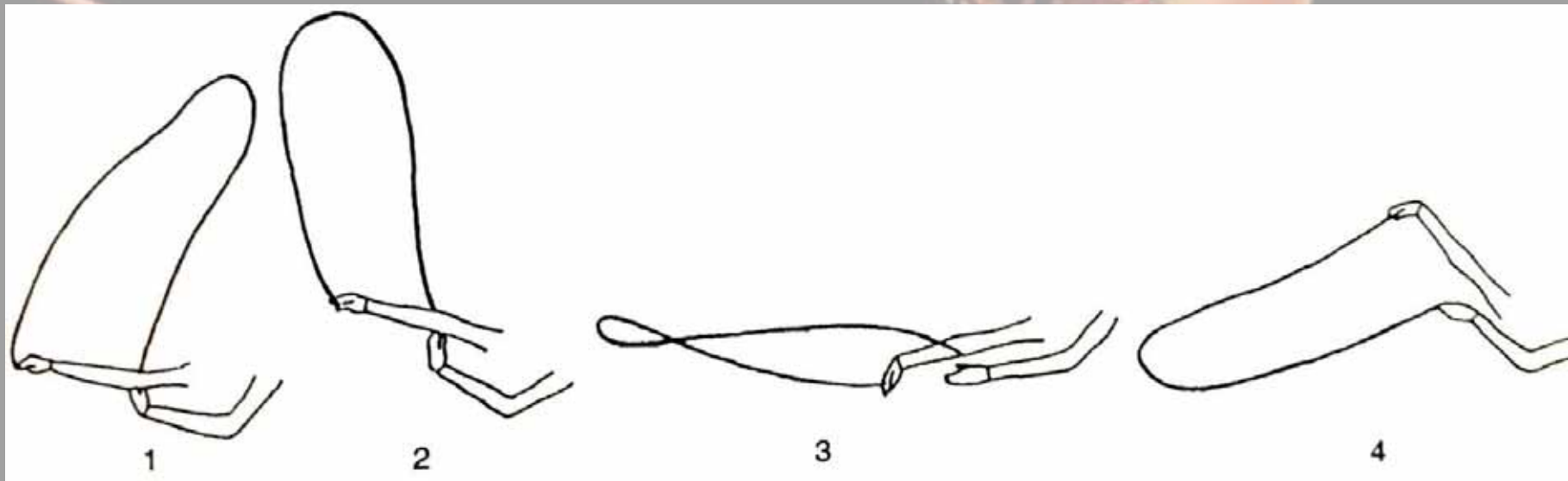
# Njihanje, zamasi, kruženja i obmotavanje vijačom



- **Zamasi i kruženja** vijačom spadaju u nekarakteristične grupe tehnike rada vijačom, a nazivaju se i „vođenje“ vijače.
- Kruženja vijačom mogu se izvoditi u svim ravnima, držeći krajeve vijače obema rukama ili držeći oba kraja u jednoj ruci:
  - u čeonoj ravni
  - u bočnoj ravni
  - i u horizontalnoj ravni

**Obmotavanje** vijačom spada u nefundamentalne tehnike rada vijačom, a razlikuju se tri tipa:

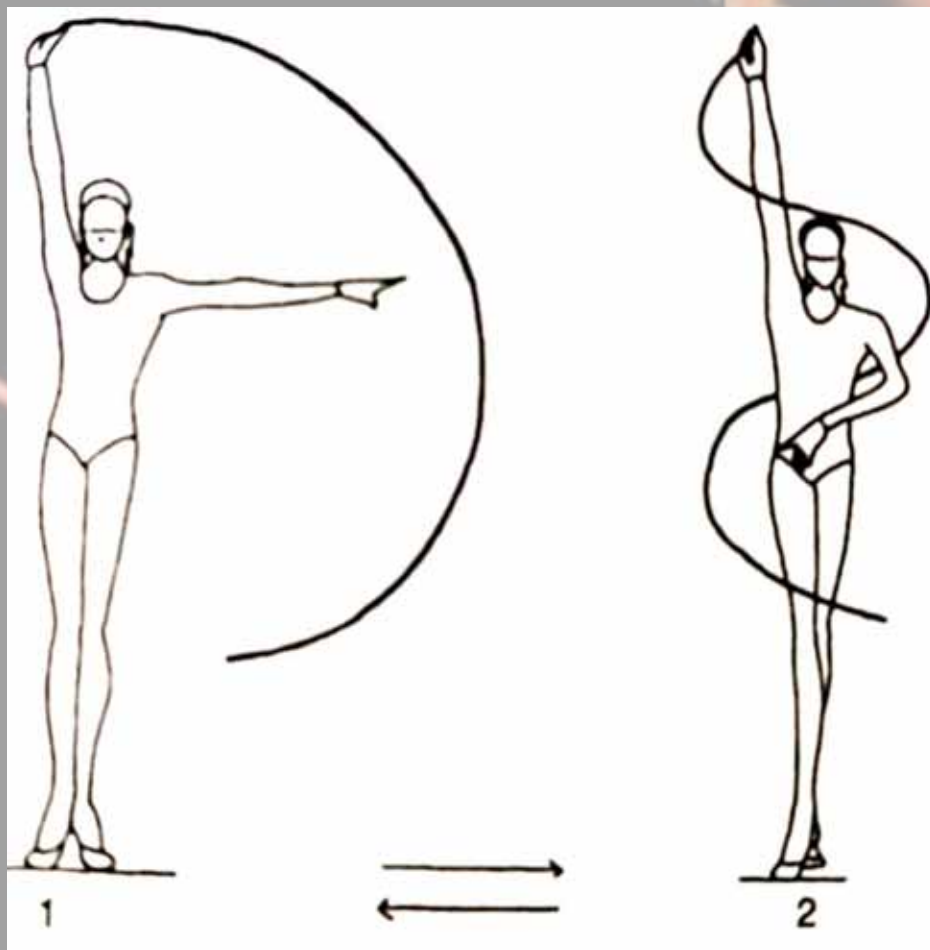
1) obmotavanje slobodnog kraja vijače oko nekog dela tela, dok je drugi kraj držan u ruci (Sl. 1),





2) zamotavanje oko nekog dela tela (bez držanja kraja vijače) i

3) odmotavanje vijače (Sl. 2).



# Izbacivanje i hvatanje vijače

**Izbacivanja** spadaju u najteže tehnike rada vijačom. Zahtevaju odličnu prostorno-vremensku koordinaciju i brzo reagovanje ritmičarke. Izbacivanja se mogu izvoditi rukama ili nogama, i to izbacivanja cele vijače ili jednog njenog kraja.

Pored bacanja cele vijače, moguće je izbacivanje samo jednog njenog kraja, dok drugi ostaje u ruci (*échappé* izbacivanje).

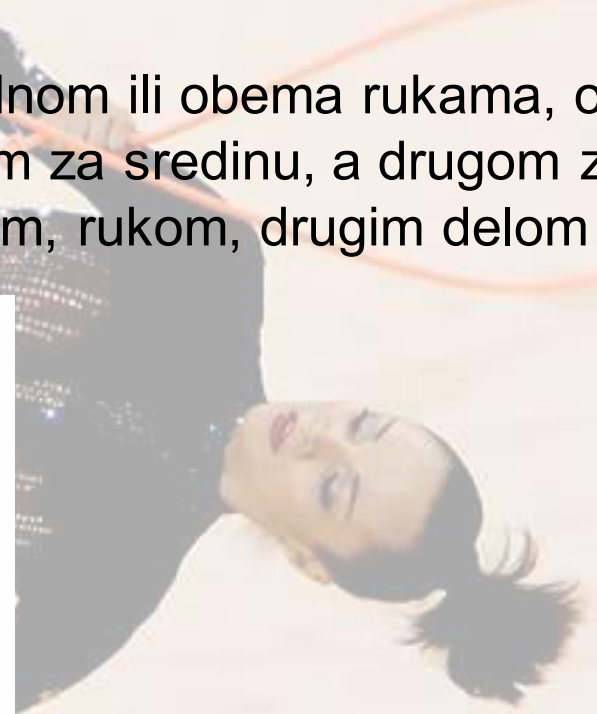
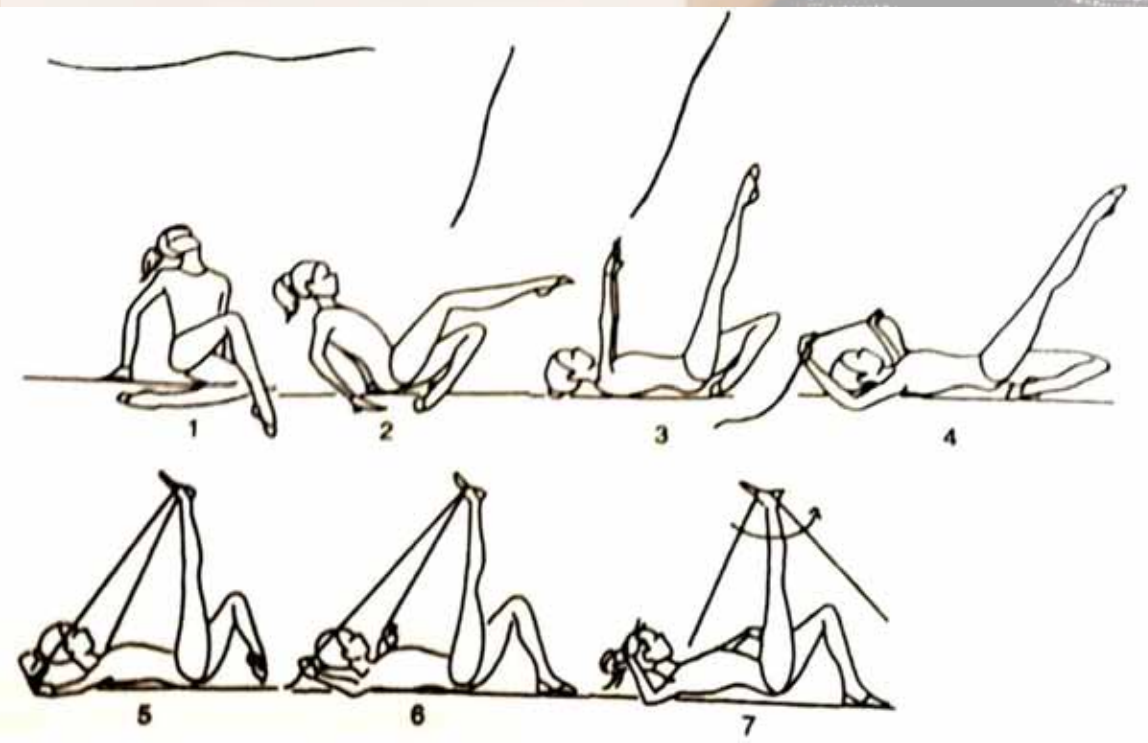
*Échappé* je element koji čine dve akcije:

1. ispuštanje jednog kraja vijače i 2. hvatanje tog istog kraja vijače rukom ili drugim delom tela, posle pola rotacije.

Nakon leta rekvizita sledi hvatanje istog, bez narušavanja obrasca leta rekvizita.

Prilikom hvatanja osnovnim hvatom, ritmičarka brzo ispruža ruke u pravcu rekvizita koji leti, a nakon hvatanja krajeva vijače, blago savija ruke u laktovima.

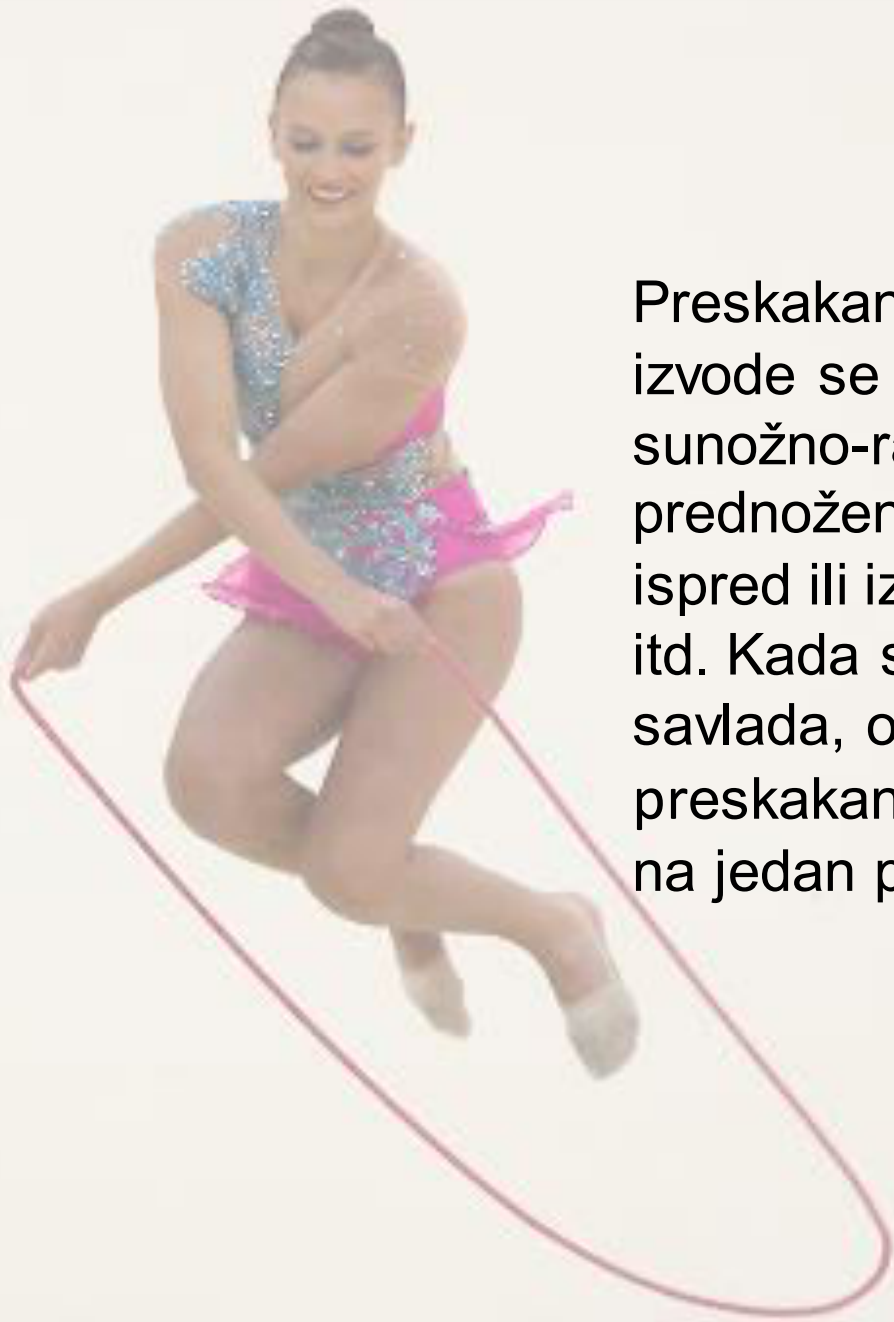
Ritmičarka može uhvatiti vijaču i za sredinu jednom ili obema rukama, obema rukama uz pomoć noge (Sl. 3), ili jednom rukom za sredinu, a drugom za kraj, a može je i hvatati stajanjem na nju (nogom, rukom, drugim delom tela).





## Prolasci kroz vijaču (preskakanje vijače)

Ova fundamentalna grupa tehnike rada vijačom predstavlja osnovu rada ovim rekvizitom. Odlika ove strukturne grupe jesu promene radijusa kretanja vijače, što zahteva od ritmičarke perfektno vladanje tehnikom različitih načina rotiranja vijače i njihovog međusobnog povezivanja u jedinstveno kretanje. Svaka promena radijusa kretanja vijače, izaziva promenu tempa, a samim tim i kretanja ritmičarke.



Preskakanja, sa ili bez međuposkoka, izvode se u različitom tempu, sunožno-raznožno, jednom nogom u prednoženju ili zanoženju, ukrštanjem ispred ili iza desnom ili levom nogom, itd. Kada se takvo preskakanje savlada, onda se prelazi na sunožno preskakanje sa dvostrukim rotiranjem na jedan preskok.





Nakon savladanog preskakanja vijače u mestu, prelazi se na preskakanje sa kretanjem u prostoru, a nakon savladanog preskakanja sa rotacijom napred, prelazi se na usvajanje preskakanja vijače sa rotacijom nazad.

Tipične greške kod preskakanja vijače su nedovoljno ispružena stopala, nepravilan oblik vijače, kačenje vijače stopalima, udaranje vijače o tlo, itd.



Prolasci kroz otvorenu vijaču su raznovrsni: poskokom, skokom, trčećim korakom, plesnim koracima, jednostrukim rotiranjem, duplim rotiranjem, rotiranjem sa ukrštanjem, itd.

Poskoci kroz vijaču najčešće se izvode u brzom ritmu, u mestu ili kretanju, temperamentno i poletno, tačno bez zastoja. U poskocima nema faze leta, a zahteva se ispruženo stopalo, kao i kod skokova. Takođe, zahteva se nečujan doskok, i vijača ne sme udarati o tlo.

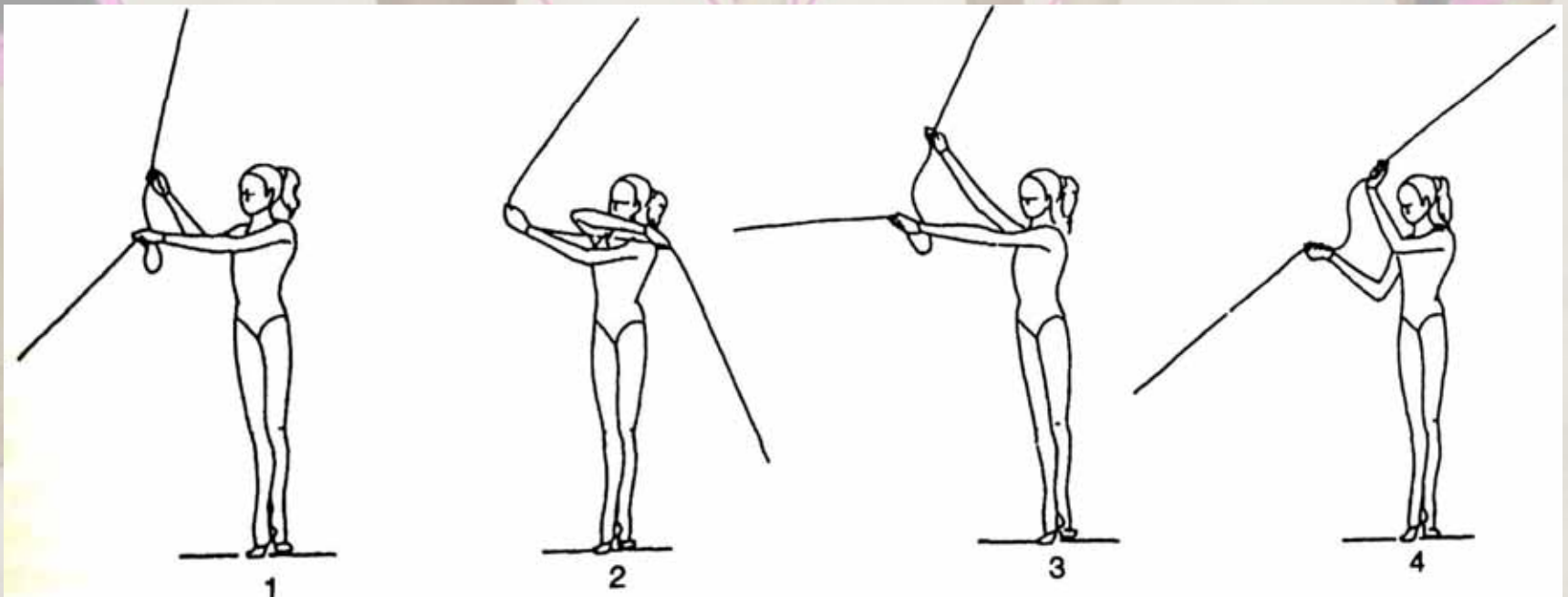
# Atipični elementi vijačom

Vijačom se mogu izvoditi brojni likovi: „osmice“, „zmije“, „spirale“, „mlinovi“.

