

**GIMNASTIKA** je ena od športnih panog, s katero lahko mnogostransko vplivamo na človeka. Pomemben je njen vpliv na človekov gibalni razvoj, od posameznika zahteva samodisciplino, vztrajnost in smisel za delo v skupini.

**Pomembno vpliva na človekove gibalne sposobnosti**, posebej še na koordinacijo gibanja telesa, moč in gibljivost. Z izbranimi vajami in prvinami gimnastike vplivamo na moč v vseh pojavnih oblikah:

- na eksplozivno moč vplivamo s skoki, preskoki in naskoki na orodje);
- na repetitivno moč vplivamo z večkratno ponovitvijo prvin pri vadbi ali v tekmovalni sestavi;
- na statično moč vplivamo z držami v različnih položajih.

Po drugi (topološki) delitvi vplivamo na:

- **moč mišic rok in ramenskega obroča** predvsem z vajami na bradlji, drogu, krogih, pa tudi z vsemi akrobatskimi prvinami, kjer izvajamo oporo na rokah, in preskoki čez orodje;
- **moč mišic nog** vplivamo z odrivi in doskoki pri akrobatskih prvinah, naskoki in seskoki z orodja ter preskoki.

Skoraj vse prvine pa **krepijo mišice trupa**.

Za izvedbo prvin je potrebna precejšnja gibljivost, pri ritmični gimnastika celo izjemna. Z vsemi prvinami pomembno vplivamo na koordinacijo gibanja vsega telesa (predvsem na orientacijo v prostoru, pri dekletih pa z vadbo na parterju, ritmično gimnastiko in aerobiko tudi na pa usklajenost gibov z glasbeno spremljavo).

Danes ima beseda gimnastika dvojni pomen:

1. pomeni poimenovanje tekmovalnih športov, združenih v Mednarodno gimnastično zvezo (kratica - FIG: Federation Internationale Gymnastique):

- ŠPORTNA GIMNASTIKA (moška in ženska),
- RITMIČNA GIMNASTIKA,
- ŠPORTNA AKROBATIKA,
- ŠPORTNA AEROBIKA,
- SPLOŠNA GIMNASTIKA (ali gimnastika za vse),
- SKOKI Z MALE PROŽNE PONJAVE,
- SKOKI NA VELIKI PROŽNI PONJAVI;

2. pomeni sistem izbranih gimnastičnih vaj (to so smotrno sestavljene gibalne naloge; njihov glavni namen je z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želen lokalni vpliv na človekov gibalni sistem).

**ŠPORTNA GIMNASTIKA** se deli na žensko in moško športno gimnastiko.

Ženske tekmujejo na štirih, moški pa na šestih različnih orodjih. Tako močnejši kot nežnejši spol tekmujeta tudi v skupku vseh disciplin, imenovanem **mnogoboj**.

**Tekmovalna orodja ženske športne gimnastike:**



preskok



dvovišinska bradlja

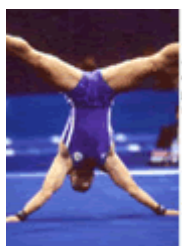


gred

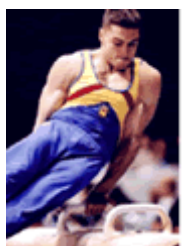


parter

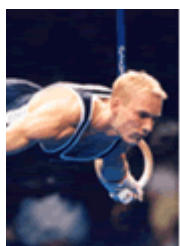
Tekmovalna orodja moške športne gimnastike:



parter



konj z ročaji



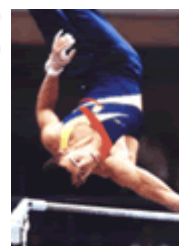
krogi



preskok



bradlja



drog

PARTER: s posebno preprogo prekrita tla za izvedbo parternih vaj.

### NEKATERI ELEMENTI NA PARTERJU

#### PREVAL NAPREJ



#### PREVAL NAZAJ



#### PREVAL NAPREJ RAZNOŽNO



PREVAL NAPREJ ČEZ ENO RAMO



PREVAL LETNO



STOJA



PREVAL NAZAJ V OPORO STOJNO RAZKORAČNO



PREMET V STRAN



RAZOVKA



Na orodjih tekmovalci in tekmovalke prikažejo različne sestave. Ocenjuje jih sodniška komisija, ki izračuna vrednost sestave in odbitke za napake v sestavi. Napake delimo na tehnične (napake pri tehniki izvedbe prvin) estetske (napake pri držhi telesa, nog, rok, glave, stopal...) in kompozicijske (napake pri izboru in povezovanju prvin v sestavi). Sodniki morajo pri vrednotenju in ocenjevanju sestav upoštevati veljaven tekmovalni pravilnik, ki vsebuje zelo natančna navodila o sojenju.

