Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtićke dobi

Fiolić, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:395734

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-19**



Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(Studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

IVA FIOLIĆ

METODIKA ELEMENATA RITMIČKE GIMNASTIKE ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

(diplomski rad)

Mentor:
prof.dr.sc. Gordana Furjan-Mandić

Zagreb, rujan 2015.

METODIKA ELEMENATA RITMIČKE GIMNASTIKE ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

Sažetak

Svi želimo da prve godine djetetova uključivanja u sport budu što primjerenije i bliže njegovom stupnju razvoja. Za početak sportskog razvoja koji uključuje ritmičku gimnastiku potrebno je odabrati elemente i metodske postupke primjerene dobi i uzrastu djeteta, za što je potrebna kreativnost i motivacija. Premda je ritmička gimnastika isključivo ženski sport, u svom radu ću se osvrnuti i na početak razvoja ritmičke gimnastike kod muške populacije.

Cilj ovog rada je opisati tehniku elemenata ritmičke gimnastike koji se mogu provoditi u vrtićima, a koji su baza za uključivanje djece u ritmičku gimnastiku kao natjecateljski sport, a ujedno će se opisati i metodski postupci istih.

Ključne riječi: *metodski postupak, predškolsko doba, vrtić, sport, razvoj, ženski sport*

METHODS OF RHYTMICS GYMNASTICS ELEMENTS FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

Summary

We all want for those first years of children's involvement in sports to be as closer to its level of development as possible. To start with the athletic development that includes rhythmic gymnastics it is necessary to select elements and methodical procedures that are appropriate for children's age. This elements and procedures require creativity and motivation. Although rhythmic gymnastics is a women-only sport, through this thesis I will also look back on the beginnings of men's rhythmic gymnastics and its development through years.

The aim of this thesis is to describe the technique of rhythmic gymnastics elements appropriate for kindergarten age, which are the basis for the inclusion of children in rhythmic gymnastics as a competitive sport, while describing the methodological procedures included.

Key words: *methodological procedures, pre-school age/kindergarten age, kindergarten, sports, development, women's sport*.

SADRŽAJ

1. UVOD 5
2. CILJ RADA 5
3. POVIJEST RITMIČKE GIMNASTIKE 6
3.1. RAZVOJ RITMIČKE GIMNASTIKE U HRVATSKOJ 8
3.2. RITMIČKA GIMNASTIKA ZA MUŠKARCE 10
4. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA ORGANIZACIJA 12
5. OBILJEŽJA DJECE VRTIĆKE DOBI 13
5.1. PSIHOSOMATSKI RAZVOJ DJECE VRTIĆKE DOBI 13
5.1.1. MLAĐA DOBNA SKUPINA 13
5.1.1.1. KARAKTERISTIKE TROGODIŠNJAKA 14
5.1.2. SREDNJA DOBNA SKUPINA 14
5.1.2.1. KARAKTERISTIKE ČETVEROGODIŠNJAKA 14
5.1.2.2. KARAKTERISTIKE PETOGODIŠNJAKA 15
5.1.3. STARIJA DOBNA SKUPINA 15
5.1.3.1. KARAKTERISTIKE ŠESTOGODIŠNJAKA 15
6. POUČAVANJE DJECE VRTIĆKE DOBI 16
6.1. O ČEMU OVISI USPJEŠNOST POUČAVANJA 16
6.1.1. MOTIVACIJA 17
6.1.2. POSTAVLJANJE OPTIMALNIH CILJEVA 17
6.1.3. POVRATNE INFORMACIJE 18
6.1.4. DRUŠTVENI UTJECAJI 18
7. SPRAVE U RITMIČKOJ GIMNASTICI 19
7.1. VIJAČA 20
7.2. OBRUČ 22
7.3. LOPTA 23
8. METODIKA ELEMENATA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI 24
8.1. RAVNOTEŽE 24
8.1.1. PASSE RAVNOTEŽA 26
8.1.2. PREDNJA VAGA 27

8.2. OKRETI 28
8.2.1. SUNOŽNI OKRET 28
8.2.2. KRIŽNI OKRET 29
8.2.3. PASSE OKRET 29
8.3. POSKOCI 30
8.3.1. DJEČJI POSKOK 30
8.3.2. MAČJI POSKOK 31
8.4. SKOKOVI 32
8.4.1. ŠKARICE 33
8.5. AKROBATSKI ELEMENTI 34
8.5.1. KOLUT UNAPRIJED 34
8.5.2. KOLUT NATRAG 35
8.5.3. PREMET STRANCE 36
8.6. MUŠKA RITMIČKA GIMNASTIKA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI 37
9. ZAKLJUČAK 38
10. LITERATURA 39

1. UVOD

Ritmička gimnastika se smatra mladim sportom pošto je prvo eksperimentalno Svjetsko prvenstvo održano tek 1963. godine u Budimpešti. Iako se europska i svjetska prvenstva održavaju redovito, za ulazak ritmičke gimnastike na listu olimpijskih sportova trebalo je pričekati 21 godinu, odnosno XXIII. OI u Los Angelesu koje su održane 1984. godine kada je ritmička gimnastika priznata kao Olimpijski sport.

Osnovna karakteristika ritmičke gimnastike je jedinstvo i sklad pokreta cijelog tijela, koje se može dopuniti radom sa spravama, i glazbe koja je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu. (Wolf-Cvitak, 2004)

Spoj poučavanja skladnog načina kretanja, elegancije i kreativnosti s djecom predškolske dobi vrlo je zanimljiv, ali i zahtjevan. Treba posebno naglasiti odgojnu vrijednost ovog sporta iz razloga pozitivnog utjecaja kako u pedagoškom tako i u estetskom smislu. Sa bavljenjem ritmičkom gimnastikom je moguće početi vrlo rano, već od 3.-4. godine života. Kod djevojčica koje se bave ovim sportom potiče se razvoj motoričkih sposobnosti, gracioznost, kreativnost i muzikalnost. Vrlo pozitivno utječe na pravilno držanje tijela i pravilan razvoj muskulature, a odlična je osnova i za kasnije bavljenje bilo kojim drugim sportom.

U vrtićima se provodi ritmika kao plesna aktivnost, a ne kao ritmička gimnastika tj. kao sport. Iako postoje velike sličnosti elemenata ritmike i ritmičke gimnastike koji se provode u toj dobi, naglasak provedbe elemenata ritmičke gimnastike je prvenstveno na sportskom odgoju, a ne ritmike kao plesne umjetnosti.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada je opisati osnovne elemente ritmičke gimnastike koji su primjereni za predškolsku dob djece, koji se mogu provoditi u dječjim vrtićima, a baza su za uključivanje djece u klubove te početak bavljenja ritmičkom gimnastikom kao natjecateljskim sportom, a ujedno će se opisati i metodski postupci istih.

3. POVIJEST RITMIČKE GIMNASTIKE

Tijekom 19. stoljeća u Europi je bilo poznato nekoliko sustava vježbanja koji su se primjenjivali u školama. Tako se govori o njemačkom, švedskom, francuskom i češkom gimnastičkom savezu.

Krajem 19. i početkom 20. stoljeća život se mijenja i diktira potragu za novim oblicima pokreta, koji će odgovarati potrebama čovjeka u punom smislu. To će se očitovati u slobodnom i skladnom kretanju, te harmoničnosti „unutarnjeg“ i vanjskog života.

Proučavanje helenske kulture dalo je nov poticaj za ukidanje krutih oblika formalističkog vježbanja potičući razvoj i stvaranje slobodnih i lijepih oblika kretanja, tj. harmonijski razvoj tijela i duha. Rezultati takvih nazora osobito su bili vidljivi u nastojanjima da se na nov način kultivira tijelo, dakle da se vježba na nov način.

