

METI

Atletika že iz antičnih časov pozna različne mete. Danes tekmujemo v metu kopja, diska, kladiva in suvanje krogle. V metu kladiva imamo olimpijskega prvaka, Primoža Kozmusa.

Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno hitrost. Mete izvajamo z zaletom in brez njega.

Met žogice

Met žogice je ena osnovnih oblik metov. Teža žogice je 250 gramov.

Tehniko meta žogice delimo na:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog in nato mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Povezovanje tako velikih mišičnih skupin kot manjših mišic bo prineslo dober rezultat.

Žogico držimo na blazinicah prstov tako, da srednji trije prsti objamejo žogico od zadaj, palec in mezinica pa od strani.

Kriteriji pravilne tehnike meta žogice:

- pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov (uvodni tekalni koraki, ki jim sledijo hitri metalni koraki - korak, križni koraki in položaj za izmet);
- pravilen položaj za izmet (desničarji imajo levo nogo spredaj);
- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo;
- vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti);
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

Suvanje krogle

Kroglo je potrebno suniti iz kroga s premerom 2,135 m. Pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje. Suvamo jo z eno roko na način potiskanja. Leteti mora v smeri sunka, v predpisanem območju.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Gimnastika izvira v antični Grčiji. Upodablja združitev športa in estetike, moči in akrobacije. Šport, podoben gimnastiki, so gojili že v starem Rimu, Perziji, Indiji in na Kitajskem, predvsem zato, da bi mlade moške dobro pripravili na vojskovanje. Beseda gimnastika izvira iz grščine (*gymnos* = gol; telovadci takrat niso bili oblečeni).

Pomen gimnastike je ponovno oživel v Evropi v 18. in 19. stoletju z nastankom gimnastičnih ali telovadnih sistemov (sokoli v Sloveniji). V gimnastiki so tekmovali že na prvih olimpijskih igrah moderne dobe (1896).

Pokojni Leon Štukelj je osvojil tri zlate olimpijske medalje, eno srebrno in dve bronasti, Miroslav Cerar pa dve zlati olimpijski medalji in eno bronasto. V zadnjem času nas navdušujeta Aljaž Pegan (svetovni prvak na drogu; 2005) in Mitja Petkovšek (svetovni prvak na bradlji; 2005, 2007).

Gimnastika ima velik vpliv na razvoj koordinacije, saj je ena redkih športnih panog, kjer se gibanja izvajajo v vseh smereh. Velik vpliv ima tudi na gibljivost in moč, predvsem ramenskega obroča in trupa.

Tekmovalni športi, združeni v Mednarodno gimnastično zvezo (FIG), so:

- športna gimnastika (moška in ženska),
- ritmična gimnastika,
- športna akrobatika,
- športna aerobika,
- splošna gimnastika (ali gimnastika za vse),
- skoki z male prožne ponjave,
- skoki na veliki prožni ponjavi.

Sistem izbranih gimnastičnih vaj

Izbrane gimnastične vaje so smotno sestavljene gibalne naloge. Z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja želimo doseči željen vpliv na človekov gibalni sistem.

Športno gimnastiko delimo na:

- moško (6 disciplin): drog, konj z ročaji, krogi, preskok, bradlja in parter;
- žensko (4 discipline): preskok, dvovišinska bradlja, gred in parter.

Pri **ritmični gimnastiki** tekmovalke izvajajo vaje z različnimi drobnimi orodji - kij, trak, kolebnica, žoga, obroč - in brez njih.

GIMNASTIČNE PRVINE V OSNOVNI ŠOLI

Akrobatske prvine: preval naprej, nazaj in preval letno, premeti vstran, naprej in nazaj, stoja na rokah, stoja na lopaticah ...

Dvovišinska (ženska) in enovišinska (moška) bradlja: vaje v vesi in opori, premahi, vzmik, podmetni seskok, trebušni toč, toč jezdno ...

Gred: hoja, različni skoki s sonožnim in enonožnim odzivom, obrati v vzponu v stoji in čepu, razovka. Nekateri pojmi: nožiti (prednožiti, zanožiti, odnožiti, prinožiti, raznožiti), kloniti (predklon, zaklon, odklon), drže, skoki, seskok. Vse te ritmične prvine lahko izvajamo tudi na parterju.

Preskok: raznožka, skrčka, odbočka ... Preskok sestavljajo: zaletišče, odzivna deska, orodje, ki ga preskakujemo in doskočišče. Glavno orodje za preskakovanje je odzivna deska, v šoli uporabljamo tudi malo prožno ponjavo, ki s prožnimi vzmetmi poveča učinek odziva (podaljša čas gibanja telesa v brezoporni fazi).