Gotovo se spomnite, da ste se pri matematiki učili o koordinatnem sistemu (x, y in z os). Vsak prostor, tudi tega, v katerem izvajamo gimnastične prvine, lahko določimo s koordinatnim sistemom.

Prvine v športni gimnastiki lahko izvajamo okoli treh različnih osi:

- čelne (to je x os; okoli katere delamo prevale, premete in salta naprej ali nazaj);
- vzdolžne (to je y os; okoli nje delamo različne obrate na obeh ali eni nogi);
- globinske (to je z os; okoli nje delamo npr. premet v stran, ki mu po domače rečete kolo).

Težje gimnastične prvine lahko delamo hkrati okoli več osi, najpogosteje okoli čelne in vzdolžne.

Primeri (skice so povzete iz Mednarodnega tekmovalnega pravilnika za žensko športno gimnastiko, 2002) izvedbe prvin okoli različnih osi:

#### - primer prvine okoli globinske osi



premet v stran

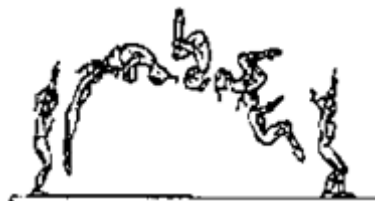
#### - primer prvine okoli čelne osi



preval naprej



premet nazaj



salto naprej



salto nazaj

#### - primer prvine okoli vzdolžne osi



obrat na eni nogi (za 540°)



mačji skok z obratom (za 360°)

#### Pa še nekaj vprašanj:

1. Okoli katerih dveh osi izvedemo salto naprej z obratom za 180°?



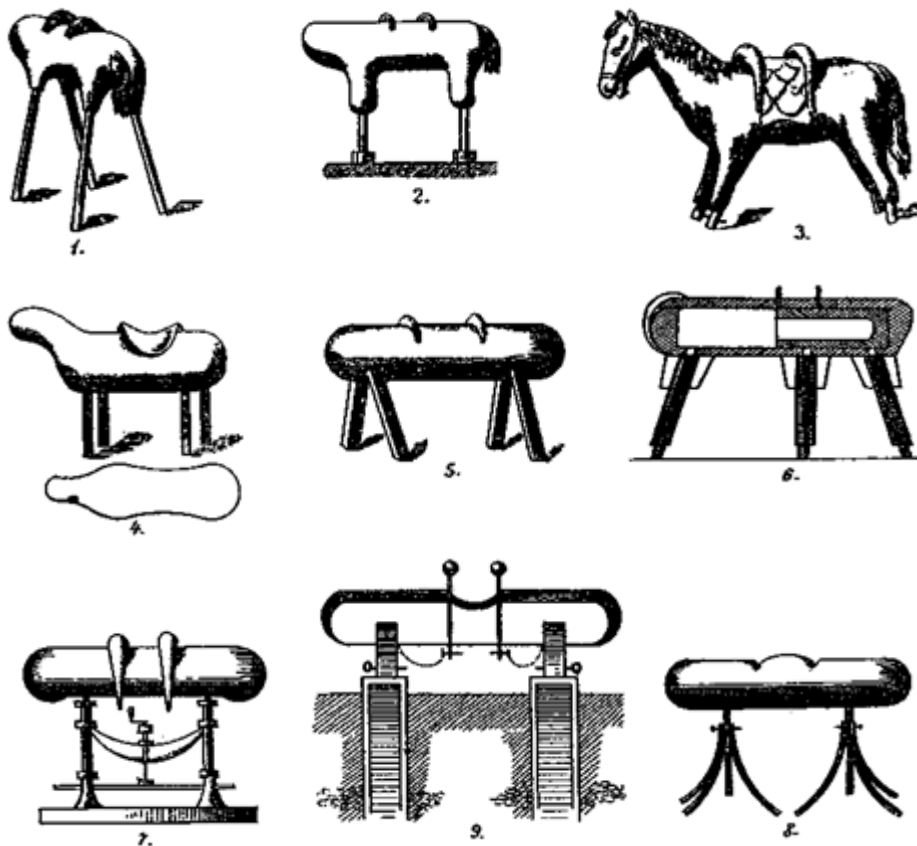
- a) globinske in vzdolžne
- b) čelne in globinske
- c) čelne in vzdolžne
- d) poševne in vzdolžne

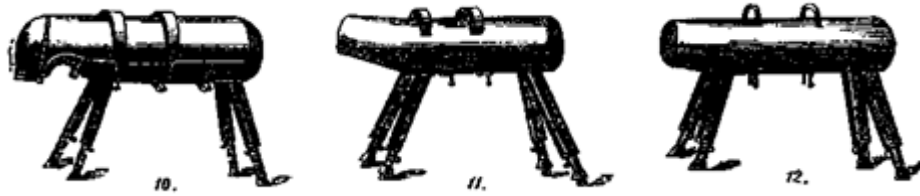
2. Na katerem orodju moški ne tekmujejo v športni gimnastiki?

