



MODELI STIMULISANJA NA UČESTVOVANJE U FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

prof. dr Dušan Mitić



TRIM

POKRET



Trimm Dich im Büro!

MUSCH 42



Aktion SPORT FÜR ALLE
des Deutschen Sportbundes
sowie unterstützt von
Pohlschroder



MUSCH 42

TRIM U FIT!



HALV 12

tilbud om **TRIM**



TRIM
FOR HUSMOREN
HUSMOREN I
TRIM

NORGES IDRETTSFORBUND

Trimmspirale

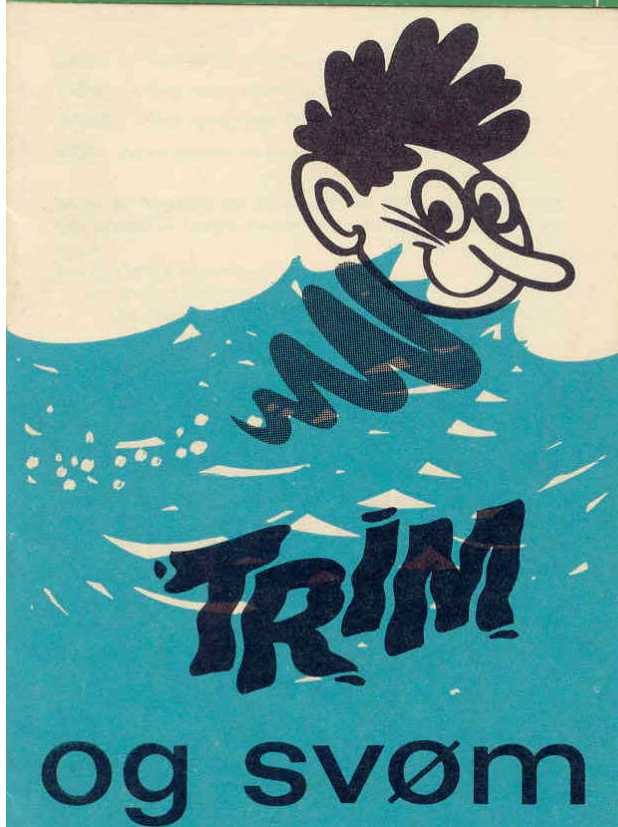


Ein Feld der Spirale entspricht:

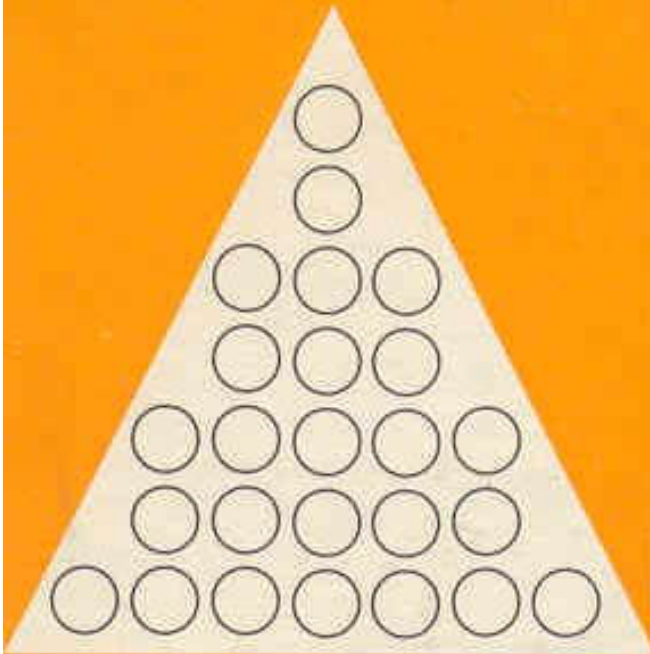
- 5 Min. **L** Dauerlauf (Gehpausen möglich, nicht mitzählen)
- KT** Konditionstraining (volle Belastung)
- 10 Min. **S** Schwimmen (Pausen nicht mitzählen)
- R** Radfahren
- G** Gymnastik
- T** Turnen
- SL** Skilaufen, Skifahren
- F** Fußball
- 15 Min. **VB** Volleyball
- FB** Federball
- TE** Tennis
- SB** Sitzball (Versehrte)
- HB** Handball u. ä. Spiele
- RK** Rudern, Kanu
- 30 Min. **TT** Tischtennis
- TA** Tanzen
- B** Bowling, Kegeln
- SW** Skiwandern
- 60 Min. **W** Wandern, Spaziergehen
- BG** Bahnngolf
- GA** Gartenarbeit



