

***STARIJE PIONIRKE***  
***VII-VIII RAZRED OSNOVNE ŠKOLE***

**PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA**  
**učenice VII i VIII razred osnovne škole**

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

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk zgrčeno**, sa izrazitom vertikalnim komponentom i grčenjem iznad sanduka. U uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti.....**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**  
**učenice VII i VIII razred osnovne škole**

Odskočna daska ispred n/p

	opis	bodovi
	Početni položaj: čeonu prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske	
1.	zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor prednji i sp.	0,50
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u upor prednjem (do upora prednjeg) i sp.	1,00
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u upor jašućem i sp.	1,50
5.	sed jašuci, prehvatom u nathvat i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp.	0,50
6.	međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opruženjem i odbijanjem od pritke, opružanjem saskok unapred sa fazom leta (prednoška), doskok leđima prema pritci	1,00
	<b>UKUPNO</b>	<b>5,00</b>

**SASTAV NA GREDI - učenice VII i VIII razreda osnovne škole**

opis		bodovi
<p>Početni položaj: čeonno, licem prema sredini grede - blizu, uzručiti van:okretom ulevo za 90° - desnim bokom prema gredi:</p> <p><b>naskok sa odskočne daske (malo koso u onosu na gredu)</b>            koracima l.d.l, poslednji korak desnom : uporom desne ruke zamahom u odnoženje leve, istovremenim odzivom desne i hvatom u upor bočno levom, naskok u upor raznožno sa okretom za 90° udesno do upora sedećeg raznožno bočno, predručenjem gore van odručiti gore, grudi napred i sp. odručenjem i predručenjem gore upor sedeći raznožno bočno</p>		0,80
<p><b>prva dužina</b>            prednos u sedu raznožno, zamahom unazad upor klečeći na desnoj, visoko zanožiti levu (mala vaga); glavom zaklon</p>		0,40
<p>prednožiti levom, klek na desnoj i preko zgrčenog prednoženja leve usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- u kleku predručenjem odručiti gore</li> <li>- kod usprava priručiti unutra, spojiti dlanove okrenute prema licu i zgrčenim predručenjem, uzručenjem odručiti; grudi napred</li> </ul>	0,30
<p>gimnastički koraci: desna i korakom i odskokom leve skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na desnu (<b>mačiji skok</b>) i sp.</p>	<p>za vreme koraka desnom odručiti, kod koraka i odskoka levom zaručenjem i priručenjem bočnim lukovima nagore uzručiti i sp.</p>	0,80
<p>-korak levom, korak u stav na desnoj <b>visoko prednožiti levu</b> i sp.</p>	<p>-odručenjem zaručiti</p>	0,30
<p>-počućnjem na desnoj, malim pretklonom zanožiti nisko levu (rame, kuk i stopalo su u kosoj liniji oko 45° u odnosu na horizontalu)            -usklon u uspon, leva u zanoženju, naznačiti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-priručenjem predručiti gore desnom, odručiti levom</li> <li>-uzručiti</li> </ul>	0,20
<p>-korak levom, priključiti desnu ispred leve i sp.  <b>-sunožnim odskokom skok pruženim telom i pomeranjem unapred i promenom nogu, doskok sunožno</b> u počućanj - desna ispred leve u usponu i sp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odručenjem priručiti</li> <li>- priprema za skok - zamah u zaručenje, kod skoka - priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka - predručenjem predručiti dole ulučeno</li> </ul>	0,60
<p>-okret <b>počućnju za 180°</b> ulevo (leva ispred desne)</p>	<p>- predručenje dole ulučeno</p>	0,30
<p><b>druga dužina</b>            prenos težine unazad u stav na desnoj, stav prednožno levom</p>	<p>talasom odručiti; grudi napred</p>	0,50
<p>-zibom počućnjem korak desnom, gimnastički korak levom            -korak desnom u počućanj (priprema za okret) i <b>okret u usponu na desnoj udesno za 90°, zgrčeno prednožiti levu</b> (istoimeni)            - korak levom ulevo u počućanj na levoj, stav odnožno desnom            -priključiti desnu pored leve (počućanj na obe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kroz zgrčeno priručenje predručenjem horizontalni lukovi (do odručenja)</li> <li>- kod pripreme za okret predručiti ulučeno desnom, odručiti (nazad) levom, kod okreta uzručiti</li> <li>- odručiti talasom i sp. uzručiti levom odručiti desnom dlan gore; otklon udesno, pogled na dlan desne</li> <li>-predručiti zgrčeno, ukršteno, leva ispred desne, pogled dole</li> </ul>	
<p>-uspravom i korakom unazad preneti težinu na desnu,</p>	<p>-odručiti,</p>	

stav prednožni levom -korak levom, gimnastički koraci desna, leva i korakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo, odbijanjem rukama i spajanjem nogu u fazi leta doskok sunožno, licem prema gredi, bočno ( <b>rondat</b> )	-kod koraka uzručiti  -kod doskoka uzručiti	0,80
<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

