Ritmička gimnatika

Andrić, Tajana

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:486292

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

TAJANA ANDRIĆ

RITMIČKA GIMNASTIKA

Završni rad

Pula, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

TAJANA ANDRIĆ

RITMIČKA GIMNASTIKA

Završni rad

JMBAG : 951-O, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor : Doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, 2017.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Tajana Andrić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

Tajana Andrić

U Puli, 26. 6. 2017. godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Tajana Andrić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Ritmička gimnastika* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 21.06.2017. godine

Potpis

Tajana Andrić

Zahvala

Zahvaljujem mentorici izv. prof. dr. sc. Ivi Blažević na svoj stručnoj pomoći i savjetima pri izradi ovog završnog rada.

Ujedno se zahvaljujem svojim prijateljima i kolegama sa fakulteta koji su uvijek bili uz mene i pomogli mi da kroz ovaj poziv i životni put prođem uz što manju muku.

Posebnu zahvalu upućujem dečku Ediju Matijeviću koji je od samog početka vjerovao u mene, poticao me kada mi je bilo najteže i potaknuo u meni ambicije za neki novi, drugačiji i bolji život.

I na kraju najveću zahvalnost iskazujem svojoj obitelji koja mi je omogućila sve sto sam do sada postigla u životu, usmjeravala me na pravi put i od mene stvorila osobu kakva sam danas.

SADRŽAJ

1. UVOD 1
3.1 STAVOVI 7
3.2. HODANJE I TRČANJE 8
3.2.1. HODANJE 8
3.2.2. TRČANJA 8
3.3. PLESNI KORACI 9
3.3.1. GALOP 9
3.2.2. TROKORAK 9
3.2.3. KORAK POLONEZE 9
3.2.4. VALCER I TANGO KORACI 10
3.4. ZAMASI, KRUŽENJA, VALOVITA GIBANJA I OSMICE 11
3.4.1. ZAMASI 11
3.4.2. KRUŽENJA 12
3.4.3 VALOVITA GIBANJA 12
3.4.4. OSMICE 13
3.5. POSKOCI I SKOKOVI 14
3.5.1. POSKOCI 14
3.5.2. SKOKOVI 15
3.6.1. FAZE IZVOĐENJA RAVNOTEŽA 19
3.6.2.VRSTE RAVNOTEŽA 20
3.7. OKRETI I PIRUETE 21
4. ELEMENTI SA SPRAVAMA 27
4.1. VIJAČA 28
4.2. OBRUČ 32
4.3. LOPTA 33
4.4. ČUNJEVI 34
4.5. TRAKA 35
5.1. PRINCIPI STVARANJA KOREOGRAFIJE 41
6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA 42
6.1. PROGRAMIRANJE TRENINGA 42

6.2. PLANIRANJE TRENINGA 43
7. NATJECANJA U RITMIČKOJ GIMNASTICI 47
8. PRAVILNIK OCJENJIVANJA 49
9. RITMIČKA GIMNASTIKA ZA PREDŠKOLSKU DOB 55
9.1 METODIKA POUČAVANJA I TEHNIKE ELEMENATA 55
9.2 PRIMJENA RITMIČKE GIMNASTIKE PO DIJELOVIMA SATA 56
UVODNI DIO SATA 56
10. ZAKLJUČAK 60
11. LITERATURA 61

1. UVOD

Ritmička gimnastika spoj je estetskog, skladnog gibanja, harmoničnih, dinamičnih kretnji praćenih ritmom i glazbom. Kombinacija je baleta i kreativnih pokreta. Objedinjena je koreografijom i kostimima kako bi se predočio smisao za kreativnost i istakla ljepota. Temelji se na prirodnim oblicima kretanja poput: hodanja, trčanja, stavova, poza, skokova, poskoka, zamaha i ravnoteže izvedenih uz puno koncentracije i relaksacije. Sastoji se od jednostavnih vježbi bez rekvizita te složenih vježbi s rekvizitima. Bitan segment stvaranja koreografije je glazba. „Glazba je sve ono što se odnosi na obrazovanje uma, a gimnastika sve ono što se odnosi na razvoj i kulturu tijela i čini osnovu odgojno-obrazovnog procesa" (Furjan-Mandić, 2007).

U ovom završnom radu riječ će biti o ritmičkoj gimnastici, njenom nastajanju, elementima od kojih se sastoji, vježbama i njenom utjecaju na razvoj tijela te gdje se primjenjuje i na koje sve načine, koja su njena pravila te tko ih i kako propisuje i provodi. Na kraju će se objasniti primjena ritmičke gimnastike i pozitivan utjecaj na djecu u predškolskoj dobi. Cilj ovog rada je upoznavanje s pravilima i sadržajem ritmičke gimnastike kao sporta, te podizanje svijesti o važnosti ritmičke gimnastike za pravilan rast i razvoj od najranije dobi.

2. POVIJEST RITMIČKE GIMNASTIKE

Ples i plesna aktivnost je još kroz povijest bivala povezana sa ljudskom svakodnevnicom. Prisutna je bila u svim kulturama svijeta kroz motive rada, obreda, lova, borbe, rata, ljubavi, oponašanja životinja itd. „Ples je označavao pripadnost plemenu, društvene običaje, religiju te je kroz povijest značio više od umjetnosti, zabave ili nadmetanja“ (Miletić, 2007).

Razvijao se od grubih pokreta i krutih struktura prema jednostavnijim, opuštenijim i ljepše formiranim pokretima izraženog ritma. U nekim kulturama postao je prisutan u svim svečanim trenutcima, polazeći od staroegipatske kulture gdje su obredi utjecali na razvoj različitih vrsta plesova. Plesalo se za vrijeme svečanosti u čast vrhovnih bogova. Kroz ples opisivali su prirodne pojave, slavlje života, izobilja i pobjede. Ples je bio prisutan i z vrijeme smrti bližnjih kako bi, po vjerovanju, pomogao pokojnicima i otpratio ih u zagrobni život. Pokraj hramova postojale su plesne škole u kojima su poduke o plesu i glazbi davali svećenici i plesačice. Ples je bio nezaobilazan dio egipatske kulture. Ljudi svih klasa bili su ili plesno ili glazbeno obrazovani. Bogati Egipćani unajmljivali su plesne grupe profesionalnih plesačica da plešu na njihovim svečanostima. One su imale široki spektar pokreta poput skokova, poskoka i baletnih pokreta (Miletić, 2007).

U povijesnim zapisima stare Grčke također se spominje bogata plesna kultura čiji je bog umjetnosti bio Apolon, a zaštitnica plesa Terpsihora, Apolonova muza. Razlikovali su scenske plesove od narodnih. Ples je bio prisutan u svečanostima vojnih pohoda, vjenčanja i pokopa (Miletić, 2007). Grci su sjedinili proces tjelesnog vježbanja sa skupom raznih vježbi, igara i plesova i nazvali ga **gimnastika.** Pojavila se u V. stoljeću. Gimnastika je bila namijenjena psihofizičkom razvitku čovjekovog tijela i duha. Prema načinu njena primjenjivanja i vježbanja, dijelili su gimnastiku na palastriku, arhestriku i mnogovrsne igre. Palestrika je poput agnostike bila sastavljena od vježbi trčanja, šakanja, hrvanja, jahanja, plivanja i igara loptom. Odnosila se na slobodne dječake u 14. godini. Pohađali su privatne gimnastičke škole u kojima su sustavno vježbali kako bi u šesnaestoj godini odlazili u gimnazije i tamo stekli sve znanosti i umjetnosti do osamnaeste godine te time postali punoljetni

građani koji su služili vojsci do dvadesete (Wolf-Cvitak, 2004). Takvim odgojem postajali su zdravi, jaki i lijepi vodeći se motom „Mens sana in corpore sano“ što bi značilo „U zdravome tijelu, zdrav duh“. „O sportskom životu starih Grka do danas svjedoče velika imena kiparske umjetnosti (Myron, Polyklet, Prakistel, Fidire i dr.) čija djela odišu snažno razvijenom muskulaturom, pravilnim tonusom, dinamičnošću, slobodnim kretnjama, ritmički naglašenom kontrakcijom i relaksacijom.“ (Miletić, 2007).

Helenistička kultura prva je potakla na ukidanje krutih pokreta, te razvoj slobodnijih oblika koji bi utjecali na ljepši razvoj tijela i fizičke snage. Kretnje su u početku bile neusklađene i grube. Potreba čovjeka za izražavanjem emocija i fizičkih sposobnosti opstaje na putu od helenističke gimnastike, srednjovjekovnih plesova do plesova na dvorovima, pojave učitelja plesova i osnivanja prve baletne škole (Miletić, 2007).

Za razvitak današnje ritmičke gimnastike zaslužni su razni plesni, tjelesni i glazbeni pedagozi te začetnici estetske gimnastike među kojima se prvi spominje talijanski liječnik Heiranimus Merculis (1503. – 1606.). U svojoj je knjizi De arte gymnastica (umijeće gimnastike) opisao brojne vježbe koje je sastavio pomoću starogrčke, rimske i arapske kulture. Vježbe je podijelio u 3 skupine, vježbe za čovjeka, vojničke vježbe i atletske vježbe. U vježbe za čovjeka svrstao se ples, trčanje, pješačenje, puzanje, vučenje, nošenje i veslanje, dok je su vježbe za atletičare bile opasne po zdravlje.

U Njemačkoj su se krajem 18.st. stvarale nove pedagoške institucije. Nazvane Filantropinum, čiji je cilj bio svestrano obrazovanje i tjelesno razvijanje mlađe ličnosti. Velike uspjehe u tim institucijama postigao je Johann Christian Gustmuths (1759. – 1839.). U svojoj je knjizi gimnastika za mladež (1793) opisao cjelokupan sustav tjelesnog vježbanja potaknut iskustvima starih Grka. „Prema djelovanju tjelesnih vježbi na tijelo razlikovao je vježbe općeg djelovanja, vježbe za gornje udove, vježbe za donje udove i vježbe pojedinačnog djelovanja.“ (Wolf-Cvitak, 2004).

Za mlađe je učenike namijenio više aktivnosti radi boljeg utjecaja na rast i razvoj organizma, pri čemu se trebalo voditi računa o dobi i spolu djeteta. Gimnastiku je svrstao pod vojničku, atletsku, medicinsku i pedagošku. Te je smatrao da bi pedagoška gimnastika trebala biti korištena u svakodnevici i dostupna svima.

Njegove su teorije kasnije primjenjivane u razvoju sustava tjelesnog vježbanja u Europi.

Kada govorimo o ostalim gimnastičkim pedagozima koji su u 19. st. osobito utjecali na razvitak novog sporta, ne smije se izostaviti Francoisa Delsartesa (1811. – 1871.) koji prvi vježbanje dijeli u tri zone prema ljudskome tijelu – glava, trup i udovi. Postavio je temelje gimnastike i princip njenih kretnji. „Tri su osnovna zakona harmoničnog kretanja prema Delsartesu: harmonični stava, zakon suprotnosti kretnja i zakon slijeda kretnja„ (Miletić, 2007).

Stella Mac-kay, Delsartesova učenica osnovala je školu estetske gimnastike u SAD-u te tamo primjenjivala njegove ideje. Objavila je knjigu „Delsartesov sistem kretanja“, „Dinamičko disanje i harmonička gimnastika“ i „sSitem fizičkog treninga“. Plesni pedagog i pobornica razvoja ritmičke gimnastike u Europi, Elizabetha Duncan sa svojom je sestrom, slavnom plesačicom, Isadorom Duncan osnovala nekoliko plesnih škola. Prva otvorena bila je u Berlinu 1904., zatim u San Franciscu, Švicarskoj, SAD-u… Isadora Duncan se zalagala za stvaranje suvremenog plesnog izraza te je otvarala nove pravce u plesu.

S obzirom da bez glazbe i ritma nema ni skladnog plesa, moramo spomenuti i glazbenog pedagoga Jeana Jacques Dalcroze koji se zalagao za povezivanje ritma s pokretima tijela. Od svojih je učenika zahtijevao da note realiziraju kroz pokrete. Diljem Europe kasnije su postavljeni temelji modernog tjelesnog vježbanja prema njegovim idejama (Wolf-Cvitak, 2004).

U najpoznatije škole svrstala se škola njegova učenika Rudolfa Bodle-a osnovana 1911. Bodle je diplomirao ritmičku gimnastiku i vježbe je dijelio na vježbe labavljenja, relaksacije, vježbe zamaha, vježbe napetosti ili kontrakcije i izražajne kretnje. Vježbe su bile praćene glazbom koja bi pomagala pravilnom kretanju. Djela koja je napisao bila su: „Zadaci i cilj ritmičke gimnastike“, „Izražajna gimnastika“, „Ritam i tjelesni odgoj“, „Glazba i kretanje“. U Bodleovim školama organizirani su brojni seminari za podučavanje nastavnika tjelesnog odgoja s ciljem razmjene iskustva plesnih običaja iz kultura drugih naroda te obogaćivanje plesnih pokreta i novih koraka. Time je obogatio ritmičku gimnastiku u pokretima i glazbenom smislu (Wolf-Cvitak, 2004).

Njegov je učenik Hinrik Medau 1929. godine osnovao „Medus School“ u Berlinu. Bila je namijenjena za obuku trenera moderne gimnastike. Usavršavale su se ritmičke vježbe, upotrebljavale sprave poput lopte, vijače i čunjeva. Uvježbavala se istančanost i profinjenost (Wolf-Cvitak, 2004).

Njemački reformator i pedagog plesne umjetnosti Rudolf Laban (1879.– 1958.) osmislio je poseban stil vježbanja s elementima modernog baleta i gimnastike. Proširio je koreografije na čitavo tijelo. Naglasci u njegovom radu bili su na zamasima, impulsima i napetosti. Osmislio je i sastavio „plesno pismo“ u kojem su bili zapisani plesni pokreti, koji su do danas ostali najprihvatljiviji zapisi. „Labanov „gimnastički sistem“ dijeli se na tri segmenta:

1. Vježbanje pokretnog aparata (reguliranje disanja, vježbe intenziteta - relaksacije i kontrakcije muskulature te vježbe gipkosti),

2. Vježbe koje se odnose na prostor (vježbe ravnoteže, vježbe orijentacije u prostoru i prostorna metrika) i

3. Vježbe izraza (vremenska ritmika, dinamika i izražajnost kretnji).“ (Wolf-Cvitak, 2004).

Godine 1913. osnovana je prva škola umjetničkog gibanja u Lenjingradu (Petrogradu). Pionirke ritmičke gimnastike koje su u toj školi dosegnule svoje uspjehe bile su Ruskinje: Rosa Vershavskaja, Elena Gorlova, Anastasia Nevinnskaja i Aleksandra Semenova-Nypak. Pridonjele su stvaranju „hudoženstvene gimnastike“ spojem bogate ruske tradicije i ritmikom.

