

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
6. Elementi istorijskog i modernog plesa
7. Elementi pantomime

VEŽBE REKVIZITIMA

Vežbe rekvizitima predstavljaju specifičnost vežbanja i sadržaja takmičarskog programa u RG. Ove vežbe postavljaju izvanredne zahteve u smislu savladavanja koordinacije pokreta tela i određenog rekvizita, a 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). Rekviziti koji se koriste su: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka, kao tipični i osnovni rekviziti standardnih dimenzija, ali tu su i veo, marama, kratka palica, loptice, venci, udaraljke, kao alternativni rekviziti, koji ne moraju biti standardnih dimenzija i mogu se koristiti u nedostatku adekvatnih rekvizita, ili kao dopunski. Svaki od pet tipičnih RG rekvizita je jedinstven, sa specifičnim fizičkim svojstvima, ali moguće je podeliti ih u dve grupe: vijača i traka spadaju u meke, a obruč, lopta i čunjevi u rigidne rekvizite. Prema vrsti rekvizita biramo ritam, dinamiku, tempo i karakter muzike. Pokret sa rekvizitom zahteva određenu pripremu, zatim sledi izvođenje određenog elementa, vrhunac i završetak. Vežbe se izvode obavezno i levom i desnom rukom, odnosno nogom, odnosno stranom tela, čime se doprinosi harmoničnom i simetričnom razvoju i poboljšanju spretnosti, okretnosti, odn. koordinaciji čtavog tela.

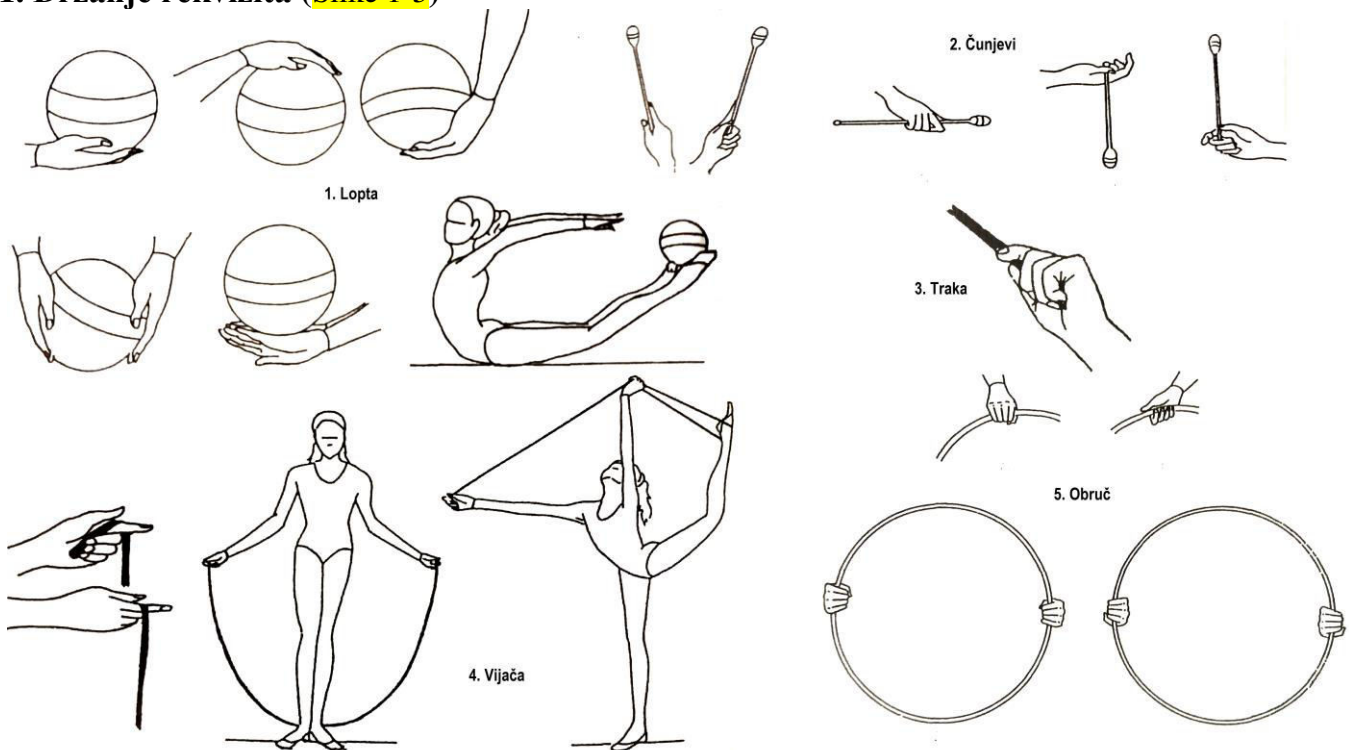
RG je sport koji se odlikuje ranom specijalizacijom, velikim trenažnim opterećenjem, velikim brojem sati intenzivnog treniranja nedeljno, velikim brojem ponavljanja elemenata tehnike, ali i obiljem motoričkih informacija stečenim u ranim godinama života, između pete i osme godine. To je period života kada se implementira prva faza programa učenja u RG, a zahteva razvijenost osećaja za prostor, najpre bez rekvizita, da bi se u sledećoj fazi uključio i rad rekvizitima, po prethodno utvrđenoj hijerarhiji (s obzirom da većina dece ima ranija iskustva sa loptom i vijačom, najbolje je početi rad upravo sa ovim rekvizitima, a potom preći na upoznavanje sa obručem, trakom i čunjevima). Što se tiče rekvizita, početnice se najpre upoznaju sa manipulacijom loptom i vijačom, ali samo sa bazičnim elementima, da bi se u kasnijem uzrastu povećala složenost (povezivanjem veština), ali i brzina izvođenja tih veština. Kod kategorije pionirki, ritmičarke se upoznaju sa veštinama rada obručem, ali i dalje izvode veštine loptom i vijačom. Kadetkinje, osim što nadograđuju svoje veštine rada loptom, vijačom i obručem, kreću sa upoznavanjem rada trakom i čunjevima. Juniorke i seniorke imaju samo zadatak da rade dalje na unapređenju i poboljšanju stečenih veština.

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. Sadejstvo kretanja tela, ili pojedinih delova tela, sa rekvizitom mora biti harmonično, logično i prirodno. Dakle, kod specifičnih tehnika svih vrsta rekvizita, moraju se poštovati biomehaničke zakonitosti: inercija, centripetalna i centrifugalna sila, masa i oblik rekvizita, materijal od kog je rekvizit sačinjen, i dr. Kao što vidimo, tehnike rukovanja rekvizitom su zahtevne jer, između ostalog, podrazumevaju savladavanje brojnih finih pokreta, posebno prstiju. Zato vežbe rekvizitima iziskuju puno vremena za usvajanje i usavršavanje, a što je ritmičarka veštija u manipulaciji rekvizitima, biće i uspešnija u ovom sportu.

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, figure (likovi) i elementi veze.

1. Držanje rekvizita (Slike 1-5)



Slike 1-5. Načini držanja svih pet rekvizita

Način držanja rekvizita je vrlo važan moment u radu rekvizitom i može biti odlučujući i odrediti uspeh vežbe. Svaki specifičan način držanja rekvizita može poboljšati impresije ili baciti senku na izvođenje ritmičarke, u očima sudija.

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). Što se tiče osnovnih hvatova, ritmičarka ih realizuje ili korišćenjem dlan(ov)a ili dorzalne strane šake i to nathvatom, pothvatom, hvatom rekvizita sa strane, opruženim ili ukrštenim rukama. Držani rekvizit može biti, u trenutku hvata, horizontalno, vertikalno ili pod nekim uglom u odnosu na tlo, odn. može biti ispred ritmičarke, iza nje ili sa njene leve ili desne strane. Tu se može videti kreativnost ritmičarke raznoraznim kombinacijama hvatova i položajem držanog rekvizita u odnosu na tlo i ritmičarku. Naravno, oblik i fizička svojstva rekvizita diktiraju način i mogućnosti držanja rekvizita.

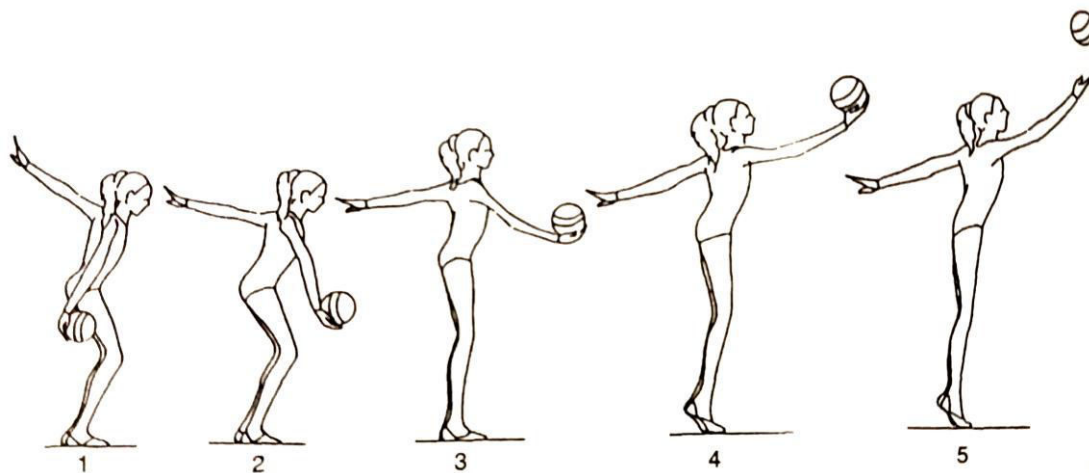
2. Let rekvizita

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.

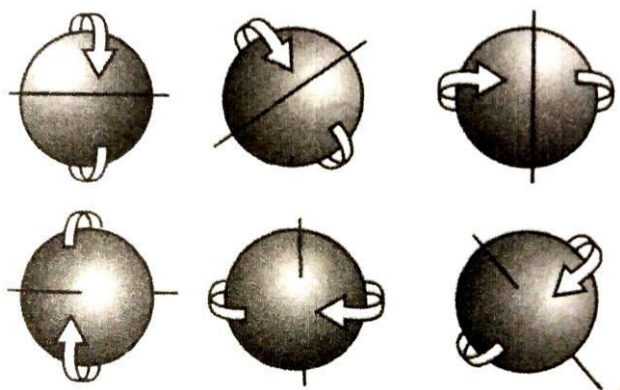
2.1 Izbacivanje rekvizita

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) i veliko (više od dve visine ritmičarke, odn. preko 4 m), a rekvizit se može izbaciti blizu (do 3 m razdaljine), na srednju razdaljinu (3-6 m) i 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° i 90° , dok za daljinu izbacivanja ugao mora iznositi do 45° , a osim snažnog zamaha rukom, neophodno je učešće celog tela (iz počućnja prelazi u opružanje kolena, zamah trupom i rukom, najpre iz ramena, lakta, a potom i ručnog zgloba) (**Slika 6**). Za realizaciju malih izbacivanja, pokret se vrši samo iz lakta i ručnog zgloba. Prilikom obuke izbacivanja, preporučuje se korišćenje iscrtavanje meta na zidu ili plafonu zarad bolje orijentacije u prostoru i lakšeg određivanja sopstvenog i najpovoljnijeg ugla izbacivanja rekvizita (svakog ponaosob).



Slika 6. Srednje izbacivanje lopte

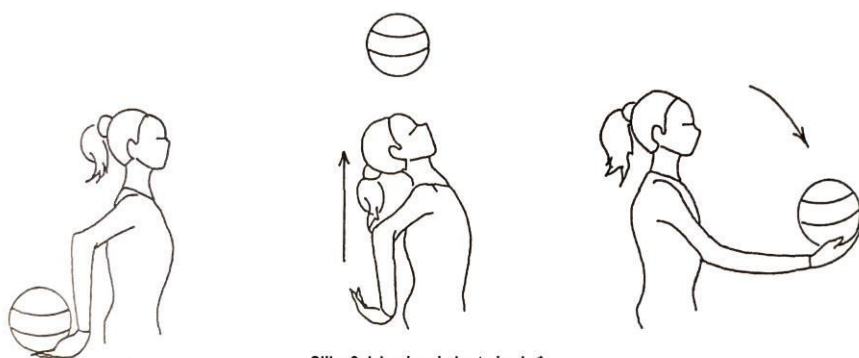
Izbacivanje sa rotiranjem rekvizita može biti napred (rekvizit se rotira u pravcu leta, odn. od ritmičarke), nazad (rekvizit se rotira ka ritmičarki), lateralno (rekvizit se rotira u horizontalnoj ravni s leva na desno ili s desna na levo) (Slika 7).



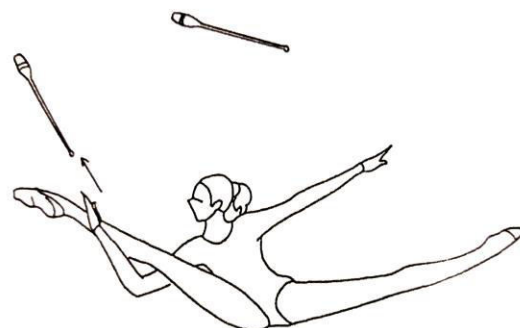
Slika 7. Rotacija rekvizita tokom leta

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, i 3) završnu fazu- deo ili delovi tela ritmičarke koji su realizovali izbacivanje rekvizita, pripremaju se za naredni element.

Naravno, razlikuju se izbacivanja mekih u odnosu na izbacivanja rigidnih rekvizita. Meki rekviziti (vijača i traka) se mogu izbacivati potpuno (rekvizit je u celini u vazduhu) ili delimično (izbačen je samo jedan kraj rekvizita), kao i dok su otvoreni ili presavijeni, držanjem za kraj ili sredinu rekvizita. U svakom slučaju, 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 (Slika 8), iz ruke ili leđa (van vidnog polja) (Slika 9), delom tela koji nisu ruke (Slika 10), pa čak i kad u trenutku hvatanja vrši zapravo ponovno izbacivanje rekvizita (tzv. *rebound* - **ribaund**), u recimo, trenutku rotacije telom.



Slika 9. Izbacivanje lopte iza leđa



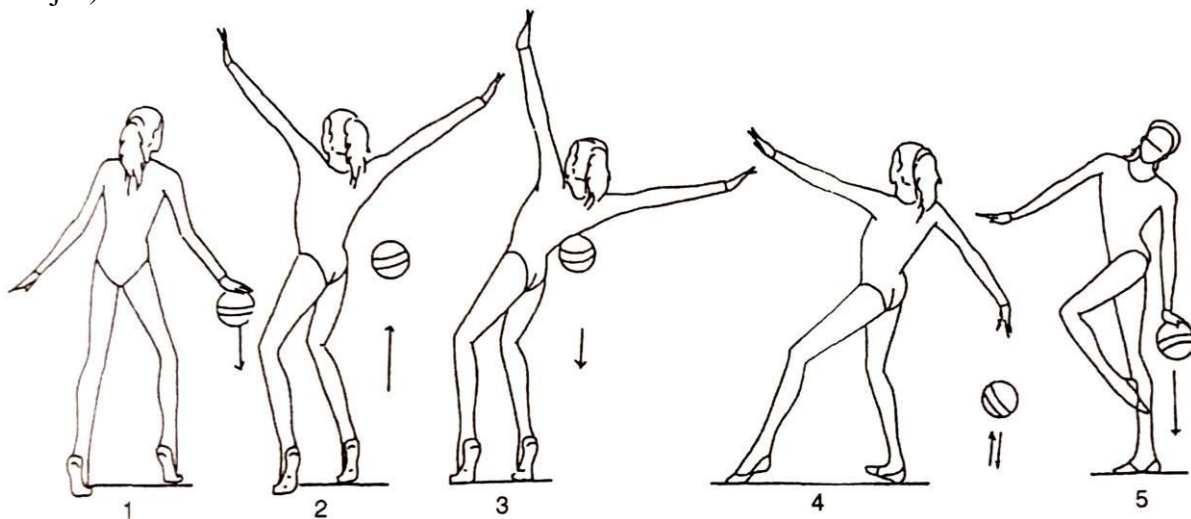
Slika 8. Izbacivanje čunja ispod noge



Slika 10. Izbacivanje obruča nogom

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. U tom smislu, razlikujemo dve vrste odbijanja rekvizita, koja se mogu izvesti jednom ili obema rukama, odnosno jednim ili sa više delova tela (**Slika 11**): ritmična odbijanja (ritmičarka aktivno odbija rekvizit) i pasivna odbijanja (ispuštanjem rekvizita sa određene visine ili izbacivanjem na gore, ostavljamo sili gravitacije da „uradi svoje“).



Slika 11. Odbijanje lopte leđima

Razlikujemo tri faze odbijanja rekvizita: **1) pripremu**- let rekvizita prema tlu nakon odgurivanja (kod pasivnih izbacivanja, ovome prethodi izbacivanje rekvizita), **2) glavnu**- kada rekvizit ostvaruje kontakt sa tлом i prima energiju od istog i **3) završnu fazu**- rekvizit se vraća u bezpotpornu 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).

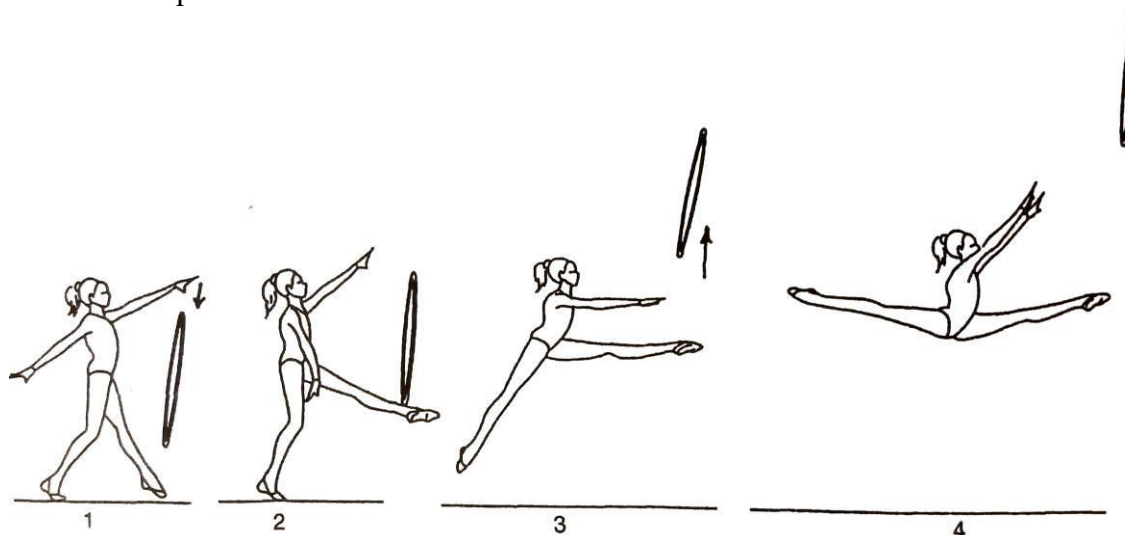
4. Odbijanje rekvizita ponovnim izbacivanjem (*rebound*- **ribaund**)

Ovo je element koji podrazumeva kretanje rekvizita iz jedne bezpotporne pozicije u drugu bezpotpornu poziciju (iz leta u let), kao posledica kontakta rekvizita i ritmičarke nasuprot reakciji sa tлом ili drugim osloncem.

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 (**Slika 12**), 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) pripremu**- tokom leta rekvizita, nakon izbacivanja, odgurivanja ili odbijanja, ritmičarka prati rekvizit i priprema se za savršeno postavljanje (prostorno-vremenski) odgovarajućeg dela tela na trajektoriju rekvizita, **2) glavnu**- kada rekvizit ostvaruje kontakt sa jednim ili više delova tela ritmičarke i **3) završnu fazu**- rekvizit se vraća u bezpotpornu poziciju.

Naravno, rigidni rekviziti imaju mnogo više potencijala za izvođenje ovog načina odbijanja, u odnosu na meke rekvizite. Vijačom se može ovo izvesti jedino ako je višestruko presavijena, a kod trake se ovo može izvesti samo štapićem.



Slika 12. Rebound obruča nogom

5. Hvatanje rekvizita

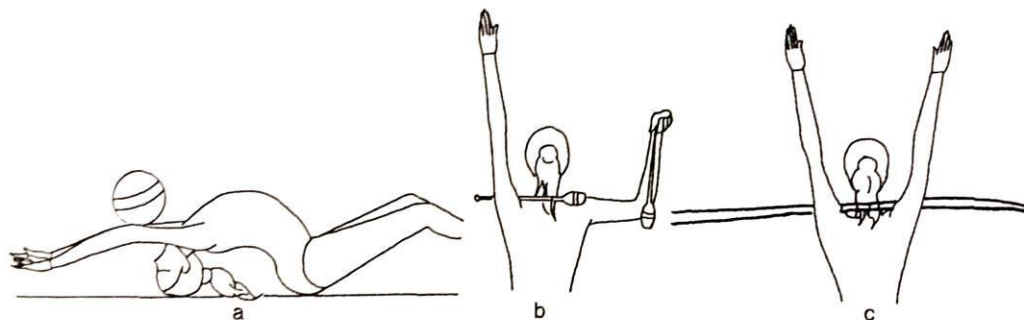
Hvatanje rekvizita je prihvatanje rekvizita nakon slobodnog kretanja istog, bilo nakon leta ili kotrljanja, i upravo na osnovu ovoga razlikujemo dve vrste hvatanja rekvizita: **nakon leta** i **nakon kotrljanja** (po tlu ili delovima tela ritmičarke). Nakon leta, rekvizit ima i potencijalnu i kinetičku energiju, dok nakon kotrljanja ima samo kinetičku energiju. Trenutak hvatanja rekvizita, ili „gasi“ energiju kretanja rekvizita, ili menja pravac njegovog kretanja da bi se izveli drugi elementi.

Hvatanje „letećeg“ i „kotrļajućeg“ 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, a brzina „kotrļajućeg“ rekvizita zavisi od inicijalne brzine, mase rekvizita, ugla površine po kojoj se kotrlja (deo/delovi tela) i dužina po kojoj se kotrlja.

