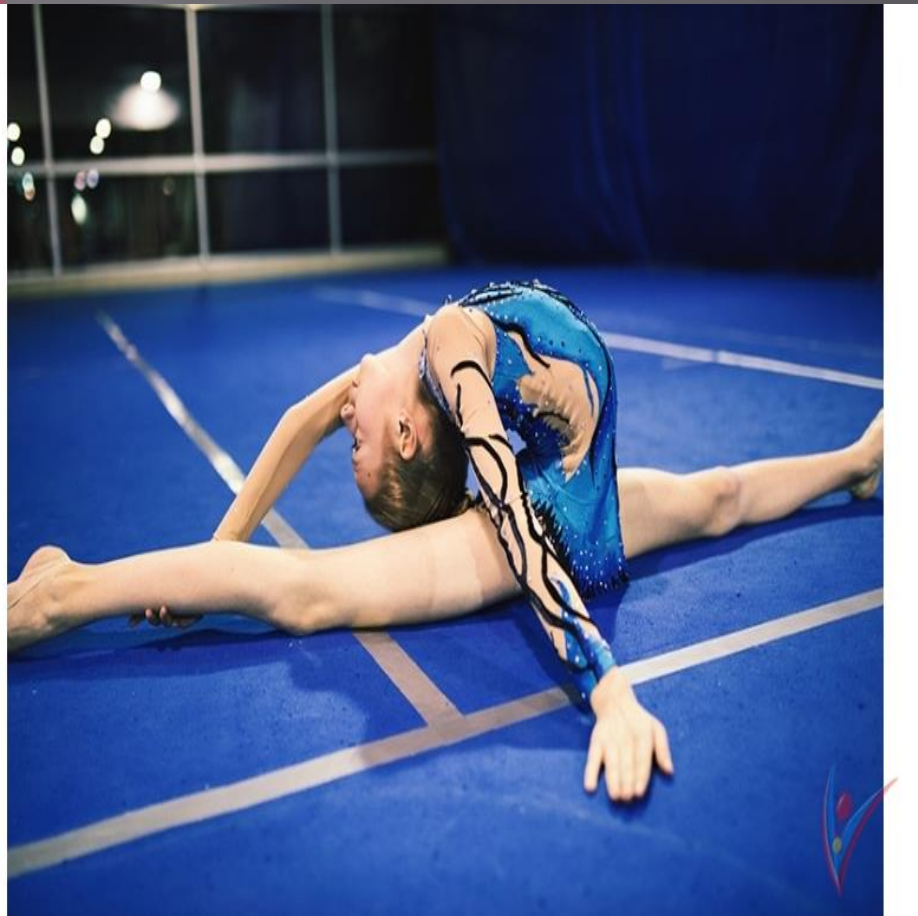


# СПОРТСКА ГИМНАСТИКА ПАРТЕР

Јасмина Тешић, наставник физичког и  
здравственог васпитања

## *Партер*

- Партер је гимнастичка справа коју вежбају и мушкарци и жене, површине 12x12м. Израђен је од сунђера испод кога се налазе федери, који омогућавају бољи одраз и скок у ваздух.
- Простор партера је означен линијама и гимнастичари не смеју изаћи ван означеног простора за време извођења вежби, јер у супротном добијају казнене поене.
- Партер у спортској гимнастици вежбају и мушкарци и жене. Основна разлика у мушкој и женској гимнастици је та што у женској гимнастици вежба мора да се изведе уз музичку пратњу и елементе плеса, уз обавезну акробатику, док су у мушкој гимнастици изражени акробатски елементи, као и елементи снаге и флексибилности.



# Школска спортска гимнастика

## -Колут напред из чучња у чучањ-

\*Основна вежба из акробатике;

\*Утиче на стварање основних кретних навика и оријентацију у простору;

\*Опис:

-постављањем дланова на тло долази се у упор чучећи;

-грчењем руку, померањем браде према грудима и опружањем ногу, читаво тело се нагиње напред;

-постављањем потиљка, врата, а затим рамена на тло, гурањем стопала о тло и одвајањем руку од тла, тело почиње да се котрља;

-леђа су заобљена и кретање се наставља у поваљку напред;

-стопала се постављају на тло, доњи део трупа одваја од њега, а горњи део трупа и глава крећу се напред, како би се кретање зауставило у чучњу;

-тело је све време склупчано.





# Колут назад из чучња у чучањ

\*Опис:

- почетна позиција је чучањ;
- нагињањем трупа уназад, из чучња ученик прелази у сед;
- задржава заобљен облик леђа са главом нагнутом према грудима и погрченим ногама прелази у поваљку на леђима;
- руке се, савијене у лактовима крећу према глави, тако да врхови прстију смерају према раменима;
- у том положају се ослањају о тло;
- под утицајем изведених покрета и стечене брзине кретања, колутање се наставља, тако да кукови долазе изнад главе, када се ученик труди да што више опружи руке у лактовима, како би глава прошла између њих и тла;
- након контакта ногу и тла, ученик се одгурује рукама и долази у чучањ.



# Мост из лежања на леђима

\*Опис:

-почетна позиција је лежање на леђима, ногу савијених у коленима и мало раширених стопала

-руке се ослањају о тло длановима, тако да прсти смерају према раменима;

-опружањем руку и одвајањем леђа од тла, глава се повлачи уназад, челом према тлу;

-даљим опружањем руку горњи део тупа се подиже, а опружањем ногу у коленима подижу се и кукови;

-читаво тело заузима положај моста, кји свој коначни облик добија преношењем рамена изнад шака, тако да се ноге опружају и у коленима.



# *Вага претклоном и заножјењем*

\*Опис:

- вежба равнотеже
- почетни положај став спетни, ученица масу тела преноси на стајну ногу, а слободну поставља у став заножни;
- опружањем у зглобу кука слободна нога се подиже што више у заножјење, још увек не нарушавајући положај тупа и главе;
- пошто је заножила до максимума својих способности, ученица фиксира слободну ногу, а покрет се наставља на рачун прегипања у куку слободне ноге;
- руке могу да буду у одручењу или предручењу;





# Став на допатицама - свећа

## \*Опис:

- почетни положај – лежећи са подигнутим куковима и ногама увис;
- брада је приближена грудној кости;
- кичмени стуб је у горњем делу савијен, док мишићи прегибачи и опружачи доњег дела трупа и опружачи зглобова кука и ногу, својим тонусом, одржавају у равнотежи вертикални положај доњег дела трупа и ногу;
- дланови се постављају у пределу струка или на струњачу.





