

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET ZA FIZIČKU KULTURU

Dr DRAGOLJUB ĐORĐEVIĆ

TERMINOLOGIJA VEŽBI OBLIKOVANJA

BEOGRAD, 1989.

Recenzenti:

Red.prof.dr Jovan Petrović

Van.prof.dr Pavle Budja

Doc. dr Dragoljub Višnjić

Nastavno-naučno veće Fakulteta za fizičku kulturu Univerziteta u Beogradu na sednici održanoj 9. jula 1989. godine prihvatilo je pozitivan izveštaj recenzentske komisije formirane za ocenu skripti Terminologija vežbi oblikovanja.

Radnički savet je na svojoj sednici od 22. novembra 1989. god. odlučio da se skripta štampaju u tiražu od 1000 primeraka.

Crteže izradio

Dr Pavle Budja

SADRŽAJ

UVOD	1	strana
1. Podela pokreta i kretanja u vežbama		
oblikovanja	3	"
1.1. Stavovi	4	"
1.1.1. Stavovi sa opruženim nogama.....	4	"
1.1.1.2. Sunožni stavovi	6	"
1.1.1.3. Koračni stavovi	10	"
1.1.1.4. Iskoračni stavovi	12	"
1.1.1.5. Nožni stavovi	16	"
1.1.1.6. Raskoračni stavovi	20	"
1.1.2. Stavovi sa zgrčenim nogama	23	"
1.1.2.1. Počučnjevi i čučnjevi	24	"
1.1.2.2. Klekovi	32	
2. Prizemni položaji	36	"
2.1. Sedovi	36	"
2.1.1. Sedovi opruženim nogama	36	"
2.1.2. Sedovi zgrčenim nogama	37	"
2.2. Ležanja	38	"
2.3. Upori	42	"
3. Poskoci	53	"
4. Okreti	57	"
5. Gibanja	59	"
5.1. Gibanja rukama	60	"
5.1.1. Gibanja opruženim rukama	61	"
5.1.2. Gibanja zgrčenim (savijenim)		
rukama	69	"
5.1.3. Gibanja ruku grčenjem	70	"
5.1.4. Gibanja ruku sagibanjem	81	"
5.1.5. Gibanja ruku sunovima	82	"
5.1.6. Gibanja ruku pružanjem	85	"
5.1.7. Gibanja ruku kruženjem i lukom ...	85	"
5.1.8. Gibanje ruku sukovima	90	"

5.1.9. Gibanja ruku preklapanjem	90	strana
5.1.10. Gibanje ruku zibovima	91	"
5.1.11. Gibanje ruku ulučeno,	91	"
5.2. Gibanja nogama	92	"
5.2.1. Gibanja opruženim nogama	93	"
5.2.2. Gibanja zgrčenim (sagnutim) nogama...	96	"
5.2.3. Gibanja nogu grčenjem	99	"
5.2.4. Gibanja nogu sagibanjem	100	"
5.2.5. Gibanja nogu sunovima	101	"
5.2.6. Gibanja nogu pružanjem	101	"
5.2.7. Gibanja nogu kruženjem i lukovima...	102	"
5.2.8. Gibanja nogu sukovima	103	"
5.2.9. Gibanja nogu zibovima	103	"
6. Gibanja trupom i glavom	103	"
6.1. Klonovi	104	"
6.2. Sukovi	105	"
7. Izdržaji	107	"
8. Stupanja	110	"
9. Terminologija ostalih stavova i gibanja	111	"
10. Primeri terminološkog prikaza vežbi oblikovanja	117	"
Literatura	123	

U V O D

Pod pojmom "terminologija" podrazumeva se određivanje naziva ili skup izraza. Potiče od grčkih reči "terminos" što znači "ono što je određeno" i "logos" što znači "reč", a spojeno bi moglo da se kaže da je to: određivanje ili definisanje reči-izraza. Otuda bi se za terminologiju vežbi oblikovanja moglo reći da je to skup sistematizovanih termina-reči, koje radi lakšeg snalaženja i ekonomisanja koristimo za njihovo prikazivanje.

Istorijski gledano terminologija vežbi oblikovanja, ili tačnije "prostih vežbi", kako su ih onda nazivali, nastala je negde u toku treće dekade ovog veka. Iskustvo stečeno kroz vremenski interval od nastajanja ove terminologije govori da je ona bila potrebna i da je njeno postojanje i danas, u nedostatku boljih rešenja, neophodno i opravdano. Sa jezičke tačke gledišta terminologiji vežbi oblikovanja bi mogle da se stave i stavljaju se određene primedbe koje stoje. Međutim, ne treba izgubiti iz vida činjenicu da bez njenog poznavanja savremeni pedagog fizičke kulture, trener, rekreator i drugi stručnjaci sa područja fizičke kulture ne bi bili u mogućnosti da koriste vrlo dragocene i brojne izvore iz starije literature zapisane baš ovom terminologijom. Na prvi pogled, termini koji objašnjavaju pojedine stavove, pokrete (gibanja) i položaje u vežbama

oblikovanja izgledaju nerazumljivi. No, to je samo na prvi pogled, jer je reč o nesvakidašnjim terminima, pa i o takvima koje prvi put čujemo. Već posle prvih objašnjenja ovi termini postaju razumljivi, a kroz kraći praktični rad se prihvataju i kao nešto sasvim normalno i usvajaju. Ovo tim pre što bi se u suprotnom za opisivanje pojedinih vežbi oblikovanja moralo da utroši daleko više reči, a samim tim i vremena, nego što je to u slučaju korišćenja terminologije. Pogledajmo kako bi to izgledalo u dva sledeća primera:

Terminološki prikaz

1. Stav zanožno desnom-
uzručiti, dlanovi
napred
2. Pola okreta naesno u
stav odnožno desnom-
odručiti, dlanovi dole

Opisni prikaz

1. Opružiti desnu nogu nazad
tako da se prstima oslanja
o tlo, podići opružene ruke
gore u produžetku trupa tako
da budu paralelno i okrenuti
dlanove napred.
2. Okrenuti se nadesno na prstima
obe noge tako da telesna masa
ostane oslonjena na desnoj nozi,
a leva noga se opet oslanja pr-
stima o tlo, ali se sada nalazi
ustranu, ruke držati ustranu opru-
žene sa dlanovima okrenutim dole.

Sa stanovišta principa ekonomičnosti i racionalizacije navedeni primeri potvrđuju prednost terminološkog prikaza vežbi oblikovanja u odnosu na opisni prikaz. U prvom primeru je za terminološki prikaz bilo potrebno 6 a za opisni prikaz 25 reči, dok je u drugom slučaju taj odnos 10 reči za terminološki prikaz prema 30 reči za opisni.

Sem ekonomičnosti prednost je na strani terminološkog prikaza i zbog preciznosti. Opisni prikaz nekih položaja, pokreta (gibanja) i stavova može da se pogrešno shvati i dvojako tumači. Da do ovakvih nerazumevanja ne bi dolazilo predjimo na upoznavanje sa terminima stavova, pokreta (gibanja) i položaja pomoću kojih prikazujemo vežbe oblikovanja.

1. Podela pokreta i kretanja u vežbama oblikovanja

Vežbe oblikovanja su struktuirane iz najrazličitijih pokreta koje možemo prema sličnosti njihove strukture da razvrstamo po sledećim skupovima:

1. Stavovi
2. Prizemni položaji
3. Poskoci
4. Okreti
5. Gibanja
6. Izdržaji

Svi napred nabrojani skupovi, zbog njihove složenosti, dele se dalje na podskupove. Iz narednog izlaganja

će se videti da npr. okreti, kao i drugi skupovi, mogu biti vrlo brojni. Tom brojnošću moramo vrlo precizno vladati tj. poznavati je, jer bi u protivnom u praktičnom radu dolazilo do zabuna i nerazumevanja. Zbog toga, u narednom izlaganju, pristupamo daljoj razradi nabrojanih skupova.

1.1. Stavovi

Stavovi su svi oni položaji ljudskog tela u kojima ono stoji uspravno oslonjeno stopalima ili kolenima na stajnu površinu.

Polazeći od činjenice da se prilikom zauzimanja stavova može da savije (zgrči) jedna ili obe noge možemo da utvrdimo da postoje:

1. Stavovi sa opruženim nogama
2. Stavovi sa zgrčenim (savijenim) nogama.

1.1.1. Stavovi sa opruženim nogama

Polazeći od odnosa jedne i druge noge, kao i od toga na kojoj je nozi telesna masa, stavovi sa opruženim nogama mogu biti:

Sunožni stavovi. To su takvi stavovi kod kojih se stopala svojim pojedinim delovima dodiruju, a telesna masa je ravnomerno raspoređena na obe noge.

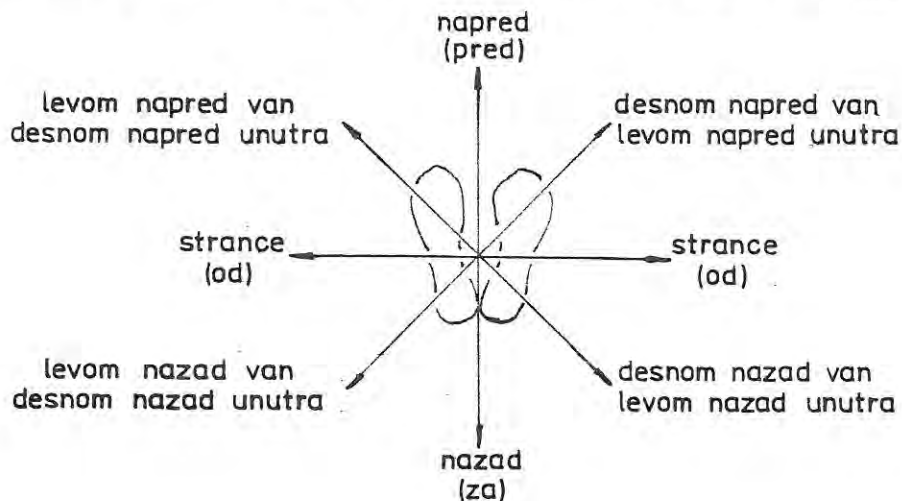
Koračni stavovi. To su takvi stavovi kod kojih se stopala ne dodiruju. Noge su odvojene (udaljene) jedna od druge, a telesna masa je ravnomerno raspoređena na obe noge.

Iskoračni stavovi. To su takvi stavovi kod kojih se stopala, zbog iskoraka, udaljuju jedno od drugog, a telesna masa se prenosi na nogu koja je iskoračila.

Nožni stavovi. To su takvi stavovi kod kojih se jedno stopalo udaljava od drugog, s tim da telesna masa ostaje na nozi (stopalu) koja je ostala u mestu. Stopalo pomerene noge dodiruje tlo samo prstima.

Raskoračni stavovi. To su takvi stavovi u kojima se stopala istovremeno udaljavaju jedno od drugog. Npr. jedno napred, drugo nazad ili jedno na jednu, a drugo na drugu stranu. Telesna masa je uvek ravnomerno raspoređena na stopala obe noge. U raskoračne stavove se može doći klizanjem stopalima po tlu ili poskokom.

Donju sliku treba dobro proučiti, jer će nam ona pomoći da lakše shvatimo čitav niz pokreta koji su u stvari njihovi osnovni strukturni elementi. Slika treba da nas informiše o smerovima kretanja stopala jedne i druge noge.



Sl. 1.

Pravce kretanja stopala nogu kada se udaljavaju jedno od drugog, kako je i na slici 1. naznačeno označavaju se sledećim terminima:

Napred-terminom "pred"

Nazad-terminom "za"

Ustranu-terminom "od"

Kod iskoračnih stavova koriste se termini:
"Napred", "Nazad", "Strance".

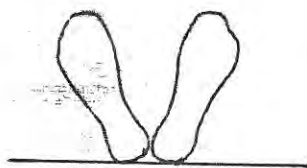
Pri zauzimanju raskoračnih stavova obavezno se naglašava kojim stopalom se kreće napred.

Termini koje smo napred upoznali odnose se na ravne pravce kretanja stopala tj. napred, nazad i strance. Kosi pravci kretanja stopala označavaju se terminima: "van", "unutra" i "ukršteno".

1.1.1.2. Sunožni stavovi

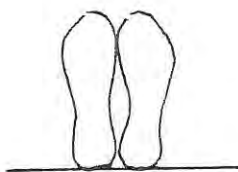
Da ponovimo: sunožni stavovi su takvi položaji kod kojih se stopala nogu dodiruju svojim pojedinim delovima. Ove stavove skoro uvek susrećemo kao početne i završne stavove u pojedinim vežbama.

- U praktičkom radu u fizičkom vežbanju najviše se koristi stav "spetni". To je u stvari stav "mirno" iz storijskih vežbi. Kod ovog stava stopala se dodiruju petama, dok su prsti odvojeni jedni od drugih u stranu za jednu širinu stopala vežbača. Telesna masa je ravnomerno raspoređena na oba stopala (sl. 2.)



Sl. 2. Stav spetni

- Stav spojni je takav stav u kome se stopala dodiruju celom dužinom svojih unutrašnjih strana. Telesna masa je ravnomerno raspoređena na oba stopala (sl. 3.).



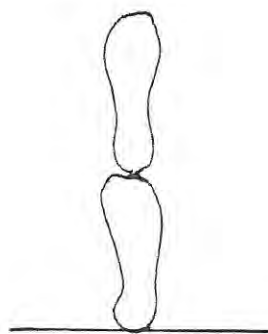
Sl. 3. Stav spojni

- Stav sraz je takav stav u kome su pete spojene a prsti stopala razmaknuti toliko da osovine stopala čine prav ugao (90°). Telesna masa je ravnomerno raspoređena na oba stopala (sl. 4).



Sl. 4. Stav sraz

- Stav merni je takav stav u kome se peta jednog stopala oslanja na prste drugog stopala. Ose stopala su u pravoj liniji. Levo ili desno stopalo mogu da budu napred ili pozadi. Telesna masa je ravnomerno raspoređena na oba stopala (sl. 5.)



Sl. 5. Stav merni

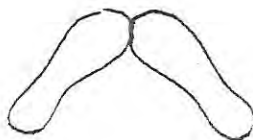
- Stav ravni je takav stav u kome se pete dodiruju svojim krajnjim, zadnjim, tačkama a prsti maksimalno udaljavaju

u stranu. Ose stopala su i u ovom stavu u pravoj liniji. Telesna masa je ravnomerno rasporedjena na oba stopala (sl. 6.).



Sl. 6. -Stav ravni

- Stav raspetni je takav stav u kome se prsti stopala dodiruju, a pete su razmaknute u stranu. Telesna masa je ravnomerno rasporedjena na oba stopala (sl. 7.).



Sl. 7 Stav raspetni

Napred opisani stavovi koriste se pretežno u borilačkim sportovima. U vežbama oblikovanja dosta retko.

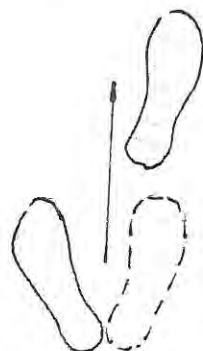
Značajno za sve napred opisane stavove, sem kad je to drukčije uslovljeno, je to da je prilikom njihovog zauzimanja telo malo nagnuto napred, grudi isturene napred, ramena povučena nazad, vrat opružen, pogled napred u visini očiju i ruke oslonjene na butine (pripojene).

1.1.1.3. Koračni stavovi

Koračni stavovi su takvi položaji tela vežbača u kojima se iz stojećeg stava stopalo jedne noge udaljava od stopala druge noge, stim da je telesna masa ravnomerno raspoređena na oba stopala. Koračni stavovi se mogu zauzimati u ravnom smeru tj. kada se stopala udaljavaju jedno od drugog napred, ustranu ili nazad i u kosom smeru tj. kada se stopala udaljavaju jedno od drugog u kosim smerovima van ili unutra. Svi stavovi mogu da se vrše levim ili desnim stopalom (nogom).

A - Ravni smerovi mogu biti:

- Stavovi pretkoračni desnom i levom nogom (sl.8.) .

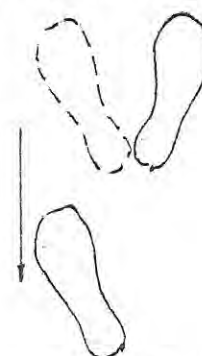
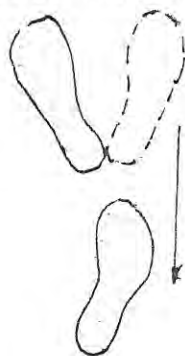


Sl. 8. Stav predkoračni
desnom



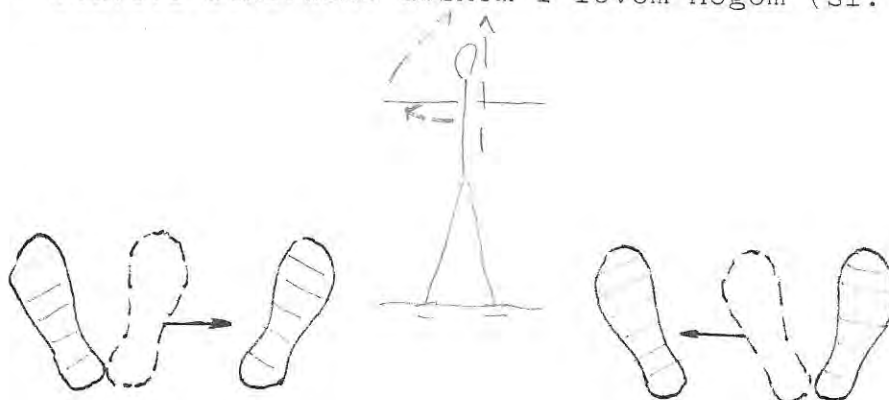
Stav predkoračni
levom

- Stavovi zakoračni desnom i levom nogom (sl.9.).



Sl.9. Stav zakoračni desnom Stav zakoračni levom

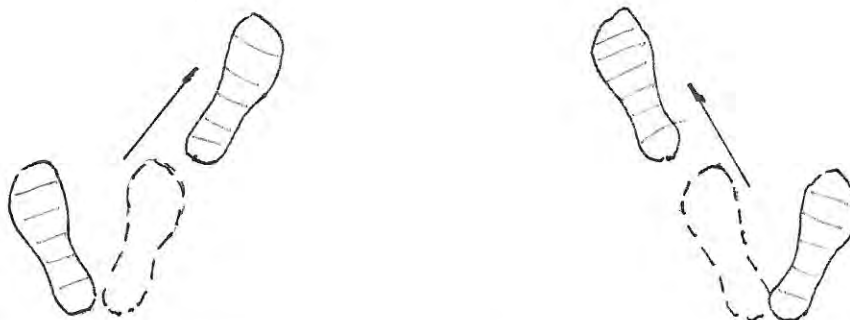
- Stavovi otkoračni desnom i levom nogom (sl. 10.).



Sl. 10. Stav otkoračni desnom van Stav otkoračni levom van

- B - Kosi smerovi mogu biti:

- Stavovi pretkoračni desnom i levom nogom van (sl. 11.).



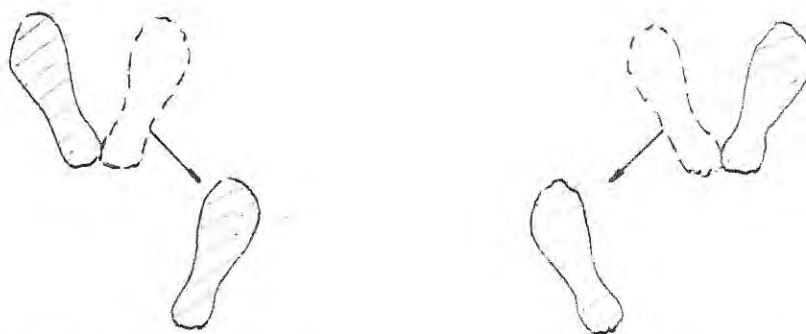
Sl. 11. Stav pretkoračni desnom van Stav pretkoračni levom van

- Stavovi pretkoračni desnom i levom nogom unutra (sl. 12)



Sl. 12. Stav pretkorač. desnom unutra Stav pretkorač. levom unutra

- Stavovi zakoračni desnom i levom nogom van (sl.13.).



Sl.13. Stav zakoračni desnom van Stav zakoračni levom van

- Stavovi zakoračni desnom i levom nogom unutra (sl.14.).



Sl.14. Stav zakoračni desnom unutra Stav zakoračni levom unutra

1.1.1.4. Iskoračni stavovi

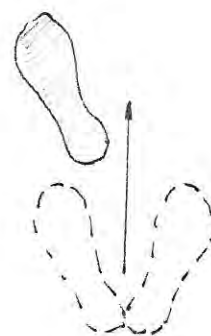
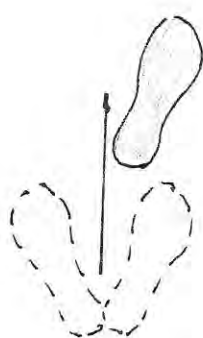
Iskoračni stavovi su takvi položaji u koje se dolazi udaljavanjem jednog stopala od drugog pokretom iz zgloba kuka uz prenošenje telesne mase na stopalo udaljene (iskoračene)noge. Udaljavanje stopala od stopala (iskorak) ne treba da bude duže od 40 cm. U slučaju dužeg iskoraka stopalo stajne noge neće moći da ostane u mestu već će se i ono pokrenuti u smeru stopala noge koja je učinila iskorak.

Iskoračni stavovi imaju svoju primenu u vežbama oblikovanja u situacijama kad treba učiniti korake napred, nazad ili u stranu levom ili desnom nogom. Pored toga, koriste se i kod izvodjenja okreta na prstima nogu. Tako je lako iz iskoračnog stava desnom napred učiniti okret na prstima nogu na levu stranu, a iz iskoračnog stava levom napred na desnu stranu.

Pošto iskoračni stavovi imaju široku primenu u vežbama oblikovanja, treba dobro ovladati njihovim sledećim razlikama, koje su uslovljene smerom kretanja stopala noge koja vrši iskorak, i to:

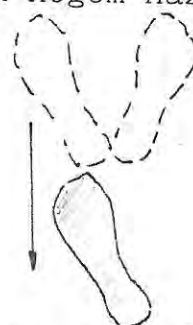
A- Ravni smer

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom napred (sl.15.).



Sl.15. Stav iskoračni desnom napred Stav iskoračni levom napred

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom nazad (sl.16.).



Sl.16. Stav iskoračni desnom nazad Stav iskoračni levom nazad

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom strance
(u stranu). (sl.17.).

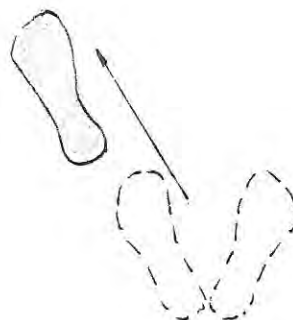
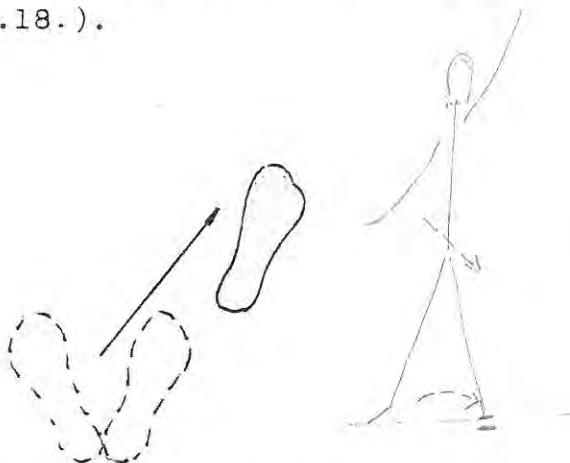


Sl.17. Stav iskoračni desnom
strance

Stav iskoračni levom strance

B - Kosi smer

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom napred
van (sl.18.).



Sl. 18. Stav iskoračni desnom
napred van

Stav iskoračni levom napred van

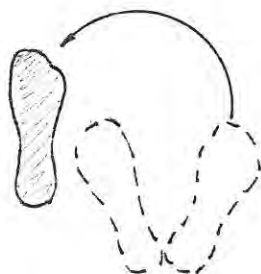
- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom napred unutra
(sl.19.).



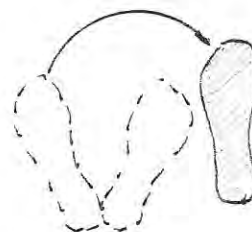
Sl.19. Stav iskoračni desnom
napred unutra

Stav iskoračni levom napred
unutra

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom napred ukršteno (sl. 20.).

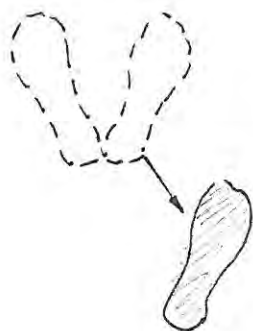


Sl.20. Stav iskoračni desnom napred ukršteno

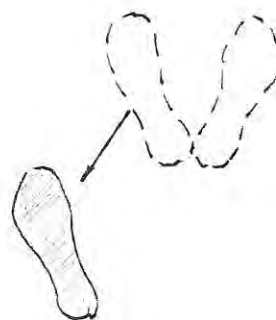


Stav iskoračni levom napred ukršteno

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom nazad van (sl.21.).