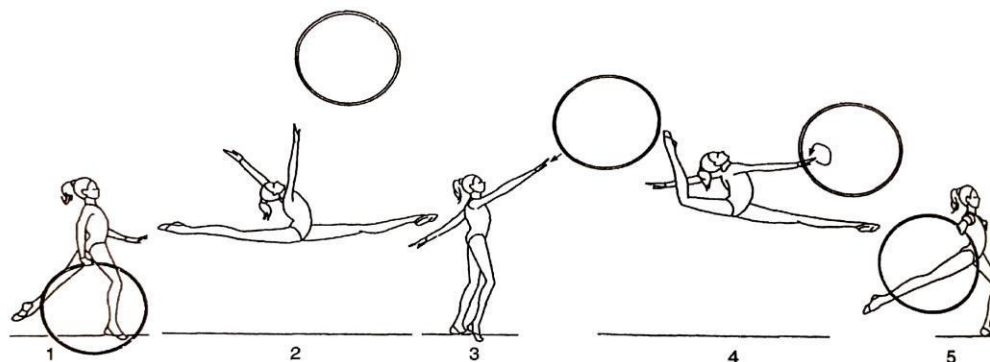
Težina hvatanja „letećeg“ rekvizita je određena i trajektorijom leta rekvizita. Ritmičarkama je lakše uhvatiti rekvizit nakon visokog izbacivanja, u odnosu na malo i srednje izbacivanje, a razlog za to leži u činjenici što kod visokog izbacivanja faza leta duže traje, pa ritmičarka ima više vremena da utvrdi tačnu lokaciju pada rekvizita. Osim toga, masa rekvizita je još jedan značajan faktor: teže rekvizite (lopta, čunjevi) nakon visokog izbacivanja je teže uhvatiti (tu se pribegava dobroj amortizaciji ili promeni pravca kretanja rekvizita). Kada je reč o mekim rekvizitima, kod kojih su realno moguća kolebanja i nestabilnosti trajektorije prilikom leta, kao i mala veličina dela za koji se hvata rekvizit (mali kraj vijače, uzak štap trake), hvatanje istih je veoma otežano i zahteva odličnu prostorno-vremensku koordinaciju ritmičarke.

Hvatanja se mogu klasifikovati i na osnovu aktivne interakcije ritmičarke: statično hvatanje, stopiranje (balansiranje rekvizita) i dinamično hvatanje (prelaz u drugo kretanje). Sva hvatanja se mogu realizovati osnovnim i atipičnim hvatovima, a treba insistirati na tome da se ista realizuju nežno, sa amortizovanjem. Rigidna hvatanja, bez amortizacije, dovode do grešaka (neplanirani položaji i zaustavljanje rekvizita, odn. statičan rekvizit). 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 (Slika 13). Dinamična hvatanja podrazumevaju da se hvatanje nastavlja kotrljanjem (lopta, obruč,

čunjevi) (Slika 14), obmotavanjem (vijača, traka), rotiranjem i izbacivanjem, prolaskom kroz rekvizit (obruč, vijača traka), i obično se ovakva hvatanja realizuju van vidnog polja.



Slika 13. Atipično hvatanje rekvizita



Slika 14. Hvatanje obruča rotacijom oko ruke

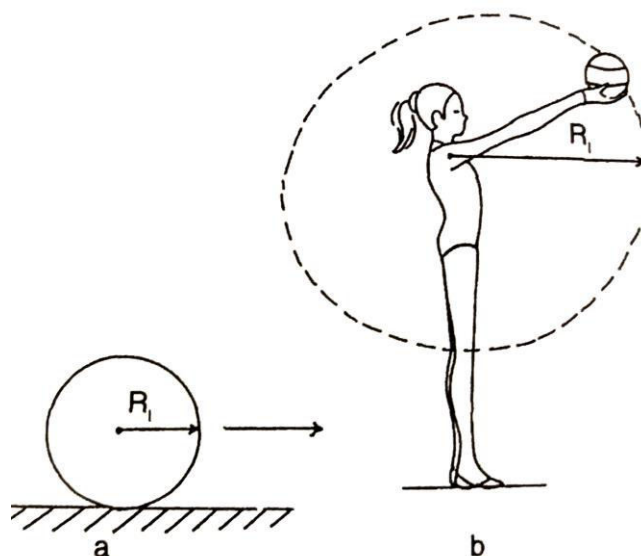
Takođe, razlikujemo hvatanja ispred, iznad, iza, sa strane ritmičarke. Naravno, hvatanje rekvizita ispod (ruke, noge) ili iza nekog dela tela ritmičarke (leđa, glava), veoma je zahtevno, rizično, ali atraktivno.

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**- deli se na dve potfaze: kontakt sa rekvizitom i hvatanje, i amortizacija savijanjem ruke i/ili noge i **3) završnu fazu**- rekvizit se zaustavlja i ritmičarka otpočinje sledeću radnju.

6. Kružni elementi

Kružni elementi su ona kretanja kod kojih se rekvizit ili deo rekvizita kreće po kružnoj putanji, određenom brzinom. Zavise od tri faktora: *centrifugalne sile* (sa smerom delovanja ka centru kruga; što je veća sila, veća je i brzina kruženja), *mase rekvizita* (što je manja masa, veća je brzina kružnog kretanja) i *poluprečnika kružne putanje* (što je manji poluprečnik, veća je brzina kružnog kretanja). Dakle, ukoliko želimo da utičemo na brzinu kružnog kretanja rekvizita, onda je neophodno menjati centrifugalnu silu ili poluprečnik kružnog kretanja (masu rekvizita ne možemo menjati).

Poluprečnik kružnog kretanja može biti ili unutar ili van rekvizita (Slika 15). Na osnovu istog, sva kružna kretanja rekvizita mogu se podeliti u pet grupa: **1) kotrljanja** (rekvizit se rotira oko sopstvene ose po zadatoj putanji), **2) vrtenja** (rekvizit se rotira oko sopstvene ose bez premeštanja), **3) obmotavanja** (rekvizit se rotira oko ose koja je van rekvizita oko nekog dela tela ritmičarke), **4) krugovi** (ritmičarka drži rekvizit statično, koji se rotira oko ose sa centrom u ručnom zglobu ritmičarke), i **5) rotacije** (ritmičarka drži dinamičnim hvatom rekvizit bilo kojim delom tela, a rekvizit se kreće oko ose koja prolazi kroz rekvizit).



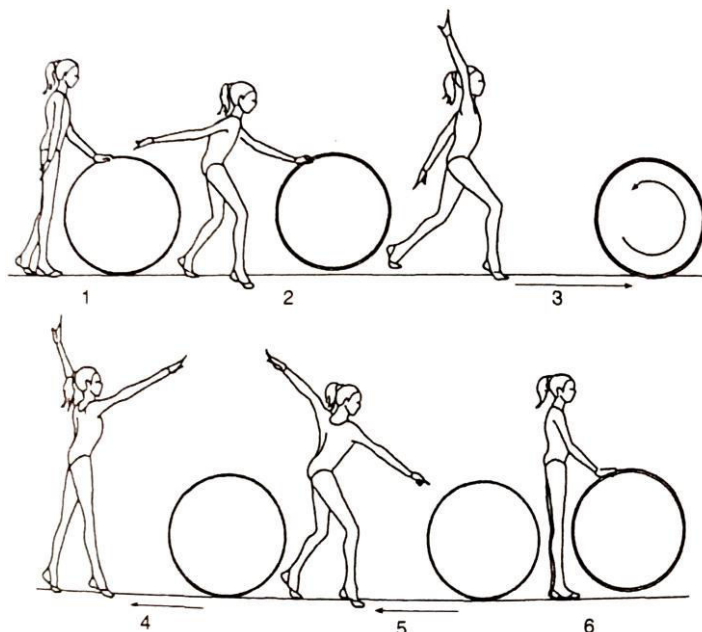
Slika 15. Centar rotacije **a)** u rekvizitu i **b)** van rekvizita

6.1 Kotrljanja

Kotrljanja su kružna kretanja rekvizita oko sopstvene ose sa neprekidnim kontaktom sa površinom tla ili telom ritmičarke. Kotrljanja se izvode samo rigidnim rekvizitima (obruč, lopta, čunjevi), ali kotrljanja štapa trake ili presavijene vijače su takođe moguća.

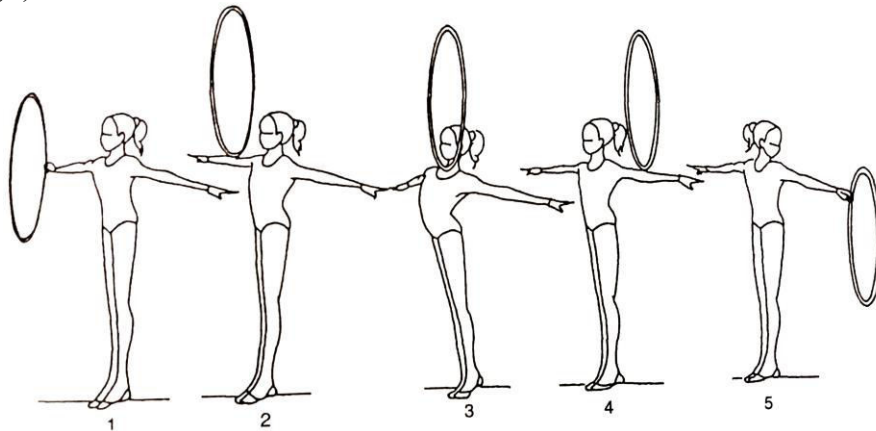
Razlikujemo *slobodna* i *potpomognuta kotrljanja* rekvizita. Tokom slobodnog kotrljanja, rekvizit se samostalno kreće nakon „saopštenja“ sile od strane ritmičarke, bez ikakve pomoći ruku ritmičarke ili nekog drugog tela, tokom glavne faze kotrljanja. Kod potpomognutih kotrljanja, ritmičarka sve vreme pomaže kotrljanje rekvizita rukom(ama) ili nekom drugim delom tela.

Kotrljanja su korisna u nekoliko slučajeva: kada ritmičarka želi da se rekvizit kreće po tlu, nakon kružnog kretanja oko jedne ili obe ruke ili jednog ili više delova tela, kao i direktno nakon hvatanja rekvizita. Sva kotrljanja moraju teći glatko, a posebno kotrljanja po tlu i telu ritmičarke (rekvizit ne sme da poskakuje ili vibrira).



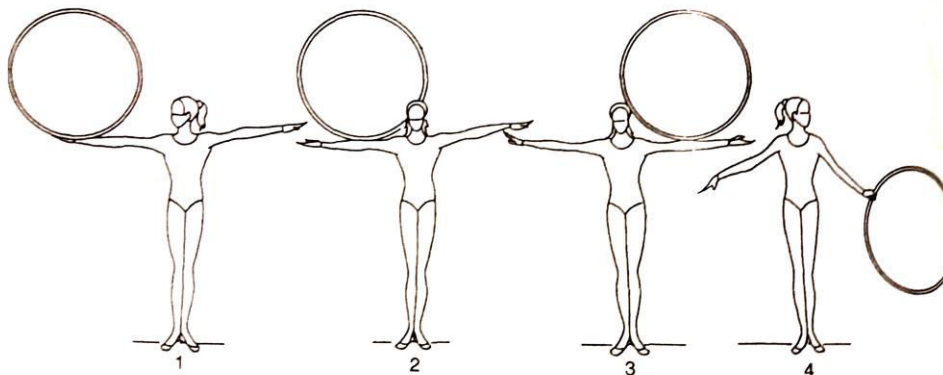
Slika 16. Boomerang kotrljanje obruča

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 (Slika 16). Kotrljanje rekvizita *po više delova tela ritmičarke* zahteva da su ti delovi u liniji: ruka-grudi-druga ruka (Slika 17) ili ruka-ramena-druga ruka (Slika 18). Kod kotrljanja rekvizita preko trupa i nogu, ili ruku i trupa (Slika 19), neophodno je stvaranje prave linije po kojoj će se rekvizit kretati kotrljanjem. Moguća su dva vida kotrljanja rekvizita po telu: *pravolinijski bez ili sa nagibom* (kada se koristi nagib, rekvizit ubrzava). Takođe, kotrljanja po telu mogu biti *mala* (po jednom delu tela: ruka, noga ili trup) i *velika* (preko bar dva dela tela ili preko ruku u odručenju).



Slika 17. Kotrljanje obruča preko grudi.

Slika 18. Kotrljanje obruča preko ramena



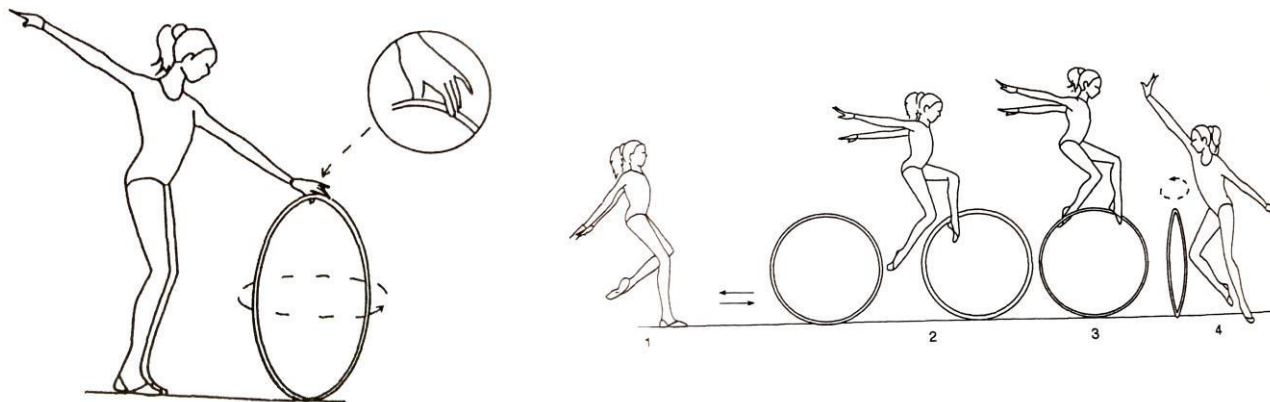
Slika 19. Kotrljanje lopte preko ruku i leđa.

Razlikujemo tri faze kotrljanja rekvizita: **1) pripremnu-** postavljanje rekvizita u inicijalni položaj i priprema saopštenja odgovarajuće sile rekvizitu, **2) glavnu-** faza kotrljanja rekvizita po tlu ili delu/delovima tela ritmičarke (kod kotrljanja po telu, ritmičarka kontroliše isto podizanjem ili spuštanjem

delova tela po kojima se vrši kotrljanje rekvizita) i **3) završnu fazu**- hvatanje rekvizita ili promena pravca kretanja rekvizita, kao priprema za sledeći element.

6.2 Vrtenja

Vrtenja su rotiranja rekvizita oko sopstvene ose, bez kretanja u prostoru, a karakteristični su za čvrste rekvizite (obruč, lopta, čunjevi) (**Slike 20 i 21**), iako se ponekad vrši vrtenje i vijače.



Slike 20 i 21. Vrtenje obruča na tlu pomoću prstiju i pomoću nogu.

Vrtenje rekvizita se vrši, ili na telu ritmičarke (na ruci, grudima, leđima i nogama), ili na tlu nezavisno od ritmičarke. Razlikujemo dve vrste vrtenja: *sa* i *bez usporavanja*. Kod vrtenja sa usporavanjem, rekvizit dobija inicijalni impuls sile, koji ga pokreće neko vreme. Tokom vrtenja, vremenom se ta energija gubi i rekvizit se zaustavlja sâm od sebe ili ga ritmičarka zaustavlja. Kod vrtenja bez usporavanja, rekvizit dobija inicijalni impuls sile, ali i dodatnu silu tokom vrtenja. Kad se prestane sa davanjem impulsa, vrtenje bez usporavanja postaje vrtenje sa usporavanjem.

Tri faze čine strukturu vrtenja: **1) pripremna**- postavljanje rekvizita u inicijalni položaj i saopštavanje početnog impulsa sile za vrtenje, **2) glavna**- kod vrtenja bez usporavanja, u glavnoj fazi se vrši dodavanje impulsa i **3) završna faza**- zaustavljanje rekvizita ili promena pravca kretanja rekvizita zarad pripreme za sledeći element.

Vrtenje rekvizita mora teći glatko i precizno, a da bi isto trajalo što duže, neophodno je da početni impuls sile bude što je moguće veći.

6.3 Obmotavanje rekvizita

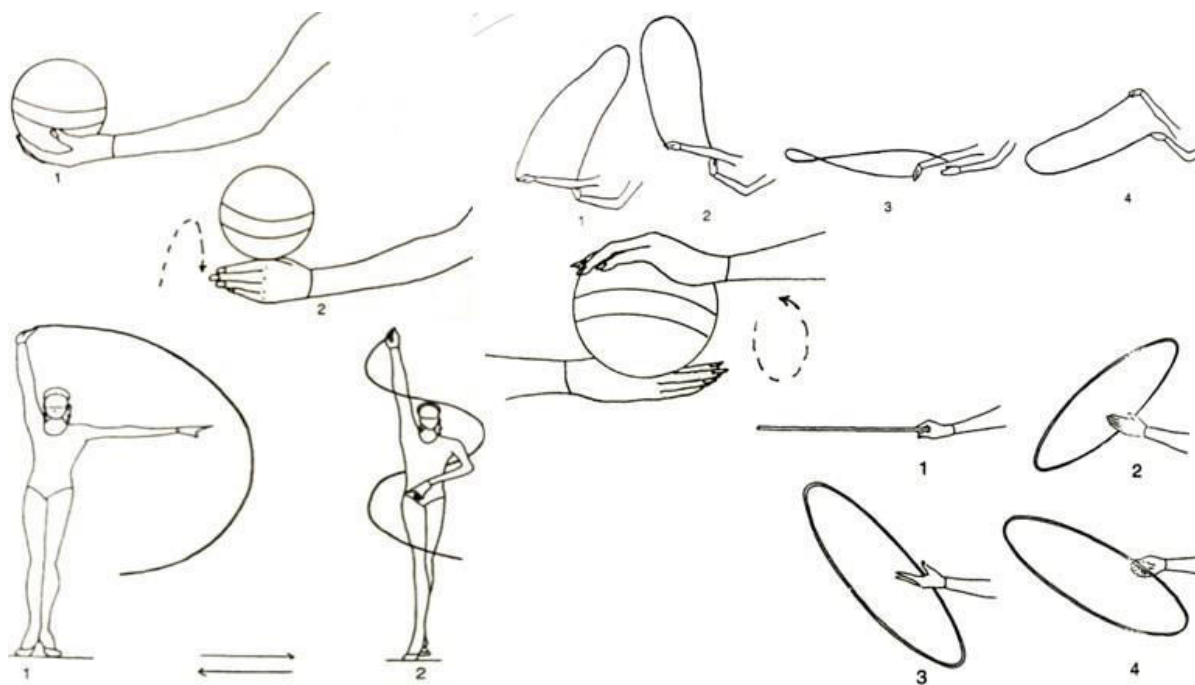
Obmotavanje rekvizita se odnosi na kružno kretanje rekvizita oko dela ili delova tela ritmičarke. Da bi se rekvizit obmotao oko bilo kog dela tela, najpre ritmičarka mora dati rekvizitu početni impuls, a potom i postaviti deo ili delove tela ispod rekvizita, nakon čega će se rekvizit kretati oko tih delova njenog tela.

Razlikujemo *slobodna* i *potpomognuta obmotavanja*. Slobodna obmotavanja (**Slike 22-25**) podrazumevaju slobodno kružno kretanje rekvizita oko dela ili delova tela ritmičarke, bez pomoći bilo kog drugog dela tela, odnosno pomoću drugih delova tela, kada je reč o potpomognutim obmotavanjima (**Slika 26**). Potpomognuta obmotavanja se koriste sa rigidnim rekvizitima (uglavnom kod primene lopte).

Ritmičarka obmotava i rigidne i meke rekvizite, uglavnom oko jedne ili obe ruke, ali i oko noge/nogu, ili oko trupa. Obmotavanje mora teći glatko, bez poskakivanja rekvizita ili gubitka kontakta rekvizita i dela tela.

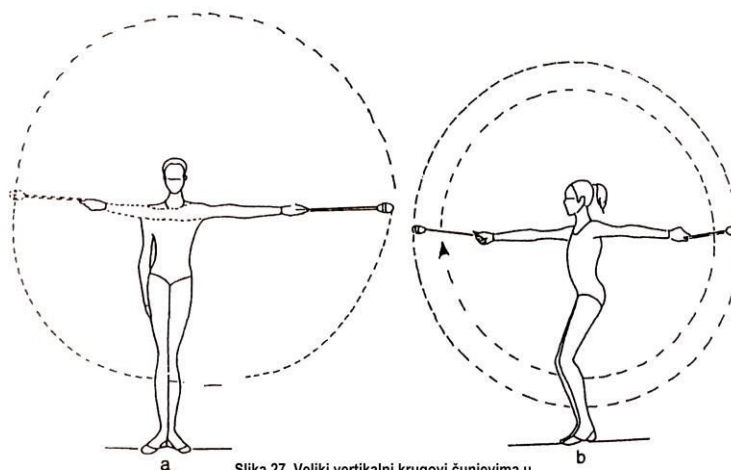
Strukturu obmotavanja čine tri faze: **1) pripremna**- postavljanje rekvizita u inicijalni položaj i saopštavanje početnog impulsa sile za obmotavanje, **2) glavna**- faza obmotavanja rekvizita oko

dela/delova tela ritmičarke i 3) završna faza- zaustavljanje rekvizita ili promena pravca kretanja rekvizita zarad pripreme za sledeći element.

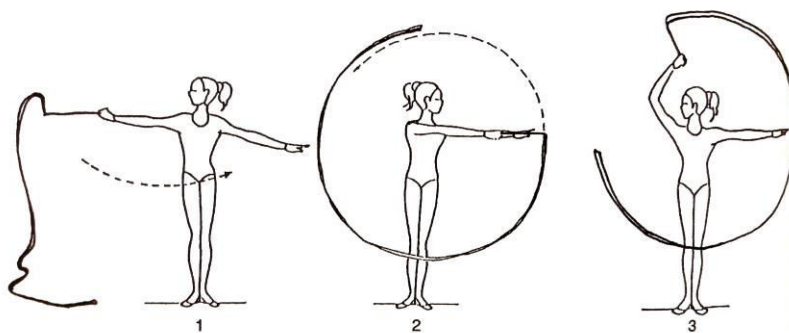


Slike 22-26. Obmotavanja rekvizita

6.4 Krugovi



Slika 27. Veliki vertikalni krugovi čunjevima u čeonj i bočnoj ravni



Slika 28. Veliku krugovi trakom u čeonj ravni

Krugovi su kružna kretanja rekvizita sa centrom rotacije u zglobu dela tela koji vrši rotaciju, postavljajući rekvizit i ruku u jednu liniju. Svim rekvizitima se mogu praviti krugovi, a razlikujemo tri vrste kruga (svaki sa sopstvenim centrom rotacije): *veliki krugovi* (sa centrom rotacije u zglobu ramena) (**Slike 27 i 28**), *srednji krugovi* sa centrom rotacije u zglobu lakta) i *mali krugovi* (sa centrom rotacije u ručnom zglobu).

