

priječno izvedeni pokreti smjenjuju s pokretima ravnoteže, snage, s izdržajima, skokovima, sklopka, preretima i saltima. Pri tome se površina podija mora koristiti u svim pravcima, a različiti pokreti i elementi treba da nose osobno obilježje u pogledu izražajnosti i načina izvođenja. Svi osnovni pokreti trupa, glave, ruku, nogu, šaka i stopala moraju biti sastavni dijelovi pravilnog gimnastičkog držanja i izvedeni na tehn. bespriječan način. Predugački zaleti za skokove, premete i salta povlače odgovarajuće oduzimanje b. što ovisi o težini elementa koji se izvodi. Vježba traje 1 min, a dozvoljeno je da vježba bude 10 sek duža ili kraća. Zvučnim signalom se objavljuje najkraće vrijeme od 50 sek i najduže od 70 sek. Važno je da se u toku vježbe ne prekorači granica podija, a to je unutrašnji rub crte kojom je obilježen prostor za vježbanje. Kod ocjenjivanja naročito se vodi računa o prekoračenjima koja se kažnjavaju oduzimanjem bodova, i to: a) ako se za zalet prije skoka, premeta ili salta učini više od tri koraka i sunočni odraz ili odraz rukama, oduzimanje b. će ovisiti o težini sljedećeg dijela; b) ako vježba ne dostigne minimum trajanja ili prede maksimum; c) prekoračenje granica podija ili dodirivanje tla izvan granica; nema oduzimanja b. ako dio tijela prede granice podija ne dodirujući tlo. Posebno se ocjenjuje sastav vježbe (kombinacija), do najviše 1.6 b. Kod žena vježba je sastavljena od akrobatskih elemenata, veza i elemenata ritmičke gimnastike, a mora sadržati: skokove i serije skokova, okrete, različite oblike trčanja i hodanja, valovita gibanja tijelom, različite elemente ravnoteže, akrobatske elemente, veze i serije elemente, veze i serije ritmičke gimnastike. Svaka kompozicija vježbe treba da sadržava: harmonično i dinamično smjenjivanje elemenata različitih strukturalnih grupa, smjenjivanje akrobatskih i elemenata ritmičke gimnastike, najmanje dvije serije elemenata akrobatike, ravnomjernu raspodjelu težina, korištenje cijelog prostora za vježbanje; završni dio vježbe mora imati element visoke težine ili seriju visokih težina. Sastav mora odgovarati temperamentu i morfologiji vježbačice. U toku vježbe nije dozvoljen nijedan prekid ritma. Pri izvedbi se posebno obraća pažnja na: sigurnost izvedenih elemenata i spojeva, amplitudu pokreta i elastičnost, opće držanje tijela i izražajnost pokreta. Prije početka vježbe dozvoljen je mali muz. uvod, ali kraj muz. pratnje treba da bude istovremen s krajem vježbe. U slučaju neskladu između muzike i pokreta primjenjuje se predviđeni odabir u b. za grešku u ritmu. Trajanje vježbe je od 1 do 1,30 min. Što perice se uključuju kada vježbačica započne vježbu nekim pokretom, a zaustavljaju se kad se izvođačica umiri u finalnoj pozi. Zvučni signal se daje 5 sek prije isteka vremena od 1,30 min i ponovno točno po isteku 1,30 min. Ako se vježba završi u toku drugog signala, smatra se da je završena pravilno. Za nepravilnosti i greške primjenjuje se odbijanje uskladu s Pravilnikom za ocjenjivanje.

vježba obručen, ritmičko-sportska gimnastika: natjecateljska disciplina; specifične smisljene kretnje s obručen. Njihanja, lukovi, kružna gibanja, osmice u obliku različitih hvatova i različitih ravninama i smjerovima, bacanja i hvatanja obruča, kruženje oko ruke ili tijela, obrtnja i kotrljanja po zemlji, preskakivanja obruča provlačenje kroz obruč pridonose estetskom izvođenju figurativnih kretnji. Sve to, uz raznovrsne ritmičke i plesne korake, mora biti povezano i usklađeno s muz. pratnjom. Obruč je od drva ili plastike, okrugao ili plosnat, unutrašnjeg promjera 80—90 cm i debljine 1 cm.

VJEŽBA VELOM

vježba rekvizitom, pokreti vježbača s nekim rekvizitom (bučice, čunji, lopta, marama, medicinka, obruč, palica, oblica, traka, udaraljka, veo, vijača, vjenčić, vrpca, zastavica i dr.), za vrijeme kretanja ili na mjestu. Neke od vježbi koriste se u ritmičko-sp. gimnastici, a služe za razvoj gipkosti, koordinacije pokreta, snage, preciznosti i refleksa. Izvodi se pojedinačno i grupno.

