

KLASIFIKACIJA VEŽBI U PAROVIMA



Elementi parova

- *Partner koji je dole*
 - *Donji – snažniji i viši – pridržava partnera na rukama, za pleća, glavu, noge, za ruke i druge delove tela, baca i hvata partnera prilikom premeta, salta, letova i čuva ga u slučaju pada ili nepreciznog izvođenja elementa.*
- *Partner koji je gore*
 - *Gornji – znatno lakši i uz pomoć partnera izvodi izdržaje, stojeve, ravnoteže, visove, upore, kurbete, saskoke i druge elemente.*

Visinsko težinski odnos partnera

Vid akrobatike	TEŽINA			VISINA		
	DONJI	GORNJI	RAZLIKA	DONJI	GORNJI	RAZLIKA
<i>ŽENSKI PAROVI</i>	56	38,8	17,2	164	152	12
<i>MUŠKI PAROVI</i>	76,1	51,8	24,3	174	160,2	13,8
<i>MEŠOVITI PAROVI</i>	75,3	38,3	37	177	149	27



HVATOVI

- *Predstavljaju spajanje ruke partnera za zglobove prilikom izvođenja vežbi. Mogu biti:*
- *Istoimeni – obični hvat*
 - *Partneri je leđima okrenut - desna šaka spaja se sa desnom, leva sa levom*
- *Raznoimeni hvat*
 - *Partneri su okrenuti licem u lice*
- *Kombinovani hvat*
 - *jedna ruka u običnom hvatu druga u raznoimenom*
- *Duboki hvat*
 - *hvat za koren šake, može biti istoimeni i raznoimeni*
- *Hvat za ramena*
 - *Donji hvata za ramena a gornji za nadlakat*



A How to hold

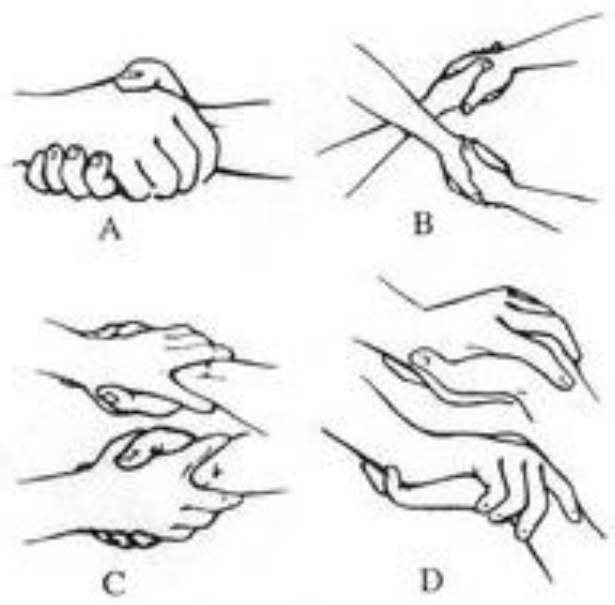


Abb. 6.1: (A) Einfaches Handhalten, (B) einseitig überkreuzt, (C) beidhändig überkreuzt, (D) doppelter Hand-Hand-Griff

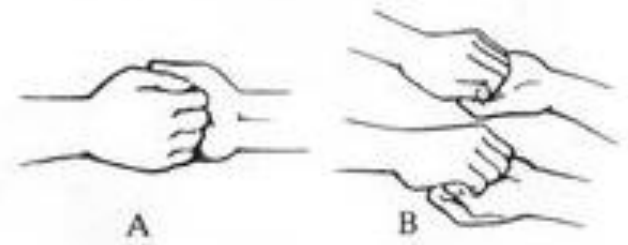


Abb. 6.2: (A) einfache Kralle, (B) Kralle mit beiden Händen

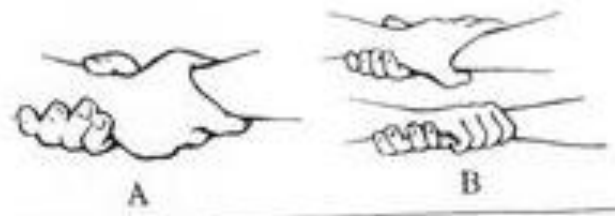


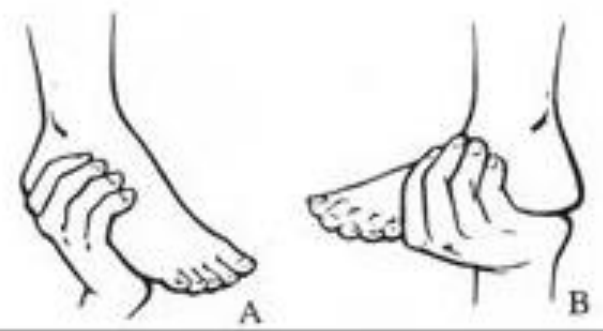
Abb. 6.3: (A) einfacher Hand-Handgelenk-Griff, (B) beidhändiger Hand-Handgelenk-Griff



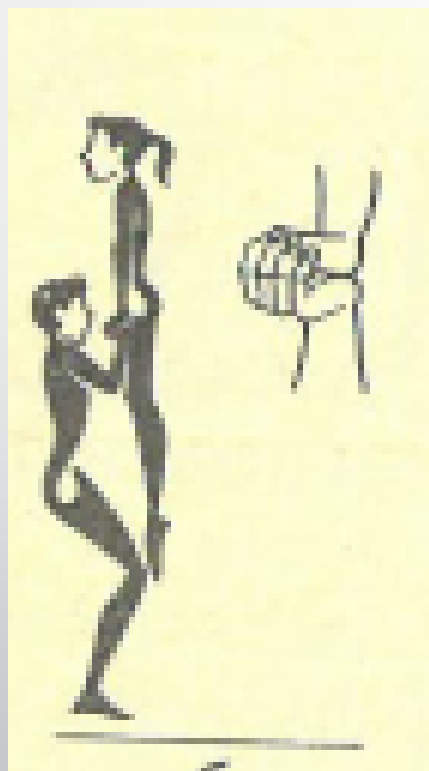
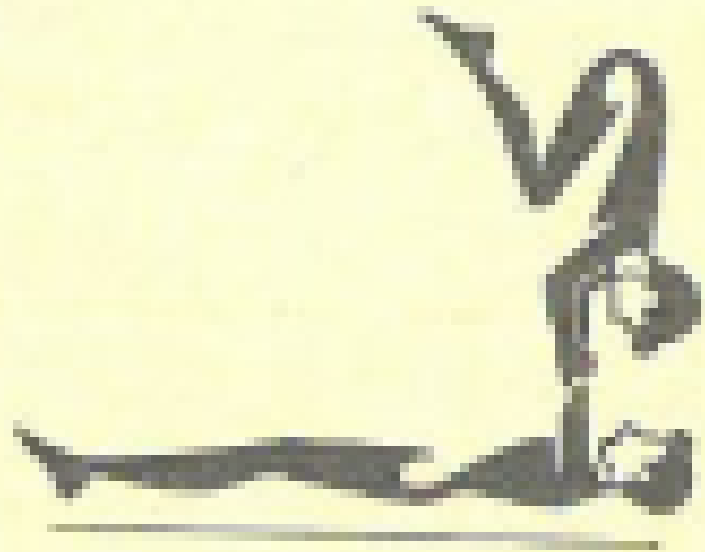
Abb. 6.4: Arm-Arm-Griff



Abb. 6.5: ineinander verschränktes Umfassen der Handgelenke



HVATOVI



VEŽBE U PAROVIMA

```
graph TD; A[VEŽBE U PAROVIMA] --- B[VEŽBE RAVNOTEŽE]; A --- C[DINAMIČKE VEŽBE]; A --- D[SASKOCI];
```

*VEŽBE
RAVNOTEŽE*

*DINAMIČKE
VEŽBE*

SASKOCI

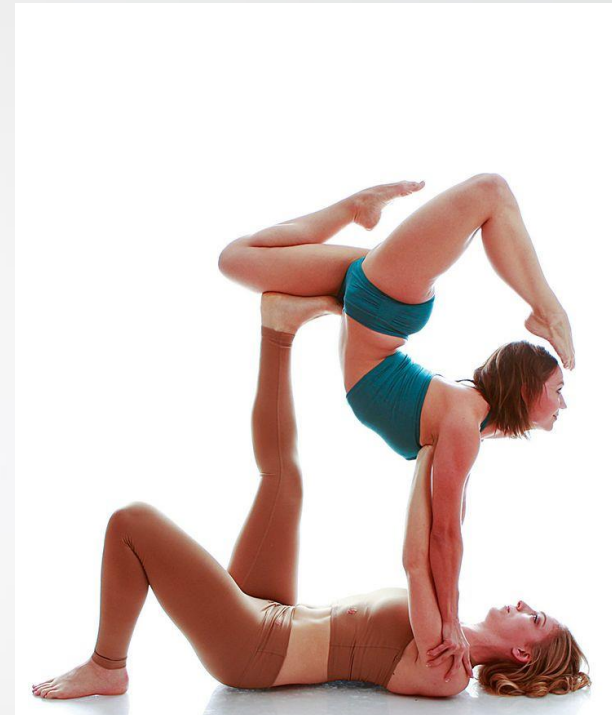
Vežbe za ženske, muške i mešovite parove su značajno različite po složenosti, pozama, karakteru, metodici izvođenja i izdržaja partnera u slobodnim sastavima
Dinamičke vežbe – sa fazom leta