Tempo rotacije zavisi od radijusa rotacije. Ritmičarka može postići veću brzinu kad vrši rotaciju u ručnom zglobu, a manju brzinu prilikom rotacije u zglobu ramena. U odnosu na položaj kruga i lica ritmičarke, razlikujemo krugove ispred, bočno i iza, u horizontalnoj, vertikalnoj i kosoj ravni.

Prilikom izvođenja krugova, ritmičarka mora da vodi računa da je rekvizit u liniji sa ili u produžetku ruke, a rekvizit se mora držati statičnim hvatom.

Razlikujemo tri faze izvođenja krugova: **1) pripremnu**- postavljanje rekvizita u inicijalni položaj neophodan za izvođenje krugova, **2) glavnu**- ritmičarka koristi ruke da bi rekvizit izvodio kružno kretanje sa centrom rotacije u jednom od tri zgloba ruke i **3) završnu fazu**- promena položaja rekvizita i priprema za sledeći element.

6.5 Rotacije

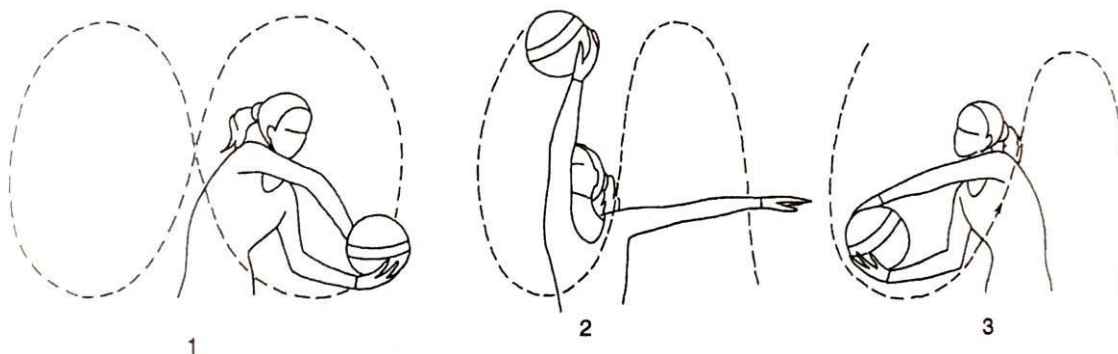
Rotacije su kružna kretanja rekvizita oko ose koja prolazi kroz isti. Za potrebe rotacije rekvizita, ritmičarka koristi dinamičan (slobodan) hvat.

Razlikujemo tri faze rotacije: **1) pripremnu**- postavljanje rekvizita u neophodan inicijalni položaj i davanje početnog impulsa sile od strane ritmičarke, **2) glavnu**- faza rotacije rekvizita i **3) završnu fazu**- zaustavljanje rekvizita ili promena pravca kretanja rekvizita zarad pripreme za sledeći element.

7. Likovi

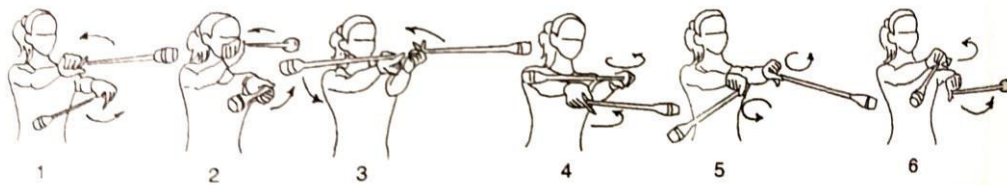
Likovi su grupa elemenata kod kojih rekvizit opisuje određenu figuru u prostoru: osmice, mlinovi, zmije, spirale, puževi, zamasi. Mogu se izvoditi svim rekvizitima, ali su navedeni likovi najtipičniji za traku. Likovi su sastavni deo svake vežbe, jer su dekorativni elementi koji daju gracioznost i doprinose stilu.

Osmice su izvođenja dva puna i suprotna kruga u istim ili različitim ravnima: horizontalna ili vertikalna osmica čeonu (**Slika 29**), bočno ili iznad glave. U zavisnosti od lokacije centra rotacije (rame, lakat ili ručni zglob), osmice mogu biti *velike*, *srednje* ili *male*.

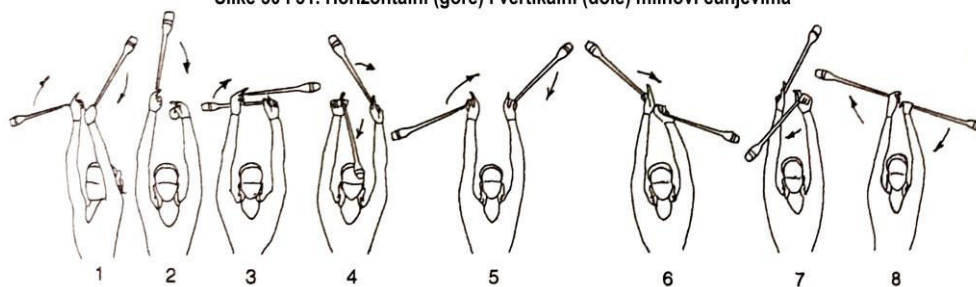


Slika 29. Osmica loptom čeonu.

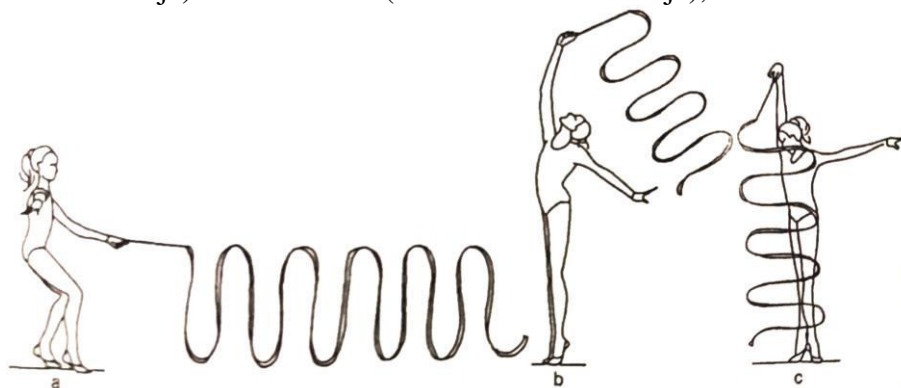
Mlinovi su povezani mali krugovi nastali rotiranjem u zglobu šake. Mogu se izvoditi čunjevima ili vijačom, i to u horizontalnoj (**Slika 30**), vertikalnoj (**Slika 31**) i bočnoj ravni, ispred ritmičarke, iza, sa strane, iznad glave.



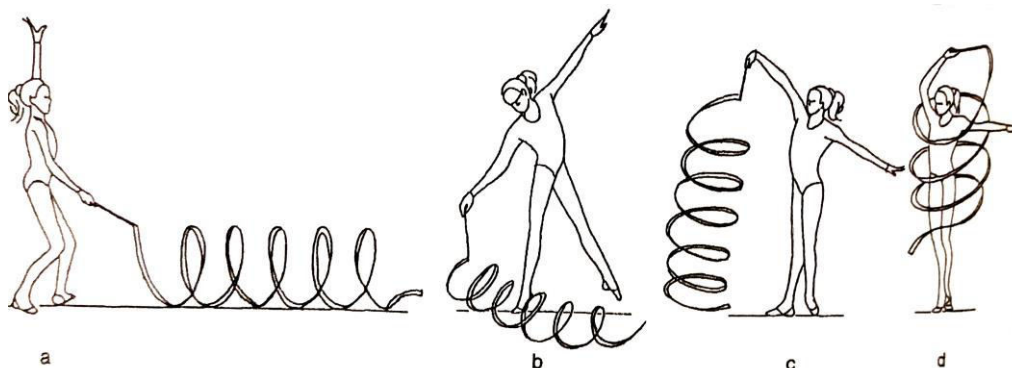
Slike 30 i 31. Horizontalni (gore) i vertikalni (dole) mlinovi čunjevima



Zmije (izvode se trakom i vijačom) (Slika 32) su likovi koji nastaju brzim pomeranjem mekih rekvizita gore-dole (tzv. vertikalna zmija) ili levo-desno (tzv. horizontalna zmija), i obratno.



Slika 32. Zmije trakom.



Slika 33. Spirale trakom.

Spirale (izvode se trakom i vijačom) (Slika 33) su ponovljeni krugovi, koji mogu biti identični (kruženje se izvodi u ručnom ili zglobu lakta), ili se postepeno smanjivati ili povećavati (kružni pokret počinje u

zglobu ramena, pa prelazi na pokret u zglobu lakta i završava pokretom u ručnom zglobu, ili obratno). Razlikujemo vertikalne i horizontalne spirale.

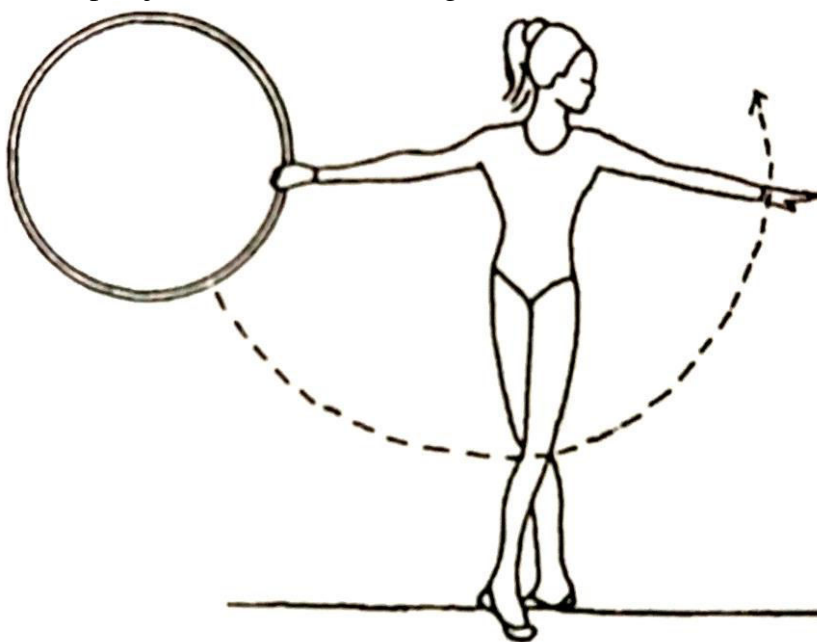
Puževi (karakteristični za čunjeve) predstavljaju povezane polukrugove nastale rotiranjem u ručnom zglobu i krugove nastale rotiranjem u zglobu lakta, sa ili bez kružnih pokreta u zglobu ramena.

U strukturi likova razlikujemo tri faze: **1) pripremnu**- postavljanje rekvizita u neophodan inicijalni položaj i pokretanje rekvizita davanjem početnog impulsa sile od strane ritmičarke, **2) glavnu**- faza izvođenja lika i **3) završnu fazu**- zaustavljanje rekvizita ili promena pravca kretanja rekvizita zarad pripreme za sledeći element.

8. Elementi veze

Elementi veze se odnose na sledeće: prehvati, prebacivanjem ili prenosom, zamasi, prolasci kroz, prenošenje i presavijanje rekvizita. Ovi elementi, sami po sebi, nisu nezavisni, već služe isključivo za neprimetno povezivanje ostalih elemenata, a čine da ritmičarka izvodi vežbu glatko.

Prehvat je promena načina držanja rekvizita, a postiže se na dva načina: prebacivanjem (rekvizit kratko leti, a ritmičarka ga hvata istom ili drugom rukom ili drugim delom tela) i prenosom (ritmičarka pomera rekvizit iz jedne ruke ili dela tela ka drugom delu tela bez faze leta). Rekvizit se može preneti ispred tela, iza, sa strane, preko glave, ispod jedne ili obe ruke ili noge.

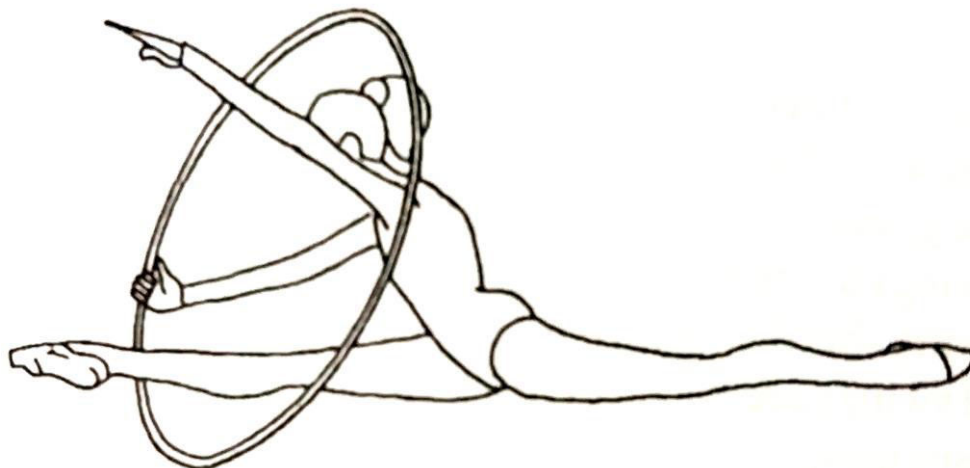


Slika 34. Veliki vertikalni zamah obručem u čeonj ravni

Zamasi rekvizitom (**Slika 34**) odnose se na slobodna kretanja po kružnoj putanji, do 360°. Ritmičarka mora zadati ugaonu brzinu rekvizitu da bi se istim realizovao zamah. Ugaona brzina kretanja rekvizita će biti veća ukoliko je inicijalna sila veća, manja masa rekvizita, i što je manje rastojanje od centra gravitacije rekvizita do centra rotacije u zglobu. Kod zamaha mekim rekvizitima, isti se najpre moraju opružiti, a potom maksimalno brzo zamahnuti, da bi se postigla maksimalno velika sila za što kraće vreme. 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. Zamasi mogu biti *veliki* (iz ramena) (**Slika 34**), *srednji* (iz lakta) i *mali* (iz ručnog zgloba). Zamasi su pripreme za krugove, osmice i

izbacivanja rekvizita. Služe kao vezivni i elementi prenosa, jer omogućavaju ritmičarki promenu pravca ili ravni kretanja. Kod početnica, zamasi su nezavisni elementi i sastavni deo vežbe.

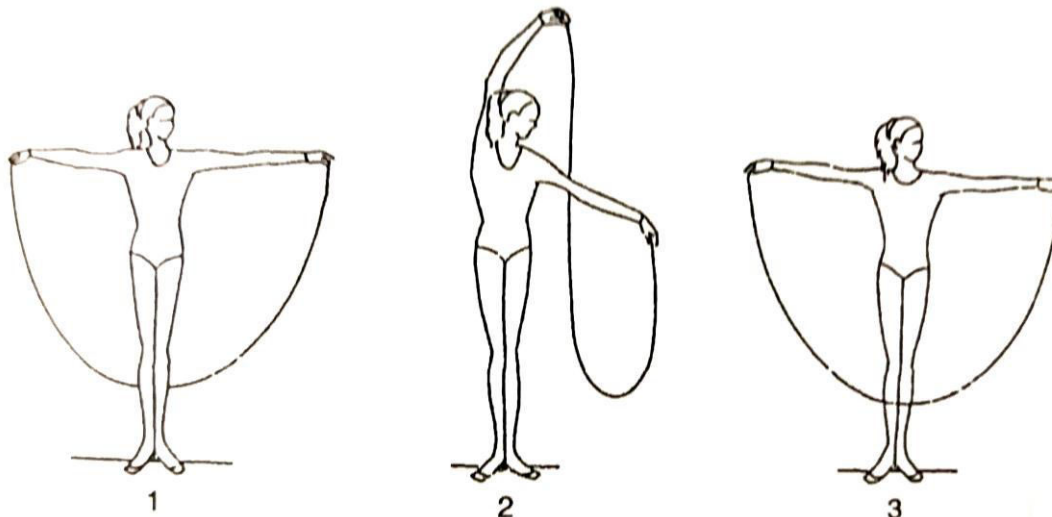
Prolasci kroz rekvizit podrazumevaju da ritmičarka „okruži“ svoje telo, ili deo tela, rekvizitom (obručem, presavijenom vijačom ili trakom) (Slika 35).



Slika 35. Prolazak kroz обруč celim telom.

Prenošenje se odnosi na promenu položaja mekog rekvizita u pokretu, koji ritmičarka najčešće koristi za promenu smera rotacije (Slika 36).

Presavijanje se odnosi na promenu dužine mekih rekvizita.



Slika 36. Prenošenje vijače.

14.04.2020. – IX nedelja

VEŽBE REKVIZITIMA

1. 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. Naime, 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. S obzirom na veliku raznovrsnost i složenost raznorodnih pokreta ruku i nogu, koji se izvode istovremeno i često veoma brzo, a uz to, i svaki u svom ritmu, koordinacija pokreta se razvija do najviših granica. Osim toga, vežbe vijačom, koje obiluju zamasima, kruženjima, bacanjima i preskakanjima, produbljuju ritmičku povezanost i doprinose lakoći i harmoničnosti pokreta.

Vijača se koristi u brojnim sportovima kao rekvizit pomoću kojeg se razvija čitav niz motoričkih sposobnosti (izdržljivost, skočnost, koordinacija), pa se i u ritmičkoj gimnastici, blagovremeno savladana tehnika koristi i u te svrhe.

1.1 Karakteristike rekvizita

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. Inače, 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 vijača bude obavijena odgovarajućim materijalom, u dužinu koja odgovara širini šake (10 cm), a u cilju sprečavanja klizanja vijače. Debljina vijače je celom dužinom ista (1cm), ali izrađuju se i one koje su blago zadebljane po sredini (dužinom od 50cm), 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 jednoboja. Zlatna i srebrna boja vijače dozvoljene su od 1997. godine.

1.2 Vežbe vijačom

1.2.1 Specifični zahtevi vežbi vijačom

Vežba vijačom predstavlja jednu od najstarijih disciplina takmičarske ritmičke gimnastike, a s obzirom da ista predstavlja rekvizit koji je deci blizak još od najranijeg detinjstva, vijača se, pored lopte, među prvima uključuje u radu sa najmlađim kategorijama. Sa druge strane, sva kretanja vijače tesno su povezana sa kretanjem same ritmičarke, te je i njena specifična tehnika prilično 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. U toku brzog razvoja ovog sporta, rad sa vijačom se sve više obogaćivao, uvođenjem novih načina njenog korišćenja (npr. izbacivanja, odbijanja na različite načine), a mogućnosti i raznovrsnosti su gotovo neograničene.

Vijača je rekvizit koji vrlo osetljivo reaguje na svaki pokret i impuls ritmičarke. Svi pokreti vijačom moraju biti u savršenoj koordinaciji, odnosno precizni, dinamični, u pravilnom ritmu i tempu i sa odgovarajućim odnosom prema amplitudi pokreta. Vijača mora biti „vođena“ uvek lagano, sa odgovarajućim dinamičkim impulsom i obimom, različitom brzinom u odnosu prema tehnici izvedenih elemenata, sa odgovarajućom elegancijom i estetikom, što omogućava pravilna nervno-mišićna koordinacija. Impuls za ubrzavanje ili usporavanje pokreta, mora biti takav da se bez narušavanja određenog lika pokreta, nadoveže novi lik i drugačiji pravac kretanja. To osetljivo „vođenje“ vijače u prostoru, stvara oko ritmičarke razne krive (lukove, krugove, osmice i sl.). 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.

1.2.2 Tehnika rada vijačom

Osnovnu tehniku rada vijačom, polazeći od jednostavnijih elemenata primerenih početnicama, do onih složenijih, čine: hvatovi, zamasi i kruženja, osmice, preskoci i poskoci, bacanja i hvatanja cele ili samo jednog kraja vijače, rotacije vijače u jednoj ruci, itd.

U **fundamentalnu grupu tehnike rada vijačom**, spadaju:

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“.

U **nefundamentalnu grupu tehnike rada vijačom** spadaju:

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.

1.2.2.1 Držanje vijače

Načini držanja vijače su brojni, ali najpre razlikujemo statična i dinamična držanja, osnovnim ili atipičnim hvatom, jednom ili obema rukama (opruženim ili ukrštenim rukama) otvorene ili zatvorene vijače (dvostruko, trostruko ili četverostruko presavijene). Odnosno, najtipičniji su sledeći načini držanja vijače:

- Obema rukama za krajeve - *otvorena vijača*,
- Obema rukama za sredinu, dok krajevi vijače slobodno vise,
- Jednom rukom za sredinu, drugom za jedan kraj (drugi kraj vijače slobodno visi),
- Jednom rukom za oba kraja vijače, dok sredina iste slobodno visi (dvostruko presavijena vijača) – *zatvorena vijača*
- Obema rukama za krajeve dvostruko presavijene vijače - *otvorena dvostruka vijača*,
- Jednom rukom za sredinu dvostruko presavijene vijače, dok krajevi ostaju slobodni,
- Jednom rukom za oba kraja dvostruko presavijene vijače, a drugom za sredinu- *zatvorena dvostruka vijača*,
- Jednom rukom drži se jedan kraj i sredina, a drugom rukom sredina i drugi kraj vijače,
- Jednom rukom na sredini jedne polovine vijače, a drugom na sredini druge polovine (strane) vijače,
- Trostruko presavijena vijača držana jednom ili obema rukama, za jedan ili oba kraja,
- Četverostruko presavijena vijača držana jednom ili obema rukama, za jedan ili oba kraja,
- Atipična držanja (drugim delom tela: stopalo, vrat, koleno, lakat, kombinacija ruka i drugi deo tela, itd.).

Pravilna tehnika rada rekvizitom zahteva pravilno držanje, a za vijaču to znači da se ista ne sme držati grčevito, već sasvim ležerno, tako da njeni krajevi „leže“ između palca i kažiprsta, a ostali deo vijače formira oblik latiničnog slova „U“. Grčevito držanje čitavom šakom smanjuje amplitudu pokreta u zglobu šake, a time i pokretljivost rekvizita. Međutim, kod veoma brzih pokreta (dvostruko ili trostruko rotiranje), vijača se drži čvrstim hvatom, ali sa centrom rotacije u zglobu ramena.

