



**VEŽBE SA
SPRAVAMA
(REKVIZITIMA)**

Vežbe sa rekvizitima

- LOPTA



- VIJAČA

- TRAKA

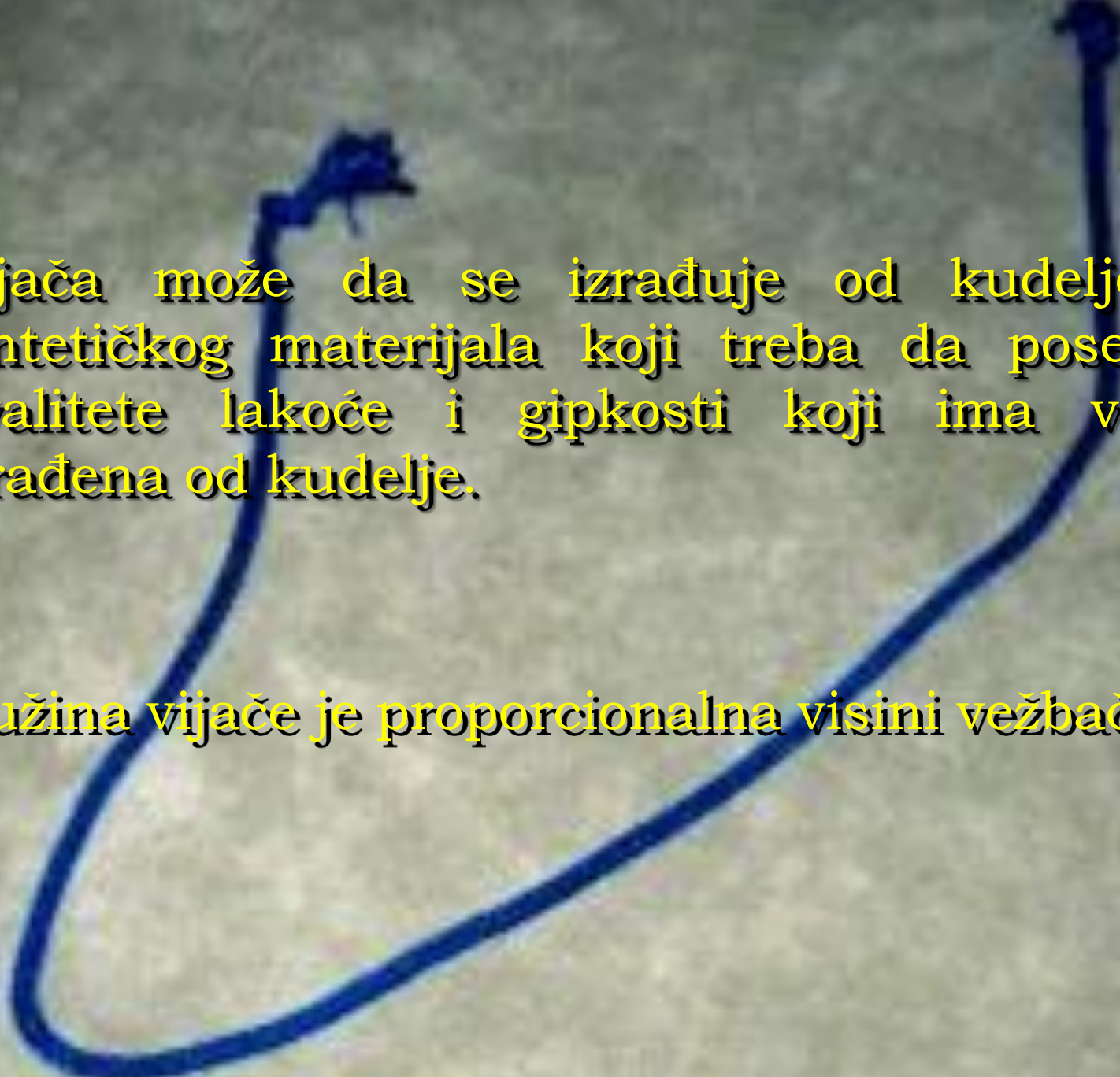
- ČUNJEVI

- OBRUČ



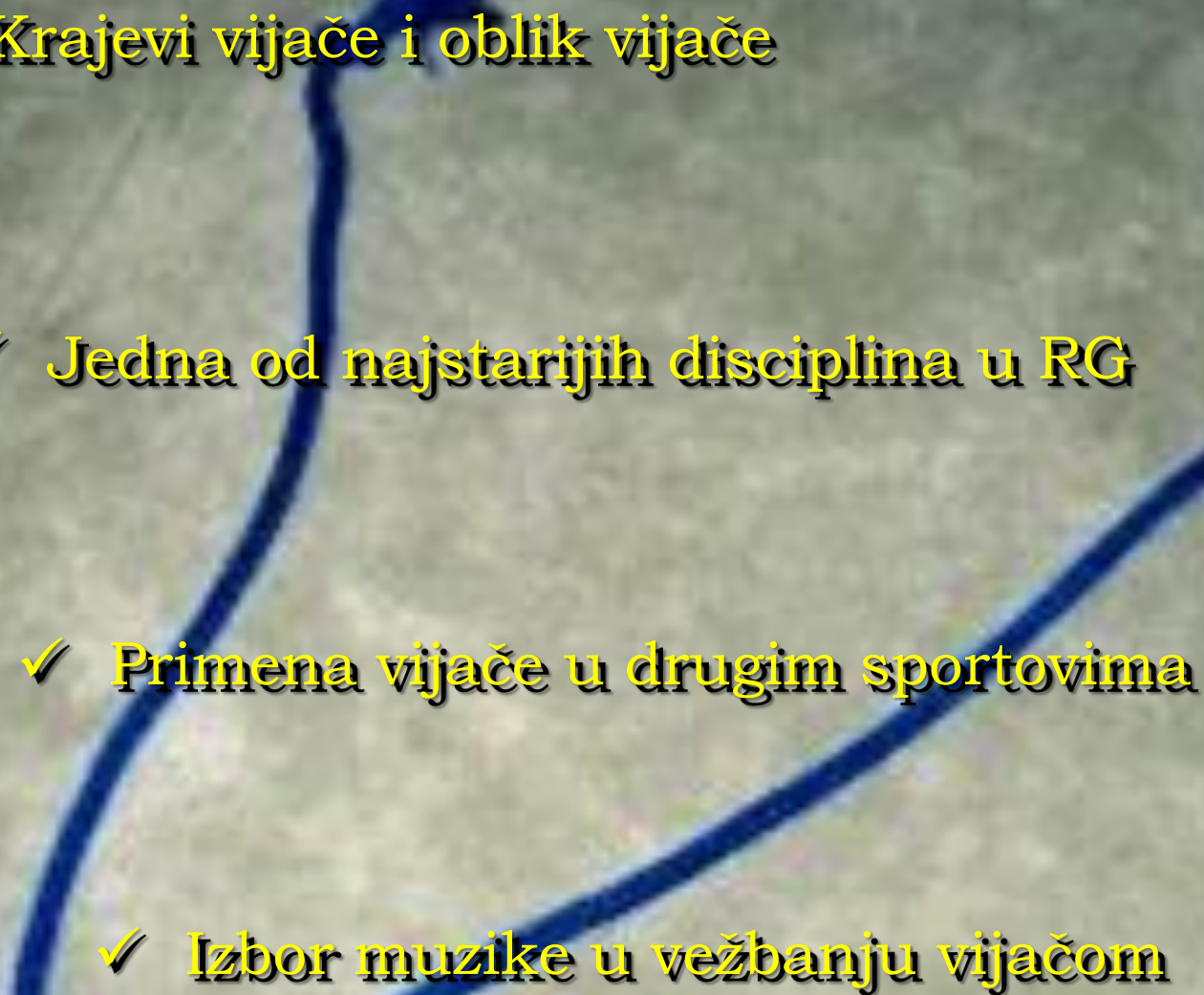
VEŽBE SA VIJAČOM





Vijača može da se izrađuje od kudelje ili sintetičkog materijala koji treba da poseduje kvalitete lakoće i gipkosti koji ima vijača izrađena od kudelje.

Dužina vijače je proporcionalna visini vežbačice.

- 
- ✓ Krajevi vijače i oblik vijače
 - ✓ Jedna od najstarijih disciplina u RG
 - ✓ Primena vijače u drugim sportovima
 - ✓ Izbor muzike u vežbanju vijačom

Mogućnost i raznovrsnost kretanja su gotovo neograničene i zavise od načina držanja vijače koje može biti:

1. Obema rukama za krajeve vijače
2. Obema rukama za sredinu sa slobodnim krajevima vijače
3. Jednom rukom za sredinu, drugom za jedan kraj, dok je suprotan kraj vijače slobodan
4. Jednom rukom za oba kraja sa slobodnim srednjim delom vijače (dvostruka vijača)
5. Jednom rukom za sredinu (dvostruka vijača sa slobodnim krajevima)
6. Jednom rukom za oba kraja, a drugom za sredinu (zatvorena dvostruka vijača)
7. Trostruka ili četvorostruka vijača držana za oba kraja)

Osnovu tehnike rada sa vijačom čine:

1. Obrtanje vijače pokretima u zglobu šake i
2. Obrtanje vijače pokretima u zglobu ramena i lakta.

Obrtanje vijače pokretima u zglobu šake predstavlja osnovnu tehniku kod svih kretanja malih amplituda, ali velike brzine kretanja. Ruke vežbačice se nalaze u položaju odručenja dole, sa blago savijenim laktovima.

Obrtanje vijače pokretima u zglobu ramena i lakta primenjuje se kod kretanja velikih amplituda, ali male brzine kretanja. Ruke vežbačice su potpuno opružene što vijaču produžava za dužinu ruku ritmičarke i omogućava nesmetano izvođenje pokreta velike amplitude (npr. daleko-visoko skok kroz vijaču).