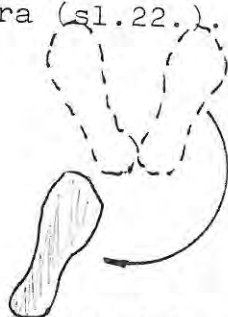


Sl.21. Stav iskoračni desnom nazad van

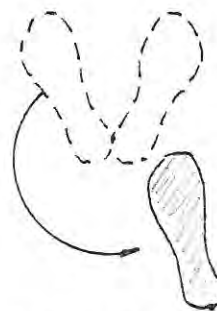


Stav iskoračni levom nazad van

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom nazad unutra (sl.22.).



Sl.22. Stav iskoračni desnom nazad unutra



Stav iskoračni levom nazad unutra

- Stavovi iskoračni desnom i levom nogom nazad ukršteno (sl.23.).



Sl.23. Stav iskoračni desnom nazad ukršteno



Stav iskoračni levom nazad ukršteno

1.1.1.5. Nožni stavovi

Nožni stavovi su takvi položaji tela u koje se dolazi udaljavanjem jednog stopala od drugog, pokretom iz zgloba kuka, stim da telesna masa ostaje na stopalu koje se nije pokretalo, dok se pokrenuto stopalo ovlaš oslanja o stajnu površinu. Kontrola ispravnosti položajanožnih stavova proverava se podizanjem pokrenute noge sa tla. Ako pri tom telo vežbača ostane mirno (ne zaljulja se) to je znak da je telesna masa na pravoj (stajnoj) nozi, te da je nožni stav ispravno zauzet.

Analitičkim razmatranjem nožnih stavova može se utvrditi da su oni suprotni iskoračnim stavovima. Stav prednožni desnom identičan je stavu iskoračnom desnom nazad; stav odnožno desnom stavu iskoračnom levom strance itd. Razlika je u tome kako se u koji od kompariranih stavova dolazi. Ustvari treba

uočiti koja se je noga u kom slučaju kretala, kao i šta se događalo sa telesnom masom. U prvom slučaju telesna masa je ostajala na stopalu stajne noge a u drugom se prenosila na stopalo iskoračene noge.

Nožni stavovi imaju vrlo široku primenu u vežbama oblikovanja i telovežbenim kompozicijama. Iz ovih stavova se vrlo lako može okrenuti telo oko uzdučne ose na desnu ili levu stranu. Tako se npr. iz stava prednožnog desnom ukršteno vrlo lako vrši okret na levu stranu za 180° ("na levo krug") i dolazi u položaj stava spetnog.

Kao i kod napred opisanih stavova i kod nožnih stavova, zavisnoi od smera i načina medjusobnog udaljavanja stopala nogu jednog od drugog razlikujemo:

A - Ravni smer

- Stavovi prednožno desnom i levom nogom (sl.24.).



Sl.24. Stav prednožni desnom

Stav prednožni levom

- Stavovi zanožno desnom i levom nogom (sl.25.).



Sl. 25. Stav zanožni desnom Stav zanožni levom

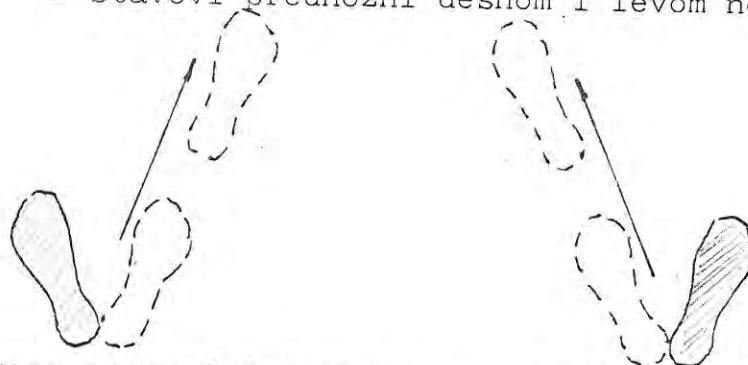
- Stavovi odnožni desnom i levom nogom (sl.26.).



Sl.26. Stav odnožni desnom Stav odnožni levom

B - Kosi smerovi

- Stavovi prednožni desnom i levom nogom van (sl.27.).



Sl.27. Stav prednožni desnom van Stav prednožni levom van

- Stavovi prednožni desnom i levom nogom unutra (sl.28.).

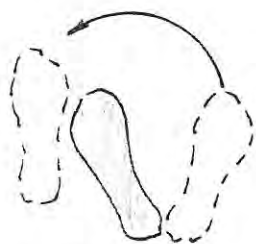


Sl.28. Stav prednožni desnom unutra

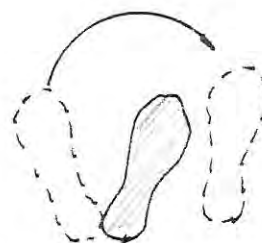


Stav prednožni levom unutra

- Stavovi prednožni desnom i levom nogom ukršteno (sl.29.).



Sl.29. Stav prednožni desnom ukršteno

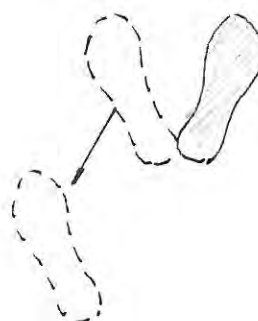


Stav prednožni levom ukršteno

- Stavovi zanožni desnom i levom nogom van (sl.30.).



Sl.30. Stav zanožni desnom van



Stav zanožni levom van

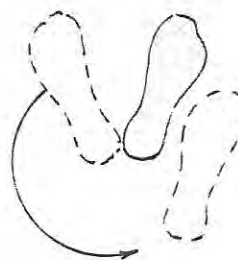
- Stavovi zanožni desnom i levom nogom unutra
(sl.31.).



Sl.31. Stav zanožni desnom
unutra

Stav zanožni levom unutra

- Stavovi zanožni desnom i levom nogom ukršteno
(sl.32.).



Sl.32. Stav zanožni desnom
ukršteno

Stav zanožni levom
ukršteno

1.1.1.6. Raskoračni stavovi

Raskoračni stavovi se karakterišu po tome što se u njih dolazi istovremenim udaljavanjem stopala jedne i druge noge u suprotnom pravcu, pokretom iz zgloba kuka, kao i po tome što je u njima telesna masa ravnomerno raspoređena na

stopala obe noge. Ovi stavovi se zauzimaju poskoko~~m~~ ili klizanjem stopala po tlu. U normalnim uslovima stopala se udaljavaju jedno od drugog 50-60 cm. U posebnim uslovima se pri komandovanju naglašava širina raskoračnog stava. Pri komandovanju je dovoljno da se naglasi pravac kretanja samo jednog stopala jer se podrazumeva da drugo mora da se kreće u suprotnom pravcu. Npr. "stav raskoračni levom napred". U ovom slučaju se podrazumeva da se desno stopalo kreće nazad. Kod komande "stav raskoračni" se podrazumeva da se stopala obe noge istovremeno udaljavaju ustranu. Iz stava raskoračnog u stav spetni može se doći poskokom ili privlačenjem jednog stopala ka drugom, što svakako treba naglasiti pri komandovanju ili opisu vežbi.

Ukoliko se u pomenutim stavovima podignemo na prste oba stopala to je onda "uspon". Ukoliko se iz uspona spustimo na cela stopala to je "spon".

Raskoračni stavovi imaju široku primenu u vežbama oblikovanja, naročito u situacijama kad je potrebna veća stabilnost tela. Udaljavanjem stopala jednog od drugog pri širenju nogu povećava se osnovica tela pa samim tim i njegova ravnoteža.

Postoje sledeći raskoračni stavovi:

- Stav raskoračni (sl.33.).



Sl.33. Stav raskoračni

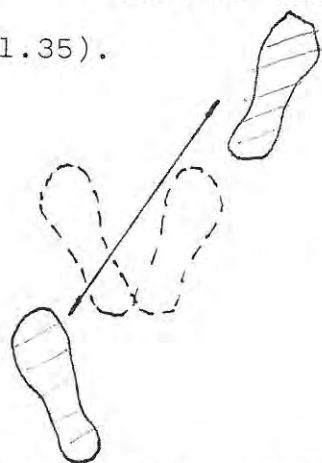
- Stavovi raskoračni desnom i levom nogom napred (sl.34.).



Sl.34. Stav raskoračni desnom napred

Stav raskoračni levom napred

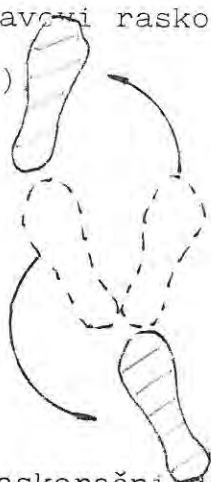
- Stavovi raskoračni desnom i levom nogom napred van (sl.35).



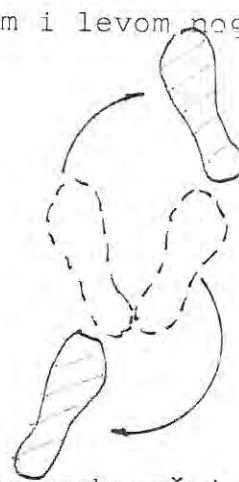
Sl.35. Stav raskoračni desnom napred van

Stav raskoračni levom napred van

- Stavovi raskoračni desnom i levom nogom napred unutra (sl.36.)



Sl.36. Stav raskoračni desnom napred unutra



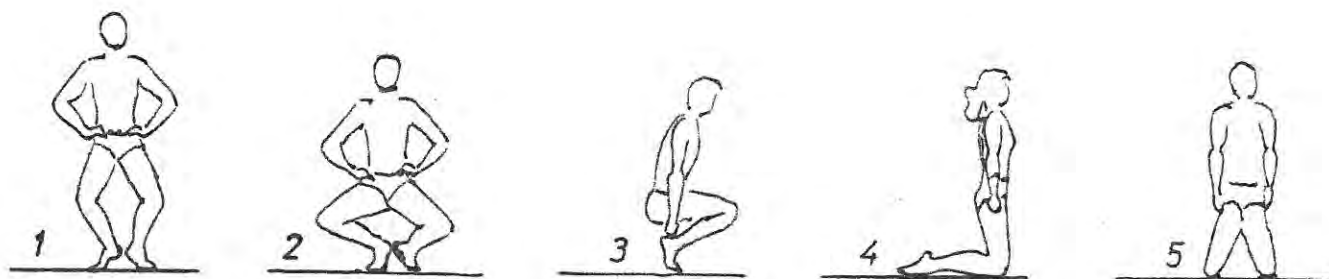
Stav raskoračni levom napred unutra

Svi napred opisani stavovi opruženim nogama su stavovi u kojima se vežbač oslanja na tlo stopalima obe noge, reč je dakle o stavovima na obe opružene noge. Stavovi na jednoj nozi nisu obradjeni u ovom delu zbog toga što oni po svojoj prirodi spadaju u gibanja nogama, te će stoga biti izloženi u skupinama koje se odnose na gibanja.

1.1.2. Stavovi sa zgrčenim nogama

Osnovno obeležje stavova sa zgčenim nogama je što su u njima obe ili jedna noga zgrčene (savijene). Zavisno od toga kojim delom tela je vežbač oslonjen o tlo stavovi sa zgrčenim nogama mogu biti: počučanj, čučanj i klek. Kod počučnjeva i čučnjeva vežbač je oslonjen o tlo stopalima, a kod klevova kolenima. (sl.36).A

Razlika izmedju počučnja i čučnja je u veličini savijanja nogu (grčenja). Dok su kod počučnja noge samo malo zgrčene (savijene), kod čučnjeva je grčenje maksimalno, tako da se natkolenica oslanja na potkolenicu.



Sl.36.A 1.Počučanj 2.Čučanj 3.Čučanj 4.Klek 5.Klek
spojeno sunožno raznožno

1.1.2.1. Počučnjevi i čučnjevi

Ako su dobro shvaćeni stavovi opruženi nogama, neće biti nikakvih poteškoća u razumevanju počučnjeva i čučnjeva. To zbog toga što počučnjevi i čučnjevi nastaju iz stavova uz malo ili maksimalno grčenje jedne ili obe noge. Pri malom grčenju nogu dolazi se u počučanj, a pri maksimalnom u čučanj. Treba, pri tom, voditi računa da telesna masa ostane rasporedjena kao što je bila u stavovima, na obe ili jednoj nozi, zavisno od toga koji je stav u pitanju. Iz ovoga je očigledno da se kod počučnjeva i čučnjeva koji nastaju iz stavova u kojih je telesna masa bila rasporedjena na obe noge grče obe noge. To su: sunožni, koračni i raskoračni počučnjevi i čučnjevi. Iz stavova u kojih je telesna masa bila samo na jednoj nozi grči se samo jedna noga pa se u

tom slučaju zauzimaju: nožni i iskoračni počučnjevi i čučnjevi. U ovim počučnjevima i čučnjevima druga noga ostaje opružena. Iz svih stavova opruženim nogama mogu da se, na napred opisan način učine počučnjevi. Kad je reč o čučnjevima, zbog anatomskih mogućnosti ljudskog tela, nije uvek moguće učiniti čučanj. To su, međjutim, zanemarljivi primeri čučnjeva koji se i ne susreću u našoj telovežbenoj praksi (takav je npr. slučaj sa stavom ravno).

Počučnjevi i čučnjevi se izvode oslanjanjem celim stopalom, prstima obe ili samo jedne noge o tlo. Najčešće se izvode na prstima, no ako potreba vežbi zahteva drukčije to se naglašava.

Kako pri izvodjenju počučnjeva, tako i čučnjeva telo treba da zadrži prav položaj koji je imalo u stavu iz koga se prešlo u počučanj ili čučanj. Dešava se, kod pojedinaca, da u želji da lakše izvedu počučanj, a naročito čučanj naginju telo levo, desno, napred ili nazad. Ove greške treba uočavati i eliminisati ih.

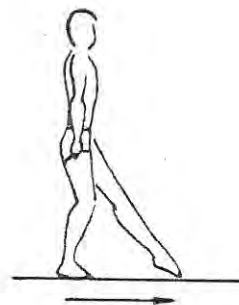
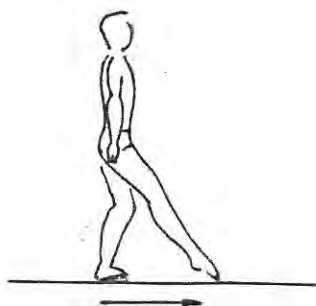
Pošto smo utvrdili da se počučnjevi razlikuju od čučnjeva samo po veličini grčenja (savijanja) noge na koju je oslonjena telesna masa, a da je druga noga u oba slučaja opružena, to ćemo ilustrovano prikazati samo počučnjeve, na osnovu kojih se, uz ovo objašnjenje, može vrlo jednostavno stvoriti vizuelana predstava o odgovarajućim čučnjevima.

Počučnji i čučnjevi mogu biti:

Počučnjevi i čučnjevi nožni - kod njih su stopala nogu udaljena jedno od drugog. stajna noga na koju je oslonjena telesna masa kod počučnjeva je malo, a kod čučnjeva maksimalno zgrčena tako da se natkolenica oslanja na potkolenicu. Druga noga je opružena i prstima dodiruje tlo. Trup je uspravan.

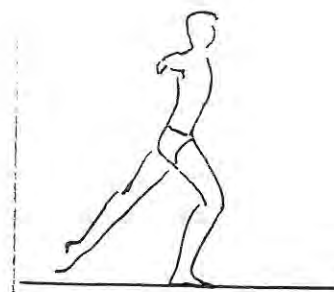
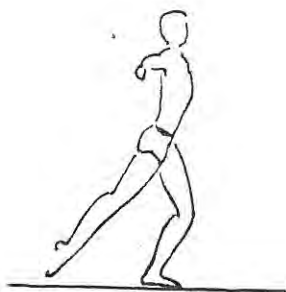
Nožni počučnjevi i čučnjevi su:

- Počučnji i čučnjevi prednožno desnom i levom nogom (sl.37.).



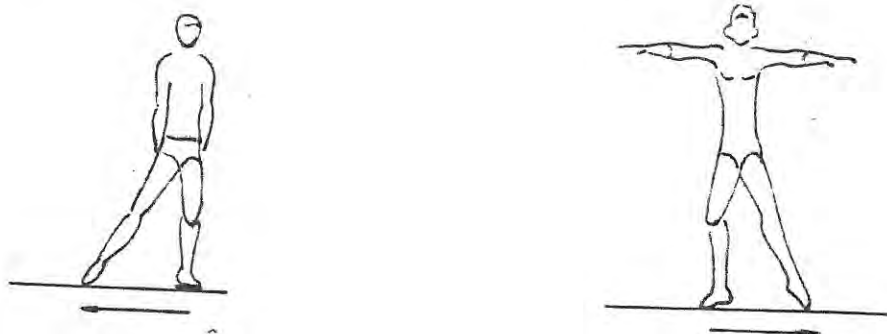
Sl.37. Počučanj prednožno desnom Počučanj prednožno levom

- Počučnji i čučnjevi zanožno desnom ili levom nogom (sl.38.).



Sl.38. Počučanj zanožno desnom Počučanj zanožno levom

- Počučnji i čučnjevi odnožno desnom i levom nogom
(sl.39.).



Sl.39. Počučanj odnožno desnom Počučanj odnosžno levom

Pored navedenih osnovnih nožnih počučnjeva i čučnjeva postoje i počučnjevi i čučnjevi: prednožno desnom van i unutra i zanožno desnom van i unutra. To isto i levom nogom.

- Počučnjevi i čučnjevi koračni - kod njih su stopala nogu udaljena jedno od drugog. Zauzimaju se tako što se jedno stopalo udaljava od drugog. U njih je telesna masa ravnomerno rasporedjena na stopala obe noge.

Koračni počučnjevi i čučnjevi su:

- Počučnjevi i čučnjevi pretkoračni desnom ili levom nogom (sl.40.).



Sl.40. Počučanj pretkoračni
desnom

Počučanj pretkoračni
levom

- Počučnjevi i čučnjevi zakoračni desnom ili levom nogom (sl.41.).



Sl.41. Počučanj zakoračni desnom Počučanj zakoračni levom

- Počučnjevi i čučnjevi otkoračni desnom i levom nogom (sl.42.).



Sl.42. Počučanj otkoračni desnom Počučanj otkoračni levom

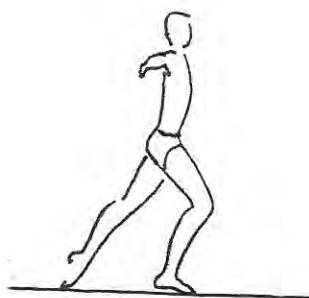
Pored navedenih osnovnih koračnih počučnjeva i čučnjeva postoje i počučnjevi i čučnjevi: pretkoračni desnom van, pretkoračni desnom unutra, zakoračni desnom van i zakoračni desnom unutra. To isto i levom nogom.

- Počučnjevi i čučnjevi iskoračni - Kod ovih počučnjeva i čučnjeva stopala nogu se udaljavaju jedno od drugog pomeranjem jedne noge. Druga noga je u mestu. Telesna masa

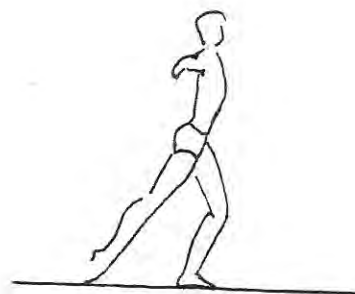
se prenosi na pomerenno stopalo. Druga noga je opružena i prstima dodiruje tlo.

Iskoračni počučnjevi i čučnjevi su:

- Počučnjevi i čučnjevi iskoračni desnom ili levom nogom napred (sl.43.).

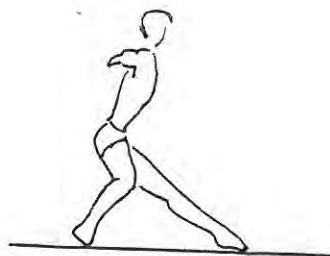


Sl.43. Počučanj iskorakom
desnom napred

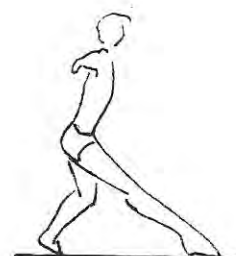


Počučanj iskorakom levom
napred

- Počučnjevi i čučnjevi iskorakom desnom ili levom nogom nažad (sl.44.).

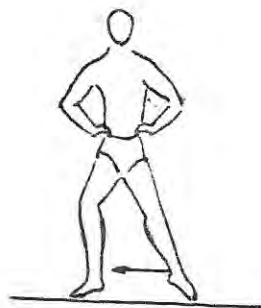


Sl.44. Počučanj iskorakom
desnom nažad

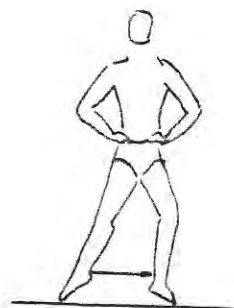


Počučanj iskorakom levom
nažad

- Počučnjevi i čučnjevi iskorakom levom ili desnom nogom strance (sl.45.).



Sl.45. Počučanj iskorakom desnom strance



Počučanj iskorakom levom strance

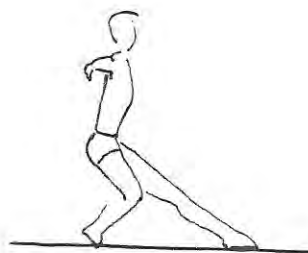
Pored navedenih iskoračnih počučnjeva i čučnjeva postoje i počučnjevi i čučnjevi: iskoračni desnom napred van, iskoračni desnom napred unutra, iskoračni desnom nazad van i iskoračni desnom nazad unutra. Isto to i levom nogom.

Pored opisanih počučnjeva i čučnjeva u telovežbenoj praksi se susrećemo i sa posebnom vrstom počučnjeva koje nazivamo "ispadi". Oni su u stvari posebna vrsta iskoračnih počučnjeva kod kojih je telesna masa raspoređena na obe noge. Po Lj. Milojeviću je, od prilike, $\frac{2}{3}$ telesne mase na nozi koja čini ispad a $\frac{1}{3}$ na nozi koja je ostala u mestu. Razlika između ispada i iskoračnih počučnjeva je i u tome što se uzdužne ose stopala kod ispada seku pod uglom od 90° . Oba stopala su oslonjena na tlo celom površinom, a trup je uspravan i okrenut napred. Ispadi mogu biti: ispad napred,

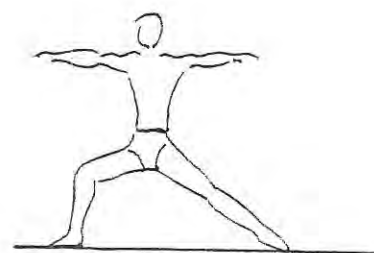
ispad nazad i ispad strance, desnom ili levom nogom (sl.46.).



Sl.46. Ispad desnom
napred



Ispad desnom
nazad

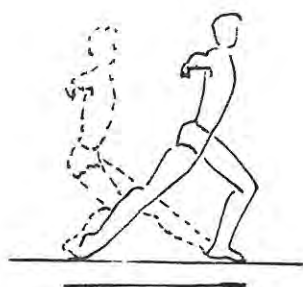


Ispad desnom
strance

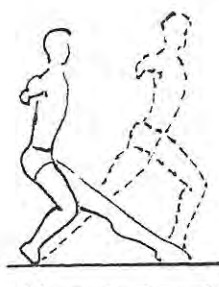
Pored opisanih osnovnih postoje i sledeći ispadi: Ispad desnom napred van, ispad desnom napred unutra, ispad desnom nazad van i ispad desnom nazad unutra. To isto i levom nogom.

I na kraju ovog dela još tri počućnja u koje se lako dolazi iz napred opisanih ispada, a to su predgib, zagib i odgib.

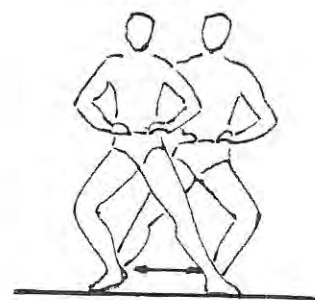
U predgib se dolazi kada iz ispada nazad zgrčenu nogu opružimo, a opruženu savijemo. U zagib se dolazi istim postupkom iz ispada napred a u odgib iz ispada strance (sl.47.).



Sl.47. Predgib



Zagib

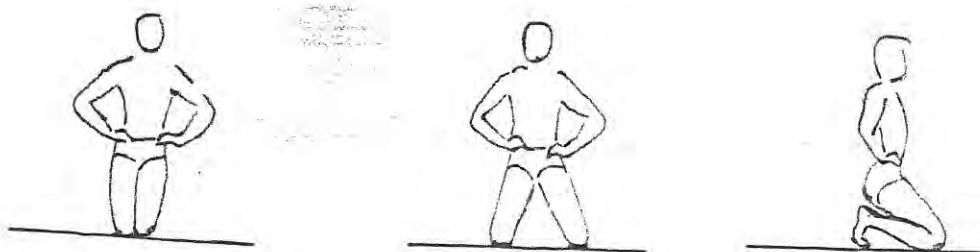


Odgib

1.1.2.2. Klekovi

U skupinu stavova sa zgrčenim (savijenim) nogama svrstavamo i klekove. To su stavovi u kojima se oslanja o stajnu površinu sa kolenima obe noge ili kolenom jedne i stopalom druge noge. Zavisno od načina oslanjanja klekovi mogu biti "obenožni" kada se oslanjamo na kolena obe noge i "jednonožni" kada se oslanjamo na koleno jedne i stopalo druge noge.

Klekovi obenožni su: klek sunožno, klek raznožno i klek sedom na pete (sl.48.).