„Osmice“ vijačom mogu biti vertikalne i horizontalne, ali i male, srednje i velike. Vijača ne sme dodirnuti telo ili tlo pri izvođenju „osmice“, a pokreti se moraju izvoditi iz zgloba šake.

„Zmije“ i „spirale“ vijačom su atipični elementi za ovaj rekvizit, ali u svakom slučaju, kada se realizuju, realizuju se držanjem vijače za jedan kraj. Izvođenju „spirale“ vijačom prethodi échappé izbacivanje jednog kraja vijače, praćeno višestrukim spiralnim rotacijama ispuštenog kraja vijače, a zatim hvatanje tog istog kraja rukom ili nekim drugim delom tela.

„Mlinovi“ mogu biti ili vertikalni (Sl. 8) ili horizontalni, a prilikom izvođenja istih, vijača se drži obema rukama po sredini.

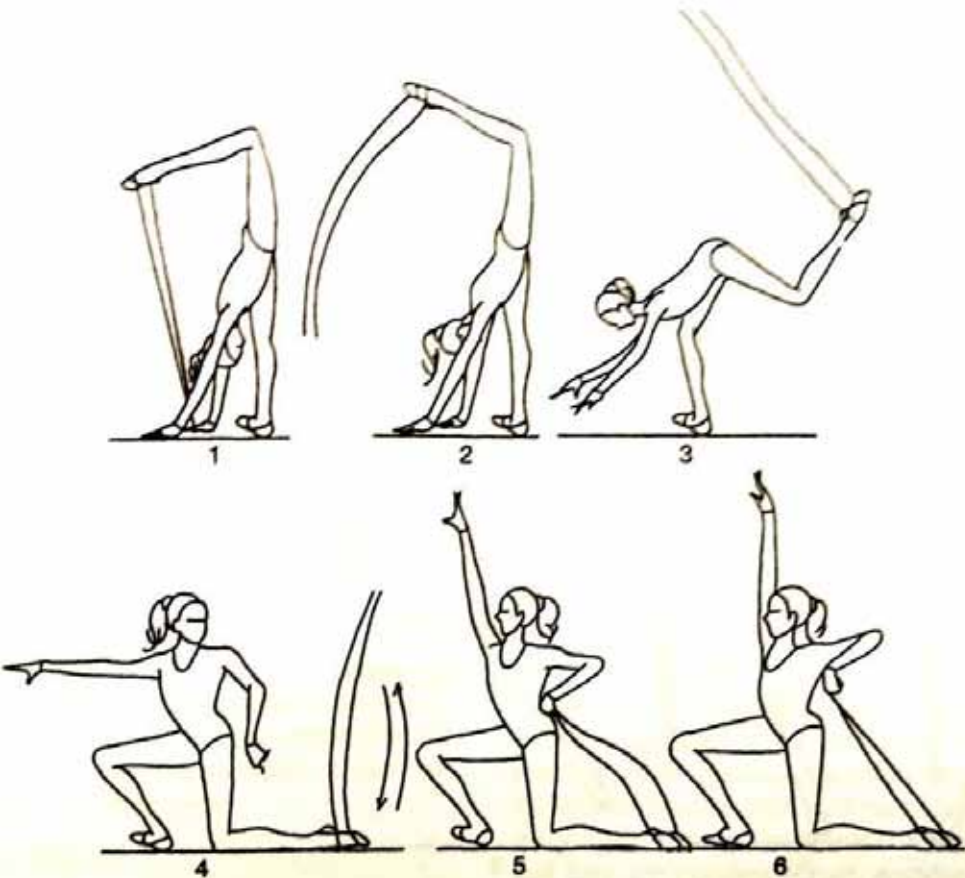






## Odbijanje vijače (udaranje o tlo)

nije svojstveno ovom rekvizitu, ali nalazi svoje mesto u sastavima ritmičarki. Najčešće se izvodi tako što ritmičarka drži oba kraja vijače u jednoj ruci i snažnim zamahom na dole, srednji deo vijače udara o pod, odbija se, nakon čega ritmičarka ispušta krajeve vijače i hvata je za srednji deo. Na isti način, moguće je izvesti odbijanje krajeva vijače o tlo, ali i izvesti ovaj element nogom.







УНИВЕРЗИТЕТ  
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И  
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

# ЛОПТА



**Predmetni nastavnik:** doc.dr Tijana Purenović-Ivanović

**Predmet:** Ritmička gimnastika

**21.04.2020.**

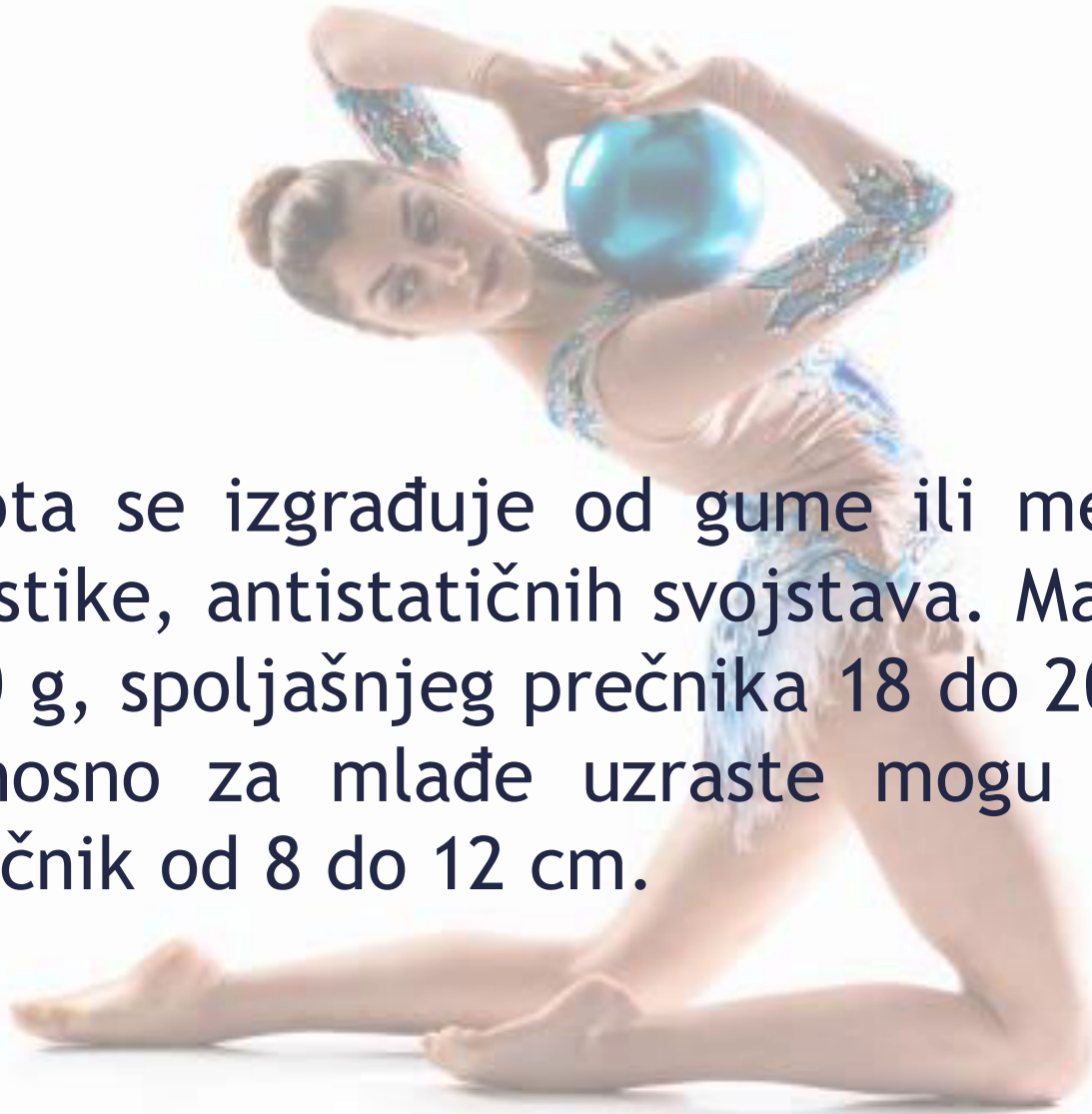
# 2. Lopta



- Materijal od kojeg je napravljena, daje brojne mogućnosti primene i kod jednog i kod drugog pola, u svim uzrastima.
- Igra loptom bila je poznata u Persiji, Egiptu, Grčkoj, Indiji.
- Lopta je korišćena u fizičkom vaspitanju tokom XIX veka, ali je uvrštena kao RG rekvizit tek 1963. godine.

## 2.1 Karakteristike (norme) rekvizita

Lopta se izgrađuje od gume ili mekane plastike, antistatičnih svojstava. Mase je 400 g, spoljašnjeg prečnika 18 do 20 cm, odnosno za mlađe uzraste mogu imati prečnik od 8 do 12 cm.



# Lopte proizvoljnih boja



Slika 1.  
Jednobojne lopte



Slika 2.  
Šarene lopte



# Usklađenost boje lopte sa trikoom (Slike 3-8)





## 2.2 Vežbe loptom

### 2.2.1 Specifični zahtevi vežbi loptom

Vežbe loptom su, više nego što je to slučaj sa ostalim RG rekvizitima, tesno povezane sa vežbama bez rekvizita (zamasima, talasima), i za početnice su upravo veoma važne te vežbe zamaha, bacanja i hvatanja lopte, kod kojih treba težiti za što većom amplitudom pokreta i ritmičnim, fluentnim smenjivanjem istežanja i opuštanja mišića i zglobova većeg dela tela.



# 2.2.2 Tehničke grupe rada loptom

Osnovna tehnika rada loptom temelji se na sledećim elementima: zamasi i kruženja, osmice, izbacivanje i hvatanje, odbijanje, kotrljanje po telu i tlu, nestabilna ravnoteža lopte na delu tela.

U fundamentalnu grupu tehnike rada loptom, spadaju:

1. odbijanja lopte tokom izvođenja težina telom (skokovi, okreti, ravnoteže):

1.1 serija od minimum tri mala odbijanja (ispod nivoa kolena),

1.2 jedno visoko odbijanje (u nivou kolena i iznad),

1.3 vidljivo odbijanje o deo tela,

2. kotrljanje lopte preko najmanje dva velika dela tela,

3. osmice loptom kružnim pokretima ruku i

4. hvatanje lopte jednom rukom nakon srednjeg ili visokog izbacivanja.

U nefundamentalnu grupu tehnike rada loptom spadaju:

1. „*flip over*“ kretanje lopte,

2. rotiranje šake/u oko lopte,

3. serija od minimum tri mala asistirana kotrljanja lopte po tlu,

4. slobodna rotacija/e lopte na nekom delu tela (dlan, vrh prsta, i dr.),

5. kotrljanje lopte po tlu i

6. kotrljanje telom preko lopte, na tlu.

## 2.2.2.1 Držanje lopte



Slika 9.

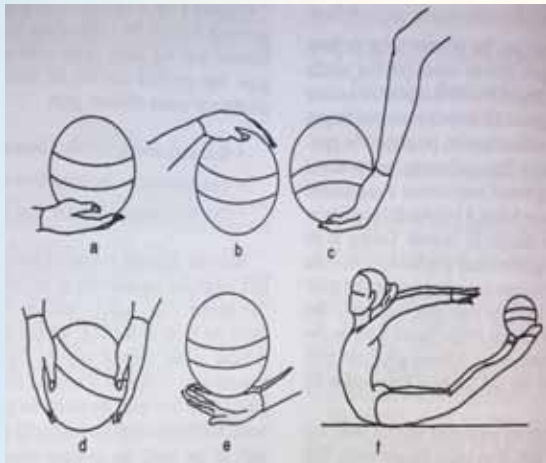
Neadekvatno držanje lopte - stisak prstiju



Slika 10.

Neadekvatno držanje lopte - oslonjena o podlakticu

# 2.2.2.1 Držanje lopte



Slika 11.  
Držanje lopte



Slike 12 i 13.  
Školski primeri držanja lopte



# 2.2.2.1 Držanje lopte

Slika 14.1

Držanje lopte jednom rukom



Slika 14.2

Držanje lopte dorzalnom stranom šake





# 2.2.2.1 Držanje lopte

Slike 15-19. Držanje lopte suručno



# 2.2.2.1 Držanje lopte

Slika 20.

Držanje lopte  
stopalom



Slika 21.

Držanje lopte između dva  
dela tela- leđa i potiljak  
(glava)



# 2.2.2.1 Držanje lopte

Slika 22.

Držanje lopte između  
dlana i nadlaktice



Slika 23.

Držanje lopte između dva  
dela tela- dlan i grudi





# 2.2.2.1 Držanje lopte

Slika 24.

Držanje lopte između  
potkolenica



Slika 25.

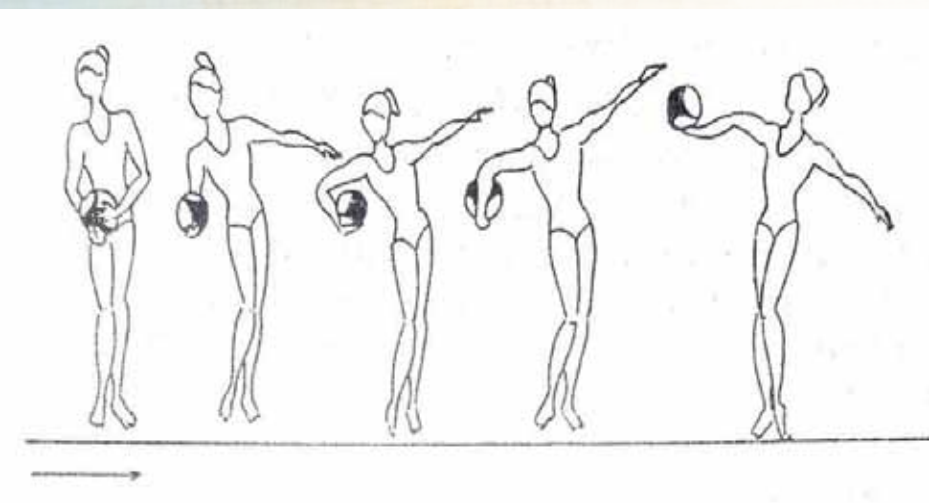
Držanje lopte između  
stopala i potkolenice



# 2.2.2.2 Balansiranje, zamasi, kruženja i “osmice”

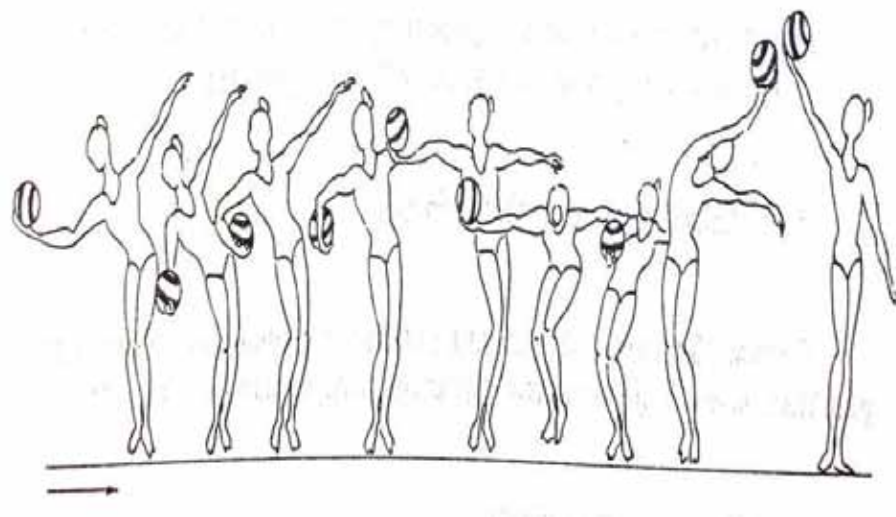
Slika 26.

Balansiranje loptom



Slika 27.

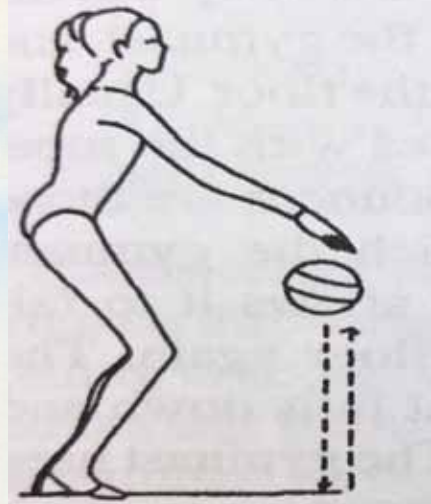
“Osmice” loptom





## 2.2.2.3 Odbijanje lopte (udaranja loptom)

\* Biomehanička svojstva lopte (okrugli oblik i elastičnost) čine odbijanja lopte karakterističnim kretanjem koje ima za cilj naglašavanje određenih muzičkih delova i same kompozicije. Najčešće se primenjuju odbijanja lopte od tla, kroz jednostruko ili višestruko potiskivanje lopte (serija odbijanja lopte).

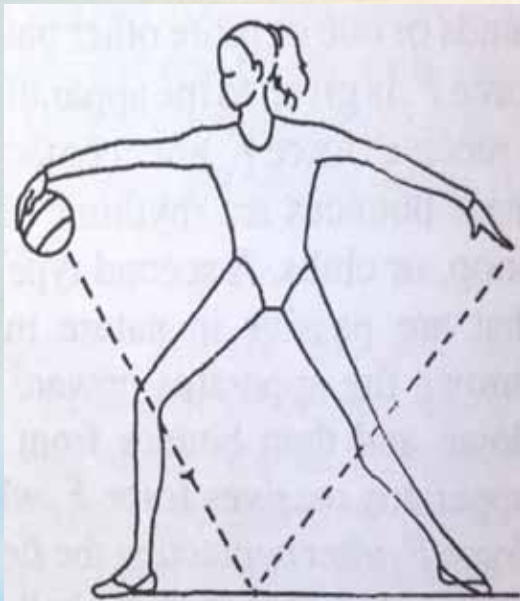


Slika 28.

