



УНИВЕРЗИТЕТ  
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И  
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

# Čunjevi



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

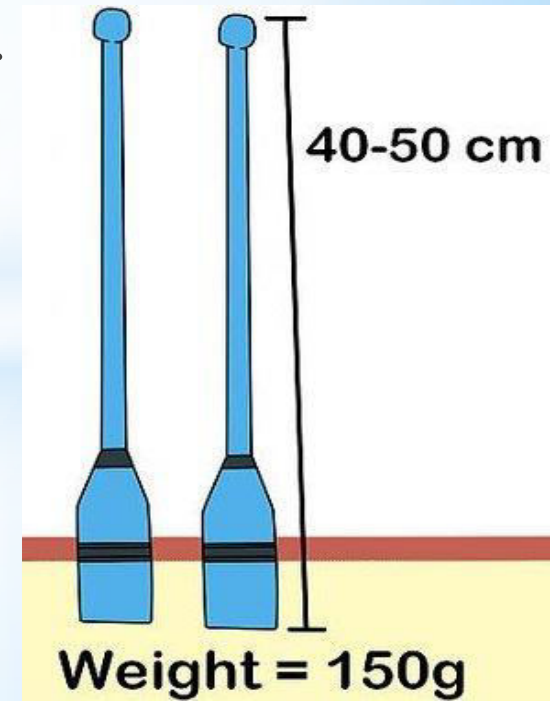
05.05.2020.

- Čunjevi su nekad bili vrsta oružja, a potom i simbol autoriteta u istočnoj Evropi.
- Kao rekvizit za telesno vežbanje koriste se od polovine XIX veka (*Dioklecijan Luis, Žorž Demeni i Hinrih Midao su osnivači sistema vežbanja u kojima su svoje mesto zauzimale, između ostalog, i vežbe čunjevima*)
- Čunjevi su RG rekvizit od **1973.** godine.
- Vežbe čunjevima spadaju u najteže tehničke Discipline (istovremeno sa radi sa dva čunja, što daje posebnu draž i težinu).
- Sposobnosti: koordinacija, brzina reakcije.



# Karakteristike (norme) rekvizita

- Čunjevi spadaju u rigidne i jedine parne RG rekvizite.
- Ovaj rekvizit čine dva identična čunja izrađena od gume, plastike ili drveta.
- Jedan čunj ima masu od minimum 150 g, a dužine je 40 do 50 cm (za seniorke i juniorke).
- U početnoj fazi učenja rada čunjevima, moguće je koristiti i manje i lakše čunjeve, ali ne predugo.



Čunj ima oblik flaše i na njemu  
razlikujemo tri dela:

TELO

GLAVU

VRAT



glava

vrat



- Čunjevi mogu biti proizvoljne boje, ali se preporučuju **svetlije**



**Slika 4.** Jednobojni čunjevi metalik boje



**Slika 5.** Dvobojni čunjevi



**Slika 6.** Dvobojni čunjevi



**Slika 7.** Šareni čunjevi



**Slika 8.** Šareni čunjevi



**Slika 9.** Šareni čunjevi



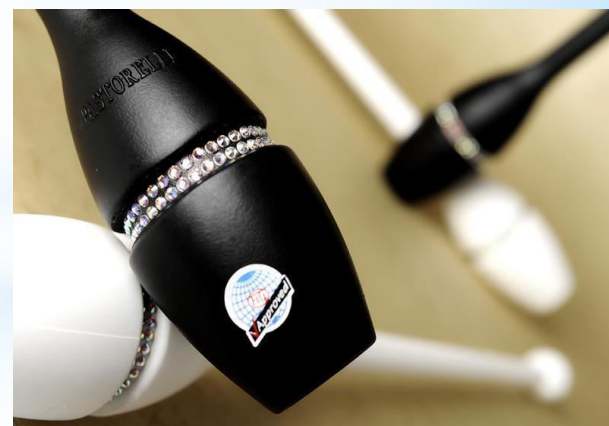
- Takođe, dozvoljeno je umotavanje čunjeva ukrasnom lepljivom trakom (Slike 10-11), ukrašavanje cirkonima (Slika 12), itd.



**Slika 10.** Proces oblepljivanja čunja trakom



**Slika 11.** Čunjevi oblepljeni samolepljivom trakom



**Slika 12.** Čunjevi ukrašeni cirkonima

# Specifični zahtevi vežbi čunjevima

- Vežbe čunjevima zahtevaju visoko razvijen osećaj za **ritam**, odličnu **psihomotoriku**, **koordinaciju**, **preciznost**, odličnu **manipulativnu spretnost** i leve i desne ruke (u vežbi su uvek dva čunja, što otežava rad, jer su obe ruke okupirane i paralelno ili sukcesivno rade), **veliku pokretljivost posebno ručnog zgloba** (većina elemenata čunjevima izvodi se iz zgloba šake).
- Sva kretanja čunjevima, mogu se izvoditi sa dva čunja istovremeno ili njihovim naizmeničnim radom, u različitim ravnima i pravcima, i u kombinaciji sa svim vežbama bez rekvizita (poskoci, skokovi, okreti, ravnoteže, plesni koraci, itd.). Zahvaljujući masi i obliku čunjeva, vežbe se mogu izvoditi velikim amplitudama, što ima višestruku korist.

# U fundamentalnu grupu tehnike rada čunjevima, spadaju:

- **1. mlinovi-** najmanje četiri mala kruga čunjevima, koji se rotiraju sa vremenskim razmakom, i sa smenjivanjem ukrštenih i neukrštenih ruku (ručnih zglobova) svaki put,
- **2. asimetrična kretanja dva čunja** (kretanja različita po obliku ili amplitudi i radnoj ravni ili pravcu),
- **3. mala izbacivanja i hvatanja dva razdvojena (nezakačena) čunja**, istovremeno ili u sukcesiji, sa rotacijom od  $360^\circ$  i
- **4. mali krugovi sa oba čunja**, istovremeno ili u sukcesiji, sa jednim čunjem u svakoj ruci.



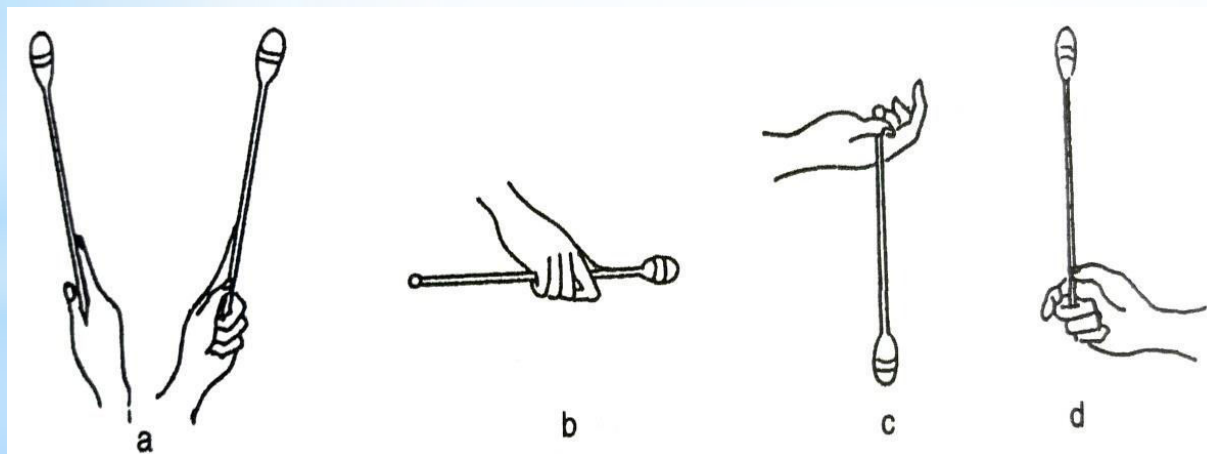
# U nefundamentalnu grupu tehnike rada čunjevima spadaju:

- 1. serija od minimum tri mala kruga jednim čunjem,
- 2. slobodne rotacije jednog ili dva čunja (spojena ili ne), na ili oko dela tela, ili oko jednog čunja,
- 3. minimum jedan taping čunjevima (udaranje čunja o čunj ili čunja/eva o tlo),
- 4. minimum jedan krug sa oba čunja držana jednom rukom,
- 5. kotrljanje jednog ili oba čunja po delu tela ritmičarke ili tlu.

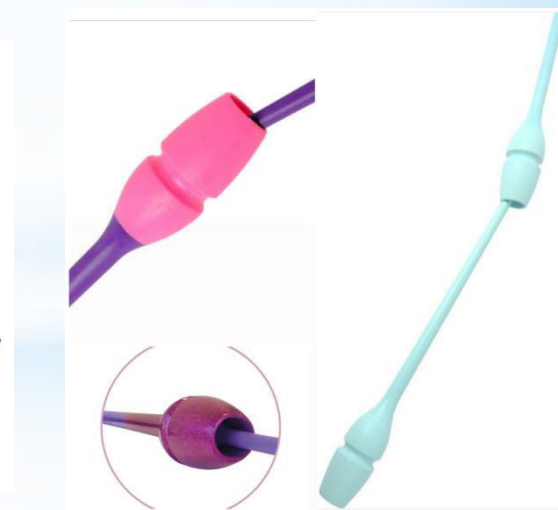
# Držanje čunjeva

- Ritmičarka može držati čunj osnovnim ili atipičnim hvatom, najčešće za glavu, povremeno i za vrat ili telo čunja, čvrstim ili slobodnim hvatom (Slika 13).

Međutim, tipična tehnička karakteristika je rukovanje sa oba čunja zajedno, pa je neophodno da takvo rukovanje preovladava u vežbi čunjevima. Svaki drugi oblik držanja čunjeva (za telo ili vrat čunja ili dva zakačena čunja- Slika 14) ne sme dominirati u vežbi.

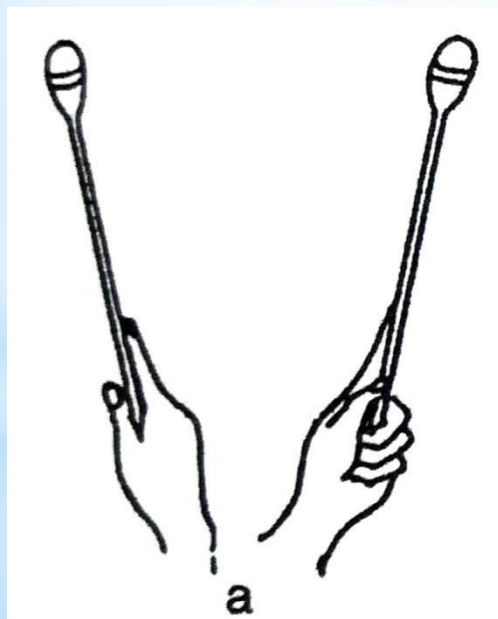


**Slika 13.** Osnovni hvatovi

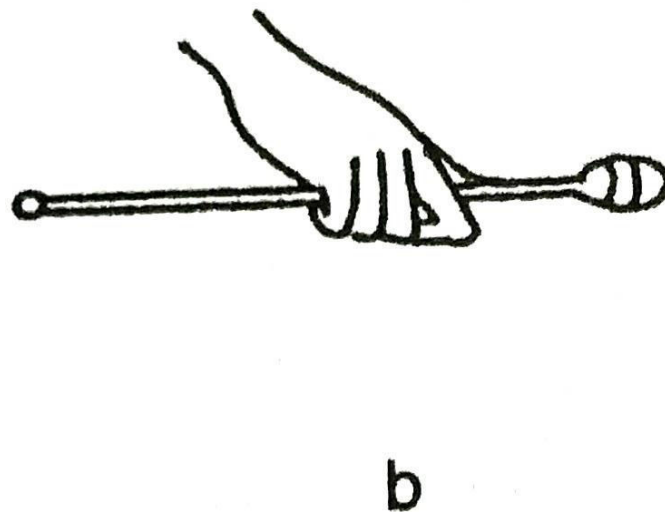


**Slika 14.** Spojeni (zakačeni) čunjevi

- Kod osnovnog statičnog (čvrstog) hvata za glavu čunja, isti je fiksiran u dlanu i pridržavan palcem i srednjim prstom, dok je kažiprst opružen duž vrata čunja (Slika 13a). Ovakav, čvrst хват koristi se kod kretnji u kojima čunj predstavlja produžetak podlaktice ili ruke (npr. zamasi, kruženja, bacanja zamahom). Kod svih čvrstih hvatova, kretanje čunja u potpunosti zavisi od kretanja ruke ritmičarke. Kada je reč o hvatanju čunja za vrat, ritmičarka ga hvata čvrsto bez postavljanja kažiprsta duž vrata čunja (Slika 13b).

