

Nazivlje osnovnih položaja, pokreta i kretnji

Horvatin, Maja

Other document types / Ostale vrste dokumenata

Publication year / Godina izdavanja: **2018**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:755954>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-10**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



NAZIVLJE OSNOVNIH POLOŽAJA, POKRETA I KRETNJI

Maja Horvatin

NAZIVLJE OSNOVNIH POLOŽAJA, POKRETA I KRETNJI

Maja Horvatin

Nakladnik: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb

Recenzenti: doc. dr. sc. Darija Omrčen, prof. dr. sc. Kamenka
Živčić Marković, prof. dr. sc. Goran Marković

ISBN: 978-953-317-055-8

Zagreb, 2018.

Sva prava pridržana

UVOD

Svakodnevni praktični rad, proučavanje znanstvene i stručne literature, izmjenjivanje iskustva i znanja sa sportskim stručnjacima iz različitih sportova i sportskih disciplina, kolegama profesorima, studentima (na predavanjima i ispitima 😊), ukazuje na nedostatak standardiziranog hrvatskog nazivlja kineziološke struke, što predstavlja sve veći i veći problem.

Zbog neujednačenosti nazivlja za pojedine položaje, pokrete i kretnje nije rijedak slučaj u kineziološkoj praksi da treneri, profesori, kineziolozi isti položaj, pokret i kretnju različito opisuju, nerijetko nerazumljivim, nejasnim i iznimno složenim opisima.

UVOD

U svakodnevnoj se komunikaciji kineziologa nerijetko isprepleću opisi položaja, pokreta i kretnji s nazivljem iz engleskoga jezika, latinskim nazivima, nazivima prilagođenima pojedinom dijalektu, kraju iz kojega dolazi govornik (njegovu idiomu), pojedinom programu, sportu ili sportskoj disciplini. Razlikuju se od kluba do kluba, od trenera do trenera što je zbunjujuće i nejasno ne samo za osobe (djecu, rekreativce i sportaše) s kojima se radi, nego unosi zabunu i među same kineziologe na gotovo svim razinama djelatnosti.

Opis riječima iz svakodnevnoga života, primjerice: *stani tako da su ti stopala razmaknuta, a onda podigni pruženu desnu ruku iznad glave, a lijevu savij u laktu i osloni je na bok, pa se tijelom nagni u stranu te ruke, ...* iziskuje trošenje iznimno puno vremena i energije koju je potrebnije usmjeriti na pravilnost izvođenja pojedinih faza pokreta važnih za njegovu učinkovitost.

UVOD

Zašto nazivlje?

Ovaj je priručnik nastao iz nužnosti, odnosno iznimne potrebe za očuvanjem hrvatskih naziva, kako bi se ujednačili višeznačni termini, a različiti položaji, pokreti i kretnje opisali jednostavnim, kratkim, jasnim, razumljivim i prepoznatljivim jezikom kineziološke struke.

UVOD

Terminologija je nastala od latinske riječi *terminus*: međa, granica, međaš, cilj, konac i grčke riječi *logos*: riječ, govor.

Terminologija je znanost koja proučava postanak pojmova, odnosa i veze među njima, svojstva pojmova, stvaranje pojmovnih sustava, opise pojmova, stvaranje definicija, pridruživanje označilaca pojmova, odnose između objekata, pojmova i označilaca, ustroj i stvaranje naziva, usklađivanje naziva i pojmova, metode terminološke (Mihaljević, 1998).

Terminologija ž 1. ukupnost naziva potrebnih jednom znanstvenom području, nekoj struci ili djelatnosti; nazivlje 2. *lingv.* znanstvena grana koja proučava nastajanje pojmova, odnose i veze među pojmovima, njihov opis i definicije, znanost o terminima; nazivoslovlje (Anić, V. i suradnici, 2004).

UVOD

Terminologija znači sistematizaciju ili definiranje (određivanje) izraza (naziva), odnosno zbirka (skup) izraza – naziva, dolazi od grčke riječi *terminos* što znači ono što je određeno i *logos* što znači riječ, a sve zajedno: određivanje – definiranje riječi – izraza. Terminologija prostih vježbi – ista je i u terminologiji vježbi sa spravama (rekvizitima) palicama, vijačama, loptama, obručima, i sl. samo što se opisuje i način hvatanja i položaja sprave. Prije 2. svjetskog rata pristupilo se sastavljanju jednostavne terminologije prostih vježbi i odredili su se izrazi koji se i dan danas upotrebljavaju (Milojević, 1951).

Pitanje nazivlja jedno je od ključnih pitanja za svaku pojedinu struku zato je njezino ujednačavanje iznimno značajno.

UVOD

Terminologija označava sustav specijaliziranih naziva kojima dajemo imena: ... raznim pokretima koje vježbač izvodi rukama, nogama, trupom i glavom. Isto tako imenuju se razni stavovi i ravnotežni položaji razne rotacije oko svih osi tijela, poskoci i skokovi, hodanja i trčanja, ... poznavanje terminologije olakšava komunikaciju: među stručnjacima, između pedagoga i vježbača, između sudaca, između samih vježbača, ... (**Dragičević, 2010**).

UVOD

hrleksikon

terminologija (lat.+grč.), skup izraza koji se definiraju u okviru neke znanosti ili struke; skup riječi koje se upotrebljavaju za pojmove, predmete i radnje svojstvene nekoj posebnoj struci, znanosti, umjetnosti, djelatnosti (filozofska, pravna, kemijska, književna, športska t.); nazivlje; također rječnik koji sadrži takve riječi ili daje njihove inojezične ekvivalente (franc.-njem.-rus. vojna t.); sin znanstveno nazivlje.

(Terminologija)

PROLEKSIS ENCIKLOPEDIJA ONLINE

Terminologija ili nazivlje

Struka JEZIČNE ZNANOSTI I PODRUČJA

terminologija ili **nazivlje**, skup naziva (termina) za pojmove, predmete i radnje neke struke (u raznim djelatnostima, u znanosti, umjetnosti itd.), npr. matematička, jezikoslovna (lingvistička), pravna, vojna, trgovinska, postolarska, pčelarska... t. Dio terminologije tvori *nomenklatura*, popis stručnoga nazivlja neke grane ili posebne znanosti.

(Terminologija ili nazivlje, c2013.)

UVOD

terminologija (*termin* + *-logija*), sustav naziva (nazivaka, termina) kojega područja (istoznačnica *nazivlje*), također, znanost o nazivima (istoznačnica *nazivoslovlje*).

naziv (*nazivak*) ili *termin* oznaka je pojma određenog u kojem znanstvenom, tehničkom ili umjetničkom području s pomoću jezičnog izraza.

Terminologija proučava nazivlje svih struka. Stoga je ona interdisciplinarna znanstvena grana koja djelomično pripada jezikoslovlju, a djelomično onoj struci nazivlje koje proučava.

Nazivlje je dio hrvatskog standardnog jezika pa mora biti usklađeno s jezičnom normom. Osim o jezičnim, pri stvaranju naziva treba voditi računa i o terminološkim načelima, tj. o usklađenosti nazivlja sa strukom.

UVOD

U nazivlju je **sinonimija nepoželjna** pa uvijek treba odabrati jedan preporučeni naziv. Pri odabiru preporučenoga naziva treba uzeti u obzir **TERMINOLOŠKA NAČELA** od kojih su najvažnija ova:

- **domaći naziv ima prednost pred stranim, nazivi latinskoga i grčkog podrijetla imaju prednost pred nazivima preuzetima iz engleskoga, francuskoga, njemačkoga itd.,**
- **prošireniji naziv ima prednost pred manje proširenim,**
- **naziv mora biti usklađen sa sustavom hrvatskog standardnog jezika,**
- **kraći nazivi imaju prednost pred duljima,**
- **naziv od kojega se lakše tvore tvorenice ima prednost pred onim od kojega se ne mogu tvoriti tvorenice,**

UVOD

- **unutar istoga terminološkog sustava naziv ne smije imati više značenja,**
- **značenje naziva ne smije se bez valjana razloga mijenjati, ako jedan naziv već ima određeno značenje, ne treba istomu nazivu davati nova značenja,**
- **naziv ima prednost ako odgovara pojmu kojemu je pridružen i odražava svoje mjesto u pojmovnom sustavu.**

UVOD

”... jedan je od primarnih zadataka svake znanstvene discipline razvijanje vlastitog nazivlja poštujući opća terminološka načela i norme hrvatskog standardnog jezika”

(Mihaljević, 2009-110)

Cilj je ovoga priručnika ujednačavanje naziva i izbjegavanje višeznačnosti termina unutar kineziološke struke.

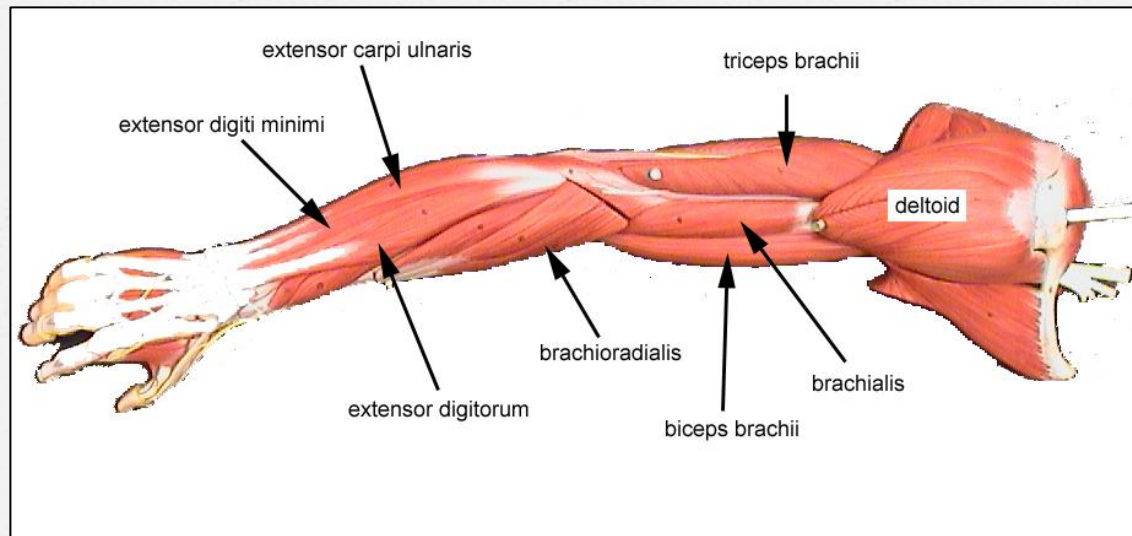
za lakše razumijevanje opisa položaja, pokreta i kretnji treba se podsjetiti osnovnih:

- 1. TOPOLOŠKIH PODJELA TIJELA**
- 2. OSI I RAVNINA**

TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA

RUKE I RAMENI POJAS

ŠAKA / PODLAKTICA / NADLAKTICA / RAME



<https://www.glenoaks.edu/facultystaff/FacultyWebSites/hartung/PublishingImages/MusclesBones/arm%20muscles%202%20labeled.jpg>

TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA – TRUP

PREDNJA strana

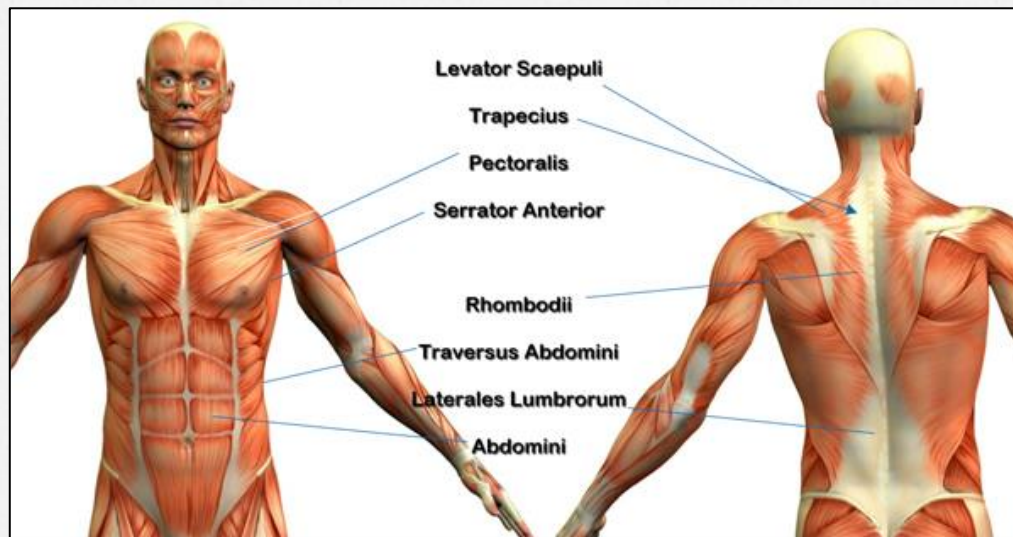
STRAŽNJA strana

BOČNA strana

TRBUH / PRSA
gornji / donji dio

LEĐA
gornji / donji dio

KOSI / SLABINSKI
dio



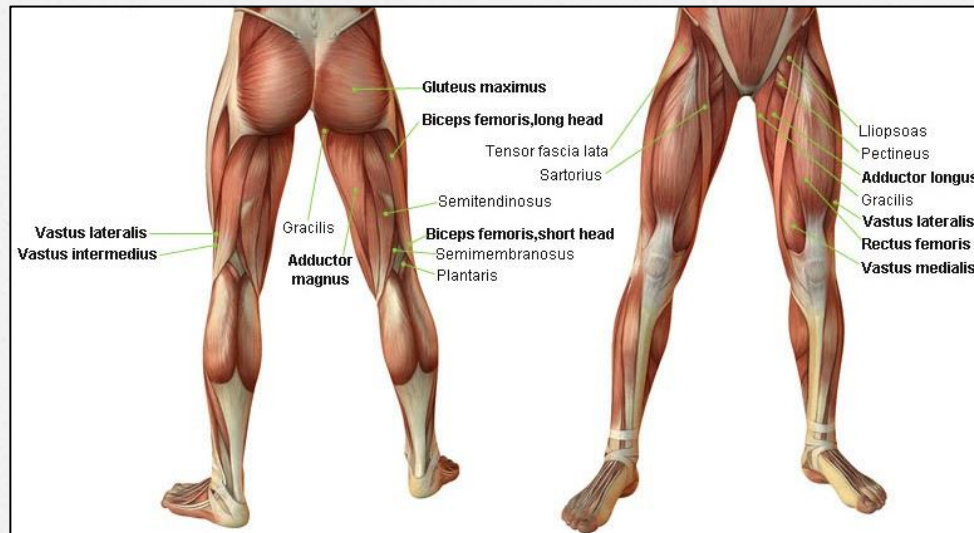
<http://www.nordixx.com/wp-content/uploads/2012/07/polewalkmuscles.jpg>

TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA – NOGE

STOPALO

POTKOLJENICA

NATKOLJENICA
prednja / stražnja /
bočna / unutarnja
strana noge

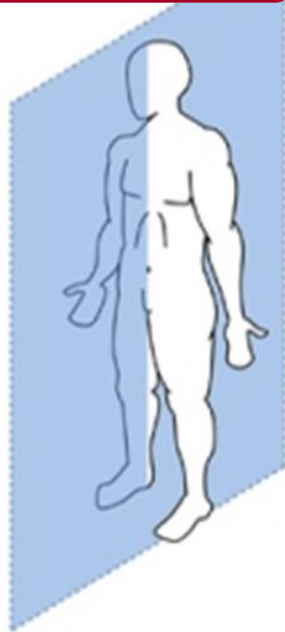


(“Mighty fighter”)

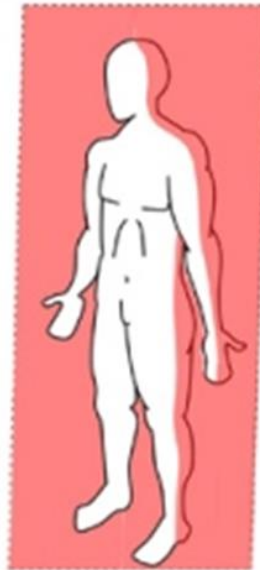
svi položaji, pokreti i kretnje definirani su i izvode se u različitim ravninama, osima i smjerovima.

RAVNINE

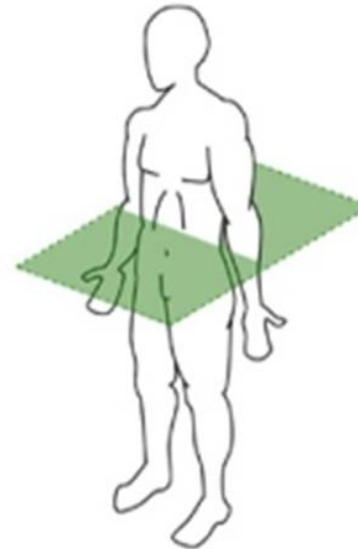
SREDIŠNJA /
SAGITALNA



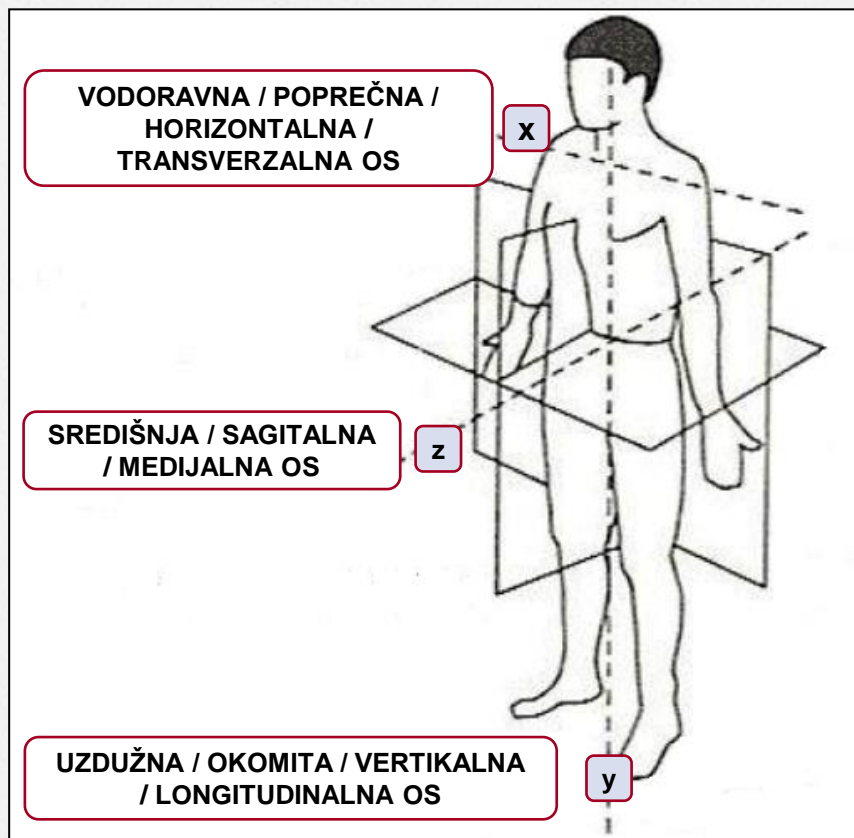
ČEONA /
FRONTALNA



VODORAVNA /
TRANSVERZALNA

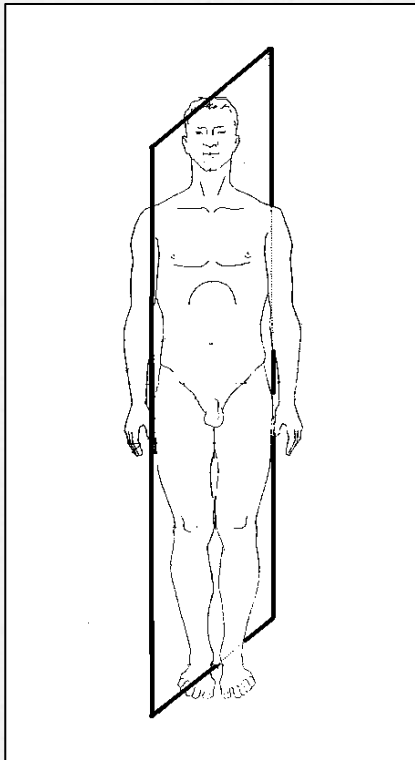


OSI



Preuzeto s: " Goniometer Crosstalk Compensation for Knee Joint Applications," T. de Oliveira Sato, G.-Å. Hansson, i H. J. C. G. Coury, 2010. *Sensors*, str. 9996. Rad je dostupan pod CC licencijom <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

SREDIŠNJA / SAGITALNA RAVNINA



- dijeli tijelo na dvije približno jednake polovice (antimere) zbog čega se naziva i **ravnina simetrije**
- dijeli tijelo na **lijevu i desnu** stranu

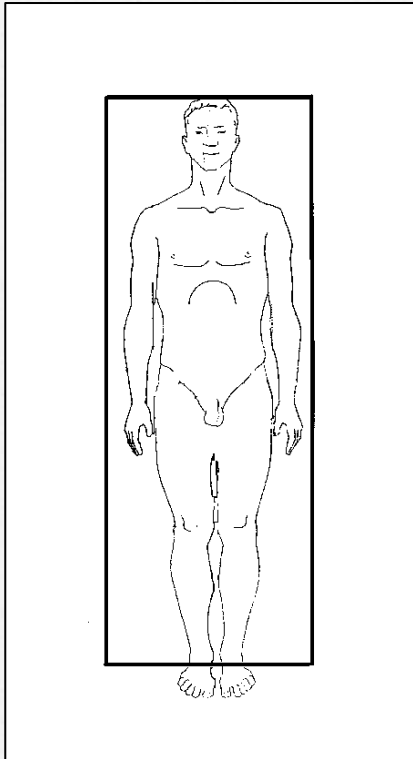
POKRETI se izvode prema **naprijed – unatrag**

- *pretklon, zaklon, prednoženje, zanoženje, predručenje, priručenje, zaručenje, uzručenje, bočni lukovi, bočna kruženja, ... i slično*

PARAMEDIJALNE RAVNINE

- su sve paralelne, usporedne ravnine sa središnjom, lijevo ili desno

ČEONA / FRONTALNA RAVNINA

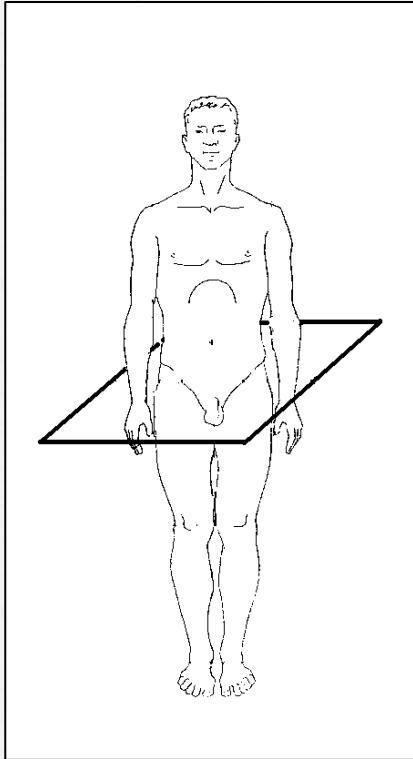


- je ravnina koja je paralelna, usporedna s čelom
- dijeli tijelo na **prednju i stražnju** stranu

POKRETI se izvode **lijevo – desno**

- *otkloni, odručenja, odnoženja, iskoraci ustranu, čeoni lukovi, čeona kruženja, premeti strance, ... i slično*

VODORAVNA / TRANSVERZALNA RAVNINA



- okomita je na središnju i čeonu ravninu
- vodoravna je pri uspravnom položaju
- dijeli tijelo na **gornji i doljnji dio**

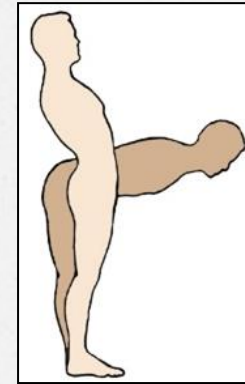
POKRETI

- *vodoravni lukovi i kruženja tijelom, glavom, zasuci*

RAVNINE I OSI

definiraju položaje, pokrete i kretnje

središnja ravnina / poprečna os



čeona ravnina / središnja os

vodoravna ravnina / uzdužna os



SMJEROVI POKRETA I KRETNJI

ovise o početnom položaju, pokretu pojedinih dijelova tijela, te kretnji cijelog tijela, a mogu biti:

- naprijed
 - unatrag
 - lijevo
 - desno
 - gore
 - dolje
 - unutra
 - van
- } pod kutom od 45° od osnovnih osi

NAZIVLJE

POLOŽAJ

- ⇒ je zadržavanje ili postavljanje pojedinih dijelova tijela u prostoru
- ⇒ dijeli se na položaje: noge/u, ruke/u, glave i/ili trupa
- ⇒ u opisu **tijela u cjelini** potrebno je definirati:
 - ⇒ početni i/ili završni položaj

POKRET

- ⇒ je **pomicanje** pojedinih dijelova tijela: noge/u, ruke/u, glave i/ili trupa do određenog položaja

KRETNJA

- ⇒ **istovremeno pomicanje** različitih dijelova tijela s ciljem savladavanja prostora

POLOŽAJI I POKRETI TIJELA U PROSTORU

NOGU

TRUPA I GLAVE

UKU

PRIZEMNI POLOŽAJI

IZDRŽAJI

KRETNJE

HODANJA

TRČANJA

POSKOCI I SKOKOVI

OKRETI

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SUNOŽNI STAVOVI

NOŽNI STAVOVI

JEDNONOŽNI STAVOVI

KORAČNI STAVOVI

ISKORAČNI STAVOVI

STAV

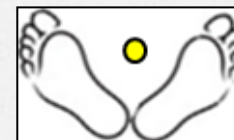
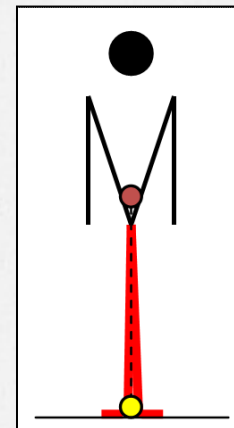
je **USPRAVAN položaj tijela** u kojemu se tijelo oslanja jednim ili istovremeno s dva i više oslonca (stopala / šake / glava / ramena, ...) o podlogu.

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SUNOŽNI STAVOVI

obilježja osnovnih sunožnih stavova su:

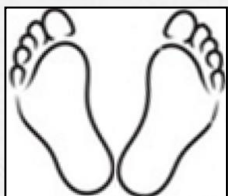
- težina tijela ravnomjerno je raspoređena **na objema nogama** koje su **punim stopalom** (cijelom svojom površinom) na tlu
- **stopala se** u svim sunožnima stavovima **međusobno dodiruju** jednim dijelom ili cijelom svojom dužinom
- projekcija ● općeg centra mase tijela ● pada u sredinu **površine oslonca**



POVRŠINA OSLONCA
je površina koju omeđuju
vanjski rubovi stopala / šaka /
podlaktica, ... i sl.

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SUNOŽNI STAVOVI



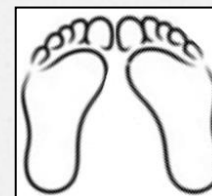
SPETNI STAV

pete se dodiruju, a prsti su razmaknuti za širinu stopala



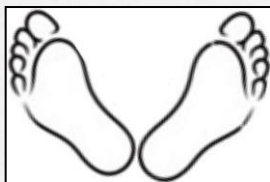
SPOJNI STAV

stopala se dodiruju cijelom unutarnjom stranom



RASPETNI STAV

prsti se dodiruju, a pete su razmaknute za širinu stopala



SRAZ

pete se dodiruju, a prsti su razmaknuti za dužinu stopala



RAVNI

pete se dodiruju, a prsti su maksimalno razmaknuti prema van



MJERNI

prsti stražnjeg stopala dodiruju petu prednjeg stopala

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

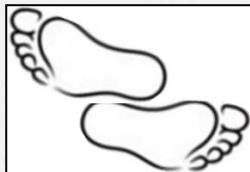
SPECIFIČNI SUNOŽNI STAVOVI

- su stavovi koji udovoljavaju svim karakteristikama sunožnih stavova, no u praktičnom se radu u većini aktivnosti rjeđe primjenjuju
- karakteristični su za konvencionalne aktivnosti: balet, ritmičku gimnastiku, sportska gimnastika, ples i slično



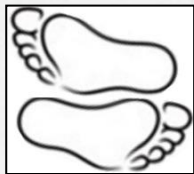
KRIŽNI SUNOŽNI STAV

stopala se dodiruju cijelom vanjskom stranom



OTVORENI SUNOŽNI STAV LIJEVOM* (D) UNUTRA

stopala se dodiruju jednim dijelom – vanjskim dijelom jedne i unutarnjim dijelom druge noge



OTVORENI SUNOŽNI KRIŽNI STAV LIJEVOM* (D)

stopala se dodiruju cijelom vanjskom i unutarnjom stranom

* u opisu se naglašava noga koja je ispred

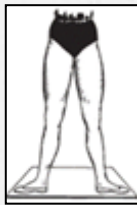
SPECIFIČNI STAVOVI

BALETNE POZICIJE NOGU

- su karakteristični stavovi u baletu ili baletnim školama širom svijeta



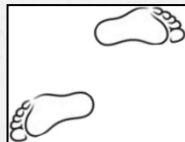
1. pozicija
= ravni stav



2. pozicija
= otvoreni raskoračni stav



3. pozicija
= otvoreni stav lijevom unutra



4. pozicija
= otvoreni raskoračni stav desnom naprijed



5. pozicija
= otvoreni raskoračni stav desnom naprijed i unutra



6. pozicija
= otvoreni stav lijevom ispred desne

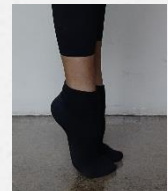
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE SUNOŽNIH STAVOVA

- su oni stavovi koji djelomično udovoljavaju njihovim obilježjima:
 - težina tijela **ravnomjerno je raspoređena na obje noge**
 - **stopala se jednim svojim dijelom ili cijelom dužinom dodiruju**
- međutim, u ovim stavovima osobe **nisu punim stopalom na tlu**, nego su podignute na prste u **USPONU**

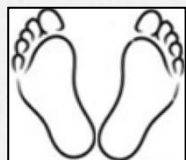
- mogu biti u:

- **VISOKOM USPONU** – kada je podizanje na prste visoko, s maksimalno podignutom petom
- **NISKOM USPONU** – kada podizanje na prste nije izvedeno do kraja, peta nije podignuta maksimalno od tla



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

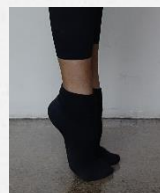
VARIJANTE SUNOŽNIH STAVOVA U USPONU



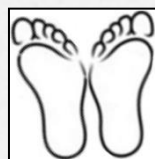
SPETNI USPON



SPOJNI USPON



RASPETNI USPON



KRIŽNI USPON

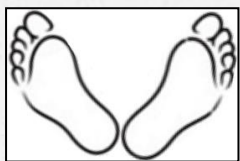


POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE SUNOŽNIH STAVOVA U USPONU

- * u ostalim se usponima iz sunožnih stavova, iako je težina tijela ravnomjerno raspoređena na obje noge, **stopala podizanjem na prste više ne dodiruju** i tada ih se ubraja u koračne stavove:

➤ *iz sraza*



→ *otvoreni raskoračni stav*



➤ *iz ravnog stava*



→ *široki otvoreni raskoračni stav*



➤ *iz mjernog stava*



→ *raskoračni stav desnom ili lijevom naprijed*



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

NOŽNI STAVOVI

obilježja nožnih stavova su:

- težina tijela nalazi se **na jednoj**, tzv. **STOJNOJ** nozi
- a noga koja je napustila mjesto **DODIRUJE** tlo **PRSTIMA**
- u **osnovnim varijantama** nožnih stavova ta je noga **pružena**

U **OPISU** treba **samo** naglasiti položaj noge koja je napustila mjesto, dok **stav** definira da je osoba u uspravnom položaju na drugoj nozi

* dodiruje li noga tlo drugim dijelovima stopala, *npr. petom*, u opisu treba posebno naglasiti

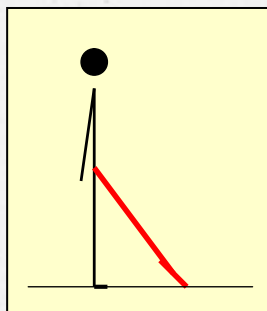
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

- "noženja" u nazivima položaja nogu u prostoru: **pred-noženje**; **od-noženje**; **za-noženje** ukazuje na činjenicu da se pokret izvodi nogom ili nogama te u opisu to ne treba posebno naglašavati

PRIMJER OPISA: prednoženje desnom nogom

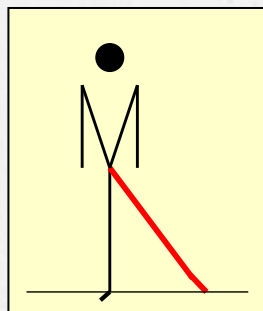
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

OSNOVNI NOŽNI STAVOVI



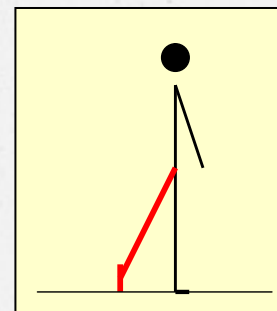
PREDNOŽENJE
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo
prstima **ISPRED** tijela



ODNOŽENJE
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo prstima
SA STRANE tijela



ZANOŽENJE
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo
prstima **IZA** tijela

POKRETI NOGU kojima se dolazi u neki od nožnih stavova su:

PREDNOŽITI
LIJEVOM ili DESNOM

ODNOŽITI
LIJEVOM ili DESNOM

ZANOŽITI
LIJEVOM ili DESNOM

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SMJEROVI

OSNOVNI SMJEROVI su prema:

NAPRIJED

USTRANU

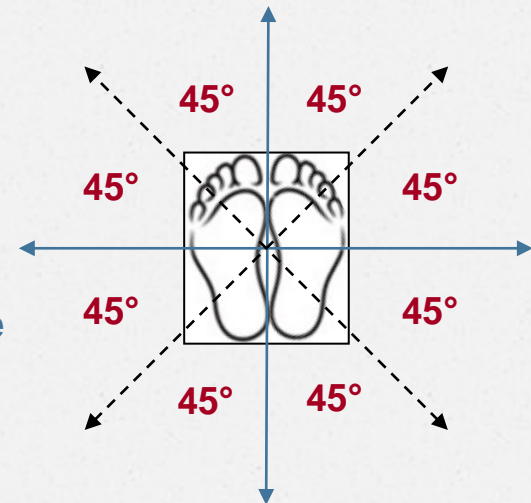
UNATRAG

no kada je položaj, pokret ili kretnja lijeve ili desne noge **do kuta od 45°** u odnosu na osnovne smjerove, to su

