

## EXERCIIU CU BASTONUL DE GIMNASTICĂ

Firește că el poate fi înlocuit cu o coadă de mătură, mop etc. sau orice alt obiect asemănător și de dimensiuni potrivite.

Au fost alese câteva exerciții simple, ușor de executat, dintre cele care seamănă cu ceea ce s-a repetat și la lecții.

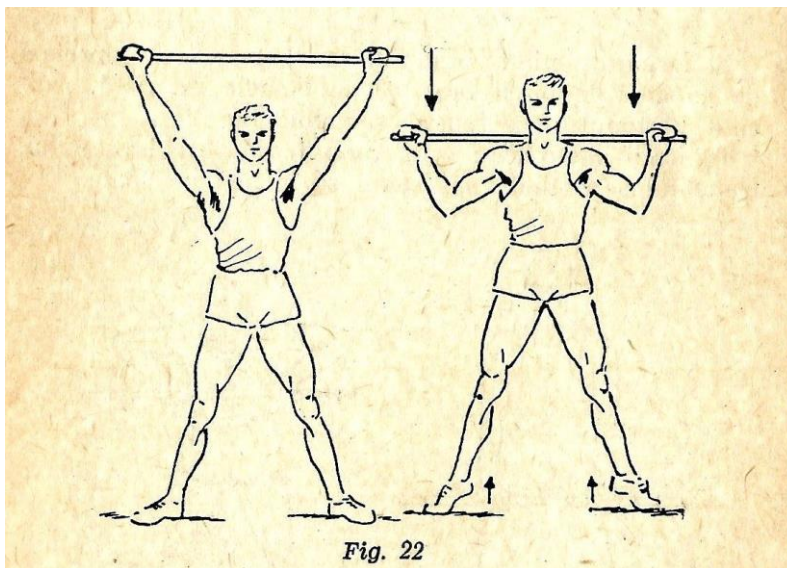
Folosirea bastonului în timpul exercițiilor fizice face ca mișcarea să fie mai bine dirijată, mai amplă, cu o mai bună acțiune asupra grupelor musculare și articulațiilor.

Exercițiile cu bastoane dau posibilitate executanților să controleze și să coordoneze mai bine mișcările, să-și dea seama de întreaga acțiune a exercițiului din momentul începerii execuției până în poziția finală. Prin aceste exerciții se pot scoate în relief anumite momente care au o deosebită importanță pentru prelucrarea analitică a anumitor segmente.

Dozarea exercițiilor se va face prin următoarele mijloace:

1. **Modificarea poziției de plecare.** Se realizează prin schimbarea poziției centrului de greutate: înapoi, înainte, lateral, prin ducerea unui picior înainte, printr-un pas mai mic în față sau lateral etc.
2. **Modificarea prizei.** Exercițiile se execută mai ușor dacă bastonul este apucat de la capete.
3. **Mărirea gradului de dificultate.** Se realizează combinând mișcarea brațelor cu cea a trunchiului și a membrelor inferioare.
4. **Mărirea numărului de repetări** constituie un mijloc bun pentru dozarea exercițiilor. Spre exemplu, începeți cu serii de 10 repetări și creșteți progresiv în următoarele serii la 15, 20 etc. repetări. Efortul depus pentru executarea a 10 genuflexiuni este mai mic decât efortul depus pentru executarea a 20 de genuflexiuni.
5. **Viteza de execuție.** Câteodată, o viteză mai redusă implică o contracție musculară mai intensă. În alte situații, același număr de repetări efectuat într-un timp mai scurt, solicită un efort mai crescut.
6. **Mărirea sau micșorarea amplitudinii mișcării.** Spre exemplu, o genuflexiune efectuată pe jumătate, solicită un efort mai mic decât o genuflexiune executată cu șoldurile coborâte sub nivelul genunchilor.

