

## SPORTSKA GIMNASTIKA – KOLUT NAPRIJED

**Sportska gimnastika** je najraširenija i najpoznatija sportska disciplina gimnastike. Čak se ponekad pod nazivom *gimnastika* u stvari podrazumijeva, iako pogrešno, baš sportska gimnastika. Najčešće se dijeli na mušku i žensku sportsku gimnastiku, tako da se vježbači natječu na preskoku, ručama, konju s hvataljkama, karikama, preči i na tlu, dok se vježbačice natječu na tlu, dvovisinskom razboju, preskoku i gredi. Iako sama vježba, ovisno o spravi, može trajati relativno kratko, ipak je u pravilu fizički vrlo zahtjevna, a traži vježbačevu snagu, pokretljivost, izdržljivost i koordinaciju u prostoru najvišeg nivoa.

Danas vam predstavljamo djeci najdraži element vježbe na tlu – kolut naprijed.

Pronađite pogodno mjesto u domu, široki trosjed, mekani tepih ili prostirke za plažu.

Kolut naprijed najjednostavniji je element u akrobatici, a istovremeno i vježba koja predstavlja osnovno kretanje s rotacijom tijela prema naprijed. Kolut je naprijed prije svega vježba koordinacije, odnosno orijentacije u prostoru (Živčić, 2007.).

Iz uspravnoga položaja kroz pretklon i čučanj, usporedno se postavite ruke na podlogu u širini ramena, nešto ispred tijela. Odrzom stopala istovremeno se podižu kukovi, potiskuju ramena naprijed i prenosi težina na ruke. Glava se povija na prsa, potiljak se postavlja na podlogu, ispred ruku te slijedi kolutanje zgrčenog tijela naprijed preko zaobljenih leđa s rotacijom tijela oko poprečne osi za 360°. Djeci vrtičke dobi poslije kolutanja je teško vratiti se u početni položaj odnosno podignuti se kroz čučanj do uspravnog položaja, stoga im je dozvoljeno poslije kolutanja završiti u sjedu sunožnom.

Metodika učenja:

- iz ležanja na leđima uzručiti, zamah rukama, pogrčiti noge u koljenu i rukama ih privući na prsa, podići se u zgrčeni sjed
- povaljke na leđima sa zgrčenim nogama, koljenima oslonjenim na prsima, rukama obuhvatiti potkoljenice
- iz povaljke na leđima sa zgrčenim nogama podizanje do čučnja
- kolut naprijed niz blagu kosinu iz upora čučćećeg uz asistenciju
- kolut naprijed niz blagu kosinu iz upora čučćećeg, samostalno
- kolut naprijed na strunjači uz asistenciju
- kolut naprijed na strunjači, samostalno.

# 1. Početni/završni položaj



## 2. Kolut naprijed



Uživajte i veselite se novostečenom znanju.

Pogledajte i ovu priču o spretnom Leonu:

[https://www.youtube.com/watch?v=TJs7e6\\_qAxc&authuser=0](https://www.youtube.com/watch?v=TJs7e6_qAxc&authuser=0)