

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MAJA GRADINJAN

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

PROGRAM RITMIČNE GIMNASTIKE ZA MLAJŠE OTROKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTORICA

asist. mag. Tina Šifrar

RECENZENT

prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

MAJA GRADINJAN

Ljubljana, 2016

Diplomsko delo posvečam mami in m.d. Primožu V.



*Ljubiti je blagoslov,
biti ljubljen je sreča.*

(M.G., 2013)

Ključne besede: program, ritmična gimnastika, otroci
PROGRAM RITMIČNE GIMNASTIKE ZA MLAJŠE OTROKE

Maja Gradinjan

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti program za vadbo ritmične gimnastike predšolskih otrok in učencev prvega triletja osnovne šole, ki bi omogočal napredovanje v višje nivoje vadbe.

V učni načrt osnovne šole je vključena gimnastika z ritmično izraznostjo, ki otrokom že nudi vpogled v dejavnost ritmične gimnastike. Ta program pa je zasnovan kot dodatna dejavnost, ki šolski nivo nadgradi; kot interesna dejavnost, ki se izvaja v času po pouku in je namenjena vsem, ki si želijo nadgraditi, pri pouku športa pridobljeno, znanje in jih športna panoga veseli.

Program je namenjen za prva tri leta vadbe, ciljno naravnano na prvo triletje. Vsebuje elemente s telesom, elemente z ritmičnimi pripomočki (žoga, obroč, kolebnica, kiji, trak), kot tudi predloge za ogrevanje in vaje za izboljšanje gibljivosti.

Key words: program, rhythmic gymnastics, kids

PROGRAMME OF RHYTHMIC GYMNASTICS FOR YOUNGER CHILDREN

Maja Gradinjan

SUMMARY

The aim of the thesis is to present a rhythmic gymnastics training program for pre-school children and pupils in the first three years of primary school, which would allow progress to higher levels of exercise.

The elementary school curriculum includes lessons of gymnastics with rhythmic expressiveness that already offers children an insight into the activity of rhythmic gymnastics. This program is designed as an additional activity that upgrades school level. Such extracurricular activity is carried out after school and is intended to all who wants to upgrade knowledge obtained in Physical Education and are excited about this sport branch.

The program is intended for the first three years of training, targeted in the first three years of primary school. Exercises contain elements performed with the body and elements with rhythmic accessories (ball, ring, jump rope, clubs, and ribbon) and it also contains proposals for warming up exercises and exercises to improve flexibility.

1.0 UVOD	8
1.1 RAZVOJ RITMIČNE GIMNASTIKE	9
1.2 RAZVOJ OTROKA	11
1.3 GIBALNE DEJAVNOSTI.....	13
1.4 GIBALNI RAZVOJ OTROKA	15
1.5 NAMEN in CILJ DELA	18
2.0 METODE DELA	20
3.0 PROGRAM.....	21
3.1 SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VADBO.....	21
3.2 OGREVANJE.....	22
3.2.1 DINAMIČNO GIBANJE	22
3.2.2 GIMNASTIČNE VAJE	25
3.3 PRVO LETO VADBE.....	46
3.3.1 OSNOVNO	47
3.3.2 ELEMENTI S TELESOM	59
3.3.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM	62
3.3.4 AKROBATIKA	67
3.4 DRUGO LETO VADBE	71
3.4.1 OSNOVNO	72
3.4.2 ELEMENTI S TELESOM	75
3.4.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM	81
3.4.4 AKROBATIKA	90
3.5 TRETJE LETO VADBE.....	96
3.5.1 OSNOVNO	96
3.5.2 ELEMENTI S TELESOM.....	99
3.5.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM	106
3.5.4 AKROBATIKA	108
3.6 SESTAVE oz. KOREOGRAFIJE	111
3.6.1 PRVO LETO VADBE	112
3.6.2 DRUGO LETO VADBE.....	113
3.6.3 TRETJE LETO VADBE.....	114

4.0 SKLEP116

5.0 VIRI118

1.0 UVOD

Ritmična gimnastika je v Športnem terminološkem slovarju Silva Kristana opredeljena kot ženska gimnastičnoplesna razvedrilna in tekmovalna zvrst na glasbo, brez orodja in z različnimi pripomočki (žoga, trak, kij, kolebnica, obroč). Tekmovalne discipline so z enim pripomočkom (npr. sestava s kolebnico), mnogoboj (npr. štiri sestave: s kolebnico, kiji, trakom in z obročem), posamično in v skupinski sestavi (Kristan, 2012).

Naj omenimo, da v tekmovalni ritmični gimnastiki ni možno tekmovati samo z enim pripomočkom (kot gimnastičarji tekmujejo le na enem orodju). Tekmovalka se mora predstaviti v mnogoboju, da se potem na istem tekmovanju lahko uvrsti v finalno tekmovalje s posameznim pripomočkom.

Petrovič je že pred časom ugotavljal, da ljudje danes bolj kot včeraj, iščejo nove prvine kakovosti življenja, saj je za mnoge bolj očitno, da imeti več tudi ne pomeni živeti bolje. Žele si nove harmonije duha in telesa, harmonije, ki si jo mora najti vedno in povsod vsak sam. Ritmično gimnastiko v tej miselni zvezi vidi kot nekaj, za kar bi bil na vprašanje kaj je to, v največji meri zadosten odgovor – harmonija... (Petrovič, v Vajngerl, 2003).

Harmonija je opisen izraz, saj pri ritmični gimnastiki vse stremi k skladnosti. Skladni naj bi bili glasbena spremljava, koreografija (sestava), interpretacija gibov, dres, pričeska, mimika obraza...

Ritmični gimnastiki se krajše oz. žargonsko reče ritmika. Športnica, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko pa je ritmičarka.

Težnja po lepem, kot pravi Vajngerlova, je skozi stoletja, izhajajoč iz tesne povezave z umetnostjo, spodbujala pojav športnih zvrsti, ki jih danes uvrščamo v tako imenovane estetske športe, kamor sodi tudi ritmična gimnastika (Vajngerl, 2001).

Tu velja opomniti, da kakor je lepota nekaj pozitivnega, imajo estetski športi tudi šibko točko, saj gre pri ocenjevanju tudi za subjektivno noto.

Z ritmično gimnastiko se danes v svetu ukvarjajo deklice, dekleta in žene, bodisi tekmovalno ali rekreativno. Vajngerlova ugotavlja, da je z razvojem panoge vedno znova prihajalo do sprememb, ki so danes do podrobnosti urejene s tekmovalnim sistemom, tako za posamične, kot za skupinske sestave. Po mednarodnem pravilniku za ocenjevanje so določene oblike

tekmovanj, pripomočki s katerimi tekmovalke tekmujejo in težavnostne stopnje elementov, ki so osnova za tekmovalno sestavo (Vajngerl, 2001).

Zelo pohvalno je, da se pravilnik vse bolj konkretizira, vendar pa je še vedno premočno v domeni Rusin. Tako v ruskem taboru začnejo določene elemente, ki še niso v pravilniku, učiti že majhne deklice in jih natrenirajo še preden pridejo v pravilnik. Od tu izvira tudi večletna nadvlada ruskih ritmičark. So »korak« pred ostalimi, saj krojijo mednarodni tekmovalni pravilnik.

Vajngerlova meni, da se skozi gibanje izražajo čustva, doživetja, razmišljanja in odzivanja na zunanji svet (Vajngerl, 2001).

»Dokaz« za to je primerjava dveh enakovrednih ritmičark od katerih ena dela s čustvi (»od znotraj« kakor pravimo), druga »rutinsko«. Vsako oko bo zaznalo različno interpretacijo, četudi sta - po izračunu vrednosti elementov - sestavi enakovredni.

1.1 RAZVOJ RITMIČNE GIMNASTIKE

Vajngerlova je pred leti ugotavljala, da se ritmična gimnastika intenzivno razvija. Povečevala se je zlasti tehnična zahtevnost elementov, ki vključujejo ekstremno amplitudo gibov. Zelo pomemben pa je ostal tudi umetniški vtis (Vajngerl, 2003).

V zadnjih letih pa se je število elementov s telesom spet zmanjšalo, povišali so se odbitki izvedbe. Slednje je bilo dobrodošlo, saj gledalci bolj opazijo napake (padec pripomočka, padec iz ravnotežja), kot poznajo vrednost težin. Dodalo se je tudi obvezne elemente tveganja, ki so gledalcem zanimivi. S tem se je pravilnik »približal« gledalcem. Gledalcem so sedaj ocene lažje razumljive (oz. sprejemljive).

Vajngerlova navaja, da je z razvojem panoge vedno znova prihajalo do sprememb, ki so vse bolj urejene s tekmovalnim sistemom tako za posamični del kot za skupinske sestave. Po pravilniku za ocenjevanje, ki ga predpisuje Mednarodna gimnastična zveza (FIG), so določene oblike tekmovanj, pripomočki, s katerimi tekmovalke tekmujejo, in težavnostne stopnje elementov, ki so osnova za tekmovalno kompozicijo. Pravzaprav ni države, kjer ne bi razvijali te športne panoge. Organizirana so mnoga tekmovanja za vse kategorije, od deklic do članic (Vajngerl, 2003).

Kako hiter je razvoj ritmične gimnastike, nam pove tudi podatek, da je na svetovnem prvenstvu v Budimpešti leta 1963 sodelovalo 28 tekmovalk iz 10-ih držav, na tekmovanju leta 2001 v Madridu pa že 131 tekmovalk iz 29-ih držav z vseh celin, še navaja Vajngerlova. Panoga si je v

večini držav, kjer jo razvijajo, že ustvarila položaj, da ji je zagotovljena vsa podpora državnih in civilnih inštitucij športa pri njenem nadaljnjem razvoju. V teh državah imajo na voljo dovolj vadbenih prostorov in predvsem vrhunskega trenerskega kadra, kar jim omogoča načrtno delo, ki temelji na vse večji množičnosti te panoge. Izbor res kakovostnih in vrhunskih tekmovalk iz te 'množičnosti' omogočajo dokaj ostra merila izbiranja, kajti ne gre pozabiti, da lahko na svetovnih prvenstvih državo zastopajo le tri tekmovalke, zato je konkurenca za uvrstitev med tri najboljše ponekod izredno močna. Po podatkih Rusije, ki je v tej športni panogi med vodilnimi, se je za to mesto v reprezentanci, za zadnje svetovno prvenstvo potegovalo 40 tekmovalk, med katerimi so bile zelo majhne razlike v kakovosti. To je podatek, ki ne potrebuje nadaljnje razlage. Enako velja tudi za nekatere druge države, ki v tej športni panogi veliko pomenijo: Ukrajina, Belorusija, Bolgarija, Španija... (Vajngerl, 2003).

Vseeno pa je daleč od resnice, da imajo vse države, mesta, društva ali klubi enake pogoje za vadbo. Tudi v Rusiji, Belorusiji... nekateri vadijo brez podlage (podija, celo brez tepiha oz. preproge), v neogrevanih dvoranah. Kljub temu dosegajo dobre rezultate, saj je kader kakovosten, zato se trenerke iz teh držav selijo po celem svetu (tudi iz tega sledi vpliv na pravilnik). Celo v Slovenijo pridejo tekmovalke Belorusije na priprave. Imamo boljše pogoje, oni pa nam potreben kader.

V čem so tekmovalke naštetih držav (Rusija, Belorusija, Bolgarija, Ukrajina) boljše od drugih? Odgovor na to vprašanje je iskala tudi Vajngerlova in ga našla v smeri razvoja ritmične gimnastike v svetu.

Lahko trdimo, da v omenjenih državah posvečajo več pozornosti kot doslej splošni in posebni telesni pripravi tekmovalk. Še pred nekaj leti smo lahko opazili, da nekatere tekmovalke izrabljajo določeno psihofizično sposobnost za to, da bi prekrile slabosti. Zdaj to ni več mogoče. Za uspeh je potreben vsestranski psihofizični razvoj. Brez tega ni mogoče tehnično pravilno izvesti elementov, ki jih imajo tekmovalke v svojih poljubnih sestavah in ki jih predpisuje pravilnik za ocenjevanje FIG. Pri tem mora tekmovalka upoštevati tudi značilnosti posameznega pripomočka in ga ustrezno uporabiti, torej ustvariti vtis, da skupaj z njim sestavlja celoto. Ob vsem tem je celovita in dobra telesna priprava prvi pogoj za lahkotnost in eleganco posamezne tekmovalke (Vajngerl, 2003).

Dobra telesna priprava ritmičark je naloga trenerjev. Največ znanja ali izkušenj imajo ravno v omenjenih državah, ki so še zmeraj vodilne v tekmovalnem svetu ritmične gimnastike.

1.2 RAZVOJ OTROKA

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga – na ravni fizikalnega in socialnega okolja - interaktivno določata dednost ter okolje. Videmškova navaja, da na vse dejavnosti otrokovega razvoja (rast, zorenje, izkušnje) ne moremo enako vplivati. Najmočnejši vpliv ima okolje na izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odziv pa gibalni (Videmšek, 2003).

Otrok se največ nauči skozi izkušnje. Več izkušenj kot mu nudimo, več se bo naučil.

RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK

V Kurikulumu je jasno napisano, da sta potrebi po gibanju in igri primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum, 1999).

Ker je potreba po gibanju otrokova primarna potreba, je naloga staršev, starih staršev, vzgojiteljev in vaditeljev, da otroku omogočijo čim več gibanja, ki naj bo v prvi vrsti varno.

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Kurikulum svetuje naj vrtec otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igratih, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum, 1999).

Ritmična gimnastika je panoga, ki je vezana na velik podij (tepih oz. preprogo), zato je vadba zunaj mogoča le omejeno. Elementarne igre pa vpeljemo predvsem na začetek vadbe kot dinamično gibanje in priložnost za socialni stik.

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana, ugotavljata Videmškova in Pišot. Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja

okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007).

Z ritmično gimnastiko pa razvijamo tudi posluh, ritem in muzikalnost.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Pišot, 2007).

Večkrat se sliši, da se otrok s porazom nauči več kot z zmago. V primerih poraza je ključno kakšno vlogo (na podlagi lastnih stališč) prevzamejo starši in vaditelji/trenerji. Še posebej to velja za trenerje pri estetskih športih, kamor uvrščamo tudi ritmično gimnastiko, saj gre pri sodniških ocenah tudi za subjektivnost.

Gibalni razvoj je v razvoju človeških funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri ritmični gimnastiki se je pravilne tehnike elementov težko naučiti preko igre, zato jo bolj vključujemo v uvodni del, ki je namenjen ogrevanju.

Kurikulum v predšolskem obdobju v program dejavnosti gibanja vključuje naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plazenja, lazenja, valjanja, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja, plezanja), ritmično-plesne in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje orodij kot ovir, dejavnosti z žogo, kotalkanje oz. rolanje, plavanje, drsanje, smučanje itn.). Pri tem uporabljamo raznovrstne metode, ki so razlaga, demonstracija in pogovor. Tudi oblike dela so različne: skupinska (vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami, igralne skupine), frontalna (poligon, štafete, vadba v vrsti, krogu itn.), individualna oblika (Kurikulum, 1999).

Ritmična gimnastika še posebej izpolnjuje postavko ritmično – plesnih in drugih kompleksnejših športnih dejavnosti, saj spodbuja ritmičnost ter izboljšuje rokovanje s pripomočki.

V Kurikulumu je poudarjeno, da naj otrok v predšolskem obdobju pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje ne moremo več nadoknaditi. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in ne nazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Kurikulum, 1999).

Čeprav prezigodnja specializacija za/v določen šport ni zaželena, je pri ritmični gimnastiki – če želimo dosegati vrhunske rezultate – potrebna. Ritmičarka potrebuje izjemno gibljivost, ki jo najlažje dosežemo v zgodnjem otroštvu, ko so sklepi, mišice in vezi bolj prožne.

1.3 GIBALNE DEJAVNOSTI

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti, ugotavlja Videmškova. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši oziroma družina, zato je pomembno, da starši omogočijo svojemu malčku, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih (Videmšek, 2003).

Večina otrok se rada giba in jih ni potrebno posebej priganjati. Večkrat je celo zaželeno, da se jih vključi v vodeno vadbo, saj starši nimajo dovolj časa, predvsem pa je vodena vadba sistemska in vodena ter nadzorovana s strani strokovnih oseb. Za tiste redke otroke, ki jim ni toliko do gibanja, pa je naloga staršev, da jih spodbujajo, da jim gibanje približajo na prijazen način.

Videmškova tudi navaja, da gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spozna okolico in ima več možnosti za komunikacijo. Zato bi morali starši nenehno spodbujati otroke v njihovih gibalnih poskusih, se igrati z njimi, jih voditi na sprehode, skratka njihovo naravno potrebo po gibanju bi morali zadovoljevati in krepiti (Videmšek, 2003).

Gibalna dejavnost je zelo pomembna za zdravje, kar je splošno znano. Videmškova dodaja da tudi za dolgo življenje. Redna športna vadba zmanjša nevarnost bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporoze in nekaterih vrst raka. Gibanje zelo koristi tudi duševnemu zdravju, ker lahko zmanjša raven stresa (Videmšek, 2003).

Gibalna dejavnost torej ni pomembna le za zadovoljevanje potreb otroka, ampak tudi za njegovo fizično in psihično zdravje.

Gibanje, zdrava prehrana in pozitiven, optimističen odnos do življenja, kot meni Videmškova, so pomembni dejavniki, ki vsekakor izboljšujejo kakovost življenja (Videmšek, 2003).

Pri ritmični gimnastiki je velik poudarek na estetiki. Tu ne gre le za oblačila in gibe, pač pa tudi za izgled ritmičarke. Za lepo in skladno postavo je pomembna primerna prehrana, ki igra veliko vlogo pri ritmični gimnastiki.

POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI

Videmškova poudarja izkušnje. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih, spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, 2003).

Ritmična gimnastika omogoča izražanje čustev skozi gib.

DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV

Raziskav o dejavnih gibalnih/športnih aktivnostih je precej. Številne raziskave so pokazale, da sta aktivni življenjski slog in gibalna/športna aktivnost pomembna varovalna dejavnika zdravja (Pišot in Fras, 2005), kot tudi za posameznikov kognitivni, emocionalni in socialni razvoj (Ekeland, Heian, Hagen, Abbott in Nordheim, 2004; Steptoe in Butler, 1996; Tomori, 2005). Gibalna/športna aktivnost otrok je še zlasti pomembna, saj spodbuja vse tiste gibalne spretnosti, ki so povezane s šolskimi dosežki (npr. pisanje) in z zaznavo lastnih kompetenc (tako na učnem kot tudi športnem področju), prav tako pa omogoča ustrezno čustveno in socialno prilagojenost in povečuje otrokovo samospoštovanje (Emck, Bosscher, Beek in Doreleijers, 2009). Gibanje in igra, ki potekata v skupini, imata za otroka še dodatno socialno vrednost, saj nudita številne priložnosti za učenje novih veščin ob hkratnem razvijanju prijateljskih odnosov (Bailey, 2005).

Znano je, da je veliko uspešnih športnikov tudi (šolsko) učno uspešnih, kar le potrjuje, da sta gibalna dejavnost in kognitivni razvoj povezana.

Koristni učinki gibalne aktivnosti za zdravje otrok so sicer dobro znani in dokazani (Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Strong idr., 2005). Kljub temu pa se zlasti v razvitih deželah beleži upad gibalne aktivnosti in porast prekomerne telesne mase oz. debelosti (Lobstein in Frelut, 2003; Jolliffe, 2004), kar nakazuje na vse večjo pojavnost sedentarnega življenjskega sloga med mladimi (Biddle idr., 2004).

Kot kaže, pa se zavest o pomembnosti gibanja dviguje in upamo lahko, da se bo čim bolj prenesla tudi v realnost oz. dejansko gibanje čim širše populacije. Ritmičark na šolski (rekreativni) ravni je veliko, kar nam je v ponos.

1.4 GIBALNI RAZVOJ OTROKA

Šport je dober »poligon«, kakor ga poimenujeta Kajtna in Tušak, za treniranje številnih življenjskih spretnosti – delovanja pod pritiskom, reševanja problemov, izpolnjevanja rokov, komunikacije, postavljanja ciljev, soočanja z uspehom in porazom, delovanja v skupini...(Kajtna in Tušak, 2007).

Vrhunski športniki so po zaključeni športni karieri velikokrat uspešni tudi v nadaljnjem življenju. Večkrat prevzemajo organizacijo dogodkov in vodenje projektov, kjer združijo znanje pridobljeno skozi športno kariero – sposobnost načrtovanja, vestnost, točnost, natančnost, potrpežljivost, sposobnost komuniciranja in še mnogo drugega.

V starosti med 6. in 11. letom pride do relativne umiritve telesne rasti, tudi pri telesni teži ugotavljamo v tem času relativen zastoj. V šolskem obdobju, tako Stropnik, se dokončno oblikuje otrokovo okostje, in sicer še posebej ukrivljenost hrbtenice – le-ta dobi skoraj dokončno obliko. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne mišičevja, spreminja se tudi sestavina mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica česar je vse večja moč (Stropnik, 2006).

Tudi s temi ugotovitvami je pojasnjeno, zakaj je pomembno, da se deklice začnejo z vadbo ritmične gimnastike ukvarjati čim bolj zgodaj. Prej ko začnejo, lažje je izboljšati gibljivost. Z leti je to vedno težje, saj je veliko truda potrebno že samo za ohranjanje naravne ali do tedaj pridobljene gibljivosti.

Ker je prezgodnja in enosmerna specializacija v športu mladih nezaželena, se postavlja vprašanje kdaj in kako intenzivno z njo začeti. Pri ritmični gimnastiki je izrednega pomena gibalna sposobnost gibljivost, za katero je pomembno, da se začne vaditi čim prej. Pri vseh športnih panogah je potrebno čim bolj razviti koordinacijo, ki jo izboljšujemo z vsemi oblikami gibanja.

Več nalog kot dobimo, več rešitev poiščemo in s tem pridobimo gibalne informacije. Ker pa je za vadbo ritmične gimnastike značilna ekstremna gibljivost, je z njenim razvojem potrebno začeti zelo zgodaj, ko so tkiva in sklepi še dovolj prožni. Zato pri vadbi prihaja do zgodnje delne specializacije. V vadbo so že zgodaj vključeni elementi značilni za ta šport.

Kajtna in Tušak v enem odstavku strneta kakšen je gibalni razvoj otroka oz. kako kronološko naj bi športna pot potekala. Pri mlajšem šolskem otroku poteka gibalni razvoj razmeroma skladno s telesnim razvojem. Gibalni razvoj se zlasti izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Za to pa ni dovolj samo razvitost mišičnih struktur, ampak tudi razvitost gibalnih živčnih centrov v velikih možganih; ti centri pa so približno do 11. leta otrokove starosti že skorajda v celoti razviti. Otrok, starejši od sedmih let, se uči novih gibalnih tehnik izredno hitro in brez večjih naporov. Obdobje od 7. leta dalje je idealen čas za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in za pričetek rednega treninga. Otrok ima toliko energije, da je ne more porabiti sproti. Otrok, ki je starejši od sedmih let, se lahko že sam odloči, s katero športno zvrstjo se želi ukvarjati (Kajtna in Tušak, 2007).

OSNOVNA SREDSTVA GIBALNEGA RAZVOJA V ŠPORTU

Elementarne igre so preproste igralne oblike s prilagodljivimi pravili, ki izvirajo iz prastarih igralnih oblik. Človek jih je v svoji evoluciji uporabljal pri pridobivanju pomembnih informacij in pri razvoju sposobnosti za osvojitve dejavnosti, ki so mu omogočale preživetje (lov, beg pred zverjo, borba, uporaba orodij ipd.). V današnji športni praksi se elementarne igre uporabljajo s podobnimi nameni, pri čemer se pravila prilagajajo ciljem, ki se jih želi na posamezni vadbene enoti doseči. Elementarne igre so tako zelo uporabno sredstvo športne vadbe, s katerim se lahko v vseh delih vadbene enote zadovoljijo raznovrstni cilji (od ogrevanja do umirjanja) ne glede na to, ali se izbrani cilji želijo udejanjiti na področju športne vzgoje, športne rekreacije ali športnega treniranja (Pistotnik, 2011).

Pri vadbi ritmične gimnastike je elementarne igre najbolj smiselno uporabiti kot dinamično gibanje v uvodnem delu vadbene enote.