Prvo natjecanje u ritmičkoj gimnastici održano je u travnju 1941.godine u institutu Lenjingrada.

Državni komitet u Moskvi je 1945. godine odredio razvoj gimnastike za žene hudoženstvenija gimnastika. U početku je bivala sredstvo tjelesnog odgoja za djevojke. 1947. održano je prvo javno natjecanje u Estoniji. Sudjelovale su predstavnice Moskve, Lenjingrada, Litve, Latvije, Estonije, Gruzije i ostalih republika SSSR-a. Natjecateljice su nastupale u ekipnim natjecanjima, sa spravama po izboru ili bez njih. 1950. postavljene su kvalifikacijske norme za sve kategorije. Prvim eksperimentalnim svjetskim prvenstvom u Budimpešti započela je nova faza razvoja

ritmičke gimnastike. „Međunarodna gimnastička federacija (FIG – Federation internationale de gymnastique) osnovala je odbor za ritmičku gimnastiku koji je donio pravila natjecanja i sve su države prilagodile svoje natjecateljske programe programu međunarodne federacije.“ (Wolf-Cvitak, 2004).

3. OSNOVE RITMIČKE GIMNASTIKE

Ritmička gimnastika je sport koji se izvodi sa spravama ili bez njih. U sprave spadaju: vijača, obruč, lopta, traka i čunjevi. S njima se izvode prirodni pokreti koji bez njih ne bi imali smisla. Spoj takvih kretnji, sprava i glazbe čine estetsku ljepotu ovog sporta. Prije svega nužno je svladati osnove ritmičke gimnastike bez sprava, kako bi se stvorila sigurnost u pokretu i ispravile nepravilnosti do savršenstva, te kako na njih ne bi trebali obraćati preveliku pažnju koja će kasnije biti potrebnije usmjerena na spravu kojom izvodimo pokrete. U osnove ubrajamo elemente s različitim stavovima, hodanja i trčanja na različite načine, poskoka, skokova, okreta i zamaha rukama i tijelom.

3.1 STAVOVI

Stav je početni položaj iz kojeg počinje prvi pokret u vježbi. Može biti zauzet na tlu, u srednjem položaju ili visokom ravnotežnom usponu. Pojedini stavovi zauzimaju se i tijekom vježbe te obavezno na samome kraju vježbe „Može se reći da se vježba sastoji od niza stavova dok je između tih stavova pokret koji „teče“ (Wolf-Cvitak, 2004:58).

Bitno je da je stav pravilan i stabilan kako ne bi došlo do mogućeg pada. Mora biti harmoničan i zadovoljavati estetske norme kako bi pridonio dodatnom bodovanju na natjecanju.



Slika 1. Početni stav s loptom na tlu



Slika 2. Stav u ravnotežnom usponu

(Izvor:http://www.zimbio.com/pictures/fbZJf1IXvpS/20th+Commonwealth+Games+Day+3+Rhythmic+Gymnastics/p4EpPZyhW8L/Patrica+Bezzoubenko)

3.2. HODANJE I TRČANJE

3.2.1. HODANJE

Hodanje se u gimnastici izvodi elastičnim i mekšim pokretima nego je to uobičajeno. Prsti i koljena moraju biti ispruženi, a mišići zategnuti. Hodanje mora biti ujednačeno, pravilno i skladno. "Hod se sastoji od niza koraka, pri čemu u svakom koraku razlikujemo tri faze:

1. faza: stopalo zamašne noge povlači se iz faze stražnjeg upora palcem po tlu prema naprijed, pri čemu je peta stopala okrenuta prema naprijed i optimalno istegnuta dok je koljeno lagano pogrčeno,

2. faza : noga se u koljenu maksimalno ispruži , a vrhovi prstiju dotiču tlo,

3. faza : prijenos težišta tijela na iskoračnu nogu s prstiju na cijelo stopalo, pri čemu druga noga postaje zamašna sa stražnjim uporom na palac" (Wolf-Cvitak, 2004:59).

Početni položaj započinje stojeći na zamišljenoj liniji spojenih peta s prstima okrenutim prema van. Za izvođenje pravilnog hoda bitno je uspravno držanje gornjeg dijela tijela s pogledom usmjerenim prema naprijed. „Izvodi se različitim tempom u skladu s glazbom i različitim prostornim putevima. To su kretnje naprijed, natrag, strance i kružno“ (Wolf-Cvitak, 2004:60). Moguće greške proizlaze iz preširokog stava hodanja, križanja nogu postavljajući petu prema „unutra“, te postavljajući ramena neuravnoteženo s neujednačenim pokretima i zamasima ruku.

3.2.2. TRČANJA

"Trčanja se izvode po raznim krivuljama: sinusoida, cikloida, osmica, lemniskata, encikloida i manheimska krivulja" (Wolf-Cvitak, 2004:60). Tijekom trčanja naizmjence se pokreće jedna pa druga ruka, praćene nagibom tijela u smjeru kretanja što olakšava pokrete u trčanju i daje im gipkost. Trčanje se izvodi na graciozan način, pruženih stopala i elegantno podignutim bokovima, uspravnim trupom i glavom usmjerenom prema naprijed.

3.3. PLESNI KORACI

Kretanje i vježbe sastoje se od mnogo raznih plesnih koraka koji potječu što iz društvenih, što iz narodnih plesova, te pomažu održati izražajnost pokreta u ritmičkoj gimnastici. Plesačima pomažu u razvoju kreativnosti i izražavanju svojih osobina kroz maštovitost pokreta. Koraci u ritmičkoj gimnastici su: galop, trokorak, korak polke, korak poloneze, valcer i tango.

3.3.1. GALOP

Galop je plesni korak koji se izvodi iskorakom na težišnu nogu s poskokom na istoj, a doskokom na drugoj nozi. Vježba se izvodi uzastopno povezanim koracima, prvo istom pa drugom nogom, naprijed i nazad te lijevo i desno. Može se izvoditi naizmjenično, u raznim kombinacijama i dobro se uklapa u zadatke. Pri izvođenju galopa, koljena i stopala moraju biti ispružena, a korak lagan i mekan.

3.2.2. TROKORAK

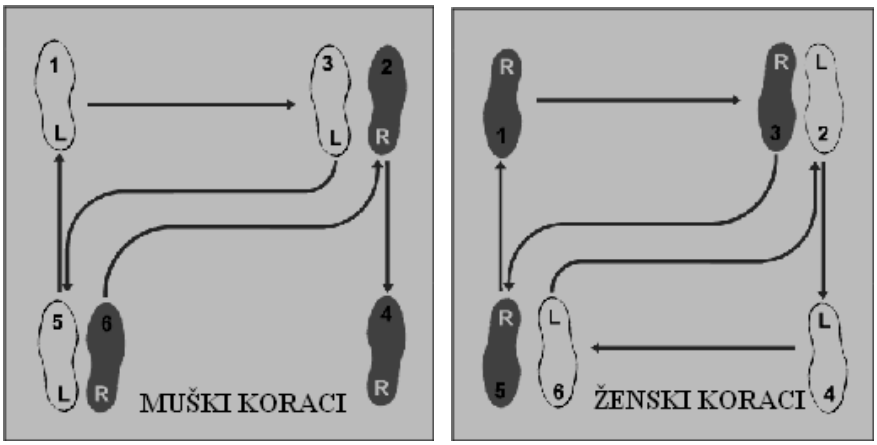
"Trokorak se sastoji od tri koraka različitog ritma (ta-te) s naglaskom na prvu dobu (četvrtike) i laganim počučnjem, dok se na drugoj dobi kratko izmjenjuje jedna pa druga noga“ (Wolf-Cvitak, 2004:64). U skupinu trokoraka spada i korak polke s naglaskom prema gore na prvu dobu, u prvom su dijelu koljena ispružena a u drugom u polučučnju. Nužno je pratiti ritam i tempo pri izvođenju pokreta. Paziti da stopala budu pružena.

3.2.3. KORAK POLONEZE

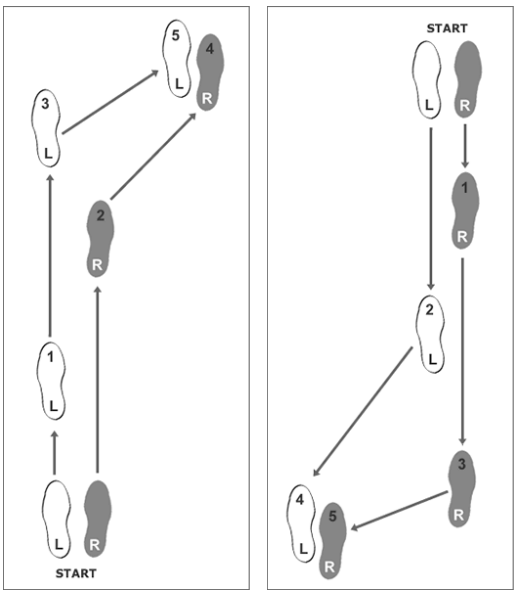
Poloneze je popularan narodni poljski ples iz 19. st. Izvodi se tako da se iz laganog počučnja jedna noga pruža naprijed, povezuje dva koraka naprijed te se isto izvodi s drugom nogom. Za vrijeme izvođenja pokreta plesačice su postavljene u parove i drže se za podlaktice u predručenju. Parovi se izmjenjuju spajajući se u četvorke i odvajajući se ponovno u dvojke.

3.2.4. VALCER I TANGO KORACI

Valcer i tango koraci su dobri plesni predlošci za vježbe u ritmičkoj gimnastici zbog zanimljivih glazbenih kompozicija koje se odlično uklapaju u koreografije. "Vježbe moraju zadržati svoj gimnastički karakter" (Wolf-Cvitak, 2004:67).



Slika 3. Valcer koraci muški i ženski (Izvor : http://www.znanje.org/i/i10/10iv01/10iv0117/engleski%20valcer.htm#Engleski_valcer)



Slika 4. Tango koraci muški i ženski (Izvor : http://www.znanje.org/i/i10/10iv01/10iv0117/engleski%20valcer.htm#Engleski_valcer)

3.4. ZAMASI, KRUŽENJA, VALOVITA GIBANJA I OSMICE

3.4.1. ZAMASI

Zamasi se izvode iz stabilne ili labilne točke težišta. Težište tijela za stabilan stav nalazi se u visini zdjelice, a težište za labilan (fleksibilan) stav nalazi se između lopatica. Tako se zamasi trupa i nogu izvode iz stabilne točke težišta, dok se zamasi rukama izvode iz labilne točke težišta. "Zamasi utječu na opću gibljivost i elastičnost te doprinose harmoničnom oblikovanju kretanja“ (Wolf-Cvitak, 2004:68). Zamasi počinju iz naglog pokreta koji se postupno usporava kako bi u drugu stranu krenuo ponovno impulzivno. Vježbačica zamasima kontrolira pokrete tijela i upravlja njima svjesno.

ZAMASI RUKAMA

Mogu se izvoditi jednom ili objema rukama u svim smjerovima. Naprijed, natrag, lijevo, desno, čeono, dijagonalno ili horizontalno. Pokret mora biti dinamičan i precizno zadržavati zadanu ravninu kako ne bi dolazilo do grešaka prilikom rada sa spravama, u izvedbi izbačaja.

ZAMASI TRUPOM

Zamasi trupom izvode se u različitim stavovima tijela. Stojeći, sjedeći, klečeći, te u njegovom sunožnom ili raskoračnom stavu. Izvode se tako da su glava i ruke u produžetku trupa. Kako se pri učenju ne bi narušila ravnoteža, u početku je moguće koristiti oslonac o švedske ljestve ili baletnu šipku. Zamahe nije potrebno izvoditi samo snagom mišića, već se oslanjati na silu teže kako bi zamasi bili povezniji i elastičniji.

ZAMASI NOGAMA

„Zamasi nogama izvode se iz zgloba kuka pri čemu su zglobovi koljena i stopala fiksirani, a mišići zategnuti“ (Wolf-Cvitak, 2004:72). Bitno je da se u njihovoj izvedbi ne naruši držanje gornjeg dijela tijela. Zamasi se mogu izvoditi zamahom noge naprijed i natrag pri čemu je peta pružena prema van, dok je u zamahu strance koljeno okrenuto prema gore. Ostali zamasi izvode se sjedeći, klečeći na jednoj nozi, ležeći s uporom ili bez njega. Treba paziti na stabilnost bokova, ramena i glave pri

izvođenju zamaha nogama. Nakon savladavanja svih vrsta zamaha, oni se mogu kombinirati.

3.4.2. KRUŽENJA

Kruženja se izvode rukama, trupom i nogama. Neophodna su u ritmičkoj gimnastici za izvođenje elemenata sa spravama. Sva kruženja moraju biti kontinuirana i izvođena u ravnini. Potrebna je velika razgibanost ramenog pojasa kako ne bi dolazilo do grešaka pri održavanju ravnine i kasnijih ozljeda prilikom rukovanja rekvizitima.



Slika 5. Kruženje jednom pa drugom rukom iz odručenja u horizontalnoj ravnini (Izvor : http://spagosmail.blogger.ba/arhiva/2015/06)

Kruženje jednom pa drugom rukom iz odručenja u horizontalnoj ravnini – potreban duboki zaklon unatrag kako bi ruka ostala uvijek u istoj visini preko suprotnog ili istog ramena . (Wolf-Cvitak, 2004:74).

3.4.3 VALOVITA GIBANJA

Valovita gibanja spadaju pod najzahtjevnije i najteže pokrete u ritmičkoj gimnastici zbog naizmjeničnog napinjanja i opuštanja mišićnih skupina. U ovom se području najviše razlikuju kvalitete vježbačica prema njihovom načinu pravilnog izvođenja pokreta. Svi zglobovi tijela moraju biti maksimalno gibljivi kako bi se postigla kontrola nad radom pojedinih mišićnih skupina i kako bi se pokreti izvodili

mekano i profinjeno, ističući gracioznost i ženstvenost te da bi se time u konačnici postigli dobri rezultati (Wolf-Cvitak, 2004:74). Izvode se rukama, trupom i cijelim tijelom. U izvođenju valovitih gibanja potrebno je pripaziti da se ono ne pretvori u zamah isključivši pojedine dijelove tijela čime gubi na svojoj mekoći i usklađenosti.

VALOVITA GIBANJA TIJELOM

1. U bočnoj ravnini: Pogrčena koljena u sunožnom usponu, lagano pogrčen pretklon. Valovito gibanje proizvodi se iz trupa prema rukama, kroz zaručenje i uzručenje u početni položaj. Naziva se Velikim valom i izvodi se u usponu na obje ili na jednoj nozi.

