



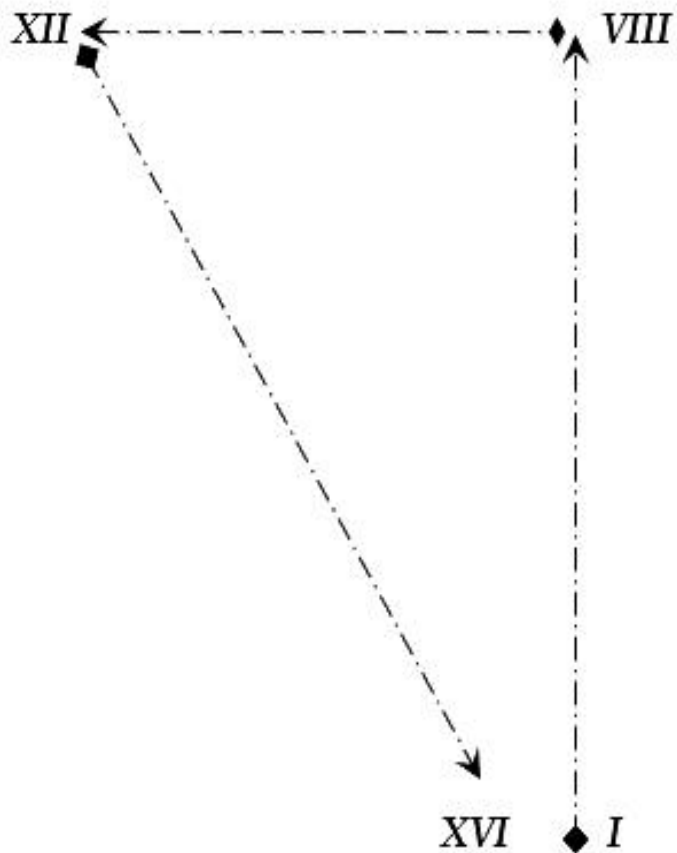
Univerzitet Crne Gore  
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

# **TJELOVJEŽBENE KOMPOZICIJE**

**VEŽBA BEZ REKVIZITA**

**Tehnika i metodika obučavanja  
uz video zapis vežbi**

**prof. dr Boris Popović**



## TLOCRT

**PROSTORNI RASPORED  
ELEMENATA I PRAVAC  
KRETANJA VEŽBAČA  
U VEŽBI BEZ REKVIZITA**

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## ☞ METODIKA OBUČAVANJA ☞

U početnoj fazi metodike obučavanja vežbe bez rekvizita, prvo se na praktičnim časovima usvaja pravilna tehnika izvođenja stavova, položaja i kretanja trupa, ruku i nogu kroz vežbe baletske pripreme.

(sve ove vežbe smo radili u prvom delu svakog praktičnog predavanja)

Nakon toga prelazi se na tehniku i metodiku obučavanja svih pojedinačnih elemenata tehnike ritmičke gimnastike počev od **prostih vežbi i kretanja** (hodanje i trčanje, zamasi i položaji na tlu), a zatim i **složenih vežbi** (talasi i pokretljivost, poskoci i skokovi, ravnoteže i okreti).

(ove vežbe smo radili u drugom delu svakog praktičnog predavanja)

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## TEHNIKA IZVOĐENJA ELEMENATA PO TAKTOVIMA

POČETNI STAV: Vežba počinje u donjem desnom uglu sale (prema tlocrtu), licem prema gornjem desnom uglu, stav sunožni, priručiti.

UVOD: Iskorak zibom počučnjem desnom napred do stava zanožnog levom, odručiti.

[https://youtu.be/9dd\\_kaNI8A](https://youtu.be/9dd_kaNI8A)

I TAKT 1-3: Iskorak levom napred, uspon, odnožno zgrčiti desnu (prsti desne ispod zgloba kolena leve noge), kroz priručenje i predručenje uzručiti levom, izdržaj desnom (ravnoteža) i sp.,

<https://youtu.be/nenQVflwsMY>



*II TAKT 1-3:* Kroz počučanj korak desnom napred, uspon, zanožiti levom, kroz predručenje i priručenje odručiti levom, na desnoj (ravnoteža), izdržaj i sp.,

<https://youtu.be/yvtK-aGs3rw>

*III TAKT 1-3:* Tri koraka napred (l.d.l. – valcer korak) u usponu, čeoni krug desnom na dole – pogled za desnom rukom, izdržaj levom i sp.,

[https://youtu.be/4Hc\\_zZb-WKo](https://youtu.be/4Hc_zZb-WKo)

*IV TAKT 1-3:* Tri koraka napred (d.l.d. – valcer korak) u usponu, čeoni krug levom na dole – pogled za levom rukom, izdržaj desnom i sp.,

<https://youtu.be/2GCRUXThDIw>



V TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom leve napred, otvoreni poskok, zanožiti desnom, grudni zaklon, uzručiti – van (dlanovi unutra), pogled za rukama i sp.,

[https://youtu.be/Qi1\\_bRZj2e0](https://youtu.be/Qi1_bRZj2e0)

VI TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom desne napred, zatvoreni poskok, prednožno zgrčiti levu, zaručiti van (grudni pretklon) i sp.,

<https://youtu.be/wY-uaD9OT40>

VII TAKT 1-3: Okret za 180<sup>0</sup> ukrštanjem leve preko desne, kroz priručenje i predručenje uzručiti obema, pogled za rukama, uspon i sp.,

<https://youtu.be/hBNFA5AOVX4>





VIII TAKT 1-3: Počučanj na levoj, stav prednožni desnom, odručiti pogled napred i sp.,

<https://youtu.be/5gdhPgvgvPA>

IX TAKT 1-3: Usklon, galop strance desnom u desno, priručiti (pogled u desno) i sp.,

