

# Gred

---

Seminarska naloga

# KAZALO

---

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>KAZALO</b> .....               | <b>1</b>  |
| <b>KAZALO SLIK</b> .....          | <b>2</b>  |
| <b>GIMNASTIKA</b> .....           | <b>3</b>  |
| Definicija.....                   | 3         |
| Zgodovina.....                    | 3         |
| Discipline.....                   | 4         |
| Športna gimnastika.....           | 4         |
| Ritmična gimnastika.....          | 5         |
| <b>GREC</b> .....                 | <b>7</b>  |
| Zgodovina.....                    | 7         |
| Razvoj.....                       | 8         |
| Rutina.....                       | 8         |
| .....                             | 9         |
| <b>Metodika</b> .....             | <b>9</b>  |
| Priprava.....                     | 9         |
| Pripravljalni del.....            | 9         |
| Glavni del.....                   | 9         |
| Zaključni del.....                | 11        |
| <b>Olimpijske prvakinja</b> ..... | <b>11</b> |
| <b>VIRI</b> .....                 | <b>12</b> |

## KAZALO SLIK

---

|   |    |
|---|----|
| Slika 1: preskok.....                       | 4  |
| Slika 2: dvovišinska bradlja.....           | 4  |
| Slika 3: gred.....                          | 4  |
| Slika 4: parter.....                        | 4  |
| Slika 5: parter.....                        | 4  |
| Slika 6: konj z ročaji.....                 | 4  |
| Slika 7: krogi.....                         | 4  |
| Slika 8: preskok.....                       | 4  |
| Slika 9: bradlja.....                       | 4  |
| Slika 10: drog.....                         | 4  |
| Slika 11: premet v stran.....               | 5  |
| Slika 12: preval naprej.....                | 5  |
| Slika 13: premet nazaj.....                 | 5  |
| Slika 14: salto naprej.....                 | 5  |
| Slika 15: salto nazaj.....                  | 5  |
| Slika 16: obrat na eni nogi (540°).....     | 5  |
| Slika 17: mačji skok z obratom (360°).....  | 5  |
| Slika 18: gred.....                         | 7  |
| Slika 19: premet nazaj.....                 | 9  |
| Slika 20: razporeditev pripomočkov.....     | 9  |
| Slika 21: olimpijske igre, London 2012..... | 12 |

# GIMNASTIKA

---

## Definicija

Gimnastika je ena od športnih panog, s katero lahko mnogostransko vplivamo na človeka. Ima pomemben vpliv na človekov gibalni razvoj, od posameznika pa zahteva samodisciplino, vztrajnost in veliko smisla za delo v skupini. Pomembno vpliva na človekove gibalne sposobnosti, posebej še na moč, koordinacijo gibanja telesa in gibljivost. Deli se na dve zvrsti - to sta športna gimnastika in ritmična gimnastika. Gimnastika ima dolgo in ponosno zgodovino s koreninami v antični Grčiji, kjer se je začela s takratnimi olimpijskimi igrami. Upodablja popolno združitev športa in estetike ter moči pri čemer športniki nemalokrat uprizorijo neverjetne akrobacije.

## Zgodovina

Gimnastika se je razvila iz vaj, ki so jih izvajali stari Grki. Njihove vaje so vključevale so vključevale tudi spretnosti za cirkus. Z gimnastiko so želeli predvsem utrditi svoje telo. Vsak Grk je imel posebno, svojo vajo, ki jo je rad izvajal in se ob njej tudi krepil. Vsako večje grško mesto je imelo telovadnico ali dvorišče za skakanje, tekanje in rokoborbo. Vadili so spretno padanje in spretno vstajanje, poznali so premet vstran (kolesa), most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vadbe. Tudi v stari Kitajski so poznali stojo na glavi in komolcih, premete in nekatere druge prvine. Šport podoben gimnastiki so gojili tudi v starem Rimu, Perziji in Indiji predvsem zato, da bi mlade može pripravili na uspešno vojskovanje.