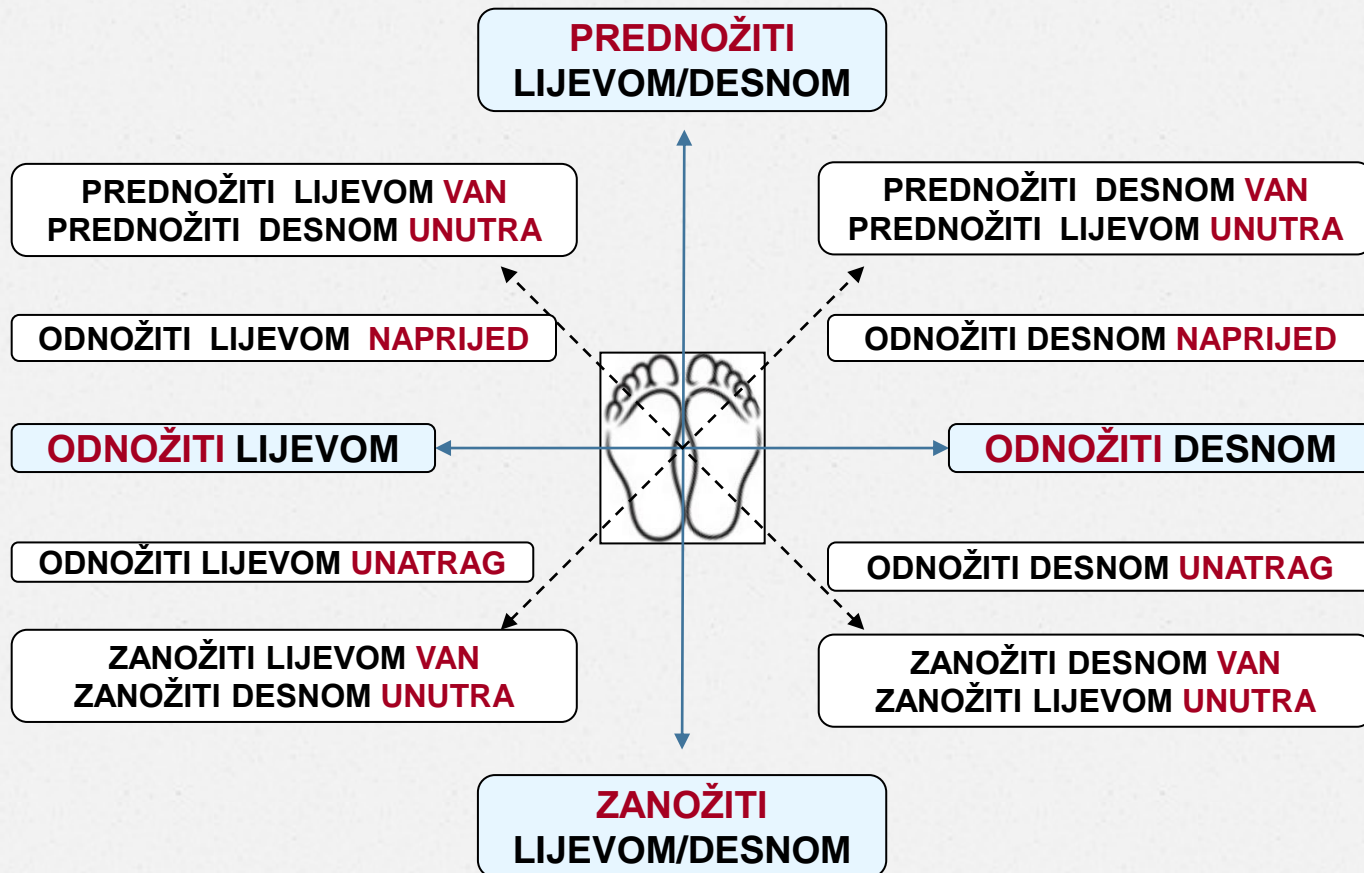
KOSI SMJEROVI koji mogu biti prema:

NAPRIJED – VAN ili UNUTRA

UNATRAG – VAN ili UNUTRA

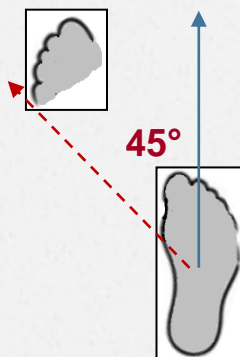
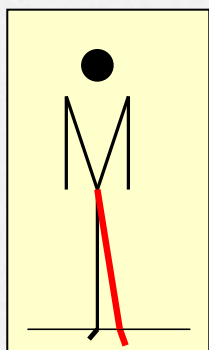


SMJEROVI POKRETA NOGU U NOŽNIM STAVOVIMA



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

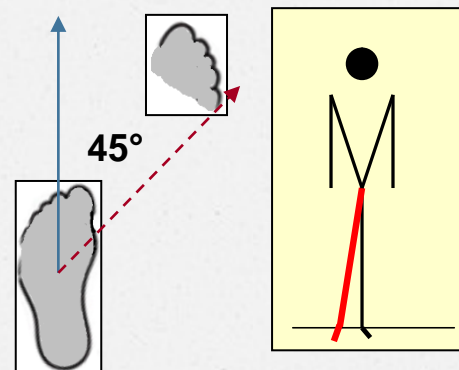


PREDNOŽENJE LIJEVOM VAN

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo
ISPRED I LIJEVO od stojne noge do kuta od 45°

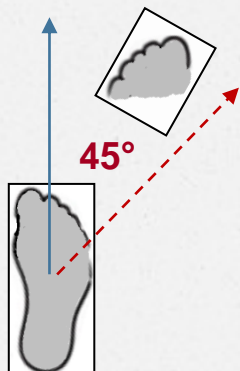
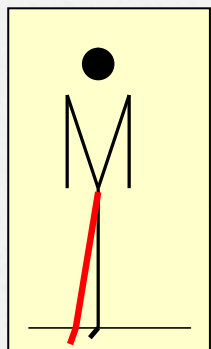
PREDNOŽENJE DESNOM VAN

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo
ISPRED I DESNO od stojne noge do kuta od 45°



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

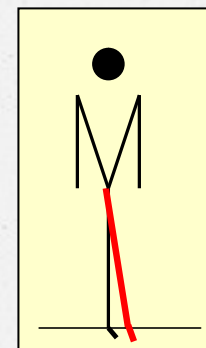
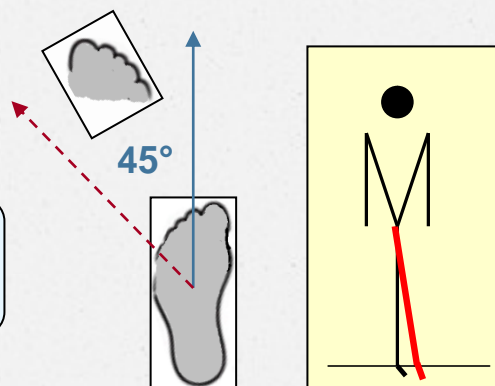


PREDNOŽENJE LIJEVOM UNUTRA

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo
ISPRED i DESNO od stojne noge do kuta od 45°

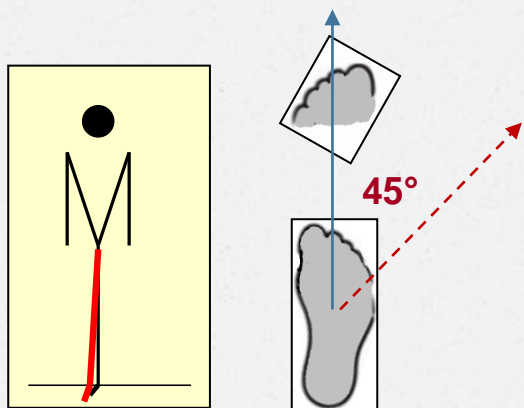
PREDNOŽENJE DESNOM UNUTRA

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo
ISPRED i LIJEVO od stojne noge do kuta od 45°



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

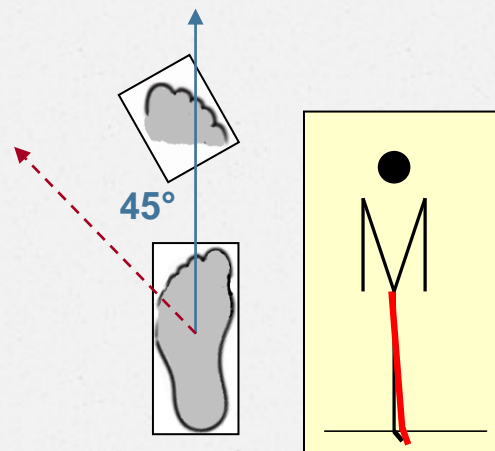


PREDNOŽENJE LIJEVOM **ISPRED** DESNE

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo
ISPRED stopala desne, stojne noge

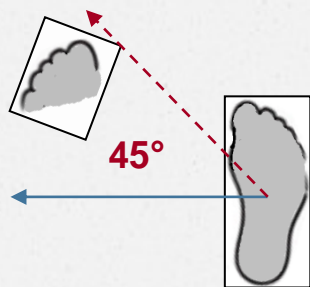
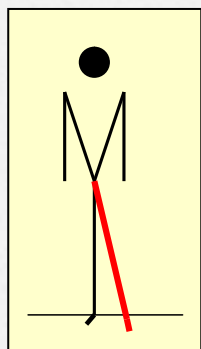
PREDNOŽENJE **DESNO** **ISPRED** LIJEVE

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo
ISPRED stopala lijeve, stojne noge



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ODNOŽENJA

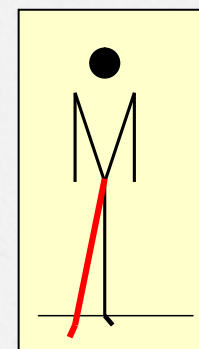
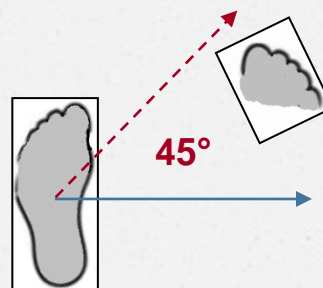


ODNOŽENJE LIJEVOM NAPRIJED

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo SA STRANE I ISPRED do kuta od 45° od stojne noge

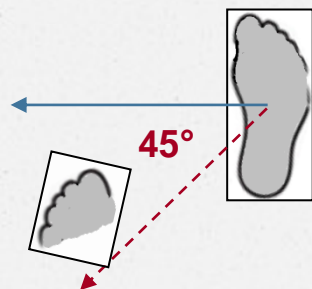
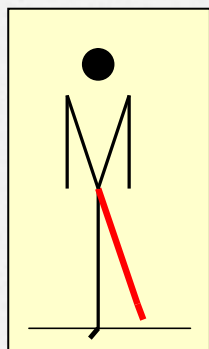
ODNOŽENJE DESNOM NAPRIJED

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo SA STRANE I ISPRED do kuta od 45° od stojne noge



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ODNOŽENJA

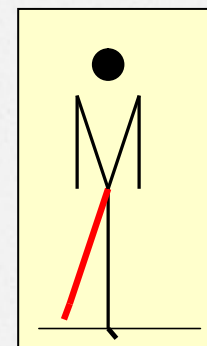
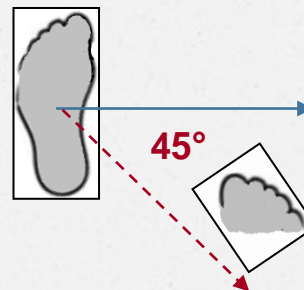


ODNOŽENJE LIJEVOM UNATRAG

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo SA STRANE I IZA do kuta od 45° od stojne noge

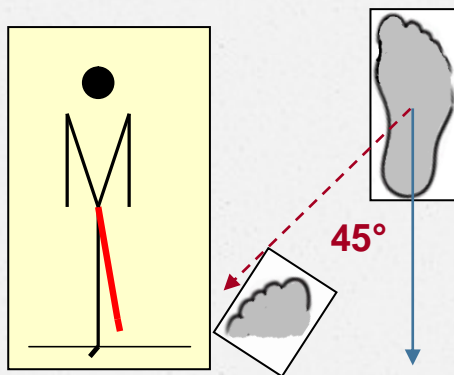
ODNOŽENJE DESNOM UNATRAG

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo SA STRANE I IZA do kuta od 45° od stojne noge



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ZANOŽENJA

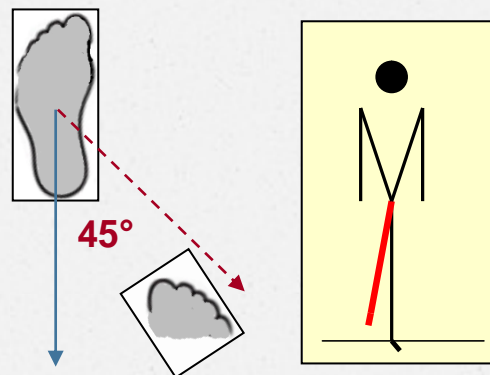


ZANOŽENJE LIJEVOM VAN

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo IZA stojne noge i LIJEVO od nje do kuta od 45°

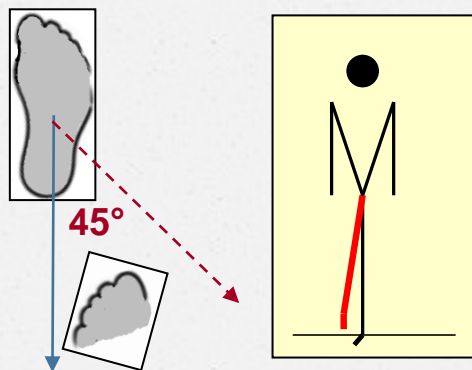
ZANOŽENJE DESNOM VAN

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo IZA stojne noge i DESNO od nje do kuta od 45°



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ZANOŽENJA

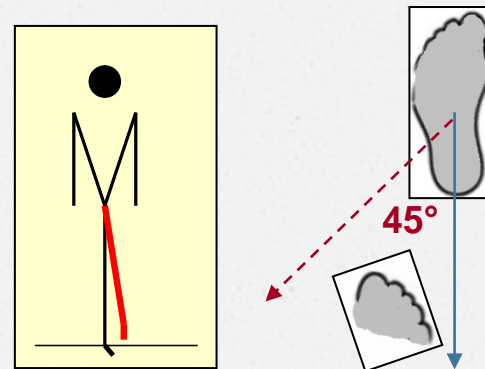


ZANOŽENJE LIJEVOM UNUTRA

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo IZA stojne noge i DESNO od nje

ZANOŽENJE DESNOM UNUTRA

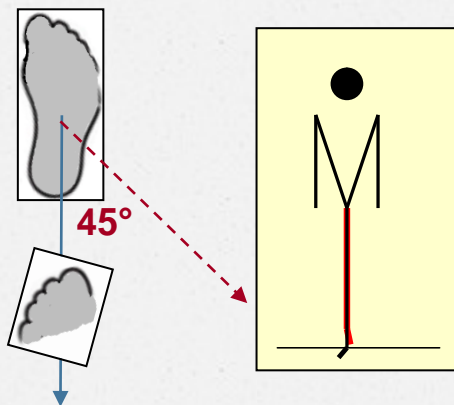
kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo IZA stojne noge i LIJEVO od nje



* zanožiti PRUŽENOM desnom ili lijevom nogom prema UNUTRA moguće je samo do kuta od 45°

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ZANOŽENJA

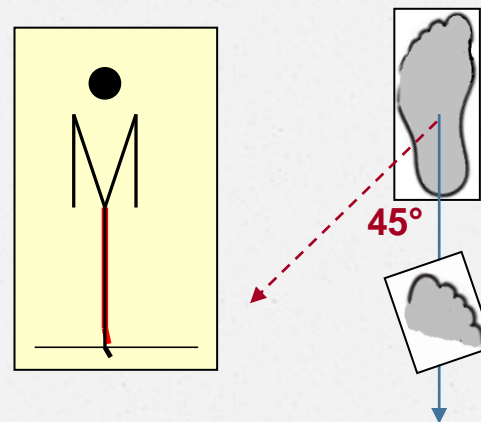


ZANOŽENJE LIJEVOM IZA DESNE

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo IZA stojne noge i DESNO od nje

ZANOŽENJE DESNOM IZA LIJEVE

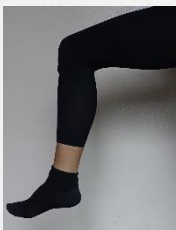
kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo IZA stojne noge i LIJEVO od nje



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA POLOŽAJ POTKOLJENICE

- **POGRČEN** ili **ZGRČEN** položaj noge u opisu treba posebno naglasiti



POGRČEN
položaj

je položaj nogu/e u kojemu je kut između
natkoljenice i potkoljenice **VEĆI** ili **JEDNAK** $\geq 90^\circ$

npr. s pogrčenim prednožnjem lijeve

npr. pogrčeno lijevom



ZGRČEN
položaj

je položaj nogu/e u kojemu je kut između
natkoljenice i potkoljenice **MANJI** od $< 90^\circ$

npr. sa zgrčenim prednožnjem lijeve

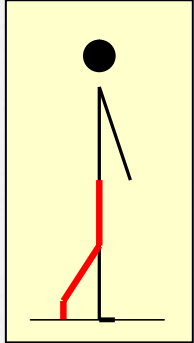
npr. zgrčeno lijevom



* **POGRČEN** I **ZGRČEN** položaji pojavljuju se i u položajima **RUKE/U**

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



prsti pogrčene noge dodiruju tlo IZA tijela,
dok su natkoljenice spojene

- ovisno o položaju **POTKOLJENICE** može biti:

POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM UNUTRA (L)



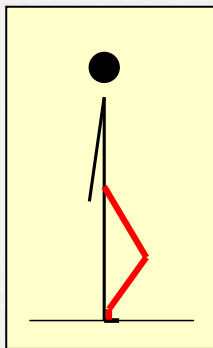
POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM VAN (L)



***ZGRČEN** položaj noge u kojemu je kut između natkoljenice i potkoljenice $< 90^\circ$ u nožnim stavovima nije moguć, jer se noga nužno podiže s tla zauzimajući neki jednonožni stav

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj NATKOLJENICE



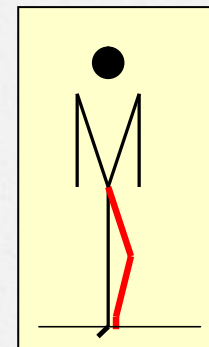
PREDNOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



prsti prednožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo pokraj UNUTARNJE strane stopala stojne noge

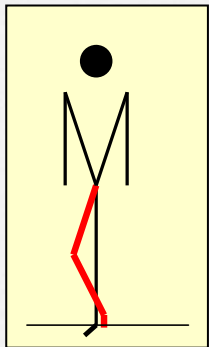
PREDNOŽENJE POGRČENO LIJEVOM VAN (isto desnom)

kada se **natkoljenica** noge u prednoženju pomakne ustranu do kuta od 45° prema **VAN**



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj NATKOLJENICE



PREDNOŽENJE POGRČENO LIJEVOM UNUTRA (isto desnom)

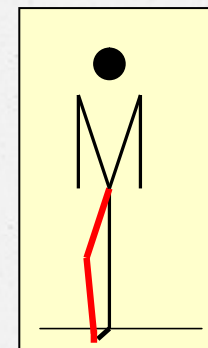


kada se **natkoljenica** noge u prednoženju pomakne ustranu do kuta od 45° prema **UNUTRA**

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj **POTKOLJENICE**

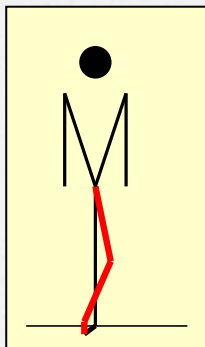
PREDNOŽENJE POGRČENO **DESNOM ISPRED LIJEVE**

prsti prednožno pogrčene desne dodiruju tlo **ISPRED** lijeve stojne noge (i obratno)



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

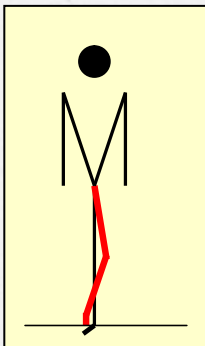
VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj POTKOLJENICE



PREDNOŽENJE POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM
UNUTRA (isto lijevom)



prsti prednožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo **ISPRED** i/ili **U VISINI PRSTIJU** s vanjske strane stojne noge



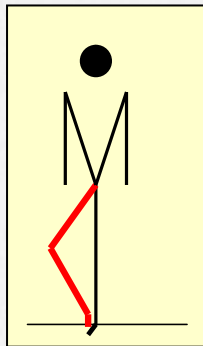
PREDNOŽENJE POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM
KRIŽNO (isto lijevom)



prsti prednožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo **S VANJSKE** strane sredine stopala stojne noge

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



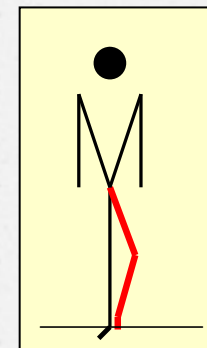
ODNOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



prsti noge u pogrčenu odnoženju, koljenom ustranu dodiruju tlo **POKRAJ** stopala stojne noge

ODNOŽENJE POGRČENO LIJEVOM NAPRIJED

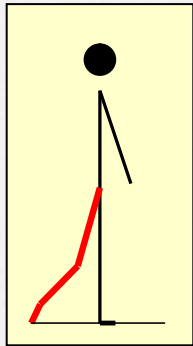
kada se **natkoljenica** odnožno pogrčene noge pomakne prema **NAPRIJED** do kuta od 45°



* **ODNOŽENJE POGRČENO UNATRAG** nije moguće, zbog anatomske građe zgloba kuka

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



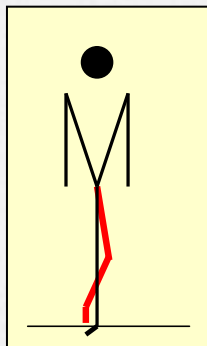
ZANOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



prsti zanožno pogrčene noge dodiruju tlo IZA
tijela natkoljenicom u zanoženju

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



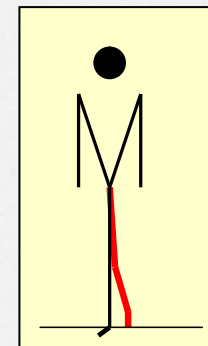
ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM UNUTRA (isto desnom)



kada prsti zanožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo IZA i OD PETE stopala stojne noge

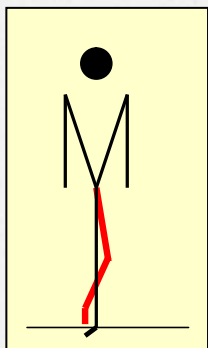
ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM VAN (isto desnom)

kada prsti zanožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo IZA i POKRAJ PETE stopala stojne noge



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA

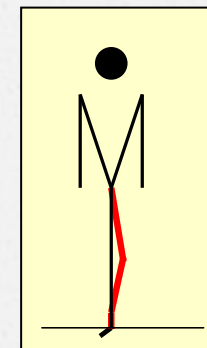


ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM KRIŽNO (isto desnom)



kada prsti zanožno pogrčene desne ili lijeve noge dodiruju tlo **POKRAJ PETE** stopala stojne noge

ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM IZA DESNE



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

JEDNONOŽNI STAVOVI

karakteristični su stavovi **na jednoj nozi**:

- u kojih je noga koja napušta mjesto **pružena*** **U ZRAKU**
- **KUT** između **natkoljenica** noge u zraku i stojne noge određuje:

OSNOVNE JEDNONOŽNE STAVOVE

- kada je taj kut između **45°** i **90°**

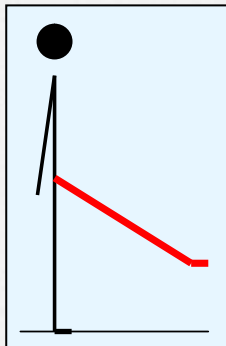
VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA

- **NISKI JEDNONOŽNI STAV** kada je noga u zraku **do** kuta od **45°**
- **VISOKI JEDNONOŽNI STAV** kada je noga iznad vodoravnog položaja (kada je kut između natkoljenica **veći od > 90°**)

*** POGRČEN** ili **ZGRČEN** položaj noge treba posebno naglasiti

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

OSNOVNI JEDNONOŽNI STAVOVI

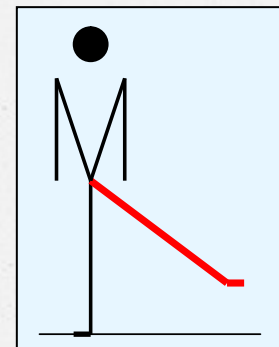


S PREDNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

noga je u zraku PRUŽENA **ISPRED** tijela pod kutom od 45° do 90°

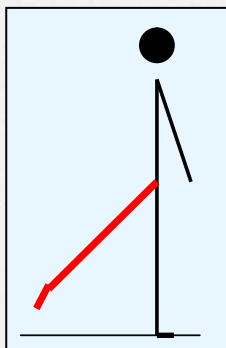
S ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

noga u zraku je **SA STRANE** tijela pod kutom od 45° do 90° , do vodoravnog položaja



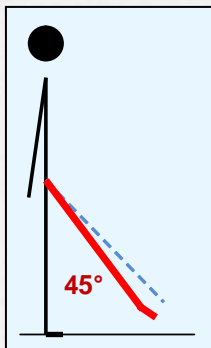
SA ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

noga je u zraku **IZA** tijela pod kutom od približno $\approx 45^\circ$



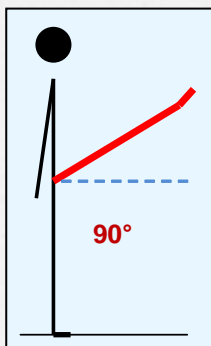
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM



S **NISKIM** PREDNOŽENJEM **DESNE** (ili lijeve)

noga je u zraku pružena ispred tijela **do** kuta od **45°**

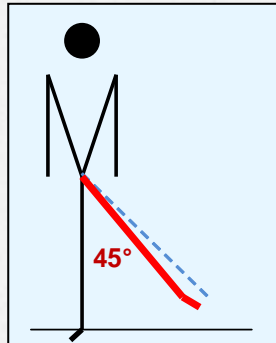


S **VISOKIM** PREDNOŽENJEM **DESNE** (ili lijeve)

noga je u zraku pružena ispred tijela **IZNAD** vodoravnog položaja, kut između natkoljenica veći je od **90°**

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM



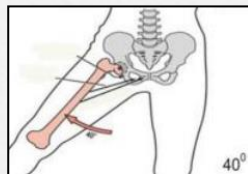
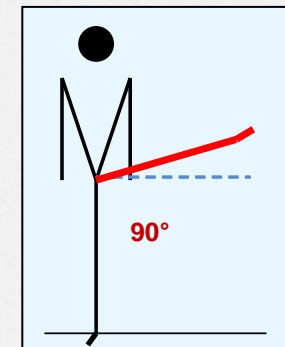
S NISKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

noga je u zraku pružena sa strane tijela **do** kuta od **45°**

* stopalo je paralelno sa stojnom nogom (prstima naprijed)

S VISOKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

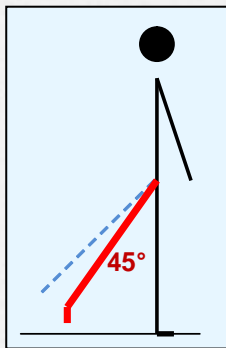
noga je u zraku pružena pokraj tijela iznad vodoravnog položaja



* zbog anatomske građe zgloba kuka **u odnoženju** pod kutom većim od **40°- 45°** podizanje noge moguće je samo uz zasuk noge prema van (petom prema tlu)

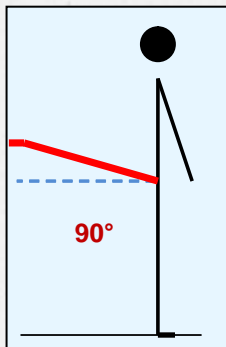
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM



S NISKIM ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

noga je u zraku pružena iza tijela **do** kuta od **45°**



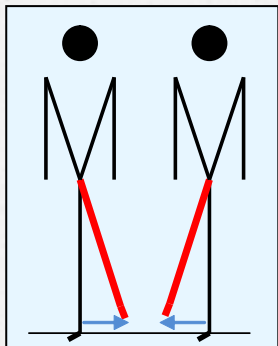
S VISOKIM ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

** zbog anatomske građe zdjelice i lumbalnog dijela kralježnice, ovaj stav mogu izvesti SAMO iznimno fleksibilne osobe (ritmičarke, balerine, ...). Ovaj je stav karakterističan za gimnastički element izdržaja vage u kojemu je uz visoko zanoženje tijelo u pretklonu ili vodoravnom pretklonu*

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA SMJER

- kada se natkoljenica noge u zraku pomakne od osnovnih smjerova
za kut do 45° varijante jednonožnih stavova su:

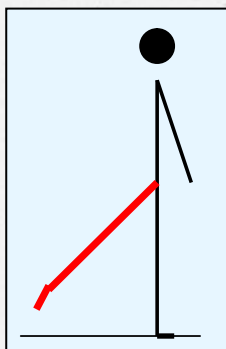


S PREDNOŽENJEM LIJEVE VAN

S PREDNOŽENJEM LIJEVE UNUTRA

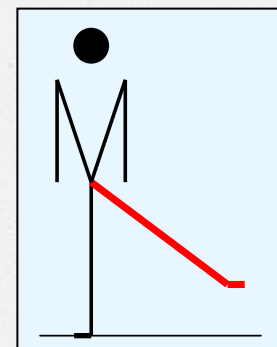
S ODNOŽENJEM LIJEVE NAPRIJED

* zbog anatomske građe zgloba kuka, nije moguće izvesti s odnoženjem unatrag



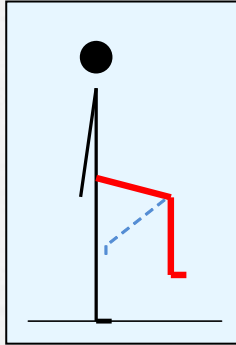
SA ZANOŽENJEM DESNE VAN

SA ZANOŽENJEM DESNE UNUTRA



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

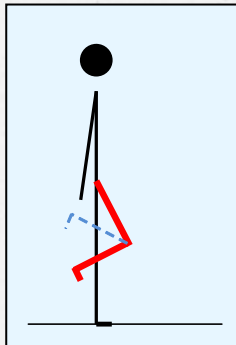
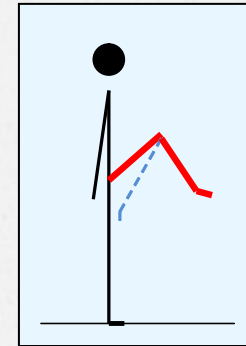
VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM



S **PREDNOŽENJEM POGRČENO** (ili zgrčeno) **DESNOM (L)**

- položaj je potkoljenice s pogrčenim ili zgrčenim prednoženjem, ako se posebno ne naglasi, u smjeru položaja natkoljenice

S **VISOKIM PREDNOŽENJEM POGRČENO** (ili zgrčeno) **DESNOM (isto lijevom)**

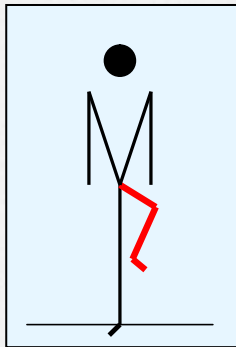


S **NISKIM PREDNOŽENJEM POGRČENO** (ili zgrčeno) **DESNOM (isto lijevom)**

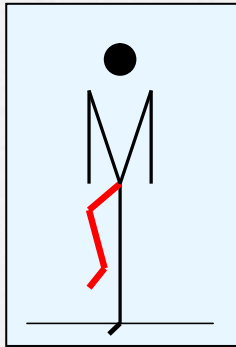
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM

- kada se **natkoljenica** pogrčene ili zgrčene noge od osnovnog položaja pomakne ustranu **do** kuta od **45°**



S PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM VAN**



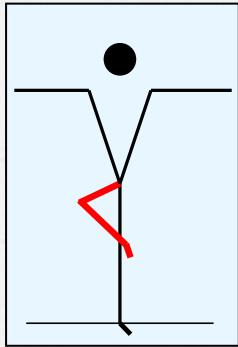
S PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM UNUTRA**

* **redosljed u opisu započinje:** stavovima ili osnovnim položajima, a zatim varijantama položaja pojedinih dijelova tijela (trupa, nogu, ruku)

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM

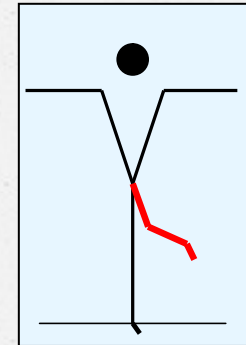
- **POTKOLJENICA** u pogrčenu ili zgrčenu položaju može biti i **UNUTRA**, što u opisu treba posebno naglasiti



S PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto lijevom)

kao u "dječjem poskoku"

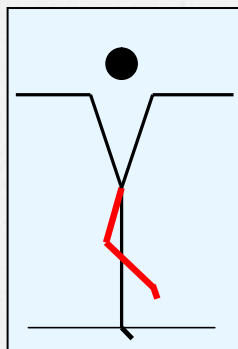
S PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM UNUTRA POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto lijevom)



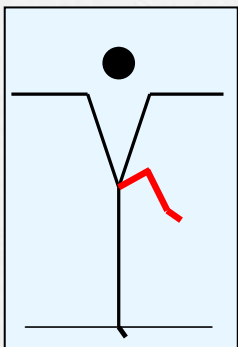
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM

- moguće su i varijante **S NISKIM I VISOKIM** pogrčenim ili zgrčenim prednoženjem



S NISKIM PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto lijevom)

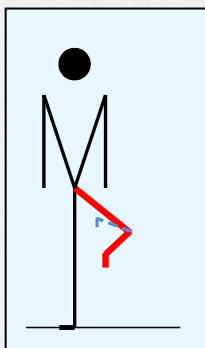


S VISOKIM PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto lijevom)

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

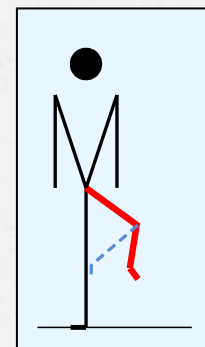
- prirodni je položaj **potkoljenice** u pogrčenu ili zgrčenu **stavu s niskim odnoženjem** prema **natrag** te se u opisu ne treba posebno naglašavati



S **NISKIM ODNOŽENJEM** POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM (D)**

- međutim **potkoljenica** može biti pogrčena prema stojnoj nozi i tada je to

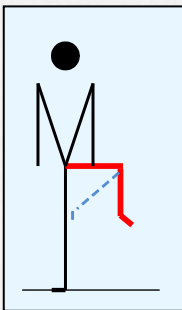
S **NISKIM ODNOŽENJEM** POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto desnom)



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

- podizanjem noge u stav **s odnoženjem** do kuta od 90° i/ili **s visokim odnoženjem** iznad 90° , u manje fleksibilnih osoba, moguće je samo uz **zasuk noge prema VAN GORE**, tj. "otvaranjem" u zglobu kuka, prstima stopala prema gore, petom prema tlu
- tada je prirodni položaj **potkoljenice** u pogrčenu ili zgrčenu odnoženju prema **unutra**, prema koljenu stojne noge

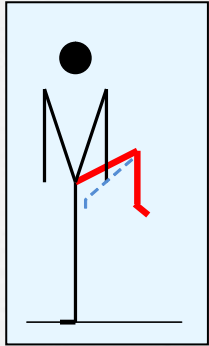


S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM** (D)

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

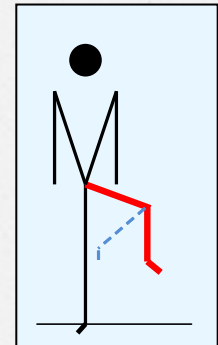
- kada je **natkoljenica** podignuta iznad vodoravnog položaja



S **VISOKIM ODNOŽENJEM** POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM (D)**

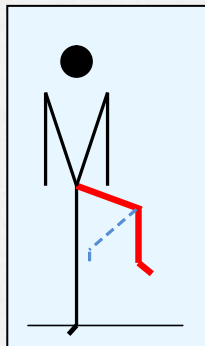
- **NATKOLJENICA** se zbog anatomske građe zdjelice u stavovima s odnoženjem može pomaknuti **do 45°** od osnovnog položaja samo prema **naprijed**

S **ODNOŽENJEM** POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM NAPRIJED**



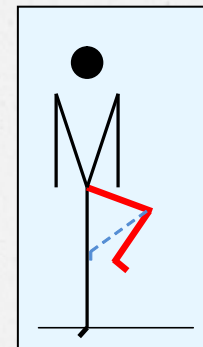
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM S OBZIROM NA POLOŽAJ POTKOLJENICE



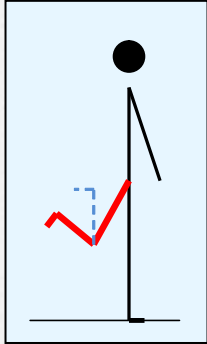
S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) LIJEVOM
NAPRIJED POTKOLJENICOM UNATRAG

S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) LIJEVOM
NAPRIJED POTKOLJENICOM UNUTRA



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

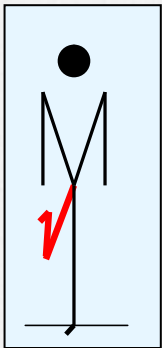
VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM



SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM (L)**

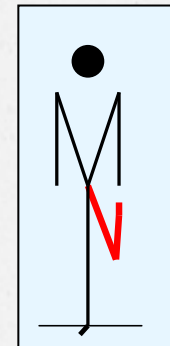
- pogrčeni ili zgrčeni položaj potkoljenice je **unatrag** u ravnini natkoljenice

- kada se **natkoljenica** pomakne ustranu **do** kuta od **45°** od osnovnog položaja:



SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno)
LIJEVOM UNUTRA

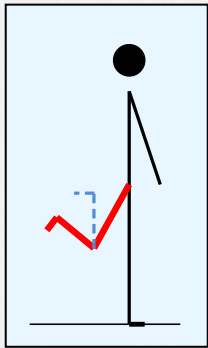
SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno)
LIJEVOM VAN



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

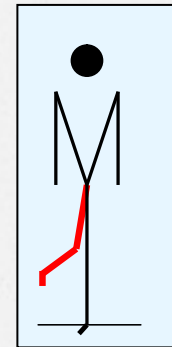
VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM

➤ položaj **potkoljenice** može biti:

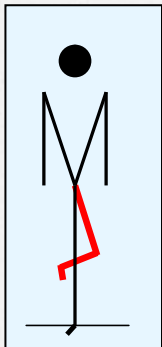


SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM UNUTRA**

SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM UNUTRA POTKOLJENICOM UNUTRA**

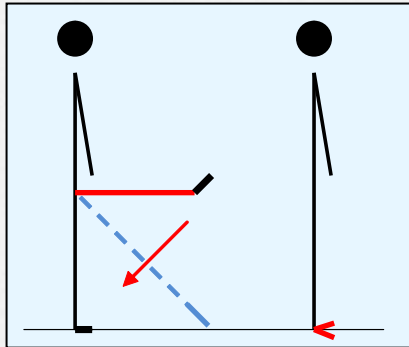


SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA**



POKRETI NOGU U PROSTORU

PRINOŽENJE



je pokret **POVRATKA** noge iz svih osnovnih i varijanti nožnih i jednonožnih stavova u bilo koji sunožni stav (*npr. prinoženjem u spetni stav*)

POKRETI NOGU U PROSTORU

KRUŽENJE

- je kružni, neprekinuti, kontinuirani pokret pojedinim dijelovima tijela: nogom/nogama, rukom/rukama, trupom ili glavom kojima se **opisuje kružnica**, najmanje za 360°
- **početni i završni položaji JEDNAKI su**

LUK

- je kružni pokret kojim se opisuje **dio kružnice**
- pokret u kojemu dio tijela prolazi kroz jedan, susjedni položaj, *npr. iz visokog prednoženja bočnim lukom u zanoženje*
- **početni i završni položaji NISU JEDNAKI**, stoga ih u opisu treba definirati

ZAMAH

- je **naglašeni lučni pokret** dijelom tijela iz jednog u drugi položaj
- **početni i završni položaj NISU JEDNAKI**, treba ih opisati

POKRETI NOGU U PROSTORU

KRUŽENJE ili LUK NOGOM

u svakom **OPISU KRUŽENJA** ili **LUKA** treba definirati:

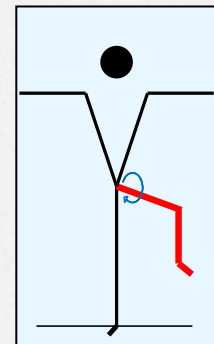
1. POČETNI POLOŽAJ

2. ZGLOB i RAVNINU u kojem/kojoj se izvodi pokret:

- u zglobu **KUKA** – kruženje natkoljenicom u čeonoj ili bočnoj ravnini
- u **KOLJENOM zglobu** – kruženje potkoljenicom u vodoravnoj ili čeonoj ravnini
- u **SKOČNOM ZGLOBU** – kruženje u vodoravnoj i čeonoj ravnini

3. SMJER koji može biti prema: **naprijed, unatrag, gore, dolje, unutra, van** ovisno o početnom položaju

4. ZAVRŠNI položaj (u opisu luka)



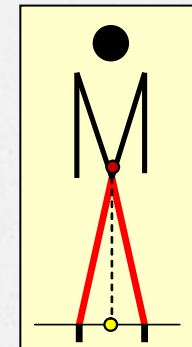
PRIMJER OPISA: stav s odnožno pogrčenom lijevom, odručenje, bočni krug lijevom nogom naprijed

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

KORAČNI STAVOVI

u osnovnim koračnim stavovima:

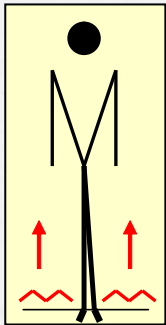
- **težina tijela** ravnomjerno je raspoređena **na obje noge**
- **punim stopalom**, cijelom svojom površinom na tlu
- projekcija ● općeg centra mase tijela ● pada u sredinu površine oslonca



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

KORAČNI STAVOVI

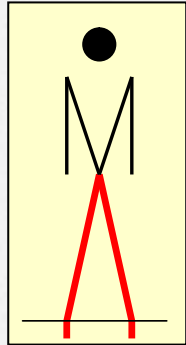
- udovoljavajući osnovnom obilježju da je **ravnomjerno raspoređena težine tijela** na objema nogama, u njih je moguće doći:



- **SUNOŽNIM ODRAZOM** – iz sunožnog u raskoračni stav ili
- **KLIZANJEM** – naizmjenično otvarajući i zatvarajući stopala, odnosno pomičući prste pa pete stopala, istovremeno ih odmičući od okomice: **lijevo-desno; naprijed-unatrag; naprijed van-unutra; unatrag van-unutra; ... i sl.**
- u koračne se stavove u praktičnome radu češće dolazi: ***odnoženjem, prednoženjem ili zanoženjem s prijenosom težine tijela na obje noge***

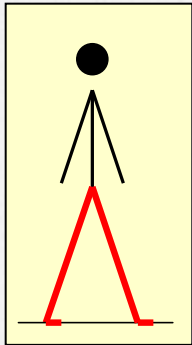
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

OSNOVNI KORAČNI STAVOVI



RASKORAČNI STAV

STOPALA su paralelna i u širini kukova i/ili ramena



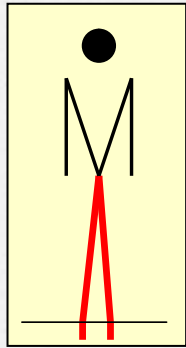
RASKORAČNI STAV **DESNOM** (ili lijevom) **NAPRIJED**



u opisu treba naglasiti onu nogu koja je naprijed

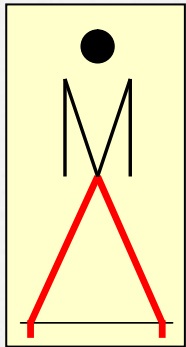
POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE RASKORAČNOG STAVA LIJEVO – DESNO



UŽI RASKORAČNI STAV

položaj stopala **uži** je od širine kukova i/ili ramena

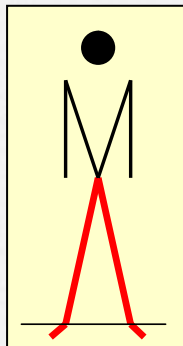


ŠIRI RASKORAČNI STAV

položaj stopala **širi** je od širine kukova i/ili ramena

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE RASKORAČNOG STAVA LIJEVO - DESNO



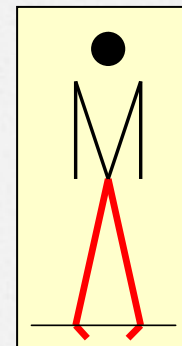
OTVORENI RASKORAČNI STAV



prsti stopala okrenuti su prema van, međusobno zatvarajući kut $\geq 90^\circ$

ZATVORENI RASKORAČNI STAV

prsti stopala okrenuti su prema unutra, a pete van



mogu biti:

UŽI OTVORENI RASKORAČNI STAV

UŽI ZATVORENI RASKORAČNI STAV

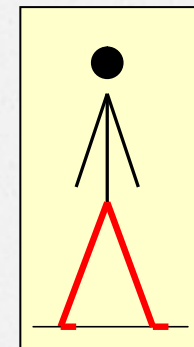
ŠIRI OTVORENI RASKORAČNI STAV

ŠIRI ZATVORENI RASKORAČNI STAV

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

VARIJANTE RASKORAČNOG STAVA NAPRIJED – UNATRAG

- u opisu treba naglasiti koja je noga **naprijed** i **smjer** položaja prednje noge



RASKORAČNO **DESNOM** (ili lijevom) NAPRIJED **VAN**



RASKORAČNO **DESNOM** (ili lijevom) NAPRIJED **UNUTRA**



RASKORAČNO **DESNOM** **ISPRED** LIJEVE

POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE RASKORAČNIH STAVOVA

- su stavovi u kojima je težina tijela ravnomjerno raspoređena na obje noge **U USPONU** (na prstima)



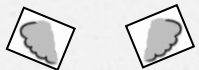
RASKORAČNO USPONOM

RASKORAČNO USPONOM DESNOM NAPRIJED



UŽI RASKORAČNI STAV USPONOM

ŠIRI RASKORAČNI STAV USPONOM



OTVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM

ZATVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE RASKORAČNIH STAVOVA



UŽI OTVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM

ŠIRI OTVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM



UŽI ZATVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM

ŠIRI ZATVORENI RASKORAČNI STAV USPONOM



POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE RASKORAČNIH STAVOVA



UŽI RASKORAČNI STAV USPONOM DESNOM (L) NAPRIJED

ŠIRI RASKORAČNI STAV USPONOM DESNOM (L) NAPRIJED



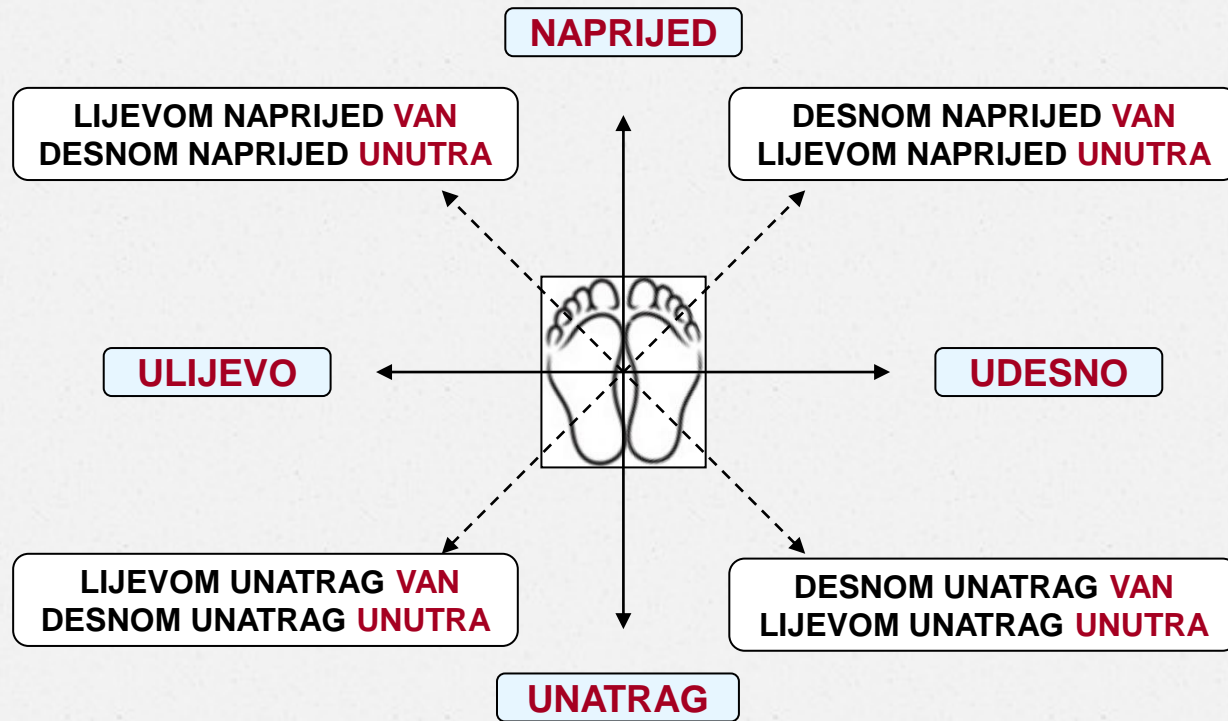
RASKORAČNI STAV USPONOM **UNUTRA** DESNOM (L) NAPRIJED

RASKORAČNI STAV USPONOM **VAN** DESNOM (L) NAPRIJED



RASKORAČNI STAV USPONOM DESNOM **ISPRED** LIJEVE

SMJEROVI KRETANJA NOGOM

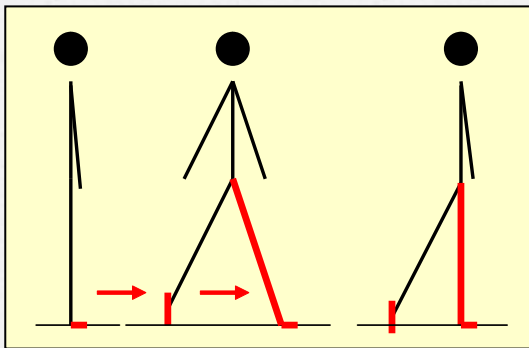


POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

ISKORACI

su **KRETNJE** u kojima se:

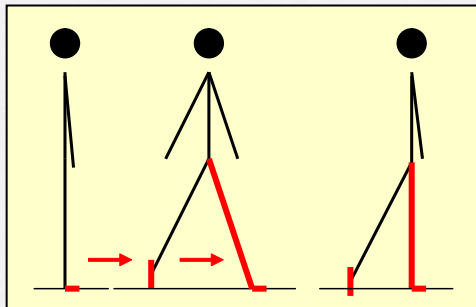
- **težina tijela u potpunosti** prenosi na nogu koja napušta mjesto
- ta se **noga** u opisu **naglašava**, kao i njezin **smjer** kretanja
- dotadašnja **stojna** noga pružene je i dodiruje tlo **PRSTIMA**
- **završni je položaj** svakog iskoraka jedan od **nožnih stavova**, zbog čega se nazivaju i **ISKORAČNI STAVOVI**



npr. iskorakom desnom naprijed ⇒ u stav zanožni lijevom

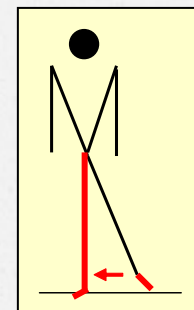
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

OSNOVNI ISKORACI

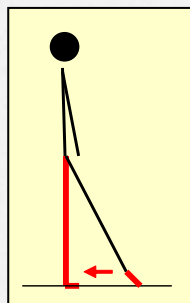


ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED**

ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **UDESNO**



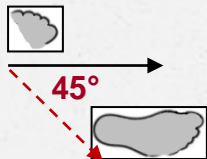
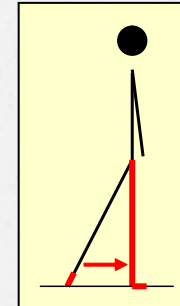
ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **UNATRAG**



POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

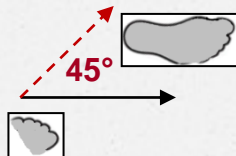
VARIJANTE ISKORAKA S OBZIROM NA SMJER

- u odnosu na osnovni smjer kretanja prema **NAPRIJED** do kuta od **45°** - unutra / van



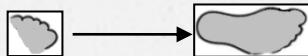
ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED VAN**

⇒ u stav zanožni lijevom van



ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED UNUTRA**

⇒ u stav zanožni lijevom unutra

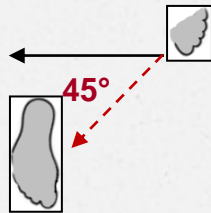
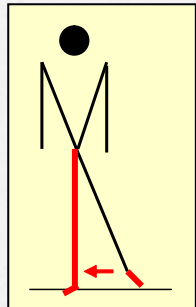


ISKORAK **DESNOM** **ISPRED LIJEVE**

⇒ u stav zanožni lijevom iza desne

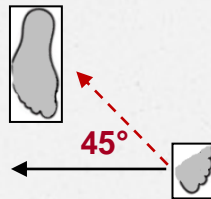
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

VARIJANTE ISKORAKA USTRANU



ISKORAK DESNOM (lijevom) UDESNO NAPRIJED

⇒ u stav zanožni lijevom van

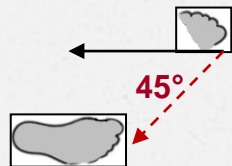
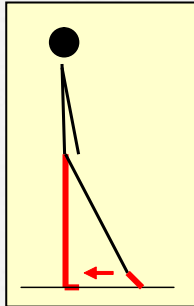


ISKORAK DESNOM (lijevom) UDESNO UNATRAG

⇒ u stav prednožni lijevom van

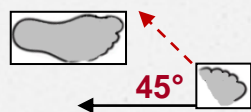
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

VARIJANTE ISKORAKA UNATRAG



ISKORAK DESNOM (lijevom) UNATRAG VAN

⇒ u stav prednožni lijevom van



ISKORAK DESNOM (lijevom) UNATRAG UNUTRA

⇒ u stav prednožni lijevom unutra



ISKORAK DESNOM IZA LIJEVE

⇒ u stav prednožni lijevom ispred desne

POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA

- su vrste kretnji koje u potpunosti ili djelomično udovoljavaju osnovnim karakteristikama ISKORAKA (iskoračnih stavova):
 - završni položaj iskoraka potpun je ili djelomičan prijenos težine tijela na nogu koja je napustila mjesto u počučnju, čučnju ili dubokom čučnju
 - ako druga noga u iskoraku ostaje pružena, nije ju potrebno dodatno opisivati; svaki drugi položaj noge u opisu treba naglasiti, kao npr. pogrčena noga (kada dodiruje tlo prstima) ili pogrčena punim stopalom na tlu

POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

- u položajima u kojima je **oslonac na podlogu na objema ili jednoj nozi** kut između natkoljenice i potkoljenice savijanjem noge/u određuje:

POČUČANJ kao položaj u kojemu je noga/su noge savijena/savijene u koljenom zglobu i zglobu kuka, a **kut** između natkoljenice i potkoljenice veći je **> od 90°**

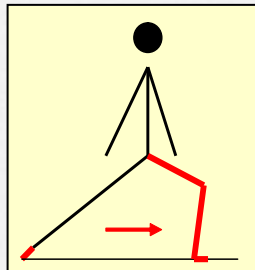
ČUČANJ kao položaj u kojemu je **kut** između natkoljenice i potkoljenice veći ili jednak **≤ od 90°**

DUBOKI ČUČANJ kao položaj u kojemu se natkoljenica i potkoljenica **dodiruju**

- u **sljedećim, specifičnim iskoracima** težina se u potpunosti prenosi na iskoračnu nogu, dok je druga noga pružena i dodiruje tlo prstima

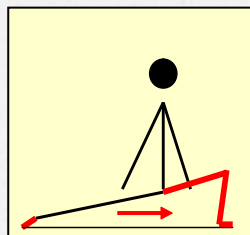
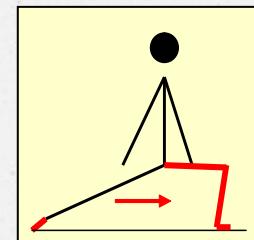
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA NAPRIJED



ISKORAK **POČUČNJEM** DESNOM (lijevom) NAPRIJED

ISKORAK **ČUČNJEM** DESNOM (lijevom) NAPRIJED

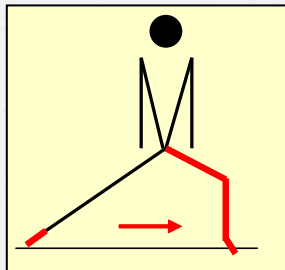


ISKORAK **DUBOKIM ČUČNJEM** DESNOM (lijevom) NAPRIJED

- **smjer** iskoraka **naprijed** može biti: **unutra** ili **van do kuta** od 45° u odnosu na osnovni smjer kretanja prema naprijed

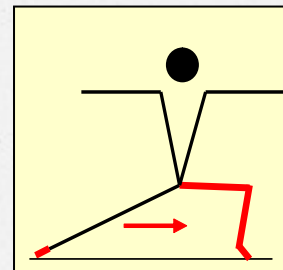
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA USTRANU

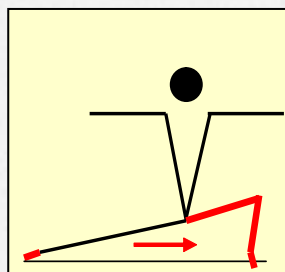


ISKORAK **POČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO

ISKORAK **ČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO



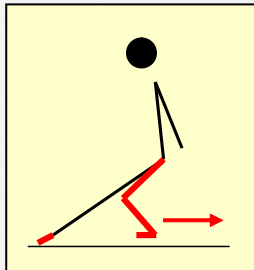
ISKORAK **DUBOKIM ČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO



- **smjer** iskoraka ustranu može biti: **naprijed** ili **unatrag** do kuta od **45°** u odnosu na osnovni smjer kretanja ustranu

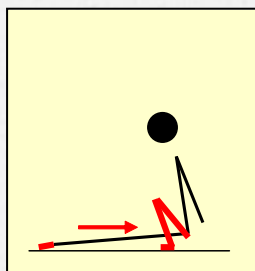
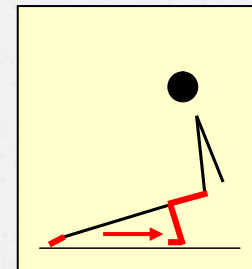
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA UNATRAG



ISKORAK **POČUČNJEM LIJEVOM** (desnom) **UNATRAG**

ISKORAK **ČUČNJEM LIJEVOM** (desnom) **UNATRAG**



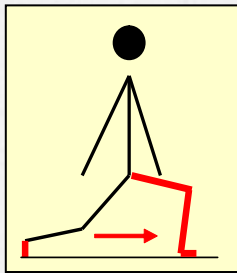
ISKORAK **DUBOKIM ČUČNJEM LIJEVOM** (desnom)
UNATRAG

- **smjer** iskoraka unatrag može biti: **unutra** ili **van do kuta od 45°** u odnosu na osnovni smjer kretanja unatrag

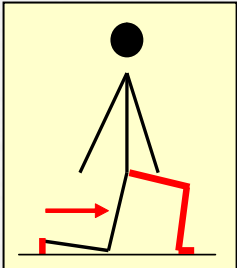
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA

- djelomično udovoljavaju obilježjima iskoraka jer prijenos težine tijela **nije potpuno** na iskoračnu nogu, nego ostaje i na drugoj nozi



ISKORAK ČUČNJEM LIJEVOM (desnom) NAPRIJED
ZANOŽNO POGRČENO



ISKORAK ČUČNJEM LIJEVOM (desnom) NAPRIJED
KLEKOM

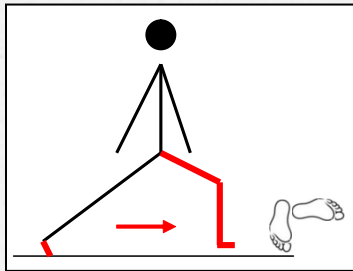
- **smjer** iskoraka naprijed može biti: **unutra** ili **van do** kuta od 45° u odnosu na osnovni smjer kretanja prema naprijed

POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA

ISPAD

- samo **djelomično** udovoljavaju obilježjima iskoraka:
- **2/3** težine tijela prenosi se **na iskoračnu nogu u POČUČNJU**, a **1/3** težine ostaje **na dotadašnjoj stojnoj nozi**, koja je punim unutarnjim dijelom stopala na tlu (stopala zatvaraju kut od **90°**)

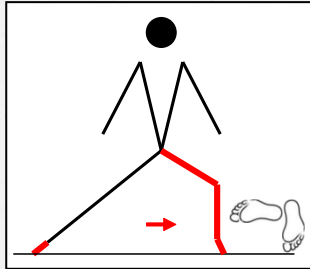


ISPAD LIJEVOM (desnom) NAPRIJED

- **smjer ispada** naprijed može biti: **unutra** ili **van do** kuta od **45°** u odnosu na osnovni smjer kretanja prema naprijed

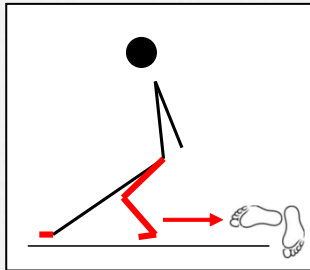
POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

SPECIFIČNA VARIJANTA ISKORAKA – ISPAD



ISPAD LIJEVOM (desnom) **ULIJEVO**

- **smjer ispada** ustranu može biti: **naprijed** ili **unatrag** do kuta od 45° u odnosu na osnovni smjer kretanja



ISPAD LIJEVOM (desnom) **UNATRAG**

- **smjer ispada** unatrag može biti: **unutra** ili **van do** kuta od 45° u odnosu na osnovni smjer kretanja unatrag

POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

POVRATAK IZ ISKORAKA

- iz svih osnovnih varijanti i specifičnih varijanti iskoraka u bilo koji sunožni stav moguć je na tri načina:
 1. **JEDNONOŽNIM ODRAZOM i PRINOŽENJEM** iskoračne noge
 2. **PRINOŽENJEM** iskoračnoj nozi (ili uspravom i prinoženjem)
 3. **DOKORAKOM** iza iskoračne noge – prinoženjem uz potpun prijenos težine tijela na istu nogu, u pripremi za sljedeći iskorak

POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

ISKORACI I SMJER KRETANJA

ISKORAK

ISKORAK
POČUČNJEM
ČUČNJEM
DUBOKIM ČUČNJEM

ISPAD

NAPRIJED

USTRANU

UNATRAG

VAN UNUTRA

NAPRIJED UNATRAG

VAN UNUTRA

ISPRED

IZA

POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

- svi položaji i pokreti koji se izvode trupom, izvode se i glavom
- međutim, u ako to u opisu nije posebno naglašeno, **glava** je u položajima i pokretima trupom, u produžetku tijela, pogledom usmjerenim prema naprijed

OSNOVNI POLOŽAJI

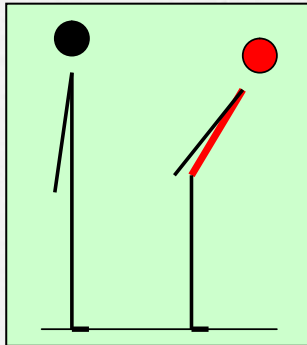
PRETKLON

ZAKLON

OTKLON

ZASUK

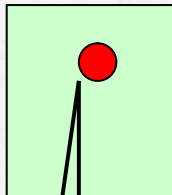
POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



PRETKLON

- je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup nagne prema naprijed do kuta od 45° od uspravnog položaja

PRIMJER OPISA: spojni stav, pretklon, priručenje



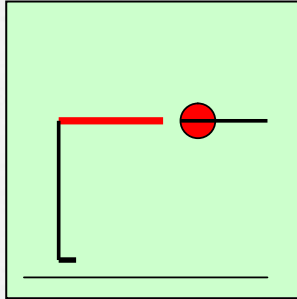
PRETKLON GLAVOM

- glava je spuštена prema naprijed i dolje

u praksi se često koristi izraz: "bradom na prsa" 😞

POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

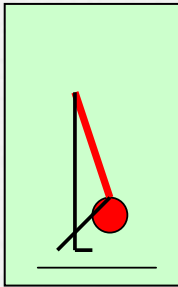
VARIJANTE PRETKLONA



VODORAVNI PRETKLON

- je položaj ili pokret u kojemu je gornji dio tijela/trup vodoravan s tlom, ramenima u visini bokova

PRIMJER OPISA: spojni stav, vodoravni pretklon, uzručenje



DUBOKI PRETKLON

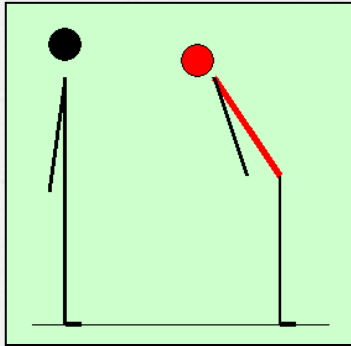
- je položaj ili pokret u kojemu gornji dio tijela/trup dodiruje prednju stranu natkoljenice ili je kut između njih manji od $< 45^\circ$

PRIMJER OPISA: spojni stav, duboki pretklon, uzručenje



😊 nema "BLAGOG" pretklona

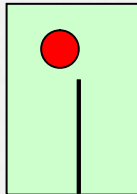
POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



ZAKLON

- je položaj ili pokret u kojemu je gornji dio tijela/trup nagnut prema natrag

PRIMJER OPISA: *spetni stav, zaklon, priručenje*



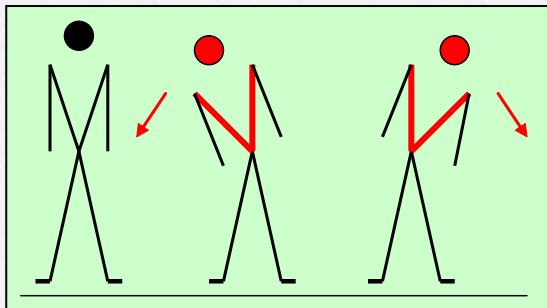
ZAKLON GLAVOM

- glava je spuštена unatrag

u praksi se često koristi "pogledom u strop" 😞

- većina populacije zbog anatomske građe tijela ne može izvesti položaj vodoravnog ili dubokog zaklona, osim iznimno fleksibilnih osoba (*ritmičarki, balerina, akrobata*)

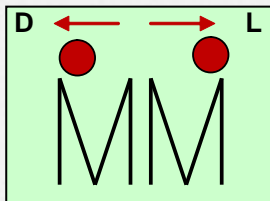
POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



OTKLON UDESNO (ili ulijevo)

- je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup nagne ustranu

PRIMJER OPISA: raskoračni stav, priručenje, naizmjenični otkloni

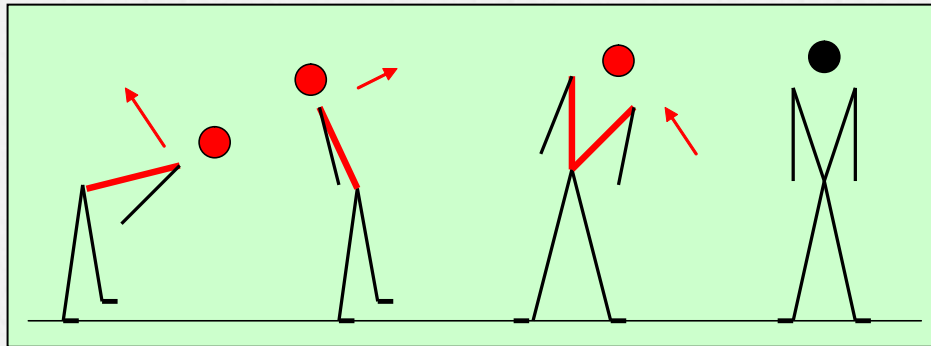


OTKLON GLAVOM UDESNO (ili ulijevo)

- nagnuti položaj glave, ustranu

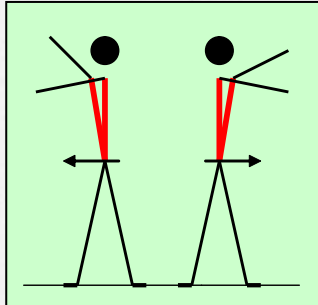
POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

USKLON



- je pokret **POVRATKA** u uspravni položaj gornjeg dijela tijela/trupa ili glave iz položaja: preklona, zaklona ili otklona

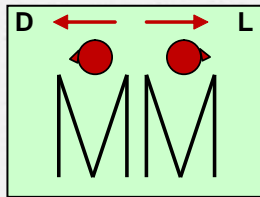
POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



ZASUK UDESNO (ili ULIJEVO)

- je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup u uspravnom položaju okrene ustranu oko uzdužne osi tijela

PRIMJER OPISA: raskoračni stav, zasuk udesno, odručiti gore desnom, predručiti ulučeno lijevom, odsuk, isto u drugu stranu



ZASUK GLAVOM UDESNO (ili ULIJEVO)

- okret glave ustranu pri čemu je i pogled usmjeren ustranu

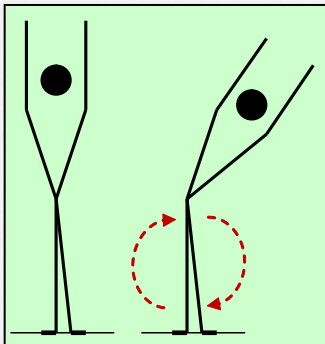
ODSUK

- je pokret **POVRATKA** u uspravni položaj iz zasuka

POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

KRUŽENJE ili LUK TIJELOM

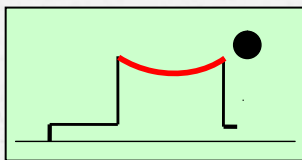
- može se izvoditi u dvjema ravninama: **čenoj i vodoravnoj**
- ovisno o početnom položaju i ravnini izvođenja treba odrediti **smjer kruženja ili luka**
- **KRUŽENJE** završava povratkom u početni položaj, a u djelomično kružnom pokretu kada se izvodi **LUK**, treba opisati završni položaj



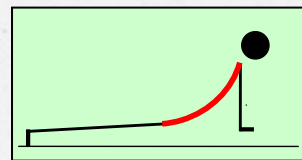
PRIMJER OPISA: raskoračni stav, uzručenje, čeno krug tijelom ulijevo

POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

UVITO – UVITIH LEĐA

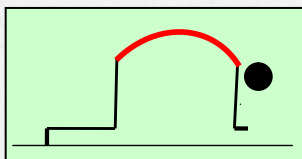


npr. upor klečeći uvito



npr. upor prednji uvito

ULUČENO – ULUČENIH LEĐA



npr. upor klečeći ulučeno

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

PRIRUČENJE

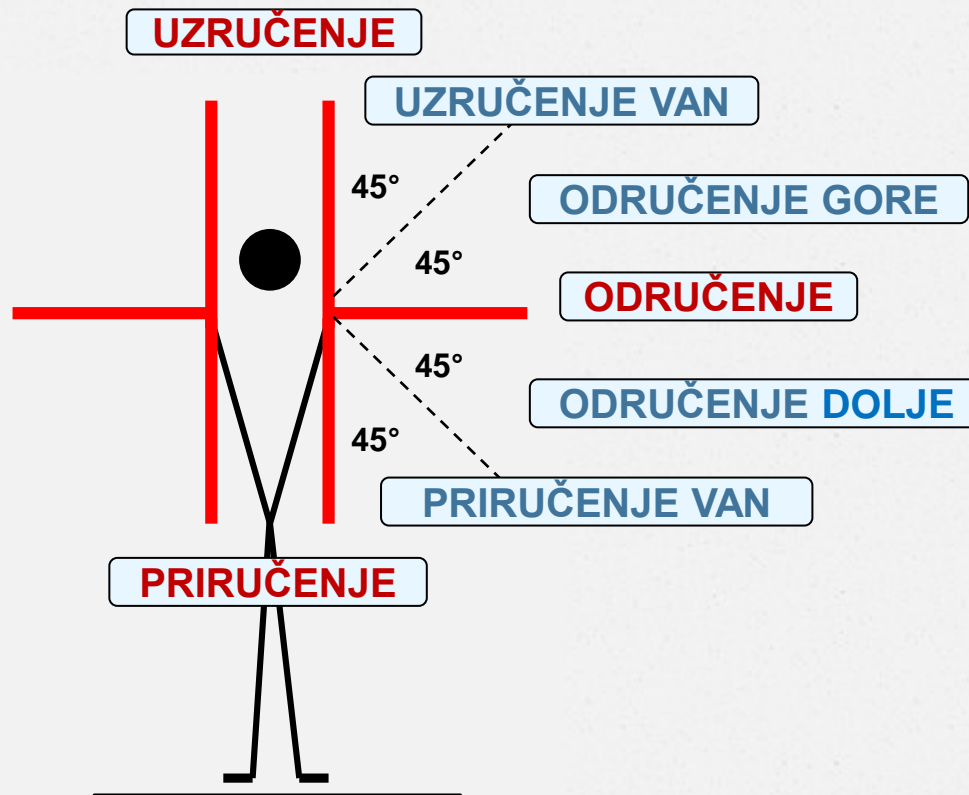
PREDRUČENJE

ODRUČENJE

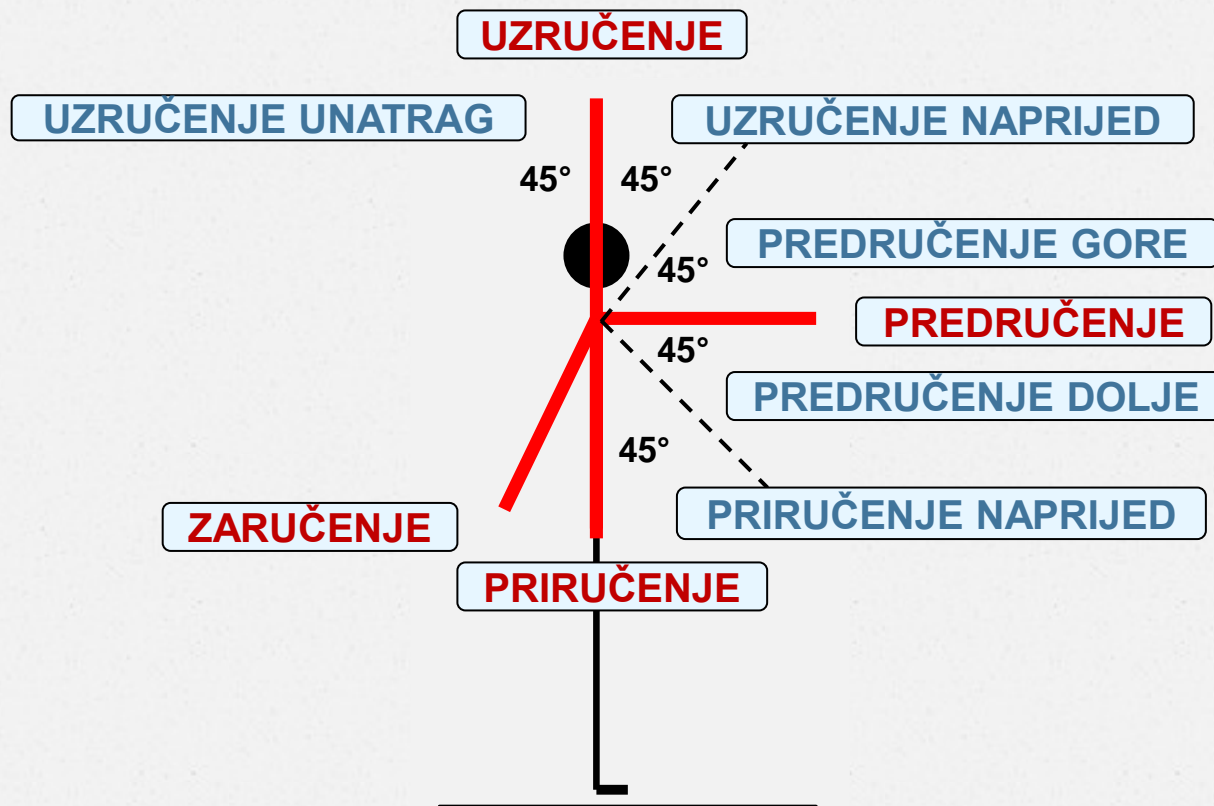
UZRUČENJE

ZARUČENJE

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU



POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU



POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

- "ručenje" u nazivima položaja ruku u prostoru: **pri-ručenje**; **pred-ručenje**; **od-ručenje**; **uz-ručenje**; **za-ručenje** ukazuje na činjenicu da se pokret izvodi rukom ili rukama te u opisu to ne treba posebno naglašavati