X TAKT 1-3: Korakom i odrazom desne u desno poskok sa okretom u desno za 180<sup>0</sup> kroz prinoženje odnožiti levom, odručiti i sp.,

IX I X TAKT: <https://youtu.be/UNOmOV7xwFE>

XI TAKT 1-3: Okret u usponu na levoj u levo za 225<sup>0</sup>, odnožno zgrčiti desnu, prsti desne ispod zgloba kolena leve. Predručiti (ulučeno – devojke), korak desnom napred dokorak levom, okrugli polučučanj i sp.,



[https://youtu.be/XPX2\\_Z1kaAI](https://youtu.be/XPX2_Z1kaAI)

*XII TAKT 1-3: Celoviti talas, bočni krugovi rukama na dole do uspona, uzručiti i sp.,*

<https://youtu.be/gDr7PfRVhGQ>

*XIII TAKT 1-3: Tri trčea koraka napred, ruke lagano do odručenja i sp.,*

\* *NAPOMENA: student/kinja u XIII taktu može da izabere kojom nogom će krenuti u trčeci korak u zavisnosti od toga koja noga mu/joj je dominantna i bolja za izvođenje daleko-visokog skoka.*

*XIV TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom desne/leve poskok, odnožno zgrčiti levu/desnu, prsti leve/desne ispod zgloba kolena desne/leve noge. Kroz predručenje uzručiti desnom/levom, odručiti levom/desnom i sp.,*

*XIII I XIV TAKT: [https://youtu.be/R\\_ImL0PyyQ4](https://youtu.be/R_ImL0PyyQ4)*





# VEŽBA BEZ REKVIZITA

## TEHNIKA IZVOĐENJA ELEMENATA PO TAKTOVIMA

*XV TAKT 1-3:* Iskorakom i odrazom leve/desne daleko-visoki skok, izdržaj desnom/levom u prednoženju, a levom/desnom u zanoženju, zamah levom/desnom kroz priručenje i predručenje uzručiti, doskok na desnu/levu i sp.,

*XVI TAKT 1-3:* Ispad levom/desnom nogom napred, odručiti obema, pogled preko levog/desnog ramena, izdržaj.

*XV I XVI TAKT:* <https://youtu.be/57BrAXHghbQ>

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## ☞ METODIKA OBUČAVANJA ☞

Svi elementi koji su prikazani na prethodnih nekoliko stranica, u procesu obučavanja najčešće se uče analitički, po telesnim segmentima. Npr. prvo pokret izvode samo noge, pa samo ruke i na kraju se spaja pokret u celinu. Takođe, obučavanje se odvija prvo bez muzike a tek nakon automatizacije pokreta, elemenat se izvodi uz pratnju muzike.

Nakon obučavanja i usvajanja tehnike izvođenja svih elemenata iz kojih je sastavljena vežba bez rekvizita, prelazi se na povezivanje elemenata u kombinacije.

Prvo se povezuju po dva slična elementa u celinu i to prvo bez muzike, a nakon automatizacije pokreta, izvode se kombinacije elemenata uz pratnju muzike.

U narednom tekstu prikazan je video zapis kombinacija elemenata iz vežbe bez rekvizita.

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## KOMBINACIJA ELEMENATA PO TAKTOVIMA

POČETNI STAV i UVOD: Izvode se na isti način kao i u prethodnom slučaju.

[https://youtu.be/9dd\\_kaNIt8A](https://youtu.be/9dd_kaNIt8A)

*I i II TAKT:* <https://youtu.be/K7TQgpDYGUY>

*III i IV TAKT:* [https://youtu.be/z9U6-A\\_HdXA](https://youtu.be/z9U6-A_HdXA)

*V i VI TAKT:* <https://youtu.be/3RrziFff5gE>

*VII i VIII TAKT:* <https://youtu.be/qkXKuqBxaEo>

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## KOMBINACIJA ELEMENATA PO TAKTOVIMA

*IX I X TAKT:*            <https://youtu.be/UNOmOV7xwFE>

*XI I XII TAKT:*        <https://youtu.be/nqgX2z3qg8k>

*XIII I XIV TAKT:*    [https://youtu.be/R\\_ImL0PyyQ4](https://youtu.be/R_ImL0PyyQ4)

*XV I XVI TAKT:*    <https://youtu.be/57BrAXHghbQ>

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## ☞ METODIKA OBUČAVANJA ☞

Nakon obučavanja i usvajanja kombinacija elemenata uz muziku, prelazi se na povezivanje više elemenata u određene celine. U slučaju vežbe bez rekvizita, te celine predstavljaju kombinacije elemenata koje se izvode u jednom pravcu kretanja.

Na narednoj stranici prikazan je video zapis tri dužine sastavljene iz više elemenata iz vežbe bez rekvizita. Kao i u prethodnim slučajevima, prvo se radi povezivanje elemenata bez a zatim uz pratnju muzike.

Na samom kraju, usvaja se cela vežba jednostavnim povezivanjem tri dužine u jednu celinu, takođe prvo bez, a zatim sa muzikom.

Video zapis vežbe bez rekvizita u celini može se naći na sajtu Fakulteta u izvođenju asistentkinje Marine Vukotić

# VEŽBA BEZ REKVIZITA



## KOMBINACIJA VIŠE POJEDINAČNIH ELEMENATA PO PRAVCIMA IZVOĐENJA VEŽBE

I DUŽINA: <https://youtu.be/Mxq3wFcf3W4>

II DUŽINA: <https://youtu.be/y6G2qfnkuXk>

III DUŽINA: <https://youtu.be/bxSIKqfnJ-U>

*The End*

— — — — —  
KRAJ  
— — — — —

*The End*