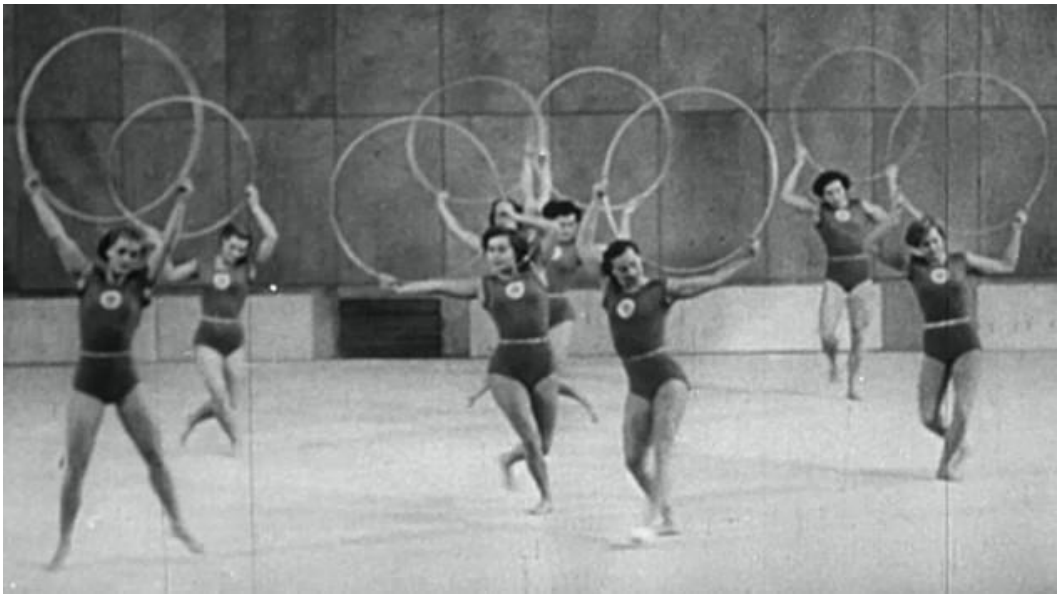
Od početaka civilizacije do danas očita je povezanost plesa i ženskog vježbanja, od klasičnih plesova starih Grka do pravaca i škola modernog plesa 20. stoljeća. To je bila preteća jednog novog sporta – ritmičke gimnastike. (Slika 1.)



Slika 1. Ritmička gimnastika (preuzeto sa: http://www.singaporegymnastics.org.sg/sg/rg/)

Ritmička gimnastika kao sport je nastala u zemljama „istočnog bloka“, u prvom redu u bivšem SSSR-u. Prvo zabilježeno natjecanje u ritmičkoj gimnastici održano je u travnju 1941. godine u Lenjingradu, a prvo javno natjecanje održano je 1947. godine u Talinu (Estonija).

Na prvom pojedinačnom prvenstvu Sovjetskog Saveza 1949. g. natjecale su se vježbačice sa četiri natjecateljska sastava. Od 1950. g. prihvaćene su kvalifikacijske norme za natjecanja koje su određivale program, norme i organizacijske zahtjeve za sve kategorije natjecateljica. (Slika 2.)



Slika 2. Helsinki 1952. (preuzeto sa: http://www.vertige.it/2015/01/storia-della-ginnastica-ritmica-le-origini/#)

Druga faza razvoja svakako je obilježena godinom 1963. kada je održano Prvo eksperimentalno svjetsko prvenstvo u Budimpešti. Međunarodna gimnastička federacija (FIG – Federation internationale de gymnastique) osnovala je odbor za ritmičku gimnastiku koji je donio pravila natjecanja i sve su države prilagodile svoje natjecateljske programe programu međunarodne federacije.

3.1. RAZVOJ RITMIČKE GIMNASTIKE U HRVATSKOJ

Prvi trag o razvoju ritmičke gimnastike u Hrvatskoj, naravno pod drugim imenom, 'estetska gimnastika i ples', nalazimo u Varaždinu. Prema povijesnoj dokumentaciji o počecima razvoja fizičkog odgoja u Varaždinu vidljivo je da su učenice Više i Niže djevojačke škole Uršulinskog samostana već 1894/95. g. imale „učevni predmet“ estetsku gimnastiku i ples, koji je predavao Slavoljub Eichler, učitelj gimnastike i plesa, vlasnik Zavoda za estetsku gimnastiku u Grazu. On je svake godine po dva mjeseca boravio u Varaždinu i držao satove iz tog predmeta. Prvi javni nastup varaždinskih „Sokolica“ zabilježen je 1906. godine.

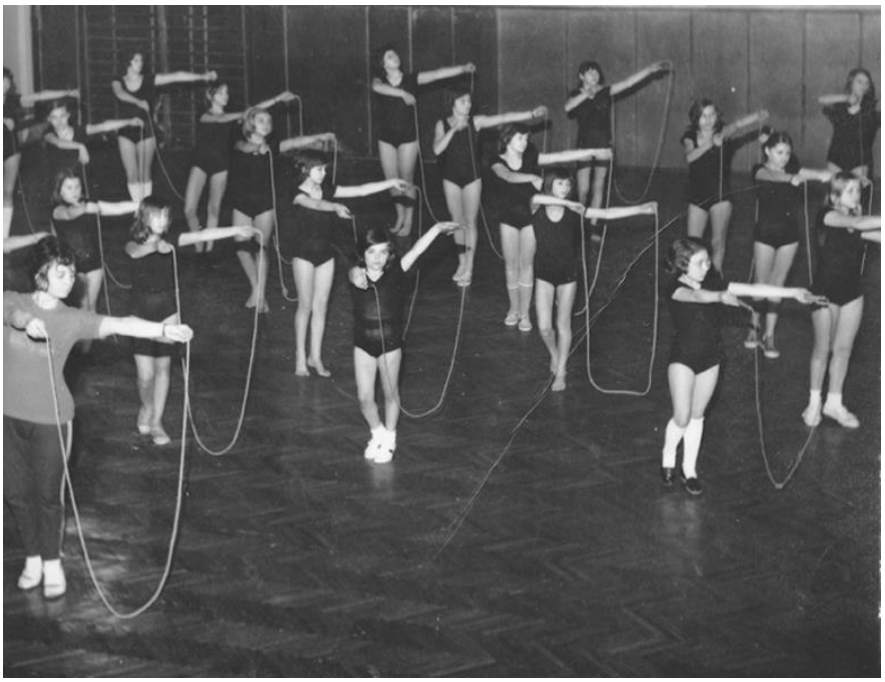
Zaslužan pedagog za razvoj estetske, danas ritmičke gimnastike, bio je Josip Krameršek (1901.-1966.). On je sintetizirao sadržaje i programe najuglednijih europskih plesnih i gimnastičkih škola.

Program školovanja studenata na tadašnjoj Visokoj školi za fizičku kulturu (osnovanoj 1959. g.), kasnije Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, presudno je utjecao na jedan sport koji je za generacije tih studenata bio nov, ali ipak poznat, jer se temeljio na znanim elementima iz tadašnje „estetske gimnastike“. Profesori tjelesne i zdravstvene kulture postali su tako, kao i u mnogim drugim sportovima, oni koji su širili saznanja o novom sportu – ritmičkoj gimnastici, a treneri su, doškolovanjem i praćenjem razvoja sporta kroz natjecanja u Europi i svijetu, nastojali držati korak s brzim razvojem i promjenama koje su se događale.

Od prvog, eksperimentalnog svjetskog prvenstva 1963. g. u Budimpešti proći će samo dvije godine, a u Zagrebu će se u okviru Društva za sportsku rekreaciju Partizan – Maksimir osnovati nova sekcija ritmičke gimnastike (1965.) za što je zaslužna gospođa Dragana Aleksić koja je prva započela razvijati i njegovati ritmičku gimnastiku kao natjecateljski sport u Hrvatskoj (Slika 3.). Kao veliki zaljubljenik u ovaj lijepi i ženstveni sport odgojila je mnoge generacije gimnastičarki upoznavši ih s ljepotama ritmičke gimnastike.