Po Grkih so za gimnastiko izvedeli tudi Rimljani s cesarjem Teodozijem na čelu, ki je ukinil takratne olimpijske igre. Za nekaj stoletij je bila telovadba v tej obliki popolnoma pozabljena. Sama beseda gimnastika izvaja iz grške besede γυμναστική. V 15. stoletju je Girolamo Mercurale iz Italije napisal De Arte Gymnastica (umetnost gimnastike), v kateri je združil več ključnih pomenov pri sami telovadbi. Knjiga je vsebovala zapiske o pravilni prehrani, pravi telesni dejavnosti ter primerni higieni. Ta knjiga velja za prvo knjigo o medicini športa.

Kot ena od disciplin je gimnastika na olimpijskem programu od prvih olimpijskih iger moderne dobe, vendar so se njene pod discipline venomer menjavale. Pri športni gimnastiki se je leta 1924 nekako ustalil moški program, medtem ko so ženske začele nastopati šele 1928 v Amsterdamu. Mnogo kasneje se je na program uvrstila ritmična gimnastika, saj je bila prvič predstavljena leta 1984 v Los Angelesu in pa mala prožna ponjava, ki se je uvrstil na program iger v Sydneyu leta 2000.

Začetki ritmične gimnastike segajo v pozno 19. ter zgodnje 20. stoletje. Tedaj se namreč pri skupinskih telovadnih nastopih pojavile prve, sicer zelo preproste oblike koreografij. Kot športno panogo so jo začeli gojiti v bivši Sovjetski zvezi. Tam se je odvijalo tudi prvo nacionalno prvenstvo v ritmični gimnastiki in sicer leta 1949. Prvo mednarodno tekmovanje je bilo šele 12 let kasneje, leta 1961. Na njem so sodelovale tekmovalke iz Sovjetske zveze, Bolgarije in Čehoslovaške, prvo svetovno prvenstvo pa je bilo leta 1963 v Budimpešti. Sodelovalo je 28 športnic iz kar 10 evropskih držav. Kot olimpijska disciplina se je ritmična gimnastika uveljavila leta 1984. Danes se ta disciplina zelo hitro

razvija in postaja čedalje bolj priljubljena. Ritmična gimnastika je najbolj razvita v Rusiji, Ukrajini in Belorusiji, pa tudi v baltskih državah in v Bolgariji. V ritmični gimnastiki tekmujejo le ženske.

## Discipline

### Športna gimnastika

Športno gimnastiko delimo na moško ter žensko gimnastiko in vsaka od teh skupin tekmuje na različnih orodjih. Ženske tekmujejo na preskoku, dvovišinski bradlji, gredi in parterju, moški pa tekmujejo na preskoku, bradlji, konju z ročaji, krogih, drogu in parterju. Za izvajanje težkih, kompliciranih vaj, ki jih telovadke in telovadci opravljajo na orodjih in na tleh potrebujejo veliko različnih oblik moči, ravnotežje, hitrost, gibljivost, koordinacijo.

### Tekmovalna orodja ženske športne gimnastike:



Slika 1: preskok



Slika 2: dvovišinska bradlja



Slika 3: gred

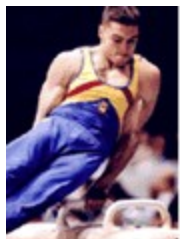


Slika 4: parter

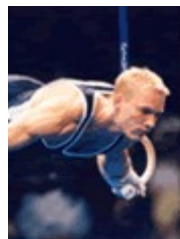
### Tekmovalna orodja moške športne gimnastike:



Slika 5: parter



Slika 6: konj z ročaji



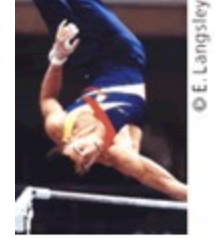
Slika 7: krogi



Slika 8: preskok



Slika 9: bradlja



Slika 10: drog

Na orodjih tekmovalci in tekmovalke prikažejo različne sestave. Ocenjuje jih sodniška komisija, ki izračuna vrednost sestave in odbija točke za napake. Napake delimo na tehnične (napake pri tehniki izvedbe prvin), estetske (napake pri drži telesa, nog, rok, glave, stopal...) in kompozicijske (napake pri izboru in povezovanju prvin v sestavi). Sodniki morajo pri vrednotenju in ocenjevanju sestav upoštevati veljaven tekmovalni pravilnik, ki vsebuje zelo natančna navodila o sojenju. Posamezni sodnik ocenjuje na pet stotink točke natančno (to pomeni: 0.05 točke natančno). Najvišja možna ocena, ki jo lahko tekmovalec oziroma tekmovalka prejme za svoj nastop na posameznem orodju, je 10.00 točk.

Prvine v športni gimnastiki lahko izvajamo okoli treh različnih osi, ki jih lahko določimo s koordinatnim sistemom:

- čelne (to je x os; okoli katere delamo prevale, premete in salta naprej ali nazaj);
- vzdolžne (to je y os; okoli nje delamo različne obrate na obeh ali eni nogi);
- globinske (to je z os; okoli nje delamo npr. premet v stran, ki se mu po domače reče kolo).

Težje gimnastične prvine lahko delamo hkrati okoli več osi, najpogosteje okoli čelne in vzdolžne. Primeri (skice so povzete iz Mednarodnega tekmovalnega pravilnika za žensko športno gimnastiko, 2002) izvedbe prvin okoli različnih osi:

- **primer prvine okoli globinske osi**



Slika 11: premet v stran

- **primer prvine okoli čelne osi**



Slika 12: preval naprej



Slika 13: premet nazaj



Slika 14: salto naprej



Slika 15: salto nazaj

- **primer prvine okoli vzdolžne osi**



Slika 16: obrat na eni nogi (540°)



Slika 17: mačji skok z obratom (360°)

### Ritmična gimnastika

To je športna panoga, kjer tekmovalke izvajajo vaje brez orodja in z različnimi drobnimi orodji (pripomočki): kiji, trakom, kolebnico, žogo, obročem. Tekmovalke tekmujejo posamezno, ekipno in skupinsko. Vaje se običajno izvajajo ob ritmični glasbi, od koder tudi izvira ime ritmična gimnastika.

Tekmovalka, ki tekmuje v panogi ritmične gimnastike, se imenuje ritmičarka. Eno najbolj priljubljenih orodij ritmične gimnastike je trak.

# GREDA

---

Izraz gimnastična gred lahko poimenuje tako gimnastično orodje kot tudi gimnastično disciplino, ki se izvaja z uporabo tega orodja. Tako za orodje kot za disciplino se običajno uporablja kar skrajšano ime: gred. Ta poimenuje orodje, sestavljeno iz lesene gredi, ki je običajno dvignjena od tal s podporo na sredini ali na obeh koncih. Na gredi nastopajo izključno telovadke ženskega spola, orodje pa je zaradi boljšega oprijema običajno prevlečeno z usnjo podobnim materialom.

Gredi, ki se uporabljajo na mednarodnih gimnastičnih tekmovanjih, morajo ustrezati standardom in merilom določenim od Mednarodne gimnastične zveze (International Gymnastics Federation Apparatus Norms brochure). Gredi, namenjene učenju novih elementov in sposobnosti, so običajno nižje, vendar imajo enake mere in površino kot običajno tekmovalno orodje. Edina razlika med orodjema je pravzaprav v njuni oddaljenosti od tal.

Obstajajo tri velikosti gredi: visoka (110 centimetrov), srednja (70 centimetrov) in nizka (20 centimetrov). Obstaja samo ena, tako imenovana standardna širina gredi, ki znaša 10 centimetrov, njena dolžina pa znaša 500 centimetrov oziroma pet metrov.

Na začetku je bila gred sestavljena zgolj iz zloščene lesa in dveh podpornikov na vsaki strani. V zgodnjih letih se je pojavljala tudi gred, prevlečena z materialom podobnim gumi, iz kakršne so danes narejene košarkaške žoge, vendar je ta tip sčasoma postal prepovedan zaradi visoke stopnje zdrsljivosti. Od leta 1980 je so gredi prevlečene z usnjem ali semišem, kar jih naredi dovolj prožne, da so primerne tudi za zelo zahtevne plesne in akrobacijske elemente.