NALOGE ELEMENTARNIH IGER NA VADBENI ENOTI

Na vadbene enotah se elementarnih iger nikoli ne izbira samo zaradi igranja in zabave, temveč se z vsako igro sledi izbranemu cilju, ki se ga z njeno pomočjo skuša doseči, opozarja Pistotnik. Glede na različne dele, ki sestavljajo vadbene enote, se ti cilji med seboj seveda razlikujejo in tako se razlikujejo tudi elementarne igre, ki se lahko uporabljajo v njih. Zaradi velike raznolikosti se lahko elementarne igre uporabljajo v vseh delih vadbene enote.

Z elementarnimi igrami se lahko uresničujejo naslednji cilji:

- ogrevanje (v pripravljalnem delu vadbene enote),
- razvoj gibalnih sposobnosti (v glavnem delu vadbene enote),
- pridobivanje in utrjevanje gibalnih znanj (v glavnem delu vadbene enote) in
- umirjanje (v zaključnem delu vadbene enote).

V pripravljalnem delu vadbene enote se z elementarnimi igrami za ogrevanje želi vadeče pripraviti za glavni, zahtevnejši del vadbe. Vadeče naj bi se z igro pritegnilo k bolj zavzeti vadbi, da bi se jim čim hitreje dvignila telesna temperatura ter z ustreznim načinom organizacije vzpostavilo ugodno delovno vzdušje in aktiven odnos do dela (dvig delovanja funkcionalnih sistemov na višji nivo in aktiviranje gibalnih centrov v centralno živčnem sistemu). Za uspešno realizacijo izbrane dejavnosti, ki se bo izvajala v glavnem delu vadbene enote, je potrebno pripraviti tako telo, kot tudi psiho vadečega. Kadar pa se želi z elementarnimi igrami rešiti probleme ogrevanja, je potrebno upoštevati, da vse igre niso primerne za doseg navedenih ciljev. Elementarne igre, ki naj bi bile namenjene ogrevanju, morajo namreč zadovoljiti naslednjim kriterijem:

- vsi vadeči morajo imeti možnost hkratnega, aktivnega sodelovanja v igri;
- igre morajo vsebovati živahno gibanje (morajo biti dinamične);
- zaradi aktivnosti mora priti do usklajenega delovanja velikih funkcionalnih sistemov (dihalni, krvožilni) in do uskladitve delovanja mišic;
- pravila iger morajo biti preprosta, da jih vadeči hitro dojamejo in se igra čim prej razmahne v vsej svoji dinamiki;
- priporočljivo je, da ima igra ideo-gibalno povezavo z glavnim delom vadbene enote (Pistotnik, 2011).

Uporaba elementarnih iger je zelo zaželena predvsem pri otrocih nižje starosti, saj jih doživljajo kot igranje in ne kot »delo« oz. resno vadbo.

Starši naj bi se zavedali, da sta potrebi po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Naloga staršev je torej, da otroke vključujejo v »domače«, priložnostne in vodene vadbe. Giba naj se čim več, do meje, da mu je to v užitek in ne prisila (prehitra usmeritev v vrhunski šport).

Kljub hitremu tempu življenja se družina zopet vrača v središče otrokovega razvoja. Družina namreč s svojimi odnosi močno oblikuje otrokovo osebnost, predvsem v zgodnjem predšolskem obdobju (Videmšek idr., 2001).

Zaželeno je, da se čim več družin oz. staršev začne tega čim prej zavedati in to izkoriščati v korist lastne družine.

1.5 NAMEN in CILJ DELA

Ritmična gimnastika je športna panoga, ki je namenjena predvsem dekletom in ženskam. Prizadevanja gredo v smer, da bi bila to (tekmovalna) panoga tudi za moške, a sadovi še niso dozoreli. Na nivoju šolske ritmične gimnastike ni omejitev komu je namenjena. Tako lahko znanje podajamo vsem tega željnim.

Ritmična gimnastika je športna panoga, ki združuje prvine gimnastike, baleta, plesnih korakov, ritmičnih elementov s telesom in pripomočki (kolebnica, obroč, žoga, kiji, trak), ki so povezani v celoto ob glasbeni spremljavi. Vse je podrejeno lepoti in lahkotnosti gibanja. Da to dosežemo, je potrebna vadba.

Vadba ritmične gimnastike v Sloveniji poteka na treh ravneh. Poznamo program A, program A1 in program C. Program A izvajajo društva in klubi, ki s treningi večkrat tedensko skrbijo za vrhunski nivo ritmične gimnastike in se udeležujejo klubskih, državnih in mednarodnih tekmovanj. Program A1 prav tako izvajajo društva in klubi, ki vodijo vadbo dvakrat ali trikrat tedensko in sodijo v skupino kakovostnega športa, tekmovanja so državnega in mednarodnega nivoja. Najmanj intenziven je program C, ki se odvija na osnovnih šolah in zanj skrbijo ali učitelji/ce športa ali društva v okviru interesnih dejavnosti enkrat ali dvakrat tedensko, tekmovanja pa so le v okviru državnih meja.

Za program C obstaja star tekmovalni pravilnik, uradnih tekmovanj (pod okriljem Gimnastične zveze Slovenije ali Ministrstva) pa že več let ni, tako tu seva praznina, ki ne koristi športni panogi ritmične gimnastike.

Razkorak med programom C in programoma A1 ter A je velik in s tem skoraj onemogočen prehod iz programa C v višji, zahtevnejši nivo. V programu C so le skupinske sestave, v programu A1 so skupinske sestave, pari oz. trojke, posamezne sestave, v programu A pa večinoma posamezne sestave in nekaj skupinskih sestav (le za najmlajše).

Tako bi bilo smiselno pripraviti program, ki bi – iz sicer velike baze vadečih v programu C – omogočil primeren prehod v višja nivoja vadbe, ki bi lahko proizvajal vrhunske športnike te panoge, saj je baza dovolj široka za izvajanje selekcije.

Namen diplomskega dela je pripraviti program za vadbo ritmične gimnastike mlajših otrok, ki bi omogočal napredovanje v višje nivoje vadbe in da bi program uporabljalo čim več profesorjev športne vzgoje in vaditeljev ritmične gimnastike, da bi iz široke množice vadečih postopoma pridobili vrhunske tekmovalke ritmične gimnastike.

Cilj diplomskega dela je, predstaviti program ritmične gimnastike za vadbo predšolskih otrok in otrok prve triade osnovne šole.

2.0 METODE DELA

Za monografsko diplomsko delo smo uporabili deskriptivno metodo, na podlagi domačih in tujih virov ter lastnih izkušenj avtorice, ki jih je pridobila kot vrhunska športnica v ritmični gimnastiki, z mednarodnim razredom kategorizacije Olimpijskega komiteja Slovenije in zdaj že vrsto let kot (takrat v srednješolskih letih najmlajša) licencirana trenerka in sodnica.

3.0 PROGRAM

Pri vsaki vadbeni enoti naredimo pozdrav in vadeče seznanimo s programom, potem je na vrsti ogrevanje (dvig telesne temperature in priprava na vadbo) in razgibavanje, ki gre že v specifično smer. Sledi vadba elementov s telesom brez ali z ritmičnimi pripomočki oz. učenje ali vadba sestave (koreografije), v zaključnem delu pa se vadeče umiri in naredi analizo (pohvala, motivacija za naprej).

3.1 SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VADBO

Večina priporočil je splošna za športno udejstvovanje, nekaj je posebnosti pri ritmični gimnastiki.

OPREMA

Za vsako športno dejavnost je potrebno športno oblačilo in primerna obutev. Dolgi lasje morajo biti speti. Očala dobro pritrjena.

Za vadbo ritmične gimnastike so potrebna oprijeta oblačila in ritmični (pol)copatki ali boso stopalo, da je vidno celotno telo. Lasje so speti (v visok čop ali figo), da ne ovirajo.

Ure, nakit in žvečilni gumiji ne sodijo v telovadnico. Pred vsako vadbeno enoto naj učitelj/trener pri vadečih to preveri.

Pri vsaki fizični dejavnosti je zaželena tudi pijača (najbolje voda) in brisačka (otroke že zgodaj navajamo na red in higieno).

VARNOST

Skrb za varnost je prva točka učiteljevih/trenerjevih nalog. Učitelj/trener je odgovoren za varnost učencev/vadečih. Začne se že pri načrtovanju in nadaljuje pri vzgojno – izobraževalnem delu. Poskrbi naj tudi za primerno postavitev vadečih (npr. da vadeči drugega vadečega ne sune s palico za trak v oko).

Učitelj/trener je vzor učencem/vadečim.

VARNO OKOLJE

Pred vsako vadbeno enoto naj učitelj/trener (ki je seveda tudi v primerni športni opremi in obutvi) preveri, da je vadbeni prostor varen (odstranjeni ali zavarovani nevarni predmeti). Vadeče razporeja, da ne ogrožajo sebe ali ostalih. Vadbeni prostor naj ima tudi primerno temperaturo in (ne)vlažnost. Orodja in pripomočki, ki jih uporabljajo na vadbi, naj bodo vzdrževani in varni.

Otroke z vadbo ali trenažnim procesom ne učimo le gibanj, ampak tudi za življenje – točnosti, reda, discipline, vztrajnosti, potrpežljivosti, socializacije, pomoči drugim, solidarnosti, veselja ob lastnih uspehih in privoščljivosti ob uspehih drugih, športnega prenašanja porazov...

Otroci se največ naučijo z imitacijo, zato ne pozabimo, da smo jim mi vzor ne le pri gibalnih nalogah, ampak tudi pri obnašanju. Ne uči tega, česar ne živiš, bi lahko zaključili.

3.2 OGREVANJE

Ogrevanje sestavlja dinamično gibanje (tečemo, skačemo, se plazimo, lazimo, kotalimo...) in gimnastične vaje.

Gimnastične vaje za splošno in specialno ogrevanje se pri ritmični gimnastiki prepletajo in jih opredeljujemo kot razgibavanje. Uporabljamo tako metode statičnega kot dinamičnega raztezanja.

3.2.1 DINAMIČNO GIBANJE

Z dinamičnim gibanje v uvodnem delu vadbene enote želimo delovanja funkcionalnih sistemov dvigniti na višji nivo in aktivirati gibalne centre v centralno živčnem sistemu.

Za dinamično gibanje, katerega namen je dvig telesne temperature kot priprava za nadaljnje, zahtevnejše delo, navajamo primere elementarnih iger in njihove modifikacije.

TEK PO ČRTAH

- Osnovna igra: določimo črte po katerih se vadeči prosto gibljejo določen čas.
- Modifikacija 1: določimo, naj se izogibajo srečanjem z drugimi vadečimi.
- Modifikacija 2: določimo le določen-o/-e barv-o/-e črt po katerih se vadeči gibljejo.
- Modifikacija 3: določimo nalogo, ki jo mora-ta/-jo izvesti vadeči ob srečanju z drugim vadečim.
- Modifikacija 4: ob določenem signalu (npr. plosk) določimo nalogo, ki jo vadeči izvedejo.

PAPAGAJI

- Osnovna igra: vadeče razdelimo v pare in znotraj para določimo vodilnega papagaja (lahko ga označimo – npr. z rutko), drugi ga posnema (ponavlja) v njegovem početju (gibanju).
- Modifikacija 1: vadeče razdelimo v trojke in določimo vodilnega, ostala dva ponavljata za njim, vloge še 2-krat zamenjamo (s tem podaljšamo čas trajanja igre).

- Modifikacija 2: določimo (omejimo) gibanje – npr. po tleh (»poškodovan papagaj«); poskakujoče (»podivjan papagaj«).
- Modifikacija 3: med vsemi vadečimi določimo vodilnega papagaja, vsi ostali ponavljajo za njim.
- Modifikacija 4: predvajamo glasbo in vadeči se gibajo v ritmu (»ples papagajev«).

LOVLJENJE

- Osnovna igra: določimo kdo lovi, ostali vadeči mu skušajo pobegniti, ulovljeni se postavi ob strani in opazuje kdo še je bil ulovljen.
- Modifikacija 1: ulovljeni izvajajo dodatno nalogo (npr. 5 počepov) in se vrnejo v igro.
- Modifikacija 2: lovilcev je več (lahko jih označimo – npr. z rutko).
- Modifikacija 3: ulovljeni tvorijo verigo (določimo stik - npr. se držijo za roke).
- Modifikacija 4: ulovljene lahko (z določeno nalogo – npr. premah z nogo) rešijo še neulovljeni (bežeči).

LETNI ČASI

- Osnovna igra: določimo katero gibanje bodo vadeči izvajali ob katerem letnem času (npr. poletje - stegovanje navzgor in skakanje (»obiramo sadeže z dreves«), pomlad – hodimo in se malo zavrtimo (»gremo na sprehod po travniku, kjer je veliko rož in še sami postanemo rožica«), jesen - nihanje v predklonu (grabimo odpadlo listje dreves), zima – tečemo (»tečemo ven delat snežaka, ker je zapadel prvi sneg«); potem pa le menjaje naštevamo letne čase (sprva pomagamo tako, da se tudi sami gibamo).
- Modifikacija 1: pripovedujemo zgodbo, kjer omenjamo letne časa (dokler ne omenimo naslednjega, traja prej omenjeni).
- Modifikacija 2: zamenjamo gibanja (npr: poletje – plavamo, pomlad – hodimo v hribe...).
- Modifikacija 3: namesto da omenimo letni čas, navedemo značilnost, ki pripada letnemu času (npr. vročina - poletje (»bilo je zelo vroče«), led - zima (»bila je poledica«)...).
- Modifikacija 4: namesto letnega časa navedemo šport, ki je značilen za letni ali zimski letni čas (npr. smučanje - zima, plavanje - poletje...).

VREMENSKA NAPOVED

- Osnovna igra: določimo katero gibanje bodo vadeči izvajali ob katerem vremenskem stanju (npr. sonce – hoja v vzponu, vzročeno (»lovimo žarke«), veter – stoja razkoračno, ziba nas v vse smeri (»veter ziba krošnje«), dež – hoja v čepu z rokami nad glavo (»skrijemo se v hiško in bežimo pod streho«)).
- Modifikacija 1: pripovedujemo zgodbo, kjer omenjamo vremenska stanja (dokler ne omenimo naslednjega, traja prej omenjeni).

- Modifikacija 2: dodamo še več vremenskih stanj in nalog (npr. neurje - kotaljenje po tleh(»kotali nas po tleh«), poplava - plazenje (»voda nas nese po gladini«)).

PTIČKI V SVOJA GNEZDA (igra z obroči)

- Po tleh razporedimo toliko obročev kot je vadečih, predvajamo glasbo in dokler igra, se nihče ne sme dotikati obročev (gnezd), ptički prosto letajo, ko izgovorimo »ptički v svoja gnezda!« pa mora vsak vadeči zasesti en obroč (v nobenem ne smeta biti 2 (ptička)); potem vsakič ob glasbi odmaknemo en obroč, tako počasni ptiček ostane brez gnezda (ob strani ga zaposlimo).
- Modifikacija 1: odstranimo hkrati več obročev in tako je izpadanje hitrejše in se igra hitreje konča, da jo lahko ponovimo.
- Modifikacija 2: določimo število koliko ptičkov mora biti v gnezd.

LOVEC (igra z žogami)

- Med vadečimi določimo lovca in mu izročimo žogo, lovec lovi ostale tako da se drugega z žogo dotakne in preda žogo, saj je zdaj drugi lovec.
- Modifikacija 1: lovi tako, da žogo vrže in tistega, ki ga zadane, postane lovec (priporočljivo je določiti, da velja zadetek od pasu navzdol).
- Modifikacija 2: imamo več žog, torej več lovcev (intenzivnost in zabava se hitro povečata).

LISIČKA KRADE REPKE (igra s kolebnicami)

- Vsakemu vadečemu za hlačke/dres zatakne eno zavezano kolebnico, ob znaku je njihova naloga, da čim več repkov (kolebnic) »ukradejo« drugim; za »svoj« repk se lahko drži le, ko ga zatika; na koncu preverimo kdo je brez repka, kdo ima enega, kdo dva... in tako naprej.

PO NAVODILIH

- Vadečim dajemo kratka navodila: tečemo, skačemo, se vrtimo, plezamo, počepnemo, skočimo, se obrnemo.

ŽIVALSKI VRT

- Opisujemo sprehod po živalskem vrtu in vsakič, ko vadeči slišijo omenjeno žival, jo začnejo oponašati (npr. kača – se plazi, koza – lazi, žaba – skače).

ATOMI IN MOLEKULE

- Vadeči so («posamezni») atomčki, molekule pa so sestavljene iz atomčkov; govorimo velikosti (števila) molekul, naloga vadečih pa je, da se glede na povedano število zberejo skupaj.

POLIGON

- Po prostoru postavimo poligon (je veliko možnosti, vključimo tudi ritmične pripomočke).

PLES

- Predvajamo glasbo, plešemo, vadeči pa ponavljajo za nami (zanimive so račke, makarena, mi gremo pa na morja...).

3.2.2 GIMNASTIČNE VAJE

»Gimnastična vaja je izbrana vaja, ki ima ob ustrezni tehnični izvedbi in primernem številu ponovitev vpliv na razvoj posameznega natančno določenega dela sistema človeka« (Čuk, 2002).

VAJE ZA GIBLJIVOST OZ. RAZTEZANJE

Gibljivost povečujemo z razteznimi gimnastičnimi vajami. Poznamo več vrst oz. metod za doseg giblivosti.

Raztezne vaje delimo na statične in dinamične.

Pri dinamičnih maksimalno amplitudo giba dosežemo z zamahom, telesni segment pa se takoj vrne v izhodiščni položaj.

Pri statičnih maksimalno amplitudo giba dosežemo postopno in jo zadržimo.

Načinov statičnega je več:

- enostavno raztezanje ali metoda »raztegni – sprosti«,
- refleksna inhibicija ali metoda »napni – popusti – raztegni«,
- postizometrična relaksacija ali metoda »raztegni – napni – popusti – raztegni«.

Navajamo najpogosteje uporabljene pri ritmični gimnastiki:

- izpadni korak,
- sed raznožno spredaj – zadaj,
- sed raznožno,
- most,
- predklon,
- odklon,
- povaljka,
- kobra,

- visoko prednoženje s pomočjo,
- visoko odnoženje s pomočjo,
- visoko zanoženje s pomočjo,
- sed na petah z iztegnjenimi stopali.

Tabela 1

Statične raztezne vaje

Statična vaja	Raztezamo (najbolj izpostavljene mišice oz. mišične skupine)
Izpadni korak	Sprednja noga: iztegovalke kolka; zadnja noga: upogibalke kolka
Sed raznožno – spredaj-zadaj	Sprednja noga: upogibalke kolena; zadnja noga: upogibalke kolka
Sed raznožno	Primikalke kolkov
Most	Upogibalke kolka, upogibalke trupa
Predklon	Ledvene iztegovalke trupa, iztegovalke kolka, upogibalke kolena
Odklon	Odmikalke kolka in trupa
Povaljka	Upogibalke trupa, upogibalke kolka
»kobra«	Upogibalke trupa, upogibalke kolka
Visoko prednoženje s pomočjo	Zgornja noga: iztegovalke kolka, upogibalke kolena; spodnja noga: upogibalka kolka
Visoko odnoženje s pomočjo	Primikalke kolka
Visoko zanoženje s pomočjo	Spodnja noga: upogibalke kolka; zgornja noga: upogibalka kolka
Sed na petah z iztegnjenimi stopali	Upogibalke stopala, iztegovalke kolena

V Tabeli 1 je navedenih le nekaj najpogosteje uporabljenih vaj. Izbor je seveda širok, zato lahko pestrost vadbe dosežemo tudi z menjavanjem statičnih razteznih vaj, ki so otrokom večkrat suhoparne. Vedno se trudimo, da raztezamo nasprotne si mišične skupine, da skrbimo za pravilen telesni razvoj.

IZPADNI KORAK



Slika 1. Izpadni korak (osebni arhiv).

Na Sliki 1 je prikazan izpadni korak, s katerim raztezamo na sprednji nogi: iztegovalke kolka; na zadnji nogi: upogibalke kolka.

»ŽENSKA ŠPAGA« oz. SED RAZNOŽNO SPREDAJ - ZADAJ



Slika 2. Sed raznožno – spredaj – zadaj (osebni arhiv).

Na Sliki 2 je prikazan sed spredaj – zadaj, s katerim raztezamo na sprednji nogi: upogibalke kolena; na zadnji nogi: upogibalke kolka.

»MOŠKA ŠPAGA« oz. SED RAZNOŽNO



Slika 3. Sed raznožno (osebni arhiv).

Na Sliki 3 je prikazan sed raznožno, s katerim raztezamo primikalke kolkov.

MOST



Slika 4. Most (osebni arhiv).

Na Sliki 4 je prikazan most, s katerim raztezamo upogibalke kolka in upogibalke trupa.



Slika 5. Most na kolenih (osebni arhiv).

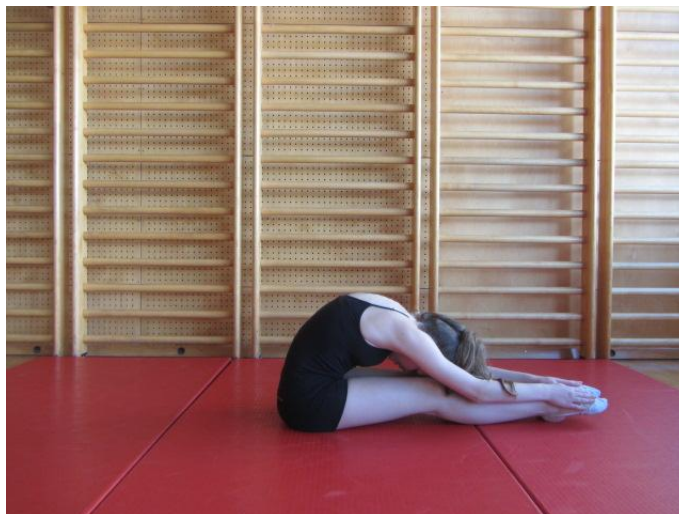
Most na kolenih na Sliki 5 je ena od različic mostov.

PREDKLON



Slika 6. Predklon (osebni arhiv).

Na Sliki 6 je prikazan predklon, s katerim raztezamo ledvene iztegovalke trupa, iztegovalke kolka, upogibalke kolena.



Slika 7. Predklon sede (osebni arhiv).

Predklon sede na Sliki 7 je ena od različic predklona.



Slika 8. Predklon (osebni arhiv).

Predklon z ravnim hrbtom na Sliki 8 je ena od različic predklona.

ODKLON



Slika 9. Odklon (osebni arhiv).

Na Sliki 9 je prikazan odklon, s katerim raztezamo odmikalke kolka in trupa.

POVALJKA



Slika 10. Povajka (osebni arhiv).

Na Sliki 10 je prikazana povajka, s katero raztezamo upogibalke trupa, upogibalke kolka.

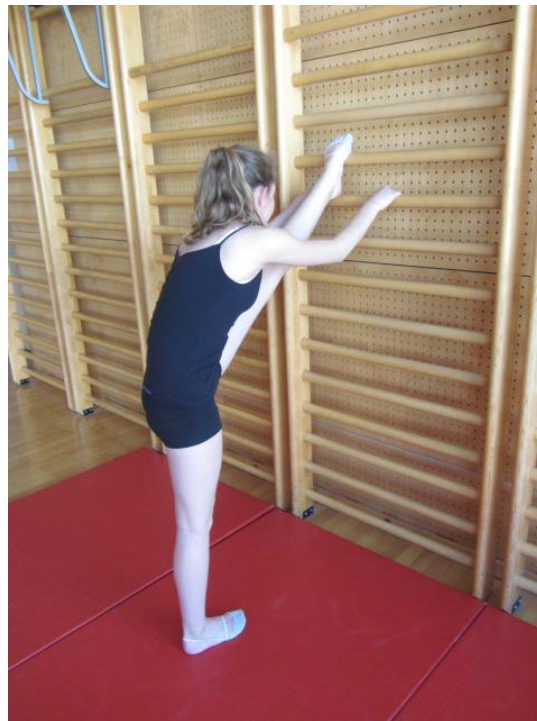
KOBRA



Slika 11. Kobra (osebni arhiv).

Na Sliki 11 je prikazana kobra, s katero raztezamo upogibalke trupa in upogibalke kolka.

PREDNOŽENJE



Slika 12. Prednoženje s pomočjo (osebni arhiv).

Na Sliki 12 je prikazano prednoženje, s katerim raztezamo za zgornji nogi: iztegovalke kolka, upogibalke kolena; na spodnji nogi: upogibalka kolka.



