

Univerzitet Crne Gore  
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

# PROSTE VEŽBE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

prof. dr Boris Popović



Nikšić, 2020.



**KLASIFIKACIJA  
VEŽBI BEZ REKVIZITA**

**PROSTE**

**SLOŽENE**



**PROSTE VEŽBE**

**HODANJA I TRČANJA**

**ZAMASI**

**POLOŽAJI NA TLU**



# SLOŽENE VEŽBE

TALASI

RAVNOTEŽE

OKRETI

SKOKOVI I POSKOCI

AKROBATSKI I  
POLUAKROBATSKI EL.

# ZAMASI

Lukoviti i kružni pokreti koji se izvode u sve tri ravni.

Faze izvođenja zamaha:

- ✓ Faza uspostavljanja kretanja slobodnog dela tela
- ✓ Odvijanje zamaha po inerciji

*Zamah*

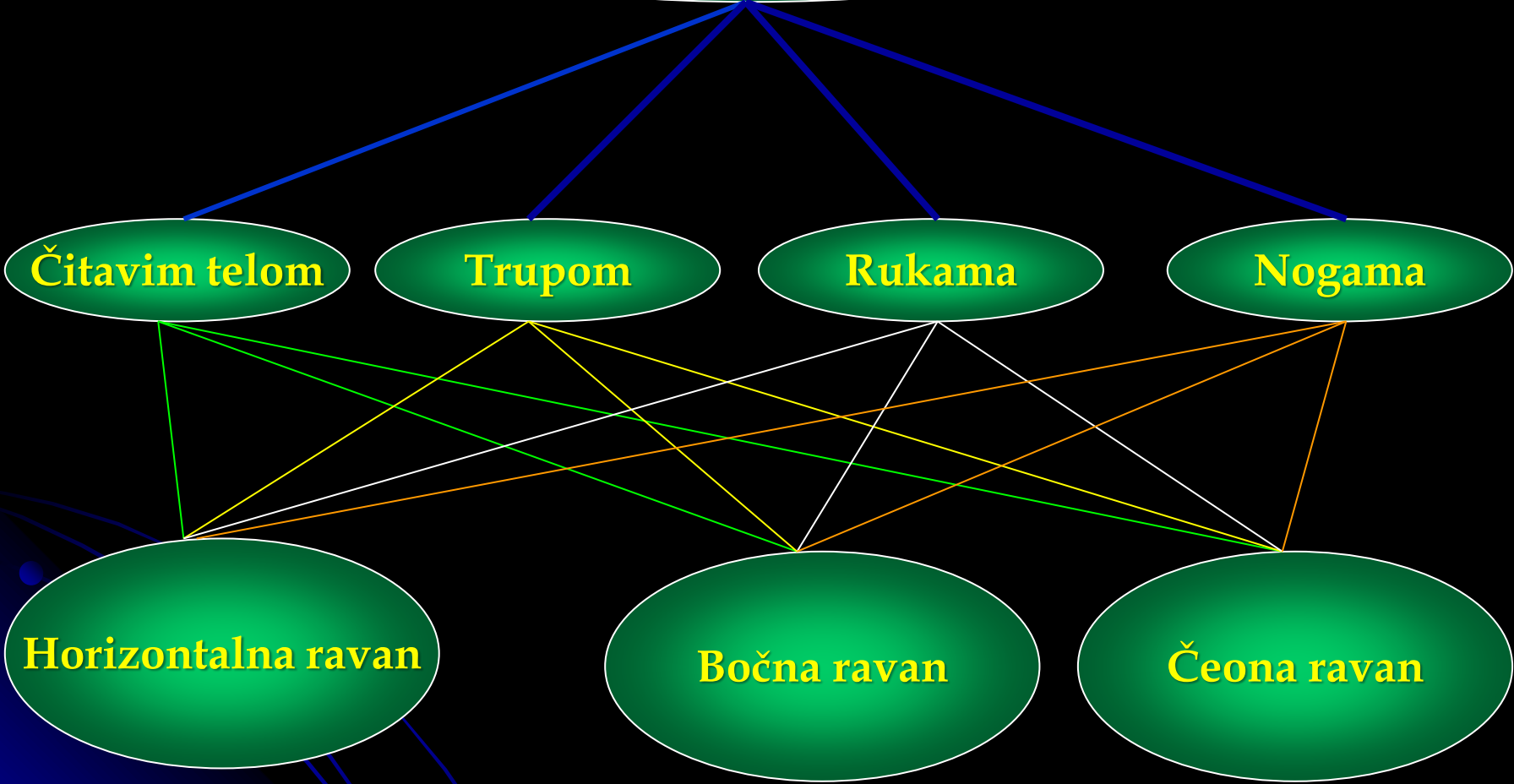
*Talas*

# ZAMASI

Zamasi su u tesnoj tehničkoj povezanosti sa ostalim oblicima kretanja karakterističnim za ritmičku gimnastiku – skokovi i okreti.



