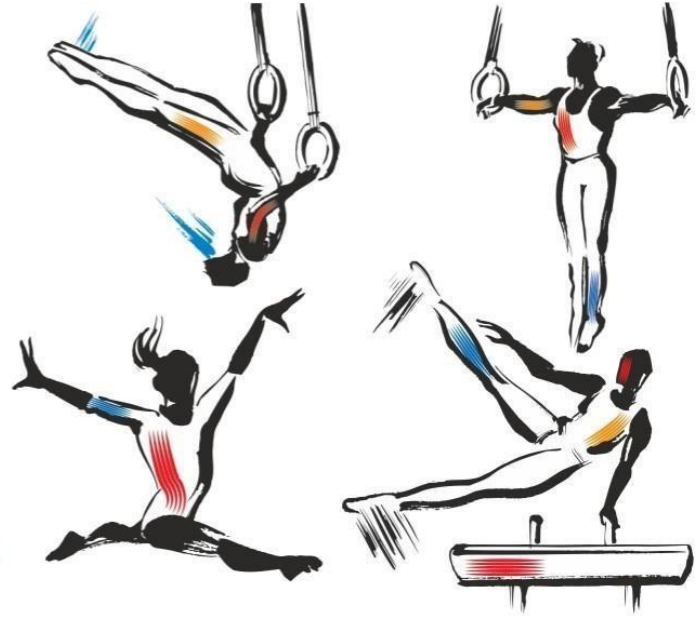


СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



Гимнастика - Γυμναστική

- ▮ Гимнастика је спортска грана, чије име потиче од грчке речи која означава вежбање (грч. Γυμναστική - gymnastikos)
- ▮ Гимнастика се развила из вежби које су практиковале у старом веку, као што узјахивање или силажење са коња или из циркуских наступа.
- ▮ Прво такмичење на справама је одржано 1877. године у Чехословачкој.
- ▮ Са стварањем Међународног гимнастичког савеза (FIG) 1881. године, направљен је пресудан корак у осмишљавању вежби на справама. У овај савез је учлањено преко 150 земаља света, а центар је у Швајцарској. Мушка гимнастика је била један од девет спортова који су били уврштени у програм Првих олимпијских игара 1896. у Атини.
- ▮ Жене су се укључиле много касније у систем такмичења. Први пут су наступале на Олимпијским играма 1928. године у Амстердаму.

Циљ гимнастике

- Циљ је да гимнастичар на свакој справи прикаже – гимнастички састав, – који у себи садржи најтеже елементе које исти може да изведе, – а да при томе направи што мање грешака, односно да што мање одступи од, правилима предвиђених, идеалних модела кретања.
- Она укључује извођење вежби које захтевају физичку снагу, спретност, еластичност и координацију.

Гимнастички вишебој

ЧИНЕ:

Женска спортска гимнастика:

- ▣ Прескок
- ▣ Двовисински разбој
- ▣ Греда
- ▣ Партер

- ▣ Прескок
- ▣ Вратило

Мушка спортска гимнастика:

- ▣ Партер
- ▣ Коњ са
хватаљкама
- ▣ Кругови
- ▣ Разбој

Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и прекоТВ-а!

**Наставник физичког и здравственог
васпитања Александар Суботић**