

OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE

Opće pripremne vježbe (u praksi često nazivane i vježbe oblikovanja), u osnovi su prirodni pokreti pojedinim dijelovima tijela izvedeni u njihovom osnovnom ili izmijenjenom mehaničkom obliku, ali uvijek s posebnim ciljem.

One ne utječu samo na promjenu tjelesnog izgleda, već prije svega, na poboljšanje kvalitete lokomotornog aparata (aparata odgovornog za kretanje). Dakle, one imaju za cilj funkcionalno osposobljavanje lokomotornog aparata s usmjerenim utjecajem na mišiće i zglobove.

Ovim vježbama razvijaju se i održavaju mišićna snaga i pokretljivost zglobova, otklanja mišićna napetost, mogu se poboljšati i neke strukture motoričkog funkcioniranja.

Možemo ih sistematizirati :

- prema utjecaju na organizam:

- 1.OPV-e za jačanje mišića
- 2.OPV-e za istezanje mišića
- 3.OPV-e za labavljenje mišića

-prema korištenju sprava:

- 1.OPV-e sa spravama
- 2.OPV-e na spravama
- 3.OPV-e bez sprava ili jednostavne OPV-e

-prema utjecaju na pojedine dijelove tijela:

- 1.OPV-e ramenog pojasa i ruku
- 2.OPV-e trupa
- 3.OPV-e zdjeličnog pojasa i nogu

Broj vježbi i njihovo doziranje zavisi od uzrasta, složenosti i težine izvođenja vježbe:

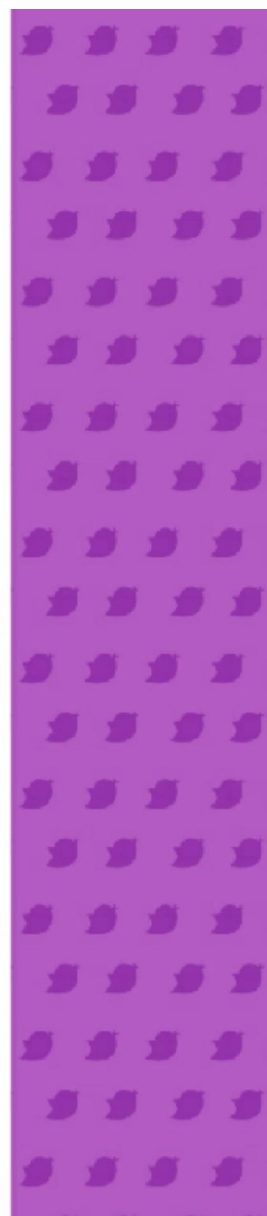
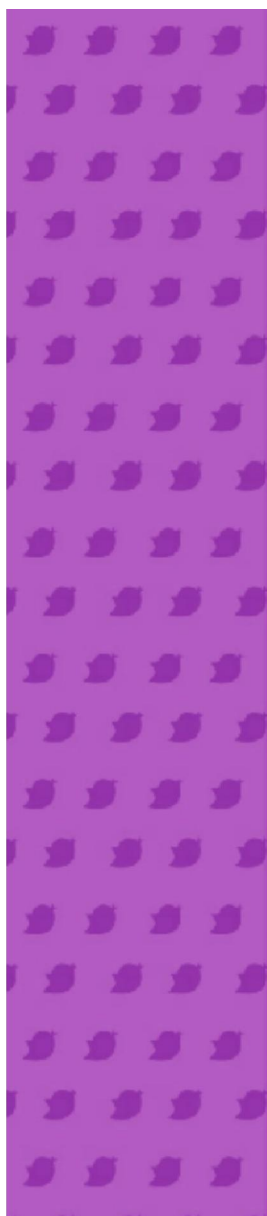
- djeca uzrasta 3 – 5 godina vježbu izvode 4 – 6 ponavljanja,
- djeca uzrasta 5 – 7 godina vježbu izvode 6 – 8 ponavljanja

Danas vam predstavljamo kompleks OPV-i u paru i to roditelja ili bilo kojeg starijeg ukućana s djetetom.

1. Trčanjem dodirni stopalo suigraču

Stojeći u uspravnom položaju na udaljenosti lagano pogrčenih nogu, trčanjem u mjestu, dodirujemo najprije jedan drugome isto, pa suprotno stopalo.

Vježbom razgibavamo mišiće nogu i ujedno zagrijavamo tijelo.



2. Dodirni stopala pretklonom

Suvježbači, stojeći na udaljenosti dužine ruku, kroz pretklon dodiruju jedan drugome prste stopala, najprije jednog pa drugog stopala, pa slijedi izmjena.