(Unterschrift)



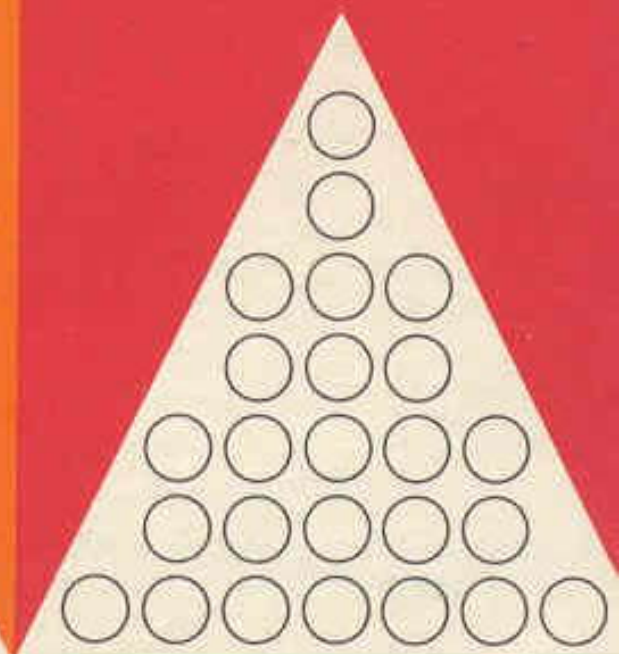
FITNESS-PYRAMIDEN



BEWEGLICHKEIT



AUSDAUER



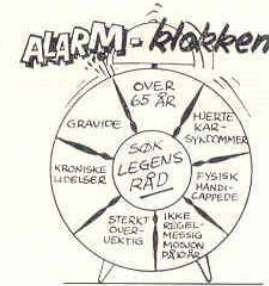
KRAFT



TRIM-PROGRAM

Begynnere: Ta det rolig. Stopp hvis du kjenner ubehag. Øk TRIM-påkjenningen etter hvert.

TRIM-PROGRAM II
Viderekomme: Dette er programmet når du klarer det første med letthet.



TRIM-OPPVARMING:

1 Gå, løp og hopp på stedet, og litt omkring.



2 Strekk deg med armene over hodet. Fall sammen, slipp armene ned, og bøy knærne.



3 Stå med bena fra hverandre og armene langs siden. Før hoftene i store sirkler begge veier.



BEVEGELIGHETS-TRIM:

4 Ryggen - hofteleddet: Stå på hender og føtter. Press hoftene ned mot gulvet. Press hoftene bakover og oppover. Hold armene strake.



5 Skulderleddet: Stå med bena fra hverandre. Før armene rolig i store sirkler i alle retninger.



6 Ryggen - hofteleddet: Stå med bena fra hverandre og armene over hodet. Bøy til siden og press uten å bøye forover. Og så til motsatt side.



STYRKE-TRIM:

7 Magen: Ligg på ryggen med armene langs siden. Løft bena og overkroppen 15 cm fra gulvet. Hold stillingen og tell rolig til 3. Gjenta 3 ganger.



Samme utgangsstilling, men legg en tung bok e. l. på føttene.

8 Armstrekkerne: Ligg på magen med bøyde armer og hendene under skuldrene, håndflatene mot gulvet. Strekk armene og senk rolig med strak kropp. Gjenta 5 ganger.



Samme, men med føttene høyere enn hendene.

9 Armstrekkerne/kvinner: Som øvelse 8, men stå på hender og knær. Som øvelse 8.



10 Benstrekkerne: Sitt på huk, strekk bena til du står på tærne. Gjenta 5 ganger.



Som 10, men på ett ben av gangen. Eventuelt med støtte og hjelp av hendene.

11 Ryggen: Ligg på magen med armene langs siden. Løft overkroppen og hold stillingen. Tell rolig til 3. Gjenta 3 ganger.



Som 11, men med hendene på nakken.