# ZAMASI



# HODANJA I TRČANJA

*Hodanje* predstavlja prirodni oblik kretanja i spada u grupu cikličnih kretanja.

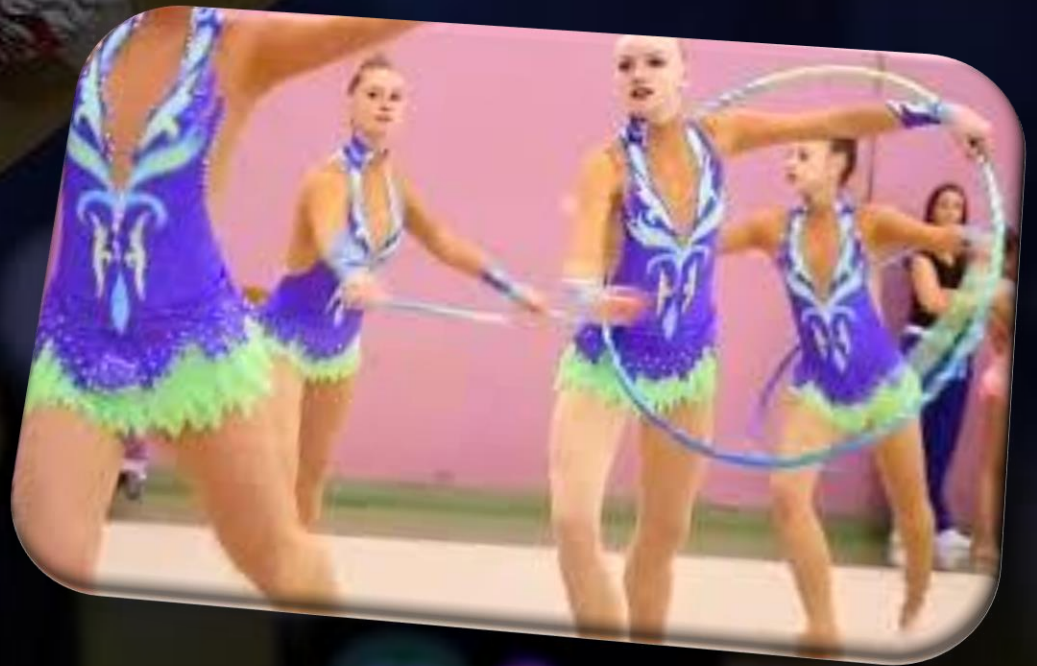
- ✓ Običan korak,
- ✓ Oštro hodanje,
- ✓ Korak zibom,
- ✓ Korak usponom,
- ✓ Produžen korak,
- ✓ Naglašen korak...





*Trčanje* predstavlja stilizovani oblik prirodnog kretanja koje, kao elemenat povezivanja, daje sastavu dinamičnost i mogućnost raznovrsnog načina korišćenja prostora. Često se koristi kao priprema kod izvođenja skokova, brzih okreta i sl.

- ✓ Obično trčanje,
- ✓ Oštro trčanje,
- ✓ Visoko trčanje,
- ✓ Široko trčanje,
- ✓ Mekano trčanje...