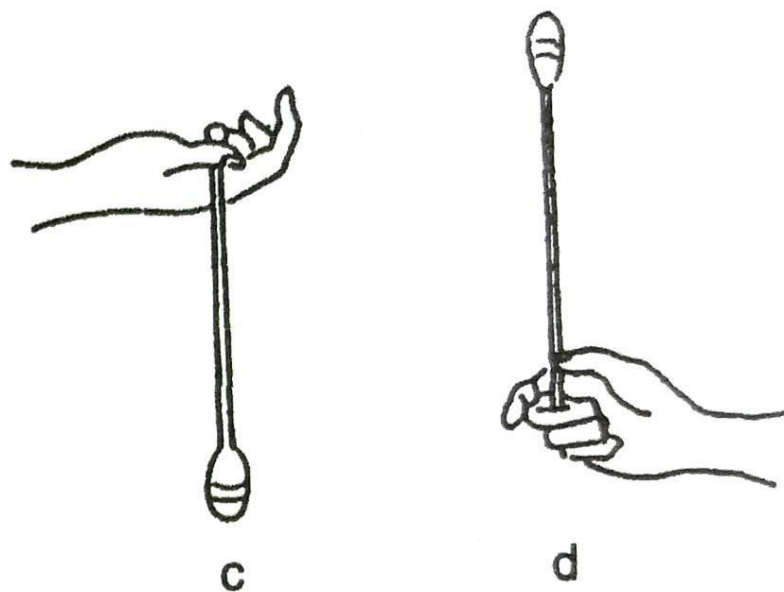


**Slika 13a.** Čvrst хват čunja sa kažiprstom duž vrata



**Slika 13b.** Čvrst хват za vrat čunja

- Slobodan hvat se koristi kod malih krugova i mlinova, a podrazumeva držanje čunjeva bez stiska. Ovaj vid držanja zahteva određenu dozu spretnosti, jer veoma lako čunj može ispasti. Kod slobodnog hvata, prsti slobodno drže glavu čunja na dva načina: između palca i dlana ili između prstiju i dlana (Slike 13c i d). Ovakav hvat omogućava da se očuva rotacija čunja u željenoj ravni.



**Slika 13c i 13d.** Držanje čunja između palca i dlana ili između prstiju i dlana

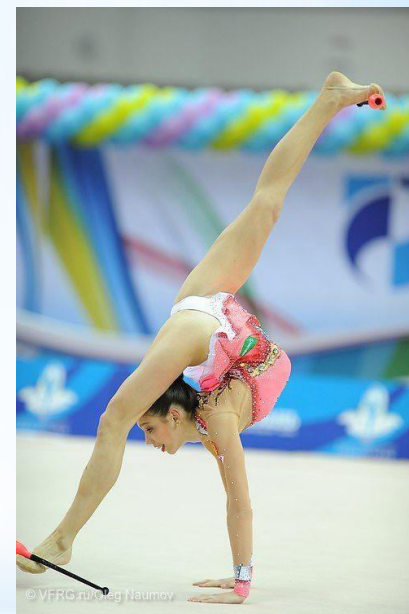
- Ritmičarka može držati čunj i atipičnim hvatom: stopalom (Slike 16-18), ali i statičnim hvatom npr. između stopala (Slika 19), između potkolenice i natkolenice (Slika 20), ispod pazuha, na stopalu, leđima, i dr.



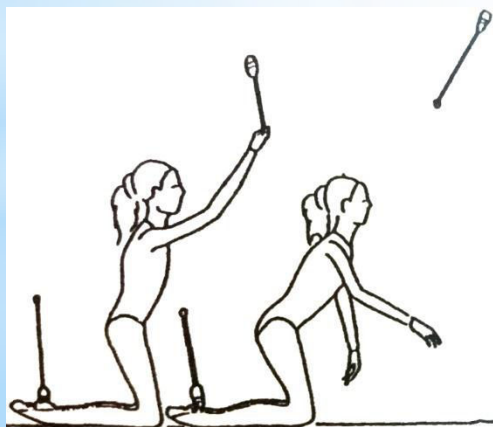
**Slika 16.** Držanje čunja na risu stopala



**Slika 17.** Držanje čunja na tabanu



**Slika 18.** Držanje čunjeva stopalima



**Slika 19.** Držanje čunja između stopala



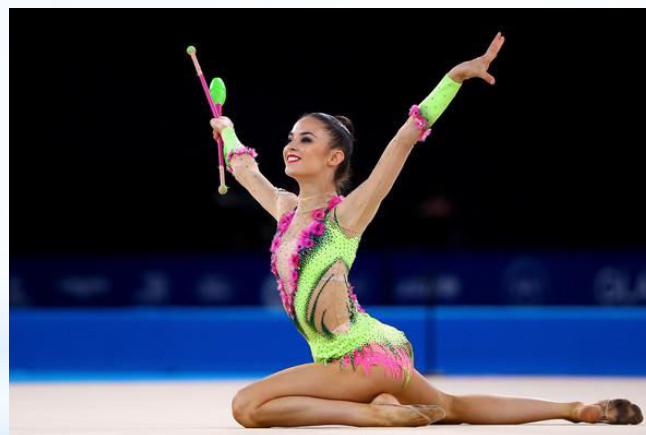
**Slika 20.** Držanje čunja između natkolenice i potkolenice



- S obzirom da su čunjevi paran rekvizit, isti se mogu držati zajedno (oba čunja u jednoj ruci) (Slike 21-23) ili odvojeno (po jedan čunj u svakoj ruci) (Slika 24), u paralelnom ili neparalelnom položaju. Razlikujemo dve varijante paralelnog položaja: a) glava jednog čunja dodiruje glavu drugog čunja, kao što se i tela dodiruju (Slika 25) i b) glava jednog čunja dodiruje telo drugog čunja i obratno (Slika 26). Kod neparalelnih položaja, čunjevi mogu biti u liniji (glava uz glavu ili telo uz telo) (Slika 27) ili formirati nepravilnu liniju kada su čunjevi relativno jedan uz drugi i to tako da je glava jednog uz vrat drugog čunja, a telo prvog uz vrat drugog čunja (Slika 28 i 29).



**Slika 21.** Držanje čunjeva- oba u jednoj ruci- čvrst hvat za glavu



**Slika 22.** Držanje čunjeva- oba u jednoj ruci- čvrst hvat za vrat



**Slika 23.** Držanje čunjeva- oba u jednoj ruci- čvrst hvat za telo



**Slika 24.** Držanje čunjeva-  
svaki jednom rukom- jedan za  
vrat i drugi za glavu



**Slika 25.** Paralelno  
postavljeni čunjevi  
- varijanta 1



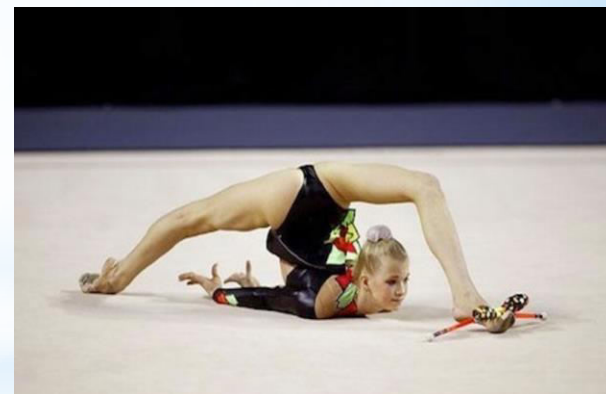
**Slika 26.** Paralelno postavljeni  
čunjevi- varijanta 2



**Slika 27.** Neparalelan  
položaj čunjeva- u  
liniji- glava uz glavu



**Slika 28.** Neparalelan položaj  
čunjeva- nepravilna linija



**Slika 29.** Neparalelan položaj  
čunjeva- nepravilna linija

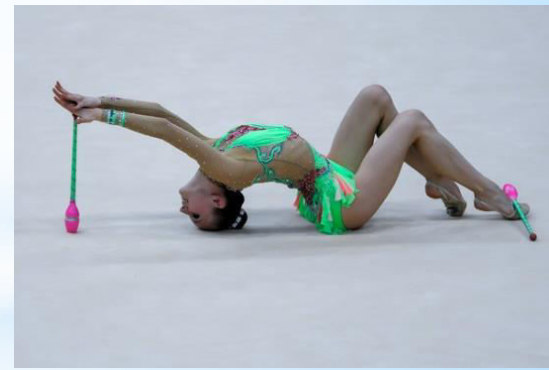
- Kombinovani hvatovi podrazumevaju držanje čunjeva opruženim ili ukrštenim rukama za različite delove čunjeva (npr. jedna ruka za glavu, druga za vrat, nadhvatom, podhvatom, sa strane).
- Kada je reč o držanju čunjeva odvojeno, primenu imaju sledeći hvatovi: osnovni hvat obema rukama (Slika 24), atipični hvatovi jednim ili sa više delova tela (Slika 20), osnovni hvat jednom - atipični hvat drugom (npr. držanje jednog čunja rukom, a drugog stopalom) (Slika 16).



**Slika 24.** Držanje čunjeva-  
svaki jednom rukom- jedan za  
vrat i drugi za glavu



**Slika 20.** Držanje čunja  
između natkolenice i  
potkolenice



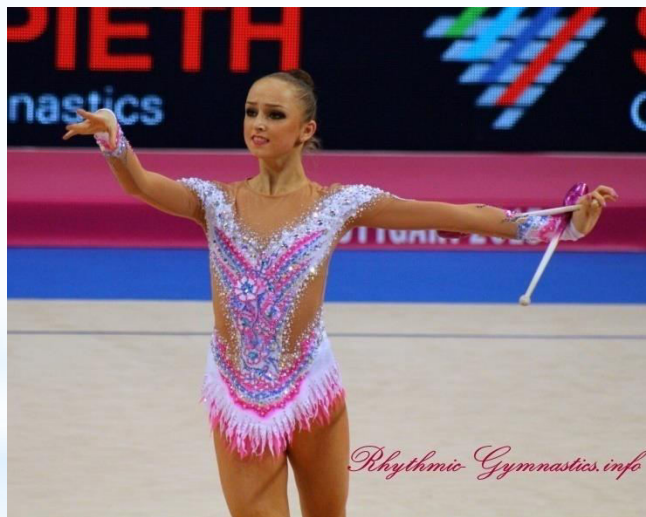
**Slika 16.** Držanje čunja  
na risu stopala



- Čunjevi se mogu „držati“ tako da se ne pridržavaju rukom(ama), a tada govorimo o nestabilnim ravnotežama. Nestabilne ravnoteže jesu nefundamentalna tehnika rada čunjevima, a označavaju tešku poziciju čunjevi-telo ritmičarke, uz veliki rizik gubitka rekvizita. Tu se misli na držanje rekvizita na maloj površini dela tela tokom realizacije okreta (Slika 30), ali i na rekvizit stisnut između dva dela tela (u otežanoj poziciji) ili stisnut čunj između podlaktice i drugog čunja (Slike 31 i 32).