Sl.48. Klek sunožno Klek raznožno Klek sedom na pete

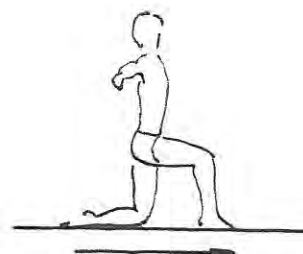
- Klekovi jednonožni - Klekove jednonožne delimo na: klekove koračne i klekove nožne.

- Klekovi koračni su: zanoženjem klek desnom (zauzima se tako što iz stava spetnog leva noga ostane na mestu a desnom nogom se zanoži i osloni kolenom o tlo, leva se savija u kolenu za 90° (sl.49.) i pretkorakom klek levom (zauzima se tako što iz stava spetnog levu nogu ostavimo u mestu, savijemo

je i oslonimo kolonom o tlo, desnom se iskorači napred i savije u kolenu za 90° (sl.50.). Isti klekovi se mogu zauzimati i suprotnim nogama. Klek otkoračni ne postoji.



Sl.49. Zanoženjem klek desnom



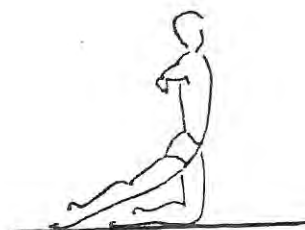
Sl.50. Pretkorâkom klek levom

- Klekovi nožni se zauzimaju tako što se uvek noga koja je ostala u mestu savija u kolenu i njime oslanja o tlo a druga noga se opruža i stopalom dodiruje tlo.

- Klekovi nožni su: klek prednožno desnom sl.51, klek zanožno desnom sl.52., klek prednožno desnom van sl. 53., klek prednožno desnom unutra sl. 54., klek zanožno desnom van sl. 55., klek zanožno desnom unutra sl.56. i klek odnožno desnom sl.57. Takodje je moguće sve činiti i levom nogom.



Sl.51. Klek prednožno desnom



Sl.52. Klek zanožno desnom



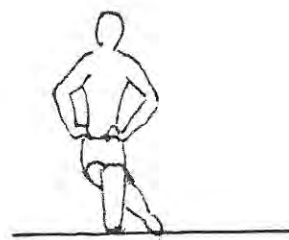
Sl.53. Klek prednožno desnom
van



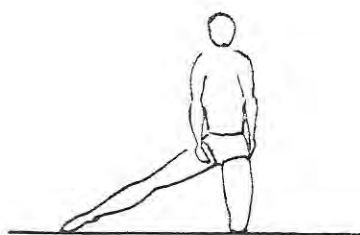
Sl.54. Klek prednožno desnom
unutra



Sl.55. Klek zanožno desnom van
van



Sl.56. Klek zanožno desnom
unutra



Sl.57. Klek odnožno desnom

Iz stavova u kojima su noge zgrčene (savijene) tj. iz počučnjeva, čučnjeva i klekova može se preći u stavove sa opruženim nogama. Ta radnja se u terminologiji vežbi oblikovanja naziva "usprav".

ŠEMATSKI PRIKAZ STAVOVA - prema L.J. Milojeviću

S T A V O V I									
STAVOVI ZGRČENIM NOGAMA					STAVOVI OPRUŽENIM NOGAMA				
1. POČUČNJEVI ČUČNJEVI	GRČENJEM OBE NOGE	spojenih nogu udaljenih nogu	počućanj i čućanj sunožni (spojni i spetni) počućanj i čućanj koraćni (pred, za i otkoraćni); počućanj i čućanj raskoraćni	počućanj i čućanj nožni : prednožno, zanožno i odnožno	50-50%	1. SUNOŽNI	stav spetni, stav spojni, sraz stav raspetni, stav ravni i stav merni	50-50%	
						2. KORAĆNI	ravni smer kosi smer stavovi pretkoraćni i zakoraćni - van, unutra i ukršteno (desnom i levom)	50%	
						3. ISKORAĆNI	ravni smer kosi smer stavovi iskoraćni napred, stav iskoraćni nazad i stav iskoraćni strance (desnom i levom)	15-40%	
						4. NOŽNI	stavovi prednožno, zanožno i odnožno (desnom i levom)		
						5. RASKORAĆNI	stavovi prednožno i zanožno - van, unutra i ukršteno (desnom i levom) stavovi raskoraćni napred, nazad i strance (desnom i levom) stavovi raskoraćni napred i nazad - van, unutra i ukršteno (desnom i levom)	50-50%	
2. KLEKOVI	GRČENJEM JEDNE NOGE	spojne noge tele. masa na koraćnoj nozi tel. masa na obe n.	počućnjevi i čućnjevi iskoraćni napred nazad i strance ispadi napred nazad i strance			OBENOŽNO	stav sunožno i raznožno		
JEDNONOŽNO	koraćni	smer ravan smer kosi	pretkorakom i zakorakom prednožno, zanožno i odnožno (desnom i levom) prednožno i zanožno - van, unutra i ukršteno (desnom i levom)			nožni			

2. Prizemni položaji

U skupinu prizemnih položaja spadaju položaji u kojima se oslanjamo o tlo, pored kolena i stopala i drugim delovima tela, kao što su npr.: ruke, prsa, ledja ili butine. Polazeći od činjenice koja nas informiše o tome kojim se delom vežbač oslanja na tlo možemo ustvrditi da postoje sledeći prizemni položaji:

1. Sedovi
2. Ležanja
3. Upori

2.1. Sedovi

Sam naslov nam govori o tome da je reč o položajima u kojima vežbač sedi na tlu. Zavisno od toga da li su noge u sedu opružene ili zgrčene (savijene) sedove možemo dalje razvrstati u dve sledeće grupe:

A - sedovi opruženim nogama. To su sedeći položaji u kojima su noge opružene i oslonjene na tlo.

B - Sedovi zgrčenim nogama. To su sedeći položaji u kojima su noge savijene i oslonjene stopalima o tlo.

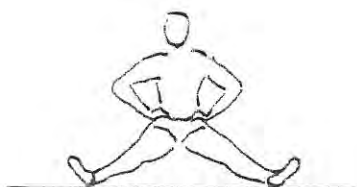
2.1.1. Sedovi opruženim nogama

Polazeći od međusobnog položaja nogu sedovi sa opruženim nogama mogu biti: "sed sunožno", u kome su noge jedna uz drugu opružene na tlu (sl.58.); "sed raznožno",

u kome su[✓] noge raširene i opružene na tlu (sl.59) i "sed ukršteno", u kome su noge opružene jedna preko druge na tlu (sl.60.).



Sl.58.Sed sunožno



Sl.59.Sed raznožno



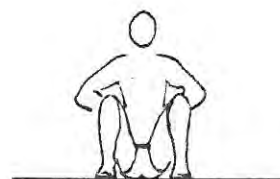
Sl.60.Sed ukršteno

2.1.2. Sedovi zgrčenim nogama

Sedove zgrčenim nogama delimo, imajući u vidu međusobni položaj zgrčenih nogu, na: "sed sunožno zgrčeno", u kome su noge spojene i maksimalno savijene u zglobovima kolena i kuka a stopalima oslonjene na tlo (sl.61.); "sed raznožno zgrčeno", u kome su maksimalno savijene noge u zglobovima kolena i kuka, rastavljene a oslonjene stopalima na tlo (sl.62.); "sed ukršteno zgrčeno", u kome su noge savijene u zglobovima kolena i kuka i sa ukrštenim stopalima oslonjene



Sl.61. Sed sunožno zgrčeno



Sl.62. Sed raznožno zgrčeno

na tlo (sl.63.); "sed sunožno pogrčeno", u kome su noge za 1/3 moguće amplitude savijene u zglobovima kolena i kuka i oslonjene stopalima o tlo (sl.64.) i "sed raznožno zgrčeno ukršteno" "ala turka", popularno nazvan "turski sed" (sl.65.).



Sl.63. Sed ukršteno zgrčeno



Sl.64. Sed sunožno pogrčeno



Sl.65. Sed raznožno zgrčeno ukršteno "ala turka"

Prilikom svih sedova trup treba da bude uspravan a grudi isturene napred.

2.2. Ležanja

Ležanja su takvi položaji u kojima vežbač leži na tlu. Ležanje može biti:

A - Na leđjima sl. 66.

B - Na prsima sl. 67.

C - Na boku sl. 68



Sl.66. Ležanje na leđjima



Sl.67. Ležanje na prsima



Sl.68. Ležanje na boku

A - Ležanje na ledjima

Zavisno od toga da li su noge prilikom ležanja na ledjima opružene ili zgrčene i od različitosti njihovog medjusobnog položaja razlikujemo sledeće položaje ležanja na ledjima:

- Ležanje na ledjima opruženim nogama (sl.66.)
- Ležanje na ledjima opruženim nogama raznožno (sl.69)
- Ležanje na ledjima opruženim nogama ukršteno (sl.70)
- Ležanje na ledjima zgrčenim nogama sunožno (sl.71)
- Ležanje na ledjima zgrčenim nogama raznožno (sl.72)
- Ležanje na ledjima zgrčenim nogama ukršteno (sl.73).



Sl.69. Ležanje na ledjima
opruženim nogama
raznožno



Sl.70. Ležanje na ledjima
ukrštenim nogama
opruženo



Sl.71. Ležanje na ledjima
zgrčenim nogama
sunožno



Sl.72. Ležanje na ledjima
zgrčenim nogama
raznožno



Sl.73. Ležanje na ledjima zgrčenim nogama ukršteno.

U prednjem izlaganju su navedeni primeri ležanja na leđjima samo sa zgrčenim nogama tj. sa maksimalnim grčenjem nogu. Treba imati u vidu i ležanje na leđjima sa pogrčenim nogama tj. savijenim nogama u zglobovima kolena i kukova samo za 1/3 maksimalne amplitude pokreta.

B - Ležanje na prsima

Kod ležanja na prsima noge mogu biti opružene i sagnute (ne zgrčene), jer noge ne mogu da se savijaju u kukovima. Mogu samo da se sagnu u kolenima.

Kod ležanja na prsima sa opruženim nogama mogu da se zauzmu sledeći položaji:

- Ležanje na prsima sunožno (sl.74).
- Ležanje na prsima raznožno (sl.75.)
- Ležanje na prsima ukršteno (sl.76.)



Sl.74. Ležanje na prsima sunožno



Sl.75. Ležanje na prsima raznožno



Sl.76. Ležanje na prsima ukršt.

Kod ležanja na prsima sa sagnutim nogama mogu da se zauzmu sledeći položaji:

- Ležanje na prsima sunožno sagnutim nogama (sl.77)
- Ležanje na prsima raznožno sagnutim nogama (sl.78)
- Ležanje na prsima ukršteno sagnutim nogama (sl.79).



Sl.77. Ležanje na prsima sunožno sagnutim nogama



Sl.78. Ležanje na prsima raznožno sagnutim nogama



Sl. 79. Ležanje na prsima ukršteno sagnutim nogama

C - Ležanje na boku

Na boku se može ležati sa opruženim, zgrčenim (noge istovremeno savijene u zglobovima kuka i kolena) i sagnutim nogama (noge savijene samo u zglobu kolena). Polazeći od napred rečenog ležeći na boku mogu se zauzeti sledeći položaji:

- Ležanje na boku sunožno (sl.80.)
- Ležanje na boku ukršteno (sl.81.)
- Ležanje na boku sunožno zgrčeno (sl.82.)
- Ležanje na boku ukršteno zgrčeno (sl.83.)
- Ležanje na boku sunožno sagnuto (sl.84.)
- Ležanje na boku ukršteno sagnuto (sl.85.).



Sl. 80. Ležanje na boku sunožno



Sl. 81 Ležanje na boku ukršteno



Sl. 82. Ležanje na boku
sunožno zgrčeno



Sl. 83. Ležanje na boku
ukršteno zgrčeno



Sl. 84. Ležanje na boku
sunožno sagnuto



Sl. 85. Ležanje na boku
ukršteno sagnuto

2.3. Upori

Upori su položaji u kojima se vežbač istovremeno oslanja na tlo šakama ili delovima ruku i nogama (stopalom, kolenom, potkolenicom). Zavisno od načina oslanjanja na tlo upori mogu biti:

- A - Upori čučeći (čučenjem ili počučnjem)
- B - Upori klečeći
- C - Upori ležeći
- D - Upori stojeći

A - Upori čučeći

Upori čučeći nastaju ukoliko se iz napred obradjenih čučnjeva ili počučnjeva još osloni i rukama o tlo. Telo se pri ovim uporima naginje napred. Kod upora počučnjem više,

a kod upora čučnjem manje. Ustvari onoliko koliko je potrebno da bi se rukama oslonili o tlo. Pošto smo već rekli da upori nastaju iz čučnjeva i počučnjeva to im je i podela ista kao kod čučnjeva i počučnjeva, i to:

- Upor čučėći sunožni (sl. 86.)
- Upor čučėći raznožni (sl. 87.)
- Upor čučėći prednožni (desnom ili levom nogom) (sl. 88.)
- Upor čučėći odnožni (desnom ili levom nogom) (sl. 89.)
- Upor čučėći zanožni (desnom ili levom nogom) (sl.90.)
- Upor čučėći stražnji (sl.91.)



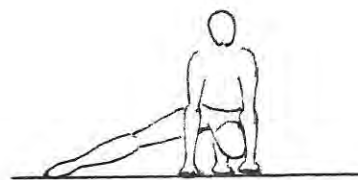
Sl.86. Upor čučėći sunožni



Sl.87. Upor čučėći raznožni



Sl.88. Upor čučėći prednožni



Sl. 89. Upor čučėći odnožni



Sl. 90. Upor čučecí zanožni



Sl.91. Upor čučecí stražnji

Kod upora je težina tela u nekim situacijama više na nogama a u drugim na rukama. Ukoliko su ruke oslonjene na tlo više napred u odnosu na stopala taj upor nazivamo "prednji", a ukoliko su ruke oslonjene iza stopala taj upor nazivamo "stražnji" (sl.91.).

Kod upora se oslanjamo o tlo opruženim rukama. Ukoliko su ruke zgrčene i oslonjene šakama o tlo takav položaj se naziva "sklek". Oslanjanje rukama o tlo vrši se prstima ruku, punim šakama, pesnicama, laktovima ili podlakticama. Kako se u kom slučaju oslanja o tlo uvek se naglašava. Mesto tj. oslanjanje rukama o tlo može da se vrši na više načina: da ruke budu bliže ili dalje od tela jedna napred druga pozadi, ukrštene, samo desnom ili samo levom rukom. Ovi položaji ruku su uvek naznačeni. Ako ni jedan od ovih položaja ruku nije naznačen ruke se obavezno oslanjaju o tlo pored tela i paralelno.

B - Upor klečeći

Pošto smo u prednjem izlaganju obradili klečeće položaje neće biti poteškoća oko razumevanja upora klečećih koji nastaju iz odgovarajućih klečećih položaja oslanjanjem šakama o tlo.

Upori klečeći mogu da se učine oslanjanjem sa oba kolena o tlo, pa su to "sunožni upori" kao i na jedno koleno i to su "jednonožni upori". Način upiranja rukama kod upora klečećih, kao i kod upora čučućih, može biti sa opruženim rukama i sa savijenim kada govorimo o "skleku".

U položaj upora klečećeg dolazimo pretkorakom desne noge i klekom na levu koja je ostala u mestu i upiranjem o tlo, pa je u tom slučaju reč o "uporu klečećem desnom pretkorakom leve (sl. 100.) ili suprotno zakorakom desnom, klekom na desno koleno i upiranjem rukama o tlo, pa je tada reč o "uporu klečećem zakorakom desnom (sl. 101).

U položaje upora klečećih nožnih dolazi se klekom na nogu koja je ostala u mestu, i pružanjem druge napred, nazad, u stranu, ili u kosim smerovima, napred van, napred unutra, nazad van ili nazad unutra, dok je upiranje rukama isto kao u upora sunožnih.

Sem navedenih, upori klečeći mogu biti i iskoračni, a u njih dolazimo klekom na iskoračnu nogu, dok druga noga ostaje opružena.

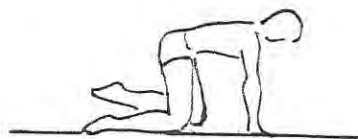
Polazeći od svega napred izloženog upori klečeći mogu biti:

- Upor klečeći obenožni sunožni (sl.92.)
- Upor klečeći obenožni raznožni (sl.93.)
- Upor klečeći prednožno desnom ili levom (sl.94.)
- Upor klečeći odnožno desnom ili levom (sl.95.)

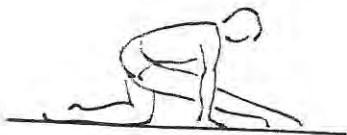
- Upor klečeći zanožno desnom ili levom (sl.96.)
- Upor klečeći prednožiti desnom ili levom (sl.97.)
- Upor klečeći odnožiti desnoj ili levom (sl.98.)
- Sklek klečeći zanožiti desnom ili levom (sl.99.)
- Pretkorakom desne upor klečeći levom (sl.100.)
- Zakorakom desne upor klečeći (sl.101.)
- Upor klečeći stražnji obenožni sunožni (sl.102.)



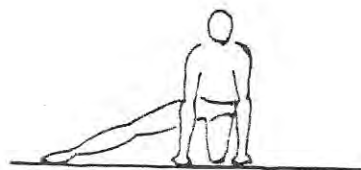
Sl.92. Upor klečeći obenožni sunožni



Sl.93. Upor klečeći obenožni raznožni



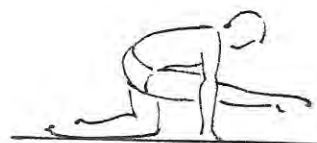
Sl.94. Upor klečeći prednožno desnom



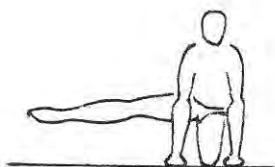
Sl.95. Upor klečeći odnožno desnom



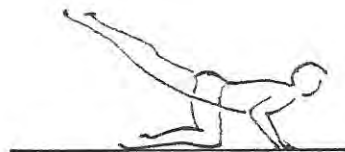
Sl.96. Upor klečeći zanožno desnom



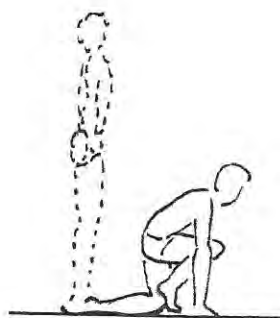
Sl.97. Upor klečeći prenožiti desnom



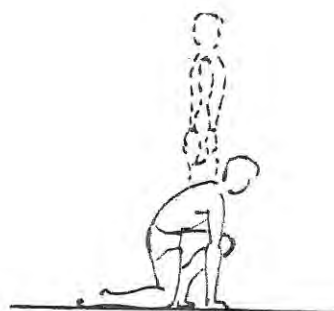
Sl. 98. Upor klečeći odnožiti desnom



Sl. 99. Upor klečeći zanožiti desnom



Sl.100. Pretkorakom desne upor klečeći levom



Sl.101. Zakorakom desne upor klečeći



Sl. 102. Upor klečeći stražnji obenožni sunožni

Na kraju ovog dela je potrebno naglasiti razliku izmedju upora klečećih prednožno, zanožno i odnožno" i „upora klečećih zanožiti, prednožiti i odnožiti". Kod prve grupe upora klečećih stopalo opružene noge je oslonjeno na tlo a u drugoj grupi upora klečećih stopalo opružene noge ne dodiruje tlo.

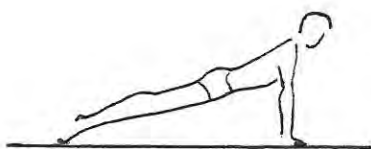
C - Upori ležeći

Upori ležeći su stavovi u kojima se opiranje o tlo vrši na jednoj strani stopalima, a na drugoj prstima ruku, šakama, pesnicama, laktovima ili podlakticama, s tim da telo ne dodiruje tlo. Često dolazi do zabune i mešanja pojmova "ležanja na tlu" i "upora ležećih". Treba dakle upamtiti da je kod ležanja trup oslonjen o tlo čitavom jednom stranom (leđima, bokom ili grudima), a da kod upora ležećih trup ne dodiruje tlo. Kod upora ležećih telo je najčešće u kosom položaju tako da noge i trup sa tlom čine ugao od oko 45° . Trup je obično opružen, sem u dva slučaja tj. kod "upora ležećeg uvito" (sl. 107.) i "upora ležećeg sklonjeno" (sl. 108.).

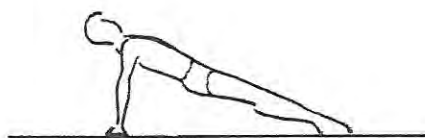
Upori ležeći se obično vrše oslanjanjem na stopala obe noge i ^{šAKe} obe ruke, s tim da ruke sa trupom čine ugao od 90° , da su noge i trup opruženi i u jednoj liniji, a glava podignuta u produžetku trupa. Sva odstupanja od opisanog stava upora ležećeg posebno se naglašavaju, pa tako možemo imati upore ležeće: sa zgrčenim rukama tj. "sklek"; upore ležeće na podlakticama; sa rukama bliže telu ili dalje od tela; sa ukrštenim rukama; sa šakama jednom uz drugu; sa jednom šakom napred a drugom pozadi; sa osloncem samo na jednu ruku; sa nogama oslonjenim o tlo sunožno, raznožno, ukršteno, jednonožno sa drugom nogom podignutom sa tla i dr.

Imajući u vidu napred izložene mogućnosti evo termina i slika za neke upore ležeće:

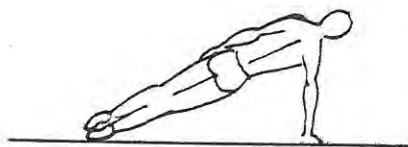
- Upor ležeći prednji (upor ležeći za šakama) (sl.1o3.)
- Upor ležeći zadnji (upor ležeći pred šakama) (sl.1o4.)
- Upor ležeći desnoručno (levoručno) (sl.1o5.)
- Sklek ležeći prednji (sl.1o6.)
- Upor ležeći prednji uvito (sl.1o7.)
- Upor ležeći prednji sklonjeno (sl.1o8.)



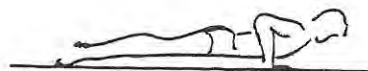
Sl.1o3. Upor ležeći prednji



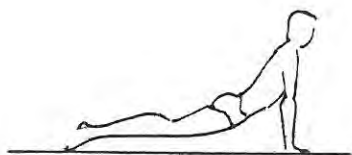
Sl.1o4. Upor ležeći zadnji



Sl.1o5. Upor ležeći desnoručno



Sl.1o6. Sklek prednji



Sl.1o7. Upor ležeći prednji
uvito



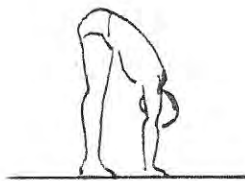
Sl.1o8. Upor ležeći prednji
sklonjeno

D - Upori stojeći

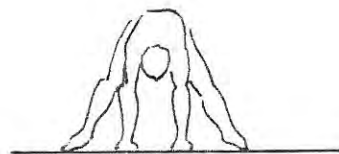
Ono što karakteriše ove stavove je oslanjanje o tlo uvek opruženim nogama i šakama ruku. Ističemo obavezu opruženih nogu zbog činjenice da se njihovim manjim savijanjem prelazi u upor sa počučnjem^M a većim u upor sa čučnjem koji su napred obradjeni. Telo se savija napred zavisno od gipkosti dvozglobnih mišića zadnje lože buta sve dok se uz opružene noge, šake u širini ramena i visini prstiju nogu ne oslone o tlo. Veći deo telesne mase je oslonjen na noge, no imamo npr. i situaciju u upor u stojećem prednjem (sl. 109.). Da se jedan deo telesne mase oslanja na ruke. Ruke se mogu oslanjati šakama o tlo u širini ramena, šire, uže, ukršteno, između nogu i iza nogu. Gipki vežbači mogu da učine i upor stojeći sa oslanjanjem na laktove i podlaktice. Ukoliko iz upora stojećeg prednjeg zgrčimo ruke tada dolazimo u položaj koji se zove "sklek stojeći prednji" (sl. 110.). Uzajamni položaj nogu može biti: spetni, spojni i raznožni.

Svako napred pomenuto odstupanje od standardnih upora stojećih u opisu stava mora biti posebno apostrofirano. Kao standardne mogli bi navesti sledeće upore stojeće:

- Upor stojeći sunožno (sl. 109.)
- Upor stojeći raznožno (sl. 110.)
- Sklek stojeći prednji (sl. 111.)