PRIMJER OPISA: uzručenje desnom rukom

- kada se u opisu ne naglašava kojom se rukom zauzima položaj ili izvodi pokret, to znači da se izvodi objema rukama (**suručno**)

PRIMJER OPISA: zaručenje

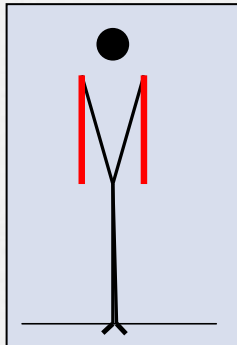
- pojedinačne položaje i pokrete ruke treba imenovati

PRIMJER OPISA: predručenje desnom ili lijevom

- **šake** su, ako se posebno ne naglasi, pružene i skupljenih prstiju u produžetku podlaktice

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

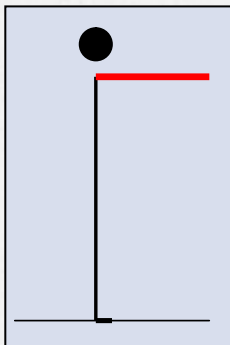


PRIRUČENJE

- je položaj **pruženih** ruku **sa strane** tijela
- kada ruka/e jednim svojim dijelom: nadlakticom, dlanom ili prstima dodiruje/u bočnu stranu tijela i noge

* radnja: **PRIRUČITI**

PRIMJER OPISA: spetni stav, priručenje



PREDRUČENJE

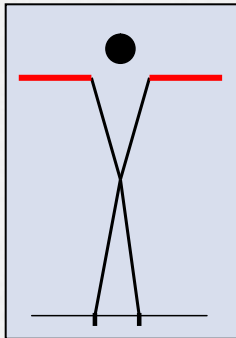
- je položaj **pruženih** ruku podignutih **ispred** tijela
- dlanovima u visini ramena okrenutih prema tlu

* radnja: **PREDRUČITI**

PRIMJER OPISA: spetni stav, predručenje

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

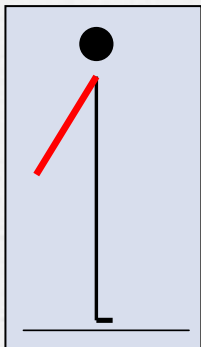


ODRUČENJE

- je položaj pruženih ruku podignutih **ustranu**
- dlanovima u visini ramena okrenutih prema tlu

* radnja: **ODRUČITI**

PRIMJER OPISA: raskoračni stav, odručenje



ZARUČENJE

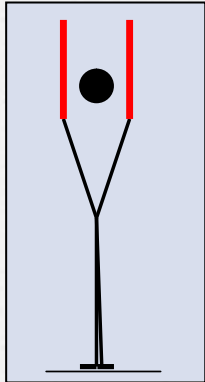
- je položaj pruženih ruku podignutih **iza** tijela
- dlanovima u širini ramena, okrenutih jedno prema drugome

* radnja: **ZARUČITI**

PRIMJER OPISA: spojni stav, zaručenje

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

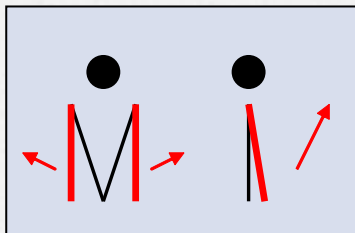


UZRUČENJE

- je položaj podignutih pruženih ruku **iznad** ramena / tijela
- dlanovima iznad i u širini ramena, okrenutih jedno prema drugome

* radnja: **UZRUČITI**

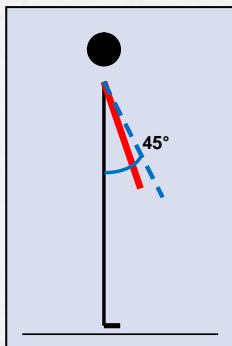
PRIMJER OPISA: sraz, uzručenje



- iz priručenja moguće je uzručiti **čeonim ili bočnim lukom**

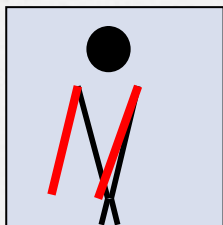
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PRIRUČENJA



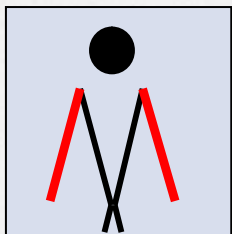
PRIRUČENJE **NAPRIJED**

- je položaj pruženih ruku podignutih ispred tijela do kuta od 45°



PRIRUČENJE **UDESNO** ili **ULIJEVO**

- je položaj podignutih pruženih ruku u istu stranu do kuta od 45°

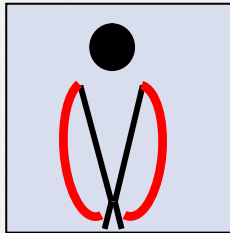


PRIRUČENJE **VAN**

- je položaj podignutih raširenih pruženih ruku ustranu do kuta od 45°

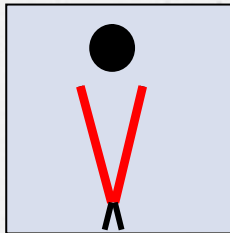
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PRIRUČENJA



PRIRUČENJE **ULUČENO**

- je položaj zaobljenih ruku u zglobu lakta i šake čineći luk

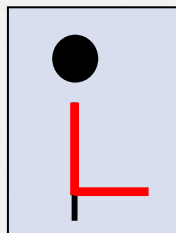


PRIRUČENJE **UNUTRA**

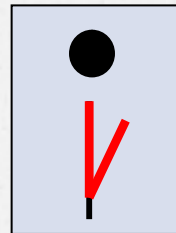
- je položaj pruženih skupljenih ruku jedne prema drugoj ispred tijela, međusobno se dodirujući kažiprstima

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PRIRUČENJA



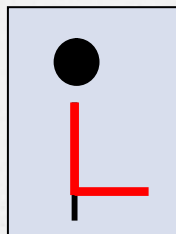
PRIRUČENJE **POGRČENO**



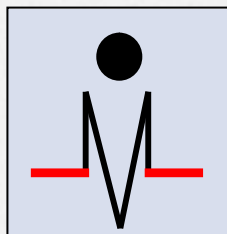
PRIRUČENJE **ZGRČENO**

- u opisu pogrčenog ili zgrčenog priručenja treba definirati **smjer podlaktica**

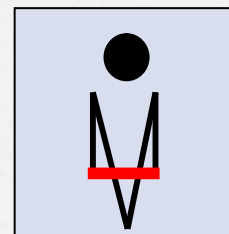
PRIRUČENJE **POGRČENO** ili **ZGRČENO** može biti:



NAPRIJED



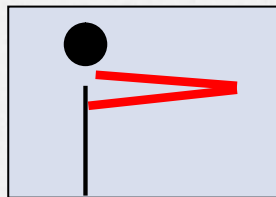
VAN



UNUTRA

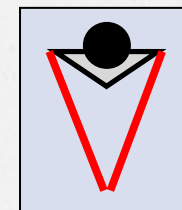
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE **PREDRUČENJA**

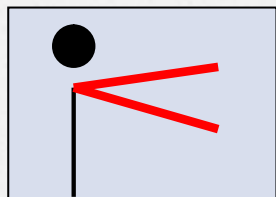


PREDRUČENJE UNUTRA

- ruke su u predručenju skupljene međusobno se dodirujući kažiprstima

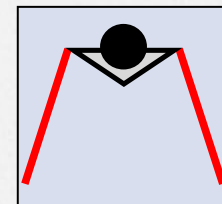


* radnja: **PREDRUČITI UNUTRA**

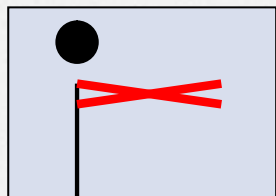


PREDRUČENJE VAN

- ruke se u predručenju razdvoje za 45° prema van

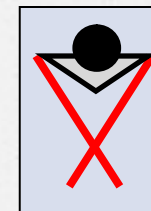


* radnja: **PREDRUČITI VAN**



PREDRUČENJE KRIŽNO – desnom **iznad** lijeve

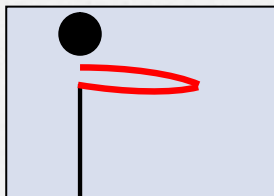
- ruke su u predručenju jedna iznad druge
- u opisu se naglašava ruka koja je **iznad**



* radnja: **PREDRUČITI KRIŽNO**

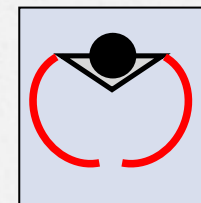
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PREDRUČENJA

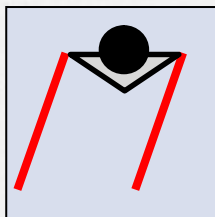


PREDRUČENJE **ULUČENO**

- ruke su u predručenju zaobljene u zglobu lakta i šake, čine luk

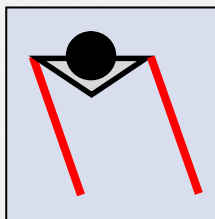


* radnja: **PREDRUČITI ULUČENO**



PREDRUČENJE **UDESNO**

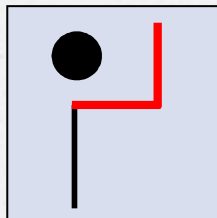
- ruke su u predručenju ustranu do kuta od 45°



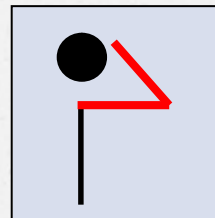
PREDRUČENJE **ULIJEVO**

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

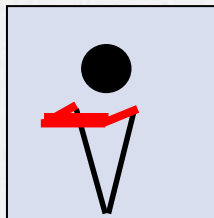
VARIJANTE PREDRUČENJA



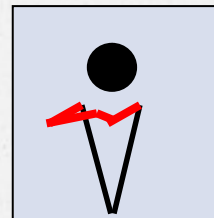
**PREDRUČENJE
POGRČENO GORE**



**PREDRUČENJE
ZGRČENO GORE**



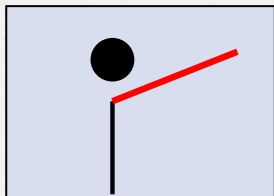
**PREDRUČENJE
POGRČENO UNUTRA**



**PREDRUČENJE
ZGRČENO UNUTRA**

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PREDRUČENJA

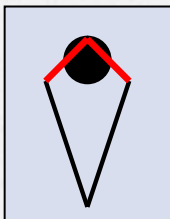


PREDRUČENJE GORE

- kada su ruke u predručenju **podignute** do kuta od **45°**

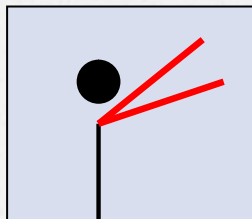
- u tom položaju ruku mogući su svi prethodno nabrojani položaji:

PREDRUČENJE GORE



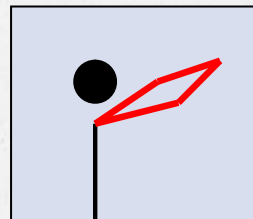
UNUTRA

UDESNO



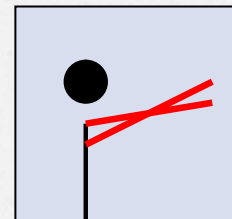
VAN

ULIJEVO



ULUČENO

POGRČENO

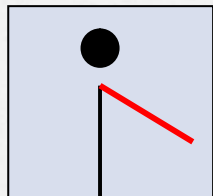


KRIŽNO

ZGRČENO

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE PREDRUČENJA

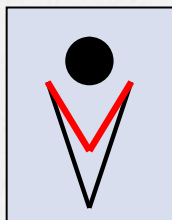


PREDRUČENJE **DOLJE**

- kada su ruke u predručenju **spuštene do kuta od 45°**

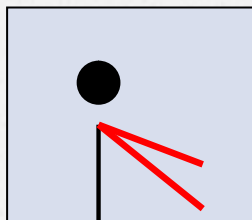
- u tom položaju ruku mogući su svi prethodno nabrojani položaji:

PREDRUČENJE **DOLJE**



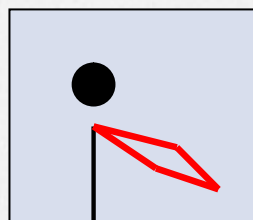
UNUTRA

UDESNO



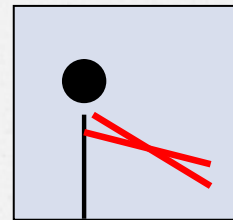
VAN

ULIJEVO



ULUČENO

POGRČENO



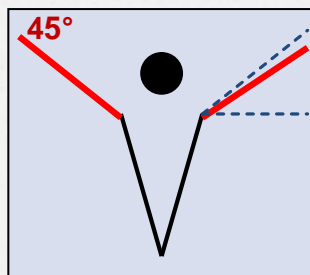
KRIŽNO

ZGRČENO

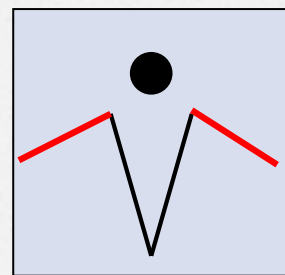
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE ODRUČENJA

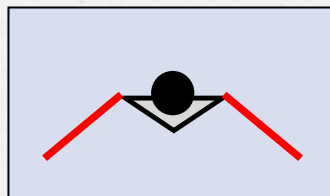
- položaji ruku/e **do** kuta od **45°** od osnovnog položaja odručenja



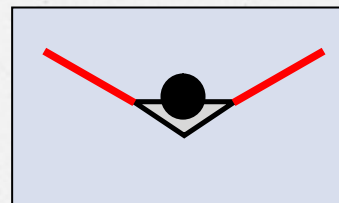
ODRUČENJE **GORE**



ODRUČENJE **DOLJE**



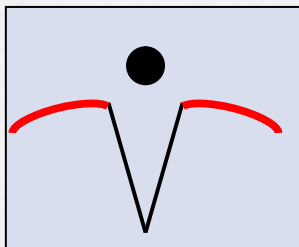
ODRUČENJE **NAPRIJED**



ODRUČENJE **UNATRAG**

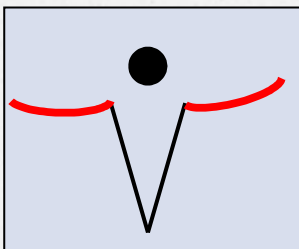
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE ODRUČENJA



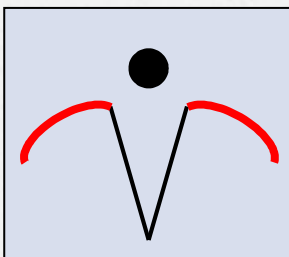
ODRUČENJE **ULUČENO**

- ruke su zaobljene u zglobu lakta i šake, u visini su ramena, dlanovima prema naprijed



ODRUČENJE **ULUČENO GORE**

- dlanovima prema gore

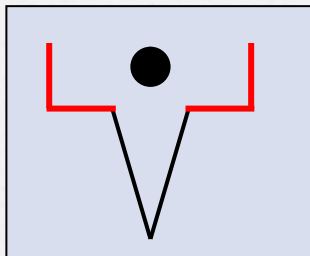


ODRUČENJE **ULUČENO DOLJE**

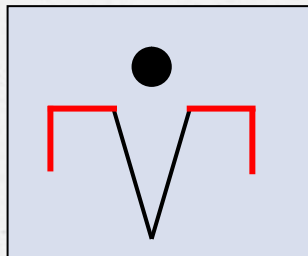
- dlanovima prema dolje i unutra

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

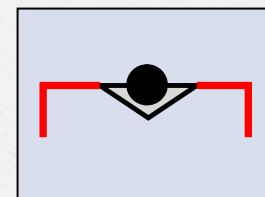
VARIJANTE ODRUČENJA



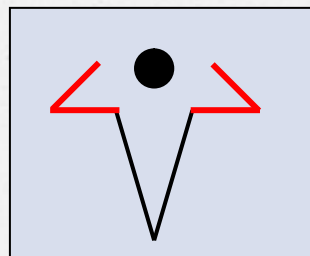
**ODRUČENJE
POGRČENO GORE**



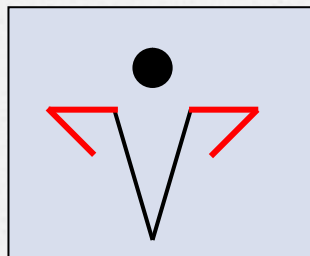
**ODRUČENJE
POGRČENO DOLJE**



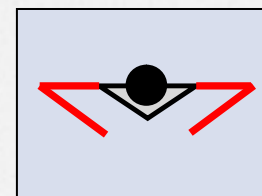
**ODRUČENJE
POGRČENO NAPRIJED**



**ODRUČENJE
ZGRČENO GORE**



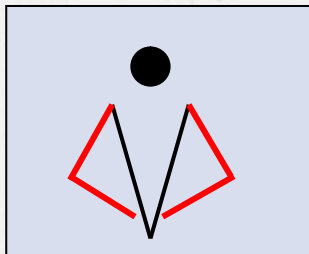
**ODRUČENJE
ZGRČENO DOLJE**



**ODRUČENJE
ZGRČENO NAPRIJED**

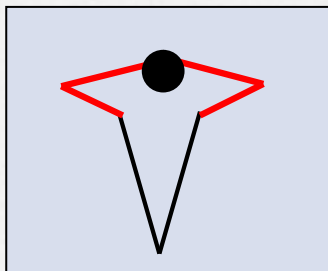
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

VARIJANTE ODRUČENJA



”RUKE O BOK”

ODRUČENJE POGRČENO DOLJE O BOK

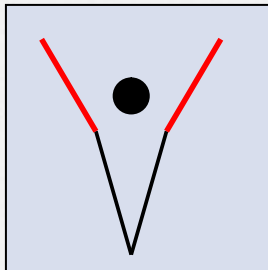


”RUKE NA POTILJAK”

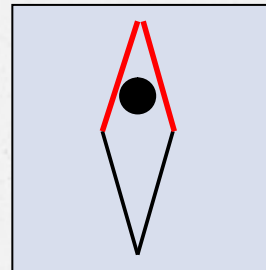
**ODRUČENJE ZGRČENO GORE isprepletenih
prstiju NA POTILJAK**

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

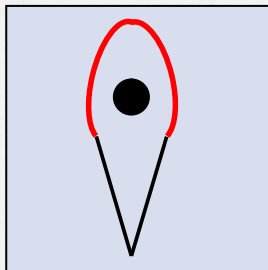
VARIJANTE UZRUČENJA



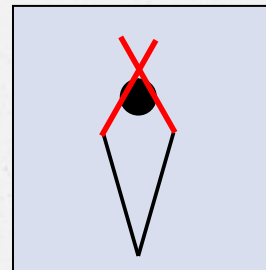
**UZRUČENJE
VAN**



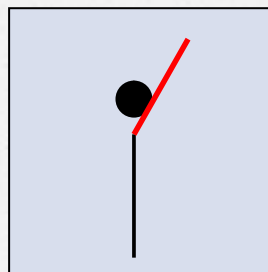
**UZRUČENJE
UNUTRA**



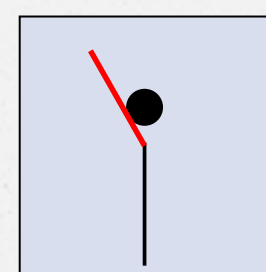
**UZRUČENJE
ULUČENO**



**UZRUČENJE KRIŽNO
DESNOM ISPRED
LIJEVE**



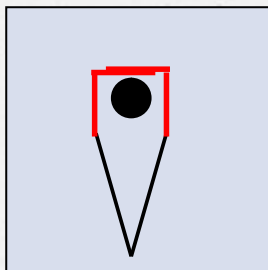
**UZRUČENJE
NAPRIJED**



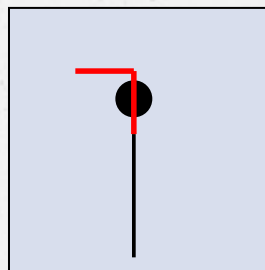
**UZRUČENJE
UNATRAG**

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

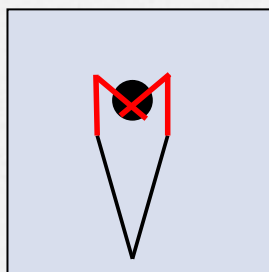
VARIJANTE UZRUČENJA



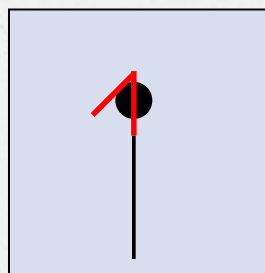
UZRUČENJE
POGRČENO
UNUTRA



UZRUČENJE
POGRČENO
UNATRAG



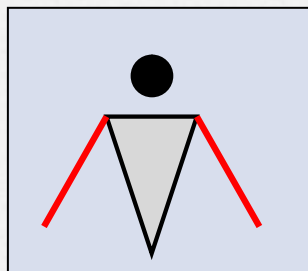
UZRUČENJE
ZGRČENO
UNUTRA



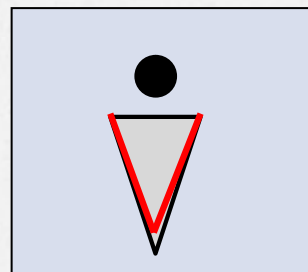
UZRUČENJE
ZGRČENO
UNATRAG

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

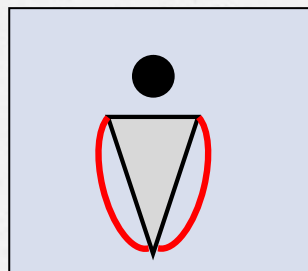
VARIJANTE ZARUČENJA



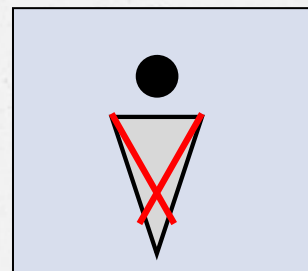
ZARUČENJE
VAN



ZARUČENJE
UNUTRA



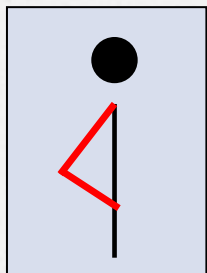
ZARUČENJE
ULUČENO



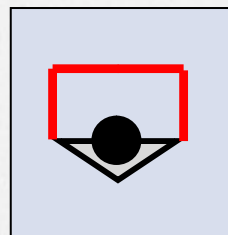
ZARUČENJE
KRIŽNO

POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

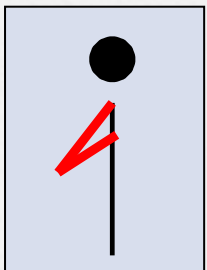
VARIJANTE ZARUČENJA



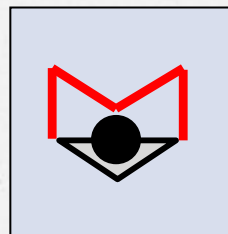
ZARUČENJE
POGRČENO



ZARUČENJE
POGRČENO
UNUTRA



ZARUČENJE
ZGRČENO

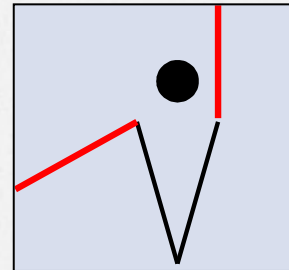


ZARUČENJE
ZGRČENO
UNUTRA

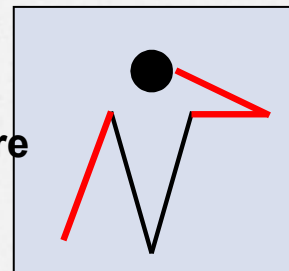
POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

PRIMJERI KOMBINACIJE POLOŽAJA RUKU

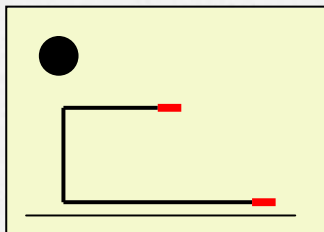
odručenje desnom dolje, uzručenje lijevom



priručenje desnom van, odručenje zgrčeno lijevom gore

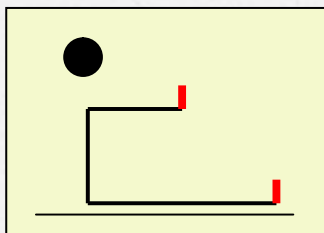


POLOŽAJI ŠAKA I STOPALA



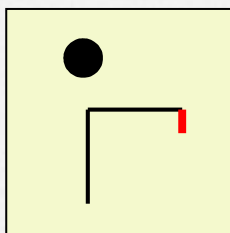
PRUŽENO

kada su šake i/ili stopala u **PRODUŽETKU** ruke/noge odnosno podlaktice / potkoljenice



USKLOPNO (uzdignuto)

kada su šake i/ili stopala **PODIGNUTE** u odnosu na podlaktice / potkoljenice

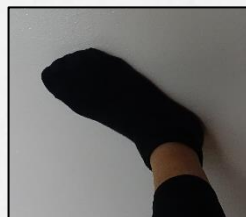


SKLONJENO (spušteno)

ovaj je položaj moguć samo sa šakom koja je **SPUŠTENA** u odnosu na podlakticu



UNUTRA



VAN



KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

KRUŽENJE

- rukom/rukama se mogu opisivati kružni pokreti od najmanje 360°

LUK

- rukom/rukama je kružni pokret; dio je kružnice

podsjetimo se, u opisu treba naglasiti, definirati:

1. POČETNI POLOŽAJ ruku
2. RAVNINU u kojoj se izvodi kruženje ili luk: u bočnoj ili čeonoj ravnini
3. izvodi li se kruženje ili luk objema ili jednom (kojom?) rukom:

SURUČNO

- objema rukama istovremeno u istom smjeru

RAZNORUČNO

- objema rukama istovremeno u suprotnom smjeru

JEDNORUČNO

- jednom rukom

* ako se u opisu posebno ne naglasi, kruženje ili luk izvode se SURUČNO

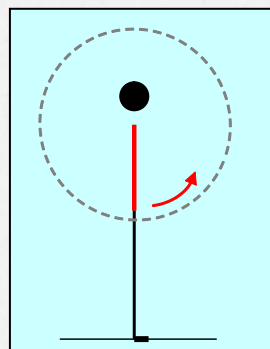
* u opisu LUKA treba posebno naglasi početni položaj, ravninu i završni položaj

KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

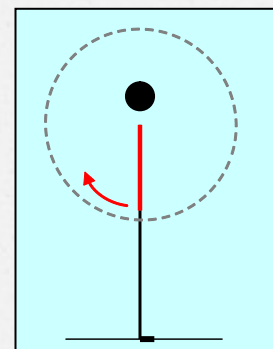
SMJER I RAVNINA izvođenja kruženja ili luka ovise o početnom položaju ruku:

BOČNO KRUŽENJE ili LUK

IZ PRIRUČENJA

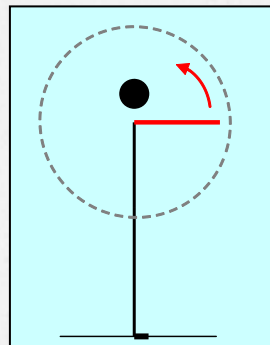


NAPRIJED

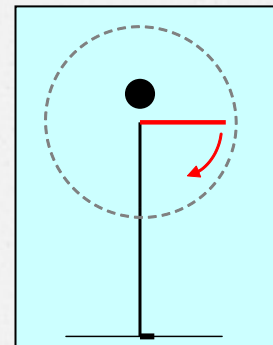


UNATRAG

IZ PREDRUČENJA



GORE

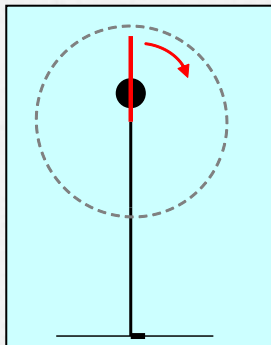


DOLJE

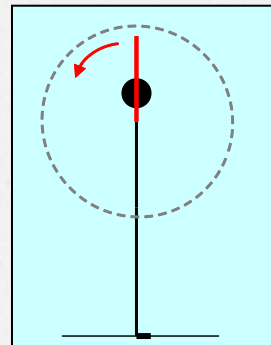
KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

BOČNO KRUŽENJE ili LUK

IZ UZRUČENJA

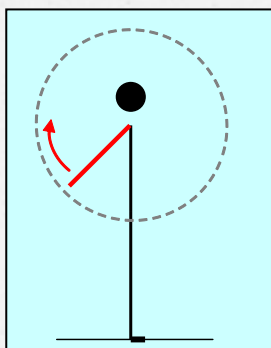


NAPRIJED

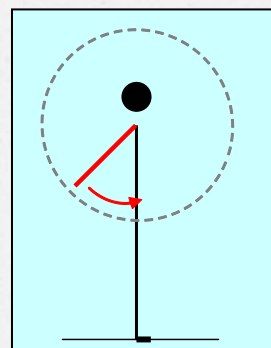


UNATRAG

IZ ZARUČENJA



UNATRAG

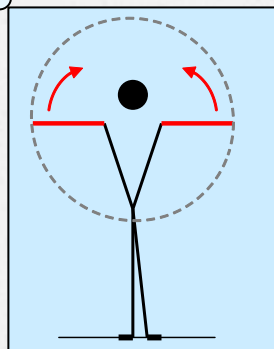


NAPRIJED

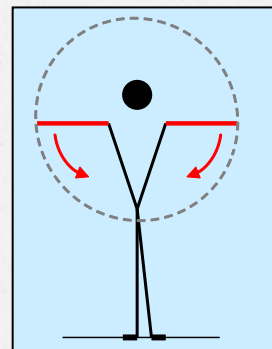
KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

ČEONO KRUŽENJE ili LUK

IZ ODRUČENJA

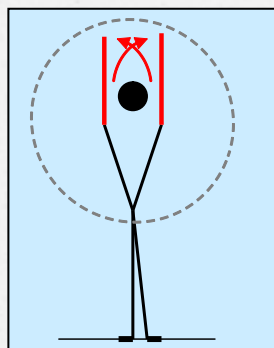


GORE

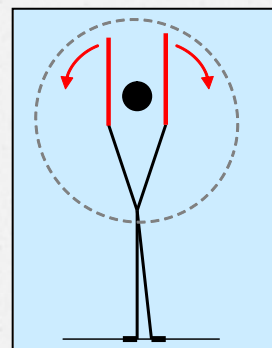


DOLJE

IZ UZRUČENJA



UNUTRA



VAN

POKRETI RUKU U PROSTORU

VAL

- rukom/rukama je "valovit", pokret koji započinje iz ramenog zgloba podižući i/ili spuštajući redom, jedan za drugim zglobna tijela u nizu: zgloba lakta, šake, dlan-prste
- se može izvoditi:
 - iz različitih početnih položaja ruku
 - jednoručno
 - suručno
 - istovremeno
 - naizmjenično

PRIZEMNI POLOŽAJI

POČUČANJ

ČUČANJ

DUBOKI ČUČANJ

KLEK

SJED

LEŽANJA

UPORI

PRIZEMNI POLOŽAJI

POČUČANJ

ČUČANJ

DUBOKI ČUČANJ

- položaji osloncem na jedno stopalo ili oba stopala
- savijenih nogu/savijene noge u koljenom zglobu i zglobu kuka pod različitim kutovima $> = < 90^\circ$

KLEK

- položaj u kojemu je oslonac cijelom dužinom potkoljenice na tlu

SJED

- položaj u kojemu je oslonac tijela na sjednim kostima i cijelom stražnjom stranom ili dijelovima noge na tlu

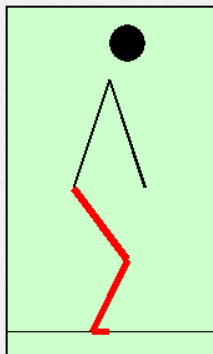
LEŽANJA

- položaji u kojima se tijelo cijelom svojom dužinom ili dijelovima tijela oslanja o tlo

UPORI

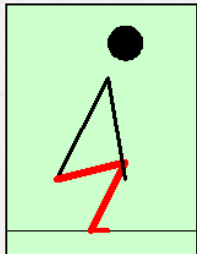
- prizemni položaji tijela u kojih su najmanje dvije površine oslonca sa tlom

PRIZEMNI POLOŽAJI



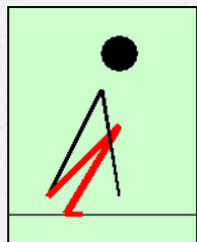
POČUČANJ

- je položaj u kojemu su noge **SUNOŽNO** savijene u koljenom zglobu i zglobu kuka, a **kut** je između natkoljenice i potkoljenice **veći od $>90^\circ$**



ČUČANJ

- je položaj u kojemu je **kut** između natkoljenice i potkoljenice **približno jednak $\approx 90^\circ$**

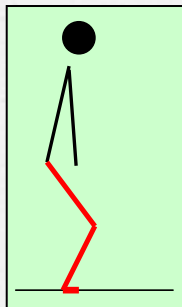


DUBOKI ČUČANJ

- je položaj u kojemu se natkoljenica i potkoljenica **dodiruju**

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE POČUČNJA

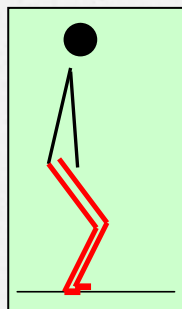
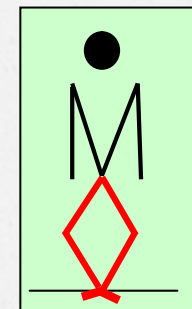


POČUČANJ

ili **SUNOŽNI POČUČANJ** je položaj u kojemu se noge cijelom dužinom dodiruju unutarnjom stranom

POČUČANJ VAN

je počučanj u jednom od sunožnih stavova, koljenima prema van

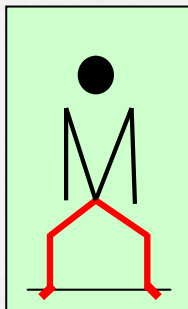


RASKORAČNI POČUČANJ

je počučanj u raskoračnom stavu (paralelnih stopala u širini ramena)

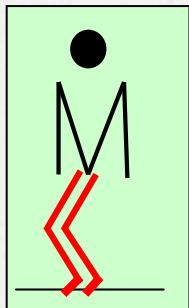
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE POČUČNJA