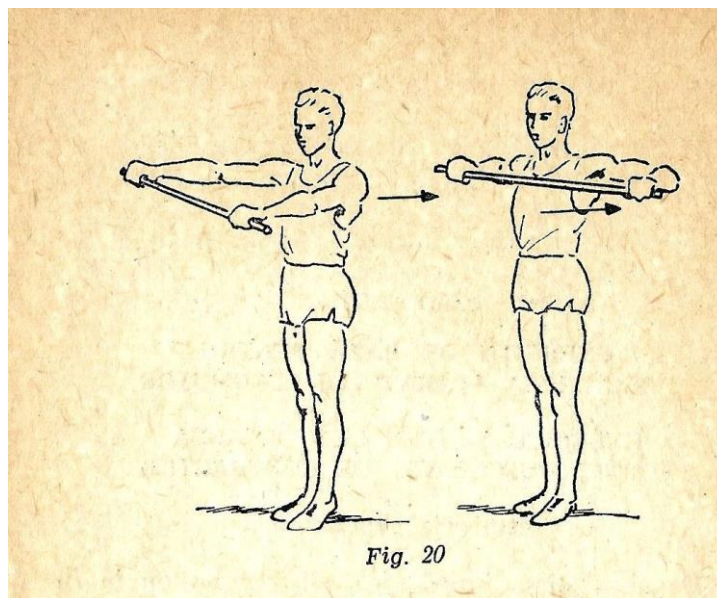
## Exercițiul Nr.1



6. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ducerea bastonului la ceafă, cu ridicarea pe vîrfuri și revenire (fig. 22).

Indicații metodice : capul se poate înclina pe spate ; exercițiul poate fi îngreuiat prin micșorarea distanței dintre prize.

## Exercițiul Nr.2



bastonului atingându-l peptul.

4. Depărtat stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete în poziție orizontală; îndoirea și întinderea simultană și alternativă a brațelor din articulația cotului (fig. 20).

#### Exercițiile Nr.3+4

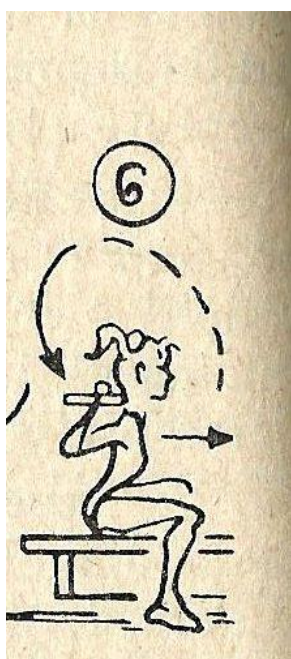


Fig. 6



Fig. 7

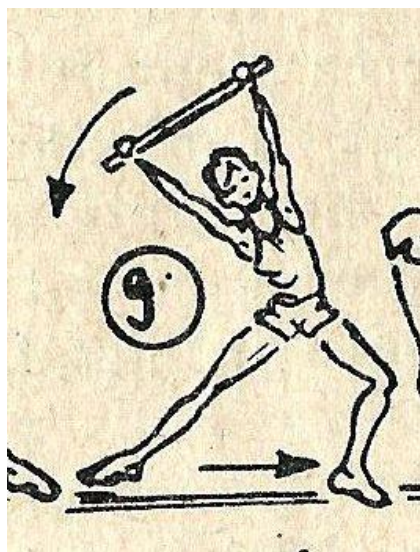
6. Șezînd călare pe bancă cu un baston ținut de capete pe coapse : ridicarea bastonului prin înainte sus cu inspirație, îndoirea coatelor cu ducerea bastonului peste omoplați și înclinarea trunchiului înainte, expirație; revenire cu întinderea brațelor sus, înainte, jos și respirație ritmică.

7. Aceeași poziție ca în exercițiul precedent, cu bastonul peste omoplați : răsucirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta.

Aceste exerciții se pot executa și din picioare, în stînd depărtat.



