

Gordana Furjan-Mandić
Ana Žiković
Josipa Radaš
Melita Kolarec

ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE PRIMJERENI ZA SREDNJOŠKOLSKU DOB

1. UVOD

U srednjoj školi, svrha vježbi snage je utjecaj na razvoj mišićnog tkiva i gustoću koštanog tkiva radi poboljšanja posture trupa zbog mogućeg kasnijeg majčinstva i prevencije osteoporoze u kasnijoj dobi (Neljak, B., 2011). Budući da se ritmičkom gimnastikom uvelike može utjecati na držanje tijela, kao i na unapređenje motoričkih sposobnosti, bilo bi poželjno da se sadržajima ritmičke gimnastike posveti više pažnje na nastavi TZK u srednjim školama.

Poznato je da svaki dio sata TZK ima svoju antropološku, obrazovnu i odgojnu zadaću. Elementi ritmičke gimnastike mogu se primjenjivati u svakom dijelu sata. U uvodnom dijelu sata mogu se primjenjivati različiti oblici trčanja koji su tipični za ritmičku gimnastiku kojima je cilj zagrijavanje organizma i priprema za povećane napore u glavnom dijelu sata. U pripremnom dijelu sata mogu se primjenjivati različite vježbe jačanja, labavljenja i istezanja mišića uz pratnju glazbe te na taj način pripremiti organizam za povećane fiziološke napore koji ga očekuju i osigurati uvijete za pravilno držanje tijela. U glavnom dijelu sata obrađuju se nastavne cjeline i teme koje propisuje HNOS (Hrvatski nacionalni obrazovni standard) ovisno o razrednom uzrastu. Na kraju, u završnom dijelu sata, kojemu je cilj potpuno smirenje organizma, mogu se primjenjivati različiti oblici hodanja, ravnotežni položaji te vježbe istezanja i labavljenja mišića.

2. PRIJEDLOG ELEMENATA RITMIČKE GIMNASTIKE ZA SREDNJE ŠKOLE

PRVI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

1. vaga s prednoženjem u čučnju
2. valovi u bočnoj i čeonj ravnini
3. poskoci i skokovi kroz vijaču

DRUGI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

1. skokovi s udarcem
2. okreti za 360° korak dokorakom u lijevu i desnu stranu
3. kotrljanje lopte po tijelu i tlu

TREĆI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

1. pruženi skok s okretom za 180° i 360°
2. ravnoteže s prednoženjem/odnoženjem/zanoženjem
3. vrtnje, kotrljanja i rotacije obruča po ruci, tijelu i tlu

ČETVRTI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

1. zatvorena pirueta sa zanoženjem zgrčeno
2. premet strance na podlakticama
3. zamasi, kruženja, osmice, zmije i spirale s trakom

3. OPIS ELEMENATA

PRVI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

Vaga s prednoženjem u čučnju „kozačka vaga“

Početni položaj vage s prednoženjem u čučnju je usprav u usponu s odručenjem. Nakon pronalaska ravnotežnog položaja, učenica se polako spušta u čučanj. U čučnju postavlja nogu u prednoženje te zadržava položaj.

Valovi u čeonj i bočnoj ravnini

Valovito gibanje u čeonj ravnini izvodi se iz raskoračnog stava, lijeva noga je na prstima, uzručenje desno uz lagani otklon ulijevo. Gibanje počinje prijenosom težine tijela kroz počučanj na lijevu nogu i valovitim kretanjem trupa, glave i ruku u lijevu stranu te završava u potpuno istegnutom stavu u lijevu stranu s laganim otklonom trupa u desno.

Valovito gibanje u bočnoj ravnini (veliki val) izvodi se iz sunožnog uspona s pogrčenim koljenima i malim pretklonom s predručenjem. Potiskivanjem zdjelice prema naprijed prenosi se pokret na trup i ruke, koje iz predručenja opisuju cijeli krug kroz zaručenje, uz zaklon trupa, i uzručenje u početni položaj.

Poskoci i skokovi kroz vijaču

Svi poskoci i skokovi koji su do sada savladani mogu se izvesti i kroz vijaču. Za izvedbu skoka kroz vijaču potrebna je puno veća koordinacija nego za izvedbu samog skoka, stoga je vrlo važno da učenice prethodno usavrše poskoke i skokove.