ŠIROKI RASKORAČNI POČUČANJ

je počučanj u širokom raskoračnom stavu s natkoljenicama raznožno, otvorenih stopala

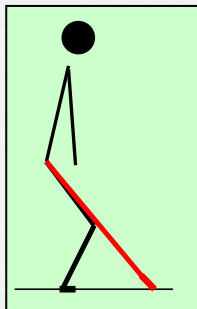


POČUČANJ UDESNO

ili ulijevo je počučanj koljenima ustranu

PRIZEMNI POLOŽAJI

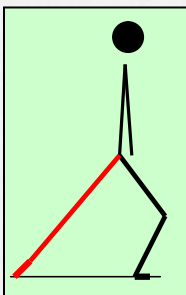
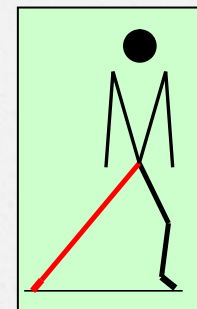
VARIJANTE **JENONOŽNOG** POČUČNJA



POČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

POČUČANJ **ODNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

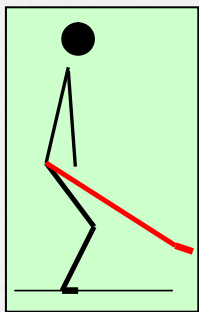
u jednonožnim počučnjima naglašava se položaj noge koja nije u počučnju



POČUČANJ **ZANOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

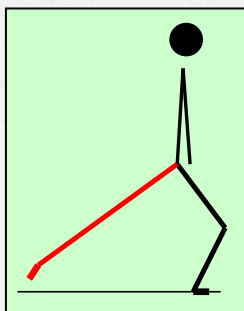
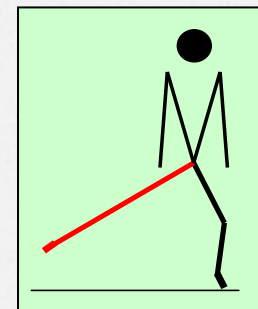
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE JEDNONOŽNOG POČUČNJA



POČUČANJ S PREDNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)

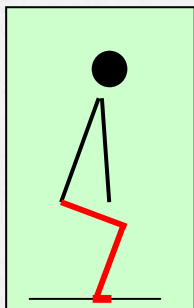
POČUČANJ S ODNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)



POČUČANJ SA ZANOŽENJEM DESNE (isto lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE ČUČNJA

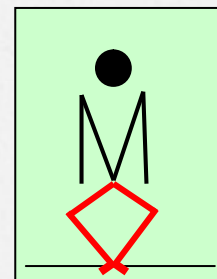


ČUČANJ

ili sunožni čučanj u sunožnom stavu u kojemu se noge cijelom dužinom dodiruju unutarnjom stranom

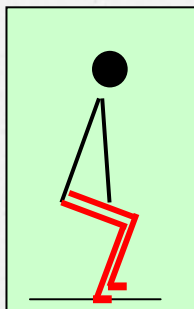
ČUČANJ VAN

u jednom od sunožnih stavova – koljenima prema van



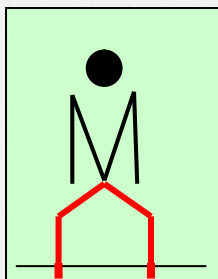
RASKORAČNI ČUČANJ

u raskoračnom stavu (paralelnih stopala)



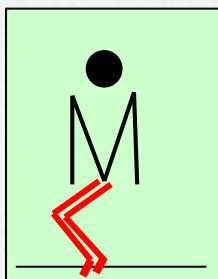
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE ČUČNJA



ŠIROKI RASKORAČNI ČUČANJ

čučanj u širokom raskoračnom stavu, s
natkoljenicama raznožno

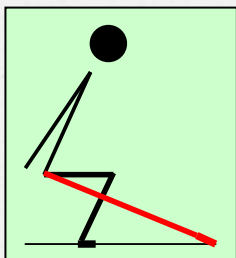


ČUČANJ UDESNO

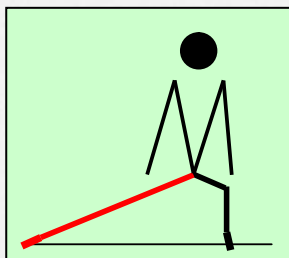
ili ulijevo čučanj koljenima i stopalima ustranu

PRIZEMNI POLOŽAJI

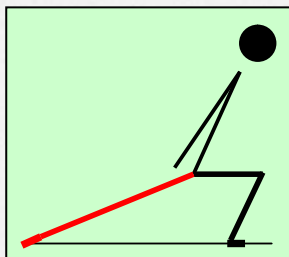
VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** ČUČNJA



ČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)



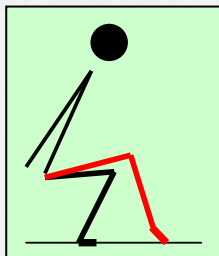
ČUČANJ **ODNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)



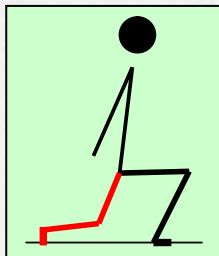
ČUČANJ **ZANOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

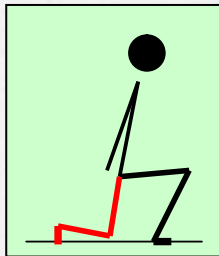
VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



ČUČANJ PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



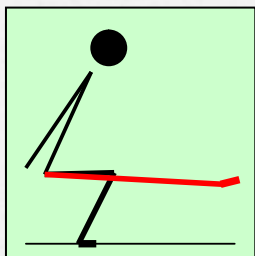
ČUČANJ ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



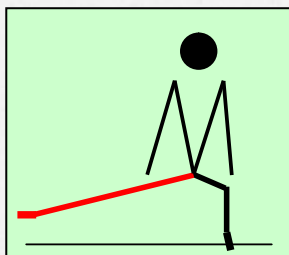
ČUČANJ KLEKOM DESNE (isto lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

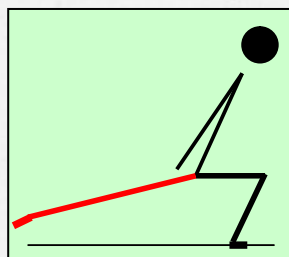
VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



ČUČANJ S PREDNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)



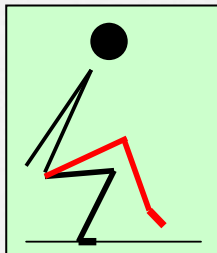
ČUČANJ S ODNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)



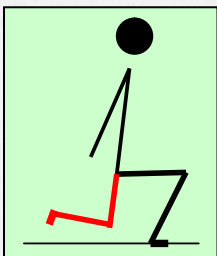
ČUČANJ SA ZANOŽENJEM DESNE (isto lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

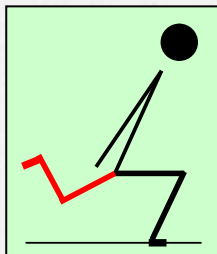
VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



ČUČANJ S PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



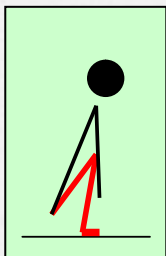
ČUČANJ SA ZGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



ČUČANJ SA ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)

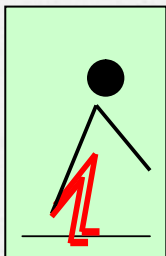
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE **DUBOKOG ČUČNJA**



DUBOKI ČUČANJ

ili **SUNOŽNI DUBOKI ČUČANJ** – u sunožnom stavu noge se dodiruju cijelom svojom unutarnjom stranom

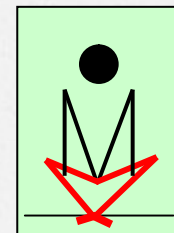


RASKORAČNI DUBOKI ČUČANJ

u raskoračnom stavu (paralelnih stopala)

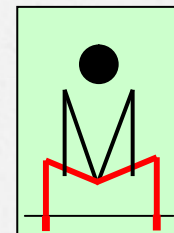
DUBOKI ČUČANJ **VAN**

npr. sraz koljenima prema van



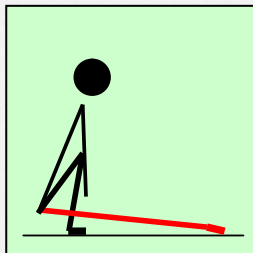
ŠIROKI RASKORAČNI DUBOKI ČUČANJ

u širokom raskoračnom stavu otvorenih stopala, raznožno natkoljenicama



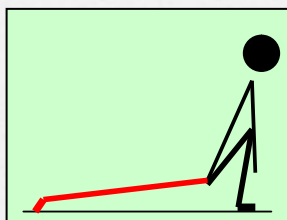
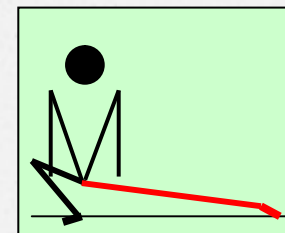
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** DUBOKOG ČUČNJA



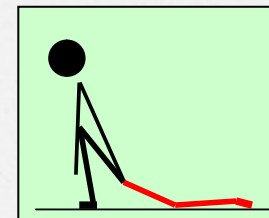
DUBOKI ČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

DUBOKI ČUČANJ **ODNOŽNO LIJEVOM** (isto desnom)



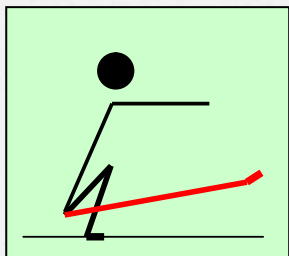
DUBOKI ČUČANJ **ZANOŽNO LIJEVOM** (isto desnom)

DUBOKI ČUČANJ **KLEKOM LIJEVE** (isto desne)

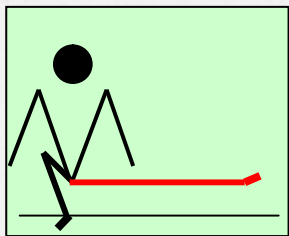


PRIZEMNI POLOŽAJI

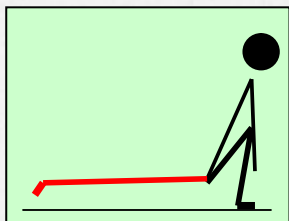
VARIJANTE JEDNONOŽNOG DUBOKOG ČUČNJA



DUBOKI ČUČANJ **S PREDNOŽENJEM DESNE** (isto lijeve)

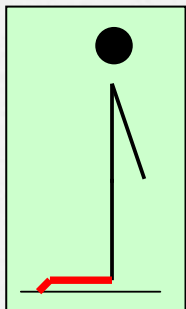


DUBOKI ČUČANJ **S ODNOŽENJEM LIJEVE** (isto desne)



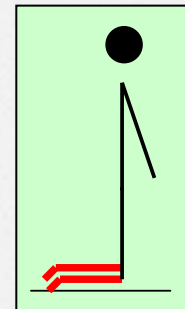
DUBOKI ČUČANJ **SA ZANOŽENJEM LIJEVE** (isto desne)

PRIZEMNI POLOŽAJI

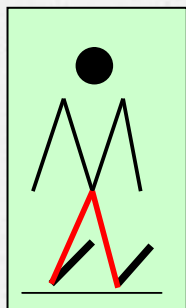


KLEK = SUNOŽNI KLEK

- prizemni položaj u kojemu su potkoljenice cijelom svojom dužinom na tlu



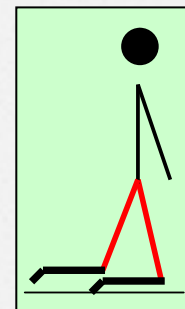
VARIJANTE KLEKA



RASKORAČNI KLEK

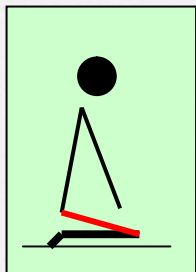
RASKORAČNI KLEK DESNOM (ili lijevom) NAPRIJED

- u opisu se naglašava noga koja je naprijed, tzv. prednja noga



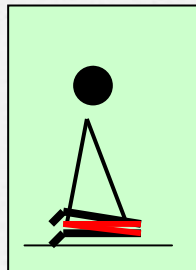
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE KLEKA

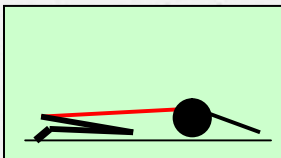


KLEK SJEDOM NA PETE

VARIJANTE KLEKA SJEDOM NA PETE



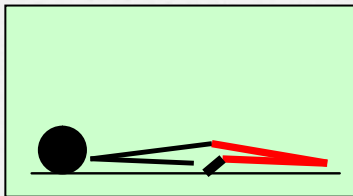
RASKORAČNI KLEK SJEDOM



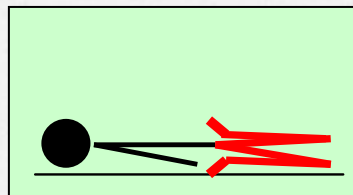
KLEK SJEDOM NA PETE, DUBOKI PRETKLON, uzručenje

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE KLEKA SJEDOM NA PETE



KLEKOM LEĆI NA LEĐA

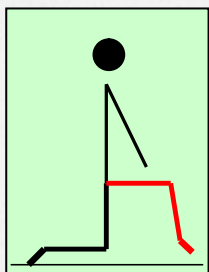


RASKORAČNIM KLEKOM LEĆI NA LEĐA

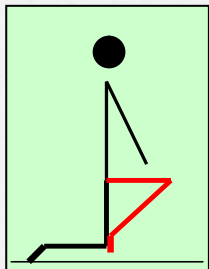
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** KLEKA

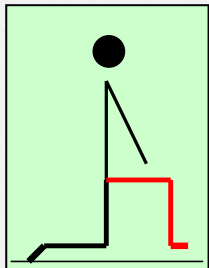
- naglašava se položaj **noge koja nije u kleku**



KLEK POGRČENIM PREDNOŽNJEM DESNE (isto lijeve)



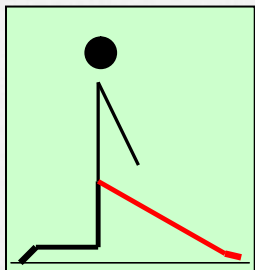
KLEK ZGRČENIM PREDNOŽNJEM DESNE (isto lijeve)



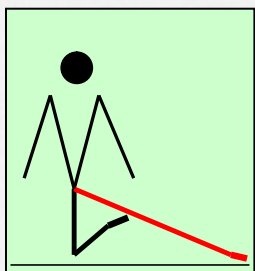
KLEK PREDNOŽNO POGRČENI DESNOM (isto lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

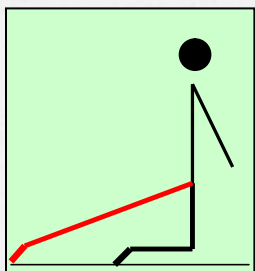
VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



KLEK PREDNOŽNO DESNOM (isto lijevom)



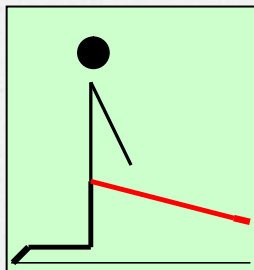
KLEK ODNOŽNO DESNOM (isto lijevom)



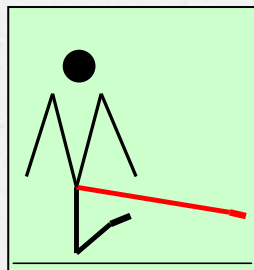
KLEK ZANOŽNO DESNOM (isto lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

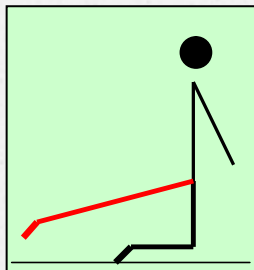
VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



KLEK S PREDNOŽNO DESNOM (isto lijevom)



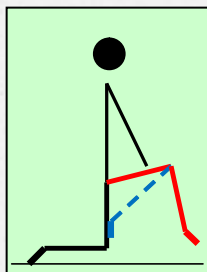
KLEK S ODNOŽNO DESNOM (isto lijevom)



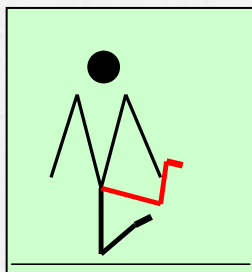
KLEK SA ZANOŽNO DESNOM (isto lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

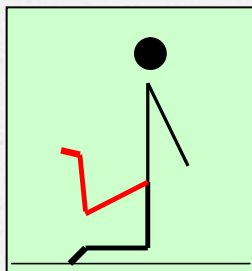
VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



**KLEK S PREDNOŽNO POGRČENOM ili ZGRČENOM
DESNOM (isto lijevom)**



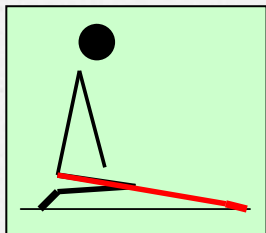
KLEK S ODOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



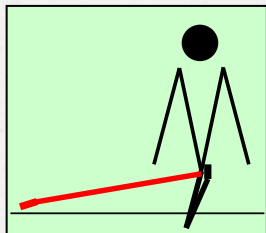
KLEK SA ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

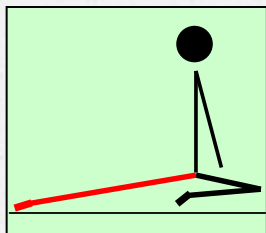
VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA **SJEDOM NA PETE**



KLEK SJEDOM NA PETE, PREDNOŽNENJEM DESNE
(isto lijeve)



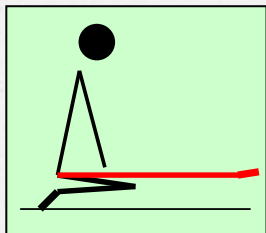
KLEK SJEDOM NA PETE, ODNOŽENJEM DESNE
(isto lijeve)



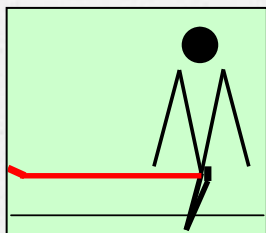
KLEK SJEDOM NA PETE, ZANOŽENJEM DESNE
(isto lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

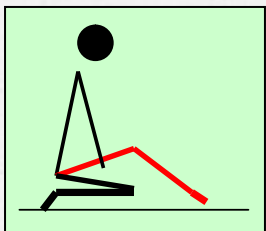
VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA SJEDOM NA PETE



KLEK SJEDOM NA PETE, S PREDNOŽENJEM DESNE
(isto lijeve)



KLEK SJEDOM NA PETE, S ODNOŽENJEM DESNE
(isto lijeve)



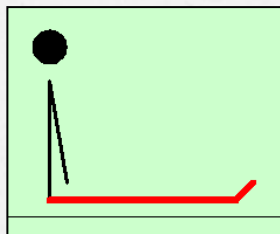
KLEK SJEDOM NA PETE, PREDNOŽENJE POGRČENO
DESNE (isto lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

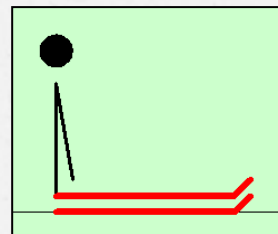
SJED

- je prizemni položaji u kojemu je oslonac tijela na sjednim kostima i cijelom stražnjom stranom ili dijelovima noge na tlu
- **SJED** je položaj u kojemu su noge pružene, skupljene i cijelom svojom dužinom na tlu, sve ostale položaje noge/nogu u opisu treba definirati, opisati

SJED

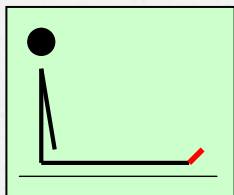


=



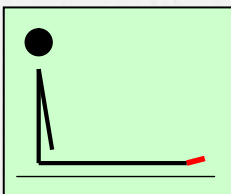
SUNOŽNI SJED

POLOŽAJI STOPALA

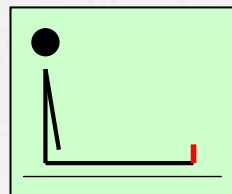


POLOŽAJ STOPALA u različitim položajima noge/u (u kojima nema oslonca s tlom) je u **prirodnom, opuštenom položaju**

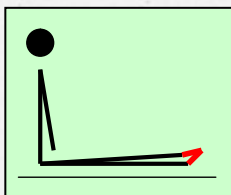
VARIJANTE



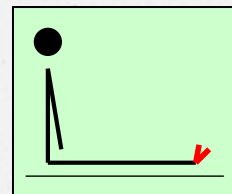
PRUŽENO



USKLOPNO



UNUTRA



VAN

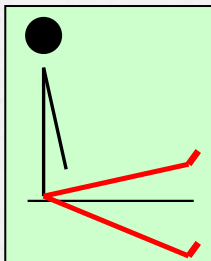


PRIMJER OPISA: sjed raznožni unutra

PRIMJER OPISA: sjed stopalima van

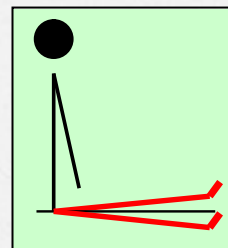
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE SJEDA



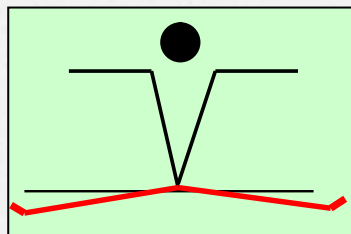
SJED RAZNOŽNI

➤ kut između nogu $\approx 90^\circ$



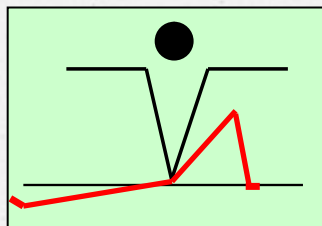
UŽI RAZNOŽNI SJED

➤ kut $\approx 45^\circ$



ŠIRI RAZNOŽNI SJED

➤ kut $> 90^\circ$



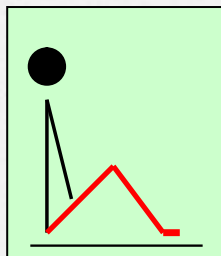
ŠIRI RAZNOŽNI SJED ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM

SNOŽITI

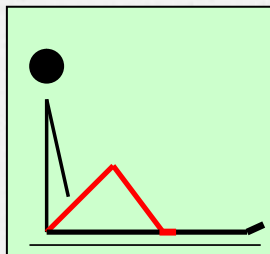
znači povratak u sunožni sjed istovremenim skupljanjem nogu iz raznoženja

PRIZEMNI POLOŽAJI

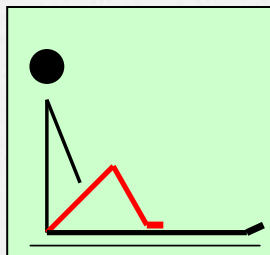
VARIJANTE SJEDA



SJED PREDNOŽNO POGRČENI



SJED PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (ili lijevom)

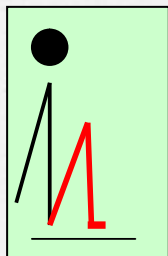


**SJED PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (ili lijevom)
UNUTRA**

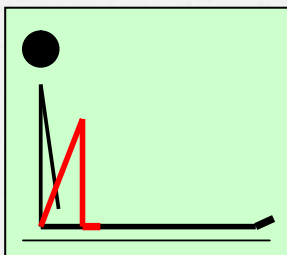
* opisuje se noga koja nije pružena ispred tijela

PRIZEMNI POLOŽAJI

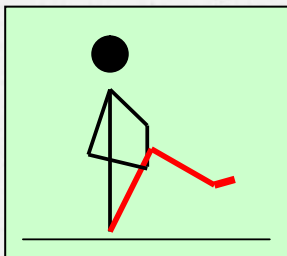
VARIJANTE SJEDA



SJED PREDNOŽNO ZGRČENI



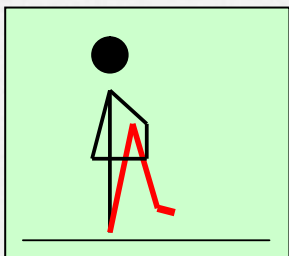
SJED PREDNOŽNO ZGRČENI DESNOM (ili lijevom)



SJED S POGRČENIM PREDNOŽENJEM, pogrčenim odručenjem unutra hvatom za stražnju stranu natkoljenice

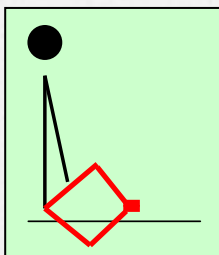
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE SJEDA

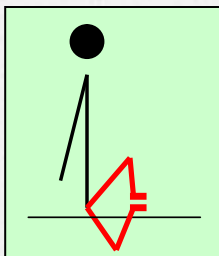


SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM, hvatom za (prednji dio) potkoljenice

PRIMJER OPISA: sjed s pogrčenim ili zgrčenim prednoženjem, pogrčenim odručenjem unutra, hvatom za potkoljenicu



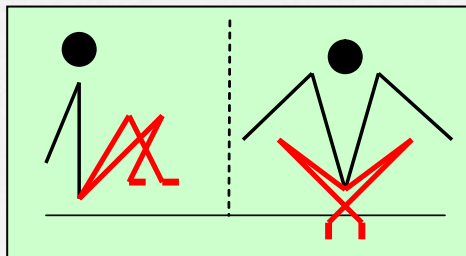
SJED RAZNOŽNO POGRČENI



SJED RAZNOŽNO ZGRČENI

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE SJEDA

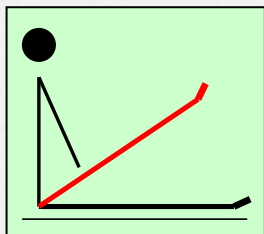


"TURSKI SJED"

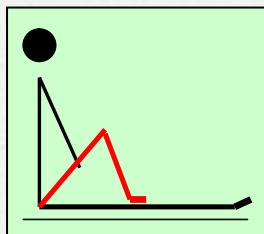
- SJED RAZNOŽNO ZGRČENI KRIŽNO
(desnom ispred lijeve)

PRIZEMNI POLOŽAJI

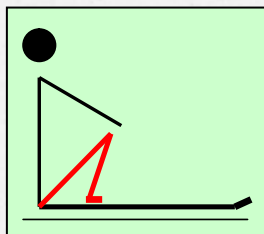
VARIJANTE SJEDA



SJED ODNOŽNO LIJEVOM (ili desnom)



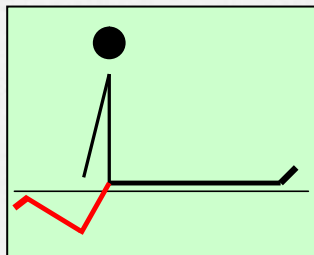
SJED ODNOŽNO **POGRČENI LIJEVOM** (desnom) **UNUTRA**



SJED ODNOŽNO **ZGRČENI LIJEVOM** (ili desnom) **UNUTRA**

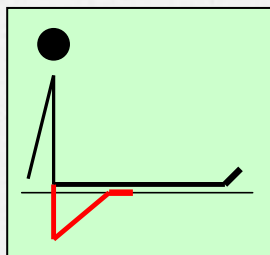
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE SJEDA

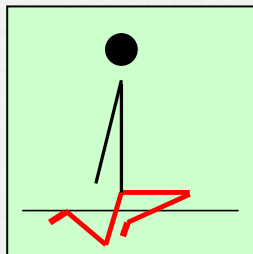


”PREPONSKI SJED”

SJED ODNOŽNO POGRČENI DESNOM (ili lijevom) UNATRAG



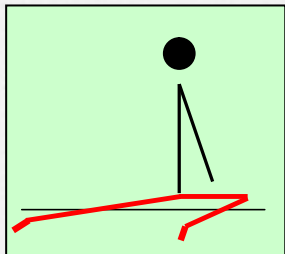
SJED ODNOŽNO POGRČENI DESNOM (ili lijevom) UNUTRA



**SJED PREDNOŽNO ZGRČENO LIJEVOM UNUTRA,
ODNOŽNO ZGRČENO DESNOM UNATRAG**

PRIZEMNI POLOŽAJI

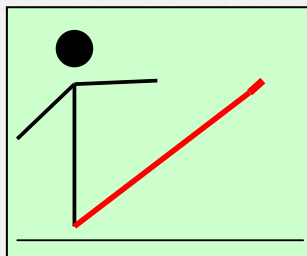
VARIJANTE SJEDA



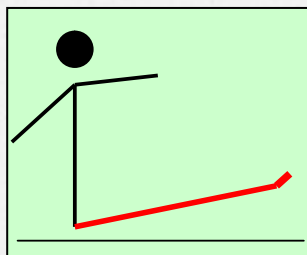
**SJED PREDNOŽNO ZGRČENI LIJEVOM UNUTRA,
ZANOŽNO DESNOM**

PRIZEMNI POLOŽAJI

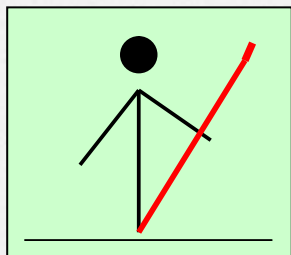
VARIJANTE SJEDA



SJED S PREDNOŽENJEM



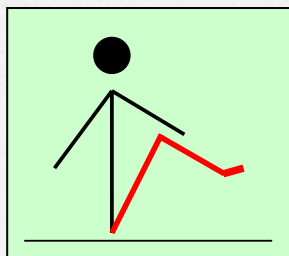
SJED S **NISKIM** PREDNOŽENJEM



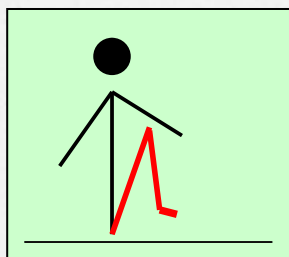
SJED S **VISOKIM** PREDNOŽENJEM

PRIZEMNI POLOŽAJI

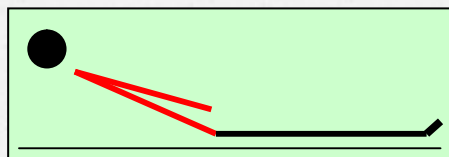
VARIJANTE SJEDA



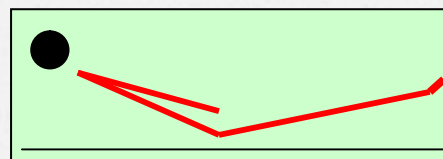
SJED S POGRČENIM PREDNOŽENJEM



SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM



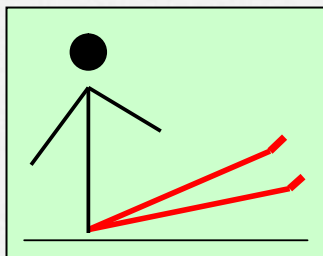
NISKI SJED



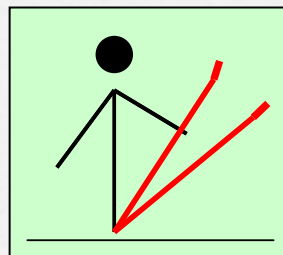
NISKI SJED S NISKIM PREDNOŽENJEM

PRIZEMNI POLOŽAJI

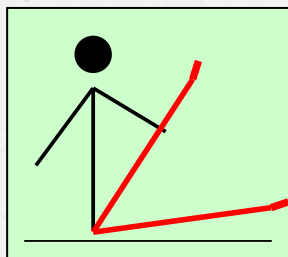
VARIJANTE SJEDA



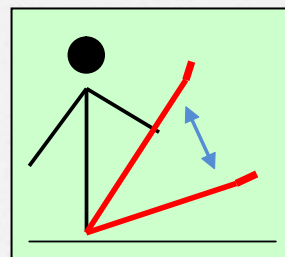
SJED S RAZNOŽENJEM



SJED S VISOKIM RAZNOŽENJEM



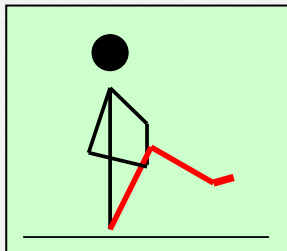
SJED SA ŠIROKIM RAZNOŽENJEM



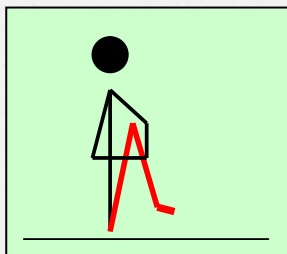
”ŠKARICE” – SJED S PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM DESNOM GORE

PRIZEMNI POLOŽAJI

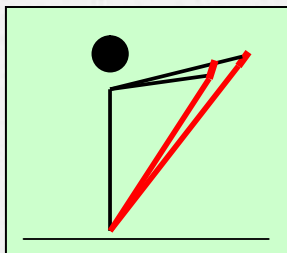
VARIJANTE SJEDA S HVATOVIMA



SJED S POGRČENIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA NATKOLJENICE



SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA POTKOLJENICE

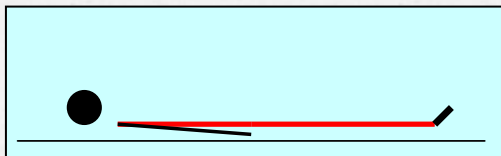


SJED SA VISOKIM RAZNOŽNIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA STOPALA

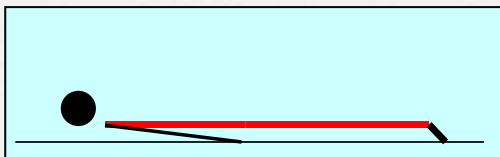
PRIZEMNI POLOŽAJI

LEŽANJA

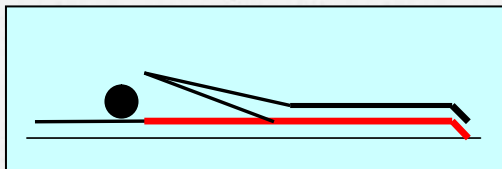
- su prizemni položaji u kojima se tijelo cijelom svojom dužinom ili dijelovima gornjeg dijela tijela oslanja o tlo



LEŽANJE NA LEĐIMA



LEŽANJE LICEM PREMA TLU



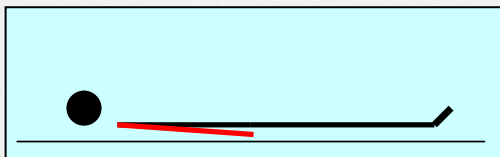
LEŽANJE NA DESNOM (ili lijevom) BOKU

* položaje ruku treba posebno opisati

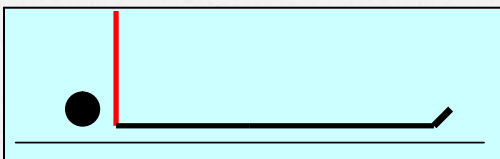
PRIMJER OPISA: leći na desni bok, uzručiti desnu, priručiti lijevu

PRIZEMNI POLOŽAJI

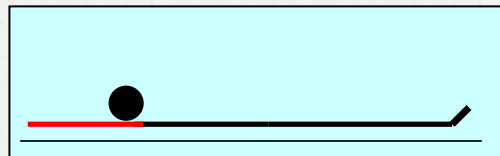
OSNOVNI POLOŽAJI RUKU LEŽEĆI NA LEĐIMA



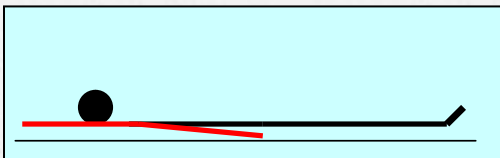
LEŽANJE NA LEĐIMA, **PRIRUČENJE**



LEŽANJE NA LEĐIMA, **PREDRUČENJE**



LEŽANJE NA LEĐIMA, **UZRUČENJE**

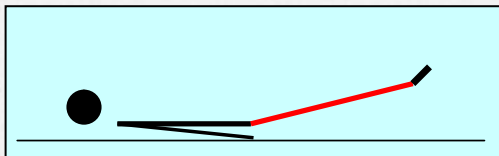


LEŽANJE NA LEĐIMA, **UZRUČENJE DESNOM,
PRIRUČENJE LIJEVOM**

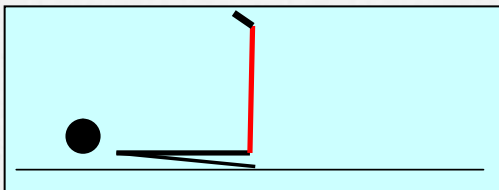
* položaji ruku u svim su položajima tijela jednaki kao u uspravnom položaju