Godine 1977. osniva se druga sekcija za ritmičku gimnastiku u Partizanu – Novi Zagreb, koja je trenirala u sportskoj dvorani OŠ Gustava Krkleca u zagrebačkom naselju Travno pod trenerskim vodstvom Jasenke Wolf-Cvitak i Arne Pernat-Bogadi. Ovaj je klub neko vrijeme zatim djelovao kao sekcija Gimnastičkog kluba Novi Zagreb, a od 1990. g. registriran je kao samostalni Klub ritmičko-sportske gimnastike „Leda“.
2001. godine izdvajanjem iz Kluba ritmičke gimnatike „Leda“ tada aktivnih gimnastičarki i dijela trenera Aide Dedić, Tihane Milas Bezjak i Oksane Kijanica Begović osniva se treći klub ritmičke gimnastike u Zagrebu pod nazivom Klub ritmičke gimnastike „Zagreb“.

Osamostaljenjem Hrvatske, Hrvatski gimnastički savez je 1. veljače 1992. g. postao članom UEG-a (Europski gimnastički savez – Union europene de gymnastique) i stekao pravo nastupa na svjetskim i europskim prvenstvima, sudačkim i trenerskim tečajevima, simpozijima i kongresima FIG-a i UEG-a.



Slika 3. Dragana Aleksić podučava djevojčice osnovama s vijačom u dvorani u Škrlčevoj ulici (preuzeto sa: http://www.gkmaksimir.hr/povijest.html)

3.2. RITMIČKA GIMNASTIKA ZA MUŠKARCE

Kako bi se poboljšala i unaprijedila psihološka snaga i zdravlje nacije, u Japanu se učila i izvodila gimnastika sa štapom. Tehničke specifikacije ove verzije gimnastike su postavljene oko 1970. godine. Izvođene uz glazbu, kao slobodna vježba i vježba pomoću rekvizita, ovakva gimnastika se izvodila na natjecateljskoj razini Nacionalnog Atletskog Mitinga za muškarce i žene. Ovakva vrsta aktivnosti nazvana je *Ritmička Gimnastika* zbog svoje sličnosti u karakteristikama i okvirima izvođenja kao u FIG ritmičkoj gimnastici. Takva gimnastika se razvijala i postala što je danas poznato kao Japanska ritmička gimnastika za muškarce.

Muška ritmička gimnastika, isto kao i za gimnastičarke, se sastoji od grupnog i individualnog natjecanja. Grupna natjecanja se sastoje od šest gimnastičara koji izvode „slobodnu vježbu“ na natjecateljskom podiju, bez rekvizita (Slika 4.).

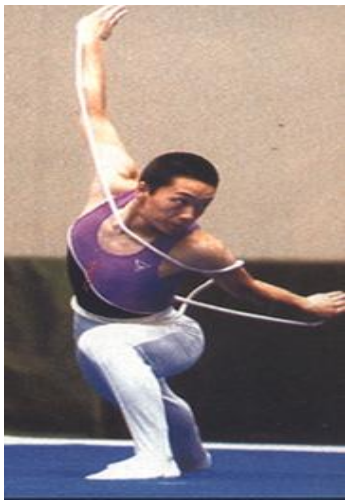


Slika 4. Grupna vježba (preuzeto sa: http://www.menrg.com/)

Dok u individualnom natjecanju gimnastičari manipuliraju s rekvizitima povezano s izvođenjem tjelesnih elemenata. Rekviziti se razlikuju od standardnih rekvizita ritmičke gimnastike, a za muškarce se predviđa upotreba nekih novih i modificiranih rekvizita kao što su štap (Slika 5.), vijača (Slika 6.), dva mala obruča (Slika 7.) i čunjevi (Slika 8.).



Slika 5. Štap



Slika 6. Vijača



Slika 7. Dva mala obruča



Slika 8. Čunjevi

U studenom 2003. u Japanu je održano prvo službeno natjecanje pod nazivom "Men's RG World Championship". To natjecanje okupilo je pet zemalja s dva kontinenta, a sudjelovali su gimnastičari iz Japana, Kanade, Koreje, Malezije i SAD-a. Na sljedećem Svjetskom prvenstvu održanom 2005. godine broj zemalja sudionica se povećava pa su tako nastupale ekipe iz Australije, Rusije, Japana, Kanade, Malezije, Koreje i USA. (Jurinec, Furjan-Mandić, Kolarec, 2008.)

Japan sada aktivno surađuje sa FIG-om kako bi definirali nova pravila za grupne vježbe sa rekvizitima. Primjer takvih vježbi je prvi put prikazana i izvedena na Svjetskom Kupu u Baku-u. U Japanu je bila izvedba vježbi sa 5 vijača, 3 obruča i 2 čunja.

Isto tako, prvo natjecanje za muškarce predviđeno je kao eksperimentalni nastup na Olimpijskim igrama u Rio de Janeiru 2016. godine.

4. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA ORGANIZACIJA

Međunarodna gimnastička organizacija ili kraće FIG (od francuskog naziva Fédération international de gymnastigu) je međunarodna udruga koja okuplja nacionalne gimnastičke saveze, te koordinira i upravlja radom gimnastičkog sporta.

Osnovana je 1821. godine u Belgiji, što je čini najstarijom međunarodnom sportskom federacijom. Prvotno je okupljala samo tri europske članice (Belgiju, Francusku, Nizozemsku). U početku je nosila naziv Europska gimnastička federacija, ali je primanjem zemalja članica izvan Europe kasnije promijenila u današnji naziv. Danas FIG ima 129 zemalja članica. Trenutni presjednik je Bruno Grandi iz Italije.

Slika 9. Službeni logotip FIG-a osmišljen je i stvoren 1940. godine (preuzeto sa: http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/history)

FIG donosi pravilnike za ocjenjivanje u ritmičkoj gimnastici, raspored sprava za određeni ciklus, tablicu simbola za zapisivanje koreografija i dr. Priznaje samo one međunarodne turnire na kojima sudjeluje više zemalja, a sudi više međunarodnih nego nacionalnih sutkinja zemlje domaćina turnira.

5. OBILJEŽJA DJECE VRTIĆKE DOBI

Između djece pojedinih dobnih skupina postoje razlike koje treba uvažavati. Bitno je naglasiti da se djeca te dobi relativno brzo umaraju, a rješenje bi bila smjena aktivnosti s odmorom i obratno. (Findak, 2001.) Također treba mijenjati i sadržaje, jer se zbog već naznačenih karakteristika dosta brzo zasite istih ili sličnih pokreta i kretanja. Za djecu vrtićke dobi primjerene su dinamične vježbe. Prednost valja dati prirodnim oblicima kretanja, izbjegavajući vježbe koje iziskuju dulju koncentraciju pažnje te vježbe dugotrajne kontrakcije mišića. Vrlo je bitno da se vježbe izvode u primjerenom ritmu kako bi ih djeca izvodila pravilno i s lakoćom. Posebnu pažnju potrebno je usmjeriti na sigurnost i zdravlje djece tijekom bavljenja aktivnostima.

5.1. PSIHOSOMATSKI RAZVOJ DJECE VRTIĆKE DOBI

U vrtićkoj dobi dolazi do intenzivnog fizičkog rasta i razvoja. Rast grudnog koša pokazuje individualne razlike te vježbama disanja na svježem zraku možemo utjecati na razvoj srca i pluća, dok se frekvencija srca lako ubrzava pa dolazi do aritmičnosti tijekom vježbanja. Osobito se razvijaju veliki mišići, ali je njihova ukupna masa u odnosu na težinu mala. Dijete na prijelazu u mlađe školsko doba vlada osnovnim prirodnim oblicima kretanja, hodanja i trčanja, a koordinacija se poboljšava, dok je pisanje i vezanje cipela napredak u finoj motorici. (Findak, 2001.)

Rad s djecom vrtićke dobi obuhvaća tri dobne skupine:

- mlađa dobna skupina (od 3. do 4. godine)
- srednja dobna skupina (od 4. do 5. godine)
- starija dobna skupina (od 5. do 6. godine).

5.1.1. MLAĐA DOBNA SKUPINA

Zahtjevi koji se postavljaju pred djecu te dobi moraju biti blaži s obzirom da su njihovi pokreti sporiji, površni i skromni u odnosu na izvođenje i trajanje zadanih zadataka. (Findak, 2001.) Potrebno ih je naučiti osnovne položaje i svrstavanju u vrstu, kolonu, krug, za što je najprimjerenije koristiti njima poznate pojavnosti, npr. u vrstu – „napravimo zmijicu“; u kolonu – „napravimo vlakić“; u krug – „napušimo balon“ i sl.