ELEMENTI RAVNOTEŽE

Položaj onog koji nosi

- *Ležeći na leđima*



Položaj onog koji nosi

- *Stojeći stav – nege u širini ramena ili spojene*
- *U ispadu*
- *U mostu i polumostu*
- *U stavu na lopaticama , glavi i na šakama*



a



б



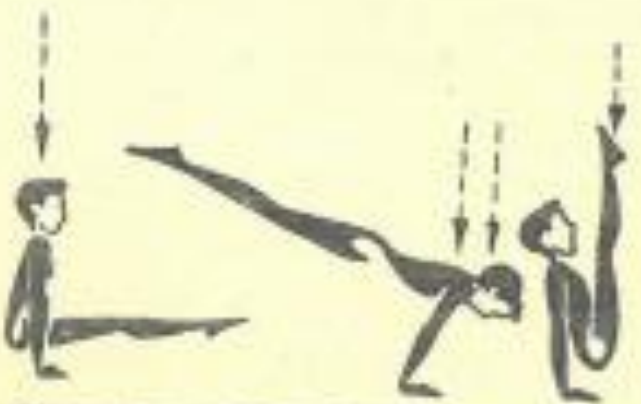
в



г



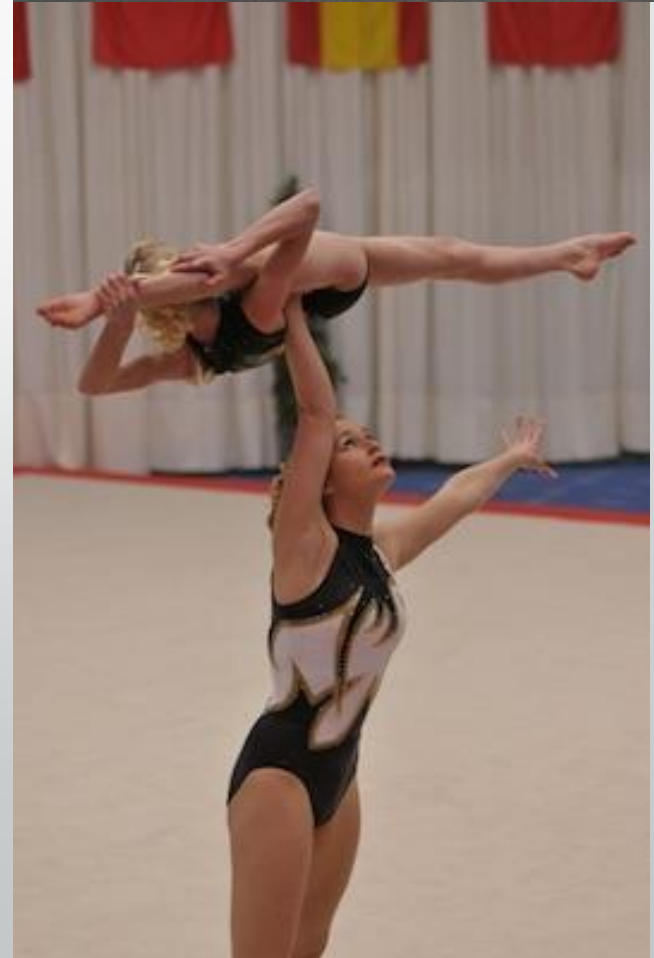
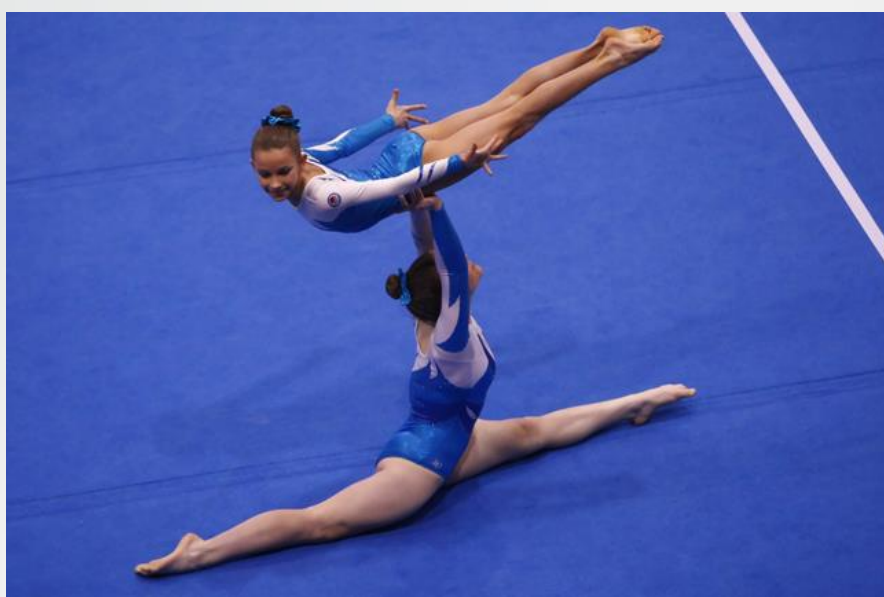
д



e



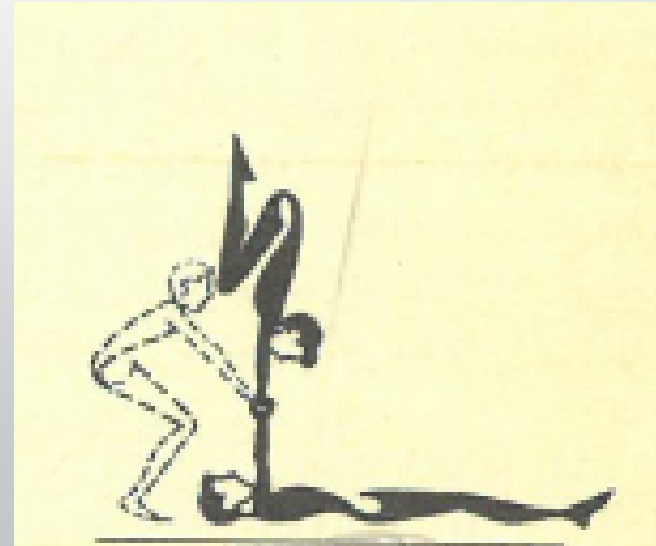
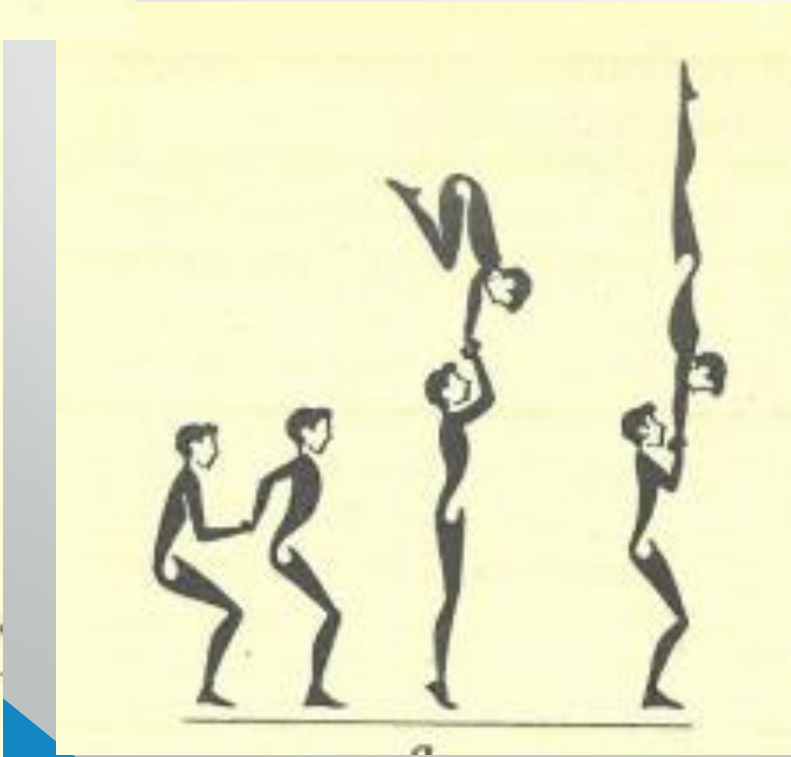
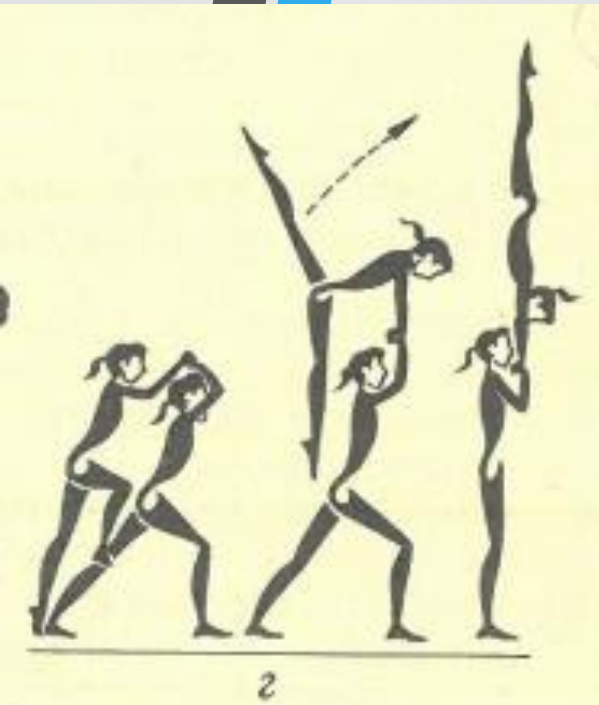
ж



