

RITMIČKA GIMNASTIKA – vježba s vijačom

Ritmička gimnastika je sport u kojem pojedinačne natjecateljice ili grupe od pet ili više natjecateljica izvode gimnastičke točke trajanja 75 od 90 sekundi (odnosno 135 do 150 sekundi, kod grupnih nastupa) uz glazbenu pratnju, na gimnastičkom tepihu dimenzija 13 x 13 metara. Natjecateljice izvode zahtjevne točke koje iziskuju koordinaciju cijelog tijela, fleksibilnost i ravnotežu, uz dosta baletnih i plesnih elemenata.

U ritmičkoj gimnastici postoji 5 kategorija: baby, mlađe kadetkinje (children), kadetkinje, juniorke i seniorke. U pravilu se vježba s rekvizitima - izuzetak su vrlo mlade vježbačice i grupne vježbe; koriste se обруч, lopta, traka, čunjevi ili vijača. Upoznajući djecu e elementima ritmičke gimnastike, a s obzirom na karakteristike njihova rasta i razvoja, sljedeće sprave mogu se odabrati kao primjerene: vijača, обруч i loptu.

Danas ćemo vam predstaviti **vijaču**, djeci jako drag sportski rekvizit.

Prije svake vježbe s vijačom, istu treba obavezno pregledati. Na krajevima vijača mora imati čvor, a nikako plastični ili metalni završetak kojim se djeca mogu povrijediti. Kod odabira vijače, također se mora obratiti pažnja na njezinu duljinu; kad dijete stane na sredinu vijače, njeni krajevi morali bi sezati do visine pazuha. Djecu predškolske dobi prvo i osnovno treba naučiti pravilnom držanju vijače. Vijača se drži za krajeve (čvorove) objema rukama (svaki u jednoj) lagano, ne grčevito, pri čemu vijača opisuje u svoj svojoj dužini pravilno slovo U. Moguće su razne varijante držanja vijače: - oba kraja vijače u jednoj ruci - vijača se drži na sredini, a krajevi vise - jedna ruka drži vijaču na sredini, a druga za kraj vijače. Vijača osim što može biti otvorena, može biti složena i na dva, tri ili četiri dijela.

Osnovna tehnika vijačom, polazeći od jednostavnijih elemenata, primjerenih djeci rane i predškolske dobi, sastoji se od:

1. Njihanja – krajevi vijače u obje ruke i oba kraja vijače u jednoj ruci: u čeonj ravnini lijevo – desno njihanje i u bočnoj ravnini naprijed – nazad sa desne i lijeve strane tijela
2. Kruženja i vrtnje - krajevi vijače u obje ruke i oba kraja vijače u jednoj ruci: u čeonj ravnini, u bočnoj ravnini, u transverzalnoj ravnini
3. Preskoči – sunožni pruženi preskok i trčeći preskok – vijača se može vrtiti naprijed i unazad

1. Kruženje vijačom



Vijaču presavijemo na četiri dijela, stanemo u raskoračni stav, stopala razmaknuta za širinu ramena. Držimo je dominantnom rukom (rukom kojom držimo stvari). Podignemo je iznad glave i kružimo istom (imitirajući pokret kauboja lasom). Promijenimo ruke nakon 5 izvođenja, pa istu vježbu ponovimo u visini ramena i bočno.

2. Veslanje vijačom



Početni položaj je u raskoračni, vijaču uhvatimo ispred sebe, pa podizanjem iznad glave i bočno, spuštamo je do druge ruke kojom činimo isti pokret (kao u veslanju – zamah veslom pri ulasku u vodu).

3. Kretanje preko kratke vijače



Nakon što smo odredili pravilnu duljinu vijače, istu uhvatimo za njene krajeve te je postavimo iza sebe sa rukama u zaručenju. Istovremenim podizanjem ruku, vijaču prebacujemo ispred tijela, te je prekoračujemo jednom pa drugom nogom.

U početku vijaču vrtjeti polako, pa svakim uspješnim prelazom brže.

4. Preskok preko vijače



Iz istog početnog položaja i kretnji kao u prethodnoj vježbi, vijaču preskačemo sunožnim odrazom i doskokom. Ritam preskoka/skokova određuje brzina kojom vijaču vrtimo. Najbitnije je pogledom pratiti vijaču i neposredno prije njezinog dodira tla, skočiti.

Ritam preskoka možemo i sami modelirati međupreskokom (jednim skok između preskoka).

Ugodnu zabavu s vijačom želi Vam sportski tim „Vrtića kod kuće“