## MLAĐE PIONIRKE

## V-VI RАZRED OSNOVNE ŠKOLE

**PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA**

**učenice V i VI razred osnovne škole**

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače visine 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk pruženim telom,** sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti dole i van, usprav - uzručiti........................................................................................................**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**

**učenice V i VI razred osnovne škole**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **opis** | **bodovi** |
|  | Početni položaj: čeono prema n/p, zgib stojeći nathvat |  |
| 1. | sunožnim odrivom uzmak do upora prednjeg i sp. | 2,00 |
| 2. | međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu (do upora prednjeg) i sp. | 1,50 |
| 3. | premah odnožno do seda jašućeg | 0,50 |
| 4. | prehvat u pothvat i sp. saskok premahom odnožno zanožnom i okretom za 900 saskok odnoška sa okretom i fazom leta, doskok bokom prema pritci | 1,00 |
|  | **UKUPNO** | **5,00** |

**SASTAV NA VISOKOJ GREDI - učenice V i VI razreda osnovne škole**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opis** | | **Bodovi** |
| Početni položaj: čeono prema desnoj četvrtini grede (oko 1,5m od kraja), hvat suručno u širini ramena |  | 0,50 |
| sunožnim odrivom **naskok u upor čučeći**,  okret za 900 udesno, upor hvatom bočno |  |
| ***prva dužina***  usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom | predručenjem zgrčeno, spajanjem nadlanica, podlakatni krugovi nadole i unutra (prema grudima), predručenjem uzručiti, dlanovi van | 0,20 |
| - korak desnom, dotik grede u stavu prednožno i sp.  - korak desnom, priključiti levu ispred desne blizu | - talas obema do odručenja  - priručenjem zaručiti | 0,60 |
| sunožnim odskokom **skok sa zanoženjem leve** doskok u počučanj na desnu, leva je u zanoženju | predručenjem uzručiti i sp. odručiti desnom, predručiti levom |
| opružanjem desne korak levom zibom počučnjem, koraci u usponu d.l (**valcer**) i sp. | čeoni krug desnom (do odručenja); grudi napred | 0,30 |
| kraći korak desnom u **uspon, zgrčeno prednožiti** levu, stopalo u visini unutrašnje strane kolena, izdržaj | uzručiti ulučeno | 0,40 |
| - korakom leve u **uspon okret za 900** udesno do stava raskoračnog u usponu,  - priključiti desnu pored leve, počučanj i sp. | - uzručenje, dlanovi napred,  - predručiti zgrčeno, ukršteno – desna ispred leve, dlanovi prema telu | 0,30 |
| - korak levom ulevo stav raskoračni u usponu ,  - počučnj na levoj i sp. **okret za 900 udesno**, desnom pored grede unazad do stava zanožno | -uzručiti van  -uzručenje, laktovi pruženo, zglobovi šake savijeni - prsti se dodiruju; pretklon u liniji sa zanožnom, pogled dole | 0,30 |
| preneti težinu unazad na puno stopalo desne, potkolenica leve horizontalno, kolena spojena | odručiti |
| ***druga dužina***  - korak levom, korak desnom, stav zanožno levom,  - pretklonom i visokim zanoženjem leve **vaga,** izdržaj, usklon do stava zanožno levom | -odručenjem uzručiti  -leva u uzručenju, desnom odručiti; trup horizontalno, glavom zaklon, pogled pravo | 0,60 |
| korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne – natkolenica horizontalno, potkolenica malo ispred vertikale - doskok na levu (**dečiji poskok**) | levom bočni luk unazad do predručenja, desna u odručenju | 0,40 |
| - koraci d.l. priključiti desnu ispred leve, blizu  - pretklonom horizontalno i počučnjem **veliki talas telom** do stava u usponu | - odručiti  - uzručiti i sp. bočni lukovi nadole i unazad (do uzručenja) | 0,40 |
| - koraci u usponu d.l.d, korak levom ispred desne, blizu i sp. okret u usponu za 900 ulevo, | - prva dva koraka odručiti, druga dva uzručiti | 0,20 |
| - počučanj i sp.  **- saskok pruženo sa okretom za 1800** ulevo, doskok licem prema gredi (čeono)  stav spetni | - predručenjem i priručenjem zaručiti, -u fazi leta priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka predručiti van  predručenjem uzručiti van | 0,80 |
| **UKUPNO** | | **5,00** |

