

OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA



***MLAĐE PIONIRKE***  
***V-VI RAZRED OSNOVNE ŠKOLE***

**PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA**  
**učenice V i VI razred osnovne škole**

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače visine 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk pruženim telom**, sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti dole i van, usprav - uzručiti.....**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**  
**učenice V i VI razred osnovne škole**

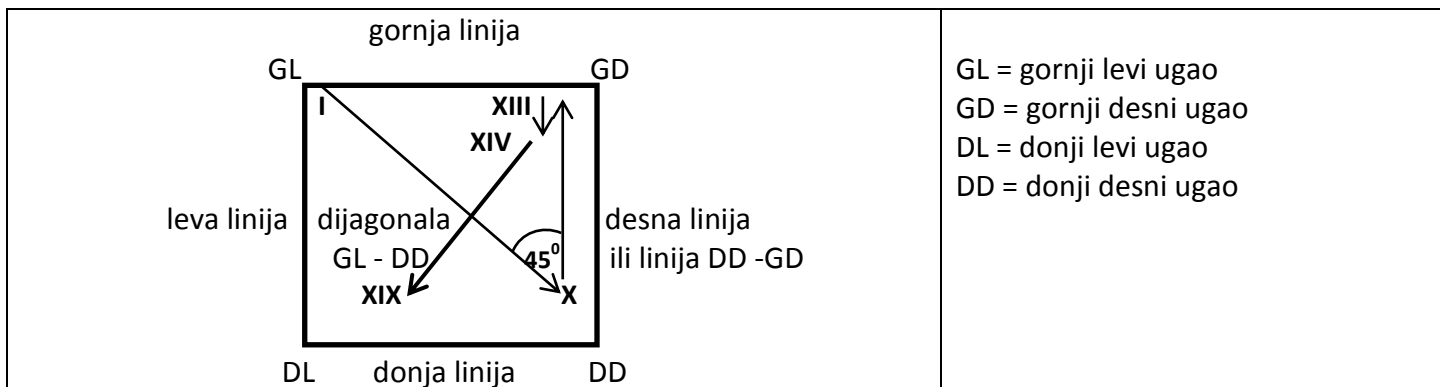
	<b>opis</b>	<b>bodovi</b>
	Početni položaj: čeonu prema n/p, zgib stojeći nathvat	
1.	sunožnim odzivom uzmak do upora prednjeg i sp.	2,00
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu (do upora prednjeg) i sp.	1,50
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. saskok premahom odnožno zanožnom i okretom za 90 <sup>0</sup> saskok odnoška sa okretom i fazom leta, doskok bokom prema pritci	1,00
	<b>UKUPNO</b>	<b>5,00</b>

## SASTAV NA VISOKOJ GREDI - učenice V i VI razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeono prema desnoj četvrtini grede (oko 1 m od kraja), hvat suručno u širini ramena		
-sunožnim odzivom <b>naskok u upor čučeci</b> , okret za 90° udesno, upor hvatom bočno		0,50
<b>prva dužina</b> -usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	- predručenjem zgrčeno, okretanjem nadlanica, podlaktani krugovi nadole i unutra (prema grudima), predručenjem uzručiti, dlanovi van	0,20
- niskim prednoženjem dotik grede u stav prednožno desnom i sp. korak desnom, - korak levom, priključiti desnu ispred leve - blizu	- talas obema do odručenja priručenjem zaručiti	0,60
-sunožnim odskokom <b>skok sa zanoženjem leve</b> doskok u počučanj na desnu, leva je u zanoženju	-predručenjem uzručiti i sp. odručiti desnom, predručiti levom	
-opružanjem desne korak levom zibom počučnjem, koraci u usponu d.l ( <b>valcer</b> ) i sp.	-čeoni krug desnom (do odručenja); grudi napred	0,30
-kraći korak desnom u <b>uspon, zgrčeno prednožiti</b> levu, stopalo u visini unutrašnje strane kolena, izdržaj	-uzručiti ulučeno	0,40
-korakom leve u <b>uspon okret za 90°</b> udesno do stava raskoračnog u usponu, -priključiti desnu pored leve, počučanj i sp.	- uzručenje, dlanovi napred,  - predručiti zgrčeno, ukršteno – desna ispred leve, dlanovi prema telu	0,30
-korak levom ulevo stav raskoračni u usponu, -počučnj na levoj i sp. <b>okret za 90° udesno</b> , desnom pored grede unazad do stava zanožno	-uzručiti van -uzručenje, laktovi pruženo, zglobovi šake savijeni - prsti se dodiruju; pretklon u liniji sa zanožnom, pogled dole	0,30
-preneti težinu unazad na puno stopalo desne, i sp. stav na desnoj, spojiti kolena, potkolenica leve horizontalno (u zanoženju)	-odručiti	
<b>druga dužina</b> -korak levom, korak desnom, stav zanožno levom, -pretklonom i visokim zanoženjem leve <b>vaga</b> , izdržaj 2s, -usklon do stava zanožno levom	-odručenjem uzručiti -leva u uzručanju, desnom odručiti; trup horizontalno, glavom zaklon, pogled pravo -uzručenje levom, odručenje desnom	0,60
-korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne – natkolenica horizontalno, potkolenica malo ispred vertikale - doskok na levu ( <b>dečiji poskok</b> )	-levom bočni luk unazad do predručenja, desna u odručenju	0,40
-koraci d.l. priključiti desnu ispred leve, blizu -pretklonom horizontalno i počučnjem <b>veliki talas telom</b> do stava u usponu	-odručiti -uzručiti i sp. bočni lukovi nadole i unazad (do uzručanja)	0,40
- koraci u usponu l.d.l. - korak desnom ispred leve, blizu i sp. okret u usponu	-odručiti -uzručiti	0,20

za 90° ulevo,		
-počučanj i sp. <b>-saskok pruženo sa okretom za 180° ulevo</b> , doskok licem prema gredi (čeonu) -stav spetni	-predručenjem i priručenjem zaručiti, -u fazi leta priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka predručiti van predručenjem uzručiti van	0,80
<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