Odbijanje lopte od tla obema rukama

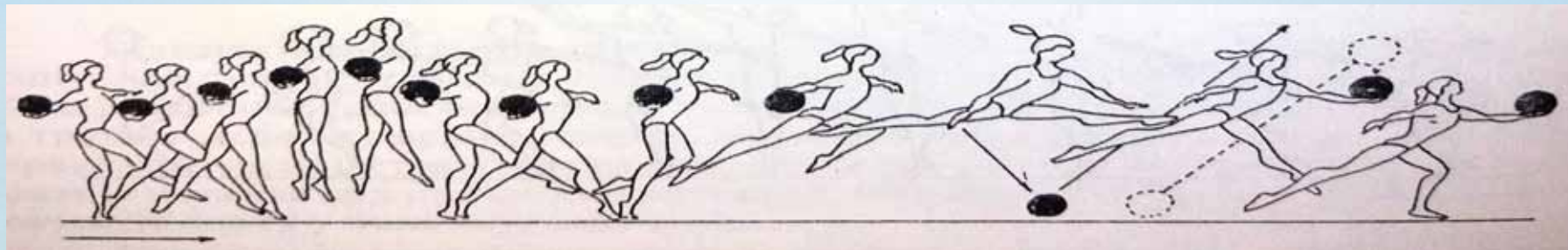
# 2.2.2.3 Odbijanja lopte (udaranja loptom)

\*Lopta se može odbijati pod raznim uglovima.



Slike 29 i 30.

Odbijanje lopte od tla pod uglom



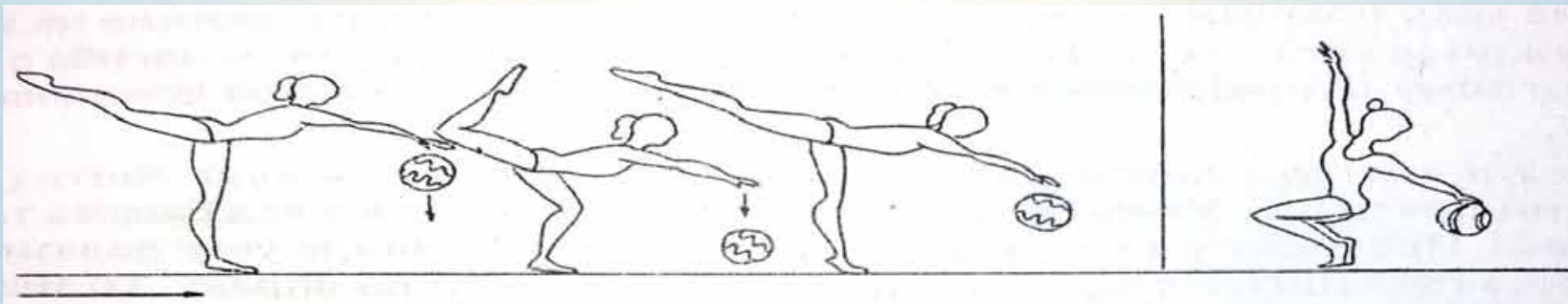


## 2.2.2.3 Odbijanja lopte (udaranja loptom)

Pri odbijanju lopte u mestu, pokret je praćen zibom počinjnjem (počinjanj se vremenski poklapa sa trenutkom udara lopte u tlo), usponom i dodatnim pokretima tela.

Slika 31.

Ritmičko odbijanje lopte od tla

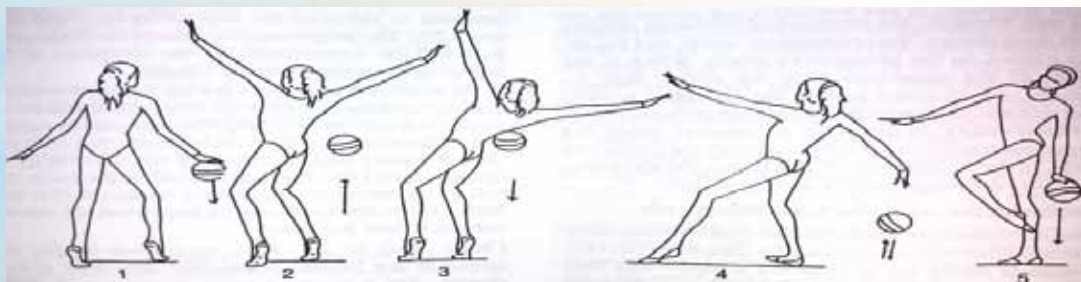


## 2.2.2.3 Odbijanja lopte (udaranja loptom)

- \* Osim dlanom, lopta se može odbijati drugim delovima tela: odbijanje lopte leđima, nogom, rukom, itd.

Slika 32.

Odbijanja lopte leđima



Slika 33.

Odbijanje lopte stopalom





## 2.2.2.3 Odbijanja lopte (udaranja loptom)

Slika 34.

*Rebound* odbijanje  
loptom



Slika 35.

*Rebound* odbijanje  
lopte rukama





## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

- \*Kotrljanja lopte spadaju u karakteristične tehnike rada loptom, pa je neophodna njihova zastupljenost u vežbama loptom. Pravilna tehnika kotrljanja podrazumeva ravnomerno kretanje lopte, bez poskakivanja, po površini oslonca, bilo da je reč o tlu ili telu ritmičarke (ruke, grudi, leđa, noge, i dr.), bilo da je reč o slobodnom ili asistiranom kotrljanju.



Slika 36.

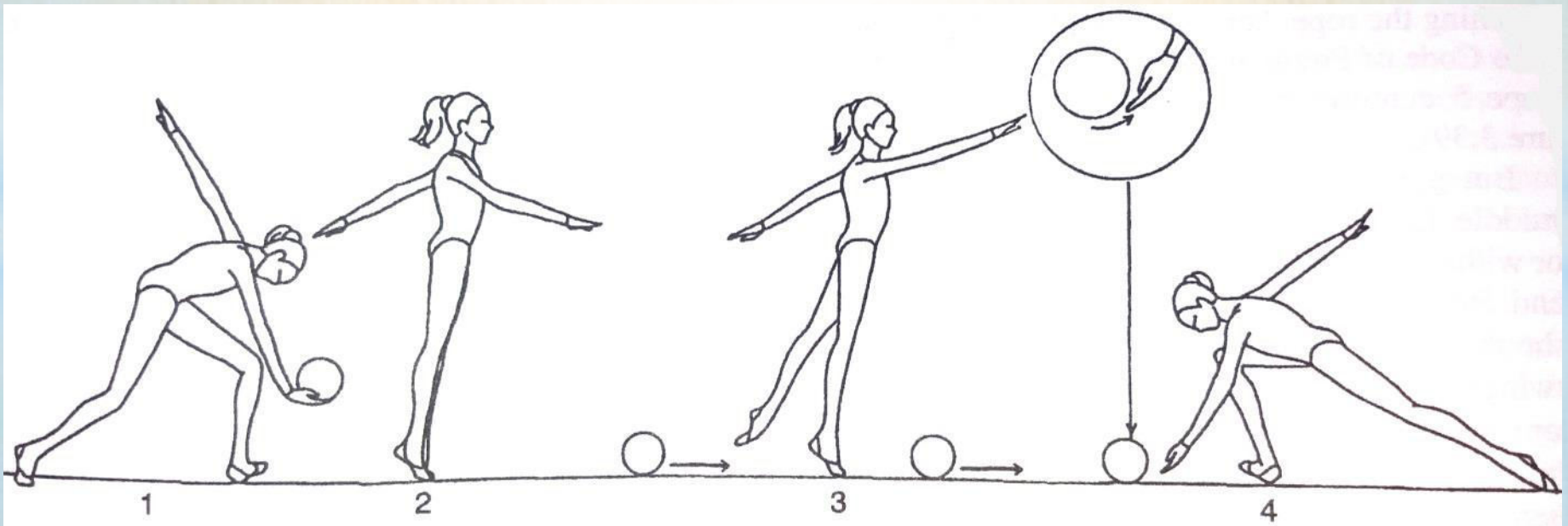
Serijski od tri asistiranog kotrljanja lopte po tlu

# 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

- \*Kotrljanje po tlu mora biti mekano i elastično: ruka prati loptu sve do tla i brzim i kratkim impulsom iz šake, ili celom rukom, pokreće loptu. Za rukom se kreće i telo ritmičarke, a pri prihvatanju lopte, ista se mora ukotrljati u dlan.

Slika 37.

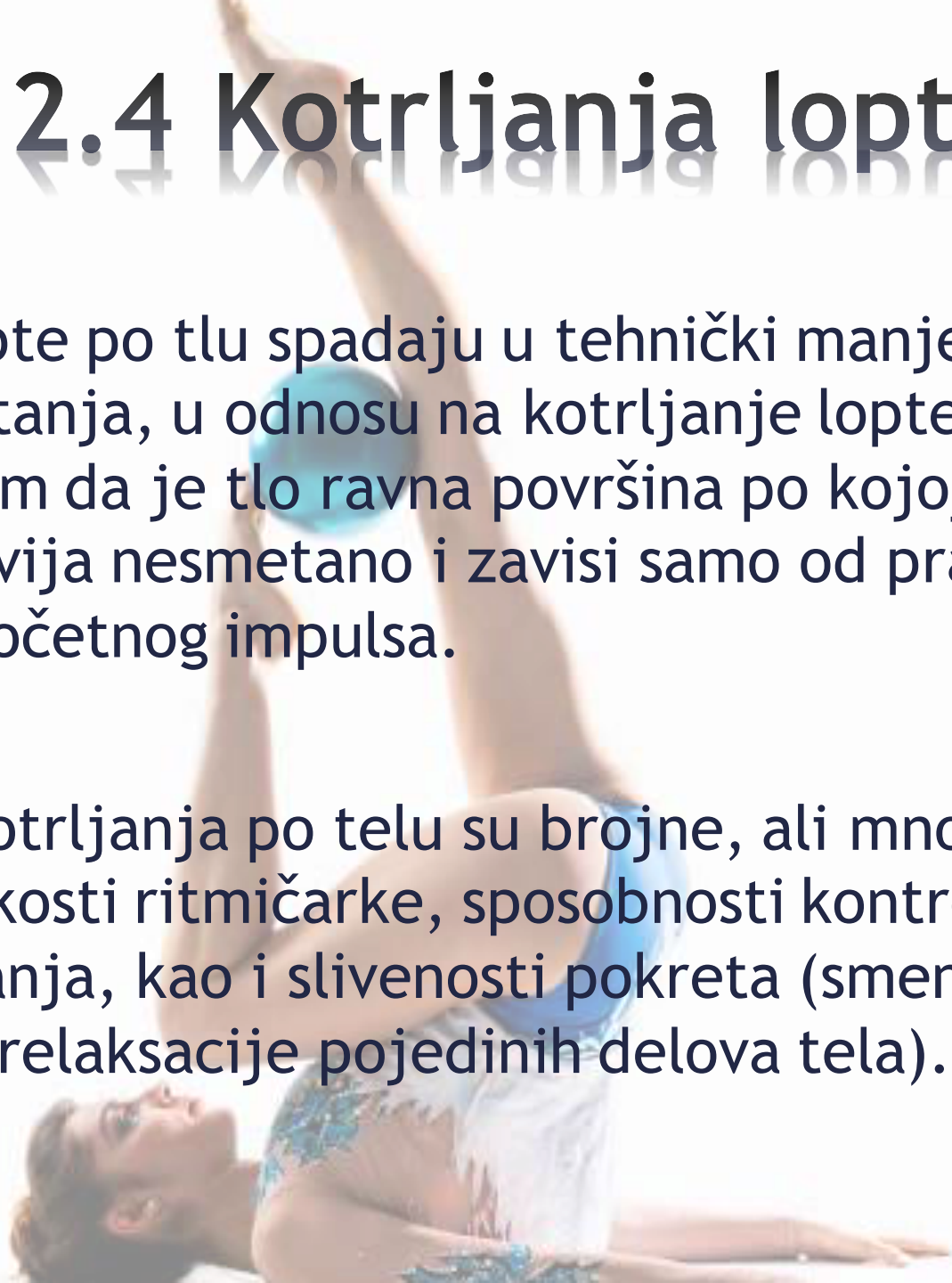
Slobodno kotrljanje lopte po tlu



## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

Kotrljanja lopte po tlu spadaju u tehnički manje zahtevna kretanja, u odnosu na kotrljanje lopte po telu, s obzirom da je tlo ravna površina po kojoj se kotrljanje odvija nesmetano i zavisi samo od pravilno saopštenog početnog impulsa.

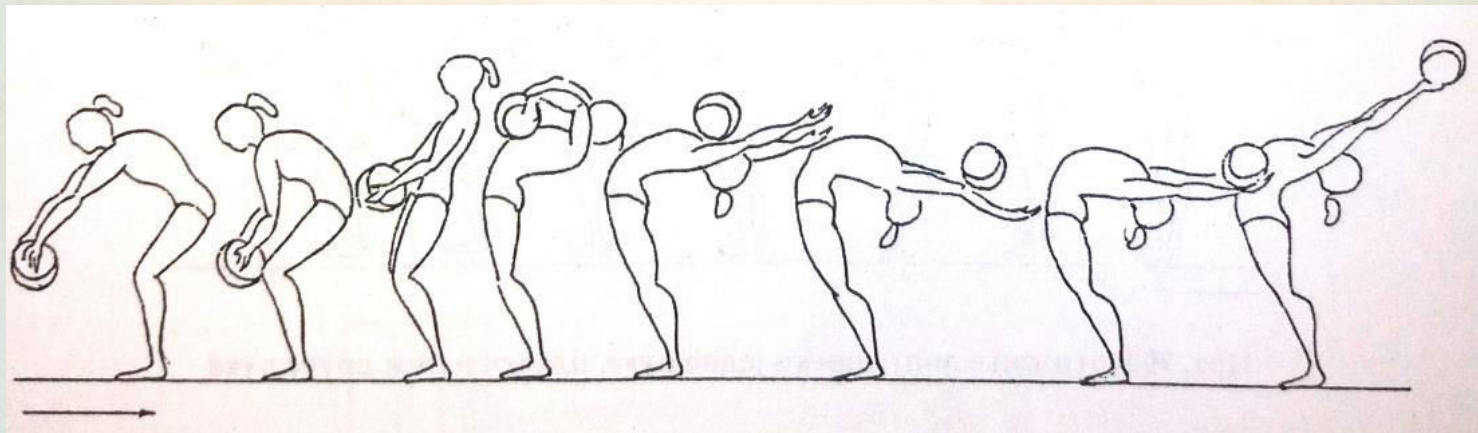
Mogućnosti kotrljanja po telu su brojne, ali mnogo zavise od gipkosti ritmičarke, sposobnosti kontrolisanja brzine kotrljanja, kao i slivenosti pokreta (smena kontrakcije i relaksacije pojedinih delova tela).





## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

Slika 38. Kotrljanje duž natkolenice, grudi i obe ruke

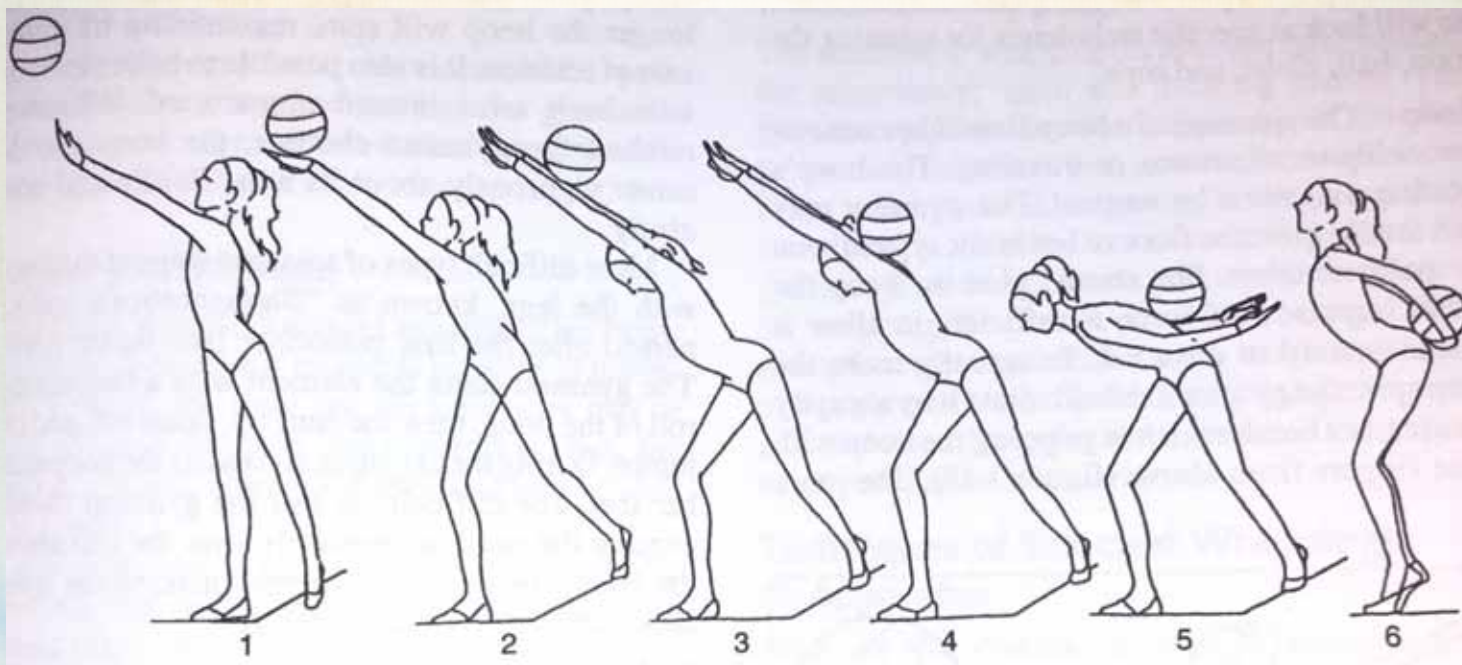


Slika 39. Kotrljanje duž obe ruke



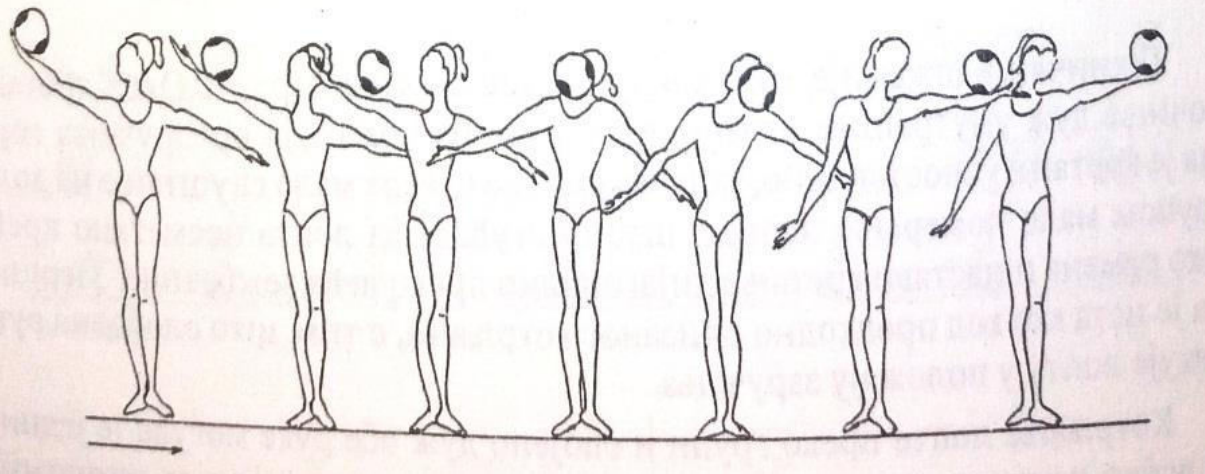
## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

Slika 40. Kotrljanje lopte duž obe ruke i leđa



- \* Da bi se smanjila brzina kotrljanja lopte, neophodno je naglasiti grudnu kifožu, a kod hvatanja lopte je neophodan pokret karlicom koji ima za posledicu naglašavanje lumbalne lordoze. Kada se ovo kotrljanje savlada, prelazi se na kotrljanje preko jedne ruke, grudi i druge ruke.

## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

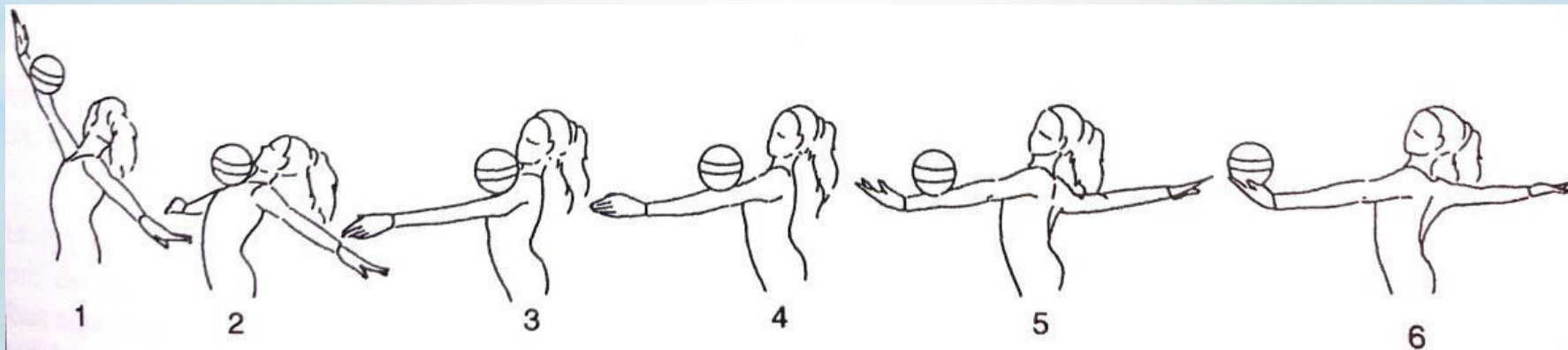


Slika 41.1

Kotrljanje preko ruku i grudi- čeona ravan

Slika 41.2

Kotrljanje preko ruku i grudi- bočna ravan





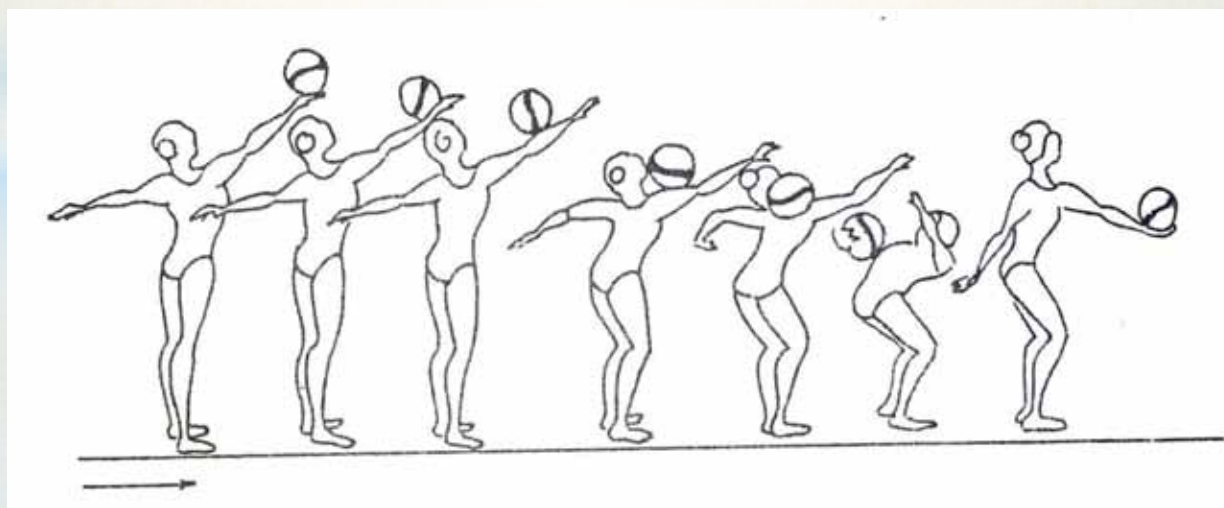
## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

Druga varijanta, jeste kotrljanje preko jedne ruke, ramena i druge ruke, gde se pri prolasku lopte preko ramena vrši pretklon glave.

Kod ove vrste kotrljanja lopte, s obzirom na usku površinu po kojoj se lopta kreće, kao i prirodne neravnine na koje nailazi, nužno je kretanje lopte neprestano pratiti promenom nagiba ruku i trupa.

Slika 42.

Kotrljanje duž jedne ruke, ramena i druge ruke

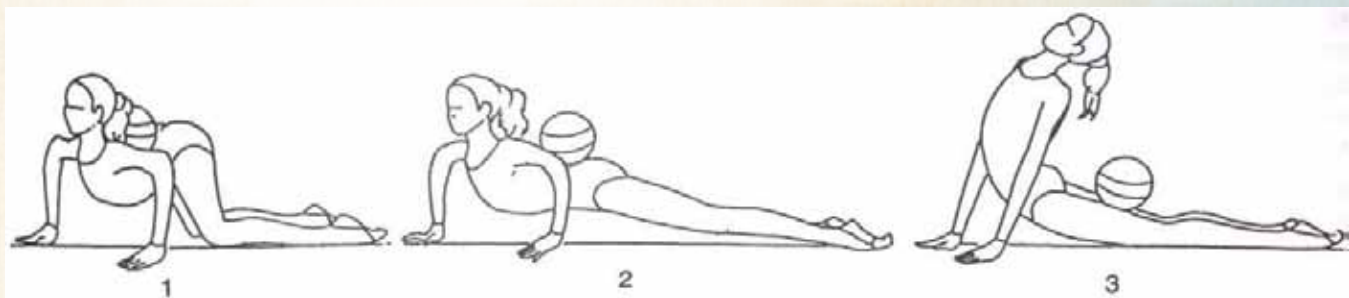


## 2.2.2.4 Kotrljanja lopte

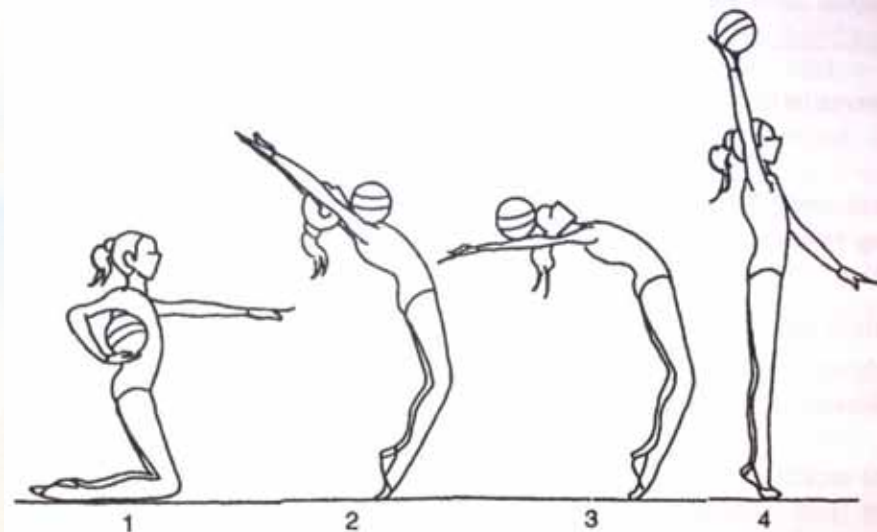
U vežbama loptom, čestu primenu ima kotrljanje preko leđa, dok je ritmičarka u prizemnom položaju i realizuje talas telom, kao i kotrljanje preko grudi i spojeno duž obe ruke, prilikom realizacije talasa telom pri ustajanju iz kleka u stav (ovaj vid kotrljanja je moguć jedino kod veoma fleksibilnih ritmičarki).

Slika 43.

Kotrljanja lopte duž leđa u prizemnom položaju



Slika 44. Kotrljanje duž grudi pri realizaciji talasa telom





## 2.2.2.5 Rotacije lopte

Zahvaljujući njenom obliku, loptu je moguće rotirati oko sopstvene ose po tlu, ili na grudima, dlanu ili vrhu prsta- Yana Kudryavtseva (Slike 45.1 i 45.2), što je znatno teže, ali atraktivnije.

Slika 45.1

Rotacije lopte na vrhu prsta (primer br. 1)



Slika 45.2

Rotacije lopte na vrhu prsta (primer br. 2)



## 2.2.2.5 Rotacije lopte

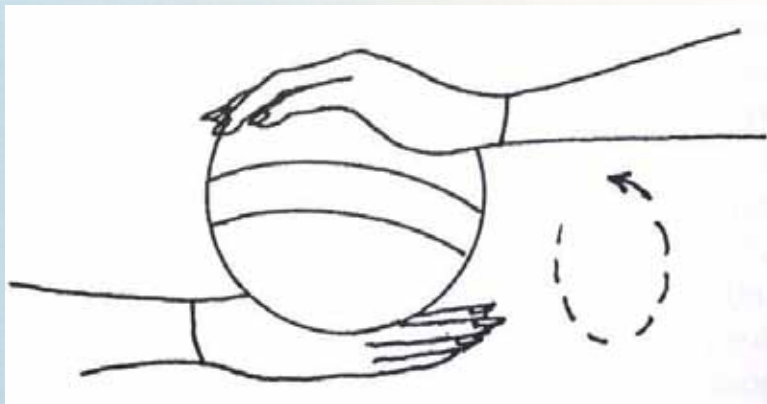
Moguće su i rotacije oko delova tela ritmičarke: ruku, trupa, vrata i nogu.

Najjednostavnije je asistirano rotiranje lopte oko jedne ruke, pomoću druge ruke (tzv. „preklapanje“ lopte) (Slika 46).

Postoji i slobodno rotiranje lopte oko jedne ruke (element *flip over*), kada je lopta na dlanu, a element počinje pokretom podizanja ruke i prelaska iz supinacije u pronaciju (prsti su spojeni), čime zapravo počinje prelazak lopte sa dlana na dorzalnu stranu šake (od kažiprsta do malog prsta) i ponovo na dlan, što je praćeno pokretom spuštanja ruke (Slika 47).

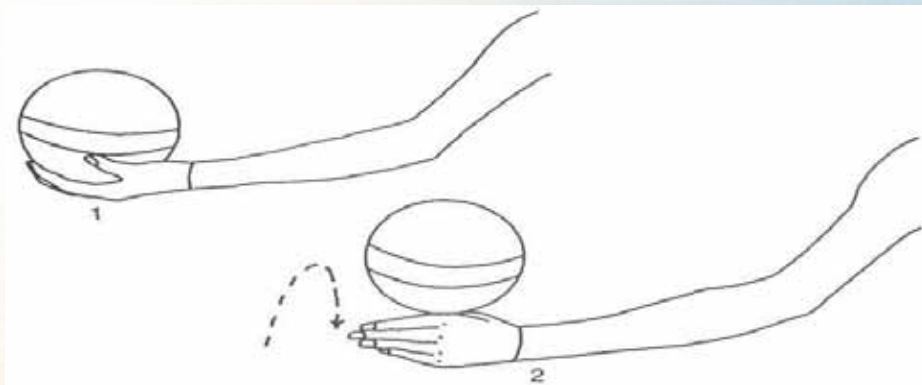
Slika 46.

Asistirano rotiranje lopte oko ruke- “Preklapanje” lopte



Slika 47.

*Flip over* loptom

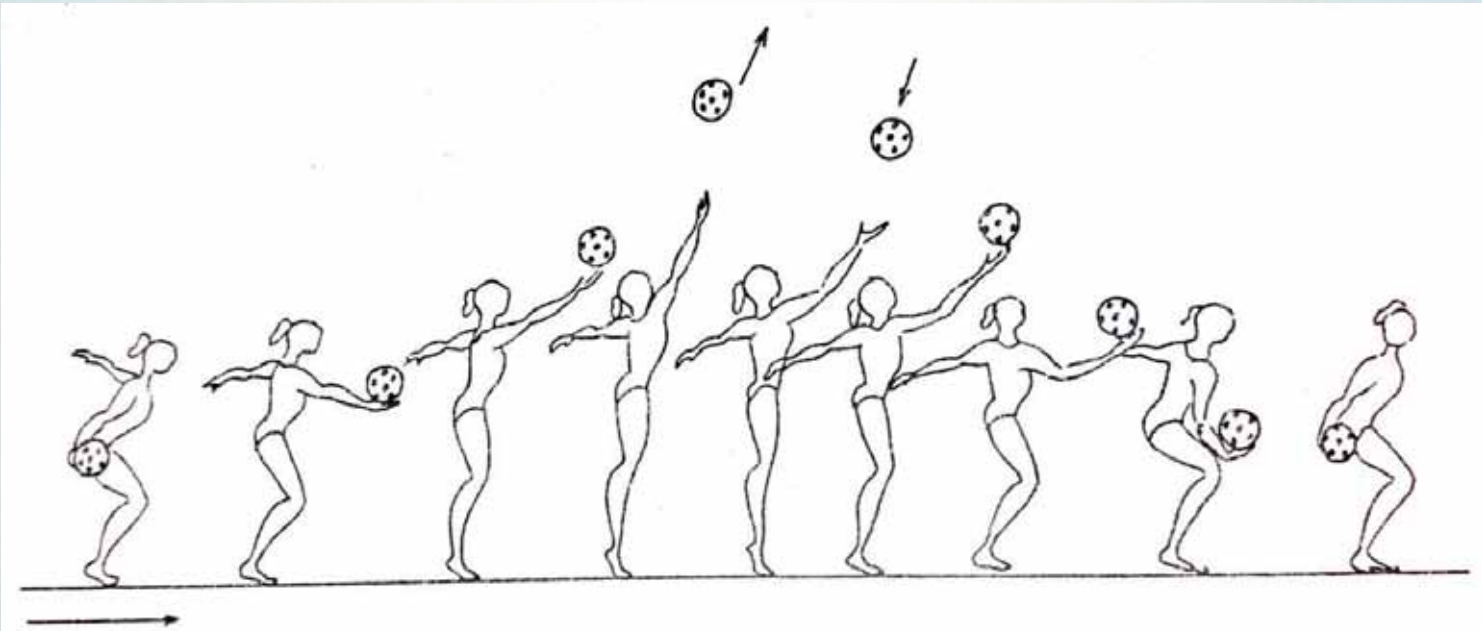




# 2.2.2.6 Izbacivanje i hvatanje lopte

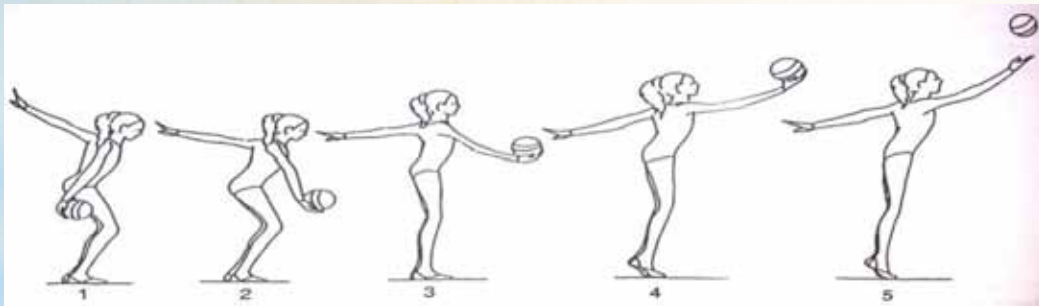
Izbacivanja i hvatanja lopte jesu karakteristična tehnika rada loptom sa veoma izraženim učešćem celog tela, kod kojih impuls za izbačaj gotovo uvek dolazi iz centra težišta tela, pa se preko ruke prenosi na loptu. To znači da je izbacivanje jedinstven sistem telo-lopta, i da se ne izvodi samo kao izolovani pokret sistema ruka-lopta.

Slika 48. Izbacivanje i hvatanje lopte



# 2.2.2.6 Izbacivanje i hvatanje lopte

Izbacivanju lopte prethodi mali počučanj iz kojeg, sukcesivnim opružanjem u zglobovima nogu i spojeno usponom, sledi zamah odgovarajuće ruke i let lopte.



Slika 49.

Pripremni zamah i počučanj



Slika 50.

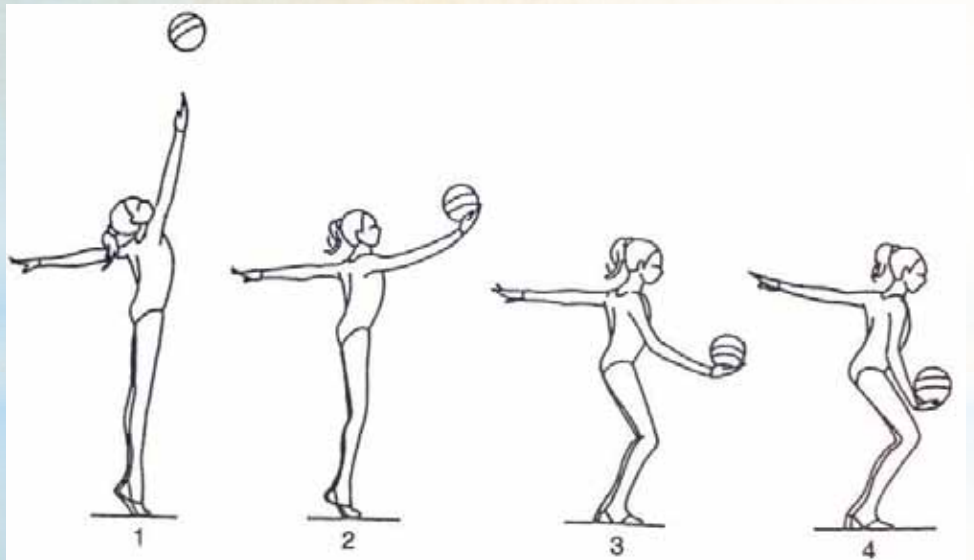
Izbacivanje lopte,  
potiskivanjem-ispod ramena



# 2.2.2.6 Izbacivanje i hvatanje lopte

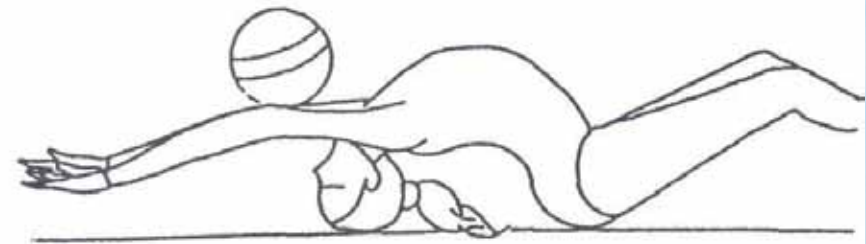
Slika 51.

Hvatanje lopte jednom rukom



Slika 52.

