

# 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:* **2024-08-03**



*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.**



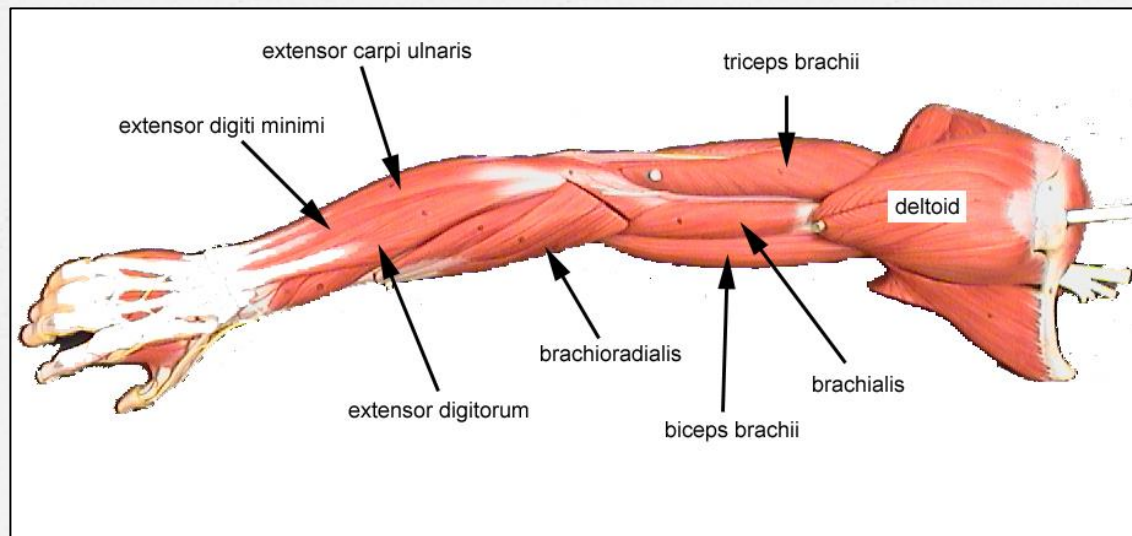
**za lakše razumijevanje opisa položaja, pokreta i kretnji treba se podsjetiti osnovnih:**