Načini dolaska

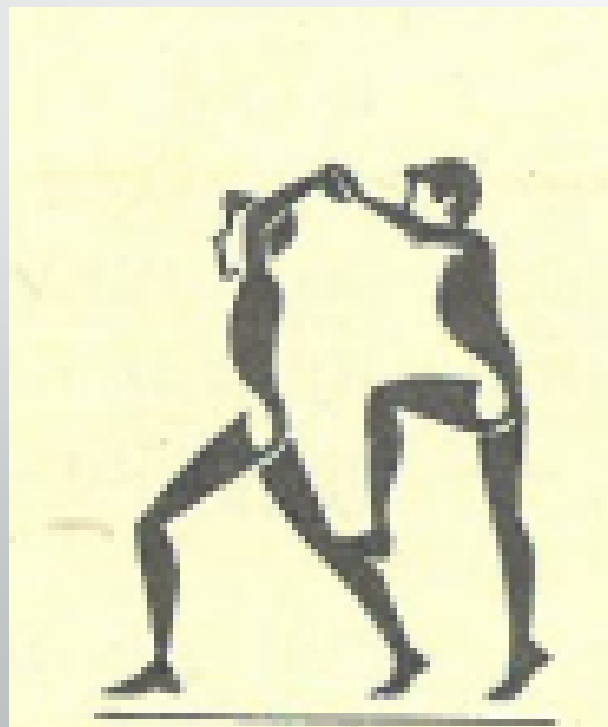
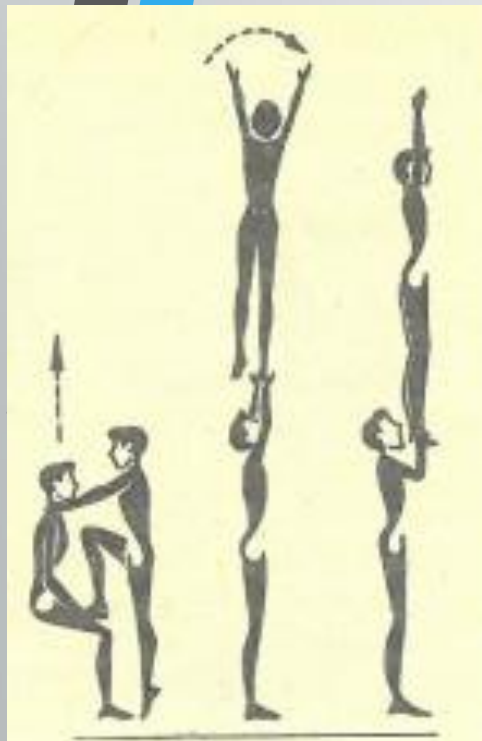
- *Odrazom – sinhronizovanim*
- *Odrazom samo gornjeg*
- *Odrazom samo donjeg*
- *Zamahom*
- *Snagom*
- *Trzajem*