2. U čeonoj ravnini: Ovisi o koordinaciji i ravnoteži tijela. Početni položaj je stoj na desnoj nozi dok je lijeva u odnoženju, ruke uzručene uz desnu stranu glave uz lagani otklon u lijevo. Iz početnog položaja prenosi se težina na lijevu nogu i valovitim kretnjama ostatka tijela prenosi se u cijelu lijevu stranu, završivši u istegnutom stavu s laganim otklonom trupa u desno.

VALOVITA GIBANJA RUKAMA

Pri izvođenju valovitih gibanja rukama osobito je važno pravilno držanje glave, vrata, ramena i prsnog koša uz rad mišića ramenog zgloba i cijele ruke počevši iz labilne točke težišta, spuštanjem ramenog i podizanje lakatnog zgloba, završavajući okretanjem dlana prema dolje. Valovi se izvode jednom ili objema rukama uz simetrično ili asimetrično gibanje u raznim smjerovima. Vježba je time zahtjevnija zbog održavanja koordinacije, ravnoteže i pravilnog disanja (Wolf-Cvitak, 2004:80).

VALOVITA GIBANJA U KLEKU I SJEDU NA KOLJENIMA

Mišići trupa i zdjelice zadržavaju ishodišni položaj dok istovremeno svojim uključivanjem doprinose koordiniranom pokretu u ovom zahtjevnom valovitom gibanju.

3.4.4. OSMICE

„Osmice su kruženja koja se izvode rukama iz ramenog zgloba“ (Wolf-Cvitak, 2004:82). Potrebna je velika razgibanost zgloba lakta i šake kako bi se izvele pravilne

osmice. Mogu se izvoditi u horizontalnoj ravnini ispred sebe i iznad glave, te u čeonoj ravnini ispred i iza sebe.



Slika 6. Izvoženje osmice sa trakom (Izvor: https://alchetron.com/Janine-Murray-276165-W)

3.5. POSKOCI I SKOKOVI

„Poskoci i skokovi su u ritmičkoj gimnastici najdinamičnija skupina pokreta u ritmičkoj gimnastici. Izvode se sunožnim ili jednonožnim odrazom, s doskokom na istu ili drugu nogu ili sunožno. Razlika između poskoka i skokova je u tome što kod poskoka nema faze leta, a kod skokova razlikujemo fazu odraza, leta i doskoka. Poskoci se izvode različitim tempima i ritmovima, različitom snagom, pa upravo ti elementi pokazuje kvalitetu svake izvedbe u ritmičkoj gimnastici“ (Wolf-Cvitak, 2004:86).

3.5.1. POSKOCI

Poskoci se izvode s laganom napetošću s mekanim doskokom. Njihova početna točka kreće iz stopala i daje impuls prema težišnoj točci tijela. Za izvođenje poskoka potrebna je koordinacija pokreta ruku i nogu te njihova sinkroniziranost. Ruke se nalaze u raznim položajima, dok su stopala nogu pružena prema odraznoj

površini. Pomoću poskoka razvija se mogućnost odraza odnosno skočnost. Poskoci se izvode u prednoženju, podnoženju, zanoženju i sa pruženim ili zgrčenim koljenom.

DJEČJI POSKOK - Dječji poskok je jednonožni poskok u kojem je jedna noga u pogrčenom prednoženju, a druga noga odnosno odrazna noga ispružena, ruke mogu biti oslonjene o bok, u odručenju, ili jedna u odručenju, a druga u predručenju. Izvodi se kretnjom, podizanje naizmjenično desne i lijeve noge, stojna noga je pružena, a prednožna pogrčena, ruke su na boku, a zatim u odručenju.

MAČIJI POSKOK - jednonožni poskok s izmjenom nogu u prednoženju pogrčenom, ruke su u zraku.



Slika 7. Dječji poskok



Slika 8. Mačji poskok

3.5.2. SKOKOVI

"Skokove karakteriziraju snaga, odraz i velika amplituda (Wolf-Cvitak, 2004:87). Njegova ljepota ovisi o njegovom odrazu za koji je potrebna velika koncentracija. Kako bi se skok pravilno izveo, važan je i položaj ruku koji omogućava duže zadržavanje u zraku. Visina i jačina skoka ovisi o od dubine čučnja ili zaletu koji mora biti poduži tako da se galopu pridodaje jedna, neprekidan korak više. Nakon zaleta slijedi odraz koji mora biti jak, brz i eksplozivan. Postoje tri tipa odraza: elastičan odraz kratkog ili dužeg trajanja i kombinirani odraz. Ritmičke gimnastičarke najčešće koriste elastičan odraz. Premda odraz dijelimo skokove u dvije skupine, sunožni i jednonožni na istu ili suprotnu nogu. Za razliku od odraza, doskok mora biti mekan, nečujno izveden preko vrhova prstiju prema petama. Laganim savijanjem u zglobu koljena te brzim opuštanjem kako bi se postigla amortizacija.

Raznovrsnost skokova ovisi o njihovom načinu izvođenja, brzini, tempu, snazi, pokretima glave, ruku, gornjeg dijela trupa i nogu.

SKOKOVI SUNOŽNOG ODRAZA

Opisujemo ih kao skok s objema nogama u zraku, neovisno jesu li pružene ili pogrčene. U sunožne skokove ubrajamo: sunožni pruženi, sunožni grčeni i sunožni raznožni skok.



Slika 9. Sunožni skok pogrčenih nogu s pruženim prstima koji dotiču glavu

SKOKOVI JEDNONOŽNOG ODRAZA :

Zbog svoje su forme i načina izvođenja primjerenije mlađim vježbačicama i početnicama koje uvježbavaju i usvajaju tehnike izvođenja skokova. Izvode se s doskokom na odraznu ili zamašnu nogu. Potreban je visok odraz i zadržavanje vidljive forme u zraku. Među skokove s jednonožnim odrazom spadaju skokovi s pruženim i s pogrčenim nogama, u zanoženju i prednoženju, te škarice, mačji skok, daleko-visoki skok, jelenji skok, vučeni skok, kozački skok i skokovi s udarcem (cabriole) " (Wolf-Cvitak, 2004:92).



Slika 10. Sunožni skok s predručenjem i raširenim prednoženjem (špaga)



Slika 11. Jelenji skok– zamašna noga prednožno zgrčena, a odrazna pruženo zanožena (Izvor : http://www.gofugyourself.com/photos/fab-and-yes-the-olympics-rhythmic-gymnastics/olympics-day-13-gymnastics-rhythmic)



Slika 12. Skok škarice u prednoženju



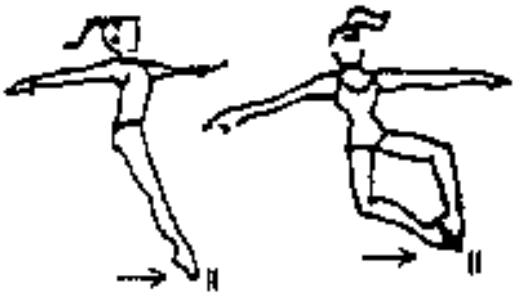
Slika 13. Skok škarice u zanoženju



Slika 14. Daleko-visoki skok



Slika 15. Vučeni skok – varijanta jelenjeg



Slika 16. Skokovi s udarcem – vražji skok

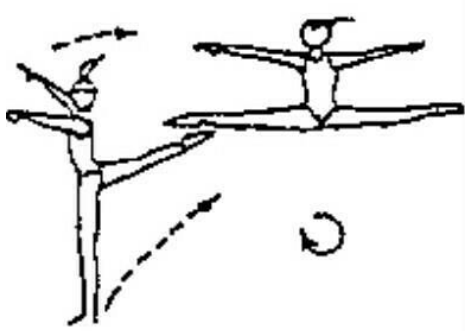


Slika 17. Kozački skok

(Izvor : http://www.nucurve.com/cop2009/SearchElements.html?diff=ABC)

U najzahtjevnije skokove s jednonožnim odrazom spadaju i oni skokovi koji u fazi leta imaju okret i promjenu noge, a to su :

1. Skok tanjur - izvodi se iz počučnju okretom od 360° u špagu u zraku. Izvode se dva do tri kontinuirana skoka sa izbacivanjem i hvatanjem sprave u ruku.



Slika 18. Skok tanjur

2. Kadetski skok - izvodi se pruženih nogu i zahtjeva visinu u okretu od 360° i s izmjenom noge u fazi leta.



Slika 19. Kadetski skok

3. Čeoni skok – izvodi se iz zaleta s okretom od 90°, u fazi leta noge su čeono pružene u špagu. Doskok se izvodi na zamašnoj nozi pri čemu se okret produžava za još 270°.



Slika 20. Čeoni skok

(Izvor : http://cop2005.nucurve.com/ElementsLeap.html)

3.6. RAVNOTEŽE

O sposobnosti održavanja ravnoteže ovise gotovo sve vježbe ritmičke gimnastike. Za održavanje ravnoteže važna je snaga mišića nogu trupa i udova, te pravilno držanje glave i ruku. Ravnoteže se mogu izvoditi u jednonožnom usponu, pri čemu je bitno da se izvode na prstima te da peta ne dodiruje tlo.

3.6.1. FAZE IZVOĐENJA RAVNOTEŽA

PRIMARNA FAZA – Stvaranje preduvjeta za izvođenje ravnoteže zauzimanjem stabilnog početnog položaja za potpornu nogu s koje se ravnoteža izvodi.

GLAVNA FAZA - Definira se položaj slobodne noge koja određuje formu, pravac i razinu težine same ravnoteže. Glavna faza traje tokom cijele rotacije kod ravnoteže koja ju zahtjeva. Rotacija se odigrava na prednjem dijelu stopala, dok je slobodna noga fiksirana u ravnoteži.

ZAVRŠNA FAZA – Ponovnim zauzimanjem početnog, stabilnog i najčešće sunožnog položaja označava se kraj izvođenja ravnoteže.

3.6.2. VRSTE RAVNOTEŽA

Ravnoteže se mogu dijeliti prema vrsti oslonca, prema položaju tijela u odnosu na potpornu nogu, prema položaju potporne noge, prema položaju slobodne noge, prema vrsti kretanja i prema načinu zadržavanja oblika ravnoteže u glavnoj fazi.

RAVNOTEŽE PREMA VRSTI OSLONCA se dijele na one izvedene na prednjem dijelu stopala i izvedene na koljenu odnosno potkoljenici potporne noge. Pri izvođenju ravnoteže na koljenu, natkoljenica mora biti postavljena vertikalno u odnosu na podlogu kako bi osigurao pravilan položaj kuka. Kako bi se zadržao stabilan položaj, prsti moraju biti ispruženi, a noge, zdjelica i trbuh stegnuti. Slobodnom nogom određuje se oblik ravnoteže koji može biti u prednoženju, zanoženju ili odnoženju. Oblici ravnoteža mogu se izvoditi sa ili bez pomoću ruku, u mirovanju ili rotaciji za 180° ili 360°. Također, izvode se u različitim pozicijama trupa s obzirom na potpornu nogu.

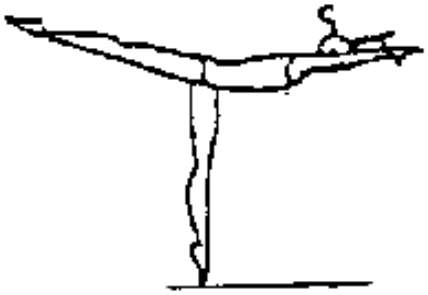
RAVNOTEŽE PREMA POLOŽAJU TIJELA U ODNOSU NA POTPORNU NOGU ovise o veličini kuta između trupa i potporne noge. Trup u odnosu na nogu može biti u pretklonu, zaklonu, otklonu ili uspravan.

RAVNOTEŽE PREMA POLOŽAJU POTPORNE NOGE dijelimo na izvodive na opruženoj ili pogrčenoj potpornoj nozi. Kako bi se postigao pravilan oblik ravnoteže nužno je visoko podići petu potporne noge.

RAVNOTEŽE PREMA POLOŽAJU SLOBODNE NOGE dijele se na ravnoteže s opruženom ili pogrčenom slobodnom nogom izvedene u prednoženju, zanoženju, odnoženju pod različitim kutom u odnosu na potpornu nogu.

RAVNOTEŽE PREMA VRSTI KRETANJA među kojima razlikujemo statične ravnoteže koje se izvode u mirovanju i one koje se izvode polaganim kretnjama za 180° ili 360 stupnjeva.

RAVNOTEŽE PREMA NAČINU ZADRŽAVANJA RAVNOTEŽE dijelimo na ravnoteže pri kojima se slobodna noga zadržava pomoću ruke ili rekvizita i na ravnoteže u položaju bez pomoći u održavanju (Miletić, 2007).



Slika 21. Prednja vaga na prstima



Slika 22. Ravnoteža u odnoženju



Slika 23. Ravnoteža u zanoženju



Slika 24. Ravnoteža u prednoženju

(Izvor : http://www.nucurve.com/cop2009/SearchElements.html?diff=ABC)

3.7. OKRETI I PIRUETE

Rotacijska gibanja oko svoje (vertikalne) osi nazivaju se okretima. Izvode se u usponu na prednjem dijelu stopala uz fiksno zadržanu formu tijekom rotacije. Okreti se mogu izvoditi ja jednoj ili objema nogama, dok se piruete izvode isključivo na jednoj nozi dok je druga u različitim položajima u zraku. Tehnike izvođenja okreta spadaju u zahtjevniji dio ritmičke gimnastike. Okrete dijelimo u tri faze izvođenja.

FAZE IZVOĐENJA OKRETA

PRIPREMNA FAZA okreta sastoji se od pokreta koji prethode pravilnom izvođenju okreta. U pripremnoj fazi priprema se i pravilno postavlja glava, trup i udovi. Polazi se od predručenja zamašne ruke te postavljanja trupa u počučanj savijajanjem potporne noge u iskoraku dok se slobodna noga postavlja u prednoženje, zanoženje ili odnoženje ovisno o obliku i vrsti okreta. Nakon osnovnih priprema uzima se brzi zamah rukama uspravljanjem potporne noge na prednji dio stopala uz rotaciju trupa. Postiže se maksimalno ubrzanje koje uz zamah slobodne noge formira mišićnu snagu za izvođenje potrebne rotacije. Za vrijeme izvođenja zamaha nužno je uspravno zadržati trup i ramena kako bi forma okreta bila pravilno izvedena. Završetak pripremne faze nastupa podizanjem tijela na prednji dio stopala potporne noge.

