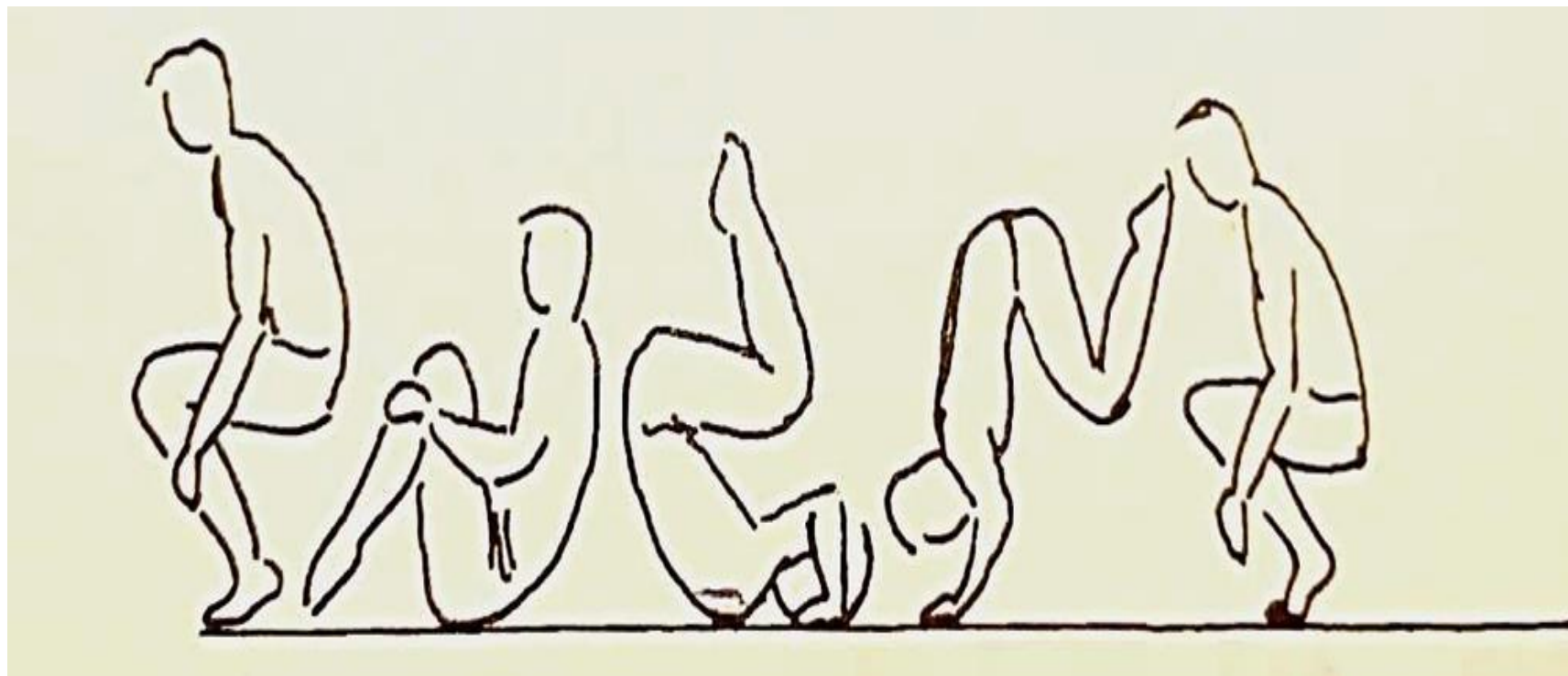


Обогаћени једносменски рад
„Свако дете има право да одраста здраво“

Борис Бубало, наставник физичког и
здравственог васпитања

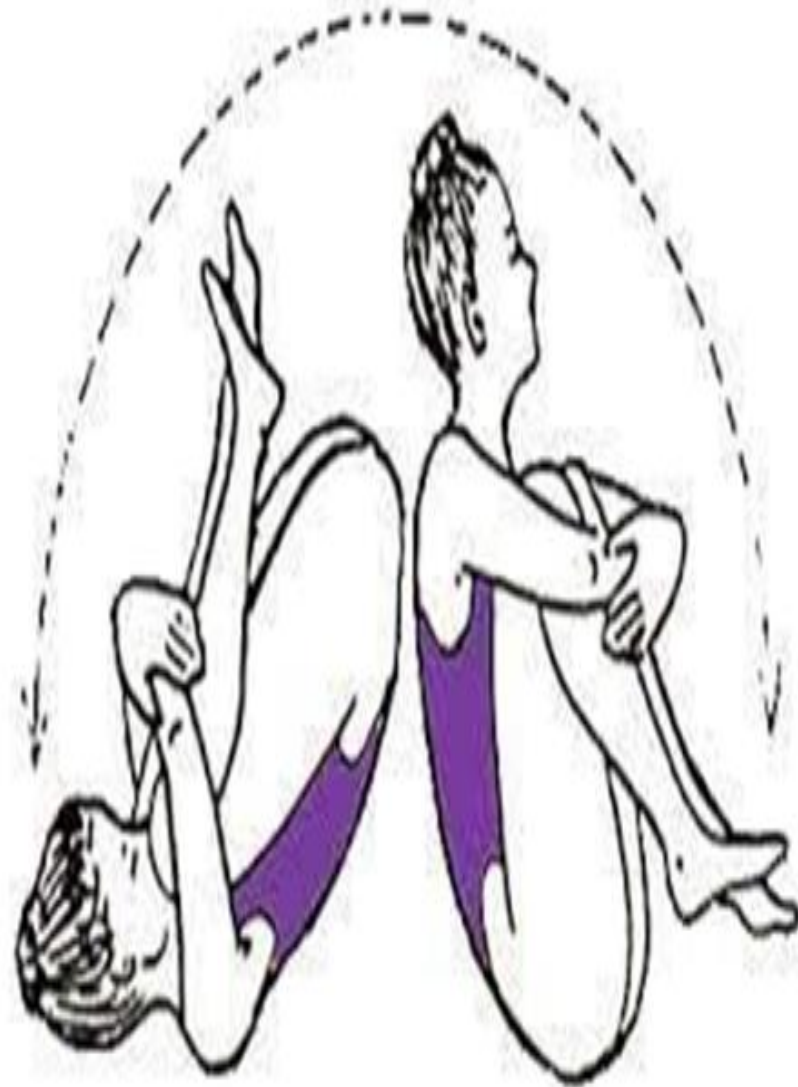
4. разред
Елемент спортске гимнастике-ПАРТЕР
Колут назад



- Колут назад у односу на колут напред представља нешто сложенију вежбу.
- Основни полазни положај приликом извођења колута назад згрчено је упор чучећи. У овом положају вежбач прво седне на тло, а затим изведе поваљку на леђима.



- Вежбач задржава заобљен облик леђа, глава је нагнута према грудима, ноге згрчене тако да се колена налазе у близини груди.



- У моменту када је, у току извођења поваљке, вежбач дошао у контакт са тлом лопатичним појасом, постављају се руке на тло поред главе. Прсти треба да су усмерени према раменима.
- Поваљка се и даље наставља без задржавања. Када је вежбач дошао до краја првог кретања (када су у контакту са тлом само руке, рамени појас, врат и потиљак) почиње опружање руку.
- Кукови се дејством силе инерције преносе преко главе и сада поново долази до изражаја дејство силе земљине теже која повлачи кукове и ноге наниже. Опружањем руку добија се могућност за пролазак главе између руку и тла. Кретање се завршава у упор чучећи.



ГРЕШКЕ

Сувише касно постављање руку поред главе на тло, као и њихово недовољно опружање

- Поред њих, кретање се нарушава уколико:
- је мала брзина кретања у току извођења поваљке
- глава није нагнута према грудима
- изводи колут преко рамена



- Следећи задатак је да при крају извођења поваљке назад постави дланове у одговарајући положај поред главе.
- После ове вежбе приступа се извођењу колута назад згрчено у целини, на благо нагнутој површини полазећи са вишег дела .



- Завршни положај приликом извођења колута назад згрчено може да буде:
упор клечећи,
упор стојећи,
упор стојећи
разножно....

