

S A D R Ž A J

OPŠTI DIO	17
1. Metodika obučavanja u sportskoj gimnastici	18
1.1. Metodičke osnove sportske gimnastike	18
1.2. Proces obučavanja	21
1.3. Obučavanje stilizovanog kretanja	22
1.4. Intenzitet i učestalost pri usavršavanju kretanja	24
2. Metodologija stvaranja vrhunskog gimnastičara	28
3. Metodologija selekcije u sportskoj gimnastici	29
4. Metodologija povređivanja u sportskoj gimnastici	31
4.1. Uzroci povređivanja u sportskoj gimnastici	32
4.1.1. Sam vježbač	33
4.1.1.1. Početnik	33
4.1.1.2. Nedovoljno zagrijavanje	33
4.1.1.3. Nedovoljna fizička pripremljenost	34
4.1.1.4. Postojeća povreda	34
4.1.1.5. Slaba psihološka priprema	34
4.1.1.6. Pretreniranost	35
4.1.1.7. Zamor	35
4.1.1.8. Nehigijenski način života	35
4.1.1.9. Upotreba narkotika	35
4.1.2. Odjeća i obuća	36
4.1.3. Sprave i uređaji	36
4.1.4. Organizacija treninga i takmičenja	37
4.1.5. Metodski postupci	37
4.1.6. Stručnost trenera	38
4.1.7. Temperatura	38
4.1.8. Osvjetljenost	38
4.1.9. Vlažnost	38
4.1.10. Nadmorska visina	39

5. Metodika obučavanja i razvoj psihomotornih sposobnosti u sportskoj gimnastici	40
5.1. Vježbe za uvodni dio treninga - časa	43
5.2. Vježbe za pripremni dio treninga - časa	46
5.3. Primjeri specifičnih vježbi snage i fleksibilnosti za pojedine grupe mišića	49
6. Metodika pojedinih vježbi na TLU	58
6.1. Karakteristike vježbanja na tlu	59
6.2. Čuvanje i pomaganje na tlu	61
6.3. Kolut naprijed	63
6.4. Kolut nazad	66
6.5. Leteći kolut	68
6.6. Stav na lopaticama	72
6.7. Stav na glavi	74
6.8. Stav na šakama	77
6.9. Stav na šakama kolut naprijed	81
6.10. Kolut nazad kroz stav na šakama	82
6.11. Vage (Bočno i Čeono)	85
6.12. Premet uporom strance (Zvijezda)	86
6.13. Premet uporom strance sa okretom (Rondat)	90
6.14. Most naprijed	94
6.15. Most nazad	96
6.16. Usprav usklupno sa čela (Sklopka)	98
6.17. Premet uporom naprijed	102
6.18. Premet uporom nazad	107
6.19. Salto naprijed	112
6.20. Salto nazad	117
7. Metodika pojedinih vježbi na KONJU SA HVATALJKAMA	122
7.1. Karakteristike vježbanja na konju sa hvataljkama	123
7.2. Čuvanje i pomaganje na konju sa hvataljkama	126
7.3. Upor prednji	126
7.4. Upor stražnji	126
7.5. Upor jašući	127
7.6. Sjed raznožno za rukama	127
7.7. Sjed raznožno pred rukama	128

SPORTSKA GIMNASTIKA II

7.8. Sjed sunožni	128
7.9. Premah odnožno jednom naprijed	129
7.10. Premah odnožno jednom nazad	131
7.11. Njihanja u uporu jašućem	132
7.12. Njihanja u uporu prednjem	135
7.13. Njihanja u uporu stražnjem	135
7.14. Kolo prednožno jednom	136
7.15. Kolo zanožno jednom	138
7.16. Kolo odnožno jednom	140
7.17. Kolo odbočno sunožno	141
7.18. Otvorene makazice (striž)	145
7.19. Zatvorene makazice (striž)	146
7.20. Naskok u upor jašuci prebacivanjem jedne noge odnoženjem	147
7.21. Naskok u upor jašuci sa okretom	147
7.22. Saskok premahom sunožno prednožnim naprijed (prednoška)	149
7.23. Saskok premahom sunožno odbočnim naprijed (odbočka)	150
7.24. Saskok premahom sunožno zanožnim naprijed (zanoška)	151
8. Metodika pojedinih vježbi na PRESKOKU	153
8.1. Karakteristike vježbanja na preskoku	154
8.1.1. Zalet	157
8.1.2. Naskok na odskočnu dasku	157
8.1.3. Odras sa odskočne daske	158
8.1.4. Let do kontakta sa spravom (Prva faza leta)	159
8.1.5. Odras rukama	160
8.1.6. Let poslije kontakta sa spravom (Druga faza leta)	161
8.1.7. Doskok	161
8.2. Čuvanje i pomaganje na preskoku	161
8.3. Vježbe pripreme za preskok	163
8.3.1. Vježbe kojima se savlađuje izvođenje doskoka	163
8.3.2. Vježbe kojima se savlađuje zalet	165
8.3.3. Vježbe kojima se savlađuje izvođenje naskoka na dasku i odskoka	166
8.3.4. Vježbe kojima se savlađuje izvođenje leta	170