GLAVNA FAZA okreta nastupa postizanjem željene pozicije tijela te njegovom rotacijom. Nakon formiranja mišića u pripremnoj fazi, u glavnoj se fazi postiže sila inercije koja potiče rotaciju tijela oko vertikalne osi. Brzina rotacije ovisi o formi okreta i sposobnostima gimnastičarke da fiksno zadrži ruke i noge u toku rotacije. Narušavanjem forme okreta usporava se brzina njegove rotacije. Potrebno je prethodno odrediti uključenost mišića, njegovu snagu i silu koju će biti potrebno upotrijebiti za potpunu rotaciju. Za izvođenje bržih okreta nužan je uspravan položaj tijela i glave koja u njegovom izvođenju zadnja započinje a prva završava rotaciju kako bi se pogled zadržao u fiksnoj točci s početka.

ZAVRŠNA FAZA okreta nastupa zaustavljanjem rotacije okreta i spuštanjem slobodne noge na tlo ili usporavanjem rotacije kako bi se zadržao oblik okreta njenim prestajanjem i spuštanjem potporne noge iz uspona, s prstiju na puno stopalo. Radi čestih grešaka u završnoj fazi okreta treba paziti na lagano opuštanje mišića potporne noge na kraju rotacije kako nebi došlo do naglog narušavanja općeg dojma izvođenja okreta (Miletić, 2007:36).

VRSTE OKRETA

PREMA VRSTI OSLONCA dijelimo okrete koji se izvode s osloncem na jednu ili obje noge te na koljenu. Oslonci na obje noge najčešće se koriste u fazi učenja okreta s osloncem na jednu nogu.

OKRETI PREMA POLOŽAJU TIJELA u odnosu na potpornu nogu u kojima struk može biti u pretklonu, zaklonu i otklonu ili uspravan.

PREMA POLOŽAJU POTPORNE NOGE razlikujemo okrete koji se izvode na opruženoj ili pogrčenoj potpornoj nozi uz podizanje pete s ciljem postizanja pravilnog okreta.

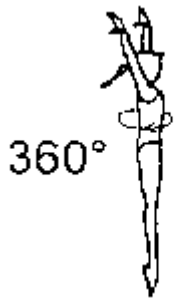
PREMA POLOŽAJU SLOBODNE NOGE okreti se mogu izvoditi opruženom ili pogrčenom slobodnom nogom u prednoženju, odnoženju ili zanoženju pod različitim kutovima u odnosu na potpornu nogu što određuje razinu njegove težine.

PREMA STUPNJEVIMA ROTACIJE koji određuju i povećavaju razinu težine okreta. Pa tako razlikujemo okrete s rotacijom za 360°, 720° i 180°.

PREMA NAČINU ZADRŽAVANJA OBLIKA OKRETA U GLAVNOJ FAZI sa ili bez pridržavanja slobodne noge rukom ili spravom tijekom rotacije (Miletić, 2007:37).



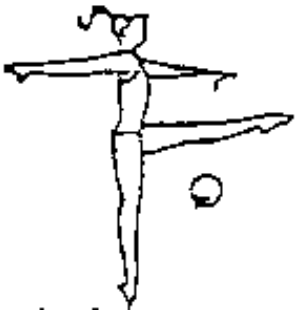
Slika 25. Okret pogrčenim prednoženjem



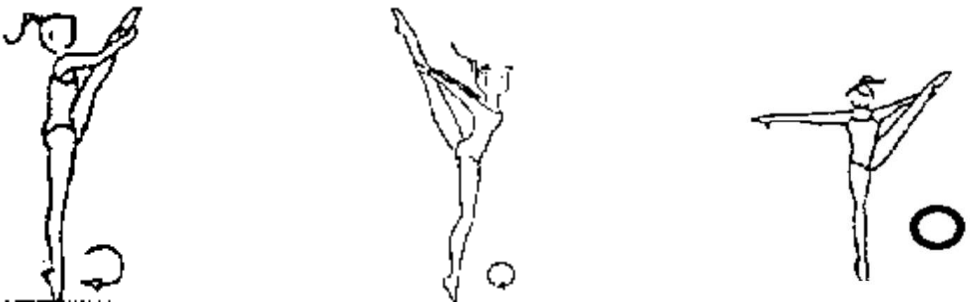
Slika 26. Sunožni okret na prstima za 360° ili odnoženjem za 360°



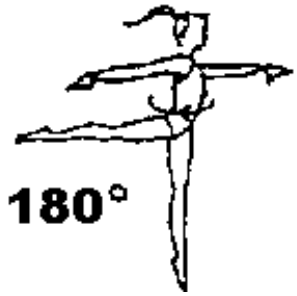
Slika 27. Okret za 360°



Slika 28. Okret u prednoženju za 360°



Slika 29. Jednonožni okret s visokim prednoženjem, odnoženjem i zanoženjem



Slika 30. Okret za 180° u zanoženju



Slika 31. Okret u počučnju s prednoženom nogom

AKROBATSKI ELEMENTI

Akrobatski elementi su estetska gibanja prenesena iz sportske gimnastike. U ritmičkoj se gimnastici od akrobatskih elemenata koriste kolutovi naprijed i natrag na podu, most, premeta, povaljka, zvijezde s uporom na obije ili jednu ruku kontinuirano bez faze izvođenja elementa u zraku. Akrobatski se elementi u ritmičkoj gimnastici provode bez zaustavljanja i narušavanja kontinuiteta vježbe, te se kombiniraju koristeći sprave u pokretu. "Prolazne akrobacije na tlu mogu se izvoditi s osloncem na jednu ili obje šake, podlaktice, osloncem na prsa, lopatice ili neki drugi dio tijela". (Wolf-Cvitak, 2004:105).



Slika 33. Premet

4. ELEMENTI SA SPRAVAMA

Za svaki su element propisana osnovna pravila i tehnike rukovanja i izvođenja. Opisana je struktura svakog elementa i poučavanje niza različitih vježbi te su opisana upozorenja za česte pogreške u izvođenju vježbi pomoću različitih elemenata. Osobita se pažnja mora posvetiti pogreškama u baratanju spravama, ispravljajući ih na licu mjesta kako ne bi ušle u naviku odnosno postale automatizirane, jer ih je kasnije teško ili gotovo nemoguće ispraviti. Ne ispravljene pogreške u ranoj fazi poučavanja, vježbačicama mogu onemogućiti napredovanje u ritmičkoj gimnastici. Nepravilno izvođenje vježbi sa spravama može prouzročiti nepravilno držanje pa time i tjelesnu deformaciju kod djevojčica koje su u dobi najintenzivnijeg rasta i razvoja. Velika kompleksnost ovog sporta zahtjeva dug period učenja, usvajanja, vježbanja i nadasve veliku upornost i volju vježbačica.

Postoje tri etape učenja svakog pojedinog elementa :

1. etapa: percepcija elementa, stvaranje predodžbe, učenje, otklanjanje pogreške, stalno ponavljanje izvođenja
2. etapa: mnogobrojna ponavljanja, utvrđivanje i usavršavanje motoričkog znanja, povećanje brzine i preciznosti izvođenja elemenata
3. etapa: nadogradnja elemenata, izvođenje istog elementa u težoj varijanti ili u kombinaciji s drugim elementom (Wolf-Cvitak, 2004:136).

Svi se elementi u nekoj fazi izvode u usponu, na prstima pri čemu treba pripaziti na držanje tijela i nogu. Kako ne bi dolazilo do grešaka, potrebno je posebnu pozornost obratiti na opruženost potkoljenice, rista i nožnih prstiju koji se, u trenutku kada noga nije u dodiru s podlogom, moraju nalaziti u istoj ravnini u svakom položaju noge.

TEHNIKE BACANJA I HVATANJA

Bacanje i hvatanje spadaju pod osnovne elemente svih sprava, dok se ostali tehnički elementi vežu za pojedinu ili više različitih sprava.

BACANJE

„Bacanje sprave se izvodi iz zamaha tako da sprava napušta ruku u času kada je ruka pod kutom od 45° s obzirom na ravninu podloge“ (Wolf-Cvitak, 2004:137). Ranije ispuštanje sprave iz ruku pod većim kutom rezultirat će njenom daljnjom putanjom za čije će hvatanje vježbačici biti potrebni dodatni koraci ka dohvatu sprave. Ukoliko vježbačica zakasni izbaciti spravu na vrijeme, pod točnim kutom, te time sprava prijeđe svoj kut, pasti će iza vježbačice te joj time oduzeti dodatne bodove.

HVATANJE

„Sprava se hvata ispruženom rukom tako da je u hvatanju ruka pod kutom od 45° u odnosu na podlogu“ (Wolf-Cvitak, 2004:137). Ukoliko je kut hvatanja manji ili veći, sprava će se odbiti od ruke i onemogućiti vježbačici pravilno hvatanje bez izazivanja mogućih grešaka.

4.1. VIJAČA

Sprava je sastavljena od pravog konoplja ili sintetičkog materijala jednake funkcije, mekoće, lakoće i savitljivosti. Njena dužina mora biti proporcionalna visini vježbačice, a mora dosezati do njenih pazuha kada ona stoji na njenoj sredini. Jednakog je promjera dok su boje različite.

TEHNIKE RUKOVANJA VIJAČOM

Postoje različite varijante rukovanja vijačom. Jedne od njih su držanje vijačom objema rukama, lagano, 5 cm od kraja vijače u obliku slova U. To je najučestalije držanje za vrijeme izvođenja preskakanja. Ostale varijante su držanje jednom rukom u sredini, a drugom za kraj vijače, otvoreno ili složeno na dva, tri ili četiri dijela držanjem jednom ili dvjema rukama za krajeve ili na sredini. Kruženja vijačom izvode se iz zglobova šake, dok su laktovi lagano savijeni, a nadlaktice pripijene uz tijelo. Sporiji se tempo kruženja izvodi iz zgloba ramena, a brži iz zgloba šake. Za vrijeme kruženja, vijača mora biti zategnuta i ne smije udarati o tlo.

TEHNIKE PRESKAKIVANJA VIJAČE

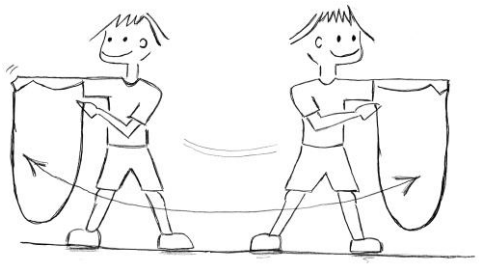
Za tehniku preskakanja vijače karakteristični su snažno zategnuti mišići nogu, i slobodniji, opušteniji mišići gornjeg dijela tijela. Odraz mora biti brz, kratak i eksplozivan, zategnutih mišića nogu i pruženih nožnih prstiju u smjeru tla. Doskok, za razliku od odraza, mora biti mekan, elastičan i automatiziran, izveden preko vrhova prstiju. Pokreti s vijačom složeni su i raznovrsni te se izvode brzim tempom i različitim ritmom. Karakteristične su stalne izmjene brzine i pokreta, s toga je osobito važna velika motorička sposobnost koordinacije tijela (Wolf-Cvitak, 2004:138).

OSNOVNE TEHNIKE VIJAČOM

1.Njihanja
2. Kruženja, vrtnje i osmice
3. Preskoci, poskoci, skokovi
4. Bacanje i hvatanja
5. Rotacije

TEHNIKA NJIHANJA

Cilj tehnike je upoznavanje vježbačice s osobnostima vijače, polaganim i osjećajnim elementima uz mekane pokrete glave i tijela pridržavajući je uspravno za krajeve. Vijaču je moguće njihati u čeonoj ravnini, desno i lijevo, te u bočnoj ravnini naprijed i natrag prijenosom težine tijela u počučnju s jedne na drugu nogu. Vijača se pri njihanju ne smije lomiti i mora zadržati pravilnu formu slova U.



Slika 34. Njihanja vijače

TEHNIKA KRUŽENJA, VRTNJE I OSMICE

Kruženja se izvode držeći rukama vijaču za oba kraja odvojeno ili držeći oba kraja jednom rukom, u čeonoj i bočnoj ravnini, naprijed, natrag te u horizontalnoj ravnini ispred tijela ili iznad glave držeći je u jednoj ruci, kruženjem u oba smjera. Dok

se vrtnje izvode oko ruku ili nekog drugog dijela tijela. Osmice se izvode bočno, povezanim kruženjem pokraj lijevog pa desnog ramena, naprijed i natrag.

TEHNIKA PRESKOKA I POSKOKA

Osnovni elementi vježbe s vijačom su preskoci kod kojih je vrlo bitan zamah. Zamah se izvodi iz početnog položaja u kojemu su ruke u predručenju, tijelo u počučnju, a vijača je zategnuta. Odrazom iz počučnja vijača kruži kroz uzručenje i preskok, a zatim se daljnje kruženje nastavlja iz zgloba šake kontinuirano. Postoje preskoci sa ili bez međuposkoka i izvode se različitim tempom. Mogu se izvoditi sunožno i raznonožnno u prednoženju ili zanoženju. Preskakanje vijače jednom pa drugom nogom, naizmjenično, naprijed, natrag, zgrčeno ili pruženo naziva se križnim preskocima. Nakon svladanih preskoka u mjestu, savladavaju se preskoci u kretnji prostorom. Za razliku od preskoka, poskoci se izvode samo brzim tempom u mjestu bez zastoja, te uspravnim tijelom i pruženim stopalima ispod kojih brzo i tiho prolazi vijača koja ne smije udarati o tlo (Wolf-Cvitak, 2004:145).

TEHNIKE SKOKOVA

Svi skokovi koji se izvode bez sprava, mogu se izvoditi i s vijačom. Trebaju sadržavati zalet bez stanke ili isprekidan i jak i eksplozivan odraz, dok položaj tijela u letu mora biti fiksiran. Doskok mora biti mekan i amortiziran sa završetkom u počučnju. Pokreti se nižu u slijedu, bez zastoja. Brzina okretanja zgloba šake ovisi o broju preskoka vijače za vrijeme jednog skoka. Kombinacije skokova s vijačom su različite, od skoka kroz vijaču s dvostrukom ili trostrukom vrtnjom prema naprijed ili natrag, skok skroz dvostruko savijenu vijaču, bacanje i hvatanje vijače u skoku, te do izvođenje osmica u skoku kroz vijaču.