Načini dolaska



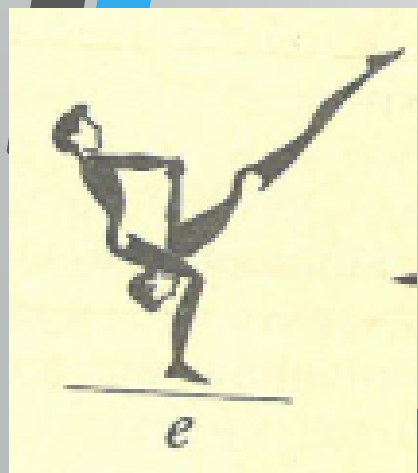
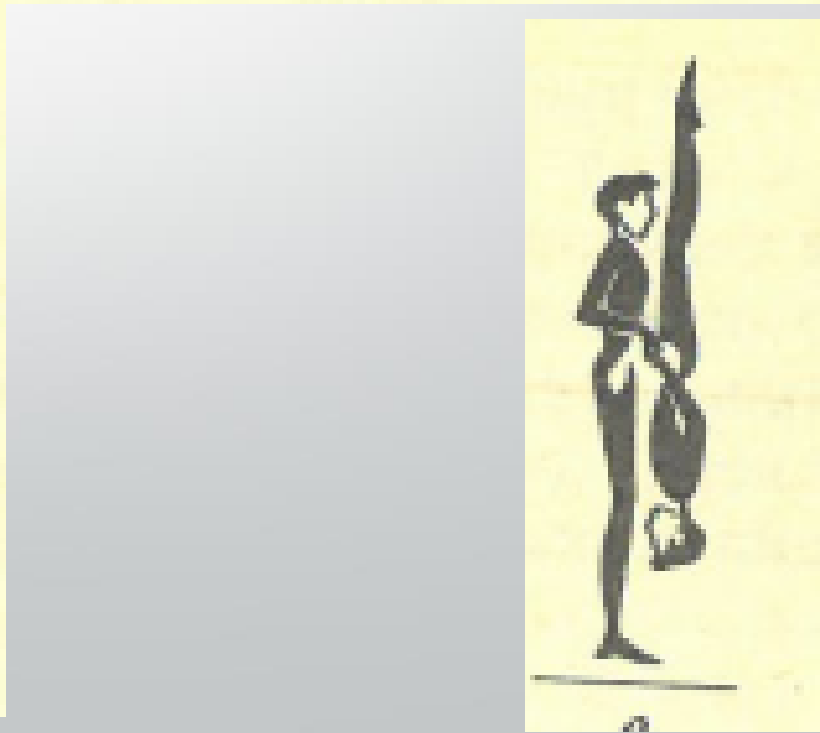
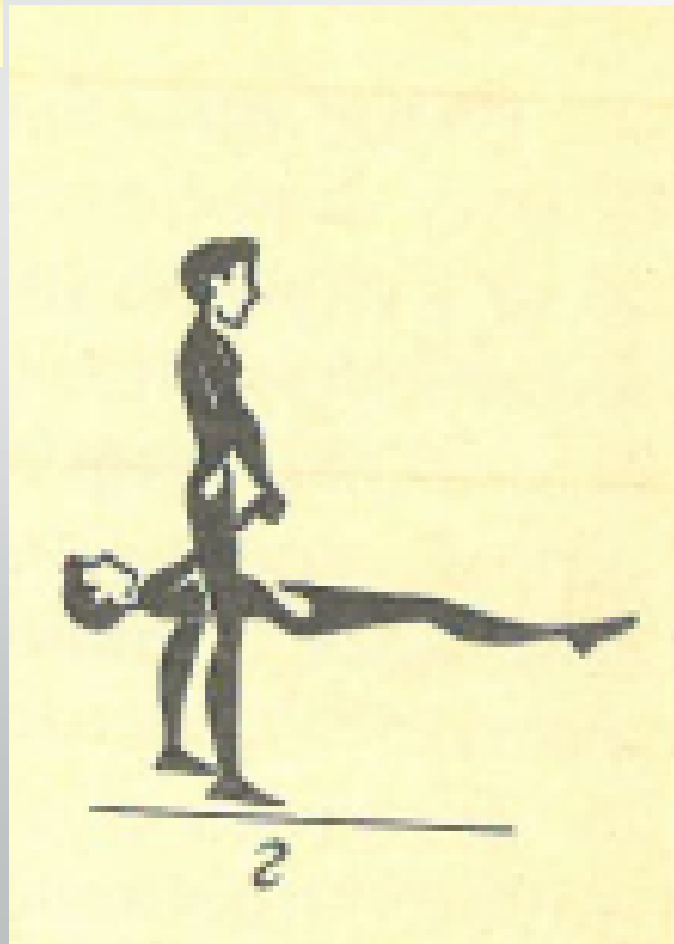
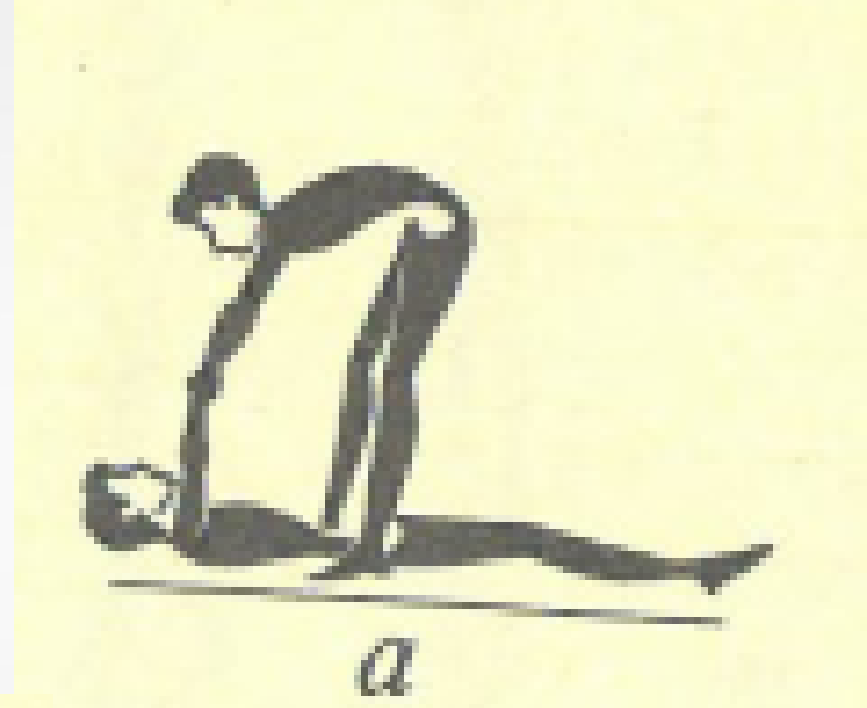
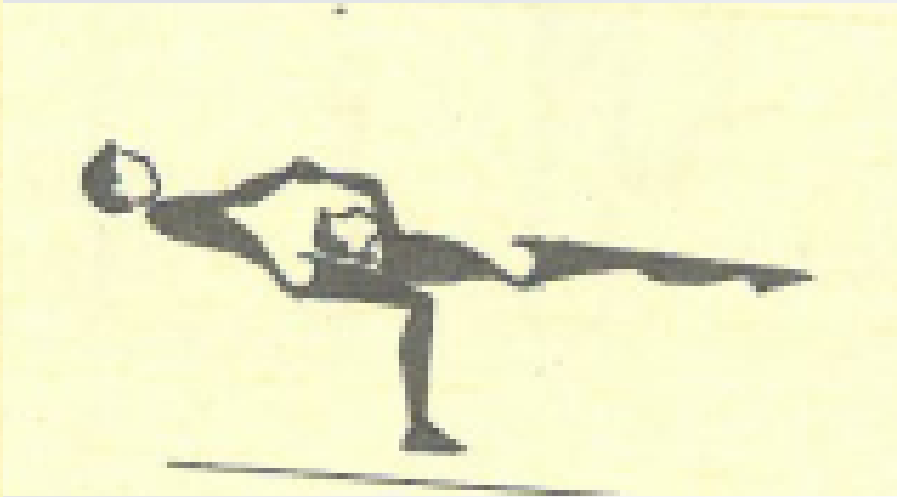
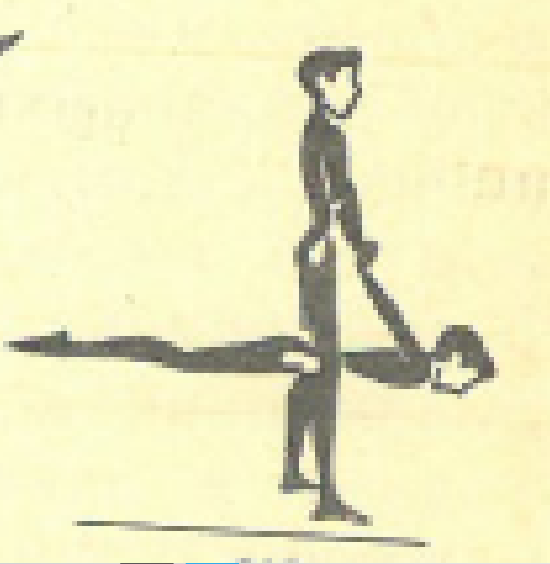
Dolazak na ramena i ruke

- *Dolazak na ramena bočno*
- *Dolazak na remena spreda*
- *Dolazak na ramena otpozadi*
- *Dolazak na ramena i ruke sa okretom*



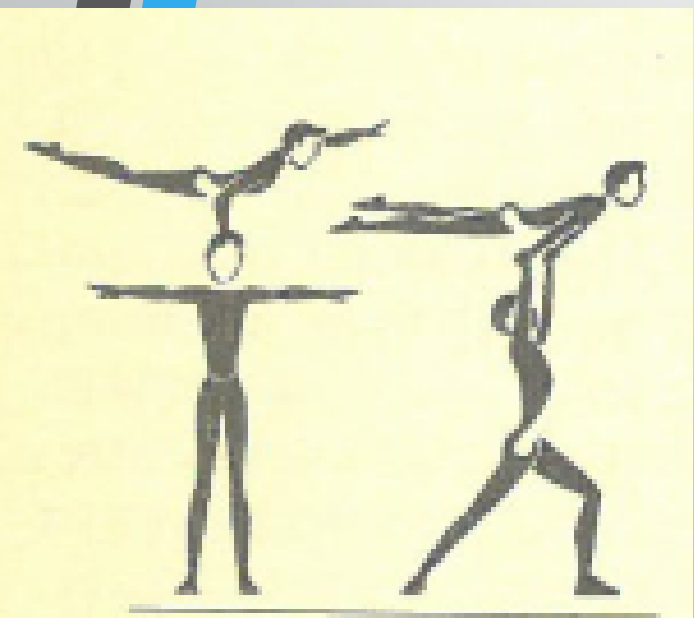
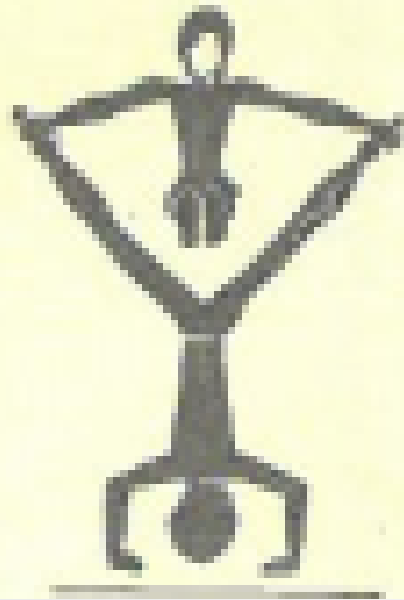
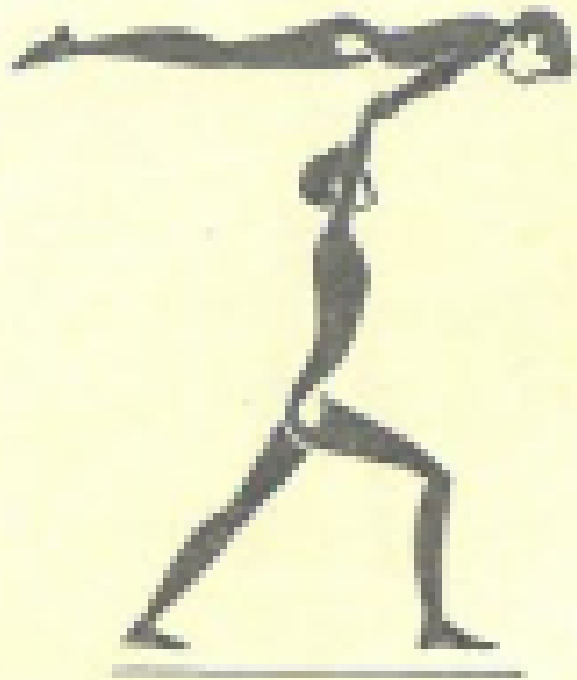
VISOVI I UPORI