UTHOLDENHETS-TRIM:

12 Innendørs kan du få utholdenhetstrening ved å gjøre styrketreningsøvelsene i rask rekkefølge. Etter hvert som du kommer i bedre TRIM, øker du tempoet i hver øvelse, og tar

kortere pauser mellom dem. Blir du riktig språk, kan du gjøre 2 omganger med disse øvelser. TRIM-trapp og tauhopping har vi pekt på.

13 Utendørs trener vi utholdenheten ved gang, løp, svømming, sykling, roing o. l. over lengre tid. Dette har vi også pekt på foran.



100-Tage-Trimm

Der BEM-Fitness-Kursus für „Du“


Ein-Bein-Schritt Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Einbeinige Stand Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)
Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)
Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)
Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)
Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)
Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Wandspinnen Auf und abwärts gehen. 10x (10%)	Ein Bein aufsteigen Ein Bein vor, ein Bein zurück, dann wieder umgekehrt. 10x (10%)

100-TAGE TRIMM




Ein Schlauer trimmt die

Ausdauer




WILHELM 21 2719M


AOK  Die Freude dran hält länger an

Ein Schlauer trimmt die

Ausdauer

42 4:35PM



 Die Freude dran

Trimm-Erlebnis Sportabzeichen:



112

MUBZ-E

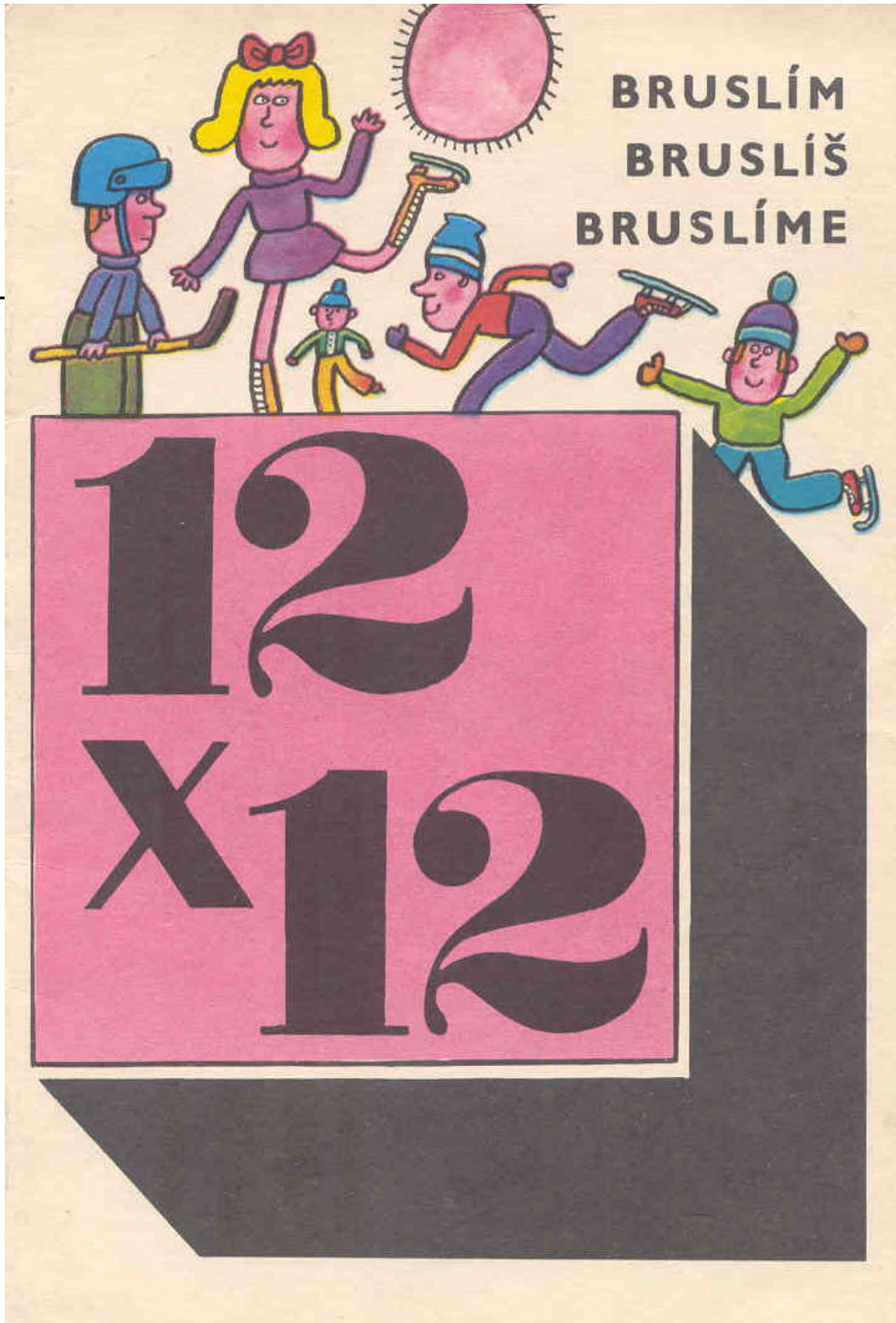
Da können Sie sich mal kennenlernen!