1.2.2.2 Njihanje, zamasi, kruženja i obmotavanje vijačom

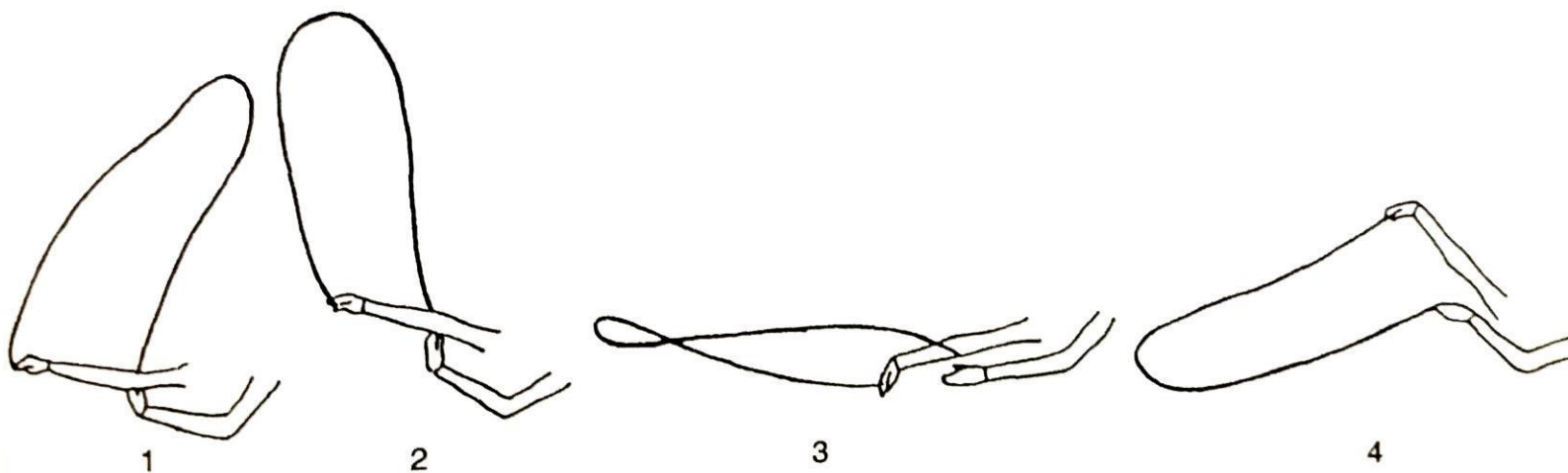
Zamasi i kruženja vijačom spadaju u nekarakteristične grupe tehnike rada vijačom, a nazivaju se i „vođenje“ vijače. Ovakva kretanja vijače omogućavaju pravilno povezivanje svih drugih, složenijih i težih elemenata u jedinstvenu i skladnu celinu, ali i kao predah za ritmičarku (npr. posle serije skokova). Zamasi i kruženja se mogu izvoditi otvorenim i zatvorenim vijačom, ali u svakom slučaju zahteva se fina sinhronizacija u radu rukama, s prenosom akcenta kretanja sa zgloba na zglob, čime se dobija sliveno kretanje, bez trzaja i naglih pokreta. Vijača, koja se nalazi u produžetku šake, na taj način ima pravilno kretanje, sa jasno definisanim likom koji formira. U tehnici izvođenja učestvuje celo telo ritmičarke, čime se usmerava kretanje vijače, koja, zahvaljujući tome, u vazduhu stalno ima pravilan i istegnut položaj. Ne sme se zamahivati silovito i izolovanim pokretima ruku, jer tada dolazi do narušavanja njenog lika.

Kretanje otvorene vijače nastaje kao rezultat kretanja celog tela. Impuls počinje u centru težišta tela i preko ruku se prenosi na vijaču. Najčešće se ovi pokreti izvode iz zgloba ramena, jer je tada radijus kretanja vijače najveći (veliki zamasi i kruženja). Moguće je i da se polazni pokret javi i u

zglobu lakta (srednji zamasi i kruženja), ali i u ručnom zglobu (mali zamasi i kruženja). Ravan kretanja vijače mora biti jasna, a promena ravni se mora izvesti logično (zamasi i kruženja vijačom se mogu izvoditi u svim ravnima). Tom prilikom, hvat može biti različit (za sredinu, za krajeve, kombinacija, jednom ili obema rukama). Mogu se vršiti zamasi i kruženja i zatvorenom vijačom, dvostruko, trostruko ili četverostruko presavijenom, i to se primenjuje prilikom izvođenja poskoka i skokova. Najčešće se koristi dvostruko presavijena vijača, pri čemu se ista drži za krajeve ili za sredinu, tako da je suprotan kraj slobodan, a kretanje rekvizita se uglavnom izvodi u horizontalnoj ravni.

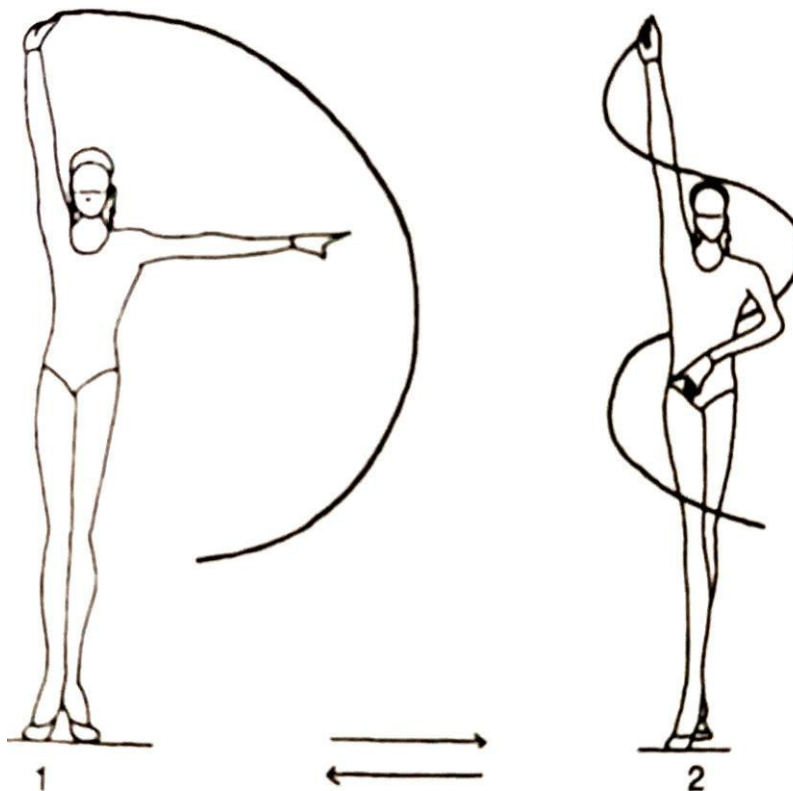
Lukovit zamah vijačom (njihanje) je element kojem je cilj da ritmičarka upozna karakteristike ovog rekvizita. To su elementi koji se izvode polako i sa osećajem, pri čemu se vodi računa o mekanim pokretima celog tela, pa i glave. Vijača se kod ovog elementa drži obema rukama za krajeve (otvorena vijača). Najpre se kreće sa njihanjem u čeonj ravni (desno-levo, odn. levo-desno) samo kretanjem vijače i ruku, a potom i uz prenos težine tela počučnjem s desne na levu nogu, odn. s leve na desnu. Nakon toga, vrši se identično njihanje vijačom, ali u kretanju, odnosno dokoracima strance. Po savladavanju njihanja vijačom u čeonj ravni, prelazi se na njihanje u bočnoj ravni (napred-nazad, odn. nazad-napred), uz jednu, a potom i drugu nogu, s prenosom težine počučnjem s prednje na zadnju nogu, odn. sa zadnje na prednju nogu. Nakon toga, pri njihanju vijačom u bočnoj ravni, početnice rade valcer korak naizmenično jednom, pa drugom nogom, uz zaklon glave i trupa. Najpre se kreće sa malim zamasima vijačom, uz postepeno povećanje amplitude, do velikih zamaha (insistirati na tome da učestvuje celo telo, da ruke budu meke i opružene, da se pogledom prati rekvizit). Tipične greške zamaha su: gubljenje pravilne forme vijače („U“) zbog prejakog zamaha ili nedovoljnog učešća celog tela, kao i nepravilan prenos težine tela ili koraci neadekvatnom nogom.

Kruženja vijačom mogu se izvoditi u svim ravnima, držeći krajeve vijače obema rukama ili držeći oba kraja u jednoj ruci: u čeonj ravni (u oba smera), u bočnoj ravni (pokraj desnog ili levog ramena, napred-nazad) i u horizontalnoj ravni (ispred tela ulevo ili udesno, ili držeći vijaču u jednoj ruci, iznad glave u oba smera). Najveća greška kod kruženja vijačom jeste kada vijača ne opisuje pravilan krug u zadatoj ravni. Ova greška može imati velike posledice na izvođenje narednog elementa, a posebno ako je reč o izbacivanju vijače.



Slika 1. Obmotavanje vijače oko ruke

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).



Slika 2. Slobodno obmotavanje i odmotavanje vijače oko tela

1.2.2.3 Izbacivanje i hvatanje vijače

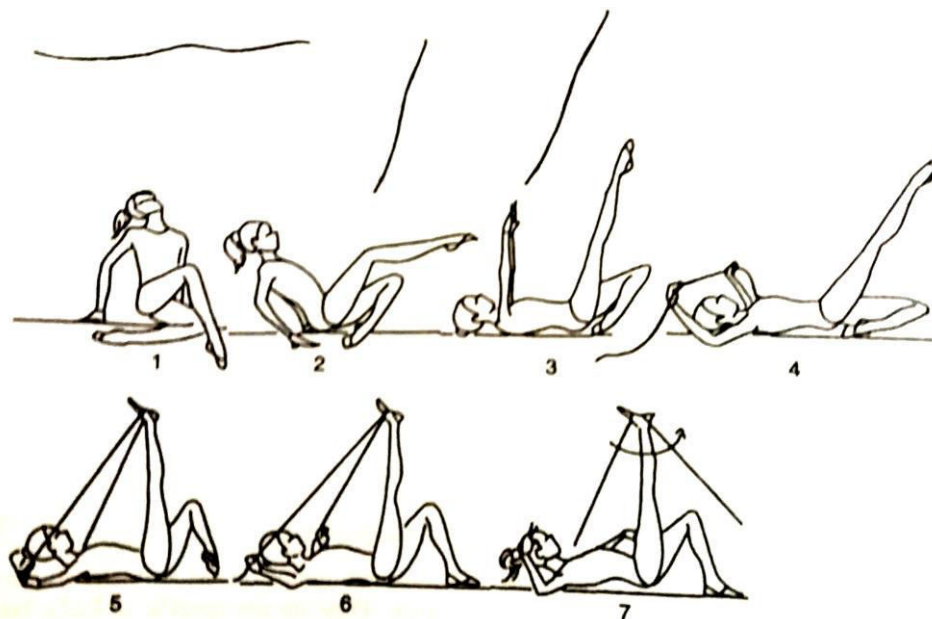
Intenzivan razvoj RG poslednjih decenija, uslovio je pojavu novih sadržaja, koji su doprineli da vežbe vijačom budu sve bogatije, raznovrsnije i atraktivnije. Tom bogatstvu doprinele su, u velikoj meri, najrazličitije vrste izbacivanja i hvatanja vijače, koja inače nisu svojstvena ovom rekvizitu.

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 (*échappé-escape*). Kod izbacivanja cele vijače (dvostruko presavijene) rukom, kao pripremna faza javlja se intenzivno rotiranje vijače u odgovarajućoj ravni, što daje početni impuls i mogućnost visokog leta vijače. Nakon rotiranja (najčešće je reč o 2-3 vertikalna kruga u sagitalnoj ravni, suprotno od smera kazaljke na satu), sledi brzo opružanje ruke i zamah rukom na gore, da bi vijača u trenutku tzv. „mrtve tačke“ napustila šaku. U tom trenutku ruka je najčešće u predručenju gore. Pravac leta vijače zavisi od finalnog položaja ruke, šake i prstiju u trenutku izbacivanja, a visina leta zavisi od snage izbacivanja.

Ritmičarka mora obratiti posebnu pažnju na ispuštanje krajeva vijače istom snagom i brzinom, s obzirom da su krajevi vijače ti koji određuju oblik vijače tokom leta. Ukoliko, ipak prilikom ispuštanja, ritmičarka dâ krajevima vijače različito ubrzanje, vijača neće zadržati pravilnu formu prilikom leta, a to se penalizuje (E₃-E₆ sudije penalizuju sa 0.1 bodom). Kod izbacivanja vijače sa rotacijom, ritmičarka bi trebalo da zna tačan broj rotacija da bi mogla uspešno da izvrši hvatanje vijače. Da bi vijača bila stabilna tokom leta, ritmičarke vezuju krajeve vijače pre pripreme za izbacivanje. Ovaj čin vezivanja zahteva besprekornu koordinaciju, jer ga treba realizovati neprimetno (za sudije i publiku).

Pored bacanja cele vijače, moguće je izbacivanje samo jednog njenog kraja, dok drugi ostaje u ruci (*échappé izbacivanje*). Ovakvom načinu izbacivanja, takođe prethodi odgovarajući kružni, snažan zamah, prilikom kog ritmičarka drži oba kraja vijače u jednoj ruci, a po završetku zamaha ispušta jedan kraj na dole, a potom ga šalje gore energičnim zamahom. Druga varijanta *échappé* izbacivanja, jeste izbacivanje jednog kraja otvorene vijače, držane obema rukama (svaki kraj u jednoj ruci), nakon izvođenja „osmice“. Zapravo, *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.

Pored izbacivanja vijače rukom, atipična su, ali atraktivna i česta u vežbama, izbacivanja cele vijače nogom (npr. prilikom izvođenja okreta „sunce“).

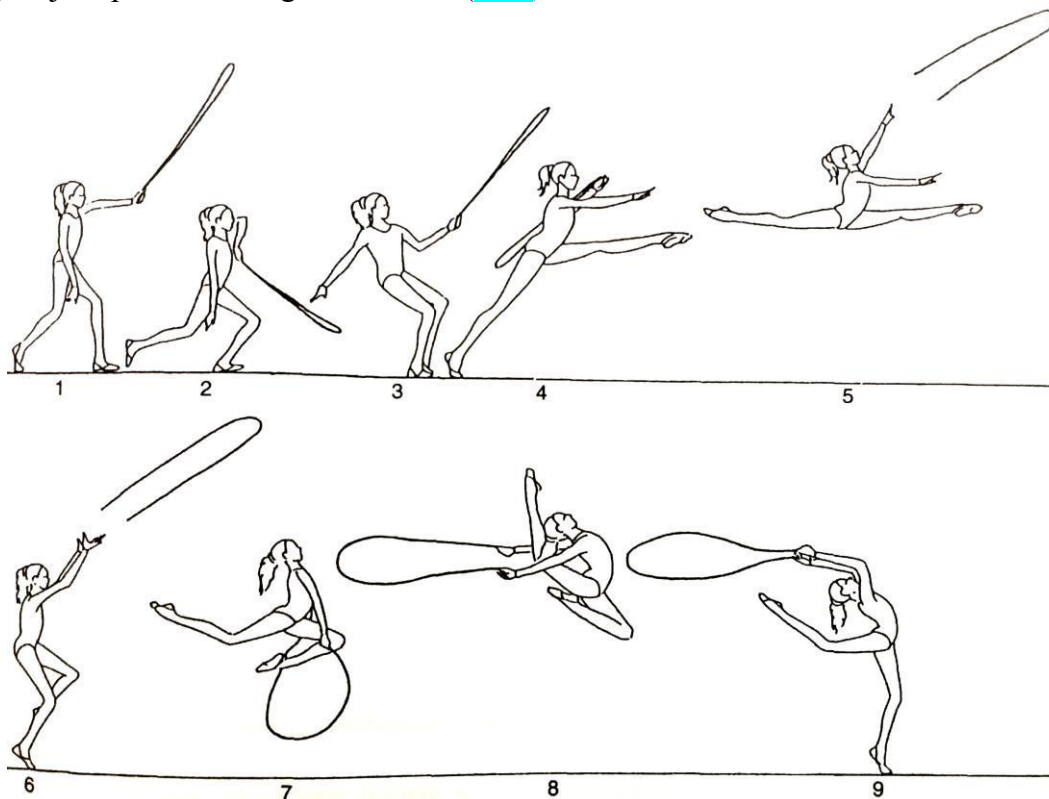


Slika 3. Hvatanje vijače nogom i vrtenje na stopalu

Nakon leta rekvizita sledi *hvatanje* istog, što je posebno zahtevno i kompleksno, zato što nakon izbacivanja, ritmičarka ne čeka, već mora da nastavi kretanje telom ka rekvizitu, ali i zato što je, ukoliko vijača nije precizno bačena, a uz to je i duga, otežano hvatanje i uspostavljanje daljeg kretanja sa njom. Prilikom hvatanja vijače, veoma je važno ne narušavati obrazac 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).

S obzirom da je vijača mek rekvizit, hvatanja vijače su obično praćena kruženjima, rotacijama, zamasima ili preskakanjem. Ako nakon hvatanja sledi prolazak ritmičarke kroz vijaču, ona mora obaviti brzo razdvajanje krajeva vijače (otvaranje vijače) nakon hvatanja iste, a potom izvršiti i rotiranje vijače pokretom u zglobu ramena (Sl. 4).



Slika 4. Izbacivanje vijače prilikom dalekovisokog skoka, hvatanje i prolazak kroz vijaču jelenjim skokom sa ring pozicijom

Česta su hvatanja vijače ispod noge ili iza leđa (van vidnog polja). Za to je neophodan dinamičan hvat, zatim rotacija vijače ili obmotavanje iste oko ruke, noge, trupa. Takođe, moguće je i izvesti atipično hvatanje obmotavanjem oko dela tela (npr. oko noge ili trupa).

1.2.2.4 Prolasci kroz vijaču (preskakanje vijače)

Ova fundamentalna grupa tehnike rada vijačom predstavlja osnovu rada ovim rekvizitom. To je ujedno i najsloženiji oblik kretanja, jer zahteva savršeno usklađivanje kretanja ritmičarke i kretanja vijače. 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.

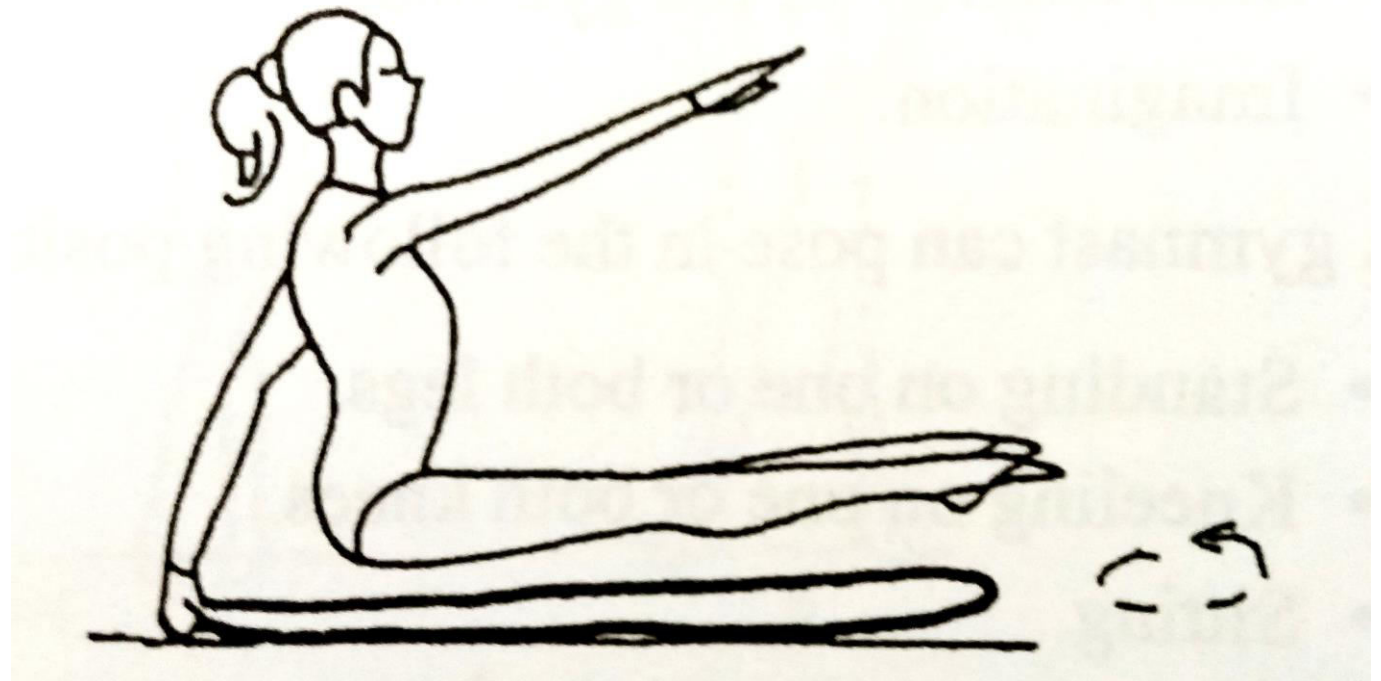
Kod preskakanja vijače najvažniji je početni zamah: predručenje, napeta vijača, počučanj, odraz i kružni zamah vijačom kroz uzručenje, i na kraju preskok (vijača nastavlja da se rotira, ali ne više

iz zgloba ramena, već iz ručnog zgloba, i nastavlja se sa preskakanjem). 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. Takođe, može se zadati i preskakanje u čučnju, u stavu sa rotiranjem za 180°, a potom i 360°, preskakanje višestruko presavijene vijače, kao zahtevniji vidovi preskakanja. 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, trčecim korakom, plesnim koracima, jednostrukim rotiranjem, duplim rotiranjem, rotiranjem sa ukrštanjem, itd.