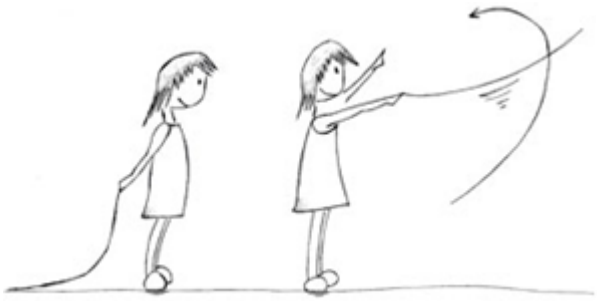
Slika 35. Jelenji skok kroz vijaču



Slika 36. Daleko visoki skok kroz vijaču

TEHNIKE BACANJA I HVATANJA

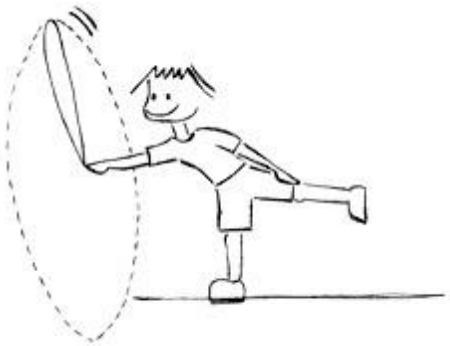
Tehnika se izvodi izbacivanje i hvatanjem jednog kraja ili cijele vijače. Kod bacanje cijele ispružene vijače u zrak, ona poprima oblik kruga, a vježbačica je u padu prvo hvata za jedan kraj te u pokretu za drugi kraj. Izbacivanje vijače jednom rukom stvara bumerang efekt. U izvedbi tih svih elemenata s vijačom, ona se ne smije ne kontrolirano savijati.



Slika 37. Izbacivanje jednog kraja vijače

TEHNIKE ROTACIJE

Tehnika opisuje brzu vrtnju vijače u jednoj ruci iz koje vijača dobiva oblik kružnice, spirale ili zmije. Na kraju izvođenja elementa, boduje se i precizno hvatanje vijače (Wolf-Cvitak, 2004:152).



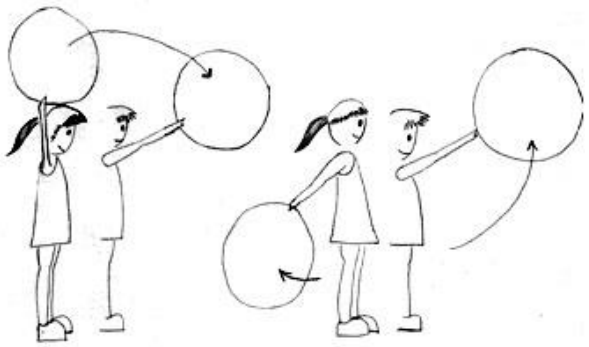
Slika 38. Tehnika rotacije vijače

4.2. OBRUČ

Vježbanje s obručem prvi put je demonstrirano 1936. godine Postao je popularna sprava za izvođenje jednostavnih vježbi poput bacanja, zamaha, kotrljanja i rotacija. Može biti napravljen od drva ili plastike. Bitno je da se njegov oblik ne narušava tijekom korištenja. Promjer mu je od 80 - 90 cm, a debljina od 1,5 do 2,5 cm, dok je najmanja težina 300 grama. Rukovanje obručem uz blagi stisak šake omogućuje lakšu pokretljivost za vrijeme rotacije i zamaha, dok se snažniji stisak koristi prije samog izbacivanja ili kotrljanja. Vježbe s obručem vrlo su dinamične i složene. Obruč se može kretati u svim pravim i kosim ravninama. Elementi s obručem izvode se s jednom ili objema rukama, na mjestu ili u pokretu u svim smjerovima i ravninama. Vrtnja obruča u ruci izvodi se polijeganjem obruča između palca i kažiprsta uz laganu pokretljivost, trenje šake. Obruč se vrti u skladu s glazbom, brzim ili polaganim tempom.

OSNOVNE TEHNIKE S OBRUČEM

Osnovne tehnike proizlaze iz oblika sprave. Pa se prije svega tu ubraja kotrljanje po tlu ili tijelu, zatim rotacije oko nekog dijela tijela ili oko njegove vlastite osi na tlu. U ostale tehnike ubrajamo bacanje i hvatanje, prolaz kroz obruč, njihanja, zamasi, kruženja ili osmice.



Slika 39. Zamasi obručem

TEHNIKA BACANJA I HVATANJA

Obruč se može bacati sa ili bez rotacije, uhvatiti ga se mora precizno i direktno u šaku ili s nastavkom rotacije oko šake. Nije dopušteno hvatanje oko podlaktice i klizanje po ruci. Izbačaj iz ruke se izvodi pod kutom od 45° u odnosu na podlogu, te se u istom položaju ruke obruč mora i uhvatiti (Wolf-Cvitak, 2004:162).

4.3. LOPTA

Lopta je najpopularnija sprava u ritmičkoj gimnastici. Sastavljena je od gume ili plastike. Težine je 400 grama i promjera 20 cm. Lopta svojom težinom leži na ruci vježbačice. Pri kotrljanju lopte po tijelu treba pripaziti na početni impuls, kako bi lopta lijepo klizila bez poskakivanja. Lopta se po podlozi kotrlja kontinuirano, dok se odbijanje od tla mora izvoditi u ritmu glazbe. Loptom se barata jednom ili objema rukama u svim smjerovima i ravninama. Izbacivanje lopte iz ruku odvija se preko prstiju, a hvatanje se izvodi nečujno. Razlikuju se visoka, srednja i mala bacanja. Srednja iznose 5 metara, a visoka 10-12m.

OSNOVNE TEHNIKE LOPTOM

Kako bi razvili bolji osjećaja za loptu, početnicima se zadaje osnovno baratanje, upoznavanje i stjecanje osjećaja o veličini i težini lopte. Osjećaj se postiže vježbama prebacivanja lopte s ruke na ruku, vrtnje lopte oko dlanova, rotacije lopte oko jedne pa druge ruke. Lopta se ne smije držati u prstima, mora odavati dojam da lebdi na rukama. Ostale tehnike su ravnoteže lopte na tijelu, zamasi, kruženja i osmice (Wolf-Cvitak, 2004:167).

.



Slika 40. Držanje lopte dlanom pri izvođenju osmice

4.4. ČUNJEVI

Čunjevi se u ritmičkoj gimnastici koriste od polovice 19. stoljeća. Sastavljeni su od drveta ili plastike, duljine 40-50cm, debljine promjera 3 centimetra i težine najmanje 150 grama. Imaju oblik uske i duguljaste boce. Tijelo čunja sastoji se od male glavice, dugog vrata (drške) i masivnijeg tijela. Elementi se izvode iz zgloba šake držeći pritom čunj za glavu. Vježbe se uvijek izvode sa parom čunjeva. Potrebno ih je izvoditi na podlozi prekrivenoj tepihom kako se pri padu čunjevi ne bi oštetili.

OSNOVNE TEHNIKE S ČUNJEVIMA

Postoje grupe elemenata s čunjevima, a u njih spadaju: veliki i mali krugovi, mlinovi, bacanja, udarci i raznovrsna rukovanja čunjevima. *Mali* se *krugovi* izvode iz zgloba šake, *srednji* iz zgloba lakta, dok se *veliki krugovi* izvode iz ramenog zgloba. *Mlinovi* se izvode tako da svaka ruka izvodi osmice čunjem jednu za drugom u tri osnovne ravnine. Kod *bacanja* također razlikujemo velika mala i srednja bacanja, a izvode se iz bočnog zamaha. Bacanje se može izvoditi bez ili sa više rotacija, izbacivanjem oba čunja istovremeno ili jedan za drugim. *Udarci* čunjevima izvode se o tlo ili udarcima jednog čunja o drugi u ritmu glazbe.

RUKOVANJA ČUNJEVIMA

Rukovanje čunjevima ubraja zamahe, odbijanja, kotrljanja, klizanja, osmice i asimetrične pokrete. *Zamasi* se izvode držanjem čunjeva u produžetku ruku uz plesne pokrete. *Asimetrični pokreti* izvode se tako da se oba čunja kreću u različitim ravninama i smjerovima istovremeno (Wolf-Cvitak, 2004:187).



Slika 41. Rotacije čunjevima

4.5. TRAKA

Traka potječe iz kineske plesne tradicije. Sastavljena je od plastičnog ili drvenog štapa dužine 50 ili 60 cm, promjera 1 cm, dok je traka sastavljena od svile ili satena, težine 35 grama, širine 4 do 6 centimetara i 6 metara dužine. Za djecu i početnike koristi se kraća traka od 4 metra. Pokreti trakom izvode se od početka do kraja koreografije. Elementi s trakom vrlo su složeni s obzirom da se istovremeno mora paziti na baratanje štapićem iz zgloba šake i pravilno opisivanje crteža trakom u zraku. Za izvođenje vježbi s trakom potrebno je puno prostora kako se trake vježbačica ne bi međusobno zaplitale, te se vježbe najčešće izvode u kolonama s među razmakom.

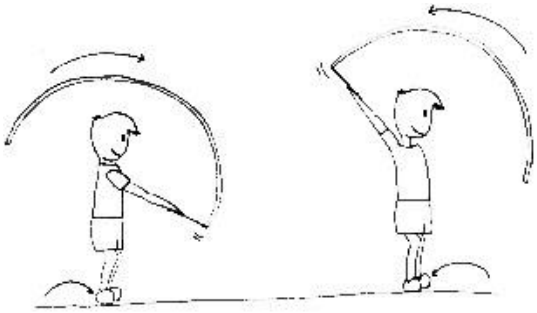
OSNOVNE TEHNIKE

Pod osnovna rukovanja trakom ubrajamo: zmije, spirale, zamasi, kruženja, osmice i odbijanja, bacanja i hvatanja uz ravnomjeran rad objema rukama, mijenjajući iz jedne u drugu tokom cijele vježbe. Vježbačica može prolaziti kroz ili preko oblika trake napravljenog u zraku svojim cijelim ili samo nekim dijelom tijela.

Kako bi se početnicima olakšalo upoznavanje s trakom, počinje se njeno rukovanje kroz jednostavnije vježbe zamaha i kruženja (Wolf-Cvitak, 2004:189).

TEHNIKE ZAMAHA

Zamasi se izvode iz ramenog zgloba, lijevom i desnom rukom naizmjenično, kontinuiranim pokretima kako ne bi dolazilo do petljanja trake prilikom prekida.



Slika 42. Zamasi trakom

TEHNIKE KRUŽENJA

Kruženja se izvode iz dobro razgibanog ramenog zgloba, ravnomjernim kretnjama u krug tako da traka opisuje punu kružnicu.



Slika 43. Kruženje trakom oko svoje osi

TEHNIKA ZMIJE

Tehnika se izvodi cijelom dužinom trake, lik zmije mora sadržavati 4 ili 5 valova duž cijele trake. Izvodi se pokretom iz šake koji trakom opisuje nanizane valove koji podsjećaju na puzanje zmije. Svaki pregib trake ne smije biti kraći od 30

cm i duži od 50 cm. Tehnike zmije izvode se u svim pravcima, vertikalno i horizontalno objema rukama naizmjenično .



Slika 44. Vertikalno kruženje trakom



Slika 45. Horizontalno kruženje trakom

TEHNIKA SPIRALE

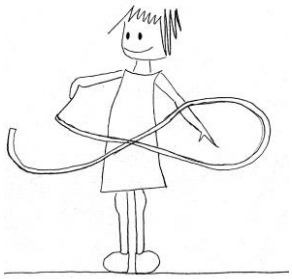
Tehnika se izvodi cijelom dužinom trake, spirala mora sadržavati 4 ili 5 kružnica duž cijele trake. Izvodi se iz zgloba šake kružnim pokretom štapića. Svaka kružnica izvedena trakom ne smije biti kraća od 30 cm i duža od 50 cm. Tehnike spirala izvode se u svim pravcima, vodoravno i okomito s objema rukama naizmjenično.



Slika 46. Spirala

TEHNIKA OSMICE

Osmice je moguće izvoditi u svim ravninama. Moguće ih je izvoditi pokraj istog ili suprotnog ramena, uz pokrete iz područja ramena preko istog ili iz šake savijanjem lakta preko suprotnog ramena. Osmice se izvode i u horizontalnoj ravnini iznad tijela te ispred tijela u čeonoj ravnini.



Slika 47. Izvođenje osmica trakom

TEHNIKE BACANJA I HVATANJA

U tehniku bacanja spada mali i veliki izbačaj. Veliki izbačaj završava izravnim hvatanjem ili hvatanjem nakon odbijanja bačenog štapića od tla bumerang efektom bacanja. Traka tijekom bacanja mora biti potpuno ispružena u zraku kako bi se lako uhvatila kod naglog potezanja. Završetak trake ne smije sam nakon bacanja slučajno pasti na tlo (Wolf-Cvitak, 2004:197).



Slika 48. Bumerang izbačaj trake

TEHNIKA PROLASKA KROZ TRAKU

Prolazak kroz traku odigrava se u fazi leta barem jednom u toku cijele vježbe. Vježbačica kroz opisani lik trakom prolazi cijelim ili samo jednim dijelom tijela.



Slika 49. Prolazak skokom kroz traku u fazi leta

5. OSNOVE KOREOGRAFIJE

Stvaranje i sastavljanje vježbe sa spravom ili bez nje čini koreografiju. Koreografiju sastavlja trener, stručnjak koji je u potpunosti ovladao tehnikom sporta, te ima dobro istaknut osjećaj za estetiku, ritam i glazbu. Bitna karakteristika stručnjaka za osmišljavanje koreografije je i poznavanje zakonitosti scenskog nastupa i kretanja u zadanom vremenu i prostoru. Karakteristike dobre koreografije ovise o faktorima koji se savladavaju s godinama vježbanja. Neki od faktora su stvaranje osjećaja za trajanje pokreta, brzina izvođenja pokreta, te sluh za ubrzavanje i usporavanje. Pokret ovisi o naglašenoj i nenaglašenoj dobi u glazbi te mora pratiti njezin ritam uz stalnu izmjenu kontrakcije i relaksacije. Održavanje tempa glazbe diktirat će i usklađivati dinamiku rada spravom. U glazbi visina tona određuje položaj i smjer tijela, jačina tona određuje dinamiku mišićne napetosti, a boja zvuka određuje mekoću ili čvrstoću pokreta, dok trajanje tona određuje istovremeno i trajanje pokreta. Za vrijeme trajanja melodija izmjenjuju se pokreti, a za vrijeme pauze u glazbi vježbačica miruje. Fiksiranje pokreta u kretnji naglašeno je akordima. U izvedbi koreografije gimnastičarka se mora dobro snalaziti u prostoru, kojem mora prilagoditi i pravilno koristiti svoje pokrete. Elementi u koreografiji koji zahtijevaju veliki prostor izvode se dijagonalno, dok se u kutu predviđenog prostora izvode elementi u mjestu. Ravnomjeran raspored elemenata u prostoru može se izvoditi pravolinijsko ili u raznim smjerovima po cijelom prostoru. Postoje tri dimenzije rada sa spravama. Postavljanje spava u okomitoj dimenziji uz pokret gore-dolje, vodoravnoj uz pokrete lijevo-desno i bočnoj dimenziji uz pokrete naprijed-natrag. Orijentacije u prostoru savladavaju se okretima i polu okretima u najranijoj dobi. Trener mora voditi računa i o mentalnoj dobi vježbačica te prema tome ne smije inzistirati na pokretima koje one nije u stanju usvojiti. Mora ju poticati na stvaralaštvo te odabirati glazbu primjerenu njenoj dobi kako bi ona poticajno utjecala na nju te bi se time mogla snažnije izraziti. Vježbačica kroz pokrete odaje svoj estetski doživljaj i individualni izraz zrelosti. Kako se estetski doživljaj ne bi narušio ne smije doći do pretjeranog nizanj, i pretrpavanja koreografije tehničkim elementima. Koreografija mora sadržavati takvu strukturu koja će kod gledatelja izazvati emociju (Wolf-Cvitak, 2004:201).