5.1.1.1. KARAKTERISTIKE TROGODIŠNJAKA

- djeca tog uzrasta mogu stajati skupljenih peta i tako sunožno skočiti;
- mogu čučnuti i podići se iz istog položaja održavajući ravnotežu na prstima;
- hodati tako da u trenutku dodira noge s tlom prenose težinu tijela na prednju trećinu stopala;
- penjati se po stepenicama izmjenjujući noge;
- kratkotrajno stajati na jednoj nozi;
- voziti tricikl;
- nalijevati s obje ruke vodu u čašu bez prolijevanja;
- pomagati pri oblačenju (otkopčavati gumbe, obuvati cipele).
  (Stojčević-Polovina, 2010.)

5.1.2. SREDNJA DOBNA SKUPINA

Srednju dobnu skupinu obilježava povećanje sposobnosti kretanja. Dijete ove dobi prolazi kroz prilično burnu razvojnu fazu. Ono nerijetko prelazi granice nedopuštenog, ima iznenadne ispade bijesa i sl. Česte su prkosne i drske reakcije, ne uviđa greške i teško priznaje krivicu.

5.1.2.1. KARAKTERISTIKE ČETVEROGODIŠNJAKA

- skakuće na jednoj nozi;
- skakuće s dvije skupljene noge (sunožno);
- trči različitim brzinama:
- zakopčava odjeću;
- drži olovku s tri prsta (kažiprst i srednji s jedne strane, a palac s druge strane);
- kažiprstom može dotaknuti nos;
- počinje se orijentirati u vremenu.
  (Stojčević-Polovina, 2010.)

5.1.2.2. KARAKTERISTIKE PETOGODIŠNJAKA

- petogodišnjak može dugo stajati na jednoj nozi;
- pri hodu javljaju se prateći pokreti ruku;
- može poskakivati na jednoj nozi i do 5 metara;
- može protrčati 30 metara za manje od 10 sekundi;
- pri hvatanju lopte koristiti se više šakama nego rukama u cijelosti;
- u igri može koristiti obje ruke neovisno jednu od druge;
- zavezuje vezice na cipelama u mašnu;
- oblači se i svlači;
- razlikuje predmete po težini.

  (Stojčević-Polovina, 2010.)

5.1.3. STARIJA DOBNA SKUPINA

Djeca starije dobne skupine snažnija su, izdržljivija, kretanja izvode točnije i brže te uz bolju prostornu orijentaciju spremna su izvoditi nešto složenije pokrete. Takva djeca mogu dobro kombinirati pokrete u složene motoričke vještine. Ne mogu dugo sjediti. Tjelesne aktivnosti mogu trajati i do 60 minuta, uočavaju se velike individualne razlike između djece.

5.1.3.1. KARAKTERISTIKE ŠESTOGODIŠNJAKA

- može učiniti sve što i petogodišnjak, ali bolje, brže i točnije;
- može pretrčati 30 metara za manje od 9 sekundi;
- može šutirati loptu do 6 metara u dalj;
- zna označavati način upotrebe nekog predmeta.

  (Stojčević-Polovina, 2010.)

6. POUČAVANJE DJECE VRTIĆKE DOBI

Riječ metodika dolazi od grčke riječi *methodos*, što znači put, postupak, svi načini svrsishodnog postignuća nekog cilja. (Neljak, 2010.)

Metodički postupak sastavljen je od dobro definiranog stupa operatora trenažnog rada, definira koje vježbe koristiti, kojim opterećenjem, na kojem lokalitetu će se provoditi, koja će se pomagala koristiti i kako će organizacijski taj trening izgledati. (Milanović, 2010.)

6.1. O ČEMU OVISI USPJEŠNOST POUČAVANJA

Uspješnost u poučavanju ritmičke gimnastike u velikoj je mjeri ovisna o osobnosti i pedagoškoj nadarenosti, višegodišnjim iskustvima i prije svega suradnji s onima koji imaju utjecaja u odgoju na zdrav život, sportski režim kao način života, a to su naravno roditelji koji nikako ne smiju biti izostavljeni iz procesa sportskog odrastanja djeteta. Obitelj je osjetljiva jedinka i reagira na zahtjeve društva i okoline. Dijete sportaš postizati će bolje rezultate te se osjećati poštovano ako se i njegovi roditelji aktivno odnose prema njegovu bavljenju sportom, daju mu potporu i prihvaćaju obaveze koje im sportsko društvo i bavljenje sportom nameće. Stoga je komunikacija trenera i roditelja vrlo bitna, ne samo zbog postizanja rezultata, već i u pravilnom odgoju i psihološkim aspektima odrastanja.
Za iskusnog je trenera vrlo bitno da potrebe i interese djece zna prilagoditi zahtjevnim zadacima koji se moraju ispuniti tijekom treninga. Dvije najveće potrebe sportaša pa tako i u vrtićkoj dobi, su ona za zabavom i osjećajem vrijednosti.

Trener kao koordinator treba uložiti cijeloga sebe kako bi te potrebe bile zadovoljene. Pritom se mora usredotočiti na:

- motivaciju
- postavljanje objektivnih ciljeva
- povratne informacije
- društvene utjecaje.

Svi navedeni elementi imaju značajnu ulogu u postizanju redovitog sudjelovanja djece vrtićke dobi u tjelesnoj aktivnosti.

6.1.1. MOTIVACIJA

Motivacija (*lat. movere* - kretati se) može se definirati kao: sve ono što nas pokreće prema nekom cilju, sve ono što uvjetuje neko usmjereno djelovanje, psihički proces zadovoljavanja potreba. (Sindik, 2008.)

Unutarnja motivacija - kao unutarnji razlog za sudjelovanje u nekoj sportskoj aktivnosti, zbog uživanja u njoj, a bez vanjske nagrade. Tako su, primjerice, djeca uključena u sportski program jer uživaju i vole na taj način provoditi vrijeme družeći se s prijateljima i vršnjacima. (Sindik, 2008.)
Vanjska motivacija - o takvoj vrsti motivacije govori se kada je dijete potaknuto vanjskim razlogom (npr. materijalne nagrade ili kazne). Dijete se može navesti na sudjelovanje u sportskoj aktivnosti na način da ga se nagradi (npr. sportskom majicom ili medaljom), ili primjenom kazne (npr. izostanak ,,petice“ na kraju treninga). Manje je vjerojatno da će djeca uz ovakav oblik motivacije nastaviti redovitim vježbanjem i u kasnijim godinama. (Sindik, 2008.)
Djeca će nastaviti vježbati ako se pritom i zabavljaju. Svakako se mora obratiti pažnja na optimalnu količinu poticaja i motivacije te voditi računa da težina aktivnosti odgovara njihovim sposobnostima, da se izbjegavaju situacije u kojima djeca dugo čekaju na red u vrsti ili koloni, da se pruži djeci dovoljno vremena za odmor te da ih se uključi u trening na način da primjerice odabiru igru koju žele igrati na početku ili kraju treninga.

6.1.2. POSTAVLJANJE OPTIMALNIH CILJEVA

Vrlo je važno da postavljeni ciljevi budu dostižni, ali opet ne prejednostavni jer će djeca brzo izgubiti interes za motoričkim zadacima, osjete li da postavljeni ciljevi ne predstavljaju dovoljno velik izazov. S druge strane, ako osjete da su ciljevi nedostižni kod djece će također doći do pada interesa te frustracije zbog nemogućnosti svladavanja postavljenih zadataka. Važno je imati na umu da se ciljevi mijenjaju s napretkom grupe. Ohrabrujući djecu i pomažući im u postavljanju vlastitih ciljeva, djeca postaju odgovorna te osjećaju kontrolu nad svojim postupcima, te se smatraju odgovornijim za svoj vlastiti uspjeh ili neuspjeh. (Sindik, 2008.)

