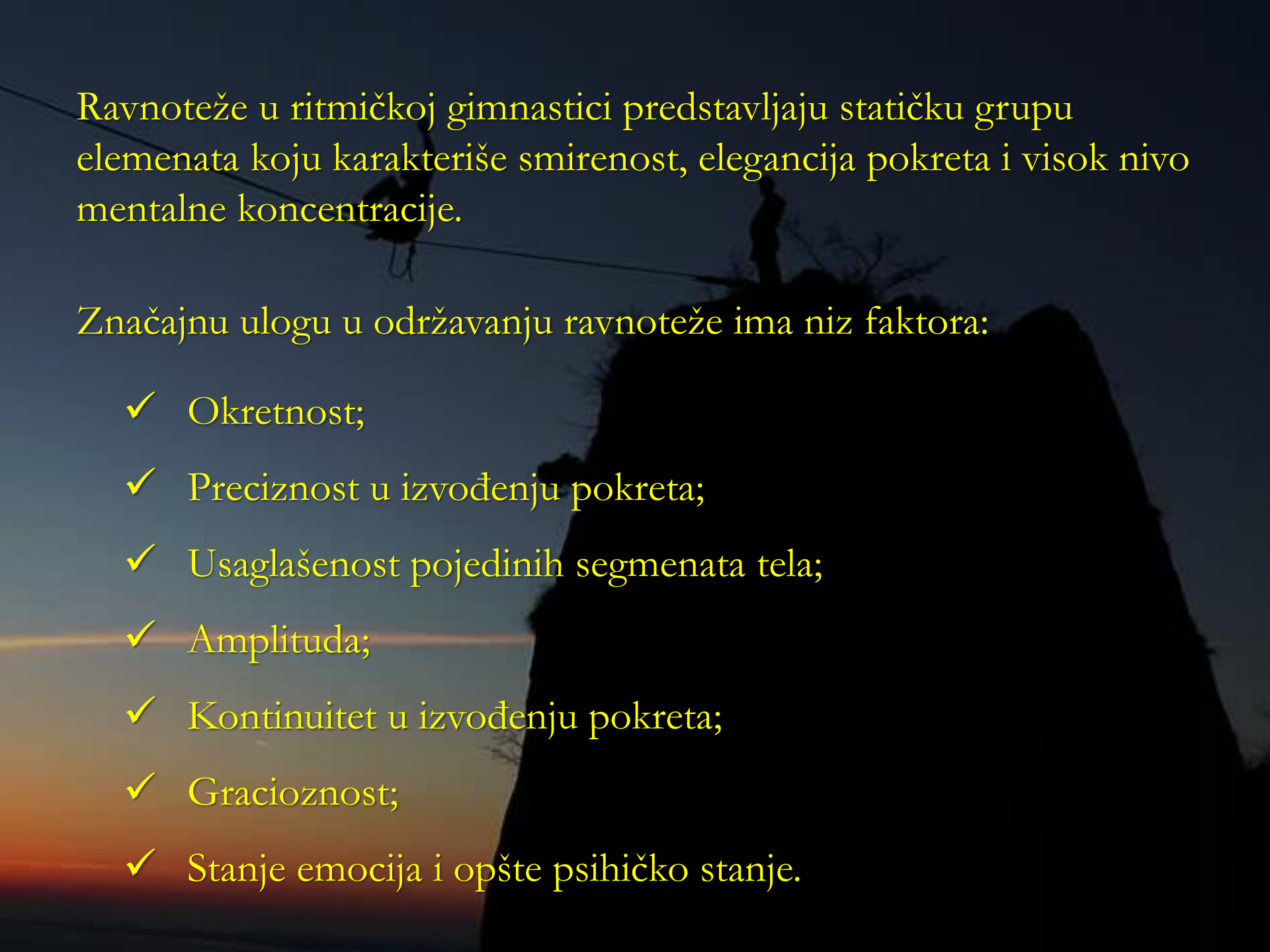


prof. dr Boris Popović

The background of the slide features a sunset sky with a gradient from orange at the bottom to blue at the top. In the foreground, there is a dark silhouette of a large rock formation. A thin rope or cable stretches across the upper part of the image. On the left, a person is silhouetted as they climb or sit on the rope. On the right, another person is silhouetted as they stand on top of the rock formation. The title 'Ravnoteža' is written in a large, stylized, yellow font with a white outline. The word is split across two lines: 'Ravn' on the top line and 'oteža' on the bottom line. A small 'v' is positioned above the 'o' in 'oteža'.