Sl. 109. Upor stojeći
sunožno



Sl. 110. Upor stojeći raznožno



Sl. 111. Sklek stojeći raznožno

ŠEMATSKI PRIKAZ PRIZEMNIH POLOŽAJA - prema L.J. Milojeviću

PRIZEMNI POLOŽAJI			
SEDOVI	oprüženim nogama	SUNOŽNO, RAZNOŽNO, UKRŠTENO	
	zgrčnim nogama		
LEŽANJA	na leđima	oprüženim nogama	sunožno, raznožno, ukršteno
	na prsima	zgrčnim (pogrč) nogama	
		oprüženim nogama	
		sagnutim nogama	
		oprüženim nogama	
UPORI	na boku	zgrčnim nogama	sunožno, raznožno, ukršteno
		sagnutim nogama	
	čućeći (čućnjem, počućnjem)	sunožni	
		koraćni	
		nožni	
		iskoraćni	
		raskoraćni	
		napred (desnom, levom)	
		napred, nazad, strance	
		prednožno, zanožno, ožno	
UPORI	čućeći	obenožno	sunožno, raznožno
		koraćni	
		prtkorakom, zakorakom	
		prednožno, zanožno, ožno	
UPORI	ležeći	prednji - (za rukama - šakama)	NAČINI UPIRANJA : prednji, stražnji upor, sklek jednoručno, obručno bliže ili dalje od tela, prstima, punim šakama, laktovima, podlakticama
		stražnji - (pred rukama - šakama)	
		boćni - (levoručno - desnoručno)	
		sunožno	
		raznožno	
UPORI	stojeć		NAČINI : uvito, sklonjeno, upor, sklek NAČINI : upor, sklek, prednji, stražnji

3. Poskoci

Poskoci su pokreti i kretanja koja nastaju kao posledica odraza od tla rukama, nogama ili istovremeno rukama i nogama od tla. Njih možemo da vršimo iz svih stavova i prizemnih položaja koje smo napred obradili. Ovde treba naglasiti to da u situacijama kada posle poskoka dolazimo u isti položaj nema potrebe za opisivanjem polaznog položaja. Naravno, ukoliko se posle poskoka doskače u neki drugi položaj tada ga treba opisati.

Poskoci se mogu vršiti uz istovremene pokrete (gibanja) trupa, ruku i nogu. Svi ovi pokreti (gibanja) vrše se u fazi leta tj. kada se telo ne oslanja o tlo ni jednim svojim delom.

U praksi se srećeno sa sledećim poskocima:

- A - Poskoci u mestu
- B - Poskoci s mesta
- C - Poskoci s gibanjem

A- Poskoci u mestu

- Označavamo ih terminom "poskok" (sl.112.). Karakterišu se po tome što se posle odraza doskače na isto mesto sa koga se vrši odraz.



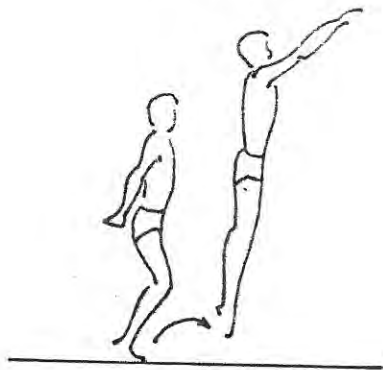
Sl. 112. Poskok

B - Poskoci s mesta

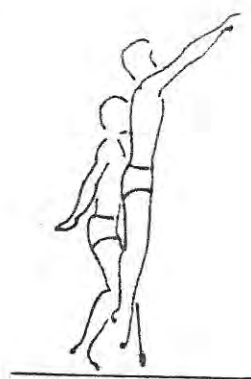
Za razliku od poskoka u mestu poskoke s mesta karakteriše to što se pri njihovom vršenju nikada ne doskače na mesto odraza. U fazi leta telo može da se premesti napred, nazad, koso, levo i desno napred i nazad. Polazeći od ovih mogućnosti razlikujemo sledeće poskoke s mesta:

- Predskok (sl. 113.)
- Predskok na desno (sl. 114.)
- Predskok na levo (sl. 115.)

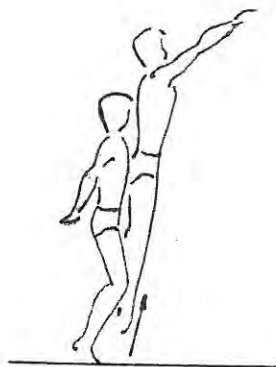
- Zaskok (sl. 116.)
- Zaskok na desno (sl. 117.)
- Zaskok na levo (sl. 118.)
- Odskok na desno (sl. 119.)
- Odskok na levo (sl. 120.)



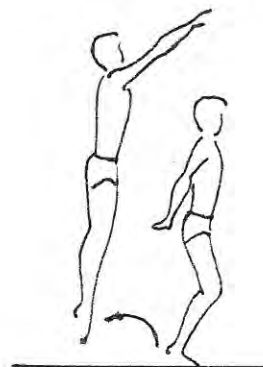
Sl. 113. Predskok



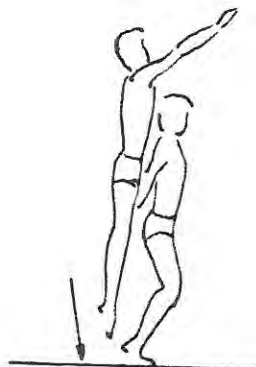
Sl. 114. Predskok na desno



Sl. 115. Predskok na levo



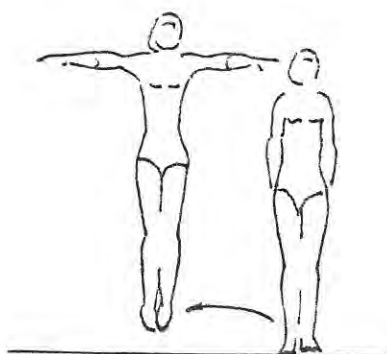
Sl. 116. Zaskok



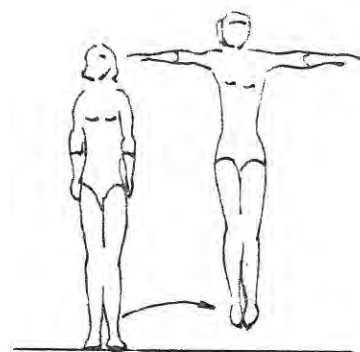
Sl. 117. Zaskok na desno



Sl. 118. Zaskok na levo



Sl. 119. Odskok na desno



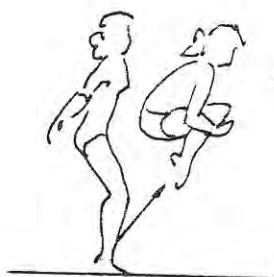
Sl. 120. Odskok na levo

C - Poskoci s gibanjem

Poskoci sa gibanjem su takva kretanja kod kojih se posle odraza, a u fazi leta vrše odredjeni pokreti (gibanja), kao npr. savijanje trupa, opružanje, širenje nogu u stranu i dr.

Evo nekoliko primera poskoka s gibanjem:

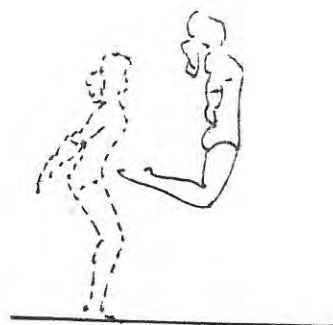
- Poskok zgrčeno prednožno (sl. 121.)
- Poskok prednožno van i predručno dole (sl.122.)
- Poskok sagnuto zanožno (s uvinućem) sl. 123.).



Sl. 121. Poskok zgrčeno prednožno



Sl. 122. Poskok prednožno van i predručno dole



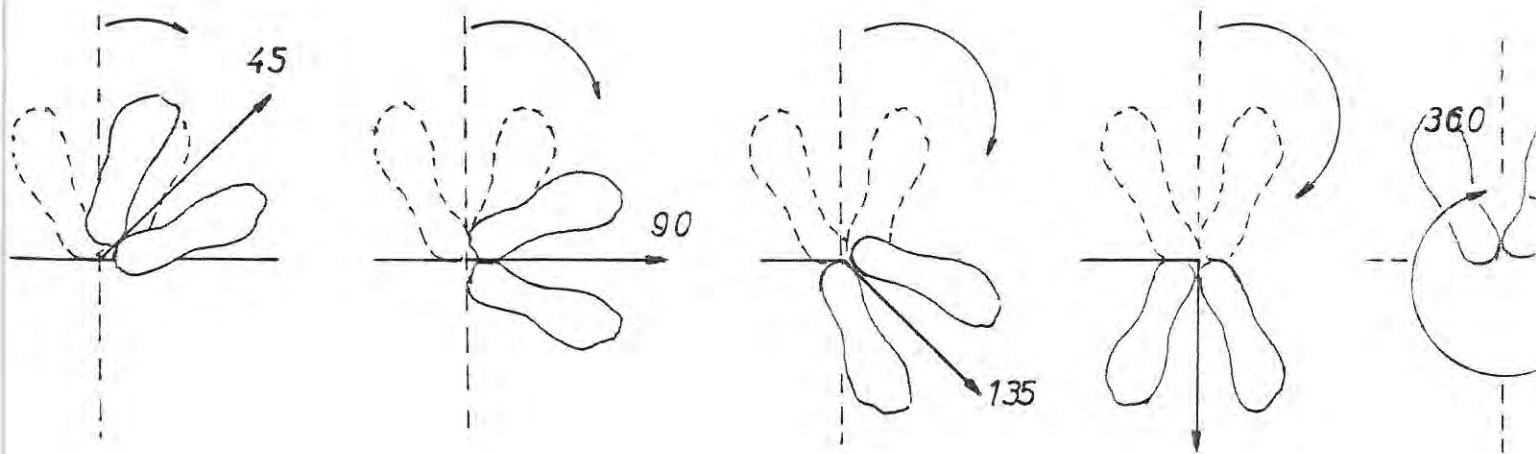
Sl. 123 Poskok sagnuto zanožno
(s uvinučem)

ŠEMATSKI PRIKAZ POSKOKA

POSKOCI	NA MESTU	POSKOK		NAČINI IZVOĐENJA : - obenožno - sunožno - raznožno - s noge na nogu - jednonožno - nisko - visoko
	RAVNI SMER	napred - pretskok		
		nazad - zaskok		
		strance - otskok (nalevo ili nadesno)		
	KOSI SMER	NAPRED	pretskok nadesno	
			pretskok nalevo	
		NAZAD	zaskok nadesno	
			zaskok nalevo	
	S GIBANJEM	poskok zgrčeno prednožno		
		poskok prednožno van predručno dole		
		poskok sagnuto zanožno (s uvinućem)		

4. Okreti

Okreti su kretanja pri kojima se telo okreće oko svoje uzdužne ose. Ova kretanja se mogu vršiti samo nogama kao i nogama i rukama istovremeno. Veličina i jednih i drugih okreta izražava se stepenima ugla (45° , 90° , 135° , 180° i 360°) što bi prevedeno na našu terminologiju moglo da se izrazi i sledećim terminima: četvrtina okreta = 45° ; polovina okreta = 90° ; tri četvrtine okreta = 135° ; ceo okret = 180° i dvostruki okret = 360° . (sl. 124.)



Sl. 124. I-Četvrtina okreta; II-Polovina okreta; III-Tri četvrtin okreta; IV- Ceo okret; V - Dvostruki okret

Polazeći od načina vršenja pokreta oni mogu biti:

A - Okreti pomoću nogu

B - Okreti pomoću nogu i ruku

A - Okreti pomoću nogu

Okreti pomoću nogu vrše se iz svih stavova (sem klečećeg) sa opruženim i zgrčenim nogama. Po pravilu se vrše na peti jedne i prstima druge noge i to se u opisu okreta ne naglašava. Kada se okreti vrše na drugi način (samo na petama, samo na prstima, poskokom i dr.) to se mora naglasiti.

B - Okreti pomoću nogu i ruku

Okrete pomoću nogu i ruku oko uzdužne ose moguće je vršiti iz upora i sklekova. Kod ovih okreta ruke su aktivnije od nogu. Zavisno od načina pokreta ruku koji dovode do okretanja tela oni mogu biti:

- Istovremenim odzivom rukama od tla - suručni
- Odzivom jednom pa drugom rukom - raznoručni
- Odzivom samo jednom rukom dok je druga oslonjena o tlo - jednoručni.

Prilikom izvodjenja okreta pomoću nogu i ruku skoro uvek se iz jednog stava prelazi u drugi. (Npr. iz upora ležećeg pred rukama u upor ležeći za rukama (sl. 315.)).

ŠEMATSKI PRIKAZ OKRETA

OKRETI		VELIČINA OKRETA	SMER OKRETANJA : nalevo ili nadesno	NAČINI :
pomoću nogu i ruku	pomoću nogu			NAČINI :
		četvrt okreta.....45°		1-na petama jedne i prstima druge noge
		pola okreta.....90°		2-na petama
		tri četvrtine okreta.....135°		3-na prstima
		ceo okret.....180°		4-poskokom
		dvostruki okret.....360°		
				1- suručno (obema rukama istovremenim odzivom)
				2-raznoručno
				3-jednoručno (o levoj ili o desnoj ruci)

5. Gibanja

Gibanja su pokreti pojedinih delova ljudskog tela koji služe telesnom vežbanju. To su pokreti: ruku, nogu, glave, šaka, podlaktica, stopal, potkolenica i dr. Ovi pokreti mogu biti: grčenja, opružanja, spuštanja, dizanja, savijanja, uvrtnja, izvrtanja, kruženja i dr. Prema tome gibanja su, u odnosu na prizemne stavove, okrete i poskoke daleko brojnija. Oko savladjivanja brojnih termina vezanih za gibanja neophodno je podsetiti se na neka notorna znanja iz usmerenog obrazovanja koja se odnose na delove ljudskog tela, zglobove, kao i na tri osovine ljudskog tela.

Delovi ljudskog tela su: glava, trup i ekstremiteti: gornji (ruke) i donji (noge). Ruka ima svoje delove: šaku, podlakticu i nadlakticu. Donji deo šake je dlan, a gornji hrbat. Ruka se pokreće u zglobovima zaščja, lakta i ramena. Noga ima svoje delove: stopalo, potkolenicu i nadkolenicu (butinu). Noga se pokreće u zglobovima: skočnom, kolena i kuka. Pokreti u svim pomenutim zglobovima ekstremiteta mogu biti: napred, nazad, gore, dole, strance, nalevo, nadesno, unutra i van.

U cilju lakše terminološke identifikacije pojedinih gibanja (pokreta) potrebno je imati na umu tri zamišljene ose ljudskog tela i to: vertikalnu, koja se pruža od glave, kroz trup i noge do stopala; čeonu, koja se pruža kroz bokove i dubinsku koja se pruža od prednje do zadnje strane. Sem čitavog tela i njegovi pojedini delovi imaju pojedine zamišljene osovine.

Polazeći od dela ljudskog tela koji se pokreće (giba) sva gibanja delimo na:

1. Gibanja rukama
2. Gibanja nogama
3. Gibanja trupom

5.1. Gibanja rukama

Gibanja rukama u vežbama oblikovanja vrše se u svim napred pomenutim zglobovima ruku. Nekada se ona vrše samo u jednom, a nekada u više zglobova istovremeno. Mogu se vršiti sa obe ruke istovremeno, a može jedna ruka da vrši jedno a druga drugo gibanje (npr. odručiti desnom, uzručiti levom gore i sl.). Iz primera se vidi da ukoliko ruke vrše različita gibanja da se to mora terminološki naglasiti.

U terminologiji gibanja rukama obavezno moraju da budu naznačeni: položaj šake tj. pravac u kome su okrenuti dlanovi, što se čini terminima "hrpti" dole, gore, napred, nazad, van ili unutra; kao i to da li su šake zatvorene, terminološki "pesti" tj. pesnice zatvorene, ili pak "pesti" otvorene, u gibanjima sa otvorenim šakama.

Polazeći od anatomskih mogućnosti pokreta (gibanja) u zglobovima ruku (zašaćja, lakta i ramena), kao i od položaja šake prema podlaktici i podlaktice prema nadlaktici u toku pokreta (gibanja), moguće je sledeće terminološko razvrstavanje gibanja rukama:

- Gibanja opruženim rukama (opruženim rukama samo iz zgloba ramena).

- Gibanja sagnutim (zgrčenim) šakama (zgrčenim rukama samo iz zgloba ramena).

- Gibanja ruku grčenjem (istovremenim savijanjem u zglobovima ramena i lakta, tako da se podlaktica približava nadlaktici).

- Gibanja ruku sagibanjem (savijanjem samo u zglobu lakta, tako da se podlaktica približava nadlaktici).

- Gibanja ruku sunovima (istovremenim opružanjem u zglobovima ramena i lakta, tako da se podlaktica udaljava od nadlaktice).

- Gibanja ruku pružanjem (opružanjem samo u zglobu lakta tako da se podlaktica udaljava od nadlaktice).

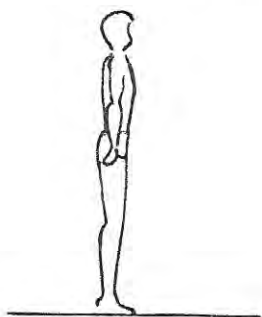
- Ostala gibanja rukama "pratilice" (sukanja ruku, zibanja, lukovi, kruženja i dr.).

5.1.1. Gibanja opruženim rukama

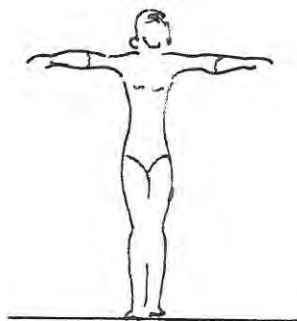
Gibanja opruženim rukama, kao što i sam naslov govori, su pokreti opruženim rukama koji se vrše iz zgloba ramena. U svim terminologijama se ovi pokreti označavaju terminom "ručjenja".

Osnovna gibanja opruženim rukama su:

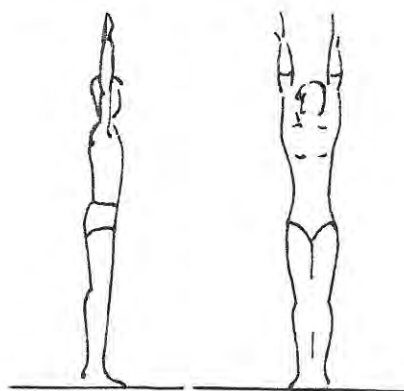
- Priručenje - je položaj u kome su ruke opružene pored tela i priljubljene uz natkolenice (sl.125).
- Odručenje - je položaj u kome su opružene ruke podignute u stranu do vodoravnog položaja (sl.126).
- Uzručenje - je položaj u kome su opružene ruke podignute uvis u širini ramena (sl. 127).
- Predručenje - je položaj u kome su opružene ruke ispred tela u širini ramena (sl. 128).
- Zaručenje - je položaj u kome su opružene ruke podignute iza tela u širini ramena (sl. 129).



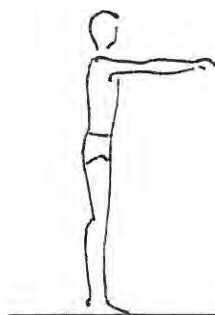
Sl. 125 Priručenje



Sl. 126 Odručenje



Sl. 127. Uzručenje



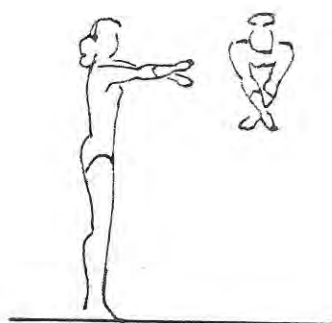
Sl. 128. Predručenje



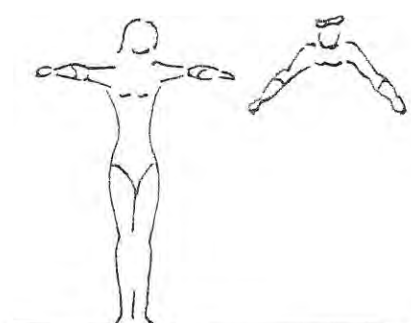
Sl. 129 Zaručenje

Pored napred navedenih osnovnih položaja koji se zauzimaju gibanjem (pokretima) opruženih ruku postoje i sledeći tzv. medjupoložaji:

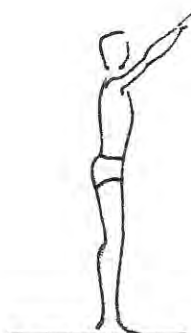
- Unutra - su položaji koji se zauzimaju pokretima opruženih ruku na vertikalnoj ravni za 45° . (sl.130).
- Van - su položaji koji se zauzimaju pokretima opruženih ruku od vertikalne ravni za 45° . (sl. 131.).
- Gore - su položaji koji se zauzimaju pokretima opruženih ruku za 45° od vodoravnog položaja gore. (sl.132).
- Dole - su položaji koji se zauzimaju pokretima opruženih ruku za 45° od vodoravnog položaja dole. (sl.133.).
- Nadesno - su položaji koji se zauzimaju obavezno i uvek pokretima obe opružene ruke za 45° na desnu stranu. (Sl. 134.)
- Nalevo - su položaji koji se zauzimaju obavezno i uvek pokretima obe opružene ruke za 45° na levu stranu. (Sl. 135.).



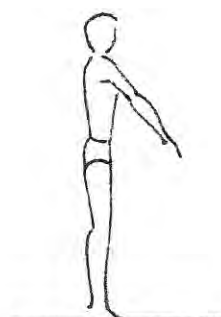
Sl. 130. Predručenje unutra



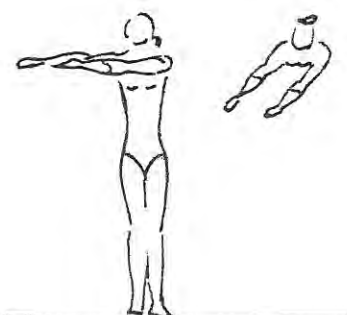
Sl. 131. Predručenje van



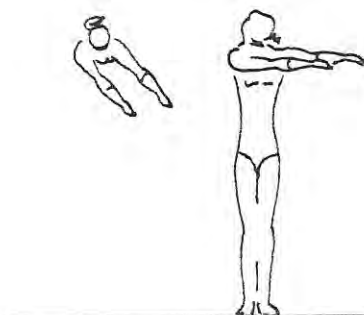
Sl. 132. Predručenje gore



Sl. 133. Predručenje dole



Sl. 134. Predručenje nadesno



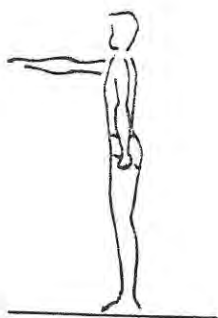
Sl. 135. Predručenje nalevo

Polazeći od napred obradjenih položaja i medjupolo-
žaja koje je moguće zauzeti gibanjem opružene leve, desne i
obe ruke istovremeno, moguće je zauzeti veliki broj položaja,
kao što su:

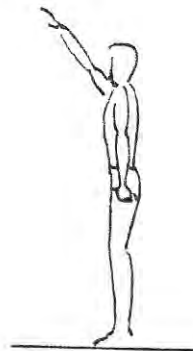
- Predručenje desnom (sl. 136.).
- Predručenje desnom gore (sl.137.).
- Predručenje desnom dole (sl.138.).
- Predručenje desnom unutra (sl.139.).
- Predručenje desnom gore unutra (sl.140.).
- Predručenje desnom dole unutra (sl.141.).
- Predručenje desnom van (sl.142.).
- Predručenje desnom gore van (sl.143.).
- Predručenje desnom dole van (sl. 144.).
- Zaručenje desnom (sl. 145.).
- Zaručenje desnom unutra (sl. 146.).
- Zaručenje desnom van (sl. 147.).
- Odručenje desnom (sl. 148.).
- Odručenje desnom dole (sl. 149.).
- Odručenje desnom gore (sl. 150.).
- Uzručenje desnom (Sl. 151.).
- Uzručenje desnom unutra (sl. 152.)^{x)}
- Predručenje gore van (sl. 153.).
- Predručenje dole van (sl. 154.).
- Predručenje gore nadesno (sl.155.).
- Predručenje dole nadesno (sl.156.).
- Predručenje gore nalevo (sl. 157.).
- Predručenje dole nalevo (sl. 158)^{xx)}

x) Svi navedeni položaji desnom mogu se zauzeti i levom rukom.

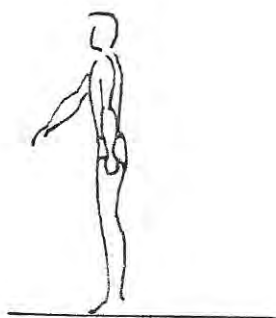
- Zaručenje unutra (sl. 159.).
- Zaručenje van (sl. 160.).
- Odručenje dole (sl. 161.).
- Odručenje gore (sl. 162.).
- Uzručenje unutra (sl. 163.).