6.1.3. POVRATNE INFORMACIJE

Povratne informacije omogućavaju djeci učenje na temelju uspjeha ili neuspjeha. Na primjer, informacije o neuspjelom preskoku vijače šalju se natrag u mozak i pohranjuju u dugoročnom pamćenju tako da dijete može reagirati naknadnim prilagođavanjem pokreta ili postupaka. Taj je proces ključan u stjecanju novih motoričkih sposobnosti i vještina.
Trener bi na svakom treningu trebao uspostaviti komunikaciju sa svom djecom u grupi te ih poticati, ohrabrivati, ispravljati i zahtjevati njihovu povratnu informaciju. Na taj način i trener uči o svojoj djeci i njihovim mogućnostima te uspostavljanjem pojedinačnih ciljeva za bolji napredak.

6.1.4. DRUŠTVENI UTJECAJI

Postoje mnogi društveni čimbenici koji su važni za odluku pojedinca (u ovom slučaju roditelja/skrbnika) o sudjelovanju dijeteta u određenom sportskom programu, to su: mediji, okruženje, objekti u kojima se provode treninzi, društvena klasa, zdravlje i sl.



Slika 10. KRG Leda – Završna priredba 2015.

7. REKVIZITI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Elementi ritmičke gimnastike izvode se sa pet sprava, i to:

- vijačom,
- obručem,
- loptom,
- čunjevima i
- trakom.

Međutim, s obzirom na stupanj razvoja, prilikom poučavanja djece predškolske dobi u ritmičkoj gimnastici koristimo sljedeće sprave: **vijaču, obruč i loptu.** (Slika 11.)



Slika 11. Vijača, obruč i lopta (preuzeto sa: http://krsg.org/rhythmic-gymnastics-summer-camp/)

Osnovni element tehnike svih sprava jest **bacanje i hvatanje**. Svi su ostali tehnički elementi karakteristični tek za jednu ili nekoliko sprava.

Sa podučavanjem bacanja i hvatanja rekvizita djece vrtićke dobi je najbolje započeti od 5. godine života kada djeca imaju bolju prostornu orijentaciju i spremna su izvoditi nešto složenije pokrete. Moguće je i ranije krenuti sa podučavanjem bacanja i hvatanja djece vrtićke dobi, ali bez velikog uspjeha za ciljanim rezultatom.

7.1. VIJAČA

Prije nego što se vijača podjeli djeci, obavezno se mora pregledati. Na krajevima vijača mora imati čvor, a nikako plastični ili metalni završetak kojim se djeca mogu povrijediti. Kod podjele vijača, također se mora obratiti pažnja na duljinu; kad dijete stane na sredinu vijače, njeni krajevi morali bi sezati do visine pazuha (Slika 12.).



Slika 12. Duljina vijače (preuzeto sa: http://rhythmicgymnastics.org.uk/rhythmic-gymnastics-rope/)

Djecu predškolske dobi prvo i osnovno treba naučiti pravilnom držanju vijače. Vijača se drži za krajeve (čvorove) objema rukama (svaki u jednoj) lagano, ne grčevito, pri čemu vijača opisuje u svoj svojoj dužini pravilno slovo **U**.

Moguće su razne varijante držanja vijače:

- oba kraja vijače u jednoj ruci
- vijača se drži na sredini, a krajevi vise
- jedna ruka drži vijaču na sredini, a druga za kraj vijače.

Vijača osim što može biti otvorena, može biti složena i na dva, tri ili četiri dijela.

Vijača se kreće u tri osnovne ravnine (sagitalna ili medijalna, frontalna ili čeona i transverzalna ili poprečna), ali i u svim kosim ravninama. Osnovna je karakteristika tih vježbi povezanost – pokret slijedi iz pokreta, logično se nadovezujući jedan na drugi. Elementi se izvode jednom ili objema rukama, promjenama smjerova i ravnina, na mjestu ili u kretanju, a vijača se može vrtjeti prema natrag ili naprijed, u desnu ili lijevu stranu.

Osnovna tehnika vijačom, polazeći od jednostavnijih elemenata, primjerenih djeci u vrtiću, sastoji se od:

1. Njihanja – krajevi vijače u obje ruke i oba kraja vijače u jednoj ruci: u čeonoj ravnini lijevo – desno njihanje i u bočnoj ravnini naprijed – nazad sa desne i lijeve strane tijela
2. Kruženja i vrtnje - krajevi vijače u obje ruke i oba kraja vijače u jednoj ruci: u čeonoj ravnini, u bočnoj ravnini, u transverzalnoj ravnini
3. Preskoci – sunožni pruženi preskok (Slika 13.) i trčeći preskok – vijača se može vrtiti naprijed i unazad



Slika 13. Sunožni pruženi preskok

7.2. OBRUČ

Iz oblika sprave proizlaze mogućnosti vježbanja, pa će se tako obručem izvoditi jednostavnije vježbe za djecu vrtićke dobi: zamasi, preskakivanja, kotrljanja i rotacija te lagana bacanja. Kotrljanja i bacanja se mogu provoditi i u parovima što je puno zanimljivije djeci vrtićke dobi. Obruč treba sezati od poda do kuka, treba biti plastičan te laganiji kako bi djeci vrtićke dobi bilo lakše baratiti s njime. (Slika 14.)

Obruč se kreće u tri osnovne ravnine, ali i u svim kosim ravninama. Osnovna je karakteristika tih vježbi povezanost – pokret slijedi iz pokreta, logično se nadovezujući jedan na drugi. Elementi se izvode jednom ili objema rukama, promjenama smjerova i ravnina, na mjestu ili u kretanju, a obruč se može vrtjeti prema natrag ili naprijed, u desnu ili lijevu stranu.

Obruč se drži lagano kako bi bio mobilan u pokretima. Može se držati pothvatom ili nathvatom. Kod vrtnje obruč leži između palca i kažiprsta, meko, a šaka je centar pokreta. (Wolf-Cvitak, 2004.) Međutim, djecu vrtićke dobi prvo učimo vrtiti obruč oko zapešća.



Slika 14. Obruč (preuzeto sa: http://rhythmic-art.com/?attachment_id=2200)

7.3. LOPTA

Budući da sva djeca od najranije mladosti poznaju loptu kao dragu igračku, očekivano je da je lopta najpopularnija sprava ritmičke gimnastike. Lopta mora biti gumena ili plastična promjera 18 do 20 cm i težine do 400 grama. Za djecu vrtićke dobi ona je također gumena ili plastična, ali njezin promjer i težina je manji kako bi lakše baratali s njom i usvojili motoričke zadatke. (Slika 15.)

Svi pokreti loptom izvode se tako da ona leži na dlanu. Loptom se može baratati jednom ili objema rukama u svim smjerovima i ravninama.
Osnovna tehnika za djecu vrtićke dobi temelji se na slijedećim elementima: kotrljanje lopte po tlu i po tijelu, odbijanje, zamasi, kruženja, osmice, bacanje i hvatanje lopte.
Kao i kod obruča, kotrljanja i bacanja se mogu provoditi i u parovima što je puno zanimljivije djeci vrtićke dobi.
Za razvijanje boljeg osjećaja lopte u rukama, s početnicama se najprije izvode vježbe privikavanja, kao što su: premještanje lopte iz ruke u ruku u predručenju i uzručenju, vrtnja lopte oko dlanova obiju ruku.



Slika 15. Lopta (preuzeto sa: https://antibesgym.wordpress.com/)

8. METODIKA ELEMENATA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

8.1. RAVNOTEŽE

Ravnotežni položaji temelj su izvedbe gotovo svih elemenata ritmičke gimnastike. Pravilna držanja ili poze tijela su temelj za savladavanje ravnotežnih položaja. Potrebno je izabrati takve statičke elemente (poze) koje su primjerene dobi djece.
Sve ravnoteže se uvježbavaju najprije na punom stopalu, a zatim se izvode na prstima. Razlikujemo prednje, stražnje i bočne ravnoteže. Stajna noga može biti pružena i grčena.
Djecu vrtićke dobi prvo treba naučiti pravilnom držanju ruku i osnovne poze s nogama u ravnotežnom položaju.

