

A rhythmic gymnast is shown in a dynamic pose, holding a large, shiny purple ball with her right hand. She is wearing a dark, sequined leotard with a red and yellow circular emblem on the chest. Her left arm is extended to the side. The background is a solid blue color.

*Talasi spadaju u najlepšu i najženstveniju grupu kretanja u ritmičkoj gimnastici koja ovaj sport čine posebnim. Talasi (valovita kretanja) odaju gracioznost, prefinjenost i ženstvenost ritmičarki.*

***TALASI***

A woman in a sparkling, sequined dress is shown from the chest up, holding a glowing purple ball with both hands. She is looking upwards and to the right. The background is dark blue. The text is overlaid on the image in yellow and green colors.

Talasi predstavljaju karakteristične vežbe izražajnosti.

Pravilno izvođenje ovih grupa kretanja zahteva odličnu *KOORDINACIJU* ritmičarke naročito ako se to odnosi na celovite talase gde učestvuju svi delovi tela počev od najvećih mišićnih grupa pa sve do najsitnijih prstiju na ruci.

Kod vežbi tipa talasa, veoma je izražena sposobnost ritmičarke da naizmenično napreže (kontrahuje) i labavi (relaksira) muskulaturu duž određenog telesnog segmenta.

# Zahtevi dobro izvedenih talasa (valovitih kretanja):



- ✓ *Tečan i graciozan prenos impulsa kroz ekstremitete;*
- ✓ *Koordinisan pokret kontrakcije i relaksacije muskulature;*
- ✓ *Dobra amplituda u svakom pokretu;*
- ✓ *Mekoća i slivenost pokreta.*

# TALASI

```
graph TD; TALASI --> Celim_telom[Celim telom]; TALASI --> Trupom[Trupom]; TALASI --> Rukama[Rukama]; Celim_telom --> U_bočnoj_ravni[U bočnoj ravni]; Celim_telom --> U_čeonoj_ravni[U čeonoj ravni]; Trupom --> U_bočnoj_ravni; Trupom --> U_čeonoj_ravni; Rukama --> U_bočnoj_ravni; Rukama --> U_čeonoj_ravni;
```

Celim telom

Trupom

Rukama

U bočnoj ravni

U čeonoj ravni

A woman in a sparkling, sequined dress is shown from the waist up, holding a glowing purple ball in her right hand. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is dark blue.

Talas čitavim telom ili tzv. **CELOVITI TALAS**, predstavlja kretanje u kojem učestvuje čitavo telo vežbačice.

Pri tom, početni impuls može biti saopšten iz centra – težišta tela ili obrnutim redosledom, počev od vrhova prstiju.

Celoviti talasi se mogu izvoditi u sagitalnoj (bočnoj) ili frontalnoj (čeonoj) ravni. U zavisnosti od ravni kretanja kao i strukture izvedenog kretanja, razlikuju se tri vrste talasa:

1. Bočni talas – napred.
2. Bočni talas – nazad.
3. Čeoni talas.

A woman in a sparkling, sequined dress is shown from the chest up, holding a large, shiny purple ball with her right hand. Her left arm is extended to the side. The background is dark blue. The text is overlaid on the right side of the image.

**BOČNI TALAS NAPRED**

**BOČNI TALAS NAZAD**

**ČEONI TALAS**

A woman with blonde hair pulled back, wearing a black, sequined, short-sleeved dress, is captured in a dynamic pose. She is holding a large, glowing purple ball with her right hand, which is raised high. Her left arm is extended outwards. The background is a solid dark blue. The text 'TALAS TRUPOM' and 'TALAS RUKAMA' is overlaid on the right side of the image.

**TALAS TRUPOM**

**TALAS RUKAMA**

# *TALASI*

