PRIPOROČILA ZA TRENERJE K PRAVILNIKU OV VERZIJA 2.3 OBVEZNE VAJE 1

POLOŽAJI NA ORODJIH

Pravilni osnovni položaji na orodjih so ključnega pomena za pravilno in brezhibno izvedbo težjih prvin v gimnastiki. Vadeči se jih morajo naučiti čimprej, najbolje v prvem letu vadbe. Vsi osnovni položaji imajo vsaj eno skupno točko, ki je NAPETO TELO, iztegnjen kolenski sklep, iztegnjeni skočni sklep in iztegnjen kolčni sklep.

V tem dokumentu so prikazani ter opisani osnovni položaji po orodjih, ki se pojavljajo v tekmovalnem programu obveznih vaj 1, verzije 2.3, GZS.

1. PARTER

Stoja na lopaticah

IZVEDBA

- Položaj telesa v kolčnem sklepu je popolnoma iztegnjen
- Roke podpirajo telo nad višino kolkov

NAMEN

- Pripraviti pravilen položaj kolčnega sklepa za stojo na rokah

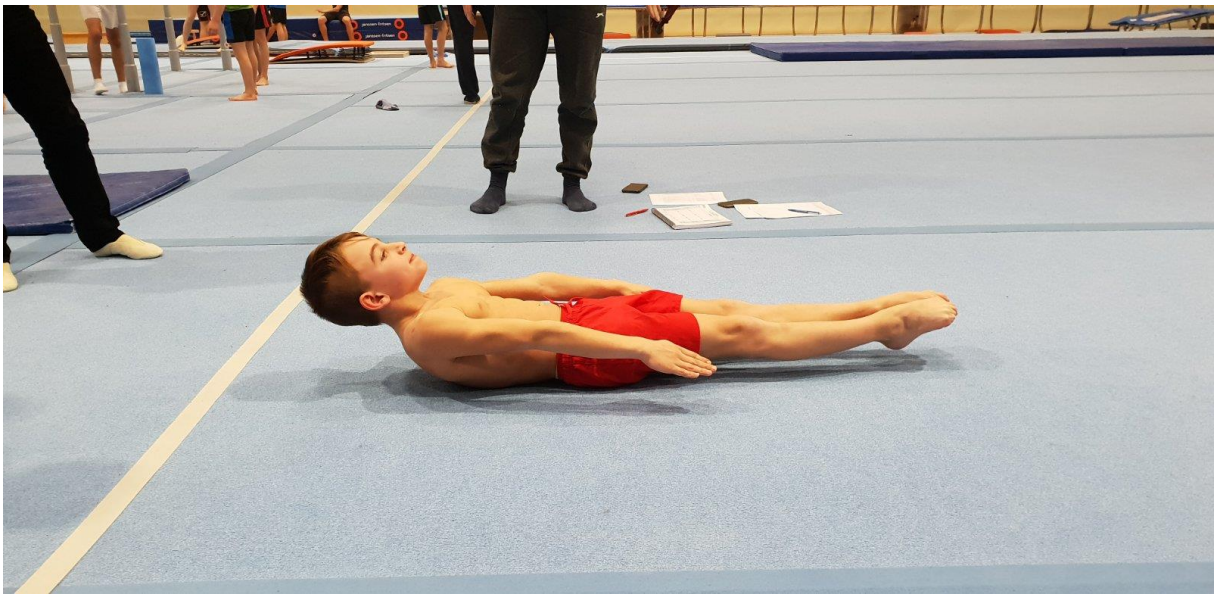
Leža na hrbtu usločeno (grbica na hrbtu)

IZVEDBA:

- kolčni sklep je iztegnjen
- glava je v podaljšku trupa
- roke so rahlo narazen v priročenju
- noge so v zraku, tik nad tlemi

NAMEN:

- naučiti pravilen položaj telesa za akrobatske elemente (stegnjena salta nazaj)



Leža na trebuhu vleknjeno odročeno

IZVEDBA:

- glava je v podaljšku trupa
- roke so odročenju
- prsi se ne dotikajo tal
- kolena se ne dotikajo tal

NAMEN:

- naučiti pravilen položaj za stegnjeni salto naprej

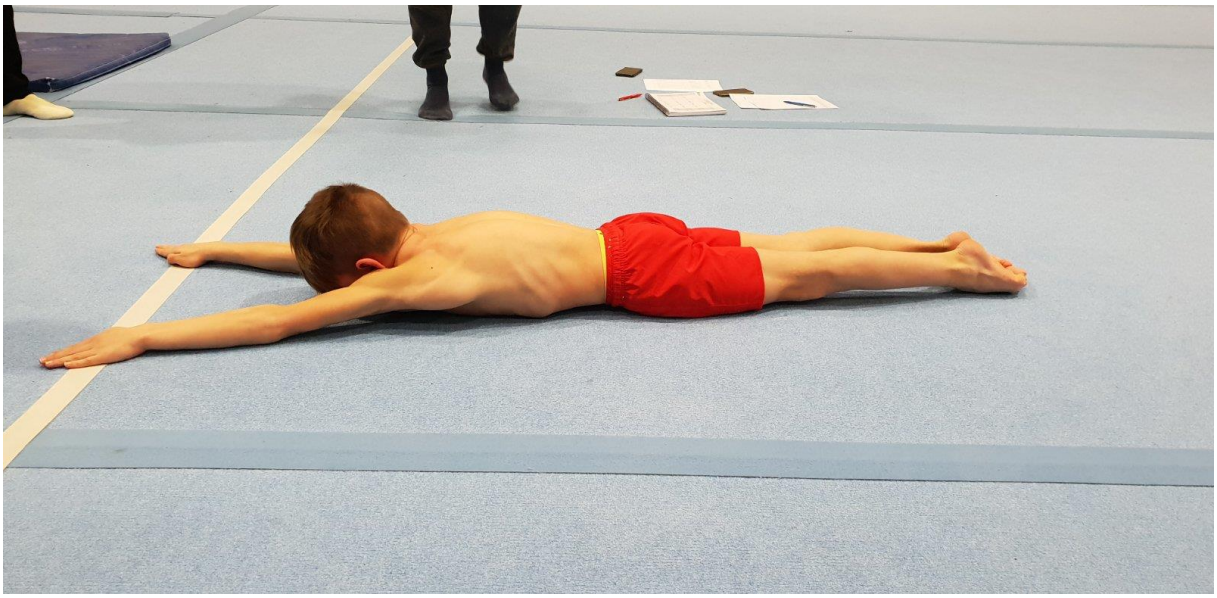
Leža na trebuhu vzročeno

IZVEDBA

- telo je popolnoma iztegnjeno
- ramena potisnjena v tla (pod rameni ne sem biti luknje)
- prsa v položaju noter (rahla grba)

NAMEN

- naučiti pravilen položaj za stojo na rokah



2. KROGI

Vesa zadaj

IZVEDBA:

- Kolčni sklep je iztegnjen
- Glava je v nevtralnem položaju
- Roke so obrnjene navzven

NAMEN:

- Pripraviti gibljivost ramen za pravilne kolebne elemente na krogih

Vesa strmoglavo

IZVEDBA:

- Telo je popolnoma iztegnjeno
- Glava je v nevtralnem položaju
- Roke so obrnjene noter
- Telo je popolnoma navpično

NAMEN

- Pripraviti pravilen stegnjen položaj za elemente moči na krogih ter stoj na rokah

Vesa spredaj usločeno (grba)

IZVEDBA

- Roke so obrnjene navznoter
- Kolčni sklep je iztegnjen
- Prsi so notri (položaj grbe)
- Krogi so za rameni
- Glava je v nevtralnem položaju (ravno)

NAMEN

- Naučiti pravilen položaj za predkoleb

Vesa spredaj vleknjeno

IZVEDBA:

- Telo in kolčni sklep sta v vlenjenem položaju
- Glava je v nevtralnem položaju
- Roke so obrnjene navzven
- Ramena so pred krogi

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj za zakoleb

3. BRADLJA

Opora v vzpori

IZVEDBA:

- Položaj ramen je rahlo nazaj v retrakciji (odprta ramena)
- Položaj trupa je rahlo vleknjen
- Glava je v nevtralnem položaju
- Pogled je usmerjen v konec bradlje

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj ramen, trupa in lave za koleb v vzpori

4. DROG

Opora na drogu

IZVEDBA:

- Položaj trupa je rahlo usločen (grbica)
- Glava je v nevtralnem položaju
- Roke so popolnoma iztegnjene
- Kolčni sklep je popolnoma iztegnjen

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj za trebušni toč ter toč v stojo, elemente tipa Weiller…

Vesa spredaj v vzgibi

IZVEDBA:

- Roke so pokrčene, brada je nad drogom
- Položaj trupa je usločen (grba)
- Položaj kolkov je popolnoma iztegnjen

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj za predkoleb ter izboljšati moč upogibalk ramen in komolcev

Vesa spredaj usločeno (grba)

IZVEDBA:

- Roke so popolnoma iztegnjene
- Kolčni sklep je popolnoma iztegnjen
- Trup je usločen (grba)
- Ramena so za drogom
- Glava je v nevtralnem položaju

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj za predkoleb

Vesa spredaj vleknjeno

IZVEDBA:

- Roke so popolnoma iztegnjene
- Trup je vleknjen
- Ramena so pred drogom
- Glava je v nevtralnem položaju

NAMEN:

- Naučiti pravilen položaj za zakoleb

PRIPRAVIL: Aljaž Vogrinec, prof. švz