

SADRŽAJ

I. SPECIFIČNE KARAKTERISTIKE RITMIČKE GIMNASTIKE	4
II. RAZVOJ RITMIČKE GIMNASTIKE U SVIJETU I U NAŠOJ ZEMLJI	8
III. CILJEVI I ZADACI RITMIČKE GIMNASTIKE (RG)	12
RITMIČKA GIMNASTIKA KROZ ISTORIJU - SAŽETAK	16
IV. KLASIFIKACIJA POKRETA I SPECIFIČNIH SREDSTAVA RITMIČKE GIMNASTIKE	21
A) VJEŽBE BEZ REKVIZITA	35
1) HODANJE	35
2) TRČANJE	36
3) PLESNI KORACI	36
4) SKOKOVI	37
5) RAVNOTEŽE	38
6) OKRETI I PIRUETE	39
7) PROSTORNE VJEŽBE	40
V. STRUČNI OSNOVI MUZIČKE KULTURE	54
VI. RITMIKA I METRIKA	58
VII. OVLAĐAVANJE MUZIKALNOŠĆU I IZRAŽAJNOŠĆU POKRETA U TJELOVJEŽBENOM PROCESU	65
VIII. PRIMJENA FUNKCIONALNE MUZIKE U TOKU PRIPREME SPORTISTA	68
IX. UVJEŽBAVANJE POKRETA SA MUZIKOM	73
X. SPORTSKI TRENING U RITMIČKOJ GIMNASTICI	75
XI. STVARANJE KRETNIH NAVIKA KAO OSNOVE TEHNIČKOG NAPRETKA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	81
XII. OSNOVNE METODE SPORTSKOG TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	84
XIII. PEDAGOŠKE I PSIHOLOŠKE OSOBENOSTI SPORTSKOG TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	87
XIV. DIDAKTIČKI PRINCIPI U TRENINGU RITMIČKE GIMNASTIKE	90
XV. STRUKTURA ČASA VJEŽBANJA U SEKCIJAMA ZA RITMIČKU GIMNASTIKU BEZ TAKMIČARSKJE ORIJENTACIJE	92
OPŠTA METODSKA UPUTSTVA	94
XVI. PRAKSA RITMIČKE GIMNASTIKE	97
XVII. SPECIFIČNA SREDSTVA RITMIČKE GIMNASTIKE	99
VJEŽBE SA REKVIZITIMA	99
TERMINOLOGIJA SA REKVIZITOM:	100
1) VIJAČA	103
2) LOPTA	113
3) OBRUČ	122
4) TRAKA	135

5) ČUNJEVI	144
XVIII. UVJEŽBAVANJE INDIVIDUALNE STVARALAČKE KRETNE IZRAŽANOSTI	154
XIX. VRSTE I VREDNOVANJE SASTAVA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	156
XX. SLOBODNI SASTAVI U RITMIČKOJ GIMNASTICI	160
XXI. GRUPNE VJEŽBE I AKADEMSKI SASTAVI	161

PLESNA UMJETNOST

I. PLES KAO PRIMITIVNO SREDSTVO IZRAŽAVANJA OSJEĆANJA	171
II. ISTORIJAT RAZVOJA NARODNIH PLESOVA	172
III. FOLKLORNO NASLEĐE JUŽNOSLOVENSКИH NARODA	173
IV. PLESNE ZONE	175
V. DRUŠTVENI ZNAČAJ NARODNIH IGARA	184
VI. DRUŠTVENI PLESOVI	188
VII. RAZVOJ DRUŠTVENIH PLESOVA	188
VIII. PODJELA DRUŠTVENIH PLESOVA	191
A) STANDARDNI PLESOVI	191
B) LATINO-AMERIČKI PLESOVI	193
C) SPORTSKI PLES (TAKMIČARSKI)	195
D) AKROBATSKI "ROK-EN-ROL"(Rock 'n'Rol)	200