Igre s elastičnom trakom GUMI-GUMI

Ivkovčić, Paula

Master's thesis / Diplomski rad

2017

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:117:027214

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP







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

Paula Ivkovčić

IGRE SA ELASTIČNOM TRAKOM ”GUMI – GUMI”

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan 2017.

IGRE SA ELASTIČNOM TRAKOM ”GUMI – GUMI”

SAŽETAK

Igra je jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Kao izazov u pronalaženju rješenja problemima te zadovoljavajući potrebu za kretanjem, neupitna je njena vrijednost. Samim tijekom, kroz igru, dijete prolazi kroz veliki spektar osjećaja, dolazeći do završno povoljnog emocionalnog stanja. Današnja praksa pokazuje da se sve rjeđe djeca igraju izvan domova i time nesvjesno gube na razini motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te bazičnih antropoloških karakteristika. U ovom diplomskom radu prikupljene su, klasificirane i detaljno opisane varijante igara sa elastičnom trakom “gumi-gumi“, koje su igrale naše mame i bake, a ovim putem ih spašavamo od zaborava.

Ključne riječi: *dijete, preskoci, brojalice, ritam, skokovi*

ELASTIC BAND GAMES ”GUMI-GUMI”

SUMMARY

The game is one of the basic hypotheses for the proper growth and development of the child's organism. As a challenge in finding a solution to the problems and satisfying the need for movement, beyond doubt it’s her value. Consequently flow through the game, the child passes through a large range of his feelings, coming to a favourable final emotional state. Today's reality is that all children rarely play outside the homes and thus unconsciously to lose the level of motoric, functional abilities and basic anthropological characteristics. The variants of games with elastic band "elastics" are collected, classified and described in detail, which played our mothers and grandmothers, and this way we save them from oblivion.

Key words: *child skips, counting songs, rhythm, jumps*

SADRŽAJ

1. UVOD 5

2. IGRE S ELASTIČNOM TRAKOM “GUMI-GUMI“ 7

3. KLASIFIKACIJA IGARA S ELASTIČNOM TRAKOM “GUMI-GUMI“ 8

3.1. IGRE BROJALICE 9

NIZOZEMSKA/BELGIJSKA ŠKOLICA 9

RUSKA ŠKOLICA 13

FRANCUSKA ŠKOLICA 19

JAPANSKA ŠKOLICA 26

AMERIČKA ŠKOLICA 32

ŠPANJOLSKA ŠKOLICA 40

NJEMAČKA ŠKOLICA 46

ENGLESKA ŠKOLICA 51

ENGLESKA ŠKOLICA 57

SPORT BILLY 62

3.2. IGRE U RITMU I TEMPU 68

ENGLAND , IRELAND, SCOTLAND, WALES 68

SKINNY AMERICANS 69

DIJAMANT 70

JEDRILICA 71

KINESKA IGRA 72

SVE U 7 74

STIJENE 76

LONDON BRIDGE 77

TEDDY BEAR 79
OLIVA/BALERINA ROKOKO 81
MISSISSIPPI 83
KIŠICA 84
JACK BE NIMBLE / ŠKARICE 86
3.3. OSTALE IGRE 87
PAUKOVA MREŽA/OLIMPIJADA 87
TKO ĆE/TKO VOLI ? 89
ULAZ-IZLAZ/DIZALO 91
4. ZAKLJUČAK 93
5. LITERATURA 94

1. UVOD

Nema sumnje da suvremeni način života ostavlja negativni utjecaj na motoričke sposobnosti djece i mladeži u zaostajanju za njihovim tjelesnim razvojem. Izloženost svakodnevnim tempom modernog života često pridonosi neprimjerenim odnosom školskog radnog i slobodnog vremena. Već od ranog djetinjstva djeca su izložena velikim zahtjevima od strane roditelja, škole i društva općenito. Vrijeme za igru i druge tjelovježbene aktivnosti, pri čemu se misli na zadovoljavanje bar biološkog minimuma, sve je manje, što je osobito vidljivo kod najmlađeg uzrasta. (Mišigoj-Duraković, 1999).

Postoje različite definicije igre, no većina autora će se složiti barem jednim djelom, da je igra aktivnost vezana za djetinjstvo. „Igra kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugode i zadovoljstva“ (Findak, 1995), definicija je koja doseže sve razine važnosti igre u cijelosti. Sama kultura igre nema svog početka, jer kao i kod ljudskog bića, u životinjskom svijetu susrećemo aktivnosti koje znanstvenici definiraju igrom.

Čovjek se igra od rođenja do smrti. Upravo ta rečenica daje osnovno obilježje svake igre, a to je sloboda, odnosno pravo na igru i slobodno vrijeme.

Dobrobiti koje igra pruža može se podijeliti u tri osnovne skupine, a to su *socijalne*, *fiziološke* i *psihološke*. *Sociološki aspekti* koji se kroz igru uče i usvajaju izuzetno su važni jer se dijete u interakciji s ostalom djecom uči toleranciji,suradnji između oba spola, te se „rađaju“ poznanstva koja prerastaju u cjeloživotno prijateljstvo. Socijalizacijom usvajamo znanja, stavove, vrijednosti i ponašanja neophodna za sudjelovanje u životu društva. Jedan od njenih najvažnijih učinaka jest razvoj ličnosti kao relativno stabilnog načina razmišljanja, emocija i ponašanja pojedinca (Fanuko, 1997). Igra u sustavu socijalizacije jača jedinstvo skupine i promiče društvenu solidarnost. Druga skupina, koju je najlakše potkrijepiti činjenicama jer sadrži kvantitativne faktore, jest *fiziološka dobrobit*. U nju se ubraja svaki pozitivni razvoj i/ili održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških osobina koje direktno utječu na zdravstveni status svakog djeteta. Nadalje, suzbijanje ljutnje, zavisti, mržnje, nezadovoljstva, sebičnosti i strahova te razvijanje motivacije, upornosti, vedrine, samopoštovanja, iskrenosti i odlučnosti, čini *psihološku* dobrobit svake igre. Nesvjesno, djeca igrom stječu niz kognitivnih sposobnosti te konativnih osobina, koje će im u

budućnosti biti ključne za adaptaciju na novonastale uvijete i događaje. Igre s elastičnom trakom, koju u ovom središnjem dijelu Hrvatske najčešće još nazivaju i "gumi-gumi" mogu igrati sva djeca bez obzira na njihov financijski status, naglašavajući ravnopravnost između višeg i nižeg sloja.

U svakoj od prezentiranih igara u ovom radu, predstavljena su i osnovna pravila koja treba poštovati, ne bi li igrači naučili uvažavanje jednakih normi i standarda u budućnosti. Pritom ne ograničavajući maštu da osmisle vlastitu igru s pravilima po njihovoj želji. Svaka od navedenih igara sastoji se od niza jednostavnih i složenih pokreta koje su povezane kroz ritam ili numerički, po principu postupnosti, što znači od jednostavnijeg prema složenijem, od lakšeg prema težem. Igre koje su detaljno opisane u slijedećim poglavljima, imaju zaseban karakter ovisno o podrijetla same igre. Na primjer, *Japanska školica*, pripada skupini „*igre brojalice*", a dobila je naziv prema specifičnom načinu provođenja same igre u toj državi. Dobna kategorija igara nije navedena upravo radi činjenice da za igru nikada nije kasno.

2. IGRE S ELASTIČNOM TRAKOM "GUMI-GUMI"

Ova vrsta igara, nastala je početkom sedmog stoljeća poslije Krista u Kini, pod nazivom „*pinyin*", veliku popularnost stječe u Americi i Europi 1960. godine pod nazivom „*yoki*", „*elastics*", "*gummitwist*", a duž cijele Hrvatske protežu se sinonimi: „*gumi-gumi*", "*laštik*", "*lastež*" i „*laštrik*" (Opie, 1997). Za provedbu ovih igara potrebna je elastična traka, debljine jedan do dva centimetara i dužine minimalno četiri metara, a u prvim varijantama igranja ovih igara, tijekom 60-ih koristile su se istrošene gumice od starih gaća. U tekstu,nadalje, će se rabiti riječ guma za elastičnu traku, radi jednostavnijeg opisa i razumijevanja.

„Gumi-gumi" se najčešće igra u trojkama, i to tako da dva igrača drže gumu oko gležnja, dok treći izvodi zadatke. Igru može igrati i jedan igrač, postavljajući krajeve gume na noge stolca. U slučaju neparnog broja, igrač koji je *višak*, naziva se *„kvisko"* i njegova je zadaća, da u tri pokušaja pomogne svakom igraču kako bi lakše savladao zadanu razinu i prešao na sljedeću. Svaka pojedina varijanta igre se igra u nekoliko razina, visina na koje se postavlja guma, u visini: gležnja / listova / koljena / ispod stražnjice / struka / pazuha (ispod ruku) / na laktovima u uzručenju / držeći ju dlanovima u uzručenju. Za izvođenje zadataka iznad visine struka igrač si pomaže rukom, povlačeći ju prema tlu, kako bi lakše preskočio gumu na zadani način.

Kada igrač koji započinje sa zadacima, ispuni sve zadatke na pojedinoj visini, guma se podiže na slijedeću te se zadaci ponavljaju sve dok ne pogriješi. Pogreška se naziva „*trop*" te ju izgovara igrač ili suigrači,ukoliko su ju primjetili. Igrač koji je pogriješio, izlazi iz igre, odnosno mijenja se sa jednim od igrača koji su držali gumu. Njegov ponovni red za igru dolazi ukoliko oba suigrača pogriješe, te tada kreće od prvog zadatka na razini gdje je „*tropnuo*". Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake, na svim razinama bez pogreške.

3. KLASIFIKACIJA IGARA S ELASTIČNOM TRAKOM "GUMI-GUMI"

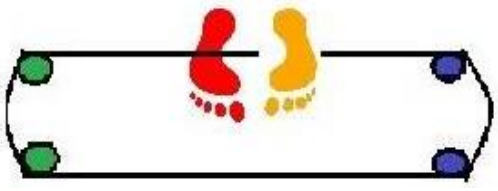
Karakteristike ovih igara međusobno su slične, naglašavajući pritom da je tijek same igre i ishod uvijek neizvjestan, a proces igre važniji od rezultata. Igra „gumi-gumi" omogućava igračima, da kombiniranjem i isprobavanjem različitih načine kretanja pokušaju što uspješnije i lakše doći do završetka.

Ovu vrstu igara je moguće klasificirati u tri kategorije: tzv. **igre brojalice** u kojima se zadaci savladavaju po brojevima; **igre u ritmu i tempu,** one u kojima se pomoću pjesme ili izgovaranja zadanih riječi savladavaju zadaci, te **ostale igre** koje su specifične same po sebi, a ne pripadaju prvim dvjema vrstama.



Slika 1: Tlocrtni prikaz početnog položaja igrača u odnosu na gumu koju drže 2 suigrača

Radi lakšeg opisa i razumijevanja svake pojedine faze igre i prikazane su i tlocrtno. Plave i zelene točke označavaju noge suigrača koji drže gumu, crnu liniju što ih okružuje. Guma koja je bliža tijelu igrača koji izvodi zadatke, nazivati će se *bliža guma*, a ona udaljenija *dalja guma*. *Crna stopala* igrača koji izvodi zadatke označavaju: sunožni stav ili doskok ili skok; *crvena* i *žuta* stopala označavaju: naizmjenične skokove ili jednonožne poskoke, desnom ili lijevom nogom. Stopalo postavljeno ispod gume prikazano je crtežom gdje crna linija prelazi preko crvenog stopala,a kada je stopalo na gumi označeno je prekinutom crnom linijom i žutim stopalom.



Slika 2. Tlocrtni primjer prikaza različitih položaja stopala na i ispod gume

3.1. IGRE BROJALICE

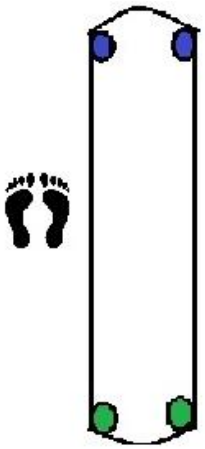
NIZOZEMSKA/BELGIJSKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je **bočno** pored rastegnute gume.

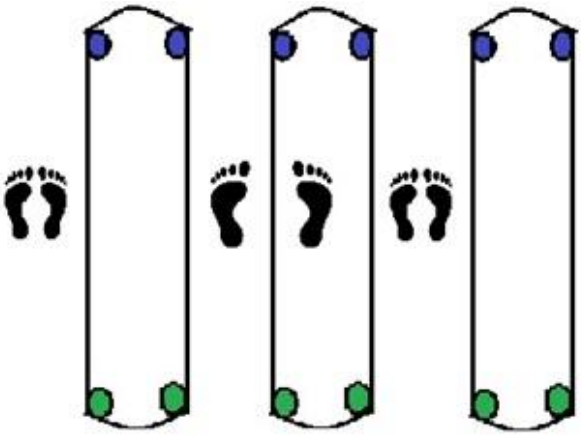
Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.

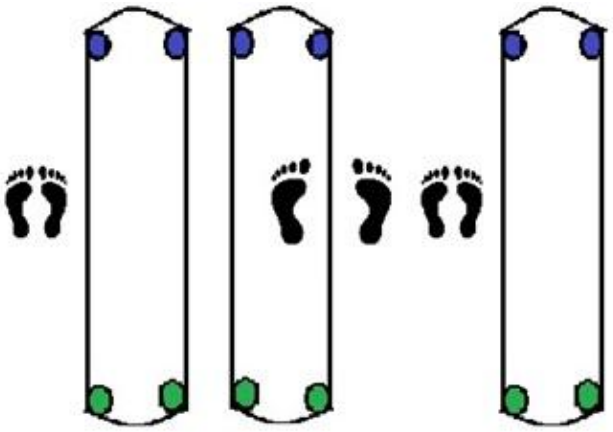


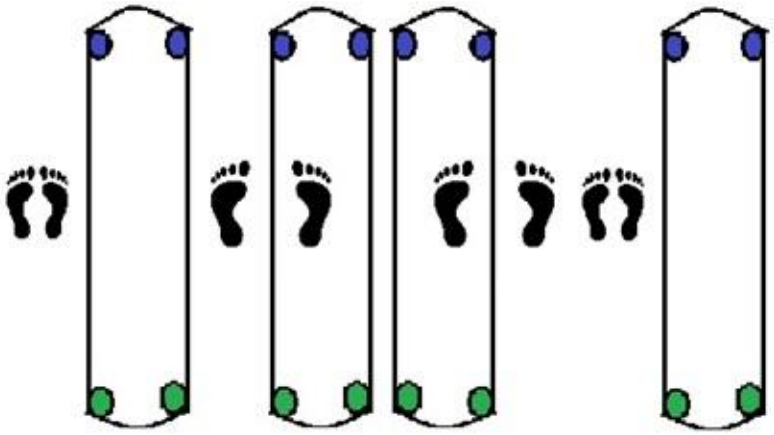
početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume

1. zadatak: sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav (doskok s bližom gumom između stopala); sunožnim odrazom povratak u početni položaj.



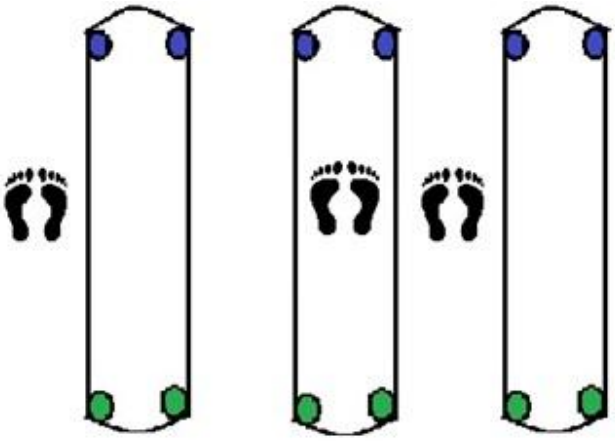
2. **zadatak:** sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav (doskok s daljom gumom između stopala). Sunožnim odrazom vraćanje u početni položaj.

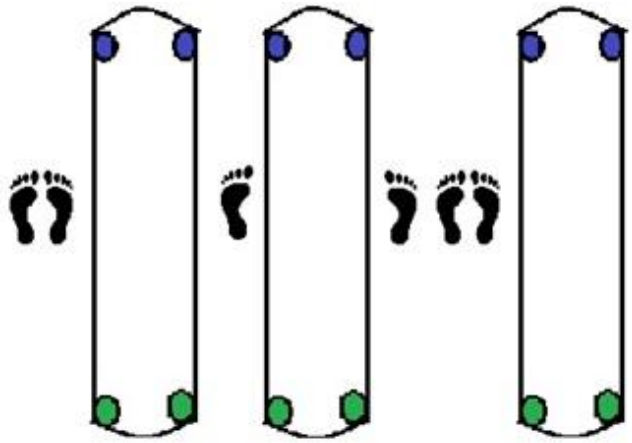




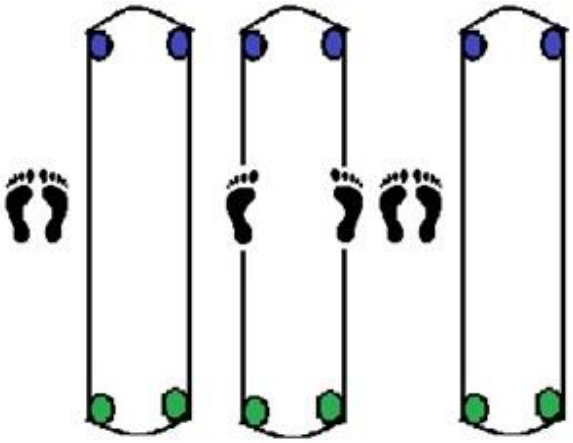
3. **zadatak:** povezivanje 1. i 2. zadatka

4. **zadatak:** sunožnim odrazom bočni skok u stav spojni unutar guma. Sunožnim odrazom vraćanje u početni položaj

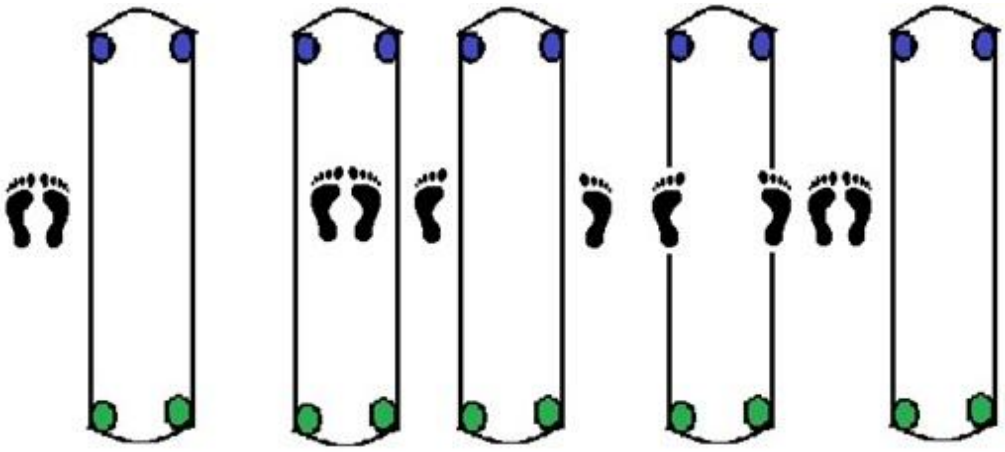




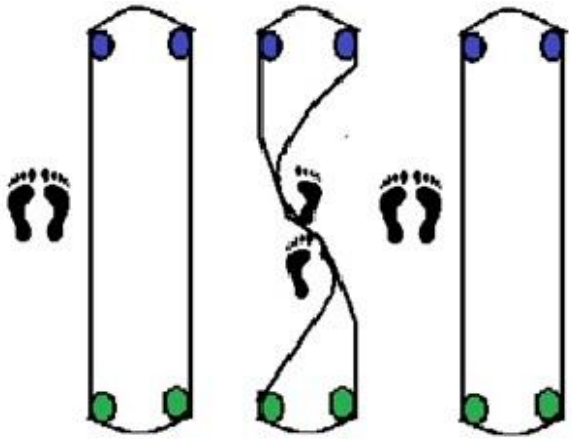
5. **zadatak:** sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav izvan guma. Sunožnim odrazom vračanje u početni položaj.



6. **zadatak:** sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav (istovremeno cijelom dužinom stopala stati na gume). Sunožnim odrazom vračanje u početni položaj



7. **zadatak:**povezivanje 4, 5, i 6. zadatka u cjelinu bez vračanja u početni položaj između svakog zadatka.



8. **zadatak:** sunožnim odrazom bočni skok u mjerni stav desnom ispred lijeve (peta prednje noge dodiruje prste stražnje noge), guma je između nogu. Sunožnim odrazom vračanje u početni položaj.

RUSKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

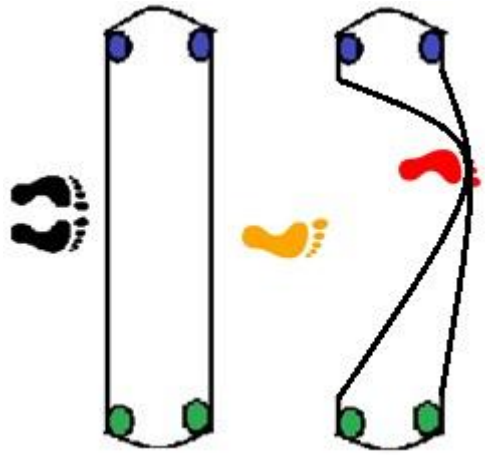
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je **čeono** ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

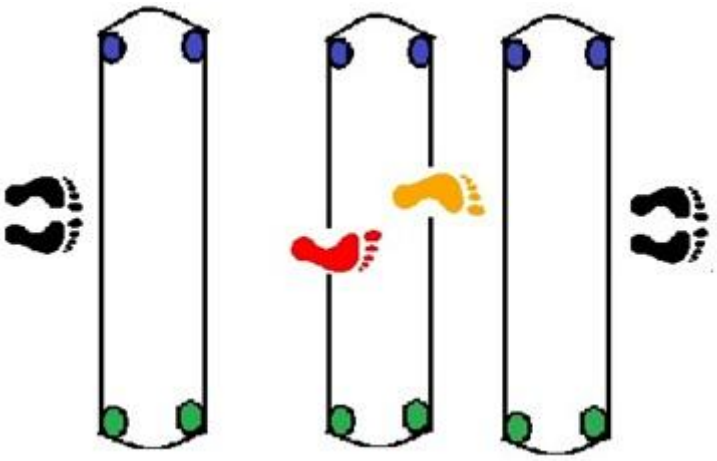
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



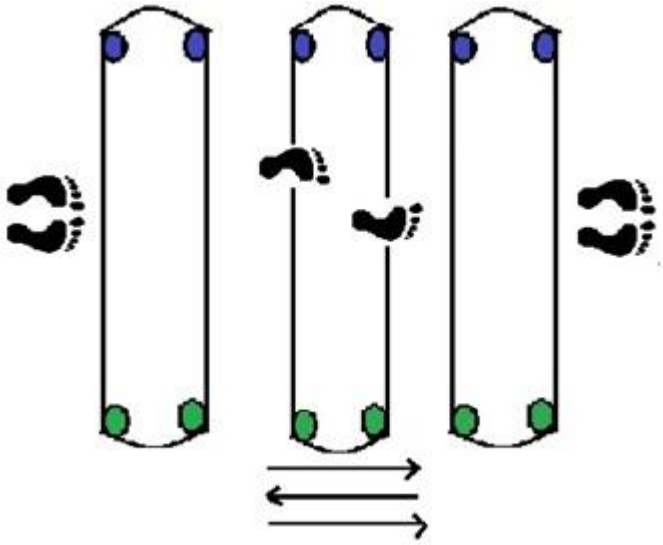
početni položaj: stav spojni čeono od rastegnute gume



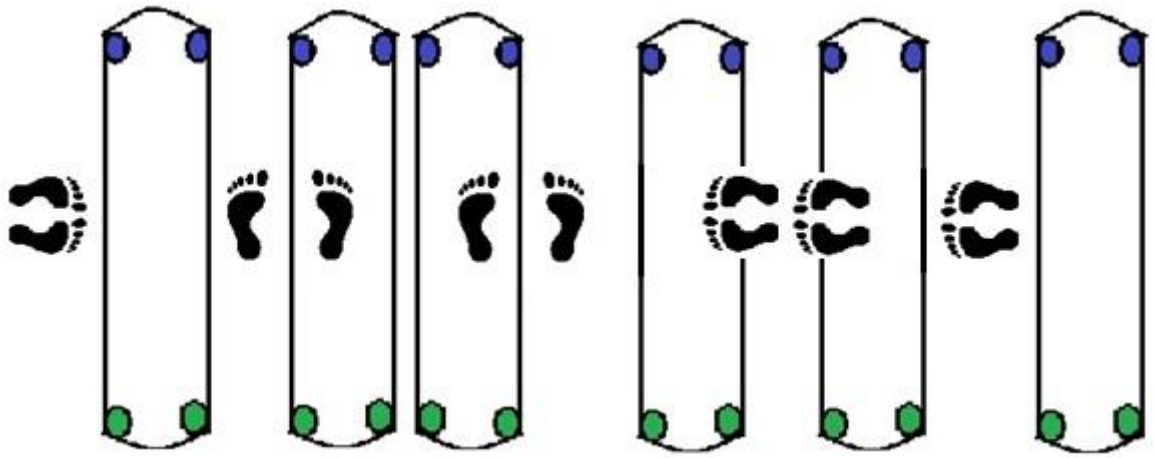
1. **zadatak:** iz stava spojnog prednoženje (dotaknuti hrptom lijevog stopala obje gume s donje strane)



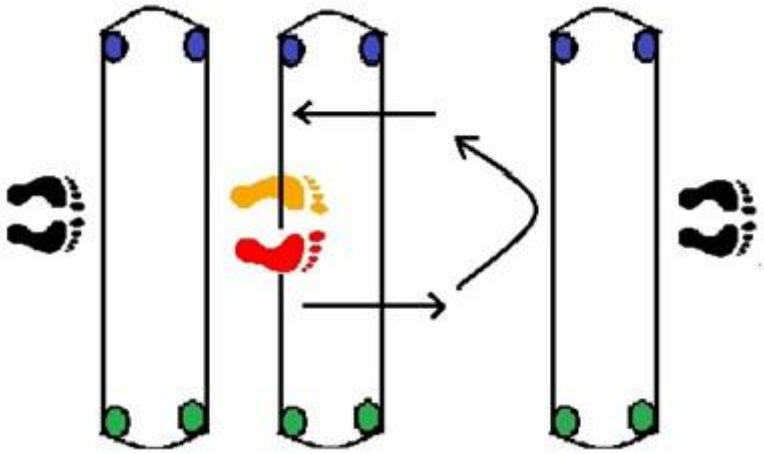
2. **zadatak:** iz stava spojnog jednonožni skok (desnim stopalom na bližu gumu), poskok s desne noge na lijevu (doskok lijevo stopalo oslonjeno na dalju gumu). Jednonožni odraz i skok do stava spojnog izvan guma na suprotnoj strani od početnog položaja.