# POLOŽAJI NA TLU

## ELEMENTI „VEZE“

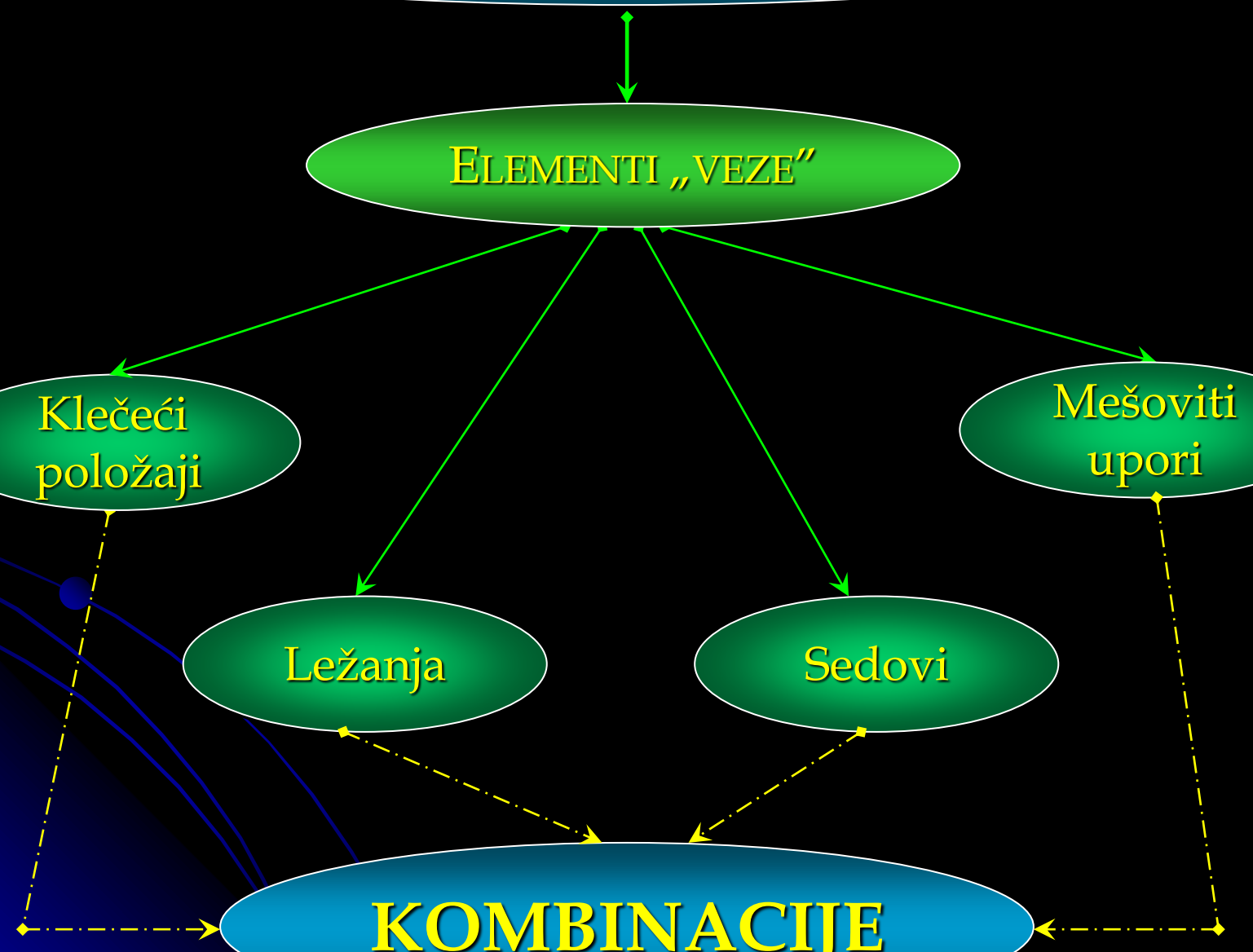
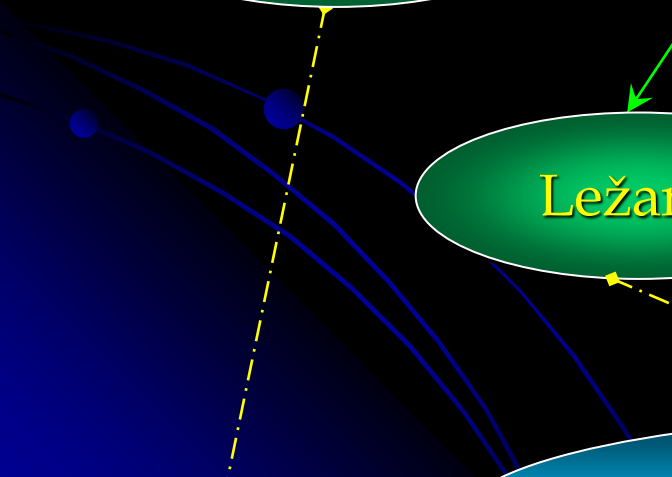
Klečeći položaji