Držanja ruku:

- Simetrično - ruke pogrčene na boku
  - priručenje, predručenje, zaručenje, uzručenje i odručenje
  - ruke prekrižene na ramenima
  - ruke prekrižene na leđima

Najčešća držanja ruku djece vrtićke dobi su: ruke pogrčene na boku (Slika 16.), uzručenje (Slika 17.) i odručenje (Slika 18.)



Slika 16. Ruke na boku



Slika 17. Uzručenje



Slika 18. Odručenje

- Asimetrično - jedna ruka na boku, druga u odručenju
  - jedna ruka u odručenju, druga u predručenju
  - jedna u uzručenju, druga iza leđa
  - jedna u predručenju, druga u zaručenju

Osnovne poze s nogama:

- Poze na obje noge – djecu vrtićke dobi se uči samo tri od šest baletnih pozicija, a to su: prva (Slika 19.), druga (Slika 20.) i šesta baletna pozicija (Slika 21.)



Slika 19. Prva



Slika 20. Druga



Slika 21. Šesta

- Poze na jednoj nozi - stojna noga može biti pružena ili pogrčena
  - slobodna noga može biti u prednoženju, odnoženju ili zanoženju, pružena ili pogrčena

Ravnotežni položaji u ritmičkoj gimnastici koji se poučavaju djecu vrtićke dobi su: **passe ravnoteža i prednja vaga.**

8.1.1. PASSE RAVNOTEŽA

Passe ravnoteža ili „roda“ (naziv prilagođen njihovim spoznajama) je ravnoteža na jednoj nozi na punom stopalu ili u usponu, dok je druga noga prednožno pogrčena (zatvorena passe ravnoteža) ili pogrčena u odnoženju (otvorena passe ravnoteža). (Slika 22. i 23.)

Metodika:

- leći na leđa, odručenje, zatvoreni passe (prednožno pogrčiti)
- leći na leđa, odručenje, otvoreni passe (odnožno pogrčiti)
- leći na leđa, odručenje, naizmjenično zatvoreni-otvoreni passe
- licem prema švedskim ljestvama, hvat s obje ruke u visini kukova, na punom stopalu, otvoreni passe
- licem prema švedskim ljestvama, hvat s obje ruke u visini kukova, u usponu, otvoreni passe
- uz švedske ljestve bočno, hvat jednom rukom u visini kukova, drugom odručiti, na punom stopalu, zatvoreni pa otvoreni passe
- uz švedske ljestve bočno, hvat jednom rukom u visini kukova, drugom odručiti, u usponu, zatvoreni pa otvoreni passe
- iz prve baletne pozicije, ruke na bokovima, zatvoreni passe pa otvoreni passe na punom stopalu pa u usponu
- iz prve baletne pozicije, odručenje, zatvoreni passe pa otvoreni passe na punom stopalu pa u usponu



Slika 22. Otvorena passe ravnoteža na punom stopalu



Slika 23. Otvorena passe ravnoteža u usponu

8.1.2. PREDNJA VAGA

Prednja vaga ili „lastavica“ je ravnoteža na jednoj nozi na punom stopalu sa zanoženjem desne ili lijeve noge i trupom u vodoravnom pretklonu. (Slika 24.)

Metodika:

- licem prema švedskim ljestvama, vodoravni pretklon, hvat s obje ruke, sa zanoženjem jedne, a na punom stopalu druga.
- licem prema švedskim ljestvama, vodoravni pretklon, hvat s obje ruke, sa zanoženjem jedne, a na punom stopalu druga - zadržati nogu u zanoženju.
- uz švedske ljestve bočno, vodoravni pretklon, hvat pruženom rukom za švedske ljestve, a druga u odručenju - zanoženje jedne, a na punom stopalu druga.
- uz švedske ljestve bočno, vodoravni pretklon, hvat pruženom rukom za švedske ljestve, a druga u odručenju - zanoženje jedne, a na punom stopalu druga i zadržati nogu u zanoženju.
- iz šeste baletne pozicije, iz odručenja do uzručenja vodoravni pretklon i zanoženje jedne, a na punom stopalu druga.



Slika 24. Prednja vaga

8.2. OKRETI

Okreti su rotacijska gibanja oko vertikalne osi. Izvode se na jednoj ili sa obje noge u usponu. Mogu biti visoki što znači izvedeni na prstima, a tijelo je uspravno; srednji odnosno u počučnju; niski odnosno u čučnju, kleku ili sjedu te spiralni odnosno izvedeni s prijelazom iz niskog u visoki stav i obrnuto. Razlikujemo zatvorene i otvorene okrete kada gledamo sa stajališta uporišne noge. Kod okreta je vrlo važan položaj glave, u pripremi okreta očima se fiksira jedna točka i tijekom okreta glava se što prije treba vratiti u položaj fiksirane točke. Za izvođenje okreta se koristi inercija zamaha ruku zamašne noge.

Djecu vrtićke dobi se prvo uče okreti s držanjem jedne ili obje ruke za švedske ljestve, da bi poslije okreta mogli lagano umiriti gibanje i položaj tijela. Okrete koje uče djeca vrtićke dobi su: **sunožni okret** (Slika 25.) **i križni okret** (Slika 26.) te od jednonožnih okreta: **passe okret** s rukama na bokovima.

8.2.1. SUNOŽNI OKRET

Sunožni okret ili „balerina“ je okret na obje noge sitnim koracima u usponu, u desno ili u lijevo za 360°, dok ruke mogu biti u različitim položajima – oslonjene o bok, odručene, uzručene.



Slika 25. Sunožni okret s rukama u uzručenju

8.2.2. KRIŽNI OKRET

Križni okret ili „šerafić“ je okret na obje noge, u kojem se jedna noga križa ispred druge i okret se izvodi za 180° u suprotnu stranu od prednje noge, dok ruke mogu biti oslonjene o bok ili u uzručenju.



Slika 26. Križni okret s rukama u uzrupčenju

8.2.3. PASSE OKRET

Passe okret je okret na jednoj nozi u usponu, dok je druga noga pogrčena u stranu (otvoreni passe), ruke su oslonjene na bokove kod djece vrtićke dobi.

Metodika sunožnog, križnog i passe okreta:

- uz pridržavanje za švedske ljestve, u usponu, sunožni okreti sitnim koracima u desnu i lijevu stranu
- slobodno u prostoru, u usponu, sunožni okreti sitnim koracima u lijevu i desnu stranu, ruke o bok, zatim u odručenju i uzručenju
- uz pridržavanje za švedske ljestve, križni okret u desnu i lijevu stranu u usponu za 180°, zatim za 360°
- slobodno u prostoru, križni okret u desnu i lijevu stranu u usponu za 180°, zatim za 360°, ruke o bok, zatim u uzručenju
- uz pridržavanje za švedske ljestve, passe okret u desnu i lijevu stranu, u usponu za 180°, zatim za 360°
- slobodno u prostoru, passe okret iskorakom jedne noge, za 180°, zatim za 360°, ruke o bok

8.3. POSKOCI

Poskoci u ritmičkoj gimnastici jedna su od najdinamičnijih skupina pokreta. Izvode se sunožnim ili jednonožnim odrazom i doskokom na istu ili drugu nogu. Njima se razvija skočnost i koordinacija. Izvode se u prednoženju, odnoženju i zanoženju zgrčenim ili pruženim koljenom jedne ili obje noge. Trup je uspravan ili radi zasuk u jednu ili drugu stranu. Ova skupina pokreta djeci je jednostavna i svakodnevna. Najčešće se izvode osvajanjem prostora, ali mogu se izvoditi i na mjestu. Djecu se treba učiti što većoj upotrebi prostora.

Kretanja po prostoru mogu biti:

- u ravnim linijama – naprijed, nazad, strance, dijagonalno
- u krivuljama – polukružna kretanja, osmice, spirale, sinusoide.

