

Danes se vam oglašam drugič. Upam, da ste vse zdrave in se dobro počutite. Predlagam, da še naprej delate raztezne vaje in vaje za moč in si pridno zapisujete svoje aktivnosti v beležnico. Na koncu tega sporočila prilagam teoretično znanje o gimnastiki, da boste ostale v stiku s tematiko, ki jo imamo pri pouku. PRILOGA 1

Danes sem vam pripravila novo vajo in sicer avdio posnetek **zavesten pregled telesa**. Naše telo je namreč zelo občutljivo na to kaj razmišljamo, kakšne informacije prihajajo iz zunanjega sveta in možganom pošilja povratne informacije, ki lahko še povečajo strah, skrbi in splošen občutek tesnobe. Sedaj je resnično pomembno, da se obrnemo vase in najdemo stik s seboj, da zaslišimo svoje ideje, da začutimo svoje telo in da opazimo kako delujemo. Tvoje telo, tvoja drža, tvoji gibi zelo vplivajo na tvoje misli in obratno. In če želimo biti zavestno prisotni v tem trenutku se moramo najprej povezati s svojim telesom, da bomo lahko prisluhnili naravi, ki se v tem času tako čudovito prebuja. Zavesten pregled telesa ali skeniranje telesa je zelo učinkovita vaja, ki jo lahko uporabimo za izboljšanje duševnega in telesnega zdravja.

Danes želim, da razvijete svoj notranji kontakt s svojim telesom in povečate svoj zunanji kontakt z naravo. Biti v kontaktu s seboj pomeni, da se zavedamo in preverjamo kaj se znotraj nas dogaja, kot reakcije na zunanje dogajanje.

NASVETI ZA VAJO ZAVESTEN PREGLED TELESA:

1. PRIPRAVA PROSTORA: potrebuješ sobo, kjer te nihče ne bo motil. Prostor dobro prezrač. Lahko si pripraviš podlogo (armafleks) na kateri boš sedel ali ležal ali pa ležiš na postelji. Lahko se pokriješ z odejo.
2. Vajo izvajajte vsaj 6 dni zaporedoma ob posnetku in zabeleži svoje odzive v Beležnico izvajanja vaj doma. Poskrbi, da te v tem času ne bo nihče motil. To bo tvoj čas zase. Opusti vsa pričakovanja in dopusti, da je to tvoja izkušnja.
3. Ne glede na to kaj se bo dogajalo med vajo (morda boš zaspal, morda ti bodo misli uhajale drugam, morda bo tvoja pozornost pri napačnem delu telesa, morda ne boš čutil ničesar) samo opravi vajo do konca. To so tvoja občutja, pomembno je, da se jih zavedaš in občutke zapišeš v beležnico (morda ti je vaja predolga, morda ne začutiš posameznih delov telesa ...)
4. Pomembno je, da ostaneš potrpežljiv, zavestno prisoten (če misli uhajajo, preprosto opazi misli in nato nežno usmeri um nazaj na pregled telesa), otroško radoveden (kako lahko vsakič znova pridem preko vaje do sebe), v zanimanju (raziskujem svoj notranji svet) v sprejemanju, zaupanju in nenavezanosti.
5. Zavedaj se in bodi zavestno prisoten v vsakem trenutku in sprejmi stvari takšne kakršne so v tem trenutku.



zavesten pregled
telesa 15 m.m4a

Uživajte v sproščanju in zapišite svoje doživljanje. Če imate kakšno vprašanje mi lahko pišete na barbara.jekos@guest.arnes.si.

Lepo pozdravljen do naslednje ure, učiteljica Barbara

GIMNASTIKA

IZVOR IN RAZVOJ TELOVADBE NA TLEH

Telovadba na tleh je preizkušnja sposobnosti. V antičnih kulturah sredozemskega prostora so take vaje služile za trening moči in hitrosti atletov, saj so z velikimi obremenitvami mišic oblikovali telo gibko, prožno in sposobno za različne druge obremenitve. Pri Grkih so vadili spretno padanje in elastično vstajanje. Poznali so kolesa, most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vzgoje. Stoj na glavi in komolcih, premete in druge prvine so poznali že tudi v stari Kitajski. Kljub vsemu pa se nikjer ni razvila športna panoga, ki bi bila podobna današnji telovadbi na tleh.

