

PROGRAMIRANJE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE PRESKAKIVANJEM VIJAČE

Cilj ovoga rada je potaknuti i ohrabriti profesore da prilikom programiranja opterećenja i sadržaja rada unutar nastavnog plana i programa, pažnju posvete radu s vijačama. Kratkim, srednjim, dugim...i naravno, svojoj mašti. Ovim je trenažnim i nastavnim pomagalicama moguće utjecati na koordinaciju, na razne tipove snage i izdržljivosti te na razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobnih i anaerobnih), respiratornih kardiovaskularnih i neuromišićnih sustav. U praksi su provjereni i potvrđivani ne samo fiziološki nego i psihološki pozitivni rezultati rada uz pomoć vijača, naročito rad u paru ili u grupi.

Ideje za ovaj rad dolaze iz bazičnih elemenata - rope skippinga. Sporta za muškarce i žene koji je u svijetu poznat i kao natjecateljski sport.

SINGL ROPE – KRATKA VIJAČA

Za ovu skupinu elemenata potrebno je da svaki učenik ima svoju vijaču.

- 1.) Bazična tehnika izvođenja osnovnog sunožnog poskoka
 - vertikalni skok je minimalan, koljena mekana
 - tijelo je stegnuto, zglobovi i ramena opušteni
 - prvi zamah je iz ramena, a svaki dalji iz zgloba šake
- 2.) Nakon savladanog bazičnog sunožnog poskoka može se krenuti na slijedeću skupinu osnovnih poskoka, npr.:
 - “slalom” – sunožni poskoci desno lijevo
 - “zvono” – sunožni poskoci naprijed nazad
 - “bokser”- dva naizmjenična poskoka desnom i lijevom nogom
 - “skip” - naizmjenični poskoci desnom i lijevom nogom
- 3.) Na ovoj razini znanja učenici mogu pokazati svoju kreativnost. Od zadanih i svladanih elemenata mogu sastaviti vlastite kombinacije. Važno je istaknuti da maksimum dolazi do izražaja upravo kod jednostavnih koreografija.

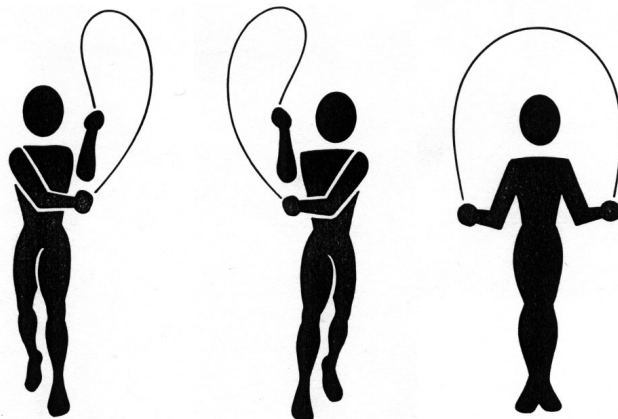
Između izabranih poskoka preporučuje se ponoviti bazični poskok, te da se svaki element ponovi po 4 puta. Vježbu svako može prilagoditi svojim sposobnostima. Adekvatna glazba doprinijeti će boljoj atmosferi i razvoju ritma. Kao metodika učenja preporuča se uvježbati elemente najprije bez vijače.
- 4.) Promjena ritma učinit će opet nešto novo. Izvoditi poznate poskoke naizmjenično s međuposkocima i bez međuposkoka ponovo obogaćuju rad.
- 5.) Okretanje vijače unazad, kod svih elemenata, je dodatni otežavajući zadatak koji zahtijeva malo više rada. Koliko je to – ovisi o sposobnosti učenika.

RAD RUKAMA

Rad rukama pridonosi otežavanju poznatih poskoka.

1.) VIŠESTRUKO BOČNO KRUŽENJE (SIDE SWISH)

Neprekinuto naizmjenično bočno kruženje sa desne i lijeve strane tijela. Nakon nekoliko ponavljanja učiniti nekoliko poskoka. Preporučuje se vježbati u istom ritmu npr. četiri bočna kruženja vezati s četiri poskoka. To naročito vrijedi ako se vježba uz glazbu.



2.) JEDNOSTRUKO BOČNO KRUŽENJE

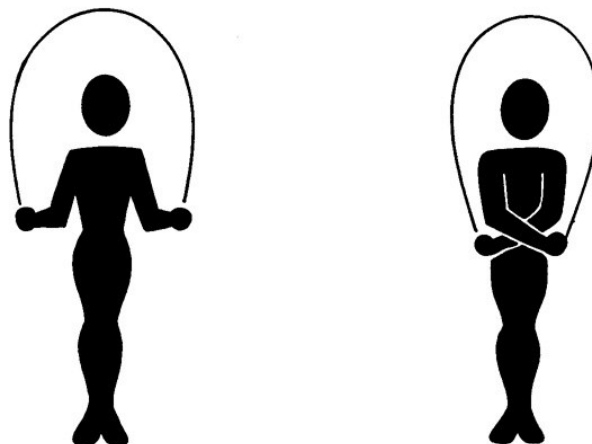
a) Elementi se izvode bez zastoja za redom spojeni i to: bočno kruženje sa desne strane, izabrani poskok, bočno kruženje s lijeve strane i opet poskok (svaki kraj vijače je u jednoj ruci).

b) Kombinacija se otežava, ako se umjesto sunožnog poskoka koristi "skip" .

3.) KRIŽANJE RUKAMA ISPRED TIJELA (CRISS CROSS BASIC)

Poskok izveden križanjem ruku ispred tijela. Moguće su dvije varijacije.

a) Ruke se križaju na svaki drugi poskok. U prvom poskoku su ruke "otvorene", a u drugom se križaju.



