

MLAĐE PIONIRKE
V-VI RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA

učenice V i VI razred osnovne škole

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače visine 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk pruženim telom**, sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti dole i van, usprav - uzručiti.....**5,00**

SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA

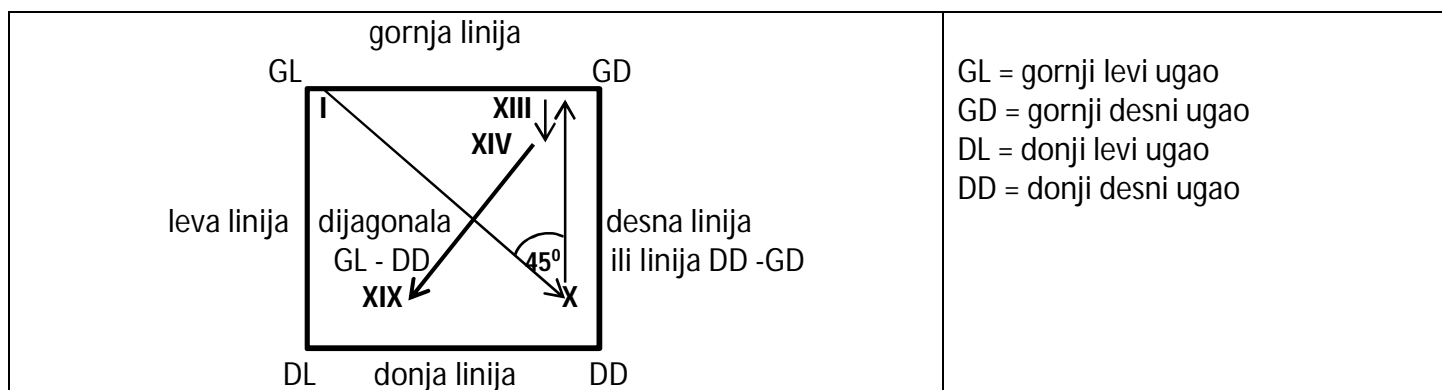
učenice V i VI razred osnovne škole

	opis	bodovi
	Početni položaj: čeonu prema n/p, zgib stojeći nathvat	
1.	sunožnim odzivom uzmak do upora prednjeg i sp.	2,00
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu (do upora prednjeg) i sp.	1,50
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. saskok premahom odnožno zanožnom i okretom za 90 ⁰ saskok odnoška sa okretom i fazom leta, doskok bokom prema pritci	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA VISOKOJ GREDI - učenice V i VI razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonu prema desnoj četvrtini grede (oko 1,5m od kraja), hvat suručno u širini ramena		
----- sunožnim odzivom naskok u upor čučeci , okret za 90 ⁰ udesno, upor hvatom bočno		0,50
prva dužina usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem zgrčeno, spajanjem nadlanica, podlaktatni krugovi nadole i unutra (prema grudima), predručenjem uzručiti, dlanovi van	0,20
- korak desnom, dotik grede u stavu prednožno i sp. - korak desnom, priključiti levu ispred desne blizu	- talas obema do odručenja - priručenjem zaručiti	
----- sunožnim odskokom skok sa zanoženjem leve doskok u počučanj na desnu, leva je u zanoženju	predručenjem uzručiti i sp. odručiti desnom, predručiti levom	0,60
opružanjem desne korak levom zibom počučnjem, koraci u usponu d.l (valcer) i sp.	čeonu krug desnom (do odručenja); grudi napred	0,30
kraći korak desnom u uspon, zgrčeno prednožiti levu, stopalo u visini unutrašnje strane kolena, izdržaj	uzručiti ulučeno	0,40
- korakom leve u uspon okret za 90⁰ udesno do stava raskoračnog u usponu, - priključiti desnu pored leve, počučanj i sp.	- uzručenje, dlanovi napred, - predručiti zgrčeno, ukršteno – desna ispred leve, dlanovi prema telu	0,30
----- - korak levom ulevo stav raskoračni u usponu , - počučnj na levoj i sp. okret za 90⁰ udesno , desnom pored grede unazad do stava zanožno	-uzručiti van -uzručenje, laktovi pruženo, zglobovi šake savijeni - prsti se dodiruju; pretklon u liniji sa zanožnom, pogled dole	0,30
----- preneti težinu unazad na puno stopalo desne, potkolenica leve horizontalno, kolena spojena	odručiti	
druga dužina - korak levom, korak desnom, stav zanožno levom, - pretklonom i visokim zanoženjem leve vaga , izdržaj, usklon do stava zanožno levom	-odručenjem uzručiti -leva u uzručanju, desnom odručiti; trup horizontalno, glavom zaklon, pogled pravo	0,60
korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne – natkolenica horizontalno, potkolenica malo ispred vertikale - doskok na levu (dečiji poskok)	levom bočni luk unazad do predručenja, desna u odručenju	0,40
- koraci d.l. priključiti desnu ispred leve, blizu - pretklonom horizontalno i počučnjem veliki talas telom do stava u usponu	- odručiti - uzručiti i sp. bočni lukovi nadole i unazad (do uzručanja)	0,40
- koraci u usponu d.l.d, korak levom ispred desne, blizu i sp. okret u usponu za 90 ⁰ ulevo, ----- - počučanj i sp.	- prva dva koraka odručiti, druga dva uzručiti	0,20
- saskok pruženo sa okretom za 180⁰ ulevo, doskok licem prema gredi (čeonu) stav spetni	- predručenjem i priručenjem zaručiti, -u fazi leta priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka predručiti van predručenjem uzručiti van	0,80
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice V i VI razred osnovne škole