vježba trakom, ritmičko-sportska gimnastika: natjecateljska disciplina; specifične smisljene kretnje ruku s jednom ili dvjema trakama (svaka u jednoj ruci). Lukoviti i kružni zamasi, valovita i duga kruženja trake u različitim ravninama i smjerovima stvaraju raznovrsne likove (osmice, spirale, zmije) koji se spajaju uz raznovrsne ritmičke i plesne korake s elementima skokova, okreta, pokreta trupa i nogu te preskoka preko kruže trake. Sve to mora biti povezano i usklađeno s muz. pratnjom. Rekvizit se sastoji od kratke palice, duž. 50—60 cm, promjera 1 cm i trake od satena ili satineta (minimalne tež. 35 g, duž. 4—7 m, a šir. 4—6 cm). Na PS i drugim međ. natjecanjima duž. trake je 7 m, a onaj dio uz palicu pojačava se trakom u duž. 1 m od istog materijala radi boljeg kretanja trake.

vježba velom, ritmičko sportska gimnastika: natjecateljska disciplina; specifične vježbe uz muz. pratnju u obliku lukova, osmica, valova, s hvatom za uga i stranicu vela ili se veo baca u zrak i čeka njegovo slobodno padanje, te različitim položajima vela za vrijeme izvođenja skokova, okreta i ravnotežnih stavova. Veo je pravokutnik 0,75 m x 1,5 m, ili 2 m x 1 m ili 2 m x 0,8 m od vrlo lagane tkanine, najčešće muslina ili svile.

vježba vijačom, ritmičko-sportska gimnastika: natjecateljska disciplina; specifične kretnje i skokovi praćeni pokretima vijače. Skokovi se izvode u svim mogućim oblicima (sunožno i jednonožno), s jednostruko, dvostruko i četverostruko presavijenom vijačom. Zbog različite brzine za vrijeme skakanja, kruženje vijače može se izvesti jednokratno i dvokratno. Vijača se pri kruženju kreće naprijed, nazad, bočno i koso. Vježbačica može koristiti okrete, bacanja i hvatanja vijače, razne oblike koraka i ravnotežne stavove. Sve to izvodi se uz muz. pratnju. Vijača je od konopce, bez držaka, duž. 2,2—2,5 m, proporcionalno stasu vježbačice, promjera 5—9 mm, pojačana u središnjem dijelu, u duž. od 50 cm. Koristi se i kao sprava za vježbe oblikovanja i dopunske vježbe u treningu.

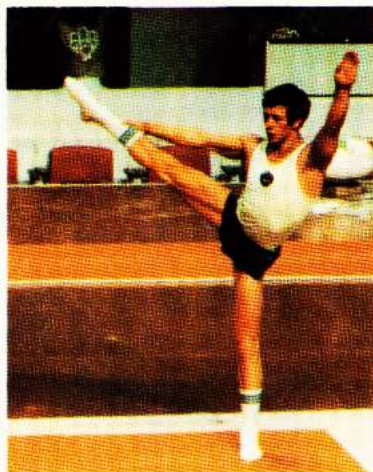
vježbalište, svaka izgrađena površina u zatvorenu ili otvorenu prostoru za tjel. vježbanje ili trening raznih sp. grana.

vježbanje na dvovisinskim ručama → dvovisinske ruče

vježbanje na gredi → greda

vježbanje na karikama, → karike

vježbanje na konju s hvataljkama, → konj s hvataljkama



VJEŽBA NA TLU

vježbanje na preči → preča

vježbanje na ručama, → ruče

vježbanje na tlu, → vježba na tlu

vježbaonica, prostorija za tjel. vježbanje, opremljena raznim gimnastičkim spravama i napravama koje služe za razvijanje i održavanje tjel. kondicije te za uvježbavanje pojedinih elemenata na spravama i u parteru iz programa sp. gimnastike. V. ima sva svojstva sp. dvorane; njena veličina nije normirana, ali najmanja je vis. 5 m.

vježbe na spravama → sportska gimnastika vježbe oblikovanja, oblik tjel. vježbanja kod kojeg se izvode određena gibanja ekstremiteta, glave i trupa u cilju usavršavanja psihofizičkih sposobnosti. Jednostavni, raščlanjeni pokreti predstavljaju osnovu na koju se kasnije nadograđuju složena kretanja i uče elementi tehnike određene sp. grane. Sistemskim izvođenjem v.o. kvalitetno se mijenja lokomotorni aparat i poboljšavaju funkcionalne odn. radne sposobnosti. U zavisnosti od osobine koju se želi razviti, v.o. trebaju biti konkretno usmjerene na određene dijelove tijela i prema tome dijele se na: vježbe za rami i pojas, ruke, noge, trup i na vježbe za pojedine mišiće (npr. za triceps nadlaktice, biceps femoris i sl.). Teži se da vježbe budu kompleksne kako bi se u što kraćem vremenu aktivirao što veći broj mišića. Razvoj koordinacije, brzine, preciznosti, snage, izdržljivosti i ravnoteže izvodi se kompleksima vježbi labavljenja, opuštanja, istezanja i snage. Kod vježbi labavljenja, kretnji se daje početni impuls, a zatim se isključuje svaka napetost. Amplitudu kretnje ograničavaju zglobovi, a zatim se čitav postupak ponavlja. Opuštanje je radnja kod koje se nastoji isključiti svaka napetost (npr. klon glavom). Vježbe istezanja imaju za cilj istegnuti ligamente i mišiće sve dok to mehanika zgloba dozvoljava. Snaga se razvija ponavljajućim vjež-