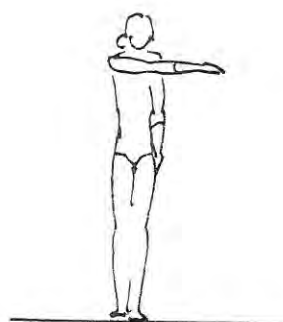
Sl. 136. Predručenje desnom



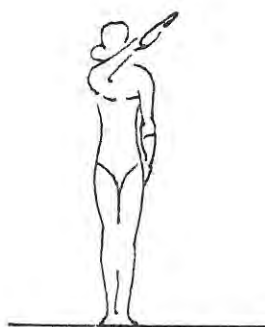
Sl. 137. Predručenje desnom gore



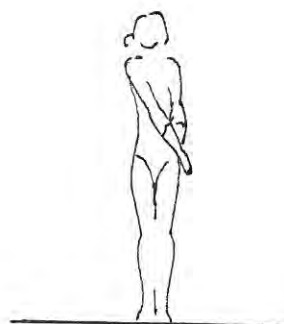
Sl. 138. Predručenje desnom
dole



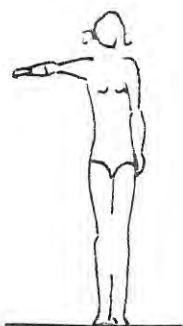
Sl. 139. Predručenje desnom
unutra



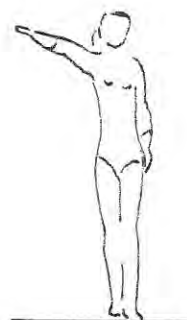
Sl. 140. Predručenje desnom
gore unutra



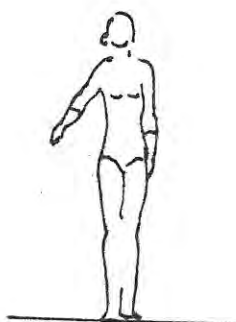
Sl. 141. Predručenje desnom
dole unutra



Sl. 142. Predručenje desnomo van



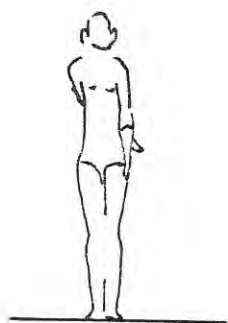
Sl. 143. Predručenje desnomo gore van



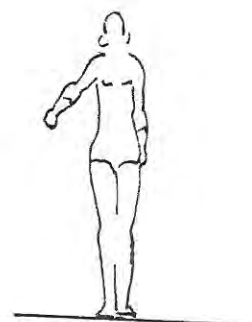
Sl. 144. Predručenje desnomo dole van



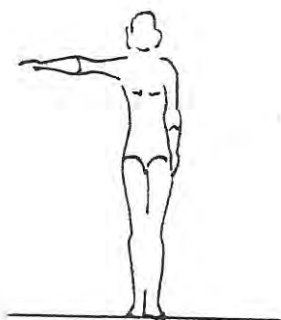
Sl. 145. Zaručenje desnomo



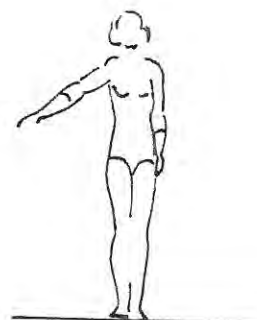
Sl. 146. Zaručenje desnomo unutra



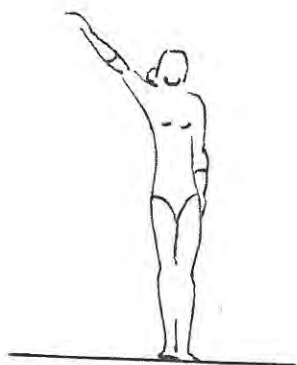
Sl. 147. Zaručenje desnomo van



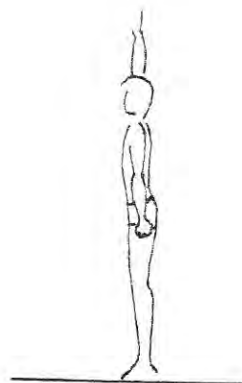
Sl. 148. Odručenje desnomo



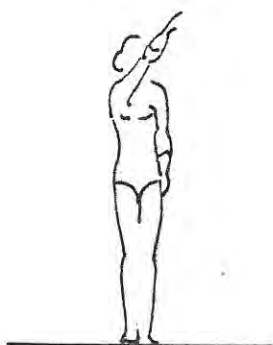
Sl. 149. Odručenje desnomo dole



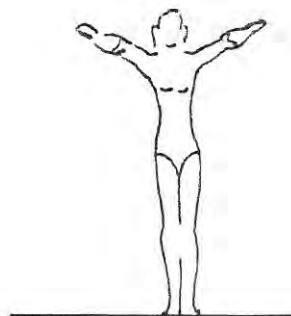
Sl. 150. Odručenje desnom
gore



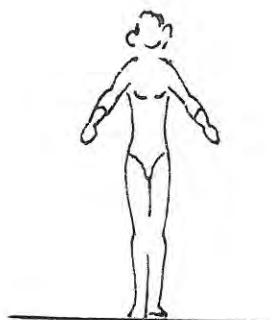
Sl. 151. Uzručenje desnom



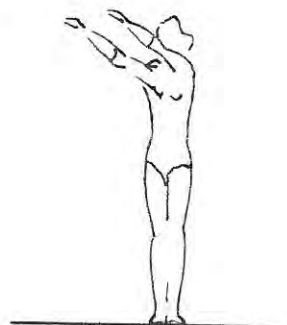
Sl. 152. Uzručenje desnom
unutra



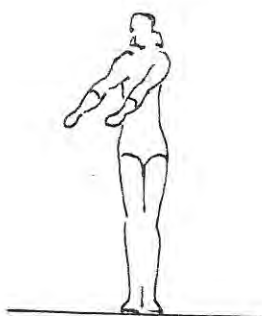
Sl. 153. Predručenje gore van



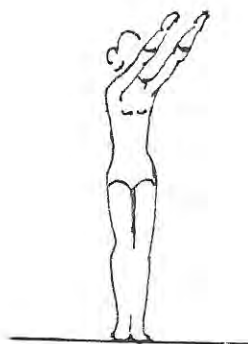
Sl. 154. Predručenje dole
van



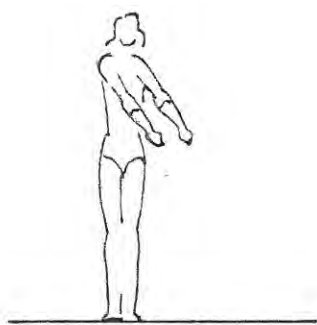
Sl. 155. Predručenje gore
nadesno



Sl. 156. Predručenje dole
nadesno



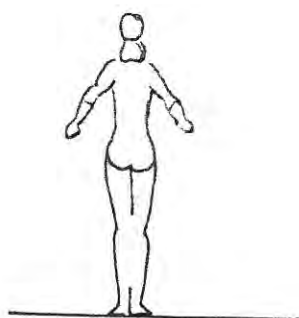
Sl. 157. Predručenje gore nalevo



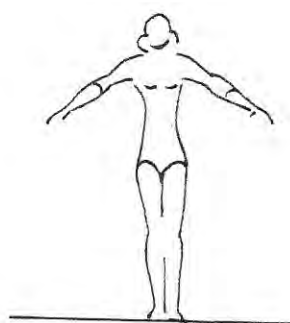
Sl. 158. Predručenje dole
nalevo



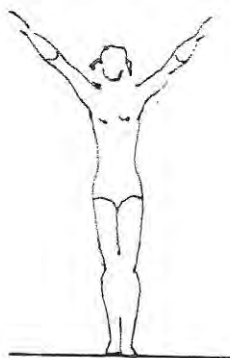
Sl. 159. Zaručenje unutra



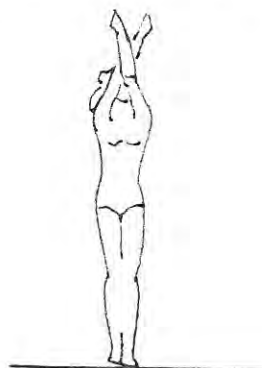
Sl. 160. Zaručenje van



Sl. 161. Odručenje dole



Sl. 162. Odručenje gore



Sl. 163. UZručenje unutra

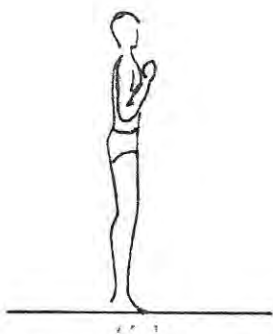
5.1.2. Gibanja zgrčenim (savijenim) rukama

Kao gibanja opruženim rukama i gibanja zgrčenim rukama vrše se samo u ramenom zglobu, tako da se ugao između podlaktice i nadlaktice pri tom ne menja, tj, on tokom gibanja ostaje uvek isti.

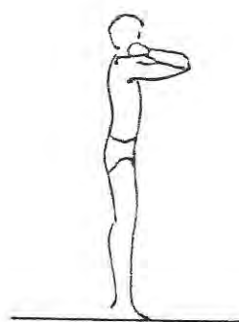
Osnovni položaji sa pogrčenim rukama su sledeći:

- Priručenje zgrčeno (sl. 164.).
- Predručenje zgrčeno (sl. 165.).
- Odručenje gore zgrčeno (sl. 166.).
- Zaručenje zgrčeno (sl. 167.).

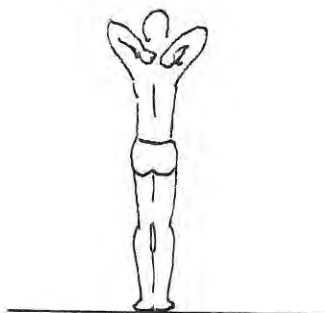
Priručenje zgrčeno je polazni položaj iz koga se vrše ostala gibanja zgrčenim rukama.



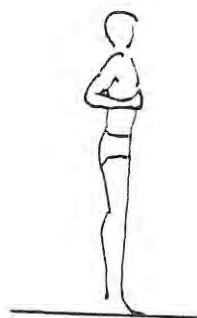
Sl. 164. Priručenje zgrčeno



Sl. 165. Predručenje zgrčeno



Sl. 166. Odručenje gore zgrčeno



Sl. 167. Zaručenje zgrčeno

5.1.3. Gibanja ruku grčenjem

Razlika između gibanja zgrčenim rukama i gibanja ruku grčenjem je u tome što se u prvom slučaju, kao što je rečeno, vrši gibanje zgrčenih ruku u zglobu lakta, pokretima

samo iz ramenog zgloba , a da pri tom ugao između podlaktice i nadlaktice ne menja svoju veličinu, dok se u drugom slučaju, gibanju ruku grčenjem, gibanja ruku vrše istovremeno i u zglobu lakta i u zglobu ramena, s tim što se uvek podlaktice približava nadlaktici.

Ukoliko se pri grčenju ruke nadlaktica samo delimično približava nadlaktici takvo gibanje se terminološki označava terminom "pogrčiti" a ukoliko je amplituda savijanja lakatnog zgloba maksimalna, te se podlaktica maksimalno približi nadlaktici tada je reč o terminu "zgrčiti".

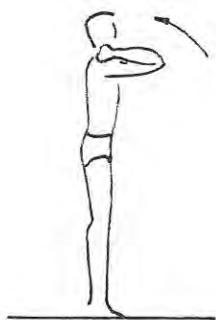
U terminološkom identifikovanju gibanja ruku grčenjem prvo se naglašava da li je reč o pogrčenju ili grčenju ruku, a potom se priložima za mesto i način opisuje položaj nadlaktice. Npr. pogrčiti predručno ili zgrčiti predručno i sl. "Pogrčiti predručno" znači da su ruke vršile gibanje napred u ramenom i lakatnom zglobu, ali da se podlaktica nije maksimalno približila nadlaktici. "Zgrčiti predručno" znači da su ruke vršile gibanje u ramenom i lakatnom zglobu ali se sada podlaktica maksimalno približila nadlaktici.

U terminologiji gibanja ruku uvek se označava i položaj šaka. Ovo zbog toga što npr. kod položaja "Odručenje zgrčeno" šake mogu da budu nad ramenima ili pred ramenima. Zbog toga se položaj šaka uvek označava predlozima: nad, pod i pred u odnosu na ramena, vrat, ledja i dr.

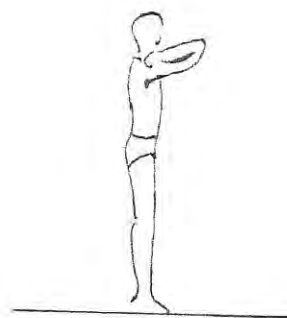
Kao i ostalim gibanjima rukama tako se i gibanjima ruku grčenjem može doći u niz položaja, i to:

- Zgrčenje predručno, šake nad ramenima (sl.168.).
- Zgrčenje predručno gore, šake nad ramenima(sl.169.).
- Zgrčenje predručno dole, šake pred ramenima(sl.170.).
- Zgrčenje predručno unutra, šake nad ramenima(sl.171.).
- Zgrčenje predručno gore unutra, šake nad ramenima (sl. 172.).
- Zgrčenje predručno dole unutra (sl.173.).
- Zgrčenje predručno van, šake nad ramenima (sl.174.).
- Zgrčenje predručno gore van, šake nad ramenima (sl. 175.).
- Zgrčenje predručno dole van (sl.176.).
- Zgrčenje predručno nadesno, šake nad ramenima(sl.177.).
- Zgrčenje predručno nadesno gore, šake nad ramenima(sl.178.).
- Zgrčenje predručno nadesno dole, šake pred ramenima(sl.179.).
- Zgrčenje predručno nalevo, šake nad ramenima (sl. 180.).
- Zgrčenje predručno nalevo gore, šake nad ramenima (sl. 181.).
- Zgrčenje predručno nalevo dole, šake pred ramenima (sl. 182.).
- Zgrčenje odručno, šake nad ramenima (sl. 183.).
- Zgrčenje odručno dole, šake nad ramenima (sl.184.).
- Zgrčenje odručno gore, šake nad ramenima (sl.185.).
- Zgrčenje uzručno, šake nad ramenima (sl.186.).
- Zgrčenje zaručno, šake pod ramenima (sl. 187.).
- Zgrčenje zaručno van, šake pod ramenima (sl.188.).
- Zgrčenje odručno, šake pod ramenima (sl.189.).
- Zgrčenje odručno dole, šake pod ramenima(sl.190.).

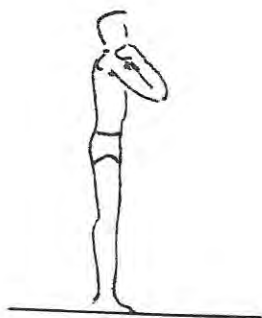
- Zgrčenje odručno, šake pred ramenima (sl.191.).
- Zgrčenje odručno dole, šake pred ramenima (sl.192.).
- Zgrčenje odručno gore, šake pred ramenima (sl.193.).
- Zgrčenje uzručno, šake pred ramenima (sl.194.).
- Zgrčenje priručno, šake pred ramenima (sl.195.).
- Zgrčenje uzručno, šake na potiljku (sl.196.).
- Zgrčenje odručno gore, šake na potiljku (sl.197.).
- Zgrčenje priručno, šake sa spoljašnje strane ramena (sl. 198.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice uspravno (sl. 199.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice gore unutra (sl.200.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice gore van (sl.201.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice ravno napred (sl.202.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred unutra (sl.203.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred van (sl.204.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred gore (sl.205.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred dole (sl.206.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred gore unutra (sl. 207.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred gore van (sl. 208.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred dole unutra (sl. 209.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice napred dole van (sl. 210.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice ovesno (sl.211.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice dole unutra (sl.212.).
- Pogrčenje odručno, podlaktice dole van (sl.213.).



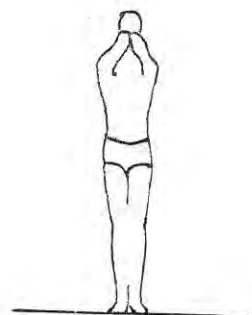
Sl. 168. Zgrčenje predručno, šake nad ramenima



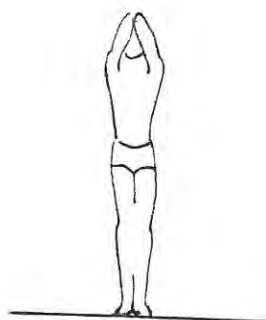
Sl. 169. Zgrčenje predručno gore, šake nad ramenima



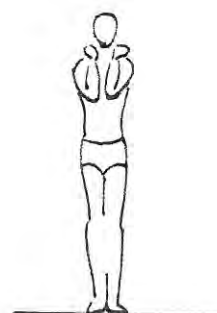
Sl. 170. Zgrčenje predručno dole, šake nad ramenima



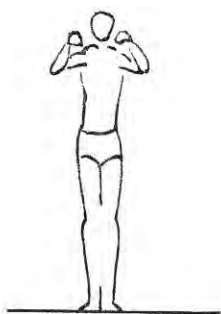
Sl. 171. Zgrčenje predručno unutra, šake nad ramenima



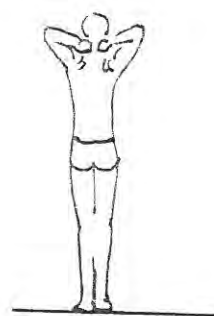
Sl. 172. Zgrčenje predručno gore unutra, šake nad ramenima



Sl. 173. Zgrčenje predručno dole unutra



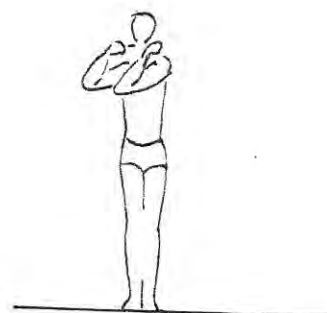
Sl. 174. Zgrčenje predručno van, šake nad ramenima



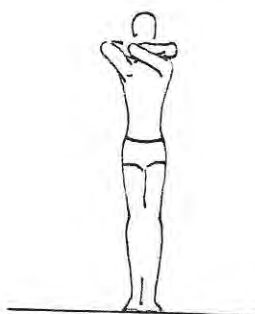
Sl. 175. Zgrčenje predručno gore van, šake nad ramenima



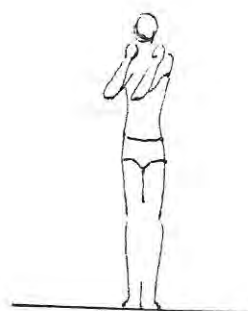
Sl. 176. Zgrčenje predručno dole van



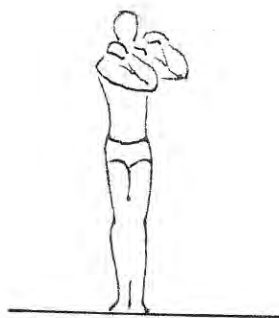
Sl. 177. Zgrčenje predručno nadesno, šake pred ramenima



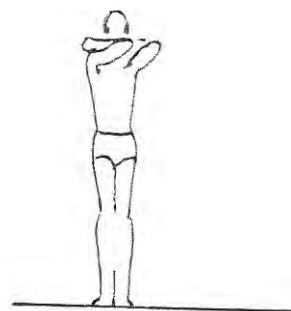
Sl. 178. Zgrčenje predručno nadesno gore, šake nad ramenima



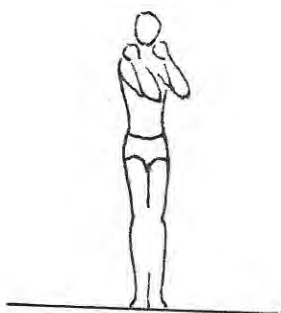
Sl. 179. Zgrčenje predručno nadenso dole, šake pred ramenima



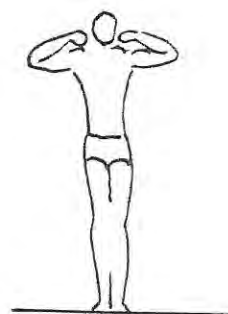
Sl. 180. Zgrčenje predručno
nalevo, šake nad
ramenima



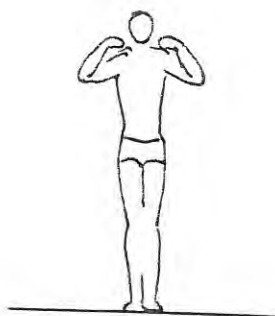
Sl. 181. Zgrčenje predručno
nalevo gore, šake
nad ramenima



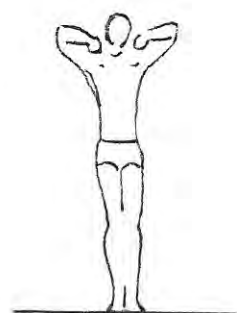
Sl. 182. Zgrčenje predručno
nalevo dole, šake
pred ramenima



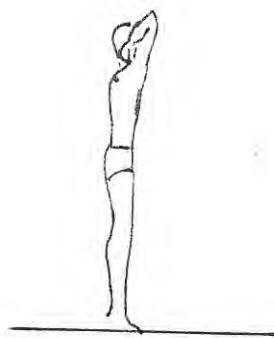
Sl. 183. Zgrčenje odručno šake
nad ramenima



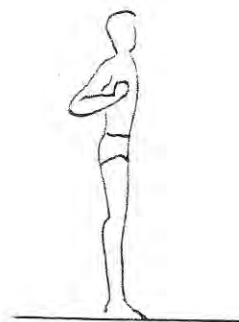
Sl. 184. Zgrčenje odručno
dole, šake nad
ramenima



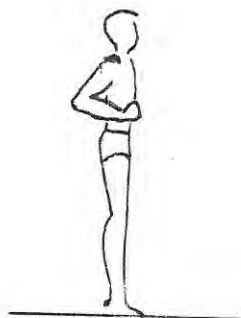
Sl. 185. Zgrčenje odručno gore,
šake nad ramenima



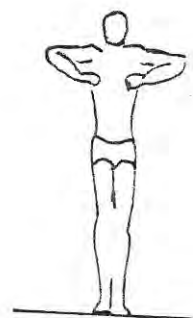
Sl. 186. Zgrčenje uzručno,
šake nad ramenima



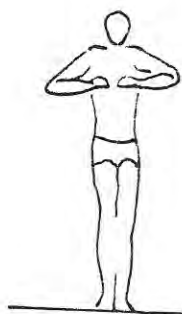
Sl. 187. Zgrčenje zaručno,
šake pod ramenima



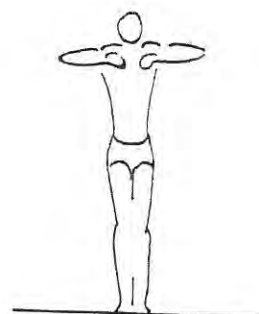
Sl. 188. Zgrčenje zaručno
van, šake pod
ramenima



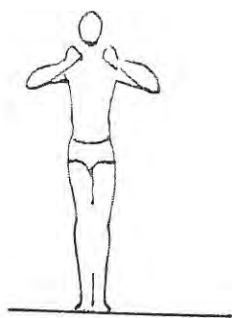
Sl. 189. Zgrčenje odručno,
šake pod ramenima



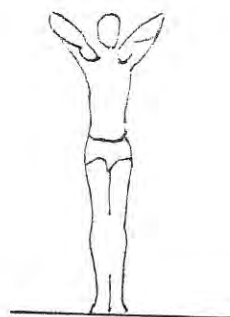
Sl. 190. Zgrčenje odručno
dole, šake pod
ramenima



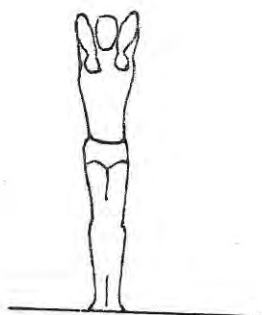
Sl. 191. Zgrčenje odručno,
šake pred ramenima



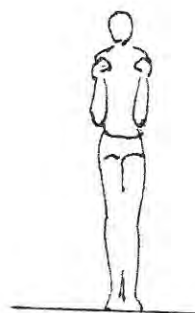
Sl. 192. Zgrčenje odručno
dole, šake pred
ramenima



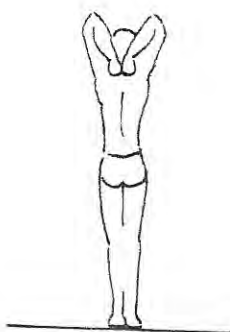
Sl. 193. Zgrčenje odručno gore,
šake pred ramenima



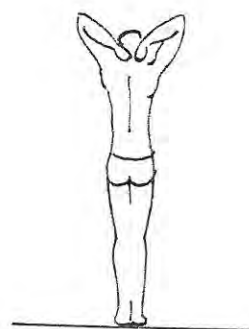
Sl. 194. Zgrčenje uzručno
šake pred ramenima



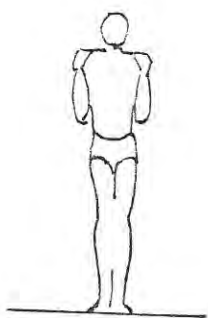
Sl. 195. Zgrčenje priručno, šake
pred ramenima



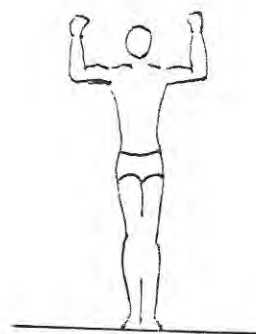
Sl. 196. Zgrčenje uzručno,
šake na potiljku



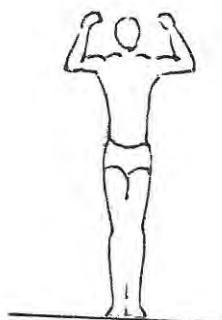
Sl. 197. Zgrčenje odručno gore,
šake na potiljku



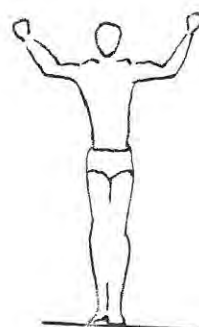
Sl. 198. Zgrčenje priručno, šake sa spoljašnje strane ramena



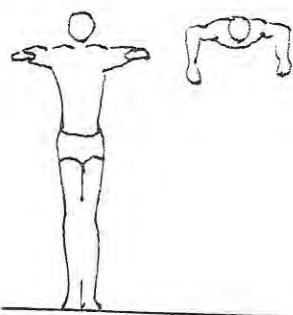
Sl. 199. Pogrčenje odručno, podlaktice uspravno



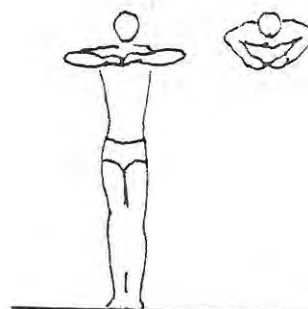
Sl. 200. Pogrčenje odručno, podlaktice gore unutra