5.1. PRINCIPI STVARANJA KOREOGRAFIJE

Principi stvaranja koreografije su:

- Princip povezivanje ideja i dijelova u skladnu cjelinu
- Princip raznovrsnosti pokreta rezultira iznenađenjem publike i sprječava monotonost
- Princip ponavljanja pomaže publici i sudcima da dožive i bolje ocjene dijelove koreografije
- Princip kontrasta djeluje snažno i dramatski uz napetost i opuštanje pokreta
- Princip izmjene položaja, visine i brzine, mogu biti nagle ili postupne, naglašene i nenaglašene
- Princip fraza (malih cjelina) mora biti logičan jer o njima ovisi smisao koreografije
- Princip određivanja vrhunca u koreografiji uz ubrzavanjem tempa, dinamike, povećavanjem jačine pokreta, izazivanjem napetosti kod promatrača efektnošću elemenata koji pokazuju kojoj kategoriji gimnastičarka pripada. Ako se vrhunac koreografije odigra na samome kraju, on ostavlja jak dojam na sudce i publiku.
- Princip proporcionalnosti određuje odgovarajuće trajanje pojedinih dijelova koreografije što pridonosi njezinoj estetici.
- Princip prostornosti uravnotežujem kretanje vježbača unutar tlocrta gibanja
- Princip harmoničnosti ovisi o skladnom zadovoljavanju svih principa u koreografiji.

PROSTORNO KRETANJE

Veličina podloge za pojedinačne nastupe je 13 x 13 metara, a veličina podloge za grupne nastupe je 14 x 14 metara. Nužno je maksimalno iskorištavanje duž cijele podloge, a lice koreografije ovisi o položaju sudaca u dvorani (Wolf-Cvitak, 2004:204).

6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA

Pri planiranju i programiranju treninga nužno je posvetiti pažnju razvoju motoričkih sposobnosti vježbačica. Dobra fizička spremnost omogućuje razvoj motoričkih sposobnosti na najvišoj razini. Urođene sposobnosti označavaju fiziološke karakteristike poput građe tijela, dok se stečene sposobnosti razvijaju treningom. Motoričke sposobnosti velikim su udjelom dio genetske predispozicije, naslijeđene od roditelja. Najučinkovitiji razvoj motoričkih sposobnosti treningom je u periodu od 7 do 17 godina. Najviša razvojna točka kod djevojčica dostiže se između 11 i 12 godina. Na njihovu fleksibilnost može se utjecati najviše od 7. do 10. godine, a najbolje rezultate fleksibilnosti dostižu između 11. i 13. godine, nakon čega njihova fleksibilnost prestaje napredovati ukoliko nisu pod utjecajem intenzivnih treninga. Učinak treninga se naglo povećava predvođen intenzivnim istezanjem od petnaest minuta. Planiranje treninga osnova je za sportski uspjeh. Trener razrađuje dugoročni plan treninga temeljen na informiranosti o razini motoričkih sposobnosti vježbačica i osnovnim etapama treninga.

ETAPE TRENINGA

- *Sportski trening* obuhvaća fizički, psihičku, tehničku, plesnu, glazbenu pripremu.
- *Natjecanja* dijelimo na glavna, selekcijska, pripremna i kontrolna.
- *Ostale aktivnosti* koje obuhvaćaju stil života, način prehrane, način oporavka, povećanje kapaciteta treninga, znanja i vanjske čimbenike (Miletić, 2007:116).

6.1. PROGRAMIRANJE TRENINGA

Treninzi u ritmičkoj gimnastici počinju od najranije dobi. Početnice u dobi od 5 do 7 godina spadaju u skupinu djevojčica. U skupini djevojčica prolazi se kroz osnovne elemente bez sprava i elementi s vijačom u grupama. Treninzi se odvijaju dva do tri puta tjedno po 1 sat u skupini od 10 djevojčica. U skupinu mlađih kadetkinja spadaju djevojčice od 7 do 9 godina, čiji se treninzi sastoje od osnovnih elemenata s vijačom, loptom i obručem u grupnom sastavu do 12 djevojčica. Njihovi se treninzi odvijaju 3 do 4 puta tjedno po dva sata. Mlađe kadetkinje od 9 do 10

godina nadograđuju svoje sposobnosti u grupama ili slobodnim sastavima 4 puta po 2 sata tjedno u grupi od 8 do 10 djevojčica.

Djevojčice u dobi od 10 do 12 godina spadaju u skupinu kadetkinja, njihovi su treninzi raspoređeni 5 puta tjedno po 2 do 3 sata. Treninzi se sastoje od nadograđivanja usvojenih elemenata vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakom. Skupine su sastavljene od po 8 djevojčica u grupnim i slobodnim sastavima. Skupinu juniorki čine djevojčice od 12 do 14 godina, koje vježbaju težine elemenata sa svim spravama. Treninzi se održavaju u skupini od 6 djevojčica, 6 puta tjedno po 3 do 4 sata. U stariju odbi od 15 godina spadaju seniorke, čiji su treninzi najintenzivniji i održavaju se 6 do 7 puta tjedno, 4 do 5 sati kako bi bile u stanju postići vrhunske rezultate. Nužna je stalna provjera treninga kako bi se utvrdio stupanj napredovanja vježbačica.

GODIŠNJI PROGRAM TRENINGA

- Pripremni period (01.01. – 15.02. i 01.08 – 15.09.)
- Natjecateljski period (16.02. – 30.06. i 16.09. – 15.12.)
- Prijelazni period (01.07. – 31.07. i 15.12. – 31.12.)

U prvoj se fazi natjecateljskog perioda od 16.02. do 30.06 održavaju kvalifikacijski turniri za državna, europska i svjetska prvenstva, dok je u drugoj fazi od 16.09. do 15. 12. natjecateljskog perioda provode prijateljski turniri, te gradska i županijska natjecanja (Wolf-Cvitak, 2004:207).

6.2. PLANIRANJE TRENINGA

Planiranje treninga raspoređeno je u tri ciklusa: makrociklus, mezociklus i mikrociklus.

MAKROCIKLUS – Sastoji se od dužeg vremenskog razdoblja te sadrži godišnji i polugodišnji plan za svakog sportaša. Plan se dijeli na 3 perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni. Ciljevi makrociklusa postavljaju se prema dobi sportaša, natjecateljskoj razini, motoričkim sposobnostima i na temelju rezultata raznih funkcionalnih i medicinskih testiranja. U planiranju makrociklusa nužno je definirati kalendar natjecanja, osnovne ciljeve, planirati rezultate, približno izračunati omjere intenziteta i količinu treninga za bolju učinkovitost. U *primarnom* se *periodu* treninga

pažnja posvećuje na povećanje kondicije i razvoj psihološke, motoričke, tehničke i koreografske pripreme. Trajanje pripremnog perioda ovisi o razini znanja i sposobnostima sportaša, a odvija se kroz fazu generalne i specifične pripreme.

Period generalne pripreme sastoji se od definiranja novih sposobnosti i vještina te usavršavanja usvojenih. U generalnom se periodu sastavljaju koreografije, natjecateljske kompozicije, usavršavaju se i uvježbavaju tehnike i razni elementi. Razvija se kondicija, snaga, izdržljivost i fleksibilnost. Treninzi generalne pripreme moraju biti kreativni s puno različitih sadržaja kako bi zadržali zainteresiranost i motivaciju kod vježbača.

Period specifične pripreme mora biti usklađen s potrebama natjecanja. Veliku pažnju osim motoričkoj pripremi treba posvetiti i psihološkoj pripremi. Kako bi se steklo natjecateljsko iskustvo prije velikog natjecanja potrebno je organizirati manja klupska natjecanja. Klupskim se natjecanjima također dolazi i do uvida u spremnost, i razinu naučenosti i tečnosti vježbača prilikom izvođenja vježbe kako bi se u naknadnim treninzima moglo posvetiti vrijeme ispravcima, uvježbavanjima i usavršavanjima pojedinih elemenata.

Natjecateljski period ima za cilj postignuti uvjete za visoka postignuća na natjecanju. Treninzi moraju sadržavati direktnu pripremu za natjecanje u fizičkom, psihološkom i tehničkom smislu. Intenzitet priprema mora biti postavljen na najvišu razinu i dovesti tijelo do vrhunske forme u periodu natjecanja. Nužno je poticati motivaciju vježbačica i podučiti ih samokontroli emocija. Intenziteti treninga se povećavaju s približavanjem natjecanja. Volumen treninga se pred samo natjecanje smanjuje, dok se intenzitet zadržava do pred zadnji tjedan kada se i on popušta, kako bi se uoči natjecanja tijelu omogućio oporavak. Samo je natjecanje spoj izvedbe koreografije i kompozicije, uz dostizanje vrhunca tehničkog izvođenja i izdržljivosti, te uvid u fizičku pripremljenost i psihološku zrelost natjecatelja.

Prijelazni period je razdoblje odmora i oporavka kojim se sprječava pretreniranost. Podrazumijeva niske intenzitete treninga, održavanje tehničkih znanja, zadržavanje forme, učenje novih elemenata, koraka, ispravljanje grešaka, formiranje novih koreografija, uz slobodniji pristup vježbačica treningu.

MEZOCIKLUS

Mezociklus se u trajanju od mjesec dana sastoji od dva do šest mikrociklusa. Pomaže treneru da optimalno pripremi procese treninga u skladu s postavljenim ciljevima u makrociklusu. U ciljeve mezociklusa spada povećanje ili smanjenje volumena i intenziteta treninga. Prema cilju opterećenja razlikujemo uvodni, osnovni, kontrolno-pripremni, pred-natjecateljski, natjecateljski i mezociklus oporavka (Miletić, 2007:123).

Uvodni mezociklus sastoji se od dva ili 3 mikrociklusa čiji su intenziteti treninga niži, a volumen treninga se postepeno povećava. Cilj mu je razvoj fizičkih sposobnosti i usvajanje i usavršavanje tehničkih znanja.

Osnovni mezociklus se sastoji od jednog uvodnog i jednog do 2 udarna mikrociklusa.

Kontrolno pripremni mezociklus se sastoji od dva osnovna i dva natjecateljska mikrociklusa. Treninzi se prilagođavaju manjim natjecanjima povećanjem i stabiliziranjem opterećenja.

Pred natjecateljski mezociklus je razdoblje u kojem se volumen treninga smanjuje, a intenzitet maksimalno povećava.

Natjecateljski mezociklus sastoji se od osnovnog, natjecateljskog i mikrociklusa oporavka. Realizira se u trenutku kada sportska forma vježbača dosegne vrhunac.

Mezociklus oporavka je manjeg intenziteta i sastoji se od više mikrociklusa oporavka.

MIKROCIKLUS

Mikrociklus podrazumijeva slijed treninga čiji broj i sadržaj ovisi o stanju i formi sportaša, potrebnom opterećenju u fazama treniranja, te njegovoj važnosti unutar makrociklusa. Mikrociklusi se određuju nakon ugovaranja kalendara natjecanja. Mikrociklus mora sadržavati optimalan broj treninga visokog i srednjeg opterećenja kako ne bi dolazilo do pretreniranosti. Visoka opterećenja ovise o dobi, natjecateljskoj razini sportaša i dinamici makrociklusa. Prema opterećenju, *klasični mikrociklus* označava postupno povećanje opterećenja sa smanjenjem volumena i intenziteta treninga, dok *udarni mikrociklus* karakterizira visoko opterećenje s visokim intenzitetom. Mikrociklusi se također sastoje od pripremnog dijela kojeg čine različite

generalne pripreme ovisne prema postavljenim ciljevima. *Uvodni mikrociklus* u prednatjecateljskoj fazi usklađenog je intenziteta sa trenutnim stanjem sportaša, te natjecateljski mikrociklus koji se prilagođava natjecanjima i osigurava oporavak u pauzama natjecanja. Pravi *mikrociklus oporavka* nastupa nakon mukotrpnog perioda natjecanja i ima za cilj potpuni oporavak na mentalnom i fizičkom području vježbača (Miletić, 2007:125).

7. NATJECANJA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Natjecanja u ritmičkoj gimnastici održavaju se od najranije dobi svake gimnastičarke. Raspodijeljena su u kontrolna natjecanja u okviru kluba i prava natjecanja među klubovima pred publikom. Kontrolna natjecanja omogućuju djeci uvid u nova iskustva, opuštanje i pripremu za glavno natjecanje, dok trenerima daju uvid u motorička znanja i vještine gimnastičarki, stupnja njihove spremnosti i usavršenosti vježbi za glavno natjecanje. Najranija se dob djevojčica i mlađih kadetkinja najčešće raspoređuje u grupne sastave, radi navikavanja na timski rad i smanjenja pritiska uspjeha pri javnom nastupanju. Djeca su fokusirana na što bolje uvježbavanje elemenata radi uspjeha cijele grupe te time stječu zajedništvo i međusobnu potporu u radu. U grupi kadetkinja dolazi se do određene zrelosti i spremnosti gimnastičarki za individualne nastupe uz korištenje svih sprava. Od njih se zahtjeva jednaka uvježbanost i savladanost koreografija elementima sa ili bez sprave. U kategoriju juniorki gimnastičarke ulaze s navršenih dvanaest godina, a u kategoriju seniorki sa navršenih petnaest godina.

FEDERATION INTERNATIONL DE GYMNASTIQUE (FIG) je međunarodna gimnastička federacija koja određuje raspored sprava za određeni olimpijski ciklus. Spravama koje federacija odredi nužno je izvesti pojedinačne nastupe za svaku spravu posebno. FIG priznaje međunarodne turnire s više zemalja na kojima sudi više međunarodnih sutkinja. Osim međunarodnih natjecanja organiziraju se i regionalna, gradska, državna prvenstva i prijateljski turniri.