- a) parter
- b) gred
- c) krogi
- d) konj z ročaji

**ALI VEŠ:**

- da najstarejši zapisi o vadbi na konju segajo v 4. stoletje. Leta 1616 so prvič opisali lesenega konja, ki je bil podoben pravemu konju: imel je rep in glavo, ki jo je držal tako nizko, da sta bila vrat in hrbet v isti ravnini. Konj je služil pretežno za gibanja, imenovana "voltižiranje". O "voltižiranju" je napisanih kar nekaj knjig, ki opisujejo različne preskoke in mete čez konja. Kasneje, leta 1795 se je pojavil konj, ki je bil brez glave, imel pa je še rep in ga je bilo mogoče nastaviti po višini. Razvoj konja je potekal približno takole (povzeto po Vilheim, 1991):





### **Razlaga:**

1. konj iz Viethove enciklopedije (1795)
2. konj iz leta 1816
3. konj okoli leta 1660
4. konj iz leta 1830 (Telovadna knjiga Amorja)
5. Jahnov leseni konj iz leta 1813
6. Eiselenov podaljšani konj iz leta 1843
7. Jagerjev konj iz leta 1862
8. belgijski konj
9. Obermannov Cavaletto iz leta 1865
10. švedski konj
11. vadbeni konj nemške konjenice
12. konj po predpisih nemške tekmovalne telovadne ureditve

- da je Leon Štukelj tekmoval na treh olimpijskih igrah (Pariz, 1924; Amsterdam, 1928; Berlin 1936) in štirih svetovnih prvenstvih (Ljubljana, 1922; Lyon, 1926, Luxemburg, 1930; Pariz, 1930). Na svojih prvih olimpijskih igrah v Parizu leta 1924 je postal olimpijski prvak v telovadbi; poleg tega je zmagal še na drogu in tako osvojil prvi dve zlati olimpijski odličji. Štiri leta pozneje je v Amsterdamu dosegel prvo mesto na krogih in tretje mesto v mnogoboju ter se skupaj z jugoslovansko tekmovalno vrsto uvrstil na tretje mesto med ekipami. Na olimpijskih igrah v Berlinu, 1936, kjer je zadnjič sodeloval, pa je dosegel drugo mesto na krogih in srebrno olimpijsko odličje.

- da je Miroslav Cerar (rojen leta 1939) eden najuspešnejših svetovnih telovadcev na konju z ročaji. Od leta 1958 je na olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih osvojil 30 zlatih, srebrnih in bronastih medalj. S svojimi uspehi je postal tudi najuspešnejši slovenski športnik vseh časov. Danes je slovenski ambasador za fair play.

- da je gimnastika ena od športnih panog, ki je na seznamu olimpijskih iger moderne dobe od njenega začetka, to je od leta 1896.

- da se je ženska gimnastika prvič pojavila na programu olimpijskih iger leta 1928 v Amsterdamu. Program je vseboval poljubno skupinsko sestavo s pripomočki in brez njih in poljubno sestavo na poljubnem orodju. Najbolj pogosto orodje je bila nizka bradlja, sestave pa so ocenjevali samo moški sodniki.

- da je še leta 1955 tekmovalni program gimnastike zajemal sestave na krogih v gugu. V ženskem mnogoboju so bili krogi v gugu peta tekmovalna disciplina. Zaradi nevarnosti poškodb so pri moških sestave na krogih v gugu postopno ukinili, medtem, ko so ženski mnogoboj omejili na štiri tekmovalna orodja, s tem, da so dekleta imela možnost izbire: sestava na krogih v gugu ali sestava na dvovišinski bradlji. Danes krogov v ženski gimnastiki ni več.

- da so leta 1996 v športni gimnastiki ukinili obvezne sestave, ki so bile del gimnastičnih tekmovanj približno 100 let.