**Slika 30.** Nestabilna ravnoteža čunjevima tokom okreta



**Slika 31.** Nestabilna ravnoteža čunjevima 1

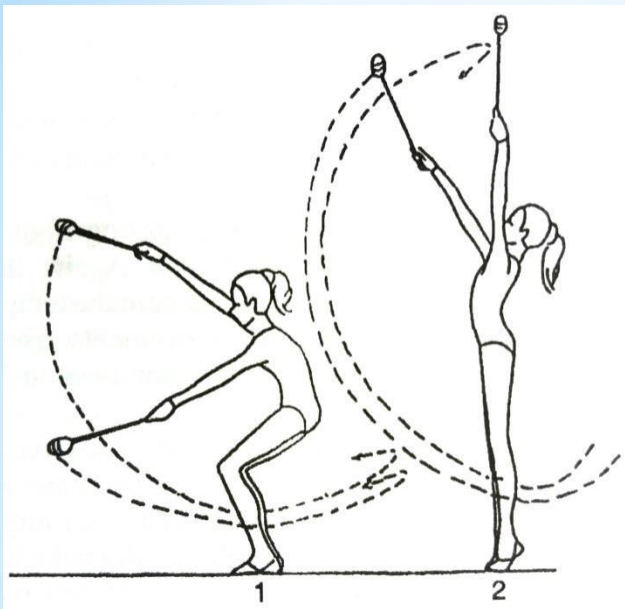


**Slika 32.** Nestabilna ravnoteža čunjevima 2

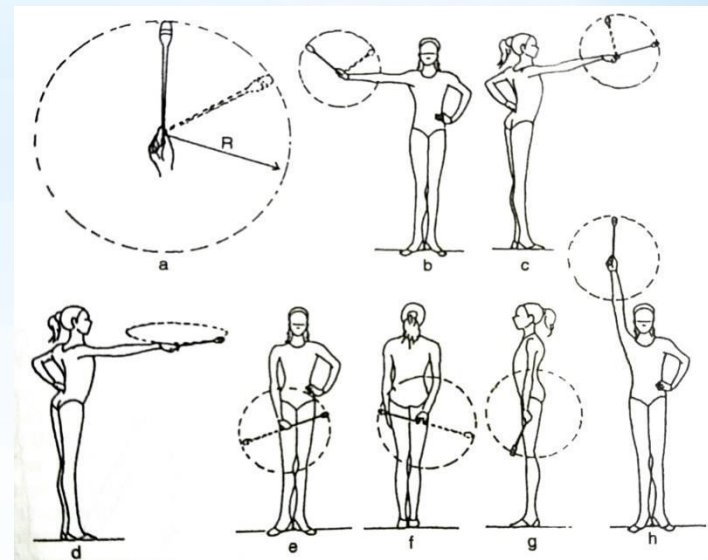
# Zamasi i kruženja

- Zamasi i kruženja koriste se na samom početku rada čunjevima, sa ciljem navikavanja na rekvizit. Mogu biti veliki (Slika 33) ili srednji, u zavisnosti u kom zglobu ruke je centar rotacije (veliki- zglob ramena je centar rotacije, srednji- zglob lakta). Zamasi su elementi tokom kojih se čunjevi drže u produžetku ruku, a koriste se kao element veze, kao priprema za izvođenje osnovnih strukturnih grupa, ili kao početak ili kraj izbacivanja, odn. hvatanja. Krugovi mogu biti mali (iz zgloba šake) (Slika 34), srednji (iz zgloba lakta) (Slika 35) i veliki (iz zgloba ramena) (Slika 36). Upravo su mali krugovi karakteristična tehnika rada čunjevima, kod kojih je centar rotacije u zglobu šake. Mogu se realizovati u sve tri ravni, a svaka diktirati određen način držanja čunja. Ukoliko se izvode mali krugovi u bočnoj ili čeonoj ravni, hvat za glavu čunja je između kažiprsta i palca, a kod malih krugova u horizontalnoj ravni, čunjevi se drže među prstima. Tokom izvođenja malih krugova, ruke moraju biti maksimalno opružene, ali ne i krute, a uzdužna osa čunja se mora kretati veoma blizu ruke.

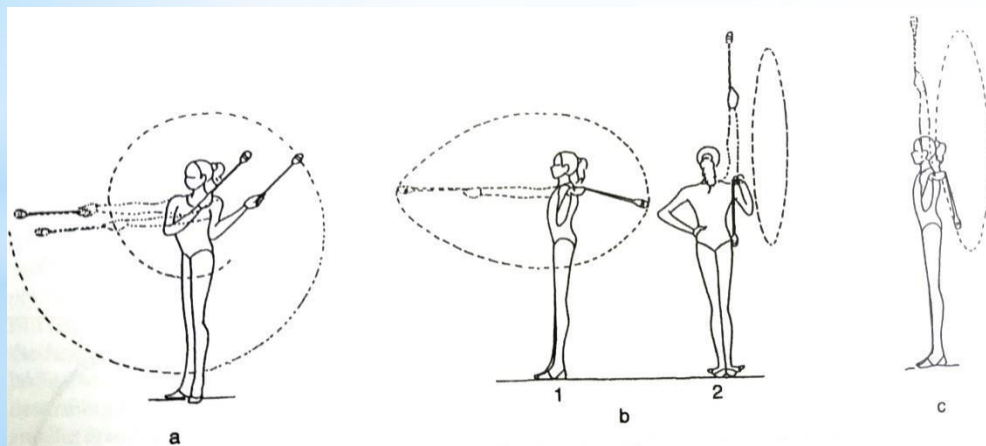




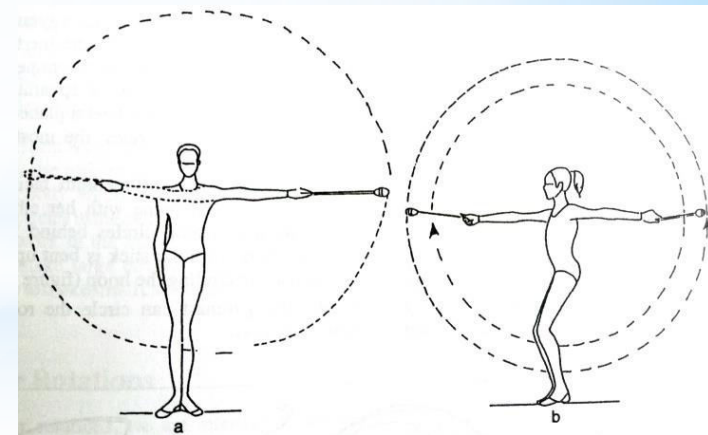
**Slika 33.** Veliki vertikalni zamah čunjevima u bočnoj ravni



**Slika 34.** Mali krugovi



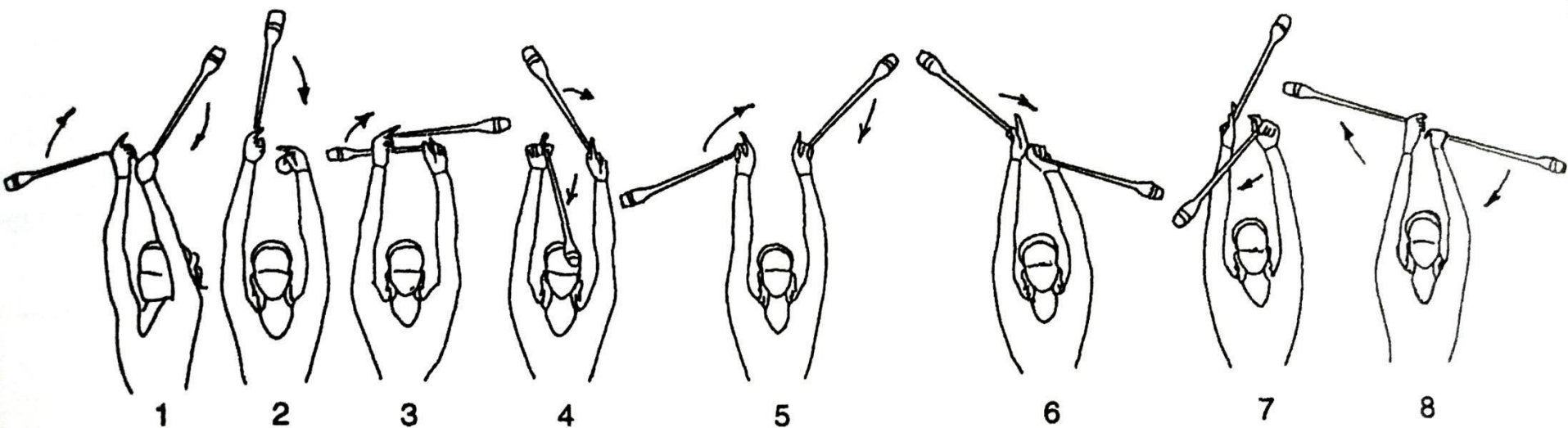
**Slika 35.** Srednji krugovi u- a) čeonj ravni, b) u bočnoj ravni i c) u čeonj iza leđa (1)



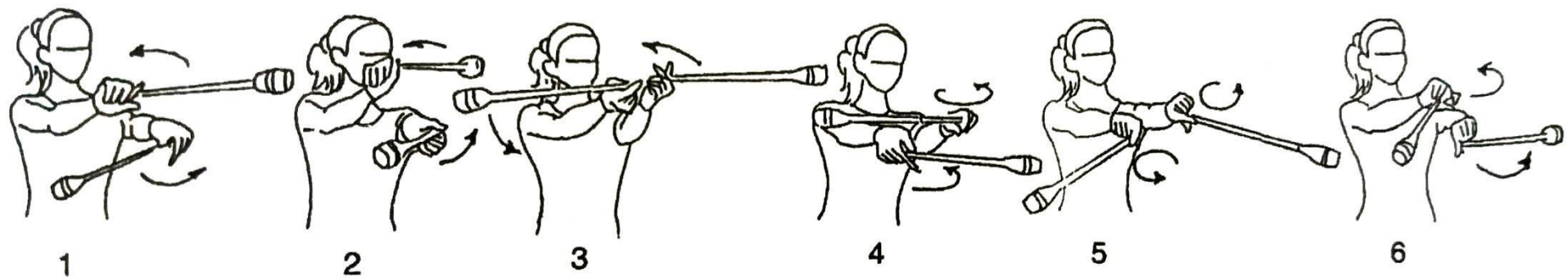
**Slika 36.** Veliki vertikalni krugovi u- a) čeonj ravni, b) u bočnoj ravni

# Mlinovi

- Mlinovi spadaju u nesimetrična lukovita i kružna kretanja čunjeva (mali raznovremeni čeon i bočni krugovi) i predstavljaju grupu karakterističnih kretanja, čiju osnovu čine mali krugovi. Reč je o serijama malih krugova, odn. uzastopnim osmicama, koje se izvode obema rukama istovremeno, ali sa suprotnim smerom kretanja čunjeva, ili sa sustizanjem.
- Kod ovog elementa, startuje se rukama ukrštenim u visini ručnog zgloba (npr. desna preko leve ruke), u uzručenju ili predručjenju ili zaručenju, dole, desno, levo, i podrazumeva naizmeničnu promenu ukrštenih i neukrštenih ruku. Kod bočnih mlinova, izvodi se mali bočni krug nadole desnom rukom pored levog ramena, a potom i levom rukom mali bočni krug nagore (vežba se izvodi tako da se krugovi sustižu). Sem istovremenog raznosmernog rotiranja čunjeva, mlinovi se mogu izvoditi i istovremenim malim krugovima, ali u različitom vremenskom intervalu (sa sustizanjem), što čini da ovo kretanje liči na kretanje mlinskog točka. Mlinovi se mogu izvoditi u sve tri ravni.



