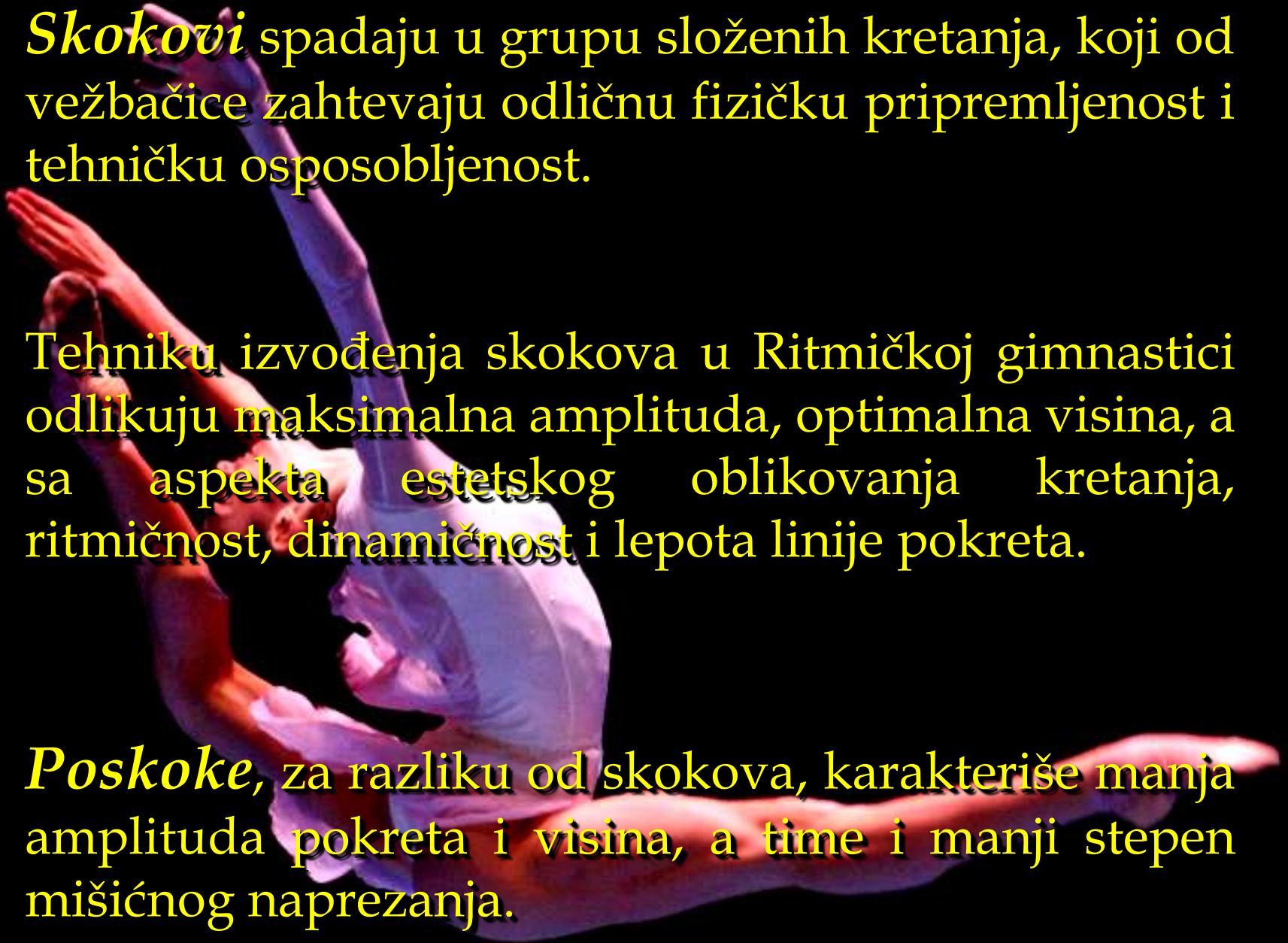


# Skokovi i poskoci

**Skokovi** spadaju u grupu složenih kretanja, koji od vežbačice zahtevaju odličnu fizičku pripremljenost i tehničku osposobljenost.

