**ZADATAK 4. / 7.razred (30.03.2020.)**

 GIMNASTIKA -

https://youtu.be/vGDJ7eniSeg

/gimnastička sprava: *karike*

/naziv vježbe: *ljuljanje na karikama malom amplitudom gibanja i saskok u zaljuljaju*

ljuljanje na karikama (amplituida pokreta) i saskok u zaljuljaju

***Opis tehnike:***

Učenik/ca se ljulja na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaj/zaljuljaj/predljuljaj.

Ljuljanje pojačava odrazom nogu o tlo ispod karika(koračanjem).

1. Dvostruki zamasima nogu **prema naprijed** -**KORAČANJE**(drugi zamah završava **blokadom nogu/sunožno naprijed ispruženo / pogledom usmjerenim u vrhove stopala**)

2. Dvostruki zamasima nogu **prema nazad** -**KORAČANJE**( **sunožno nazad ispruženo** )

3. *silazak sa sprave prema nazad*/ **saskok** u krajnjoj točki zaljuljaja ,kad se tijelo trenutno zaustavi prije ponovnog predljuljaja ,učenik ispušta karike I nastavlja slobodnim saskokom kroz zrak sve do počučnja na strunjači koje su postavljene ispod karika.

***Asisetncija /čuvanje / pomaganje:*** Na mjestu doskoka ispod krajnje točke zaljuljaja stoje dva pomagača,svaki s jedne strane .

Oni učenicu još u letu prihvaćaju jednom rukom pod trbuh , a drugom za leđa i tako osiguravaju učenika/cu do doskoka na tlo.

***Pogreške:*** -Nepravilno ljuljanje; -prenizak zaljuljaj prije saskoka; -prerano ispuštanje karika,prije krajnje točke zaljuljaja; -prekasno ispuštanje karika,kada je tijelo već krenulo u predljuljaj; -nesiguran i pretvrd doskok.

***Metodičkoi postupci:*** -«Klackalica» na tlu; - vis prednji na preči/karikama; - klim u visu prednjem na preči; - (trbušnjaci i uvinuća) fleksije i hiperekstenzije trupa pruženim nogama; -njih na preči/pritci; -saskok sa sanduka natrag na strunjaču na tlu; -saskok natrag sa švedskih ljestava u dubinu na strunjaču; -saskok iz ljuljanja na užetu natrag na strunjaču uz ispuštanje užeta u zaljuljaju.