Poskoci/skokovi kroz vijaču mogu se izvoditi u mjestu i kretanju: sunožni/jednonožni, pruženi/zgrčeni, kruženjem prema naprijed/natrag, kretanjem naprijed/bočno, pruženi/zgrčeni, sunožni/jednonožni, kruženjem prema naprijed/natrag. Poskoci se, također, mogu izvesti i u čučnju presavijenom vijačom na dva, tri ili četiri dijela.

DRUGI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

Skokovi s udarcem

Skokovi s udarcem izvode se jednonožnim odrazom. Zamašna noga zaustavlja se u prednoženju pod cca 45°, dok odrazna dotiče zamašnu nogu, nakon čega slijedi doskok na istu. Razlikujemo skok s udarcem naprijed, na stranu te natrag. Kod skoka s udarcem naprijed ruke mogu biti u odručenju ili uzručenju. Kod skoka s udarcem na stranu ruke su u odručenju. Kod skoka s udarcem natrag ruke su u zaručenju dolje.

Okreti za 360° korak dokorakom u lijevu i desnu stranu

Okreti/pirujete rotacijska su gibanja oko uzdužne osi na jednoj ili obje noge. Izvode se u usponu, što znači da peta mora biti podignuta od tla.

U izvođenju okreta vrlo je važan položaj glave i pogled koji je na početku okreta fiksiran ravno u jednoj točki. Tijekom okreta glava zaostaje do zadnjeg časa te se brzo okreće i pogled se opet fiksira u istu točku.

Kotrljanje lopte po tijelu i tlu

Kotrljanja loptom mogu biti po tijelu i tlu, mala ili velika. Mala su ona kod kojih se lopta kotrlja samo po jednom dijelu tijela, npr. jedna ruka ili obje u predručenju, po leđima, po nozi, a velika bi bila spajanjem više dijelova tijela, npr. kroz odručenje od šake do šake, s ruke na leđa, s nogu na tijelo u ležanju i dr. Po tlu se kotrljanja izvode tako da se lopti nježno i bez poskakivanja, bilo kojim dijelom tijela da impuls, napravi se određeni element te se lopta podiže s tla.

Veliko kotrljanje lopte kroz odručenje ispred glave

Veliko kotrljanje lopte kroz odručenje ispred glave se izvodi tako da u odručenju lopta u početnom položaju „leži“ na dlanu desne ruke (kod dešnjaka). Nakon početnog impulsa iz dlana i malim podizanje desne ruke, lopta se bez poskakivanja kotrlja cijelom dužinom do dlana lijeve ruke, koja se malo podiže kad lopta dođe do distalnog dijela podlaktice, da bi se lopta lakše zaustavila.

Veliko kotrljanje s ruku iz uzručenja preko leđa

Veliko kotrljanje s ruku iz uzručenja preko leđa izvodi se iz spetnog stava, u počučnju, laganim pretklonom, lopta između dlanova obje ruke u uzručenju. Bez ikakvog impulsa lopta se ispušta iz dlanova, kotrlja duž ruke, brada se postavlja na prsa te duž leđa. Čim lopta dođe do razine ramena, ruke se brzo postavljaju u priručenje nazad gdje s dlanovima okrenutim jedan prema drugome dočekuju loptu u razini trtične kosti.

TREĆI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

Pruženi skok s okretom za 180° i 360°

Pruženi skokovi s okretom za 180° i 360° okomiti su skokovi koji se izvode sunožnim odrazom iz počučnja te zasukom tijela i zamahom ruku u suprotnu stranu od smjera kretanja. U fazi leta ruke prelaze u uzručenje, a tijelo se maksimalno ispruža i okreće za 180° ili 360° u desnu ili lijevu stranu.

Ravnoteže s prednoženjem / odnoženjem / zanoženjem

Za zadržavanje ravnotežnog položaja izrazito je važna statička snaga cijelog tijela i zajedničko djelovanje svi mišića.

Ravnoteža s prednoženjem

Ravnoteža s prednoženjem izvodi se iz uspona prednoživanjem pružene noge što više, ili iskorakom jedne te prednoživanjem druge noge s jednom rukom u odručenju, a drugom, koja je suprotna prednoženoj nozi, u predručenju.

Ravnoteža s odnoženjem

Ravnoteža s odnoženjem izvodi se iz uspona odnoživanjem pružene noge što više, ili iskorakom jedne te prednoživanjem druge noge s jednom rukom u odručenju, a drugom, koja je ista odnoženoj nozi, u predručenju.

Ravnoteža sa zanoženjem

Ravnoteža sa zanoženjem izvodi se iz uspona na jednoj nozi te zanoživanjem druge pružene noge što više, ili iskorakom jedne te zanoženje druge noge s rukama u uzručenju ili zaručenju dolje.