- *Polazni položaji za izvođenje osnovnih elemenata – stoj, letovi i salta*
- *Izdržaj ne manje od 3 sekunde*
 - *Vis – gde su ramena niža od nivoa hvata*
 - *Vis ležeći - polazni položaj za prelaz u stoj trzajem, horizontalni vis, poletu izdržaj i saskok*
 - *Vis zgrčeno*
 - *Vis strmoglavo - polaz za stoj trzajem, spust u vagu, saskok uvito, prelaz na ramena,*
 - *Vaga u visu prednjem - Vaga sa među uporom*
 - *Vaga u visu stražnjem*



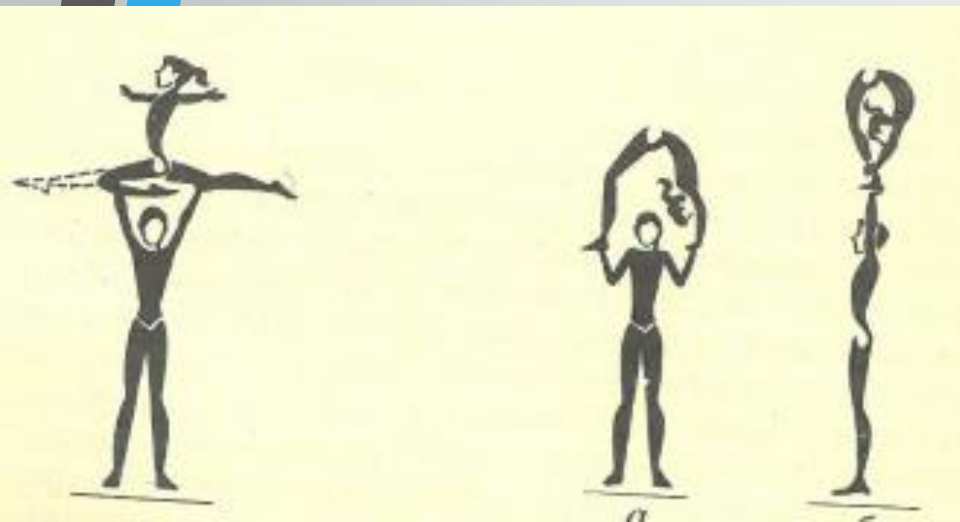
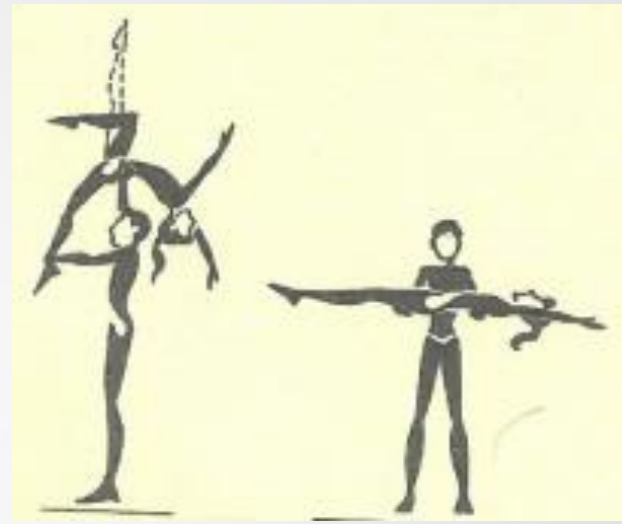
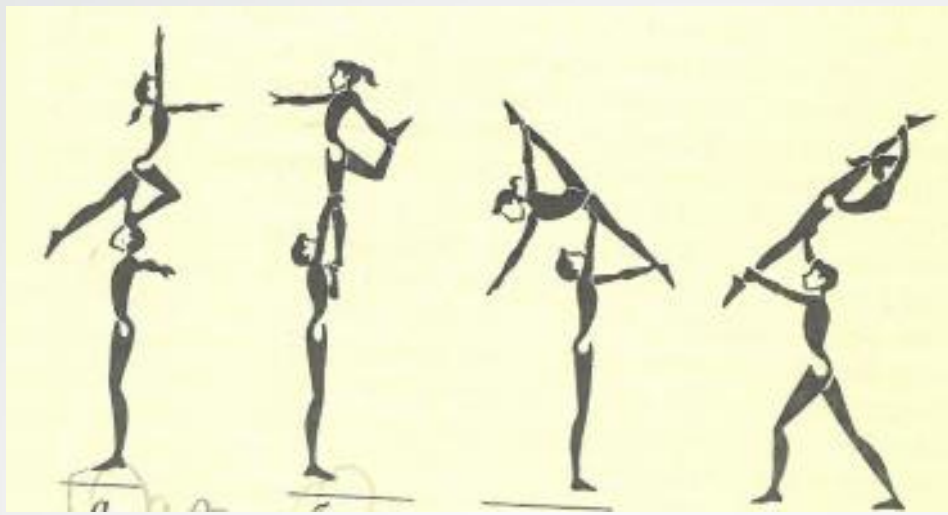
UPORI

- *Položaj partnera pri kome su ramena gornjeg više*
- *Mogu na savijene ruke ili opružene ruke donjeg*
 - *Prosti*
 - *Prenos i uznos*
 - *Vage u upor*