Tehniku izvođenja skokova u Ritmičkoj gimnastici odlikuju maksimalna amplituda, optimalna visina, a sa aspekta estetskog oblikovanja kretanja, ritmičnost, dinamičnost i lepota linije pokreta.

**Poskoke**, za razliku od skokova, karakteriše manja amplituda pokreta i visina, a time i manji stepen mišićnog naprezanja.



# SKOKOVI I POSKOICI

## Sunožnim odrazom

Odraz i doskok  
obema nogama

Odraz obema – doskok  
na jednu nogu

Bez okreta

Sa okretom

## Jednonožnim odrazom

Zamahom

Korakom

Prebacivanjem

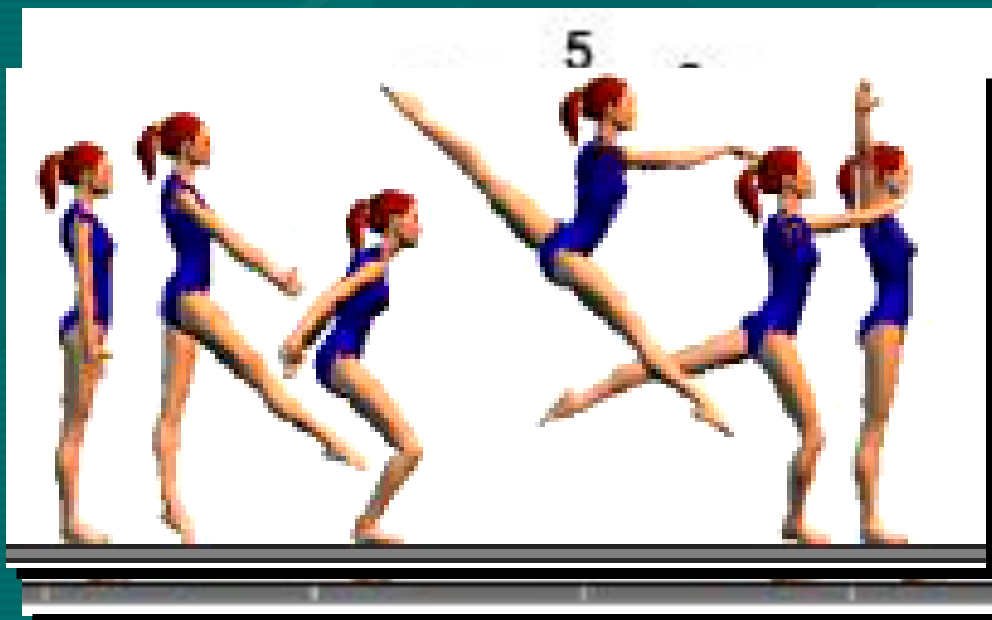
Okretom

# Sunožni skokovi i poskoci

Sunožni skokovi se izvode iz mesta ili iz zaleta, dok se odskok vrši sa obe noge.

Karakteriše ih snažni zamah rukama i visina, a u fazi leta dolazi do fiksiranja svih delova tela u određenoj poziciji (položaju).

Ova grupa skokova može se izvoditi bez i sa okretom (sunožni skok prednožno zgrčeno, raznožno ili pruženo, sunožni skok sa zanoženjem i sl.)



# Skokovi i poskoci odskokom jednom nogom

Zavisno od tehnike izvođenja odskoka, položaja svih delova tela u fazi leta kao i ravni kretanja, ova grupa skokova i poskoka se može grupisati u četiri kategorije:

1. Skokovi i poskoci zamahom,
2. Skokovi i poskoci korakom,
3. Skokovi i poskoci prebacivanjem i
4. Skokovi i poskoci okretom.