**RITMIČNA GIMNASTIKA** je zvrst športa, ki združuje prvine gimnastike, baleta in plesa. Z njim se v glavnem ukvarjajo dekleta, ponekod pa tudi moški (Japonska). Ritmičarke odlikuje niz sposobnosti, ki si jih pridobijo z vztrajno vadbo: gibčnost, moč, ravnotežje, smisel za ritem in glasbo, izraznost in spretnost. Na tekmovanjih se predstavijo z individualnimi ali s skupinskimi vajami z različnimi rekviziti (kolebnica, obroč, žoga, kiji in trak). Ritmičarke tako ne odlikuje le povezanost različnih elementov ob spremljavi glasbe, pač pa tudi zahtevne ročne spretnosti z rekviziti. Program mednarodne gimnastične zveze (FIG) predpisuje štiri vaje, vsako s svojim rekvizitom. Tako se v primerjavi s športno gimnastiko ne morejo odločiti le za en rekvizit, ki jim najbolj leži. Končna ocena posamezne vaje je sestavljena iz treh parametrov: težavnost (elementi s telesom D1 in elementi z rekvizitom D2), umetniška vrednost (A) in izvedba (E).

## **REKVIZITI V RITMIČNI GIMNASTIKI**

### **Kolebnica**

Kolebnica je prvi rekvizit, s katerim se srečajo začetnice, saj na začetku vsakega treninga delajo poskoke čez kolebnico za ogrevanje. S kolebnico se izvajajo vrtenja, meti, manipulacije ter enojni ali dvojni poskoki. Dolžna kolebnica je odvisna od višine tekmovalke in znaša približno dve dolžini od ramen tekmovalke do tal. Na koncih kolebnice ni ročajev, temveč so vozli.

### **Žoga**

Žoga velja za najbolj eleganten rekvizit. Osnovni elementi so meti, kotaljenja in osmice. Dekleta jih začno vaditi že po drugem letu učenja. Kasneje postanejo tako meti kot kotaljenja mnogo zahtevnejši. Ujemi se izvajajo z nogami ali s trupom, možni so tudi odboji, in to s hrbtom, rokami in nogami. Tudi kotaljenja se lahko izvajajo po vseh delih telesa in v različne smeri. Najtežje so kombinacije meta, ki mu namesto ujema sledi kotaljenje. Kljub zahtevnosti in tveganosti te kombinacije tekmovalke pogosto izvajajo, saj prinesejo dodato število točk. Žoga za ritmično gimnastiko se na pogled zdi zelo lahka, vendar ni. Njena teža je 450 g, kar je portebo prav zaradi kotaljenj, pri katerih žoga ne sme leteti, temveč mora drseti po telesu.

### **Obroč**

Obroč je tako kot trak tipičen rekvizit ritmične gimnastike, saj se ne uporablja pri nobenem drugem športu. Velikost obroča je odvisna od višine tekmovalke, segati ji mora do bokov. To seveda ne pomeni, da se obroč naredi po meri. Tekmovalke izberejo sebi primeren obroč izmed obročev standardne velikosti. Tudi teža obroča je določena. Razlikuje se po kategorijah, za članice je teža obroča 350 g. Tipična rokovanja z obročem so različni meti in odboji, kotaljenja po telesu in po tleh ter vrtenja. Obroč je rekvizit, s katerim je naljažje izvajati elemente brez pomoči rok. Zato je zelo atraktiven rekvizit, saj ritmičarke veliko metov in ujemov izvedejo z nogami.

### **Trak**

Trak je v ritmični gimnastiki priznan kot najtežji rekvizit. Delo z njim je zahtevno že zaradi njegove dolžine, saj meri šest metrov. Z njim je mogoče oblikovati različne like, kot so kače, spirale in krogi. Pomembno je, da se med gibanjem trak ne dotakne tal in telesa. Trak je fleksibilno pripet na pol metra dolgo tanko palico, tako da se svobodno giblje. Za ta rekvizit so značilni različni meti, pri katerih je treba ujeti trak na koncu palice, ter tako imenovane risbe, špirale in kače.

### **Kiji**



Kiji so zahteven rekvizit predvsem zaradi tega, ker dela tekmovalka s parom kije, zato mora biti še posebej zbrana. Za kije so značilna različna vrtenja, mlini in meti. Tekmovalka lahko vrže samo en kij, lahko pa oba, kar seveda prinese dodatne točke. Kij ima dve glavi, eno veliko in eno majhno. Ujem mora biti vedno izveden s prijemom za malo glavnico, pri ujemu za palico dobi tekmovalka pri oceni odbitek. Velikost kija je vedno enaka, in sicer nekaj več kot pol metra.

<http://www.gimnasticna-zveza.si/Ritmicna-Gimnastika.aspx?tagid=3>