Atipično hvatanje lopte-  
ista nastavlja kretanje  
kotrljanjem





УНИВЕРЗИТЕТ  
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И  
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



# ОБРУЧ

**Predmetni nastavnik:** doc.dr Tijana Purenović-Ivanović

**Predmet:** Ritmička gimnastika

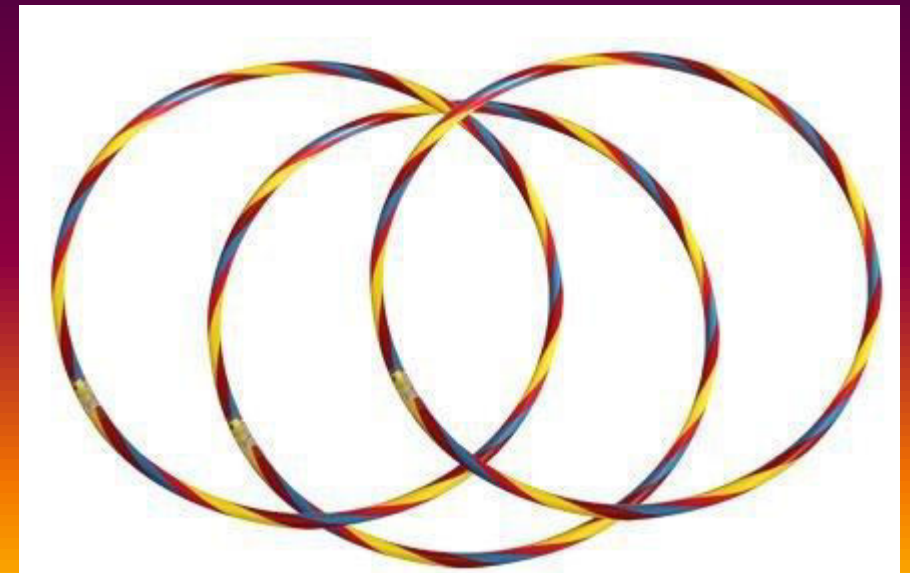
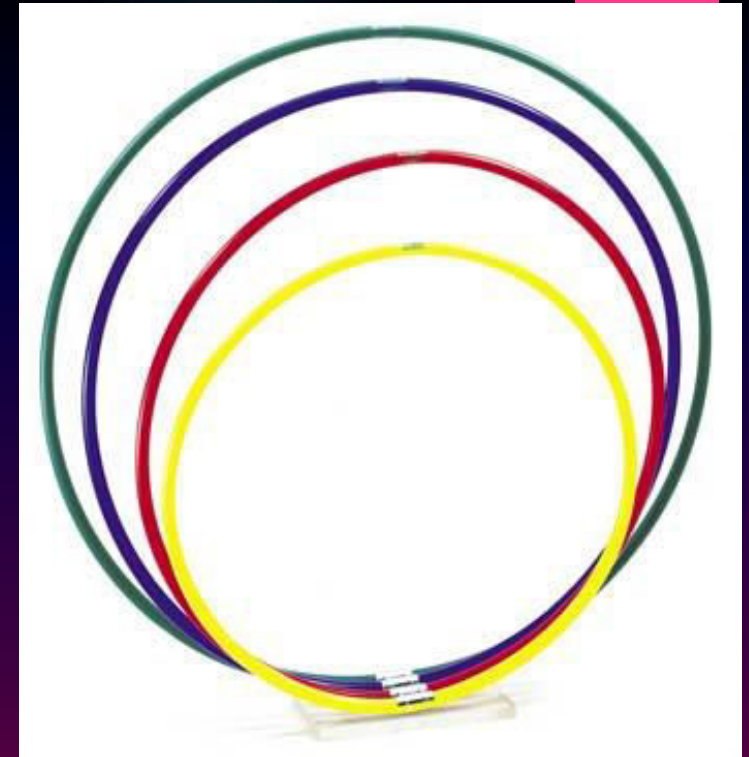
**28.04.2020.**

# UOPŠTENO O OBRUČU

- ▶ Obruč je postao popularan 30-ih godina XX veka nakon demonstracije na OI **1936.** godine, ali ga FIG priznaje kao RG rekvizit **1963.** godine.
- ▶ Vežbe obručem povećavaju amplitude pokreta, utiču na razvoj fleksibilnosti trupa, kao i muskulature gornjih ekstremiteta.
- ▶ Takođe utiču i na preciznost pokreta, finu koordinaciju i u velikoj meri doprinose spretnosti i okretnosti ritmičarki, a pozitivno utiču i na povećanje obima pokreta.

# Karakteristike rekvizita

- ▶ Obruč se izrađuje od materijala koji je neka vrsta plastike, što ga čini i jakim i savitljivim.
- ▶ Težina obruča: minimum 300g
- ▶ debljina obruča 1.2 do 1.5 cm
- ▶ Može biti raznih boja (preporučuju se svetle boje), a može biti ceo ili delimično obmotan lepljivom, sjajnom, ukrasnom trakom (jednobojnou ili višebojnom).

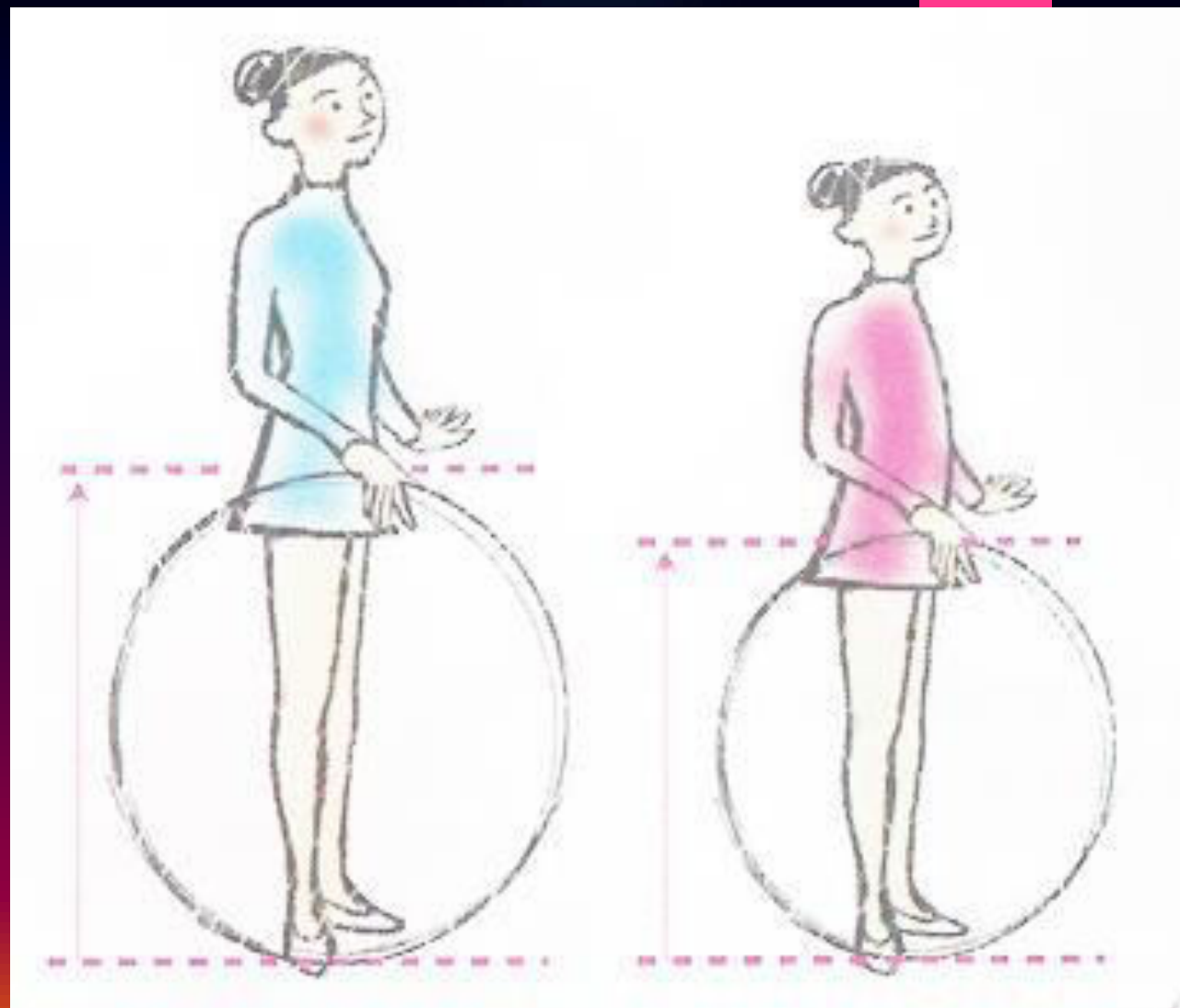




► **Unutrašnji prečnik obruča je različitih dimenzija:**

- ❖ za seniorke iznosi 80-90 cm
- ❖ za juniorke 70-90 cm

► Odnosno prečnik se određuje prema dužini nogu ritmičarke.



# Postoje dve grupe tehnike rada obručem: Fundamentalna i nefundamentalna

## Fundamentalna grupa:

- ▶ 1. prolazak celim ili delom tela kroz obruč
- ▶ 2. kotrljanje obruča preko najmanje dva velika dela tela
- ▶ 3. rotacije obruča
  - 3.1 minimalno jedna rotacija obruča oko šake
  - 3.2 minimalno jedna rotacija oko dela tela.
- ▶ 4. rotacije obruča oko njegovih sopstvenih osa:
  - 4.1 jedna slobodna rotacija između prstiju,
  - 4.2 jedna slobodna rotacija na delu tela.

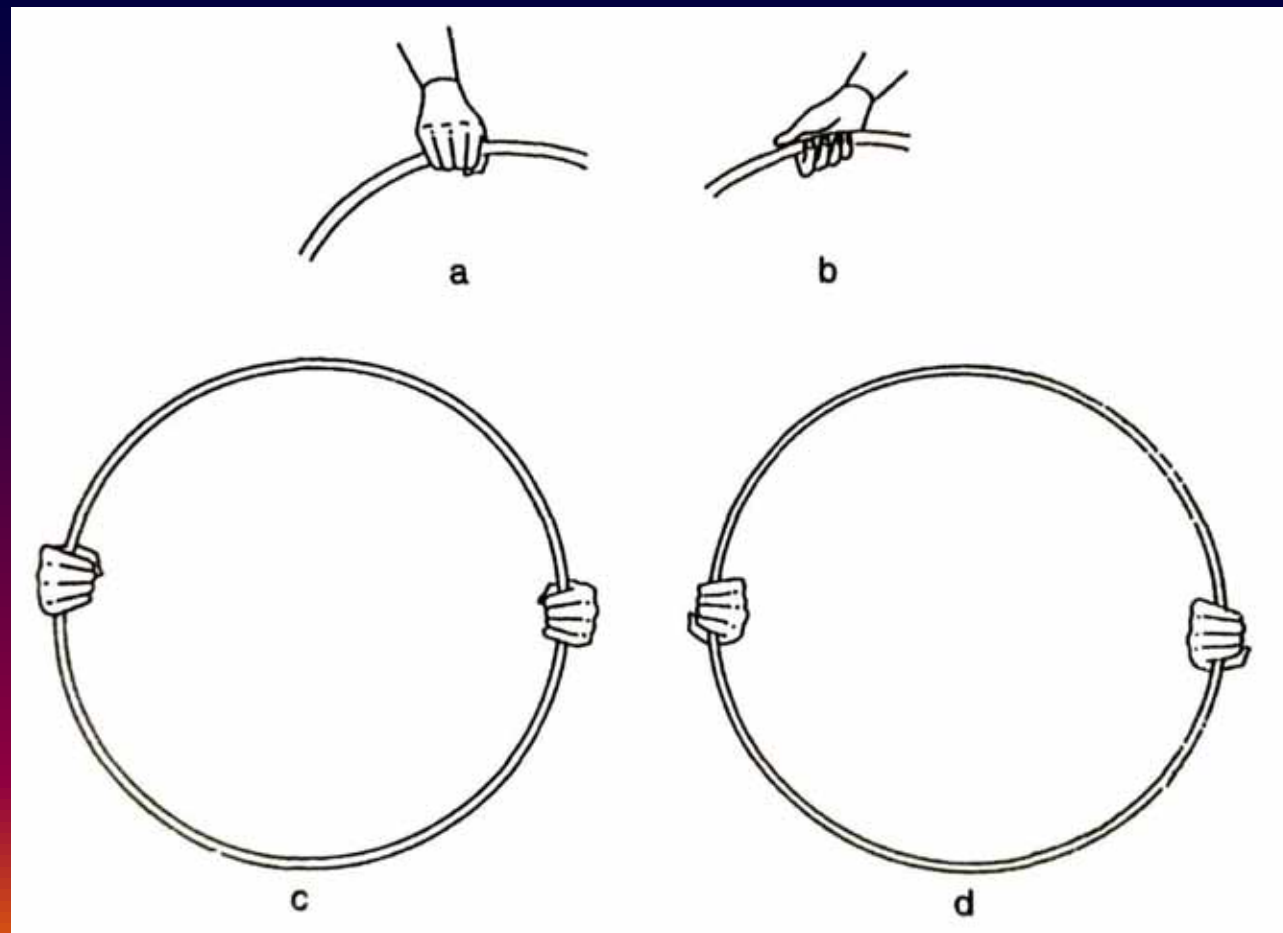
## Nefundamentalna grupa:

- 1. minimum jedna rotacija oko vertikalne ose obruča na podu,
- 2. kotrljanje obruča po podu.



# Držanje obruča

- ▶ Kod osnovnog hvata (čvrst hvat), ritmičarka drži obruč sa tri ili četiri prsta i drži ga lagano.
- ▶ I to nathvatom ili pothvatom, jednom ili obema rukama (ukrštene ruke ili ne, obe identičnim ili različitim hvatom sa spoljne ili unutrašnje strane oboda obruča).
- ▶ Postoje i slobodni hvatovi, koji se realizuju rukom, nogom ili nekim drugim delom tela.



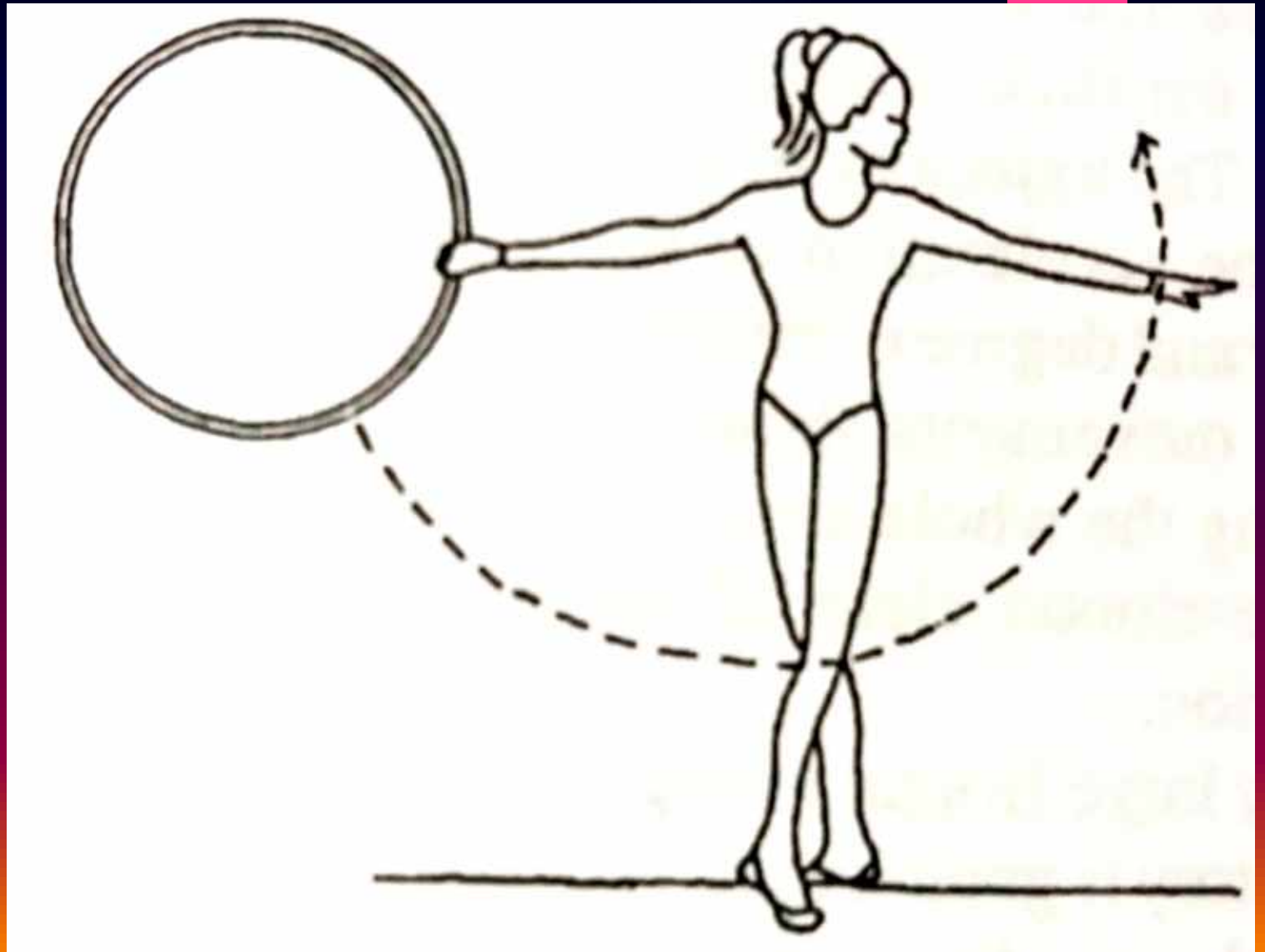
# *Njihanja obručem*

- ▶ Obruč se najčešće drži nathvatom jednom rukom, pri čemu palac tu ima važnu ulogu (kontrolira amplitudu njihanja), a impulsom iz ramenog i zgloba šake rekvizit se dovodi u njihanje.
- ▶ Njihanja se izvode uz rad celog tela i uz pojedine plesne korake.
- ▶ Inače, njihanje je samo po sebi element za navikavanje na rekvizit ili može biti veza između dva elementa.