Skokovi koji se izvode zamahom čine grupu skokova kod kojih je pored zamaha rukama, izražen veoma snažan zamah zamajnom nogom.

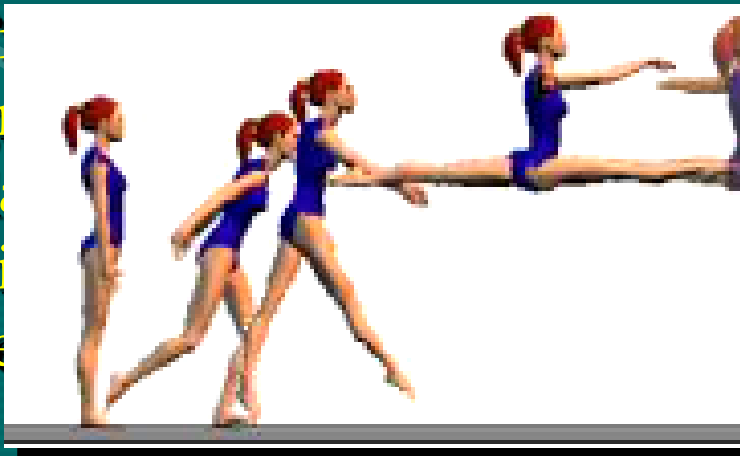
Fazu leta, pored visine, karakteriše manje pomeranje u prostoru, kao i fiksiranje određenog položaja svih delova tela u fazi leta.



Skokovi korakom predstavljaju grupu skokova sa veoma izraženim pomeranjem u prostoru i u ritmičkoj gimnastici su najviše zastupljeni.

Izvode se velikom amplitudom kretanja i visinom skoka, a u fazi leta dolazi do fiksiranja svih delova tela u određenom položaju.

T  
g  
d  
v  
č



Skokovi sa prebacivanjem izvode se sa manjim ili većim okretom oko uzdužne ose.

Odskok se izvodi odraznom nogom, snažnim zamahom zamajne noge i okretom u fazi leta, nakon čega se izvodi brza promena položaja u vazduhu.





Skokovi sa okretom se mogu izvoditi odskokom sa jedne ili obe noge. Okret (rotacija) se vrši oko uzdužne ose tela vežbačice.

Karakteriše ih snažan odskok kao i specifičan zamah ruku u trenutku odskoka kako bi se telu saopštila rotacija.

Predst  
okreto



ok sa  
,

Sve grupe skokova, bez obzira kojoj klasifikacionoj grupi pripadaju, karakterišu zajedničke strukturno-tehničke odlike, koje se mogu sistematizovati na sledeći način:

1. Pripremna faza

2. Faza odskoka (osnovna faza)

3. Faza leta (faza realizacije)

4. Završna faza (doskok)

Kod skokova koji se izvode iz mesta, u okviru pripremne faze razlikuju se pripremni zamah, kao i počučanj.

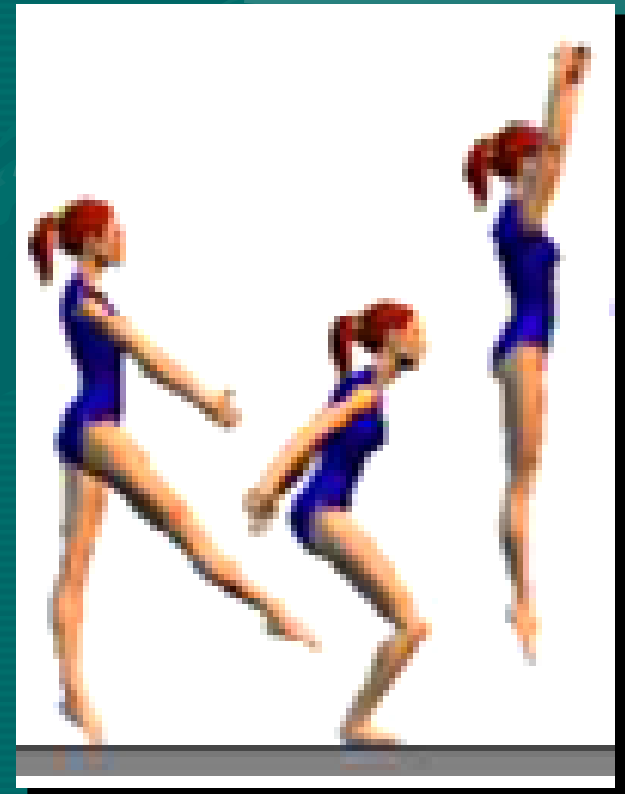
Kod svih skokova koji se izvode zaletom, pripremnu fazu sačinjavaju tri faze i to zalet, naskok na odraznu nogu sa zamahom ruku i počučanj.