Mešoviti upori

Ležanja

Sedovi

## KOMBINACIJE

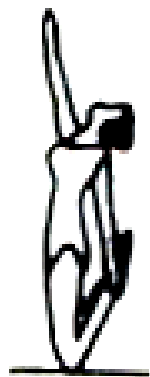


# KLEČEĆI POLOŽAJI

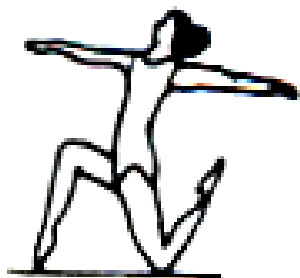
```
graph TD; A(KLEČEĆI POLOŽAJI) --> B(Položaji sa osloncem na oba ili jedno koleno); A --> C(Položaji sa osloncem na obe ili jednu potkolenicu);
```

Položaji sa osloncem na  
oba ili jedno koleno

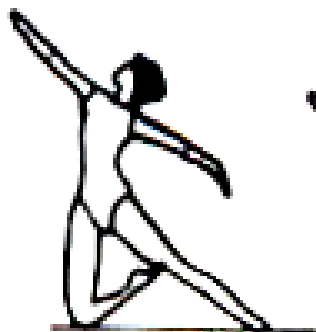
Položaji sa osloncem na obe  
ili jednu potkolenicu