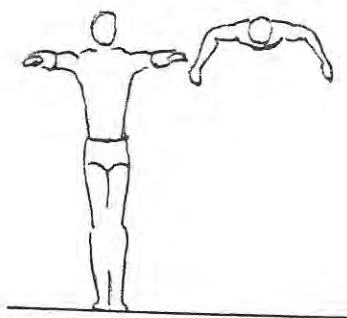
Sl. 201. Pogrčenje odručno, podlaktice gore van



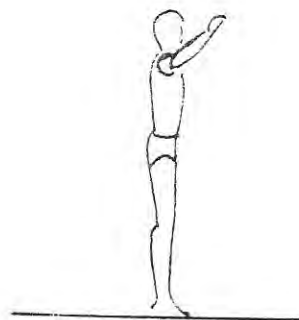
Sl. 202. Pogrčenje odručno, podlaktica ravno napred



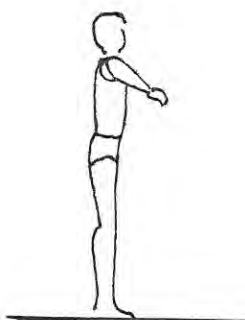
Sl. 203. Pogrčenje odručno, podlaktice napred unutra



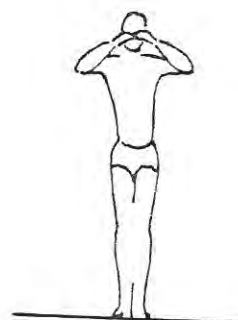
Sl. 204. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
van



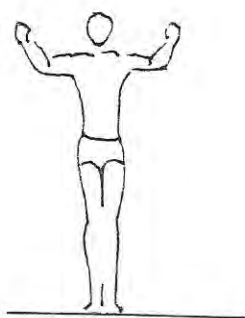
Sl. 205. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
gore



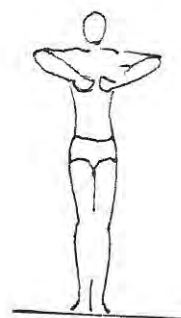
Sl. 206. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
dole



Sl. 207. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
gore unutra



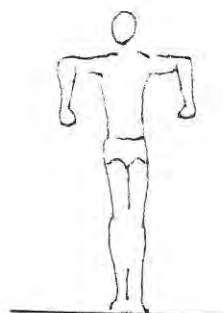
Sl. 208. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
gore van



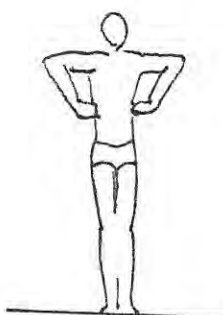
Sl. 209. Pogrčenje odručno,
podlaktice napred
dole unutra



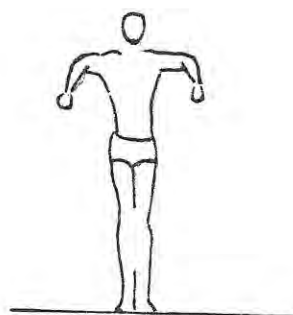
Sl. 210. Pogrčenje odručno, podlaktice napred dole van



Sl. 211. Pogrčenje odručno, podlaktice ovesno



Sl. 212. Pogrčenje odručno, podlaktice dole unutra



Sl. 213. Pogrčenje odručno, podlaktice dole van

5.1.4. Gibanja ruku sagibanjem

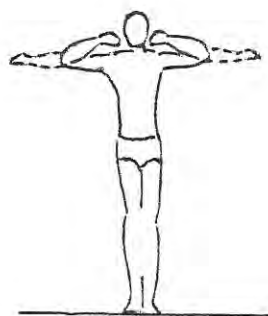
Gibanja ruku sagibanjem su pokreti koji se vrše samo u zglobu lakta, tj. primicanjem podlaktice nadlaktici. Ukoliko je kod sagibanja podlaktice amplituda pokreta maksimalna, takav pokret se terminološki označava terminom "sagnuti". Pokrete u kojima je amplituda sagibanja podlaktice delimična terminološki označavamo terminom "pognuti". Položaj šaka se naglašava kao i kod gibanja ruku grčenjem.

Najkarakterističniji primeri sagibanja ruku su:

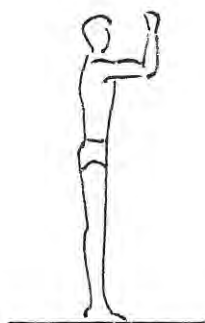
- Saginjanje predručno (sl. 214.)
- Saginjanje odručno (sl. 215.)
- Poginjanje predručno (sl. 216.)
- Poginjanje odručno (sl. 217.)



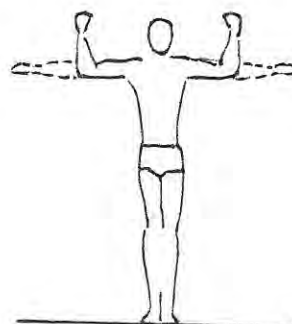
Sl. 214. Saginjanje predručno



Sl. 215. Saginjanje odručno



Sl. 216. Poginjanje predručno



Sl. 217. Poginjanje odručno

5.1.5. Gibanja ruku sunovima

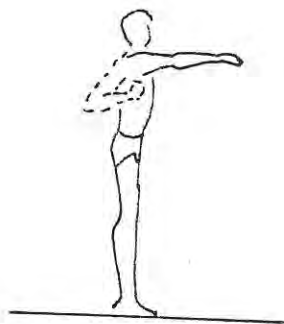
Sunovi su pokreti koji se vrše istovremenim maksimalnim opružanjem ruku u zglobovima lakta i ramena, pri čemu se obavezno podlaktica udaljava od nadlaktice. Moglo bi se

reći da su ove vrste pokreta (gibanja) donekle suprotni gibanju ruku grčenjem. U terminologiji se označavaju terminom "sunuti". Ovom terminu se po pravilu dodaje i predlog koji označava pravac pokreta i to: gore, dole, napred, nazad, strance i dr.

Sunovi se vrše i u kosim smerovima: napred gore, napred dole van i dr.

Najkarakterističniji sunovi su:

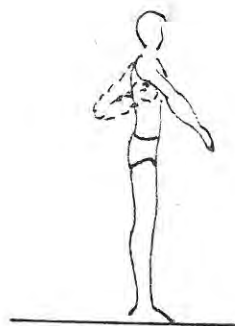
- Sun napred (sl. 218.)
- Sun napred gore (sl. 219)
- Sun napred dole (sl. 220.)
- Sun nazad (sl. 221)
- Sun strance (sl. 222)
- Sun strance dole (sl. 223.)
- Sun strance gore (sl. 224.)
- Sun gore (sl. 225.)



Sl. 218. Sun napred



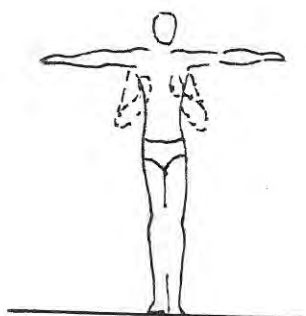
Sl. 219. Sun napred gore



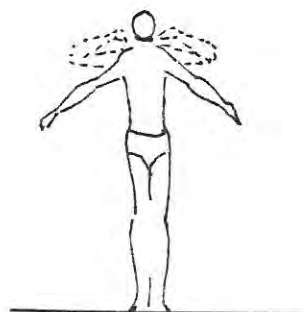
Sl. 220. Sun napred dole



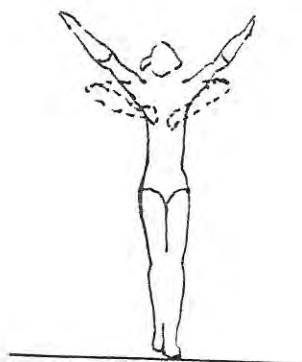
Sl. 221. Sun nazad



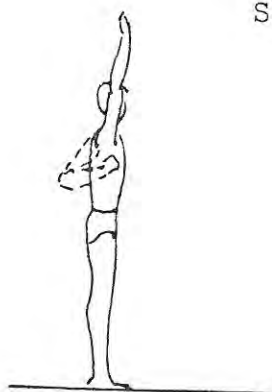
Sl. 222. Sun strance



Sl. 223. Sun strance dole



Sl. 224. Sun strance gore



Sl. 225. Sun Gore



Sl. 226. Sun dole

5.1.6. Gibanje ruku pružanjem

Pokredi tukama pružanjem su suprotni pokretima ruku savijanjem. Pokret se vrši samo u lakatnom zglobu udaljavanjem podlaktice od nadlaktice koja se ne pokreće. Ovi pokreti se vrše sa maksimalnim amplitudama.

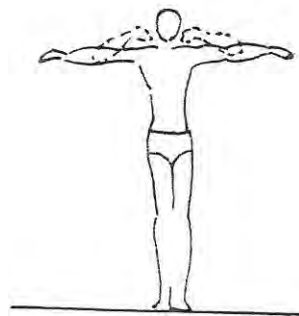
U terminologiji se ovi pokreti nazivaju "pružanja". Kao i kod prethodnih pokreta rukama uvek se označava i pravac pokreta podlaktice: dole, gore, napred, nazad, strance.

Navodimo samo dva primera pružanja ruku, jer svi položaji koji se zauzimaju, napred obradjenim sunovima, mogu se zauzeti i pružanjem ruku:

- Pružanje napred (sl. 227.)
- Pružanje strance (sl. 228.)



Sl. 227. Pružanje napred



Sl. 228. Pružanje strance

5.1.7. Gibanja ruku kruženjem i lukom

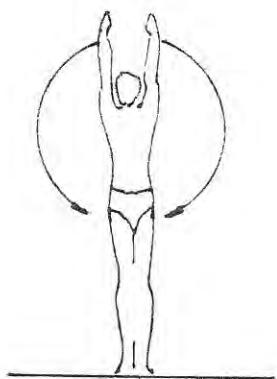
Pokrete kruženja i delova kruga tj. lukova mogu da vrše ruke sa svim svojim delovima, podlaktica sa šakama i same šake. Zavisno od ravni, u odnosu na telo vežbača, u

kome se pokret vrši krugovi i lukovi mogu biti: bočni, čeoni, vodoravni i kosi. Bočni su paralelni sa bokom vežbača, čeoni sa čeonom ravni vežbača, vodoravni sa tlom, dok su kosi u međupravcima navedenih pravaca.

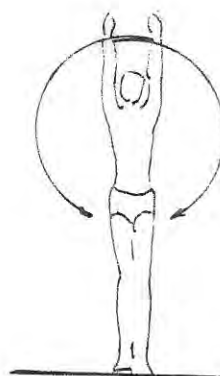
Što se tiče smera pokreta krugovi i lukovi se mogu vršiti: nadesno, nalevo, gore, dole, napred, nazad, van i unutra.

Kad je reč o gibanjima (pokretima) kruženja opruženim rukama, oni se mogu vršiti iz svih stavova u kojima su ruke opružene: iz priručenja; iz predručenja, iz uzručenja i iz odručenja, što se vidi i iz sledećih primera:

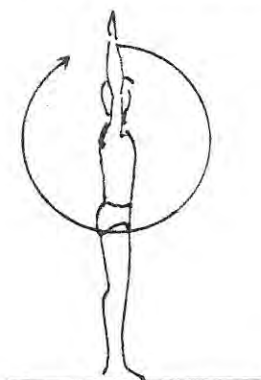
- Čeoni krugovi van (iz uzručenja) (sl. 229.)
- Čeoni krugovi unutra (iz uzručenja) (sl. 230.)
- Bočni krugovi napred (iz uzručenja) (sl. 231.)
- Bočni krugovi nazad (iz uzručenja) (sl. 232.)
- Bočni krugovi gore (iz predručenja) (sl. 233.)
- Bočni krugovi dole (iz predručenja) (sl. 234.)
- Čeoni krugovi gore (iz odručenja) (sl. 235.)
- Čeoni krugovi dole (iz odručenja) (sl. 236.)
- Čeoni krugovi unutra (iz priručenja) (sl. 237.)
- Čeoni krugovi van (iz priručenja) (sl. 238.)
- Bočni krugovi napred (iz priručenja) (sl. 239.)
- Bočni krugovi nazad (iz priručenja) (sl. 240.)
- Čeoni krugovi nadesno (suručno) (sl. 241.)
- Čeoni krugovi nalevo (suručno) (sl. 242.)



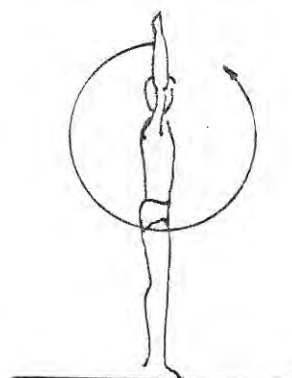
Sl. 229. Čeoni krugovi van
(iz uzručenja)



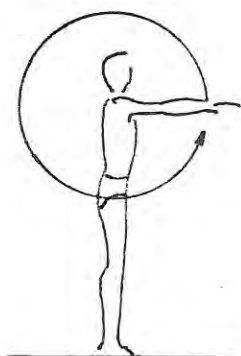
Sl. 230. Čeoni krugovi unutra
(iz uzručenja)



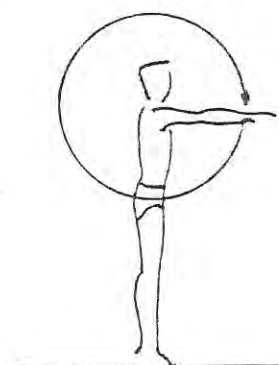
Sl. 231. Bočni krugovi napred
(iz uzručenja)



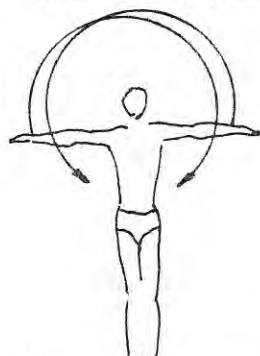
Sl. 232. Bočni krugovi nazad
(iz uzručenja)



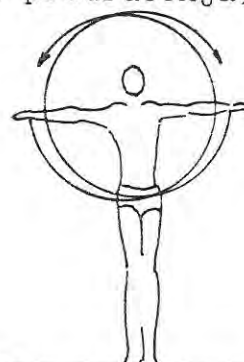
Sl. 233. Bočni krugovi gore
(iz predručenja)



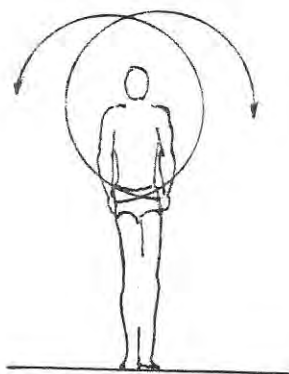
Sl. 234. Bočni krugovi dole
(iz predručenja)



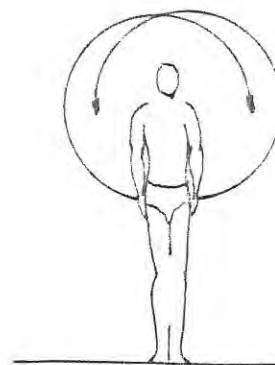
Sl. 235. Čeoni krugovi gore
(iz odručenja)



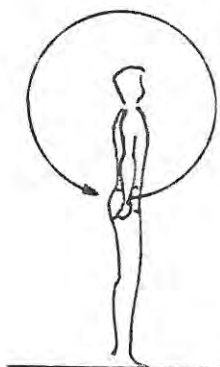
Sl. 236. Čeoni krugovi dole
(iz odručenja)



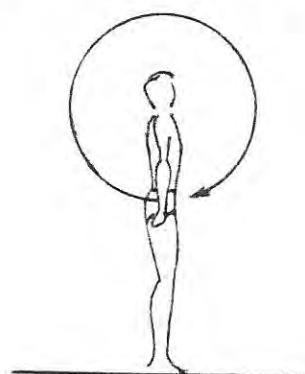
Sl. 237. Čeoni krugovi unutra
(iz priručenja)



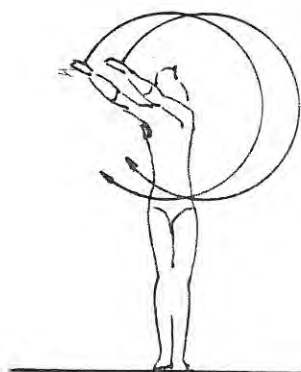
Sl. 238. Čeoni krugovi van
(iz priručenja)



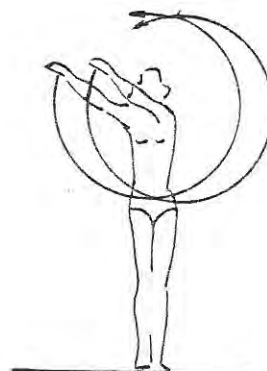
Sl. 239. Bočni krugovi napred
(iz priručenja)



Sl. 240. Bočni krugovi nazad
(iz priručenja)



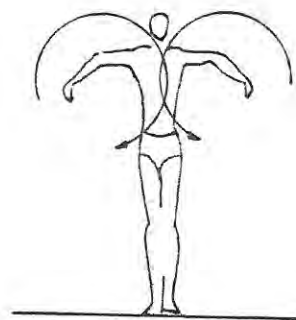
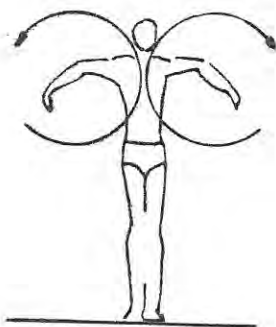
Sl. 241. Čeoni krugovi nadesno
(suručno)



Sl. 242. Čeoni krugovi nalevo
(suručno)

Svi napred navedeni primeri odnose se na kruženje opruženih ruku sa svim njenim delovima. Pored kruženja opruženim rukama moguća su, i vrše se kruženja samo sa pojedinim delovima ruku. Evo primera kruženja podlakticama, koji se vrše iz položaja odručenja:

- Donji podlaktni krugovi (sl. 243.)
- Gornji podlaktni krugovi (sl. 244.)

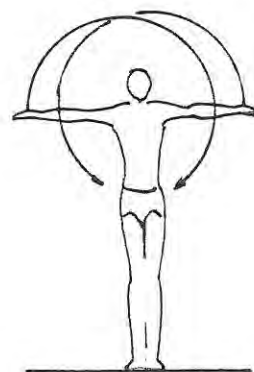
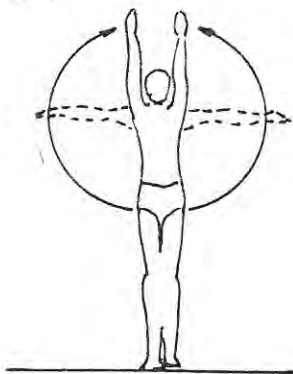


Sl. 243. Donji podlaktni krugovi Sl. 244. Gornji podlaktni krugovi

U praksi fizičkog vežbanja koristimo i kruženje šakama, koje može biti u smerovima: unutra, van, nadesno i nalevo.

Luk je deo kruga koji se vrši opruženim rukama. Lukovima nazivamo delove kruga koji su veći od 180° . Evo primera gde se susrećemo sa lukovima:

- Kroz odručenje uzručiti (sl. 245.)
- Iz odručenja gornjim čeonim lukovima priručiti (sl. 246.).



Sl. 245. Kroz odručenje uzručiti

Sl. 246. Iz odručenja gornjim čeonim lukovima priručiti

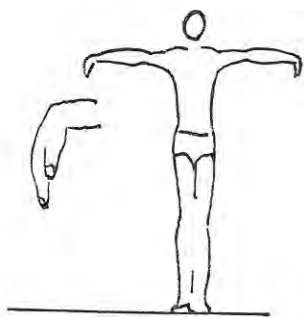
U navedenim primerima su lukovi 180° i veći. Ako je potrebno učiniti pokrete manje od 180° onda se oni terminološki označavaju naglašavanjem početnog i završnog položaja npr. iz odručenja uzručiti; iz predručenja odručiti i sl.

5.1.8. Gibanja ruku sukovima

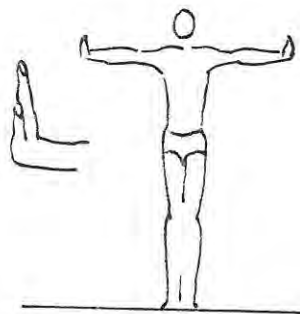
U ovu grupu pokreta svrstana su okretanja opružene ruke sa svim njenim delovima oko uzdužne ose. Tu spadaju zasuk i otsuk ruke. Zasuk je okretanje ruke iz jednog položaja u drugi, a otsuk je vraćanje ruke u početni položaj.

5.1.9. Gibanja ruku preklapanjem

Ove pokrete susrećemo najčešće u ritmičkoj gimnastici, i to su pokreti šaka koji se mogu vršiti ~~ka~~ dlanu i ~~ka~~ hrptima. Pokret u kome se dlan šake približava podlaktici terminološki se označava terminom "sklopljeno" (sl. 247.), dok se položaj u kome su šake hrptima bliže nadlaktici označava terminom "usklopljeno". (sl. 248.).



Sl. 247. Sklopljeno



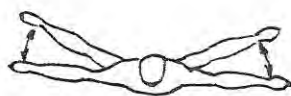
Sl. 248. Usklopljeno

5.1.10. Gibanja ruku zibovima

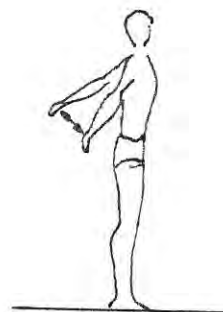
Zibanja su takvi pokreti rukama u kojima se za kratno vreme prevazilaze normalne anatomske amplitude pokreta a zatim se brzo vraća u prvobitni položaj. Ovi pokreti su karakteristični za rad na razvoju gipkosti mišića, zglobova i veza.

Pokreti zibanja su npr. sledeći:

- Iz odručenja zib rukama nazad (sl. 249.)
- Iz zaručenja zib rukama nazad (sl. 250.).



Sl. 249. Iz odručenja zib rukama nazad



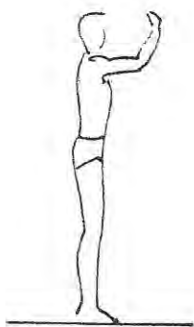
Sl. 250. Iz zaručenja zib rukama nazad

5.1.11. Gibanja ruku ulučeno

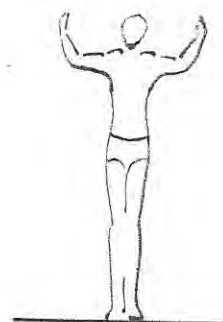
Kod ovih pokreta položaj ruku je takav da po formi liči na luk. Ruke su savijene u ramenim, lakatnim, kao i zglobovima šake i prstiju.

Primeri položaja u koji se dolazi ulučenim gibanjima su:

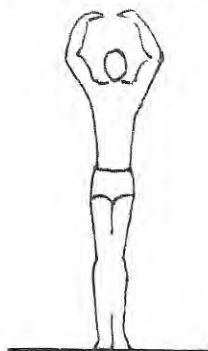
- Predručenje ulučeno (sl. 251.)
- Odručenje ulučeno (sl. 252.)
- Uzručenje ulučeno (sl. 253.).



Sl. 251. Predručenje ulučeno



Sl. 252. Odručenje ulučeno



Sl. 253. Uzručenje ulučeno

5.2. Gibanja nogama

Zavisno od zgloba noge u kome se vrši pokret (gibanje), kao i od odnosa položaja potkolenice i natkolenice pri pokretu, sva gibanja nogama mogu se razvrstati na:

- Gibanja opruženim nogama (vrši se opruženim nogama samo iz zglobova kukova).
- Gibanja zgrčenim (sagnutim) nogama (noge su savijene u kolenu i tokom pokreta fiksirane, a pokret se vrši samo iz zglobova kukova).
- Gibanja nogu grčenjem (vrši se istovremeno u zglobovima kukova i kolena, pri čemu se potkolenice približavaju natkolenicama).

- Gibanje nogu sagibanjem (vrši se samo u zglobovima kolena pri čemu se potkolenice približavaju natkolenicama).
- Gibanje nogu sunovima (vrši se istovremeno u zglobovima kukova i kolena pri čemu se potkolenice udaljavaju od natkolenica).
- Gibanje nogu pružanjem (vrši se samo u zglobovima kolena pri čemu se potkolenice udaljavaju od natkolenica).
- Gibanje nogu kruženjem i lučnim
- Gibanje nogu sukanjem
- gibanje nogu zibovima

5.2.1. Gibanja opruženim nogama

Kao što je rečeno, pokreti (gibanja) opruženim nogama vrše se samo iz zglobova kukova, dok su ostali zglobovi fiksirani, a potkolenica i natkolenica su u pravoj liniji. Pri ovim pokretima ni jedan deo noge ili nogu koje vrše gibanje ne sme da dodiruje tlo, jer bi u tom slučaju to bili nožni stavovi a ne gibanja nogama.

Prilikom gibanja nogama noga se, u normalnim uslovima podiže 10-15 cm, od tla. Ukoliko je potrebno učiniti veću amplitudu pokreta to se naglašava npr. predložiti vodoravno 60 cm. od tla ili predložiti vodoravno.

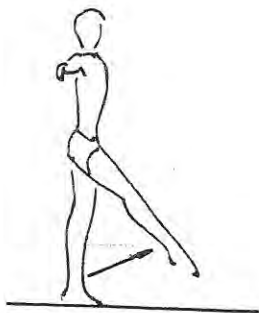
Gibanja opruženim nogama mogu se vršiti iz stojećeg, ležećeg i sedećeg položaja, kao i poskoka.