### SASTAV NA TLU - učenice od VII i VIII razreda osnovne škole

	<p>GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao</p>
--	--

Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni, priručiti predtakt		0,20
2	počučanj na desnoj, stav odnožno levom	odručiti gore desnom, predručiti levom	
3	opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom	ruke o bokove, zasukom ulevo za 45°, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena	
4	odsukom uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad)	predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	okretm za 90° udesno ( <b>licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj</b> ), korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu ( <b>galop</b> , šase) i sp.	odručiti desnom, kroz predručenje dole? odručiti levom	0,40
3-4	korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu ( <b>mačiji skok</b> )	priručenjem čeonu krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve	
III 1-3	trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve <b>daleko-visoki skok</b> , doskok na desnu i sp.	kod koraka i skoka priručenjem odručiti gore, kod doskoka odručiti zaručiti van	0,50
4	levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90° na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj ( <b>licem prema GL uglu</b> ), levom dotik odnožno i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne,	-grčenjem desne čeonu luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,	

	korakom desnom udesno promena pravca za $90^{\circ}$ ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do	-uzručenjem i grčenjem desne čeonu krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko desnog ramena	0,20
4	stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog	-desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena	
V 1-2	levom korak u uspon, <b>prednožiti visoko desnu</b>	odručiti	0,20
3-4	iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	odručenje	
VI 1-3	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje <b>okret za <math>360^{\circ}</math></b> – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp.	uzručiti	0,40
4	iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	odručiti	
VII 1-2	-preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu,  -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)	- desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe), - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava)	0,30
3	stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge	dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo	
4	usponom i okretom za $45^{\circ}$ ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge ( <b>licem prema GD uglu</b> )	odsuk, mali zasuk ulevo	
VIII 1-2	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.	-odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore	0,20
3-4			
IX 1-2	- levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.	- talasom u odručenju uzručiti	0,40
3-4	korak desnom, priključiti levu i sp.		
X 1-2	-malim počučnjem i opružanjem nogu <b>kolut napred</b> do počučnja i sp.	-obuhvatiti potkolenice, priručiti,	0,20
3-4	-sunožnim odskokom <b>skok sa zgrčenim</b> prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni	-predručenjem priručenjem zaručiti	0,40
XI 1-4	okretom za $45^{\circ}$ ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i	korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo korak d: priručiti, odsuk, pogled pravo	0,20
XII 1-4	još tri: d.l.d. u brzem ritmu	koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti	
XIII 1-2	priključiti i preneti težinu na levu i sp. desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk	odručenjem zaručiti, odručiti, zasuk ulevo i odsuk	

	kolenom do odnoženja ( potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće se do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve) i sp. <b>opružanjem do visokog odnoženja</b>		0,20
3-4	okretom za 90° ulevo ( <b>licem prema donjoj liniji</b> ) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	uzručiti, talasom predručenjem pruručiti (zaručiti)	
XIV 1-4	pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem <b>leve vaga</b> , usklon do uspona, leva iza desne	desnom pruručenjem uzručiti, levom odručenjem uzručiti	0,30
XV 1-4	prednoženjem desne <b>premet strance uporom sa okretom za 180°</b> ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve ( <b>licem prema gornjoj liniji</b> )	uzručiti	0,50
XVI 1-4	-grčenjem desne, <b>kolut nazad do kleka na desnoj</b> , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek)i sp.	klek – pruručiti i sp.	0,20
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45° leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.	-čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka	
XVIII 1-4	okretom ulevo za 90° leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu	-odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem leve odručiti, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo	0,20
XIX 1-2	istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja)	predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena	
3-4	istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	
XX 1-4	istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90° ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45° od u odnosu na tlo)	pruručenjem i predručenjem uzručiti desnom	0,20
XXI 1-2	okretom za 90° ( <b>licem prema desnoj stranici</b> ) pruključiti desnu pored leve do seda na petama	desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama)	
3-4	klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo	0,20
	<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

### **NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU**

1. 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**;
2. **počučanj na jednoj nozi, druga je u stavuprednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;  
**ispad** - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.