Sodobna telovadba na parterju je razmeroma mlada športna disciplina, ki ima svoje osnove v idejah Gutsa Muthsa, Jahna in Linga. Če je včasih veljalo za idealno, da je telovadec izvajal vaje čim trše in strumneje, vsako prvino posebej, brez povezave, pa danes telovadijo v skladu z zakoni fizike in načeli estetike. Tak razvoj je začel privabljati k telovadbi tudi mnogo gledalcev. Od leta 1896 je gimnastika olimpijski šport, od leta 1928 pa sodeluje na olimpijskih gimnastičnih tekmovanjih tudi ženske.

GIMNASTIČNA ORODJA:

ZA MOŠKE: - preskok, konj z ročaji, krogi, parter, bradlja in drog.

ZA ŽENSKE: - preskok, dvovišinska bradlja, greda in parter.

Splošno o ženski športni gimnastiki

Z športno gimnastiko se dekleta začenjajo ukvarjati že zelo zgodaj. Prve korake v pravilnem svetu ženske športne gimnatike deklice naredijo že pri šestih letih. Sodobna ženska športna gimnastika pa je na tekmovanjih zastopana z štirimi tekmovalnimi orodji, ki so predstavljena v nadaljevanju. Prvine se izvajajo zaporedno in so urejene v kompozicijo. Tekmovalne sestave ocenjuje sodniška komisija, ki izračuna vrednost sestave in odbitke za napake v sestavi.

Preskok

Hitrost in eksplozivnost sta značilnosti povezani s preskokom. Koza je orodje, ki ga preskakujemo pri športu. Osnovna delitev na skupine preskokov:

- skoki (skrčka, raznožka, odbočka)

Dvovišinska bradlja

Dvovišinska bradlja je orodje moči, rizika, poguma in atraktivnih gimnastičnih prvin. Za bradljo sta značilna dva osnovna izhodišča položaja - vesa in opora. Vse prvine na dvovišinski bradlji se izvajajo kot prehodi med njima.

Gred

Na gredi se pokaže prava zbranost, moč koncentracija, ravnotežje in preciznost. Je specifična disciplina ženskega mnogoboja. Na gredi je treba vzdrževati ravnotežje telesa pod zelo težkimi pogoji, zato morajo dekleta vsa gibanja izvesti kar se da natančno. Lahkota gibanja pri izvajanju vaj na orodju širine 10 cm in višine 120 cm nakazuje na potrebo kakovostnega treninga. V šoli pa pri športu v glavnem uprabljamo nizko gred višine 40 cm, ki pa še vedno zahteva vse zgoraj naštet.

Parter

Parter je orodje, ki združuje eksplozivnost, moč, hitrost, koncentracijo, ravnotežje... Sodobni parter je vzmeten, kar omogoča tekmovalkam, da podaljšajo čas leta akrobatskih elementov in s tem avtomatično tudi možnosti večjega števila obratov okoli prečne ali/in vzdolžne osi. V parterni sestavi se morajo prepletati akrobatske in ritmične prvine. Atraktivnosti discipline prispevajo še ples in balet seveda v povezavi z glasbo. V šoli se najpogosteje srečujemo z parterno stezo, ki nam služi za izvajanje gimnastičnih elementov v sestavo. .

Splošno o moški športni gimnastiki

Moška športna gimnastika je ena od šestih panog pod okriljem Gimnastične zveze Slovenije, ki obsega šest različnih orodij, ki so razvrščena po naslednjem olimpijskem vrstnem redu: parter, konj z ročaji, krogi, preskok, bradlja, drog. Vseh šest orodij omogoča raznolikost gibanja telesa v različnih položajih: akrobatske prvine, naprej, nazaj, v stran (parter, preskok), prvine moči (parter, krogi, bradlja), prvine v ali skozi oporo (parter, konj z ročaji, bradlja) in prvine v ali skozi veso (krogi, bradlja, drog).