**Slika 37.** Dupli vertikalni mlinovi čunjevima



**Slika 38.** Dupli horizontalni mlinovi čunjevima

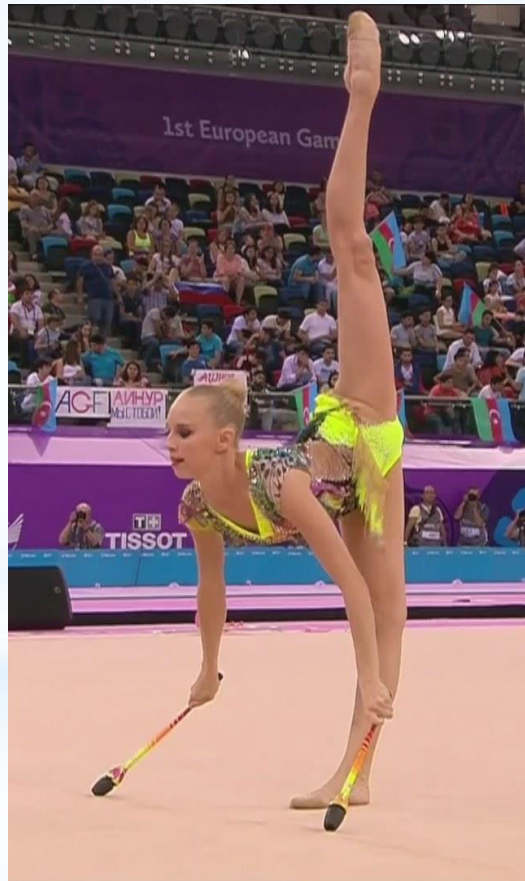
# Ritmički udarci čunjevima i odbijanja

- \* Udarati se može čunj o čunj (Slika 39), ali i čunj o pod (Slika 40), bilo kojim delom čunja, i sve to u ritmu muzike. Udaranja imaju čestu primenu u sastavima čunjevima (nefundamentalna je tehnika rada čunjevima), a služe isticanju određenih muzičkih celina, kojima se naglašava karakter muzike.
- \* Čunj (jedan ili oba) može se odbiti od tla, ali i nekim delom tela ritmičarke (osim rukama) i ponovo uhvatiti. *Rebound* (ponovno odbijanje) čunjevima (jednim ili sa oba) je moguće, ali zbog njihovog oblika i težine su takva odbijanja ograničena, posebno nakon velikih izbacivanja. U svakom slučaju, tada se odbijanje vrši blizu težišta čunja, a to je deo vrata koji se nalazi blizu tela čunja (Slika 41), čime se postiže bolja kontrola nad letom rekvizita.

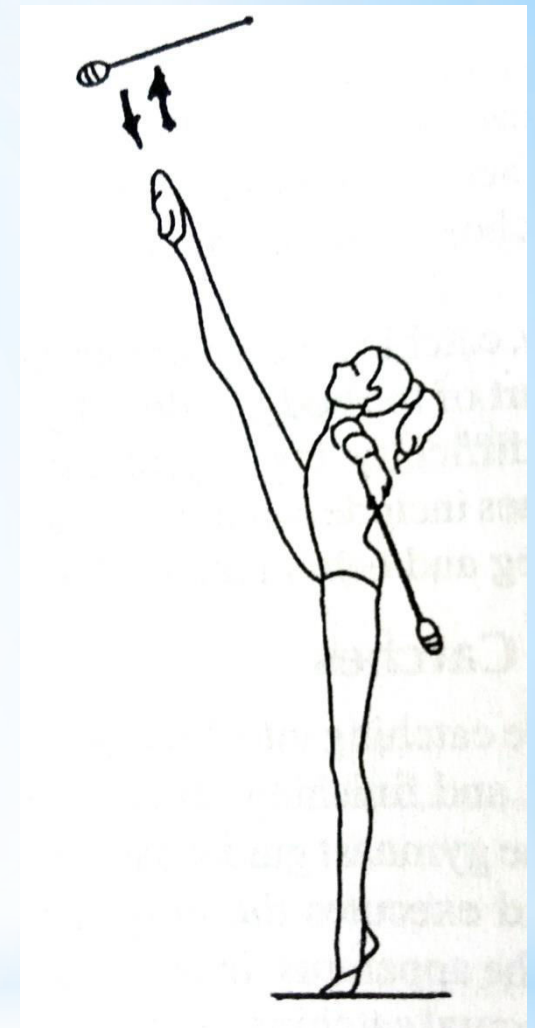




**Slika 39.** Udarac čunj o čunj



**Slika 40.** Udarac čunj o tlo



**Slika 41.** *Rebound*  
odbijanje čunja nogom



# Kotrljanja, klizanja, rotacije

- Kotrljanja čunjeva se ređe koriste, jer građa istih (neravnomerna preraspodela mase) otežava njihovo kotrljanje. Čunjevi se mogu kotrljati po telu ritmičarke, bez poskakivanja, npr. duž jednog dela tela (ruka- Slika 42, noga, grudi, leđa- Slika 43, i sl.), dok je kotrljanje po dužoj putanji znatno otežano (npr. duž jedne ruke-grudi-duž druge ruke). Pored kotrljanja po telu, čunjevi se mogu kotrljati po tlu, i to posebno prilikom izvođenja elemenata na tlu ili poluakrobatskih elemenata. Svako kotrljanje čunja po tlu izaziva kružno kretanje čunja sa centrom rotacije u glavi čunja, dok telo, kao namasovniji deo čunja, prelazi najduži put. Osim kotrljanja, čunjevi mogu i da klize niz čunj (vid hvatanja čunja- Slika 44), niz deo tela ritmičarke, itd.



**Slika 42.** Kotrljanje čunja duž ruke



**Slika 43.** Kotrljanja zakačenih čunjeva duž ruku i leđa



**Slika 44.** Hvatanje čunja čunjem- klizanjem

- Osim kotrljanja, moguće je rotiranje jednog ili oba čunja oko dela tela (obično ruke) (Slika 45), ali i oko samog čunja, ali je primena istih retka. Takođe, mogući su i spinovi (rotacije oko sopstvene ose čunja) na dlanu (Slike 46 i 47), grudima, itd., kao i rotiranje čvrstim hvatom po sredini vrata čunja (Slika 48).



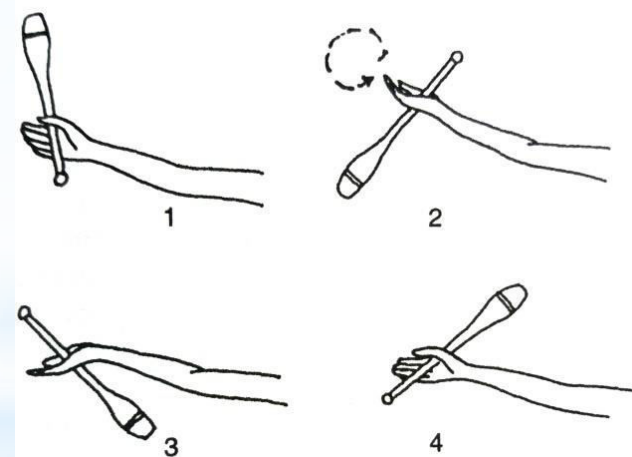
**Slika 45.** Rotiranje zakačenih čunjeva oko ruke



**Slika 46.** Rotacija čunja na dlanu 1



**Slika 47.** Rotacija čunja na dlanu 2



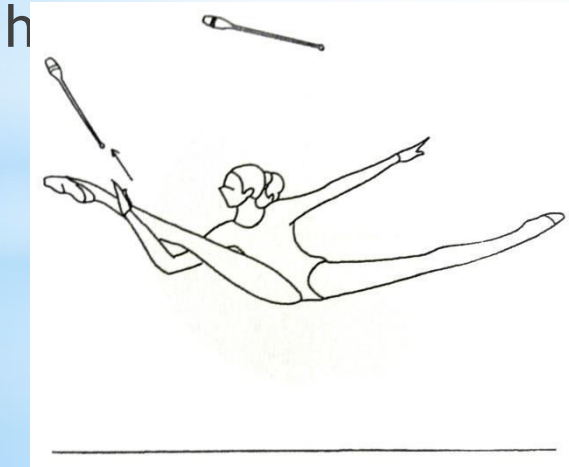
**Slika 48.** Rotiranje čvrstim hvatom za sredinu vrata

# Asimetrični pokreti

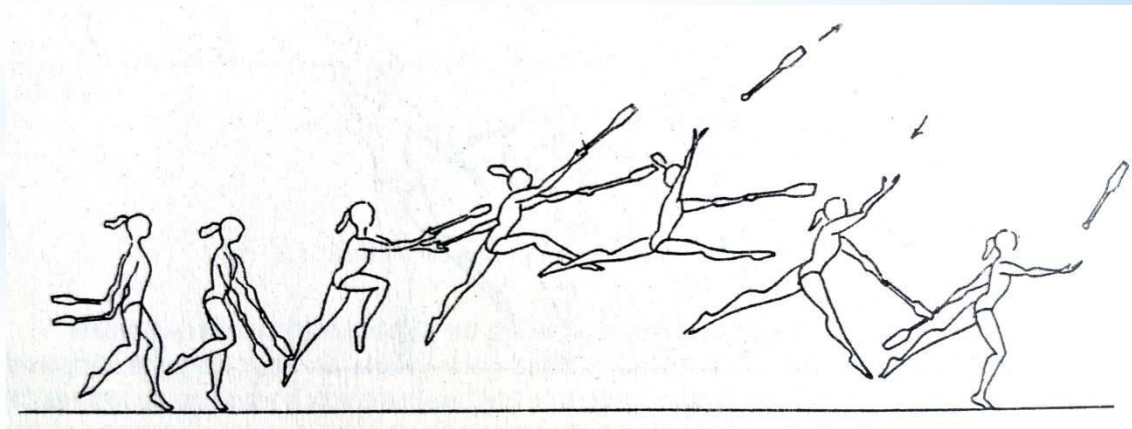
- \* Asimetrična kretanja dva čunja spadaju u fundamentalnu tehničku grupu rada čunjevima. To su pokreti ili kombinacije pokreta koji pripadaju različitim strukturnim grupama ili su kombinacija elemenata iz iste grupe, ali se izvode u različitim ravnima ili smerovima.

# Izbacivanje i hvatanje čunjeva

\* Sama „priroda“ čunjeva čini izbacivanje istih jedinstvenim. S obzirom da je reč o parnom rekvizitu, mnogo je načina na koje ih ritmičarka može izbacivati. Iz čvrstog hvata čunj se izbacuje držeći za glavu, vrat ili telo. Razlika je u tome što se, držeći za glavu, čunj intenzivno obrće i duže „leti“, dok je kod držanja za telo, obrtanje intenzivno, ali je let rekvizita kraći. Izbacivanja nakon slobodnog hvata mogu biti različite visine, a intenzitet obrtanja zavisice direktno od zadatog impulsa. U svakom slučaju, neophodna je vizuelna kontrola rekvizita za vreme izbačaja, leta i