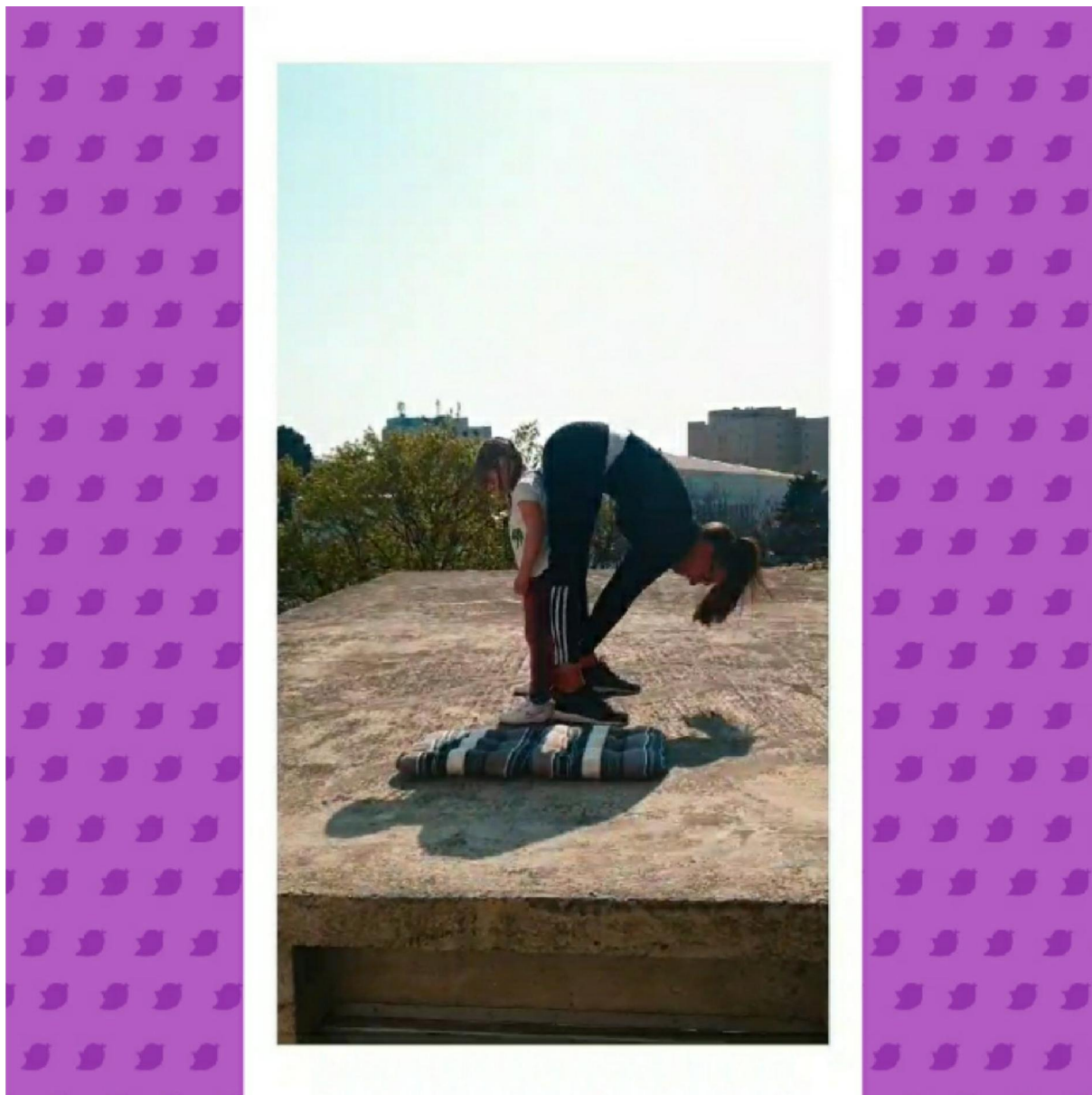
Vježbom istežemo mišice ruku, ramenog pojasa i stražnje strane nogu.



3. Dodirni pete suvježbaču

Iz uspravnog položaja oslanjajući se o suvježbača stražnjim dijelom tijela, rukama iz uzručenja dodirujemo pete suvježbaču pretklonom trupa i provlake ruku između nogu.

Vježbu izvodimo naizmjenično, a možemo i istovremeno, istežući cijelo tijelo u punoj amplitudi pokreta.



4. Vjetrenjača

U uspravnom položaju držeći se za ruke, kružimo gornjim dijelom tijela poput vjetrenjače.