SPORTSKA GIMNASTIKA II

8.3.4.1. Prvi let	170
8.3.4.2. Drugi let	172
8.3.5. Vježbe kojima se savladuje izvođenje odraz rukama	172
8.4. Prednoška	174
8.4.1. Prednoška kosim zaletom	174
8.4.2. Prednoška pravo	175
8.5. Odbočka	177
8.6. Raznoška	180
8.6.1. Raznoška preko konja po širini	180
8.6.2. Raznoška preko konja po dužini	187
8.7. Zgrčka	190
8.7.1. Zgrčka preko konja po širini	190
8.7.2. Zgrčka preko konja po dužini	195
8.8. Sklonka	197
8.8.1. Sklonka preko konja po širini	197
8.8.2. Sklonka preko konja po dužini	201
8.9. Pripetka	202
8.9.1. Pripetka preko konja po širini	202
8.9.2. Pripetka preko konja po dužini	205
8.10. Plovni preskok „PLOVAK“	207
8.10.1. Plovni preskok preko konja po širini i dužini	207
8.11. Preskok usklopno	210
8.12. Preskok premetom naprijed	215
8.13. Preskok premetom strance	220
9. Metodika pojedinih vježbi na KRUGOVIMA	224
9.1. Karakteristike vježbanja na krugovima	225
9.2. Čuvanje i pomaganje na krugovima	227
9.3. Ljuljanje	230
9.4. Njihanje	232
9.5. Visovi	233
9.5.1. Vis prosti prednji	234
9.5.2. Vis uznijeto	235
9.5.3. Vis stražnji	236
9.5.4. Vis strmoglavli	238
9.6. Iskret naprijed	239
9.7. Iskret nazad	241

SPORTSKA GIMNASTIKA II

9.8. Naupor zanjihom	243
9.9. Naupor uzvlakom do prednosa	246
9.10. Naupor prednjihom	247
9.11. Naupor usklopno	249
9.12. Salto raznožno nazad	252
9.13. Salto opruženo nazad	254
9.14. Stav u skleku vučenjem	256
9.15. Smak	257
9.16. Svlak	258
9.17. Prednos u upor	258
9.18. Kovrtljaj nazad sklonjeno iz upora u upor	259
9.19. Iskretom nazad saskok „LASTA”	261
10. Metodika pojedinih vježbi na RAZBOJU	264
10.1. Karakteristike vježbanja na razboju	265
10.1.1. Specifičnosti u metodici obučavanja	267
10.1.2. Potrebno znanje o razboju	268
10.1.3. Osnovni polazni položaji za realizaciju vježbi na razboju	269
10.2. Čuvanje i pomaganje na razboju	271
10.3. Njih u potporu o rukama	272
10.4. Njih u upor	275
10.5. Prednjihom upor	277
10.6. Zanjihom upor	279
10.7. Kolut naprijed (iz sjeda raznožnog za rukama)	280
10.8. Kolut nazad	282
10.9. Stav na ramenima	284
10.10. Stav u upor (na šakama) iz njija u upor	287
10.11. Iz potpora upor usklopno	288
10.12. Naupor usklopno	291
10.13. Prednoška – saskok	293
10.14. Zanoška - saskok	295
10.15. Odbočka - saskok	297
11. Metodika pojedinih vježbi na VRATILU	300
11.1. Karakteristike vježbanja na vratilu	301
11.1.1. Specifičnosti metodike obučavanja	302
11.2. Čuvanje i pomaganje na vratilu	303
11.3. Uspostavljanje njija	305

SPORTSKA GIMNASTIKA II

11.4. Klim (klimatanje)	309
11.5. Podmetni zamah iz upora prednjeg	312
11.6. Uzmak	313
11.7. Naupor usklopno	317
11.8. Naupor zanjihom	322
11.9. Naupor zavjesom o potkoljeno	324
11.10. Naupor jašući	327
11.11. Kovrtljaj naprijed iz upora prednjeg	329
11.12. Kovrtljaj nazad iz upora prednjeg	331
11.13. Kovrtljaj naprijed iz upora jašućeg	333
11.14. Kovrtljaj nazad iz upora jašućeg	335
11.15. Veleuzmak	336
11.16. Velekovrtljaj naprijed	338
11.17. Velekovrtljaj nazad	339
11.18. Zanjihom saskok	341
11.19. Saskok raznoška	343
11.20. Saskok zgrčka	344
11.21. Podmetni saskok	345
12. Literatura	350