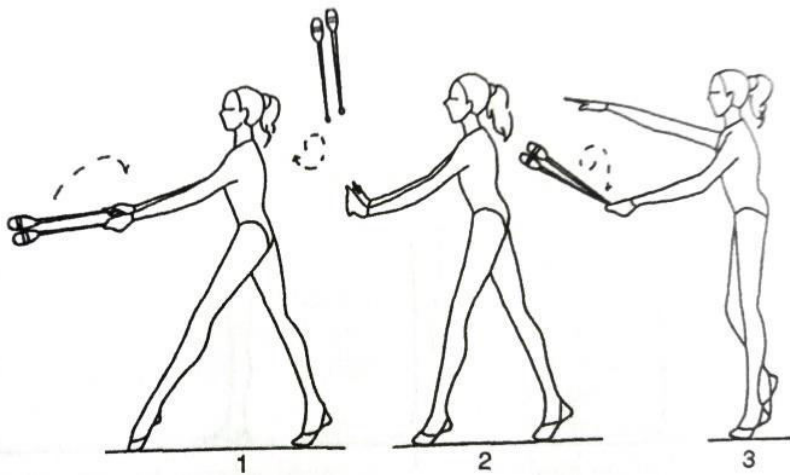


**Slika 49.** Izbacivanje čunja ispod noge u toku dalekoveškog

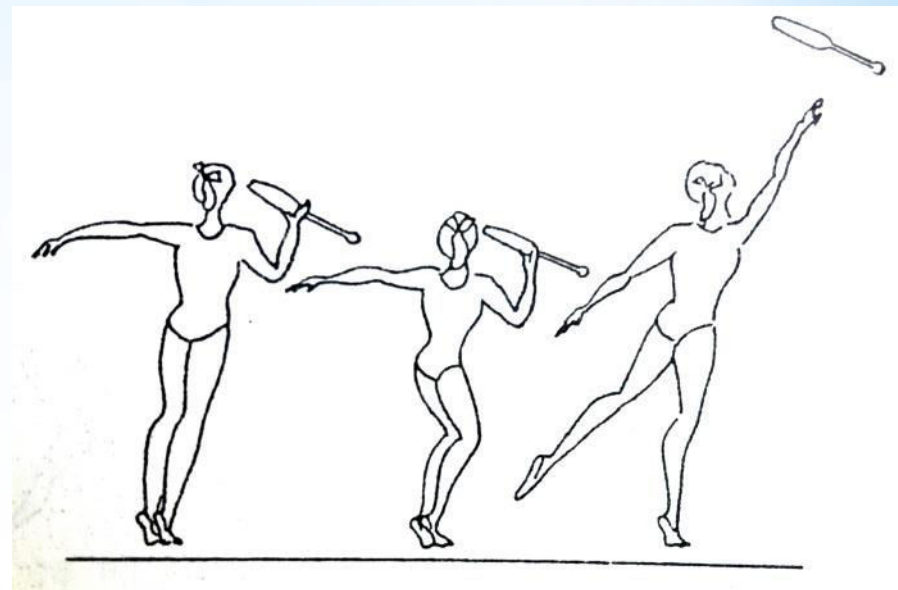


**Slika 50.** Izbacivanje čunja zamahom u bočnoj ravni u pravcu napred

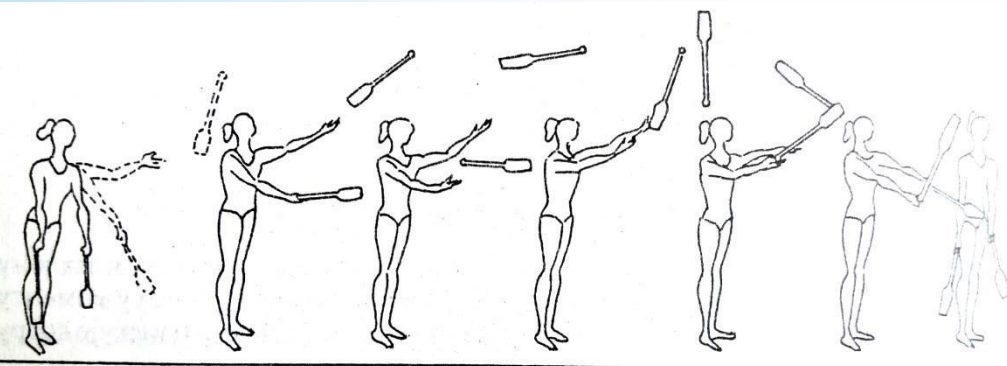




**Slika 51.** Izbacivanje i hvatanje  
oba čunja istovremeno



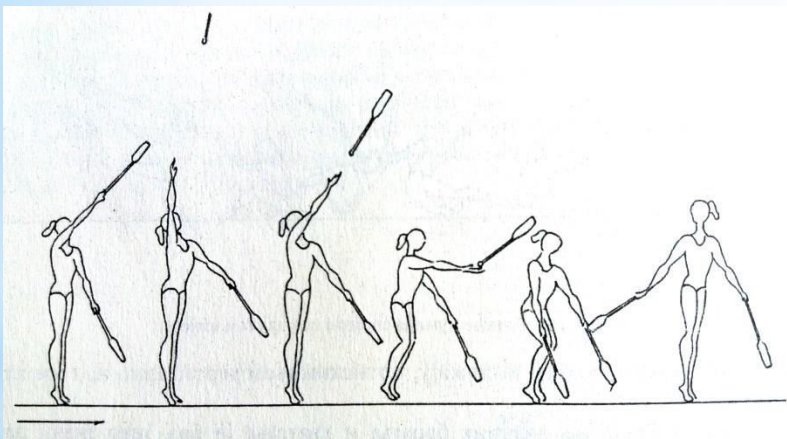
**Slika 52.** Izbacivanje jednog čunja vertikalno na gore



**Slika 53.** Žongliranje čunjevima



- Kao što postoji mnogo vidova izbacivanja čunjeva, tako postoji i puno načina hvatanja. Čunj se može hvatati za glavu, vrat ili telo, ali uz obavezno amortizaciju (nastavak kretanja ruke u smeru pada rekvizita) (Slika 54).
- Iako vrlo efektna i atraktivna, najteža i najrizičnija su hvatanja čunjeva van vidnog polja (npr. iza tela, u dubokom zaklonu), hvatanje drugim delom tela (Slika 55), a takođe je moguće hvatanje čunja štopovanjem drugim čunjem (Slika 56).



**Slika 54.** Hvatanje čunja



**Slika 55.** Atipično hvatanje čunja ramenom



**Slika 56.** Hvatanje čunja štopovanjem



УНИВЕРЗИТЕТ  
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И  
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

# VEŽBE REKVIZITOM

## - TRAKA -



Predmetni nastavnik: doc dr Tijana Purenović-Ivanović

Predmet: Ritmička gimnastika

12.05.2020.

# 5. TRAKA

- **TRAKA** spada u meke rekvizite.
- Najlepši je, najatraktivniji i među omiljenim rekvizitima zbog svoje dinamičnosti.
- Prvobitno je korišćena u tradicionalnom kineskom plesu (sa štapićem od bambusa).
- Postala je popularna sredinom XX veka, a specifičan RG rekvizit postaje **1971.**





# 5.1 Karakteristike (norme) rekvizita

- Traku čine tri dela: **traka**, **štap** i **pokretna spona**
- **Traka** se izrađuje od satena ili sličnog materijala koji nije krut.
- Minimalna dužina trake je **6 m** (za juniorke 5 m)
- Širina trake je **4-6 cm**, a težina **35 g** minimalno (**30 g** za juniorke).
- Izrađena je najčešće od svetlih boja.



**Štap** se izrađuje od bambusa, fibreglasa ili sintetike, bilo koje boje. Dužina je **50-60 cm** cilindričnog ili konusnog oblika. Maksimalni prečnik je **1 cm** u najdebljem delu (mesto hvata). Gornji deo štapa ima metalno ojačanje na kojem se nalazi alka za pripajanje spone.





- **Pokretna spona** je veza između trake i štapa i iznosi maksimalno **7cm**



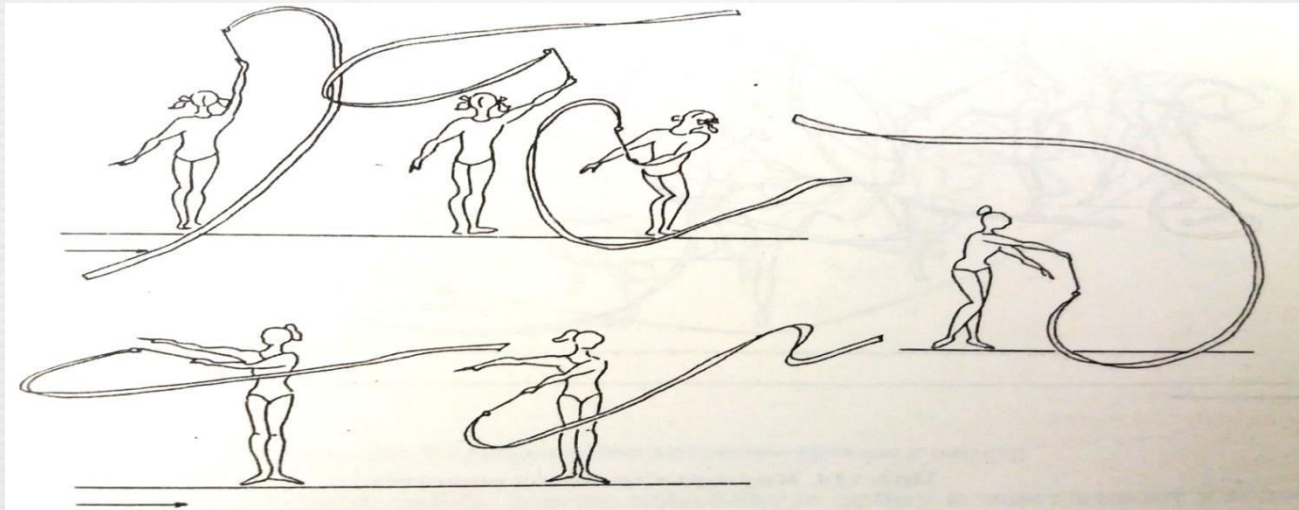
Može da se koristi i karabinjer (deo pribora za pecanje) koji omogućava da se traka rotira neometano.



# Vežbe trakom

## 5.2.1 (Specifični zahtevi )

- U tehnici rada trakom zadaci su složeni, budući da se radi o mekom RG rekvizitu, koji je izuzetno dug i lagan, i podrazumeva istovremeno baratanje štapićem i „crtanje“ likova trakom. Osim toga, u toku svih kretanja, traka mora biti potpuno razvijena u prostoru i da oblikom svog lika bude tačna, jasna i dobro vidljiva.





- U radu sa sa početnicama i malom decom preporučljiva je mala traka.
- Traka ne sme da miruje, mora da bude angažovana celom dužinom.
- Potreban je kompletan rad ruke.
- Svaki sledeći pokret mora početi, pre nego što se prethodni završi.
- Nije poželjno previše ritmičarki da radi istovremeno vežbu trakom.



- Likovi i oblici koji se stvaraju moraju da budu izvedeni čisto i njenom celom dužinom (osim *échappé* bacanja, kod kojih traka prelazi iz lika u lik).
- Ako se stvori čvor, odmah ga razmrsiti.
- Traka ne sme da pucketa, da se umotava i uvrta oko tela ritmičarke ili vuče po podu.





U vežbi trakom preovladavaju široki, sliveni pokreti (akcentovani zamasi, krugovi, “osmice”, “zmije”, “spirale”) izvedeni u čeonoj, bočnoj, horizontalnoj i kosoj ravni, u svim mogućim smerovima, koji se smenjuju i dopunjuju malim, brzim, kratkim spiralnim, talasastim (zmijolikim) i kružnim pokretima u vertikalnoj i horizontalnoj ravni.

Koordinacija, preciznost, snaga.



- Slobodna ruka ne sme da „visi“ proizvoljno ili nekontrolisano i ukočeno da štrči sa strane, već bi trebalo aktivno da se drži u tačno određenom položaju, da prati i dopunjava opštu sliku.



- Muzika mora biti „živa“ i dinamična, sa specifičnim momentima za “spirale”, “osmice”, “zmije”.



## 5.2.2 Tehničke grupe rada trakom

- Elementi rukovanja, odn. osnovne tehnike manipulacije trakom, jesu: **zamasi**, **kružnja**, **“osmice”**, **“zmiije”**, **“spirale”**, **izbacivanja i hvatanja**, **mala izbacivanja (échappé izbacivanja)**, **prolasci preko ili kroz lik trake**



**1. Fundamentalna tehnika**

**2. Nefundamentalna tehinka**

- U **fundamentalnu grupu tehnike rada trakom**, spadaju:
- **1. prolazak kroz ili preko lika trake**, delom tela ili celim telom,
- **2. spirale** (4-5 zategnutih navoja iste visine i širine) u vazduhu ili na tlu,
- **3. zmije** (4-5 zategnutih talasa iste visine i širine) u vazduhu ili na tlu,
- **4. échappé** rotacije štapa trake tokom njegovog leta, u toku malih ili srednjih izbacivanja trake.
- 





- U **nefundamentalnu grupu tehnike rada trakom** spadaju:
  - 1. rotacija štapa trake oko ruke,
  - 2. obmotavanje trake (zamotavanja i odmotavanja),
  - 3. kretanje trake oko dela tela kada je štap držan drugim delovima tela (vrat, koleno, lakat, delovi ruke) u toku elemenata i težina sa rotacijom (ne u *slow turn-u*),
  - 4. srednji krug trakom,
  - 5. kotrljanje štapa po nekom delu tela,
  - 6. *boomerang* izbacivanje trake (kraj trake je držan rukom ili drugim delom tela), u vazduhu ili na tlu, povlačenje trake nazad, sa ili bez odbijanja štapa od tla, i hvatanje.

