

IZBIRNI PREDMET MULTIMEDIJA
Projektna naloga

RITMIČNA GIMNASTIKA



Mentor:

Avtor:

KAZALO

Zgodovina ritmične gimnastike

Splošno o ritmični gimnastiki

Starostne kategorije

Tekmovalne kategorije

Oprema

Rekviziti

- kolebnica
- obroč
- kiji
- trak
- žoga
- prosta vaja

Osnovne ritmične težine

Oznake

Sodnice

Posebnost

Zaključni video

Viri



ZGODOVINA RITMIČNE GIMNASTIKE

1. Začetek: 19 stoletje

2. Ideja za RG:

- Jean-Georges Noverre (ženska)

- François Delsarte (ženska)

- Rudolf Bode

3. Začetnik RG: Peter Ling Henry

4. Prvič v Sovjetski zvezi

5. Moderna gimnastika □ športna gimnastika □

ritmična gimnastika



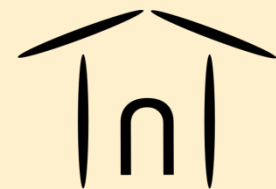
SPLOŠNO

- Mešanica baleta, plesa, ritmičnih prvin in eleganca gibanja ob glasbi
- Namenjena deklicam
- Estetski šport
- Olimpijski šport



STAROSTNE KATEGORIJE

- mlajše deklice (9 let ali mlajše)
- starejše deklice (do 11 od 9 let)
- kadetinje (do 13 od 11 let)
- mladinke (do 15 od 13 let)
- članice (od 15 let naprej)



TEKMOVALNE KATEGORIJE

- Dvojica ali trojica
- Samostojno
- Skupinska vaja



OPREMA

Oprema ritmičark za treninge:

- Obvezen čop ali figa
- Pajkice in majica
- Štumfi
- CD z glasbo
- Rekviziti
- Pijača (voda)



OPREMA

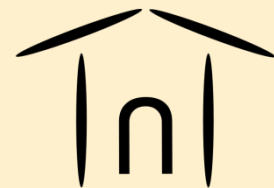
Oprema ritmičark na tekmi:

- Posebni copatki
- CD
- Dres
- Pijača
- Figa



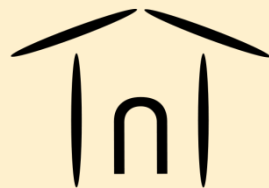
REKVIZITI

- Kolebnica
- Obroč
- Kiji
- Trak
- Žoga
- Brez rekvizita



KOLEBNICA

- Različnih barv
- Lahko tudi navadna vrv
- Primeren za vse starosti
- Pomembna velikost (segati mora do ramen)
- pomembna so vrtenja

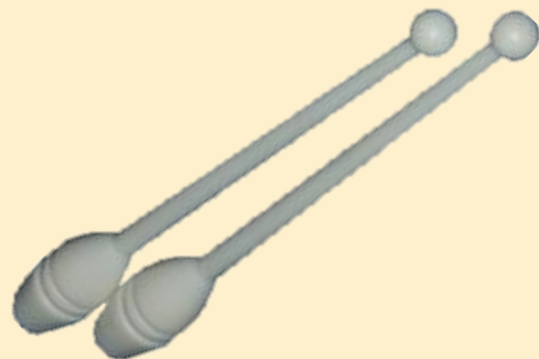


OBROČ

- Okrogel
- Votel
- Pribl. 1 kg težek
- Ovije se ga z posebnim trakom
- Ovitek za obroč
- Primeren za vse starosti
- Pomembna so vrtenja



KIJI



- Zelo težek rekvizit
- Lahko je iz trde plastike ali mehke
- Lahko ga povijemo
- Primeren predvsem za starejše (12 let □)
- Značilna oblika

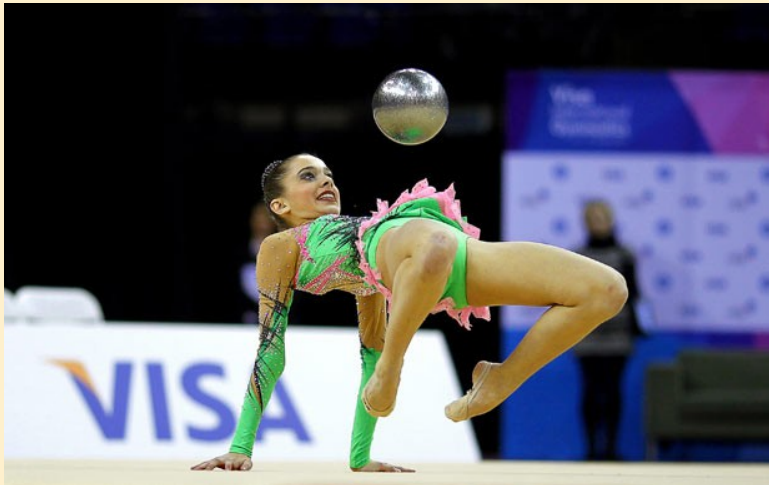


TRAK

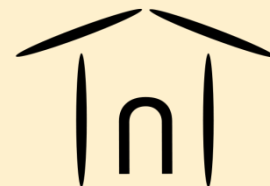
- Zelo zelo težek rekvizit
- sestavljen je iz palice in traka
- za starejše od 14 let
- pomembno je delati vijuge
- trak se ne sme dotakniti ritmičarke in ne tal



