

SPORTSKA GIMNASTIKA

PITANJA ZA KOLOKVIJUM:

1. Metodika obučavanja u sportskoj gimnastici?
2. Nabroj i kratko opiši preduslove za početak procesa obučavanja?
3. Preduslov za početak procesa obučavanja - Organizacione mere?
4. Preduslov za početak procesa obučavanja - Medicinska kontrola ili kontrola treniranosti?
5. Preduslov za početak procesa obučavanja - Pravilna koncepcija metodike obučavanja?
6. Grešaka u koncipiranju i realizovanju procesa obučavanja?
7. Formiranje predstave o kretanju?
8. Formiranje predstave o kretanju - Objašnjenje kretanja?
9. Formiranje predstave o kretanju - Demonstracija?
10. Metode obučavanja?
11. Pomaganje?
12. Čuvanje?
13. Metodika otklanjanja grešaka?
14. Opšti metodski principi u sportskoj gimnastici?
15. Metodika obučavanja vežbi na Parteru:
 - a. Kolut napred
 - b. Kolut nazad
 - c. Leteći kolut
 - d. Stav na glavi
 - e. Stav na šakama
 - f. Stav na šakama kolut napred
 - g. Kolut nazad kroz stav na šakama
 - h. Premet strance - (Zvezda)
 - i. Premet strance sa 1/2 okreta (Rondat)
 - j. Most napred i most nazad
 - k. Sklopka s čela
 - l. Premet uporom napred
 - m. Premet uporom nazad
 - n. Prekopit slobodno napred (Salto napred)
 - o. Razovka bočno i čeono (Vaga)
16. Metodika obučavanja vežbi na Konju sa hvataljkama:
 - a. Premah napred i nazad jednonožno (metanja)
 - b. Njih u uporu jašućem (uzmahivanje)
 - c. Kolo jednonožno prednožno
 - d. Kolo jednonožno zanožno
 - e. Kolo jednonožno odnožno
 - f. Otvorene makaze (striž)
 - g. Zatvorene makaze (zatvoreni striž)
 - h. Naskok sa okretom i premahom
 - i. Saskok premahom sunožno napred

- j. Saskok prednožno na kraju konja
- k. Saskok zanožno - francuz saskok
- l. Kola odbočna sunožna

17. Metodika obučavanja vežbi na Krugovima:

- a. Visovi prosti
- b. Njih sa velikim amplitudama
- c. Iskret napred
- d. Naupor zanjihom
- e. Naupor vučenjem - Uzvlak
- f. Naupor prednjihom
- g. Sklopkom upor
- h. Saskok "lasta" na iskret nazad
- i. Iskret nazad
- j. Saskok prekopit raznožno
- k. Stav na ramenima (smak, svlak, prednos)
- l. Kovrtljaj nazad i uzmak

18. Metodika obučavanja Preskoka:

- a. Raznoška (sa zanoženjem i bez zanoženja)
- b. Zgrčka (sa zanoženjem i bez zanoženja)
- c. Sklonka (sa zanoženjem i bez zanoženja)
- d. Prednoška pravo i kosim zaletom
- e. Premet (visina od 120 do 135cm)

19. Metodika obučavanja vežbi na Razboju:

- a. Njih u potporu o rukama
- b. Njih u uporu
- c. Kolut napred iz seda u sed raznožno
- d. Stav na nadlakticama
- e. Prednjihom upor
- f. Zanjihom upor
- g. Sklopkom upor
- h. Naupor usklopno
- i. Naupor podmetno do potpora o rukama - patrijah
- j. Kovrtljaj nazad u potporu
- k. Saskok prednožno
- l. Saskok zanožno
- m. Saskok odbočno
- n. Stav u uporu – na šakam

20. Metodika obučavanja vežbi na Vratilu i Dvovisinskom razboju:

- a. Uspostavljanje zamaha
- b. Naupor zavesom o potkoleno i naupor jašući
- c. Uzmak vučenjem
- d. Naupor usklopno
- e. Kovrtljaj napred u uporu prednjem
- f. Kovrtljaj nazad u uporu prednjem
- g. Kovrtljaj napred u uporu jašućem pothvatom

- h. Podmetni zamah
- i. Zanjihom naupor
- j. Odnjih
- k. Saskok raznoška
- l. Saskok zgrčka
- m. Saskok podmetno
- n. Iz visa na v/p premah zgrčeno, raznožno ili sklonjeno do visa ležećeg na n/p (klimom)
- o. Iz visa stojećeg za rukama naupor jašuci protrkom na nižoj pritci
- p. Kovrtljaj napred u uporu jašucem na n/p sa prehvatom na v/p
- q. Uzmak na v/p opiranjem jednom nogom o n/p
- r. Naupor usklopno na n/p
- s. Podmetni saskok sa više preko niže pritke

21. Metodika obučavanja vežbi na Gredi:

- a. Hodanje u usponu
- b. Dečiji poskok
- c. Poskok sa promenom nogu
- d. Sunožni poskoci napred i nazad
- e. Mačiji skok
- f. "Tupfer" skok
- g. Daleko visoki skok
- h. "Strižni" skok
- i. Skok sunožnim odrazom za 180°
- j. Naskok u upor jašuci premahom odnožno l/d
- k. Naskok u upor čučeci odnožno l/d nogom
- l. Naskok u upor čučeci
- m. Naskok do kleka kroz upor odnož. l okr. Za 90° i upora klečećeg za rukama zanožno l/d nogom
- n. Okreti u usponu 180° i 360°
- o. Vage - razovke
- p. Saskok prednožno raznožno
- q. Saskok pripetno
- r. Saskok premet strance sa pola okreta "rondat"
- s. Kolut napred na klupici
- t. Stav na šakama bočno - naznačiti
- u. Premet strance sa pola okreta na klupici