Mała prožna ponjava - osnovni skoki: skok stegnjeno, skok skrčno, skok prednožno raznožno, skok z obratom za 180° ali 360°.

Drog: vaje v vesi in opori, premahi, vzmik, podmetni seskok, trebušni toč, toč jezdno.

VARNOST

Med gimnastičnimi vajami učitelj pomaga učencem in jih nadzoruje. Učenci morajo imeti

OSNOVNI POLOŽAJI IN GIBANJA

Osnovni položaji: stoja, sed, leža, čep, klek, vesa, opora.



stoja spetno

stoja razkoračno

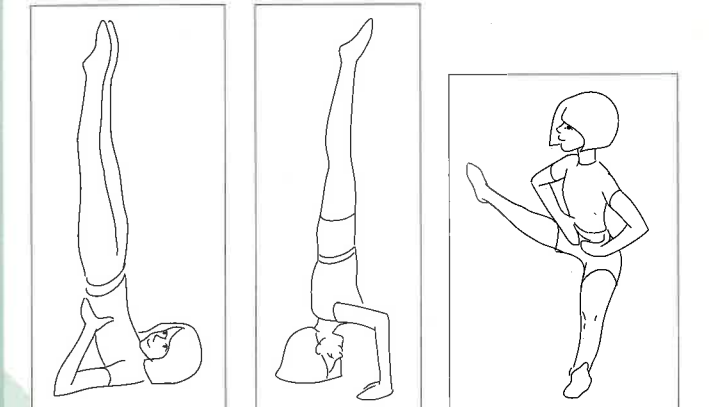
stoja predkoračno



stoja spojno (snožno)

stoja razpetno

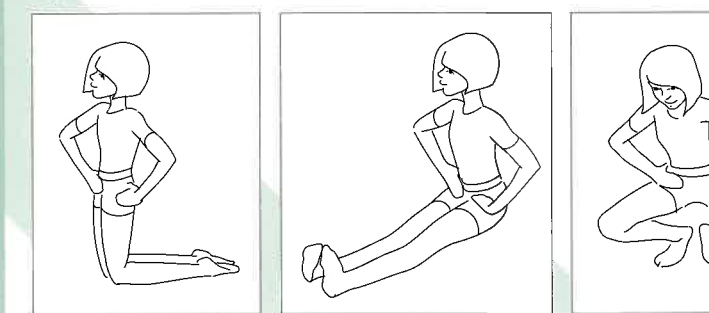
stoja prekrizano



stoja na lopaticah

stoja na glavi

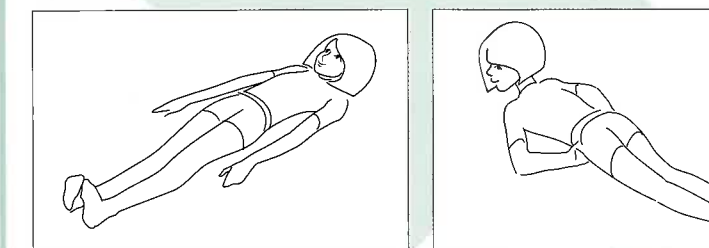
sed raznožno



klek

sed snožno

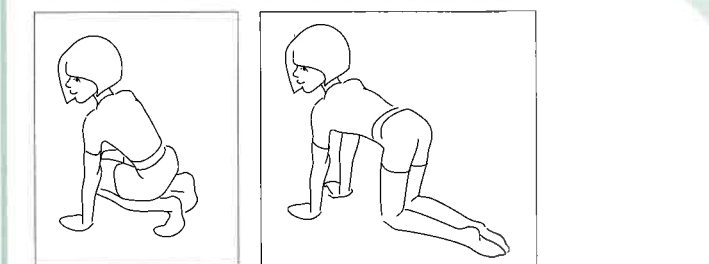
čep



leža na hrbtu

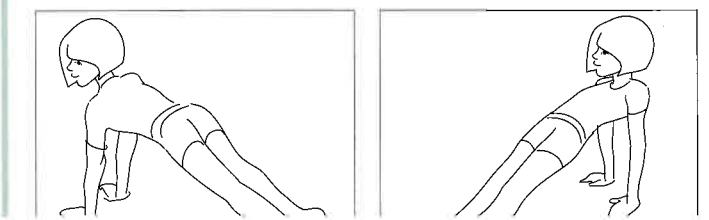
leža na trebuhu

MEŠANE OPORE (opiramo se na tla ali orodje z najmanj dvema deloma telesa hkrati)



opora čepno

opora klečno



opora ročno

opora kolensko