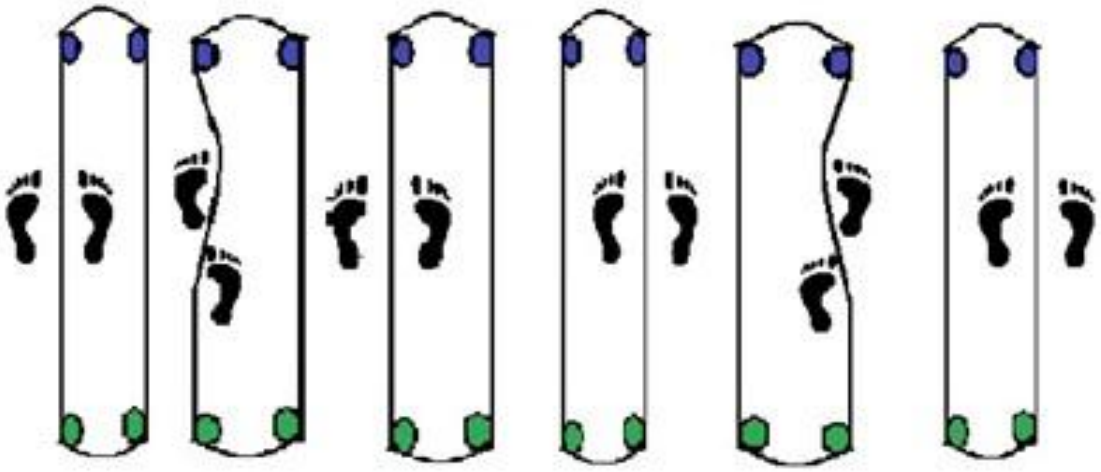
3. **zadatak:** iz stava spojnog, naizmjenični skokovi naprijed-nazad (3x) u raskoračni stavu (svakim stopalom na jednoj gumi). Sunožnim skokom u stav spojni izvan guma sa suprotne strane od početnog položaja.



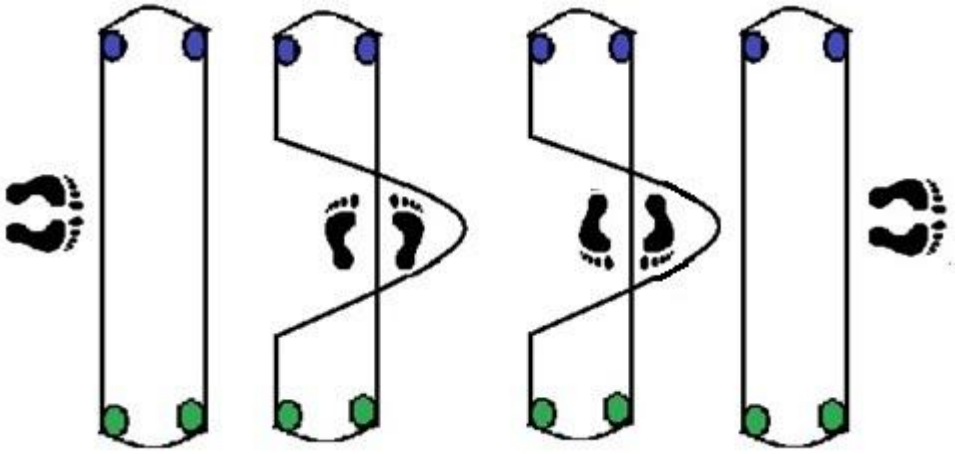
4. **zadatak:** iz početnog položaja skok s okretom za 90° doskok u raskoračni stav (bliža guma između nogu). Sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav (dalja guma između nogu). Skok s okretom za 90° u spojni stav (stati s oba stopala na dalju gumu), sunožnim skok na bližu gumu (stati s oba stopala na dalju gumu). Povratak sunožnim skokom u početni položaj leđima okrenuto izvan guma.



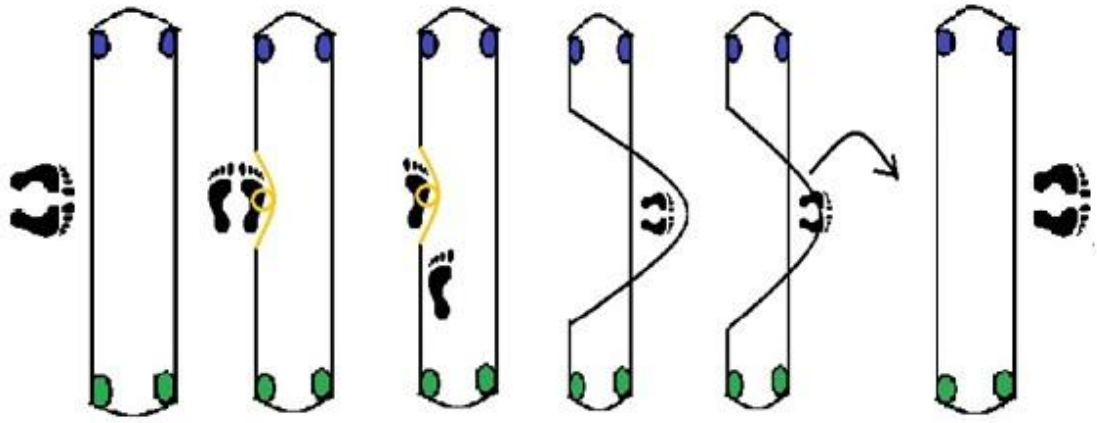
5. **zadatak:** iz početnog položaja skokom u stav spojni (jedno stopalo na gumi, drugo ispod nje) – 4 ponavljanja sa promjenom guma (bliža, dalja) i stopalima naizmjenično. Sunožnim skokom doskok u spojni stav izvan guma, sa suprotne strane od početnog položaja.



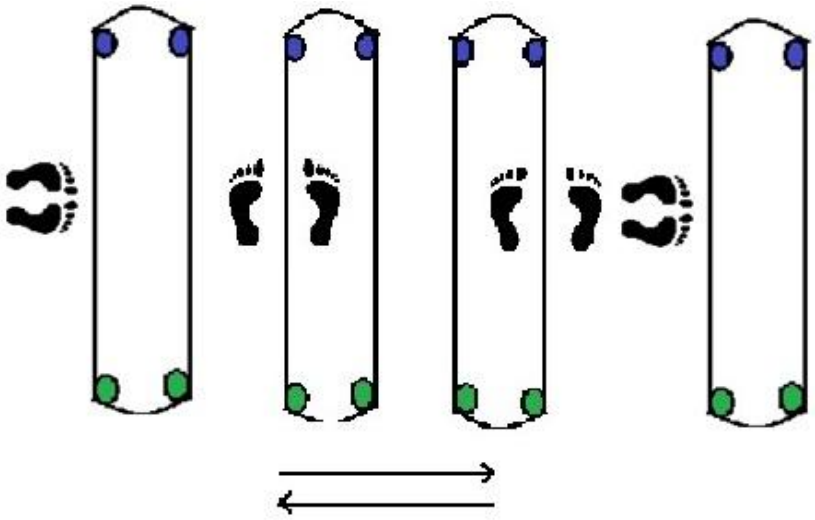
6. **zadatak:** serija 6 povezanih skokova. Iz početnog položaja sunožni skok sa okretom za 90°, doskok u raskoračni stav (bliža guma između nogu). Sunožni skok s doskokom u raskoračni stav lijeva ispred desne, iz tog stava sunožnim skokom u raskoračni. Sva 3 skoka ponoviti na daljoj gumi. Sunožnim odrazom izlazak izvan guma.



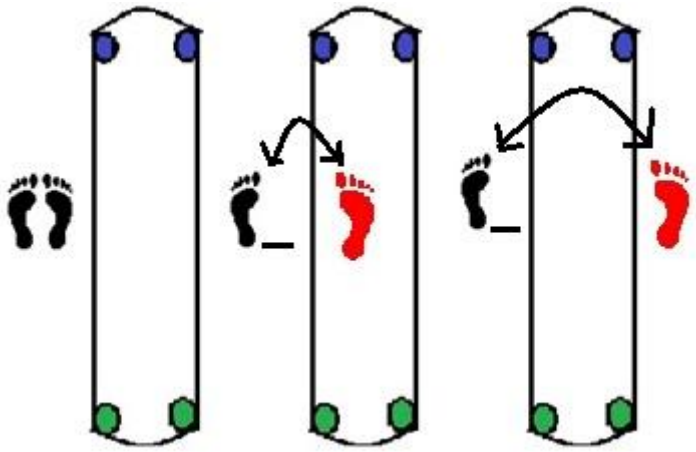
7. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog stava, skok sa okretom za 90°. U fazi leta desnom nogom premjestiti bližu gumu kao dalju, doskok u raskoračni stav, (ostati s desnom nogom unutar guma, a s lijevom izvan). Serija od 7 skokova s okretima za 180° u smjeru kazaljke na satu, dolazak u isti stav pritom mijenjajući strane/noge. Sunožnim odrazom izlazak izvan guma.



8. **zadatak:** sunožni skok s okretom za 90° u stav spojni. U fazi leta desnom nogom s doljnje strane zamotati bližu gumu oko noge, lijevu nogu ispod bliže gume postaviti preko dalje gume. Skokom s okretom za 90° spojiti noge između prekriženih guma. Koračno postaviti stopala na bližu gumu. Sunožni skok u spojni stav izvan guma, sa suprotne strane od početnog položaja.



9. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz i skok s okretom za 90° u raskoračni stav (bliža guma između nogu). Bočnim sunožnim skokom promjena na dalju gumu s doskokom u raskoračni stav. Serija 9 skokova mijenjajući strane. Izlazak iz gume sunožnim odrazom, skokom s okretom za 90° do početnog položaja



10. zadatak: iskorak s međuposkokom (bližom nogom) u raskoračni stav između bliže gume te vračanje poskokom u početni položaj. Ponoviti iskorak s međuposkokom s bližom nogom u stav raskoračni između guma te vračanje u početni položaj.

FRANCUSKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

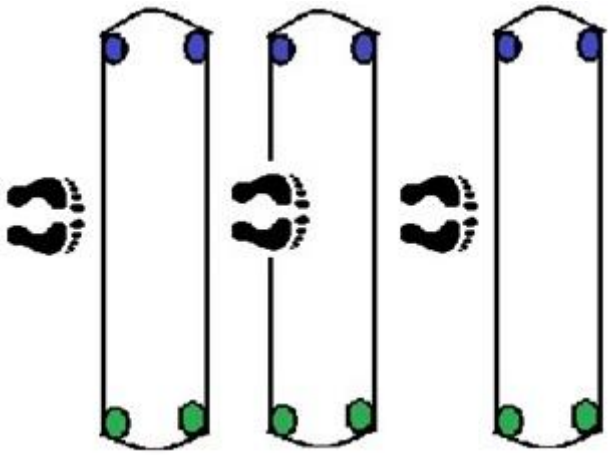
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je **čeono** ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

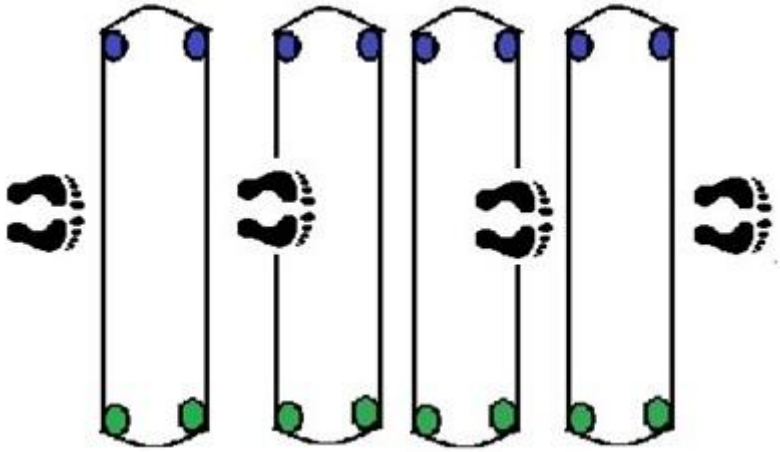
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



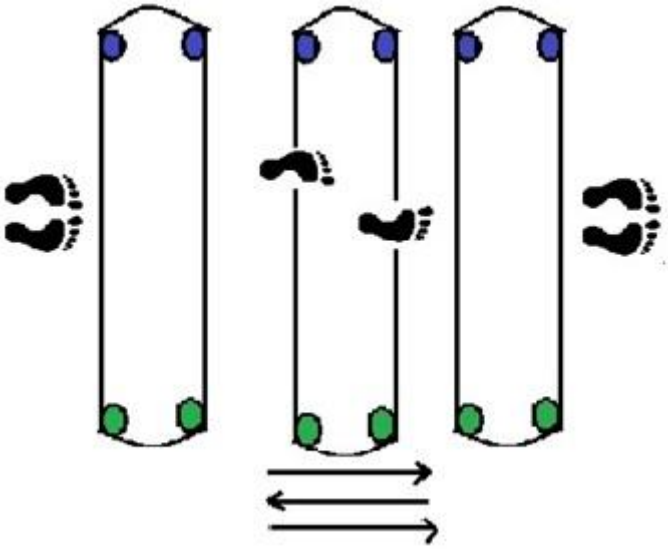
početni položaj: stav spojni čeono od rastegnute gume



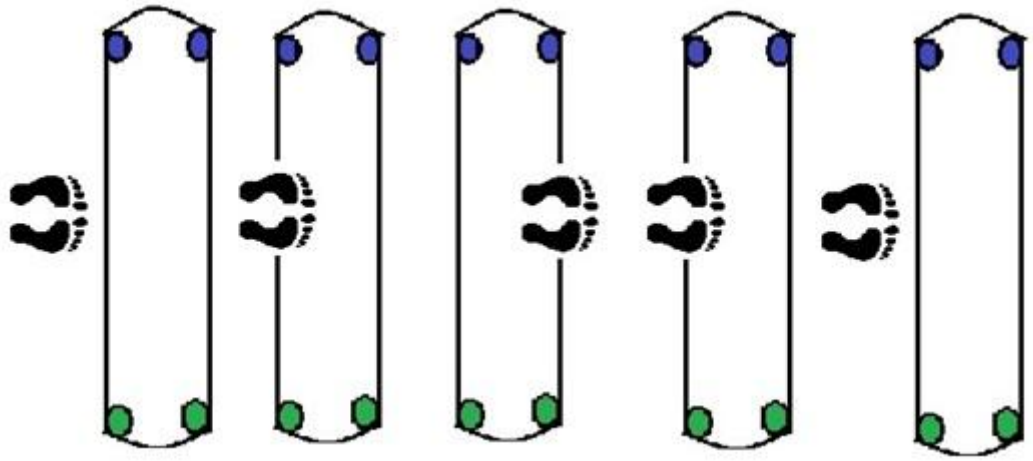
1. **zadatak:** iz početnog položaja sunožnim odrazom stati u spojni stav na bližu gumu. Sunožnim skokom u nazad, povratak u početni položaj.



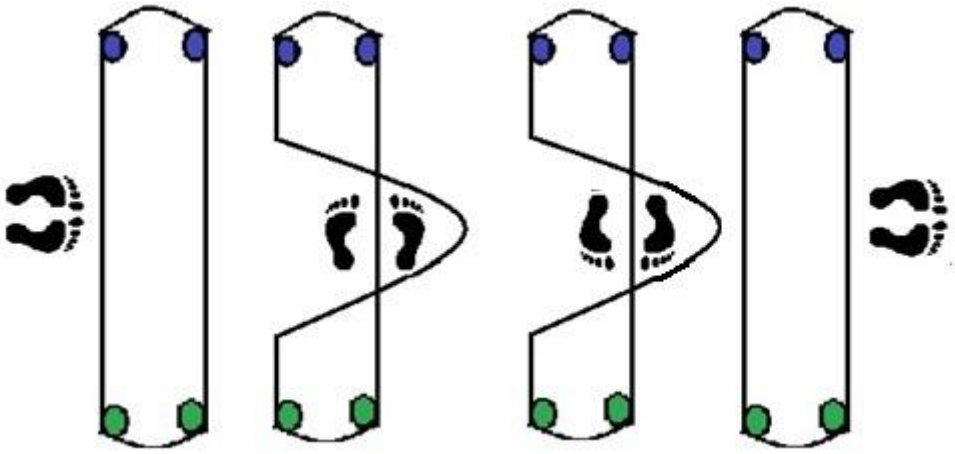
2. **zadatak:** iz početnog položaja sunožnim odrazom stati u spojni stav na bližu gumu. Ponoviti isti skok na daljoj gumi. Sunožnim odrazom skok u stav spojni izvan guma na suprotnu stranu od početnog položaja.



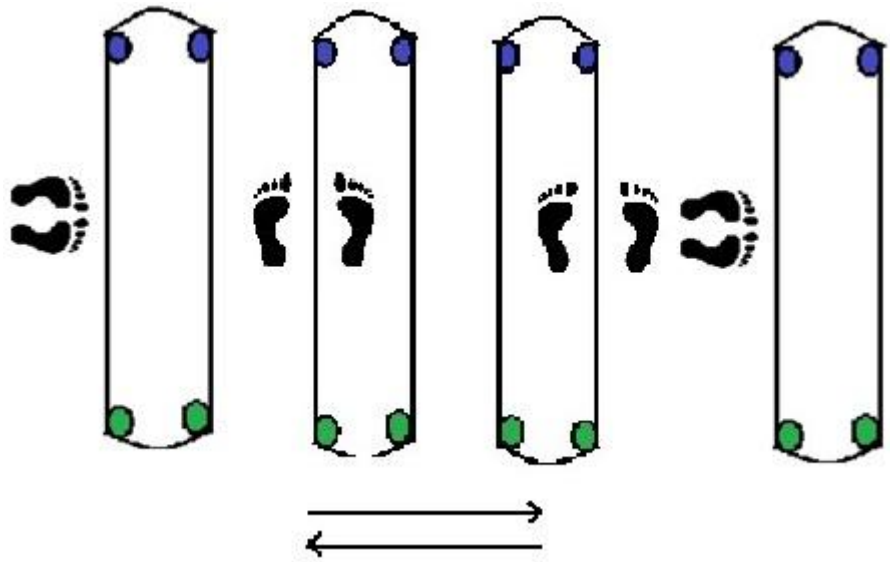
3. **zadatak:** iz početnog položaja, naizmjenični skokovi naprijed-nazad (3 ponavljanja) u raskoračnom stavu (svakim stopalom stati na jednu gumu). Sunožnim skokom u stav spojni izvan guma sa suprotne strane od početnog položaja



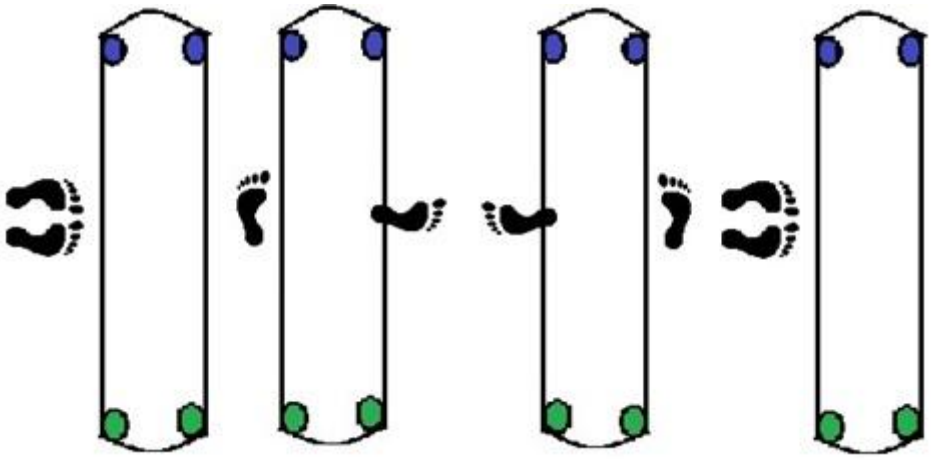
4. **zadatak:** iz početnog položaja sunožnim skokom stati u spojni stav na bližu gumu. Sunožni skok, doskok u stav spojni na dalju gumu (stati s oba stopala na gumu). Sunožni skok u natrag stati na bližu gumu u spojni stav. Povratak u početni položaj sunožnim skokom unatrag.



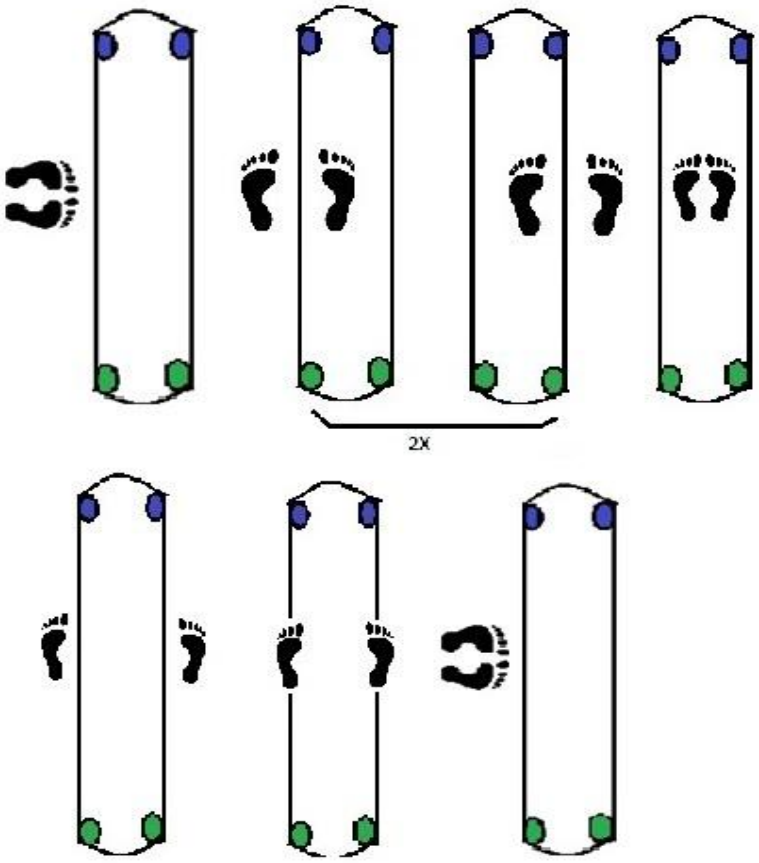
5. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog stava, skok sa okretom za 90°. U fazi leta desnom nogom premjestiti bližu gumu kao dalju, doskok u stav raskoračni, ostati s desnom nogom unutar guma, a s lijevom izvan. Serija od 7 skokova s okretima za 180° u smjeru kazaljke na satu, dolazak u isti stav pritom mijenjajući strane/noge. Sunožnim odrazom izlazak izvan guma



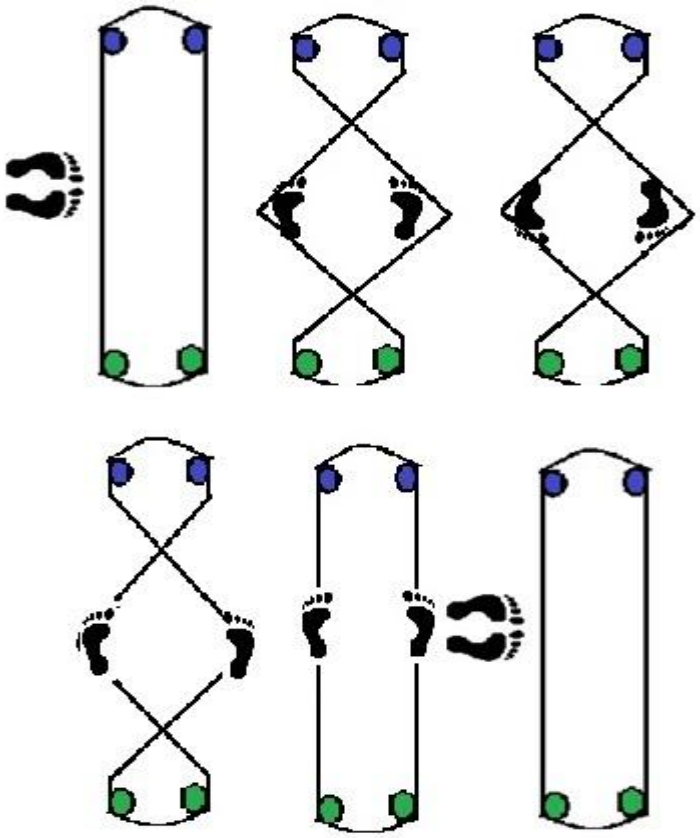
6. **zadatak:** iz početnog stava sunožni odraz i skok s okretom za 90° u raskoračni stav (s bližom gumom između nogu). Bočnim sunožnim skokovima promjena na dalju gumu s doskokom u raskoračni stav. Serija 6 skokova mijenjajući strane doskoka. Izlazak iz gume sunožnim odrazom, skokom s okretom za 90° u početni položaj.



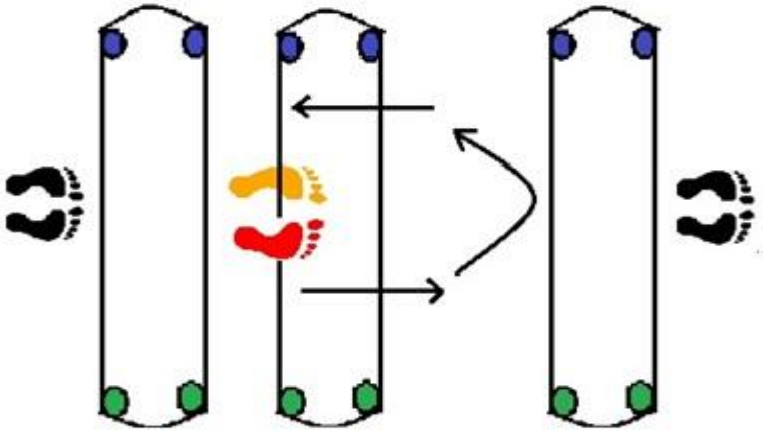
7. **zadatak:** Sunožni skok s okretom za 90°, doskokom u raskoračni stav; s jednom nogom izvan gume, petom druge noge stati na dalju gumu. 7 bočnih skokova s promjenama stava. Sunožnim odrazom i skokom s okretom za 90°, povratak u početni položaj.