Ravn oteža

A person is silhouetted against a sunset sky, balancing on a thin wire. The background shows a large, dark rock formation. The text is overlaid on the left side of the image.

Ravnoteže u ritmičkoj gimnastici predstavljaju statičku grupu elemenata koju karakteriše smirenost, elegancija pokreta i visok nivo mentalne koncentracije.

Značajnu ulogu u održavanju ravnoteže ima niz faktora:

- ✓ Okretnost;
- ✓ Preciznost u izvođenju pokreta;
- ✓ Usaglašenost pojedinih segmenata tela;
- ✓ Amplituda;
- ✓ Kontinuitet u izvođenju pokreta;
- ✓ Gracioznost;
- ✓ Stanje emocija i opšte psihičko stanje.

Pravilne ravnoteže su ravnoteže izvedene stojeći na jednoj ili obe noge. Ritmičarka mora izvoditi većinu ravnoteža na **PRSTIMA!**



Noga na kojoj ritmičarka održava ravnotežu naziva se „**noga oslonca**“, dok se druga noga naziva „**slobodna noga**“.

Sa biomehaničke tačke gledišta, postavljanje centra težišta tela iznad noge oslonca je osnovni uslov za održavanje ravnoteže.



Stabilnost ravnotežnog položaja determinisana je:

- Veličinom površine oslonca;
- Visinom tačke težišta tela iznad oslanca;
- Položajem slobodnih delova tela;
- Dužinom trajanja ravnotežnog položaja.



Zahtevi za dobro izvedenom ravnotežom:

- ✓ Vidno zadržana ravnoteža u usponu na prstima;
- ✓ Jasno zadržana forma ravnotežnog položaja;
- ✓ Dobra amplituda u obliku;
- ✓ Ne koračati ili poslakivati na nozi oslonca;
- ✓ Ne pridržavati se jednom ili sa obe ruke ili na rekvizitima.



Faze izvođenja ravnoteže:

- Pripremna faza – odnosi se na savladavanje inercije prethodnog pokreta, zaustavljanje u određenom pripremnom položaju i ograničavanje površine oslonca. U ovoj fazi ritmičarka postavlja težište tela vertikalno iznad površine oslonca. Kraj pripremne faze je kada je položaj noge oslonca određen.
- Glavna faza (realizacije) – podrazumeva održavanje ravnotežnog položaja u usponu na prstima. Težinu ravnoteže u ovoj fazi uslovljava i vreme njenog trajanja.
- Završna faza – označava prestanak izvođenja ravnoteže, izlazak iz ravnoteže i zauzivanje stabilnog, najčešće sunožnog položaja. Veoma je važno ostati stabilan bez poskakivanja ili iskoraka koji se dešava zbog gubitka ravnoteže.

Ravnoteže

Stavom na obe noge

Stavom na jednoj nozi

Prednja

Bočna

Zadnja

Horizontalna

Vertikalna

Bez promene položaja

Sa promenom položaja



Prednja ravnoteža



Bočna ravnoteža



Zadnja ra



prof. dr Boris Popović

The background of the slide features a sunset sky with a gradient from orange at the bottom to blue at the top. In the foreground, there is a dark silhouette of a large rock formation. A thin rope or cable stretches across the upper part of the image. On the left, a person is silhouetted as they climb or sit on the rope. On the right, another person is silhouetted standing on the peak of the rock. The title 'Ravnoteža' is written in a large, stylized, yellow font with a white outline. The word is split across two lines: 'Ravn' on the top line and 'oteža' on the bottom line. A small 'v' is positioned above the 'o' in 'oteža'.

Ravn oteža