- b) Ruke su za vrijeme izvođenja poskoka cijelo vrijeme prekrižene ispred tijela.
- 4.) Pokuša li se sve to izvesti tako da se vijača okreće unazad dolazi se u novo područje za naprednije učenike.

VJEŽBE U PARU

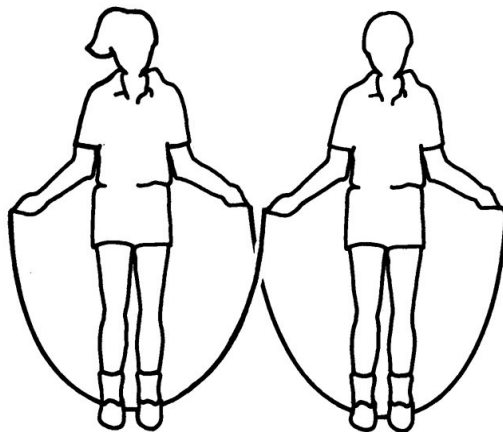
Kada prijetit monotonija i kada se misli da nema više ništa novo i jednostavno, vježbanje u paru ili skupini je novi izazov. Sve može biti isto, a tako drugačije. Povećanje aerobnog kapaciteta, skočnosti, koordinacije i svih ostalih “dobrobiti” vijače može postati čak i zabavno izvođenjem zajedničkih “trikova”. Ovdje su samo ideje – ostalo je na vama i skupini.

Oprez! Što je više vježbača u skupini – više je problema na vidiku, stoga je najbolje krenuti u paru.

Preporuka! Odabrani elementi neka budu jednostavni, tako da svaki vježbač može izvesti dogovoreni trik. Do uspjeha se stiže prije, ako se koreografija uvježbava najprije bez vijače. Sretno!

Svaki vježbač ima svoju vijaču....

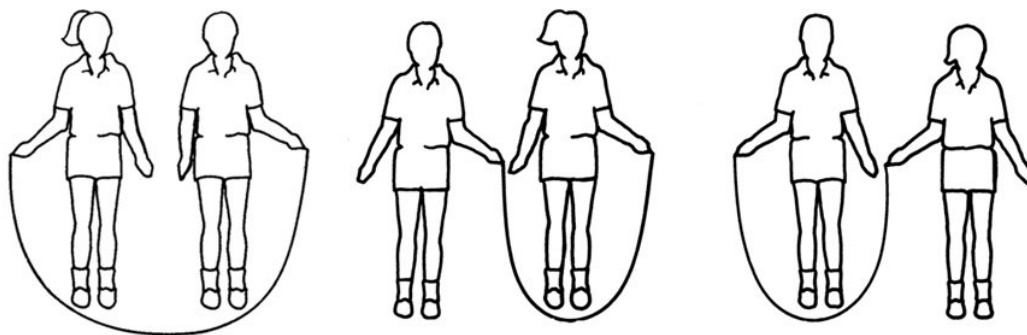
- 1.) Istodobno izvođenje dogovorenih poskoka, tako da svaki vježbač ima svoju kratku vijaču. Mogu stajati nasuprot ili jedan pokraj drugoga.
- 2.) Svaki vježbač ima svoju vijaču. Stoje bočno jedan pokraj drugoga. U vanjskoj ruci drže kraj svoje vijače, a u unutarnjoj ruci drže vijaču suvježbača (krajevi vijača se križaju). Za početak bit će dovoljan bazični poskok.



Dva vježbača jedna vijača....

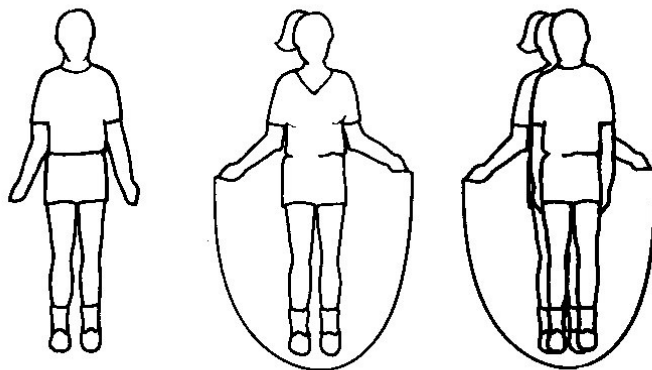
Za ove vježbe potrebna je jedna dulja vijača. Vježbači stoje bočno jedan uz drugoga. U “vanjskoj” ruci drže krajeve vijače i izvode elemente.

- 1.) Istodobnim zamahom rukama zajednički izvode dogovorene poskoke unutar vijače.
- 2.) Nastavak prethodne vježbe može biti kombinacija neprekinutih poskoka kroz vijaču oba vježbača naizmjenično. Konačno to izgleda ovako: četiri zajednička poskoka kroz vijaču, četiri poskoka jednog partnera, četiri poskoka drugog partnera i opet četiri zajednička poskoka.



3.) Sljedeća kombinacija se izvodi tako da partneri istodobno skaču kroz vijaču tako da stoje jedan iza drugoga. Načini izvođenja mogu biti različiti:

- 3.a) Partneri odmah stanu jedan iza drugoga. “Zadnji” ima vijaču u rukama i na znak je počinje okretati prema naprijed.
- 3.b) Vježbač A preskače vijaču. Vježbač B stoji bočno i uskače ispred ili iza partnera. Nakon nekoliko zajedničkih poskoka vježbač B iskače opet u stranu. Vijača ne prekida rotaciju.



Nakon prvih pokušaja ideje jednostavno nailaze same!

LITERATURA:

1. Kalbfleisch, S.E. (1988). Skipping. Sport Spaß & Gesundheit Verlag KG.
2. Disney, D. (1985). Jump to the Beat. Kimbo Educational.