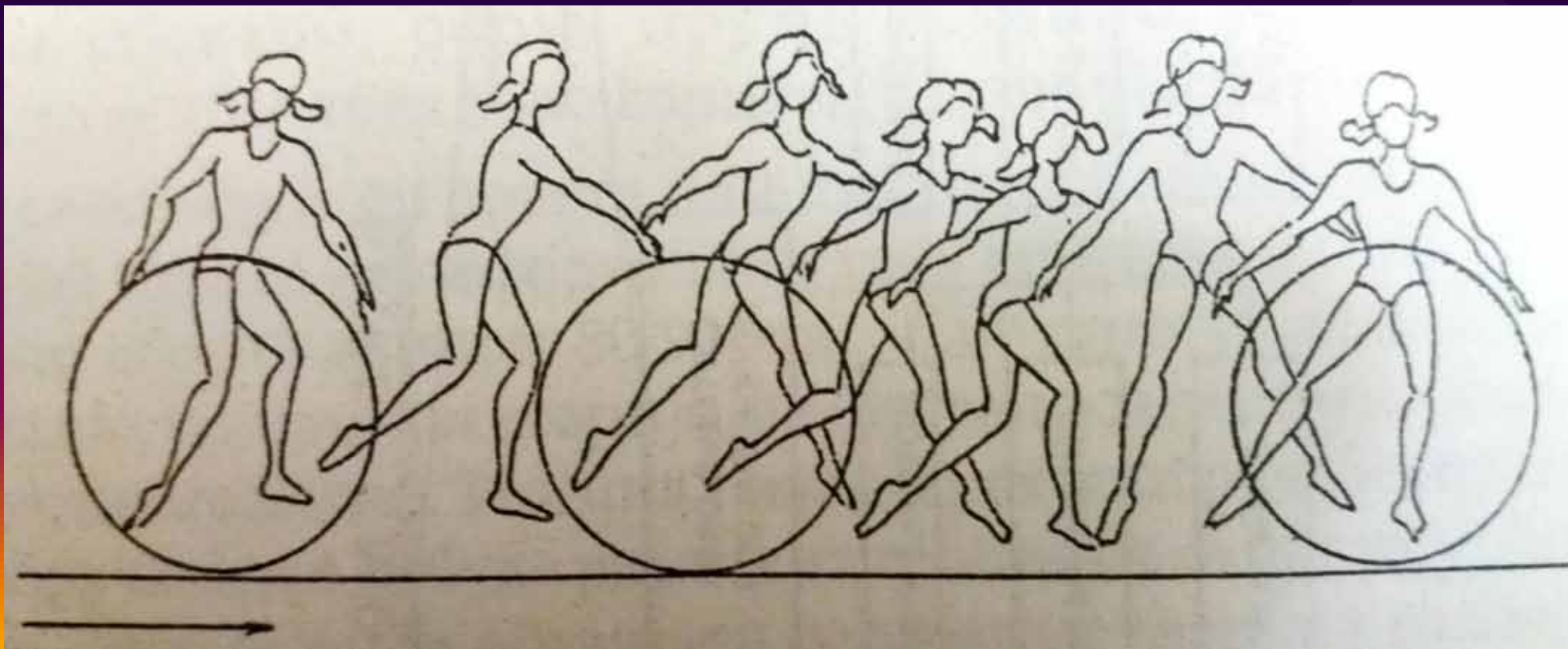
# Zamasi obručem

- ▶ Zamasi spadaju u jednostavne elemente za izvođenje, i izvode se u sve tri osnovne ravni.
- ▶ Najčešće greške prilikom izvođenja zamaha obručem, jesu izlasci obruča iz zadate ravni, kao i prečvrst hvat.



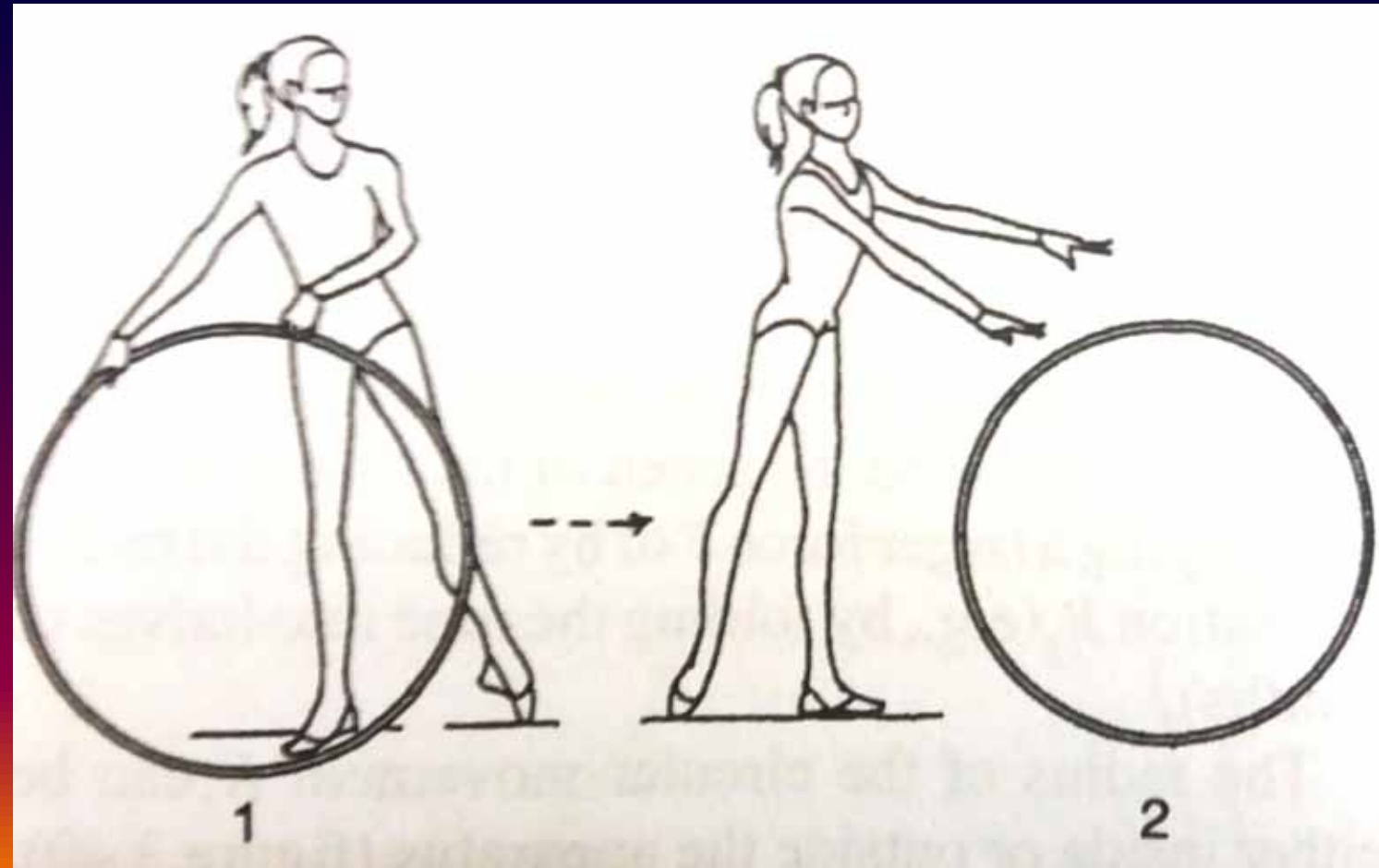
# Kotrljanje obruča

- ▶ Može biti po tlu ili telu ritmičarke, kao i preko površine spoljašnjeg oboda.
- ❖ Kotrljanje uvek počinje impulsom ruke i podlaktice, a nakon zadavanja impulsa, ruka pušta obruč koji nastavlja kretanje kotrljanjem.

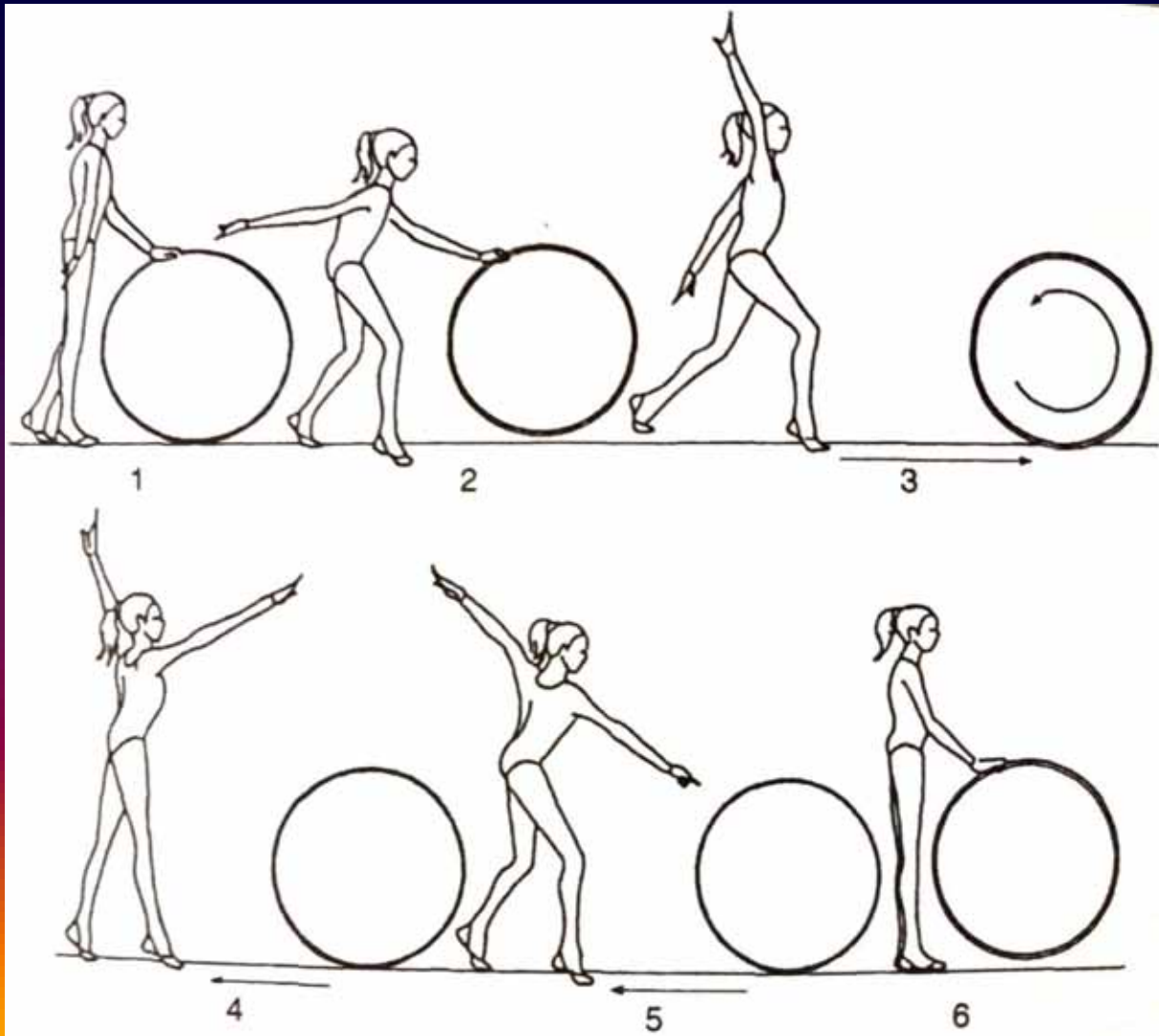


# Kotrljanje po tlu se izvodi oko ritmičarke koja stoji, ili je u kretanju.

- ▶ I to kotrljanje obruča pravolinijski u bočnoj ravni (napred-nazad, napred sa povratnom rotacijom obruča ili „bumerang“ kotrljanje), u čeonoj ravni (levo-desno)
- ▶ i u svim mogućim kosim smerovima, ali i kotrljanje po krivim linijama (luk ili krug).



# Kotrljanje sa povratnom rotacijom obruča (bumerang kotrljanje)

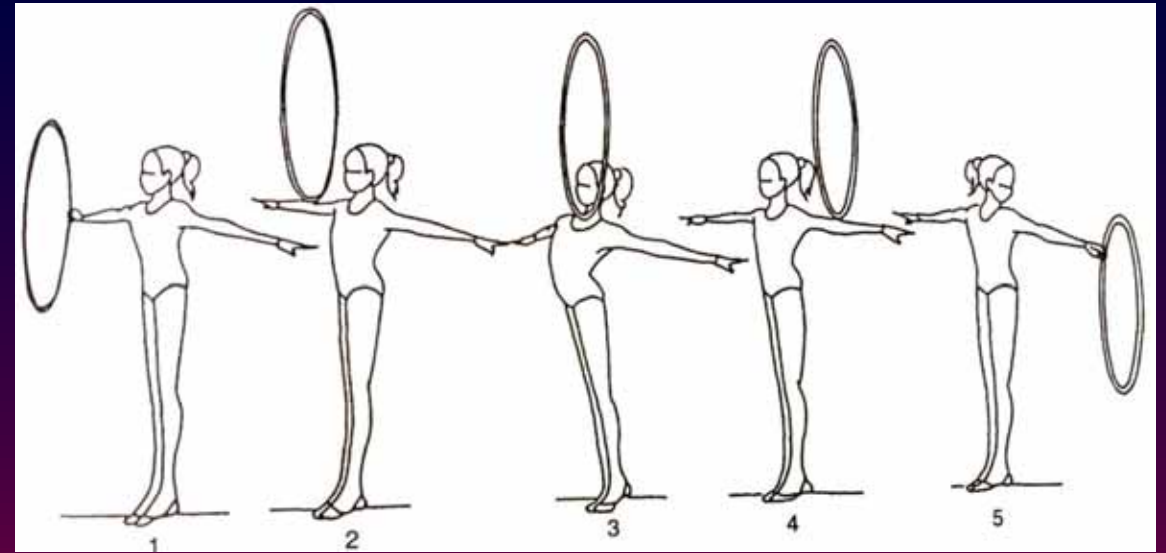


- ▶ Zahtevnije je i složenije, s obzirom da se tu radi o saopštavanju dva različita impulsa:
- ▶ snažan impuls iz ručnog zgloba za rotaciju obruča napred, uz istovremeno zadavanje impulsa prstima ka nazad.
- ▶ Kod ovakvih kotrljanja, obruč se prvo kreće napred klizeći po tlu, a kada dosegne mrtvu tačku klizanja, nastavlja kotrljanje, ali u suprotnom smeru.

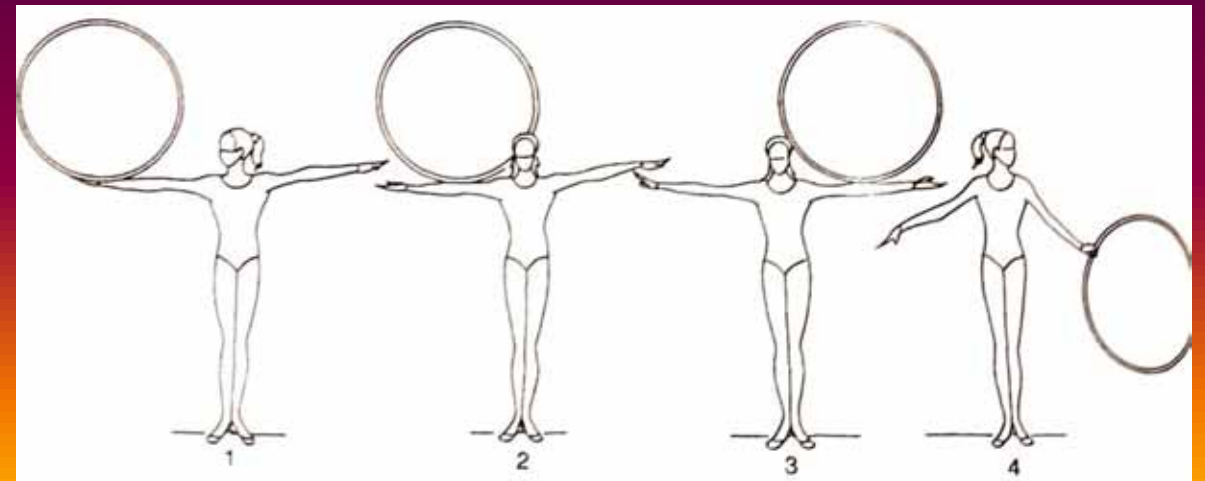


**Kotrljanja po telu** su mnogo složenija od kotrljanja po tlu, a ista se mogu realizovati po svim delovima tela.

- ▶ Najčešće se izvode kotrljanja obruča duž jedne ruke, grudi (ili leđa, odn. ramena) i druge ruke, s tim što kod varijante kotrljanja preko grudi, vrši se blagi zaklon glavom.

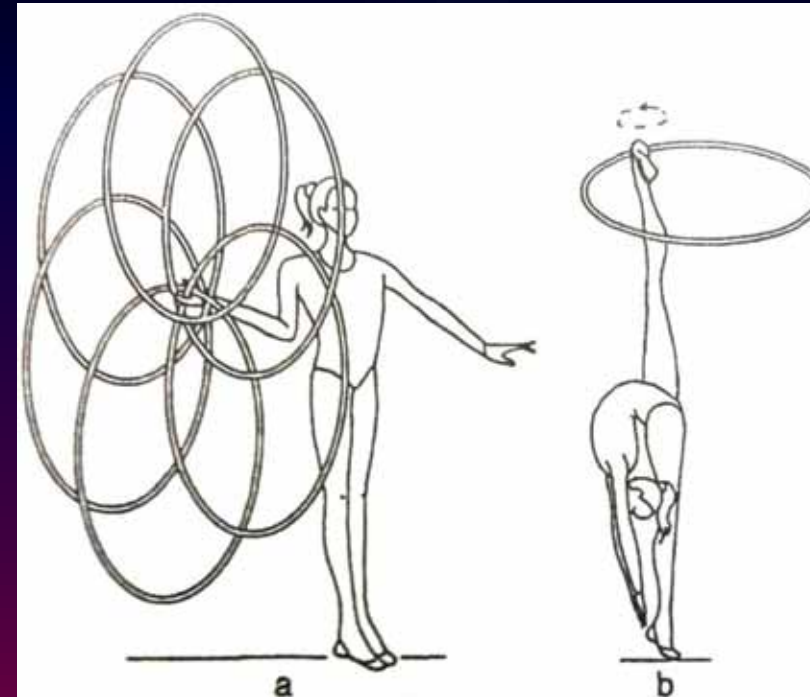


- ▶ A kod varijante preko ramena, vrši se blagi pretklon glavom i plus je dodatno otežavajuća okolnost što se u ovom slučaju radi o realizaciji elementa van vidnog polja.

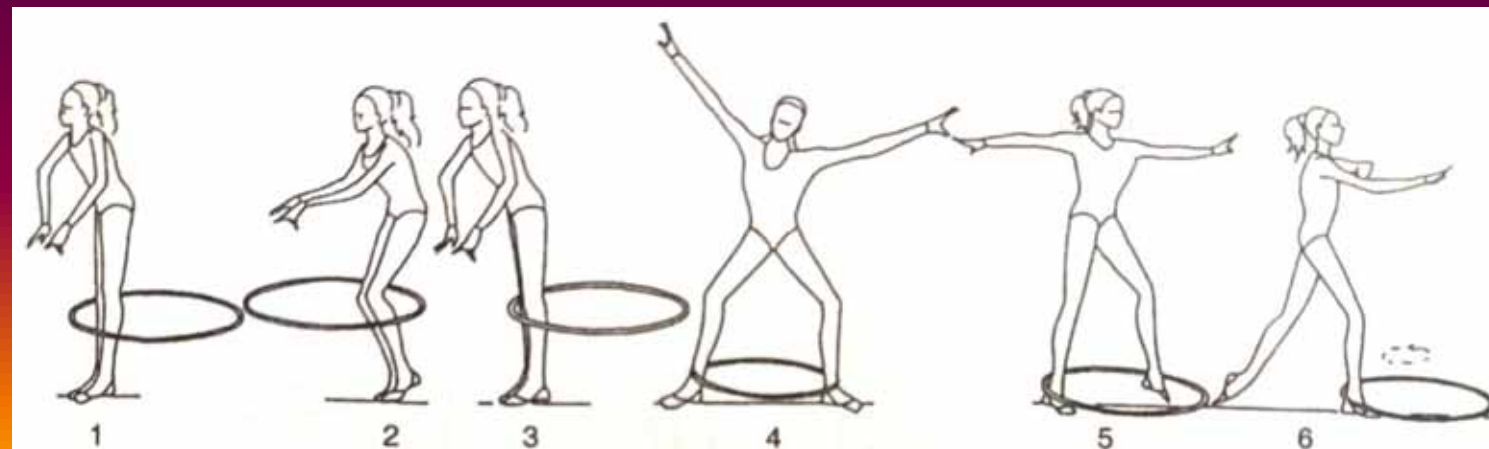


# Rotacije obruča- kruženja

- ▶ **Kruženja obruča** predstavljaju najtipičniji tehnički element, a pod ovim pojmom se označavaju mali i srednji krugovi
- ▶ koji se najčešće izvode rotacionim pokretima u **zglobu šake ili lakta**, ali mogu se realizovati i **nogom**.