Poskoci koji se poučavaju djecu vrtićke dobi su: **dječji poskok i mačji poskok.**

8.3.1. DJEČJI POSKOK

Dječji poskok je jednonožni poskok u kojem je jedna u pogrčenom prednoženju, a druga noga odnosno odrazna noga ispružena, ruke mogu biti oslonjene o bok, u odručenju, ili jedna u odručenju, a druga u predručenju. Izvodi se u kretanju, naizmjenično mijenjajući noge.

Metodika za dječji poskok:

- u mjestu, podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, stojna noga pružena, a prednožna pogrčena, ruke na boku, zatim u odručenju
- u mjestu, podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, stojna noga pružena, a prednožna pogrčena, suprotna ruka ide u predručenje, a druga u odručenje (Slika 27.)
- jednonožni poskok u kretanju uz podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, odrazna i prednožna noga pružene, ruke na boku, zatim u odručenju
- jednonožni poskok u kretanju uz podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, odrazna noga pružena, a prednožna pogrčena, ruke na boku, zatim u odručenju
- jednonožni poskok u kretanju uz podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, odrazna noga pružena, a prednožna pogrčena, suprotna ruka ide u predručenje, a druga u odručenje.



Slika 27. Predvježba za dječji poskok

8.3.2. MAČJI POSKOK

Mačji poskok ili „mačkica“ je jednonožni poskok s izmjenom nogu u prednoženju pogrčenom, ruke su u fazi učenja oslonjene o bok, a kasnije se izvodi sa čeonim krugom rukama iz odručenja preko priručenja do uzručenja. Može se izvoditi u mjestu i u kretanju sa korak galopom („konjić“).

Metodika za mačji poskok:

- pogrčeni jednonožni poskoci u mjestu s niskim prednoženjem naimjenično desnom i lijevom nogom, ruke o bok, zatim sa čeonim krugom rukama iz odručenja preko priručenja do uzručenja
- pogrčeni jednonožni poskoci u mjestu s visokim prednoženjem naimjenično desnom i lijevom nogom, ruke o bok, zatim sa čeonim krugom rukama iz odručenja preko priručenja do uzručenja
- pogrčeni jednonožni poskoci u kretanju sa korak galopom s niskim prednoženjem naimjenično desnom i lijevom nogom, sa čeonim krugom rukama iz odručenja preko priručenja do uzručenja
- pogrčeni jednonožni poskoci u kretanju sa korak galopom s visokim prednoženjem naimjenično desnom i lijevom nogom, sa čeonim krugom rukama iz odručenja preko priručenja do uzručenja.

8.4. SKOKOVI

Skokovi su kao i poskoci najdinamičnija skupina pokreta. Kod njih dolazi do izražaja snaga odraza, a karakterizira ih velika amplituda. Položaj ruku kod skoka izuzetno je važan, skladno izveden skok ima dugi let. Zalet kod skoka mora biti kontinuiran i usmjeren na ubrzanje kretanja tijela s visoko podignutom točkom težišta. Nakon zaleta slijedi odraz koji mora biti brz i eksplozivan. Skokovi se razIikuju prema fazi leta, položajima ruku, nogu, trupa, prema brzini i snazi te prema tempu. Doskok uvijek mora biti izveden preko vrhova prstiju, amortiziran. Prema odrazu dijele se na: sunožne i jednonožne. Kod sunožnih skokova odraz je s obje noge koje mogu biti pružene ili pogrčene. Za razliku od sunožnih skokova, jednonožni skokovi imaju odraznu i zamašnu nogu.
Pri učenju skokova, najprije se radi osnovna struktura skoka, a zatim se uključuju kretnje rukama, tijelom i glavom. Skok se najprije radi iz koraka, odraznom nogom, a zatim se dodaje zalet na način da se poveže skok sa trčanjem, a zatim korak galopom.

Dva su skoka primjerena za djecu vrtićke dobi: **sunožni skok i skok škarice.**

8.4.1. SUNOŽNI SKOK

Sunožni skok je skok s odrazom s obje noge, može biti sunožni pruženi, sunožni grčeni i sunožni raznožni skok, a mogu se izvoditi u mjestu, u kretanju, za 180°, 360° i sa uvinućem te s rukama o bok ili uzručenju.

Metodika sunožnog skoka:

- sunožni skokovi naprijed – natrag, ruke o bok
- sunožni skokovi u kretanju slobodno u prostoru („zečići“)
- sunožni pruženi skok - ruke o bok
- sunožni pruženi skok, uzručenje (Slika 28.)
- sunožni pruženi skok za 180°, zatim za 360°, uzručenje
- sunožni pruženi skok s uvinućem, uzručenje
- sunožni grčeni skokovi u mjestu, zatim u kretanju - ruke o bok
- sunožni raznožni skokovi u mjestu, zatim u kretanju - ruke o bok



Slika 28. Sunožni pruženi skok

8.4.2. ŠKARICE

Škarice su jednonožni skok s izmjenom pruženih nogu u prednoženju i zanoženju, mogu se izvoditi u mjestu i u kretanju s galopom, rukama o boku ili odručenju. (Slika 29.)

Metodika škarica:

- skok s izmjenom pruženih nogu u prednoženju u mjestu - škarice naprijed, ruke o bok, zatim u odručenju
- skok s izmjenom pruženih nogu u prednoženju s galopom - škarice naprijed, ruke o bok, zatim u odručenju
- skok s izmjenom pruženih nogu u zanoženju u mjestu - škarice natrag, ruke o bok, zatim u odručenju
- skok s izmjenom pruženih nogu u zanoženju s galopom - škarice natrag, ruke o bok, zatim u odručenju.



Slika 29. Škarice

8.5. AKROBATSKI ELEMENTI

Ritmička gimnastika sadrži vrlo mali opseg akrobatskih elemenata, više je usmjerena na vještinu služenja različitim rekvizitima i estetskoj komponenti te dojmu pri izvedbi vježbi. Naime, u ritmičkoj gimnastici dozvoljeno je samo nekoliko akrobatskih elemenata s naglaskom na činjenicu da se moraju izvoditi prolazno, tj. bez zadržavanja, tako da ne narušavaju kontinuitet vježbe. Kada se koriste u vježbama sa spravama vrlo je važno da za vrijeme njihovog izvođenja sprava ne miruje. Navesti ću osnovne elemente akrobatike za djecu vrtićke dobi: **kolut unaprijed, kolut natrag i premet strance.**

8.5.1. KOLUT UNAPRIJED

Kolut naprijed najjednostavniji je element u akrobatici, a istovremeno i vježba koja predstavlja osnovno kretanje s rotacijom tijela prema naprijed. Kolut je naprijed prije svega vježba koordinacije, odnosno orijentacije u prostoru. (Živčić, 2007.)
Iz uspravnoga položaja kroz pretklon i čučanj, usporedno se postave ruke na podlogu u širini ramena, nešto ispred tijela. Odrazom stopala istovremeno se podižu kukovi, potiskuju ramena naprijed i prenosi težina na ruke. Glava se povija na prsa, potiljak se postavlja na podlogu, ispred ruku te slijedi kolutanje zgrčenog tijela naprijed preko zaobljenih leđa s rotacijom tijela oko poprečne osi za 360°. Djeci vrtićke dobi poslije kolutanja je teško vratiti se u početni položaj odnosno podignuti se kroz čučanj do uspravnog položaja, stoga im je dozvoljeno poslije kolutanja završiti u sjedu sunožnom.

Metodika:

- iz ležanja na leđima uzručiti, zamah rukama, pogrčiti noge u koljenu i rukama ih privući na prsa, podići se u grčeni sjed
- povaljke na leđima s grčenim nogama, koljenima oslonjenim na prsima, rukama obuhvatiti potkoljenice
- iz povaljke na leđima s grčenim nogama podizanje do čučnja
- kolut naprijed niz blagu kosinu iz upora čučećeg uz asistenciju
- kolut naprijed niz blagu kosinu iz upora čučećeg, samostalno
- kolut naprijed na strunjači uz asistenciju
- kolut naprijed na strunjači, samostalno.