Slika 13. Visoko prednoženje s pomočjo (osebni arhiv).

Visoko prednoženje s pomočjo na Sliki 13 je boljša izvedba prednoženja s pomočjo (slika 12).



Slika 14. Prednoženje s pomočjo leže (osebni arhiv).

Prednoženje s pomočjo leže na Sliki 14 je zaželeno kadar izvedba stoje ni pravilna.

ODNOŽENJE



Slika 15. Odnoženje s pomočjo (osebni arhiv).

Na Sliki 15 je prikazano odnoženje s pomočjo katerega raztezamo primikalke kolka.



Slika 16. Visoko odnoženje s pomočjo (osebni arhiv).

Visoko odnoženje s pomočjo na Sliki 16 je boljša izvedba odnoženja s pomočjo (Slika 15).



Slika 17. Odnoženje s pomočjo – leže (osebni arhiv).

Odnoženje s pomočjo leže na Sliki 17 je zaželjeno kadar izvedba stoje ni pravilna.

ZANOŽENJE



Slika 18. Zanoženje s pomočjo (osebni arhiv).

Na Sliki 18 je prikazano zanoženje s pomočjo, s katerim raztezamo na spodnji nogi: upogibalke kolka; na zgornji nogi: upogibalka kolka.

SED NA PETAH Z IZTENJENIMI STOPALI



Slika 19. Sed na petah z iztegnjenimi stopali (osebni arhiv).

Na Sliki 19 je prikazan sed na petah z iztegnjenimi stopali, s katerim raztezamo upogibalke stopala in iztegovalke kolena.

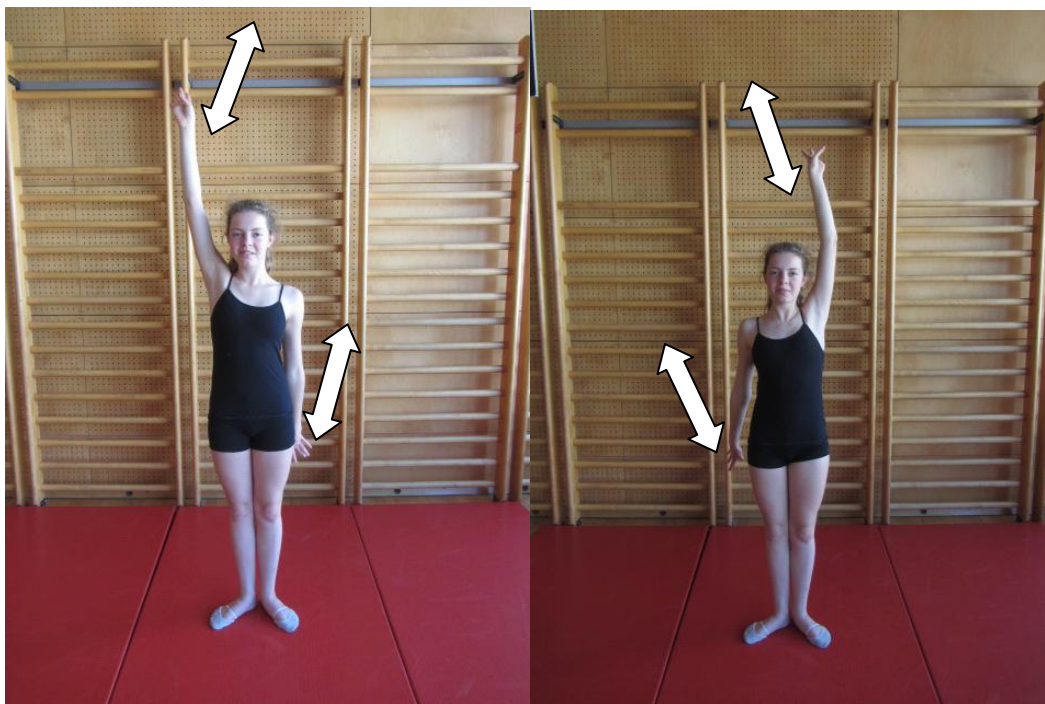
Tabela 2

Balistične vaje za gibljivost oz. raztezanje

balistična/ dinamična vaja	Raztezamo (najbolj izpostavljene mišice oz. mišične skupine)	Krepimo (najbolj izpostavljene mišice oz. mišične skupine)
Zamahi rok gor-dol	Ramenski obroč	Ramenski obroč
Zamahi rok v odročenje	Primikalke rok	Odmikalke rok
Odklon levo-desno	Primikalke - odmikalke trupa	Primikalke -odmikalke trupa
Predklon-zaklon	Iztegovalke trupa – upogibalke trupa	Upogibalke trupa – iztegovalke trupa
Izpadni korak	Sprednja noga: iztegovalke kolka; zadnja noga: upogibalke kolka	Sprednja noga: upogibalko kolka; zadnja noga: iztegovalko kolka
»Metuljček«	Primikalke kolka	Odmikalke kolka
»Muca«	Upogibalke in iztegovalke trupa	Upogibalke in iztegovalke trupa
Zamahi v prednoženje leže	Zgornja noga: iztegovalka kolka; spodnja noga: upogibalke kolka	Zgornja noga: sprednjo stegensko mišico; spodnja noga: iztegovalke kolena
Zamahi v odnoženje leže	Primikalke kolka	Odmikalke kolka

Zamahi v zanoženje leže	Upogibalke kolka	Iztegovalke kolka
Zamahi v prednoženje stoje	Zgornja noga: iztegovalke kolka; spodnja noga: upogibalke kolka	Zgornja noga: upogibalke kolka; spodnja noga: iztegovalke kolena
Zamahi v odnoženje stoje	Primikalke kolka	Odmikalke kolka
Zamahi v zanoženje stoje	Zgornja noga: upogibalke kolka; spodnja noga: iztegovalko kolka	Zgornja noga: iztegovalke kolka; spodnja noga: sprednjo stegensko mišico
Zakloni trupa na eni nogi	Upogibalke trupa in kolka	Iztegovalke trupa, iztegovalke kolena
»Point-flex«	upogibalke stopala	Iztegovalke stopala

V Tabeli 2 so navedene mišice oz. mišične skupine, ki so najbolj aktivne (raztezanje ali krepitev), z večino vaj delujemo na več mišic. Zaželeno je, da uporabljamo vaje, pri katerih hkrati z raztezanjem ene mišične skupine, krepimo drugo mišično skupino, s čimer v isti časovni enoti dosežemo večji učinek. Temu so namenjene balistične raztezne vaje.



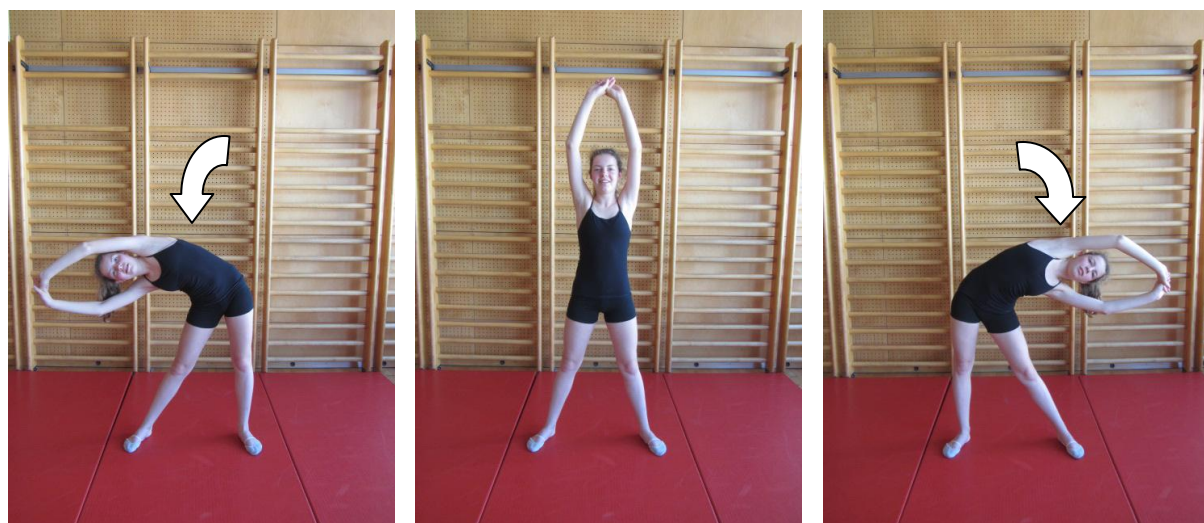
Sliki 20 in 21. Zamahi rok gor – dol (osebni arhiv).

Sliki 20 in 21 prikazujeta zamahe rok gor – dol, s katerimi raztezamo: ramenski obroč; krepimo: ramenski obroč.



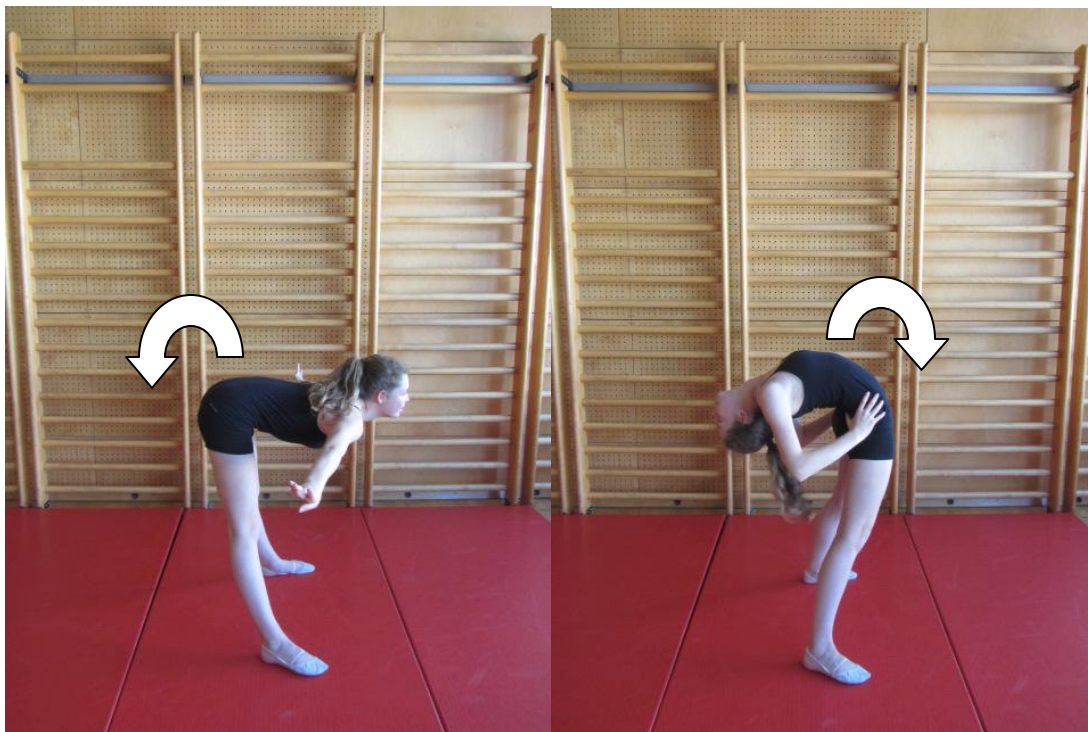
Slika 22. Zamahi rok v odročenje (osebni arhiv).

Slika 22 prikazuje zamahe v odročenje, s katerimi raztezamo: primikalke rok; krepimo: odmikalke rok.



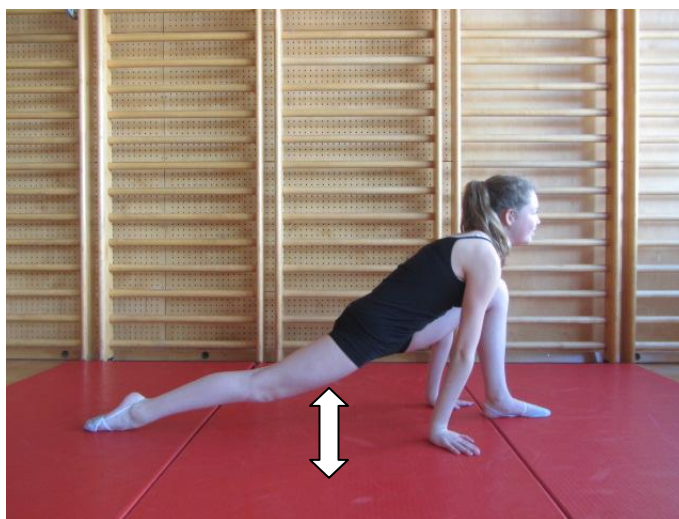
Slika 23 - 25. Odkloni (osebni arhiv).

Slike 23 - 25 prikazujejo odklone, s katerimi raztezamo: primikalke in odmikalke trupa; krepimo: primikalke in odmikalke trupa.



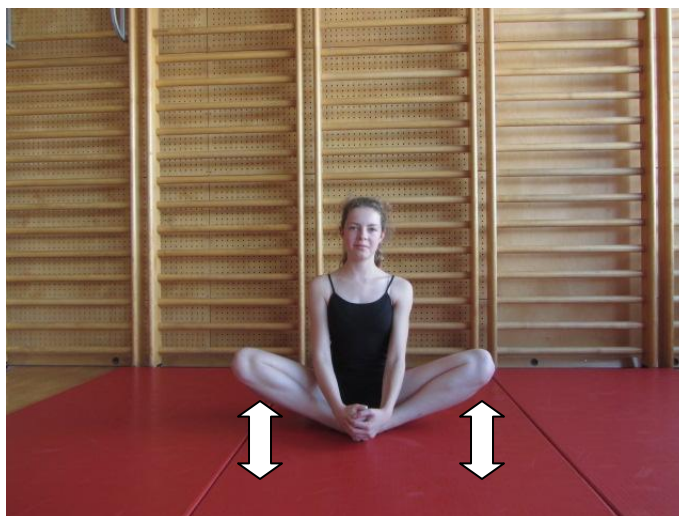
Sliki 26 in 27. Predklon-zaklon (osebni arhiv).

Sliki 26 in 27 prikazujeta predklon – zaklon, s katerima raztezamo: upogibalke in iztegovalke trupa; krepimo: upogibalke in iztegovalke trupa.



Slika 28. Izpadni korak (osebni arhiv).

Slika 28 prikazuje izpadni korak, s katerim raztezamo: sprednja noga – iztegovalke kolka, zadnja noga upogibalke kolka; krepimo: iztegovalke kolena.



Slika 29. »Metuljček« (osebni arhiv).

Slika 29 prikazuje »metuljčka«, s katerim raztezamo: primikalke kolka; krepimo: primikalke kolka.



Slike 30 - 32. »Muca« (osebni arhiv).

Slike 30 - 32 prikazujejo »muco«, s katero raztezamo: upogibalke in iztegovalke kolka; krepimo: upogibalke in iztegovalke kolka.



Slika 33. Zamahi v prednoženje leže (osebni arhiv).

Slika 33 prikazuje zamahe v prednoženje leže, s katerimi raztezamo: iztegovalke kolka, upogibalke kolena; krepimo: upogibalke kolka, iztegovalke kolena.



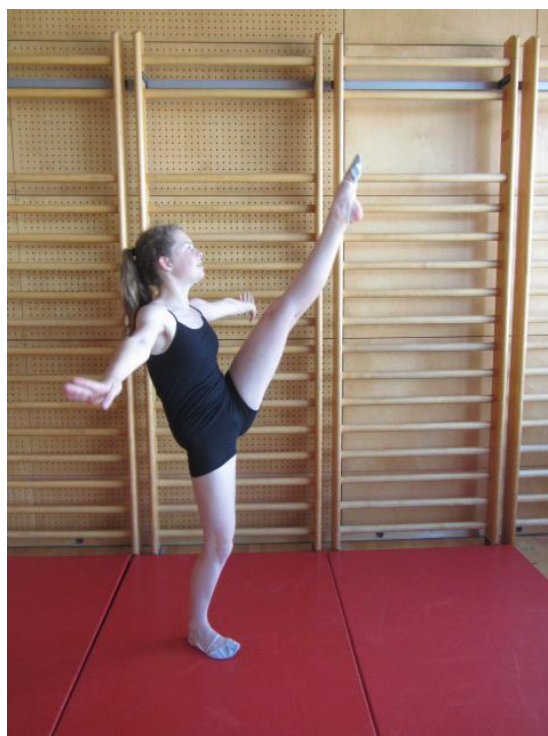
Slika 34. Zamahi v odnoženje leže (osebni arhiv).

Slika 34 prikazuje zamahe v odnoženje leže, s katerimi raztezamo: primikalke kolka; krepimo: odmikalke kolka.



Slika 35. Zamahe v zanoženje leže (osebni arhiv).

Slika 35 prikazuje zamahe v zanoženje leže, s katerimi raztezamo: upogibalke kolka; krepimo: iztegovalke kolka.



Slika 36. Zamahe v prednoženje (osebni arhiv).

Slika 36 prikazuje zamahe v prednoženje, s katerimi raztezamo: iztegovalke kolka, upogibalke kolena; krepimo: upogibalke kolka, iztegovalke kolena.



Slika 37. Zamahi v odnoženje (osebni arhiv).

Slika 37 prikazuje zamahe v odnoženje, s katerimi raztezamo: primikalke kolka; krepimo: odmikalke kolka.



Slika 38. Zamahi v odnoženje (osebni arhiv).

Zamahi v odnoženje z oporo na Sliki 38 so lažja različica zamahov v stran.



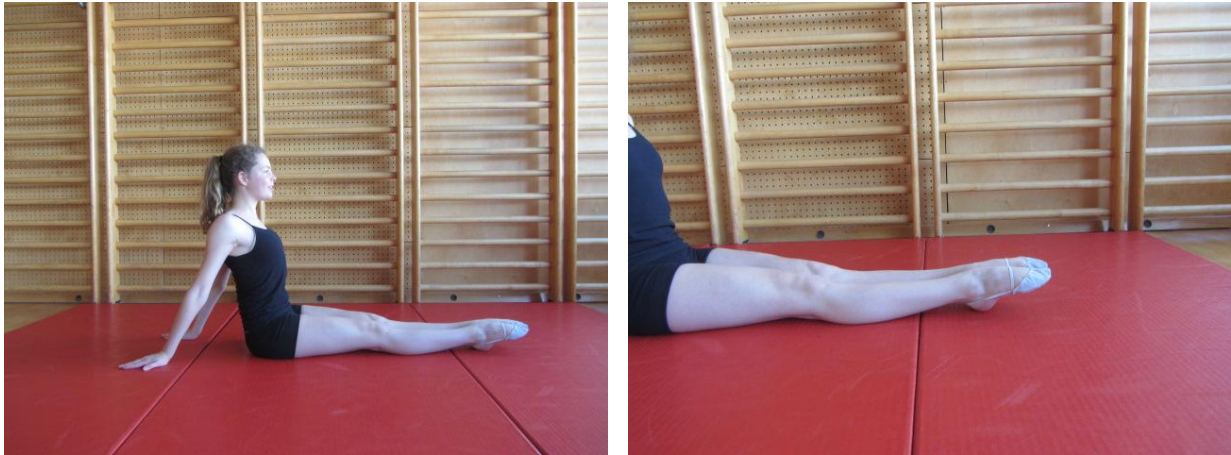
Slika 39. Zamahi v zanoženje stoje (osebni arhiv).

Slika 39 prikazuje zamaha v zanoženje, s katerimi raztezamo: upogibalke kolka; krepimo: iztegovalke kolka.



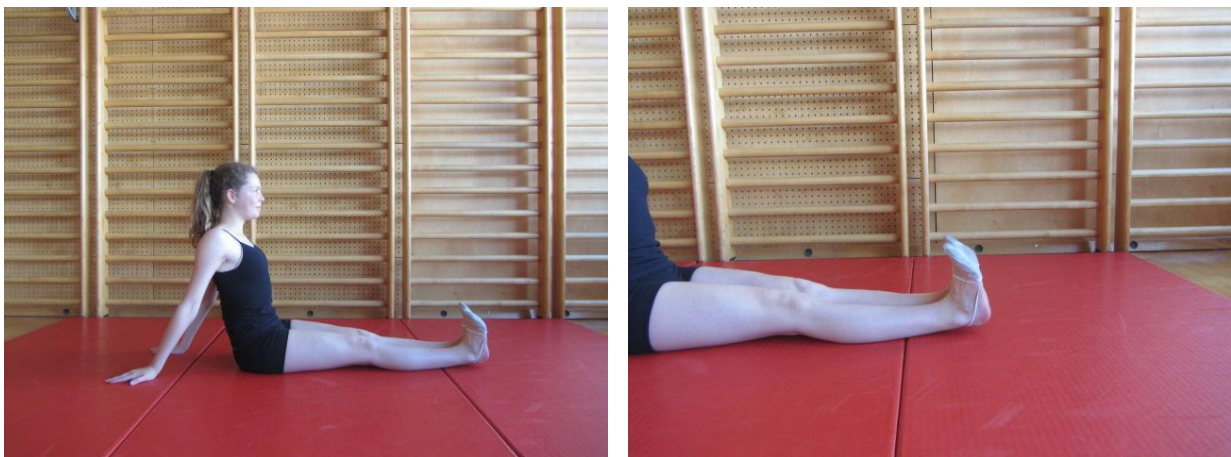
Slika 40. Zamahi v zanoženje on opori (osebni arhiv).

Zamahi ob opori na Sliki 40 so lažja različica zamahov brez opore.



Sliki 40 in 41. Point oz. špičke (osebni arhiv).

Sliki 40 in 41 prikazujeta položaj stopal v položaji »point«.



Slika 42, Slika 43. Flex oz. krampi(osebni arhiv).

Sliki 42 in 43 prikazujeta položaj stopal v položaju »flex«.

Pri vaji »point – flex« na slikah 40 – 43 raztezamo: upogibalke stopala; krepimo: Iztegovalke stopala.

3.3 PRVO LETO VADBE

V prvem letu vadbe vadba potek enkrat tedensko po 60 minut.

Vedno začnemo z osnovami, nadaljujemo z zahtevnejšimi elementi, ki jim kasneje dodamo še delo s pripomočki.

3.3.1 OSNOVNO

Temeljna naloga vaj za pravilno telesno držo je, da dobi ritmičarka občutek za delo mišic (napetost, sprostitvev) in jih zna zavestno uravnati.

Primer: sproščena leža vznak - počasi pritegnemo mišice na zadnjo steno medenice, tako, da se križni del hrbtenice čim bolj približa k tlom – spet počasi popustimo mišice.



Slika 44. Leža na hrbtu z napetim telesom (osebni arhiv).

Slika 44 prikazuje primer leže vznak.

Pri pokončni drži je posebno pomembna uravnoveženost mišičnih skupin zadnje in sprednje strani trupa (sinergisti, antagonisti), da hrbtenica zadrži pokončni položaj.

STOJE



Slika 45. Stoja spetno (osebni arhiv).

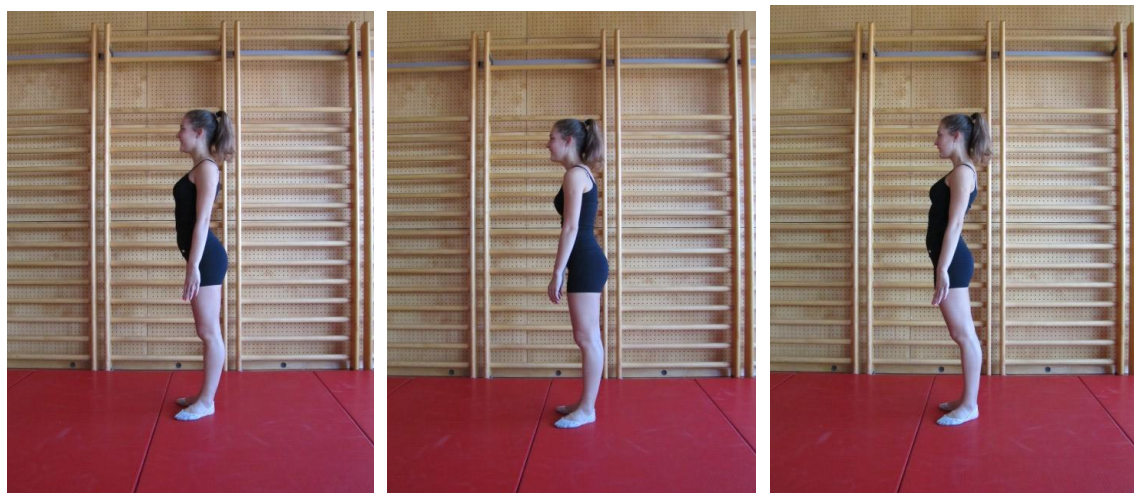


Slika 46. Stoja spetno – stopala (osebni arhiv).



