

MALA PROŽNA PONJAVA

Mala prožna ponjava je telovadno orodje, ki je poznano pod imenom mini trampolin. Velika prožnost dopušča raznovrstno uporabnost. Skoki z malo prožno ponjavo razvijajo koordinacijo gibanja, predvsem pa sposobnost obvladovanja gibanja telesa v prostoru. Pri skokih z malo prožno ponjavo je tehnika skokov razdeljena v štiri faze:

1. ZALET

Ne sme biti prehiter niti predolg.

2.NASKOK IN ODRIV

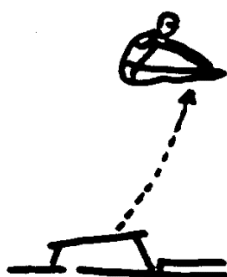
Na trampolin je treba naskočiti. Učinek prožnosti ponjave je najmočnejši takrat, kadar se nanj naskoči od zgoraj. Naskok se izvaja z enonožnim odzivom, odziv s ponjave pa je sonožen. Roke zamahujejo ob naskoku naprej nazaj, nato pa skladno z odzivom v smeri poševno gor, kjer se mora zamah z rokami končati. Noge se ob naskoku na trampolin zmerno skrčijo, nato pa se telo popolnoma vzravna. Odziv se izvaja vedno s sredine platna.

3. LET

Dobra koordinacija med naskokom in odzivom je pogoj za pravilno držo telesa v fazi leta. Telo mora biti med letom napeto, glava pa pokonci. Pri preskokih skozi oporo imajo roke nalogo, da z močnim odzivom od orodja učinkovito pomagajo pri izravnavi zgornjega dela telesa v drugem delu preskoka. Roke zamahujejo naprej v smeri naprej in poševno gor, nato pa z zamahom proti kolenom pospešijo vrtenje telesa.

4. DOSKOK

Pri skokih s ponjavo je doskok še posebej pomemben zato, ker se izvaja iz precejšnje višine. S pripravljalnimi vajami se morajo učenci navaditi na lahkoten doskok, da ne bi prišlo do poškodb.



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).