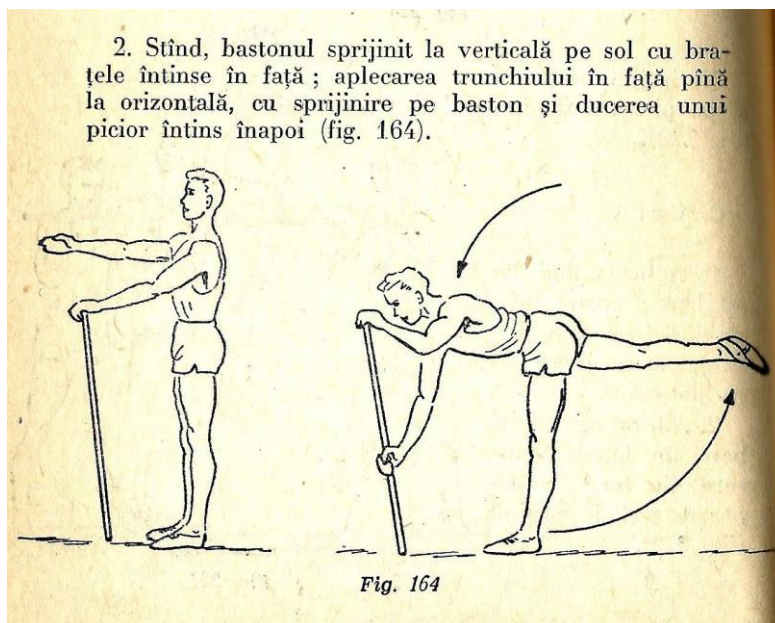
### Exercițiul Nr.5



9. Stînd cu bastonul ținut la capete înainte-jos : fandare laterală cu ducerea brațelor prin înainte-sus și îndoire laterală a trunchiului spre piciorul întins.

Din stînd depărtat, acest exercițiu se poate executa și ducînd în lateral un picior întins, cu atingerea solului cu vârful întins, păstrînd cea mai parte a greutateii corpului pe piciorul de bază. Se urmărește îndoirea laterală a trunchiului.

### Exercițiul Nr.6



Indicații metodice :  
brațul liber apucă bastonul pentru sprijin în porțiunea inferioară.

3. Stînd, bastonul la spate apucat de la capete; ducerea brațelor înapoi sus și a unui picior îndoit, căutînd să se atingă bastonul cu vîrful (fig. 165).

4. Stînd, un picior sprijinit în față, brațele sus, bastonul apucat de la capete; aplecarea trunchiului înainte pînă la orizontală, piciorul din față ușor îndoit, cu ducerea celuilalt picior înapoi sus, în cumpănă (fig. 166).