Vrtnje, kotrljanja i rotacije obruča

Vrtnje obruča

Obruč se može vrtjeti oko vrata, trupa, šake, noge.

Vrtnje obruča oko šake mogu se izvoditi oko jedne ili oko obje šake. Oko jedne šake vrtnje se izvode u bočnoj, čeonj i vodoravnoj ravnini, a oko obje šake u čeonj i vodoravnoj ravnini.

Kotrljanje obruča

Kotrljanja obruča mogu se izvoditi po tlu (u svim smjerovima te s povratom – bumerang) i tijelu (najmanje preko dva segmenta – npr. ruka i ruka ili ruka i tijelo).

Rotacije obruča

Rotacije obruča mogu se izvoditi na dlanu, prsima ili tlu. One se rade oko okomite osi obruča u lijevu ili desnu stranu.

ČETVRTI RAZRED SREDNJE ŠKOLE

Zatvorena pirueta sa zanoženjem zgrčeno

Okreti ili piruete rotacijska su gibanja oko uzdužne osi koja se izvode na jednoj nozi u usponu, dok druga noga može biti u različitim položajima (u ovom primjeru u zanoženju zgrčeno). Za vrijeme rotacije ruke se postavljaju u uzručenje ili predručenje ulučeno.

Kod izvođenja okreta razlikuju se četiri faze: pripremna, zamašna, rotacija i zaustavljanje.

Premet strance na podlakticama

Premet strance na podlakticama spada u akrobatske elemente. Izvodi se ili iz raskoračnog stava kao za premet strance, postavljanje ruku na podlaktice i doček u kleku, ili iz kleka, postavljanje ruku na podlaktice te doček u kleku.

Zamasi, kruženja, osmice, zmije i spirale s trakom

Zamasi se mogu raditi u svim ravninama. Izvode se cijelom rukom iz remenog zgloba. Cijela traka mora raditi zamah, a ako se izvodi vodoravno, traka ne smije dodirivati tlo.

Kruženja se mogu raditi u svim ravninama, kao i zamasi. Cijela traka mora izvoditi krug, lik mora biti jasno definiran. Kruženja mogu biti mala, iz lakatnog zgloba, ili velika, iz ramenog zgloba.

Osmice se isto tako mogu izvoditi u svim ravninama. Cijela traka mora izvoditi element. U izvođenju osmica moraju biti angažirani rameni i lakatni zglob te zglob šake. Osmice moraju biti ravnomjerne, tj. moraju biti jednake obje polovice lika.

Zmije mogu biti okomite ili vodoravne. U liku mora biti 4 do 5 valova. Traka radi cijelom dužinom, a valovi bi trebali biti jednaki.

Spirale mogu biti okomite ili vodoravne kao i zmije. U liku mora biti 4 do 5 kružnica. Traka radi cijelom dužinom, a kružnice bi trebale biti jednake.

4. ZAKLJUČAK

Cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture stvaranje je stalne potrebe za tjelesnim vježbanjem te usvajanje motoričkih i drugih znanja koja će utjecati na razvoj funkcionalnih, motoričkih i sveukupnih značajki mladog čovjeka te ih zadržati na što višoj razini do kasne životne dobi. Štoviše, svaki nastavnik TZK trebao bi imati za cilj da svakog učenika nauči koristiti stečena znanja i vještine u svakodnevnom samostalnom vježbanju.

Škola kao odgojna i obrazovna ustanova ima značajnu i trajnu ulogu u izgradnji temelja za provođenje Tjelesne i zdravstvene kulture, a stručni kadar dužan je osigurati kontinuirani razvoj učenika kao tjelesnog, moralnog i intelektualnog bića u skladu s njegovim sposobnostima i sklonostima.

Ovim se radom želi pomoći nastavnicima TZK srednjih škola da lakše i učinkovitije obrađuju pojedine teme iz ritmičke gimnastike koja su naročito pogodna za **primjenu kod učenika, kako bi se utjecalo i na estetsku komponentu njihovog antropološkog razvoja.**

5. LITERATURA

1. FIG *Pravilnik za ocjenjivanje ritmičke gimnastike* (2013). Federation International de Gymnastic.
2. Furjan-Mandić, G. (2007). *Ritmička gimnastika*. Priručnik. Kineziološki fakultet u Zagrebu.
3. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Kineziološki fakultet u Zagrebu.
4. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.