VEŽBE SA VIJAČOM

Karakteristična kretanja

Prolaženja kroz vijaču

Okretanjem unapred

Jednostruko

Okretanjem unazad

Dvostruko

Okretanjem bočno

Ukršteno

Ostale grupe kretanja

Zamasi

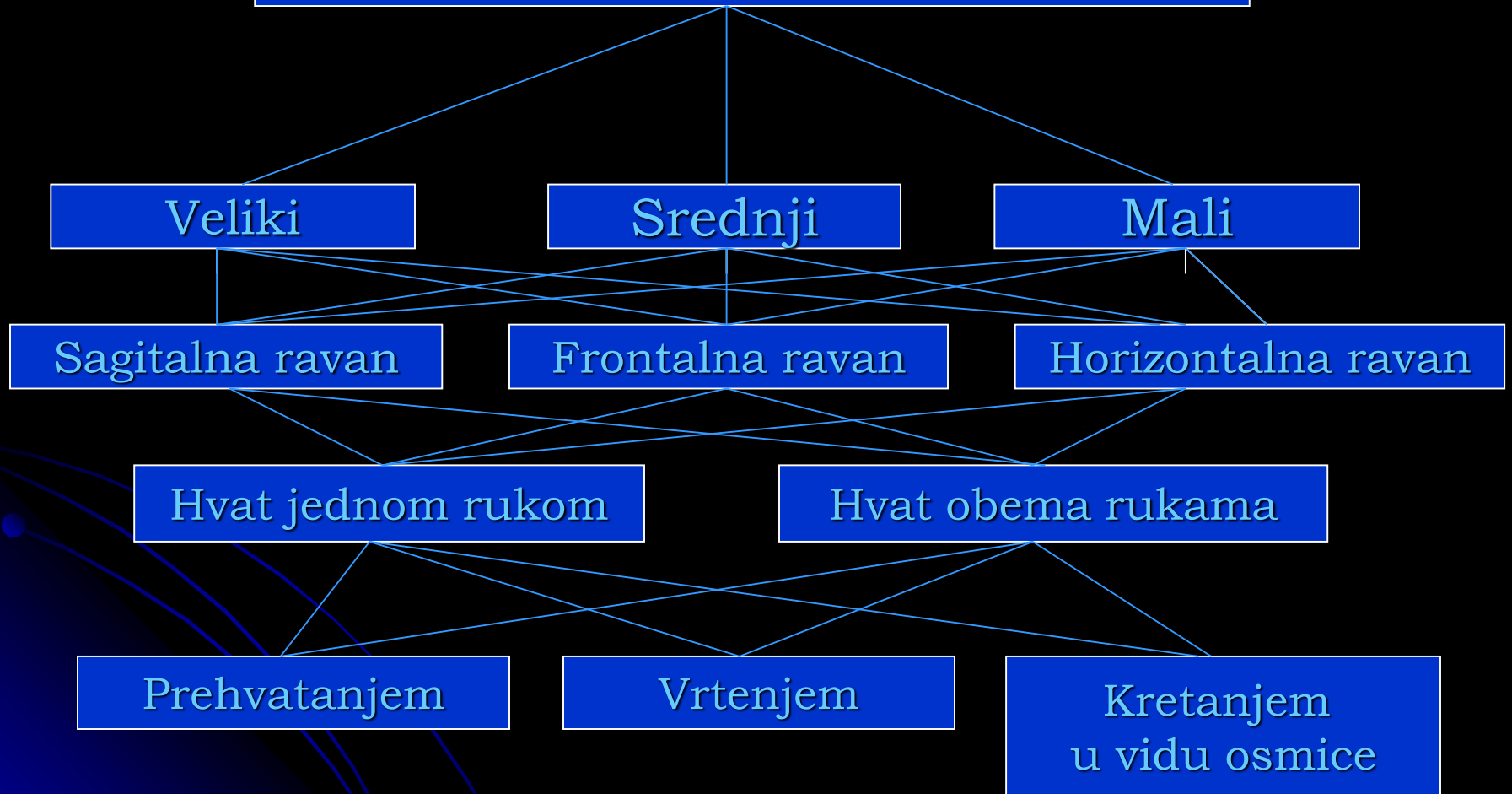
Bacanja
i hvatanja

Udaranja

Otvorena vijača

Zatvorena vijača

Zamasi i kružanja vijačom



Bacanja i hvatanja

Udaranja

Cele vijače

Jednog kraja

VEŽBE SA VIJAČOM



Primeri takmičarskih vežbi sa vijačom:

<https://www.youtube.com/watch?v=BJDQflS7mD4>

<https://www.youtube.com/watch?v=OzvlgN43krQ>

Primeri težina elemenata u vežbama sa vijačom:

<https://www.youtube.com/watch?v=3E5PmKO7YOs>