Slika 18: gred

## Zgodovina

Izvajanje elementov na gredi se je začelo z Johanom Cristophom GutsMuthsem, ko je poskušal ohraniti ravnotežje na »ravnem, horizontalno položenem, okroglem smrekovem deblu«, ki je bilo dolgo približno 64 čevljev ali devetnajst metrov in pol. Na začetku je bilo deblo imenovano »Schweben«, kar pomeni lebdeti. Tekmovanje na gredi se je prvič pojavilo na Svetovnem prvenstvu v gimnastiki leta 1934 v Budimpešti. Takrat je širina gredi znašala samo osem centimetrov in je bila



veliko nevarnejša, kot je danes, ko so okoli gredi varnostno nameščene tudi blazine, ki ublažijo morebitne padce. Gred je za razliko od njenih začetkov danes tudi fiksirana in postavljena na dve močni, jekleni palici, ki jo držita pokonci. Skupaj z zahtevnostjo elementov je napredovala tudi tehnična dovršenost gredi, katere minimalni premer mora biti trinajst centimetrov. Sredi šestdesetih so leseno površni zaradi varnosti prevlekli z tanko gumo, ki se je izkazala za zelo drsljivo, zaradi česar so jo sredi sedemdesetih let devetnajstega stoletja zamenjali z usnjem ali semišem, ki sta veliko bolj varna.

## Razvoj

V začetkih ženske gimnastike je bila gred namenjena bolj plesnim elementom kot premetom in akrobacijam, kakršne lahko na tem orodju vidimo danes. Rutine so bile tudi na najvišjih nivojih sestavljene iz preskokov, plesnih poz, stoj, prevalov in hoje. V šestdesetih letih devetnajstega stoletja je bila najtežja akrobatska figura, ki so jo lahko pokazale povprečne gimnastičarke, premet nazaj na rokah.

Težavnost elementov na gredi je začela dramatično naraščati v sedemdesetih letih. Olga Korbut in Nadia Comăneci sta bili prvi, ki sta prikazali zahtevne kombinacije premetov in akrobacij na gredi in ostale atletinje so ju začele skupaj s trenerji kmalu posnemati. Spremembi je botrovala tudi zamenjava klasične, lesene gredi z manj spolzkim modelom, prevlečenim z usnjem ali semišem. Do sredine osemdesetih let so najboljše gimnastične rutine na gredi vsebovale veliko akrobatskih elementov in nevarnih poskokov.

## Rutina

Dandanes je klasična rutina na gredi še vedno sestavljena iz mešanice akrobatskih in plesnih elementov, preskokov in poz, vendar je zahtevnost postala veliko višje v primerjavi s preteklostjo. Gred je postala tudi individualna tekmovalna disciplina na Olimpijskih igrah.

Rutina gredi mora vsebovati:

- Povezavo dveh plesnih elementov, enega preskoka, skoka ali premeta z nogami v ravni (180°) špagi
- Polni obrat na eni nogi
- Eno serijo dveh akrobatskih elementov
- Akrobatske elemente v različnih smereh (naprej, nazaj, na stran (levo/desno))
- odskok z gredi na tla

Telovadka lahko na gred doskoči s pomočjo odskočne deske ali ponjave, vendar mora biti način doskoka naveden (in dovoljen) v knjigi pravil imenovani *Code of Points* (točkovni kodeks). Rutina lahko traja največ 90 sekund.

Nastopi lahko bosa ali obuta v posebne, telovadbi na gredi namenjene čevlje. Za dodatno stabilnost lahko dlani in/ali stopala natre z mleto kredo in označi gred z manjšimi oznakami. Ko tekmovalka začne z rutino ne sme na noben način komunicirati ali sodelovati s trenerjem. Ta jo lahko pospremi na podij v primeru, če bo tekmovalka doskočila na gred s pomočjo odskočne deske, da desko po doskoku hitro odstrani. V primeru padca ima atletinja, ko se z nogami enkrat dotakne tal, trideset sekund, da se vrne na gred in nadaljuje rutino. Če ji to ne uspe v dovoljenem času je diskvalificirana.



