

OKRETI



Pod okretima se podrazumevaju kretanja sa obrtanjem oko verikalne (uzdužne) ose tela ritmičarke.

Elementarni okreti

Složeniji okreti

Po svojim biomehaničkim karakteristikama, okreti predstavljaju **DINAMIČKE RAVNOTEŽE**.



OKRETI

Prosti

Zamahom slobodne noge U bočnoj i čeonoj ravni

Kružnim zamahom Slobodne noge u hor. ravni

Stavom
na nogama

Mešovitim
uporom

Istoimeni

Raznoimeni

Na obe noge

Na jednoj
nozi

Privlačenjem

Prestupanjem

Ukrštanjem

Napred

Nazad

U stranu

U mestu

Sa pomeranjem

Istoimeni

Raznoimeni

TEHNIKA OKRETA



Sve složene okrete karakteriše:

- ✓ Faza opružanja noge oslonca.
- ✓ Zamah slobodnim delovima tela, kojima se saopštava obrtno kretanje.

Brzina okreta

OKRETI PREDNOŽENJEM (ZANOŽENJEM) I ODNOŽENJEM

Izvode se zamahom slobodne noge u jednoj ravni (frontalnoj ili sagitalnoj), što je praćeno i odgovarajućim pokretima ruku.

- ✓ *I Faza* – prenos težine tela na prednju nogu uz istovremeni zamah slobodne noge (napred, nazad ili u stranu) i zamah rukama usmeren u istom pravcu.
- ✓ *II Faza* – Okret za 180° . Snažna kontrakcija ekstenzora leđa, nogu i opružaća kuka.

OKRETI KRUŽNIM ZAMAHOM

1. *Pripremna faza* – zauzimanje najpovoljnijeg položaja – Ispad ili IV baletska pozicija. Pozicija ruku.
2. *Osnovna faza* – sva kretanja koja izazivaju obrtanje tela oko vertikalne ose. Istovremeni pokret opružanja i dovođenja težišta tela vertikalno iznad oslonca.
3. *Faza realizacije* – obrtanje vežbačice oko vertikalne ose, koje se kreće po inerciji.
4. *Završna faza* – završetak kretanja nakon rotacije – usporavanjem rotacije; stavom na dve noge ili iskorakom slobodne noge; nastavkom kretanja nakon završetka okreta.

POKRETI GLAVE

jaredeuriarte.tumblr.com



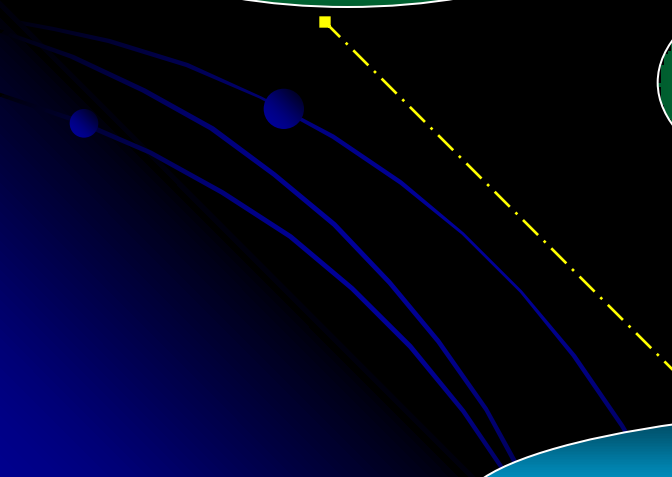
POLUAKROBATSKI I AKROBATSKI ELEMENTI

Kotrljanja

Stavovi
u upor

Prolaženja
kroz upor

KOMBINACIJE



KOTRLJANJA

```
graph TD; A(KOTRLJANJA) --> B(Sa obrtanjem oko uzdužne ose tela u čeonoj ravni (kotrljanja u ležećem položaju)); A --> C(Sa obrtanjem oko poprečne ose tela u sagitalnoj ravni (kolut napred, nazad, povaljka i slično))
```

Sa obrtanjem oko uzdužne ose tela u čeonoj ravni
(kotrljanja u ležećem položaju)