Slika 47. Stoja spetno – bočno (osebni arhiv).

Slika 45 - 47 prikazujejo pravilno stoji spetno. Nogi sta zmerno zasukani navzven (iz kolčnega sklepa), teža telesa počiva na prednjem delu stopal, peti sta skupaj, prsti pa narazen za širino stopala. Trebušne mišice so pritisnjene na zadnjo steno, ki je nagnjena naprej (njen spodnji rob). Prsni koš podpirajo napete trebušne mišice. Hrbtne mišice so potisnjene navzdol tako, da se lopatici približata. Ramena so spuščena in široko potegnjena v stran. Roki prosto visita ob telesu. Glava je dvignjena (brada potisnjena nazaj dol), pogled pa uprt naravnost naprej.



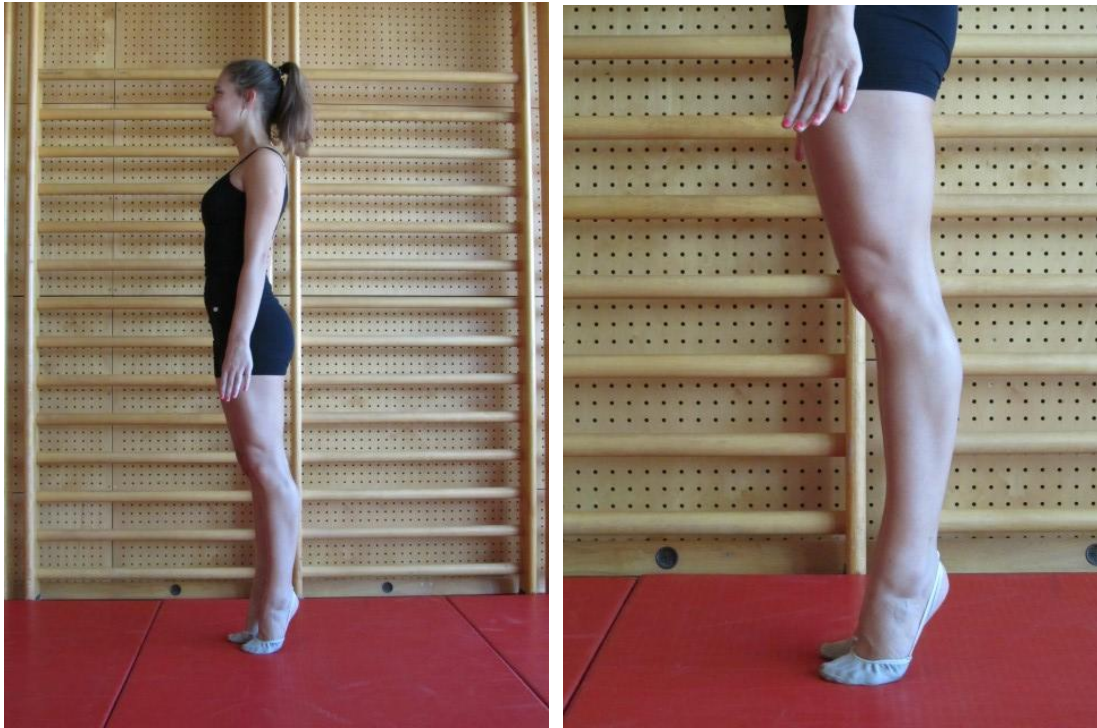
Slike 48 - 50. Nepravilna stoji spetno (osebni arhiv).

Slika 48, 49 in 50 prikazujejo najpogostejše napake pri stoji: uleknjen hrbet, sproščena ramena in medenica potisnjena naprej.



Sliki 51 in 52. Vzpon (osebni arhiv).

Sliki 51 in 52 prikazujeta vzpon, pri katerem je teža telesa na prstih, peti sta visoko dvignjeni, nožne mišice so napete (stopalo navpično).



Sliki 53 in 54. Vzpon bočno (osebni arhiv).

Sliki 53 in 54 prikazujeta vzpon, pri katerem je potrebno najti ravnotežni položaj. V vseh položajih nožnih, koračnih in izstopnih počepih in čepih na celih stopalih ali v vzponu, moramo obdržati pravilno pokončno držo telesa.

Vaje delamo iz osnovnih položajev:

1. Položaj



Slika 55. Prva baletna pozicija oz. položaj (osebni arhiv).

Slika 55 prikazuje 1. položaj: stoja spetno, peti sta skupaj, stopali sta v isti črti.

2. Položaj



Slika 56. Druga baletna pozicija oz. položaj (osebni arhiv).

Slika 56 prikazuje 2. položaj: stoja razkoračno, stopali sta v isti črti, peti pa oddaljeni za eno stopalo.

3. Položaj



Slika 57. Tretja baletna pozicija oz. položaj (osebni arhiv).

Slika 57 prikazuje 3. položaj: stopali sta vzporedni in med seboj se dotikata, peta ene noge sega do polovice stopala druge noge.

4. Položaj



Slika 58. Četrta baletna pozicija oz. položaj (osebni arhiv).

Slika 58 prikazuje 4. položaj: stoja razkoračno bočno, stopali sta vzporedni in med seboj oddaljeni za eno stopalo, prsti zadnje noge so v isti črti kot peta sprednje noge.

5. Položaj



Slika 59. Peta baletna pozicija oz. položaj (osebni arhiv).

Slika 59 prikazuje 5. položaj, ki je enak 4. položaju, toda stopali sta tesno skupaj.

To so položaji, ki jih poznamo iz temeljne šole za klasični balet. V nekaterih državah, npr. ZSSR, zdaj samostojnih držav, so vaje iz klasičnega baleta pomemben del temeljne vadbe ritmična gimnastike, imenujejo jo koreografija. Čeprav nekateri strokovnjaki menijo, da tako stroga šola

kot jo zahteva klasičen balet za ritmično gimnastiko ni nujna, imajo vsi vadbeni sistemi podobne oziroma prilagojene vaje (npr. položaje od 1. do 5. delajo tako, da so stopala le pod kotom 90 in podobno).

Namen baletnih vaj je:

- osvojiti navado za pravilno telesno držo,
- dobiti občutek za zavestno uravnavanje mišičnega dela (napetost, sprostitvev) pri vseh vrstah gibanja,
- obvladati gibanje rok, trupa in nog v vseh smereh in v vseh položajih,
- povečati gibljivost kolčnega sklepa in s tem gibalne amplitude nog,
- krepiti nožne mišice in sklepe,
- dobiti občutek za prostorsko gibanje.

Od nas je odvisno kako obširen program bomo vključili v vadbo.

Vaje za pravilno telesno držo delamo ob baletnem drogu ali letveniku tako, da smo z bokom ali s čelom obrnjeni k drogu in se z eno ali obema rokama držimo zanj v višini ramen. Od droga smo oddaljeni za razdaljo roke, ki je rahlo pokrčena v komolcu, roka pa se ne sme z močjo opreti na drog, druga roka je v odročanju. Pri vseh vajah moramo ohraniti ravnotežje tudi če spustimo roko, telo pa se ne sme nagibati k drogu. Gib z nogo je voden iz kolčnega sklepa čez pete do prstov, ne da bi se pri tem narušila osnovna drža telesa. Noga je zasukana navzven po vsej dolžini. Nožne mišice so napete. Pot, ki jo oriše noga, je vedno točno določena.

Pri počepu in čepu (spetno ali razkoračno) silimo s koleni navzven tako, da so nad prsti nog, trup je ves čas pokonci. Počep delamo brez dvigovanja stopal (pet) od tal, pri prehodnih v čep pa ostaneta peti kar se da dolgo na tleh. Ko se dvigamo iz čepa zopet kar se da hitro pritisnemo peti k tlom in dokončamo vzravnavo.

Pri ritmični gimnastiki uporabljamo kleke, sede, leže in opore predvsem za začetne položaje pri vseh vajah, ki imajo krepilni, raztezni ali sprostilni učinek na mišice in za vaje trupa, rok ali nog (Vazzaz, 1981).

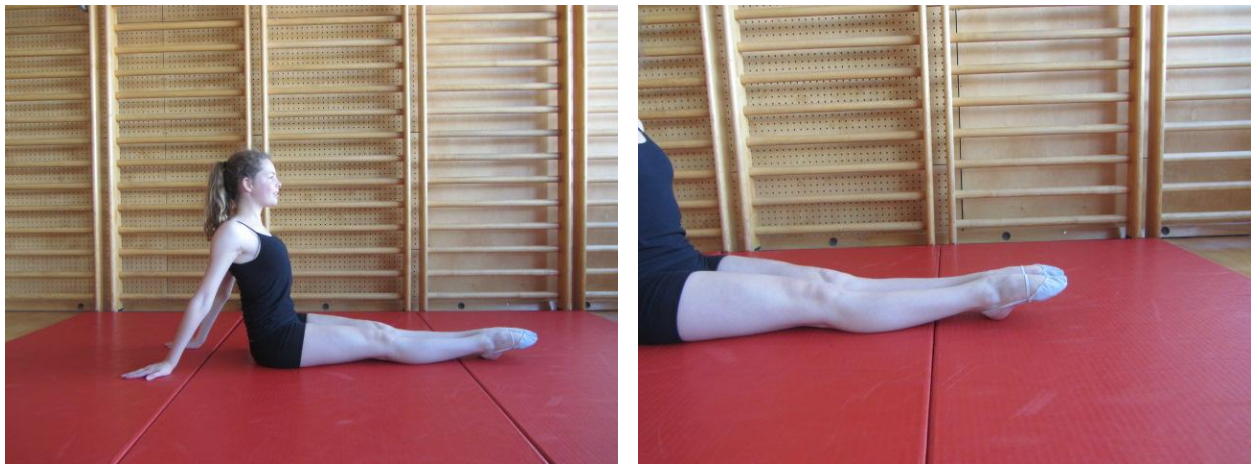
DRŽA TRUPA IN GLAVE



Slika 60. Drža trupa in glave (osebni arhiv).

Slika 60 prikazuje držo trupa in glave, ki ju lahko učimo kar v kleku sedno. Osnovna drža je vzravnana, trebuh je potisnjen navznoter, ramena močno dol, glava rahlo povzdignjena.

DRŽA NOG



Sliki 61 in 62. Drža nog (osebni arhiv).

Sliki 61 in 62 prikazujeta držo nog: noge so iztegnjene tako v kolčnem, kolenskem kot tudi v skočnem sklepu, iztegnjeni so tudi prsti. To držo najlažje naučimo v sedju, ko vadeči lahko tudi vidijo svoje noge.

DRŽA ROK

Kadar so roke ob telesu, so iztegnjene, dlani proti stegnom (not). Kadar so roke v odročanju, ramena dol, dlani proti tlo.



Slika 63. Drža v odročanju (osebni arhiv).

Slika 63 prikazuje odročanje. Dlani imajo specifičen položaj – palec upognjen, sredinec malenkost nižje od ostalih treh prstov.



Slika 64. Drža dlani (osebni arhiv).

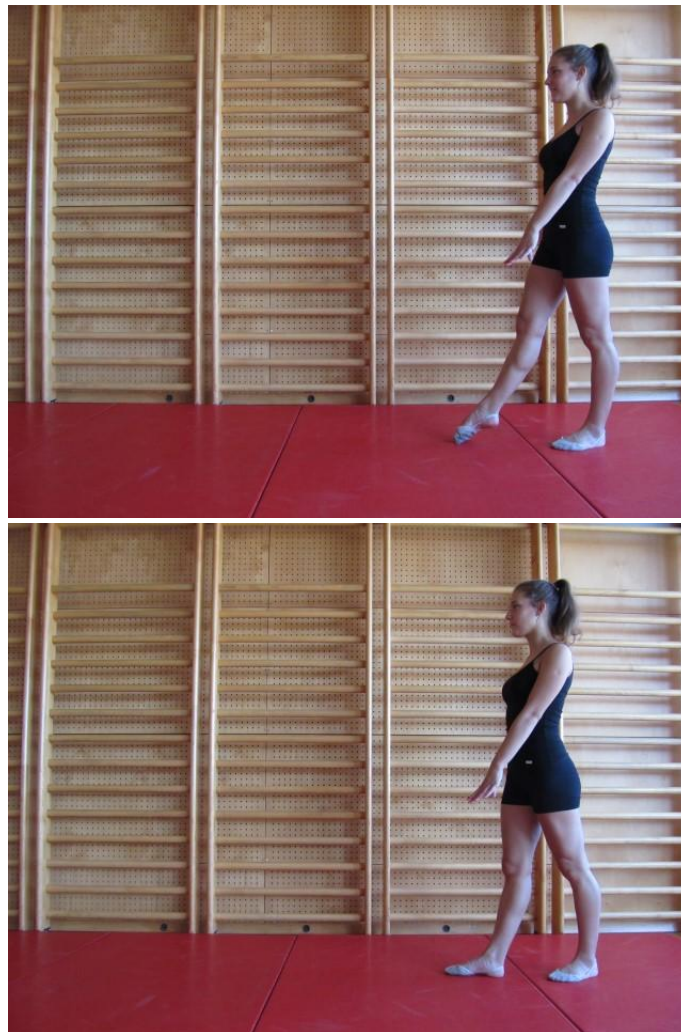
Slika 64 prikazuje držo dlani. Najlažje držo dlani in rok naučimo ob ogledalu.

KORAK oz. HOJA

Poznamo ritmični korak, plesni korak, prisunski korak, menjalni korak, polkin korak, valčkov korak. Korak je lahko izveden v različnih taktih: 2/4, 3/4, 4/4.

Hoja je povezava korakov.

Pred vsakim korakom (stikom stopala s tlemi pred telesom) nogo iztegnemo v kolenskem in skočnem sklepu ter iztegnemo prste na nogah. Telo je ves čas v zravnano, roke se gibajo nasprotno nogam, vendar so napete – iztegnjene v komolčnem in zapestnem sklepu, iztegnjeni so tudi prsti na rokah. Glava je rahlo povzdignjena. Hoja naj bo naravna, lahkotna, prožna in tekoča.







Slike 65 - 70. Ritmična hoja (osebni arhiv).

Slike 65 – 70 prikazujejo ritmično hojo. Za pravilno hojo (hoja je povezava korakov) je značilna poudarjena pokončna drža prsnega koša, vrata in glave, medenica je s sprednjim robom nagnjena naprej). Gib koračne noge je voden iz kolčnega sklepa, noga je po vsej dolžini zasukana na ven in gre s prstov na celo stopalo; na koncu koraka prenesemo težišče telesa naprej, teža počiva na prednjih dveh tretjinah stopala. Mišice telesa so zmerno napete.

Korake delamo: v vseh smereh, v ravnih in krivih črtah, z različno dolžino koraka, s spremljajočimi gibi trupa, glave in lahti, v različnem tempu in ritmu, v sestavi z drugimi značilnimi prvinami ritmične gimnastike (Vazzaz, 1981).

STOJA

Ritmična stoja (drža) je specifična stoja, po kateri že lahko opredelimo vadečega, da se ukvarja z ritmično gimnastiko.

Gre za stojo spetno, pri kateri so kolena iztegnjena, zadnjica napeta, trebuh potisnjen proti hrbtenici, roke priročene, dlani (ritmično) not, ramena dol, glava rahlo povzdignjena.

VZPON

Je položaj telesa na prstih. Vzpon je lahko sonožno (spetno oz. v različnih baletnih pozicijah: prva, druga, tretja, četrta, peta) ali na eni nogi (telo je oprto na tla z eno nogo, druga noga je v poljubnem položaju).

3.3.2 ELEMENTI S TELESOM

»Prvina ali element (v nadaljevanju prvina) pomeni najmanjšo celoto v sistemizaciji vseh gibanj ali položajev v gimnastiki. V tekmovalnih športnih panogah so kot prvine priznane le tiste, ki so navedene v veljavnem Pravilniku za ocenjevanje FIG za posamezno športno panogo« (Čuk, 2002).

PRSTAN



Slika 71. Gibljivost prstan (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Leža na trebuhu, snožno, dlani oprte v tla	Uleknitev, upognitev kolen	Leža na trebuhu, snožno, dlani oprte v tla

Opomba: najpogostejša napaka je dvigovanje zadnjice.

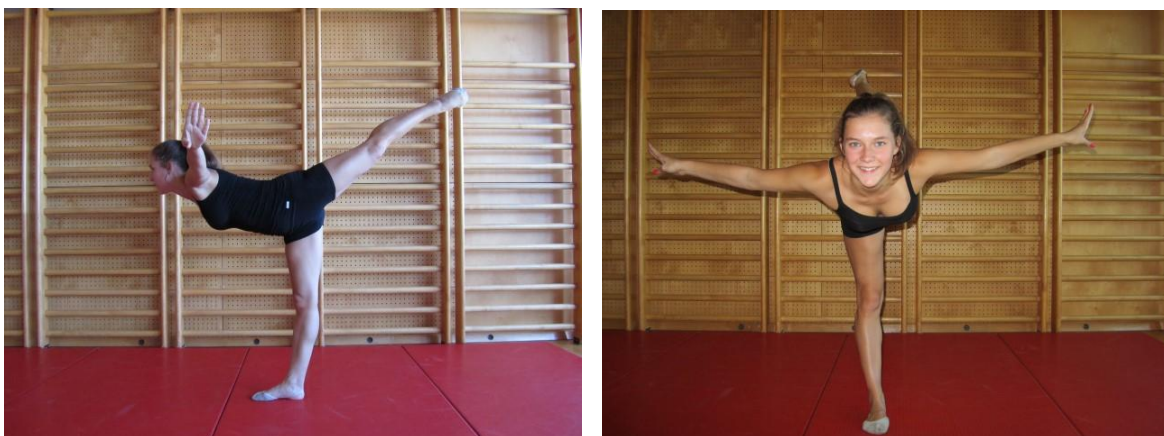
RAVNOTEŽJE NA »PASSE«



Slika 72 in 73. Ravnotežje »pase« (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Skrčiti prednožno z desno, stopalo ob kolenu	Stoja spetno, odročanje

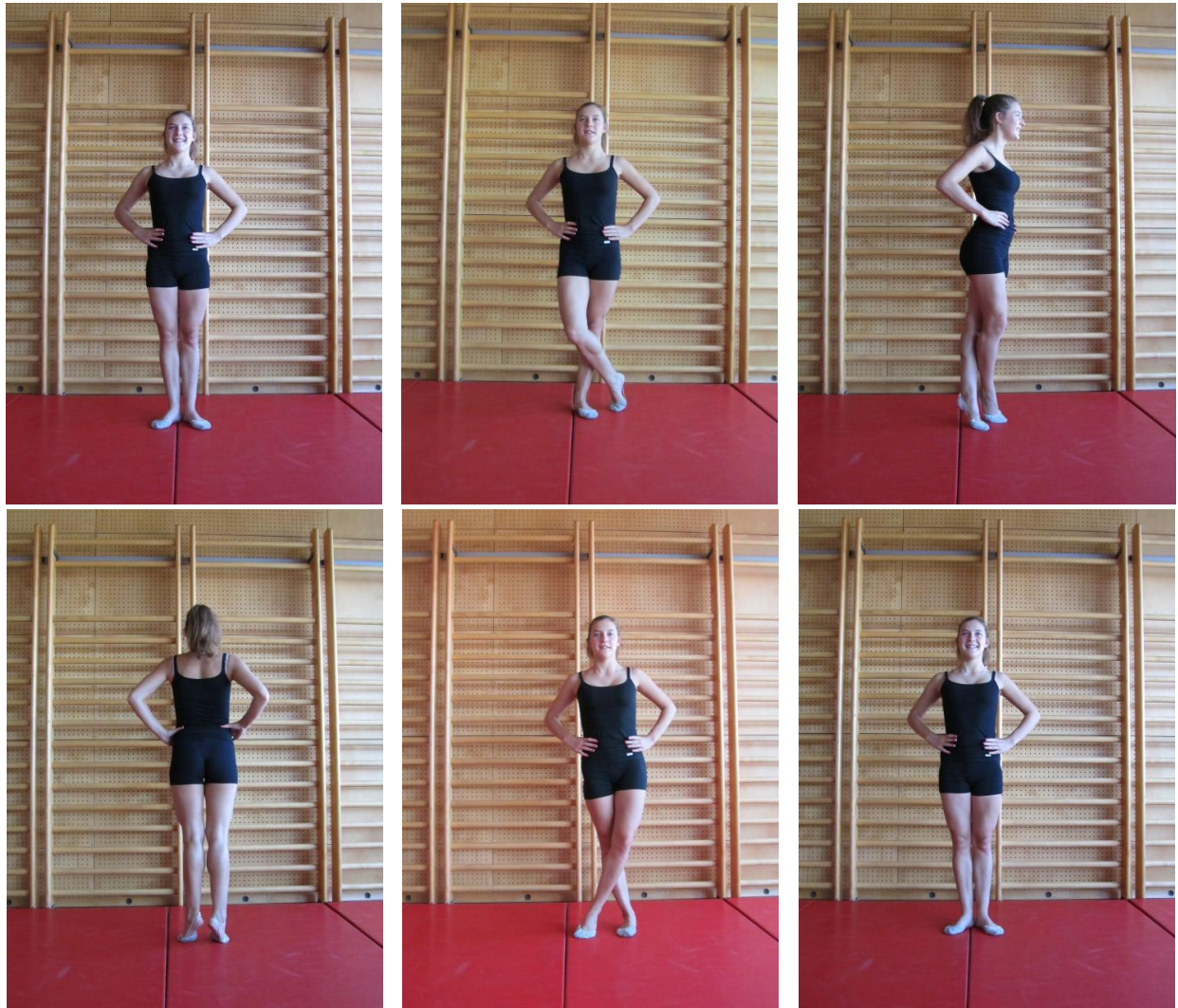
RAZOVKA



Sliki 74 in 75. Razovka oz. lastovka (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Zanožiti z levo, (vodoravno) visoko (položaj: razovka stojno čelno na desni; zanožno z levo, odročanje, dlani dol)	Stoja spetno, odročanje

OBRAT



Slike 76 - 81. Potek obrata na dveh nogah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja prekrižano z desno spredaj, roke v bok	Vzpon z obratom za 360 stopinj v lepo	Stoja prekrižano z levo spredaj

»MAČJI« SKOK



Sliki 82 in 83. »Mačji« skok (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Mačji skok z desno – hkrati iz odročanja krog čelno not z rokami uločeno	Stoja spetno, odročanje

3.3.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM

Za prvo leto vadbe priporočamo pripomoček žogo. Žoga je najverjetneje prvi športni pripomoček, s katerim se otrok seznanja, zato mu je najbolj poznan in se ga najmanj boji. Je iz gume, kar pomeni tudi, da ob stiku (udarcu) ne boli toliko kot npr. kij iz trde plastike.

Žoga za članske tekmovalke meri po premeru 19 cm in tehta 400g, za začetnice je manjših dimenzij: 300 g in premer 16 cm.

ŽOGA

- Drža na odprti dlani,
- prenos v različne položaje ročenja,
- drža na hrbtni strani dlani,
- vrtenje med dlanmi (naprej – nazaj, levo – desno),
- kotaljenje po obeh rokah spredaj,
- kotaljenje v sedlu raznožno z ene strani proti drugi po tleh,
- kotaljenje po obeh nogah spredaj,
- kotaljenje po obeh nogah in ujem brez pomoči rok,

- kotaljenje leže od stopal proti bradi,
- kotaljenje leže od dlani proti stopalom,
- kotaljenje leže zadaj od vratu do stopal,
- kotaljenje leže zadaj in ujem v kolena,
- kotaljenje zadaj stoje po hrbtu,
- kotaljenje po eni roki od dlani proti bradi,
- kotaljenje po eni roki izpod brade do dlani,
- povezava kotaljenje od dlani do rame, prenos žoge s pomočjo druge dlani do druge rame in nadaljevanje kotaljenja od rame do dlani druge roke (priprava na dolgo kotaljenje od dlani do dlan),
- odboji z obema rokama,
- odboji z eno roko,
- odboj s prsnim košem,
- odboji s komolcem,
- odboj s stopalom,
- osmica,
- mali met z obema rokama,
- mali met z eno roko,
- mali met sede izpod kolen,
- mali met izza hrbta,
- mali met z gležnji,
- mali met iznad gležnjev sede,
- ujem v dve roki,
- ujem v komolce,
- ujem sede s koleni.