Gibanja opruženim nogama vrše se jednom ili sa obe noge istovremeno. Ovde treba naglasiti da se gibanja sa obe noge istovremeno mogu vršiti samo iz ležećeg i sedećeg položaja, kao i prilikom poskoka (raznoženje ili sunoženje poskokom).

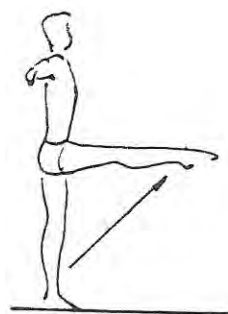
Primeri gibanja opruženim nogama su:

- Prednoženje desnom (sl. 254.)
- Prednoženje desnom vodoravno (sl. 255.)
- Prednoženje desnom unutra (sl. 256.)
- Prednoženje desnom van (sl. 257.)
- Zanoženje desnom (sl. 258.)
- Zanoženje desnom unutra (sl. 259.)
- Zanoženje desnom van (sl. 260.)
- Odboženje desnom (sl. 261.)
- Odboženje desnom vodoravno (sl. 262.)
- Prinoženje desnom, iz odboženja (sl. 263.)
- Prednoženje unutra, ukršteno (sl. 264.)
- Prednoženje van, raznožno (sl. 265.)
- Raznoženje čeonu (sl. 266.)
- Sunoženje, iz raznoženja (sl. 267.)
- Spust, iz prednoženja (sl. 268.).

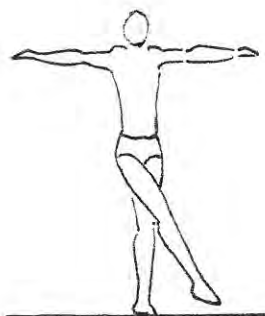
Svi navedeni primeri gibanja opruženom desnom mogu se vršiti i vrše se i opruženom levom nogom.



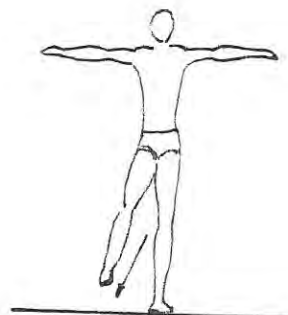
Sl. 254. Prednoženje desnom



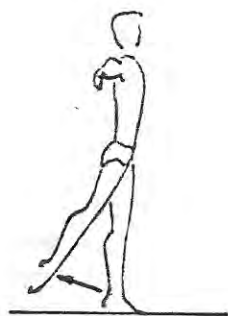
Sl. 255. Prednoženje desnom
vodoravno



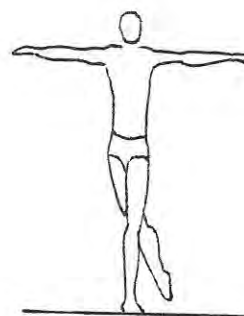
Sl. 256. Prednoženje desnom unutra



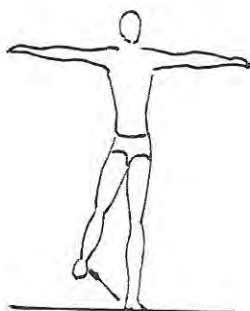
Sl. 257. Prednoženje desnom van



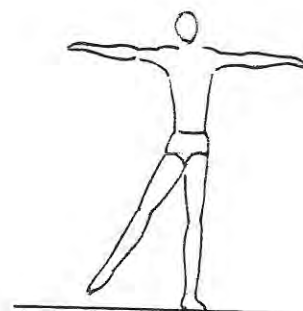
Sl. 258. Zanoženje desnom



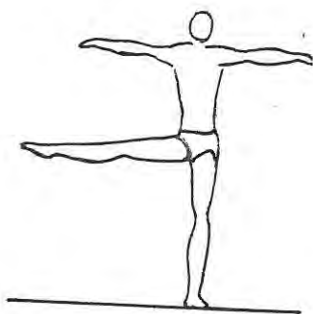
Sl. 259. Zanoženje desnom unutra



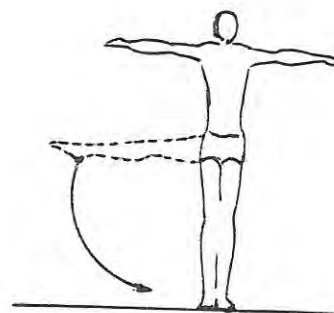
Sl. 260. Zanoženje desnom van



Sl. 261. Odoženje desnom



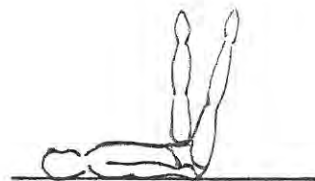
Sl. 262. Odoženje desnom vodoravno



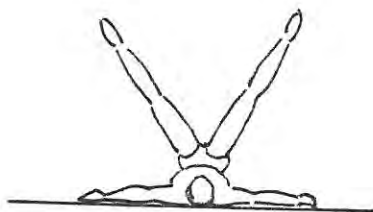
Sl. 263. Prinoženje desnom, iz odnoženja



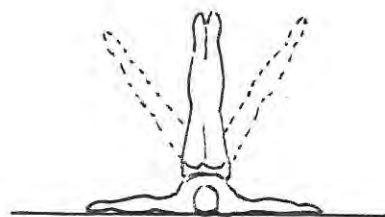
Sl. 264. Prednoženje unutra ukršteno



Sl. 265. Prednoženje van raznožno



Sl. 266. Raznoženje čono



Sl. 267. Sunoženje, iz raznoženja



Sl. 268. Spust iz prednoženja

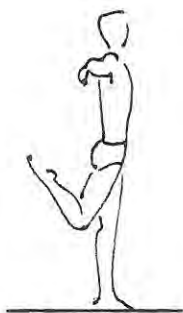
5.2.2. Gibanja zgrčenim (sagnutim) nogama

Ovi pokreti (gibanja) vrše se pokretanjima nogu samo u zglobovima kuka, a da je pri tome zglobov kolena fiksiran u zgrčenom (sagnutom) položaju.

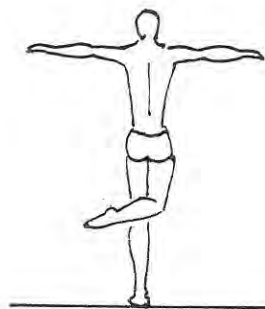
Primeri gibanja zgrčenim (sagnutim) nogama su:

- Zanoženje zgrčeno desnom (sl. 269.)
- Zanoženje zgrčeno desnom unutra (sl. 270.)
- Zanoženje zgrčeno desnom van (sl. 271.)
- Prinoženje zgrčeno desnom (sl. 272.)
- Odboženje zgrčeno desnom (sl. 273.)
- Prednoženje dole zgrčeno desnom (sl. 274.)
- Prednoženje dole unutra zgrčeno desnom (sl. 275.)
- Prednoženje dole van zgrčeno desnom (sl. 276.)
- Prednoženje zgrčeno desnom (sl. 277.)
- Prednoženje zgrčeno unutra desnom (sl. 278.)
- Prednoženje zgrčeno van desnom (sl. 279.)
- Prednoženje zgrčeno gore desnom (sl. 280.)
- Prednoženje zgrčeno gore van desnom (sl. 281.)
- Prednoženje zgrčeno gore unutra desnom (sl. 282.)

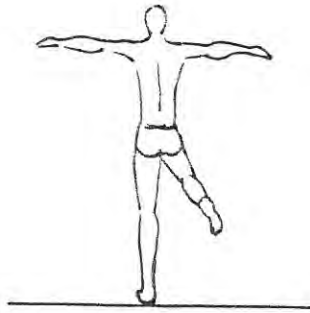
Svi navedeni primeri gibanja zgrčenom (sagnutom) desnom nogom mogu se vršiti i vrše se: zgrčenom (sagnutom) levom nogom.



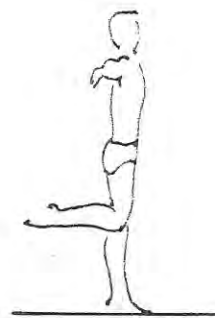
Sl. 269. Zanoženje zgrčeno desnom



Sl. 270. Zanoženje zgrčeno desnom unutra



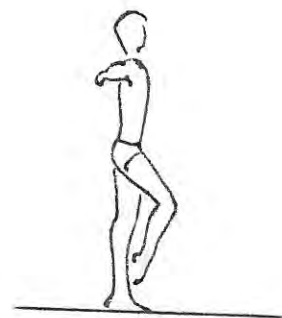
Sl. 271. Zanoženje zgrčeno
desnom van



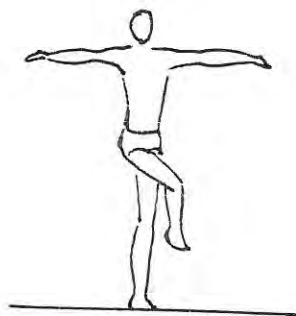
Sl. 272. Prinoženje zgrčeno
desnom



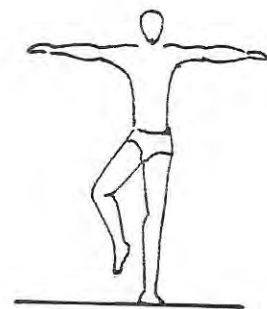
Sl. 273. Odboženje zgrčeno
desnom



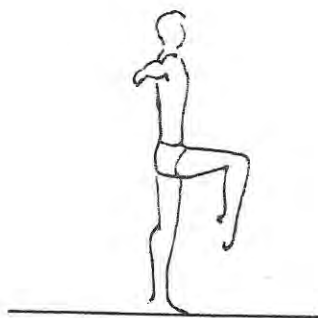
Sl. 274. Prednoženje dole
zgrčeno desnom



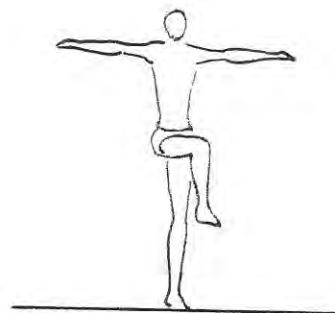
Sl. 275. Prednoženje dole
unutra zgrčeno
desnom



Sl. 276. Prednoženje dole van
zgrčeno desnom



Sl. 277. Prednoženje zgrčeno desnom



Sl. 278. Prednoženje zgrčeno unutra desnom



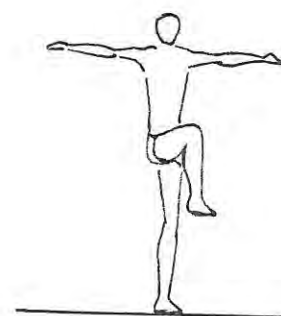
Sl. 279. Prednoženje zgrčeno van desnom



Sl. 280. Prednoženje zgrčeno gore desnom



Sl. 281. Prednoženje zgrčeno gore van desnom



Sl. 282. Prednoženje zgrčeno gore unutra desnom

5.2.3. Gibanja nogu grčenjem

Ovi pokreti (gibanja) vrše se istovremeno u zglobovima kuka i kolena pri čemu se potkolenica približava natkolenici.

Kada se tom prilikom učini maksimalna amplituda pokreta i potkolenica sasvim približi natkolenici takav pokret označavamo terminom "zgrčiti". Pokrete u kojima su amplitude pokreta delimične i pri kojima se potkolenica delimično približava natkolenici u terminologiji označavamo terminom "pogrčiti".

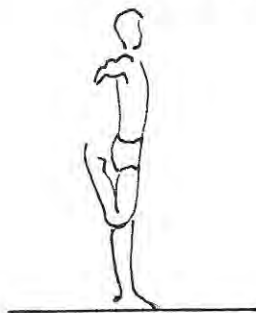
Ovi pokreti se mogu vršiti u svim pravcima kao i pokreti opruženim nogama. Terminološko opisivanje pokreta vrši se na taj način što se prvo opisuje radnja noge tj. da li se radi o "grčenju" ili "pogrčenju", iza čega se opisuje položaj butine: prednožno, odnosžno, zanožno i dr.

- Zgrčiti prednožno
- Zgrčiti zanožno
- Pogrčiti prednožno
- Pogrčiti zanožno

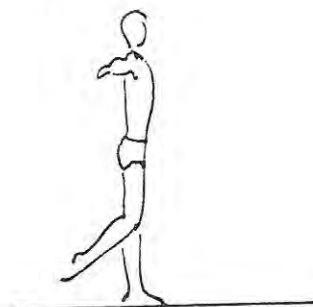
5.2.4. Gibanja nogu sagibanjem

Sagibanja nogu su pokreti koji se vrše savijanjem noge samo u zglobu kolena pri čemu se potkolenica približava natkolenici koja se ne pokreće. Maksimalna amplituda tog pokreta označava se terminom "sagnuti", dok se delimična (manja od maksimalne) označava terminom "pognuti".

- Sagnuti prinožno (sl. 283.)
- Pognuti prinožno (sl. 284.)



Sl.283. Sagnuti prinožno



Sl. 284. Pognuti prinožno

5.2.5. Gibanja nogu sunovima

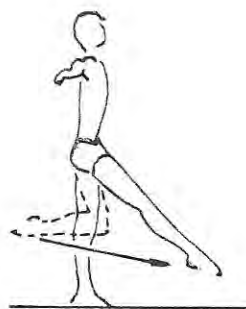
Ovi položaji su suprotni pokretima nogu grčenjem. Dok smo kod grčenja imali slučaj da se pokret vrši istovremeno u zglobovima kuka i kolena i da se potkolenica približava natkolenici, kod sunova se pokretima u istim zglobovima potkolenica i natkolenica udaljavaju jedna od druge. Zbog toga se sunovi mogu vršiti samo iz položaja zgrčenih (sagnutih) nogu. Pravac sunova se kao i u ostalim pokretima (gibanjima) označava predlozima koji označavaju prave i kose smerove.

Primeri osnovnih sunova:

- Sun nazad desnom (sl. 285.)
- Sun napred desnom (sl. 286.)



Sl. 285. Sun nazad desnom



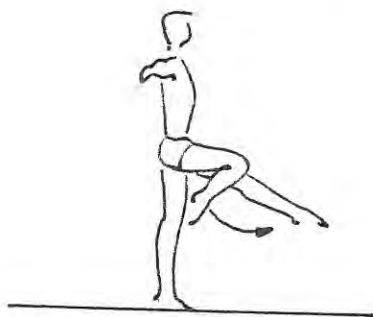
Sl. 286. Sun napred desnom

5.2.6. Gibanja nogu pružanjem

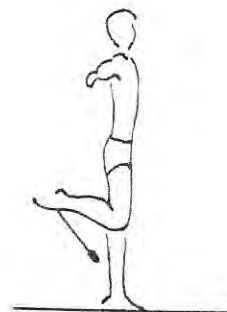
Ovi se pokreti vrše samo u zglobu kolena, tako što se potkolenica udaljava od natkolenice (koja miruje) do potpunog opružanja noge. Pružanje noge može se izvršiti iz bilo kog položaja zgrčene (sagnute) noge. Pravac pokreta, kao i kod sunova, može biti: napred, nazad, strance, kao i u kosim smerovima.

Navodimo dva sledeća primera:

- Pružanje napred desnom (sl. 287.)
- Pružanje dole desnom (sl. 288.)



Sl. 287. Pružanje napred desnom



Sl. 288. Pružanje dole desnom

5.2.7. Gibanja nogu kruženjem i lukovima

U telovežbenoj praksi se koristimo kružnim i lučnim pokretima (gibanjima) nogama koja su slična odgovarajućim pokretima rukama. To su ustvari pokreti pri kojima se opruženom nogom, ili nogama, pokretom iz zglobova kukova, vrše kružni ili lučni pokreti.

- Ako iz prinoženja kroz odnoženje prednožimo vodoravno desnom, učinili smo lučni pokret pred telom.

- Ako iz prinoženja kroz prednoženje i odnoženje zanožimo desnom učinili smo lučni pokret sa strane tela.

- Ako iz prinoženja kroz prednoženje, odnoženje i zanoženje, prinožimo desnom učinili smo kružni pokret.

5.2.8. Gibanja nogu sukovima

Sukovi su pokreti uvrtnja i odvrtnja noge oko njene uzdužne ose. Uvrtnje noge iz jednog položaja u drugi u terminologiji se naziva "zasuk noge", dok se pokret odvrtnja noge radi vraćanja u prvobitni položaj naziva "otsuk noge".

5.2.9. Gibanja nogu zibovima

Pokreti zibova nogama su potpuno isti kao i zibovi rukama koji su napred obradjeni te se zbog toga na njihovom ponovnom objašnjavanju nećemo zadržavati. Znači: pogledati deo koji se odnosi na gibanje ruku zibovima pa to primeniti na pokrete zibanja nogama.

6. Gibanja trupom i glavom

Zavisno od toga da li se pokreti (gibanja) trupom i glavom vrše oko poprečne ili vertikalne ose svrstavamo ih u:

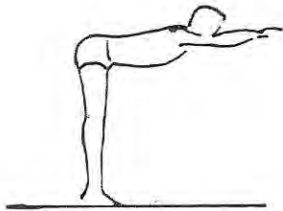
- Klonove (pokreti oko poprečne ose).
- Sukove (pokreti oko vertikalne ose).

Ovo poglavlje nije slučajno objedinilo gibanja trupa i glave. To je učinjeno zbog toga što se ona mogu vršiti istovremeno tj. trupom i glavom što se u terminološkom opisu vežbi ne naglašava, jer se podrazumeva, ili samo glavom što se terminološki naglašava (pretklon ili zasuk glave na desno ili levo i sl.).

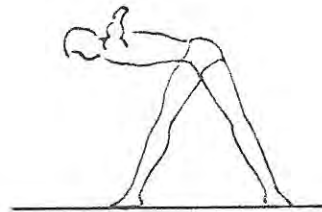
6.1. Klonovi

Kao što je rečeno ovo su pokreti oko čeone ose pri kojima se vertikalna osa lomi pod većim ili manjim uglom. Oni se mogu vršiti u svim pravcima, pa zavisno od toga imamo sledeće klonove:

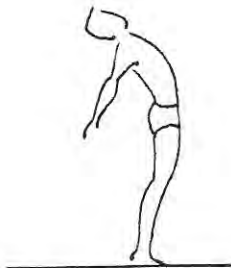
- Pretklon (Sl. 289.)
- Pretklon nadesno (sl. 290.)
- Zaklon (sl. 291.)
- Otklon nadesno (sl. 292.)
- Otklon nalevo (sl. 293.)
- Usklon (sl. 294.).



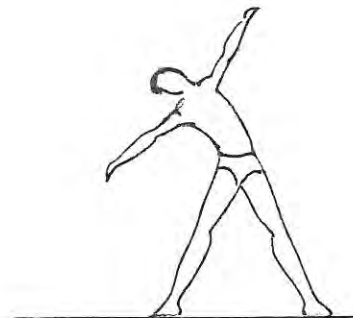
Sl. 289. Pretklon



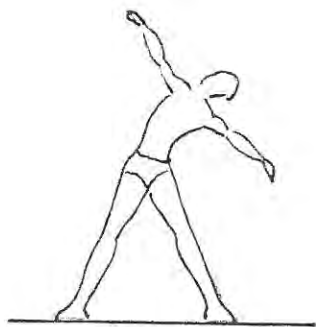
Sl. 290. Pretklon nadesno



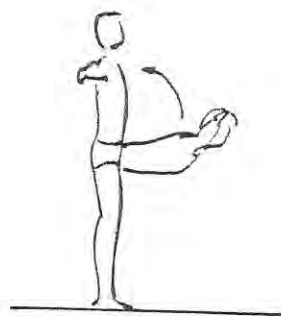
Sl. 291. Zaklon



Sl. 292. Otklon nadesno



Sl. 293. Otklon nalevo



Sl. 294. Usklon

Kada se vrše pretkloni u opisu se naglašava da li je reč o manjoj ili većoj amplitudi pokreta. Ako se vrše do vodoravnog položaja tada je reč o normalnom pretklonu i to se podrazumeva. Ukoliko je amplituda pokreta iznad vodoravnog položaja, mora se naglasiti "mali pretklon", a ako je ispod naglašava se "duboki pretklon".

Pri klonovima se mogu vršiti i vrše se zibovi tela: gore, dole, levo i desno.

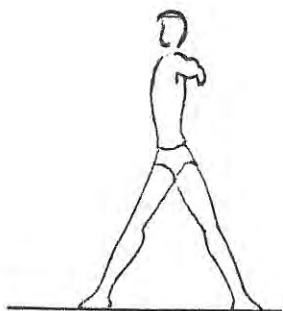
Ukoliko učinimo dva povezana klona možemo učiniti ^{lučni} pokret telom, a pri povezivanju više klonova kružni pokret telom.

6.2. Sukovi

Sukovi su pokreti (gibanja) trupa oko vertikalne osovine pri čemu se noge ne pomeraju. sukanja tj. zasuci koji su osnovni pokreti vrše se tako što se telo okreće oko vertikalne ose za 45° (tada je reč o "poluzasuku") ili za 90° (tada je reč o "zasuku". "Dosuk" je povećavanje amplitude pokreta sa 45° na 90° . Analogno tome vraćanje iz zasuka u normalan stav naziva se "otskuk" a vraćanje iz poluzasuka "poluotsuk".

Prema napred naglašenom za primere sukova ističemo:

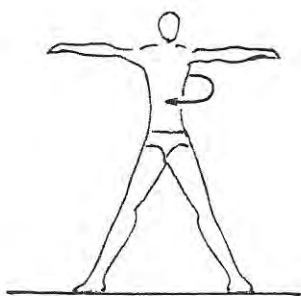
- Zasuk nadesno (sl. 295.)
- Zasuk nalevo (sl. 296.)
- Otsuk (sl. 297.)
- Poluzasuk nadesno (sl. 298.)
- Poluzasuk nalevo (sl. 299.)
- Dosuk (sl. 300.)
- Poluotsuk (sl. 301.).



Sl. 295. Zasuk nadesno



Sl. 296. Zasuk nalevo



Sl. 297. Otsuk



Sl. 298. Poluzasuk nadesno

ŠEMATSKI PRIKAZ GIBANJA - prema L.J. Milojeviću

G I B A N J A						
TRUPOM I GLAVOM		N O G A M A		R U K A M A		
SUKOVI	zasuk nalevo (nadesno), otsuk poluzasuk, poluotsuk i dosuk	7.PRATILICE	1.0PRUŽENIM	U RAVNOM SMERU	1.0PRUŽENIM	priručiti, predručiti, odručiti, zaručiti i uzručiti
			2.ZGRČENIM (sagnutim)		2.ZGRČENIM (sagnutim)	priručiti zgrčeno, predručiti zgrčeno, odručiti zgrčeno, zaručiti zgrčeno i uzručiti zgrčeno
			3.GRČENJEM		3.GRČENJEM	zgrčiti priručno, zgrčiti predručno, zgrčiti odručno, zgrčiti zaručno i zgrčiti uzručno
			4.SAGIBANJEM		4.SAGIBANJEM	sagnuti priručno, sagnuti predručno, sagnuti odručno, sagnuti zaručno i sagnuti uzručno
			5.SUNOVIMA		5.SUNOVIMA	sunuti dole, sunuti napred, sunuti strance, sunuti nazad i sunuti gore
			6.PRUŽANJEM		6.PRUŽANJEM	pružiti dole, pružiti napred, pružiti strance, pružiti nazad i pružiti gore
			7.PRATILICE		7.PRATILICE	kruženje - čeon i bočni lukovi i krugovi - unutra i van, napred i nazad, zasuk i otsuk ruke, sklopiti i uskllopiti, zib rukama i gibanja ulučeno
KLONOVI	pretklon (mali, vodoravni i veliki), zaklon, otklon i usklon	7.PRATILICE	1.0PRUŽENIM	U RAVNOM SMERU	1.0PRUŽENIM	prinožiti, prednožiti, odnožiti i zanožiti, raznožiti, snožiti i spustiti
			2.ZGRČENIM		2.ZGRČENIM	prinožiti zgrčeno, prednožiti zgrčeno, odnožiti zgrčeno i zanožiti zgrčeno
			3.GRČENJEM		3.GRČENJEM	zgrčiti prinožno, zgrčiti prednožno, zgrčiti odnožno i zgrčiti zanožno
			4.SAGIBANJEM		4.SAGIBANJEM	sagnuti prinožno, sagnuti prednožno, sagnuti odnožno, i sagnuti zanožno
			5.SUNOVIMA		5.SUNOVIMA	sunuti dole, sunuti napred, sunuti strance i sunuti nazad
			6.PRUŽANJEM		6.PRUŽANJEM	pružiti dole, pružiti napred, pružiti strance i pružiti nazad
			7.PRATILICE		7.PRATILICE	kruženja : pred telom, za telom i sa strane tela, zasuk i otsuk noge, zib nogama (nogom)
TRUPOM I GLAVOM		N O G A M A		R U K A M A		
SUKOVI	zasuk nalevo (nadesno), otsuk poluzasuk, poluotsuk i dosuk	7.PRATILICE	1.0PRUŽENIM	U RAVNOM SMERU	1.0PRUŽENIM	priručiti, predručiti, odručiti, zaručiti i uzručiti
			2.ZGRČENIM		2.ZGRČENIM	priručiti zgrčeno, predručiti zgrčeno, odručiti zgrčeno, zaručiti zgrčeno i uzručiti zgrčeno
KLONOVI	pretklon (mali, vodoravni i veliki), zaklon, otklon i usklon	7.PRATILICE	3.GRČENJEM	U RAVNOM SMERU	3.GRČENJEM	zgrčiti priručno, zgrčiti predručno, zgrčiti odručno, zgrčiti zaručno i zgrčiti uzručno
			4.SAGIBANJEM		4.SAGIBANJEM	sagnuti priručno, sagnuti predručno, sagnuti odručno, sagnuti zaručno i sagnuti uzručno
SUKOVI	zasuk nalevo (nadesno), otsuk poluzasuk, poluotsuk i dosuk	7.PRATILICE	5.SUNOVIMA	U RAVNOM SMERU	5.SUNOVIMA	sunuti dole, sunuti napred, sunuti strance, sunuti nazad i sunuti gore
			6.PRUŽANJEM		6.PRUŽANJEM	pružiti dole, pružiti napred, pružiti strance, pružiti nazad i pružiti gore
KLONOVI	pretklon (mali, vodoravni i veliki), zaklon, otklon i usklon	7.PRATILICE	7.PRATILICE	U RAVNOM SMERU	7.PRATILICE	kruženje - čeon i bočni lukovi i krugovi - unutra i van, napred i nazad, zasuk i otsuk ruke, sklopiti i uskllopiti, zib rukama i gibanja ulučeno
					opisuje se položaj šake (dole, napred i sl.) i položaj podlaktice (nad ramenima, pod ramenima, pred ramenima za vratom)	

opisuje se položaj šake (dole, napred i sl.) i položaj podlaktice (nad ramenima, pod ramenima, pred ramenima za vratom)



Sl. 299. Poluzasuk nalevo



Sl. 300. Dosuk



301. Poluotsuk

7. Izdržaji

I pored kolebanja nekih autora da li su izdržaji sastavni delovi vežbi oblikovanja mišljenja smo da ih treba obraditi jer su vrlo zastupljeni u situacijama promene vežbi oblikovanja sa spravama u izometrijskom režimu vežbanja. U takvim prilikama je prava mera dužine izdržaja jedan od odlučujućih faktora za efikasnost vežbanja. Sem toga u toku skoro svake vežbe tokom njenog upražnjavanja u svakom taktu ne rade svi delovi tela. Tako neki rade a neki su u izdržaju. Stoga u narednim primerima navodimo moguće izdržaje:

Izdržaj u stavu:

1. Poskokom stav raskoračni, odručiti, dlanovi dole.
2. Predručiti, dlanovi unutra.
3. Uzručiti, dlanovi unutra
4. Poskokom stav spetni, priručiti.