***SPORT
PROPAG***







**PLAVÁNÍ PRO RADOST
I PRO
ZDRAVÍ**

**12
X 12**



**PÁDLOVÁNÍ,
VESLOVÁNÍ,
VODNÍ
TURISTIKA**

**12
X 12**



**CYKLISTICKÁ
VYJÍŽDKA**

**12
12**

12
x12

KONDIČNÍ PROGRAM A TEST PRO KAŽDĚHO

FIT RODINA



HARGASOV MEMORIÁL

24 3:45AM



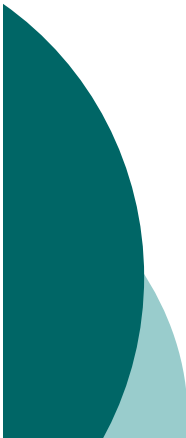
SPRÁVA TELEVIZIONNÝCH
A REKREAČNÝCH ZARIADENÍ
NÁRODNÉHO VÝBORU HL. MESTA SR
BRATISLAVY V SPOLUPRÁCI S OHTV A OŠ NYS,
MY SZM, ŠP. ČLČK. KYČLARMOK, FTVJ
ORGANIZUJE PRE BRATISLAVSKÉ DETI VO VEKU OD 9-14 ROKOV



24 3:27PM

ŠPORTOVÉ PRAZDNINY

INFORMÁCIE: STARZ-Methodické oddelenie
BRATISLAVA, T. 529 81.



TĚLOCVIČNA DOMA

PŘIJĎTE SI ZACVÍČIT!

TJ

24 4.37AM

MAK 85 2076 104 1076



ZDRAV I

SPOSOBAN



Текст, избор фотографија и ликовна опрема
МИЛИВОЈЕ МАТИЋ



САВЕЗ

ПАРТИ
Ш
СКИ



**SVI
NA
SNEG**



SAVEZ ZA SPORTSKU REKREACIJU
I FIZIČKO VASPITANJE
»PARTIZAN«
BEOGRAD — Deligradska 27
Telefon: 643-296

**PROGRAM
ZA
ZIMU**

1985 ~'86

У С О Ф К



1973

КРАГУЈЕВАЦ



МАСОТ
тр

ЗИМОВАЊЕ

ШКОЛА СМУЧАЊА НА КОПАОНИКУ





САВЕЗ ЗА РЕКРЕАТИВНИ СПОРТ
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ,
БЕОГРАД
КНЕЗ МИХАЈЛОВА 7М
ТЕЛ. 621-130, ФАКС 632-137



ШКОЛА ПЛИВАЊА

БЕОГРАД 1995



„ПАРТИЗАН” СРБИЈЕ И

позивају вас да освојите значку

„ДОБАР ПЛИВАЧ”

