

Zdravo!

Januar je v šoli mesec gimnastike, zato bomo nekaj stvari ponovili tudi na daljavo. Najprej si preberi:

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Gimnastika je ena od precej "starih" športnih zvrsti. Že v antičnih kulturah sredozemskega prostora so nekatere prvine gimnastike služile za trening moči in hitrosti, saj so z velikimi obremenitvami mišic oblikovali telo gibko, prožno in sposobno za različne druge obremenitve. Pri Grkih so vadili spretno padanje in spretno vstajanje. Poznali so premet v stran (kolesa), most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vadbe. Tudi v stari Kitajski so poznali stojo na glavi in komolcih, premete in nekatere druge prvine. Šport podoben gimnastiki so gojili tudi v starem Rimu, Perziji in Indiji predvsem zato, da bi mlade moške pripravili na uspešno vojskovanje.

Športno gimnastiko delimo na moško ter žensko gimnastiko in vsaka od teh skupin tekmuje na različnih orodjih. Ženske tekmujejo na preskoku, dvovišinski bradlji, gredi in parterju, moški pa tekmujejo na preskoku, bradlji, konju z ročaji, krogih, drogu in parterju. Za izvajanje težkih, kompliciranih vaj, ki jih telovadke in telovadci opravljajo na orodjih in na tleh potrebujejo veliko različnih oblik moči, ravnotežje, hitrost, gibljivost, koordinacijo.

Od leta 1896 je gimnastika olimpijski šport, a so takrat lahko tekmovali le moški, od leta 1928 pa sodelujejo na olimpijskih gimnastičnih tekmovanjih tudi ženske.

Seznanil/a si se s teorijo, sledi akcija.

Pospravi prostor, kjer boš vadil/a. Upoštevaj vsa navodila in pazi na varnost!

1. UVODNI DEL

5 minut lahkotnega teka.

Gimnastične vaje izvedeš tako, kot smo se učili v šoli, ali pa slediš vajam na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

2. GLAVNI DEL

PRIPRAVA PROSTORA ZA VADBO: Pozor! Pri izvajanju teh vaj dobro zavaruj prostor, kjer jih boš izvajal/a. To pomeni, da moraš odstraniti vse predmete, v katere bi se lahko zaletel/a in poškodoval/a. Uporabi telovadno podlogo.

Povaljka je vaja, pri kateri se »povaljamo« po hrbtu. Je predvaja s katero krepimo splošno moč in koordinacijo celotnega telesa, hkrati pa učimo naše telo občutkov, ki jih moramo imeti pri izvajanju prevala naprej ali nazaj. Na povezavi spodaj si najprej oglej vaje.

https://www.youtube.com/watch?v=Q_GxhdcaAt8

Vsako vajo ponovi vsaj 10x. Vse vaje ponoviš 3x. Torej 3x10 ponovitev.

Stoja na lopaticah ali sveča je vaja s katero krepimo moč zgornjega dela telesa (predvsem ramenskih in trebušnih mišic), hkrati pa se učimo koordinacije, ki jo potrebna pri vajah, kot je stoja itd. Pogovorno ji pravimo sveča, saj smo v navpičnem in popolnoma iztegnjenem položaju, kot sveča. Pred izvedbo vaj si oglej naslednjo demonstracijo.

https://www.youtube.com/watch?v=AWeajzi0_-U

Na povezavi spodaj si najprej oglej vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=nUFf5n8DzD0>

Vsako vajo ponoviš vsaj 10x ali pa zdržiš v položaju 10s. Vse vaje ponoviš 2x. Torej 2x10 ponovitev.

Uspešno in varno vadbo!