##

## STARIJE PIONIRKE

## VII-VIII RАZRED OSNOVNE ŠKOLE

**PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA**

**učenice VII i VIII razred osnovne škole**

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

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk zgrčeno,** sa izrazitom vertikalnim komponentom i grčenjem iznad sanduka. U uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti..........................................................................................................**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**

**učenice VII i VIII razred osnovne škole**

Odskočna daska ispred n/p

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | opis | bodovi |
|  | Početni položaj: čeono prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske |  |
| 1. | zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor prednji i sp. | 0,50 |
| 2. | međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu prednjem (do upora prednjeg) i sp. | 1,00 |
| 3. | premah odnožno do seda jašućeg  | 0,50 |
| 4. | prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u uporu jašućem i sp.  | 1,50 |
| 5. | sed jašući, prehvatom u nathvat i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp.  | 0,50 |
| 6. | međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opruženjem i odbijanjem od pritke, opružanjem saskok unapred sa fazom leta (prednoška), doskok leđima prema pritci | 1,00 |
|  | **UKUPNO** | **5,00** |

**SASTAV NA GREDI - učenice VII i VIII razreda osnovne škole**

|  |  |
| --- | --- |
| **opis** | **bodovi** |
| Početni položaj: čeono, licem prema sredini grede - blizu, uzručiti van:okretom ulevo za 900 - desnim bokom prema gredi:***naskok sa odskočne daske (malo koso u onosu na gredu)***koracima l.d.l, poslednji korak desnom : uporom desne ruke zamahom u odnoženje leve, istovremenim odrivom desne i hvatom u upor bočno levom, naskok u upor raznožno sa okretom za 900 udesno do upora sedećeg raznožno bočno, predručenjem gore van odručiti gore, grudi napred i sp. odručenjem i predručenjem gore upor sedeći raznožno bočno  | 0,80 |
| ***prva dužina***prednos u sedu raznožno, zamahom unazad upor klečeći na desnoj, visoko zanožiti levu (mala vaga); glavom zaklon | 0,40 |
| prednožiti levom, klek na desnoj i preko zgrčenog prednoženja leve usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom | - u kleku predručenjem odručiti gore- kod usprava priručiti unutra, spojiti dlanove okrenute prema licu i zgrčenim predručenjem, uzručenjemodručiti; grudi napred  | 0,30 |
| gimnastičkikoraci: desna i korakom i odskokom leve skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na desnu (**mačiji skok**) i sp. | za vreme koraka desnom odručiti, kod koraka i odskoka levom zaručenjem i priručenjem bočnim lukovima nagore uzručiti i sp. | 0,80 |
| -korak levom, korak u stav na desnoj**visoko prednožiti levu** i sp.  | -odručenjem zaručiti | 0,30 |
| -počučnjem na desnoj, malim pretklonom zanožiti nisko levu (rame, kuk i stopalo su u kosoj liniji oko 450 u odnosu na horizontalu)-usklon u uspon, leva u zanoženju, naznačiti  | -priručenjem predručiti gore desnom, odručiti levom-uzručiti | 0,20 |
| -korak levom, priključiti desnu ispred leve i sp. -**sunožnim odskokom skok pruženim telom i pomeranjem unapred i promenom nogu, doskok sunožno** u počučanj - desna ispred leve u usponu i sp. | - odručenjem priručiti- priprema za skok - zamah u zaručenje, kod skoka - priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka - predručenjem predručiti dole ulučeno | 0,60 |
| -okret **počučnju za 1800** ulevo (leva ispred desne) | - predručenje dole ulučeno | 0,30 |
| ***druga dužina***prenos težine unazad u stav na desnoj, stav prednožno levom | talasom odručiti; grudi napred | 0,50 |
| -zibom počučnjem korak desnom, gimnastički korak levom -korak desnom u počučanj (priprema za okret) i **okret u usponu na desnoj udesno za 900, zgrčeno prednožiti levu** (istoimeni) - korak levom ulevo u počučanj na levoj, stav odnožno desnom-priključiti desnu pored leve (počučanj na obe) | - kroz zgrčeno priručenje predručenjem horizontalni lukovi (do odručenja) - kod pripreme za okret predručiti ulučeno desnom, odručiti (nazad) levom, kod okreta uzručiti - odručiti talasom i sp. uzručiti levom odručiti desnom dlan gore; otklon udesno, pogled na dlan desne-predručiti zgrčeno, ukršteno, leva ispred desne, pogled dole |
| -uspravom i korakom unazad preneti težinu na desnu, stav prednožni levom-korak levom, gimnastički koraci desna, leva i korakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 1800 ulevo, odbijanjem rukama i spajanjem nogu u fazi leta doskok sunožno, licem prema gredi, bočno (**rondat**) | -odručiti,-kod koraka uzručiti-kod doskoka uzručiti | 0,80 |
| **UKUPNO** | **5,00** |