PRIZEMNI POLOŽAJI

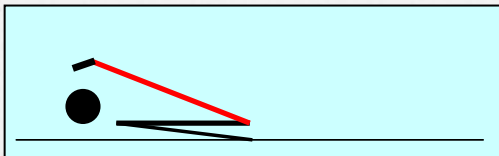
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



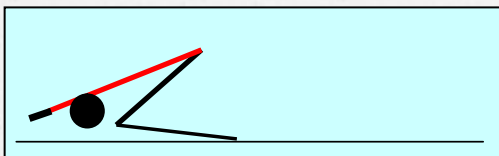
LEŽANJE NA LEĐIMA, S NISKIM PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



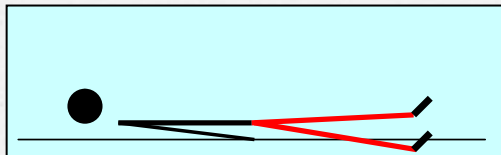
LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



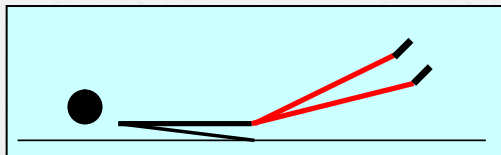
LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM PREDNOŽENJEM DOTAKNUTI TLO IZNAD GLAVE, ZARUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

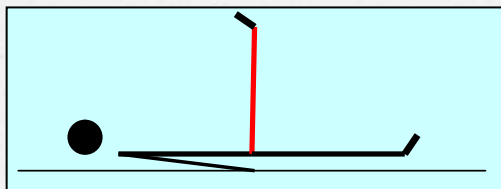
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



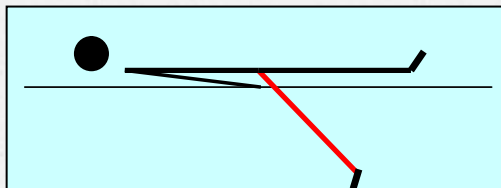
LEŽANJE NA LEĐIMA, RAZNOŽENJEM,
PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S NISKIM RAZNOŽNIM
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



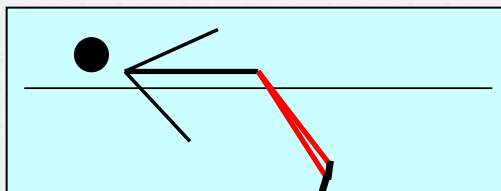
LEŽANJE NA LEĐIMA, S PREDNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve), PRIRUČENJE



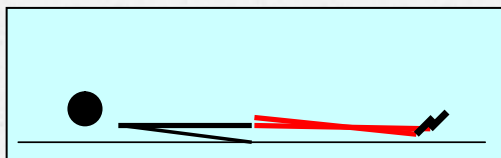
LEŽANJE NA LEĐIMA, ODNOŽENJEM DESNE,
PRIRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

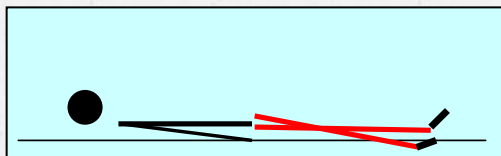
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



LEŽANJE NA LEĐIMA, **NOGAMA UDESNO**,
ODRUČENJE DOLJE



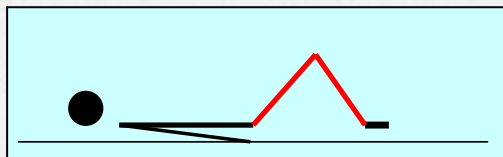
LEŽANJE NA LEĐIMA, **NOGAMA KRIŽNO**,
PRIRUČENJE



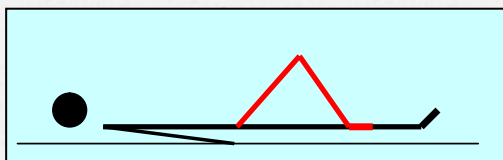
LEŽANJE NA LEĐIMA, **S NISKIM PREDNOŽENJEM**
LIJEVE UNUTRA, PRIRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

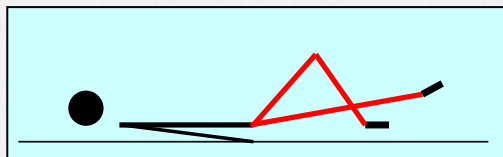
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



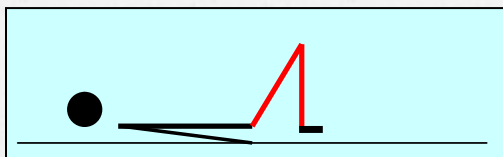
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO DESNOM, PRIRUČENJE



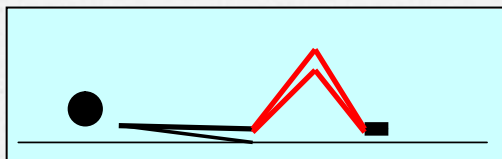
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO LIJEVOM, S NISKIM PREDNOŽENJEM DESNE, PRIRUČENJE



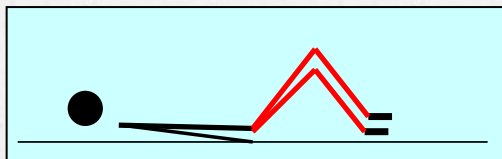
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO ZGRČENO, PRIRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

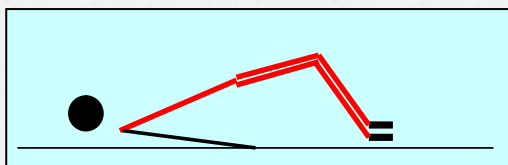
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



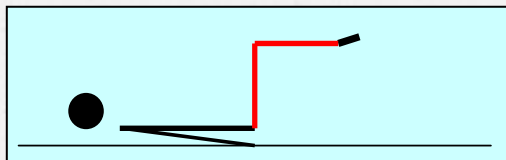
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO RAZNOŽNO
POGRČITI, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO RASKORAČNO
POGRČITI, PRIRUČENJE



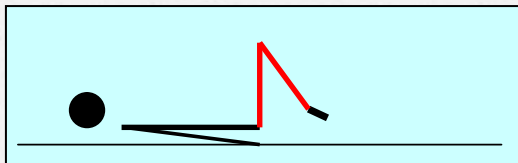
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO RASKORAČNO
POGRČITI, PODIĆI BOKOVE S TLA, PRIRUČENJE



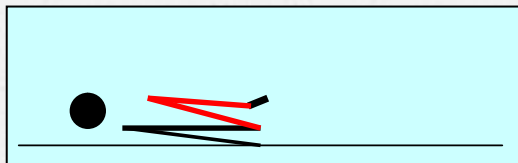
LEŽANJE NA LEĐIMA, S POGRČENIM
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

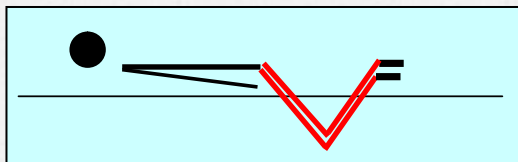
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



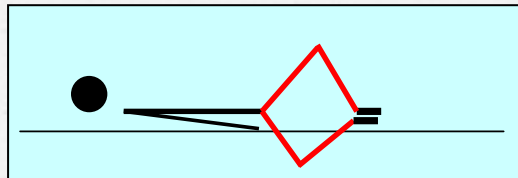
LEŽANJE NA LEĐIMA, SA ZGRČENIM
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM ZGRČENIM
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



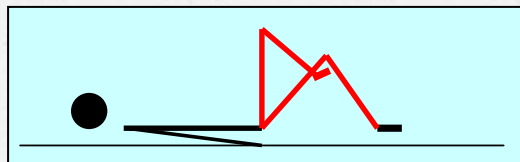
LEŽANJE NA LEĐIMA, SUNOŽNO POGRČITI
UDESNO, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO
LIJEVOM, ODNOŽNO POGRČENO DESNOM,
PRIRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

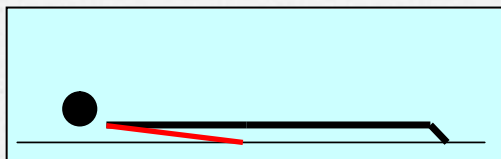
POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



**LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO
DESNOM, S POGRČENIM ODNOŽENJEM LIJEVE
OSLONCEM NA NATKOLJENICU, PRIRUČENJE**

PRIZEMNI POLOŽAJI

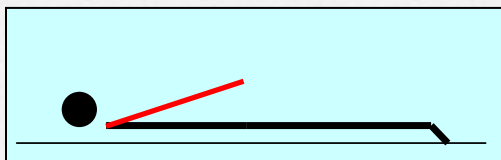
OPISI POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



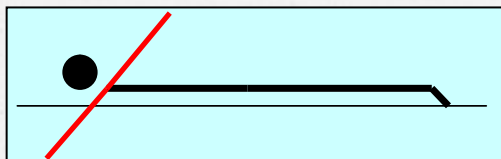
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, PRIRUČENJE



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, UZRUČENJE



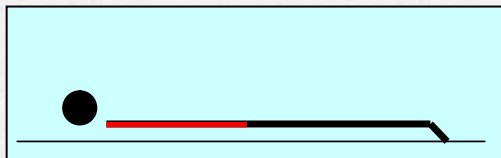
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ZARUČENJE



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ODRUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

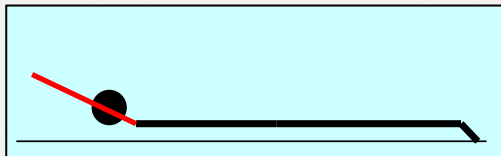
OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



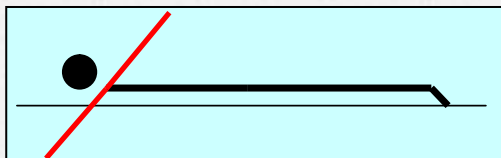
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S PRIRUČENJEM



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S UZRUČENJEM



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S UZRUČENJEM UNATRAG



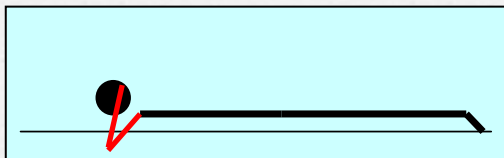
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S ODRUČENJEM

"S" znači da su ruke u osnovnim položajima podignute s tla

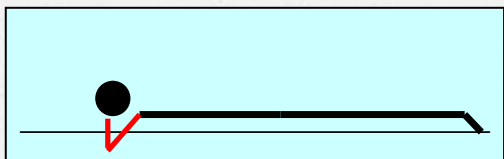
PRIMJER OPISA: leći licem prema tlu, s priručenjem čeonim lukom uzručiti

PRIZEMNI POLOŽAJI

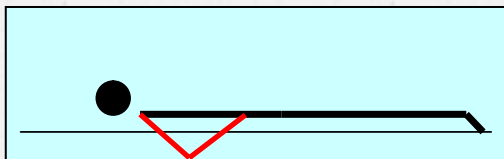
OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



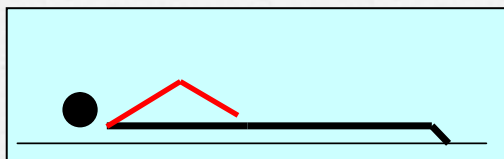
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, SA ZGRČENIM ODRUČENJEM GORE, isprepletenih prstiju na potiljak



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ODRUČENJE ZGRČENO GORE, dlanovima ispod brade



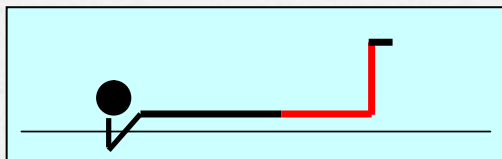
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ODRUČENJE POGRČENO DOLJE o bok



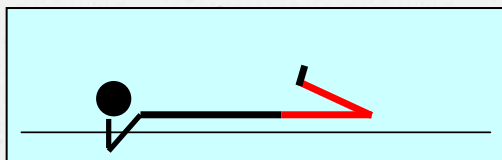
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, POGRČENO ZARUČENJE

PRIZEMNI POLOŽAJI

OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA **NOGU** I RUKU LEŽEĆI **LICEM** PREMA TLU

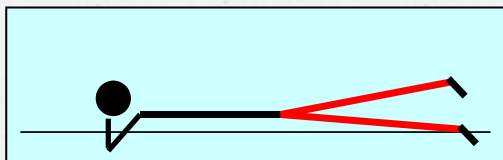


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **POGRČENO NOGAMA**

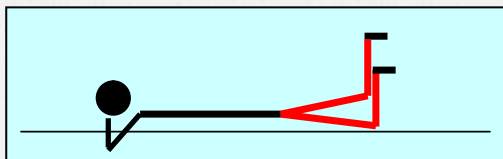


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **ZGRČENO NOGAMA**

* u ovim su položajima noge skupljene, sunožno



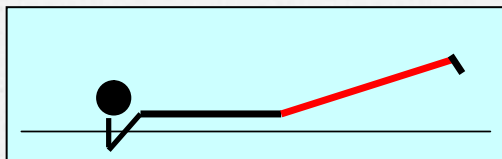
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **RAZNOŽENJE**



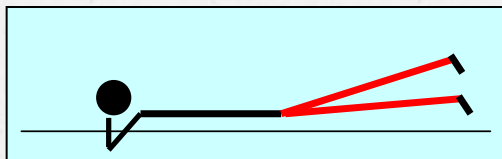
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **RAZNOŽENJE**
POGRČENO

PRIZEMNI POLOŽAJI

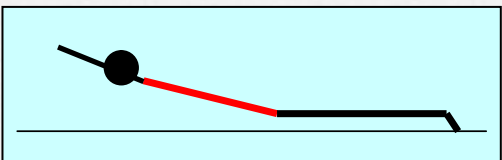
OPISE RAZLIČITIH POLOŽAJA NOGU I RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



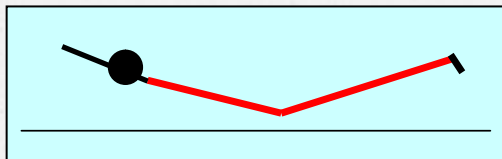
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **ZANOŽENJE**



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **ZANOŽENJE RAZNOŽNO**



iz ležanja licem prema tlu, **ZAKLON**, uzručenje

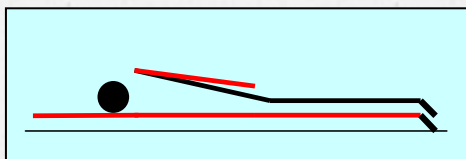


istovremeno **ZAKLON** I **ZANOŽENJE**, uzručenje

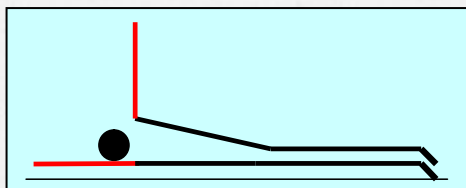
PRIZEMNI POLOŽAJI

OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI NA BOKU

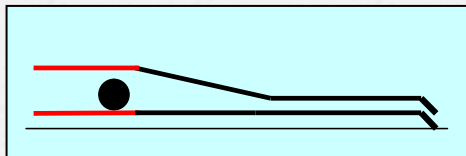
- u opisu posebno treba naglasiti: na kojem se boku leži (desnom ili lijevom), kakav je položaj ruku i nogu (ako nisu pružene i skupljene)



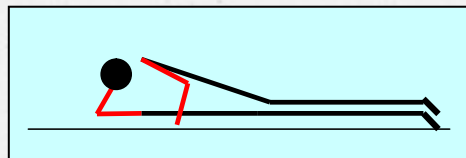
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE DESNOM, PRIRUČENJE LIJEVOM



LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE DESNOM, ODRUČENJE LIJEVOM



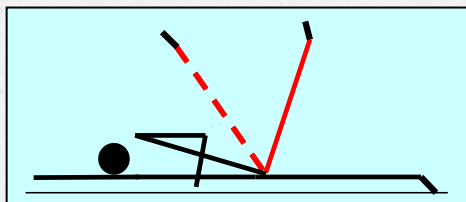
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE



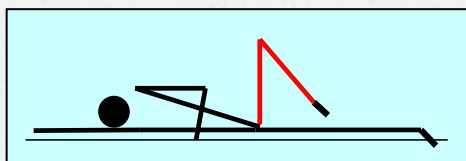
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE POGRČENO DESNOM UNUTRA OSLONCEM GLAVE, POGRČENO PRIRUČENJE LIJEVE DLANOM NA TLU

PRIZEMNI POLOŽAJI

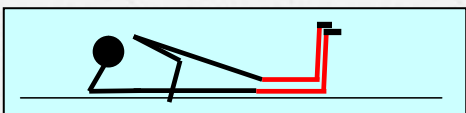
OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA NOGU I RUKU LEŽEĆI NA BOKU



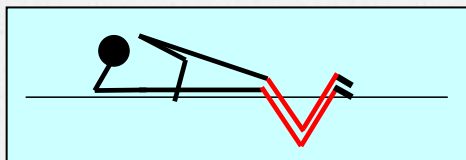
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje desnom pogrčeno, priručenje lijeve dlanom na tlu, **ODNOŽENJE** ili **VISOKO ODNOŽENJE LIJEVOM**



LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje desnom pogrčeno, priručenje lijeve dlanom na tlu, **ODNOŽENJE ZGRČENO LIJEVOM UNUTRA**



LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje pogrčeno desnom unutra osloncem glave, pogrčeno priručenje lijeve dlanom na tlu, **POGRČENO** ili **ZGRČENO NOGAMA**

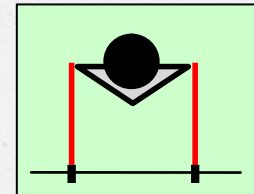


LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje pogrčeno desnom unutra osloncem glave, pogrčeno priručenje lijeve dlanom na tlu, **PREDNOŽNO** **POGRČITI**

PRIZEMNI POLOŽAJI

UPORI

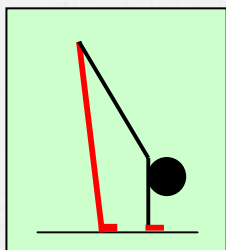
- su prizemni položaji tijela u kojima postoje najmanje **dvije površine oslonca s tlom**
- u OSNOVNIM UPORIMA oslonac je na:
 - **DLANOVIMA** raširenih paralelnih prstiju, u širini ramena
 - **NOGE** su sunožno
- svaki drukčiji položaj ruku i nogu treba posebno opisati



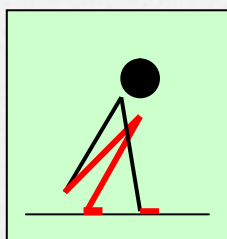
PRIZEMNI POLOŽAJI

OSNOVNI UPORI

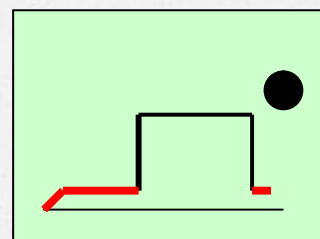
➤ s obzirom na položaj tijela i ruku upori se dijele na:



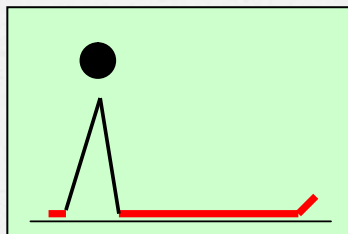
UPOR STOJEĆI



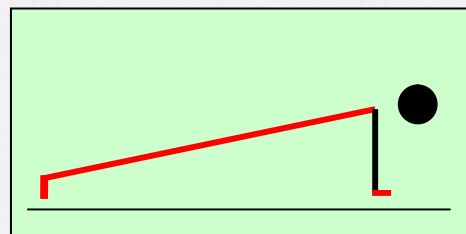
UPOR ČUČEĆI



UPOR KLEČEĆI



UPOR SJEDEĆI



UPOR LEŽEĆI

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE UPORA

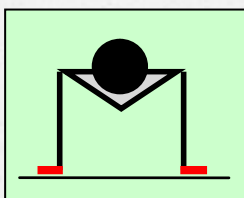
POVRŠINU OSLONCA u UPORIMA mogu činiti:

- stopala – šake (dlanovima, hrptom dlana, stisnute šake - osloncem na gornjem, proksimalnom dijelu prstiju)
- stopala – podlaktice
- potkoljenice – šake
- potkoljenice – podlaktice
- cijela dužina ili dijelovi nogu – šake
- cijela dužina ili dijelovi nogu – podlaktice
- cijela dužina ili dijelovi tijela – šake
- cijela dužina ili dijelovi tijela – podlaktice
- **jednoručni i/ili jednonožni upori**
- **kombinacija različitih upora**

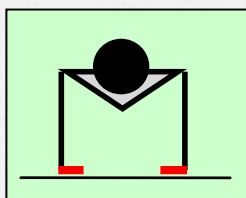
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE UPORA

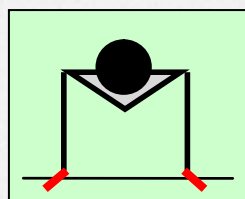
- s obzirom na položaj dlanova na tlu



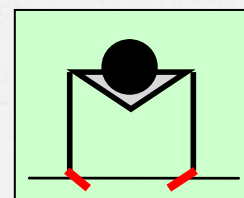
UPOR VAN



UPOR UNUTRA

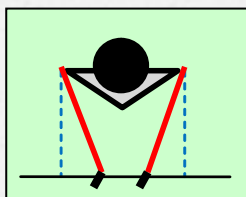


OTVORENI UPOR

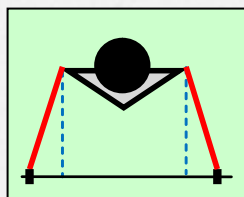


ZATVORENI UPOR

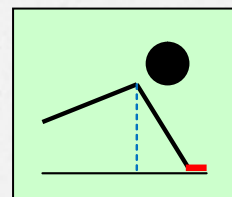
- s obzirom na položaj dlanova i projekcije ramena na tlu



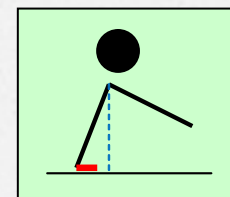
UŽI UPOR



ŠIRI UPOR



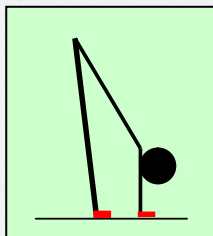
PREDNJI UPOR



STRAŽNJI UPOR

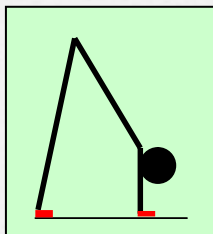
PRIZEMNI POLOŽAJI

UPOR STOJEĆI

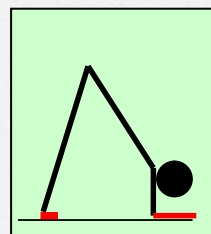


- je prizemni položaj upora u kojemu je težina tijela ravnomjerno raspoređena **na dvjema površinama oslonca** s tlom koju čine: **stopala – ruke** (dlanovi/podlaktice)

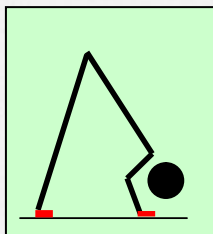
VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



**UPOR STOJEĆI
SKLONJENO**



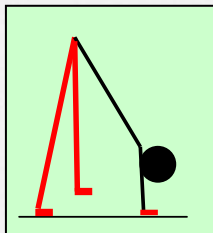
**UPOR STOJEĆI
O PODLAKTICAMA**



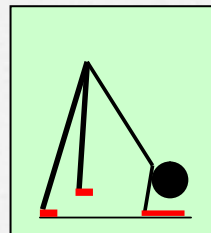
**UPOR STOJEĆI
SKLEKOM**

PRIZEMNI POLOŽAJI

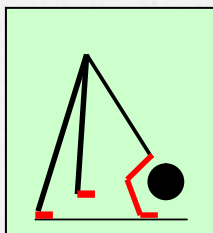
VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



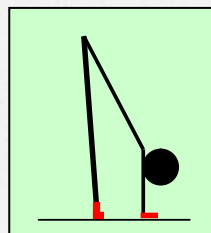
RASKORAČNI
UPOR STOJEĆI



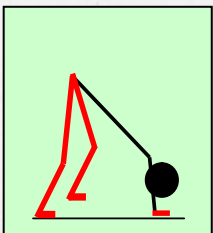
RASKORAČNI UPOR
STOJEĆI O PODLAKTICAMA



RASKORAČNI UPOR
STOJEĆI SKLEKOM



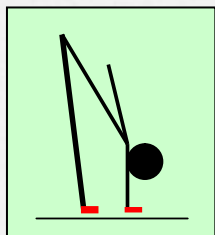
UPOR STOJEĆI
USPONOM



RASKORAČNI UPOR
STOJEĆI
POČUČNJEM

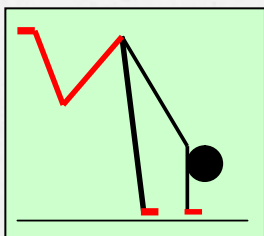
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



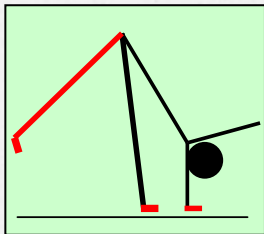
UPOR STOJEĆI, ZARUČITI LIJEVOM (ili desnom)

u JEDNORUČNIM UPORIMA naglašava se položaj ruke koja nije u uporu



UPOR STOJEĆI SA ZANOŽNO POGRČENOM LIJEVOM (ili desnom)

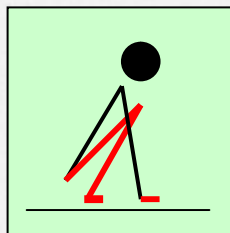
u JEDNONOŽNIM UPORIMA naglašava se položaj noge koja nije u uporu



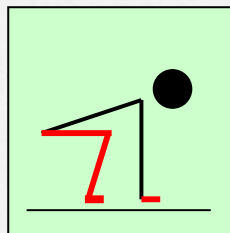
UPOR STOJEĆI S ODNOŽENO DESNOM, ODRUČENJEM LIJEVE

PRIZEMNI POLOŽAJI

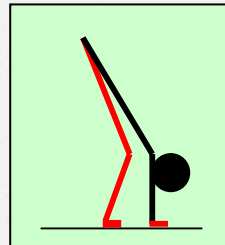
UPOR ČUČEĆI



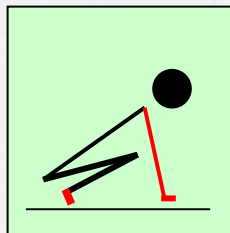
- je prizemni položaj upora u **SUNOŽNOM** dubokom čučnju ravnomjerno raspoređene težine tijela na **stopala – dlanove**
- dlanovi su između projekcije vrhova prstiju stopala i koljena, te u širini ramena



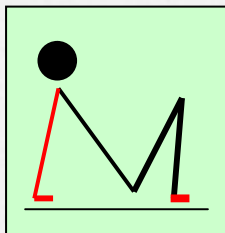
UPOR ČUČNJEM



UPOR
POČUČNJEM



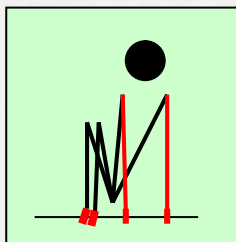
PREDNJI UPOR
ČUČEĆI



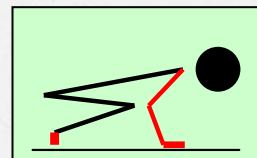
STRAŽNJI UPOR
ČUČEĆI

PRIZEMNI POLOŽAJI

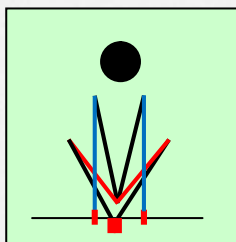
VARIJANTE UPORA ČUČEĆEG



LIJEVI UPOR ČUČEĆI

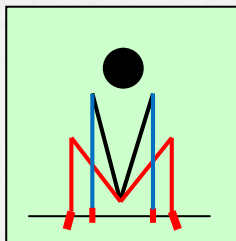


UPOR ČUČEĆI
SKLEKOM



RAZNOŽNI UPOR ČUČEĆI

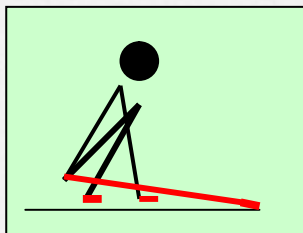
sunožno, koljenima van



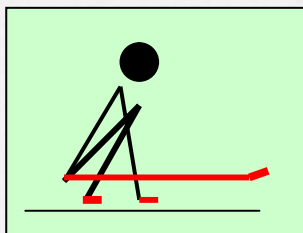
RASKORAČNI UPOR ČUČEĆI

PRIZEMNI POLOŽAJI

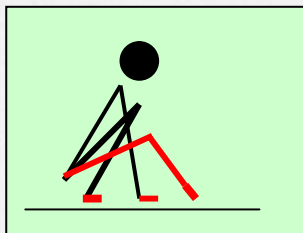
VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA **ČUČEĆIH**



UPOR ČUČEĆI **PREDNOŽNO DESNOM** (ili lijevom)



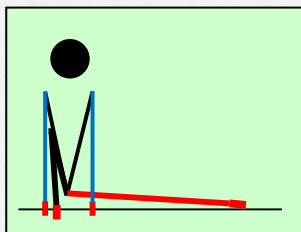
UPOR ČUČEĆI **S PREDNOŽENJEM DESNE** (ili lijeve)



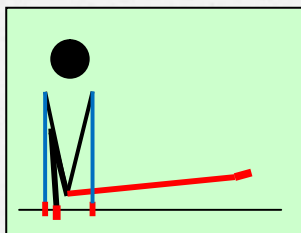
UPOR ČUČEĆI **PREDNOŽNO POGRČENO DESNOM**
(ili lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

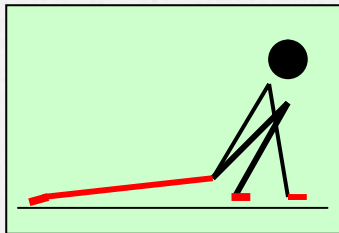
VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA **ČUČEĆIH**



UPOR ČUČEĆI **ODNOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)



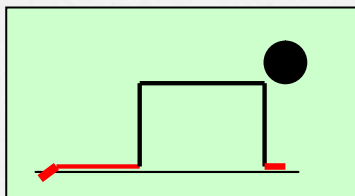
UPOR ČUČEĆI **S ODNOŽENJEM LIJEVE** (ili desne)



UPOR ČUČEĆI **ZANOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)

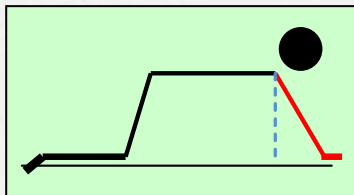
PRIZEMNI POLOŽAJI

UPOR KLEČEĆI



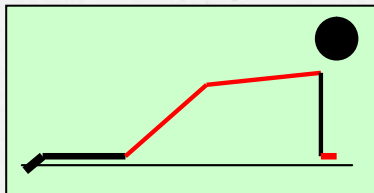
- je prizemni položaj upora u **SUNOŽNOM** kleku ravnomjerno raspoređene težine tijela na **potkoljenice i dlanove**
- dlanovi su **ispod i u širini ramena**

VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



PREDNJI UPOR KLEČEĆI

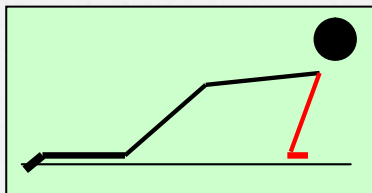
- oslonac dlanovima je **ispred projekcije ramena**



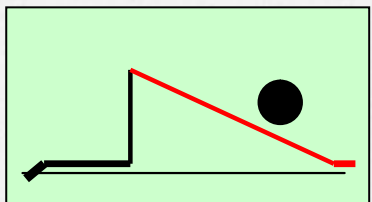
PREDNJI UPOR KLEČEĆI NISKO BOKOVIMA

PRIZEMNI POLOŽAJI

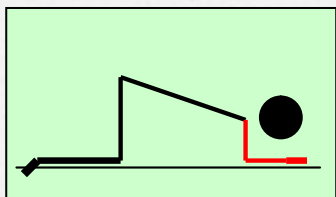
VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



PREDNJI UPOR KLEČEĆI RAMENIMA NAPRIJED



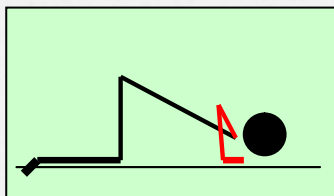
PREDNJI UPOR KLEČEĆI PRETKLONOM



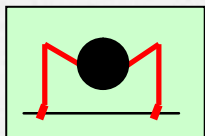
UPOR KLEČEĆI O PODLAKTICE

PRIZEMNI POLOŽAJI

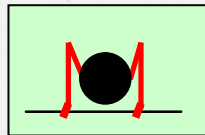
VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



UPOR KLEČEĆI SKLEKOM



UPOR KLEČEĆI SKLEKOM, LAKTOVIMA ŠIROKO

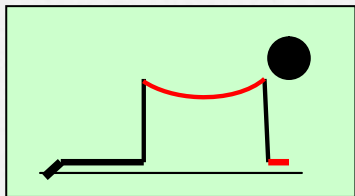


UPOR KLEČEĆI SKLEKOM, LAKTOVIMA USKO

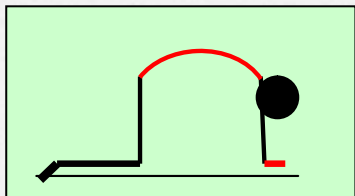
SKLEK je **pokret** gornjim ili cijelim dijelom tijela (u uporu klečećem ili ležećem) naizmjeničnim spuštanjem, grčenjem ruku i podizanjem, opušanjem ruku u upor

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE UPORA KLEČEČEG



UPOR KLEČEĆI **UVITO**

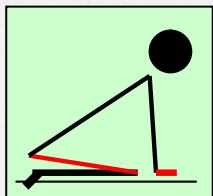


UPOR KLEČEĆI **ULUČENO**

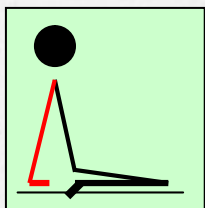
upor klečeci "zaobljenih leđa"

PRIZEMNI POLOŽAJI

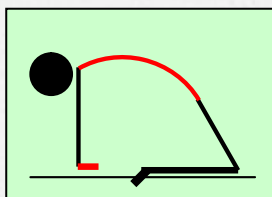
VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE



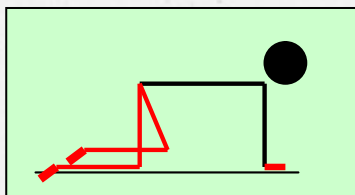
STRAŽNJI UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE



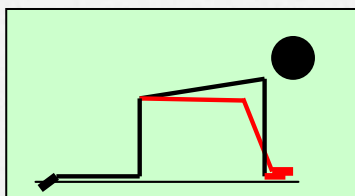
STRAŽNJI UPOR KLEČEĆI UVITO

PRIZEMNI POLOŽAJI

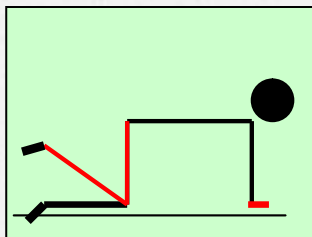
VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



RASKORAČNI UPOR KLEČEĆI



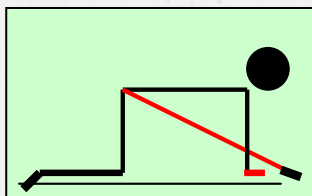
UPOR KLEČEĆI **KORAČNO DESNOM** (ili lijevom)
NAPRIJED



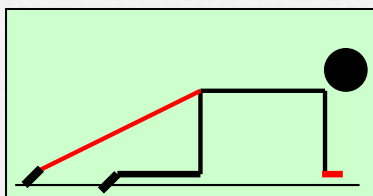
UPOR KLEČEĆI **ZGRČENOM LIJEVOM** (ili desnom)
NOGOM

PRIZEMNI POLOŽAJI

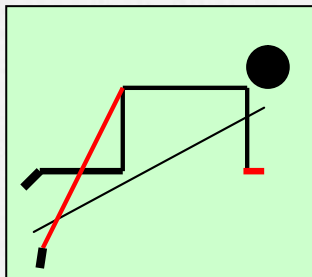
VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI **PREDNOŽNO LIJEVOM**
(ili desnom)