Drža žoge na odprti dlani

Pomembno je, da žoga leži v dlani, da med dlanjo in žogo ni praznega prostora, da je žoga v polnem stiku z dlanjo in da so prsti rahlo razprti, objemajoči žogo.

Prenos žoge v različne položaje ročenja

S pravilnim položajem žogo prenašamo v predročenje (prsti obrnjeni naprej), odročanje (prsti obrnjeni v stran – z desno roko v desno, z levo roko v levo stran), vzročanje (prsti obrnjeni nazaj), zaročenje (prsti obrnjeni nazaj). V vseh osnovnih ročenjih je hrbtišče dlani obrnjeno proti tlam.

Drža žoge na hrbtni strani dlani

Žogo skušamo uravnotežiti na hrbtni strani dlani. To skušamo doseči z dlanjo upognjeno rahlo navzgor. Prsti so čim bolj narazen.

Vrtenje med dlanmi (naprej – nazaj, levo – desno)

Izvedemo odročenje pokrčeno not. Z eno roko žogo položimo na hrbtno stran druge roke in jo s prvo »pokrijemo«. Podlahti zavrtimo (kot mlin). Enako v drugo stran.

Levo – desno pa je, ko se dlani menjajo od zgoraj navzdol in obratno tako, da roke oddaljimo med seboj.

Kotaljenje po obeh rokah spredaj

Žogo prislonimo pod brado, z dlanmi jo privzdignemo in roke hitro iztegnemo pod žogo v predročnje, žoga se bo zakotalila po rokah in v dlaneh jo ustavimo.

Kotaljenje v sedu raznožno z ene strani proti drugi po tleh

Sed raznožno, žogo postavimo pred nogo, čim bolj stran od sebe in jo z impulzom prve dlani zakotalimo proti drugi nogi, kjer žogo zaustavimo z drugo roko.

Kotaljenje po obeh nogah spredaj

Sed prednožno skupaj, žogo odložimo ob kolčnem pregibu in jo spustimo do stopal, kjer se ustavi.

Kotaljenje po obeh nogah in ujem brez pomoči rok

Sed prednožno skupaj, žogo odložimo na stopala, noge rahlo povzdignemo, žoga se zakotali proti trupu, ko preide kolena, jih pokrčimo in žogo ulovimo (stisnemo) s koleni in trupom.

Kotaljenje leže od stopal proti bradi

Sed prednožno skupaj, žogo odložimo na stopala in se uležemo. Noge rahlo dvignemo in počakamo, da se žoga zakotali po nogah, preko trupa, da brade, kjer jo počakamo in ulovimo z dlanmi.

Kotaljenje leže od dlani proti stopalom

Leža hrbtno, žogo vzročimo tako da je na zgornji strani rok in jih rahlo dvignemo proti stropu, da se žoga zakotali po rokah, trupu, nogah in se ustavi pri stopalih.

Kotaljenje leže zadaj od vratu do stopal

Leža na trebuhu, žogo z rokami postavimo za vrat in jo spustimo, da se preko trupa zakotali do stopal.

Kotaljenje leže zadaj in ujem v kolena

Leža na trebuhu, žogo z rokami postavimo za vrat in jo spustimo, da se preko trupa zakotali, ko je preko zadnjice, kolena pokrčimo in jo ulovimo s stiskom stopal proti zadnjici.

Kotaljenje zadaj stoje po hrbtu

Stoja snožno, telo v rahel predklon, žogo z rokami prenesemo za vrat, jo spustimo, roke pa hitro prenesemo za hrbet, kjer žogo nad ledvenem delu ulovimo.

Kotaljenje po eni roki od dlani proti bradi

Roko z žogo odročimo, drugo roko pokrčimo z dlanjo pod brado. Z dvigom dlani žogo zakotalimo po iztegnjeni roki, z drugo dlanjo jo ulovimo pod brado.

Kotaljenje po eni roki izpod brade do dlani

Žogo z eno roko držimo pod brado in na nasprotnem ramenu, druga roka je iztegnjena v odročanju, dlan obrnjena navzgor. Žogo zakotalimo po roki in jo z drugo dlanjo ulovimo.

Povezava kotaljenje od dlani do rame, prenos žoge s pomočjo druge dlani do druge rame in nadaljevanje kotaljenja od rame do dlani druge roke (priprava na dolgo kotaljenje od dlani do dlan).

Odboji z obema rokama

Pomembno je, da žoge ne tepemo, ampak jo potiskamo ob tla, to dosežemo, če dlani - ob stiku z žogo - objemajo žogo.

Odboji z eno roko

Pomembno je, da žoge ne tepemo, ampak jo potiskamo ob tla, to dosežemo, če dlan objema žogo.

Odboj s prsnim košem

Žogo najprej odbijemo od tal z dlanjo, sledi predklon, v katerem žogo odbijemo s prsnim košem, ulovimo jo z dlanjo.

Odboji s komolcem

Žogo najprej odbijemo od tal z dlanjo, potem s komolcem in ulovimo z dlanjo.

Odboj s stopalom

Žogo najprej odbijemo od tal z dlanjo, potem s stopalom in ulovimo z dlanjo.

Osmica

Z žogo v dlani orišemo osmico. Pazimo, da je dlan ves čas pod žogo. Osmica se lahko začne zgoraj ali spodaj. Kadar začenjamo z zgornjim krogom, gre roka najprej nazaj, kadar začenjamo s spodnjim krogom, gre roka naprej (proti telesu).

Mali met z obema rokama

Žogo držimo v predročenu z obema rokama, rahlo zamahnemo in roki iztegnemo navzgor ter žogo spustimo. Roki zadržimo in žogo počakamo na istem mestu, kot smo jo izpustili, saj nam ob pravilnem izpustu (iztegnjene roke in dlani), pade nazaj v dlani.

Mali met z eno roko

Žogo držimo z eno roko v predročenu, zamahnemo in jo spustimo zgoraj pred seboj, kjer jo počakamo, da pade nazaj v dlan. Ujem ublažimo z rahlim nihanjem navzdol.

Mali met sede izpod kolen

Sedimo s pokrčenimi nogami, pod katerimi z dlanmi držimo žogo. Kolena oddaljimo, skozi prostor med nogami vržemo žogo navzgor in jo na drugi (zgornji) strani nog ulovimo.

Mali met izza hrbta

Žogo držimo za hrbtom z obema rokama in jo s sunkom rok navzgor (roki pokrčimo) vržemo navzgor, se hitro obrnemo in žogo lovimo v dlan pred telesom.

Mali met z gležnji

Žogo primemo z notranjo stranjo gležnjev, skočimo tako, da stopala dvignemo nazaj in pri tem žogo izpustimo oz. vržemo z nogama, se obrnemo in žogo ulovimo v dlan pred telesom.

Mali met iznad gležnjev sede

Sedimo, noge pokrčimo v kolčnem, kolenske in skočnem sklepu. Žogo odložimo na gležnje in jo vržemo s sunom stopal navzgor. Žogo ulovimo v dlan.

Ujem v dve roki

Delamo različne nizke in srednje mete, da vadimo ujem v dve roki.

Ujem v komolce

Delamo mali in srednji (lahko tudi visoki) met in ujem na komolce tako, da padec žoge ublažimo s krčenjem komolcev, žogo pa zadržimo s stiskom med nadlahti in podlahti.

Ujem sede s kolena

Sedimo na tleh, noge so pokrčene, s stopali na tleh. Žogo z dlanjo vržemo, razpremo kolena, da gre vmes in jih takoj po prehodu žoge stisnemo skupaj, žogo pa stisnemo s petami proti zadnjici.

Met lahko izvedemo tudi stoje in se potem usedemo za ujem.

3.3.4 AKROBATIKA

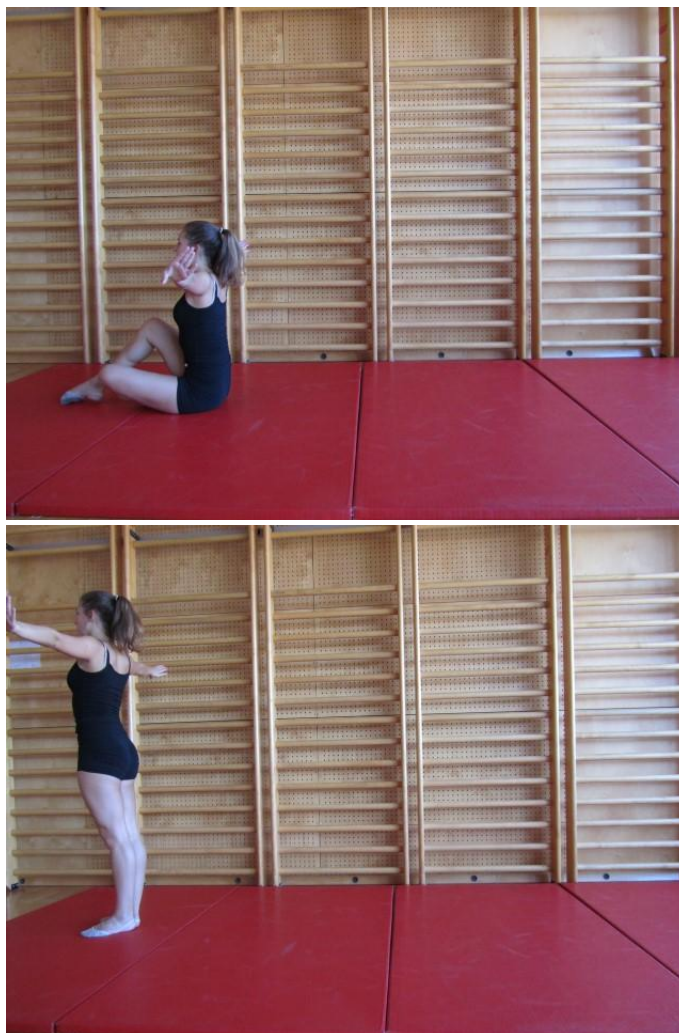
Pri akrobatiki začnemo z učenjem enostavnih prvin:

- preval naprej,
- stoja na lopaticah,
- preval nazaj (v olajševalnih okoliščinah).

PREVAL NAPREJ



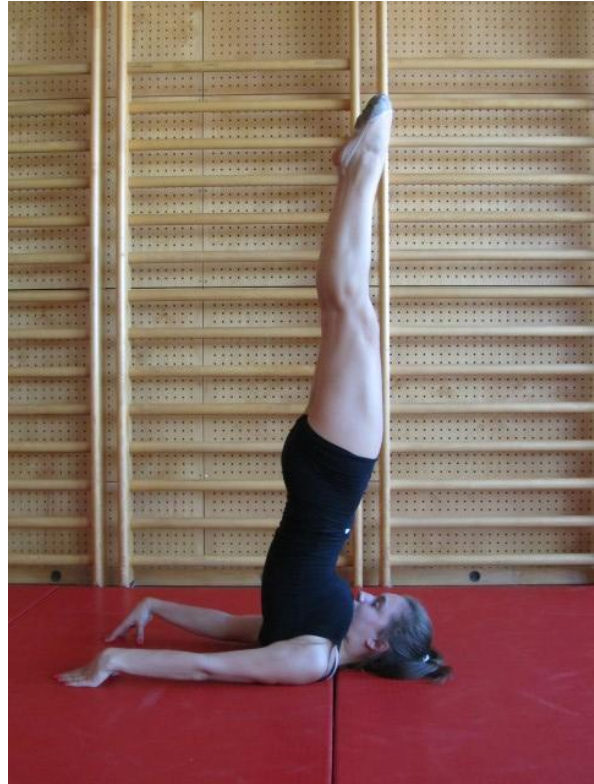
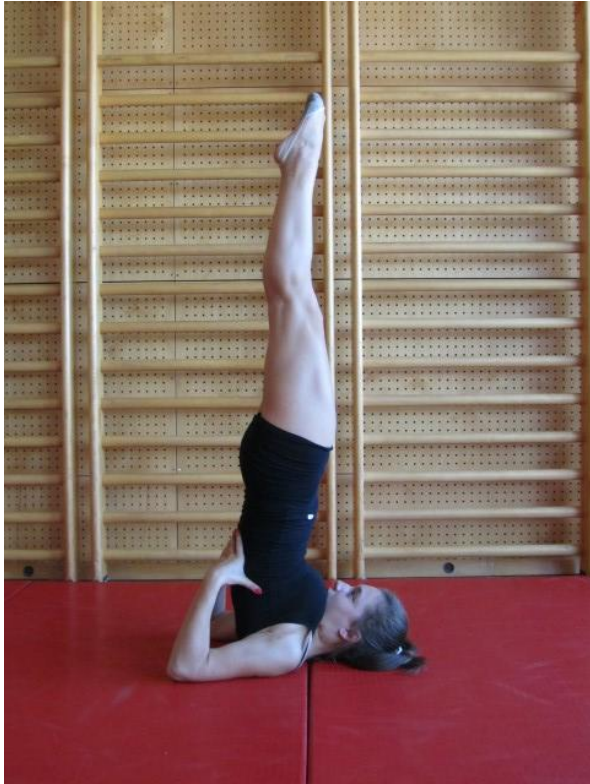




Slike 84 - 89. Potek prevala naprej (osebni arhiv).

Slike 84 – 89 prikazujejo preval naprej. V čepu se opremo z dlanmi na tla, roki sta v širini ramen. Z iztegovanjem nog dvignemo boke in hkrati močno spodvijemo glavo ter se povaljamo po usločnem hrbtu do čepa.

STOJA NA LOPATICAH

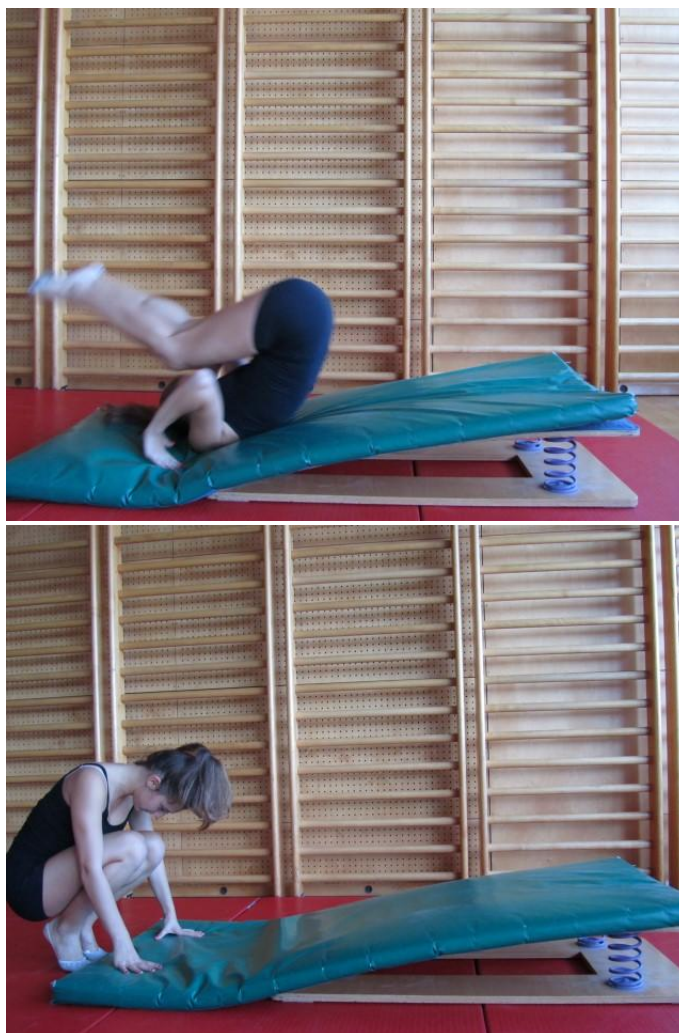


Slika 90. Stoja na lopaticah s pomočjo (osebni arhiv). *Slika 91.* Stoja na lopaticah (osebni arhiv).

Sliki 90 in 91 prikazujeta stoji na lopaticah. Iz seda se po hrbtu zakotalimo nazaj do lopatic in tilnika. Nogi iztegnemo navpično nad sebe in jih poravnamo v črto s trupom. Z rokami se lahko opremo.

PREVAL NAZAJ V OLAJŠEVALNIH OKOLIŠČINAH





Slike 92 - 94. Potek prevala nazaj v olajševalnih okoliščinah (osebni arhiv).

Slike 92 – 94 prikazujejo preval nazaj v olajševalnih okoliščinah. Stopimo na vrh klančka (polivalentne blazine), tako da je hrbet obrnjen proti klančini. Iz opore čepno sedemo na tla čim bližje petam in se v skrčenem položaju (glava predklonjena) zakotalimo nazaj preko hrbtna. Skrčimo lahti in nastavimo dlani, da se lahko preko njih prevalimo do opore čepno.

3.4 DRUGO LETO VADBE

V drugem letu vadbe vadba poteka dvakrat tedensko po 60 minut.

Kar smo osvojili v prvem letu vadbe, zdaj nadgrajujemo. Npr. v prvem letu smo se naučili ravnotežni položaj s položajem noge v »passe«, v drugem letu bomo dodali obračanje na eni

nogi (»piruet«) s položajem noge v »passe«. S tem sledimo načelom varne in sistematične vadbe: od znanega k neznanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega k zapletenemu.

3.4.1 OSNOVNO

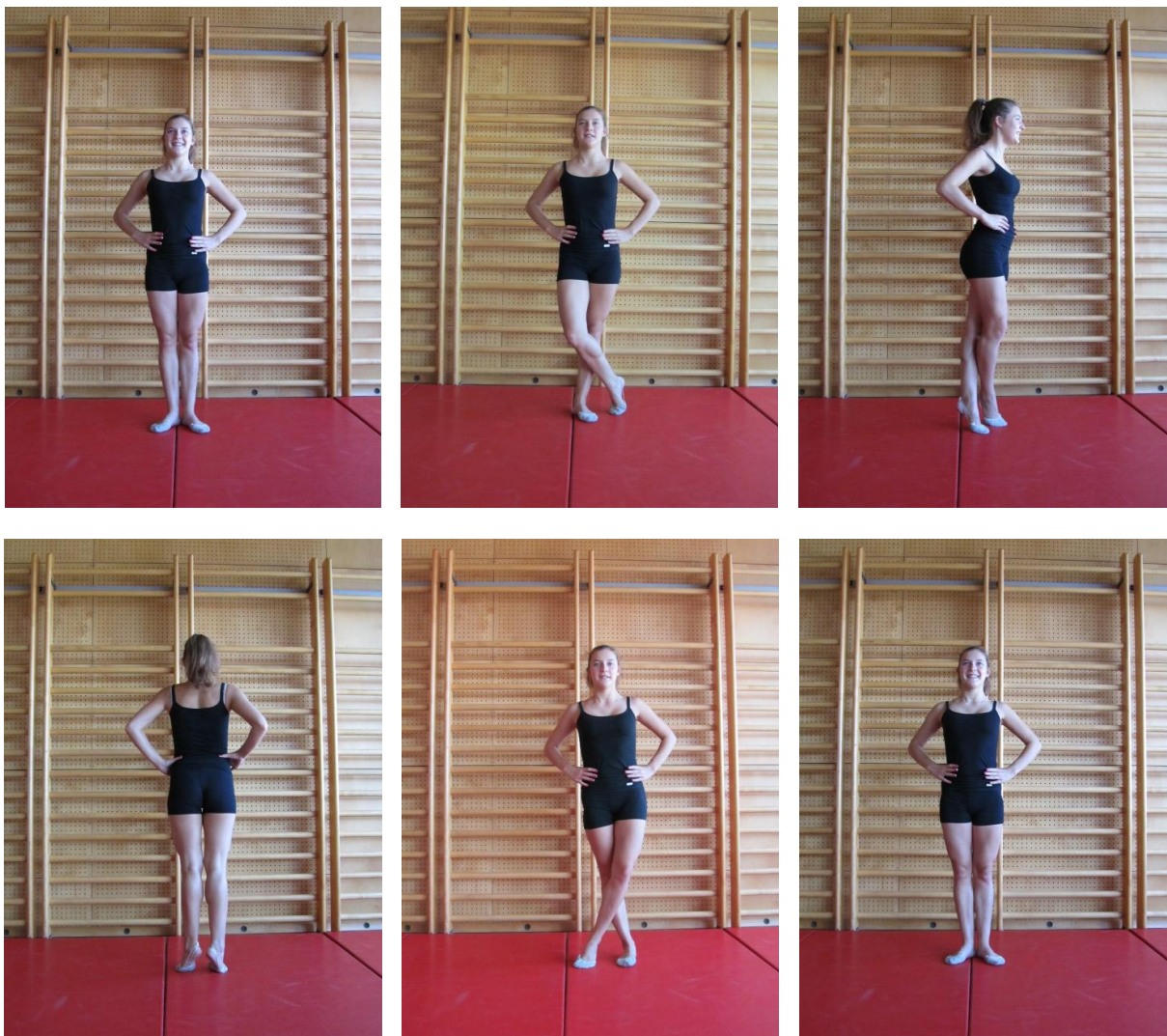
POSKOKI IN SKOKI



Slike 95 - 97. Skok z mesta (osebni arhiv).

Slike 95 – 97 prikazujejo skok. Pri vseh skokih in poskokih je pomembno, da so stopala in prsti iztegnjeni, da so dlani v ritmičnem položaju, da so ramena dol. Položaj nog (v kolčnem in kolenskem sklepu) ter položaj trupa (vzravnano, predklon, zaklon) je odvisen od samega elementa skoka. Pri vseh skokih pa je zahtevana višina in razločna oblika (značilna za posamezen skok).

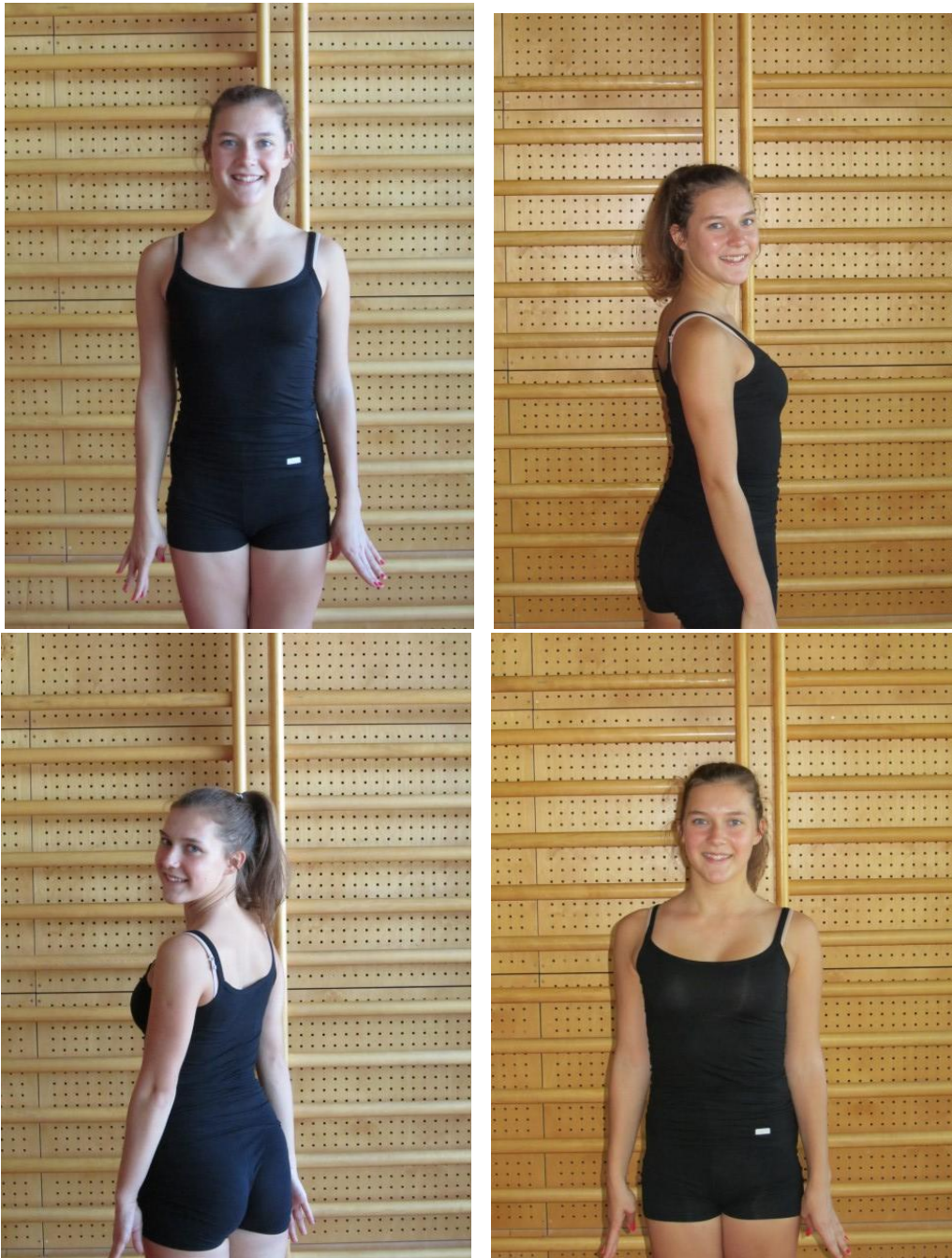
OBRAČANJE NA PRSTIH



Slike 98 - 103. Potek obrat na dveh nogah (osebni arhiv).