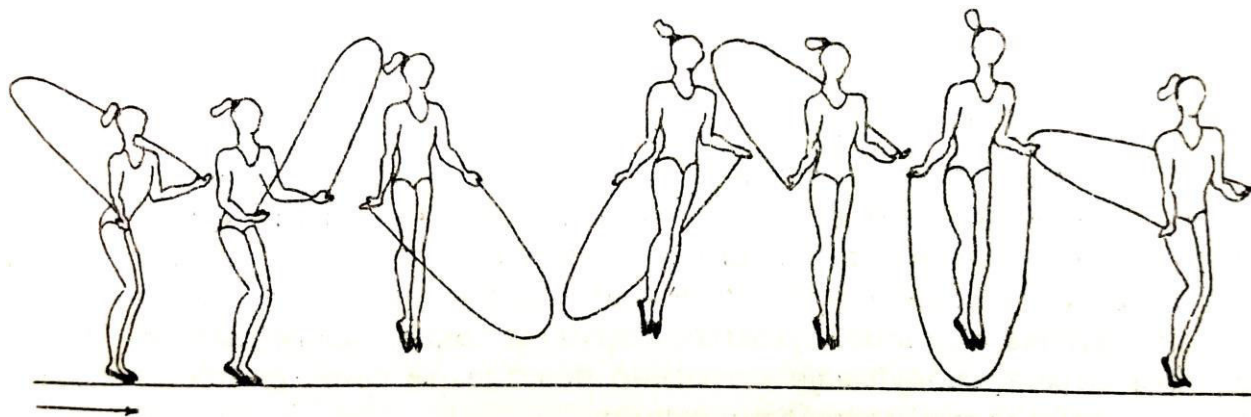
Poskoci kroz vijaču najčešće se izvode u brzom ritmu, u mestu ili kretanju, temperamentno i poletno, tečno bez zastoja. U poskocima nema faze leta, a zahteva se ispruženo stopalo, kao i kod skokova. Takođe, zahteva se nečujan doskok, i vijača ne sme udarati o tlo.

Svi skokovi koji se izvode bez rekvizita, mogu se izvoditi i rekvizitom. Zalet je „tečan”, bez zaustavljanja i isprekidanosti, odraz je brz i eksplozivan, nakon čega sledi faza leta prilikom prolaska kroz otvorenu vijaču, a doskok je mek. Rotiranje se može izvoditi sporo, iz zgloba ramena, ili brzo, iz ručnog zgloba (posebno kada je reč o duplom preskakanju vijače). Prilikom izvođenja skoka, vijača se može rotirati napred, nazad, sa ukrštanjem, vijača može biti dvostruko presavijena, vijača se može izbacivati prilikom skoka, moguće je izvođenje kružnih zamaha (iznad glave, ispod nogu- **Sl. 5**) prilikom skoka.



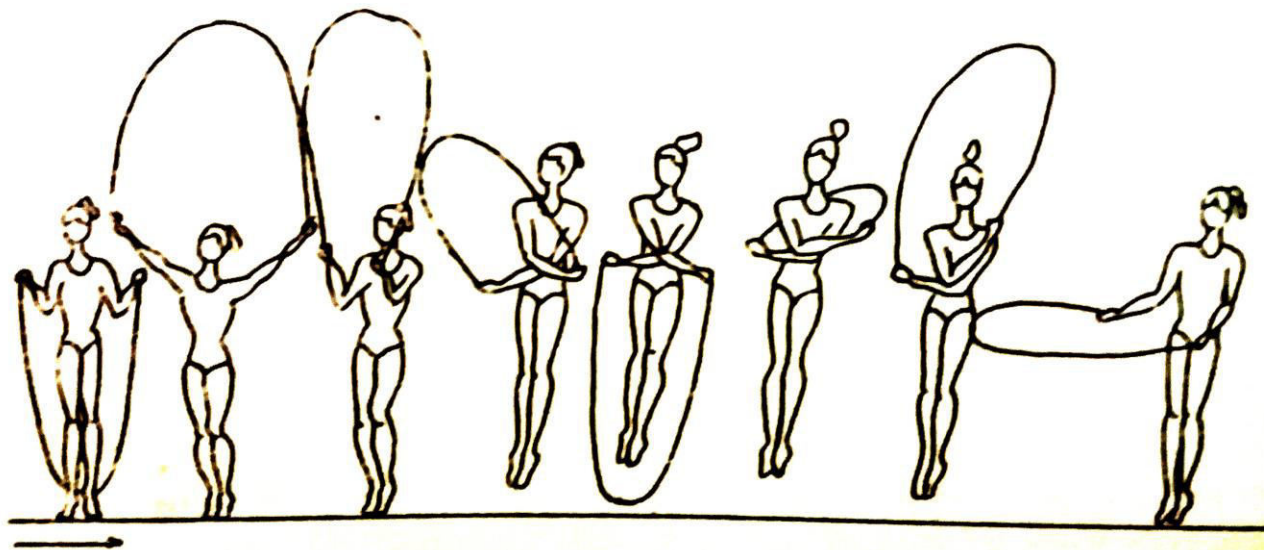
Slika 5. Skok u sedu iznad zatvorene vijače u kružnom zamahu

Prolaženje kroz vijaču duplim rotiranjem predstavlja tehnički veoma zahtevnu i složenu grupu kretanja, jer u toku izvođenja jednog kretanja (skoka, poskoka) vijača izvodi dva istorodna kretanja (dva ciklusa rotacije), što znači da za isti vremenski interval vijača prelazi dva puta duži put, pa je i tempo njenog rotiranja duplo brži. Ovakva tehnika rada vijačom, zahteva od ritmičarke, kako perfektno vladanje tehnikom rotiranja, tako i dobru skočnost (Sl. 6).



Slika 6. Sunožno preskakanje vijače sa duplim rotiranjem

Kod prolaženja sa ukrštanjem, prilikom samog ukrštanja (savijanjem obe ruke u laktovima i ukrštanjem u tom nivou), хват bi trebalo biti što širi (Sl. 7). Obično se prolaženja kroz otvorenu vijaču izvode kombinacijom naizmeničnog prolaženja kroz otvorenu vijaču, a potom sa ukrštanjem.



Slika 7. Preskakanje vijače sa ukrštanjem

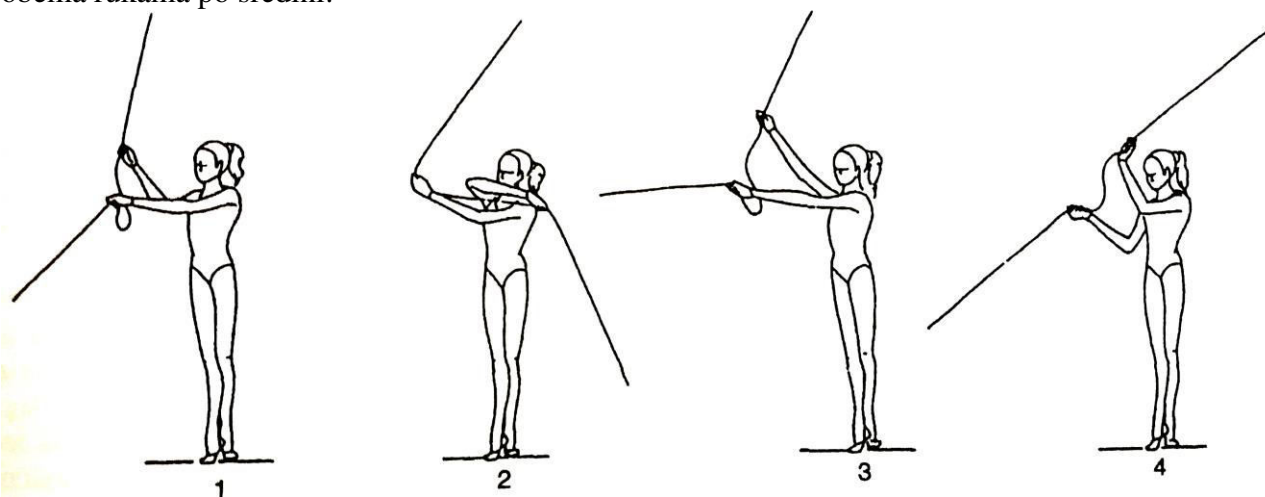
1.2.2.5 Atipični elementi vijačom

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

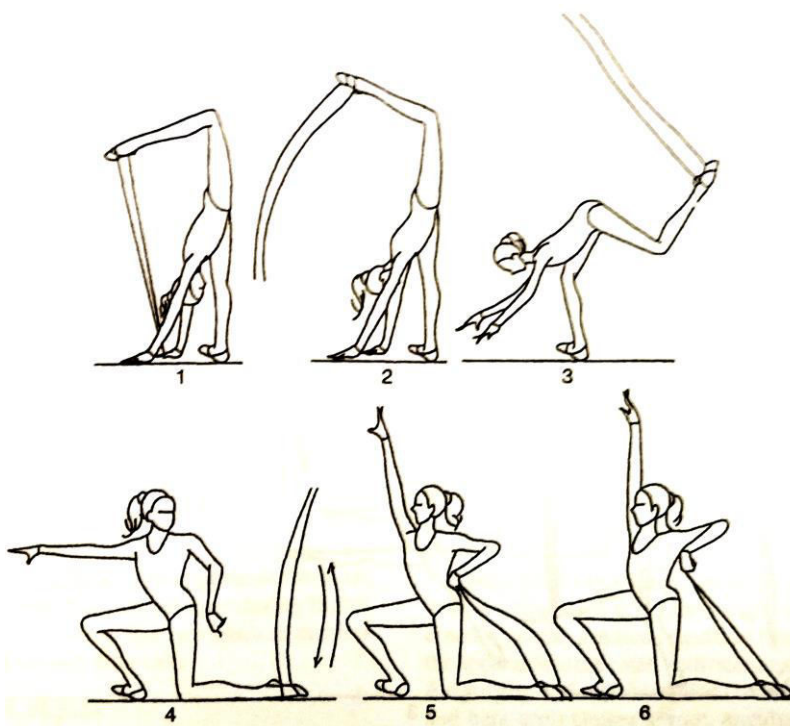
„Osmice“ vijačom mogu biti vertikalne i horizontalne, ali i male, srednje i velike. Vijača ne sme dodirnuti telo ili tlo pri izvođenju „osmice“, a pokreti se moraju izvoditi iz zgloba šake.

„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.



Slika 8. „Mlinovi“ vijačom



Slika 9. Udaranje vijače o tlo zamahom noge

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 (Sl. 9).

21.04.2020. – X nedelja

VEŽBE REKVIZITIMA

2. LOPTA

Lopta je rekvizit koji je poznat svima, i dečacima i devojkicama- draga igračka od najranijeg detinjstva, najpristupačniji rekvizit koji privlači magnetnom snagom i decu i odrasle. Njen oblik i 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, podjednako prisutna u veseloj dečjoj igri, u sportskim igrama (odbojka, košarka, rukomet, fudbal), ali i u gracioznom plesu gimnastičarke.

Naime, lopta je veoma korišćena u fizičkom vaspitanju tokom XIX veka (Rudolf Bode i njegov učenik, Hinrih Midao, začetnici su primene obruča i lopte u gimnastici), ali je uvrštena kao RG rekvizit tek 1963. godine. Jedan je od najpopularnijih rekvizita u RG, sa specifičnom tehnikom manipulisanja, što je svrstava u red zahtevnih rekvizita. Savremena tehnika vladanja loptom zahteva da se maksimalno sačuva povezanost kretanja lopte, koje mora biti u skladu sa pokretima celog tela, a podjednako se mora savladati tehnika manipulisanja loptom i jednom i drugom rukom. Zapravo, vežbanje loptom bi trebalo biti radosno, poletno, nalik na spontanu dečju igru.

Vežbe loptom usavršavaju kod ritmičarki spretnost, preciznost pokreta, finu koordinaciju, osećaj za vremensku i prostornu orijentaciju, tačnije sve motoričke sposobnosti, ali pre svega mekoću pokreta, tačnost reagovanja i estetski osećaj. Karakter muzike i pokreta u vežbama loptom može biti veoma raznovrstan- od lagane do brze, ali je pogodna ona muzika koja podstiče širinu pokreta.

2.1 Karakteristike (norme) rekvizita

Lopta se izrađuje od gume ili mekane plastike, antistatičnih svojstava. Mase je minimum 400 g, a spoljašnjeg prečnika 18 do 20 cm (za seniorke i juniorke), odnosno za mlađe uzraste mogu imati prečnik od 8 do 12 cm (suviše velike i lake lopte nisu pogodne, jer se teško hvataju i drže). Zapravo, u početnoj fazi učenja rada loptom, moguće je koristiti i loptu proizvoljne mase i manjeg prečnika, ali ne predugo. Lopta može biti proizvoljne boje (preporučuju se svetlije), ali bi trebalo voditi računa da ista bude uočljiva i u skladu sa trikoom ritmičarke. Deca u školama, studenti na fakultetima, najčešće koriste rukometnu loptu ili lopte od kaučuka, kao zamenu za takmičarsku RG loptu.

2.2 Vežbe loptom

2.2.1 Specifični zahtevi vežbi loptom

Elemente, vežbe i sastave loptom, karakterišu izuzetna mekoća izvođenja i slivenost u povezivanju različitih strukturnih grupa, a sjedinjenost rekvizita i ritmičarke nigde ne dolazi toliko do izražaja, kao kod rada loptom. Rad čitavog tela, posebno šake, doprinosi pravilnom usmeravanju lopte i sigurnosti rada sa istom. Zapravo, vežbe loptom su, više nego što je to slučaj sa ostalim RG rekvizitima, tesno povezane sa vežbama bez rekvizita (sa 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 istezanja i opuštanja mišića i zglobova većeg dela tela.

Loptom se može manipulirati jednom ili obema rukama, u svim smerovima, pravcima i ravninama, sa osloncem na jedno ili oba stopala ili neki drugi deo tela, u stavu ili kretanju, pri čemu se svi pokreti loptom izvode tako da ona „leži“ na ruci, bez učešća snage prstiju. Međutim, lopta se može nalaziti i na maloj površini na bilo kom drugom delu tela (ruka, noga, leđa, grudi), bilo pritisnuta između dva susedna dela tela, bilo u nestabilnoj ravnoteži, ili pak u pokretu (kotrljanje lopte po telu, koje mora biti bez poskakivanja lopte i mora teći u kontinuitetu).

2.2.2 Tehničke grupe rada loptom

Lopta svojim oblikom i elastičnošću omogućava raznovrsne vidove rukovanja. 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, itd. Pedagoški je opravdano početi učenje od lakših elemenata, odn. početnice najpre moraju da steknu „osećaj“ za ovaj rekvizit, pa se najpre izvode vežbe privikavanja: suručno držanje lopte između dlanova, zatim držanje jednom rukom izvodeći zamahe, kruženja, „osmice“; potom se prelazi na premeštanje lopte iz ruke u ruku u sve većem luku ispred tela; rotiranje šaka oko lopte, malo izbacivanje lopte zamahom i nečujno hvatanje (amortizacija) istom ili drugom rukom, odbijanja (mala i velika) dominantnom, pa slabijom rukom; sve to najpre u stavu, a potom i u kretanju, na punom stopalu, a zatim i na poluprstima, najpre bez muzike, a potom i uz muzičku pratnju.

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:

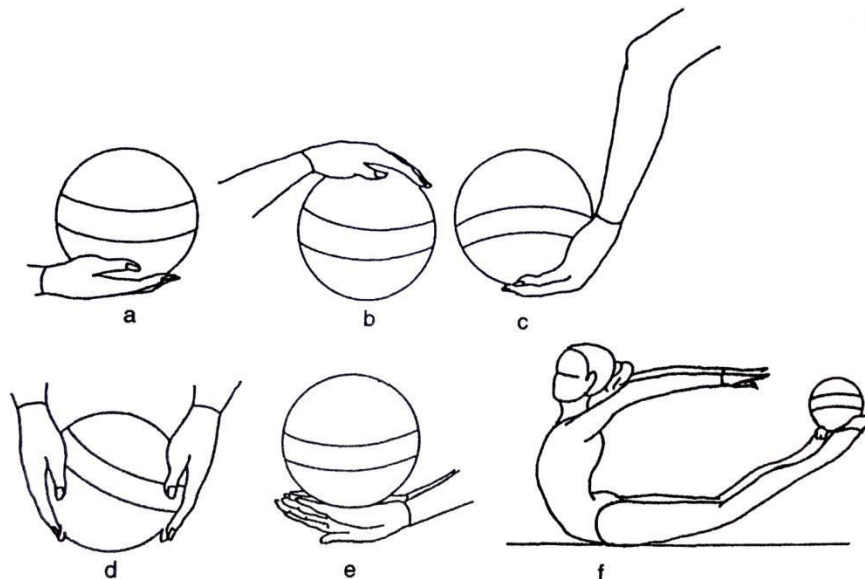
1. *flip over* kretanje lopte,
2. rotiranje šake/u oko lopte,
3. serija od minimum tri mala asistirana kotrljanja lopte po tlu,
4. slobodna rotacija/e lopte na nekom delu tela (dlan, vrh prsta, i dr.),
5. kotrljanje lopte po tlu i
6. kotrljanje telom preko lopte, na tlu.

Suručna manipulacija loptom je atipična i ne sme preovladavati u vežbi loptom.

2.2.2.1 Držanje lopte

Sve gore navedene tehničke grupe rada loptom koje podrazumevaju držanje lopte rukom, mogu biti priznate samo ukoliko prsti zauzimaju prirodan položaj i ukoliko lopta nije stisnuta istim ili pridržavana i podlakticom. Naime, sâm oblik i karakteristike ovog rekvizita, kao i specifična tehnika

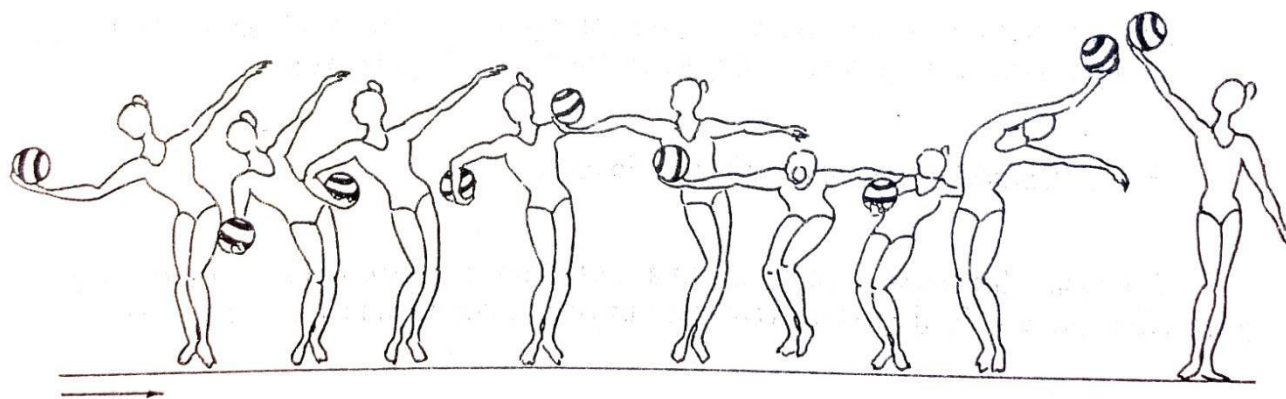
rada loptom, nalažu i odgovarajući način držanja iste (Slika 1). Lopta se nikada ne drži čvrsto, grčevito uz stisak prstiju, već po pravilu, “leži” na spojenim ili blago razmaknutim prstima ruke ili u ovalno postavljenoj šaci, sa blago flektiranim laktom. Upravo ovakav način držanja rekvizita ukazuje na potrebu da svako kretanje bude praćeno adekvatnim pokretima tela da ne bi dolazilo do lakog gubitka rekvizita. Ti pokreti tela omogućavaju da se šaka uvek postavlja u položaj koji lopti neprekidno daje siguran oslonac.



Slika 1. Držanje lopte

Pored najtipičnijeg držanja lopte jednom rukom, istu je moguće držati i obema (suručno, obrnutim hvatom, pothvatom, nathvatom, sa strane); ispred, iza, pored tela; na stopalima, grudima, leđima, vratu, ramenima, nadlaktici, natkolenici (nestabilne ravnoteže); atipični hvatovi sa jednim ili sa više delova tela- stisnuto između dva (ne)susedna dela tela (između podlaktice i nadlaktice, između dlana i grudi, između potkolenica, između stopala i potkolenice, potkolenice i natkolenice, između trupa i nadlaktice, itd.).

2.2.2.2 Balansiranje, zamasi, kruženja i “osmice”



Slika 2. “Osmica” loptom

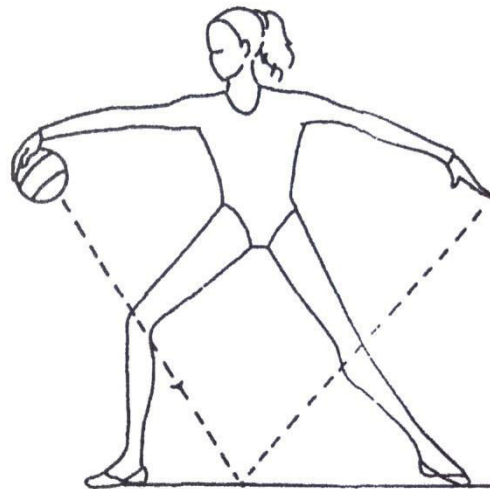
Od nekarakterističnih elemenata loptom, izdvajaju se zamasi i kruženja, kao i balansiranja (nošenja lopte), a koriste se kao predvežbe za izbacivanje i hvatanje lopte, zatim za povezivanje različitih kretanja u jedinstvenu celinu, za prelaze iz jedne u drugu ravan, itd. Naime, nakon savladavanja osnova držanja lopte, najpre obema, a potom i jednom rukom, prelazi se na balansiranje loptom na dlanu, najpre u različitim statičnim položajima, a potom i prilikom izvođenja zamaha i kruženja. Karakteriše ih učešće celog tela, jer u suprotnom, zbog ograničene pokretljivosti u zglobu ramena, lopta ne bi imala siguran oslonac i pad rekvizita bi bio neminovan. Pokreti sa loptom na dlanu, izvode se u svim ravnima, najčešće lukovito i kružno. Dlanovi se ne uvrću, već se samo blago rotiraju, sa ciljem očuvanja pravilnog i stabilnog položaja lopte, a mogu se izvoditi i uvrtnjem i izvrtanjem podlaktice, “osmicama” (Slika 2), itd.