Od kvaliteta izvođenja faze odskoka u velikoj meri zavisi faza leta, kako njegova visina, tako i kretanje u horizontalnom smeru.

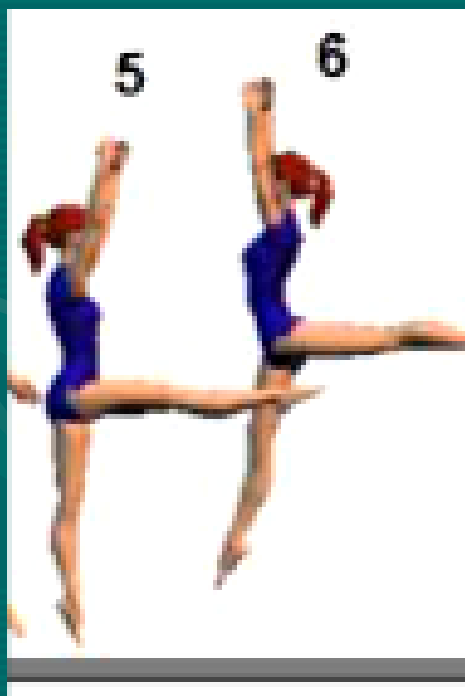
Ovu fazu sačinjavaju dva bitna segmenta i to:

1. momenat opružanja odrazne noge(u)
2. odskok.



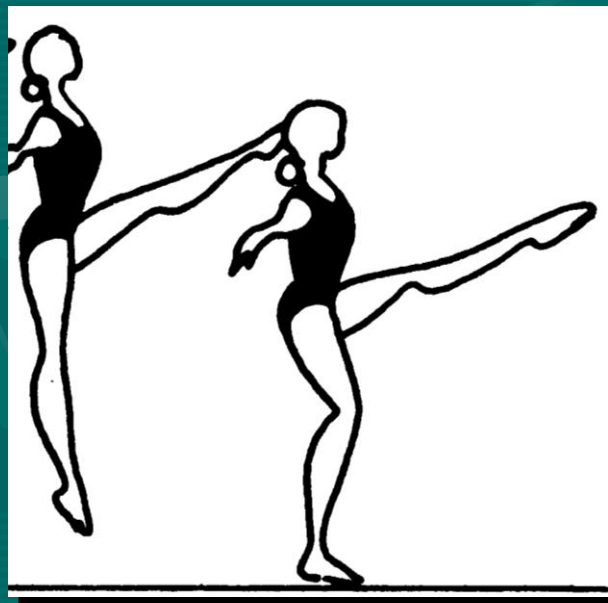
Faza leta (faza realizacije) predstavlja bespotpurnu fazu izvođenja skoka. U okviru ove faze se mogu uočiti dva bitna momenta i to:

1. faza uspostavljanja položaja i
2. faza fiksiranja položaja.



Završna faza (doskok) sadrži sva kretanja koja su usmerena na pravilno i bezbedno prizemljenje vežbačice. U okviru ove faze zapažaju se dva karakteristična trenutka i to:

1. Priprema za doskok i sam doskok i
2. Dalje uspostavljanje kretanja.



# Skokovi i poskoci