Slike 98 – 103 prikazujejo obrat na obeh nogah. Pomembno je, kdaj se dvignemo na prste (v vzpon) in da vadeči pridobijo občutek (drsenja oz.) vrtenja na blazinicah stopal.

OBRAČANJE GLAVE MED ROTACIJO



Slike 104 – 107. Potek obračanja glave med rotacijo (osebni arhiv).

Slike 104 – 107 prikazujejo obračanje glave med rotacijo telesa okoli vertikalne osi. Obračanje glave učimo ločeno, da lahko vadeči pozornost usmerijo le k glavi in ne na položaj ostalega telesa. Obračanje glave je pomembno predvsem pri več rotacijah telesa na eni nogi, da ne ostanemo brez ravnotežja.

ZAMAHI

Zamahi so zelo pomembni zaradi učinka na več stvari: naučimo se napenjanja nog, statične drža napetega telesa, hitrosti, izboljšujemo repetitivno moč.



Slike 108 - 110. Zamahi nog v različne smeri (osebni arhiv).

Slike 108 – 110 prikazujejo primere zamahov: vstran, nazaj, nazaj ob opori.

3.4.2 ELEMENTI S TELESOM

MOST



Slika 110. Most (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Leža na hrbtu, raznožno, skrčeno; skrčenje odročno, dlani na tleh	Ulekiniti (položaj: opora ležno spredaj, raznožno, zaklonjeno)	Leža na hrbtu, raznožno, skrčeno; skrčenje odročno, dlani na tleh

ZAKLON





Slike 110 - 112. Potek zaklona (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, vzročenje	Zakloniti	Stoja spetno, vzročenje

RAVNOTEŽJE NA KOLENU



Slika 113, Slika 114. Ravnotežje na kolenu – čelno in bočno (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Klek na levi, predkoračno z desno, odročenje	Iztegniti z desno nogo, vodoravno	Klek na levi, predkoračno z desno, odročenje



Slika 115. Ravnotežje na kolenu - z nogo vstran (osebni arhiv).

Slika 115 prikazuje ravnotežje na kolenu, ki ga lahko izvajamo tudi z odnoženjem.

PIRUETA »PASSE«

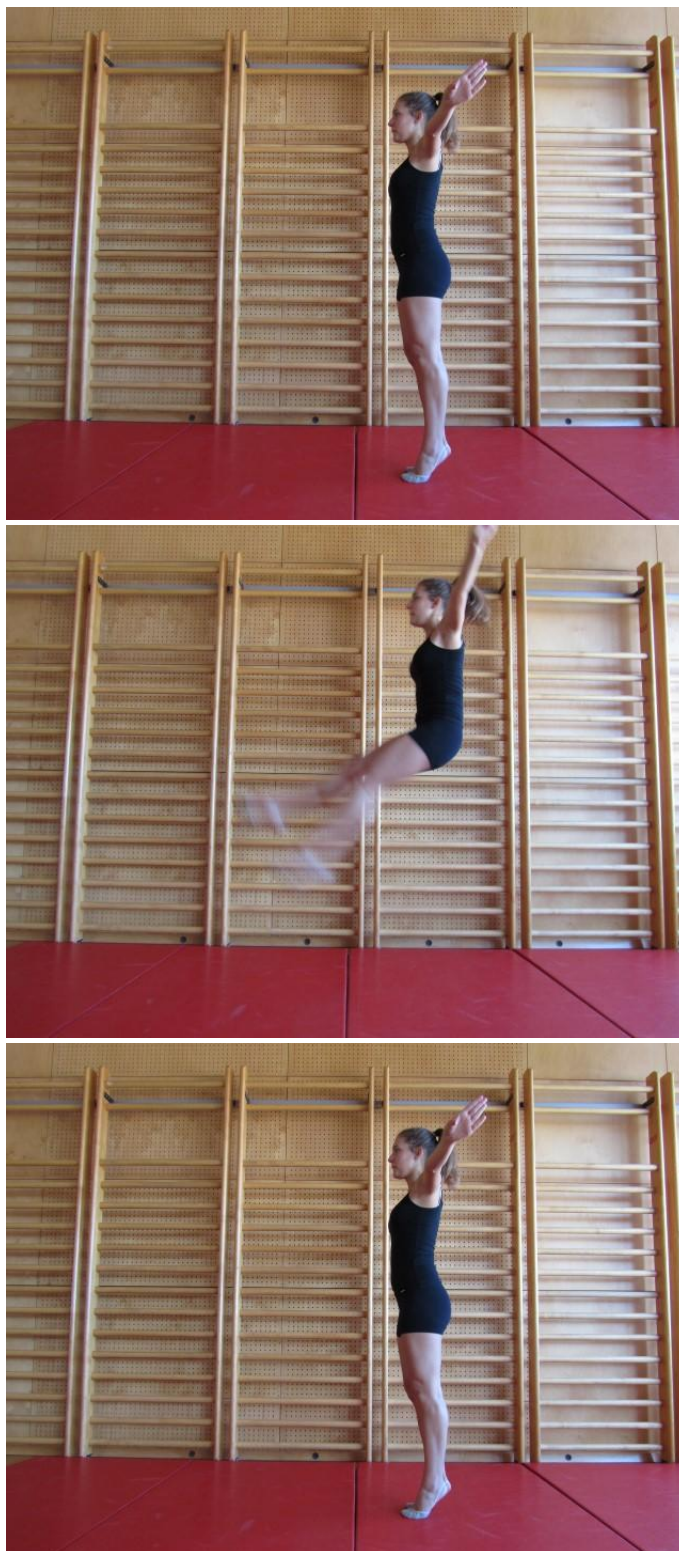




Slike 116 - 123. Potek piruete oz. obrata na eni nogi v položaju »passe« – čelno in bočno (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja predkoračno z desno, odročanje z levo, predročanje uločeno, dlan naprej	Obrat za 1/1 (360°) v desno v vzponu, skrčiti z desno nogo, uločiti vzročeno (predročeno)	Stoja spetno, odročanje

SKOK »ŠKARIJCE«



Slike 124 - 126. Skok »škarjice« (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Skok škarjice z desno – hkrati iz odročanja krog čelno not z rokami uločeno	Stoja spetno, odročanje

SKOK »JELENČEK«



Slika 127. Skok jelenček (osebni arhiv).



Slika 128. Skok jelenček z zanoženjem (osebni arhiv).
Različica z zamahom zadnje noge do glave.

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Jelenji skok z desno, odročanje	Stoja spetno, odročanje

3.4.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM

V drugem letu priporočamo obroč in kolebnico.

Za obroč je zelo pomembno, da je primerne velikosti in teže. Segal naj bi do bokov vadečega. Od velikosti je odvisna tudi teža. Članske tekmovalke imajo obroče težke 350 g. Leseni in ploščati obroči niso primerni za vadbo ritmične gimnastike. Imajo naj okrogel profil in naj bodo plastični ter votli, brez peska ali vode.

OBROČ

- Prepirjemanje obroča v vertikalni in prečni ravnini,
- zamah v različne smeri,

- dvig s stopali,
- diametralno vrtenje na tleh,
- diametralno vrtenje v zraku,
- diametralno vrtenje na dlani,
- vrtenje okoli vratu,
- vrtenje na nogi,
- kotaljenje v paru,
- povratno kotaljenje,
- kotaljenje leže od stopal do brade (do dlani),
- dolgo kotaljenje,
- ploski met,
- odboj s kolenom,
- mali met,
- ujem sede z nogami,
- poskoki,
- diametralni met,
- visoki met,
- ujem s koleni,
- ujem sede s koleni,
- ujem s stopalom,
- met z nogo,
- vrtenje na dlani z začetno pomočjo,
- vrtenje na dlani brez pomoči - pred seboj,
- vrtenje na dlani brez pomoči - ob telesu,
- vrtenje na dani - nad seboj.

Preprijemanje obroča v čelni (frontalni) in vodoravni (horizontalni) ravnini

Obroč primemo (z dlanmi obrnjenimi naprej) pred seboj v čelni ravnini in ga po tej ravnini prenesemo nad glavo in potem nazaj dol. Lahko orišemo pol ali cel krog, v slednjem primeru ga nad glavo preprimemo. Pomembno je, da so dlani ves čas obrnjene naprej.

Preprijemanje v vodoravni ravnini je bolj zahtevno, saj je potrebno obroč držati močno, da oddaljena stran obroča ne pade dol.

Zamah v različne smeri

Obroč držimo v dlani in nihamo in zamahujemo v različne strani, da pridobimo občutek kako se obroč odziva.

Dvig s stopalom

Na eno stopalo odložimo obroč vzporedno s tlemi, z drugim stopalom pa ga »pohodimo« in obroč se dvigne proti telesu.

Diametralno vrtenje na tleh

Obroč postavimo na tla v bočni ravnini pred seboj. Z dlanjo ga zasukamo okoli vertikalne osi v eno stran in potem sunkoviti v drugo stran ter nemudoma izpustimo. Preden pade na tla, ga ulovimo.

Diametralno vrtenje v zraku

Obroč držimo v dlani ob strani telesa in ga obračamo (okoli vertikalne osi) čim dalj časa. Ko ne moremo več, prste iztegnemo in dlan obrnemo ter obroč primemo z druge strani.

Diametralno vrtenje na dlani

Obroč dvignemo v stran (obroč je nad dlanjo), ga zasukamo v eno stran ter sunkovito v drugo stran, pri čemer odpremo dlan, da je podlaga, na kateri se vrtil obroč.

Vrtenje okoli vratu

Obroč prislonimo na vrat zadaj, tako da smo »v obroču«, ga poravnamo vodoravno, zamahnemo v eno stran, na hitro potisnemo na drugo in roke umaknemo, da se nam obroč zavrti okoli vratu. Preden obroč zdrsne dol, ga ulovimo.

Vrtenje na nogi

Obroč odložimo na stopali tako, da smo mi v obroču in oddaljen del obroča za nami. Eno nogo umaknemo iz obroča in s peto potisnemo obroč, da se zavrti, pri čemer moramo nogo, ki je potisnila obroč, hitro umakniti.

Kotaljenje v paru

Postavimo se v par (ali trojko, odvisno od sodega/lihega števila vadečih) nasproti drug drugemu. Obroč odložimo na isto stran telesa (oba levo/oba desno) v bočni ravnini, dlan roke na nasprotni strani obroča položimo na obroč, dlan na strani obroča pa prislonimo na obroč z iztegnjeno roko

od zadaj. Z roko od zadaj potisnemo obroč, da se zavrti in po tleh zakotali do našega para. Pomembno je, da je roka, ki potisne obroč iztegnjena in pokaže smer gibanja obroča.

Povratno kotaljenje

Obroč držimo bočno z viličastim prijemom, kazalec je na obroču vzdolžno; ga zamahnemo nazaj, naprej ter hitro zasukamo (impulz iz zapestja) navzdol in obroč izpustimo. Obroč se bo najprej gibal stran od nas (naprej), potem pa nazaj k nam (zaradi rotacije nazaj), če smo ga dovolj močno zavrteli. Obroč bo prišel nazaj do nas zaradi vrtenja proti nam.

Najpogostejša napaka je poskakovanje ali napačna smer.

Kotaljenje leže od stopal do brade (do dlani)

Usedemo se na tla, noge iztegnemo in nanje na stopala položimo obroč. Z impulzom iz dlani obroč zakotalimo in se takoj uležemo, da naredimo obroču prosto pot za kotaljenje vse do dlani.

Dolgo kotaljenje

Odročenje, v eni roki obroč, zamah in obroč spustimo po zgornji strani rok, ki so obrnjene proti gor, v drugi roki ga ulovimo. Pomembno, da so roke iztegnjene in da obroč ne skače, da je ves čas v stiku z rokami.

Ploski met

Obroč držimo v rokah pred seboj, malo širše kot je širina ramen, obroč je vodoravno, dlani proti stropu. Zamahnemo tako, da obroč ostane vodoravno (torej v ramenskem sklepu) in vržemo obroč navzgor pred seboj, brez da bi se obroč obrnil. Obroč ulovimo na mestu, kjer smo ga izpustili.

Odboj s kolenom

Obroč držimo pred seboj v čelni ravnini, z nogo izvedemo zamah, pri čemer obroč z nogo odbijemo navzgor. Nogo spustimo, obroč ulovimo v dlani.

Mali met

Obroč držimo v bočni ravnini z eno roko. Iz predročnja izvedemo zamah v zaročenje, nazaj v predročnje, kjer obroč izpustimo v met. Počakamo ga na istem mestu, kjer smo ga izpustili.

Ujem sede z nogami

Izvedemo ploski met, se usedemo na tla in ga ulovimo z nogami v luknjo.

Poskoki

En del obroča z nadprijemom držimo pred popkom, drugi del obroča zakrožimo okoli telesa in ga preskočimo.

Diametralni met

Obroč držimo v rokah pred seboj, malo širše kot je širina ramen, obroč je vodoravno, dlani proti stropu. Zamahnemo tako, da oddaljen del obroča spustimo nižje, nato pa hitro zamahnemo navzgor in obroč izpustimo. Obroč se v zraku zavrti, ulovimo ga na strani, ki je bližje našemu telesu.

Visoki met

Obroč držimo v bočni ravnini z eno roko. Iz predročnja izvedemo zamah v zaročenje, nazaj v predročnje, kjer obroč izpustimo v met. Počakamo ga na istem mestu, kjer smo ga izpustili. Razlika med malim in visokim metom je v višini leta obroča ter hitrosti in moči zamaha.

Ujem s kolena

Izvedemo met obroč, namesto, da ga ulovimo z dlanjo, pustimo, da pade mimo obraza in ga ulovimo med kolena tako, da noge pokrčimo in kolena rahlo razmaknemo, ko pade obroč med kolena, pa jih hitro stisnemo skupaj.

Ujem sede s kolena

Izvedemo met obroča, se usedemo s pokrčenimi nogami in obroč ulovimo navpično med kolena.

Ujem s stopalom

Izvedemo met obroča in ga pustimo da pade ob ramenu, kjer ga ulovimo z rahlim dvigom noge ter pritiskom obroča s stopalom ob tla. Pomembno je, da noge ne dvigujemo previsoko, saj se obroč v tem primeru odbije od tal in uide.

Met z nogo

Obroč položimo v čelni ravnini pred seboj in ga iz notranje strani z nartom brcnemo navzgor. Pomembno je, da brco izvedemo hitro, sicer se nam obroč obesi na nogo.

Vrtenje na dlani z začetno pomočjo

Obroč obesimo na dlan med palcem in ostalimi iztegnjenimi prsti. S potiskom obroča s prosto dlanjo obroč zavrtimo na prvi dlani.

Vrtenje na dlani brez pomoči - pred seboj

Obroč v čelni ravnini obesimo na dlan med palcem in ostalimi iztegnjenimi prsti. Zanihamo ga in potem zavrtimo.

To vrtenje lahko izvedemo tudi iz drže obroča, pri čemer mora dlan, ki je ob držanju nad obročem, preiti v obroč, kar je zahtevna naloga, ki potrebuje veliko vaje.

Vrtenje na dani brez pomoči - nad seboj

Je najtežja različica vrtenja, saj moramo poleg prehoda dlani v obroč zamenjati tudi položaj roke. Začnemo v odročanju z držanjem obroča vodoravno, izvedemo premik roke v vzročanje, hkrati preide dlan v obroč in zavrtimo obroč vodoravno nad glavo.

Kolebnica za ritmično gimnastiko ni enaka kolebnici, ki jo kupimo v trgovini z igračami ali otroško opremo. Gre za plezalno (jadralno) vrv iz umetnih vlaken. Pomemben je tudi način spletanja in prožnost ter teža.

Na vsakem koncu vrvi naredimo vozal ali dva. Če vadeči stopi na sredino kolebnice in jo poravnava ob telo, naj bi segala od ene pod pazduhe do druge, to je idealna dolžina.

KOLEBNICA

- Nihanja,
- vrtenje polovične kolebnice,
- zamahi,
- osmice,
- vrtenje enega konca kolebnice,
- spust in ujem enega konca kolebnice,
- preskoki kolebnice ležeče na tleh,
- tekovni poskoki,
- sonožni poskoki,
- poskoki s polovično kolebnico,
- poskoki s prekrižano kolebnico,
- poskoki čepe,
- poskoki z dvojnimi vrtenjem,
- mali met po poskokih,
- vozlanje kolebnice,
- met iz vrtenja,

- ujem v dlani,
- ujem na nogo,
- spuščanje, nihanje in ujem obeh koncev kolebnice - leže na hrbtu, prednoženo,
- spust enega konca kolebnice za hrbtom in ujem spredaj,
- odboj enega konca kolebnice.

Nihanja

Nihanj je več vrst. Lahko sta vozla vsak v svoji roki, lahko oba v eni roki, lahko nihamo nazaj naprej, levo, desno.

Vrtenje polovične kolebnice

Vrtenj polovične kolebnice je več vrst. Razlikujejo se po načinu držanja (z eno roko držimo vozla, z drugo lahko držimo zanko ali pa se le – ta giba) in po ravninah vrtenja (bočno, čelno) ter nivojih in smereh vrtenja.

Zamahi

Vsak vozel primemo v eno roko, odročimo in z iztegnjenima rokama delamo zamah s širokim krogom rok v smeri naprej in nazaj. Kolebnica naj ves čas ostane v obliki črke u, kar je dobra priprava za pravilno vrtenje kolebnice ob preskakovanju le – te.

Osmice

Začnemo z zloženo (na 4 dele) kolebnico, da se izognemo strahu pred udarci kolebnice. Eno roko predročimo, z drugo (s kolebnico) pa rišemo osmico (čez roko, ob roki, čez roko, ob roki...).

Ko nam to gre, zanko kolebnice izpustimo in rišemo osmice s polovično (dva dela) kolebnico.

Kasneje poizkusimo še z osmico v odročenju (kolebnico vrtimo v čelni ravnini) in potem še nad glavo (še vedno v čelni ravnini).

Vrtenje enega konca kolebnice

Z eno roko primemo za en konec kolebnice, z drugo roko za sredino kolebnice. Prosti konec kolebnice zavrtimo (nad glavo, ob boku, pred seboj).

Spust in ujem enega konca kolebnice

V vsaki roki držimo en konec kolebnice, z nihanjem en konec (vozel) spustimo na tla za seboj, zdaj povlečemo drug konec (z iztegnjeno roko) v predročenje, kar povzroči dvig (prvega) vozla s tal, ulovimo ga s prosto roko.

Preskoki kolebnice ležeče na tleh

Kolebnico (prepognjeno na pol) odložimo na tla in jo preskakujemo (naprej – nazaj, levo – desno). S tem izgubimo strah pred tem, da skočimo ali se zatakne ob kasnejšem preskakovanju kolebnice.

Tekovni poskoki

V vsaki roki (odročeno) držimo en konec kolebnice. Kolebnica kroži (naprej ali nazaj) okoli našega telesa, mi pa jo preskočimo najprej z eno nogo, takoj zatem z drugo (dvtaktno).

Sonožni poskoki

V vsaki roki (odročeno) držimo en konec kolebnice. Kolebnica kroži (naprej ali nazaj) okoli našega telesa, mi pa jo preskakujemo z obema nogama hkrati (enotaktno).

Poskoki s polovično kolebnico

Kolebnico prepognemo na pol. V eni roki držimo zanko, v drugi roki oba vozla. Kolebnica kroži okoli našega telesa, mi pa jo preskakujemo. Vajo izvedemo v stoje in v počepu.

Poskoki s prekrižano kolebnico

V vsaki roki držimo en konec kolebnice. Roki pred seboj močno prekrižamo. Kolebnica kroži okoli našega telesa, mi pa jo preskakujemo (sonožno ali tekovno).

Poskoki čepe

V vsaki roki držimo en konec kolebnice. Počepnemo in iztegnjeno odročimo. Kolebnica kroži okoli našega telesa, mi pa jo sonožno preskakujemo.

Poskoki z dvojnimi vrtenjem

Med poskokom skušamo kolebnico zavrteti okoli telesa dvakrat. To je zelo zahtevna naloga, vendar je že njeno poizkušanje pomembno za kordinacijo in timing.

Mali met po poskokih

V vsaki roki držimo en konec kolebnice. Naredimo nekaj poskokov nazaj in v zadnjem roke dvignemo pred seboj in kolebnico izpustimo, da izvedemo met, nato kolebnico ulovimo, vsak vozel v eno roko.

Vozlanje kolebnice

Kolebnico prepognemo, jo zavijemo in zavozlamo.

Met iz vrtenja

Prepognjeno kolebnico zavozlamo, držimo jo v eni roki in v bočni ravnini zavrtimo nazaj, iztegnemo roko pred seboj ter izvedemo met. Kolebnico ulovimo v eno roko.

Ujem v dlani

Nezavezano kolebnico vrtimo z eno roko v bočni ravnini nazaj, iztegnemo roko pred seboj in izvedemo met. Vsak vozec lovimo v svojo roko.

Ujem na nogo

Zavozlano kolebnico vržemo, se obrnemo za 90 stopinj (proti kolebnici), dvignemo eno nogo na 90 stopinj in počakamo, da se kolebnica zavije na nogo.

Spuščanje, nihanje in ujem obeh koncev kolebnice - leže na hrbtu, prednoženo

Uležemo se na tla, za eno peto zatakujemo zanko kolebnice in nogo dvignemo proti stropu. Konca kolebnice zanihamo in spustimo da gresta okoli noge ter ju ulovimo z obratnima rokama.

Spust enega konca kolebnice za hrbtom in ujem spredaj

Vsak vozec držimo z eno roko. Z eno roko izvedemo zamah skozi predročenje, vzročenje v zaročenje pokrčeno not, kjer vozec izpustimo, roko vrnemo pred telo, kjer isti vozec spet ulovimo (najprej lahko z roko, ki že ima vozec, potem še z roko, ki je vozec izpustila).

Odboj enega konca kolebnice

En vozec kolebnice spustimo na tla pred seboj, drugi vozec držimo v predročanju dol. Z vozlom v roki izvedemo velik krog skozi priročenje, zaročenje, vzročenje in močno zamahnemo navzdol, da se prosti vozec odbije od tal ter ga ulovimo s prosto roko.

Z žogo in obročem ponovimo že osvojene elemente in nadaljujemo s tehniko.

ŽOGA

- ponovitev vseh elementov,
- visoki meti in različni ujemi,
- rokovanja med težinami s telesom.

OBROČ

- ponovitev vseh elementov,
- rokovanja med težinami s telesom.

3.4.4 AKROBATIKA

Ponovimo akrobatiko prvega leta vadbe in nadaljujemo:

- preval nazaj,
- stoja,
- premet v stran,
- most naprej.