проверите своје
могућности и
освојите значку
доброг пливача

потребно је
препливати
само 100 метара
истом техником

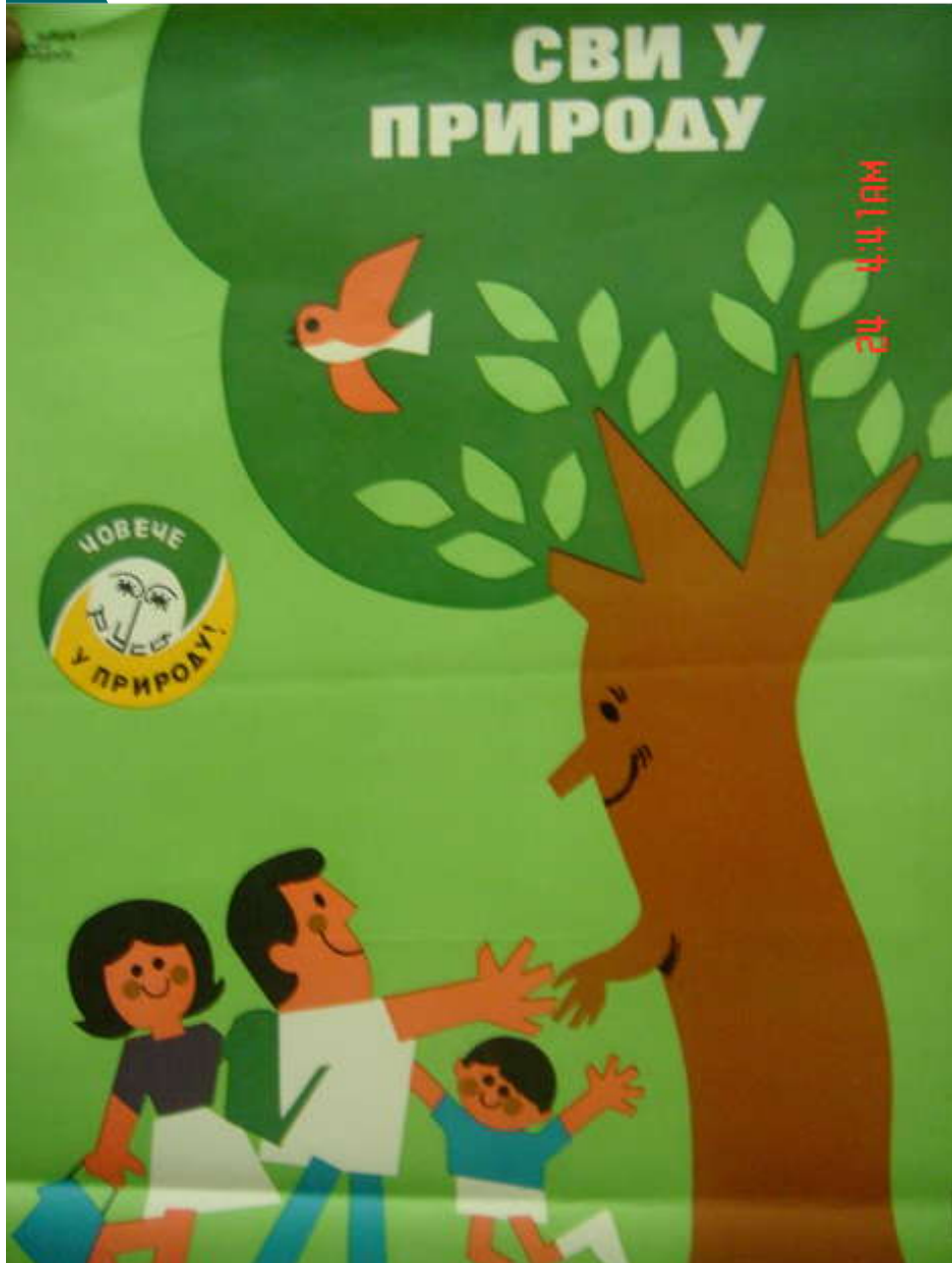
могу покушати сви
од 7 до 77 година
старости



ТРАЖИТЕ ЗДРАВЉЕ
НА РЕЦИ
А НЕ У АПОТЕЦИ

У _____ ОД _____ ЧАС.