8. zadatak: pokreti iz igre „*England, Ireland...*“ (vidi str. 68)



9. zadatak: iz početnog položaja skok s okretom za 90° u raskoračni stav. U fazi leta bližu gumu udaljiti stopalom preko dalje, a drugu nogu postavimo u nastali prostor. Sunožnim odrazom raznožni skok za 180° u raskoračni stav. Podižući samo prste oba stopala držeći gumu (svako stopalo jedna guma), iz tog položaja sunožni skok (gume se raspletu), u doskoku stati u raskoračnom stavu svakim stopalom na jednu gumu. Sunožnim odrazom, skok s okretom za 90° dolazak u početni položaj.



10. **zadatak**: iz početnog položaja skokom u stav spojni (jednim stopalom stati na gumu, drugim ispod nje) 4 ponavljanja sa promjenom položaja noge/gume, bliža, dalja, stopalima naizmjenično. Sunožnim skokom doskok u spojni stav izvan guma, sa suprotne strane od početnog položaja

JAPANSKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

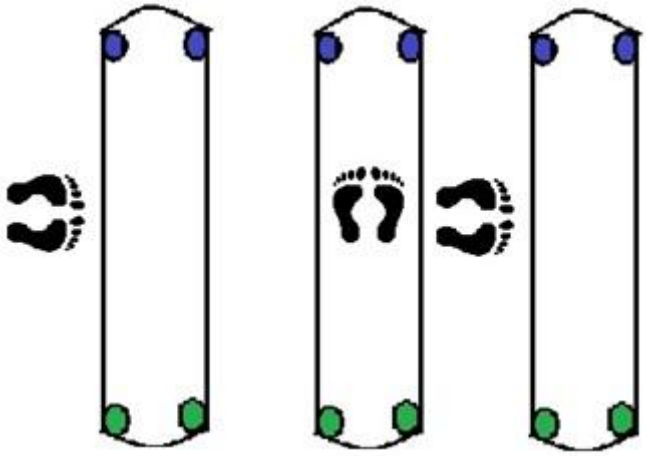
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je čeono ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

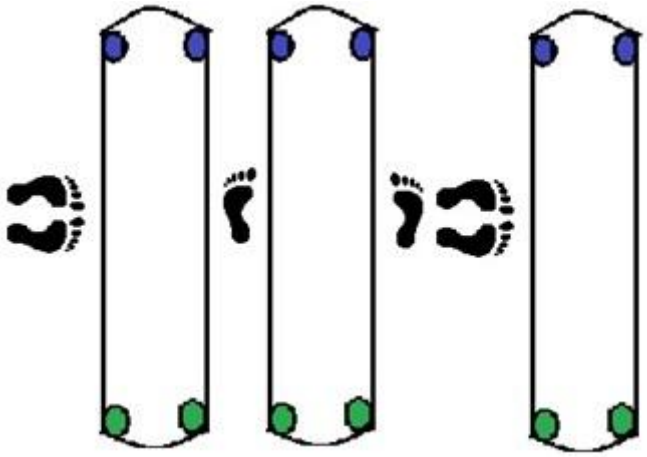
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



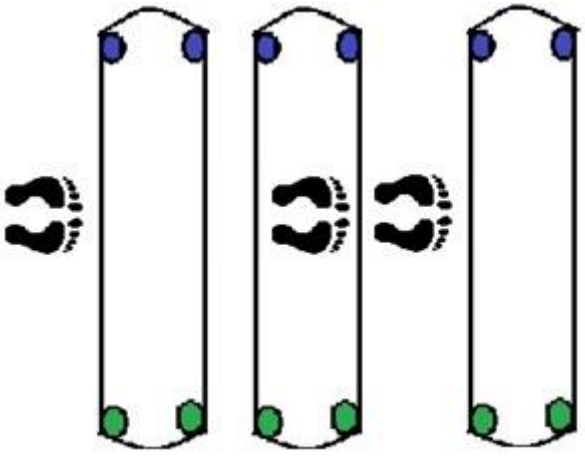
početni položaj: stav spojni čeono od rastegnute gume



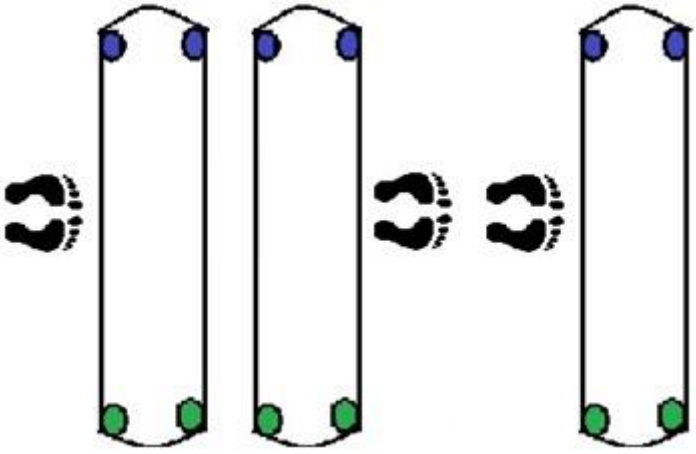
1. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90°, doskok unutar guma u spojni stav. Povratak u početni položaj sunožnim skokom unatrag s okretom za 90°.



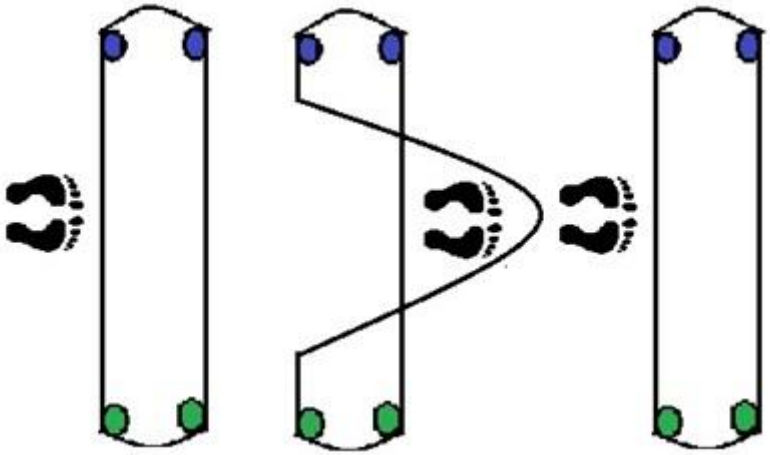
2. **zadatak:**iz početnog položaja sunožni odraz i skok s okretom za 90° u raskoračni stav izvan guma. Sunožnim odrazom, skok unatrag s okretom za 90° u početni položaj.



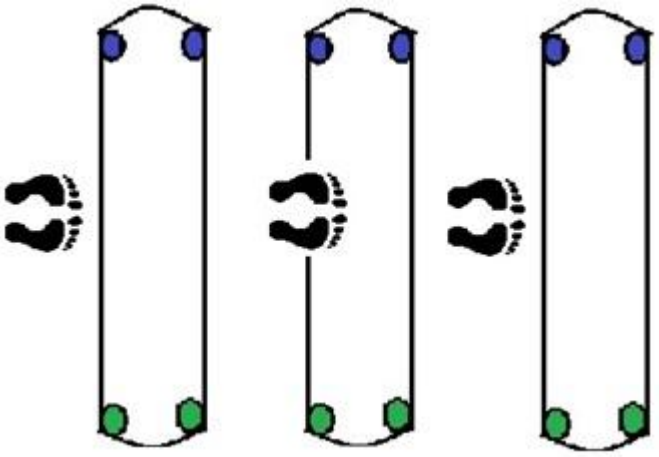
3. **zadatak:** iz početnog položaja, sunožni skok unutar guma, doskok u spojni stav. Sunožni skok unatrag do početnog položaja.



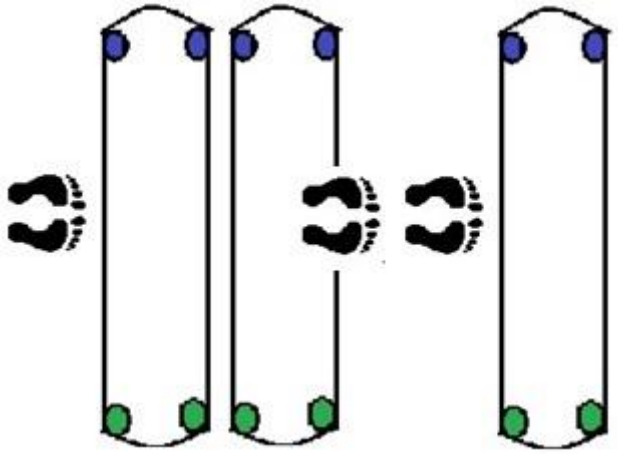
4. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok preko obje gume u spojni stav. Sunožni skok unatrag preko obje gume do početnog položaja.



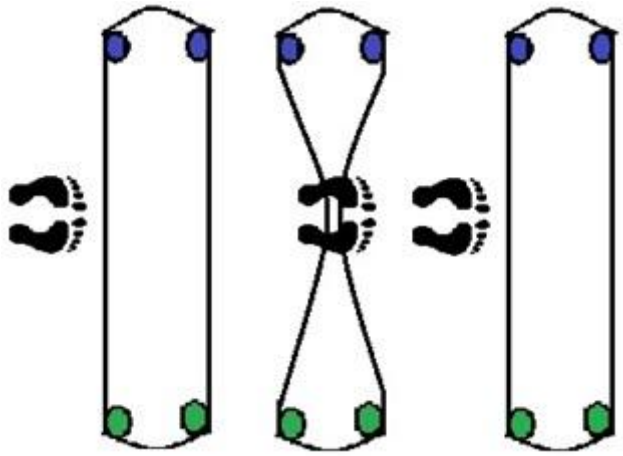
5. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok u spojni stav između guma. U fazi leta stopalima prebaciti bližu gumu preko dalje. Sunožnim odrazom skok unatrag do početnog položaja.



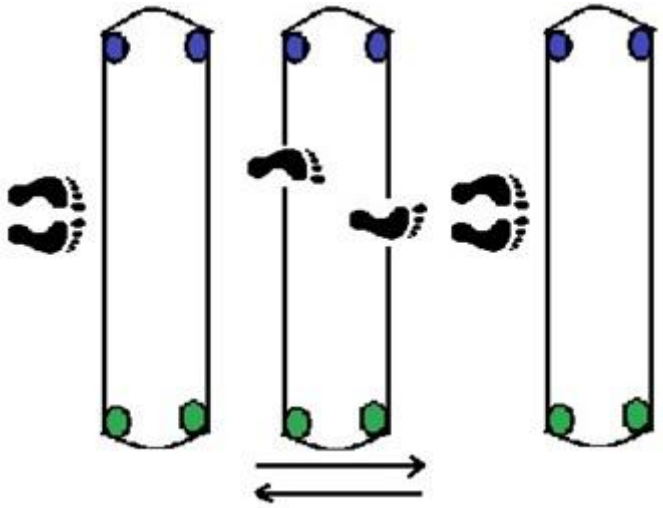
6. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok stati na bližu gumu u spojni stav. Sunožnim odrazom skok unatrag do početnog položaja.



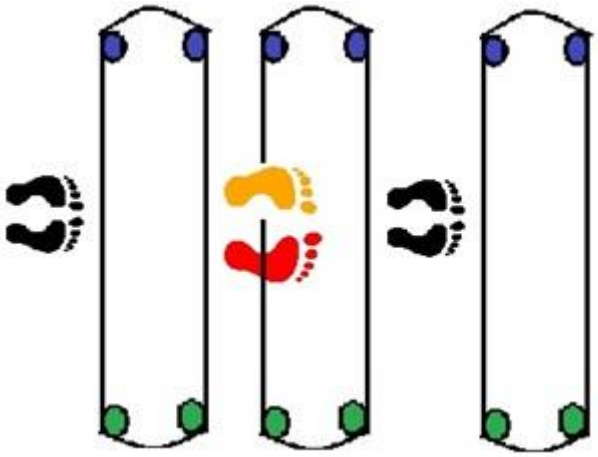
7. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok u spojni stav stati na dalju gumu. Sunožnim odrazom skok unatrag do početnog položaja.



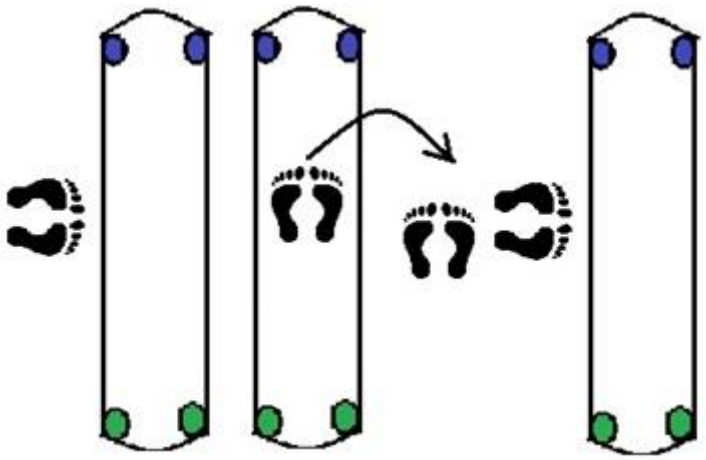
8. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok u spojni stav na obje gume. U fazi leta petama privuči bližu gumu ka daljoj te doskokom stati stopalima na obje. Sunožnim odrazom skok unatrag do početnog položaja.



9. **zadatak:** iz početnog položaja sunožnim odrazom skok u raskoračni naprijed-natrag stati stopalima svakim na svoju gumu. Dva povezana skoka s promjenom nogu na gumi. Sunožnim odrazom skok unatrag u početni položaj.



10. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skokom u spojni stav na bližu gumu. U fazi leta jedna noga postavlja se ispod gume, a drugom treba stati na nju. Sunožnim odrazom skok unatrag do početnog položaja.



11. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90°, doskok unutar guma u spojni stav. Sunožni skok izvan guma na suprotnu stranu od početnog položaja, u spojni stav. Povratak u početni položaj sunožnim skokom s okretom za 90° unatrag preko obje gume.

AMERIČKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

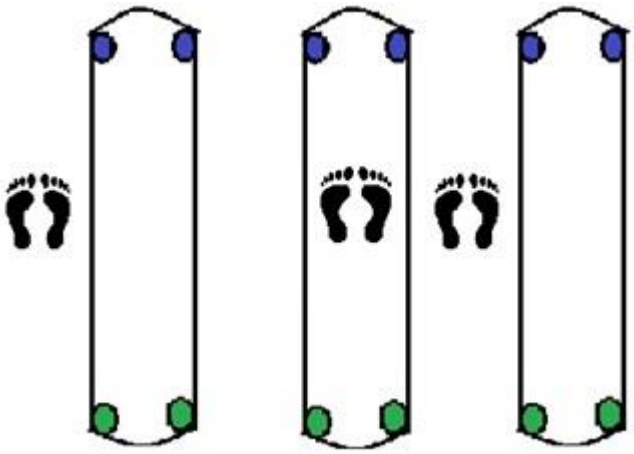
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je **bočno** ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

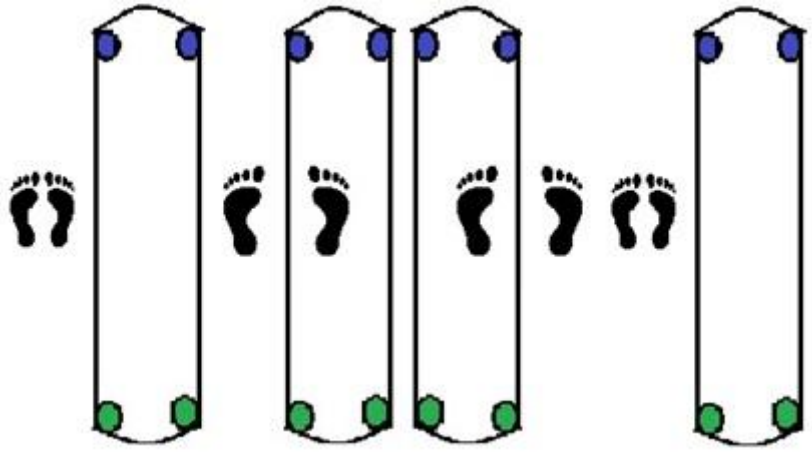
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



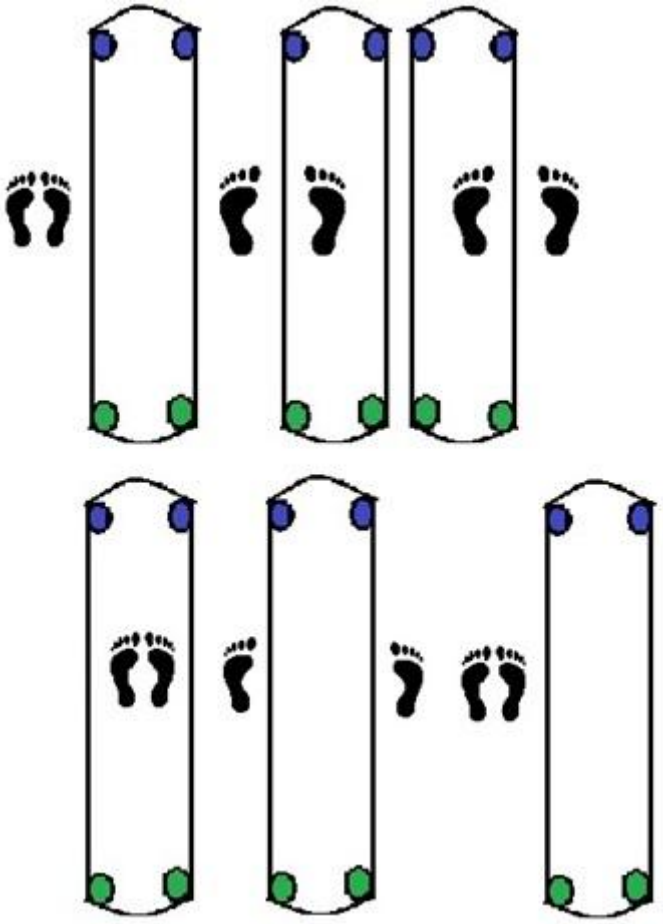
1. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav spojni unutar guma. Sunožnim odrazom vraćanje u početni položaj.



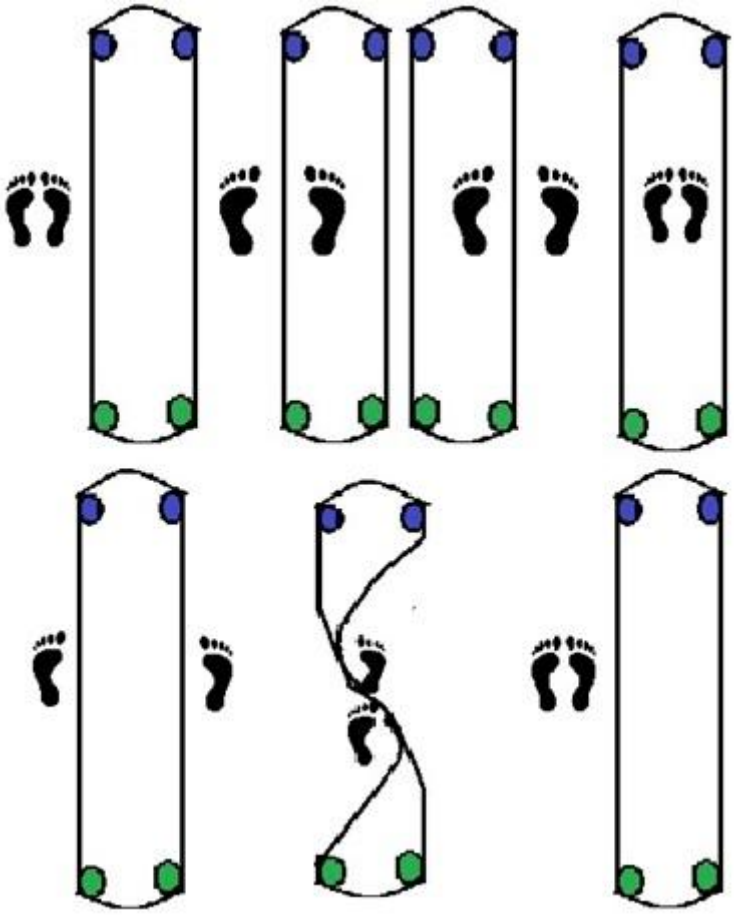
2. **zadatak:**. sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok u početni položaj.



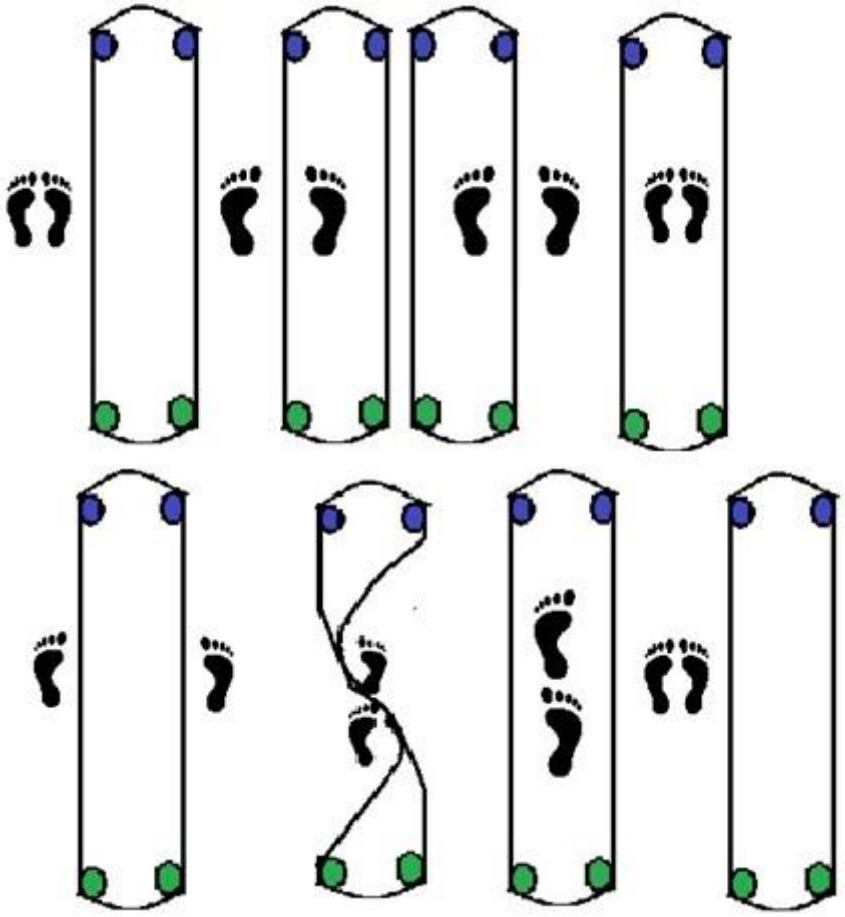
3. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav, te ponovno bočnim sunožnim skokom do početnog položaja.



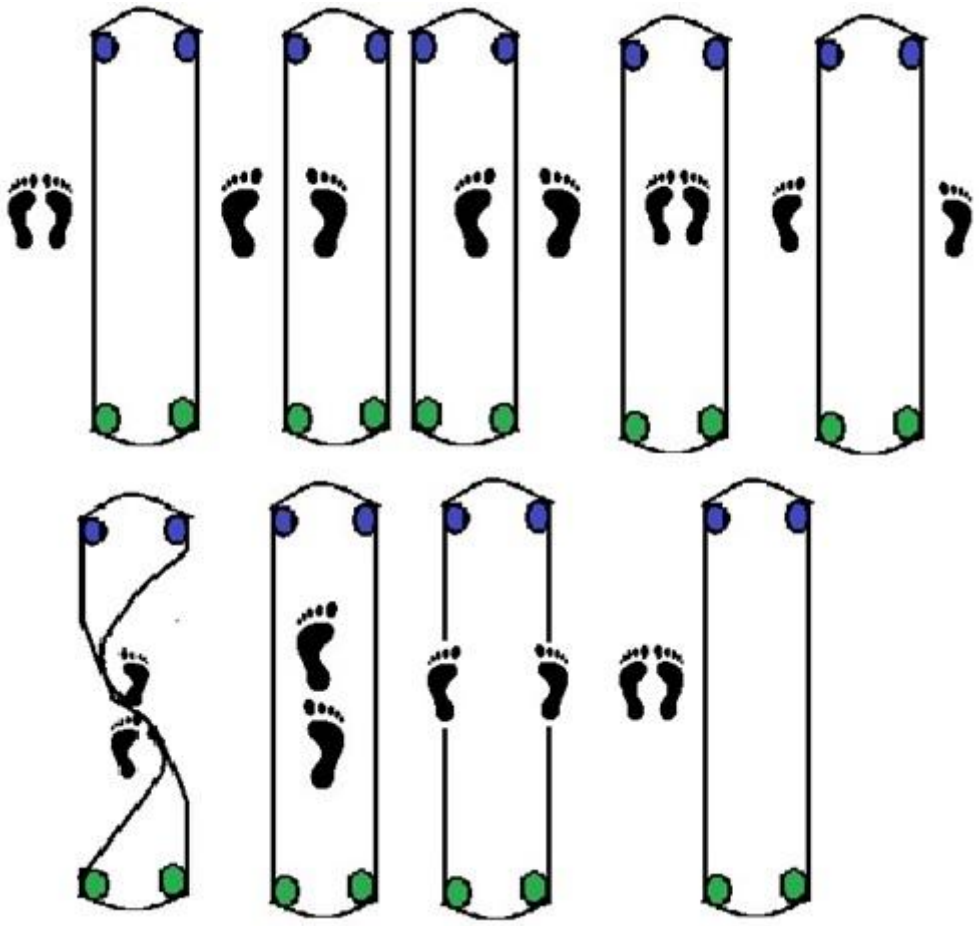
4. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok.