Natjecanja se odvijaju u dvoranama visine od najmanje 12 metara. Podij na kojem se vježbe izvode prekriven je sagom veličine 13 x 13 m za pojedinačne vježbe i 14 x 14 metara za grupne sastave. Treneri organizatorima dostavljaju potrebnu glazbu s popisom i rasporedom izvođenja natjecateljskih kompozicija, te imenima, prezimenima, oznakom sprava i zemlje odakle natjecateljice dolaze. Glazba mora trajati između 1 minute i 15 do 30 sekundi. Za grupne vježbe trajanje glazbe je od 2 minute i 15 sekundi do 2 min i 30 sekundi. Prekoračenje vremena kažnjivo je. Sprave se prije svakog velikog natjecanja pregledavaju i moraju odgovarati propisanim mjerama FIG-a.

Izgled gimnastičarki na natjecanju također se ocjenjuje, stoga gimnastičarke moraju imati propisani triko, s ne prevelikim izrezima, a na nogama imaju papučice

koje prekrivaju prednji dio stopala poviše prstiju dok su straga obavijene elastičnim trakicama. Frizura mora biti uredno složena u punđu, dok šminka mora biti decentna.

8. PRAVILNIK OCJENJIVANJA

Pravilnik ritmičke gimnastike podložan je promjenama pravila ocjenjivanja. Pravilnik provode suci osposobljeni za ocjenjivanje na natjecanjima ritmičke gimnastike. Do promjena dolazi jer je sudac odnosno čovjek i njegovo osobno mišljenje i dojam mjerilo uspješnosti i kvalitete natjecateljskog nastupa. Sudačko ocjenjivanje podložno je pogreškama u procjeni, stoga se suci šalju na seminare i provjeru poznavanja pravilnika prije važnog natjecanja kako bi se pogreške svele na minimum. Suci se pri ocjenjivanju moraju dogovarati i usuglasiti kriterije ocjenjivanja.

SASTAV KOMISIJA (Službena prvenstva i ostala natjecanja)

- Vrhovna sudačka komisija
- Sudačke komisije za individualne gimnastičarke i grupe (Svjetska prvenstva i Olimpijske igre) : sastoji se od 2 grupe sutkinja: D-komisija (Difficulty-težine) i E-komisija (Execution-izvođenje)
- Sutkinje za težine i izvođenje (imenovane od FIG–a)
- Referentne sutkinje za tehničke pogreške : 2 sutkinje koje sjede odvojeno i nezavisno jedna od druge ocjenjuju tehničke pogreške, te odvojeno unose odbitke na FIG prvenstvima.

(Izvor:http://hgs.hr/wpcontent/uploads/2011/08/rg_pravilnik_2017_2020_hr_prosinac_2016.pdf)

RASPODJELA BODOVA I IZRAČUNAVANJE OCJENA (Wolf-Cvitak, 2004:218)
Pojedinačna i grupna natjecanja :

- tehnička vrijednost A1: od 0 do 10 bodova
- umjetnička vrijednost A2: od 0 do 10 bodova
- izvođenje B: od 0 do 10 bodova
- Zbroj svih kazni oduzima se od 10 bodova
- Konačna ocjena A1 + A2 + B

STUPANJ POGREŠAKA
Pogreške će biti kažnjavane ovisno o njihovom stupnju na slijedeći način:
- 0,10 za male pogreške

-0,20 za srednje pogreške
- 0,30 ili 0,5 za velike pogreške

Najveći dozvoljeni razmak u ocjenjivanju između sudaca je 0,80 bodova. Ako je razlika između srednjih ocjena veća od dozvoljene, a sutkinje se ne mogu dogovoriti, primjenjuje se bazična ocjena: Bazična ocjena = prosječna ocjena sutkinja + ocjena kontrolne komisije podijeljeno s 2.

PROSTOR ZA VJEŽBU - NAPUŠTANJE PROSTORA ZA VJEŽBU

Za svaki prelazak granice prostora za vježbu s jednim ili oba stopala ili bilo kojeg drugog dijela tijela biti će kažnjen. Kazna je 0,20 svaki put za individualnu gimnastičarku ili za svaku gimnastičarku u grupnoj vježbi koja pogriješi .

Svaki rekvizit koji izađe izvan granica prostora za vježbu, ili koji izađe i vrati se u prostor za vježbu biti će kažnjen. Kazna je 0,20 svaki put. Kazna neće biti primijenjena ukoliko rekvizit prijeđe granice prostora za vježbu, ali pri tom ne dodirne pod.

Svaka vježba u cijelosti mora biti izvedena na istom prostoru za vježbu. Kazna je 0,50 ako gimnastičarka promjeni prostor za vježbu ili završi vježbu izvan istog prostora za vježbanje.

REKVIZITI NORME I KONTROLE

Norme za rekvizite propisane su u priručniku FIG norme za rekvizite. Rekviziti koji se koriste u grupnoj vježbi moraju biti identični (težina, dimenzija i oblik); samo boja rekvizita može biti različita. Svaki rekvizit biti će kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje. Može doći do dodatne kontrole nakon završetka vježbe ako to zahtjeva Vrhovna sudačka komisija. Za svaku upotrebu nepropisnog rekvizita kazna je 0,30 bodova za individualne i grupne vježbe.
(Izvor: http://hgs.hr/wp-content/uploads/2011/05/pravilnik_2009_2012_hr_novo.pdf)

GUBITAK I DOHVAT REKVIZITA

Svaki nenamjeran gubitak rekvizita biti će kažnjen od sutkinja za izvođenje na slijedeći način:
- 0,30 boda ako je rekvizit dohvaćen odmah

- 0,50 bodova ako je rekvizit dohvaćen nakon pomicanja s 1-3 koraka
- 0,70 bodova ako je rekvizit dohvaćen nakon pomicanja s 4 i više koraka
- Napomena: U slučaju izgubljena oba čunja, svaka kazna uvećava se za 0,10.

SLOMLJENI REKVIZIT ILI REKVIZIT OSTAJE NA STROPNOJ KONSTRUKCIJI

Ako se za vrijeme vježbe slomi rekvizit ili rekvizit ostane na stropnoj konstrukciji dvorane, ponavljanje vježbe gimnastičarki ili grupi nije dozvoljeno. Međutim, gimnastičarka ili grupa neće biti kažnjena za slomljeni rekvizit ili rekvizit na stropnoj konstrukciji, već će biti kažnjena samo za posljedice. U tom slučaju, gimnastičarka ili grupa mogu slijedeće: prekinuti vježbu ili nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom. Nije dozvoljen nastavak vježbe niti gimnastičarki niti grupi sa slomljenim rekvizitom. U tom slučaju, vježba neće biti ocijenjena. Ako gimnastičarka ili grupa prekine vježbu, vježba će biti ocjenjena do trenutka prekida, uzimajući u obzir odbitke za posljedice prekida. Ako gimnastičarka ili grupa nastavi vježbu s rezervnim rekvizitom, kazna će biti ista kao za gubitak rekvizita i uzimanje rezervnog rekvizita.

DRES GIMNASTIČARKI

Korektan gimnastički dres mora biti napravljen od neprozirnih materijala. Izrez oko vrata ne smije biti dublji od polovine prsne kosti, te dublji od linije lopatica. Dresovi mogu biti s rukavima ili bez rukava, ali plesni dresovi na tanke naramenice nisu dozvoljeni. Izrez dresa na vrhu nogu ne smije preći pregib međunožja. Dres mora biti zategnut uz tijelo kako bi omogućio sutkinjama da ocjenjuju korektno držanje svih dijelova tijela. Dozvoljeno je nositi: duge tajice do zglobova, preko ili ispod dresa, kombinezon, uz uvjet da je zategnut uz kožu, suknjicu koja ne pada duže od zdjelične kosti dresa. Duljina i boja materijala koji prekrivaju noge moraju biti identični na obje noge. Gimnastičarke vježbu mogu izvoditi bose ili u gimnastičkim papučicama. Frizura mora biti uredna, a šminka mora biti čista i lagana. Nakiti nisu dozvoljeni. Dres gimnastičarki grupnih vježbi mora biti identičan u kroju i u boji.
(Izvor: http://hgs.hr/wp-content/uploads/2011/05/pravilnik_2009_2012_hr_novo.pdf)

TEHNIČKE VRIJEDNOSTI POJEDINAČNIH VJEŽBI

SKOKOVI – KARAKTERISTIKE:

Skokovi moraju biti takvi da imaju dobro fiksiran i definiran oblik za vrijeme leta te dovoljnu visinu (odraz) skoka za postizanje odgovarajućeg oblika. Skok bez zadovoljavajuće visine, fiksiranog i dobro definiranog oblika neće biti važeći kao težina i imati će odbitak na izvođenju. Skokovi koji nisu povezani s najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne grupe specifične za rekvizit i/ili elementom iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit neće biti važeći kao težine. Ponavljanje skokova istog oblika nije važeće. Isti oblik podrazumijeva odraz s jedne noge ili sunožni odraz. Ocjenjuje se broj rotacija za vrijeme leta, serije skokova sadrže 2 ili više uzastopna identična skoka, izvedenih sa ili bez međukoraka. Svaki skok u seriji računa se kao jedna težina. U svim skokovima s prstenom, stopalo ili neki drugi dio noge mora biti u blizini glave. U svim skokovima sa zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekom dijelu noge s dominantnom akcijom trupa. Rotacija cijelog tijela za vrijeme leta određuje se od trenutka odraza stopala do trenutka doskoka stopala na pod. Skokovi kombinirani s jednom ili više glavnih akcija odraz s jedne noge ili sunožno, moraju biti izvedeni na način da za vrijeme leta kreiraju jednu i jasno vidljivu sliku s fiksiranim i jasno definiranim oblikom, a ne 2 različite slike i oblika.

RAVNOTEŽE

Temelji izvedbe gotovo svih ritmičkih elemenata su ravnotežni položaji. Ravnotežne težine izvode se na prstima,punom stopalu ili na drugom dijelu tijela. Osnovne karakteristike ravnoteže na stopalu su definiran i jasno fiksiran oblik sa stop pozicijom na prstima ili punom stopalu. Ravnoteže na drugom dijelu tijela su definirane i jasno fiksirane sa stop pozicijom na dijelu tijela s početnog stava. Za razliku od ovih dviju ravnoteža, dinamične su ravnoteže izvedene s glatkim i kontinuiranim kretanjima iz jednog oblika u drugi, uz definiran i jasno fiksiran oblik. Sve ravnoteže moraju biti povezane s tehničkim elementom iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit. Ravnoteže koje nisu povezane s najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne grupe specifične za rekvizit i/ili elementom iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit neće biti važeća kao težina. Bez obzira da li je noga oslonca ispružena ili pogrčena, vrijednost težine se ne mijenja. Za vrijeme vježbe

dozvoljeno je izvesti jednu ravnotežu s polaganim okretanjem od 180º ili više, na punom stopalu ili na prstima. Vrijednost: 0,10 bod na punom stopalu / 0.20 boda na prstima + vrijednost težine.

OKRETI

Osnovne karakteristike okreta su: izvedeni na prstima, s petom visoko podignutom. Moraju Imati fiksiran i dobro definirani oblik do kraja rotacije. Baza svakog okreta težine je rotacija od 360°. Svaka dodatna rotacija od 360° (bez oslonca na petu) povećava vrijednost težine za baznu vrijednost okreta. Poskakivanja ili oslonac na petu za vrijeme rotacije prekidaju težinu. U slučaju nepotpunog broja rotacija okret će biti vrednovan prema broju izvedenih rotacija. Okret može završiti podizanjem trupa ili noge, dajući veću točnost završetku težine. U seriji istih okreta dozvoljena su najviše 3, ako su izvedeni jedan iza drugog bez prekida, i samo s osloncem na petu.

Vrijednost okreta s promjenom oblika računa se na sljedeći način:

- Okret s 2 oblika: vrijednost prvog oblika (baza 360°) + vrijednost drugog oblika (baza 360°) + 0.10 za vezu dva okreta bez oslonca na petu;
- Okret s 3 oblika: vrijednost prvog oblika (baza 360°) + vrijednost drugog oblika (baza 360°) + vrijednost trećeg oblika (baza 360°) + 0.10 + 0.10 za dvije veze okreta bez oslonca na petu itd.
- Vrijednost “fouetté” okreta računa se na sljedeći način: vrijednost baze (360°) + 0,20 za svaku dodatnu rotaciju.

(Izvor: http://hgs.hr/wp-content/uploads/2011/05/pravilnik_2009_2012_hr_novo.pdf)

FORMACIJE

Svaka grupna vježba mora sadržavati najmanje 6 različitih formacija s razlikama u njihovim amplitudama (uske i široke formacije), u njihovim pozicijama u odnosu na prostor, te u upotrebi različitih smjerova, u smislu da grupna vježba mora upotrijebiti cijeli prostor za vježbu. Formacije mogu biti napravljene sa svih 5 gimnastičarki kao i s različitim podgrupama, u skladu s različitim mogućnostima. Gimnastičarke ne smiju biti duže vrijeme u istoj formaciji.

UMJETNIČKA VRIJEDNOST

Za umjetničku vrijednost dodjeljuje se do maksimalno 10 bodova, od kojih su 2 boda dodijeljena glazbi i 8 bodova koreografiji.

KOREOGRAFIJA

Za koreografiju dodjeljuje se maksimalnih 8 bodova od kojih 2 boda ide za kompoziciju i 6 bodova za specijalne umjetničke karakteristike, originalnost, majstorstvo... (Wolf-Cvitak, 2004:224).

Cjelokupni pravilnik ritmičke gimnastike propisuje Federativna internacionalna gimnastička organizacija FIG. Osnovana je 1821. godine u Belgiji, što je čini najstarijom međunarodnom sportskom federacijom. Prvotno je okupljala samo tri europske članice (Belgiju, Francusku i Nizozemsku). U početku je nosila naziv Europska gimnastička federacija, ali je primanjem zemalja članica izvan Europe kasnije promijenila u današnji naziv. Danas FIG ima 129 zemalja članica. Propisani pravilnik možemo pronaći na njihovoj internetskoj stranici.