8.5.2. KOLUT NATRAG

Kolut natrag je, isto kao i kolut naprijed, jedan od osnovnih akrobatskih elemenata te isto tako zahtijeva koordinaciju, a posebno orijentaciju u prostoru. (Živčić, 2007.)
Počinje se učiti tek nakon što se savlada kolut naprijed. Izvodi se na način da se iz uspravnog stava s uzručenjem vježbač spušta u čučanj s dlanovima okrenutim prema gore, iznad ramena. Trupom se napravi pretklon prema natkoljenicama, zaoble se leđa, a glavom pretklon na koljena. Kroz sjed natrag, preko zaobljenih leđa vrši se rotacija oko poprečne osi za 360°, uz odraz i zamah grčenim nogama te istovremeno pružanje ruku u smjeru rotacije. Nakon rotacije, kroz čučanj dolazimo do uspravnog položaja, s rukama kroz predručenje do uzručenja.

Metodika:

- povaljke na leđima s grčenim nogama, koljena na prsima, rukama obuhvatiti potkoljenice (Slika 30.)
- povaljke na leđima s postavljanjem ruku na tlo u visini glave, visoko podizanje nogu i kukova iznad ramena i vraćanje u početni položaj
- kolut natrag iz sjeda niz kosinu uz asistenciju, zatim samostalno
- kolut natrag iz čučnja do upora čučećeg niz kosinu uz asistenciju, zatim samostalno
- kolut natrag niz kosinu uz asistenciju, zatim samostalno
- kolut natrag na strunjači uz asistenciju, zatim samostalno.



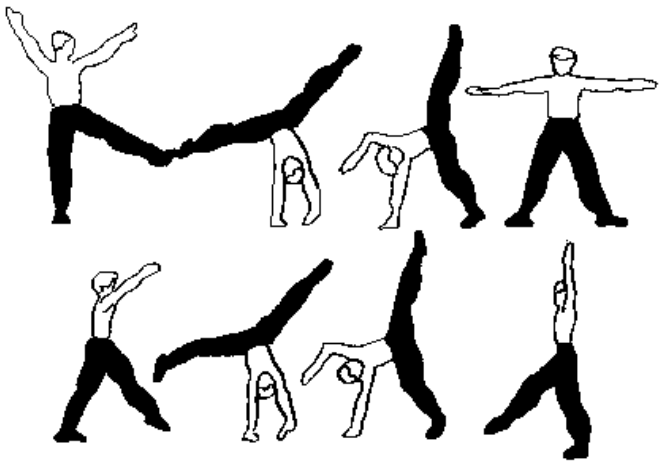
Slika 30. Povaljke na leđima s grčenim nogama

8.5.3. PREMET STRANCE

Premet strance ili „zvijezda“ je najzanimljiviji akrobatski element djeci te su motorički sposobni za njegovo savladavanje u starijoj dobnoj skupini, a u potpunosti ga mogu savladati u mlađoj školskoj dobi. Kroz upor rukama na podlogu izvodi se istovremena rotacija tijela u čeonoj i bočnoj ravnini. Iz bočnog položaja premet strance se izvodi tako da vježbačica jednom nogom iskoračuje u stranu, prenosi težinu tijela i otklanja trup u stranu iskoračne noge, zamašna noga je u zanoženju. Unutarnja ruka se postavlja na tlo u smjeru kretanja dok se vanjska ruka kreće preko glave u smjeru kretanja. Prijenos težine tijela s jedne ruke na drugu, u širini ramena, kroz položaj stoja raznožnog. Postavljanjem zamašne noge na podlogu, odriv jednom rukom od podloge do uspravnog položaja. (Slika 31.)

Metodika:

- ruke u uporu na švedskoj klupi, prebacivanje nogu kroz raznoženje s jedne na drugu stranu klupe
- ruke u uporu na poklopcu švedskog sanduka, prebacivanje nogu kroz raznoženje s jedne na drugu stranu sanduka
- iskorak, upiranje rukama o tlo s rotacijom dlanova za 90°, jednonožni zamah i prebacivanje nogu kroz raznoženje na drugu stranu od mjesta upora
- premet strance na strunjači uz asistenciju
- premet strance na strunjači, samostalno.



Slika 31. Premet strance (preuzeto sa: http://frajerys.blog.cz/0608)

8.6. MUŠKA RITMIČKA GIMNASTIKA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

Muška ritmička gimnastika još nije zaživjela kod nas. Za dječake koji se žele baviti gimnastikom, tu je muška sportska gimnastika.

Razlike muške ritmičke gimnastike u odnosu na mušku sportsku gimnastiku su u sljedećem:
1. glazba – u muškoj ritmičkoj gimnastici vježbe se izvode u skladu s glazbom, dok se u muškoj sportskoj gimnastici vježbe izvode bez glazbene pratnje;
2. rekvizit – ritmička gimnastika je prepoznatljiva prema baratanju s različitim rekvizitima, a u muškoj sportskoj gimnastici se sve vježbe izvode na spravama. (Jurinec, Furjan-Mandić, Kolarec, 2008.)

Međutim, svi gore navedeni elementi ritmičke gimnastike koji se provode sa djevojčicama u vrtićima, mogu se provoditi i s dječacima, ali poštujući razlike u kompletnom antropološkom statusu dječaka.
Suvremeno društvo pomiče barijere između muškaraca i žena u raznim djelatnostima pa tako i u sportu. U bliskoj budućnosti nadamo se uključivanju dječaka predškolske dobi u ritmičku gimnastiku i kod nas. (Slika 32. i 33.)



Slika 32. Passe ravnoteža



Slika 33. Vaga

9. ZAKLJUČAK

Ritmička gimnastika pripada grupi konvencionalnih sportova koji sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje. (Furjan-Mandić, 2007.)

Djetetu je potrebno omogućiti sportski razvoj u skladu s njegovim osobnim mogućnostima, a ritmička gimnastika je sport za koji treninzi počinju vrlo rano, već u predškolskoj dobi te je to razdoblje vrlo povoljno za usvajanje bazičnih motoričkih struktura ovog sporta.
Djeca kroz sport rastu, razvijaju se, postaju odgovorna, razvijaju potrebu za druženjem i timskim radom, sve lakše i lakše mogu organizirati svoje obaveze, postaju zrelija.

Djeca su željna igre, smijeha veselja, plesa, trčanja, igre s vršnjacima i različitim rekvizitima. Kroz igru djeca stječu različite sposobnosti koje u njima izazivaju emocionalne doživljaje, koji su uvijek pozitivni. Kretanje unosi u dječji svijet radost i toplinu i ima utjecaj na njihov mentalni i fizički razvoj. A ritmička gimnastika pruža velike mogućnosti interpretacije dječje mašte kroz glazbu i pokret te ju kao takvu preporučujem, kako u vrtiću, školi, klubovima, tako i u slobodnim aktivnostima djece svih dobi.

10. LITERATURA

1. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb: Edip.
2. *FIG, Međunarodna gimnastička organizacija*. S mreže skinuto 14. rujna 2015. s adrese: https://hr.wikipedia.org/wiki/Međunarodna_gimnastička_federacija
3. Furjan-Mandić, G. (2007). *Ritmička gimnastika: priručnik.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Jurinec, J., Furjan –Mandić, G., Kolarec, M. (2008). *Ritmička gimnastika za muškarce - novi sport.* U: Zbornika radova 17. ljetne škole kineziologa RH, Poreč: 520-523.
5. *Men's rhythmic gymnastics.* S mreže skinuto 16. rujna 2015. s adrese: http://www.menrg.com/
6. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Neljak, B. (2010.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete.* Zagreb: Ostvarenje.
9. Stojčević-Polovina, M. (2010). *Razvoj motorike od 2.-6.godine života.* S mreže skinuto 05. rujna 2015. s adrese: http://www.ringeraja.hr/clanek/razvoj-motorike-od-2--6-godine-zivota_730.html.
10. Šokić, D. (2013). *Elementi ritmičke gimnastike za mlađu školsku dob.* (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Trojko, J. (2011). *Metodika poučavanja elemenata tehnike ritmičke gimnastike sa rekvizitima za djecu predškolske dobi.* (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika.* Zagreb: Kugler.
13. Živčić, K. (2007.) Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.