

GIMNASTIKA

Začetek gimnastike je v preprostih, raznolikih in varnih gibalnih nalogah, pri katerih se s preprostimi oblikami gibanja naučimo obvladati svoje telo in razvijamo sposobnosti.

Gimnastika ima velik vpliv na razvoj koordinacije gibanja. Je ena redkih športnih panog, kjer se gibanja izvajajo v vseh smereh, z vrtenjem okoli vseh osi telesa. Na vseh orodjih mora vadeči premagovati silo teže lastnega telesa, zato je to tudi najbolj naraven način pridobivanja moči. Gimnastika zahteva in tudi najbolj razvija gibljivost. Predvsem razvija tisto gibljivost, ki je najbolj pomembna za vsakdanje življenje (gibljivost ramenskega obroča in trupa). S ponavljajočimi gimnastičnimi vsebinami dobro razvijamo vzdržljivost v moči, ki pride prav pri drugih športih. Upravljanje z drobnim orodjem izjemno dobro razvijajo natančnost, saj je potrebno drobna orodja metati in loviti. To pa so naloge, ki so značilne tudi za druge ekipne športe (košarka, rokomet, odbojka).

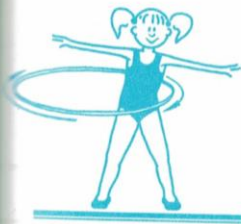
VAJE Z OBROČEM

Ogrevanje:

- tek (obroč je volan),
- tek s kotaljenjem obroča pred seboj,
- lezemo skozi obroč,
- obroč vrtimo okoli zapestja, pasu, vratu in noge.

Preproste prvine z obročem:

- obroč zakotalimo tako, da spremeni smer in se vrne,
- obroč zakotalimo tako, da spremeni smer in ga med vračanjem preskočimo.



Vrtenje okoli pasu



Vrtenje okoli vratu³⁸



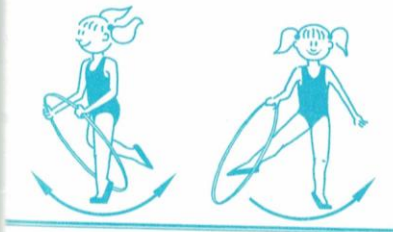
Vrtenje okoli noge³⁸



Dotik obroča v leži vznosno



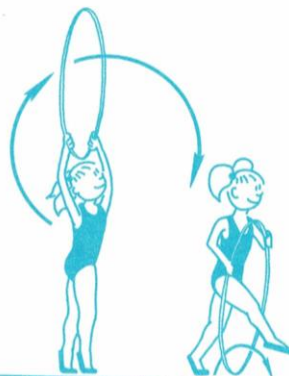
Vrtenje obroča na tleh



Preskok nihajočega obroča³⁸



Zibanje po hrbtu z vstajanjem



POMBE