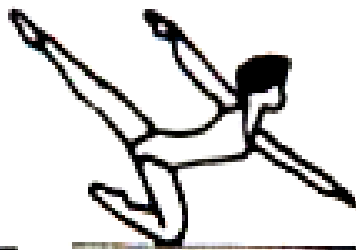
SL. 1



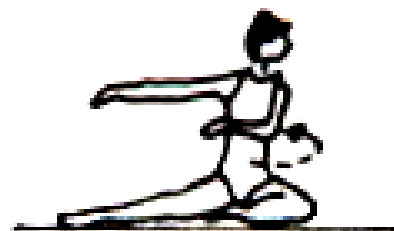
SL. 2



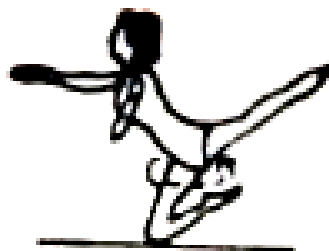
SL. 3



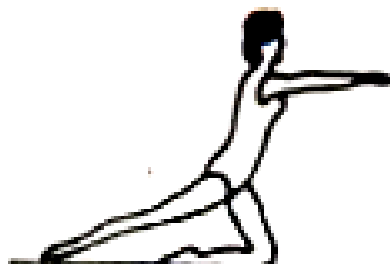
SL. 4



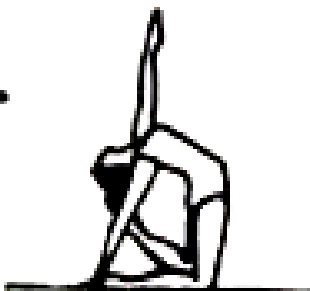
SL. 5



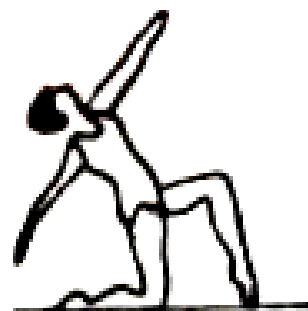
SL. 6



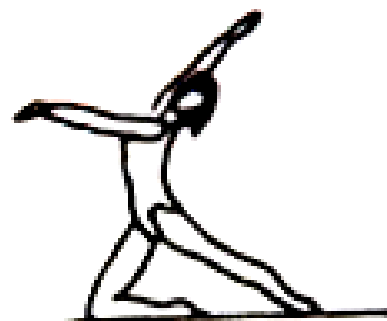
SL. 7



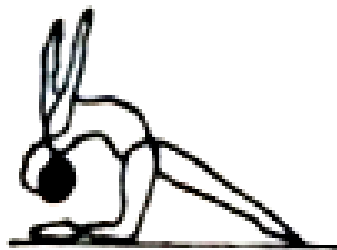
SL. 8



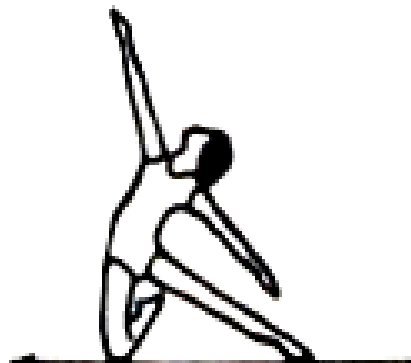
SL. 9



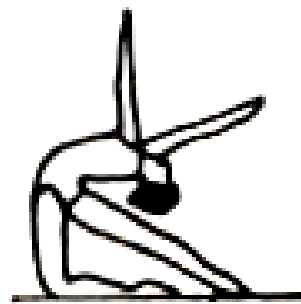
SL. 10



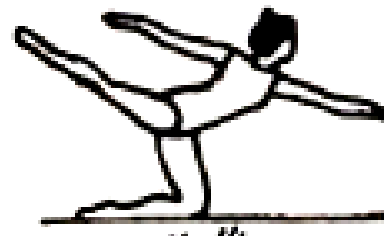
SL. 11



SL. 12



SL. 13



SL. 14

# SEDEĆI POLOŽAJI

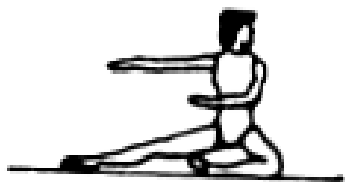
```
graph TD; A[SEDEĆI POLOŽAJI] --> B[Sed sa dotikom tla unutrašnjom stranom nogu]; A --> C[Sed bez dotika tla nogom]; A --> D[Sed sa dotikom tla obema ili jednom nogom];
```

Sed sa dotikom tla  
unutrašnjom stranom  
nogu

Sed bez dotika tla  
nogom

Sed sa dotikom tla  
obema ili jednom nogom

# SEDEĆI POLOŽAJI



SL. 26



SL. 27



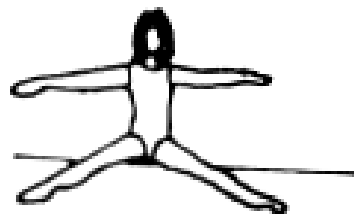
SL. 28



SL. 29



SL. 30



SL. 31



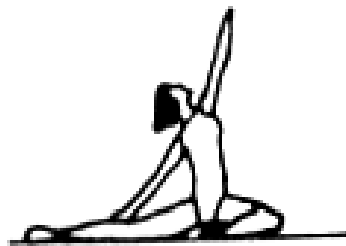
SL. 32



SL. 33



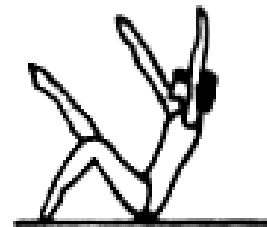
SL. 34



SL. 35



SL. 36



SL. 37

# LEŽEĆI POLOŽAJI

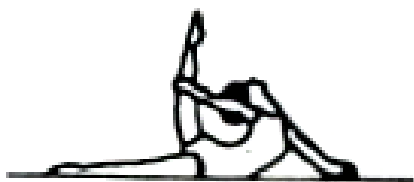
```
graph TD; A[LEŽEĆI POLOŽAJI] --> B[Ležeći na trbuhu]; A --> C[Ležeći na leđima]; A --> D[Ležeći na boku];
```

Ležeći na trbuhu

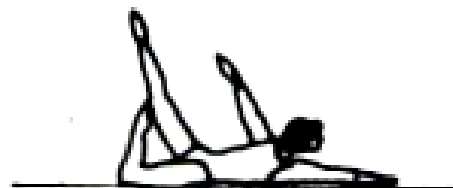
Ležeći na leđima

Ležeći na boku

# LEŽEĆI POLOŽAJI



SL. 15



SL. 16



SL. 17



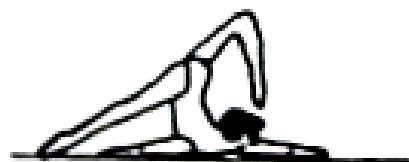
SL. 18



SL. 19



SL. 20



SL. 21



SL. 22



SL. 23



SL. 24



SL. 25



# MEŠOVITI UPORI

```
graph TD; A[MEŠOVITI UPORI] --> B[Upori klečeći  
(napred, nazad, strance)]; A --> C[Upori ležeći  
(napred, nazad, strance)];
```

Upori klečeći  
(napred, nazad, strance)

Upori ležeći  
(napred, nazad, strance)



SL. 38



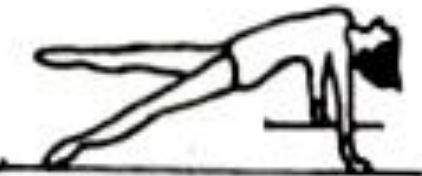
SL. 39



SL. 40



SL. 41



SL. 42



SL. 43



SL. 44



SL. 45



SL. 46



SL. 47

Univerzitet Crne Gore  
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

# PROSTE VEŽBE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

prof. dr Boris Popović



Nikšić, 2020.