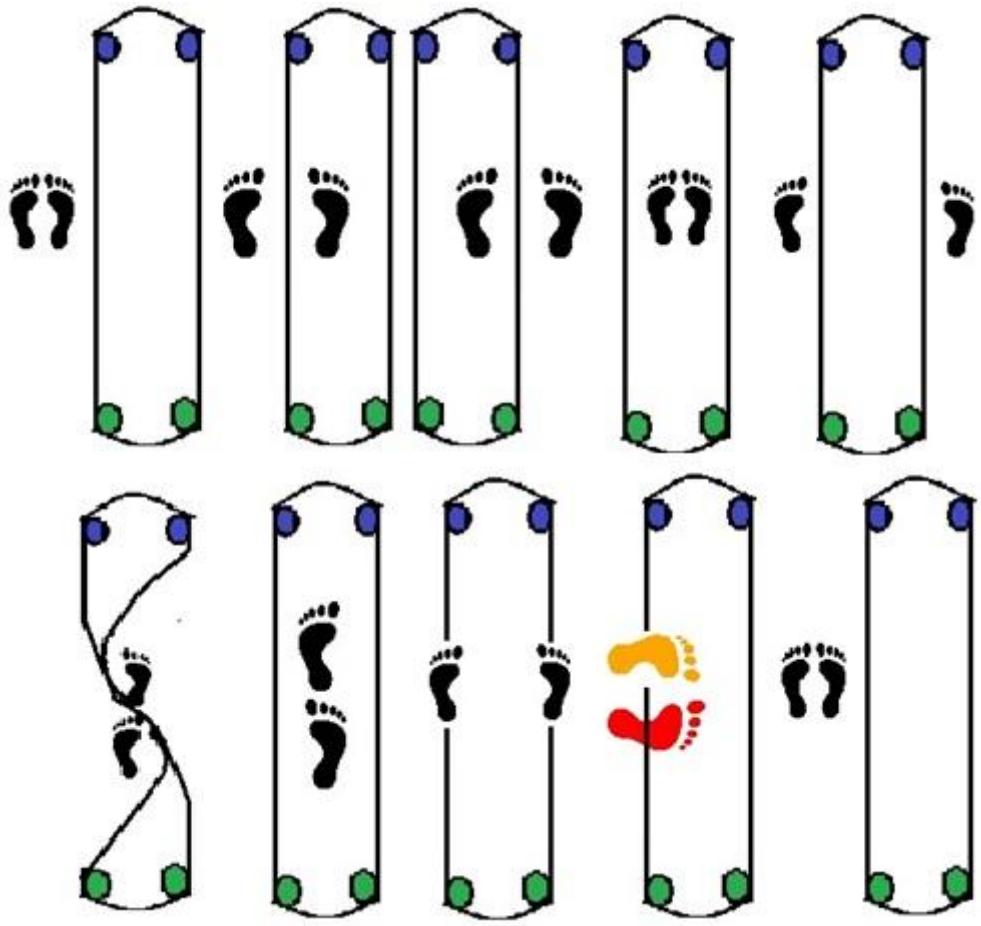
5. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Sunožnim odrazom s gumom između stopala skok u mjerni stav. Sunožnim bočnim skokom povratak u početni položaj.



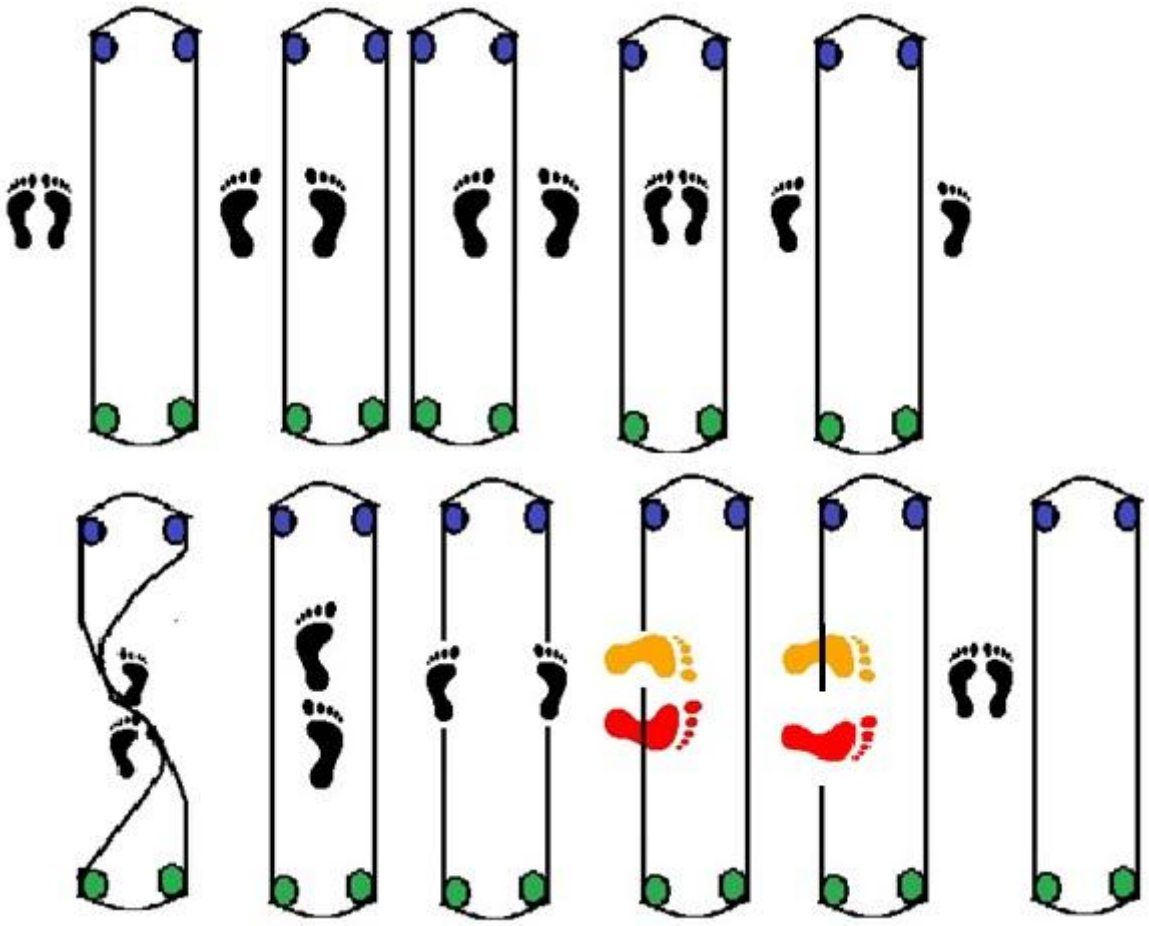
6. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Sunožnim odrazom s gumom između stopala, skok u mjerni stav, zatim sunožnim odrazom skok između guma, doskokom u mjerni stav. Izlazak bočnim skokom u početni položaj.



7. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Sunožnim odrazom s gumom između stopala, skok u mjerni stav, zatim sunožnim odrazom skok između guma, doskokom u mjerni stav, slijedi skok s doskokom u raskoračni stav, stati svakim stopalom na jednu gumu. Izlazak bočnim skokom u početni položaj.



8. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Sunožnim odrazom s gumom između stopala skok u mjerni stav, zatim sunožnim odrazom skok između guma, doskokom u mjerni stav, slijedi skok s doskokom u raskoračni stav stati svakim stopalom na jednu gumu. Sunožni odraz i skok s okretom za 90° u stav spojni na bližu gumu, jednim stopalom stati na gumu, drugim ispod. Izlazak skokom unatrag u početni položaj.



9. zadatak: sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok unutar obje gume u spojni stav. Sunožnim skokom u raskoračni stav s obje gume između stopala. Sunožnim odrazom s gumom između stopala skok u mjerni stav, zatim sunožnim odrazom skok između guma, doskokom u mjerni stav, slijedi skok s doskokom u raskoračni stav stati svakim stopalom na jednu gumu. Sunožni odraz i skok s okretom za 90° u stav spojni na bližu gumu, jednim stopalom stati na gumu, drugim ispod. Sunožnim skokom promjena položaja nogu, na istoj gumi. Izlazak skokom unatrag u početni položaj.

ŠPANJOLSKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

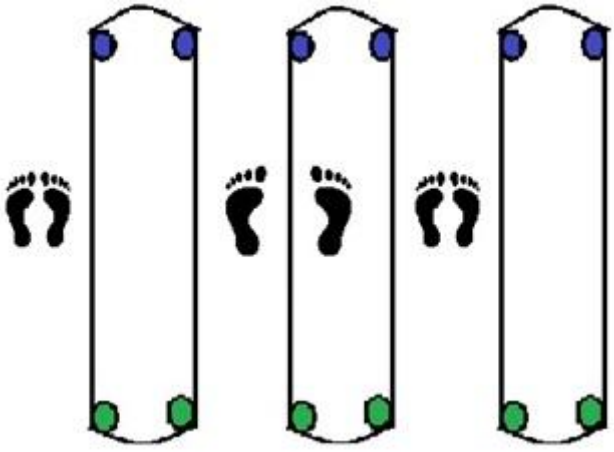
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



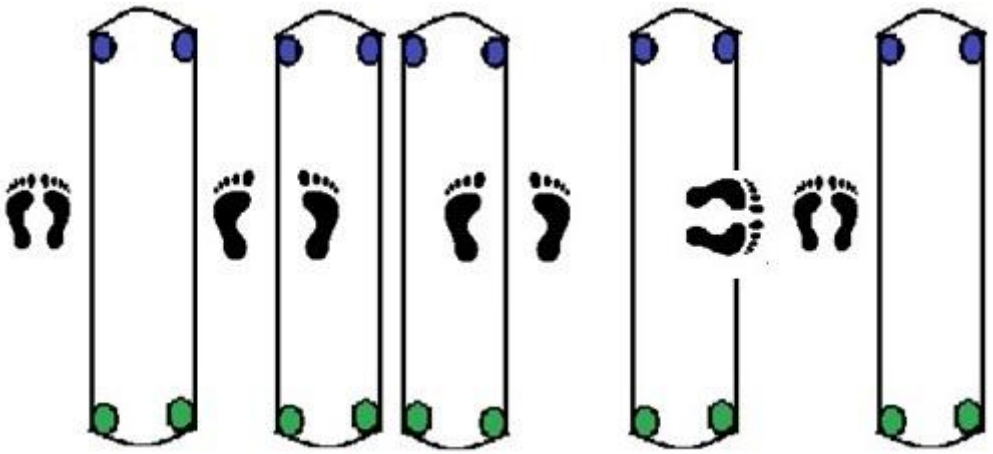
početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



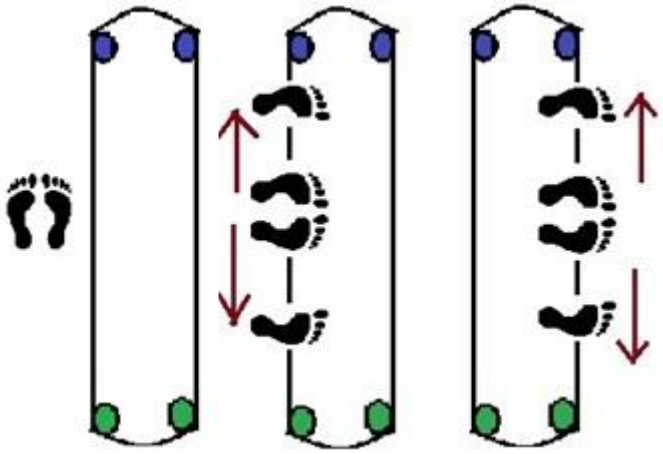
1. **zadatak:**.iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav raskoračni s bližom gumom između stopala. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok.



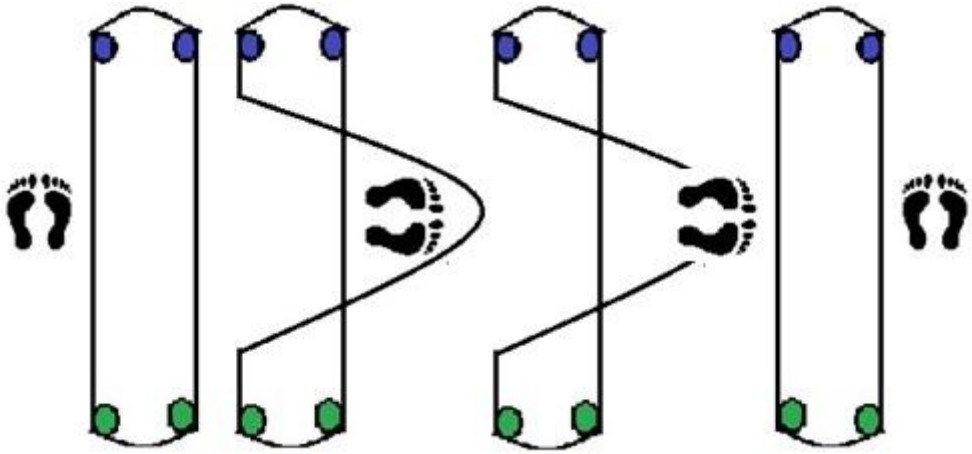
2. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav raskoračni s bližom gumom između stopala, slijedi bočni skok u stav raskoračni s daljom gumom između stopala. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok.



3. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav raskoračni s bližom gumom između stopala, slijedi bočni skok u stav raskoračni s daljom gumom između stopala Sunožni odraz i skok s okretom za 90° u spojni stav stati na dalju gumu. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, skokom s okretom za 90°.



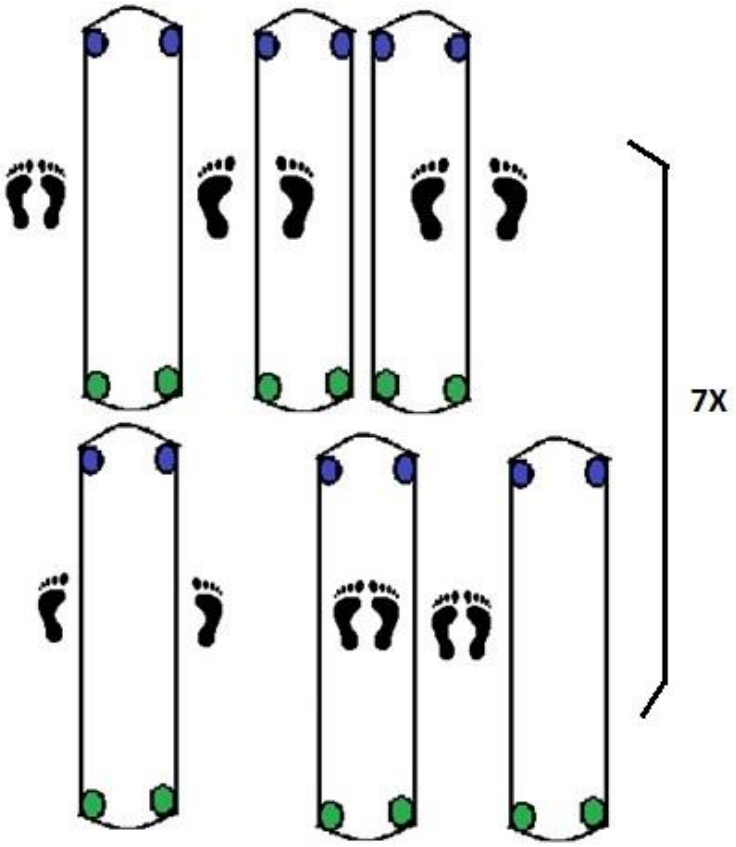
4. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz i skok s okretom za 90° u stav spojni, stati na bližu gumu. Sunožni skok stati u raskoračni stav na istu gumu. Sunožnim odrazom skokom stati na dalju gumu u spojni stav. Sunožnim skokom stati u raskoračni stav na istu gumu. Povratak u početni položaj skokom s okretom za 90° preko bliže gume.



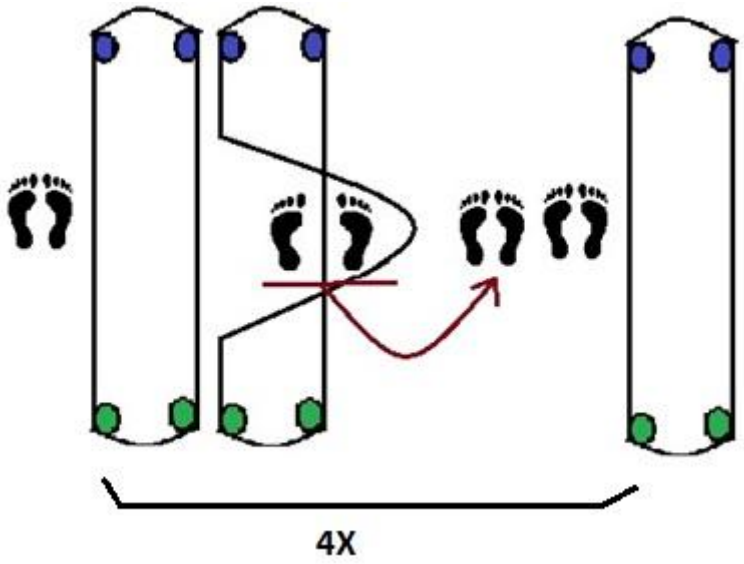
5. **zadatak:**. iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90°u spojni stav između guma. U fazi leta stopalima prebaciti bližu gumu preko dalje. Koračno postaviti gumu ispod oba stopala, iz tog položaja sunožni odraz i skok s okretom za 90° izvan obje gume, isto u suprotnu stranu do početnog položaja.



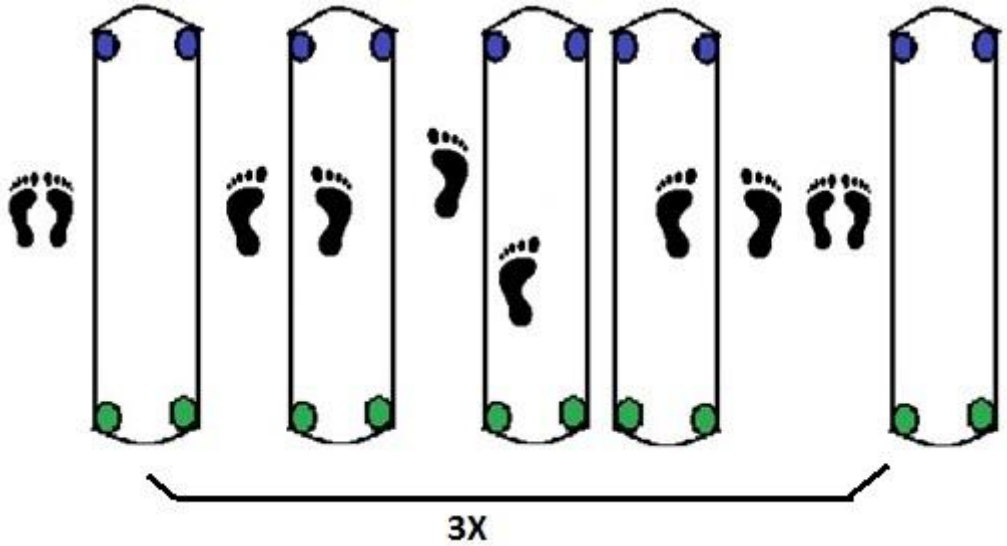
6. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala, slijedi križni skok, doskokom unutarnjim stopalom izvan bliže gume, vanjskim stopalom između guma. Sunožnim odrazom skok bočno u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. Povratak u početni položaj bočnim skokom preko bliže gume.



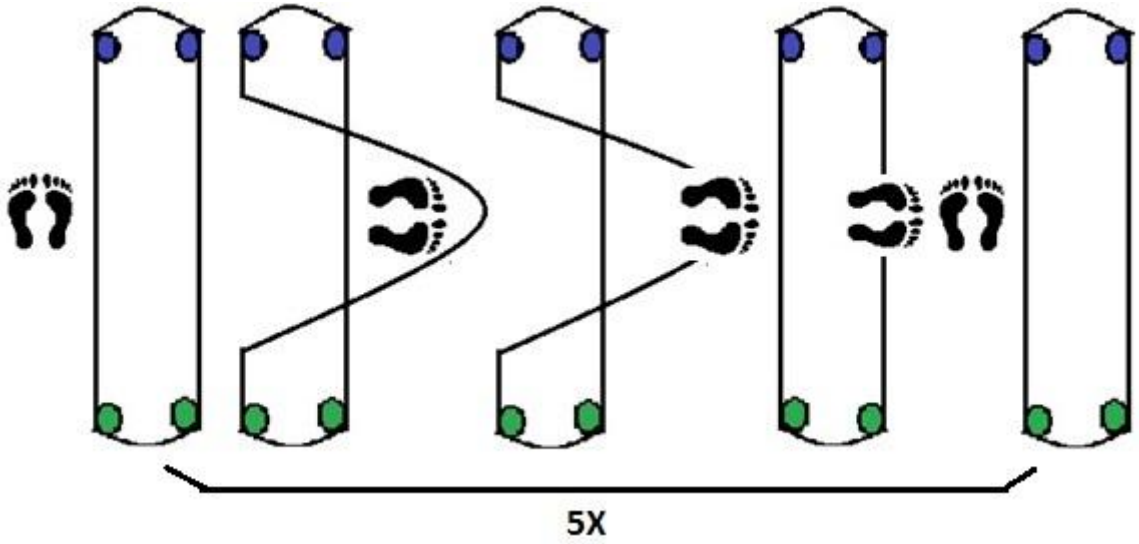
7. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav s bližom gumom između stopala, sunožni bočni skok na dalju gumu. Sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav s obje gume između stopala. Skok u spojni stav s obje noge unutar guma. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok. Ponoviti serije skokova 7 puta.



8. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. U fazi leta bliža noga pomiče bližu gumu preko dalje. Slijedi dva povezana bočna skoka, i to jedan s doskokom u spojni stav izvan guma na suprotnu stranu od početnog položaja, a drugi s doskokom u početni položaj. Ponavljanje serije skokova 4 puta.



9. iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala, slijedi križni skok, doskokom unutarnjim stopalom izvan bliže gume, vanjskim stopalom između guma. Sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav daljom gumom između stopala. Povratak u početni položaj bočnim skokom preko bliže gume. Ponavljanje serije skokova 3 puta.



10. zadatak: iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90°u spojni stav između guma. U fazi leta stopalima prebaciti bližu gumu preko dalje. Koračno postaviti gumu ispod oba stopala, iz tog položaja sunožni odraz skok s okretom za 90° stati na obje gume, u suprotnu stranu od početnog položaja. Ponavljanje serije skokova 5 puta.

NJEMAČKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

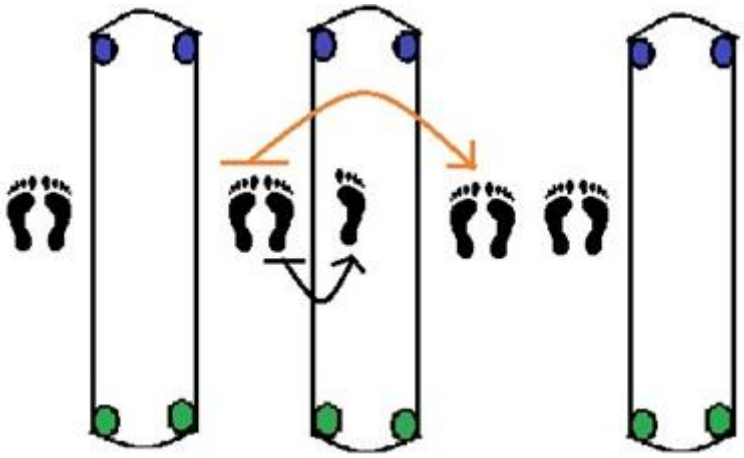
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

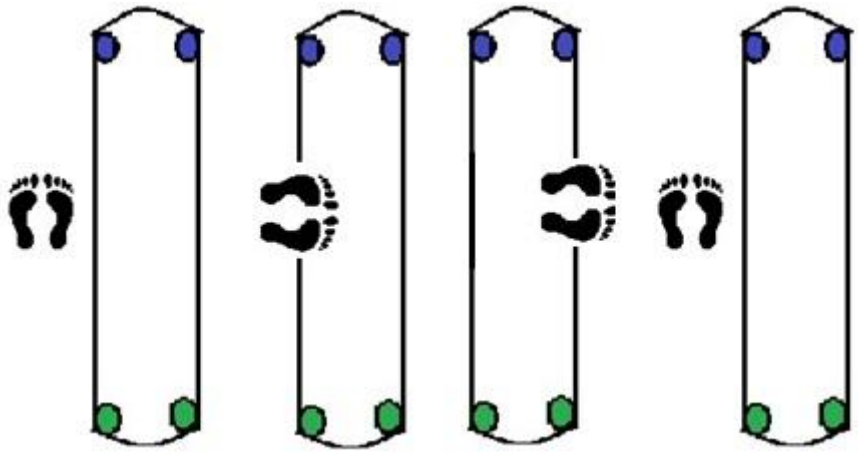
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



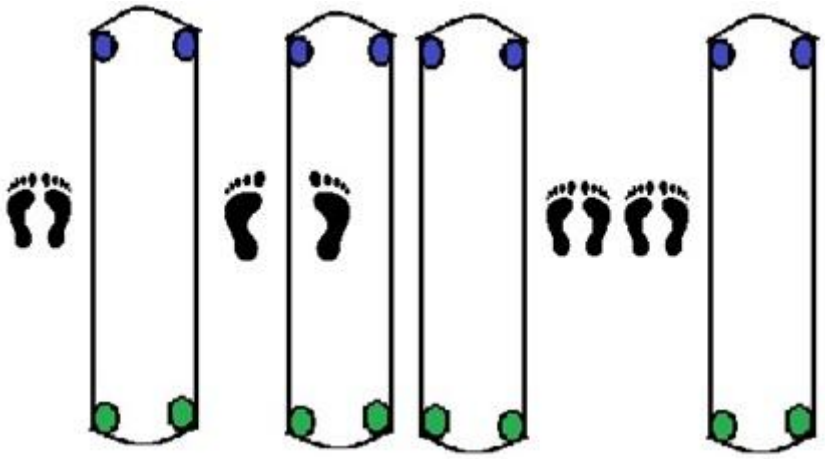
početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



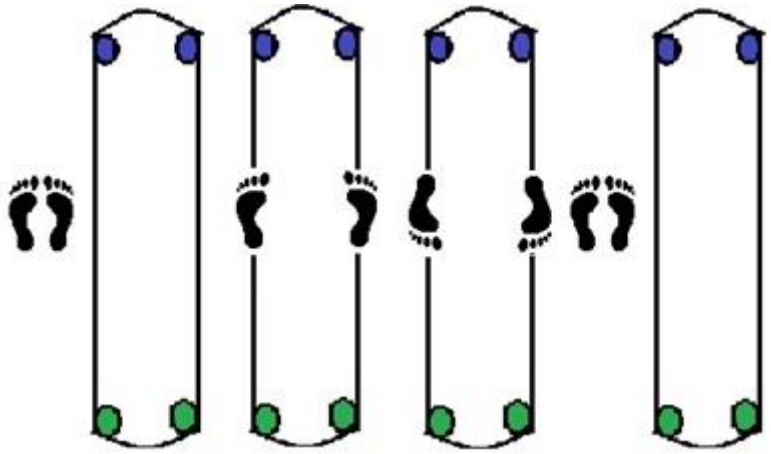
1. **zadatak:**.iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. Sunožnim odrazom skok u stav spojni izvan dalje gume. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočnim skokom preko obje gume.



