



ПЕДАГОШКА ПРАКСА

ЖЕНСКА СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Редни број	Дани у недељи	Девојчице предшколски/школски узраст
1.	УТОРАК	
05-07 мин	УВОДНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ
10-15 мин	ПРИПРЕМНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА
30 мин	ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА
15 мин	ПРЕСКОК	
15 мин	ГРЕДА	
10-15 мин	ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ СНАГЕ
2.	ЧЕТВРТАК	
05-07 мин	УВОДНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ
10-15 мин	ПРИПРЕМНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА
30 мин	ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА
15 мин	ПАРТЕР	
15 мин	ДВ. РАЗБОЈ	
10-15 мин	ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ СНАГЕ
3.	СУБОТА	
05-07 мин	УВОДНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ
10-15 мин	ПРИПРЕМНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА
30 мин	ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА
15 мин	ФЕДЕРТИШ	
15 мин	КОРЕОГРАФИЈА	
10-15 мин	ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА ТРЕНИНГА	ВЕЖБЕ СНАГЕ

САДРЖАЈ ЧАСА ТРЕНИНГА КОД ДЕВОЈЧИЦА ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

ПРЕСКОК: - Суножни поскоци на тлу/дасци,

- Залетом скок опруженим телом на сунђер струњачу,
- Залетом скок пруженим телом, доскок преко сандучета,
- Залет и наскок на сунђер струњачу (60цм),
- Залет и одскоком са даске летећи колут на сунђер струњачу.

ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ: - Прелажење разбоја помицањем у вису,

- Њих у вису,
- Сед, Пресед, сасед,
- Провлачењем ногу вис стражњи,
- „Наполеонче“,
- Узмак, премах ногама,
- Саскок одњих, са окретом 90⁰ из седа јашућег.

ГРЕДА: - Ходања: прелажење греде у успону, зибом почучањ, у чучњу,

- Ходање уназад у чучњу,
- Суножни поскоци унапред,
- Окрет у успону и чучњу,
- „Вага“,
- Суножно прескакање клупице или ниске греде,
- Дечији поскоци,
- Мачији скок,
- Саскок пружено, доскок.

ПАРТЕР: - Поваљке, устајање из поваљки,

- Свећа, устајање из свеће,
- Колутања напред, назад,
- „Вага“,
- Став о шаке лицем и леђима ка зиду,
- „Звезда“ (устајање по угловима, преко препреке)
- Мост напред и назад.

КОРЕОГРАФИЈА: - Позиције руку, Позиције ногу,

- Скокови :
- Галоп напред, странце,
- Испад напред, странце,
- Суножни скокови, скок окрет 180⁰, 360⁰,
- Дечији поскоци, мачији скок, маказице, Далеко- високи скок,
- Окрети: 180⁰; 360⁰
- Таласи рукама и телом.

ФЕДЕРТИШ: Залетом скок опруженим телом,

- Залетом скок предножно згрчени,
- Залетом скок предножно разножни,
- Залетом скок и окрет за 180⁰ и 360⁰.

САДРЖАЈ ЧАСА ТРЕНИНГА КОД ДЕВОЈЧИЦА ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

ПРЕСКОК: - Суножни поскоци на тлу/дасци,

- Залетом скок са даске опруженим телом на сунђер струњачу,
- Залетом скок са даске предножно згрчено на сунђер струњачу,
- Залетом скок са даске предножно разножно на сунђер струњачу,
- Залет и наскок на сандучету (40цм).

ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ: - Прелажење разбоја помицањем у вису,

- Њих у вису,
- Сед, Пресед, сасед,
- Провлачењем ногу вис стражњи,

ГРЕДА: - Ходања: прелажење греде у успону, зибом почучањ, у чучњу,

- Ходање уназад у чучњу,
- Суножни поскоци унапред,
- Окрет у успону и чучњу,
- „Вага“,
- Суножно прескакање клупице или ниске греде,
- Дечији поскоци,
- Мачији скок,
- Саскок пружено, доскок.

ПАРТЕР: - Поваљке, устајање из поваљки,

- Свећа, устајање из свеће,
- Колутања напред, назад,
- „Вага“,
- Став о шаке лицем и леђима ка зиду,
- „Звезда“ (устајање по угловима, преко препреке).

КОРЕОГРАФИЈА: - Позиције руку, Позиције ногу,

- Скокови :
- Галоп напред, странце,
- Испад напред, странце,
- Суножни скокови, скок окрет 180⁰, 360⁰,
- Дечији поскоци, мачији скок, маказице, Далеко- високи скок,
- Окрети: 180⁰; 360⁰
- Таласи рукама и телом.

ФЕДЕРТИШ: Залетом скок опруженим телом.

Проф др Емилија Петковић