Slika 50. Službeni logotip FIG-a osmišljen je i stvoren 1940. godine (Izvor: http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/history)

9. RITMIČKA GIMNASTIKA ZA PREDŠKOLSKU DOB

U predškolskom razdoblju najčešće nema organiziranog bavljenja sportom, uključenje u sportske aktivnosti događa se oko pete ili šeste godine. Glavno obilježje predškolskog razdoblja je djetetova bezbrižnost, potreba za igrom i vezanost uz roditelje. Igra je najvažnije aktivnost djeteta u tom razdoblju, njom se oslobađa višak energije što rezultira smirenjem tijela i duha te izazivanjem zadovoljstva kod djeteta. „Igrom se razvija i usavršava motorika, jačaju se mišići, intelektualne funkcije i djetetovo društveno ponašanje.“Stoga bi sport djetetu u najranijoj dobi trebalo predstaviti kao neku vrstu igre, zainteresirati ga njegovom različitošću, poticajima i motivacijom. Vjerojatnost je da će dijete uz potrebu za kretanjem imati i nove ambicije. Tako sport zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem, što je iznimno važno za njegov cjelokupan razvoj, uz razvoj spoznaje i rano učenje. Mlađa djeca imaju veliku potrebu za kretanjem jer njime upoznaju svijet oko sebe. Sportom dijete stječe samopouzdanje, sigurnost i širi svoj društveni spektar prijatelja. Dijete je potrebno usmjeravati i poticati ga kako u svemu tako i u bavljenju sportom. Među svim sportovima gimnastika se smatra jednom od najsveobuhvatnijih tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci jer sjedinjuje vježbe fleksibilnosti, brzine, ravnoteže i snage, a može se prakticirati već od treće godine (Sindik, 2008:12).

PRIMJENA GIMNASTIKE U VRTIĆIMA

„Djeca u vrtiću kroz sate tjelesnog vježbanja poučavaju se najjednostavnijim osnovama ritmičke gimnastike kao što su ravnoteže, vage, okreti, špage, mostovi, istezanja, te izvođenje osnovnih elemenata sa loptama, obručem i vijačom“ (Ivanković, 1982:24).

9.1 METODIKA POUČAVANJA I TEHNIKE ELEMENATA

RAVNOTEŽE

Nužno je poticati djecu na pravilno držanje tijela savladavanjem ravnotežnih položaja i uvježbavanjem ravnoteže na punom stopalu i na prstima. Prvenstveno moramo učiti djecu pravilnom držanju ruku i nogu prilikom izvođenja ravnoteža, simetričnim držanje ruku pogrčenih o bok, priručenju, predručenju, zaručenju,

uzručenju i odručenju.Za razliku od simetričnog, asimetrično je držanje u kojem je jedna ruka u jednoj pozi, a druga u drugoj. Prije svega, ravnoteže moraju biti prilagođene njihovoj dobi. Prva ravnoteža s kojom se susreću je passe ravnoteža u kojoj jednom nogom stoje na punom stopalu ili na prstima, dok im je druga noga pogrčena u prednoženju (zatvorena) ili odnoženju. Passe ravnoteža djeci je približena nazivom „roda“.



Slika 51. Zatvorena passe ravnoteža



Slika 52. Otvorena passe ravnoteža

(Izvor : https://es.aliexpress.com/w/wholesale-ballet-clothing.html)

VAGA

Vaga je ravnoteža na jednoj nozi na punom stopalu sa zanoženjem desne ili lijeve noge i trupom u vodoravnom pretklonu. Djeci je približena nazivom „lastavica“ te je u početcima, kao i sve ostale ravnoteže, izvode pridržavajući se za švedske ljestve.

OKRETI

Djeca predškolske dobi uče okrete pridržavanjem za švedske ljestve jednom ili objema rukama. Okrete koje uče su sunožni okret i križni okret te jednonožni passe okret s rukama na bokovima.

9.2 PRIMJENA RITMIČKE GIMNASTIKE PO DIJELOVIMA SATA

UVODNI DIO SATA

U uvodnom se dijelu sata se primjenom dinamičkih kretanji aktiviraju svi dijelove tijela i priprema se organizam za povećane napore koji slijede. Jačaju se

mišića, razvija opća motorika, povećavaju se funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Sadržaj uvodnog dijela sata mora omogućiti jednostavno i adekvatno ostvarivanje zadataka te mora biti zanimljiv i primjeren kako bi se postiglo ugodnog raspoloženja i motiviralo djecu za daljni rad.

PRIPREMI DIO SATA

Kroz pripremni se dio sata djecu uvodi u izvođenje elemenata ritmičke gimnastike kroz zagrijavanje i pripremanje tijela da za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u radu na satu primjenom opće pripremnih vježbi. Funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podižu se na višu razinu te se osiguravaju uvjeti za pravilno držanje tijela. Opće pripremne vježbe obuhvaćaju cijelo tijelo pa tako se u dijelu vježbanja na tlu dotiču gimnastičkih elemenata istezanja, špaga, otklona, mostova i ostalih elemenata.



Slika 53. Sunožni pretklon dodirivanjem prstiju



Slika 54. Jednonožni pretklon



Slika 55. Otklon trupa

(Izvor : http://babies.arparis.org/babies-doing-gymnastics/)



Slika 56. Istezanje, ravnoteža, vaga, špaga i zaklon



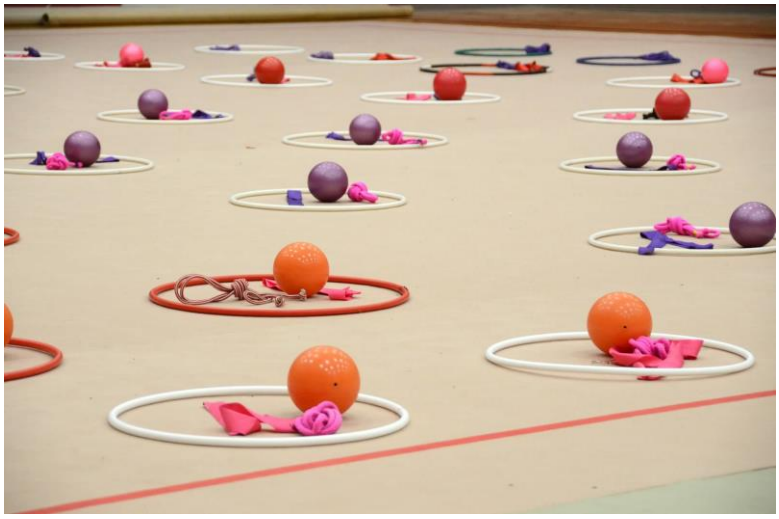
Slika 57. Veliki most

GLAVNI DIO SATA

Cilj glavnog dijela sata je stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadaća i mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece pomoću tjelesnih vježbi. Obrazovni zadaci ovog dijela sata su učenje i usavršavanje motoričkih znanja.

Glavnom A dijelu sata djeca se susreću s ritmičkim elementima poskoka, skokova i preskoka, bacanje, hvatanje i plesnim koracima. Što uključuje preskakanje vijače, bacanje i hvatanje lopti, provlačenje, vrtnja i kotrljanje, izbacivanje i hvatanje obruča.

U glavnome B dijelu sata djeca se susreću s elementima sprava ritmičke gimnastike. U vrtiću se najčešće od gimnastičkih sprava koriste obruči, lopte i vijače. Primjenjuje ih se kroz štafetne igre. Djeca spoznaju natjecateljski duh koji je u ovom dijelu sata najizraženiji.



Slika 58. Elementi sprava postavljeni za sat tjelesne i zdravstvene kulture (Izvor: http://krsg.org/rhythmic-gymnastics-summer-camp/)



Slika 59. Glavni A dio sata



Slika 60. Glavni B dio sata

ZAVRŠNI DIO SATA

Cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije onakvima kakve su bile prije početka sata. Primijenjuju se sadržaji koji ne izazivaju velika opterećenja odnosno poznati motorički zadatci niskog intenziteta. To može biti polagano hodanje, plesovi, vježbe disanja, razgovor s djecom o dojmovima sata ili elementarne igre poput „dan – noć“.

10. ZAKLJUČAK

Konvencionalni sport kao što je ritmička gimnastika svojom estetikom i profinjenošću predstavlja svoju umjetnost kroz nevjerojatne amplitude pokreta, gibljivost i koreografije praćene glazbom i istaknuta upadljivošću svojih kostima. Performans koji izvode talentirane i graciozne gimnastičarke ostavlja publiku bez daha. Za uspjeh u tom sportu potreban je veliki trud te ustrajnost u treniranju i stalnom napredovanju. Po svojoj fleksibilnosti, snazi i koordinaciji gimnastičarki ona je također jedna od najzahtjevnijih sportova. Kroz njihova se grupna natjecanja vidi njihov veliki timski rad i ustrajnost naklonjena savršenstvu i trudu za najbolji mogući plasman koji bi okrunio njihov cjelogodišnji trud i rad.

Kroz ovaj smo rad može se vidjeti koliko je vježbe i učenja potrebno za uspjeh u ovom sportu, te na koliko se detalja sve mora paziti kako bi se greške svele na minimum i kako bi se istakla bit ovog sporta. Također, može se ustanoviti da je gimnastika kao sport bitna za pravilan razvoj tijela od najranije dobi.

11. LITERATURA

Knjige :

1. Findak, V.; Delija, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.

2. Wolf-Cvitak, J. (2000.) *Ritmičko-sportska gimnastika.* Zagreb: *Fakultet za fizičku kulturu* Sveučilišta u Zagrebu.

3. Wolf-Cvitak, J. (2004.) *Ritmičko gimnastika*. Zagreb: Kugler.

3. Ivanković, A. (1982.) *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu. gimnastičkih pomagala i sprava.* Zagreb: Školska knjiga.

4. Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete.* Buševec: Ostvarenje d.o.o.

5. Miletić, Đ. (2007.) *Estetska gibanja*. Split, Sveučilište u Splitu: GAF.

6. Furjan-Mandić, G. (2007.) *Ritmička gimnastika-priručnik*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Internet stranice :

1. Pravilniko ocjenjivanja : http://hgs.hr/wpcontent/uploads/2011/08/rg_pravilnik_2017_2020_hr_prosinac_2016.pdf , 5 str, 18.06.2017

2. Pravilnik 2009/2012 : http://hgs.hr/wp-content/uploads/2011/05/pravilnik_2009_2012_hr_novo.pdf 7str.18.06.2017

3. FIG: http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/history 18.06.2017

4. Boris Čulin gimnastičkog društva Žit - http://www.roditelji.hr/vrtic/gimnastika-osnova-svih-sportova/ 19.06.2017.

POPIS ILUSTRACIJA :

Slika 1. Početni stav s loptom na tlu

Slika 2. Stav u ravnotežnom usponu

Slika 3. Kruženje jednom pa drugom rukom iz odručenja u horizontalnoj ravnini

Slika 5. Kruženje jednom pa drugom rukom iz odručenja u horizontalnoj ravnini

Slika 6. Izvoženje osmice sa trakom

Slika 7. Dječji poskok

Slika 8. Mačji poskok
Slika 9. Sunožni skok pogrčenih nogu s pruženim prstima koji dotiču glavu
Slika 10. Sunožni skok s predručenjem i raširenim prednoženjem (špaga)
Slika 11. Jelenji skok – zamašna noga prednožno zgrčena, a odrazna pruženo zanožena
Slika 12. Skok škarice u prednoženju
Slika škarice 13. Skok škarice u zanoženju
Slika 14. Daleko-visoki skok
Slik 15. Vučeni skok – varijanta jelenjeg
Slika 16. Skokovi s udarcem – vražji skok
Slika 17. Kozački skok
Slika 18. Skok tanjur
Slika 19. Kadetski skok
Slika 20. Čeoni skok
Slika 21. Prednja vaga na prstima
Slika 22. Ravnoteža u odnoženju
Slika 23. Ravnoteža u zanoženju
Slika 24. Ravnoteža u prednoženju
Slika 25. Okret pogrčenim prednoženjem ili odnoženjem za 360°
Slika 26. Sunožni okret na prstima za 360°
Slika 27. Okret za 360° u pogrčenom predklonu
Slika 28. Okret u prednoženju 360°
Slika 29. Jednonožni okret s visokim prednoženjem , odnoženjem i zanoženjem
Slika 30. Okret za 180° u zanoženju
Slika 31. Okret u počučnju s prednoženom nogom
Slika 32. Akrobatska zvijezda
Slika 33. Premet
Slika 34. Njihanja vijače
Slika 35. Jelenji skok kroz vijaču
Slika 36. Daleko visoki skok kroz vijaču
Slika 37. Izbacivanje jednog kraja vijače
Slika 38. Tehnika rotacije vijače
Slika 39. Zamasi obručem

Slila 40. Držanje lopte dlanom pri izvođenju osmice.
Slika 41. Rotacije čunjevima
Slika 42. Zamasi trakom
Slika 43. Kruženje trakom oko svoje osi
Slika 44. Vertikalno kruženje trakom
Slika 45. Horizontalno kruženje trakom
Slika 46. spirala
Slika 47. Izvođenje osmica trakom
Slika 48. Bumerang izbačaj trake
Slika 49. Prolazak kokom kroz traku u fazi leta
Slika 50. Službeni logotip FIG-a osmišljen je i stvoren 1940. godine
Slika 51. Zatvorena passe ravnoteža
Slika 52. Otvorena passe ravnoteža
Slika 53. Sunožni pretklon dodirivanjem prstiju
Slika 54. Jednonožni pretklon
slika 55. Otklon u stranu
Slika 56. Istezanje, ravnoteža, vaga, špaga i zaklon
Slika 57. Veliki most
Slika 58. Elementi sprava postavljeni za sat tjelesne i zdravstvene kulture
Slika 59. Glavni A dio sata
Slika 60. Glavni B dio sata

SAŽETAK

Ritmička gimnastika je jedan od najkreativnijih sportova koji sadržava umjetničku komponentu. Još se od samih početaka kroz povijest temeljila na jedinstvu i skladu pokreta, uz glazbu kao sastavnog dijela njenog postojanja koji se nadopunjavao radom sa spravama.

U ovom su radu opisane osnove učenja i usavršavanja svih elemenata ritmičke gimnastike s ciljem upoznavanja pravilnika ocjenjivanja, principa stvaranja koreografija i organizacije natjecanja.

Prolazeći kroz planiranje i programiranje treninga ritmičke gimnastike za predškolsku dob može se zaključiti da je ritmička gimnastika bitna za pravilan rast i razvoj već od najranije dobi.

ABSTRACT

Rhythmic gymnastics is one of the most expressional sports which includes an art component. From the very start, a gymnastics was based on unity and harmony of the movement, with music as an integral part of its existence,

This thesis describes basics of learning and improving in all the elements of rhythmic gymnastics with a goal of introducing rules of grading, the principle of creating new choreography and organizing a competition.

By going through the planning and programming of rhythmic gymnastics training for preschool age, we can conclude that rhythmic gymnastics are essential for proper growth and development of a preschool child.