Iz navedenog primera se vidi da smo u 2. i 3. taktu imali izdržaj u stavu (raskoračnom) kao i to da su se ruke i dalje kretale.

Izdržaj u prizemnom položaju:

1. Upor čučeći spojeno, predručiti, dlanovi dole.
2. Odručiti, dlanovi napred.
3. Uzručiti, dlanovi unutra
4. Itd.

U ovom primeru je došlo do izdržaja u 2. i 3. taktu u prizemnom položaju.

Izdržaj rukama:

1. Uzručiti, dlanovi napred.
2. Stav iskoračni levom napred.
3. Stav iskoračni desnom napred.
4. Privlačenjem leve stav spetni, priručiti.

U ovom primeru su ruke u 2. i 3. taktu u izdržaju.

Izdržaj nogama:

1. Odnježiti desnom, odručiti, dlanovi dole.
2. Predručiti, dlanovi dole.
3. Zaručiti, dlanovi nazad.
4. Stav spetni, priručiti.

Ovde imamo situaciju da je desna noga tokom 2. i 3. takta u izdržaju u odnoženju.

Izdržaj trupom:

1. Odručiti, dlanovi dole
2. Pretklon, uzručiti, dlanovi napred.
3. Zaručiti, dlanovi nazad.
4. Itd.

U 3. taktu ovog primera vežbe imali smo izdržaj trupom.

Iz navedenih primera se vidi da se ni jedan od navedenih izdržaja posebno terminološki ne naglašava jer se iz opisa pojedinih taktova vežbe podrazumeva i to važi samo za situacije kada se tokom svakog takta nekaⁱ od delova tela pokreće (giba). U situacijama gde tokom nekog od taktova nema pokreta ni jednog dela tela izdržaj se mora terminološki naglasiti. Primeri:

1. Predručiti, dlanovi unutra
2. Odručiti, dlanovi napred
3. Izdržaj
4. Priručiti.

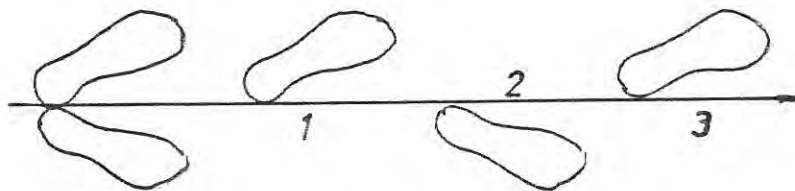
1. Otklon nadesno
2. Usklon
3. Izdržaj
4. Otklon nalevo

Iz navedenih primera se vidi da je u oba slučaja izdržaj u 3. taktu.

8. Stupanja (hodanja)

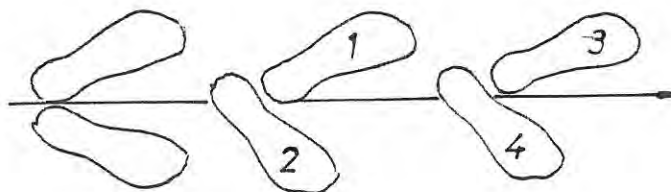
Ovaj vid gibanja je najzastupljeniji u plesu i ritmičkoj gimnastici. Delimično se susreću i u vežbama oblikovanja. Pošto su stupanja vrlo detaljno izučavaju u okviru plesova kao i ritmičke gimnastike to ćemo se u našem izlaganju o stupanjima zadržati samo na prikazu onih najosnovnijih.

- Obično stupanje: to je ponavljanje iskoračnih stavova u jednom smeru (sl. 3o2.).



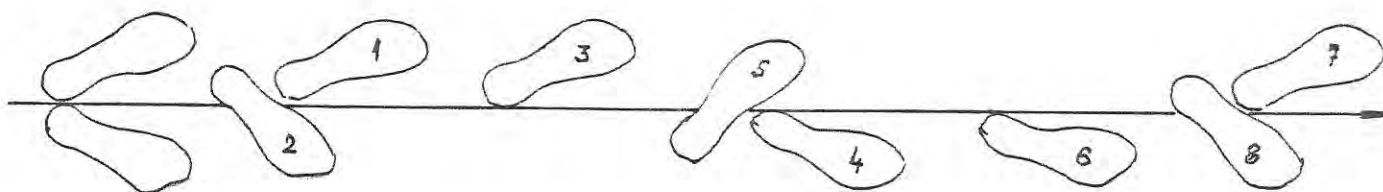
Sl. 3o2. Obično stupanje

- Dokoračno stupanje: to je ponavljanje stava iskoračnog i privlačenje druge noge ka iskoračnoj (sl. 3o3.).



Sl. 3o3. Dokoračno stupanje

- Naizmenično stupanje: vrši se ponavljanjem stava iskoračnog, privlačenja drugom, stava iskoračnog prvom, tako da pri ponavljanju počinje druga noga (sl. 3o4.).



Sl. 3o4. Naizmenično stupanje

Sem navedenih u nekim terminologijama vežbi oblikovanja navode se i:

- Korak polke
- Korak valcera
- Poskočni korak valcera
- Škotski korak
- Mazurkin korak
- i dr.

9. Terminologija ostalih stavova i gibanja

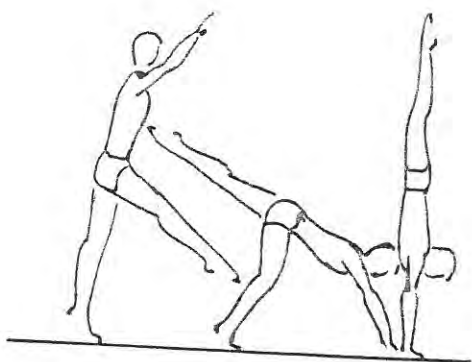
Pri korišćenju literature u vežbama oblikovanja nailazimo na pokrete (gibanja), stavove i položaje koji zalaze u područje predmeta Sportska gimnastika, naročito na one iz dela vežbi na tlu. Bez pretenzija da zalazimo u objašnjavanje terminologije sportske gimnastike, koja je u odgovarajućem udžbeniku do najpreciznijih detalja razredjena od strane

najkvalifikovanije grupe jugoslovenskih autora, slobodni smo da u ovom radu pomenemo samo neke stavove i gibanja koja se odnose na vežbe na tlu a sreću se i u vežbama oblikovanja . Isključivi razlog zbog koga ovo činimo je činjenica što je sportska gimnastika po Nastavnom planu Fakulteta tek na trećoj godini stuidja. Otuda ovaj prikaz u radu studenata na izučavanju vežbi oblikovanja koje se zupčaju sa vežbama iz sportske gimnastike treba da popuni onaj vremenski interval dok ne počnu sa daleko preciznijim izučavanjem terminologije vežbi na tlu u okviru predmeta Sportska gimnastika.

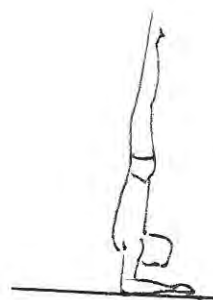
Bez nekog posebnog razvrstavanja u ovom delu dajemo terminološki i grafički prikaz nekih od tih vežbi:

1. Stav o šakama: može se zauzeti na zgrčenim ili opruženim rukama oslonjenim na tlo. Telo je uvito. (sl. 3o5).
2. Stav o podlakticama: Upiranje na tlo vrši se samo podlakticama. Telo je ~~uv~~ito. (sl. 3o6.).
3. Stav o glavi: Upiranje na tlo vrši se glavom i šakama. (sl. 3o7.)
4. Razovka (vaga): Upiranje na tlo vrši se stopalom jedne noge, druga se digne u zanoženje (odnoženje, prednoženje) a telom se učini pretklon (otklon, zaklon). Ruke, pri tome, mogu biti u uzručenju, odručenju, predručenju ili jedna odručena druga predručena itd. (sl. 3o8.).

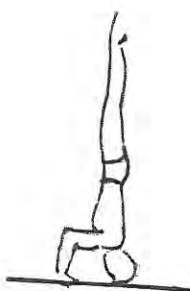
5. Povaljka (napred ili nazad) je prelaženje tela napred ili nazad u ležanju na tlu na prsima valjanjem, tako što je telo maksimalno uvito te grudi, trbuh i natkolenice formiraju luk preko koga se telo može da valja. (sl. 309.).
6. Kolutovi (napred i nazad) su obrtanja tela oko čeone ose za 360° tako što se pri tom ruke i trup opiru na tlo (sl. 310.).
7. Kolut leteći nastaje tako što se učini zalet skoči i učini kolut napred (sl. 311.).
8. Premeti (napred, nazad i strance) su obrtanja tela oko čeone ose za 360° za premete nazad i napred i za 360° oko dubinske ose za premet strance, pri čemu se vrši upiranje na tlo šakama (sl. 312-313.).
9. Prekopiti (napred i nazad) su obrtanja tela oko čeone ose za 360° bez upiranja šakama na tlo. Posle snažnog odraza vrši se obrtanje tela u vazduhu napred ili nazad. Prekopiti se nazivaju i salta (sl. 314.).
10. Zgrčka (na tlu) je prelaženje iz upora ležećeg za rukama u upor ležeći pred rukama provlačenjem zgrčenih nogu između ruku (sl. 315.).
11. Raznoška (na tlu) je prelaženje iz upora ležećeg za rukama u upor ležeći pred rukama raznoženjem, ispod ruku (sl. 316.).



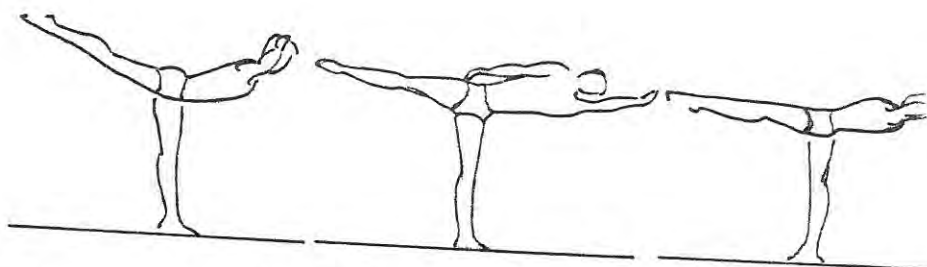
Sl. 305. Stav o šakama



Sl. 306. Stav o podlakticama

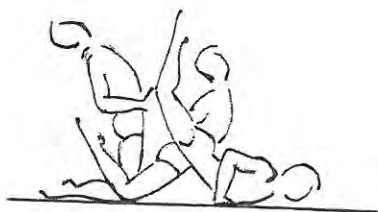


Sl. 307. Stav o glavi



Sl. 308. Razovka (vaga)

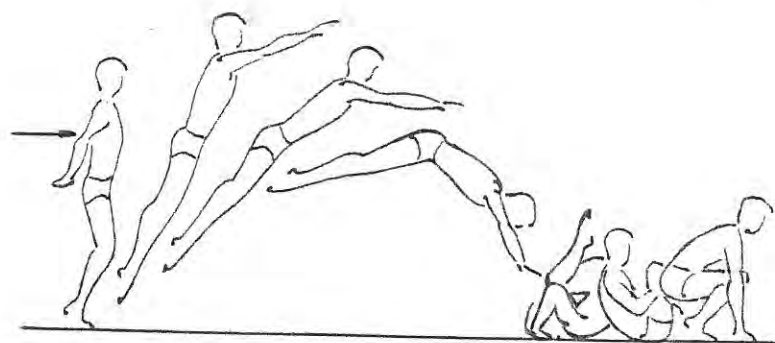
A-zanožno, B-odnožno, C-prednožno



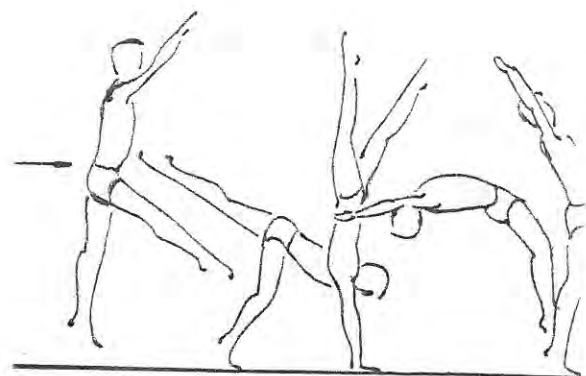
Sl. 309. Povaljka po fazama



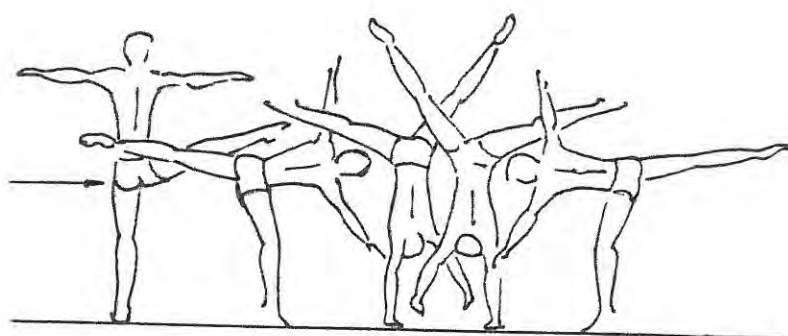
Sl. 310. Kolut napred, po fazama



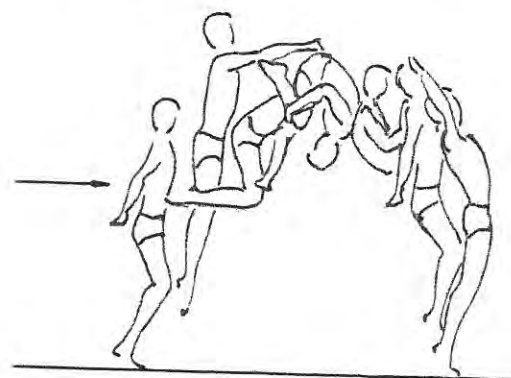
Sl. 311. Kolud leteći, po fazama



Sl. 312. Premet napred, po fazama



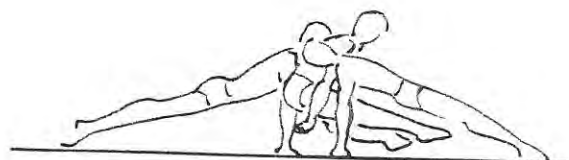
Sl. 313. Premet strance, po fazama



Sl. 314. Prekopit napred, po fazama



Sl. 315. Zgrčka na tlu



Sl. 316. Raznoška na tlu

Napred izneta terminologija odnosi se uglavnom na vežbe oblikovanja bez sprava. Kod terminološkog prikaza vežbi oblikovanja sa spravama koristi se ista terminologija stim što se naglašava kako se hvata sprava (palica, čunj, vijača, i dr.). Kod vežbi oblikovanja na spravama koristimo terminologiju sportske gimnastike. Male su poteškoće sa terminološkim prikazima vežbi oblikovanja u parovima, gde smo, ponekad, prinudjeni da se pored terminološkog služimo i opisnim prikazima tih vežbi.

Pored svega rečenog u terminološkim prikazima vežbi oblikovanja nekada se služimo u terminologijama drugih vidova fizičkog vežbanja. Već smo u prednjem stavu pomenuli terminologiju vežbi na spravama, no tu se koristi i terminologija atletike i dr. Ove pojave imamo kada treba upotrebiti termine: zalet, skok, doskok, odraz, premah i dr.

10. Primeri terminološkog opisivanja vežbi oblikovanja

U procesu komponovanja vežbi oblikovanja, da bi ih, sem onoga ko ih komponuje, mogli da pravilno protumače i razumeju i drugi obavezno se treba koristiti terminologijom sa kojom smo se u prednjem izlaganju upoznali. Odstupanja su, eventualno moguća, u smislu proširenog opisivanja pojedinih stavova ili pokreta (gibanja) ako nam se učini da nećemo biti pravilno shvaćeni.

Vežbe oblikovanja se uglavnom izvode u 2/4; 3/4 i 4/4 taktu. Nešto redje se komponuju vežbe u 5/4 i 6/4 taktu. Takvoti vežbi se obeležavaju rimskim brojevima (I, II, III, IV, V itd.).

Primeri vežbi oblikovanja u 2/4 taktu.

- I. 1. Odručiti dlanovi dole
 2. Priručiti
- II. 1. Kroz odručenje uzručiti, udariti dlanom o dlan.
 2. Priručiti.
- III. 1. Upor ležeći za rukama - sklek.
 2. Upor ležeći za rukama.
- IV. 1. Odnježiti desnom
 2. Prinožiti.

Primeri vežbi oblikovanja u 3/4 taktu.

- I. 1. Predručiti, dlanovi unutra
 2. Uzručiti, dlanovi unutra, pogled za rukama.
 3. Priručiti, kroz odručenje
- II. 1. Zaručiti, dlanovi gore
 2. Kroz predručenje, uzručiti, dlanovima napred,
 uspon
 3. Priručiti kroz odručenje, spon
- III. 1. Upor čučeći, predručit, dlanovi dole
 2. Odručiti dlanovi dole
 3. Stav spetni priručiti
- IV. 1. Prednožiti desnom
 2. Odnježiti desnom
 3. Prinožiti

Primeri vežbi oblikovanja u 4/4 taktu

- I. 1. Stav prednožno desnom unutra, predručiti
 2. Ceo okret nalevo odručiti
 3. Uzručiti
 4. Stav spetni, priručiti kroz odručenje

- II.
 - 1. Stav iskoračni desnom napred, predručiti, dlanovi unutra
 - 2. Pola okreta nalevo u stav raskoračni odručiti, dlanovi napred
 - 3. Uzručiti, dlanovi napred
 - 4. Poskokom stav spetni priručiti kroz predručenje
- III.
 - 1. Upor čučeci
 - 2. Upor ležeci za rukama
 - 3. Upor čučeci "
 - 4. Stav spetni
- IV.
 - 1. Predručiti dole, dlanovi dole
 - 2. Predručiti gore, dlanovi dole
 - 3. Zaručiti, dlanovi dole
 - 4. Priručiti

Primer nekoliko prvih taktova vežbi oblikovanja komponovanih za sletsku vežbu omladinaca 1949. godine u 4/4 taktu.

- I.
 - 1. Uspon spetni, predručiti gore nalevo, dlanovi dole
 - 2. Stav spetni, priručiti
 - 3. i 4. isti kao 1. i 2.
- II.
 - 1. Predručiti, dlanovi dole
 - 2. Zgrčiti zaručno, dlanovi dole, podlaktice vodoravno
 - 3. Sunuti u uzručenje, dlanovi napred
 - 4. Predručenjem zaručiti, dlanovi nazad.

- III. 1. Zib počučnjem, predručiti, dlanovi dole
2. Zib počučnjem, zaručiti, dlanovi nazad
3. i 4. isti kao 1. i 2.

- IV. 1. i 2. Dva ziba u pretklonu, predručiti, dlanovi
nazad
3. Usklon, priručiti
4. Pola okreta nalevo do odnoženja desnom, odručiti
(po okretu), dlanovi napred

- V. 1. Ispad nadesno, otklon nalevo (zib u ispadu i otklonu)
sagnuti odručno šake sastavljene za vratom
2. Isti kao 1.
3. i 4. Isti kao 1. i 2. sa obratnim ispadom i
otklonom.

Iz navedenih primera se vidi da početni stav može biti stav spetni koji se, ako nije drugačije naglašeno, podrazumeva što će reći da se svi početni stavovi, sem spetnog, obavezno terminološki opisuju. Isti je slučaj i sa položajem ruku u početnom stavu. Ukoliko nije naglašen neki od drugih položaja ruke su priručene.

Pre početka opisivanja svake vežbe treba navesti od kakvih je taktova struktuirana. Pored takta treba naznačiti i tempo koji se obeležava terminima: sasvim polako, polako, umereno, brzo i sasvim brzo.

U navedenom primeru sletske vežbe očigledno je da su taktovi vrlo pregledno odvojeni jedan od drugog i označeni rimskim brojevima (I, II, III itd.), dok su delovi takta označeni arapskim brojevima (1, 2, 3, 4.)

Daljom analizom položaja i pokreta (gibanja) uočljivo je da se kod svih pokreta (gibanja) ruku opisuje položaj dlanova. Jasno je da je to neophodno, jer bi u protivnom vežbači okretali dlanove po sopstvenom nahodjenju, što ne bi delovalo lepo.

U vežbama koje zahtevaju da se u jednom delu takta izvrše dva kretanja (gibanja) npr. trupom i rukama, obavezno je prvo opisati gibanje trupom a zatim gibanje rukama. Takodje je obavezno naznačiti kroz koje položaje prolazi ruka na putu do željenog položaja. Nije npr. isto da li će se iz uzručenja priručiti korz predručenje ili kroz odručenje. Medjutim, pre opisivanja bilo kog pokreta (gibanja) obavezno se prvo opisuju prizemni položaji, iza toga gibanja, trupom pa rukama sa položajem dlanova. Kako telo može da menja stavove okretom ili poskokom to u opisu vežbi oblikovanja njih stavljamo na prvo mesto. Pa bi generalno pravilo za redosled u opisivanju gibanja u vežbama oblikovanja trebalo da glasi:

Prvo se opisuju poskoci ili okreti, iza njih stavovi i prizemni položaji, zatim gibanja nogama, onda trupom i kao zadnje gibanja rukama sa položajem dlanova.

Odstupanja od ovog pravila moraju se izričito naglasiti.

Bez pretenzija da zalazimo u problematiku telovežbenih kompozicija koje se izučavaju u okviru predmeta Ples slobodni smo da ukažemo još na neke, po nama, važne momente koje treba imati u vidu pri komponovanju vežbi.

Pošto se ove vežbe po pravilu rade u grupama, pre svega, treba naglasiti u kom se osnovnom postrojenju nalaze vežbači.

Ukoliko se ne vežba uz muziku treba naglasiti tempo vežbanja.

Voditi računa da u vežbama bude što raznovrsnijih gibanja svim delovima tela, te tako pozitivno uticati na većinu mišićnih grupa vežbačevog tela.

Prilikom sastavljanja vežbi predvideti raznovrsna prestrojavanja koja otklanjaju monotoniju kod vežbača.

Polazeći od hipoteze da su studenti dobro savladali napred izloženu terminologiju, kao i to da će se u radu rukovoditi izloženim elementarnim principima, mišljenja smo da, pre svega, neće imati nikakvih poteškoća u korišćenju vrlo bogate literature vezane za vežbe oblikovanja i sletske vežbe, a da će, kao drugo, moći i sami da se oprobavaju u terminološki pravilnom opisivanju vežbi oblikovanja i komponovanju manjih, a vremenom sve većih i većih telovežbenih kompozicija pa i sletskih vežbi.

L I T E R A T U R A

1. Bogićević, V.: Priručnik za sokolske prednjake.
2. Milojević, Lj.: Terminologija prostih vežbi. "Prednjački priručnik", br. 1-2; 4-6 i 7-9, Beograd, 1950.
3. Sedlaček, I.: Terminologija prostih vežbi sa terminološkim rečnikom. "Sportska knjiga", Beograd, 1959.
4. Šulce, D.: Sokolski sustav telovežbe.
5. Tirš, M.: Telocvična soustava sokolska.
6. Žic, F.: Terminologija prostih vežbi. Fiskulturni savez Srbije, Beograd, 1947.