

# Gimnastika

Metodika učenja izbranih  
gimnastičnih elementov moške  
in ženske športne gimnastike

Saša Jovanović  
Urška Čeklić





# Gimnastika

Metodika učenja izbranih  
gimnastičnih elementov moške  
in ženske športne gimnastike

Saša Jovanović  
Urška Čeklić



**Gimnastika: metodika učenja izbranih gimnastičnih elementov  
moške in ženske športne gimnastike**

Saša Jovanović in Urška Čeklić

*Recenzenta* · Milinko Dabović in Snežana Bijelić

*Lektor* · Davorin Dukič

*Oblikovanje in tehnična ureditev* · Alen Ježovnik

*Izdala in založila* · Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper · [www.hippocampus.si](http://www.hippocampus.si)

*Glavni urednik* · Jonatan Vinkler

*Vodja založbe* · Alen Ježovnik

Naklada · 150 izvodov

Koper · 2024

© 2024 Saša Jovanović in Urška Čeklić

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.41:37.091.3(075.8)

JOVANOVIĆ, Saša

Gimnastika : metodika učenja izbranih gimnastičnih elementov  
moške in ženske športne gimnastike / Saša Jovanović, Urška Čeklić. –  
Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2024

ISBN 978-961-293-339-5

COBISS.SI-ID 195669763

# Kazalo

Seznam slik · 9

Predgovor · 13

## **1 Izrazoslovje v gimnastiki · 15**

1.1 Položaji vadečega · 16

1.2 Opore vadečega s tlemi ali z orodjem · 18

1.2.1 Čiste opore · 18

1.2.2 Mešane opore · 20

1.3 Položaji vadečega glede na postavitev oz. usmerjenost orodja · 22

1.4 Stik vadečega z orodjem · 23

1.5 Prosta gibanja v gimnastiki · 23

1.6 Gibanja na orodju · 26

## **2 Tekmovalni sistem v gimnastiki · 29**

2.1 FIG · 29

2.2 GZS · 30

2.2.1 Športna gimnastika · 30

## **3 Parter · 31**

3.1 Preval naprej · 32

3.2 Preval naprej razkoračno · 34

3.3 Preval naprej snožno stegnjeno · 35

3.4 Preval letno · 37

3.5 Preval nazaj · 38

3.6 Preval nazaj razkoračno · 40

3.7 Preval nazaj snožno stegnjeno · 42

3.8 Premet vstran · 44

3.9 Premet vstran z obratom za 90° nazaj – »rondat« · 46

3.10 Stoja na lopaticah · 48

3.11 Stoja na glavi · 49

3.12 Stoja na rokah · 51

3.13 Stoja na rokah spojeno s prevalom naprej · 53

3.14 Premet naprej · 55

3.15 Premet nazaj · 57

## Kazalo

- 3.16 Salto naprej skrčeno · 58
- 3.17 Salto nazaj skrčeno · 60
- 4 Preskok · 63**
  - 4.1 Raznožka · 67
  - 4.2 Raznožka z zanoženjem · 69
  - 4.3 Skrčka · 70
  - 4.4 Skrčka z zanoženjem · 72
  - 4.5 Odbočka · 73
  - 4.6 Plovka · 75
  - 4.7 Premet naprej · 76
- 5 Dvovišinska bradlja · 79**
  - 5.1 Vesa · 79
  - 5.2 Ročkanja · 79
  - 5.3 Kolebi · 80
  - 5.4 Premahi · 81
  - 5.5 Vzmik spredaj · 83
  - 5.6 Toči · 84
    - 5.6.1 Toč nazaj · 84
    - 5.6.2 Toč jezdno naprej · 86
  - 5.7 Obrati na dvovišinski bradlji · 88
    - 5.7.1 Obrat v predkolebu za 180° (iz vese) · 88
    - 5.7.2 Obrat v sedu · 89
  - 5.8 Seskoki z dvovišinske bradlje · 90
    - 5.8.1 Zanožni seskok · 91
    - 5.8.2 Podmetni seskok · 92
- 6 Drog · 95**
  - 6.1 Kaleb · 96
  - 6.2 Kolebanje trzoma · 96
  - 6.3 Obrat s križnim prijemom · 97
  - 6.4 Spad · 98
  - 6.5 Odnožni premah naprej · 99
  - 6.6 Odnožni premah nazaj · 100
  - 6.7 Vzmik spredaj · 101
  - 6.8 Vzmik težno · 101
  - 6.9 Naopor vzklopno · 103
  - 6.10 Toč naprej · 105
  - 6.11 Toč nazaj in toč jezdno naprej · 106