PARTIZAN BOR ORGANIZUJE
STALNU AKCIJU

**HODAJ
TRČI**
RADI
ZDRAVLJA



POSREDOVANJE U PROMETU
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

Posređivač

ORGANIZOVANJE IZASJEDE OROVINI GRADA BADI HODANJA I TRČANJA IZVODICE SE SVAKI NEKRETNIM
SE BOTE I U ČASIMA

POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

PARTIZAN BOR POKRETA GRAĐANIMA SAMI UPRAVITI DA UZMU U ČASIMA I AKCIJU

**ШЕТАЈТЕ
СТАЗАМА
ЗДРАВЉА**



**СТАЗА
ЗДРАВЉА**



Акција Партизана Србије



АКЦИЈА
„ПАРТИЗАНА“ СРБИЈЕ

БРОШУРА:

*Dan
studentata
na Avali*





INDEX TRIM SUSRETI 85

4.16AM
24

CITIUS, ALTIUS, INTILIGENTIUS
ADA CIGANLIJA, 18.V 1985.

satnica:

10,00-12,00 PRVENSTVO UNIVERZITETA
U MINI GOLFU

10,30-13,00 ORIJENTACIONA IGRA
EKSPRES TURNIRI
mali fudbal
"basket"
badminton

12,00

13,00

14,00

VOZNJA PEDALINA
AEROBIK ZA STUDENTKINJE
INDEX SMEJADA

organizatori:

UKSSO, FFV, UCFV,

USOFK, "PARTIZAN", SIZ ADE

YU SUSRET MLADIH



NOVA DISCIPLINA

INDEX



COLLEGE

LEY



BALL

W



10



24 4:00AM

BEOGRADSKI

SAJAM
BELGRADE FAIR



SKIJE, CIPELE, KLIZALJKE,
ODELA, ŠERVISI, KOMISION,
TURISTIČKA PONUDA, SAVETOVALIŠTE

3:39 PM



5-8. XII 2002

EXPO ZIM

SAJAM
SPORTSKO-REKREATIVNE
OPREME

Tel/fax: 011/655-866; E-mail: zeka@sajam.co.yu



ZAMKA SPORTA

- interesuju samo oni koji su sposobni-posebni
- Bavimo se samo nadarenima
- SPOSOBNOST
- SELEKCIJA




MOTIVACIJA - PRIMERI

- Letovanje CDL Bg
- Logorovanje FFK
- DUUO Beograd na Kopaoniku
- SKI fest Srbije '97. i '98.
- Deset dečjih zimskih ski festivala 2000 do 2009
- Gimnazija Zrenjanin



CILJ

- **Da učenik bude učesnik**
- ***Da ima mesta za sve***
- Da oživimo učeničku inicijativu, kreativnost
- **Da profesor FV bude savetnik u školi "Zdravog života", gde je redovna fizička aktivnost deo kulture življenja**



JAVNA EVIDENCIJA UČESTVOVANJA I USPEŠNOSTI

Grupni identitet

– takmiče se odeljenja

**Uspješnije je odeljenje koje ima
viši indeks učestvovanja u
odnosu na broj učenika**

Zemlja sporta u
gradiću rodiću

Diploma

**PRIZNAJEM
DA SI BOLJI**





Dan bezbednosti

Diploma

PRIZNAJ

DA SAM BOLJI



DAN IZAZOVA

- Učesnički listić ide u bubanj
- pobjednik dobija diplomu
- REKORDER DANA
- PENALDŽIJE



BUJADA 2001

Veliki broj učesnika
Veliki broj nagrada

- Pobjednik ostaje na terenu
- posle dve pobjede dobija kupon za nagradu



Sportski dan ferijalaca na Adi

- Rota sistem po metodu stanica
- za 15 min dobija grickalice-sok
- Aerobik za sve pa
- Potraga za blagom



2000

V YU FESTIVAL AEROBIKA

UDRUŽENJE STRUČNJAKA ZA REKREACIJU BEOGRADA

SPECIJALNI GOST
SEX BOMB

211 3.18PM

MEDIJSKI SPONZOR
TV PINK

BEOGRAD, 16. XII 2000. 12h
DVORANA DOLNA SAJKA



FESTIVALI AEROBIKA

1. sportski aerobik i revijalni prikazi
2. Sportski aerobik i proglašenje najboljeg prikaza
3. Sportski aerobik i takmičenja u Dens, Step aerobiku i slobodnim formama
4. dodali smo i Kick aerobik

NAGRADE ZA PUBLIKU NA KRAJU



AEROBIK HEPENING

- Nagrade za učesnike na kraju događaja
- Ocenjivanje instruktora
- Nagrade posle svakog prikaza
- Nadigravanje instruktora i timova



Motivacija - Aktivacija

A tention

I nteres

D esire

A ctiviti

HVALA ZA PAŽNJU



dusan.mitic@dif.bg.ac.rs