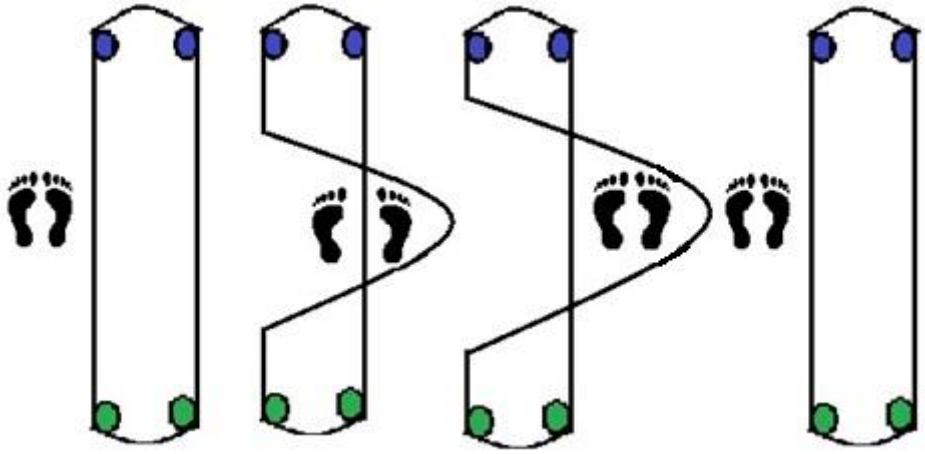
2. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90°, doskokom u spojni stav stati na bližu gumu. Slijedi sunožni skok u spojni stav stati na dalju gumu. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, skokom s okretom za 90°.



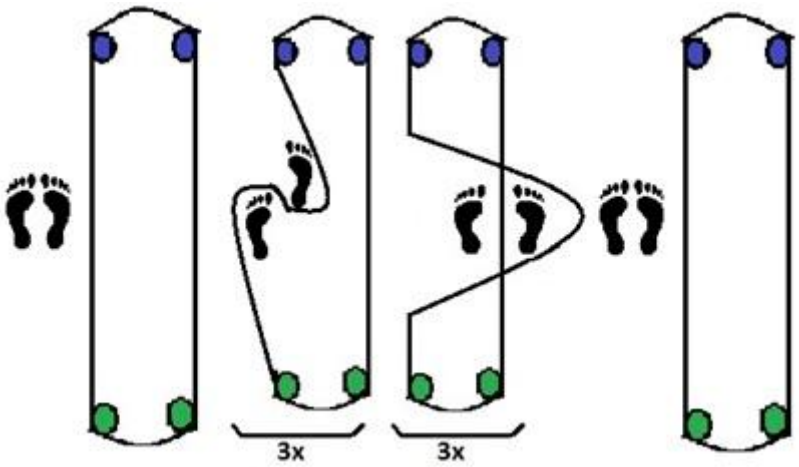
3. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav bližom gumom između stopala. Sunožnim odrazom skok u stav spojni izvan dalje gume. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok preko obje gume.



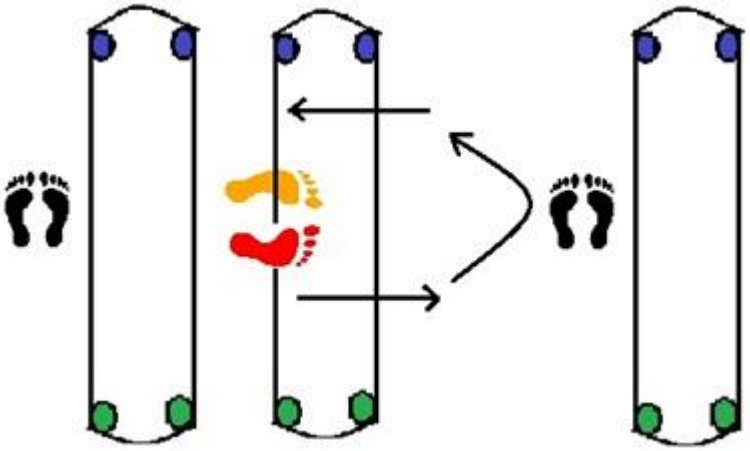
4. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočni skok, doskok u raskoračni stav stati svakim stopalom na jednu gumu. Skok s okretom za 180° u isti doskok. Povratak u početni položaj, skokom s okretom za 180°.



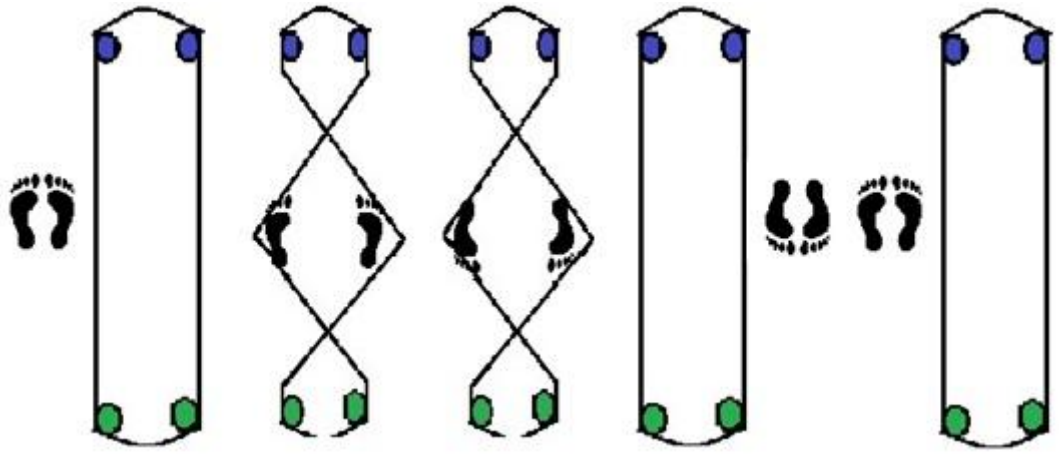
5. **zadatak:**. sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. U fazi leta bliža noga pomiče bližu gumu preko dalje. Slijedi dva povezana bočna skoka, i to jedan s doskokom u spojni stav unutar guma na istu stranu, a drugi s doskokom u početni položaj.



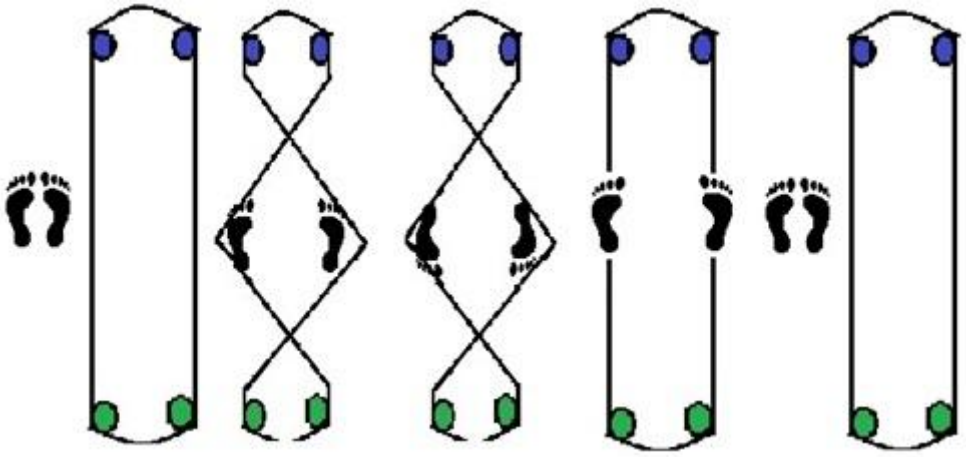
6. **zadatak:** iz početnog položaja, daljom nogom odozgo ući između guma i prinožiti. Tako postavljenom gumom 3 puta sunožni skok u mjestu. U fazi leta (kod zadnjeg skoka) doći u položaj kao kod zadatka br. 5 te tada još 2 puta sunožnim odrazom skočiti u mjestu zadržavajući isti položaj nogu. Bočnim skokom povratak u početni položaj.



7. **zadatak:** iz početnog položaja skok s okretom za 90°, doskokom u stav spojni s jednim stopalom stati na gumu, drugim ispod nje. 7 ponavljanja sa promjenom na bližu, dalju gumu, stopalima naizmjenična promjena. Sunožnim skokom s okretom za 90°, doskok u početni položaj.



8. **zadatak:** iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav. U fazi leta bližu gumu udaljiti stopalom preko dalje, a drugom nogom stati u nastali prostor. Sunožnim odrazom raznožni skok za 180° u raskoračni stav. Sunožnim odrazom bočni skok izvan dalje gume u spojni stav. Sunožnim skokom s okretom za 180° povratak u početni položaj



9. **zadatak:** iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav. U fazi leta bližu gumu udaljiti stopalom preko dalje, a drugom nogom stati u nastali prostor. Sunožnim odrazom raznožni skok za 180° u raskoračni stav. Skok s okretom za 180° u raskoračni stav, stati svakim stopalom na jednu gumu. Sunožnim odrazom bočni skok u početni položaj.

ENGLESKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

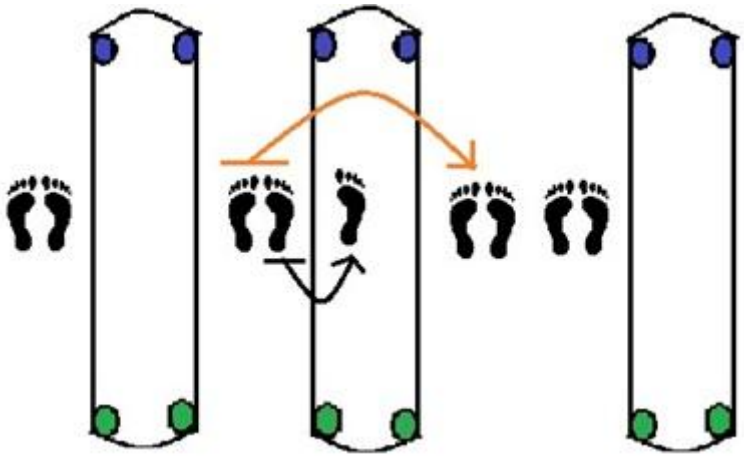
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

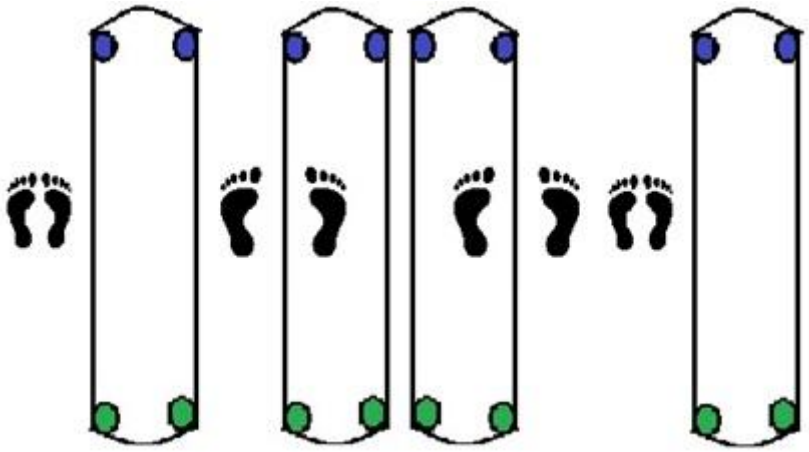
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



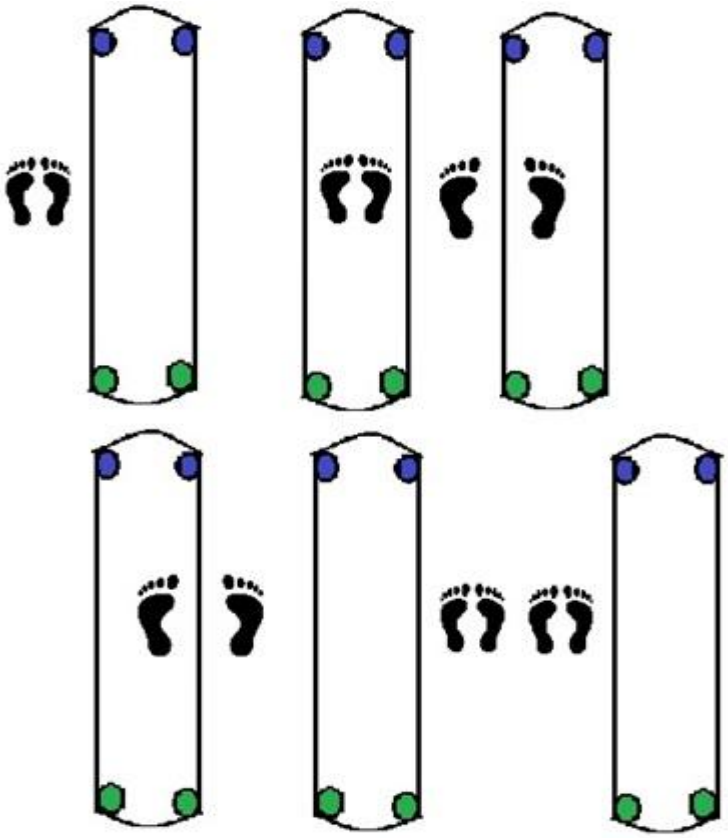
početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



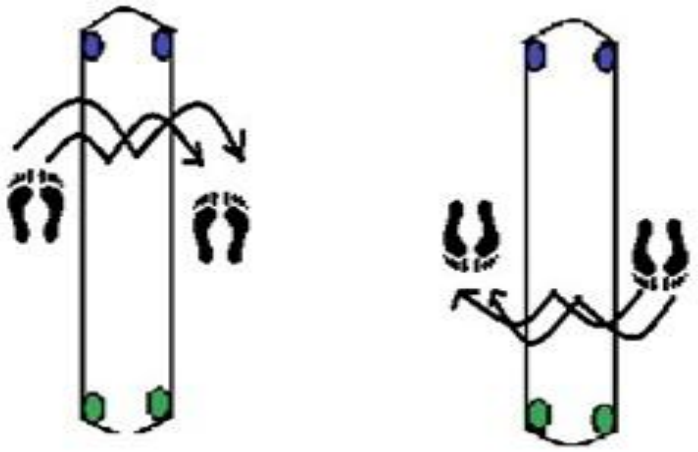
1. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav s bližim gumom između stopala. Sunožnim odrazom skok u stav spojni izvan dalje gume. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočnim skokom preko obje gume.



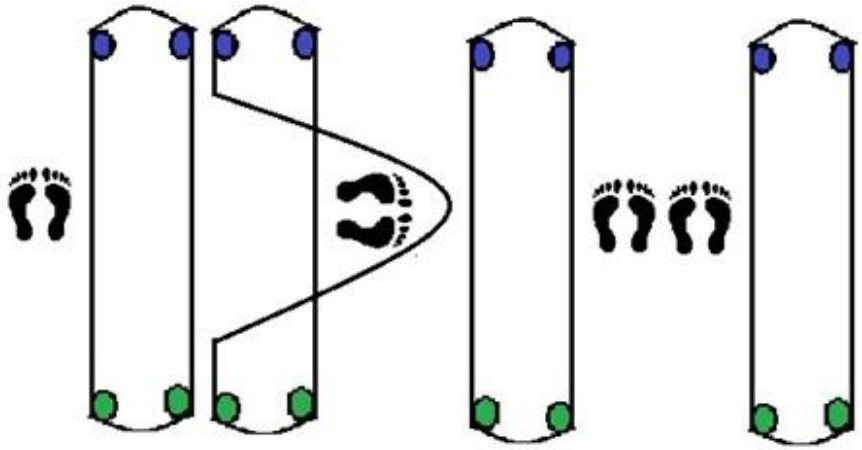
2. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u stav raskoračni bližom gumom između stopala. Bočni skok s u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. Sunožnim odrazom bočni skok u početni položaj.



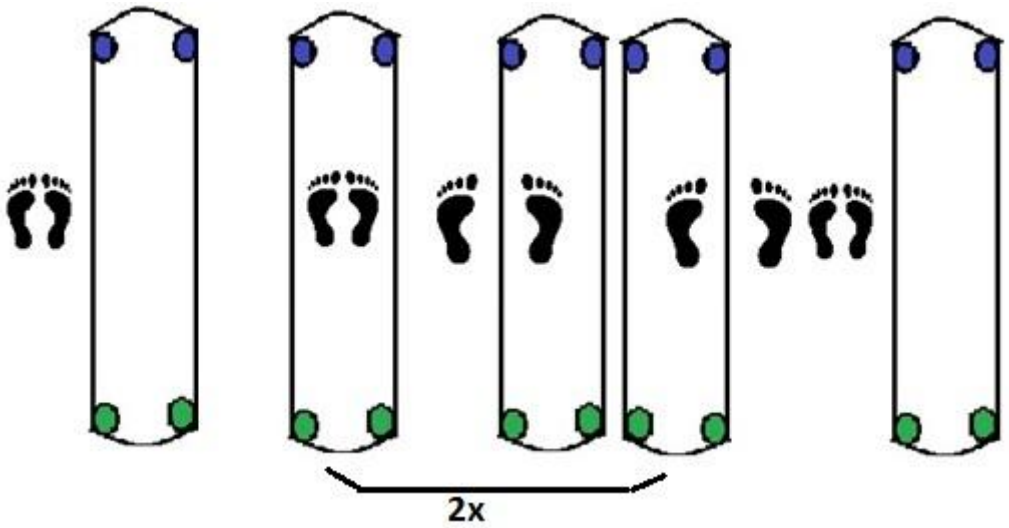
3. **zadatak:** sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u spojni stav između guma. Sunožni odraz bočni skok u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. Bočni skok s u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. Sunožnim odrazom bočni skok u suprotnu stranu od početnog položaja, te sunožni skok preko obje gume u početni položaj.



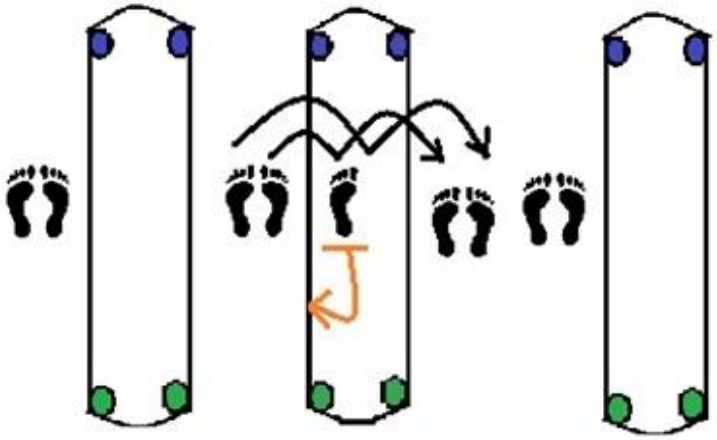
4. **zadatak:** iz početnog položaja poskoci s naizmjenično zabacivanjem potkoljenica unutar i izvan gume i okretom za 180°. 4 ponavljanja (2 puta lijevom i 2 desnom nogom)



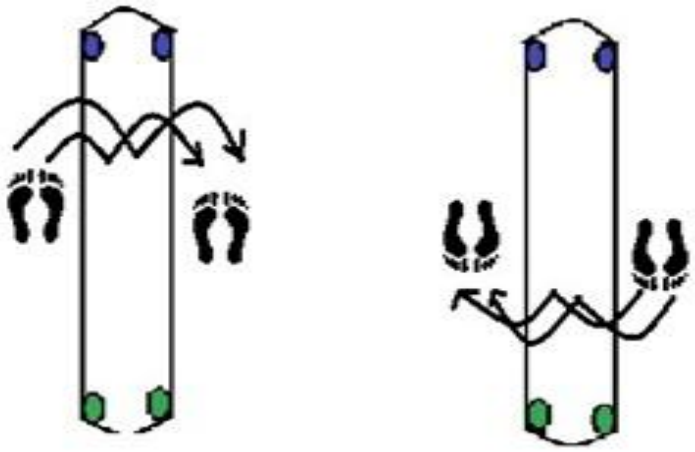
5. **zadatak:**. iz početnog položaja sunožni skok s okretom za 90° u spojni stav između guma. U fazi leta stopalima prebaciti bližu gumu preko dalje. Sunožnim odrazom skok s okretom za 90° izvan obje gume, u suprotnu stranu od početnog položaja. Bočni sunožni skok preko obje gume u početni položaj.



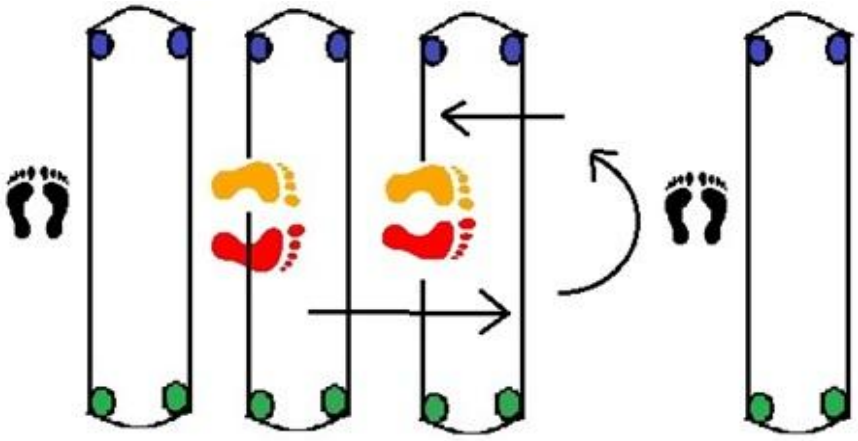
6. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u spojni stav između guma, zatim sunožnim odrazom u raskoračni stav s bližom gumom između stopa. Bočni skok u stav raskoračni s daljom gumom između stopa. Ponavljanje 3 serije skoka po 2 puta. Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok



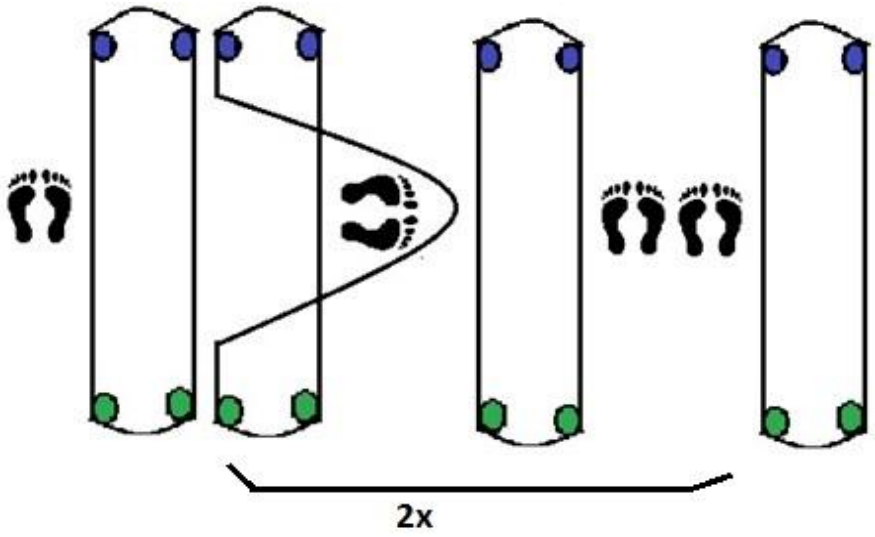
7. **zadatak:** iz početnog položaja naizmjenično zabacivanje potkoljenica unutar i izvan gume-(desna-lijeva-desna-lijeva+odnoženje-desna-lijeva-desna) s povratom, povratkom u početni položaj.



8. zadatak: iz početnog položaja poskoci s naizmjenično zabacivanjem potkoljenica unutar i izvan gume s 2 okreta za 180°. 8 ponavljanja (4 puta lijevom i 4 desnom nogom).



9. zadatak: iz početnog položaja skokom s okretom za 90°, doskok u stav spojni s jednim stopalom stati na gumu, drugim ispod nje. 8 ponavljanja sa promjenom s gume na gumu (bliža, dalja) i naizmjeničnom promjenom položaja stopala. Sunožnim skokom s okretom za 90°, doskok u početni položaj.



10. zadatak: ponavljanje 2 puta zaredom zadatka br.5.