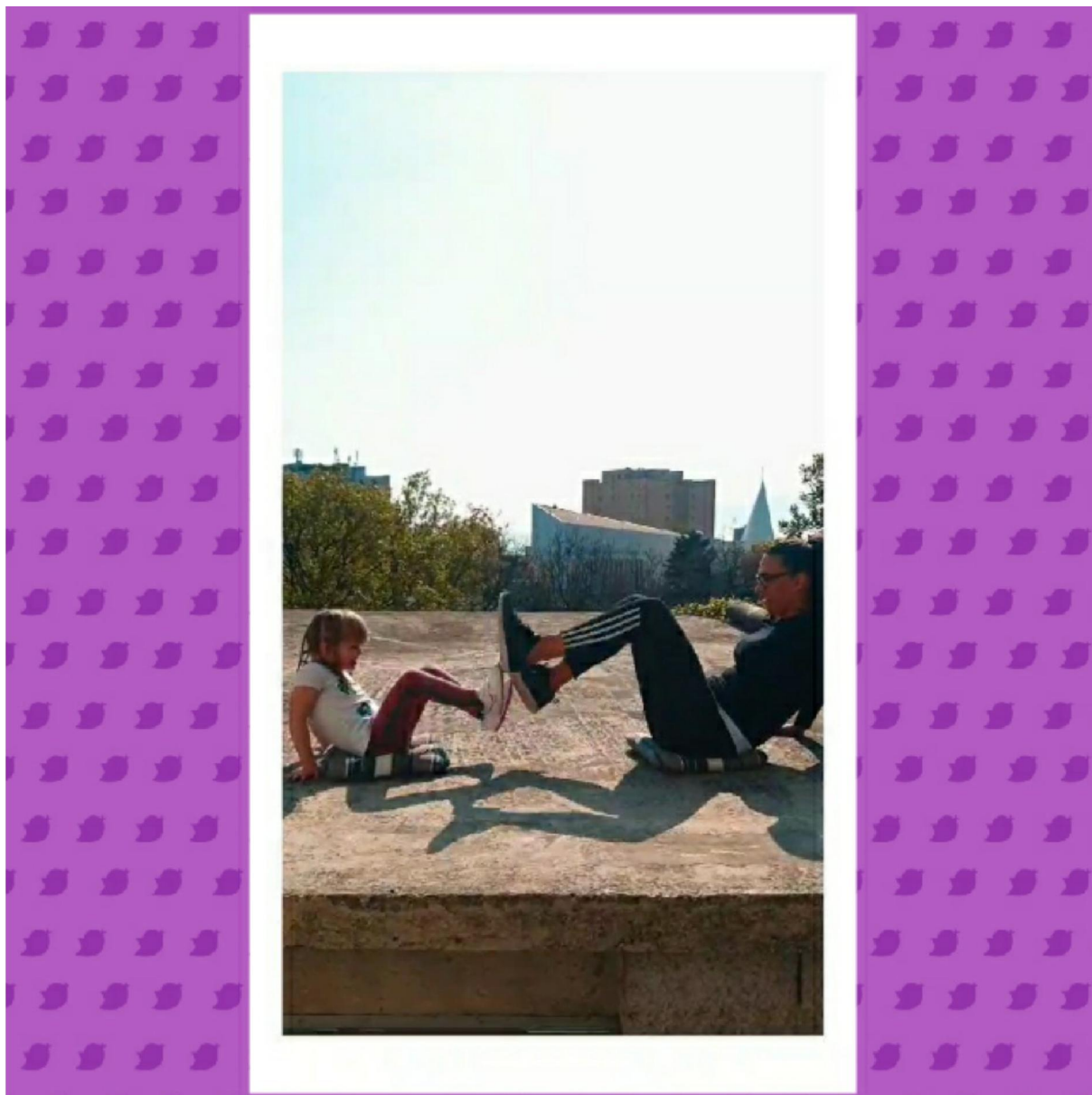
Vježbom razgibavamo cijelo tijelo, a viši suvježbač i jača mišiće nogu.



5. Vožnja bicikla

Vježbači sjednu na pod u upor sa rukama, udaljeni za širinu, lagano pogrčenih nogu, oslanjajući se stopalima jedan o drugoga. Oponašaju pokrete vožnje bicikle, istovremeno pružajući i grčeci noge.

Vježbom jačamo mišiće trupa i nogu.



6. Čučanj s partnerom

Lakši suvježbač skoči na prsa težeg i starijeg, čvrsto se držeći rukama za ramena i nogama za kukove. Ovaj izvodi čučanj pazeći da zadrži gornji dio tijela uspravan, a čučanj izvodi do točke poravnanja projekcije koljena i vrhova prstiju.

Lakši suvježbač, tj, dijete čučnjeve izvodi bez opterećenja.

Vježbom jačamo mišiće nogu.



Ugodno i veselo druženje s djetetom kroz predloženi kompleks OPV-i u paru želi Vam Sportski tim.