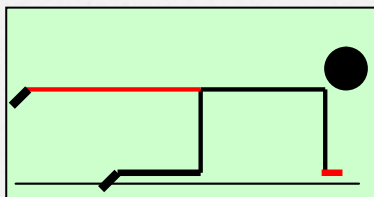
UPOR KLEČEĆI **ZANOŽNO LIJEVOM**
(ili desnom)



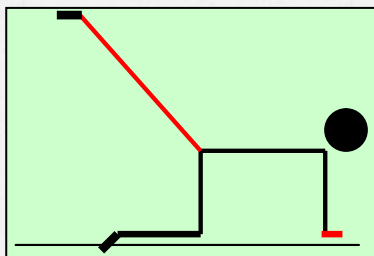
UPOR KLEČEĆI **ODNOŽNO DESNOM**
(ili lijevom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

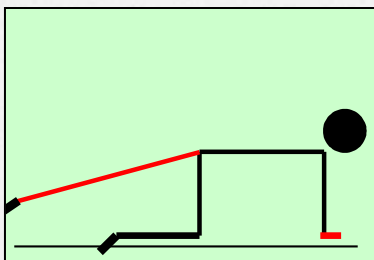
VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI **SA ZANOŽENJEM LIJEVE**
(ili desne)



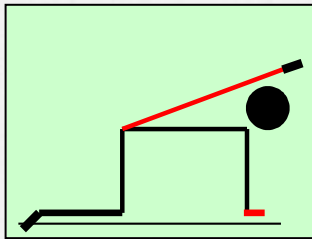
UPOR KLEČEĆI **S VISOKIM ZANOŽENJEM LIJEVE**
(ili desne)



UPOR KLEČEĆI **S NISKIM ZANOŽENJEM LIJEVE**
(ili desne)

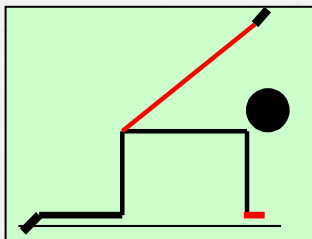
PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



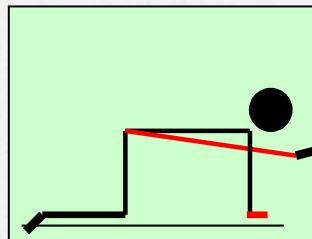
UPOR KLEČEĆI S ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

- noga u zraku je **do** vodoravnog položaja



UPOR KLEČEĆI S VISOKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

- noga u zraku je **iznad** vodoravnog položaja

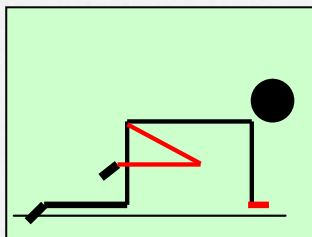


UPOR KLEČEĆI S NISKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

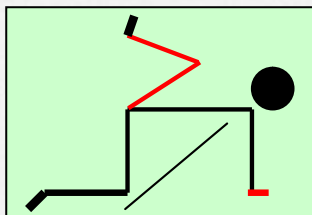
- noga u zraku je **ispod** vodoravnog položaja

PRIZEMNI POLOŽAJI

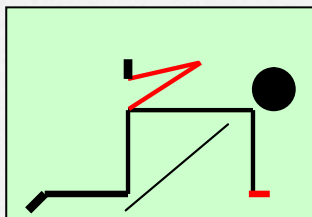
VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI S PREDNOŽNO ZGRČENOM LIJEVOM
(ili desnom)



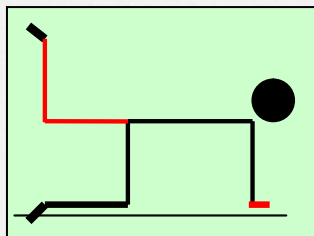
UPOR KLEČEĆI S ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM
(ili desnom)



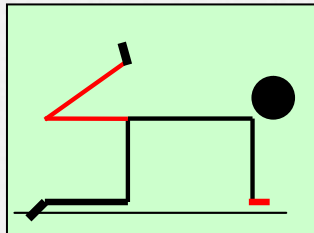
UPOR KLEČEĆI S ODNOŽNO ZGRČENOM LIJEVOM
(ili desnom)

PRIZEMNI POLOŽAJI

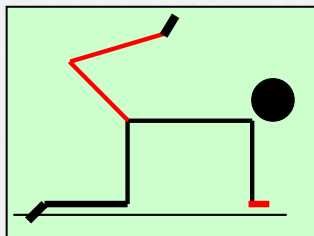
VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI SA ZANOŽNO POGRČENOM LIJEVOM
(ili desnom)



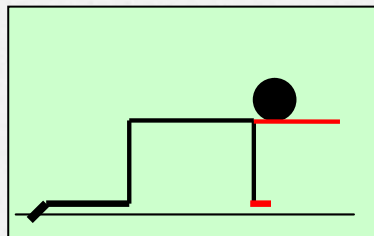
UPOR KLEČEĆI SA ZANOŽNO ZGRČENOM LIJEVOM
(ili desnom)



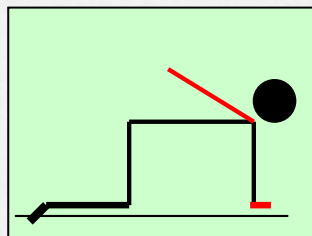
UPOR KLEČEĆI S VISOKIM ZGRČENIM ZANOŽENJEM
LIJEVE (ili desne)

PRIZEMNI POLOŽAJI

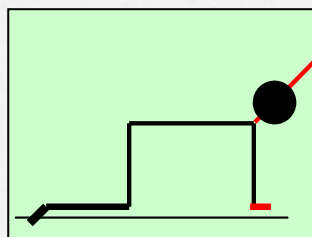
VARIJANTE **JEDNORUČNIH** UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI **UZRUČENJEM LIJEVE**
(ili desne)



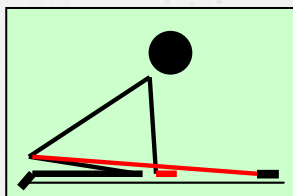
UPOR KLEČEĆI **ZARUČENJEM LIJEVE**
(ili desne)



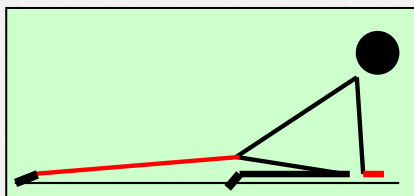
UPOR KLEČEĆI **ODRUČENJEM LIJEVE**
(ili desne)

PRIZEMNI POLOŽAJI

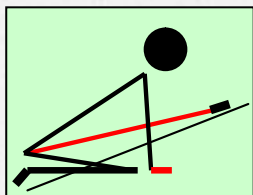
VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH **SJEDOM NA PETE**



UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE **PREDNOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)



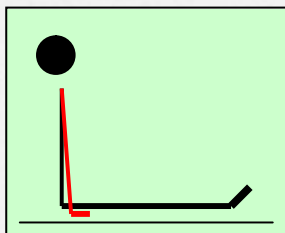
UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE **ZANOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)



UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE **ODNOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)

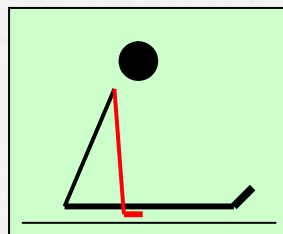
PRIZEMNI POLOŽAJI

UPOR SJEDeĆI

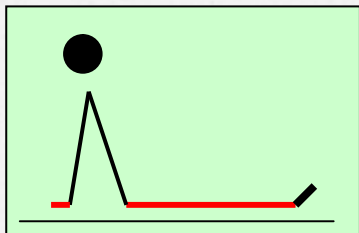


- je prizemni položaj upora u **SUNOŽNOM SJEDU** ravnomjerno raspoređene težine tijela na **dlanove i cijelu dužinu noge**
- u uporu sjedećem dlanovi su **POKRAJ** tijela u visini kukova

PREDNJI UPOR SJEDeĆI



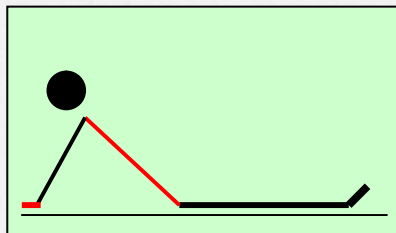
STRAŽNJI UPOR SJEDeĆI



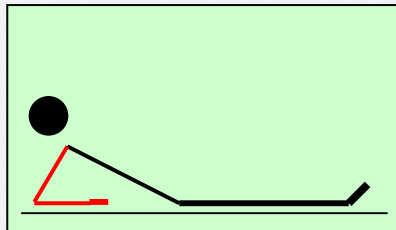
- se zbog češće primjene u praksi i znatno većeg broja i mogućnosti različitih položaja i pokreta nogu u tom položaju zapravo naziva **UPOR SJEDeĆI**

PRIZEMNI POLOŽAJI

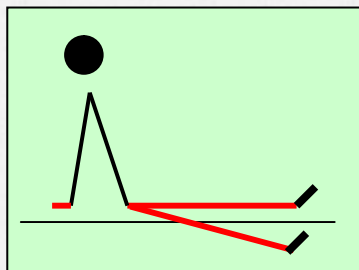
VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



NISKI UPOR SJEDEĆI



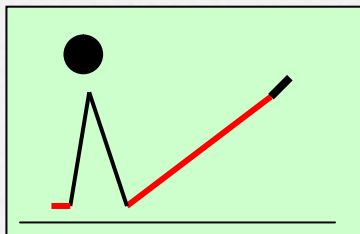
UPOR SJEDEĆI O PODLAKTICE



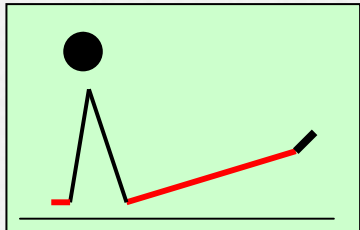
RAZNOŽNI UPOR SJEDEĆI

PRIZEMNI POLOŽAJI

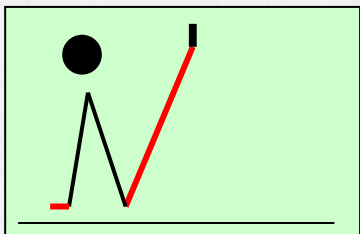
VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



UPOR SJEDEĆI S PREDNOŽENJEM



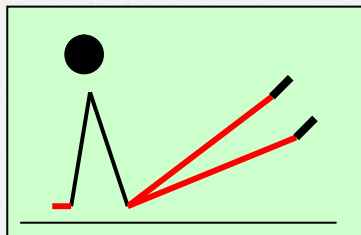
UPOR SJEDEĆI S NISKIM PREDNOŽENJEM



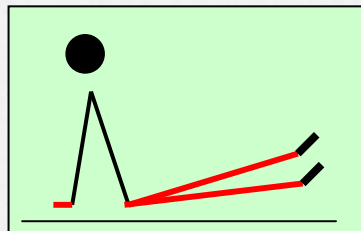
UPOR SJEDEĆI S VISOKIM PREDNOŽENJEM

PRIZEMNI POLOŽAJI

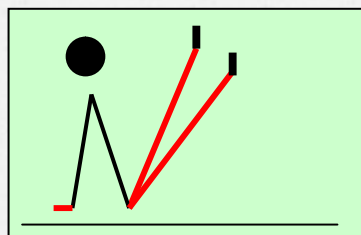
VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



UPOR SJEDUĆI S PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM



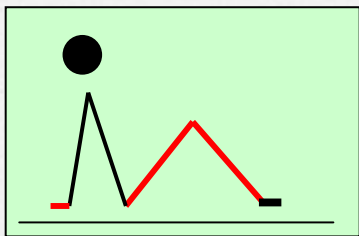
UPOR SJEDUĆI S NISKIM PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM



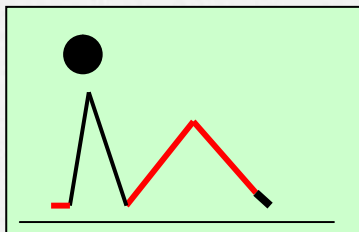
UPOR SJEDUĆI S VISOKIM PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM

PRIZEMNI POLOŽAJI

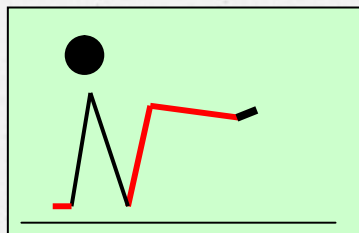
VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



UPOR SJEDEĆI PREDNOŽNO POGRČENI



UPOR SJEDEĆI POGRČENIM PREDNOŽENJEM

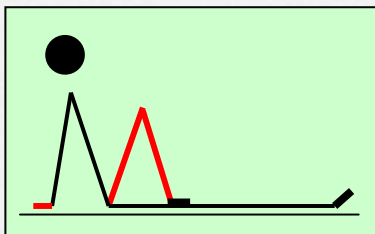


UPOR SJEDEĆI S POGRČENIM PREDNOŽENJEM

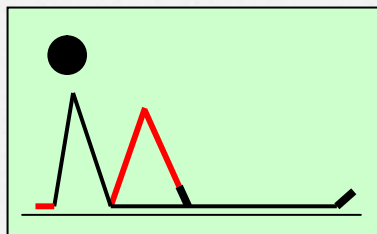
* ili ZGRČENO

PRIZEMNI POLOŽAJI

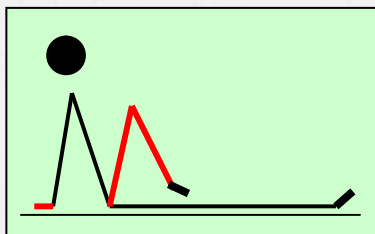
VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



UPOR SJEDUĆI PREDNOŽNO ZGRČENI DESNOM
(ili lijevom)



UPOR SJEDUĆI ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)

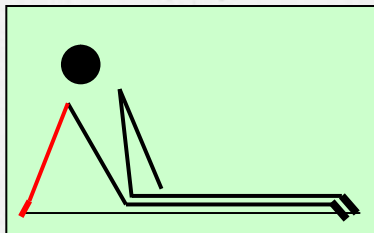


UPOR SJEDUĆI SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)

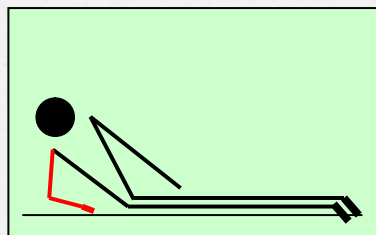
* opisuje se noga koja nije pružena ispred tijela

PRIZEMNI POLOŽAJI

VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



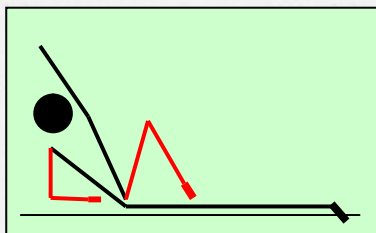
DESNORUČNI ili ljevoručni **BOČNI** UPOR SJEDUĆI



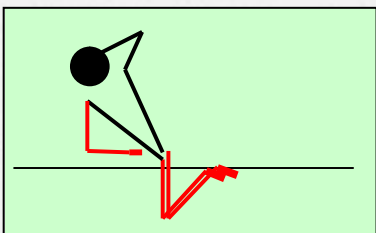
DESNORUČNI ili ljevoručni **BOČNI** UPOR SJEDUĆI
O PODLAKTICI

PRIZEMNI POLOŽAJI

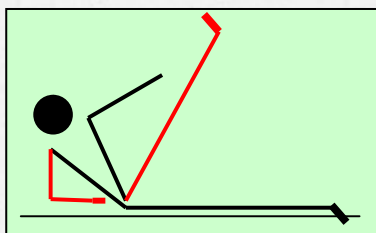
VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



desnoručni bočni upor sjedeći o podlakticu,
odnožno zgrčenom lijevom, uzručenje lijeve



desnoručni bočni upor sjedeći o podlakticu,
PREDNOŽNO POGRČENI, odručenje zgrčeno
gore lijeve "na potiljak"



desnoručni bočni upor sjedeći o podlakticu, s
odnoženjem i odručenjem lijeve

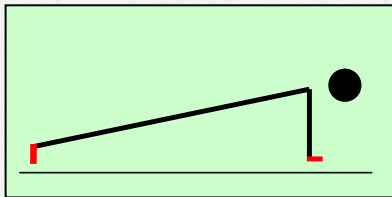
* položaj noge i ruke koje nemaju oslonac s tlom treba opisati

PRIZEMNI POLOŽAJI

UPOR LEŽEĆI

- je prizemni položaj upora **pruženog tijela**, ravnomjerno raspoređene težine tijela na **dlanove (podlaktice) i stopala**
- dlanovi su paralelni i u širini ramena, skupljenih nogu

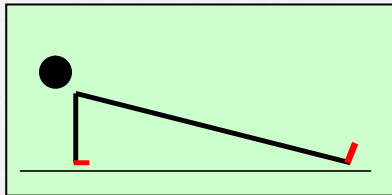
OSNOVNI UPORI LEŽEĆI



UPOR **PREDNJI**

PREDNJI UPOR LEŽEĆI ili **UPOR ZA RUKAMA**

- **vidi se površina oslonca**



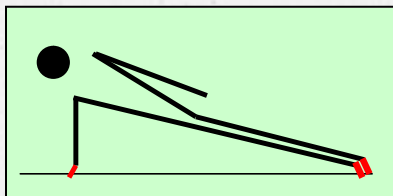
UPOR **STRAŽNJI**

STRAŽNJI UPOR LEŽEĆI ili **UPOR PRED RUKAMA**

- **ne vidi se površina oslonca**

PRIZEMNI POLOŽAJI

OSNOVNI UPORI LEŽEĆI

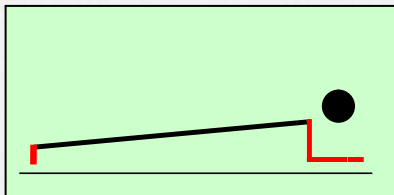


DESNORUČNI ILI LJEVORUČNI BOČNI UPOR

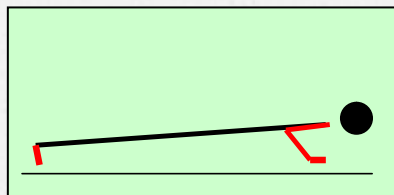
- je prizemni položaj upora **pruženog tijela**, ravnomjerno raspoređene težine tijela na **dlan jedne ruke i stopala**, skupljenih nogu
- položaj ruke koja nije u uporu treba opisati

PRIZEMNI POLOŽAJI

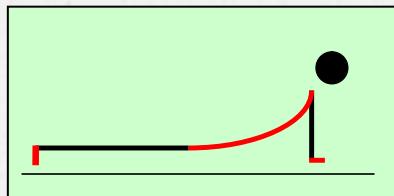
VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



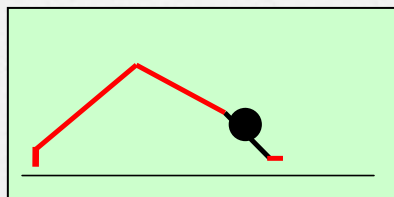
UPOR PREDNJI O PODLAKTICE



UPOR PREDNJI SKLEKOM



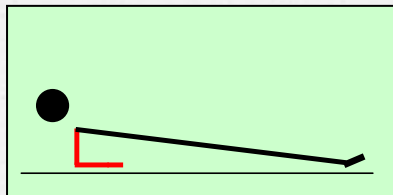
UPOR PREDNJI UVITO



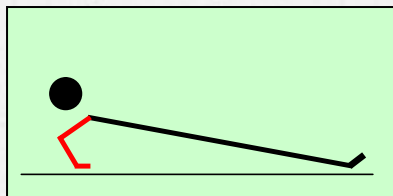
UPOR PREDNJI SKLONJENO

PRIZEMNI POLOŽAJI

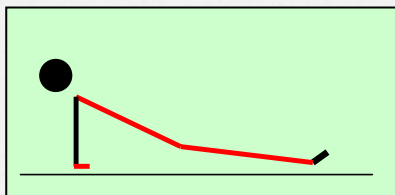
VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



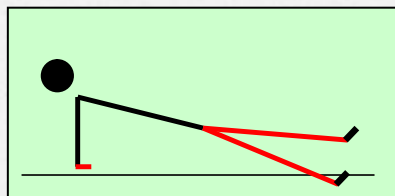
UPOR STRAŽNJI O PODLAKTICE



UPOR STRAŽNJI SKLEKOM



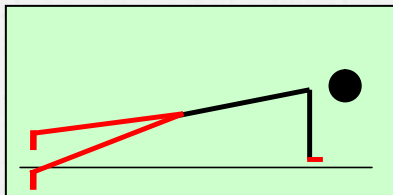
UPOR STRAŽNJI SKLONJENO



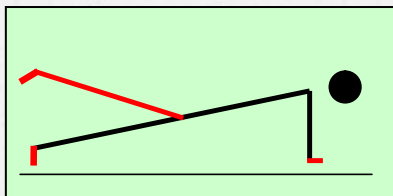
RAZNOŽNI UPOR STRAŽNJI

PRIZEMNI POLOŽAJI

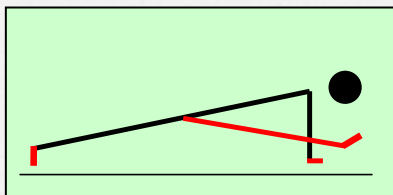
VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



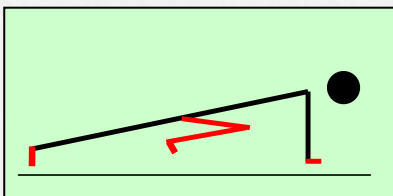
RASKORAČNI UPOR PREDNJI



**UPOR PREDNJI SA ZANOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**



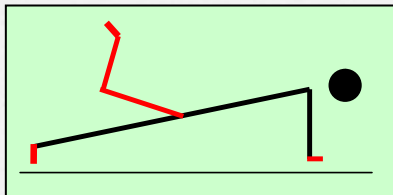
**UPOR PREDNJI S ODNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**



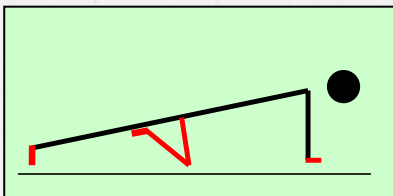
**UPOR PREDNJI SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**

PRIZEMNI POLOŽAJI

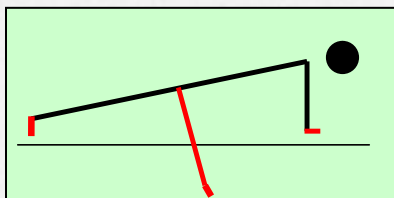
VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



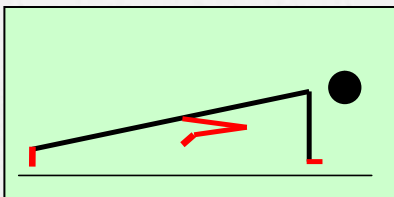
**UPOR PREDNJI S POGRČENIM ZANOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**



**UPOR PREDNJI SA ZGRČENIM ODNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**



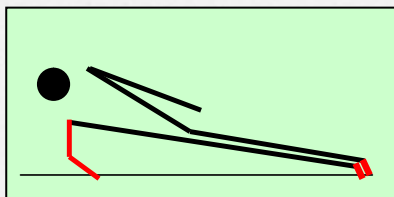
UPOR PREDNJI ODNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)



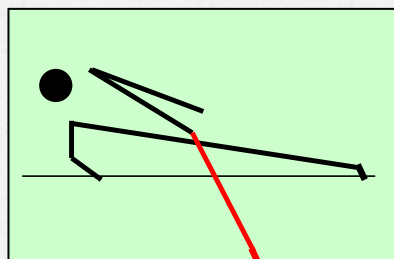
**UPOR PREDNJI SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE
(ili lijeve)**

PRIZEMNI POLOŽAJI

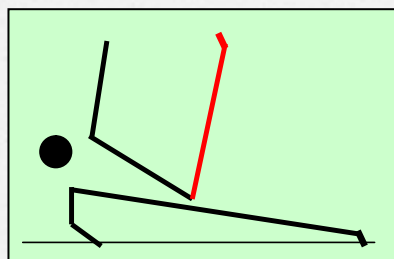
VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



**DESNORUČNI ili ljevoručni BOČNI UPOR
O PODLAKTICU**



**DESNORUČNI BOČNI UPOR O PODLAKTICU,
PREDNOŽITI I PRIRUČITI LIJEVU**



**DESNORUČNI ili ljevoručni BOČNI UPOR
O PODLAKTICU, ODNOŽITI I ODRUČITI LIJEVU**

PRIZEMNI POLOŽAJI

USPRAV

- je **povratak** iz bilo kojeg prizemnog položaja u **uspravni stav**

IZDRŽAJI

- su **prekidi kretanja**, zadržavanje položaja tijela, nogu i/ili ruku najmanje dvije sekunde
- izdržaji su u sportskoj i ritmičkoj gimnastici elementi tehnike u kojima pojedini položaj treba zadržati do 3 sekunde
- u **opisu** složenijih pokreta izdržaj pojedinim segmentom tijela može se posebno naglasiti, ali i **ne mora**, kako bi sam **opis** bio **što kraći i jasniji**
- izdržaj se u opisu ne naglašava, ako pojedini položaj segmenta tijela ostaje u prethodno opisanu položaju

KRETNJE

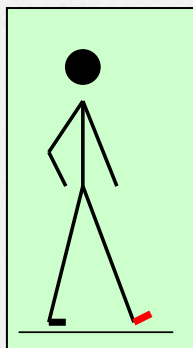
- se sastoje **od niza pokreta** različitih dijelova tijela kako bi se izvela kretnja u cijelosti
- svaka se kretnja može podijeliti na pojedine dijelove, faze koje slijede, nadovezuju se jedna na drugu
- u opisu kretnji treba definirati **položaj** tijela, **način** i **smjer** kretanja

HODANJA

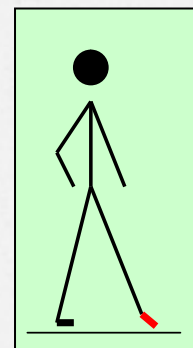
- su općenito sva kretanja koja se izvode **koracima** kako bi se savladala određena udaljenost bez, sa manjim ili većim naporom
- pri hodanjima: **ne postoji faza leta**, a pri izvođenju koraka **mora postojati** barem jednom nogom **doticaj s tlom**

VARIJANTE HODANJA

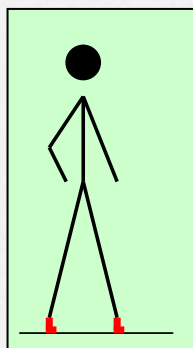
- mogu biti u osnovnim: **NAPRIJED / UNATRAG / USTRANU** kao i u kosim smjerovima: **VAN / UNUTRA**



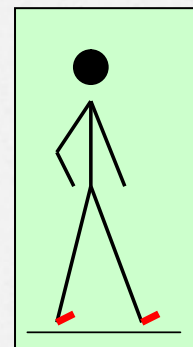
OBIČNO HODANJE



STUPANJE



HODANJE U USPONU



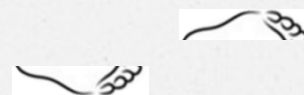
HODANJE NA PETAMA

VARIJANTE HODANJA



HODANJE NA UNUTARNJEM DIJELU STOPALA

HODANJE NA VANJSKOM DIJELU STOPALA



HODANJE RASKORAČNO



HODANJE UNUTRA

➤ hodanje naprijed ili unatrag iskorakom za 45° prema **unutra**



HODANJE VAN



➤ hodanje naprijed ili unatrag iskorakom za 45° prema **van**

VARIJANTE HODANJA



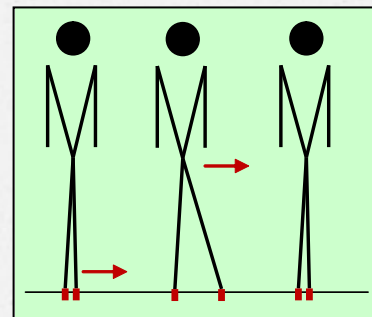
HODANJE NOGOM ISPRED ili IZA NOGE



➤ prema naprijed ili unatrag iskorakom noge ispred / iza noge



HODANJE USTRANU KORAKOM-DOKORAKOM



⇒ izvodi se iskorakom ustranu, prinoženjem i prijenosom težine tijela na istu u pripremu za sljedeći iskorak

KRIŽNO HODANJE ⇒ iskorakom ispred i/ili iza noge ustranu



VARIJANTE HODANJA

DOKORAČNO HODANJE

- pri hodu u iskorak postavlja se uvijek **ista noga**, a druga u **dokorak**, prinoženjem, **uz prijenos težine tijela na istu nogu**, u pripremi za sljedeći iskorak
- **dokoračna noga** uvijek dodiruje unutarnjim dijelom stopala iskoračnu nogu, a stopala zatvaraju kut od 90°



ISKORAK LIJEVOM (D), DOKORAK

VARIJANTE HODANJA

NAIZMJENIČNO DOKORAČNO HODANJE

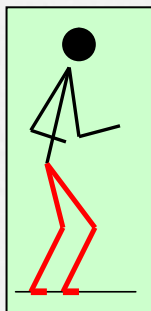
- je hodanje kada između jednog koraka-dokoraka postoji iskorak drugom nogom



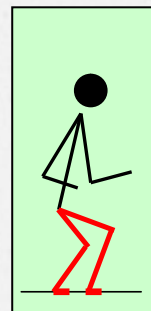
iskorak lijevom (D), dokorak, iskorak lijevom (D), desnom (L), dokorak,
iskorak desnom (L), lijevom (D), dokorak ...

VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA

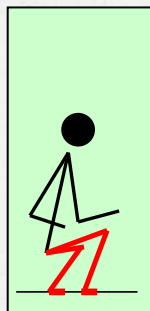
- ⇒ iskorakom prema: naprijed / unatrag / ustranu / naprijed van / naprijed unutra / unatrag van / unatrag unutra
- ⇒ korakom-dokorakom, križnim korakom, ... i slično



HODANJE U POČUČNJU

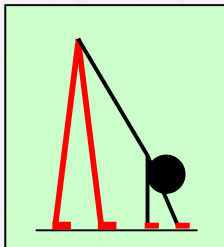


HODANJE U ČUČNJU

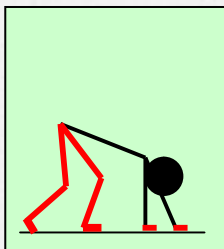


HODANJE U DUBOKOM ČUČNJU

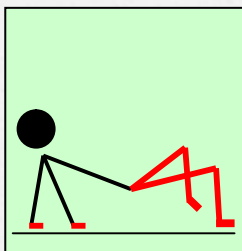
VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA



HODANJE U UPORU STOJEĆEM

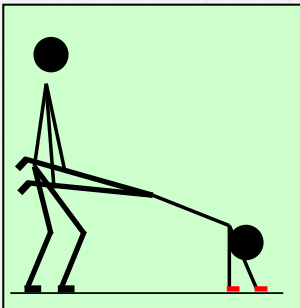


HODANJE U PREDNJEM POGRČENOM UPORU
"hodanje četveronoške"

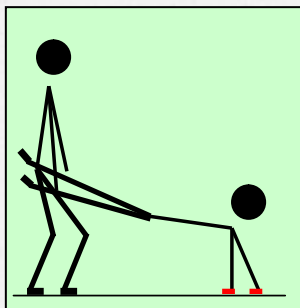


HODANJE U STRAŽNJEM POGRČENOM UPORU

VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA

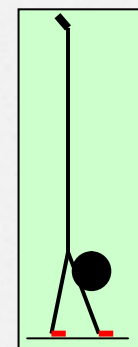


”TAČKE” – HODANJE U PREDNJEM UPORU

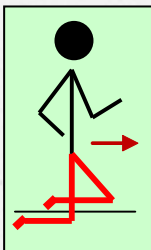


”KOLA” – HODANJE U STRAŽNJEM UPORU

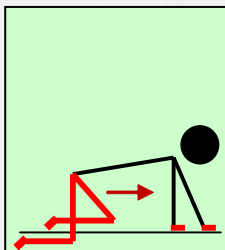
HODANJE U STAVU O ŠAKAMA



VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA



HODANJE U KLEKU



HODANJE U UPORU KLEČEĆEM

TRČANJA

- su kretanja koja se izvode **koracima**, no između koraka **postoji faza** **lijeta** sa svrhom da se neki prostor prijeđe uz određeni napor, različitim brzinama, nerijetko što brže

POSKOCI I SKOKOVI

postoje **dvije teorije** koje definiraju **POSKOKE i SKOKOVE**

1. teorija jednostavnije, preciznije i objektivnije definira:

POSKOK

- kao kretnju tijela s fazom lijeta u kojoj je **odraz s jedne i doskok na istu nogu**

SKOK

- je kretnja tijela s fazom lijeta u kojoj mogu biti:
 - odraz i doskok **sunožan**
 - odraz **sunožan**, a doskok **jednonožan** na lijevu (ili desnu nogu)
 - odraz **jednonožan** s lijeve (ili desne), a doskok **sunožan**
 - odraz **jednom**, a doskok na **drugu** nogu

POSKOCI I SKOKOVI

POSKOCI		SKOKOVI	
FAZE			
odraz	doskok	odraz	doskok
jednonožni	jednonožni (na istu nogu)	jednonožni	jednonožni (na drugu nogu)
			sunožni
		sunožni	jednonožni na lijevu
			jednonožni na desnu
			sunožni

2. teorija razliku između POSKOKA i SKOKA definira:

- duljinom i visinom lijeta
- bez obzira na vrstu odraza i doskoka, što je nerijetko vrlo subjektivna procjena i stoga ju treba izbjegavati

POSKOCI I SKOKOVI

u opisu POSKOKA i SKOKOVA treba definirati:

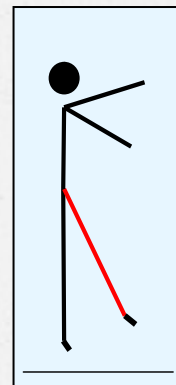
- početni položaj,
- vrstu odraza (jednonožni ili sunožni),
- smjer odraza (u mjestu, naprijed, unatrag, ustranu, okretom u stupnjevima u koju stranu),
- položaj tijela, nogu i ruku u fazi lijeta,
- vrstu doskok, odnosno završni položaj

POSKOCI

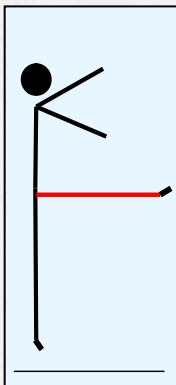
opis poskoka treba započeti početnim položajem (stavom, položajem ruku)

➤ s obzirom na položaj u fazi lijeta dijele se na:

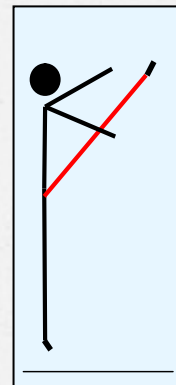
POČETNI POLOŽAJ: spetni stav, odručenje
OPIS: iskorak počučnjem lijevom (ili desnom)
naprijed, poskok - opis položaja tijela,
noge, ruku u fazi lijeta
ZAVRŠNI POLOŽAJ: s prednoženjem desne
(ili lijeve), odručenje



**POSKOK S NISKIM
PREDNOŽNJEM
DESNE (L)**, odručenje
desne (L), predručenje
lijeve (D)

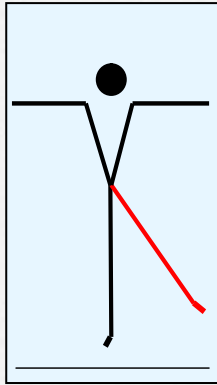


**POSKOK S
PREDNOŽNJEM
DESNE (L)**, odručenje
desne (L), predručenje
lijeve (D)

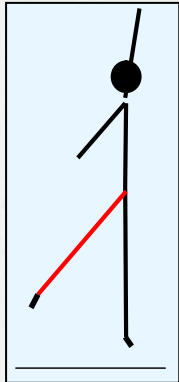


**POSKOK S VISOKIM
PREDNOŽNJEM
DESNE (L)**, odručenje
desne (L), predručenje
lijeve (D)

POSKOCI

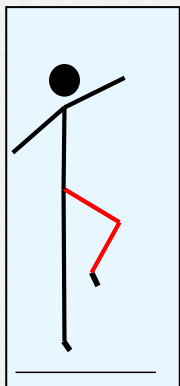


POSKOK S ODNOŽNJEM DESNE (L), *odručenje*

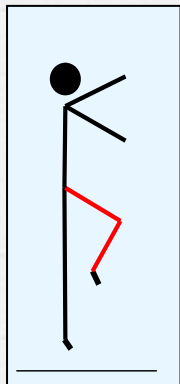


POSKOK SA ZANOŽNJEM DESNE (L), *odručenje desne (L) uzručenje lijeve (D)*

POSKOCI



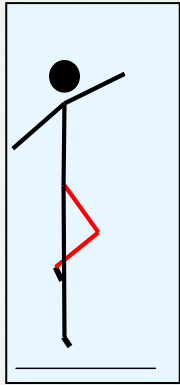
POSKOK S PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (L), *odručenje*



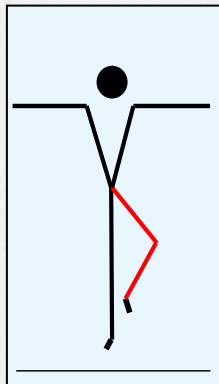
”DJEČJI POSKOK”

- **POSKOK S PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (L)**
UNUTRA, *odručenje desne (L) predručenje lijeve (D)*

POSKOCI



POSKOK S ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM (D),
odručenje

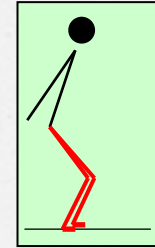


POSKOK S ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM (D)
UNUTRA, *odručenje*

SKOKOVI

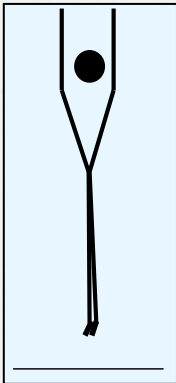
opis skoka također treba započeti početnim položajem (stavom i položajem ruku)

- najčešći su početni/završni položaj: *raskoračni stav počučnjem, zaručenje*

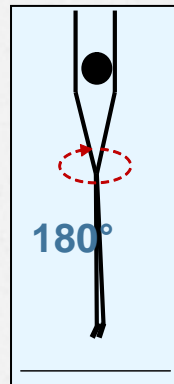


pr. sunožnim odrazom i suručnim zamahom skok ...