PREVAL NAZAJ

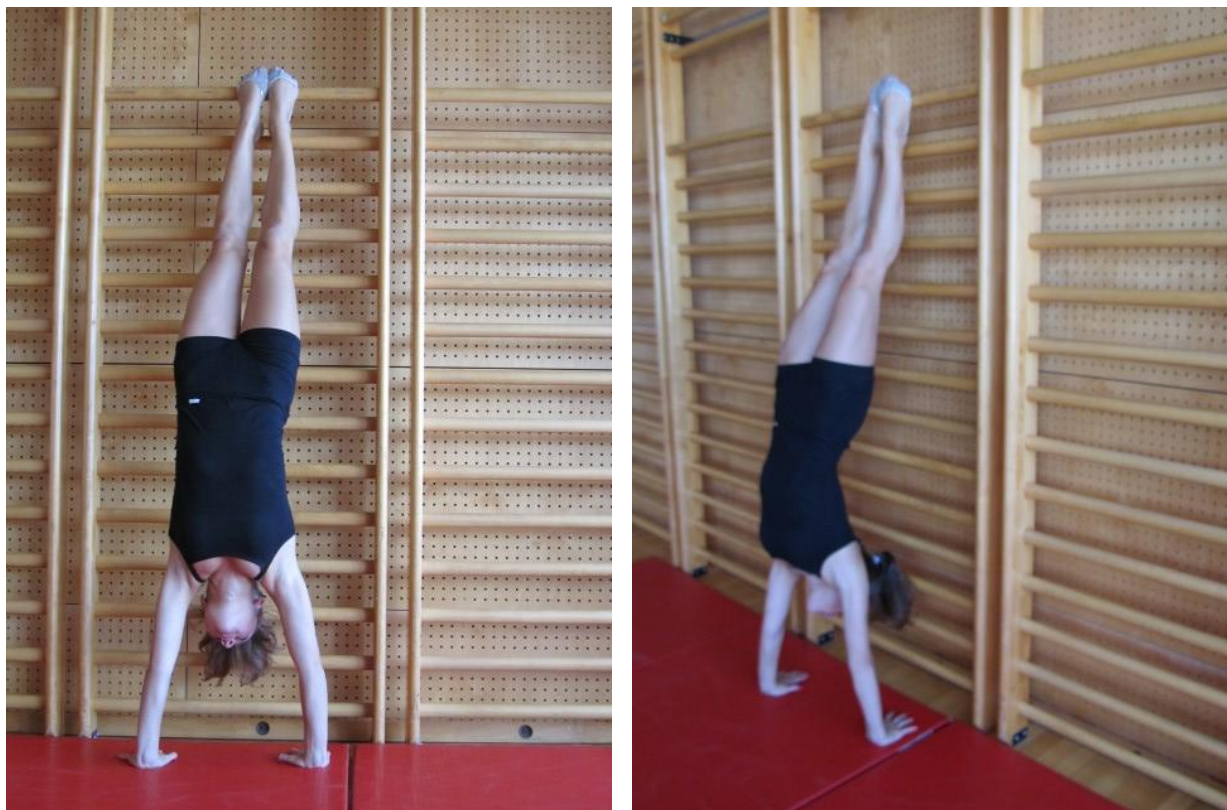




Slike 129 - 132. Preval nazaj (osebni arhiv).

Slike 129 – 132 prikazujejo potek prevala nazaj. Iz opore čepno sedemo na tla čim bližje petam in se v skrčenem položaju (glava predklonjena) zakotalimo nazaj preko hrbta. Skrčimo lahti in nastavimo dlani, da se lahko preko njih prevalimo do opore čepno.

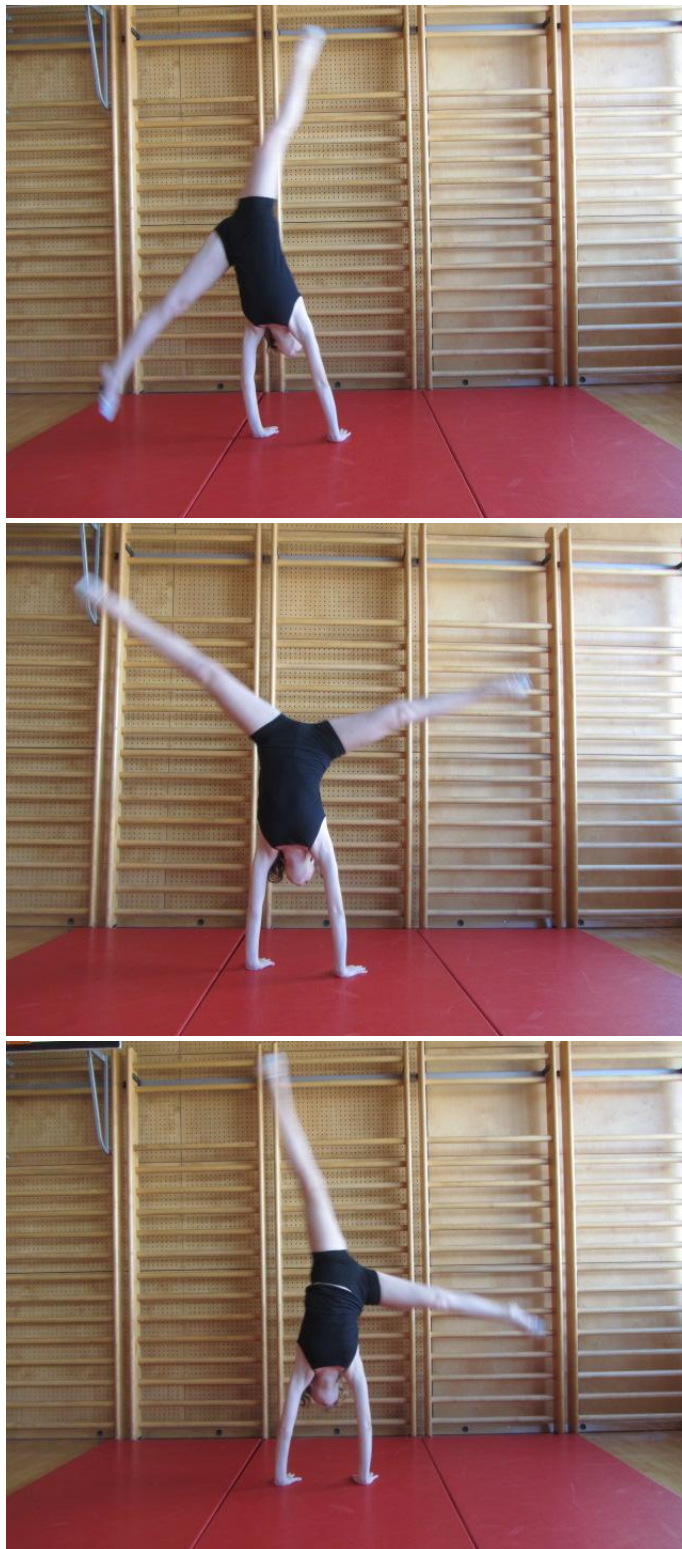
STOJA NA ROKAH



Sliki 133 in 134. Stoja na rokah ob opori (osebni arhiv).

Sliki 133 in 134 prikazujeta stoji na rokah. Iz stoji prednožno izvedemo korak na prednoženo nogo, roki postavimo na tla v širini ramen. Z odzivom in zamahom stojne noge v zanoženjem prenesemo težo telesa na iztegnjeni roki nogi pa spojimo, noge in trup so v ravni črti, glava je rahlo zaklonjena.

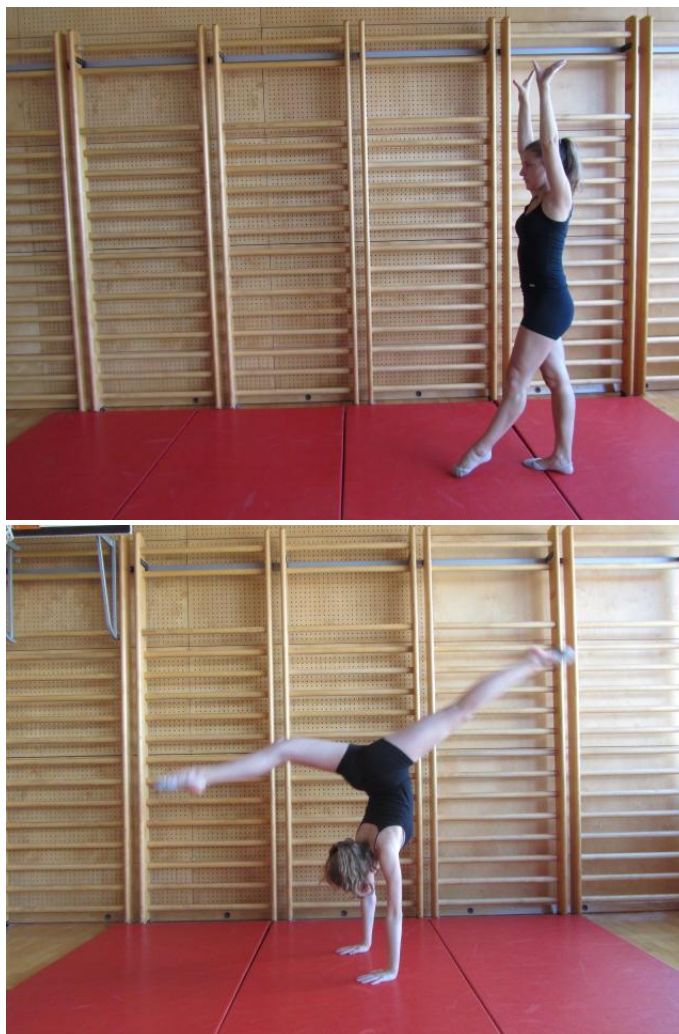
PREMET V STRAN



Slike 135 - 137. Premet v stran (osebni arhiv).

Slike 135 – 137 prikazujejo potek premeta vstran. Iz stoje odnožno z desno (levo), odročenje, vzpon na levi (desni), pogled v desno (levo), naredimo z desno (levo) nogo korak v desno (levo) in z odklonom v desno (levo) postavimo dlan desne (leve) roke na tla, istočasno zamahnemo z iztegnjeno levo (desno) v stran navzgor. Odrinemo se z desno (levo) nogo ter takoj zatem položimo na tla še levo (desno) dlan in preidemo v stoji na rokah raznožno. Z odzivom desne (leve) roke prenesemo težo telesa na levo (desno) in stopimo z levo (desno) nogo na tla, z odzivom leve (desne) roke zravnamo in prenesemo težo telesa na desno (levo) nogo do stoje odnožno z levo (desno), roke so v odročanju.

MOST NAPREJ





Slike 138 - 140. Most naprej (osebni arhiv).

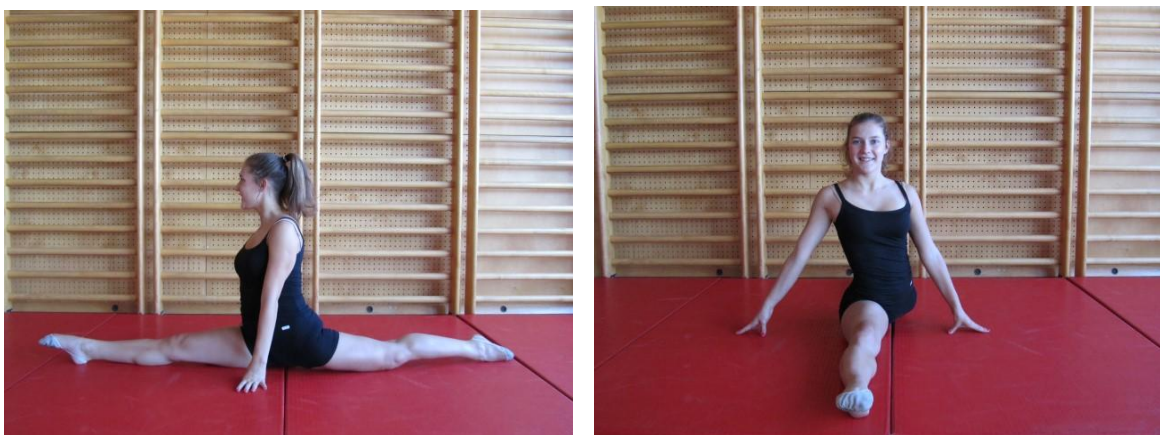
Slike 138 – 140 prikazujejo potek mostu naprej. Iz stoje prednožno z desno (levo), vzročeno, naredimo z desno (levo) korak in s predklonom postavimo dlani na tla, istočasno zamahnemo z levo (desno) nogo navzgor. Nato odrinemo še z desno (levo) nogo. Obe nogi gresta preko vertikale na drugo stran rok. Ko pride prva noga na tla, se z rokama odrinemo od tal in se, hkrati s spuščanjem druge noge proti tlom, vzravnamo, roke ostanejo vzročeno. Druga noga pride do prednoženja.

3.5 TRETJE LETO VADBE

V tretjem letu vadbe vadimo trikrat tedensko po 90 minut.

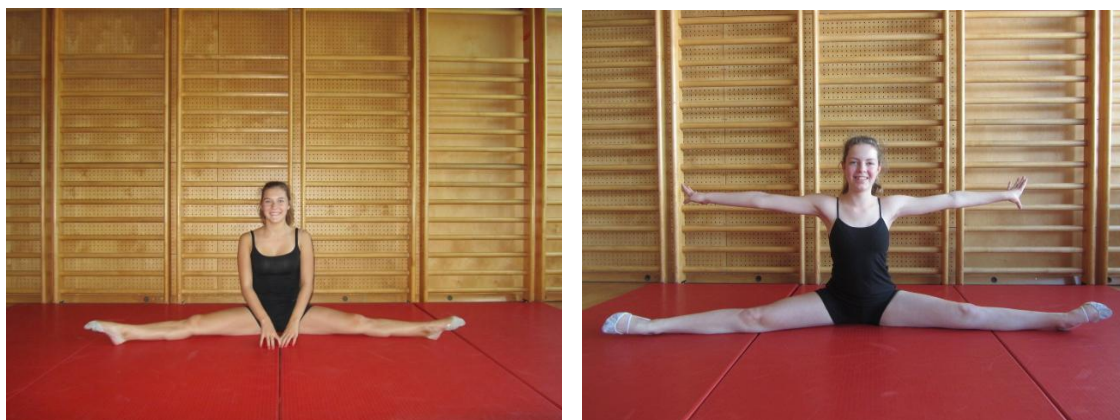
3.5.1 OSNOVNO

»ŠPAGE« – SED PREDNOŽNO Z DESNO (LEVO), ZANOŽNO Z LEVO (DESNO) ali SED RAZNOŽNO



Sliki 141 in 142. Sed prednožno – zanožno, bočno in čelno (osebni arhiv).

Sliki 141 in 142 prikazujeta »žensko špago« oz. sed prednožno – zanožno. Težimo k temu, da vadeči res zavzamejo položaj seda, če ne gre, naj vadeči zavzame položaj opore stojno spredaj razkoračno (prednožno z desno/levo, zanožno z levo/desno), pri čemer naj boke spusti v čim nižji položaj.



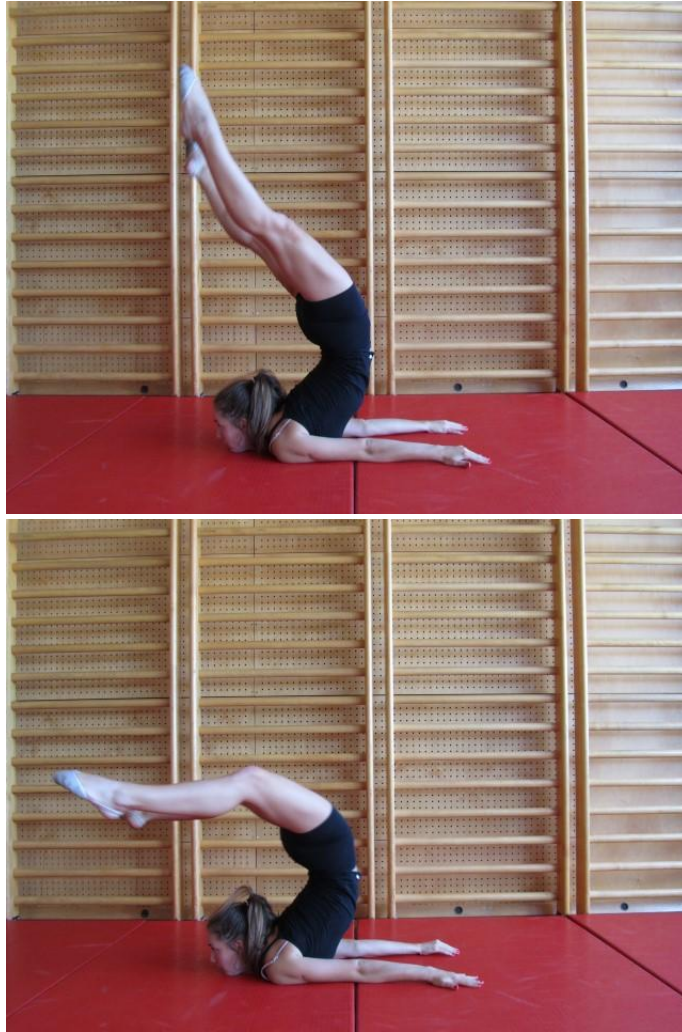
Sliki 143 in 144. Sed raznožno (osebni arhiv).

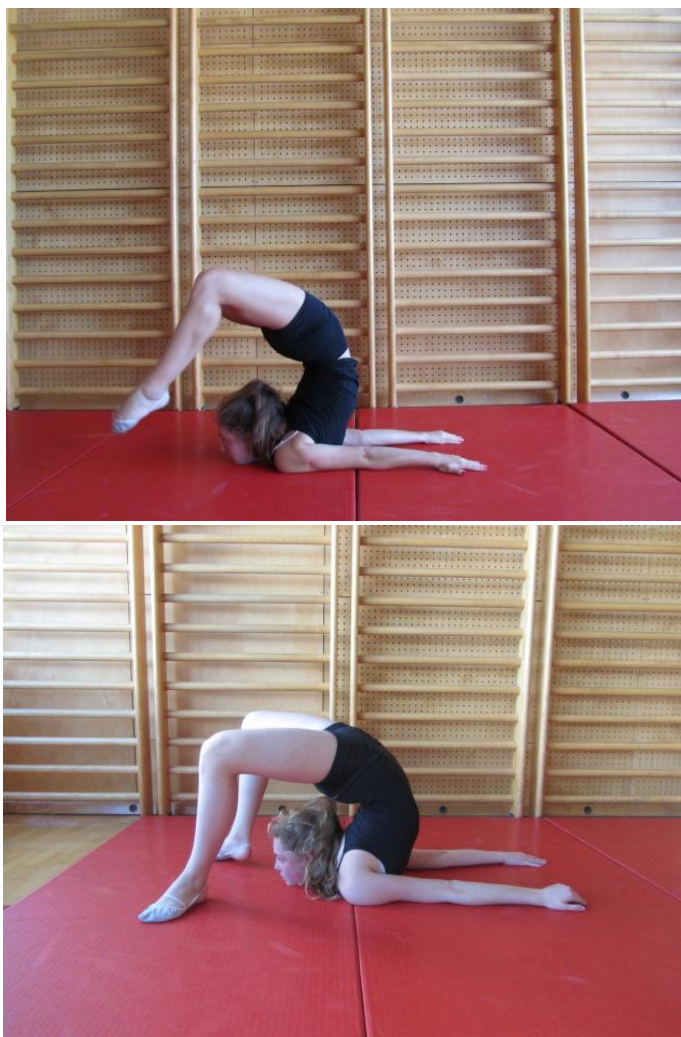
Sliki 143 in 144 prikazujeta »moško špago« oz. sed raznožno.

NADŠPAGE

Nadšpage so nadgradnja špag, kjer gredo boke »v minus«. Nogo (ali obe) položimo na višjo točko od seda in skušamo boke spusti do položaja seda.

POVALJKE



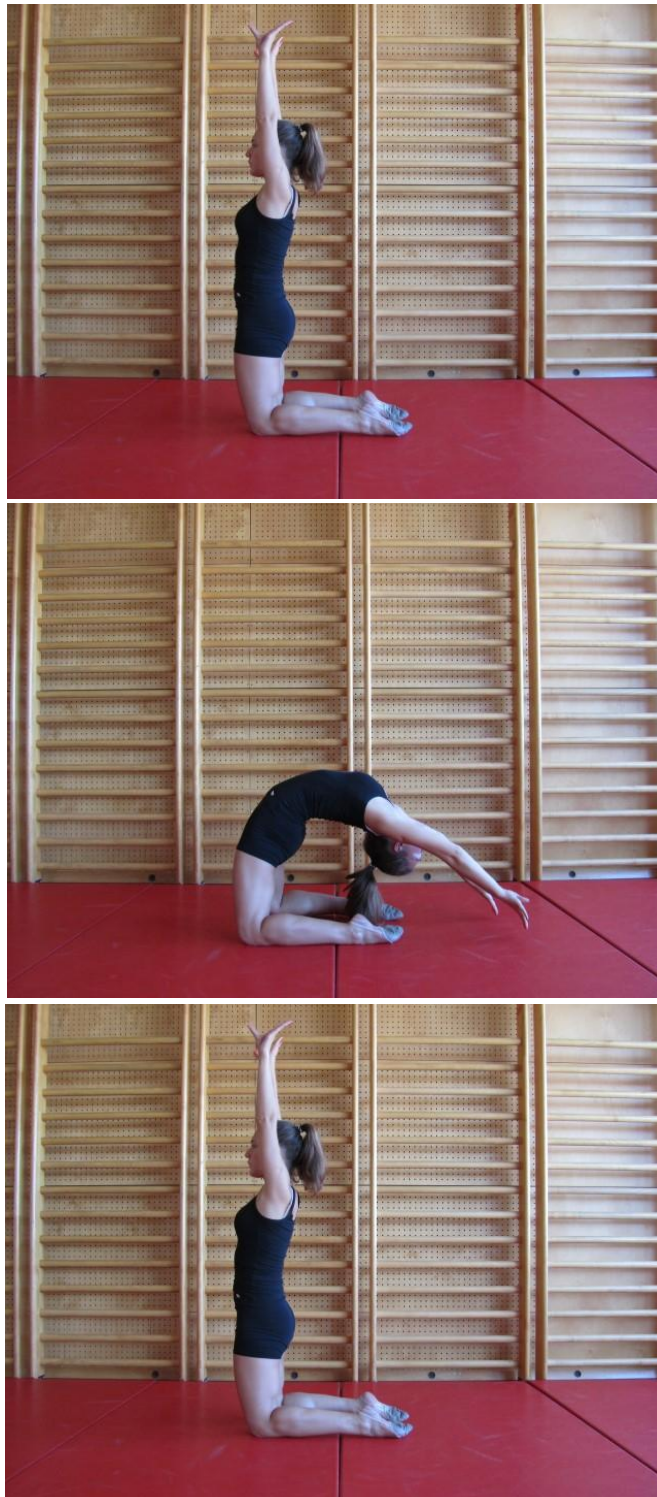


Slike 145 - 148. Povaljka (osebni arhiv).

Slike 145 – 148 prikazujejo potek povalke. Iz stoje na golenih sledi močan odziv v kotaljenje naprej. V položaju na ramenih so trup in noge v čim višjem položaju, sledi pokrčenje nog. Pomembno je dihanje in položaj glave (sapnika).