Sa obrtanjem oko poprečne ose tela u sagitalnoj ravni
(kolut napred, nazad, povaljka i slično)

KOTRLJANJA



SL. 48



SL. 49



SL. 50



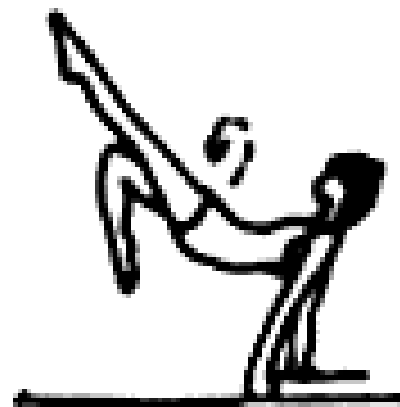
SL. 51

STAVOVI U UPORU

Bez prelaska vertikalne. Uzdužna osa tela sa tlom zaklapa ugao manji od 90° .



sl. 54



sl. 55

PROLAŽENJA KROZ UPOR

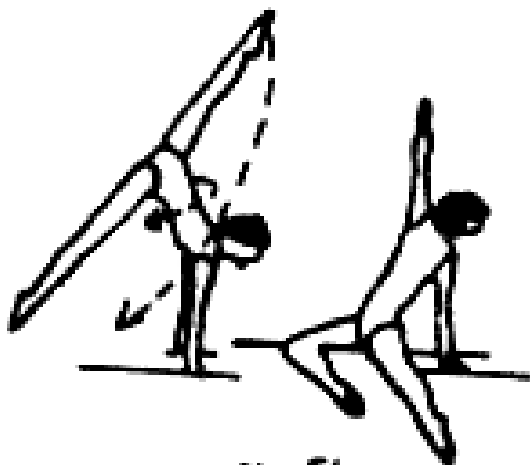
```
graph TD; A([PROLAŽENJA KROZ UPOR]) --> B([Na jednoj ruci]); A --> C([Na podlakticama]); A --> D([Na obe ruke]);
```

Na jednoj ruci

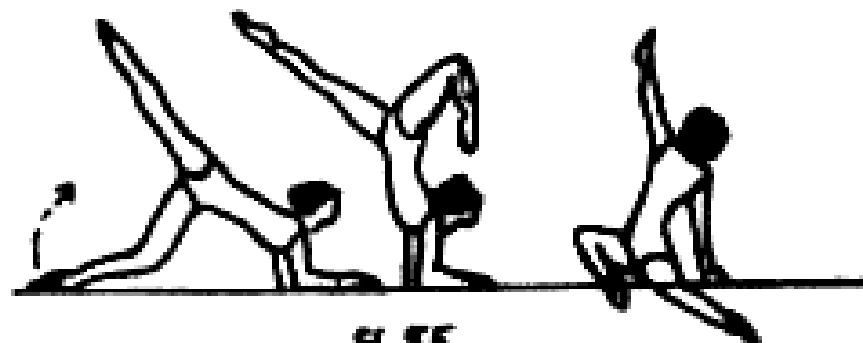
Na podlakticama

Na obe ruke

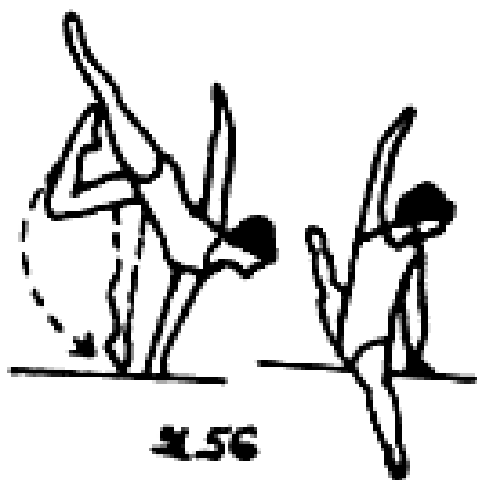
PROLAŽENJA KROZ UPOR



sl. 54



sl. 55



sl. 56