Parter

Talna telovadba (tudi akrobatika) je verjetno najstarejša oblika gimnastike. Glavno vsebino sestave na parterju predstavljajo akrobatski skoki, ki v kombinaciji s prvinami moči in ravnotežja, prvinami gibljivosti in koreografijo tvorijo harmonično celoto sestave. Sestava mora biti izvedena znotraj prostora parterja dimenzije 12m x 12m. V šoli se največkrat srečujemo s partrerno stezo, ki nam služi za izvajanje gimnastičnih elementov.

Preskok

Preskok je orodje, ki je v zadnjem obdobju doživelo največje spremembe tehničnih lastnosti orodja. Tako imenovana miza za preskok je enaka za moške in ženske tekmovalke, le višina je različna (za moške 135 cm, za ženske pa 125cm). Značilnosti sestave oz. skoka na preskoku je, da ima lahko skok enega ali več obratov obliko vzdolžne ali prečne osi. Prav tako mora tekmovalec ali njegov trener pred pričetkom prikazati številko skoka, ki ga namerava skočiti. Tekmovalec mora izvesti dva skoka, ki morata biti iz različnih strukturnih skupin v kolikor se želi uvrstiti v finale na posameznem orodju. V šoli se srečujemo s kozo oz. skrinjo, ki nam služi kot orodje za preskok.

Bradlja

Bradlja je ena od tistih olimpijskih gimnastičnih disciplin, ki je bila prisotna na vseh dosedanjih olimpijskih igrah in drugih večjih mednarodnih tekmovanjih. Glavni elementi sestave na bradlji so kolebne, tezne in tudi nekatere statične prvine. Vse te prvine se povezujejo s prehodi skozi različne oblike ves, opor in vzpor, kar omogoča čim boljši izkoristek celotnega orodja. Bradlja je sestavljena iz dveh lestvin, ki sta medsebojno vzporedni in vedno v enaki višini (200cm od tal). Dolžina lestvin je 350 cm in so lahko lesene ali iz umetnih materialov. Zaradi varnosti pred lomljenjem je lahko notranjost okrepljena z enim ali več vložki iz jekla.

Drog

Najstarejše vaje na drogu imajo zanesljivo svoj izvor v igrah, ki jih še danes lahko opazujemo pri otrocih, ki se obešajo in kolebajo na vejah, drogovih in podobnem, kadarkoli se jim za to ponudi priložnost in ne da bi jih kdorkoli v to posebej uvajal. Drog je del gimnastičnega mnogoboja in tudi samostojna gimnastična disciplina od vsega začetka gimnastičnih tekmovanj. Hiter razvoj telovadbe na drogu je zahteval tudi spremembe v smeri razvoja orodja. Sprva je bil drog lesen, šele v 19.st. so v uporabi kovinski (jeklena žrd, železno ogrodje in jeklene vrvi). Tekmovalna višina droga je po pravilih FIG 260 cm od roba blazine.

OGREVANJE PRED ZAČETKOM VADBE

Zakaj se moramo pred začetkom vadbe ogreti?

Ogrevanje mora vključevati naslednje:

- začnemo lahko z vajo za celo telo, kot je tek; to ima za posledico povečanje srčnega utripa, poveča se število vdihov, to ogreje naše mišice in telo in nas psihično pripravi na nadaljnje delo;
- temu sledijo raztezne vaje, pri katerih večjo pozornost posvetimo pripravi mišic in sklepov; izvajamo lahko raztezne vaje (posamično, v paru) ali strečing (stretching);
- v primeru zahtevne vadbe je potrebno tudi specialno ogrevanje, ki pa se nanaša na določene dele telesa (potrebno dodatno ogreti gležnje in zapestje ali druge dele telesa).

Vse to predstavlja preventivo pred poškodbami, v glavnem delu ure pa smo boljše pripravljeni za delo.