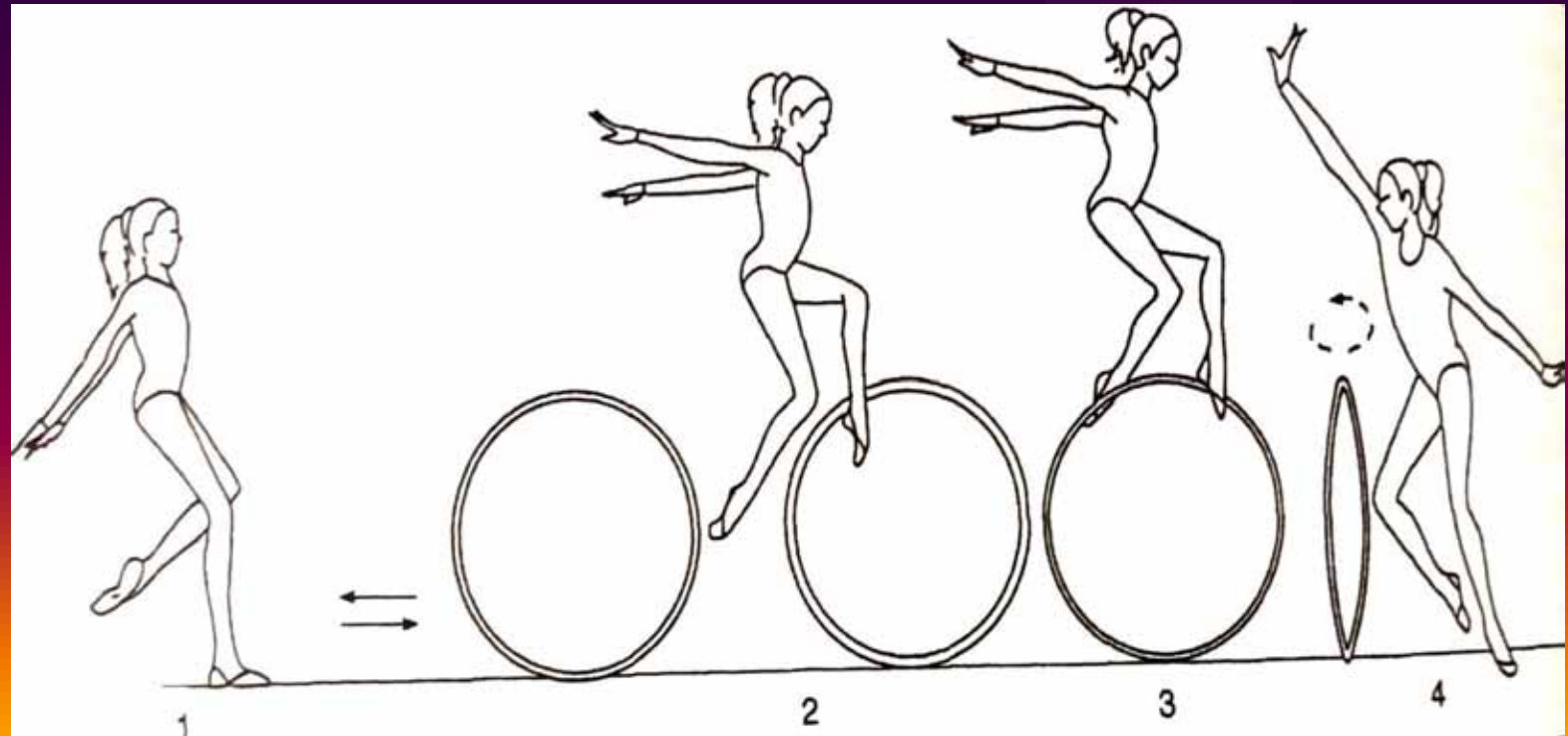
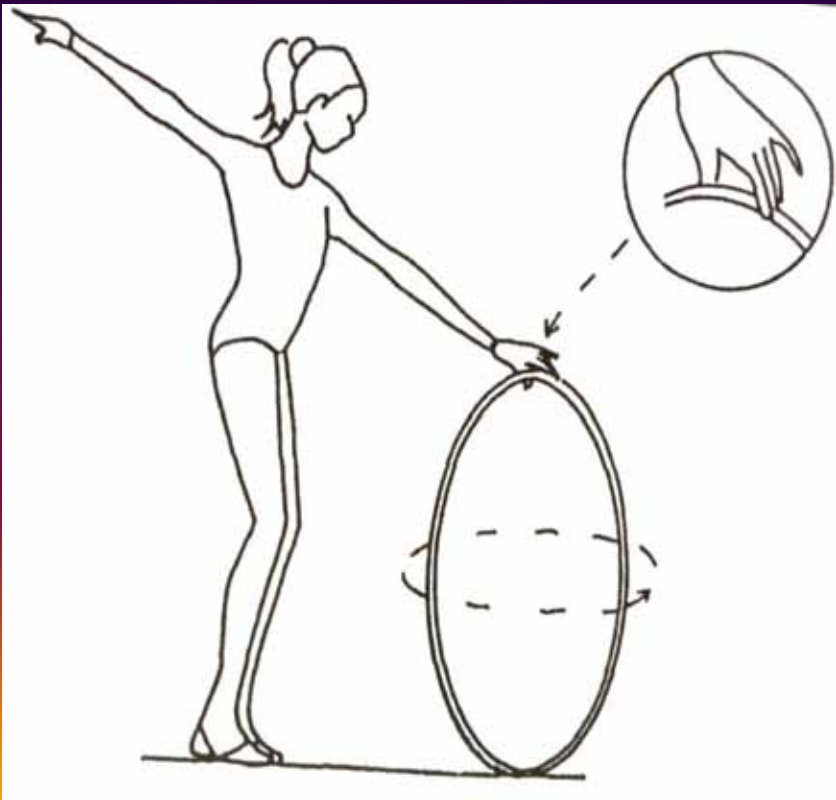


- ▶ ili drugim delom tela (podlaktica, vrat, kukovi, koleno, butina, stopalo).



**Vrtenja obruča** predstavljaju rotaciju obruča oko poprečne ose, a može se realizovati sa osloncem ili bez.

- ▶ Vrtenje obruča **sa osloncem** znači da je obruč svojom spoljašnjom stranom u kontaktu sa tlom ili telom (delom tela- šaka, grudi) ritmičarke.
- ▶ Vrtenje sa osloncem na tlu može da se saopšti **rukom sa tri prsta**, **uvrtanjem ruke** ili **nogom**.



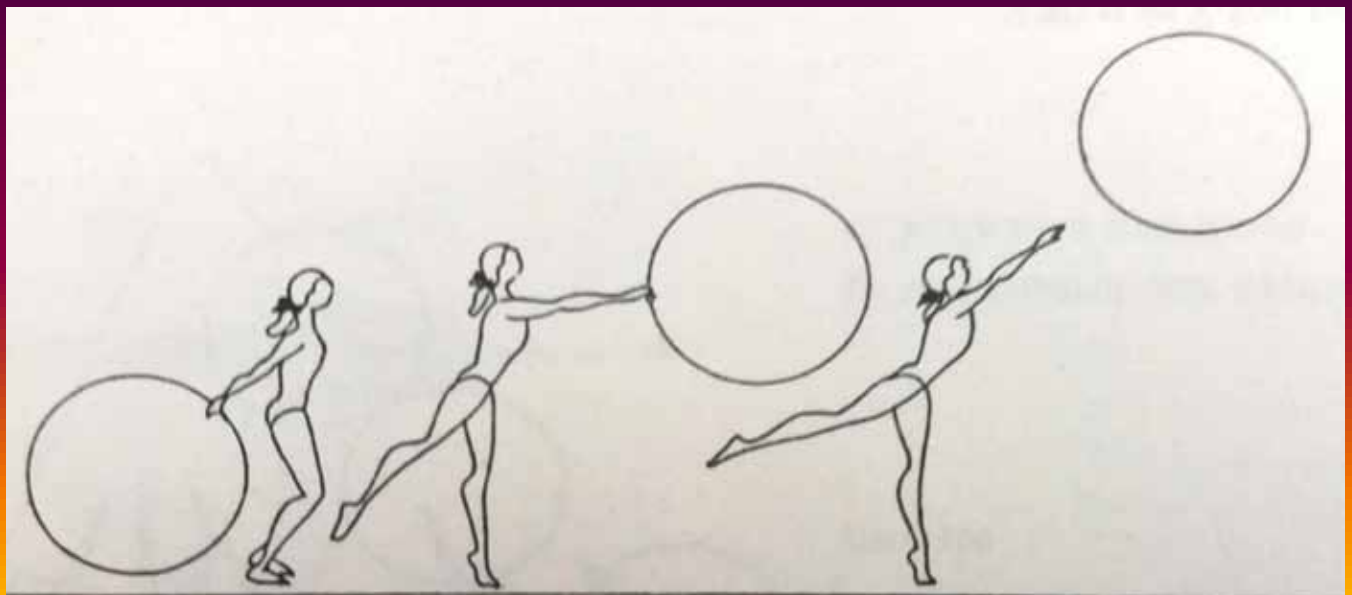
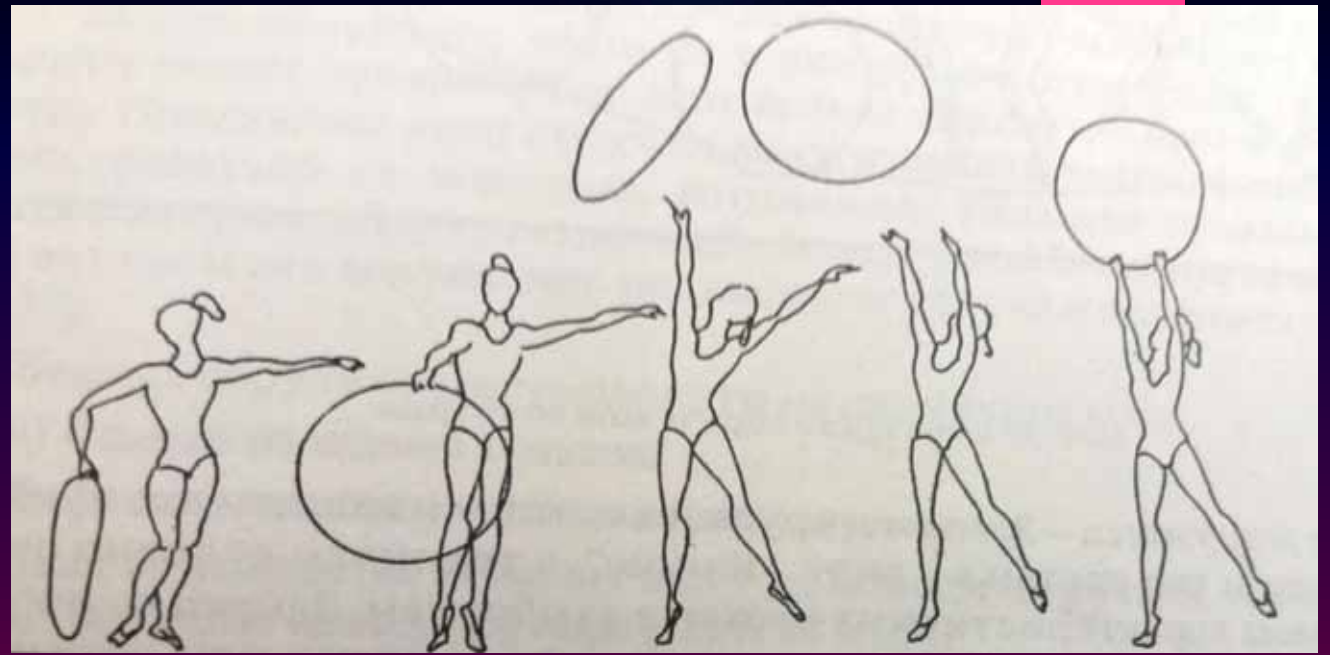
Vrtenje obruča **bez oslonca**, može da se izvodi oko horizontalno i vertikalno postavljene ose, u pravcu napred, nazad i strance.

- ▶ Vrtenja oko **horizontalno postavljene ose** najčešće se izvode u pravcu napred i nazad.
- ▶ Ritmičarka snažnim zamahom vrši izbacivanje obruča u pravcu napred-gore ili nazad-gore, pri čemu mu istovremeno saopštava i rotaciono kretanje oko horizontalno postavljene ose.
- ▶ Ovakva kretanja obruča, najčešće se završavaju hvatanjem jednom ili obema rukama uz prolazak kroz obruč.
- ▶ Vrtenja oko **vertikalno postavljene ose** izvode se snažnim zamahom vertikalno na gore, pri čemu se saopštava rotacija pokretom šake.

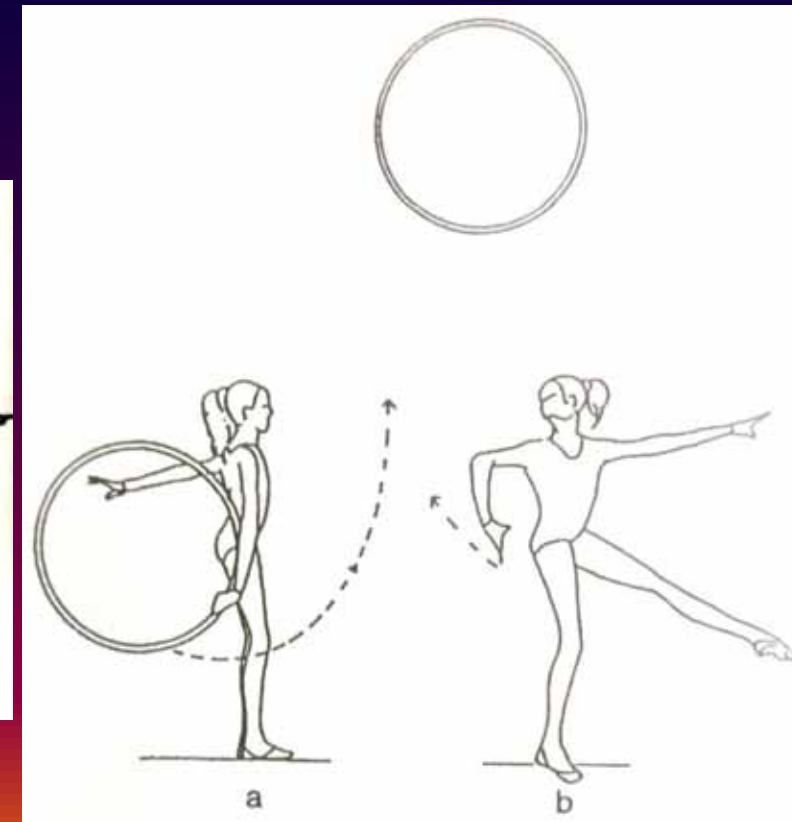
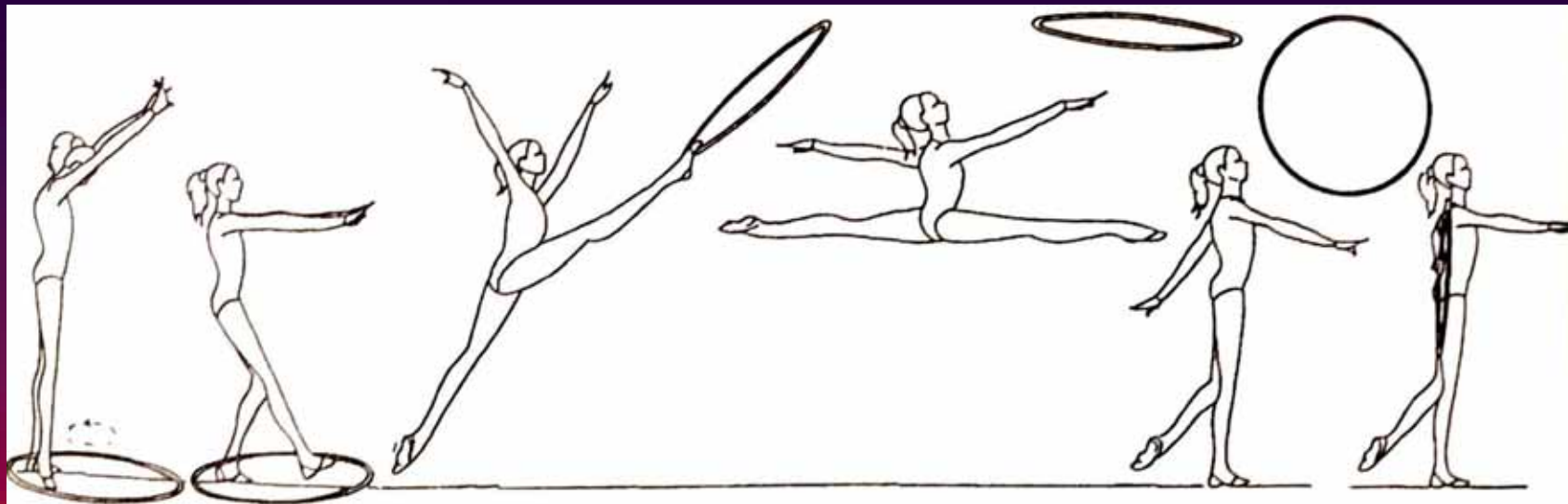


# Izbacivanje i hvatanje обруча

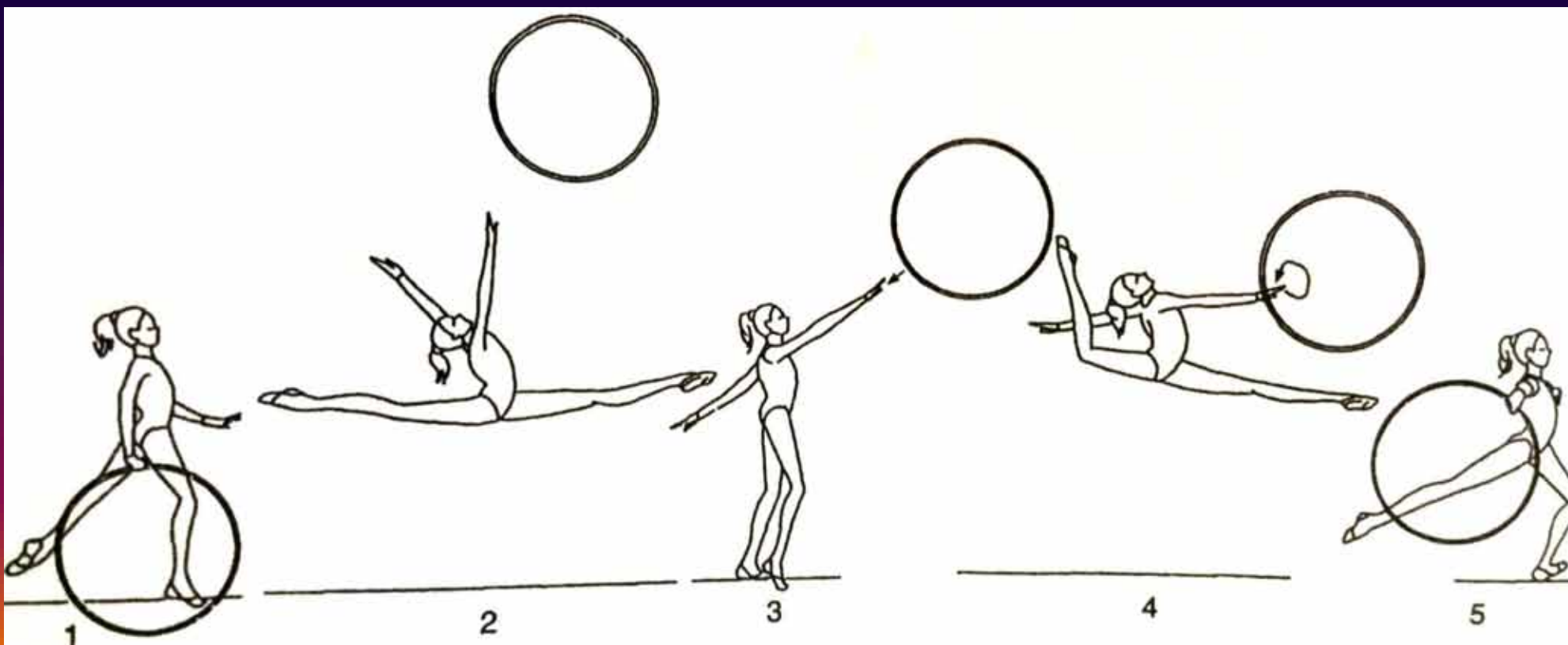
- ▶ Ritmičarka može izvesti najjednostavnija **izbacivanja обруча** primenom statičnog ili dinamičnog hvata, **jednom** ili obema rukama.
- ❖ A da bi povećala složenost, može izbacivati обруч i ostalim delovima tela (jednom ili obema nogama, vratom).
- ❖ Da bi se обруч izbacio pravilno i visoko, nevezano za način držanja обруча, ritmičarka mora izvesti ili **zamah** ili rotirati обруч oko vertikalne ose u pripremnoj fazi.