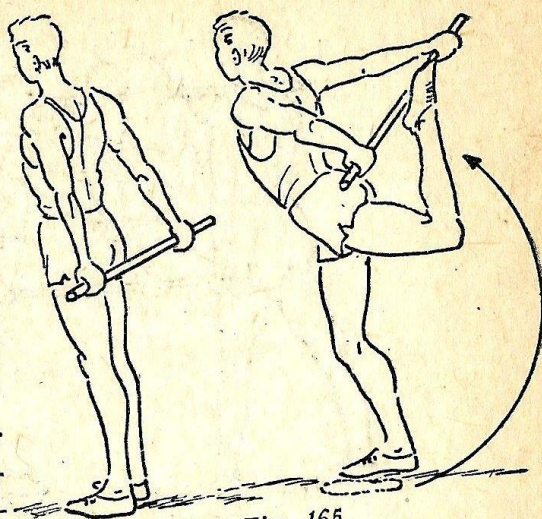


Fig. 165

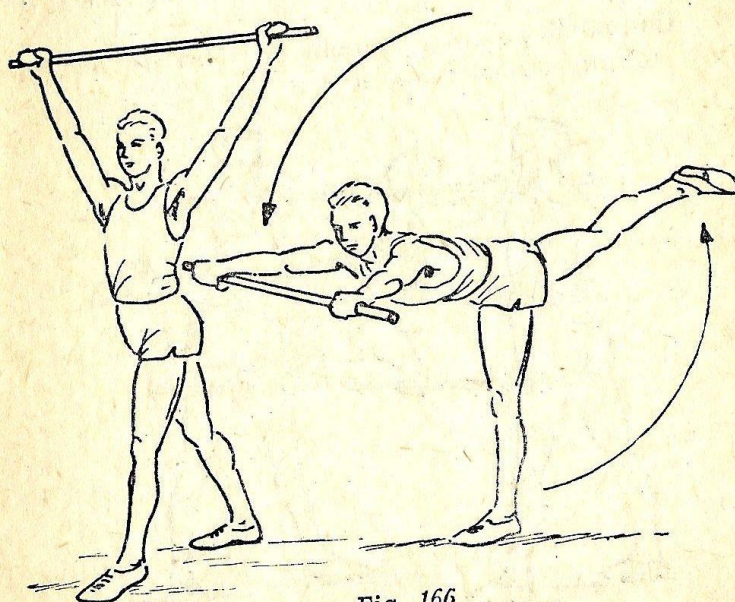


Fig. 166



## Exercițiul Nr.9

117. Stînd, bastonul ținut cu o mîna în față, sprijinit pe sol, în poziție verticală ; trecerea unui picior peste baston, dinafară spre interior și invers (fig. 115).

Indicații metodice : în timpul trecerii, mîna părăsește priza, reapucînd apoi imediat, înainte de căderea

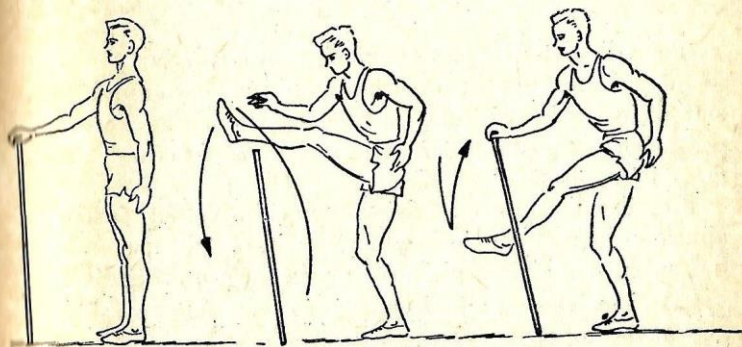


Fig. 115

73

bastonului. Se poate executa și prin reapucare cu mîna opusă.

## Exercițiul Nr.10

(fig. 39).

28. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; fandare înainte cu ducerea brațelor sus înapoi și extinderea trunchiului, apoi revenire (fig. 40).

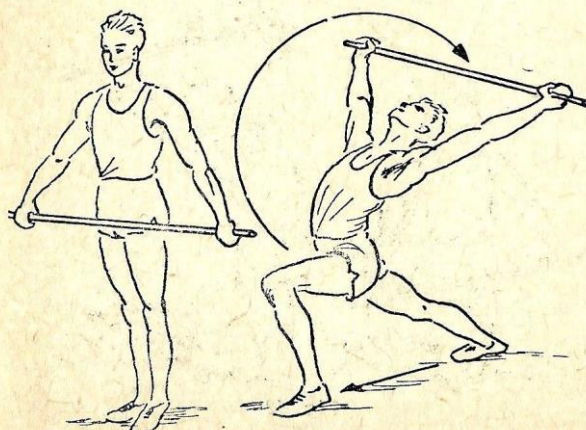


Fig. 40

## Exercițiile Nr.11+12

104. Șezînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în față pînă ce bastonul atinge vîrfurile picioarelor și revenire.

Indicații metodice : picioarele se țin întinse și apropiate.

105. Aceeași poziție ca la exercițiul anterior ; îndoirea trunchiului în față, sprijinind tălpile pe baston, îndoirea pasivă a genunchilor, prin tracțiunea brațelor, și apoi întinderea lor energetică, cu localizare activă (fig. 104).