### SASTAV NA TLU - učenice V i VI razred osnovne škole



takt	opis		bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1-2	Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: stav spetni, pruručiti <b>dijagonala: GL –DD</b> predtakt		
3-4	-uspon na levoj, prednožiti visoko desnom -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem pruručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,10
II 1-2		-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,	0,10
3-4	-preneti težinu na levu, priključiti desnu;	-predručenjem pruručiti desnu, pruručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van	
III 1-2	-počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena <b>kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.</b>		0,20
3-4	- <b>kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu</b> i sp.		0,20

IV 1	-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;	-levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,	0,20
2	-opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;	- desnom predručiti, levom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,	
3-4	-priključiti desnu pored leve i sp. zib počučnjem,  -zib počučnjem,  -zib počučnjem , -usprav i sp. ;	-priručiti i sp. desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad desne unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	0,30
V 1-2	-korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop</b> - šase) i sp;	-odručiti, dlanovi gore	
3-4	-korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju ( <b>makazice</b> – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	-uzručiti	
VI 1-2	-korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop</b> - šase);	-odručiti talasom i sp.	0,20
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju ( <b>makazice nazad</b> ), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp.	-predručenjem zaručiti,	
VII 1	-stav odnožno desnom;	-desnu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,20
2	-malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	-otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	
3	-usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu ( <b>dečiji poskok</b> );	-desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti; pogled udesno (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
4	-korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – ( <b>dečiji poskok</b> );	-priručiti obema, desnom predručiti, levom odručiti: pogled ulevo (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
VIII 1-2	-korak levom, korak desnom, priključiti levu;	-desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje	

3-4		bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom, bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,20
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i <b>visokom zanoženjem leve vage</b> , -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu iza desne	-odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti -priručenje, dlanovi prema telu;  -predručenjem uzručiti	0,30
X 1-2	-okret u usponu za 45° ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop strance</b> ); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop strance</b> ) i sp;	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti, -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,20
3-4	-korakom levom okret za 180° (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	-odručiti,	
XI 1-2 3-4	-prenosom <b>težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 45° (licem prema donjoj liniji)</b> ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	-odručiti dole	0,60
XII 1-4	-savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda <b>povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama</b> osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,20
XIII 1-2 3-4	-povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i -usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	-odručenjem dole, predručenjem ulučeno -odručiti talasom, odručenjem gore – dlanovi gore, odručiti	0,10
XIV 1-2 3-4	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90° ulevo, -pružanjem leve i okretom za 90° preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,  -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti van, dlan dole, levom talasom predručiti, dlan dole	0,10
XV 1-2	- okretom za 90° udesno privući levu pored desne, počučanj i sp.	-odručenjem i priručenjem zaručiti desnom, priručenjem zaručiti levom	
3-4	-sunožnim odskokom <b>skok sa zgrčenim prednoženjem</b> , doskok sunožno, stav spetni,	-za vreme skoka priručenjem predručiti van, kod stava spetno odručiti gore	0,40
XVI 1-4	<b>kretanjem prema DL uglu (dijagonala)</b> sa dva koraka okrenuti se za 360°: -desnom korak napred,	-odručiti dole,	

	-korakom levom okret u usponu za 90 <sup>0</sup> na obe noge udesno i sp. -nastaviti okret oko leve noge udesno za 270 <sup>0</sup> , desna u odnoženju nisko (raznoimeni okret) i sp. iskorak desnom napred, priključiti levu;	-pružiti	0,20
XVII 1-2	-korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop</b> , šase) i sp.	-kod galopa odručiti	
3-4	-korakom i odskokom leve skok sa bočnim raznoženjem i izvlačenjem desne ( <b>daleko-visoki skok grčenjem i pružanjem</b> desne noge), doskok na desnu;	-kod pripreme za odskok pružiti, u fazi leta odručiti, kod doskoka pružiti i sp.	0,40
XVIII 1-2	-korak levom, korak desnom, pretklonom, zamahom leve i odzivom <b>desne stav na šakama -naznačiti</b>	-predručenjem uzručiti	0,60
3-4	-bočnim raznoženjem preko počučnja na desnoj u klek na levoj i stav prednožno zgrčeno desnom;	-odručiti	0,10
XIX 1-2	-preneti težinu na desno stopalo, leva u zanoženju -osloncem o potkolenicu (ispad osloncem o potkolenicu),	-predručiti zgrčeno, ukršeno – desna ispred leve; pogled na podlaktice	
3-4	-oslonac preneti na poluprste desne (podići petu);	-pokretima unazad u zglobovima laktova odručiti gore desnom, odručiti dole levom; mali zaklon i zasuk tupa ulevo; pogled nadole	0,10
	<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

#### **NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU**

- na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
  - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
  - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
- počućanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;

**ispad** - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.