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



PREVAL NAPREJ V DVOJICAH



PREMET V STRAN Z OBRATOM NAZAJ



POMOČ IN VAROVANJE

STOJA NA ROKAH

Varujeta lahko dva ali pa eden. Kadar varujeta dva, stojita ob strani vadečega in ga v stoji primeta za noge v bližini kolen. Ko pa varuje eden, se postavi nasproti vadečega in ga prime z zadnje strani z obema rokama za stegna. Vadečega ne dvigujemo v stoji na rokah, edino pri odrivanju v stoji iz opore čepno lahko nekoliko pomagamo vadečemu, tako da ga s hrbtne strani primemo za pas in mu pomagamo dvigniti boke. Pri tem načinu se včasih pokaže potreba, da tisti, ki varuje, nastavi eno nogo čim bližje ramenu vadečega, da bi preprečil morebiten padec z rameni naprej.

PREMET V STRAN

Manj izurjenega učenca varujemo na njegovi hrbtni strani s križnim prijemom za pas. V prvem delu premeta ga potisnemo navzgor v stoji na rokah, v drugem delu pa nekoliko zadržujemo padanje.

VAJE ZA MOČ IN GIBLJIVOST (OBHODNA VADBA)

Za izvajanje gimnastičnih elementov moramo dobro razviti predvsem dve motorični sposobnosti, to sta moč in gibljivost, poleg koordinacije, ravnotežja, orientacije v prostoru, preciznosti in vzdržljivosti. Za razvijanje in izboljševanje GIBALNIH sposobnosti, moči, hitrosti, gibljivosti in vzdržljivosti obstajajo različni načini vadbe. To so poligon, obhodna vadba, štafete, delo po postajah.

Obhodna vadba pomeni, da učence razdelimo v manjše skupine, ki pri vadbi krožijo od naloge do naloge. Zelo koristna je uporaba učnih kartonov, ki omogočajo izrazito individualizacijo vadbe. Posamezne naloge izberemo glede na cilj vadbe; v našem primeru je to moč rok in ramenskega obroča. Vaje si sledijo v krogu. Vaje za razvijanje moči so sledeče:

1. Počep.
2. Sklece.
3. Plezanje po ribstolu.
4. Preskakovanje kolebnice.
5. Podajanje težke žoge.
6. Zapiranje knjige.

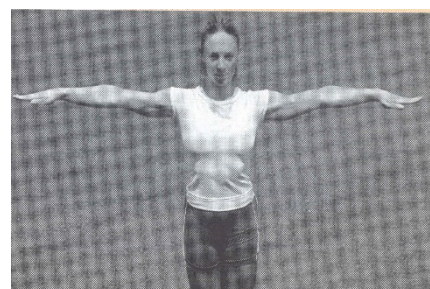
Temu lahko dodamo tudi kartonček, kamor si učenci zapisujejo število SERIJ in število PONOVIJEV. V kartonček si že predhodno vpišemo maksimalno možno število ponovitev vlomljeno z dva. Tako dobimo polovično vrednost, ki nam služi za izhodišče.

IME IN PRIIMEK		IZBRANE VAJE ZA RAZVIJANJE MOČI ROK IN RAMENSKEGA OBROČA									
SERIJE, KI JIH IZVAJAMO VSAK dan (8 dni ZAPOREDOMA)	VAJE	1.	2.	3.	4.	5.	6.			TOČKE	DOSEŽENO ŠTEVILO TOČK ZA OPRAVLJENO SERIJO
	1									1	
	2									2	
	3									3	
	4									4	
	5									5	
	6									6	
	7									7	
	8									8	
	SKUPAJ										