ŽOGA

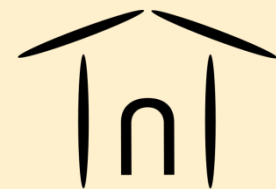


- srednje lahek rekvizit
- primeren za vse starosti
- pomembno je sodelovanje z žogo
- napihnjena z zrakom
- potrebna posebna pumpica



PROSTA VAJA

- Brez rekvizitov
- Namenjena le mlajšim (mlajše deklice, deklice) in skupinskim sestavam

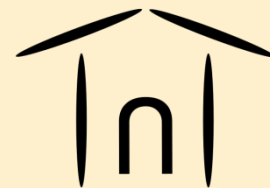
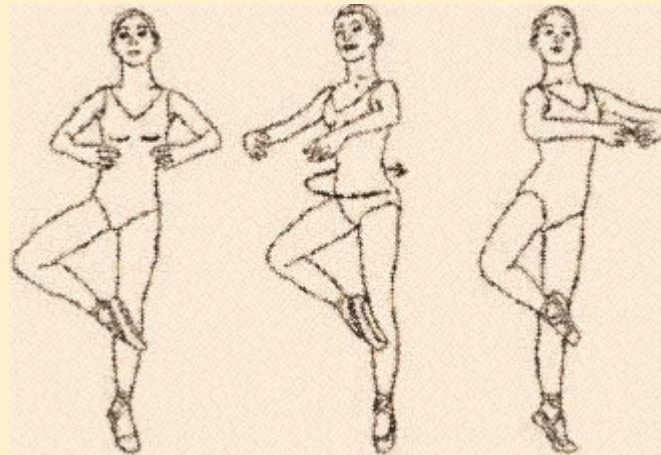


OSNOVNE RITMIČNE TEŽINE

- Skoki



- Piruete



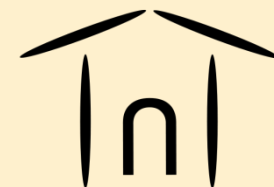
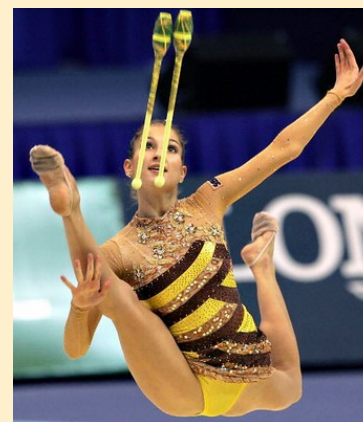
- Ravnotežja



- Gibljivosti



- Meti



OZNAKE:

Prosta vaja 

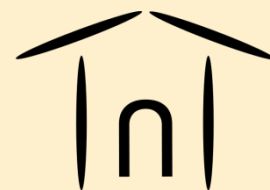
Vaja s kolebnico 

Vaja z obroče 

Vaja s kij 

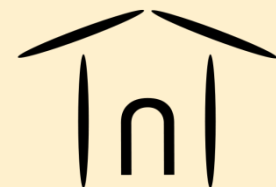
Vaja s trakom 

Vaja z žogo 



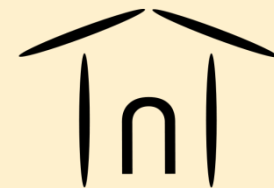
SODNICE

- ženske
- vse oblečene enako
- 11 sodnic
- posebna skupina za seštevanje rezultatov



POSEBNOST

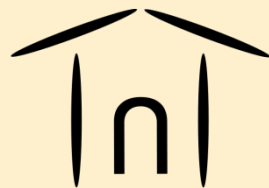
- Moška ritmična gimnastika, ki se je začela uveljavljati na Kitajskem



ZAKLJUČNI VIDEO

- [WC Montpellier 2011 - Evgenia KANAIEVA \(RUS\), Qualifications Ribbon - YouTube](#)

Evgenia Kanaeva, svetovna prvakinja, trak



VIRI SLIK:

- <http://ww1.prweb.com/prfiles/2009/04/22/1496994/BlueGold.jpg> (naslovna slika)
- http://www.google.si/imgres?q=ritmi%C4%8Dna+gimnastika&hl=sl&sa=X&biw=1680&bih=869&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=1e_dxuo6tg9VHM:&imgrefurl=http://e-mesto.si/portal/forum/Sport-in-rekreacija/tema/Gimnastika/3525/0/&docid=LeRnQZrlaS-4bM&imgurl=http://www.sport1.si/inc/image.php%253Fsource%253Dimages/content/mojcarode050508_velika.jpg%2526title%253D&w=476&h=326&ei=o499T_qtCdDVsgbMsZzXCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=1197&vpy=518&dur=47&hovh=186&hovw=271&tx=93&ty=125&sig=111343324031066611904&page=2&tbnh=153&tbnw=175&start=30&ndsp=39&ved=1t:429,r:13,s:30,i:158 (slika fige)
- <http://www.google.si/imgres?q=isostar&hl=sl&biw=1680&bih=869&tbm=isch&tbnid=o8eZVWrcF3pGNM:&imgrefurl=http://www.dso.pl/isostar-m-49.html&docid=LB2dngbnjv44mM&imgurl=http://www.dso.pl/images/isostar-bidon-klapka-litr.jpg&w=400&h=400&ei=SpB9T8acC8bxsgaG7KWOCQ&zoom=1&iact=rc&dur=172&sig=111343324031066611904&page=1&tbnh=172&tbnw=168&start=0&ndsp=33&ved=1t:429,r:47,s:0,i:89&tx=113&ty=99> (isostar)
- <http://www.google.si/imgres?q=ritmi%C4%8Dni+copatki&hl=sl&sa=X&biw=1680&bih=869&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=-PbhNJHeRSfMOM:&imgrefurl=http://www.enkosport.com/copati-za-ritmicno-gimnastiko-venturelli-velikost-34-43.html&docid=h4bCjYmH2sEXTM&imgurl=http://www.enkosport.com/media/catalog/product/cache/1/image/d1c6cd0ab9cc52bd10d10f01d27257a6/c/o/copati-za-ritmicno-gimnastiko-venturelli-velikost-34-43-enko.jpg&w=500&h=500&ei=O459T9TBJY6TswbH4LyjCQ&zoom=1&iact=rc&dur=140&sig=111343324031066611904&page=1&tbnh=156&tbnw=157&start=0&ndsp=32&ved=1t:429,r:0,s:0,i:62&tx=32&ty=52> (copatek)

- http://www.google.si/imgres?q=kolebnica+obro%C4%8D&hl=sl&sa=X&biw=1680&bih=869&tbm=isch&tbnid=ZlamHup7r diEOM:&imgrefurl=http://www.enkosport.com/kolebnica-za-ritmicno-gimnastiko-erhard-3-m.html&docid=GXm2YOZh4ZWp7M&imgurl=http://www.enkosport.com/media/catalog/product/cache/1/image/d1c6cd0ab9cc52bd10d10f01d27257a6/k/o/kolebnica-za-ritmicno-gimnastiko-erhard-3-m-enko_9.jpg&w=500&h=500&ei=1JF9T4PZHM3xsgatoYG0CQ&zoom=1&iact=hc&vpx=191&vpy=349&dur=390&hovh=225&hovw=225&tx=148&ty=121&sig=111343324031066611904&page=1&tbnh=170&tbnw=170&start=0&ndsp=30&ved=1t:429,r:15,s:0,i:92 (Kolebinca)
- http://www.google.si/imgres?q=obro%C4%8D&hl=sl&biw=1680&bih=869&tbm=isch&tbnid=zV41UTypup5_OM:&imgrefurl=http://www.projest.si/Katalog.aspx%3FnodeId%3D155&docid=THDhx8nhAGhIPM&imgurl=http://www.projest.si/ItemImages/item_1260_412201054648.JPG&w=250&h=216&ei=MJJ9T7nxLsrGtAbowo3SCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=1272&vpy=417&dur=141&hovh=172&hovw=200&tx=151&ty=116&sig=111343324031066611904&page=1&tbnh=162&tbnw=186&start=0&ndsp=31&ved=1t:429,r:29,s:0,i:121 (obroč)
- [http://www.pastorellisport.it/en/content/advancedsearch/\(offset\)/10?SearchText=hoop&PhraseSearchText=&SearchContentClassID=-1&SearchContentClassAttributeID=-1&SearchSectionID=-1&SearchDate=-1&SearchPageLimit=2](http://www.pastorellisport.it/en/content/advancedsearch/(offset)/10?SearchText=hoop&PhraseSearchText=&SearchContentClassID=-1&SearchContentClassAttributeID=-1&SearchSectionID=-1&SearchDate=-1&SearchPageLimit=2) (trak za obroč, vitek za obroč)
- <http://klubrg-narodnidom.si/sl/mtm/rezultati.html> (slika oznake)

VIRI KNJIG :

- Vajngerl Branka, Sandra Žilavec, Drugi korak v ritmični gimnastiki, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2000
- Vajngerl Branka, Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001