ENGLESKA ŠKOLICA

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

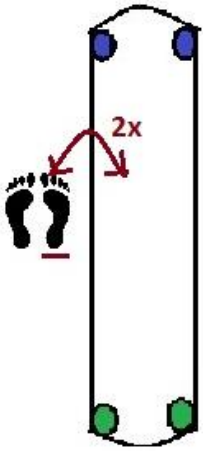
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



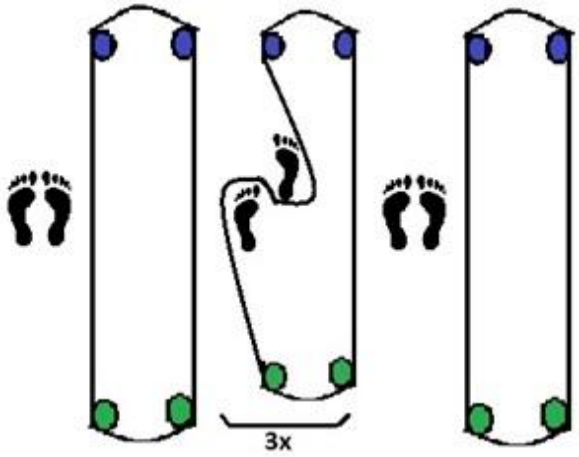
početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



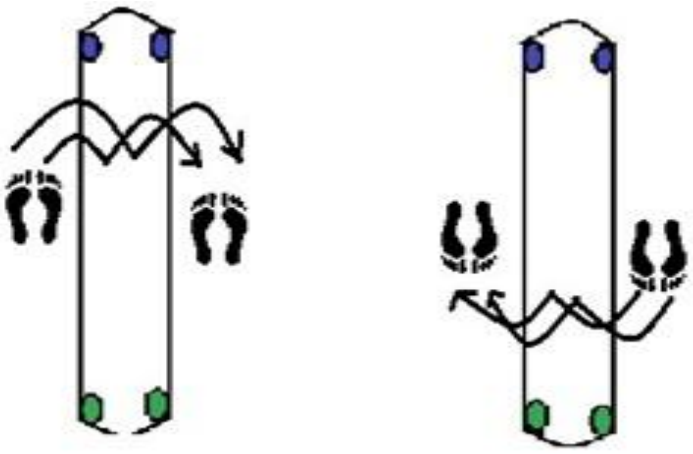
1. **zadatak:** bližom nogom iskorak s međuposkokom s bližom gumom između i vraćanjem u početni položaj



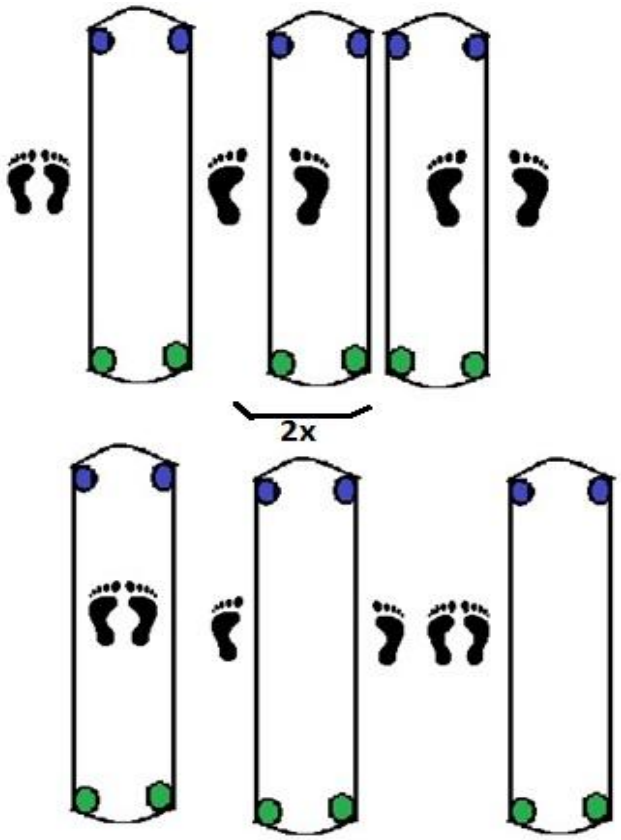
2. zadatak: ponavljanje 1. zadatka 2 puta za redom (2 iskoraka i vračanje u početni položaj)



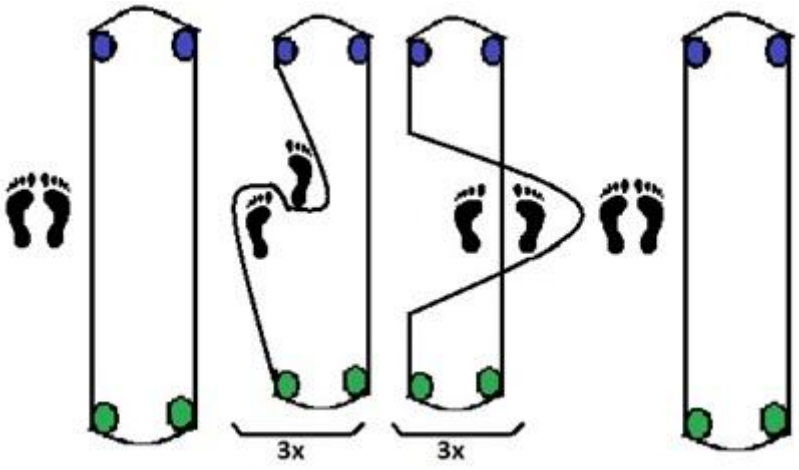
3. zadatak: iz početnog položaja, daljom nogom odozgo ući između guma i prinožiti. Tako postavljenom gumom 3 puta sunožni skok u mjestu. Sunožnim odrazom skok u početni položaj.



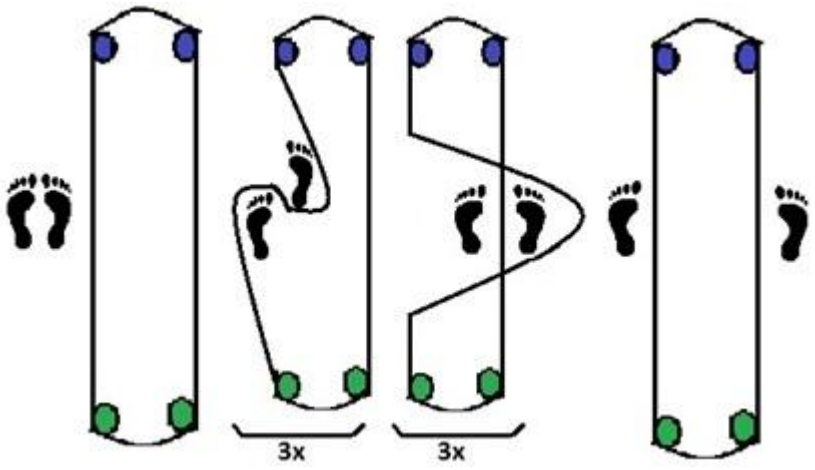
4. zadatak: iz početnog položaja poskoci s naizmjenično zabacivanjem potkoljenica unutar i izvan gume s okretom za 180°. 4 ponavljanja (2 puta lijevom i 2 desnom nogom)



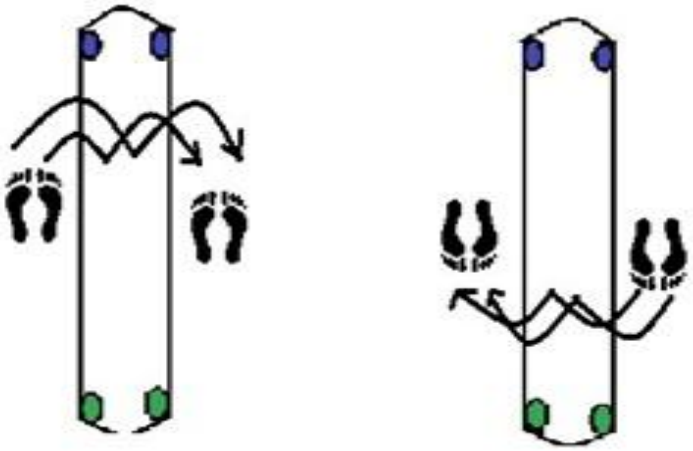
5. **zadatak:**.iz početnog položaja serija skokova sunožnim odrazom, redom; 2 puta doskokom u rakoračni stav bližom gumom između stopala, 1 put doskokom u rakoračni stav s daljom gumom između stopala, sunožnim doskokom unutar guma, doskokom u stava raskoračni izvan guma. Povratak u početni položaj doskokom u spojni stav.



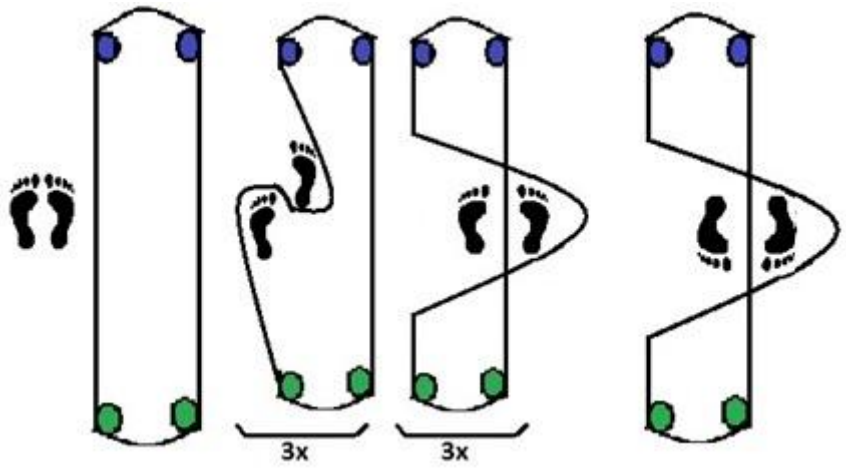
6. **zadatak:** iz početnog položaja, daljom nogom odozgo ući između guma i prinožiti. Tako postavljenom gumom 3 puta sunožni skok u mjestu. U fazi leta (kod zadnjeg skoka) doći u položaj u kojem se bližom nogom bliža guma premjesti kao dalja, ponoviti 2 puta sunožni odrazom u mjestu zadržavajući položaj nogu. Bočnim skokom povratak u početni položaj



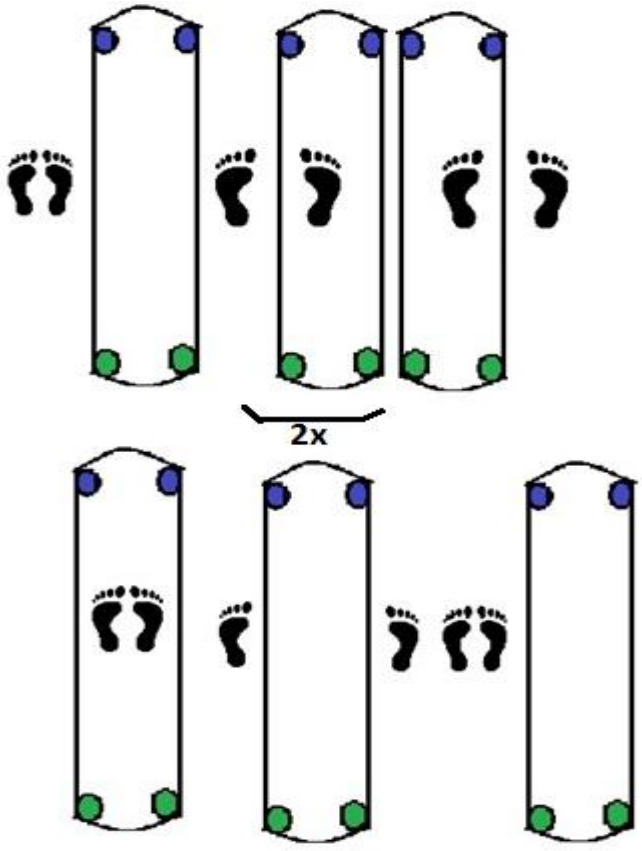
7. **zadatak:** iz početnog položaja, daljom nogom odozgo ući između guma i prinožiti. Tako postavljenom gumom 3 puta sunožni skok u mjestu. U fazi leta (kod zadnjeg skoka) doći u položaj tako da se bližom nogom premjesti bliža guma kao dalja te tada još 2 puta sunožnim odrazom skočiti u mjestu zadržavajući isti položaj nogu. Bočnim skokom raskoračni stav gumama između stopala, te sunožnim odrazom skok u početni položaj.



8. **zadatak:** iz početnog položaja poskoci s naizmjenično zabacivanjem potkoljenica unutar i izvan gume s 2 okreta za 180°. 8 ponavljanja (4 puta lijevom i 4 desnom nogom).



9. zadatak: iz početnog položaja,daljom nogom odozgo ući između guma i prinožiti. Tako postavljenom gumom 3 puta sunožni skok u mjestu. U fazi leta (kod zadnjeg skoka) doći u položaj tako da se bližom nogom premjesti bliža guma kao dalja te tada još 2 puta sunožnim odrazom skočiti u mjestu zadržavajući isti položaj nogu. Sunožnim odrazom skok s okretom za 180° u raskoračni stav, pritom ne mijenjajući položaj guma.



10. zadatak: 2 puta ponavljanje zadatka br.5

SPORT BILLY

OPIS IGRE:

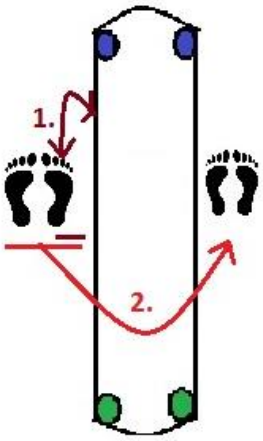
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od 1. zadatka na razini na kojoj je stao.

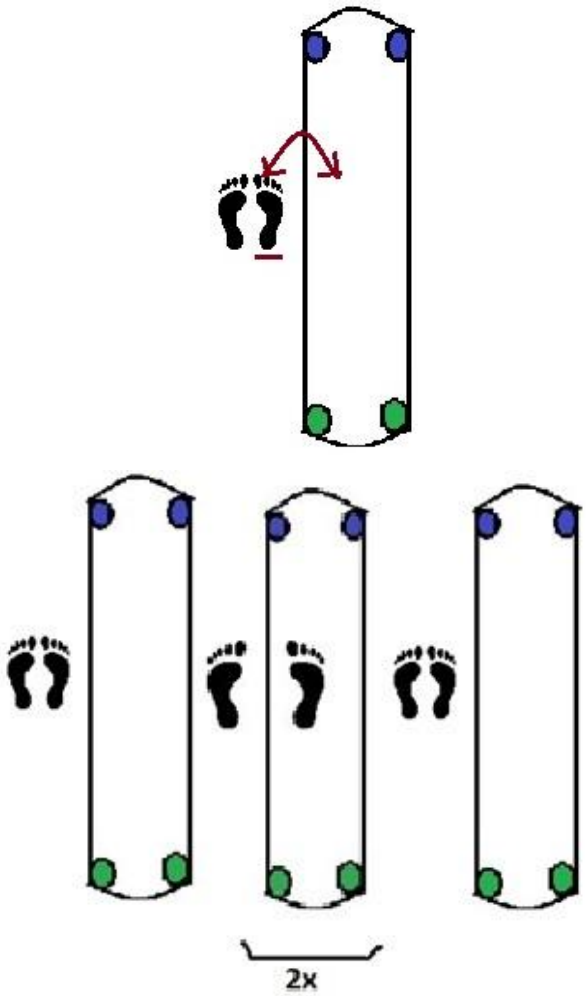
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



početni položaj: stav spojni bočno od rastegnute gume



1. **zadatak:** iz početnog položaja odnoženje te sunožni skok preko obje gume

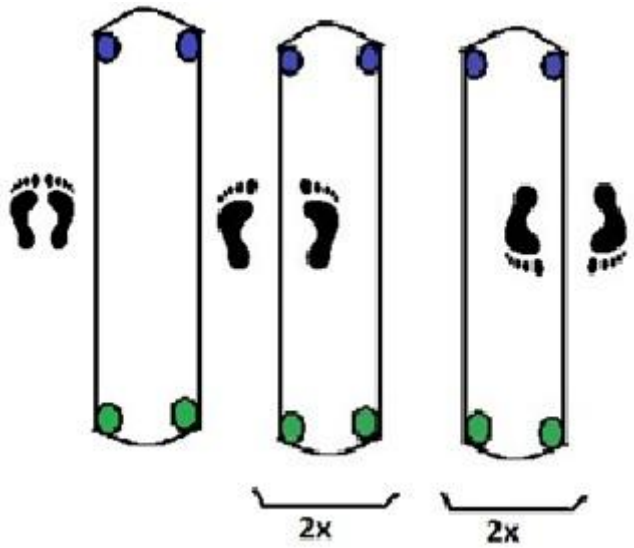


2. **zadatak:** bližom nogom iskorak s međuposkokom između bliže gume i vraćanjem u početni položaj

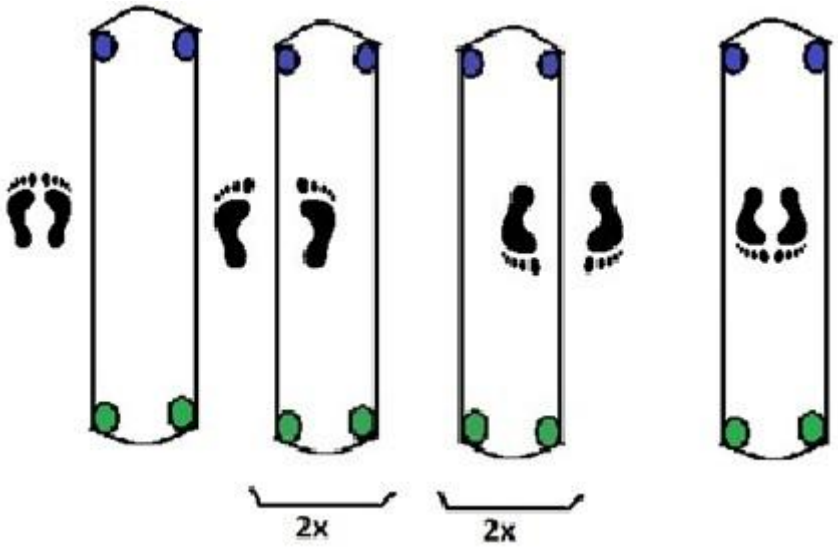
3. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočni skok u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 2 sunožna skoka u mjestu. Bočnim skokom povratak u početni položaj.



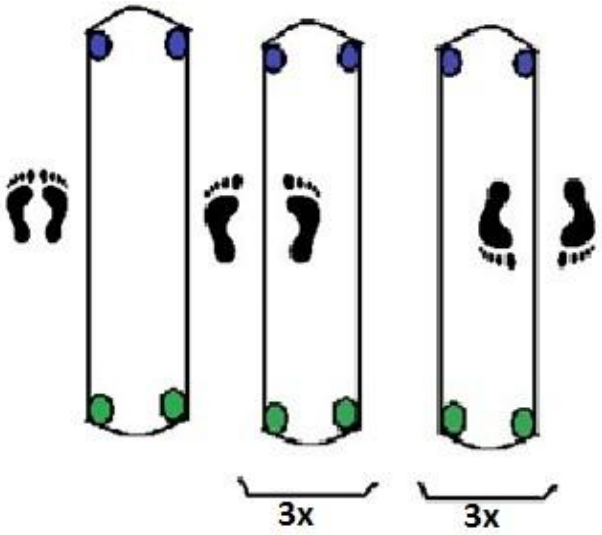
4. **zadatak:** iz početnog položaja bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala, slijedi križni skok, doskokom unutarnjim stopalom izvan bliže gume, vanjskim stopalom između guma. Sunožnim odrazom skok bočno u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. Povratak u početni položaj bočnim skokom preko bliže gume.



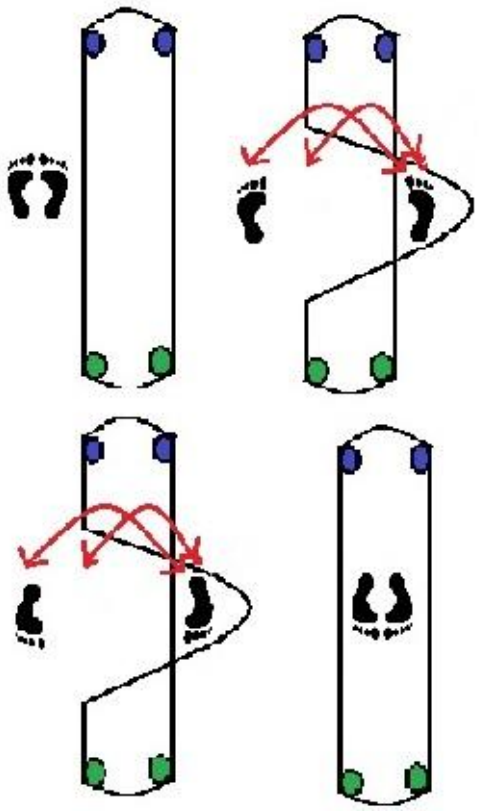
5. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 2 sunožna skoka u mjestu. Skokom s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. 2 sunožna skoka u mjestu.



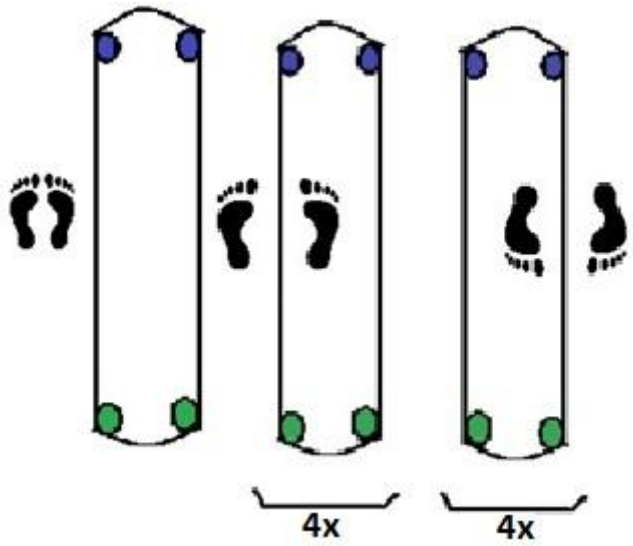
6. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 2 sunožna skoka u mjestu. Skokom s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. 2 sunožna skoka u mjestu. Sunožnim odrazom skok unutar guma u spojni stav.



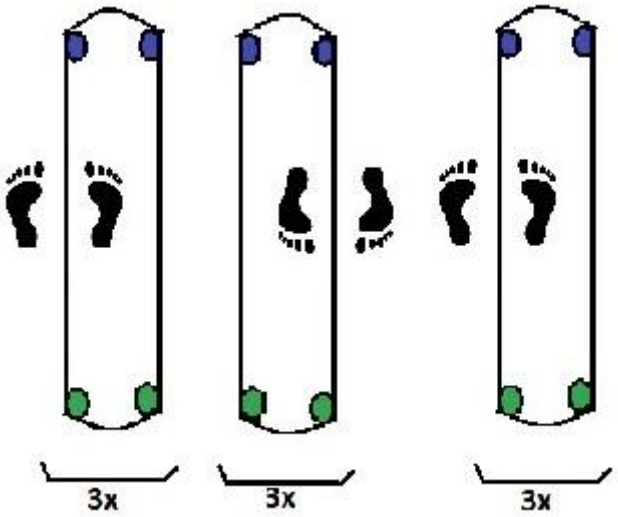
7. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 3 sunožna skoka u mjestu. Skokom s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. 3 sunožna skoka u mjestu.



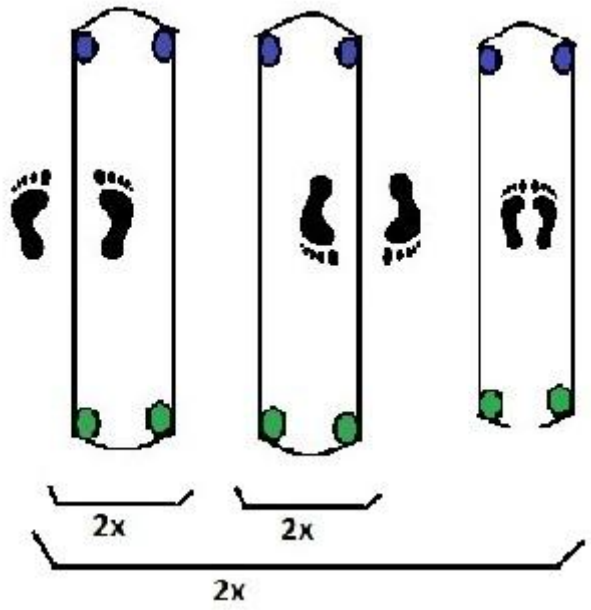
8. **zadatak:** 3 poskoka s ulaskom: bližom nogom premjestiti bližu gumu kao dalju, vratiti u početni položaj. Okret u mjestu za 180° promijeniti stranu, ponavljanje 3 poskoka na promijenjenoj strani-skokom doći u stav spojni unutar obje gume.



9. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 4 sunožna skoka u mjestu. Skokom s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. 4 sunožna skoka u mjestu.



10. **zadatak:** iz početnog položaja sunožni odraz, bočnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala. 3 sunožna skoka u mjestu. Skokom s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s daljom gumom između stopala. 3 sunožna skoka u mjestu. Ponoviti skok s okretom za 180°, doskok u raskoračni stav s bližom gumom između stopala.



11. zadatak: 2 ponavljanja zadatka br.5 zaredom

3.2. IGRE U RITMU I TEMPU

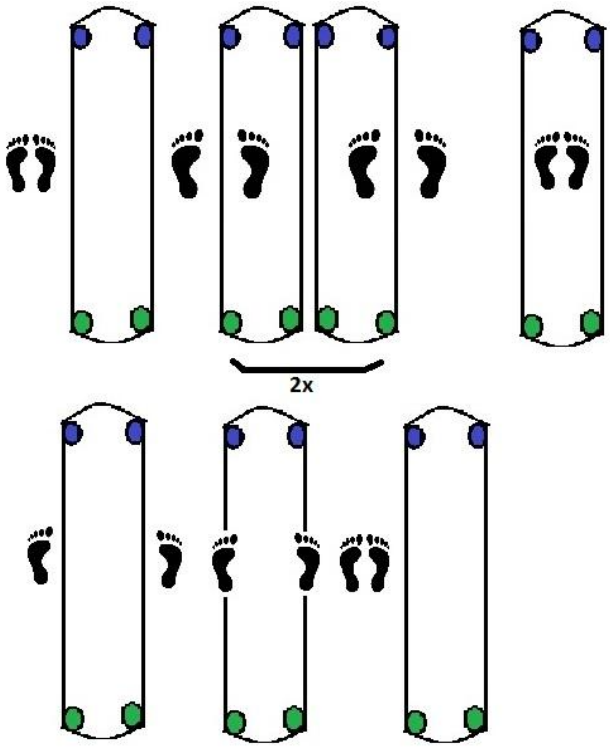
ENGLAND , IRELAND, SCOTLAND, WALES

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



Uz pjesmu: *England, Ireland, Scotland, Wales, Inside, outside, poppy dog's tail*! koraci su:

ENGLAND – sunožnim skokom u raskoračni stav s bližom gumom između stopala, zatim; *IRELAND* – bočnim skokom stati na dalju gumu; *SCOTLAND* – ponavlja se prvi korak; *WALES* – ponavlja se drugi koraka; *INSIDE* – sunožni skok između guma; *OUTSIDE* – sunožnim odrazom skok s doskokom u raskoračnom stavu izvan guma (svaka noga sa jedne strane guma); *PUPPY DOG'S TAIL* – sunožnim odrazom skok u raskoračni stav stati na gume. Bočnim skokom povratak u početni položaj.