2.2.2.3 Odbijanje lopte (udaranja loptom)

Biomehanička svojstva lopte (okrugli oblik i elastičnost) čine odbijanja lopte karakterističnim kretanjem (lopte su stvorene za odbijanja!), koje ima za cilj naglašavanje određenih muzičkih delova i same kompozicije. Najčešće se primenjuju odbijanja lopte od tla (Slika 3), kroz jednostruko ili višestruko potiskivanje lopte (serija odbijanja lopte). Dakle, za tehniku odbijanja lopte od tla, karakteristično je da se lopta potiskuje ulubljenim dlanom (šaka je prilagođena obliku lopte), mekano odozgo na dole i prati lopta dovoljno dugo, koliko je god moguće (praktično se izvodi mali talas rukom), da bi se obezbedilo tačno plasiranje lopte, a potom se lopta prihvata dlanom prilagođenim obliku lopte, ili se vrši priprema za ponovno odbijanje. Lopta se ne sme odbijati kratkim udarcima dlanom o loptu (tzv. „šamaranje“ ili „pljeskanje“ lopte), niti dlan sme biti opružen kako prilikom odbijanja, tako i prilikom prihvatanja lopte nakon odbijanja. Takođe, lopta bi trebalo što nečujnije da se odbije od tla.



Slika 3. Odbijanje lopte od tla obema rukama



Slika 4. Odbijanje lopte od tla, pod uglom

Lopta se može odbijati pod raznim uglovima (Slika 4), u visini kolena, pojasa, grudi ili glave, u zavisnosti od slije odbijanja, odn. od vremena kojim ritmičarka raspolaže, a na osnovu muzičke pratnje. Pri odbijanju lopte u mestu, pokret je praćen zibom počućnjem (počućanj se vremenski poklapa sa trenutkom udara lopte u tlo), usponom i dodatnim pokretima tela. Ukoliko nedostaje usaglašenost rada lopte i tela, nastaje nesklad između prirodnog kretanja sa loptom i pokreta tela.

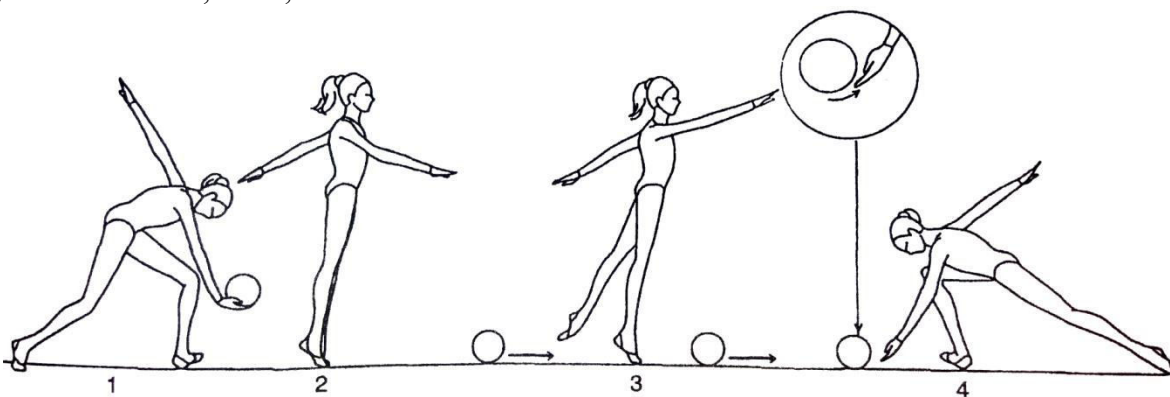
Osim dlanom, lopta se može odbijati drugim delovima tela: odbijanje lopte leđima, nogom, rukom, itd. Takođe, moguća su izvođenja i *rebound* lopte rukom/ama (Slika 5) ili nogom (prilikom dalekovisokog skoka potkolenicom).



Slika 5. *Rebound* odbijanje lopte dlanom

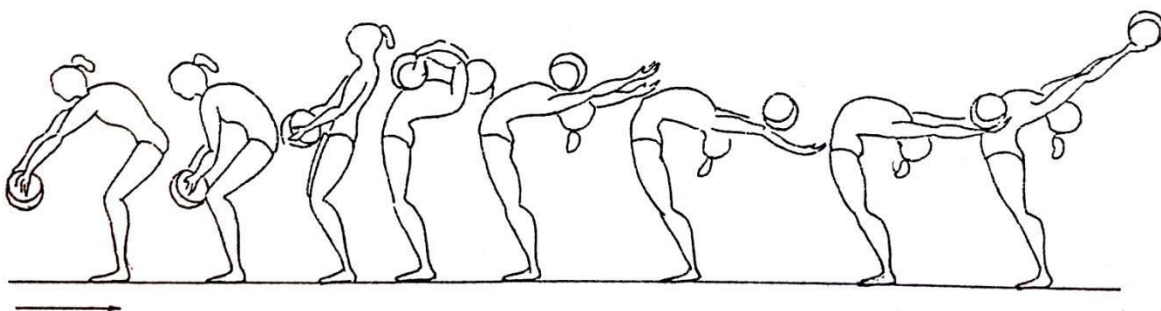
2.2.2.4 Kotrljanje lopte

Kotrljanje lopte spada u karakterističnu tehniku rada loptom, pa je neophodna zastupljenost iste 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. 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 6). Početni impuls kotrljanju lopte po tlu, može dati jedna ili obe ruke, jedna ili obe noge. Za vreme kotrljanja lopte, može se hodati, trčati, skakati i okretati.

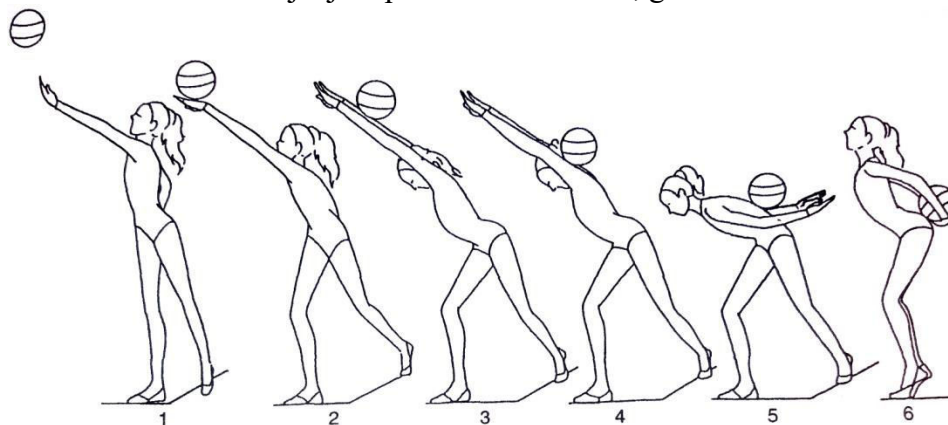


Slika 6. Slobodno kotrljanje lopte po tlu

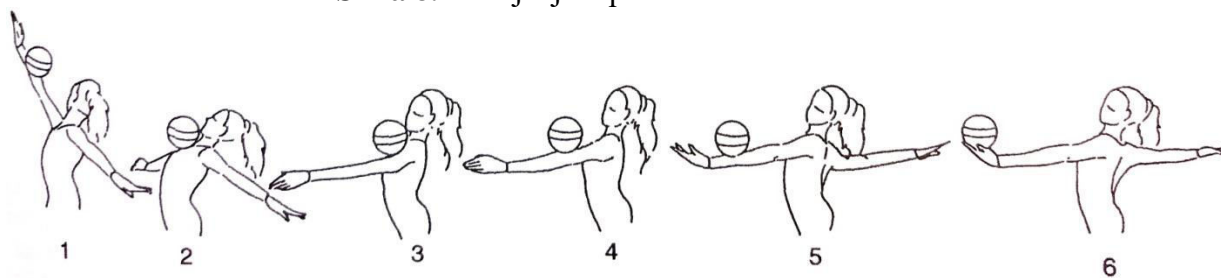
Kotrljanja lopte po tlu spadaju u tehnički manje zahtevna kretanja u odnosu na kotrljanje lopte po telu, s obzirom da je tlo ravna površina po kojoj se kotrljanje odvija nesmetano i zavisi samo od pravilno saopštenog početnog impulsa. Nasuprot ovome, kotrljanja lopte po telu spadaju u tehnički složeniju grupu, jer je ovde reč o neravnoj površini kotrljanja, pa je lako narušavanje početnog impulsa i započetog kretanja lopte. Kotrljanje lopte po delovima tela ritmičarke zahteva vrlo osetljivu sinhronizaciju pokreta, jer se pokretom tela balansira i reguliše pravac i brzina kotrljanja lopte. 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).



Slika 7. Kotrljanje lopte duž natkolenice, grudi i obe ruke



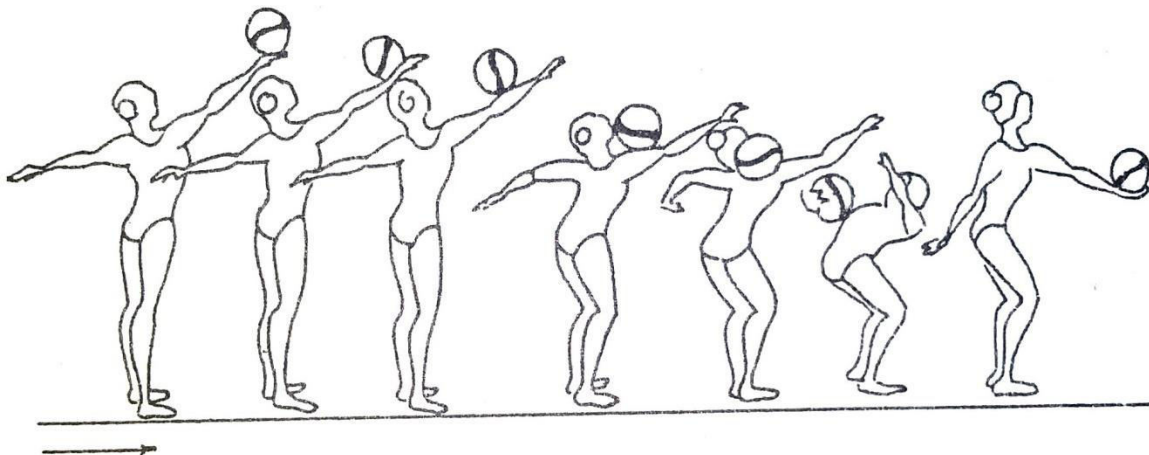
Slika 8. Kotrljanje lopte duž obe ruke i leđa



Slika 9. Kotrljanje lopte preko ruku i grudi

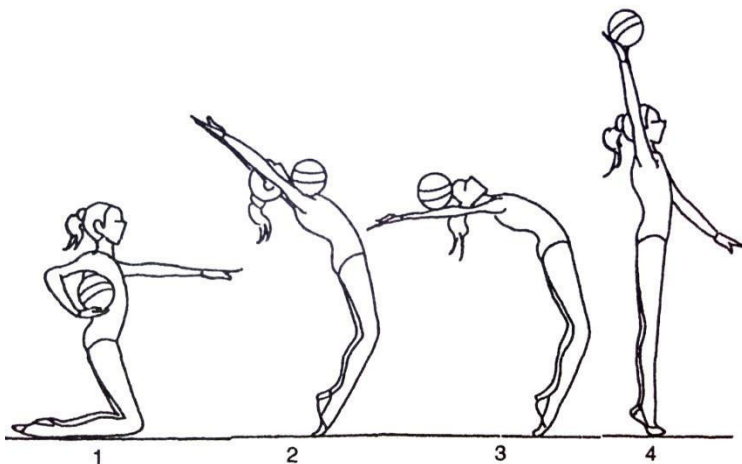
Najčešće se izvode kotrljanja preko dva ili tri velika dela tela: duž jedne ruke, ramena (ili grudi) i druge (ili iste) ruke, duž obe ruke i leđa, duž grudi i obe ruke (Slika 7), itd., ali se najpre počinje kotrljanjem preko obe ruke u predručenju gore, kao priprema za ostala kompleksnija kotrljanja po telu. Kod kotrljanja duž obe ruke i leđa (Slika 8), kretanje počinje malim izbacivanjem lopte, pomoću obe ruke postavljene u predručenju gore (dlanovi u pronaciji, odn. dole). Ruke i leđa moraju da formiraju pravu liniju, pretklon glavom je neophodan, kako bi lopta nesmetano prešla preko vrata, između lopatica, do lumbalnog dela, gde se vrši prihvatanje lopte. Da bi se smanjila brzina kotrljanja lopte, neophodno je naglasiti grudnu kifoza, 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 (Slika 9): u položaju odručenja (dlanovi u supinaciji, odn. gore), prstima se saopštava mali impuls lopti položenoj na dlanu koja započinje kotrljanje ka ramenu te ruke; prelazi duž unutrašnje strane te ruke, pa prelazi preko grudi (u tom trenutku ritmičarka na kratko vrši blagi zaklon glave i trupa) i nastavlja kretanje duž suprotne ruke, gde se pokretom ruke na gore, usporava kretanje loptom, a potom šakom zaustavlja ista. Druga varijanta, jeste kotrljanje preko jedne ruke,

ramena i druge ruke, gde se pri prolasku lopte preko ramena vrši pretklon glavom (Slika 10). 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 10. Kotrljanje lopte preko ruku i ramena

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 (Slika 11)– ovaj vid kotrljanja je moguć jedino kod veoma fleksibilnih ritmičarki: lopta se drži suručno ispred tela, a kretanje počinje pretklonom trupa, a potom i slivenim opružanjem svih zglobova, dok se lopta privlači grudima; u trenutku opružanja tela, kada lopta dostigne visinu grudi, izvodi se brz zaklon trupom (ruke i grudi obrazuju jednu liniju) uz istovremeni pritisak lopte uz grudi u smeru prema nazad, duž obe ruke, do dlanova, kada se vrši hvatanje lopte obema rukama.

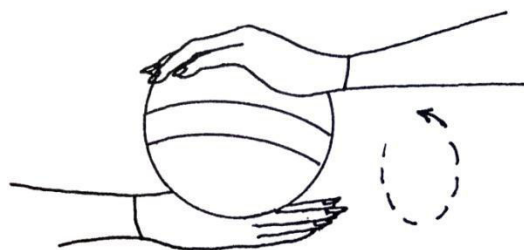


Slika 11. Kotrljanje lopte duž grudi pri realizaciji talasa u bočnoj ravni celim telom

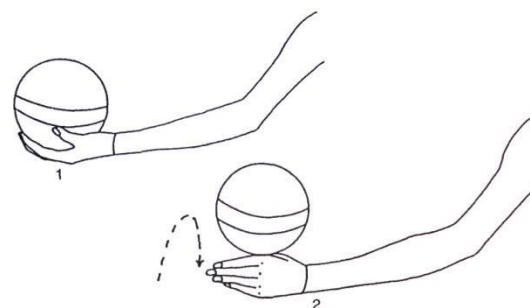
2.2.2.5 Rotacije lopte

Zahvaljujući njenom obliku, loptu je moguće rotirati oko sopstvene ose po tlu (početni impuls zadaju prsti, a nakon toga se lopta rotira u mestu), ili na grudima, dlanu ili vrhu prsta (majstorstvo Yane Kudryavtseve), što je znatno teže, ali atraktivnije.

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 12). Laktovi su tom prilikom flektirani, a dlanom se prelazi preko lopte, koju lagano pritiska i rotira pomoću druge ruke. 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 13).



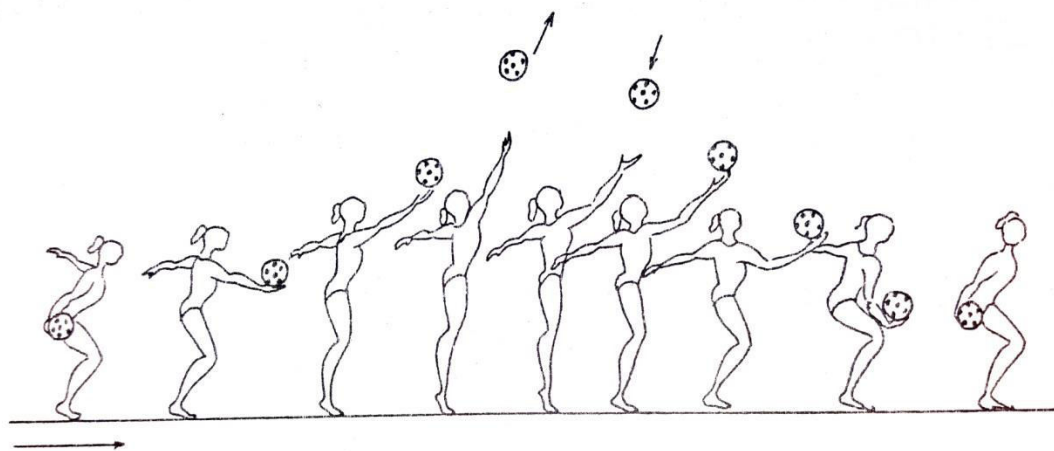
Slika 12. Preklapanje lopte



Slika 13. *Flip over* element

2.2.2.6 Izbacivanje i hvatanje lopte

Izbacivanja i hvatanja lopte (Slika 14) 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.

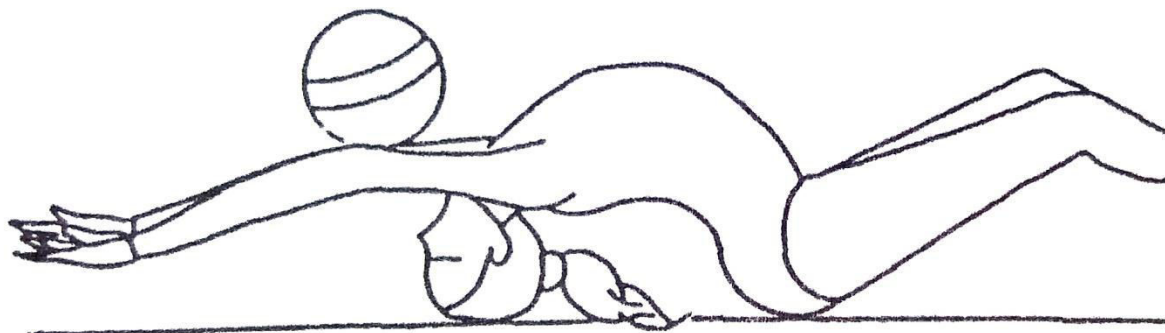


Slika 14. Izbacivanje i hvatanje lopte

Izbacivanju lopte prethodi mali počučanj iz kojeg, sukcesivnim opružanjem u zglobovima nogu i spojeno usponom, sledi zamah odgovarajuće ruke i let lopte. Lopta se izbacuje na različitu visinu i pod različitim uglom, u zavisnosti od toga koji element telom se izvodi za vreme leta lopte. Ukoliko se lopta izbacuje na veliku visinu, impuls iz počučnja, kao i zamah rukom, su znatno veći nego kod manjih visina. Kod izbacivanja potiskivanjem, lopta se izbacuje više vertikalno u odnosu na tlo i takva izbacivanja obično nisu izrazito visoka.

Hvatanja lopte predstavljaju nastavak kretanja, nakon što lopta dostigne krajnju mrtvu tačku izbačaja, gubi visinu i počinje da pada, ili pak dok je još uvek u fazi leta. Kod hvatanja je veoma naglašen

trenutak amortizacije pada lopte: ruka, zajedno sa telom, nakon prvog kontakta vrhova prstiju sa loptom u najvišoj tački, nastavlja kretanje u smeru pada lopte, sve dok se ne stvore uslovi za dalje uspostavljanje novog kretanja. Dakle, i hvat mora biti takav da ne narušava celovitost kompozicije, ali mora biti i nečujan. Jedan od načina hvatanja lopte je da se lopta pusti da padne i udari o tlo ili deo tela ritmičarke, ali nakon toga opet sledi prethodno opisano hvatanje lopte. Vrlo je pogrešno hvatanje lopte opruženom rukom, ili otvorenim dlanom, jer se pri takvom hvatu obavezno čuje udarac. Osim rukom/ama, hvatanja se mogu izvoditi i drugim delovima tela: nogama, trbušnim mišićima u pretklonu, leđima u dubokim zaklonima. Takođe, moguće je hvatanje lopte koja se ne zaustavlja, već nastavlja svoje kretanje kotrljanjem (Slika 15).



Slika 15. Atipično hvatanje lopte- lopta nastavlja kretanje kotrljanjem

28.04.2020. – XI nedelja

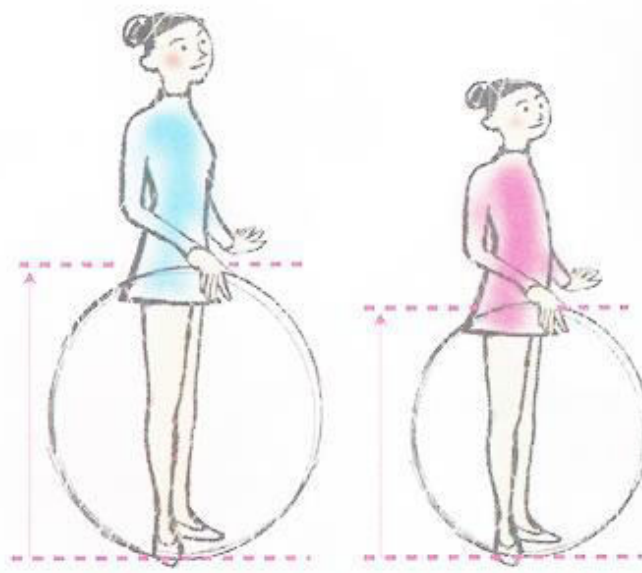
VEŽBE REKVIZITIMA

3. OBRUČ

Obruč je postao popularan 30-ih godina XX veka nakon demonstracije na OI 1936. godine, ali ga FIG priznaje kao RG rekvizit **1963.** godine. Radi se o vrlo pogodnom rekvizitu, pa i ne čudi što je vežbanje obručem omiljeno kod ritmičarki svih uzrasta. Te vežbe su pretežno dinamičkog karaktera, unapređuju nervo-mišićnu koordinaciju i u velikoj meri doprinose spretnosti i okretnosti ritmičarki, a pozitivno utiču i na povećanje obima pokreta. Obruč je rekvizit koji se može upotrebiti na najraznovrsnije načine: može se hvatati i bacati, kotrljati, vrteti, kružiti, preskakati, provlačiti, itd. Obručem se mogu izvoditi sasvim jednostavne vežbe (zamasi, bacanja, hvatanja, kotrljanja i sl.) u umereno laganom tempu koji odgovara početnicama, kao i vrlo kompleksne dinamične i atraktivne vežbe, povezane sa plesnim koracima, poskocima, skokovima, okretima, u brzom tempu. Osnovna karakteristika vežbi obručem je povezanost i neprekidnost pokreta- jedan proizilazi iz drugog i nadovezuje se na sledeći, što budi i razvija stvaralaštvo, interes i volju za rad kod ritmičarki.