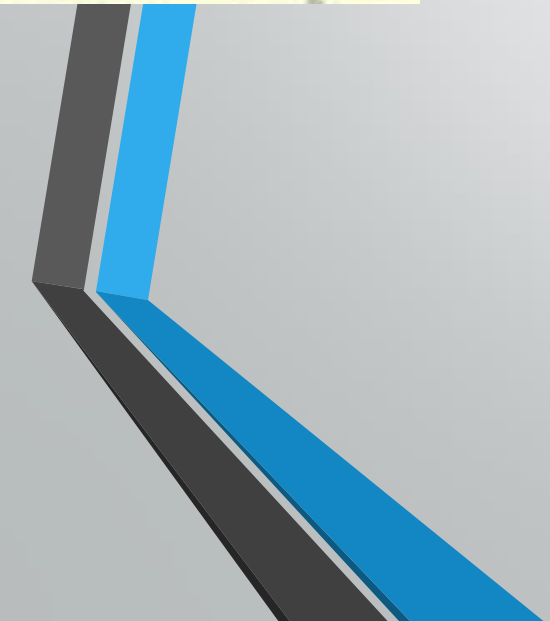
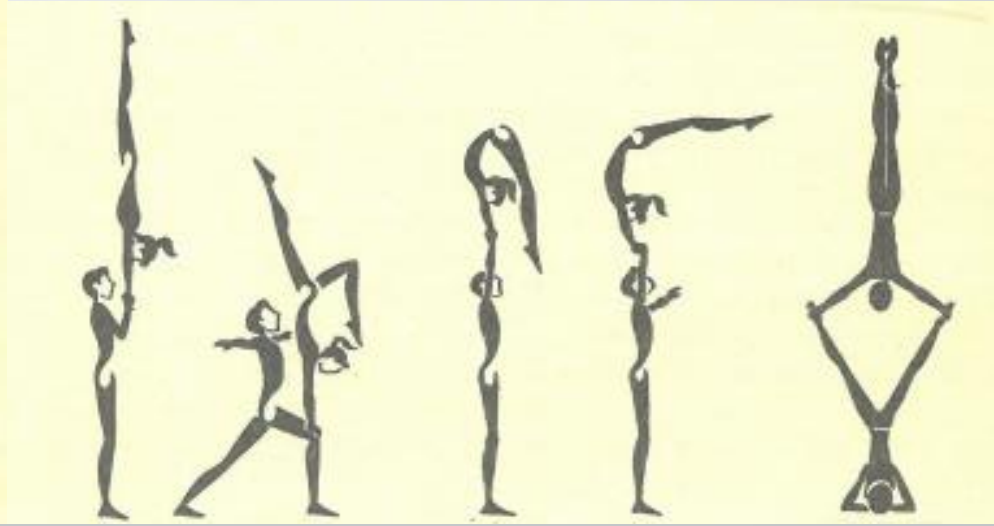
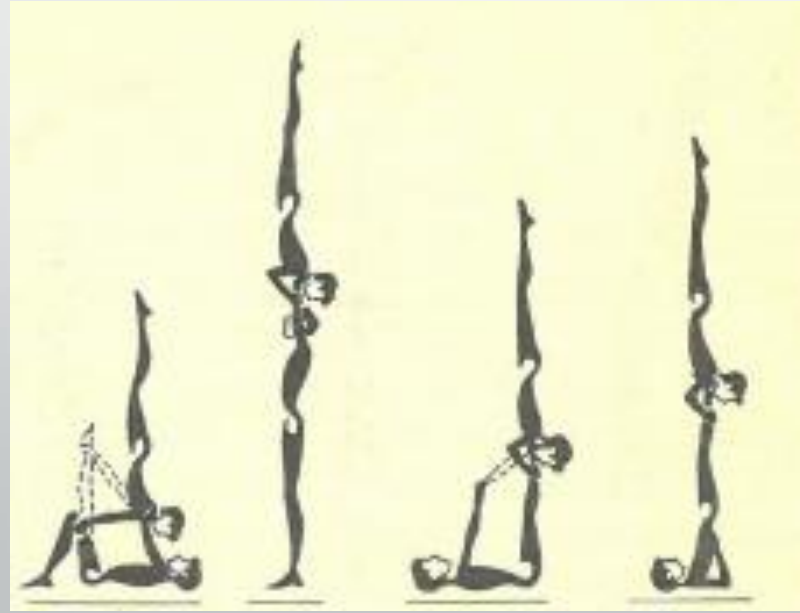
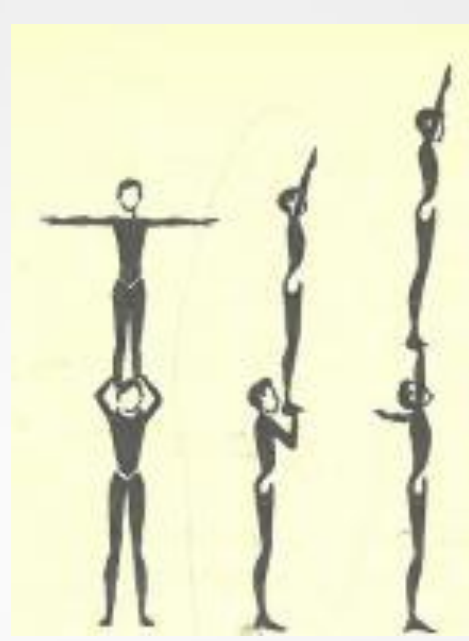
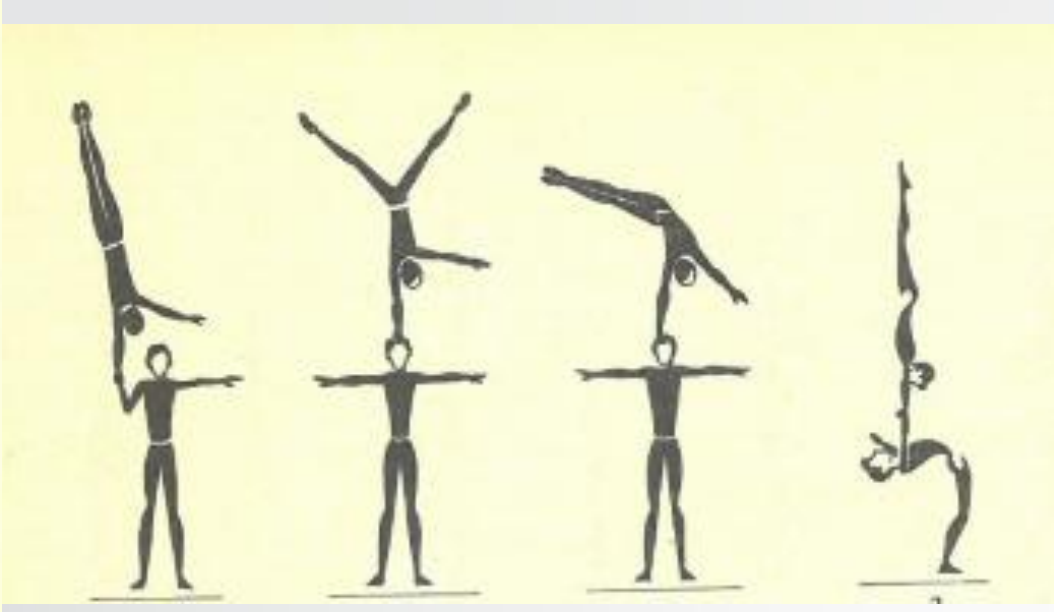
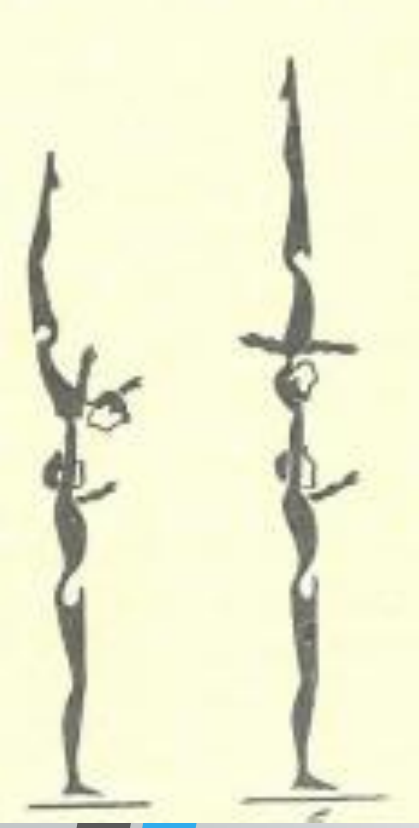
Pridržavanja

- *Različite poze pridržavane od strane donjeg na rukama, nogama*
- *Traju 3 sekunde*
- *Sastavni deo kompozicije mlađih kategorija*
- *U starijim kategorijama imaju značajno mesto sa fazom leta (skokovi, premeti i salta)*
- *za leđa*
- *za stomak*
- *za butinu*
- *u špagi,*
- *u mostu*
- *u sedu*
- *na boku*
- *u visu*