**SASTAV NA TLU - učenice od VII i VIII razreda osnovne škole**

|  |  |
| --- | --- |
|  gornja linija GL GD  **I XIII:3-4 XI**  leva linija desna linija ili linija DD -GD **IV VII-4 XXI** DL donja linija DD  | GL = gornji levi ugaoGD = gornji desni ugao DL = donji levi ugaoDD = donji desni ugao |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Takt** | **Opis** | **Bodovi** |
| pokreti i kretanja nogama | pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled |  |
| I1 | početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni, priručiti |  | 0,20 |
| predtakt |
| 234 | počučanj na desnoj, stav odnožno levom | odručiti gore desnom, predručiti levom |
| opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom  | ruke o bokove, zasukom ulevo za 450, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena |
| odsukom uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad) | predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom  |
| II1-23-4 | okretm za 900 udesno (***licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj****),* korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu (**galop**, šase) i sp. | odručiti desnom, kroz predručenje dole? odručiti levom | 0,40 |
| korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu (**mačiji skok**) | priručenjem čeoni krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve  |
| III1-34 | trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve **daleko-visoki skok**, doskok na desnu i sp.  | kod koraka i skoka priručenjem odručiti gore, kod doskoka odručiti zaručiti van  | 0,50 |
| levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom | predručenjem van uzručiti van, dlanovi van |
| IV1-3 | -okretom za 900 na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj (***licem prema GL uglu***), levom dotik odnožno i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno promena pravca za 900  (***licem prema desnoj liniji***) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do  | -grčenjem desne čeoni luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,-uzručenjem i grčenjem desne čeoni krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko desnog ramena | 0,20 |
| 4 | stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog | -desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena |
| V1-23-4 | levom korak u uspon, **prednožiti visoko desnu** | odručiti  | 0,20 |
| iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp. | odručenje |
| VI1-34 | -usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje **okret za 3600** – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp.iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp. | uzručitiodručiti  | 0,40 |
| VII1-2 | -preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu, -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)  | - desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno),- desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe),- desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava) | 0,30 |
| 34 | stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge | dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo |
| usponom i okretom za 450 ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge (***licem prema GD uglu***) | odsuk, mali zasuk ulevo |
| VIII1-23-4 | -levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp. | -odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore | 0,20 |
| IX1-23-4 | - levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.korak desnom, priključiti levu i sp. | - talasom u odručenju uzručiti |
| X1-23-4 | -malim počučnjem i opružanjem nogu **kolut napred** do počučnja i sp. | -obuhvatiti potkolenice,priručiti, | 0.20 |
| -sunožnim odskokom **skok sa zgrčenim** prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni | -predručenjem priručenjem zaručiti | 0,40 |
| XI1-4 | okretom za 450 ulevo ***(licem prema desnoj liniji***) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i | korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesnokorak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevokorak d: priručiti, odsuk, pogled pravo | 0,20 |
| XII1-4 | još tri: d.l.d. u bržem ritmu | koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti |
| XIII1-2 | priključiti i preneti težinu na levu i sp.desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk kolenom do odnoženja ( potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće se do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve) i sp. **opružanjem do visokog odnoženja** | odručenjem zaručiti,odručiti, zasuk ulevo i odsuk | 0,20 |
| 3-4 | okretom za 900 ulevo (***licem prema donjoj liniji***) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom  | uzručiti,talasom predručenjem priručiti (zaručiti) |
| XIV1-4 | pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem **leve vaga**,usklon do uspona, leva iza desne  | desnom priručenjem uzručiti, levom  odručenjem uzručiti | 0,30 |
| XV1-4 | prednoženjem desne **premet strance uporom sa okretom za 1800** ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve (***licem prema gornjoj liniji***) | uzručiti | 0,50 |
| XVI1-4 | -grčenjem desne, **kolut nazad do kleka na desnoj**, stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek)i sp. | klek – priručiti i sp. | 0,20 |
| XVII1-4 | -sedom preko desnog boka, okretom za 450 leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.  | -čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka | 0,20 |
| XVIIIX1-4 | okretom ulevo za 900 leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu  | -odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem leve odručiti, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo |
| XIX1-23-4 | istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja) | predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena  | 0,20 |
| istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja) | zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi |
| XX1-4 | istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 900 ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 450 od u odnosu na tlo) | priručenjem i predručenjem uzručiti desnom |
| XXI1-23-4 | okretom za 900 (***licem prema desnoj stranici***) pruključiti desnu pored leve do seda na petama | desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama) | 0,20 |
| klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom  | predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo |
|  | **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 stavuprednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;

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