Obruč je vrlo koristan i atraktivan rekvizit, koji se sa uspehom može primenjivati kod dece predškolskog uzrasta, za razne igre u kojima se obruč može koristiti za provlačenja, uskakanja, preskakanja, kotrljanja, vrtenja oko struka, vrata, itd. Kada se savladaju osnovni elementi rotiranja i kotrljanja, obruč se može lepo koristiti za vežbe oblikovanja u pripremnom delu časa za mlađi školski uzrast, sa postepenim uključivanjem tehnike vežbanja obručem, sve do majstorstva. Naime, vežbe obručem povećavaju amplitudu pokreta, utiču na razvoj fleksibilnosti trupa, kao i miškulature gornjih ekstremiteta. Takođe utiču i na preciznost pokreta, finu koordinaciju, manipulativnu spretnost, pozitivno utiču na prostornu i vremensku orijentaciju.

3.1 Karakteristike rekvizita



Slika 1. Određivanje veličine obruča

Obruč se izrađuje od materijala koji je neka vrsta plastike, što ga čini i jakim i savitljivim. Teži minimum 300 g, a različitih je dimenzija, odn. prečnika. Unutrašnji prečnik obruča za seniorke iznosi 80-90 cm, 70-90 cm za juniorke, odnosno prečnik se određuje prema dužini nogu ritmičarke (**Slika 1**). Debljine je 1.2 do 1.5 cm, a presek je najčešće okrugao (konveksan). Može biti raznih boja (preporučuju se svetle boje), a može biti ceo ili delimično obmotan lepljivom, sjajnom, ukrasnom trakom (jednobojsnom ili višebojsnom). Zbog veličine i mase, velikog prečnika i male površine oslonca, elemente obručem nije lako savladati. Čak i najjednostavnija kretanja (kao što su zamasi i kruženja) zahtevaju dug proces učenja i usavršavanja.

3.2 Vežbe obručem

3.2.1 Specifični zahtevi vežbi obručem

Vežbe obručem vrlo su dinamične i složene, jer je neophodno da obruč bude stalno u pokretu, bez prekida ili zaustavljanja prilikom prehvatanja iz ruke u ruku. Vrlo je značajno uključivanje obe ruke, ali i celog tela ritmičarke, koje mora biti aktivno uključeno. Obruč se može kretati u trima osnovnim ravnima, ali i u svim kosim ravnima, i ti prelasci iz jedne u drugu ravan i obrtanja po različitim osovinama, predstavljaju veliku prepreku u savladavanju ovog rekvizita. Elementi se izvode jednom ili obema rukama, ali i nogom, promenama smerova i ravni, u mestu ili kretanju, sa rotacijom obruča prema napred ili nazad, u desnu ili levu stranu, a sve to u skladu sa muzičkom pratnjom.

3.2.2 Tehničke grupe rada obručem

Svojim oblikom obruč pruža raznovrsne načine korišćenja, pa je i broj strukturnih grupa u vežbanju obručem veliki: kotrljanja po telu ili tlu, vrtenja oko uzdužne ili poprečne ose u svim ravnima, zamasi, kruženja, bacanja i hvatanja, prolaženja preko ili kroz obruč.

U **fundamentalnu grupu tehnike rada obručem** spadaju:

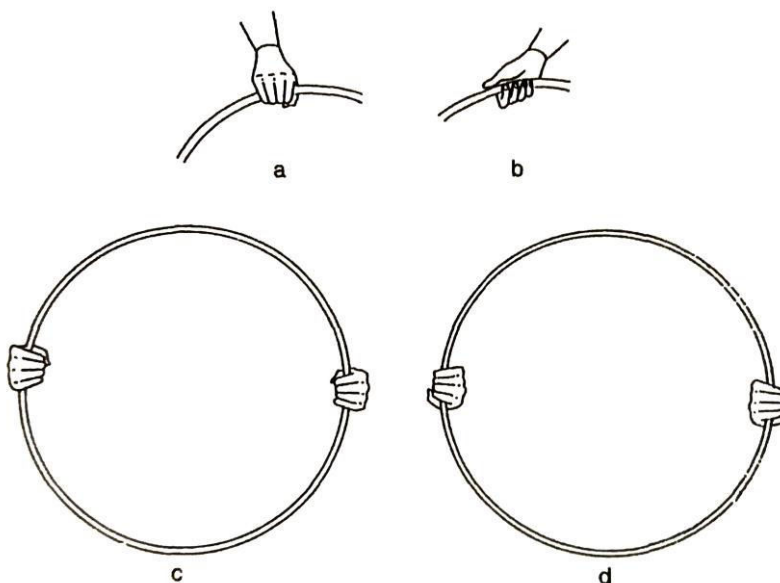
1. prolazak celim ili delom tela kroz obruč (npr. celo telo unutra i napolje, ili prolaz unutra bez vraćanja, ili obrnuto),
2. kotrljanje obruča preko najmanje dva velika dela tela (npr. glava i trup, ruke i trup, trup i noge),
3. rotacije obruča:
 - 3.1 minimalno jedna rotacija obruča oko šake,
 - 3.2 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.

U **nefundamentalnu grupu tehnike rada obručem** spadaju:

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

3.2.2.1 Držanje obruča

Kod osnovnog hvata (čvrst hvat), ritmičarka drži обруč sa tri ili četiri prsta i drži ga lagano, odn. mekanim hvatom, 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) (Slika 2). Postoje i slobodni hvatovi, koji se realizuju rukom, nogom ili nekim drugim delom tela, a to su oni hvatovi koji omogućavaju realizaciju rotiranja obruča. Tačnije, držanje obruča direktno zavisi od pokreta i kretanja koja se izvode, ali koji god hvat da se primenjuje, isti mora da omogućava nesmetane prelaskе iz kretnje u kretnju. Prehvatanje obruča (s jedne na drugu ruku, s jednog na drugi deo tela) vrši se nakon zamaha, rotacija, kruženja, kotrljanja, u miru ili kretanju. To je element veze i obuci se mora posvetiti velika pažnja.



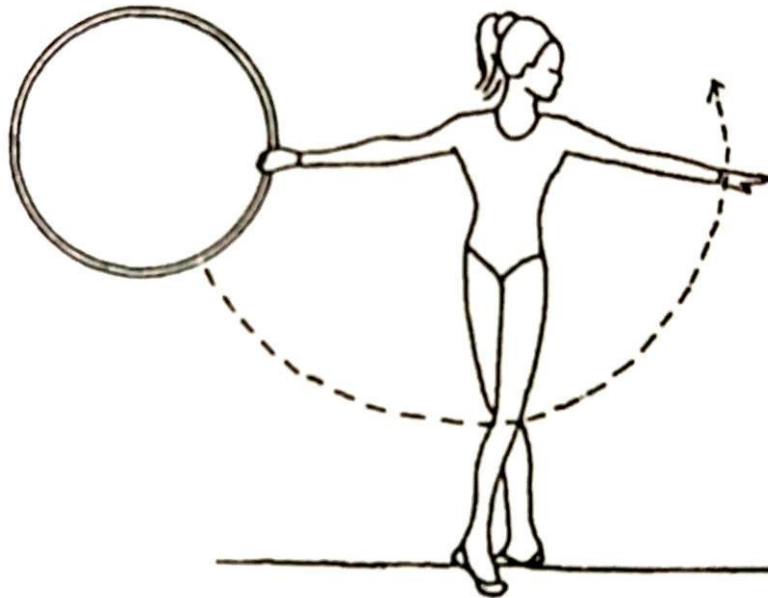
Slika 2. Hvatovi obruča

3.2.2.2 Njihanja obručem

Obruč se najčešće drži nathvatom jednom rukom, pri čemu palac tu ima važnu ulogu (kontrolira amplitudu njihanja), a impulsom iz ramenog i zglobova 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.

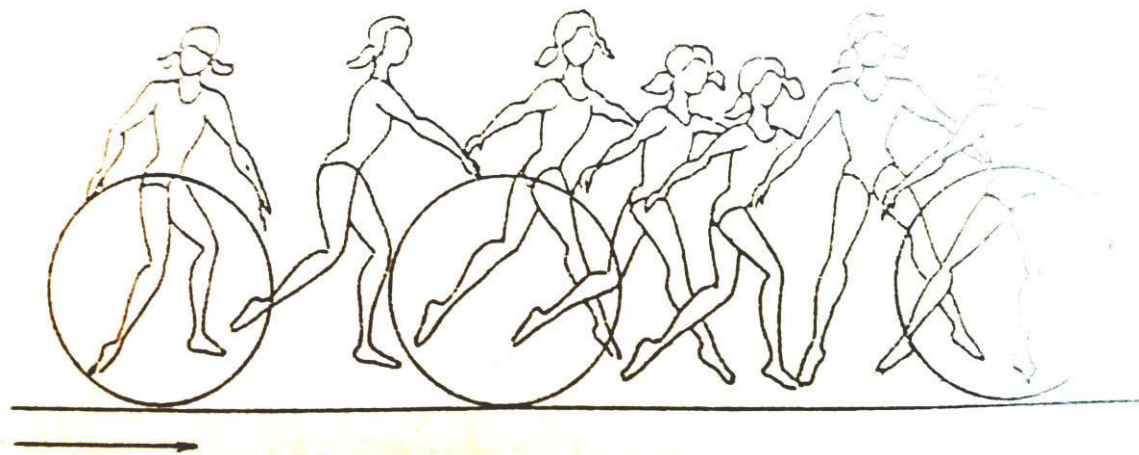
3.2.2.3 Zamasi obručem

Zamasi spadaju u jednostavne elemente za izvođenje, i izvode se u sve tri osnovne ravni (Slika 3). Radi se, zapravo, o elementu veze koji pomaže izvođenje mnogih elemenata (npr. izbacivanje), obogaćuje vežbe i čini ih interesantnijim. Osnovni cilj vežbanja zamaha obručem jeste stroga kontrola rekvizita od prvog pokreta u zadatoj ravni, a podrazumeva premah iz jedne u drugu ruku, zarad vežbanja obe ruke. Najčešće greške prilikom izvođenja zamaha obručem, jesu izlasci obruča iz zadate ravni, kao i prečvrst hvat.



Slika 3. Veliki vertikalni zamah obručem u čeonj ravni

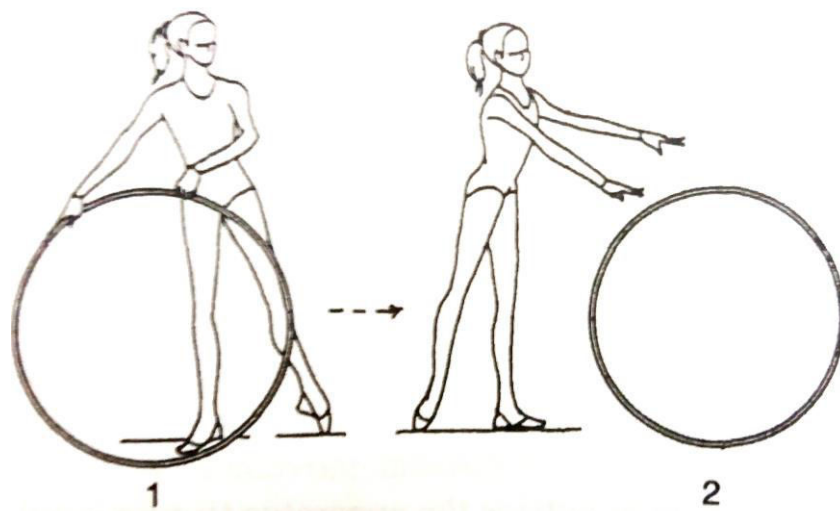
3.2.2.4 Kotrljanje obruča



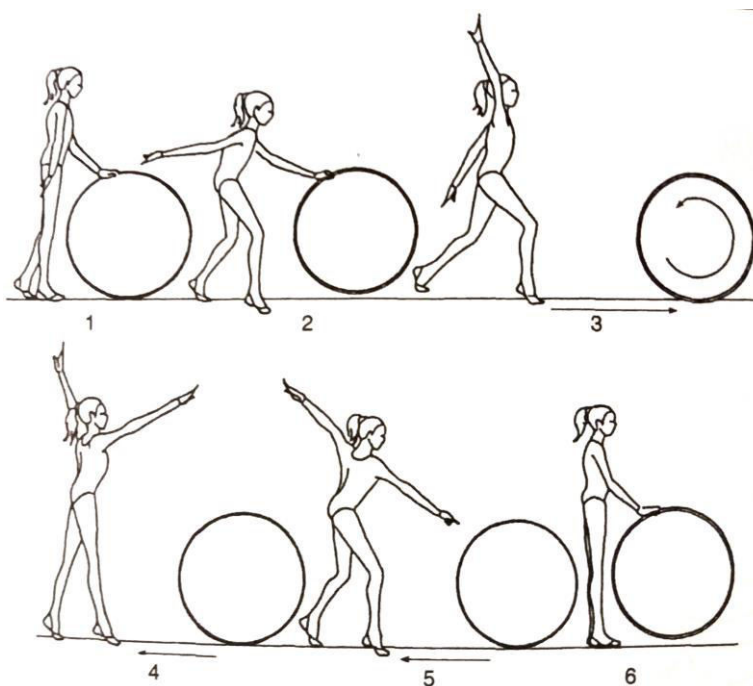
Slika 4. Kotrljanje obruča po tlu

Zahvaljujući svom obliku (kružni), obruč jeste pogodan rekvizit za realizaciju kotrljanja, bilo po tlu ili telu ritmičarke, a isto se realizuje preko površine spoljašnjeg oboda. Kotrljanje uvek počinje impulsom ruke i podlaktice, a nakon zadavanja impulsa, ruka pušta obruč koji nastavlja kretanje kotrljanjem. Moguća je realizacija i vođenog kotrljanja obruča po tlu tokom hodanja, trčanja, plesnih koraka uz stalni dodir ruke o obod obruča (Slika 4). Postavljanje ruke na obod obruča je individualno, ali i zavisi od toga u kom pravcu se obruč kotrlja: kod pravolinijskog kotrljanja ruka se postavlja uspravno odozgo, kod kotrljanja po luku naslanjaju se prsti u smeru nadole. Svako neravnomerno postavljanje prstiju, ima za posledicu vibracije obruča, ali i promenu pravca i izlazak iz zadate ravni kotrljanja. Hvatanje kotrljajućeg obruča mora se izvesti sigurno, lagano i u tačnom položaju u kojem ritmičarka izvodi naredni element. 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 *boomerang* kotrljanje), u čeonj

ravni (levo-desno) (Slika 5) i u svim mogućim kosim smerovima, ali i kotrljanje po krivim linijama (luk ili krug). Kod kotrljanja po tlu, veoma je bitno vertikalno postavljanje obruča u odnosu na podlogu, da bi se kotrljanje realizovalo bez greške, ali kada se takvo kotrljanje savlada, onda se prelazi na uvežbavanje kotrljanja pod uglom manjim od 90° u odnosu na tlo (za realizaciju kotrljanja po krivoj liniji- luk ili krug). Kotrljanje sa povratnom rotacijom obruča (*boomerang kotrljanje*) (Slika 6) 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 (izgubi kinetičku energiju), nastavlja kotrljanje, ali u suprotnom smeru.

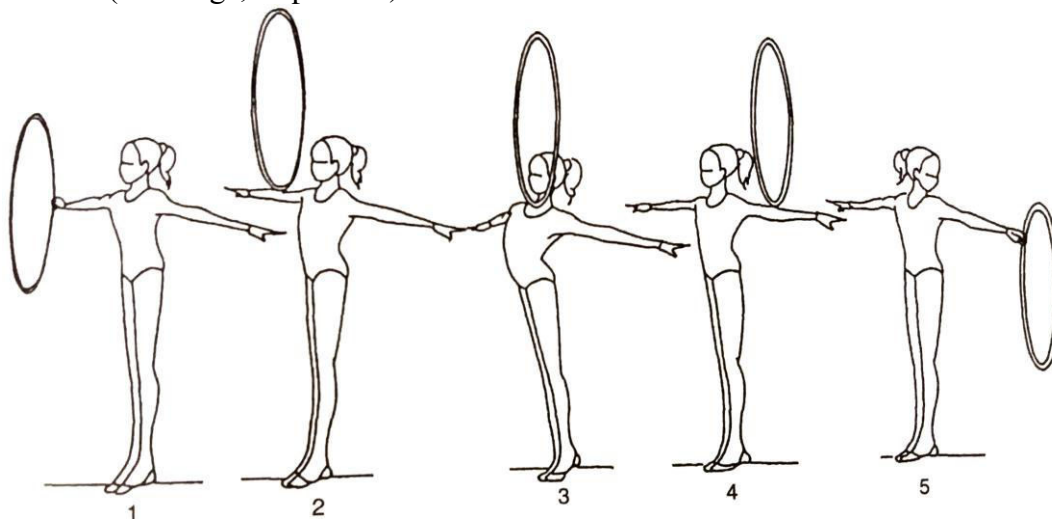


Slika 5. Kotrljanje obruča po tlu u čeonj ravni

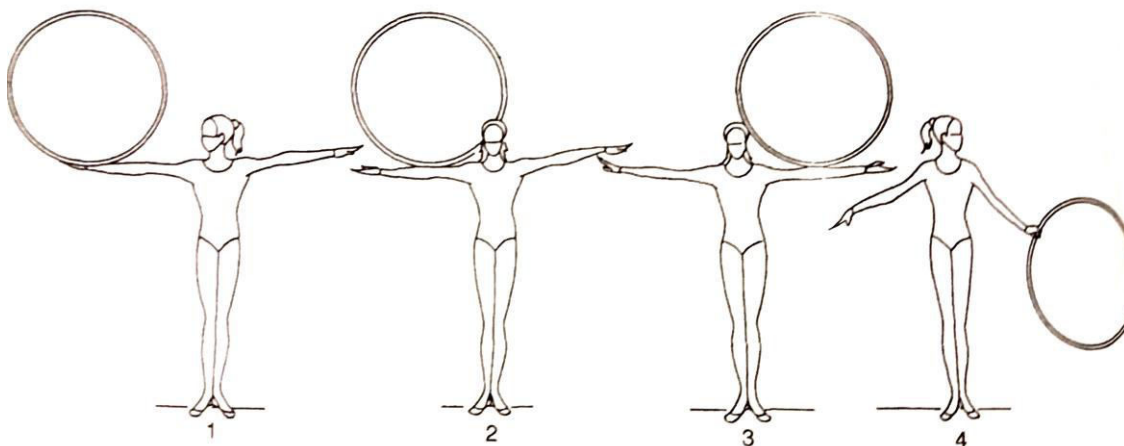


Slika 6. Boomerang kotrljanje obruča

Kotrljanja po telu su mnogo složenija od kotrljanja po tlu, a ista se mogu realizovati po svim delovima tela. Kod ovog vida kotrljanja, osim veličine obruča i površine oslonca, još jedna otežavajuća okolnost su neravnine po telu. Najčešće se izvode kotrljanja obruča duž jedne ruke, grudi (ili leđa, odn. ramena) i druge ruke, s tim što se kod varijante kotrljanja preko grudi, vrši blagi zaklon glavom (Slika 7), 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 (Slika 8). Najkomplikovanija kotrljanja su ona koja se realizuju u ravnoteži na jednoj nozi (zadnja vaga, duboku zaklon- trup ispod horizontale), a tom prilikom se obruč kotrlja duž celog tela ritmičarke (cela noga, trup i ruka).



Slika 7. Kotrljanje obruča preko grudi



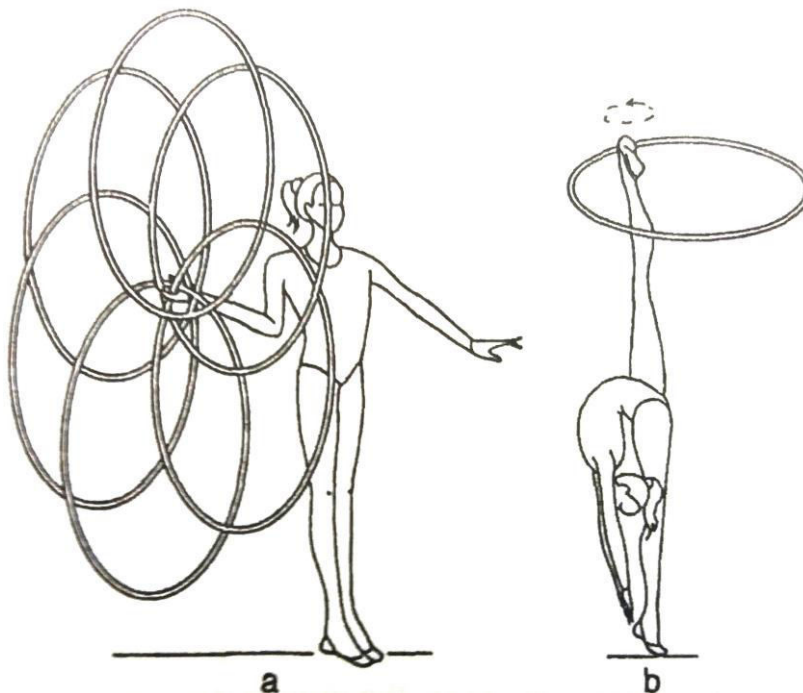
Slika 8. Kotrljanje obruča preko ramena

Razlikujemo i mala i velika kotrljanja, pri čemu velika kotrljanja na tlu iznose najmanje 6 m, a po telu se odnose na kotrljanja preko dva ili tri velika dela tela (jedna ruka-grudi-druga ruka, jedna ruka-ramena-druga ruka, ruka-leđa-noga, itd.).