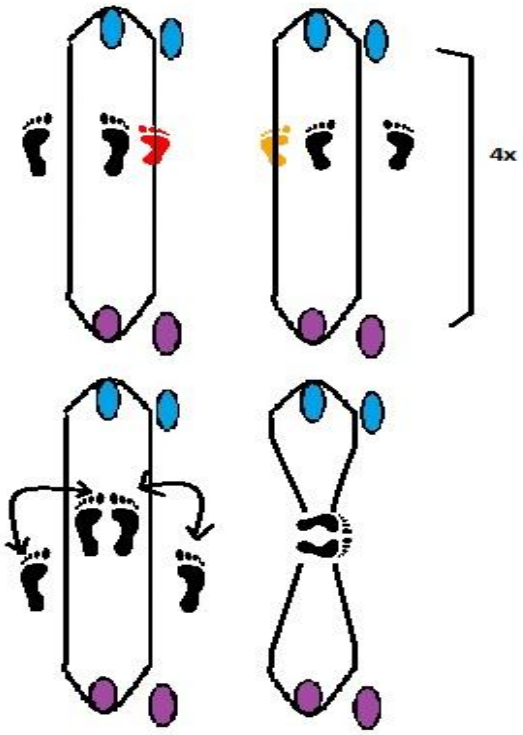
SKINNY AMERICANS

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnja jedne noge, dok je druga slobodna izvan gume, u raskoračnom stavu. Treći igrač stoji u raskoračnom stavu s daljom nogom izvan guma, a s bližom nogom unutar guma, i izvoditi će naizmjenične korake koje su nalik na zabacivanje potkoljenicama (pogrčenom/zgrčenom nogom).

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



Zadatak: 1. korak: je bočnim skokom dolazak u spojni stav unutar guma. 2. korak: je poskok, desna unutar gume, lijeva izvan nje. 3. korak: je odnoženje, tako da desnom nogom dotakne vanjska guma. Seriju od 3 koraka ponoviti još 3 puta (sve zajedno 4 ponavljanja).

Slijedeći koraci su: sunožnim odrazom skok u stav raskoračni između guma, sunožnim odrazom skok unutar guma (tu seriju od 2 skoka ponoviti 2 puta) Posljednji korak je sunožnim odrazom skok u spojni stav stati na gume

DIJAMANT

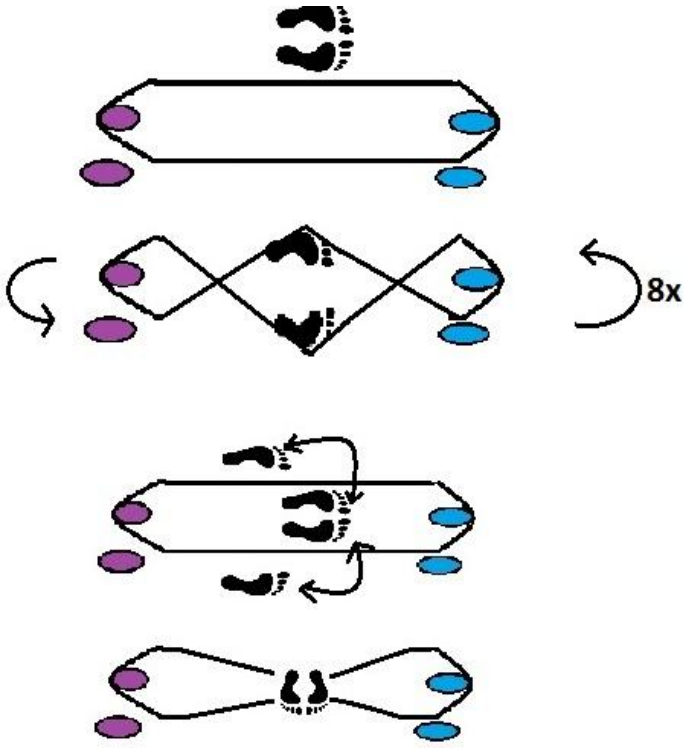
OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnja jedne noge, dok je druga slobodna izvan gume, raskorači stav. Treći igrač stoji u spojnom stavu, bočno izvan rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške

*Umjesto slovkanja *D-I-J-A-M-A-N-T*, igrači mogu slovkati vlastito ime.



Zadatak: skokom bližom nogom provuči ispod gume i preskokom dalje gume u raskoračni stav, stopalima se formira romb ”*dijamant*”. Slijedi 8 povezanih skokova s okretom za 180°, suprotno od smjera kazaljke na satu, pri svakom doskoku izgovaraju se slova riječi ”*dijamant*”. Nakon završenih okreta sunožnim odrazom skok u stav raskoračni između guma i sunožnim odrazom skok unutar guma.

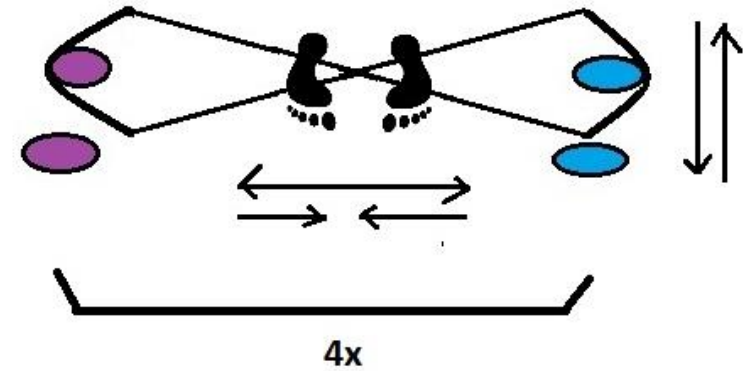
JEDRILICA

OPIS IGRE

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnja jedne noge, dok je druga slobodna izvan gume, raskorači stav. Treći igrač stoji čeono u odnosu na gumu.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške





Pri ulasku, desnom nogom bližu gumu prebaciti preko dalje te ostati u tom položaju, drugom nogom ući u slobodni prostor između jednog od suigrača (tvoreći tako između svojih nogu ”X” s gumom).

Zadatak: 1. korak je skok u raskoračni stav desna ispred lijeve, pritom zadržavajući položaj ”X” s gumom. 2. korak je jednak prvom samo uz zamjenu položaja nogu (lijeva ispred desne). Ponavljanje prva 2 koraka 4 puta. Zatim slijede koraci (još uvijek u ”X” položaju): povezani skokovi s doskokom u spojni stav, doskokom u raskoračni stav, te ponovno u spojni stav. Završni korak je sunožnim odrazom izmicanje gume iz ”X” položaja i doskok sa svakim stopalom stati na jednu gumu.

KINESKA IGRA

OPIS IGRE:

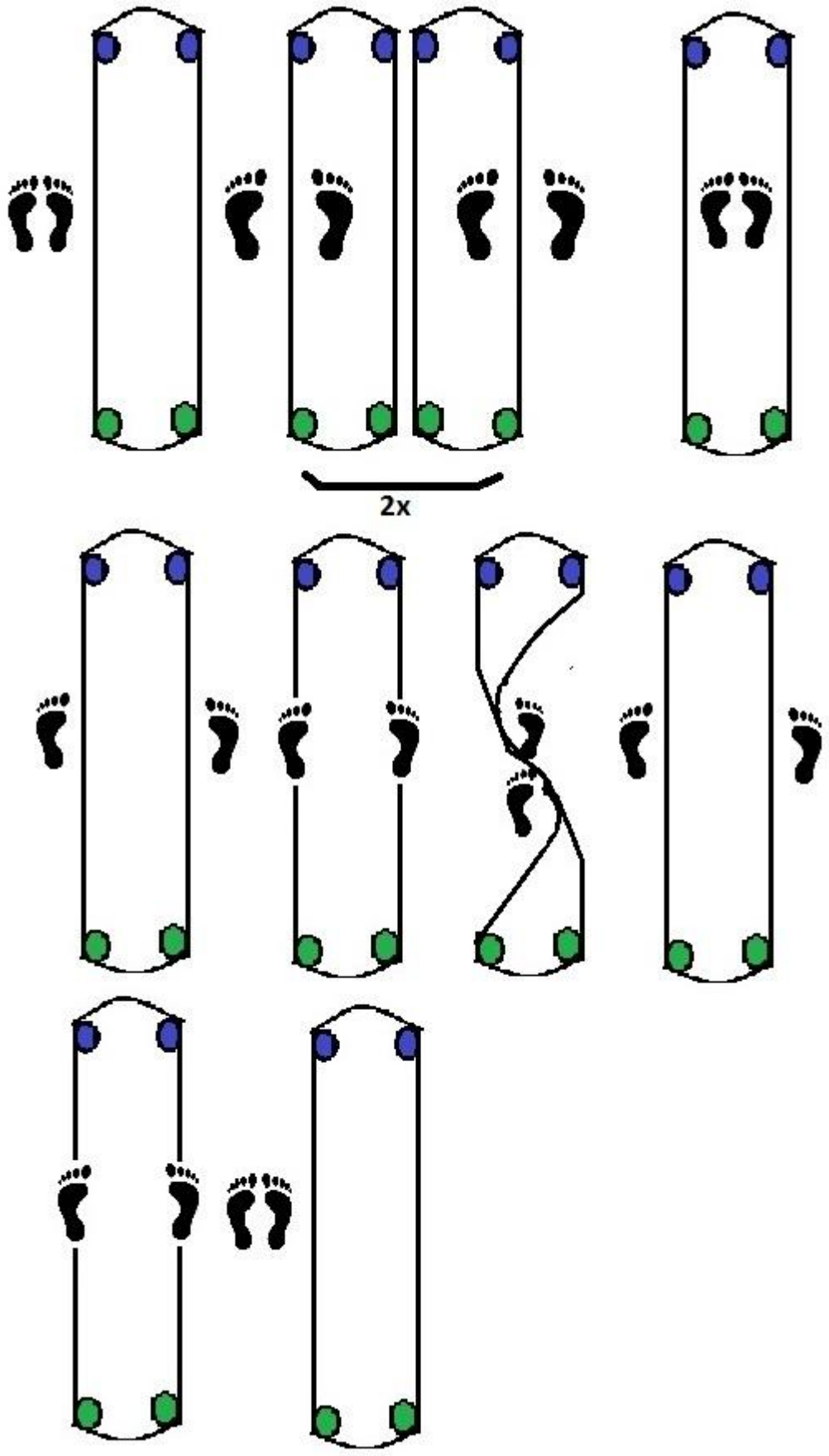
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno, u spojnom stavu ispred rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak: Sunožnim odrazom iz početnog položaja bočni skok u raskoračni stav između bliže gume. Ponavljanje bočnog skoka na dalju gumu. Prve dva skoka ponoviti 2 puta. Sunožnim odrazom bočni skok između obje gume u spojni stav. Slijedi, skok s doskokom raskoračni stav (obje noge izvan guma). Serije od 4 povezana skoka, sunožnim odrazom: u raskoračni stav stati svakim stopalom na jednu gumu; mjerni stav s gumom između nogu; raskoračni stav s gumom između nogu, te doskok u raskoračni stav stati svakim stopalom na jednu gumu.

Povratak u početni položaj sunožnim odrazom, bočni skok.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške


2x

SVE U 7

OPIS IGRE:

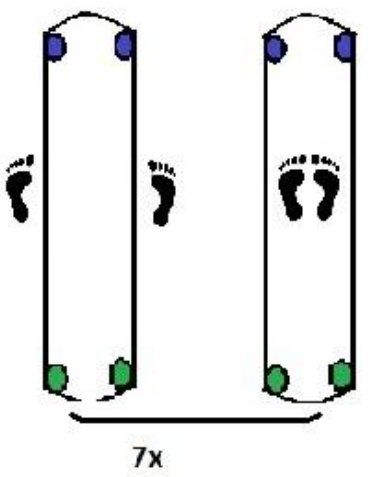
Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno, u spojnom stavu ispred rastegnute gume.

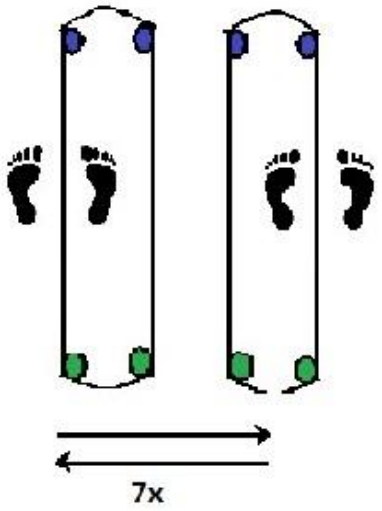
Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao Njemu je zadatak uspješno izvesti slijedeće korake.

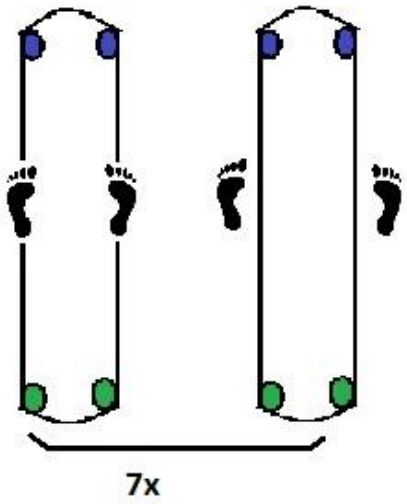
Zadatak: 5 serija skokova od po 7 ponavljanja:

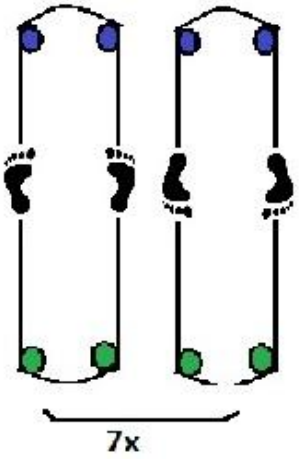
1. 7 ponavljanja povezanih skokova: skokom u stav spojni između guma, skokom u raskoračni stav s obje gume između nogu; odmah, bez zaustavljanja slijed;
2. 7 ponavljanja: iz raskoračnog stava s jednom noga unutar guma, drugom izvan; u raskoračni stav uz promjenu nogu unutar i izvan guma;
3. 7 ponavljanja: sunožni skok stati na gume, skok u raskoračni stav izvan guma (gume između nogu);
4. 7 ponavljanja : sunožnim odrazom, doskok u raskoračni stav s jednim stopalom izvan gume, a drugim stati na gumu i obratno, mijenjajući noge u fazi leta;
5. zadnjih 7 ponavljanja. sunožnim odrazom, skok, doskok u raskoračni stav sa stopalima stati na gume, skok s okretom za 180° i doskok u isti stav, samo okrenuti u suprotnu stranu.

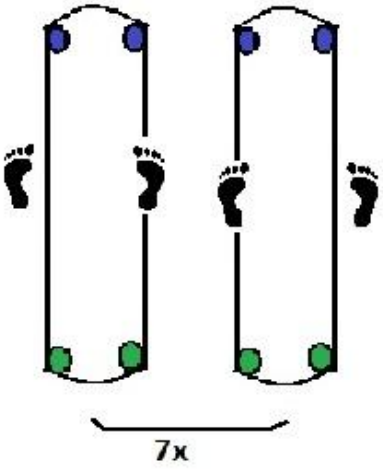
Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.


7x


7x


7x


7x


7x

STIJENE

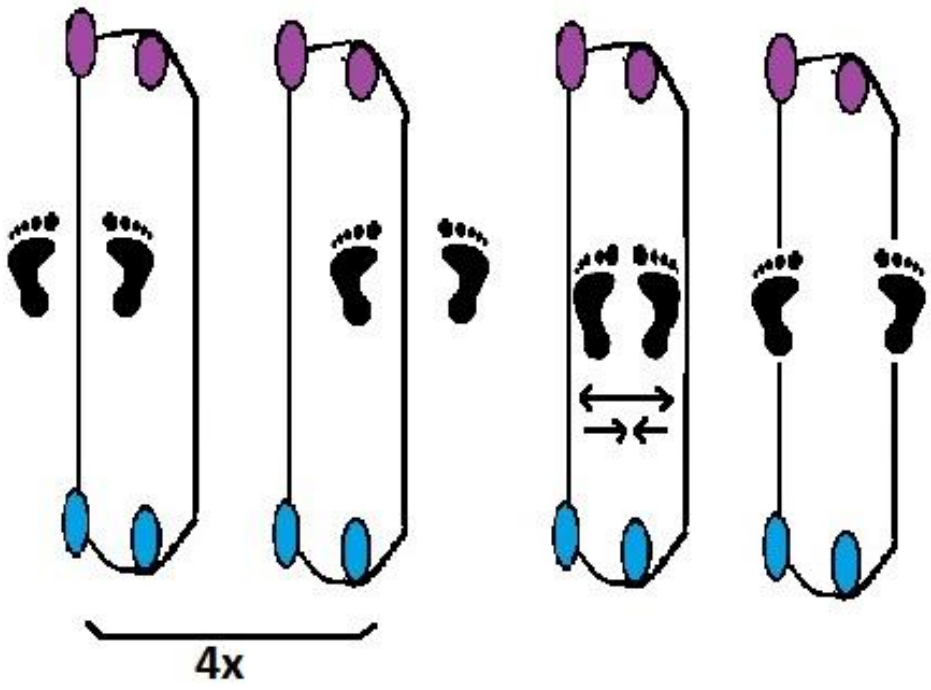
OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže bližu gumu oko gležnja jedne noge, dok je druga noga stopalom oslonjena na dalju gumu, u raskoračnom stavu. Treći igrač stoji u raskoračnom stavu, bočno, bližom nogom između guma, daljom izvan rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak: 4 ponavljanja: sunožnim odrazom bočni skokom u raskoračni stav s jednom noga između guma, druga izvan; sunožnim odrazom bočni skok u raskoračni stav s promjenom položaja nogu (između i izvan guma). 4 povezana skoka: u stav: spojni (unutar guma), raskoračni stav (unutar guma), spojni stav (unutar guma), raskoračni stav stati na gume.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



Dio gume na kojima igrači stoje ostaje uvijek ispod stopala, a drugi dio koji je početku u visini gležnja podiže se, na ostale razine

LONDON BRIDGE

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno u raskoračnom stavu s bližom nogom između guma, daljom izvan guma.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak je uz pjesmu:

"London bridge is falling down,
faling down, falling down,
my fair lady!"

izvoditi slijedeće *korake* skokovima:

LONDON – raskoračni stav s bližom nogom unutar guma, daljom izvan;

BRIDGE – bočnim skokom u raskoračni stav s promjenom položaja nogu (između/van);

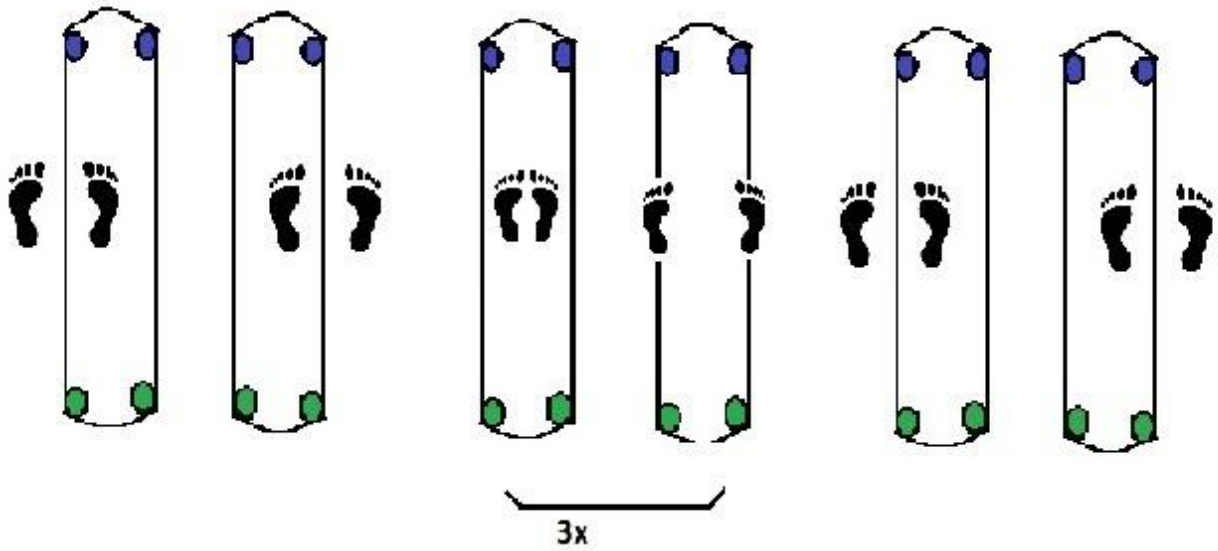
FALLING – bočnim skokom spojni stav unutar guma;

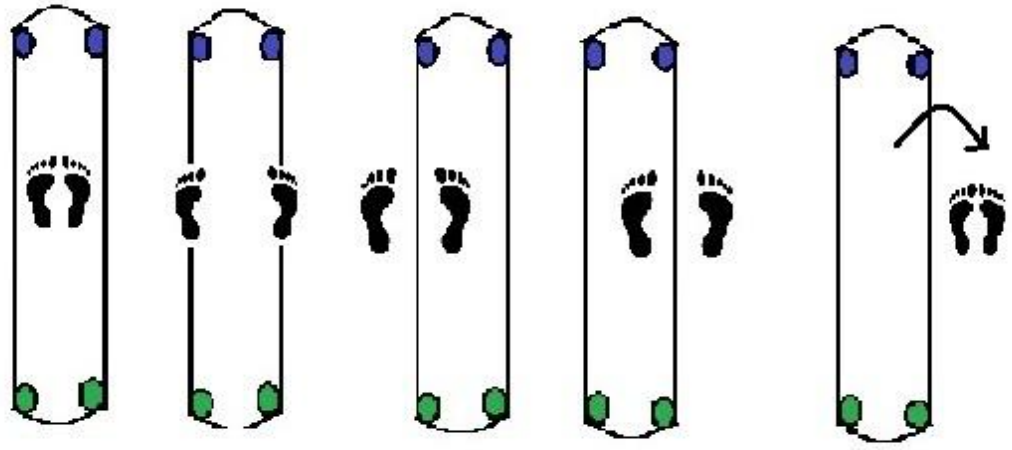
DOWN – bočnim skokom raskoračni stav stati na gume;

2 ponavljanja: *FALLING-DOWN*; slijede koraci/skokovi uz riječi pjesme prate prethodno navedene pokrete: *LONDON-BRIDGE IS- FALLING-DOWN*.

Završna serija skokova, uz riječi pjesme su: *MY* – isti skok kao *LONDON*; *FAIR = BRIDGE*; *LADY* – sunožnim odrazom bočni skok do spojnog stava izvan guma.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.


3x



TEDDY BEAR

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno u raskoračnom stavu s bližom nogom između guma, daljom izvan.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak je uz pjesmu:

"Teddy bear, teddy bear, touch the ground,
Teddy bear, teddy bear, turn around,
Teddy bear, teddy bear, disappear !"

izvoditi sljedeće *korake* sunožnim skokovima, prateći pokrete uz riječi pjesme:

TEDDY – u stav raskoračni s bližom nogom između guma, daljom izvan;

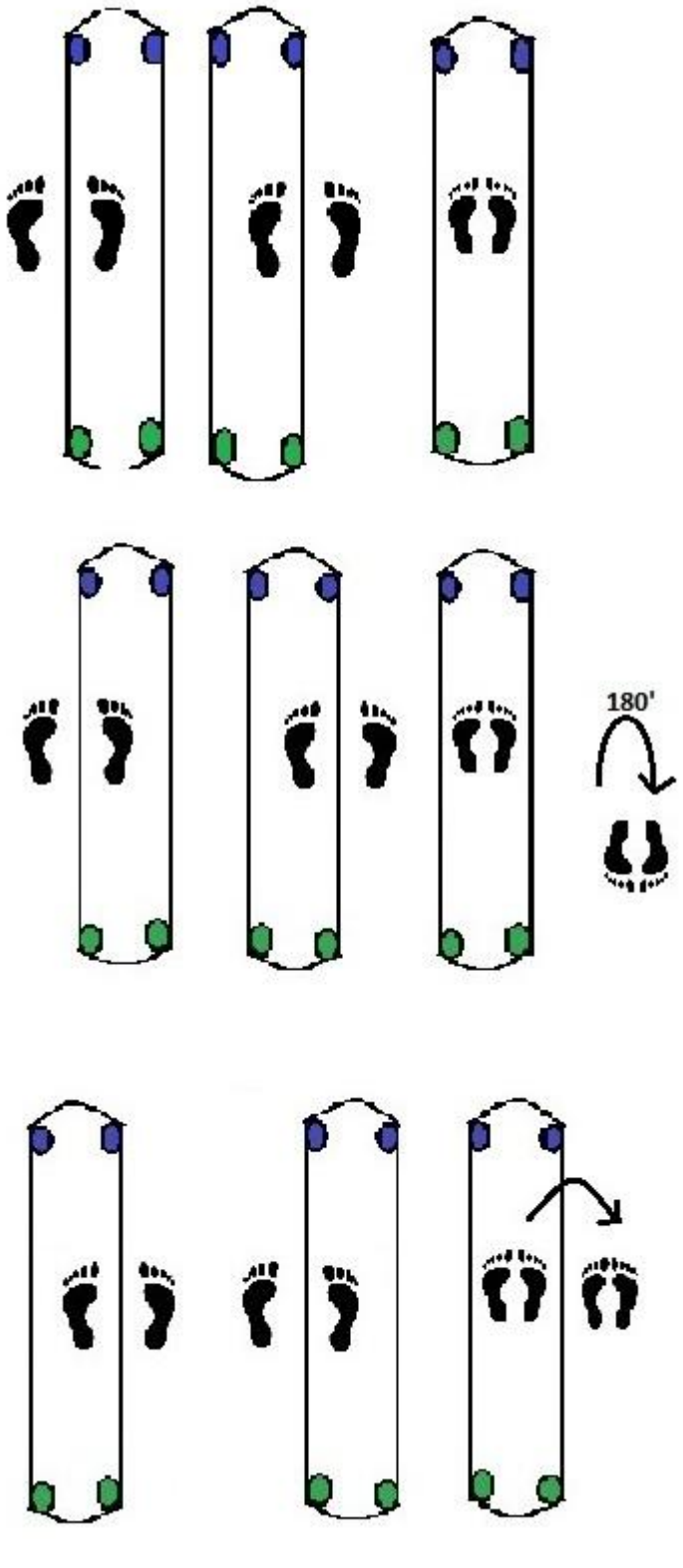
BEAR – skok u raskoračni stav s promjenom položaja nogu (između/van);

TOUCH THE GROUND – skokom u spojni stav unutar guma, rukama dotaknuti obje gume;

TURN AROUND – skok s okretom za 180°;

DISAPPEAR – bočni skok izvan obje gume.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.