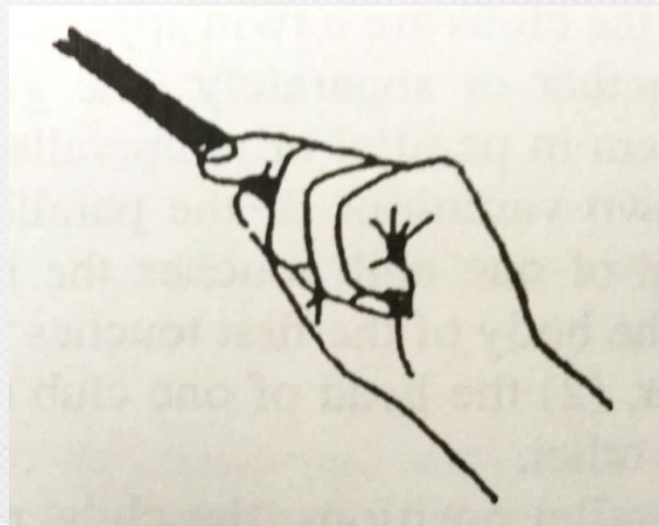


# 5.2.2.1 Držanje trake

- 1. samo za štapić
- 2. samo za traku
- 3. za štapić i traku

Držanje štapića podrazumeva čvrsto, ali ne grčevito, držanje za kraj štapića i to tako da je štapić trake između kažiprsta, palca i srednjeg prsta, donji kraj štapa oslonjen o dlan, a ostatak je u produžetku ruke.

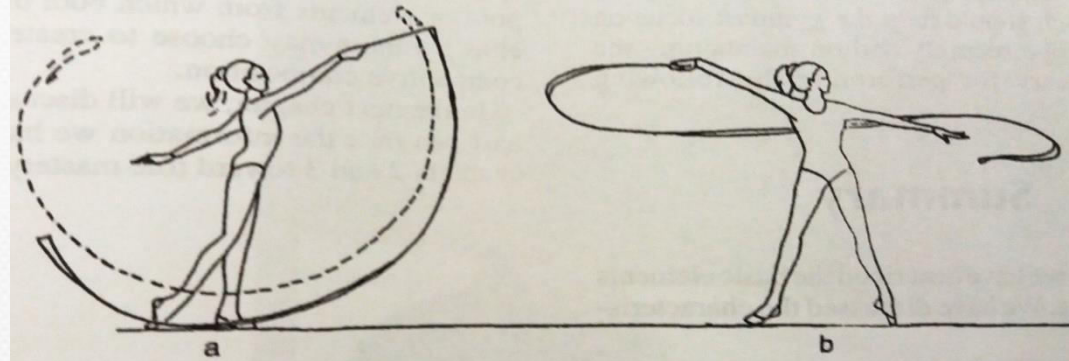
U pojedinim tehnikama, ovaj rekvizit se može nakratko držati i za traku (pre izbacivanja ili povlačenja).





# 5.2.2.2 Zamasi i kruženja

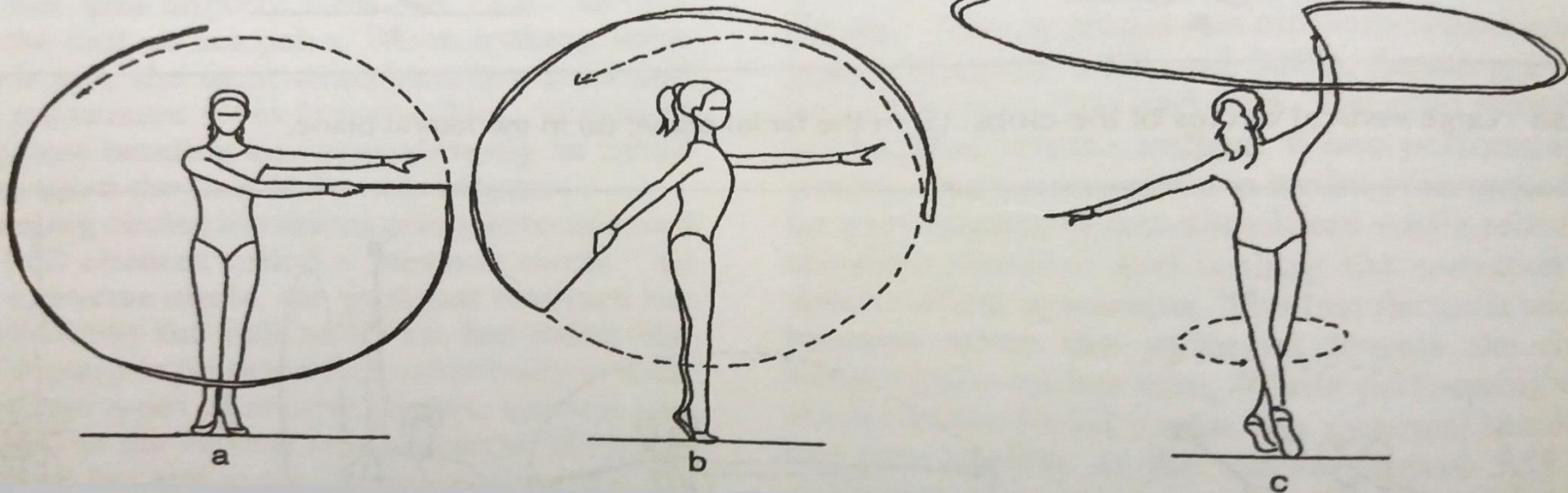
- **Zamasi** su zapravo zamajni pokreti koji se izvode celom rukom iz zgloba ramena.



- **Kruženja** podrazumevaju opisivanje kruga ravnomernim kretanjem trake, pri čemu se pokret izvodi iz zgloba ramena.
- Zamasi i kruženja se izvode u osnovnim ravnima (čeona, bočna, horizontalna i kosa) i mogu biti mali, srednji i veliki, a zahtevaju maksimalan obim pokreta u ramenom zglobu, ali i harmoničan pokret celog tela.

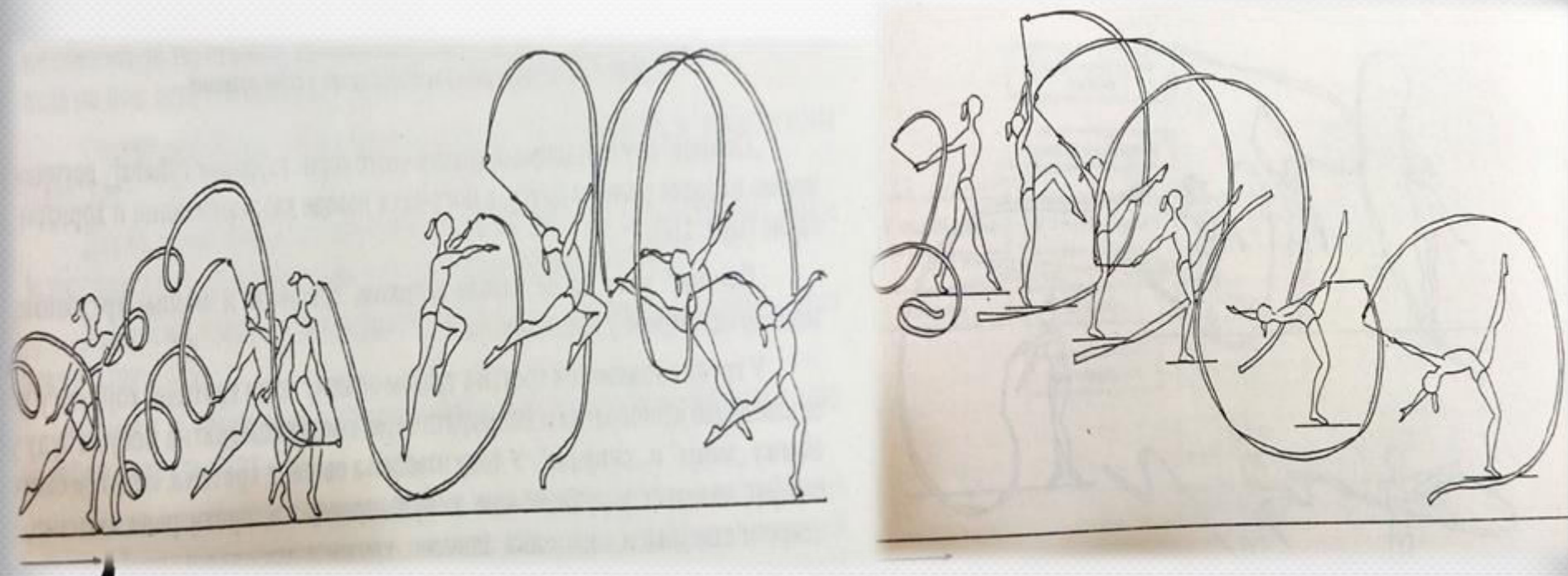


- Kombinacije zamaha i kruženja su vrlo česte u vežbi trakom, jer je reč o vezama elemenata koji slede, pa je veoma važno izvesti ih pravilno u zadatim ravnima.
- Pri promeni pravca, ili povezivanju dva elementa, nužno je izvesti tzv. dodatni zamah, i to energično, sa ravnomernim ubrzanjem, ali na vreme zaustavljen (da bi se izbeglo „pucanje“ trake).
- Mali krugovi mogu biti jednokratni i višekratni, od kojih se dominantno ističu horizontalne i vertikalne „zmije“ i „spirale“.





- Veliki zamasi i kruženja (impuls je u zglobu ramena) u čeonj i bočnoj ravni, najčešće se koriste za prolaženja preko i kroz traku, a povezuju se i sa skokovima kroz traku, kao i sa ravnotežama, a veliki zamasi i kruženja u horizontalnoj ravni nalaze primenu kod izvođenja okreta u RG.
- Srednji zamasi (impuls je u zglobu lakta) se koriste kao prolazna kretanja i veza između velikih i malih zamaha i kruženja. Takođe se često koriste pri trčanju kroz traku, pri izvođenju poluakrobatskih elemenata i kod izvođenja „osmica“.