- ▶ Izbacivanje se može izvesti i **nogom**, dok obruč miruje (pridržiava se rukom), ili za vreme kretanja (najčešće kotrljanja), u i van vidnog polja. Moguća su izbacivanja **ispod ruke** ili noge.

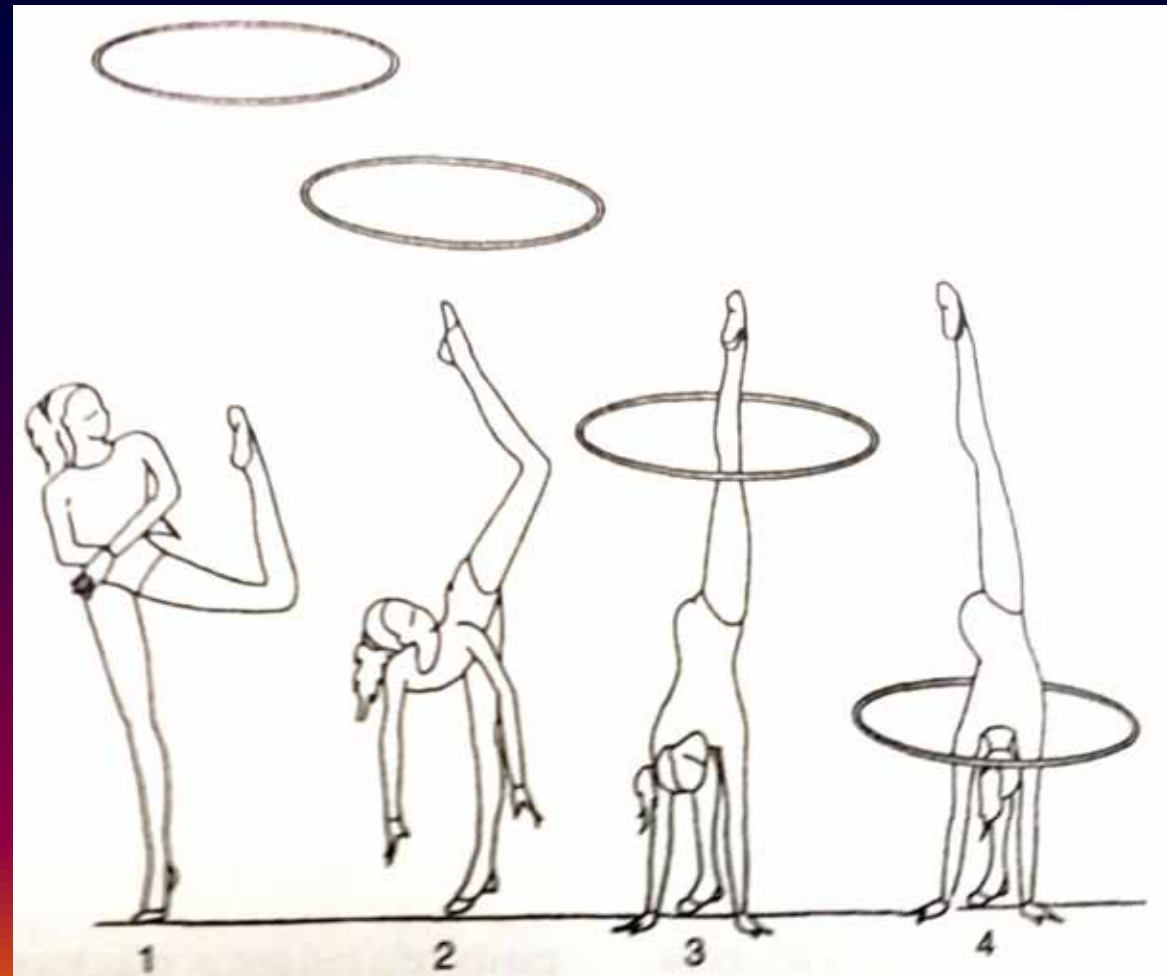


- ▶ **Hvatanje obruča** može se izvesti na više načina: zamahom, čvrstim hvatom rukom ili nekim drugim delom tela, odbijanjem od tla ili deo tela i ponovnim hvatanjem, nastavkom rotiranja obruča oko vrata, noge, struka, ruke.



- ▶ **prolaskom kroz обруч**, kotrljanjem po ruci, nozi, hvatanjem ispod ruke ili noge, u i van vidnog polja), ali ukoliko se isto realizuje rukom, ista mora biti pod uglom od  $45^\circ$  u odnosu na podlogu kako bi se zamah mogao nastaviti i kako bi se kretanje обруча moglo amortizovati.

- ▶ **Hvatanje обруча nogom prolaskom kroz обруч.**

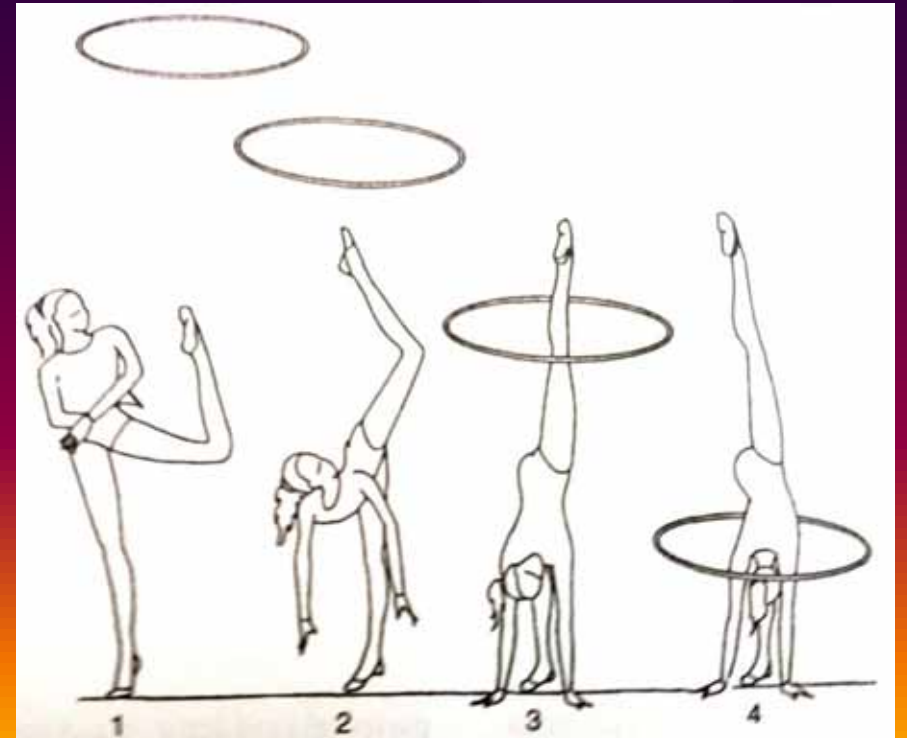
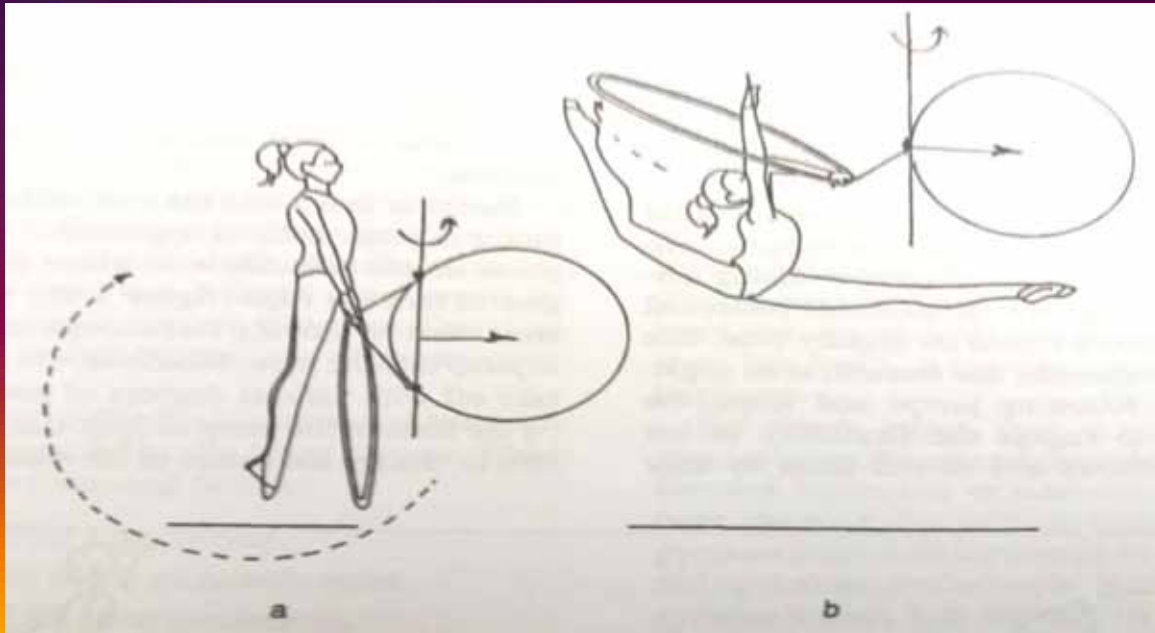




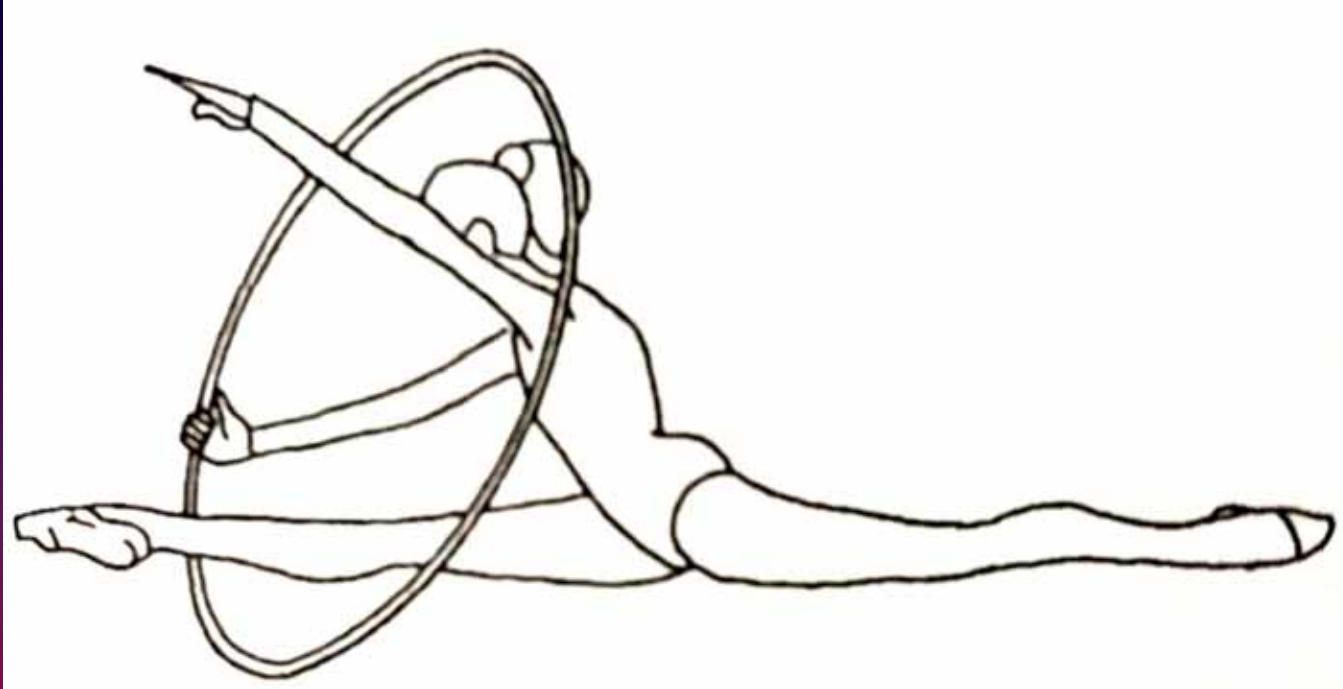
# Prolasci kroz i preko obruča

- ▶ Preskoci se izvode u mestu, iz mesta sa kretanjem, jednonožno, sunožno, naizmenično, sa međuposkokom, bez međuposkoka, sa promenom ritma, u kombinaciji sa trčanjem, plesnim koracima, poskocima, skokom i sa okretom.

- ▶ Može se vršiti prolazak kroz obruč rukom, nogom.



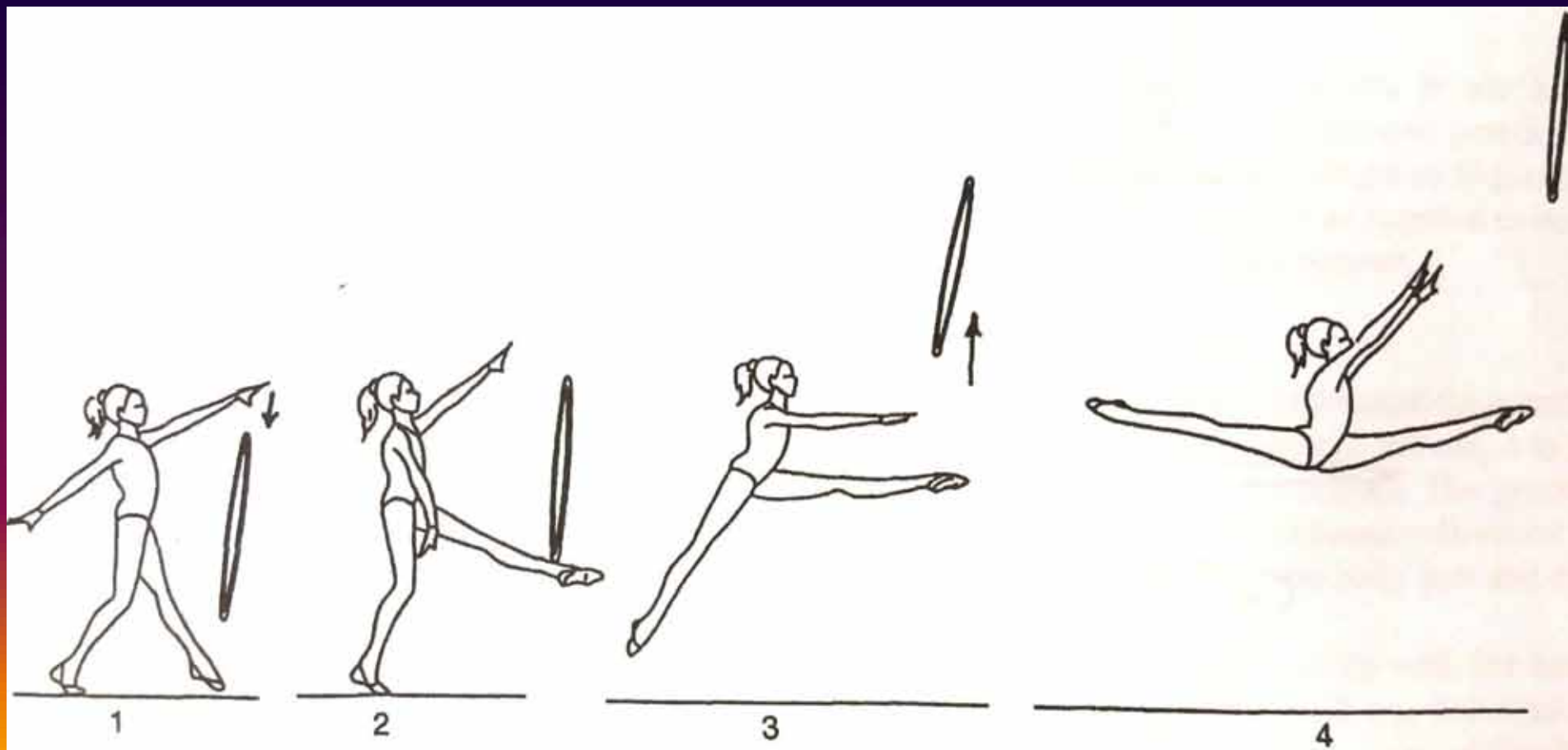
- ❖ **glavom ili celim telom (sa strane, iznad ili ispod).**



- ❖ Prelaženja preko obruča najčešće se izvode u kombinaciji sa kotrljanjem po tlu i vrtenjem obruča sa osloncem na tlu.

# Atipične tehnike rada obručem

- Po pravilu, nakon velikih izbacivanja, ritmičarka odbija obruč o tlo ili deo tela, ili izvodi *rebound* (odbijanje obruča ponovnim izbacivanjem) nogom, rukom (šakom) ili ramenima



▶ **Ritmičarka** može obmotavati obruč u horizontalnoj ili vertikalnoj ravni, oko bilo kog dela tela:

- ❖ šaka
- ❖ Rame
- ❖ podlaktica
- ❖ vrat,
- ❖ trup bez prolaska kroz obruč.