3.5.2 ELEMENTI S TELESOM

MOST NA KOLENIH



Slike 149 - 151. Most na kolenih (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Klek razkoračno, vzročenje, dlani not	Zakloniti	Klek razkoračno, vzročenje, dlani not

VSTAJANJE ČEZ MOST



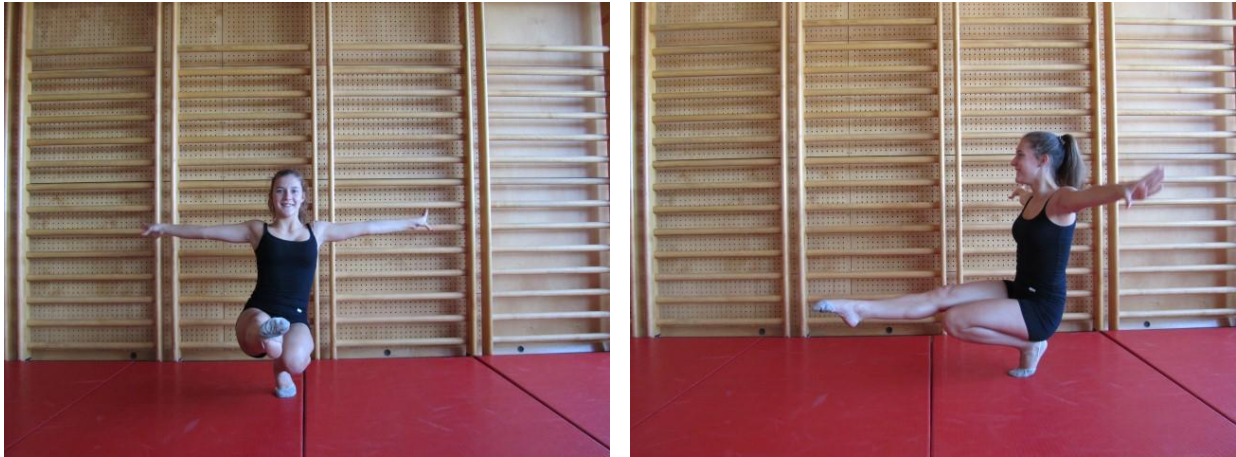


Slika 152 - 154. Vstajanje čez most (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Sed skrčno, zaročenje z levo dol, predročenje z desno gor	Ulekniti, iztegniti	Stoja, vzročenje

KAZAŠKO RAVNOTEŽJE





Slike 155 - 158. Kazaško ravnotežje, čelno in bočno (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Čep na levi nogi, prednoženje skrčeno z desno, stopalo se dotika tal, odročenje	Prednožiti z desno	Čep na levi nogi, prednoženje skrčeno z desno, stopalo se dotika tal, odročenje

KAZAŠKA PIRUETA

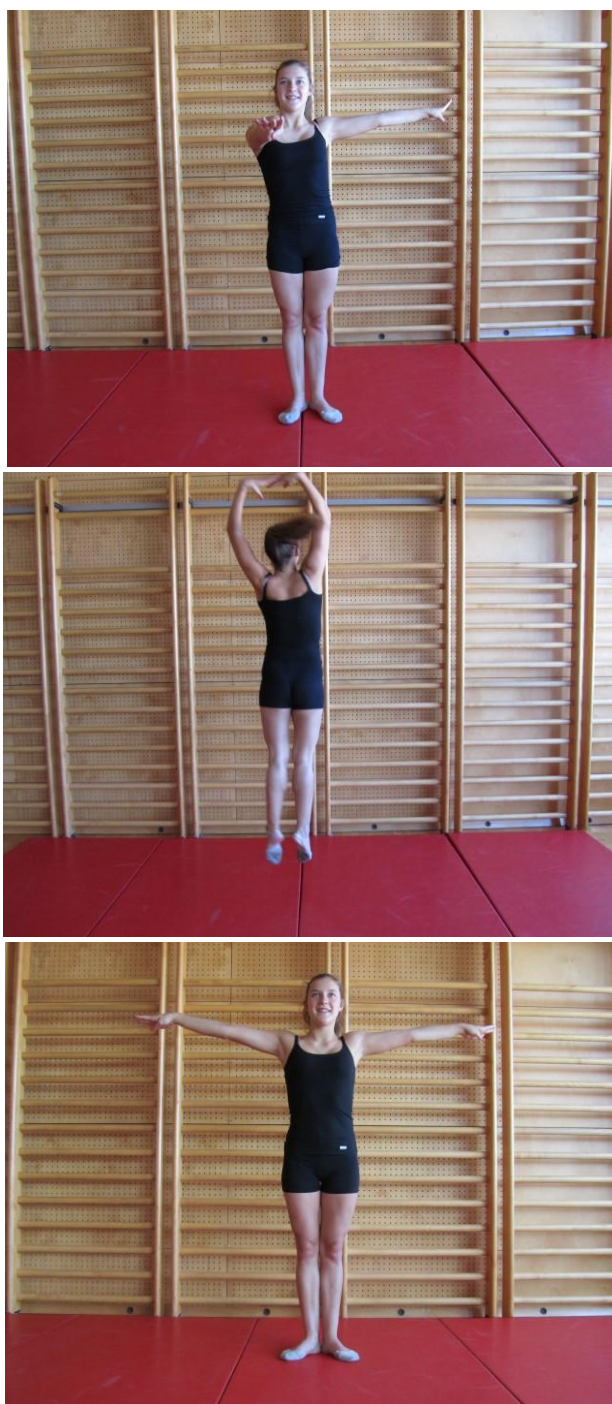




Slike 159 - 161. Potek kazaške piruete (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Čep odnožno z desno, odročenje z desno	Z zamahom prinožiti z desno, predročiti, Obrat za 1/1 (360°) v levo	Klek ali čep snožno, odročenje

VERTIKALNI SKOK



Slika 162 - 164. Potek vertikalnega skoka (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, predročenje z desno, odročenje z levo	Skok-obrat za 1/1 (360 st.) v desno, vzročiti uločeno	Stoja spetno, odročenje

RAVNOTEŽJE VSTRAN



Sliki 165 in 166. Ravnotežje vstran, čelno in bočno (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Odnožiti z desno (levo), z desno (levo) roko primemo za gleženj, položaj zadržimo 2 s	Stoja spetno, odročanje

SKOK VISOKO DALEČ



Slika 167. Skok visoko – daleč (osebni arhiv).

Začetni položaj	Gibanje	Končni položaj
Stoja spetno, odročanje	Skok visoko daleč z desno (levo); odročanje	Stoja spetno, odročanje

3.5.3 ELEMENTI S PRIPOMOČKOM

Ko vadeči malo izgubijo strah pred ritmični pripomočki, jim približamo tudi kije. Kiji so iz trde plastike, zato lahko ob trku kija s telesom začutimo bolečino. Obstaja več dolžin kije. Najprej rokujemo s krajšimi in še to le z enim, kasneje dodamo drugega, saj je tekmovalni pripomoček par kije.

KIJ

- Držanje in »težkanje« kija,
- zamahi,
- vrtenja,
- osmice,
- mlini,
- spusti in ujemi kija,
- mali meti in ujemi z enim kijem,
- mali meti in ujemi z dvema kijema istočasno,
- mali meti in ujemi z dvema kijema raznočasno,
- asimetrični mali meti.

Držanje in »težkanje« kija

Dlan obrnemo proti stropu. Kij primemo med palcem in dlanjo, tako da mala glava kija gleda navzgor. Dlan zapremo in stisnemo toliko, da lahko kij »potežkamo«, da drsi med našim palcem in dlanjo, vendar se ne izmuzne ven. S to vajo dobimo občutek kako močno držati kij.

Zamahi

Kij vedno primemo tako da je mala glava v dlani. Držimo ga tako, da je pri zamahih v podaljšku roke.

Vrtenja

Kij primemo tako, da je mala glava v dlani in stisnemo tako močno, da se glava oz. kij v dlani lahko vrta (tudi okoli svoje vzdolžne osi). Vrtenja delamo čim bolj ob podlakti. Lahko vrtimo v priročenju, odročanju, vzročanju, v eno, v drugo stran, na noter, navzven.

Osmice

Osmice so sestavljanje iz vrtenj v isto smer, vendar izmenično na eni in drugi strani podlakti ali telesa.

Mlini

Mlini so sestavljeni iz osmic dveh kijev, ki se vrtita v isto smer, vendar z manjšim časovnim zamikom.

Spusti in ujemi kija

Obstaja jih več vrst. Lahko so v različnih ravnina, različnih nivojih.

Mali meti in ujemi z enim kijem

Obstaja več vrst. Pravilno izvajanje je, da držimo in lovimo za malo glavo kija.

Mali meti in ujemi z dvema kijema istočasno

Pomembno je, da istočasno vržemo oba kija.

Mali meti in ujemi z dvema kijema raznočasno

Mečemo z zamikom, lovimo z zamikom ali hkrati (če sta bila meta različnih višin).

Asimetrični mali meti

Lahko mečemo hkrati ali z zamikom, vsak kij pa se vrti v svojo smer (lahko tudi v različnih ravninah).

KOLEBNICA

- ponovitev vseh elementov,
- visoki meti z različnimi elementi,
- rokovanja med težinami s telesom.

Trak je najbolj prepoznaven pripomoček ritmične gimnastike in marsikomu tudi najlepši, najbolj očarljiv. Je pa delo z njim vse prej kot enostavno (kakor morda deluje na televiziji ob na oko lahkotni izvedbi sestav vrhunskih ritmičark). Tekmovalni trak meri 6 metrov, palčka dodatnega pol metra. Pri mlajših vadečih je smiselno začeti s trakovi dolžine 2 – 4 metre. Zelo pomembna je previdnost pri rokovanju s palicami.

TRAKI

- zamahi,
- kroženja,
- kače,

- spirale,
- mali meti,
- bumerang,
- visoki meti.

Zamahi

Pri zamahih je pomembno, da je konec palice v dlani in da je palica v podaljšku roke. Zamahujemo v različne smeri in v različnih ravninah.

Kroženja

Pri kroženjih je pomembno, da trak riše gladko sliko, brez nepotrebnih dodatnih gibov.

Kače

Da zarišemo kače, moramo roko v zapestju (ne od rame) hitro gibati levo – desno ali gor – dol. Kače morajo biti enakomerne in goste.

Spirale

Da zarišemo spirale, moramo roko v zapestju hitro gibati krožno. Spirale morajo imeti enako gostoto.

Mali meti

Izvajajo se z gibom iz ramen in zapestja, saj se mora dvigniti od tal cel trak.

Bumerang

Pri bumerangu se palica po metu odbije od tal in vrne k telesu. Pomembna je parabola leta palice.

Visoki meti

Pri metu se od tal dvigne cel trak, ob ujemu pa risbo traku takoj nadaljujemo (trak ne sme pasti na tla, čeprav palčko ulovimo v dlan).

3.5.4 AKROBATIKA

Po osvojenih elementih akrobatike v prvem in drugem letu vadbe nadaljujemo s težjimi elementi:

- premah in
- most nazaj.

PREMAH



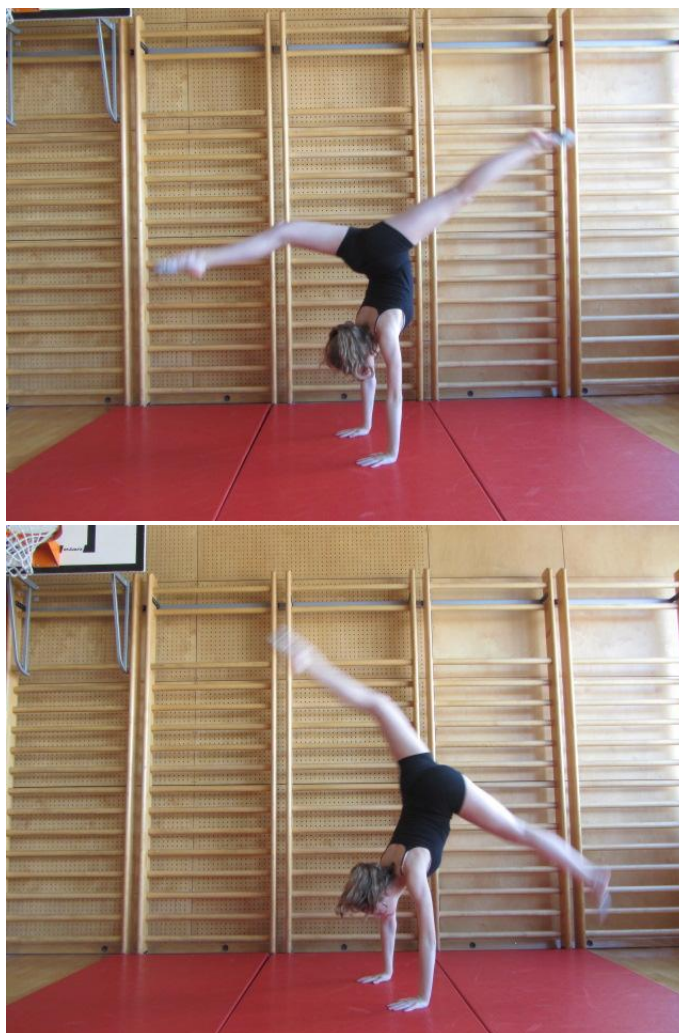


Slike 168 - 171. Premaha (osebni arhiv).

Slike 168 – 171 prikazujejo potek premaha. Iz stoje prednožno z desno (levo), vzročenje, naredimo korak z desno (levo) in s predklonom postavimo dlani na tla pred desno (levo) nogo, istočasno zamahnemo z levo (desno) nogo zamahnemo navzgor. Nato (še vedno v predklonu) roke prestavimo na drugo stran desne (leve) noge in se za 180 stopinj obrnemo v levo (desno) stran, leva (desna) noga je v tem času navpično nad stojno nogo, potem začnemo dvigati roke in trup, levo (desno) nogo pa spuščati proti tlam v zanoženje.

MOST NAZAJ





Slike 172 - 174. Most nazaj (osebni arhiv).

Slike 172 – 174 prikazujejo potek mosta nazaj. Iz stoje prednožno z desno (levo), vzročenje, naredimo zaklon, postavimo dlani na tla in hkrati zamahnemo z desno (levo) nogo navzgor. Nato odrinemo še z levo (desno) nogo. Obe nogi gresta preko vertikale na drugo stran rok. Ko pride prva noga na tla, se z rokama odrinemo od tal in se, hkrati s spuščanjem druge noge proti tlam, vzravnamo, roke ostanejo vzročeno. Druga noga pride do zanoženja.

3.6 SESTAVE oz. KOREOGRAFIJE

SESTAVA

»Sestava pomeni časovno smiselno in zaključeno zaporedje izbranih prvin pri vadbi, na tekmovanju ali nastopu.« (Čuk, 2002)

Sestave oz. koreografije sestavljamo ob glasbeni spremljavi, katere dolžina je pri posamezni izvedbo od 1 min in 15 s do 1 min in 30 s, pri skupinski izvedbi pa 2 min do 2min in 30 s. Pomembno, da je glasba izbrana starosti primerno. Pri mlajših vadečih izberemo glasbo z izrazitim ritmom. Zaželeno je, da se ritmi menjajo in da je vadečim glasbena spremljava všeč, ker potem lažje in raje vadijo.

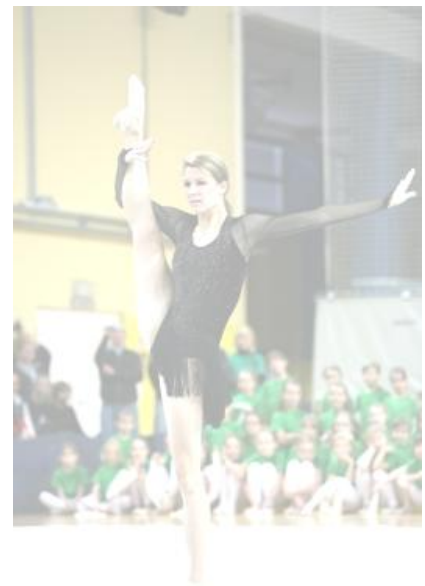
3.6.1 PRVO LETO VADBE

Prva sestava oz. koreografija, ki jo učimo, je brez pripomočka. Vadeči ima dovolj »dela« sam s seboj in s pomnjenjem zaporedja elementov.

V prvem letu vadbe priporočamo 1-x skupinska sestava brez pripomočka (elementi s telesom), 1-x sestava v paru z žogo (elemente s telesom se poveže z elementi rokovanja z žogo).

◇ BREZ PRIPOMOČKA

- Elementi:
 - prstan,
 - ravnotežje passe,
 - ravnotežje razovka zadaj,
 - obrat,
 - mačji skok.
- Akrobatika:
 - stoja na lopaticah.
- Ostalo:
 - prisunski poskoki,
 - plesni koraki
 - tri sodelovanja, tri formacije.



Za naslednjo sestavo, ki vključuje ritmični pripomoček, priporočamo žogo, ki je kot športni pripomoček otrokom najbližje.

◇ Z ŽOGO

- Elementi:
 - prstan z balansiranjem (ravnotežnim položajem) žoge,
 - ravnotežje passe s kotalenjem žoge,
 - ravnotežje razovka zadaj z odbojem žoge,
 - obrat z balansiranjem žoge na dlani,
 - mačji skok z zamahom žoge.

- Akrobatika:
 - stoja na lopaticah.
- Ostalo:
 - prisunski poskoki,
 - plesni koraki,
 - kotaljenje po rokah,
 - osmica,
 - odboji (serija vsaj treh),
 - mali met in ujem,
 - rokovanje z delom telesa, ki ni roka.



3.6.2 DRUGO LETO VADBE

Ko so vadeči že izkusili skupinsko sestavo kot tudi izvajanje sestave s pripomočkom, nadaljujemo s skupinsko sestavo s pripomočkom.

Predlagamo 1-x skupinska sestava z obročem, 1-x posamezno s kolebnico.

◇ Z OBROČEM

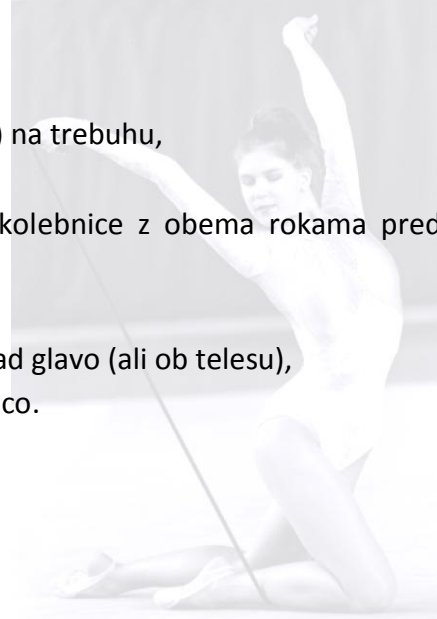
- Elementi:
 - prstan z zamahom obroča,
 - ravnotežje passe z vrtenjem na dlani,
 - ravnotežje razovka zadaj z diametralnim vrtenjem obroča na tleh,
 - obrat z vrtenjem obroča okoli pasu (ali vratu),
 - mačji skok s poskokom skozi obroč.
- Ostalo:
 - prisunski poskoki,
 - plesni koraki,
 - vrtenje na odprti dlani,
 - povratno kotaljenje,
 - ploski met in ujem,
 - vrtenje na delu telesa, ki ni roka,
 - dve sodelovanji, tri formacije,
 - menjava s kotaljenjem po tleh.



Ko so vadeči že dovolj pripravljeni in »zreli« jih preizkusimo tudi s posamezno sestavo, kjer svoj nastop izvajajo sami (solo).

◇ S KOLEBNICO

- Elementi:
 - most z balansiranjem (ravnotežnim položajem) na trebuhu,
 - zaklon z vrtenjem kolebnice ob telesu,
 - ravnotežje na kolenu z vrtenjem polovične kolebnice z obema rokama pred telesom,
 - piruet na passe z rokovanjem,
 - skok škarijce z vrtenjem polovične kolebnice nad glavo (ali ob telesu),
 - skok jelenček s prehodom skozi odprto kolebnico.
- Ostalo:
 - poskoki z vrtenjem odprte kolebnice naprej,
 - poskoki s polovično (prepognjeno) kolebnico,
 - spust in ujem enega konca kolebnice,
 - vrtenje kolebnice.



3.6.3 TRETJE LETO VADBE

Na vrsti sta najzahtevnejša pripomočka ritmične gimnastike. Zaradi varnosti priporočamo izbor sestave, ki jo vadeči izvajajo posamezno.

Izberemo pripomočke, s katerimi vadeči še niso imeli sestav 1-x posamezno s kiji, 1-x posamezno s trakom, 1-x skupinska sestava s poljubnim pripomočkom.

◇ S KIJI

- Elementi:
 - ravnotežje na kolenu z vrtenjem kijev vodoravno v odročanju,
 - skok škarijce z vrtenjem kijev v priročanju,
 - piruet na passe z rokovanjem,
 - skok jelenček z zamahom z eno roko,
 - most na kolenih z zamahom,
 - vstajanje čez most z osmico z eno roko,
 - kazaško ravnotežje z vodoravnim mlinom,
 - kazaška pirueta z rokovanjem,
 - vertikalni skok z nihanjem.
- Ostalo:
 - vrtenja, mlini (vodoraven in navpičen),
 - mali meti.



◇ S TRAKOM

- Elementi:
 - most na kolenih s spiralo,
 - vstajanje čez most s krogi,
 - kazaško ravnotežje s kačo,
 - kazaška pirueta z rokovanjem,
 - vertikalni skok z zamahom.
- Ostalo:
 - kače, spirale, osmice.

◇ SKUPINSKA SESTAVA (2,0 – 2,5 min):

- Elementi:
 - most na kolenih,
 - kazaško ravnotežje,
 - vertikalni skok,
 - piruet na pase,
 - zaklon stoje,
 - razovka,
 - skok jelenček,
 - kazaška piruet.
- Ostalo:
 - tri sodelovanja,
 - pet formacij,
 - tri menjave (od teh ena z metom).



4.0 SKLEP

Ritmična gimnastika je športna panoga, ki se hitro razvija. Na svetovnem nivoju so spremembe zelo pogoste. Ne govorimo o olimpijskih ciklih, niti letih, ampak so spremembe mesečne. Tem spremembam uspemo v Sloveniji slediti.

Na nacionalnem nivoju pa so spremembe bolj redke. V Sloveniji imamo tri vadbene (in tekmovalne) programe. Program A je vrhunski program, kjer vadeči v članski kategoriji vadijo 6-krat do 9-krat tedensko; program A1, ki je kakovostni razred in ga vadeči obiskujejo 2-krat ali 3-krat tedensko; program C, ki je rekreativne narave in ga vadeči 1-krat ali 2-krat tedensko obiskujejo v šoli kot interesno dejavnost.

V programu A1 so spremembe na letni ravni, v programu C pa je tekmovalni pravilnik star že več kot desetletje. Sprememb ni bilo. Velika škoda je, da tudi ta program ne sledi trendom, saj imamo v Sloveniji široko bazo vadečih, ki vadijo ritmično gimnastiko na šolski oz. rekreativni ravni. Ker pa je razkorak med programom A in programom C prevelik, nimamo uspešnih oz. so zelo redki prehodi v zahtevnejši program.

Za program C tudi že več let ni uradnih tekmovanj (pod okriljem Gimnastične zveze Slovenije ali Ministrstva), tako tu seva praznina, ki ne koristi športni panogi ritmične gimnastike. Nasprotno, društva oz. klubi se še bolj obračajo vsak k sebi, kar ni v dobro razvoju ritmične gimnastike na nacionalni ravni. Imamo široko množico vadečih, ki je ne znamo »izkoristiti«, da bi iz nje dobili vrhunske slovenske ritmičarke.

Program ritmične gimnastike za mlajše otroke je pripravljen z namenom lažjega prehoda iz nižje ravni vadbe v višjo. Kvaliteto oz. zahtevnost vadbe v programu C, kamor sodi tudi interesna dejavnost ritmične gimnastike, je potrebno dvigniti.

Program vadbe ritmične gimnastike za mlajše otroke vsebuje dinamična gibanja za ogrevanje, nekatere raztezne vaje, osnove ritmične gimnastike (stoja, hoja, drža telesa...), elemente s telesom (ravnotežja, skoki, gibljivost in piruete oz. rotacije) in elemente tehnike z ritmičnimi pripomočki. Elementi s telesom so prikazani tudi slikovno. Pomembno je, da vadeče najprej naučimo nekaj osnov s telesom, kasneje preidemo na pripomočke. Pomembna je postopnost, pravilen vrstni red učenja elementov. Pomembna je tudi pravilna izvedba elementov, saj je to osnova za nadgradnjo v zahtevnejše elemente. Npr. najprej naučimo razovko, nato naučimo ločeno vrtenje obroča, šele ko oba elementa vadeči obvlada ločeno, ju lahko združimo v en element – vrtenje obroča med razovko. Po učenju elementov, sledi učenje in vadba sestav. Tudi

te naj bodo primerne starosti in osvojenemu znanju – če so prelahke, se nič novega ne naučijo in je nezanimivo, če so prezahtevne, izgubijo motivacijo ali celo napačno izvajajo elemente.

V tem programu je poudarek predvsem na telesu. Zaželeno bi bilo v prihodnje podrobneje opisati in slikovno dopolniti tehniko elementov s pripomočki. Dobrodošlo bi bilo tudi opisati način podajanja vsebin, ki so navedene in predstavljene v tem delu, za mlajše otroke – pedagoška komponenta. Velja razmisliti tudi o video prikazu (ne)obveznih sestav.

V prihodnosti je potrebno iskati most med obstoječimi programi ritmične gimnastike na nacionalnem nivoju.

5.0 VIRI

Bahovec D. E., Bregar G. K., Čas, M., Domicelj, M., Saje – Hribar, N., Japelj, B. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Bolkovič, T. in Kristan, S. (1973). *Talna telovadba*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. in Bolkovič, T. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) I. del*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T., Ulaga, M. in Videmšek, M. (2009). *Priročnik za izdelavo pisnih virov na Fakulteti za šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Omejec, G. (2005). *Osebna mapa*. Neobjavljeno delo.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šimunčič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (ur.) (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Ulaga, M. in Kajtna, T. (2013). *Učbenik za Informatiko v športu – navodila za navajanje virov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2001). *Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2003). *Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vazzaz, J. (1981). *ABC športne ritmične gimnastike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

V spomín Antonu S. in Bogdanu V.