180'

OLIVA/BALERINA ROKOKO

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno u spojnom stavu izvan guma.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

izvoditi sljedeće *korake* poskocima: poskok s prednoživanjem, s međuposkokom; naizmjenično jednom pa drugom nogom, preskačući gumu po gumu (*škaricama*) s povratkom u početni položaj uz promjenu smjera kretanja i okretom u mjestu za 180°.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške

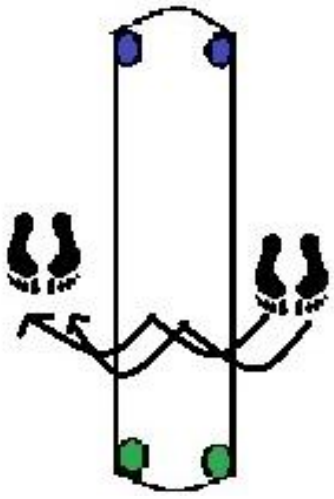
Zadatak je uz pjesme: *OLIVIA*

”*Oliva kuha griz,*
Sprema se za Pariz,
Njena je mama,
Pariška dama,
Oliva kuha, griz, griz, griz !”

BALERINA ROKOKO

Diže noge visoko,
A njen muž je baletan,
Diže noge na tavan!”





Pjesma: *BALERINA ROKOKO* ima puno inačica, s različitim završecima pjesme:

”*...balerina dobro skače, vide joj se bijele gače.”*

”...balerina Nina rodila je sina, sin je mali pa ga majka hvali.”

MISSISSIPPI

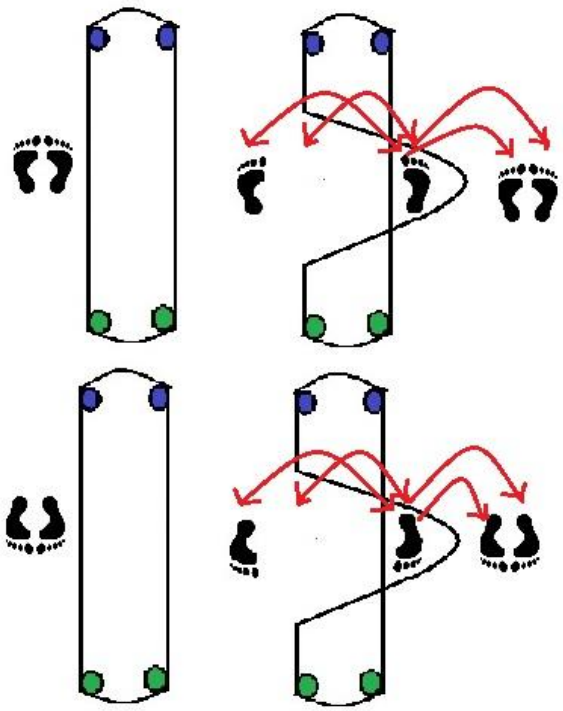
OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno u spojnom stavu izvan guma.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak je uz slogove riječi *MI SSI SSI PPI* izvesti slijedeće *korake*: poskok s prednoživanjem s međuposkokom, jednom pa drugom nogom, preskačući gumu po gumu (*škaricama*) s povratkom u početni položaj uz promjenu smjera kretanja i okretom u mjestu za 180°. U 1. koraku ispod bliže gume s prednoživanjem prebaciti gumu preko dalje, formirajući oblik trokuta u kojem se naizmjenično izmjenjuju noge (*škarice*), na svaki slog pokret nogom.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.



KIŠICA

OPIS IGRE:

Početni položaj: 3/4 igrača držeći gumu formiraju trokut ili četverokut. Uz pomoć još jedne gume okomito na prvi četverokut formira se još jedan četverokut (kod više od 8 igrača dodaje se još jedan četverokut sa središtem kao prethodna dva). Igrači koji ne drže gumu postavljeni su u stavu spojnom, bočno, pored rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe.

Zadatak je uz pjesmu: *KIŠICA* ”*Pada, pada kišica*

Pokisnut će mišica.

Pokisnut će vrabac

I zeleni žabac.

Pokisnut će mravi

U visokoj travi.

Pokisnut će djeca,

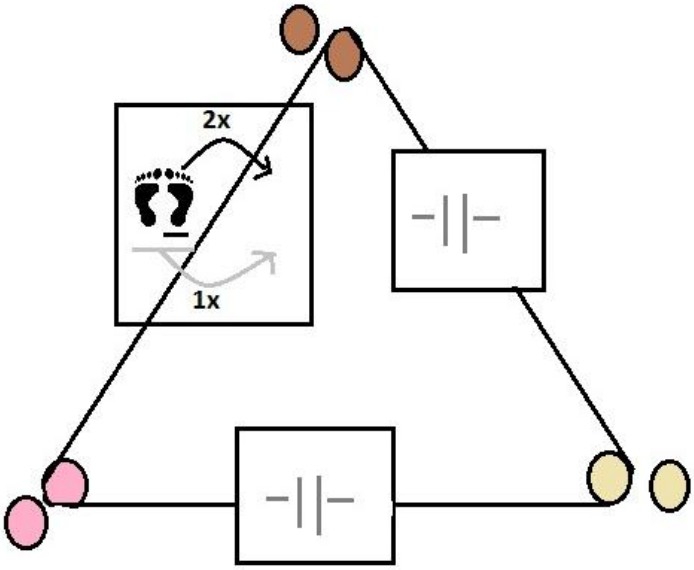
Al’ će narasti još veća !”

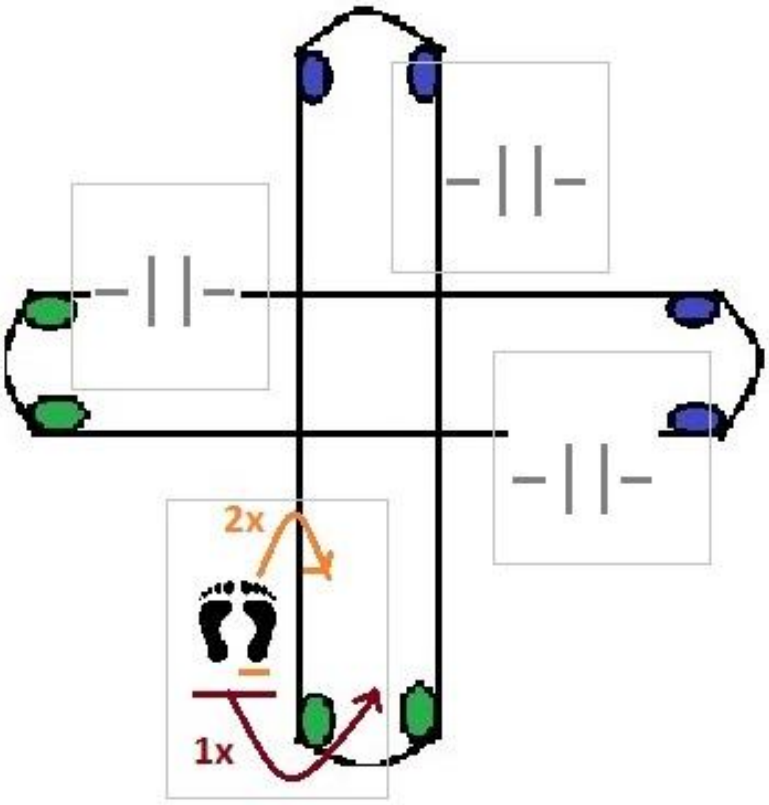
svi zajedno izvode sljedeće korake:

iskorak odnoženjem unutar gume; odnoženjem povratak nazad; ponoviti 2 puta;

sunožni skok unutar guma, sunožnim skokom povratak u početni položaj

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške.





Umjesto pjesme *Kišica* može se osmisliti i neka druga pjesma na zadani ritam.

JACK BE NIMBLE / ŠKARICE

OPIS IGRE:

Početni položaj: Dvoje igrača na udaljenosti 3-5 m drže gumu oko gležnjeva u raskoračnom stavu. Treći igrač, koji izvodi zadatke je bočno, u spojnom stavu pored rastegnute gume.

Kada igrač koji izvodi zadatke (preskoke) pogriješi mijenja se prema unaprijed dogovorenom redoslijedu s jednim od igrača koji drže gumu. Na red ponovo dolazi nakon što oba suigrača pogriješe. Svaki puta kada pogriješi pri povratku kreče od početka pjesme na razini na kojoj je stao.

Zadatak je uz pjesmu: "*Jack be nimble,*

Jack be quick,

Jack jumped over the candlestics !"

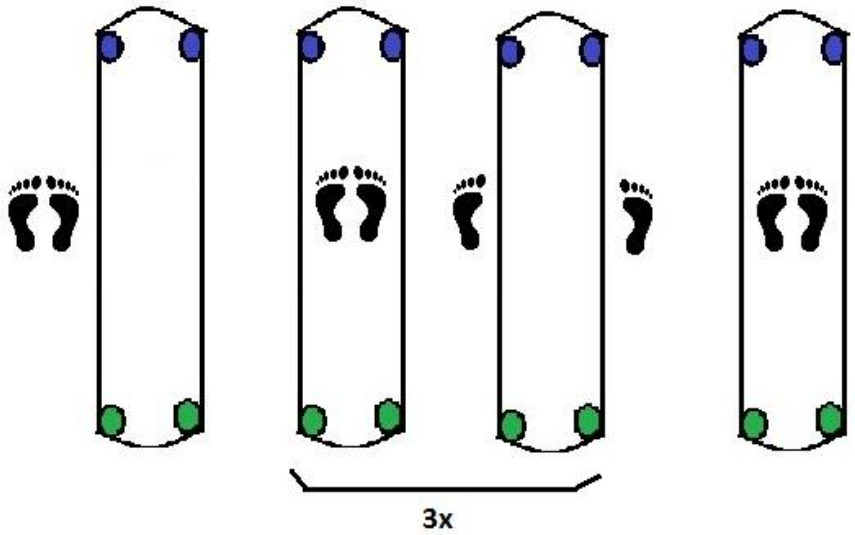
izvoditi sljedeća 4 povezana skoka s različitim dokokom u:

spojni stav između guma;

raskoračni stav izvan obje gume, te sve ponoviti još 3 puta.

U 1. razini igre – suigrači su statični / na 2. razini – suigrači skaču istovremeno sunožno – raskoračno i na 3. razini se izmjenjuju skokovi u: spetni stav – raskoračni stav desnom ispred lijeve – spetni-stav – raskoračni stav lijevom ispred desne.

Pobjednik je igrač koji prvi uspije izvesti sve korake na svim razinama bez pogreške



3.3. OSTALE IGRE

PAUKOVA MREŽA/OLIMPIJADA

OPIS IGRE:

U igri sudjeluju minimalno troje igrača. Od kojih, dvoje jedan nasuprot drugome pridržavaju gumu rukama na razmaku od 3-5 metara, a treći/ostali izvode zadatke. Guma je razvučena i preklopljena tako da izgleda kao četverokut prekrižen iznutra.

Zadatak igrača koji drže gumu je da tijekom pjevanja pjesme zauzimaju različite položaje gumom oslanjajući se na dijelove gume i istežući je.

”*Olimpijada iz Novog Sada,*

A u Novom Sadu,

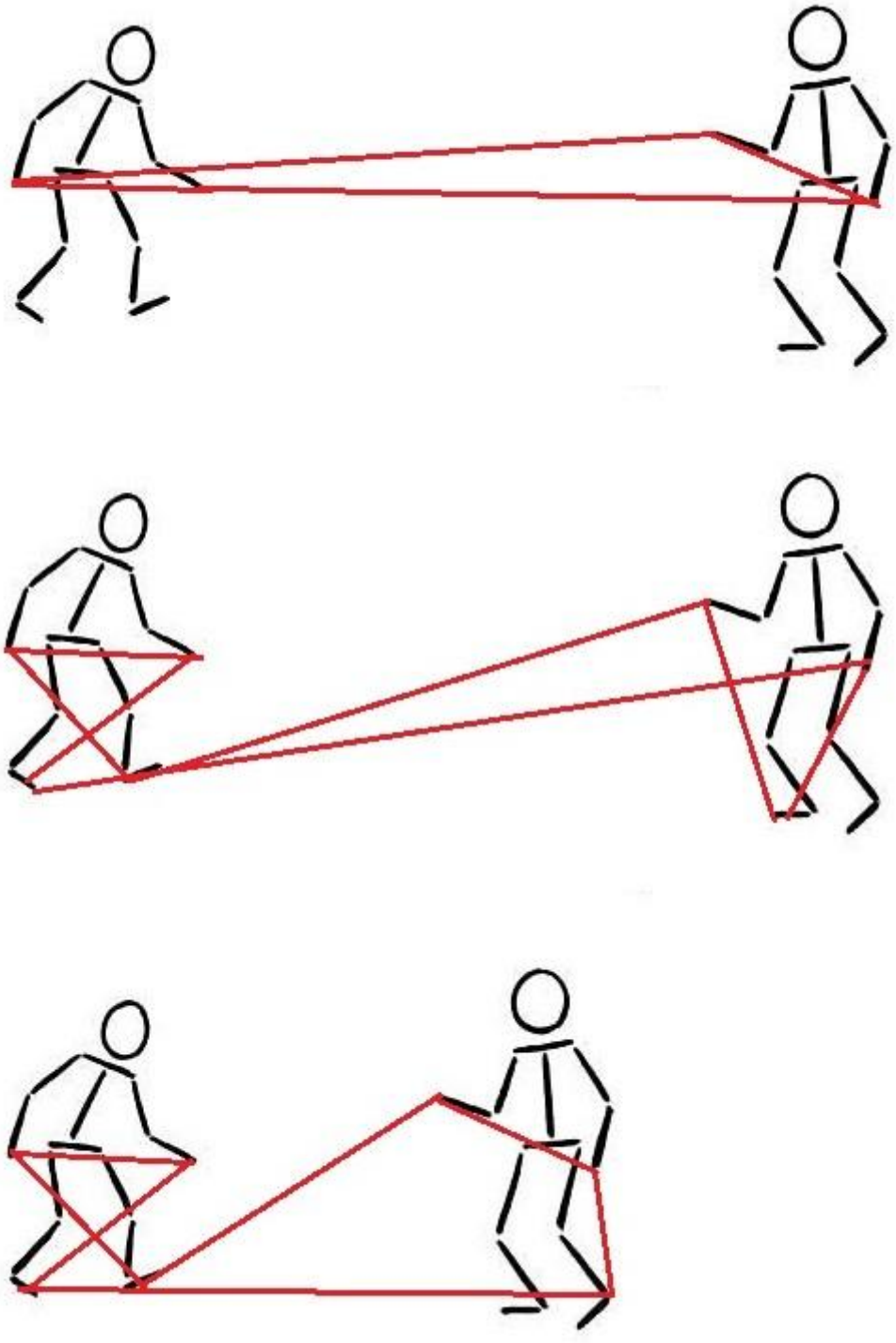
Tri budale kradu,

Mliječnu čokoladu !”

Treći igrač/ostali igrači stoji izvan rastegnute gume. Kada završi pjesma i igrači postave, isprepletu gumu u neki položaj a zadatak je proći kroz gumu ne dodirujući ju niti jednim dijelom tijela. Ukoliko nema niti jednog slobodnog prolaza kroz koji se igrač može provući ili mu je lakše, smije cijelu *mrežu* preskočiti, naravno bez doticaja gume.

Ukoliko igrač koji prvi prolazi kroz gumu zapne ili ju dotakne, izlazi van iz igre, i mijenja se po potrebi s jednim od igrača koji su držali gumu.

Pobjednik je igrač koji ostane zadnji u igri, odnosno jedini prođe/preskoči zadane strukture.



Igra je još poznata pod imenima: *ICE COFFIE*“, *RADE KONČAR*, *COLA-FANTA-SPRITE*...

TKO ĆE/TKO VOLI ?

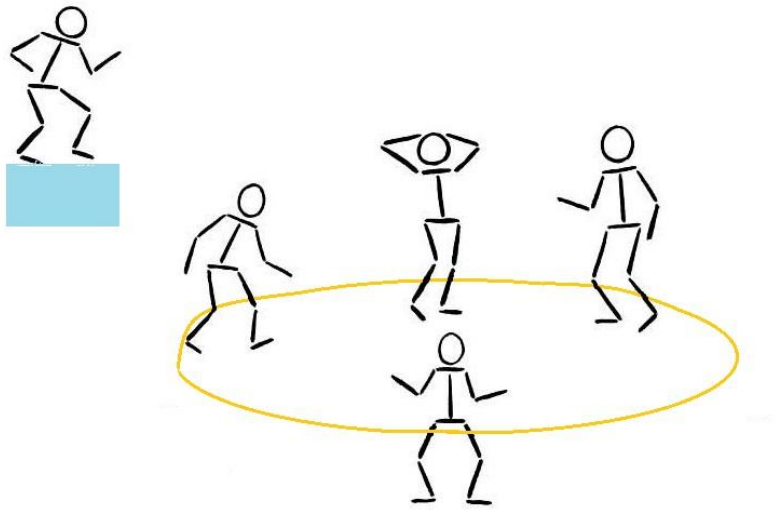
OPIS IGRE:

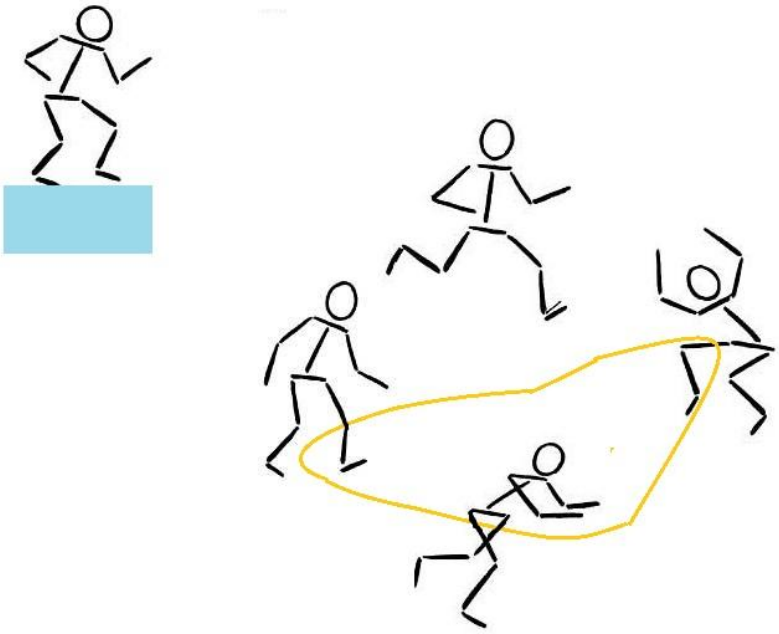
U igri sudjeluju minimalno 5 igrača, od kojih četvero formiraju krug, a peti igrač (uvijek samo jedan) stoji izvan kruga, po potrebi na povišenju.

Ostali igrači su u stavu spojnom sa dijelom gume koja im se nalazi na gležnjevima. Na pitanje koje postavlja vanjski igrač: ”*TKO ĆE / TKO VOLI?*”, jedan od igrača mora osmisliti nešto što većina igrača ne želi napraviti/ne vole, a ostali igrači, ukoliko im je odgovor *NE*, moraju što prije skokom izaći iz gume.

U slučaju da neki igrač odgovori *DA*, ostaje u krugu (tko voli) te čeka znak za provedbu zadanog zadatka (tko će). Ukoliko igrač nije napravio svoj zadatak ispada iz igre.

Pobjednika u igri ”*TKO VOLI?*” nema, a u igri ”*TKO ĆE?*” je onaj igrač koji uspije izvesti/izbjeći sve zadatke koji su mu dani.





Igra ”*TKO VOLI?*”je prilagođena mlađim dobnim skupinama i cilj joj je međusobno upoznavanje. Dok je igra ”*TKO ĆE?*” prilagođena starijim uzrastima i može se igrati u svrhu unaprjeđenja motoričkih znanja, sposobnosti, ili pak iz zabave gdje pitanja mogu biti proizvoljna.

ULAZ-IZLAZ/DIZALO

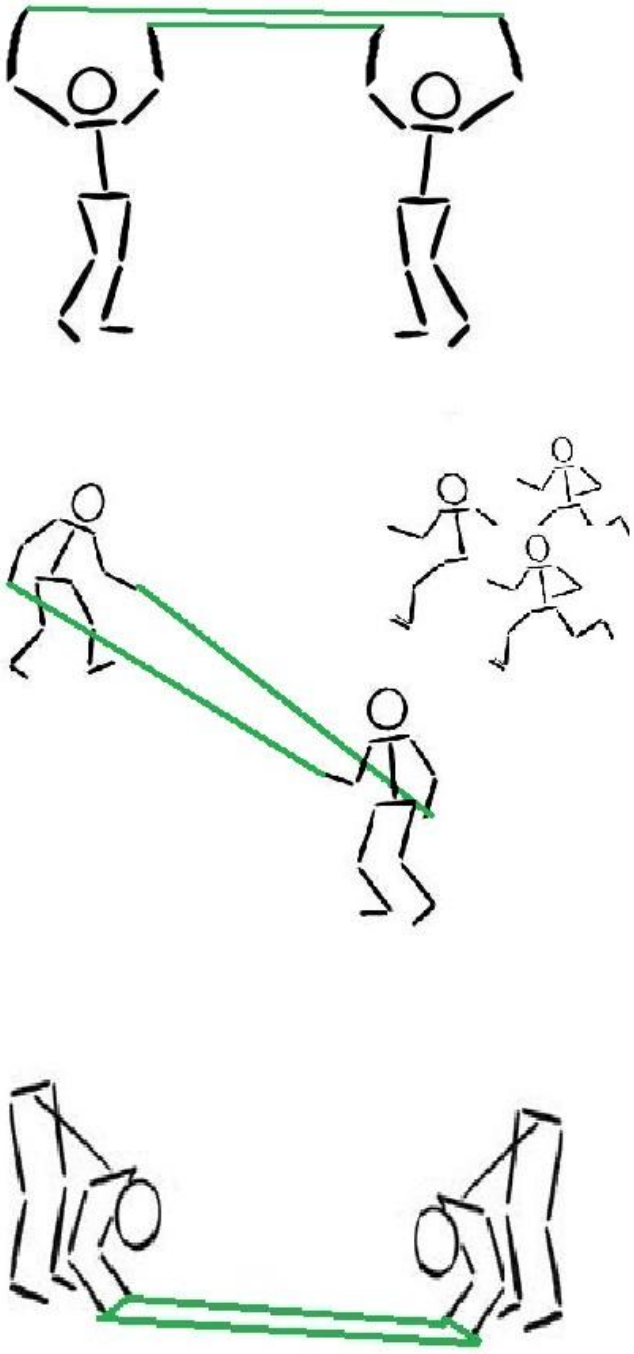
OPIS IGRE:

U igri sudjeluju minimalno 3 igrača, od kojih dvoje jedan nasuprot drugome na udaljenosti 3.5 metara, rukama drže gumu, ostali stoje izvan gume licem prema njoj.

Na znak, uzvik: ”*KREN!*” igrači *držalice* kreću pomicati gumu: gore-dolje (od najvišeg položaja u usponu na prstima, uzručenjem do upora čučećeg). Ostali igrači pokušavaju ući i izaći iz gume provlačenjem, preskakanjem, ili nekim drugim načinom uz uvjet da ne dotaknu niti jedan dio gume. Igrač koji dotakne gumu, zapne za nju, ili je u nemogućnosti savladati izlazi van iz igre i po potrebi pridržava gumu.

Razine igra se mijenjaju: *sporo-brzo* spuštanje i dizanje; spuštanjem samo do visine koljena-dizanje samo do visine brade; ili najteža varijanta, osciliranje pokreta ne samo *gore-dolje* već i *lijevo-desno*.

Pobjednik je igrač koji uspije savladati sve zadane prepreke.



Dogovorom između dvoje igrača koje drže gumu određuje se tempo i zahtjevnost igre.

4. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je prikupiti i detaljno objasniti igre koje se provode uz pomoć elastične trake. Bilo da se radi o igrama brojalicama, igrama u zadanom ritmu i tempu pojedine pjesme, ili kao ostale navedene igre, sve one imaju znatan utjecaj na djetetov skladan rast i razvoj. Nedostatak slobodnog vremena, opterećenost roditelja za sigurnosti djece i niz drugih čimbenika nerijetko sputavaju dijete u igri, što doprinosi zaostatku u svim aspektima koji pruža igra. Opisujući pojedine ”gumi-gumi” igre, stavljajući ih na papir, igre koje su igrale naše mame, tate, bake i/ili djedovi pokušala sam ih sačuvati od zaborava.

Igrom ”gumi-gumi” direktno se utječe na razvoj i/ili održavanje funkcionalnih sposobnosti, naglašavajući rad srčano-žilnog i dišnog sustava. Razvijaju se motoričke sposobnosti kao što su: dinamička ravnoteža, fleksibilnost, eksplozivna snaga tipa skočnosti (pliometrija), te sve vrste koordinacijskih sposobnosti a posebice osjećaj za ritam, sposobnost prostorne orijentacije i brzinske koordinacije.

U svakom odraslom čovjeku leži malo dijete sa željom da se igra, no važno je da se igra kao nezamjenjivo i dragocjeno sredstvo za učenje kroz život upravo provodi u djetinjstvu.

Važnost toga leži i u citatu:

”*Dijete je rođeno s igrom, pa mu igru treba i omogućiti*.”

Aristotel (prema Stevanović, 2003).

5. LITERATURA

1. Allue, J. M. (2001). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil
2. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebačkog sajma sporta i nautike "Slobodno vrijeme i igra", Zagreb, 24.-26.veljače 2000. (str. 7-12), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Duran, M. (1995). Dijete i igra. Zagreb: Naklada Slap (2. izdanje).
4. Fanuko, N. (1997). Sociologija. Zagreb: Profil.
5. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
6. Mišigoj-Duraković M, i suradnici. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos.
7. Stevanović, M. (2003). Predškolska pedagogija. Andromeda: Sveučilište u Rijeci.