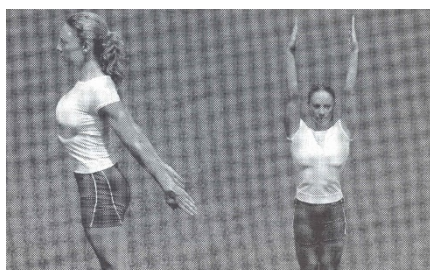
POLOŽAJI TELESNA - terminologija



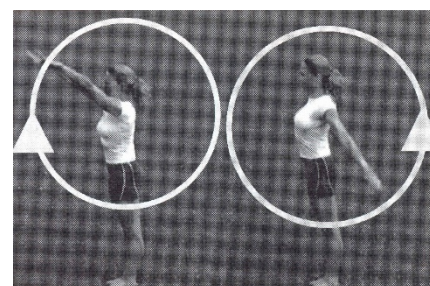
predročenje



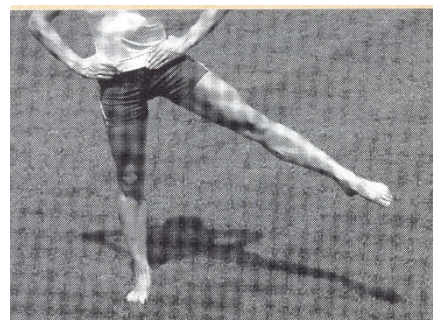
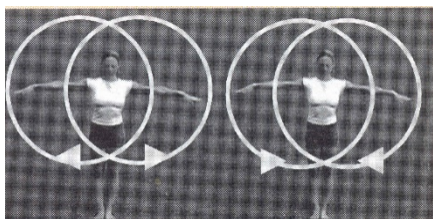
odročenje



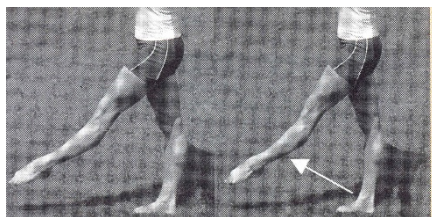
zaročenje vzročenje



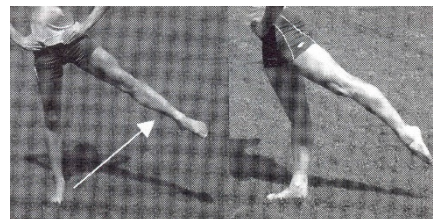
kroženje z rokami nazaj in naprej



odnoženje

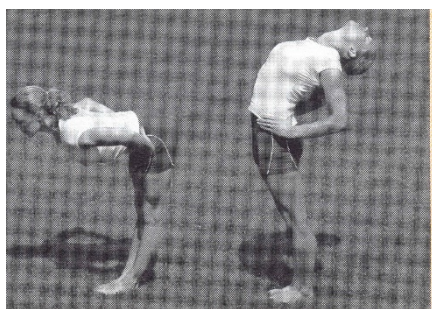


prednoženje



odnoženje

zanoženje

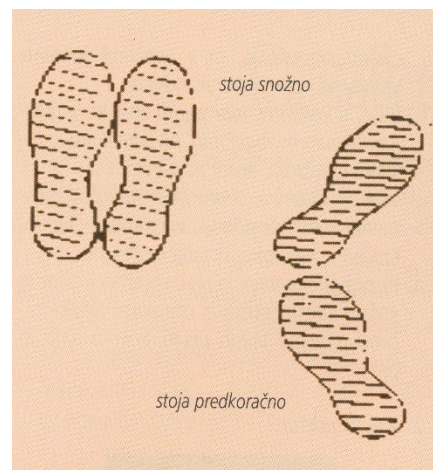
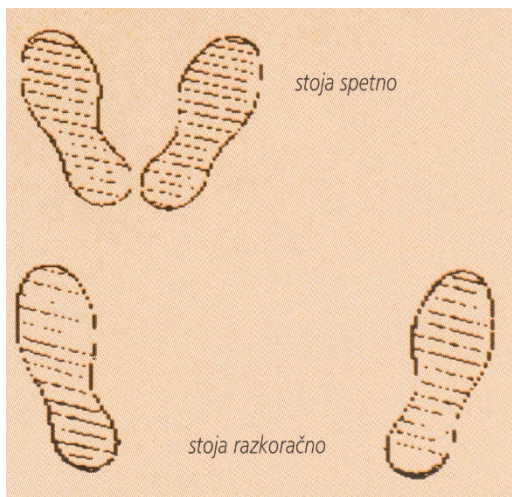


predklon

zaklon



sukanje trupa v predklonu



ORODJA



švedska skrinja



nizka gred



bratlja



visoka gred