## Metodika obučavanja zamaha

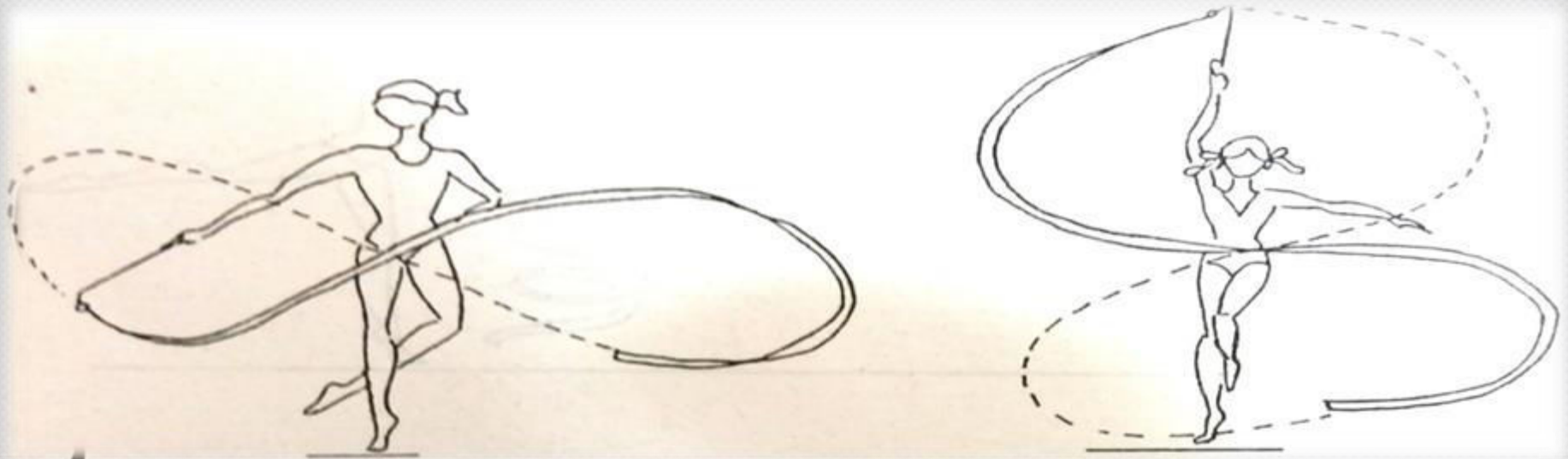
Najpre se kreće sa izvođenjem zamaha u svim ravnima, jednom i drugom rukom (što je posebna poteškoća za početnice), u mestu uz uspon i počučanj ili uz lagani prenos težine s jedne na drugu nogu u raskoračnom stavu. Potom se prelazi na uvežbavanje velikih zamaha sa prehvatom trake, u svim ravnima, u mestu, a potom u kretanju hodanjem i poskocima (npr. zamasi trakom u čeonoj ravni – levo-desno, i trećeći koraci preko trake). Tipične greške su izlazak iz zadate ravni, nepravilan polukrug trakom, čvor na traci.



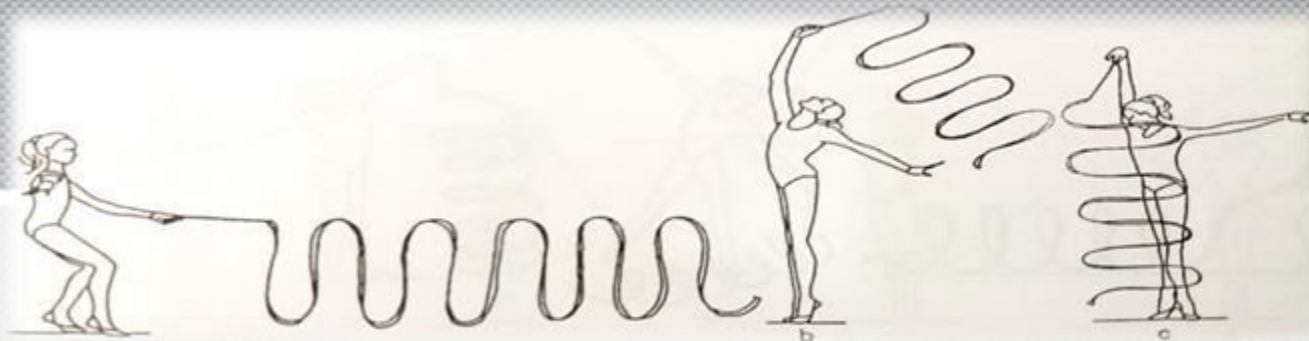


## 5.2.2.3 „Osmice“, „zmije“ i „spirale“ trakom

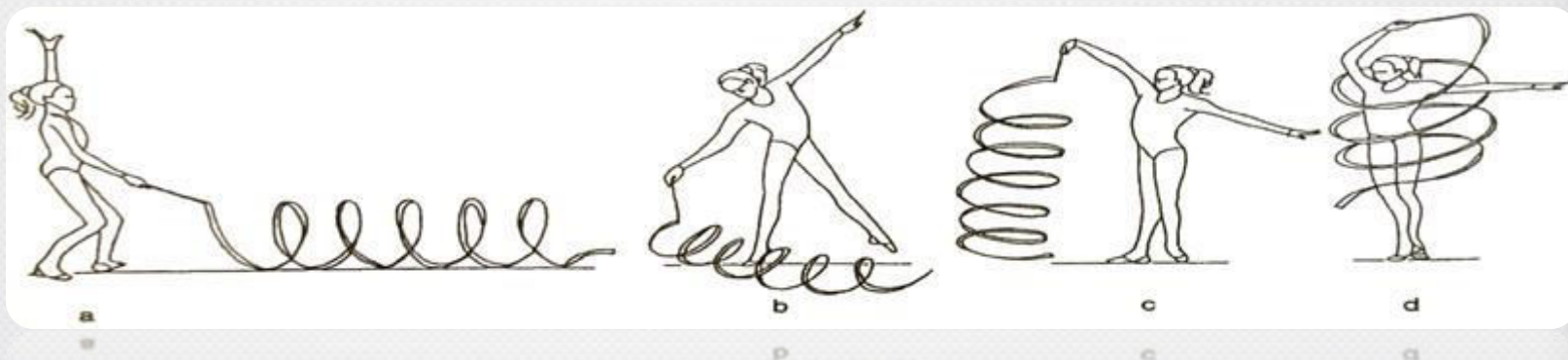
- **“Osmice“** se u vežbama trakom često koriste jer omogućavaju logičan prelaz iz jedne ravni u drugu. Razlikujemo **horizontalne i vertikalne**, a mogu da se izvode velikim, srednjim i malim krugovima (u zavisnosti od potrebe).
- Greške koje se mogu javiti jesu neravnomerni pokreti prilikom izvođenja „osmice“, nepoštovanje ravni, nenamerno obmotavanje trake oko tela ili dela tela.



- „Zmije“ su talasasta kretanja nastala pokretom u zglobu lakta ili šake.

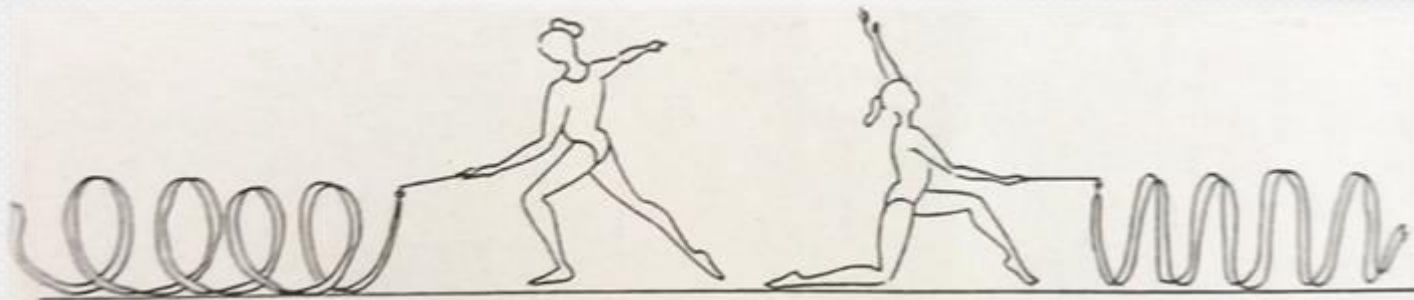


- „Spirale“ su ponovljeni krugovi, koji mogu biti identični, ili se postepeno smanjivati, odn. povećavati (na taj način se dobija izgled kupe).
- U toku izvođenja „zmija“ i „spirala“, хват mora biti labav, lakat blago flektiran, prsti rade aktivno, a pokreti savijanja i opružanja, odn. kružnog kretanja u zglobu šake, su neprekidni. Razlikujemo **vertikalne** i **horizontalne** „zmije“ i „spirale“.

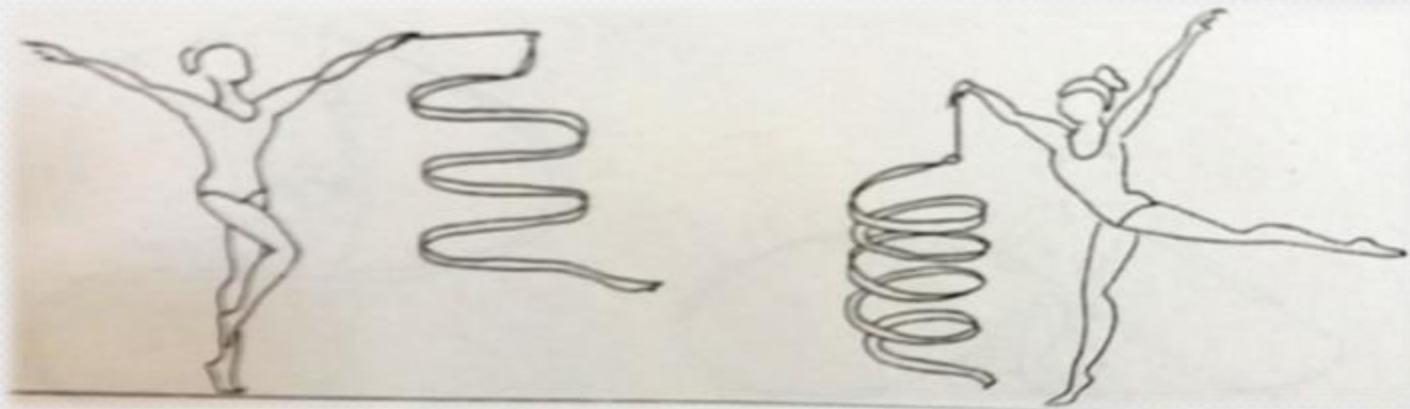




- Kod **vertikalnih** „zmija“ i „spirala“, zupci, odn. krugovi, nalaze se u upravnom položaju u odnosu na podlogu (pokreti rukom gore-dole) i mogu se izvoditi sa dodirivanjem tla ili iznad tla, odn. u vazduhu (u predručenju, odručenju, itd.).

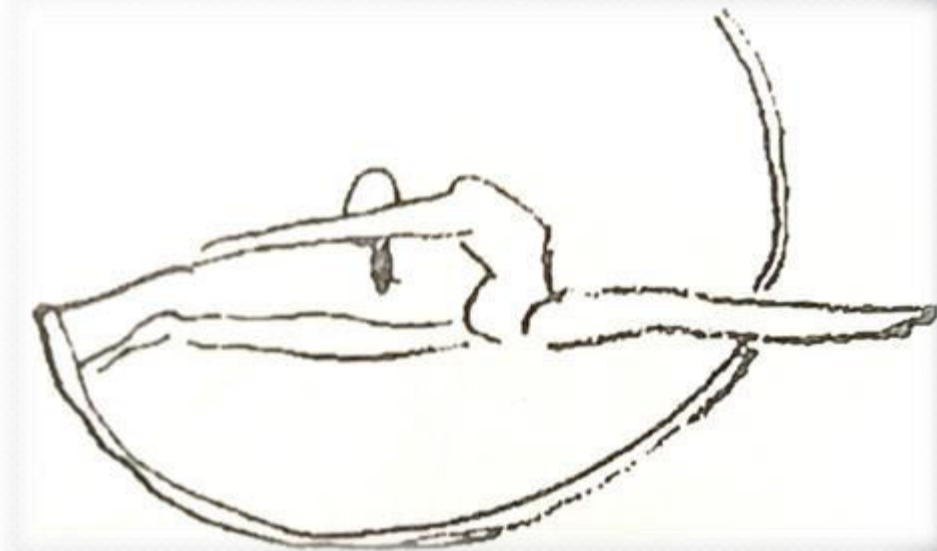
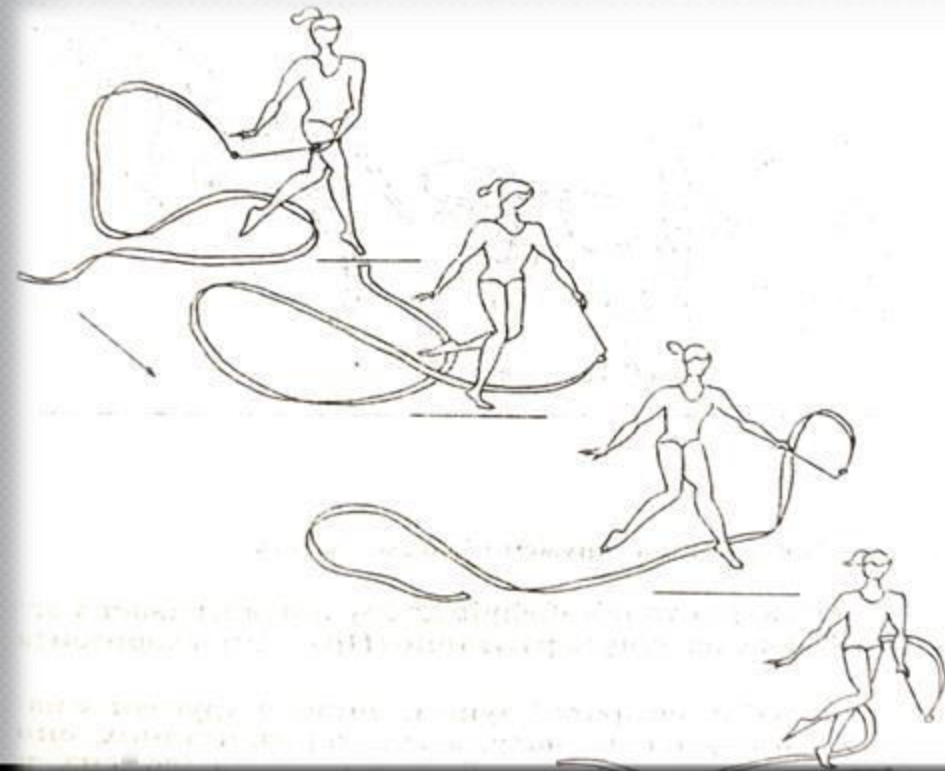