takt	opis		bodovi
	kretanje nogama	kretanje: ruke, telo, pogled	
I 1-2	<p>početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu - dijagonala: GL - DD predtakt</p>		
3-4	<p>-uspon na levoj, predložiti visoko desnom -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;</p>	<p>-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručjenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,</p>	0,10
II 1-2	<p>-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručjenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,</p>		0,10
3-4	<p>-preneti težinu na levu, priključiti desnu;</p>	<p>-predručjenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van</p>	
III 1-2	<p>počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.</p>		0,20
3-4	<p>kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu i sp.</p>		0,20
IV 1	<p>-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;</p>	<p>-levom predručiti, desnom uzručjenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,</p>	
2	<p>opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;</p>	<p>levom predručiti, desnom uzručjenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,</p>	0,20
3-4	<p>-zib počučnjem,</p>	<p>-desnom talasom kroz odručjenje</p>	

	-zib počučnjem, -zib počučnjem , -usprav na levoj, desnu prednoženjem pripremiti za korak ;	predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad leve unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	
V 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase) i sp;	-odručiti , dlanovi gore	0,30
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (makazice – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	uzručiti	
VI 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase);	odručiti talasom i sp.	0,20
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju (makazice nazad), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp.	predručenjem zaručiti,	
VII 1	stav odnožno desnom;	desnu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,20
2	malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	
3	usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu (dečiji poskok);	desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
4	korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – (dečiji poskok);	pručiti obgema, desnom predručiti, levom odručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
VIII 1-2 3-4	korak levom, korak desnom, priključiti levu;	desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,20
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i visokom zanožnjem leve vaga , -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu	-odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem pručiti -priručenje, dlanovi prema telu;	

	iza desne	-predručenjem uzručiti	0,30
X	okret u usponu za 45° ulevo (licem prema desnoj liniji)		
1-2	-korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance) i sp;	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti, -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,20
3-4	korakom levom okret za 180° (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	odručiti,	
XI	prenosom težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 45° (licem prema donjoj liniji) ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	odručiti dole	0,60
XII	1-4 savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,20
XIII	1-2 -povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. 3-4 prenosom težine na desnu i - usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	odručenjem dole, predručenjem ulučeno -odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti	0,10
XIV	1-2 -pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90° ulevo, 3-4 -pružanjem leve i okretom za 90° preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena, -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti van, dlan dole, levom talasom predručiti, dlan dole	0,10
XV	1-2 okretom za 90° udesno privući desnu pored leve, počučanj i sp.	odručenjem i priručenjem zaručiti desnom, priručenjem zaručiti levom	0,40
3-4	sunožnim odskokom skok sa zgrčenim prednoženjem , doskok sunožno, stav spetni,	za vreme skoka priručenjem predručiti van, kod stava spetno odručiti gore	
XVI	1-4 kretanjem prema DL uglu (dijagonala) sa dva koraka okrenuti se za 360°: - desnom korak napred, - korakom levom okret u usponu za 90° na obe noge udesno i sp. - nastaviti okret oko leve noge udesno za 270°, desna u odnoženju nisko (raznoimeni okret) i sp. iskorak desnom napred, priključiti levu;	-odručenjem odručiti dole, - priručiti	0,20

XVII 1-2	- korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop , šase) i sp.	- kod galopa odručiti	
3-4	- korakom i odskokom leve skok sa bočnim raznoženjem i izvlačenjem desne (daleko-visoki skok grčenjem i pružanjem desne noge), doskok na desnu;	kod pripreme za odskok priručiti, u fazi leta odručiti, kod doskoka priručiti i sp.	0,40
XVIII 1-2	-korak levom, korak desnom, pretklonom, zamahom leve i odzivom desne stav na šakama -naznačiti	predručenjem uzručiti	0,60
3-4	-bočnim raznoženjem preko počučnja na desnoj u klek na levoj i stav prednožno zgrčeno desnom;	odručiti	0,10
XIX 1-2	-preneti težinu na desno stopalo, leva u zanoženju - osloncem o potkolenicu (ispad osloncem o potkolenicu),	-predručiti zgrčeno, ukršeno – desna ispred leve; pogled na podlaktice	
3-4	-oslonac preneti na poluprste desne (podići petu);	-pokretima unazad u zglobovima laktova odručiti gore desnom, odručiti dole levom; mali zaklon i zasuk tupa ulevo; pogled nadole	0,10
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU

- na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
 - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
 - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
- počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;

ispad - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.