**ZADATAK 4./ 8. razred (30.03.2020.)**

 GIMNASTIKA -

<https://youtu.be/1ktbhZenvcc>

/gimnastička sprava: *karike*

/naziv vježbe: *ljuljanje na karikama malom amplitudom gibanja, okret za 180 stupnjeva 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 prolaskom naprijed i nazad).

*Okret za 180 stuponjeva:*

dvostruki zamasi nogu **prema naprijed** -**koračanje** (drugi zamah završava **blokadom nogu/sunožno naprijed ispruženo / pogledom usmjerenim u vrhove stopala**) te se radi okret tijelom u jednu stranu (uvijek licem prema naprijed).

2. Dvostruki zamasima nogu **prema nazad** -**KORAČANJE**( **sunožno nazad ispruženo** ) te se radi okret u drugu stranu (da se karike ne zapetljaju)

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.