- Kod **horizontalnih** „zmija“ i „spirala“ zupci, odn. krugovi, su paralelni sa podlogom (pokreti u ručnom zglobovima desno-levo).



## 5.2.2.4 Prolazak kroz ili preko lika trake

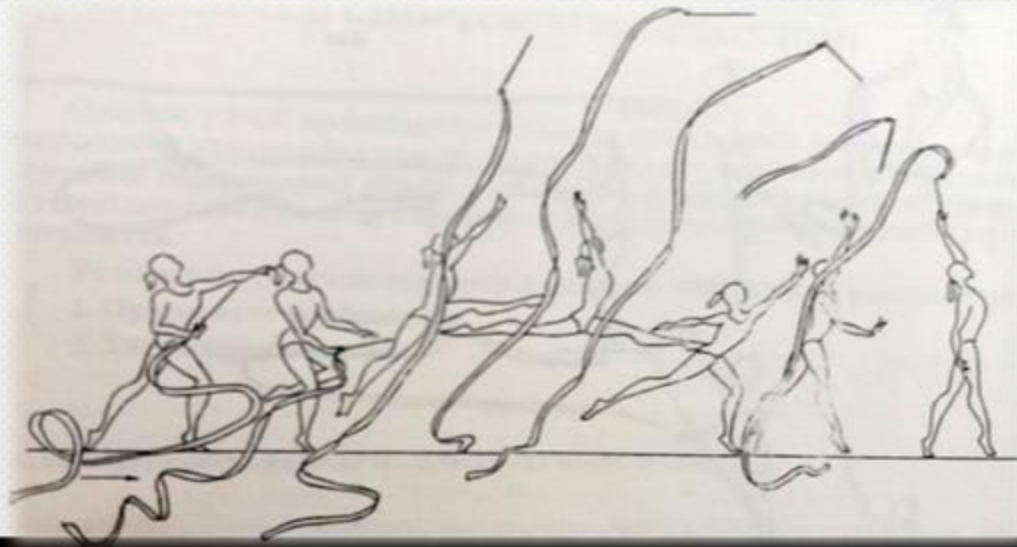
- U svakoj vežbi trakom obavezan je bar jedan prolazak kroz ili preko lika trake, celim ili delom tela. Ovom zahtevu se najčešće udovoljava izvođenjem skoka, ali se prolazak mora izvesti u toku iste faze leta.



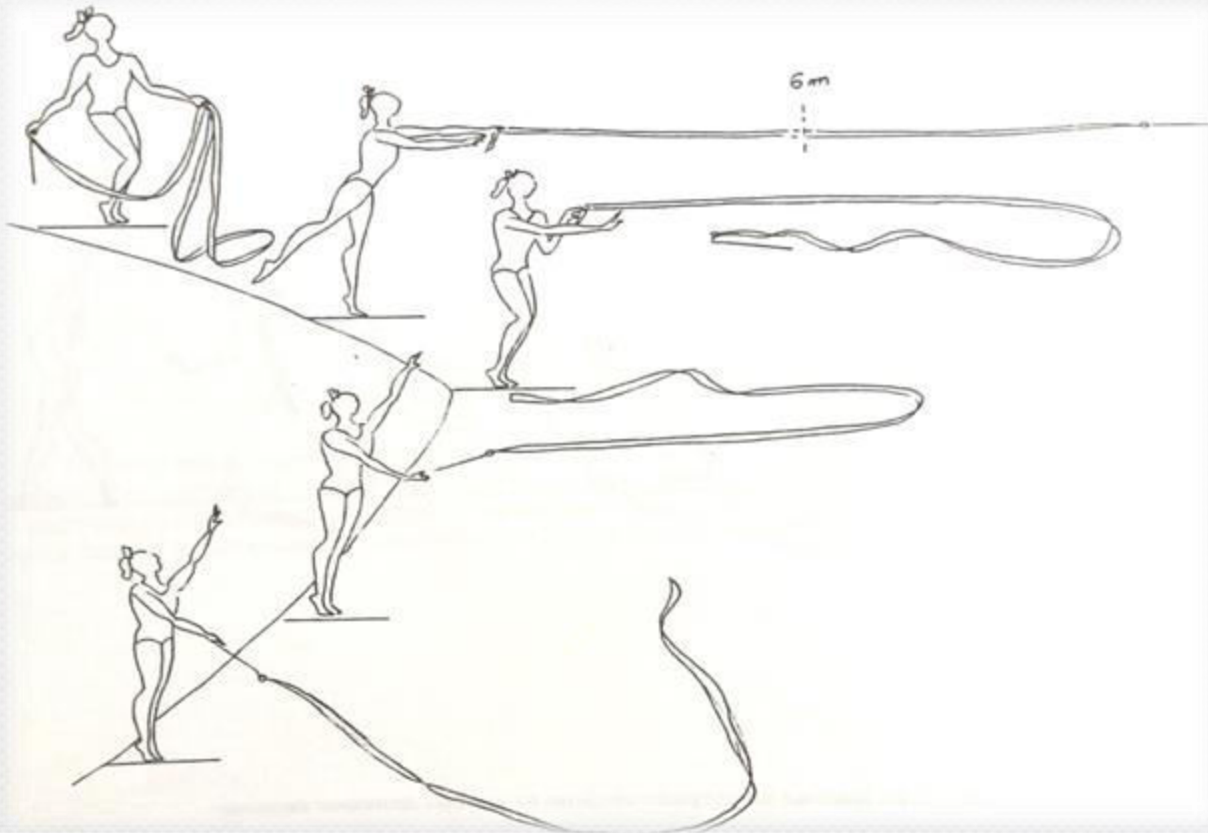


# 5.2.2.5 Izbacivanje i hvatanje trake

- Izbacivanje spada u teže vrste tehnika rada trakom
- Postoji nekoliko tehnika izbacivanja trake: velika i mala, izbacivanja rukom ili nogom, pa čak i nekim drugim delovima tela (glavom, leđima, itd.), izbacivanja cele trake ili samo jednog njenog dela.
- Najčešće se vrši izbacivanje cele trake, i to tako da u smeru izbacivanja prednjači deblji kraj štapa, koji svojom težinom povlači ostatak trake, a ista u vazduhu zauzima pravilan (istegnut) oblik.

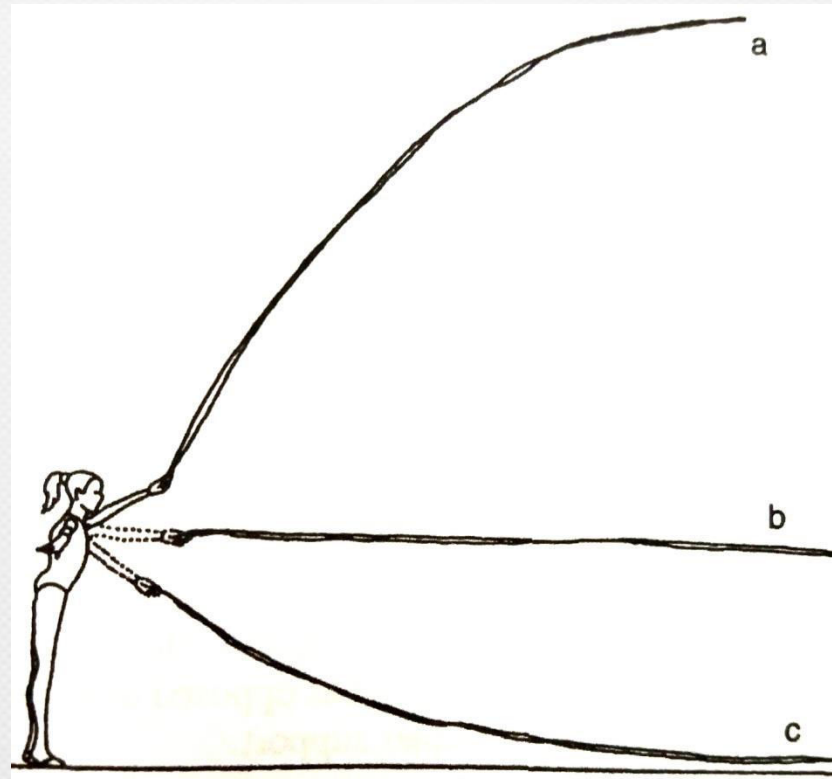


- Pored ovog načina izbacivanja, koristi se i takvo izbacivanje trake kod kojeg kraj trake ostaje u ruci ritmičarke, a nakon potpunog istezanja trake, snažnim povlačenjem prema sebi, ritmičarka vraća štapić i hvata ga istom ili suprotnom rukom (*boomerang izbacivanje*).





- U zavisnosti od pravca trajektorije, razlikujemo tri vrste *boomerang* izbacivanja: 1) **vertikalno izbacivanje**- štapić se izbacije vertikalno gore i ne dolazi u kontakt sa tlom; 2) **horizontalno izbacivanje**- štapić je paralelan sa tlom nakon izbacivanja i može ostvariti kontakt sa tlom, a i ne mora, ali prilikom vraćanja ne sme doći u kontakt sa tlom; 3) **prednje izbacivanje**- štapić klizi ka tlu ili tokom leta ili pri povratku, a ritmičarka ga hvata ili rukom ili stopalom.



- Malo ili *échappé* izbacivanje je izbacivanje sa malom rotacijom štapića oko ruke iza čega tek sledi veliko izbacivanje ili je *échappé* samostalan, pa služi kao veza za drugi element.
- *Rebound* izbacivanje se može izvoditi štapićem trake, ali je rizično obzirom da može rezultirati padom rekvizita ili neadekvatnim likom.





- Traka se najčešće hvata rukom za kraj štapića, ali ukoliko je reč o hvatanju na kraju vežbe, može se uhvatiti i nekim drugim delom tela.
- Po hvatanju trake, ritmičarka odmah mora preći u izvođenje narednog elementa (kruženje, zamah, “spirala”, “zmija”) i to brzim radom ruke. Često se primenjuje *bypass* hvatanje trake, kao i hvatanje praćeno obmotavanjem trake oko ruke. Moguća su hvatanja na ramenu, ispod ruke, između kolena, između stopala, koja su vrlo efektivna. Izbacivanje i hvatanje trake se, najpre, uči u mestu, a potom u kretanju, sa plesnim koracima, itd.