STAVOVI

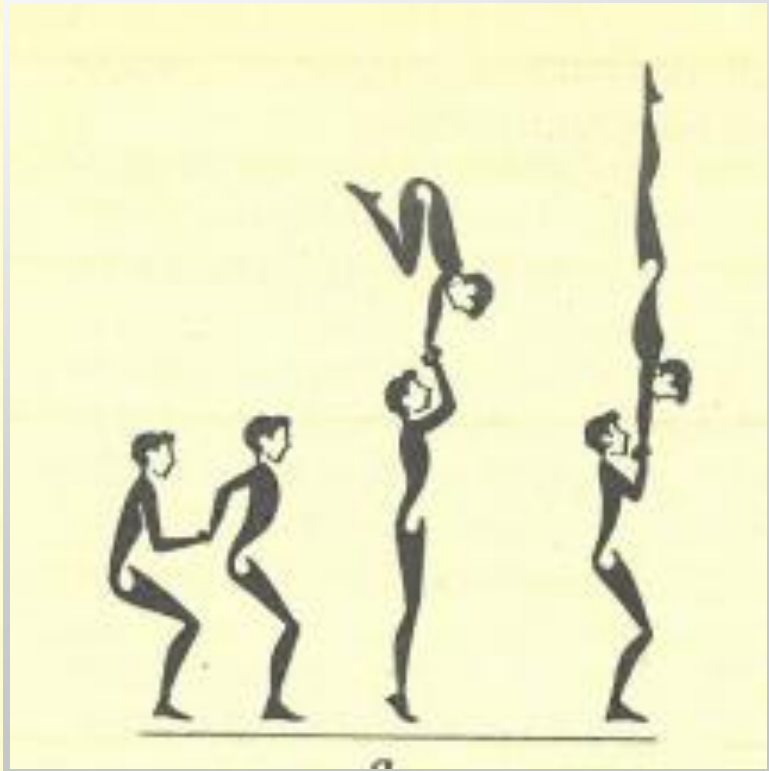
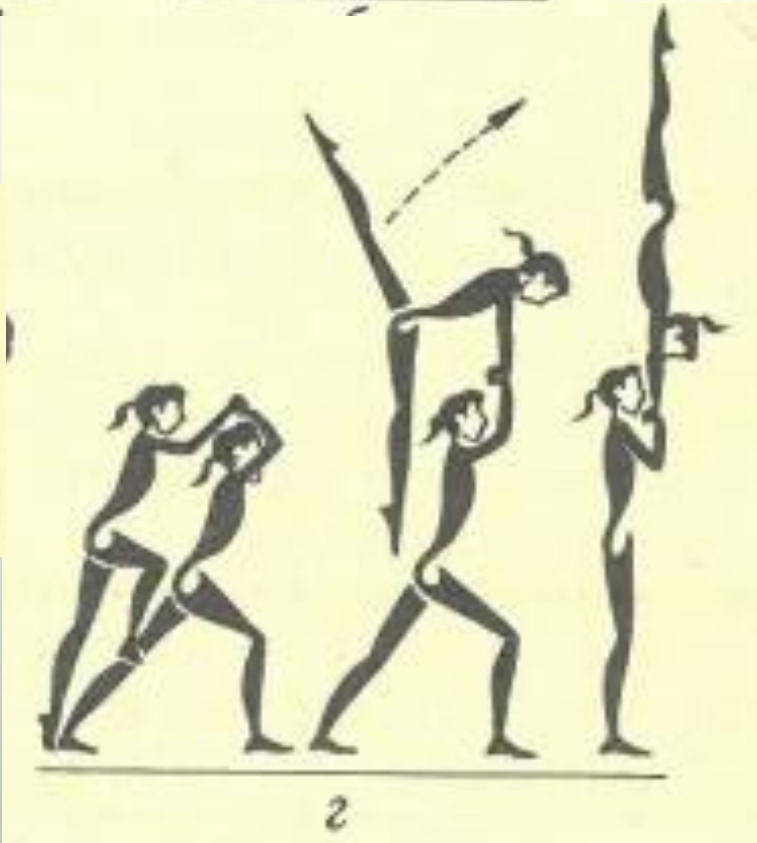
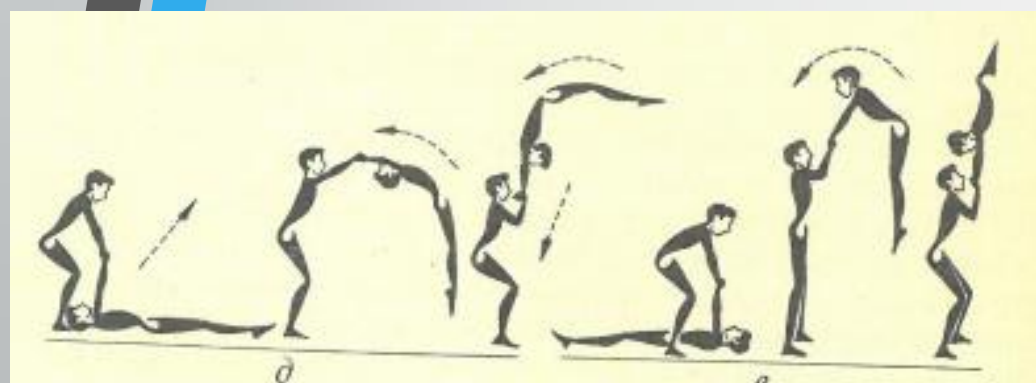
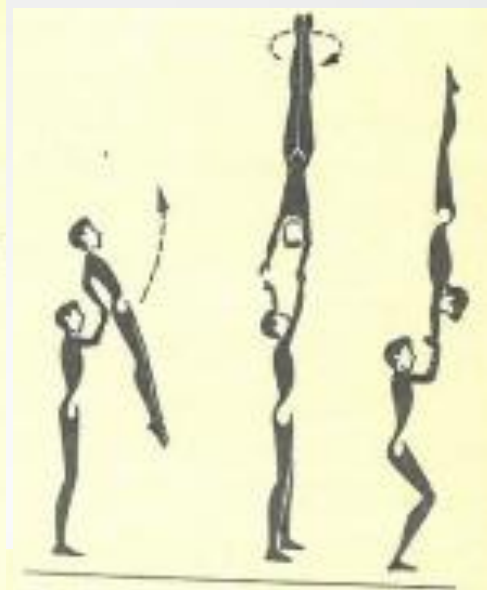
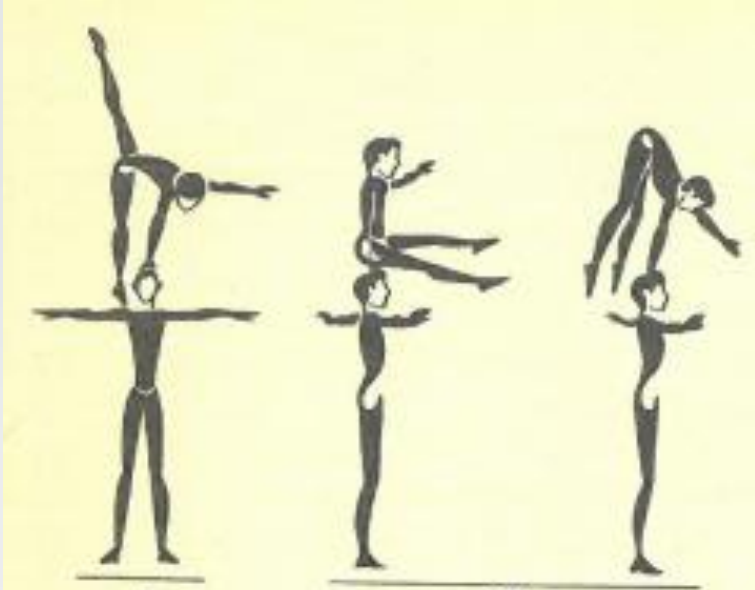
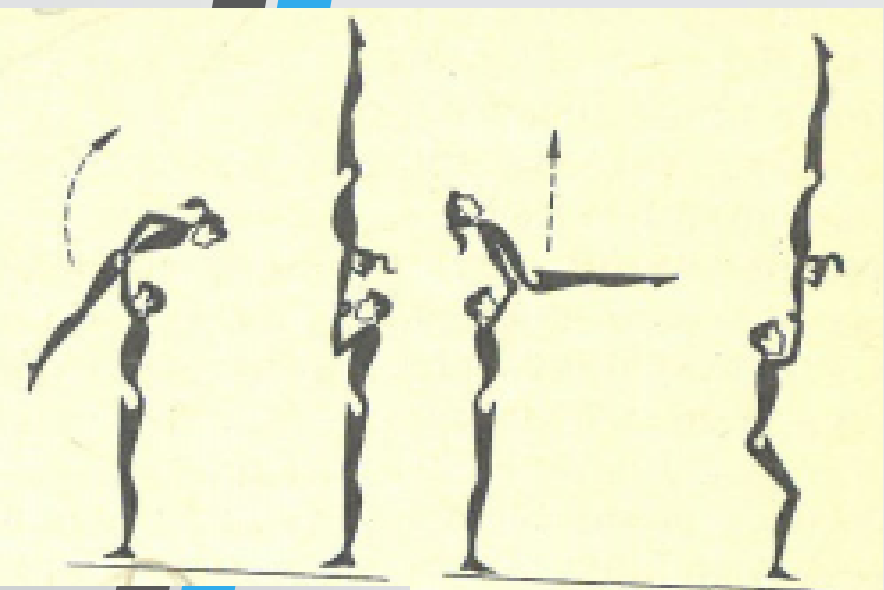
- *Stavovi na nogama i rukama javljaju se kao početni i završni položaji različitih kurbeta, premeta obrtanja, i salta*
 - *Na nogama - na ramena, ruke i noge donjeg, u ležećem položaju*
 - *Na ramenima*
 - *Na rukama - polušpagat, špagat, mostom, opružanjem Na jednu ruku, na glavu na pleća*
 - *Na prsima*
 - *Na glavi*
 - *Meksikanka – u polu most*
 - *Ivuška – palma ili vrba*