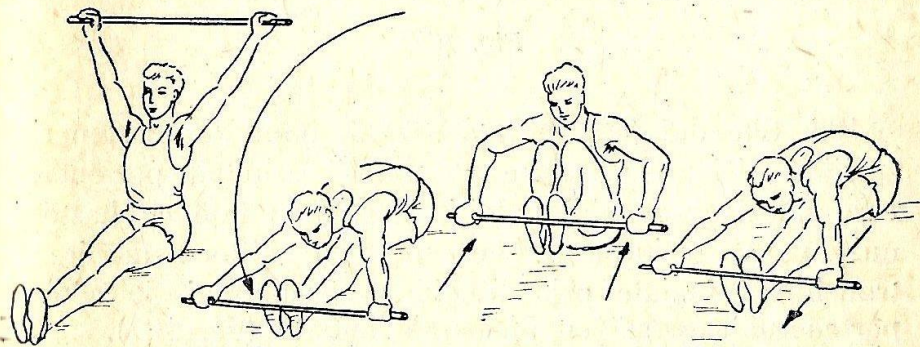


Fig. 104

67

## Exercițiul Nr.13

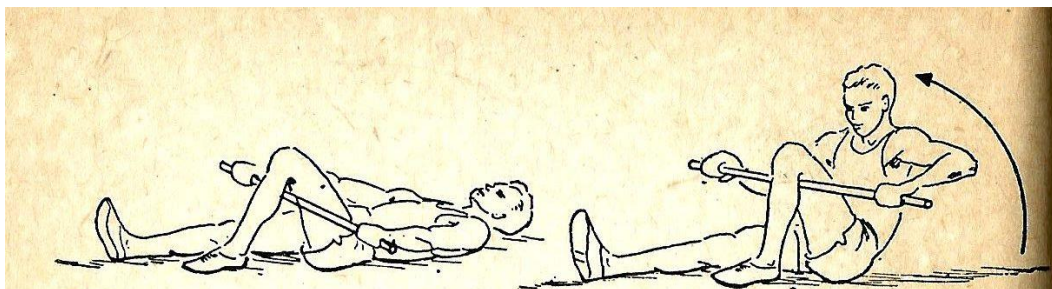


Fig. 105

106. Culcat pe spate, un picior îndoit, bastonul sub genunchi, apucat de la capete cu priza de jos ; tragerea genunchiului spre piept, cu o ușoară ridicare a trunchiului (fig. 105).



#### Exercițiul Nr.14

55. Stînd, bastonul la spate, apucat de la capete ; îndoirea genunchilor cu ducerea bastonului cît mai mult înapoi și în sus ; revenire (fig. 64).

Indicații metodice : se poate executa cu brațele întinse în sus sau înainte și chiar îndoite la umăr, piept etc. De asemenea se poate executa din deplasare sau

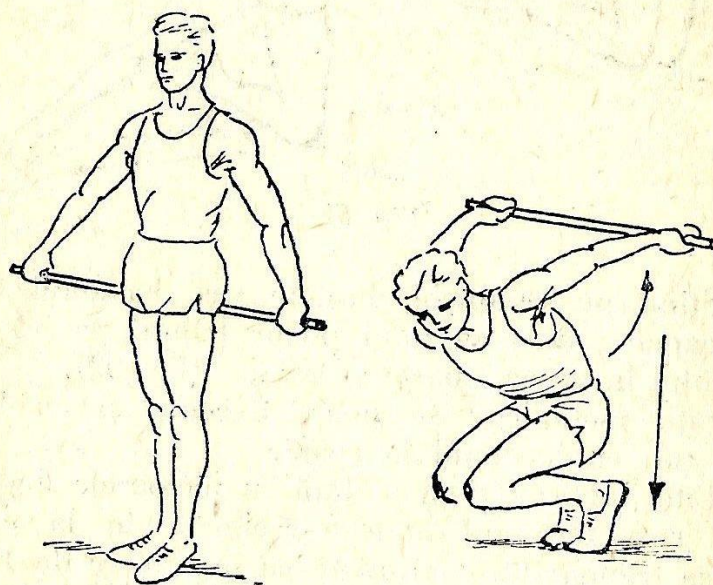


Fig. 64

Succes!

Lector univ. Leștaru Marius