**SASTAV NA TLU - učenice V i VI razred osnovne škole**

|  |  |
| --- | --- |
| gornja linija  GL GD  **I XIII**  **XIV**    leva linija dijagonala desna linija  GL - DD **450**  ili linija DD -GD  **XIX** **X**  DL donja linija DD | GL = gornji levi ugao  GD = gornji desni ugao  DL = donji levi ugao  DD = donji desni ugao |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **takt** | **opis** | | **bodovi** |
|  | kretanje nogama | kretanje: ruke, telo, pogled |  |
| I  1-2 | **početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu *-*** |  |  |
| ***djagonala: GL –DD***  predtakt |
| 3-4 | -uspon na levoj, prednožiti visoko desnom | -odručiti gore, dlanovi dole | 0,10 |
| -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom; | -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole, |
| II  1-2 |  | -levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku, | 0,10 |
| 3-4 | -preneti težinu na levu, priključiti desnu; | -predručenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van |
| III  1-2 | počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena **kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.** |  | 0,20 |
| 3-4 | **kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu** i sp. |  | 0,20 |
| IV  1 | -uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno; | -levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku, | 0,20 |
| 2 | opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno; | levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku, |
| 3-4 | -zib počučnjem,  -zib počučnjem,  -zib počučnjem ,  -usprav na levoj, desnu prednoženjem pripremiti za korak ; | -desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra  -levom talasom predručiti iznad leve unutra (leva ukršeno iznad desne)  -predručiti dole, dlanovi gore,  -odručiti, dlanovi gore |  |
| V  1-2 | korak i odskokdesnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (**galop** - šase) i sp; | -odručiti , dlanovi gore | 0,30 |
| 3-4 | korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (**makazice** – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp; | uzručiti |
| VI  1-2 | korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (**galop** - šase); | odručiti talasom i sp. | 0,20 |
| 3-4 | korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju (**makazice nazad**), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp. | predručenjem zaručiti, |
| VII  1 | stav odnožno desnom; | desnu predručenjem pogrčiti za 900, podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 900, podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu | 0,20 |
| 2 | malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom; | otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu), |
| 3 | usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu (**dečiji poskok**); | desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti  (kod pripreme za odskok obe su u priručenju) |
| 4 | korak i odskok desnomu fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – (**dečiji poskok**); | priručiti obgema, desnom predručiti, levom odručiti  (kod pripreme za odskok obe su u priručenju) |
| VIII  1-2  3-4 | korak levom, korak desnom, priključiti levu; | desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni) | 0,20 |
| IX  1-4 | -korak u stav na desnoj, stav zanožno levom,  -pretklonom (do horizontale) i **visokom zanožnjem leve vaga**,  -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu iza desne | -odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti  -priručenje, dlanovi prema telu;  -predručenjem uzručiti | 0,30 |
| X  1-2 | okret u usponu za 450 ulevo ***(licem prema desnoj liniji)***  -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop strance**);  -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop strance**) i sp; | -talasom kroz predručenje i priručenje odručiti,  -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne | 0,20 |
| 3.4 | korakom levomokret za 1800 (licem prema levoj stranici**)** do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno; | odručiti, |
| XI  1-2  3-4 | prenosom **težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 450 *(licem prema donjoj liniji)*** ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp. | odručiti dole | 0,60 |
| XII  1-4 | savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda **povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama** osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj, |  | 0,20 |
| XIII  1-2  3-4 | -povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i  - usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo), | odručenjem dole, predručenjem ulučeno  -odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti | 0,10 |
| XIV  1-2  3-4 | -pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 900 ulevo,  -pružanjem leve i okretom za 900 preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad). | -ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,  -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti van, dlan dole, levom talasom predručiti, dlan dole | 0,10 |
| XV  1-2 | okretom za 900 udesno privući desnu pored leve, počučanj i sp. | odručenjem i priručenjem zaručiti desnom, priručenjem zaručiti levom | 0,40 |
| 3-4 | sunožnim odskokom **skok sa zgrčenim prednoženjem**, doskok sunožno, stav spetni, | za vreme skoka priručenjem predručiti van, kod stava spetno odručiti gore |
| XVI  1-4 | ***kretanjem prema DL uglu (dijagonala)***  sa dva koraka okrenuti se **za 3600**:   * desnom korak napred, * korakom levom okret u usponuza 900 na obe noge udesno i sp. * nastaviti okret oko leve noge udesno za 2700, desna u odnoženju nisko (raznoimeni okret) i sp. iskorak desnom napred, priključiti levu; | -odručenjem odručiti dole,  - priručiti | 0,20 |
| XVII  1-2 | * korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop**, šase) i sp. | * kod galopa odručiti | 0,40 |
| 3-4 | * korakom i odskokom leve skok sa bočnim raznoženjem i izvlačenjem desne (**daleko-visoki skok grčenjem i pružanjem** desne noge), doskok na desnu; | kod pripreme za odskok priručiti, u fazi leta odručiti, kod doskoka priručiti i sp. |
| XVIII  1-2 | -korak levom, korak desnom, pretklonom, zamahom leve i odrivom **desne stav na šakama -naznačiti** | predručenjem uzručiti | 0,60 |
| 3-4 | -bočnim raznoženjem preko počučnja na desnoj u klek na levoj i stav prednožno zgrčeno desnom; | odručiti | 0,10 |
| XIX  1-2  3-4 | -preneti težinu na desno stopalo, leva u zanoženju - osloncem o potkolenicu (ispad osloncem o potkolenicu),  -oslonac preneti na poluprste desne (podići petu); | -predručiti zgrčeno, ukršreno – desna ispred leve; pogled na podlaktice  -pokretima unazad u zglobovim laktova odručiti gore desnom, odručiti dole levom; mali zaklon i zasuk tupa ulevo; pogled nadole | 0,10 |
|  | **UKUPNO** | | **5,00** |

***NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU***

1. na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj **„odručenja gore“** što se pripisuje njenom stilu vežbanja.

- u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,

- kada u opisu pokreta stoji:  **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti;**

1. **počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu** **prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;

**ispad** - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.