Slika 19: premet nazaj

## Metodika

### Priprava

**Cilji vaje:** hoja in izvajanje raznih elementov na gredi

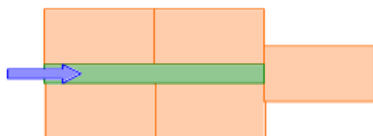
**Učne metode:** pogovor, demonstracija

**Razvijanje sposobnosti:** koordinacija in ravnotežje

**Pripomočki:** klop, gred, blazine

**Varnost:** blazine ob ter pod gredjo in ob doskoku (na koncu gredi)

Klop, blazine



Slika 20: razporeditev pripomočkov

### Pripravljalni del

Ogrevanje v obliki teka (približno pet minut), razteznih vaj (poudarek na gležnjih) in gimnastičnih vajah ob gredi.

### Glavni del

#### *Snovna in metodična priprava*

##### Tehnika hoje:

Kolenski in kolčni sklep sta popolnoma iztegnjena, trup je vzravnana, glava je v podaljšku hrbtenice s pogledom, usmerjenim naprej. V fazi učenja držimo roke običajno v odročanju. Koraki so kratki in mehki v odrejenem osebni ritmu.

##### Napake:

- hoja po celih stopalih,
- hoja z mehki kolni,
- hoja s predklonjenim trupom,
- glava v predklonu.

### ***Prosta hoja po gredi***

**Izvedba:** hoja naprej, hoja nazaj po gredi

**Metodični postopek:**

1. na črti,
2. na klopi,
3. na gredi.

### ***Hoja s krčenjem in iztegovanjem prednožne noge.***

**Izvedba:** eno nogo prednožno odročimo, skrčimo, ponovno iztegnemo in naredimo korak naprej.

**Metodični postopek:**

1. na črti,
2. na klopi,
3. na gredi.

### ***Obrati naprej in nazaj za 180°***

**Izvedba:** ena noga predkoračno, obrat za 180° naprej ali nazaj.

**Metodični postopek:**

1. na črti,
2. na klopi,
3. na gredi.

### ***Spuščanje v sed in vzravnavna***

**Izvedba:**

- sonožno spuščanje: v sed ali klek ni težavno,
- iz čepa v sed: prijem na gred za telesom in počasno spuščanje do seda; vstajanje: eno nogo skrčimo, drugo pa iztegnjeno spustimo ob gredi in z njenim zamahom preidemo v čep na eni nogi

**Metodični postopek:**

1. na črti,
2. na klopi,
3. na gredi.

### ***Lastovka na iztegnjeni nogi in v opori klečno***

**Izvedba:**

- na iztegnjeni nogi: odročimo, nogo močno zanožimo, spustimo se v predklon),
- v opori klečno: na eni nogi klečimo, drugo zanižimo.

**Metodični postopek:**

1. na črti,
2. na klopi,
3. na gredi.

### ***Seskoki z gredi***

**Izvedba:** odriv z zamahi rok ter iztegovanjem nog in trupa.

**Metodični postopek:**

na črti,  
na klopi,  
na gredi.

## Zaključni del

Ohlajanje, umiranje (možno ob glasbi).