- 6.12 Spad podmetno · 107
- 6.13 Seskok v predkolebu z obratom za 180° · 108
- 7 Gred · 111**
  - 7.1 Naskoki na gred · 111
    - 7.1.1 Naskok sedno v opori spredaj · 112
    - 7.1.2 Naskok čepno v opori spredaj · 113
  - 7.2 Drže · 114
    - 7.2.1 Drže z različnimi noženji · 114
    - 7.2.2 Razovka · 115
    - 7.2.3 Odnoženje gor – »Y« · 117
    - 7.2.4 Sed prednosno vznosno · 118
    - 7.2.5 Stoja na lopaticah (»sveča«) · 120
  - 7.3 Obrati · 121
    - 7.3.1 Obrat za 180° v vzpon usonožno stojno ali čepno · 121
    - 7.3.2 Obrat za 180° v vzponu na eni nogi · 123
    - 7.3.3 Obrat za 180° v vzponu enonožno izmenjaje · 124
  - 7.4 Skoki in poskoki · 125
    - 7.4.1 Skok stegnjeno · 126
    - 7.4.2 Skok prednožno skrčeno · 127
    - 7.4.3 Skok sonožno z zamenjavo nog izmenjaje · 128
    - 7.4.4 Mačji skok · 129
    - 7.4.5 Skok visoko daleč · 131
  - 7.5 Seskoki · 132
    - 7.5.1 Seskok stegnjeno · 133
    - 7.5.2 Seskok skrčno · 135
    - 7.5.3 Seskok raznožno · 136
    - 7.5.4 Seskok prednožno raznožno · 137
    - 7.5.5 Seskok z obratom · 138
    - 7.5.6 Seskok rondat · 139
- 8 Bradlja · 141**
  - 8.1 Koleb v opori · 143
  - 8.2 Koleb v opori na lahteh · 144
  - 8.3 Vzpora v predkolebu · 146
  - 8.4 Vzpora v zakolebu · 147
  - 8.5 Preval naprej · 148
  - 8.6 Preval nazaj · 150
  - 8.7 Stoja na ramenih · 151
  - 8.8 Seskok zanožno · 153

## Kazalo

- 8.9 Seskok prednožno · 154
- 9 Krogi · 157**
  - 9.1 Vesa spredaj · 158
  - 9.2 Vesa zadaj · 158
  - 9.3 Vesa vznosno · 159
  - 9.4 Vesa strmoglavo · 161
  - 9.5 Vesa prednosno · 162
  - 9.6 Kolebanje · 163
  - 9.7 Kolebanje trzoma · 165
  - 9.8 Guganje · 166
  - 9.9 Obrati za 180° v predgugu · 167
  - 9.10 Naopor vzklopno do prednoženja · 169
  - 9.11 Seskok v zakolebu · 170
  - 9.12 Salto nazaj stegnjeno · 171
  - 9.13 Premet nazaj raznožno · 172
- 10 Konj z ročaji · 175**
  - 10.1 Opore · 176
  - 10.2 Sedi · 176
  - 10.3 Zamahi z nogami v opori jezdno · 177
  - 10.4 Premah odnožno naprej · 179
  - 10.5 Premah odnožno nazaj · 180
  - 10.6 Odnožno kolo · 181
  - 10.7 Strigi · 182
    - 10.7.1 Odprti strig · 182
    - 10.7.2 Zaprti strig · 183
  - 10.8 Naskoki · 184
    - 10.8.1 Naskok v oporo jezdno · 184
    - 10.8.2 Naskok v oporo jezdno z obratom · 185
  - 10.9 Seskok · 186
    - 10.9.1 Seskok odnožno · 186
    - 10.9.2 Seskok odbočno · 187
- Uporabljena in priporočena literatura · 189



# Seznam slik

- 3.1 Preval naprej · 33
- 3.2 Preval naprej razkoračno · 34
- 3.3 Preval naprej snožno stegnjeno · 36
- 3.4 Preval letno · 37
- 3.5 Preval nazaj · 39
- 3.6 Preval nazaj razkoračno · 41
- 3.7 Preval nazaj stegnjeno · 42
- 3.8 Premet vstran v bočni ravnini · 44
- 3.9 Premet vstran v čelni ravnini · 45
- 3.10 Rondat · 47
- 3.11 Stoja na lopaticah · 48
- 3.12 Stoja na glavi · 50
- 3.13 Stoja na glavi razkoračno · 50
- 3.14 Stoja na rokah · 52
- 3.15 Stoja na rokah spojeno s prevalom naprej · 54
- 3.16 Stoja na rokah spojeno s prevalom naprej na iztegnjenih rokah · 54
- 3.17 Premet naprej · 55
- 3.18 Premet nazaj · 57
- 3.19 Salto naprej skrčeno · 59
- 3.20 Salto nazaj skrčeno · 60
- 4.1 Raznožka · 67
- 4.2 Raznožka z zanoženjem · 69
- 4.3 Skrčka · 71
- 4.4 Skrčka z zanoženjem · 73
- 4.5 Odbočka · 74
- 4.6 Plovka · 76
- 4.7 Premet naprej · 77
- 5.1 Premahi v opori spredaj · 82
- 5.2 Vzmik spredaj · 83
- 5.3 Toč nazaj · 85
- 5.4 Toč jezdno naprej · 87
- 5.5 Obrat v predkolebu za 180° · 88
- 5.6 Obrat v sedu · 90