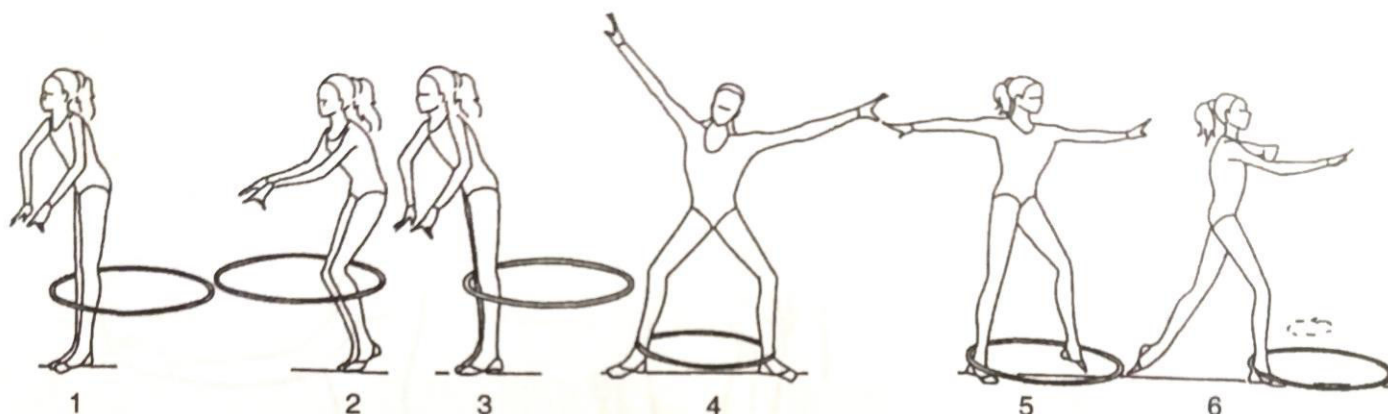
3.2.2.5 Rotacije obruča (kruženja i vrtanja)

Rotacije, odn. 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

(Slika 9) ili lakta, ali mogu se realizovati i nogom (Slika 9) ili drugim delom tela (podlaktica, vrat, kukovi, koleno (Slika 10), butina, stopalo). Kod kruženja, obruč vrši dotik odgovarajućeg dela tela ritmičarke unutrašnjom stranom, odn. realizuje se oko vertikalne ose obruča. Kružni pokret počinje impulsom (mali dodatni zamah, odn. njih). Pri dovoljnoj brzini obrtanja obruča, centrifugalna sila pritiska obruč o deo tela koji realizuje rotaciju, što ima za posledicu stabilno kretanje rekvizita, koje se održava dodatnim impulsima saopštenim pokretima dela tela. Najpre se element uvežbava u mestu, a potom i u kretanju (hodanje, trčanje, poskoci, okreti), a pri kruženju se može menjati dinamika i ritam. Prehvatanje ili prebacivanje obruča koji kruži, mora se realizovati bez promene ritma i dinamike.



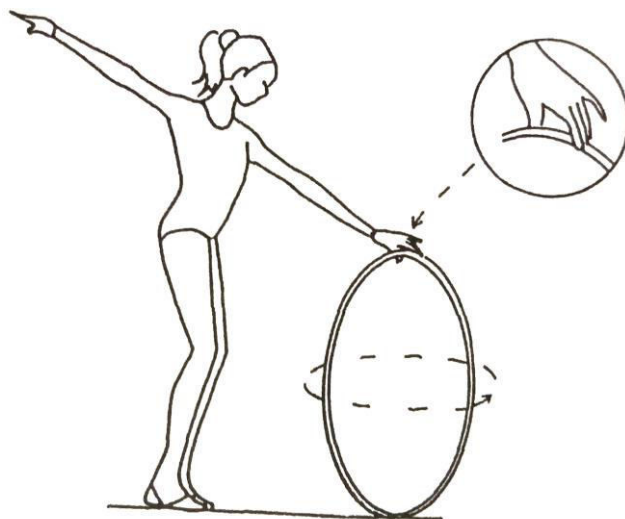
Slika 9. Rotiranje obruča oko šake i stopala



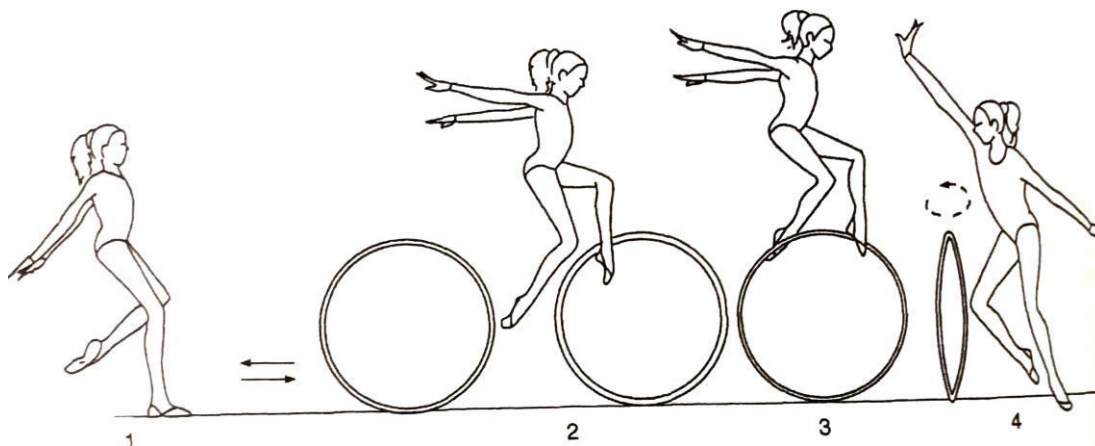
Slika 10. Rotiranje obruča oko kolena

Vrtenja obruča predstavljaju rotaciju obruča oko poprečne ose, a mogu 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, uvrtnjem ruke (Slika 11)], ili nogom (*Shougourova spin*, Slika 12), što je složeniji vid uspostavljanja rotacije obruča. Složenost se ogleda u činjenici što ritmičarka zahvata obruč stopalima u fazi leta, tokom skoka, dok je vertikalno iznad površine oslonca obruča, a to zahteva odličnu skočnost i preciznost ritmičarke. Međutim, nezavisno od toga kojim delom tela se vrtenje saopštava, za sva obrtnja sa osloncem, značajno je da se obruč nalazi u vertikalnom položaju, odn. da poprečna osa prolazi kroz njegov centar. Najmanje odstupanje od vertikalnog položaja, izaziva nepravilnu rotaciju i brz prekid iste (pad rekvizita).



Slika 11. Vrtenje obruča na tlu pomoću prstiju

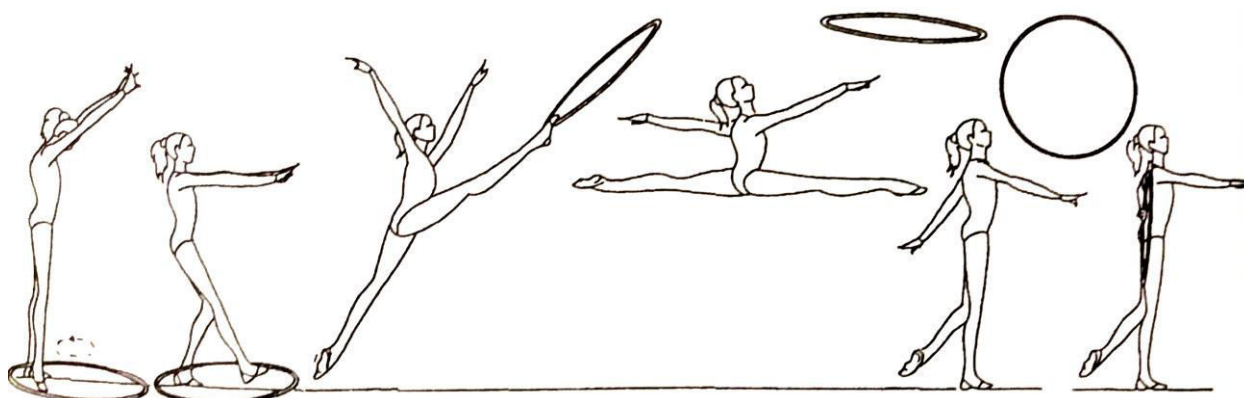


Slika 12. Vrtenje obruča na tlu pomoću nogu

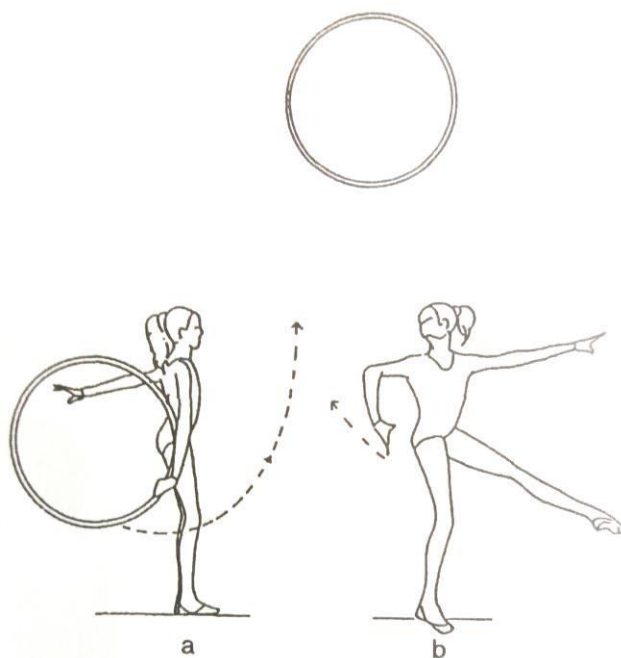
Vrtenje obruča bez oslonca, može da se izvodi oko horizontalno i vertikalno postavljene ose, u pravcu napred, nazad i strance. Vrtenja *oko horizontalno postavljene ose* najčešće se izvode u pravcu napred i nazad. Ritmičarka snažnim zamahom vrši izbacivanje obruča u pravcu napred-gore ili nazad-gore, 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.

3.2.2.6 Izbacivanje i hvatanje obruča

Ritmičarka može izvesti najjednostavnija izbacivanja obruča primenom statičnog ili dinamičnog hvata, jednom ili obema rukama, a da bi povećala složenost, može izbacivati obruč i ostalim delovima tela (jednom ili obema nogama, vratom). Da bi se obruč izbacio pravilno i visoko, nevezano za način držanja obruča, ritmičarka mora izvesti ili zamah ili rotirati obruč oko vertikalne ose u pripremnoj fazi, blagom fleksijom ruke, a za dodatno povećanje visine izbačaja, isti mora realizovati iz počučnja, gde se neposredno pre ispuštanja obruča otvaranjem šake (glavna faza), telo opruža za istim, a potom i ruka, u željenom pravcu. U tom momentu, ruka je na horizontali (izbacivanja napred), ili pod uglom od 45° (izbacivanja na gore) u odnosu na podlogu, a rekvizitu se saopštava kretanje u pravcu vertikalno na gore, koso gore-napred (nazad) ili u nekom drugom pravcu. Od pokretljivosti nogu, od snage i brzine kretanja ruku, zavisice visina leta izbačenog obruča. Izbacivanje se može izvesti i nogom (Slika 13), dok obruč miruje (pridržiava se rukom), ili za vreme kretanja (najčešće kotrljanja), u i van vidnog polja. Moguća su izbacivanja ispod ruke (Slika 14) ili noge.

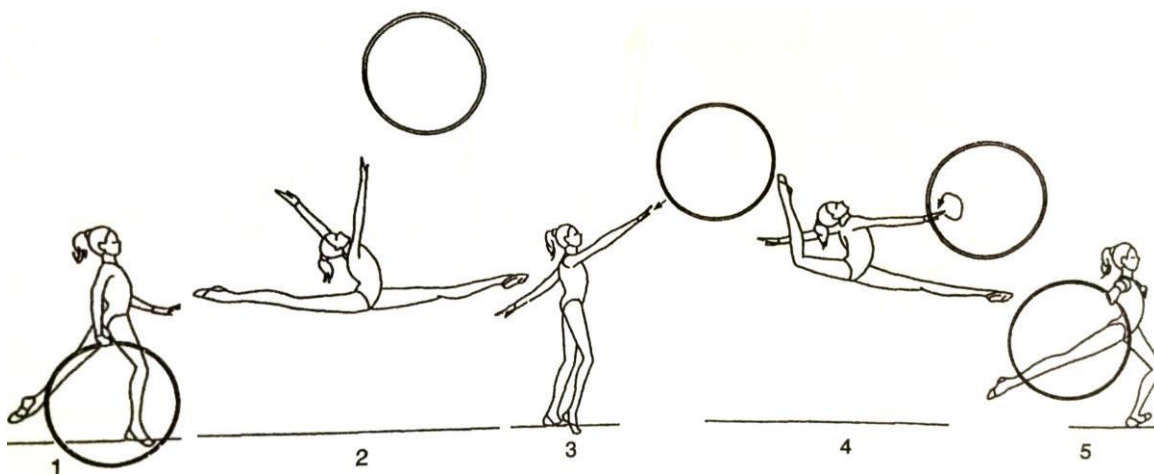


Slika 13. Izbacivanje obruča nogom



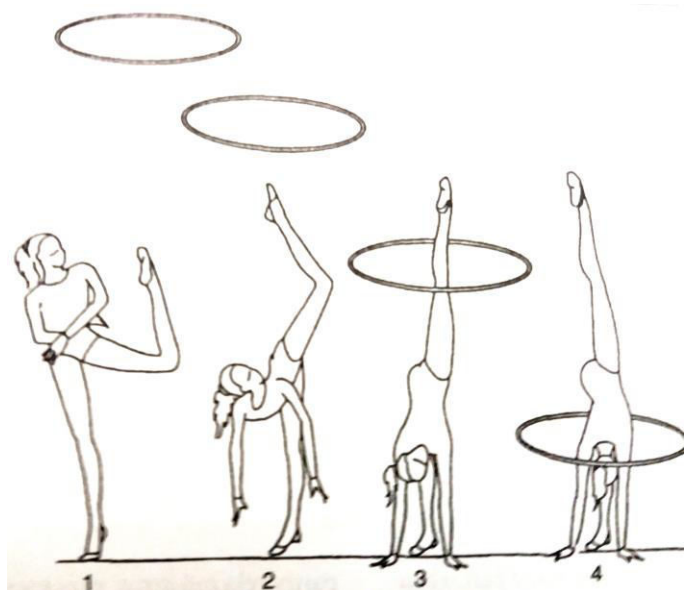
Slika 14. Izbacivanje obruča jednom rukom: a) napred i b) ispod ramena

Izbacivanjima veoma često prethodi rotacija obruča, koja dodatno pomaže visinu izbacivanja. Zadržavanje zadate ravni izbacivanja je posebno važno, kao i strogo definisana osa obrtanja obruča, odn. izbegavanje vibracija obruča tokom leta. Nepravilan izbačaj obruča rezultira greškom u hvatanju i sledećem elementu.



Slika 15. Hvatanje obruča i nastavak kretanja rotacijom oko ruke

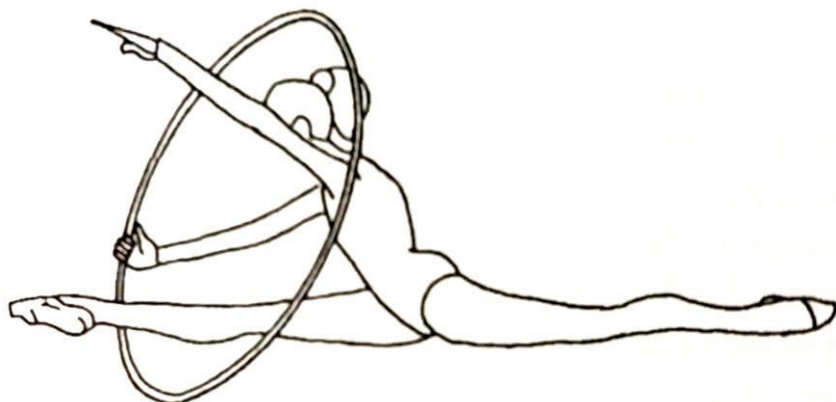
Hvatanje obruča može se izvesti na više načina (zamahom, čvrstim hvatom rukom ili nekim drugim delom tela, odbijanjem od tla ili deo tela i ponovnim hvatanjem, nastavkom rotiranja obruča oko vrata, noge, struka, ruke (Slika 15), prolaskom kroz obruč (Slika 16), kotrljanjem po ruci, nozi, hvatanjem ispod ruke ili noge, u i van vidnog polja), ali ukoliko se isto realizuje rukom, ista mora biti pod uglom od 45° u odnosu na podlogu kako bi se zamah mogao nastaviti i kako bi se kretanje obruča moglo amortizovati. Obruč koji pada ne sme biti uhvaćen opruženom rukom, već blago flektiranom, sa nastavljanjem pokreta u pravcu padanja obruča, uz obaveznu amortizaciju blagim počučnjem. Naime, hvatanje obruča se često završava nastavljanjem kružnog pokreta sa obručem, čime se povećava dinamika izbacivanja i prebacivanja, a ritmičarka hvata obruč bez kretanja, tj. u mestu, sa kretanjem ili u fazi leta.



Slika 16. Hvatanje obruča nogom i prolazak kroz isti

3.2.2.7 Prolasci kroz i preko obruča

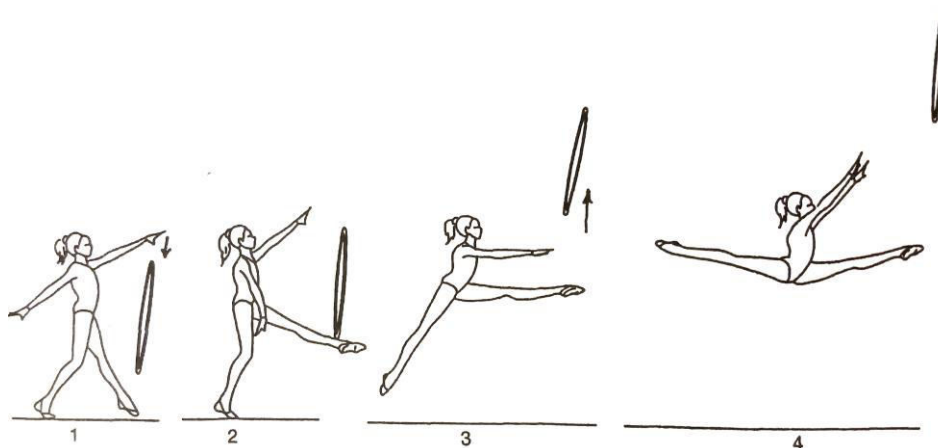
Ova tehnika rada obručem je česta u sastavima, a za to su „krivi“ oblik, građa i dimenzije ovog rekvizita. Prolasci kroz obruč mogu se izvoditi hvatom (nathvat ili pothvat) jednom ili obema rukama, povezano sa zamasima, kotrljanjem, izbacivanjem i hvatanjem obruča i mogu predstavljati elemente veze, osim što su fundamentalna tehnika rada ovim rekvizitom. Ruke koje drže obruč, opisuju podlakticom cele lukove ili krugove (obruč kruži oko vertikalne ose ritmičarke) i ovakvi prolasci kroz obruč podsećaju na preskakanje otvorene vijače. Pri držanju jednom rukom (nathvatom), izvodi se preklapanje i uspravljanje rekvizita pokretom u ručnom zglobu. Obruč se kreće po luku, napred i nazad. Preskoci se izvode u mestu, iz mesta sa kretanjem, jednoonožno, sunožno, naizmenično, sa međuposkokom, bez međuposkoka, sa promenom ritma, u kombinaciji sa trčanjem, plesnim koracima, poskocima, skokom i sa okretom. Kada se koriste kao element veze, prethode rotaciji oko noge, ruke ili struka. Može se vršiti prolazak kroz obruč rukom, nogom (Slika 16), glavom ili celim telom (Slika 17) (sa strane, iznad ili ispod). Prelaženja preko obruča najčešće se izvode u kombinaciji sa kotrljanjem po tlu (Slika 21) i vrtenjem obruča sa osloncem na tlu.



Slika 17. Prolazak kroz obruč celim telom

3.2.2.8 Atipične tehnike rada obručem

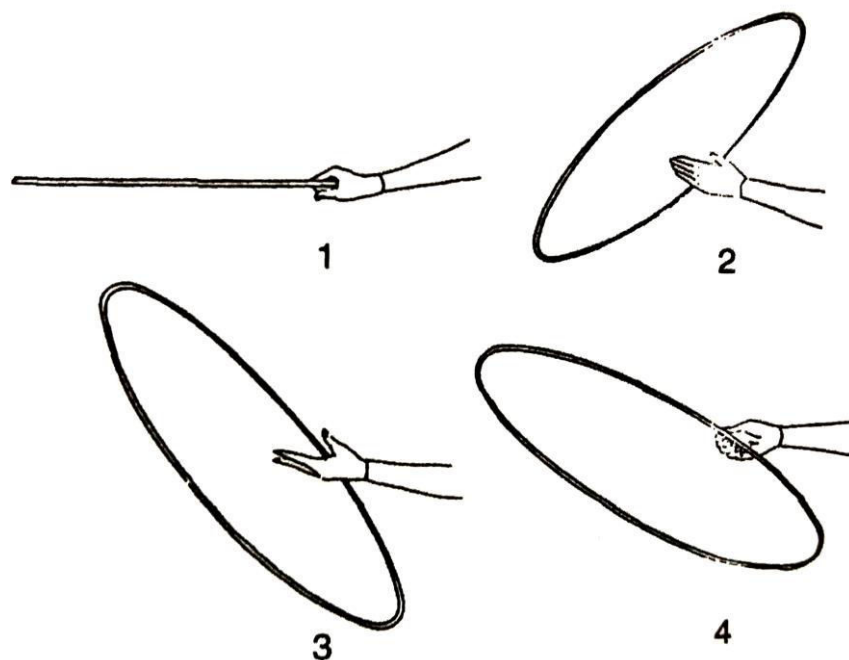
Po pravilu, nakon velikih izbacivanja, ritmičarka odbija obruč o tlo ili deo tela, ili izvodi *rebound* (odbijanje obruča ponovnim izbacivanjem) nogom (Slika 18), rukom (šakom) ili ramenima.



Slika 18. Rebound obruča nogom

Ritmičarka može obmotavati obruč u horizontalnoj ili vertikalnoj ravni, oko bilo kog dela tela [šaka (Slika 19), rame, podlaktica, vrat, trup], bez prolaska kroz obruč. Moguća je i realizacija dvostrukog obmotavanja (obruč se rotira dva puta oko dela tela, obično oko šake).

Osmice obručem (male, srednje ili velike), realizuju se statičnim hvatom, u svim ravnima, bilo da su vertikalne, horizontalne, ispred tela, sa strane, iznad glave. Pri izvođenju osmica, mora se voditi računa da svi delovi obruča budu u jednoj, odgovarajućoj ravni.



Slika 19. Obmotavanje obruča oko ruke