## Olimpijske prvakinje

| Igre             | Zlato   | Srebro  | Bron   |
|------------------|---|---|--|
| Helsinki 1952    |  <u>Nina Bocharova</u> (URS)   |  <u>Maria Gorokhovskaya</u> (URS)  |  <u>Margit Korondi</u> (HUN)  |
| Melbourne 1956   |  <u>Ágnes Keleti</u> (HUN)   |  <u>Eva Bosáková</u> (TCH)<br> <u>Tamara Manina</u> (URS) | <i>none awarded</i>  |
| Rome 1960        |  <u>Eva Bosáková</u> (TCH)   |  <u>Larisa Latynina</u> (URS)  |  <u>Sofia Muratova</u> (URS)  |
| Tokyo 1964       |  <u>Věra Čáslavská</u> (TCH)   |  <u>Tamara Manina</u> (URS)  |  <u>Larisa Latynina</u> (URS)   |
| Mexico City 1968 |  <u>Natalia Kuchinskaya</u> (URS)  |  <u>Věra Čáslavská</u> (TCH)   |  <u>Larisa Petrik</u> (URS)   |
| Munich 1972      |  <u>Olga Korbut</u> (URS)   |  <u>Tamara Lazakovich</u> (URS)  |  <u>Karin Janz</u> (GDR)   |
| Montreal 1976    |  <u>Nadia Comănesci</u> (ROU)  |  <u>Olga Korbut</u> (URS)  |  <u>Teodora Ungureanu</u> (ROU)   |
| Moscow 1980      |  <u>Nadia Comănesci</u> (ROU)  |  <u>Yelena Davydova</u> (URS)  |  <u>Natalia Shaposhnikova</u> (URS)   |
| Los Angeles 1984 |  <u>Ecaterina Szabo</u> (ROU)<br> <u>Simona Păucă</u> (ROU) | <i>none awarded</i>   |  <u>Kathy Johnson</u> (USA)   |
| Seoul 1988       |  <u>Daniela Silivaş</u> (ROU)  |  <u>Yelena Shushunova</u> (URS)  |  <u>Phoebe Mills</u> (USA)<br> <u>Gabriela Potorac</u> (ROU) |
| Barcelona 1992   |  <u>Tatiana Lysenko</u> (EUN)  |  <u>Shannon Miller</u> (USA)<br> <u>Lu Li</u> (CHN)   | <i>none awarded</i>  |
| Atlanta 1996     |  <u>Shannon Miller</u> (USA)   |  <u>Lilia Podkopayeva</u> (UKR)  |  <u>Gina Gogean</u> (ROU)   |
| Sydney 2000      |  <u>Liu Xuan</u> (CHN)   |  <u>Yekaterina Lobaznyuk</u> (RUS)   |  <u>Yelena Produnova</u> (RUS)  |
| Athens 2004      |  <u>Cătălina Ponor</u> (ROU)   |  <u>Carly Patterson</u> (USA)  |  <u>Alexandra Eremia</u> (ROU)  |
| Beijing 2008     |  <u>Shawn Johnson</u> (USA)  |  <u>Nastia Liukin</u> (USA)  |  <u>Cheng Fei</u> (CHN)   |
| London 2012      |  <u>Deng Linlin</u> (CHN)  |  <u>Sui Lu</u> (CHN)   |  <u>Aly Raisman</u> (USA)   |



Slika 21: olimpijske igre, London 2012

## VIRI

---

- [http://en.wikipedia.org/wiki/Balance\\_beam](http://en.wikipedia.org/wiki/Balance_beam) (24. 4. 2013)
- [http://www.osagpostojna.si/moodle/pluginfile.php/9885/mod\\_resource/content/0/sportna/GIMNASTIKA\\_teorija.pdf](http://www.osagpostojna.si/moodle/pluginfile.php/9885/mod_resource/content/0/sportna/GIMNASTIKA_teorija.pdf) (26. 4. 2013)
- [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/PRAKSA/priprave/1\\_razred/Bernarda\\_Kunstelj/GIM\\_gred\\_BK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/PRAKSA/priprave/1_razred/Bernarda_Kunstelj/GIM_gred_BK.pdf) (3. 5. 2013)
- [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_Olympic\\_medalists\\_in\\_gymnastics\\_%28women%29#Balance\\_beam](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Olympic_medalists_in_gymnastics_%28women%29#Balance_beam) (3. 5. 2013)
- <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188433-205655-nav-list,00.html> (5. 5. 2013)
- [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be\\_d.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be_d.htm) (5. 5. 2013)