Dolazak do stoja

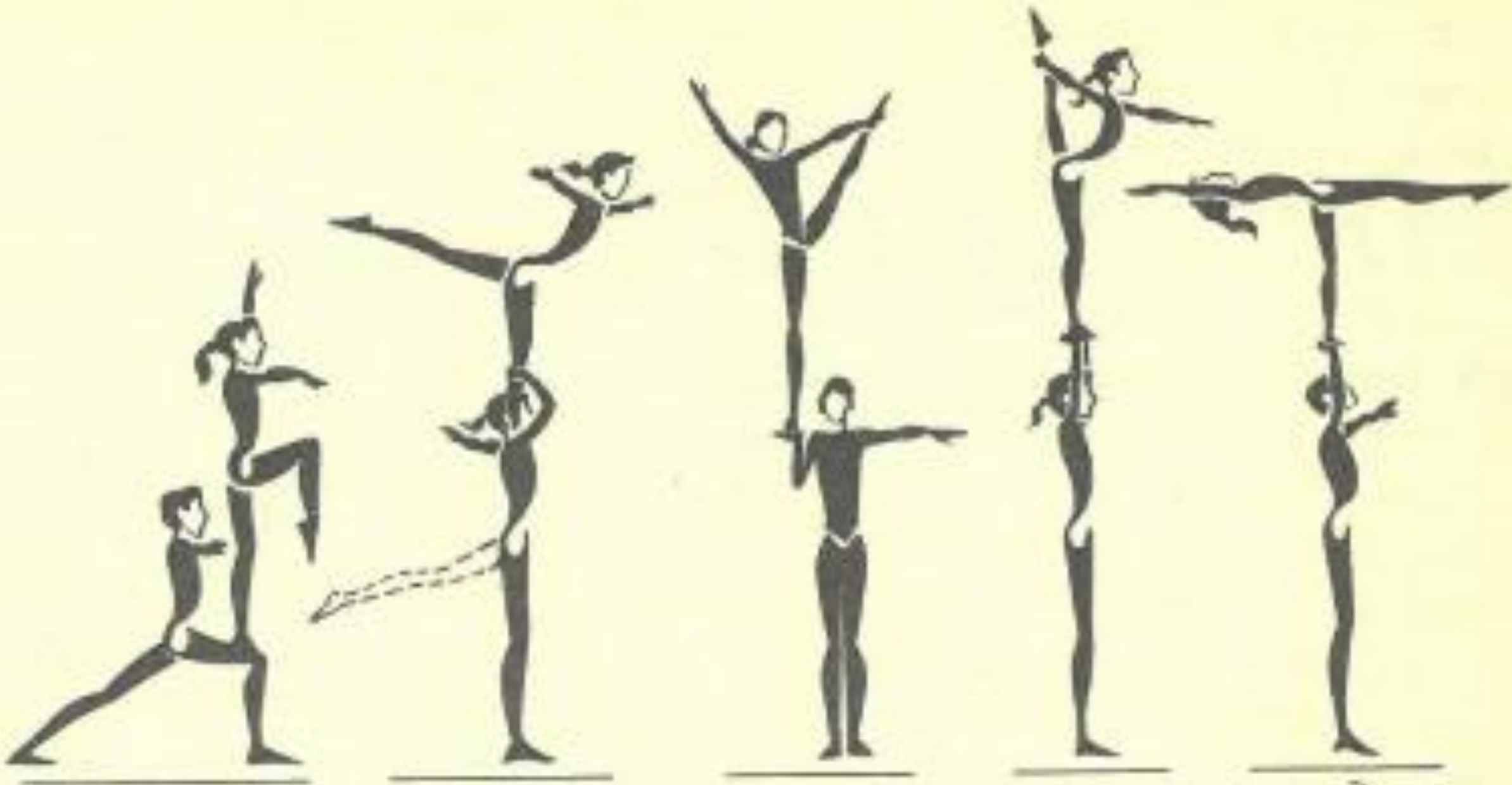
- *Zamahom*
- *Odrazom*
- *Zvezdom*
- *Licem*
- *Iskretom*
- *Izbačajem*
- *Snagom*





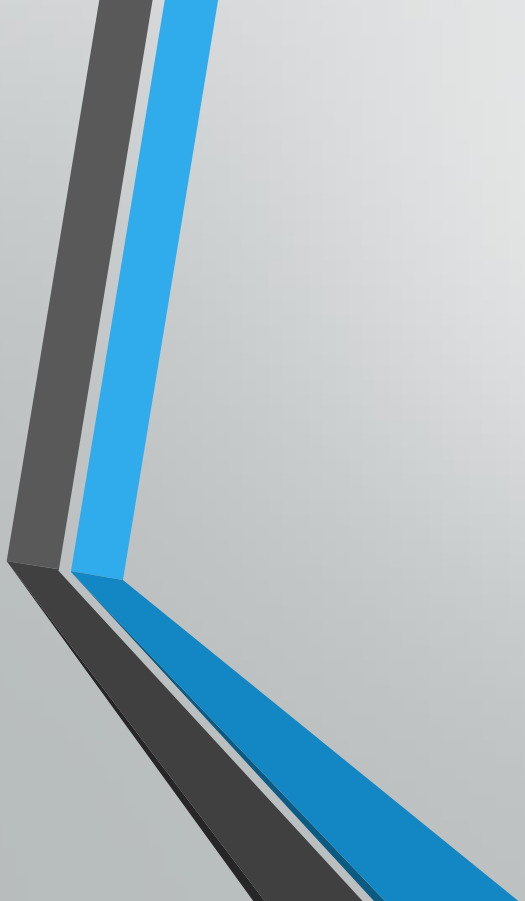
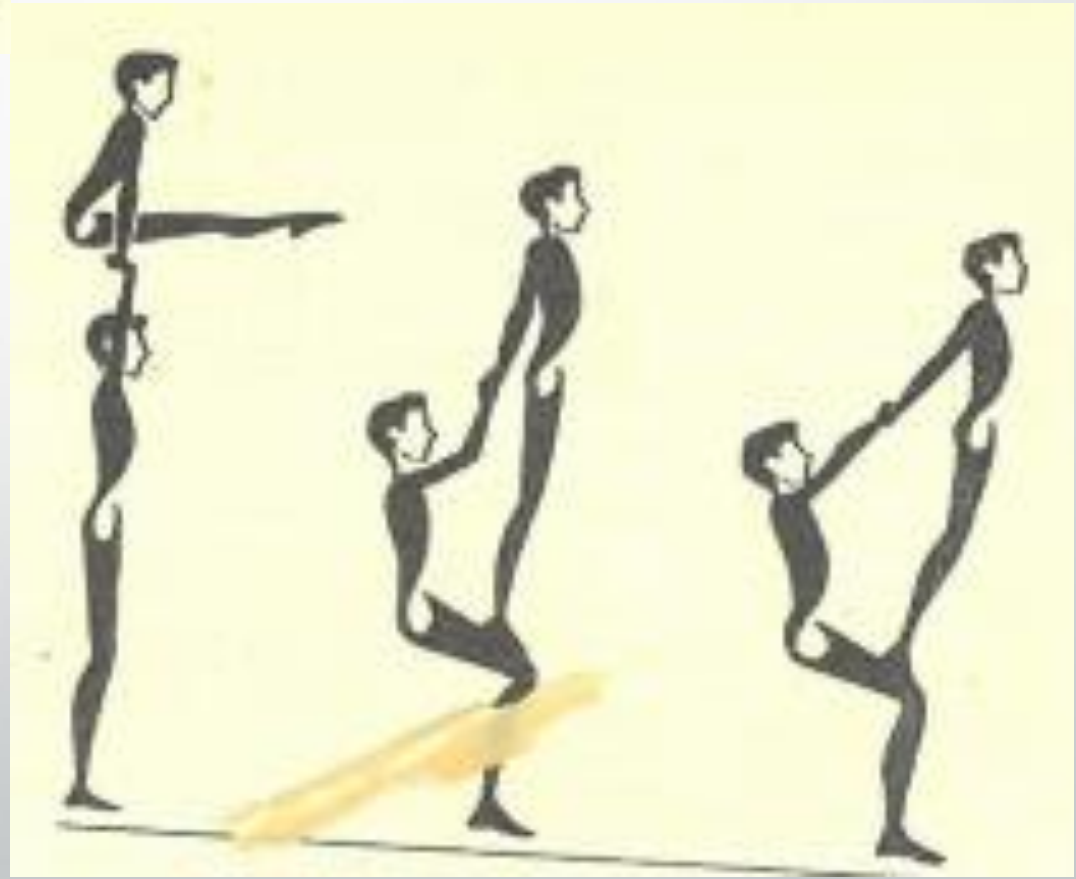
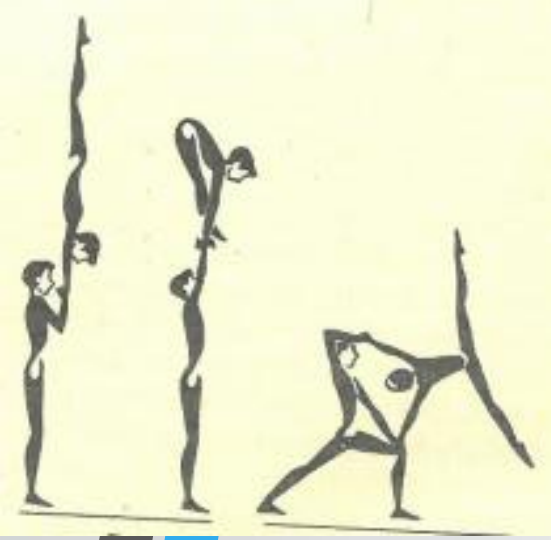
Ravnoteže

- *Stav na jednoj nozi gornjeg*
 - *Na ramena, butinu, ruke ili glavu*



Silaženja

- *Saskakanje - Na pod, butinu, ramena iz visa upora pridržavanja, ravnoteže bez faze leta ili raskidanja hvata*
- *Silaženje*



Kretanje partnera

- *Jedan se kreće dok drugi miruje*
- *Naizmenično kretanje partnera*

Vežbe BALANSA I RAVNOTEŽE

Ulaz

Visovi i upori

Pridržavanja

Stavovi

Ravnoteže

Silazak

Kretanje partnera