## Seznam slik

- 5.7 Zanožni seskok · 91
- 5.8 Podmetni seskok · 92
- 6.1 Obrat s križnim prijemom · 98
- 6.2 Odnožni premah naprej · 100
- 6.3 Odnožni premah nazaj · 100
- 6.4 Vzmik težno · 102
- 6.5 Naopor vzklopno · 104
- 6.6 Toč naprej · 105
- 6.7 Toč nazaj · 106
- 6.8 Spad podmetno · 107
- 6.9 Seskok v predkolebu z obratom za  $180^\circ$  · 109
- 7.1 Naskok sedno v opori spredaj · 112
- 7.2 Naskok čepno v opori spredaj · 112
- 7.3 Razovka · 116
- 7.4 Razovka v opori klečno · 116
- 7.5 Odnoženje gor – »Y« · 117
- 7.6 Sed prednosno vzosno · 118
- 7.7 Sed prednosno vzosno z oporo zadaj · 119
- 7.8 Stoja na lopaticah · 120
- 7.9 Obrat za  $180^\circ$  v vzponu sonožno stojno · 122
- 7.10 Obrat za  $180^\circ$  v vzponu na eni nogi · 123
- 7.11 Skok sonožno z zamenjavo nog izmenjaje · 128
- 7.12 Mačji skok · 130
- 7.13 Skok visoko daleč · 132
- 7.14 Seskok stegnjeno · 134
- 7.15 Seskok skrčno · 134
- 7.16 Seskok raznožno · 136
- 7.17 Seskok prednožno raznožno · 136
- 7.18 Seskok rondat · 140
- 8.1 Koleb v opori · 143
- 8.2 Koleb v opori na lahteh · 145
- 8.3 Vzpora v predkolebu · 146
- 8.4 Vzpora v zakolebu · 147
- 8.5 Preval naprej · 149
- 8.6 Preval nazaj · 150
- 8.7 Stoja na ramenih · 152
- 8.8 Seskok zanožno · 153
- 8.9 Seskok prednožno · 155
- 9.1 Vesa vzosno · 160

- 9.2 Vesa strmoglavo · 161
- 9.3 Vesa prednosno · 163
- 9.4 Guganje s korakanjem · 167
- 9.5 Obrat za  $180^\circ$  v predgugu · 168
- 9.6 Naopor vzklopno do opore · 169
- 9.7 Seskok v zakolebu · 171
- 9.8 Premet nazaj raznožno · 173
- 10.1 Zamah z nogo v opori jezdno · 177
- 10.2 Zamah odnožno v opori spredaj · 178
- 10.3 Premah odnožno naprej · 179
- 10.4 Odnožno kolo · 181
- 10.5 Odpri strig · 183



# Predgovor

Visokošolski učbenik *Gimnastika: metodika učenja izbranih gimnastičnih elementov moške in ženske športne gimnastike* zajema izhodišča učenja izbranih gimnastičnih elementov na posameznih orodjih moške in ženske športne gimnastike. Posamezni izbrani elementi so predstavljeni z izvedbo in metodičnimi postopki učenja. Opisane so najpogostejše napake ter dodana navodila za varovanje in nudenje asistenc.

Uporabljene slike so avtorske. Demonstratorji na slikah so študentke in študentje, ki so izvedli proces učenja posameznih izbranih elementov in niso tekmovalci v športni gimnastiki. Za tak način prikaza smo se odločili z razlogom demonstracije elementov, kot jih najpogosteje prepoznamo med študentkami in študenti športnih študijskih smeri. Slike so zato informativne narave, na njih so razvidne tudi napake, ki se pojavijo tako med procesom učenja kot med končnimi izvedbami elementov. Uporabniki učbenika tako lahko snov utrjujejo tudi s prepoznavami napak, postopki za njihovo odpravo ter z opisom končne pravilne izvedbe posameznih gimnastičnih prvin.

Učbenik je namenjen študentom Univerze na Primorskem, Fakultete za vede o zdravju in študentom Univerze v Banja Luki, Fakultete za telesno vzgojo in šport ter nenazadnje vsem tistim, ki jih zanima metodika učenja posameznih izbranih gimnastičnih elementov moške in ženske športne gimnastike.

Avtorja, izr. prof. dr. Saša Jovanović in doc. dr. Urška Čeklič, se zahvaljujeta ŠK Salto Koper in GK Olimp Doboj ter vsem tistim posameznikom, ki so sodelovali in pomagali v procesu nastajanja učbenika.

Posebej bi se rada zahvalila svojima družinama za njuno veliko podporo in pomoč, brez katerih ne bi uspela, ter vsem svojim študentom – preteklim, sedanjim in prihodnjim.