- s obzirom na položaj u fazi lijeta dijele se na:

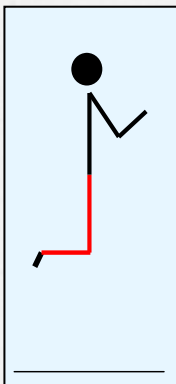


SKOK PRUŽENI,
uzručanjem

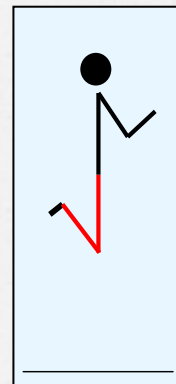


SKOK S OKRETOM za 90° /
180° / 360° / ..., *uzručanjem*

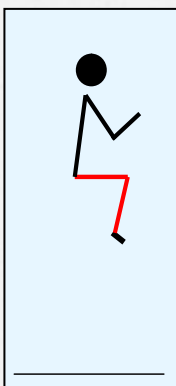
SKOKOVI



SKOK POGRČENI,
pogrčenim predručenjem

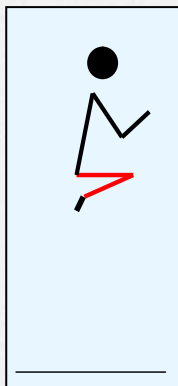


SKOK ZGRČENI,
pogrčenim predručenjem

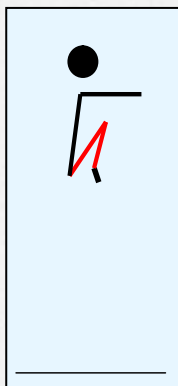


SKOK PREDNOŽNO POGRČENI, *pogrčenim predručenjem*

SKOKOVI

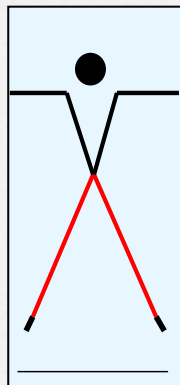


SKOK PREDNOŽNO ZGRČENI, *pogrčenim predručenjem*

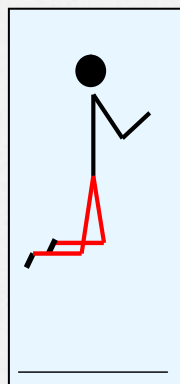


SKOK VISOKO PREDNOŽNO ZGRČENI, *predručenjem*

SKOKOVI

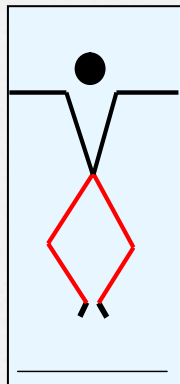


SKOK RAZNOŽNI, *odručenjem*

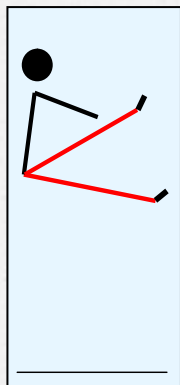


SKOK RAZNOŽNO POGRČENI, *pogrčenim predručenjem*

SKOKOVI

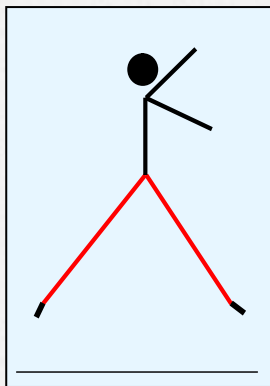


SKOK RAZNOŽNO POGRČENI UNUTRA, *odručenjem*

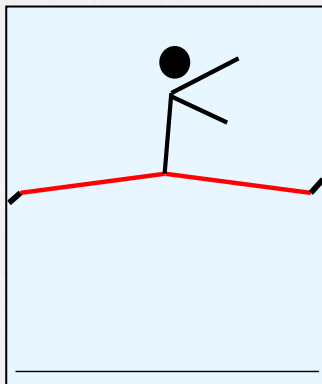


SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNI, *predručenjem dolje*

SKOKOVI



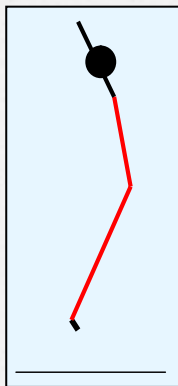
SKOK RAZNOŽNI LIJEVOM (D) NAPRIJED, *predručenje desne, odručenje lijeve*



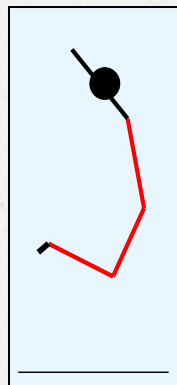
SKOK MAKSIMALNIM RAZNOŽNJEM LIJEVOM (D) NAPRIJED, *predručenje desne, odručenje lijeve*

”DALEKO – VISOKI SKOK”

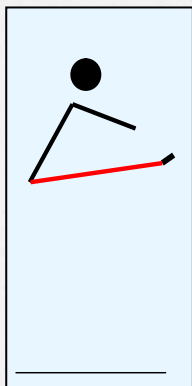
SKOKOVI



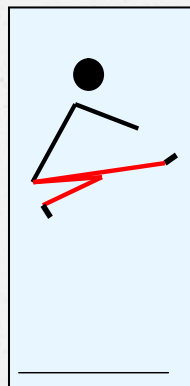
SKOK UVITO,
uzručenjem



**SKOK UVITO
POGRČENI,**
uzručenjem

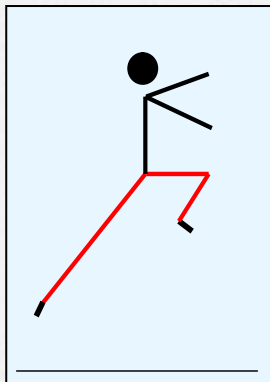


SKOK SKLONJENI,
predručenjem dolje



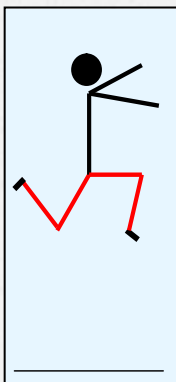
**SKOK SKLONJENI
ZGRČENO DESNOM,**
predručenjem dolje

SKOKOVI



SKOK RAZNOŽNI PREDNOŽNO POGRČENO LIJEVOM (D), *predručenje desne, odručenje lijeve*

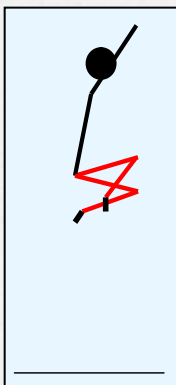
”JELENJI SKOK”



SKOK RAZNOŽNO POGRČENI S LIJEVOM NAPRIJED, *predručenje desne, odručenje lijeve*

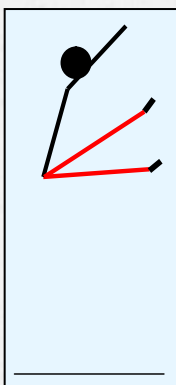
SKOKOVI

- početni položaj: stav prednožni, odručenje, iskorakom odraz ...



”MAČJI SKOK”

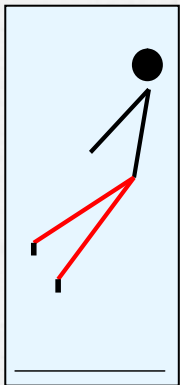
SKOK S PROMJENOM NOGU U POGRČENOM PREDNOŽENJU, *čeonim krugom rukama prema dolje*



”ŠKARICE NAPRIJED”

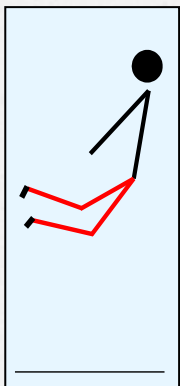
SKOK S PROMJENOM NOGU U PREDNOŽENJU, *predručenjem gore*

SKOKOVI



”ŠKARICE UNATRAG”

SKOK S PROMJENOM NOGU U ZANOŽENJU, *zaručenjem*



”POGRČENE ŠKARICE UNATRAG”

**SKOK S PROMJENOM POGRČENIH NOGU U ZANOŽENJU,
*zaručenjem***

OKRETI

- su **kružne kretnje** cijelim tijelom koje se izvode najčešće u uspravnom položaju okretom **oko UZDUŽNE OSI** tijela u lijevu ili desnu stranu
- ovisno o **dijelovima okreta** razlikuje se:

ČETVRTINU OKRETA

- okret oko uzdužne osi tijela ulijevo ili udesno za **90°**

POLA OKRETA

- okret za **180°** ulijevo ili udesno

CIJELI OKRET

- okret za **360°** ulijevo ili udesno

DUPLI OKRET

- okret za **720°** ulijevo ili udesno

...

- ostale varijante okreta definiraju se obzirom na dijelove **okreta u stupnjevima**

OKRETI

mogu biti:

SUNOŽNI OKRETI – kada je ravnomjerno raspoređenom težinom tijela **na obje noge**

- **u usponu:** na prstima, petama, prsti–peta i
- mogu se izvoditi u rasponu od 45° do 270°

JEDNONOŽNI OKRETI – su okreti na jednoj nozi s drugom u zraku mogu biti:

ISTOIMENI ili **zatvoreni okret**

- **okret u istu stranu stojne noge** (*npr. okret na desnoj udesno*)

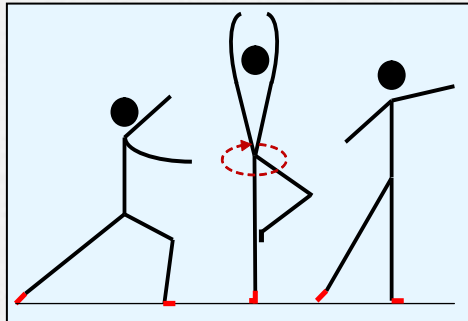
RAZNOIMENI ili **otvoreni okret**

- **okret u suprotnu stranu od stojne noge** (*npr. okret na desnoj ulijevo*)

OKRETI

u opisu svakog okreta treba definirati:

- početni položaj,
- smjer okreta,
- dio okreta u ° stupnjevima,
- položaj slobodne noge (u jednonožnim okretima),
- položaj ruku i
- završni položaj



POČETNI POLOŽAJ: iskorak počučnjem desnom naprijed, odručiti lijevom, ulučeno predručiti desnom
OPIS OKRETA: istoimeni okret za 360° u usponu, odnožno pogrčeno lijevom unutra, ulučeno uzručiti
ZAVRŠNI POLOŽAJ: iskorak lijevom naprijed, odručenje

VALJANJA

- su bočna okretanja tijela **oko uzdužne osi** za 90° , 180° i 270° na tlu, kosini i sl.
- mogu biti ulijevo ili udesno

KOTRLJANJA

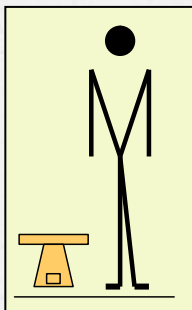
- su bočna okretanja tijela **oko uzdužne osi** od 360° i više na tlu, kosini i sl.

KOLUTANJA

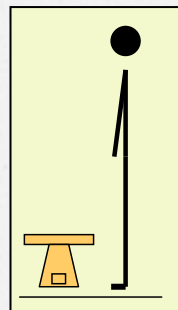
- su okretanja tijela **oko poprečne osi** na tlu, kosini i sl. za 360° i više stupnjeva
- mogu biti prema naprijed, unatrag

POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

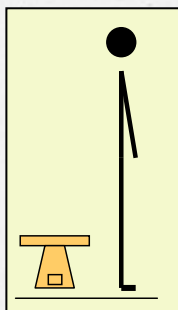
ŠVEDSKU KLUPU / GREDU / ŠVEDSKI SANDUK (SANDUČIĆ) / ... i slično



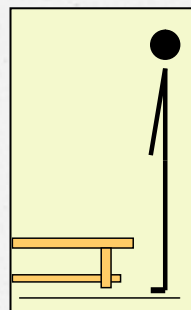
BOČNO **PREMA**
KLUPI



ČEONO **PREMA**
KLUPI



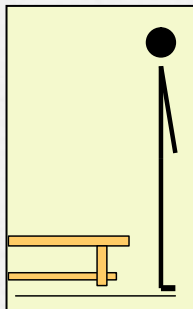
ČEONO **OD**
KLUPE



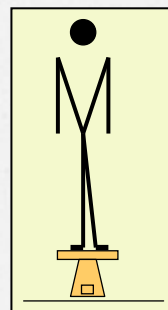
ČEONO **IZA**
KLUPE

POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

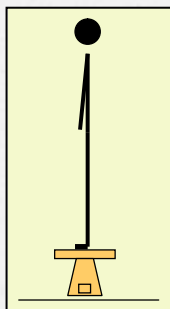
ŠVEDSKU KLUPU / GREDU / ŠVEDSKI SANDUK (SANDUČIĆ) / ... i slično



ČEONO **ISPRED** KLUPE

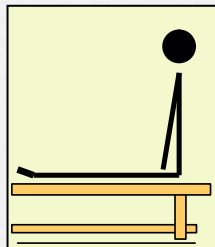


BOČNO NA KLUPI

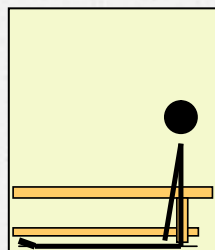


ČEONO **NA** KLUPI

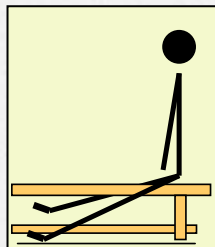
POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



SJED BOČNO NA KLUPU

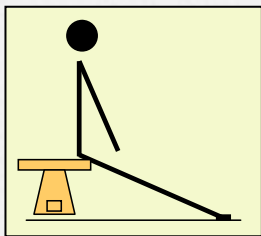


SJED BOČNO PREMA KLUPI

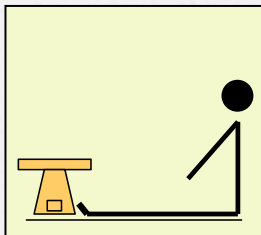


SJED RAZNOŽNI BOČNO NA KLUPU

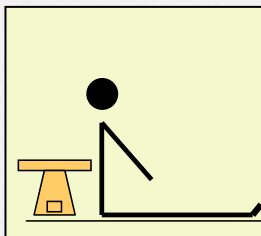
POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



SJED ČEONO NA KLUPU

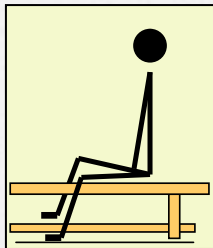


SJED ČEONO PREMA KLUPI

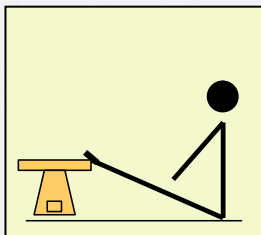


SJED ČEONO OD KLUPE

POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



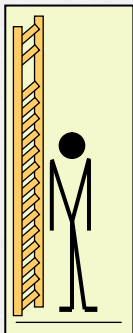
SJED RASKORAČNO POGRČENI **BOČNO** NA KLUPU



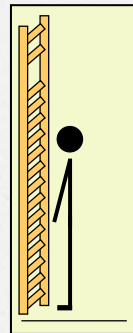
SJED **ČEONO** PREMA KLUPI, stopalima na klupu

POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

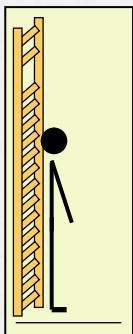
ŠVEDSKE LJESTVE



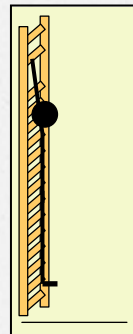
**BOČNO PREMA
LJESTVAMA**



**ČEONO PREMA
LJESTVAMA**

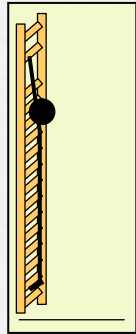


ČEONO OD LJESTVI

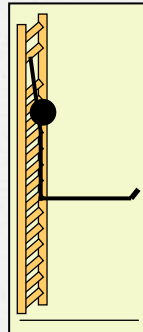


**VIS ČEONO OD
LJESTVI**

POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

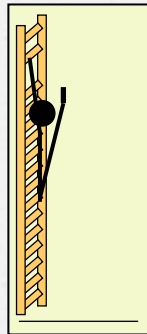


**VIS ČEONO PREMA
LJESTVAMA**



**VIS ČEONO OD
LJESTVI, PREDNOS**

PREDNOS može biti:
NISKI (kada su noge
podignute do $\approx 45^\circ$) i VISOKI
(do $\approx 135^\circ$)



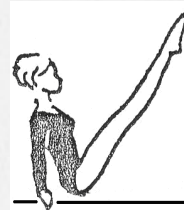
VIS ČEONO OD LJESTVI, UZNOS

OSNOVNA PRAVILA OPISA

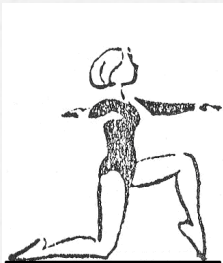
- ⇒ svaki opis treba započeti **POČETNIM POLOŽAJEM**
 - ⇒ prvo treba opisati **STAV** ili **prizemni položaj**
 - ⇒ zatim položaje: **trupa (glave)**, pa **ruku/e**



stav spetni, uzručenje



upor sjedeći, s visokim prednoženjem

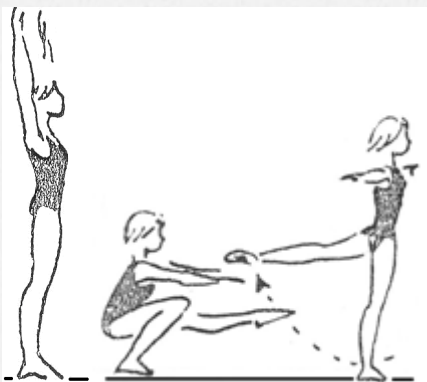


klek prednožno pogrčenom lijevom, predručenje lijeve, odručenje desne

OSNOVNA PRAVILA OPISA

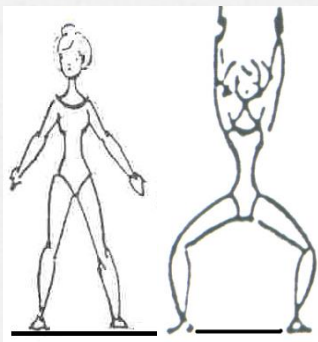
⇒ nakon opisa početnog položaja, opisuje se **DOMINANTAN** pokret

⇒ nogu/e, trupa (glave), ruku/e



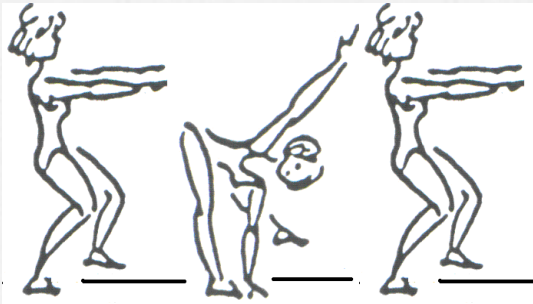
početni položaj: stav spetni, uzručenje

*opis zadatka: duboki čučanj s prednoženjem
lijeve, predručiti; usprav, zamahom
bočni luk lijeve u zanoženje, odručiti*



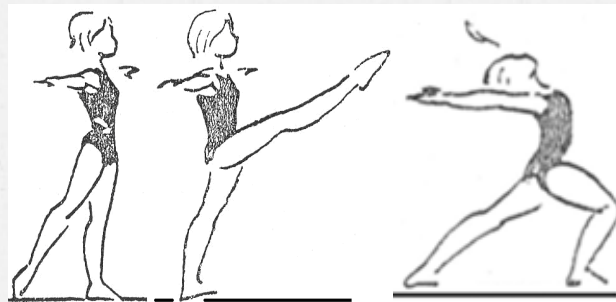
početni položaj: raskoračni stav, odručenje dolje

opis zadatka: počučanj, uzručiti



početni položaj: raskoračni stav počučnjem, predručenje

opis zadatka: usprav, duboki pretklon zasukom udesno, odručiti; odsukom i usklonom, počučanj, predručiti



početni položaj: stav zanožno desnom, odručenje

opis zadatka: visoko prednožiti desnu, ispad, zaklon trupa i glave, uzručiti van

SIMBOLI



⇒ ZIB POČUČNJEM



⇒ ZIB RUKAMA



⇒ LUK



⇒ KRUŽENJA



⇒ SMJER KRETANJA



⇒ VAL



⇒ POSKOK – SKOK

SPRAVE

- ⇒ su posebno konstruirani i dizajnirani čvrsti predmeti većih dimenzija na kojima je moguće izvoditi različite kretnje
- ⇒ nerijetko su pričvršćene za tlo i/ili zid kako bi bile što stabilnije i sigurnije za upotrebu
- ⇒ u upotrebi su najčešće: švedske ljestve, kvadratne ljestve, užad za penjanje, gimnastičke sprave (preskok, greda, paralelne i dvovisinske ruče, preča, ...); sprave u teretani (pokretna traka, sobni bicikl, veslački ergometar, ...); sprave na trim stazama, ...

POMOĆNE SPRAVE

- ⇒ su predmeti različitih dimenzija i oblika koje se mogu prenositi, a pomažu pri učenju i usavršavanju pojedinih faza pokreta
- ⇒ u upotrebi su najčešće: švedski sanduk, švedska klupa, strunjače (različitih veličina i oblika), klupe, sandučići

REKVIZITI

- ⇒ su različiti posebno konstruirani predmeti, nužnih za provodu sportskih sadržaja i sportskih aktivnosti
- ⇒ u upotrebi su najčešće: **lopte (različitih veličina i tvrdoća), obruči, vijače, čunjevi, reketi, ...**

POMAGALA

- ⇒ su predmeti različitih oblika, veličina, tvrdoće koje pomažu pri učenju i usavršavanju pojedinih faza pokreta ili za razvoj pojedinih sposobnosti
- ⇒ u upotrebi su najčešće: **stalci, kapice, podne ljestve, diskovi, prepone različitih visina, bućice, ...**

POJMOVNIK

B

BALETNE POZICIJE – su karakteristični međunarodno prihvaćeni položaji nogu ili ruku

BOČNO – su pokreti i kretnje pored tijela

BOČNI UPOR – je upor rukom sa strane tijela

Č

ČEONO – su pokreti ispred / iza tijela

ČUČANJ – je prizemni položaj kod kojeg je osloncem na jednom ili oba stopala kut između natkoljenice i potkoljenice (približno jednak) $\approx 90^\circ$

POJMOVNIK

D

DOKORAK – je kretnja prinoženja noge stojnoj uz potpun prijenos težine tijela na istu, u pripremu za sljedeći iskorak

DOSKOK – je završni položaj svakog poskoka ili skoka

DUBOKI ČUČANJ – je prizemni položaj kod kojeg je osloncem na jednom ili oba stopala kut između natkoljenice i potkoljenice (manji) $< 90^\circ$

H

HODANJA – su kretnje koracima bez faze lijeta

I

ISKORAK – je kretnja nogom s prijenosom težine tijela na istu

ISPAD – je specifičan iskorak počučnjem kod kojeg se težina tijela djelomično (do 1/3) prenosi na nogu u iskoraku

IZDRŽAJ – je prekid kretanja, zadržavanje položaja tijela, noge/u ili ruke/u

ISTOIMENI OKRET – je okret u stranu stojne noge (*npr. na desnoj u desno*)

POJMOVNIK

J

JEDNONOŽNO – je položaj, pokret ili kretnja desnom ili lijevom nogom

JEDNONOŽNI STAV – je stav na jednoj nozi

JEDNORUČNO – je položaj, pokret desnom ili lijevom rukom

K

KLEK – je prizemni položaj tijela u kojem su potkoljenice cijelom svojom dužinom na tlu

KOLUTANJE – je okretanje tijela oko poprečne osi, na podlozi za 360° i više

KORAČNO – je položaj ili pokret nogama

KORAČNI STAV – je stav ravnomjerno raspoređene težine tijela na obje noge međusobno razdvojenih stopala

KOSI SMJEROVI – pokreti i kretnje prema naprijed – van ili unutra i unatrag – van ili unutra

POJMOVNIK

K

KOTRLJANJE – je bočno okretanje oko uzdužne osi tijela za 360° i više na podlozi

KRETNJA – je istovremeno pomicanje različitih dijelova tijela s ciljem svladavanja prostora

KRIŽNO – je položaj, pokret ili kretnja u kojem se jedna ruka i/ili noga nalaze ispred ili iza druge, odnosno iznad ili ispod druge

KRUŽENJE – je pokret kojim se pojedinim dijelom tijela opisuje kružnica

POJMOVNIK

L

LEŽANJE – je prizemni položaj u kojem se tijelo cijelom svojom dužinom ili većim dijelom oslanja na podlogu

LUK – je kružni pokret pojedinim dijelom ili dijelovima tijela kojim se opisuje dio kružnice

N

NOŽENJA – su položaji i pokreti nogu u prostoru: *prednoženje, odnoženje, zanoženje, prinoženje*

NOŽNI STAVOVI – su stavovi kod kojih je težina tijela na jednoj nozi a druga dodiruje tlo različitim dijelovima stopala (najčešće prstima)

POJMOVNIK

O

ODNOŽENJE – je položaj ili pokret nogom koja dodiruje tlo sa strane tijela

ODRAZ – je početna kretnja svakog poskoka ili skoka može biti jednonožan ili sunožan)

ODRUČENJE – je položaj ili pokret rukom ili rukama podignutih ustranu

ODSUK – je pokret povratka iz zasuka

OKRET – je kružna kretnja tijela u uspravnom položaju oko uzdužne osi

OSNOVNI SMJEROVI – prema naprijed, ustranu, unatrag

OTKLON – je položaj ili pokret gornjim dijelom tijela nagne ustranu

OTVORENI STAV – je uspravan položaj tijela u kojemu su prsti stopala okrenuti prema van, a pete unutra

POJMOVNIK

P

POČETNI POLOŽAJ – je položaj kojim započinje svaki smisleni pokret i/ili kretnja

POČUČANJ – je prizemni položaj kod kojeg je osloncem na jednom ili oba stopala kut između natkoljenice i potkoljenice veći od $> 90^\circ$

POGRČEN – je položaj nogu i/ili ruku u kojemu je kut između natkoljenice i potkoljenice i/ili podlaktice i nadlaktice približno jednak $\approx 90^\circ$

POKRET – je pojedinačno ili istovremeno pomicanje pojedinih dijelova tijela: noge/u, ruke/u, glave i/ili trupa

POLOŽAJ – je zadržavanje ili postavljanje pojedinih dijelova tijela u prostoru

POMAGALA – su različiti oblici i vrste sportske i slične opreme koja olakšavaju ili otežavaju izvođenje pojedinih faza pokreta ili pokreta u cjelini

POJMOVNIK

P

POMOĆNE SPRAVE – su predmeti različitih dimenzija i oblika koje se mogu prenositi, a pomažu pri učenju i usavršavanju pojedinih faza pokreta ili pokreta u cjelini

POSKOK – je kretnja kod koje je odraz s jedne i doskok na istu nogu

PREDNJI UPOR – je upor rukama ispred ramena, kod kojeg se vidi površina oslonca (upor za rukama)

PREDNOS – podignute noge ispred tijela paralelno s tlom u visu

PREDNOŽENJE – je položaj ili pokret nogom koja dodiruje tlo ispred tijela

PREDRUČENJE – je položaj ili pokret rukom ili rukama podignutih ispred tijela

PRETKON – je položaj ili pokret gornjim dijelom tijela nagne prema naprijed

PRINOŽENJE – je pokret povratka noge u sunožni stav ili položaj

PRIRUČENJE – je položaj u kojem je ruka/e uz tijelo

PRUŽEN – je položaj u kojemu je kut između pojedinih dijelova tijela 180°

POJMOVNIK

R

RASKORAČNO – je stav ili prizemni položaj ravnomjerno raspoređene težine tijela na obje, raširene nogama

RAZNOIMENI OKRETA – je okret u suprotnu stranu od stojne noge (*npr. na desnoj u lijevo*)

RAZNORUČNO – luk ili kruženje rukama u kojem svaka ruka opisuje luk ili kružnicu u suprotnom smjeru

RAZNOŽENJE – istovremeno širenje nogu

REKVIZIT – je posebno konstruiran predmet, nužan za provodu sportskih sadržaja i sportskih aktivnosti

RUČENJA – su nazivi položaja i pokreta **ruku** u prostoru: *priručenje, predručjenje, odručjenje, zaručenje, uzručjenje*

POJMOVNIK

S

SJED – je prizemni položaj s osloncem na sjednim kostima

SKLEK – je pokret spuštanja (grčanjem) i podizanja (opružanjem ruku) u upor
ležećem ili klečećem

SKLONJENO – je položaj u kojemu su trup i noge pod određenim kutom

SKOK – je kretnja s fazom ljeta odrazom i doskokom (jednonožno i/ili sunožno)

SMJER – u koju stranu se izvodi pokret ili kretnja (naprijed, ustranu, unatrag,...)

SNOŽITI – je istovremeno skupljanje nogu

SPRAVA – je posebno konstruiran i dizajniran čvrsti predmeti većih dimenzija

STAV – je uspravan položaj tijela s jednim ili dva oslonca

STOJNA NOGA – noga oslonca

STRAŽNJI UPOR – je upor rukama iza ramena, površina oslonca se ne vidi

SUNOŽNO – je položaj skupljenih nogu; u **sunožnom stavu** se stopala
međusobno dodiruju jednim dijelom ili cijelom svojom dužinom

SURUČNO – istovremeno objema rukama

POJMOVNIK

Š

ŠIRI RASKORAČNI STAV – je stav kod kojeg je razmak između stopala širi od širine ramena

ŠIRI UPOR – je širi upor rukama od širine ramena

T

TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA – je podjela tijela na mišiće: ruku i ramenog pojas, trupa (trbušni mišići / mišići leđa), nogu

TRČANJE – je kretanje koracima s fazom lijeta

POJMOVNIK

U

ULUČENO – je položaj dijelova tijela tvoreći zaobljeni izgled "luka"

UPOR – je prizemni položaj u kojem su najmanje dvije površine oslonca

USKLON – je pokret povratka tijela iz pretklona, otklona, zaklona u uspravni položaj

USPON – je podizanje na prste u stavovima

USPRAV – je povratak u uspravni stav iz svih prizemnih položaja

UZNOS – su podignute noge ispred tijela do hvata rukama u visu

UZRUČENJE – je položaj ili pokret rukom ili rukama podignutih iznad ramena

UŽI UPOR – je upor rukama uži od projekcije ramena na tlu, uži od širine ramena

V

VAL – je "valovit" pokret podizanja i spuštanja zglobnih tijela jedan za drugim u nizu (npr. iz ramenog zgloba, zglob lakta, šake, dlana-prstiju)

VALJANJE – je najčešće bočno okretanje tijela do 270° i manje, na podlozi

POJMOVNIK

Z

ZAMAH – je naglašeni lučni pokret dijelom tijela iz jednog u drugi položaj

ZAKLON – je položaj ili pokret gornjim dijelom tijela nagne unatrag

ZANOŽENJE – je položaj ili pokret nogom koja dodiruje tlo iza tijela

ZARUČENJE – je položaj ili pokret rukom ili rukama unatrag

ZASUK – je položaj ili pokret u kojem se dio tijela okrene u stranu

ZATVORENI STAV – je uspravan položaj tijela u kojemu su prsti stopala okrenuti prema unutra, a pete prema van

ZAVRŠNI POLOŽAJ – je položaj kojim završava smisleni pokret i/ili kretnja

ZGIB – je pokret u kojem se iz visa pruženih ruku, grčenjem ruku podiže i opružanjem ruku spušta u slobodni vis

ZGRČEN – položaj nogu i/ili ruku u kojemu je kut između natkoljenice i potkoljenice i/ili podlaktice i nadlaktice manji od 90°

ZIB – je valovit pokret naprijed-unatrag (*npr. u priručniku*) ili gore-dolje (*počučenjem*)

LITERATURA

Anić, V., Brozović Rončević, D., Goldstein, I., Goldstein, S., Jojić, Lj., Matasović, R., Pranjković, I. (2004).

Hrvatski enciklopedijski rječnik. Zagreb: EPH d.o.o. i Novi Liber d.o.o.

Balet, osnovne pozicije (n.d.). Dostupno na <https://vseobaletu.weebly.com/osnovne-pozicije.html>

Ban, R. (1966). *Terminologija vežbi na spravama*. Beograd: Partizan – novinsko izdavačko – propagandna ustanova.

Ban, R. (1967). *Gimnastička početnica*.

Čuk, I., T. Bolković, J. Kokole, M. Kovač, D. Novak, F. Nadarević, M. Tabaković, A. Atiković (2008).

Terminologija u gimnastici I. dio (osnovni položaji i pokreti). Tuzla: PrintCom.

De Oliveira Sato, T., Hansson, G.-Å., & Coury, H. J. C. G. (2010). Goniometer Crosstalk Compensation for Knee Joint Applications. *Sensors* 10(11), 9994–10005. <http://doi.org/10.3390/s101109994>

Mighty fighter (n.d.). Dostupno na <http://www.mightyfighter.com/top-5-simple-exercises-to-build-leg-muscles/>

Mihaljević, M. (2009). Vrednovanje terminoloških radova. *Lahor* 7, 110-119.

Mihaljević M. (1998). *Terminološki priručnik*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.

LITERATURA

Sedlaček, I. (1959). *Terminologija prostih vežbi*. Beograd: Sportska knjiga.

Surange, P. N. (12. prosinca 2010). *Anatomy of spine* [isječak prezentacije]. Dostupno na <https://www.slideshare.net/pankajnsurange/anatomy-of-spine>

Tkalčić, S. (1994). *Opće pripremne kretnje*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Kompleksi opće pripremnih kretnji*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Kretnje bez nastavnih pomagala*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Švedska klupa u nastavi i športskom treningu*. Zagreb: Športmark.

Terminologija. (n.d.). U *Hrvatski leksikon*. Dostupno na <http://www.hrleksikon.info/definicija/terminologija.html>

Terminologija ili nazivlje (c2013). U A. Vujić (ur.), *Proleksis enciklopedija*. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Dostupno na <http://proleksis.lzmk.hr/48656/>

LITERATURA

Terminologija (c2017). U S. Ravlić (ur.), *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Dostupno na <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=60954>

Tkalčić, S. (1994). *Opće pripremne kretnje*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Kompleksi opće pripremnih kretnji*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Kretnje bez nastavnih pomagala*. Zagreb: Športmark.

Tkalčić, S. (2000). *Švedska klupa u nastavi i športskom treningu*. Zagreb: Športmark