- 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**

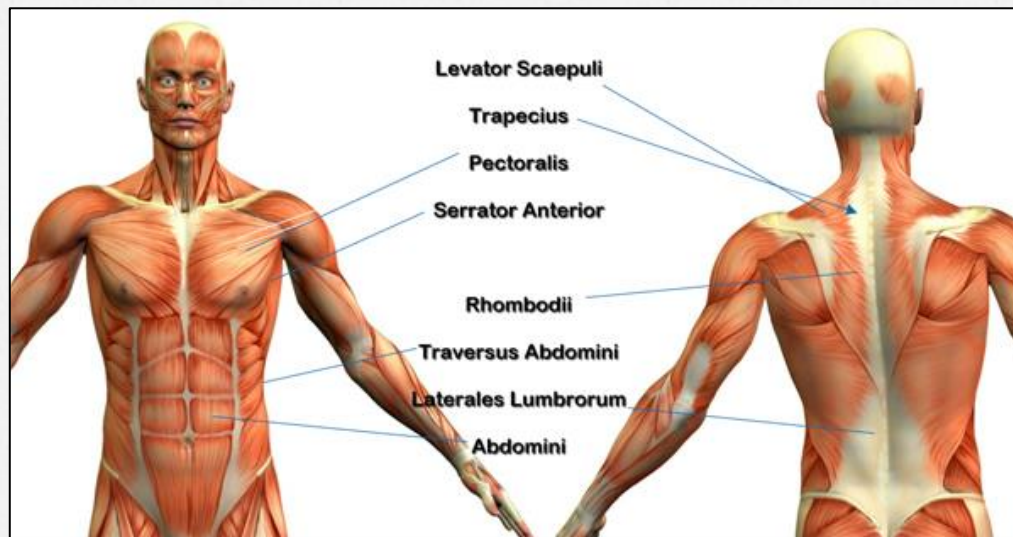
**STRAŽNJA strana**

**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>

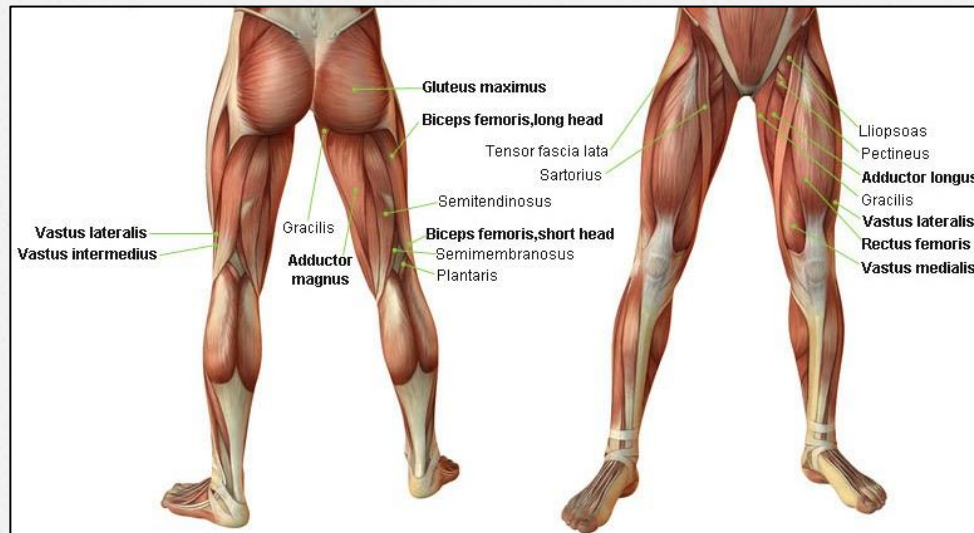


# TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA – NOGE

STOPALO

POTKOLJENICA

**NATKOLJENICA**  
prednja / stražnja /  
bočna / unutarnja  
strana noge

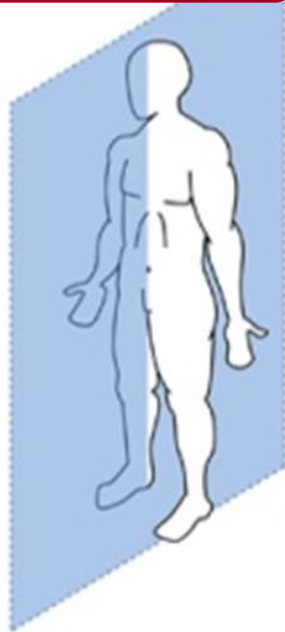


(“Mighty fighter”)

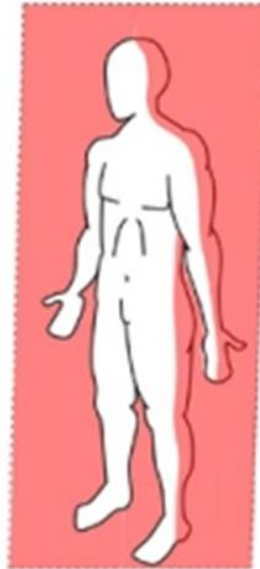
svi položaji, pokreti i kretnje definirani su i izvode se u različitim ravninama, osima i smjerovima.

## RAVNINE

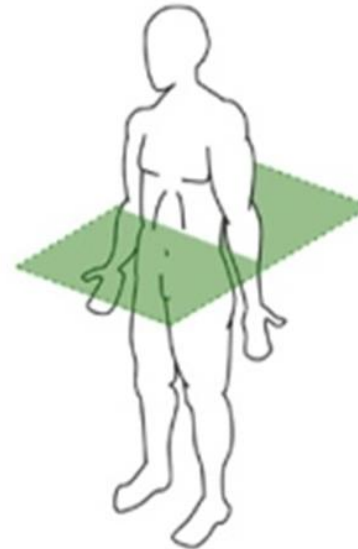
SREDIŠNJA /  
SAGITALNA



ČEONA /  
FRONTALNA

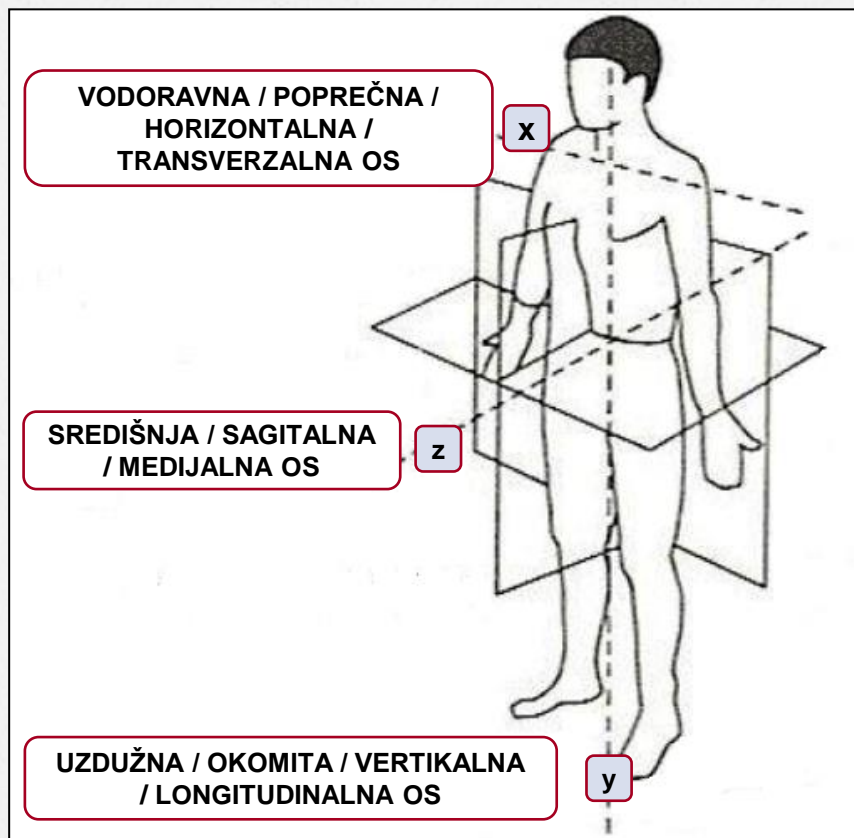


VODORAVNA /  
TRANSVERZALNA





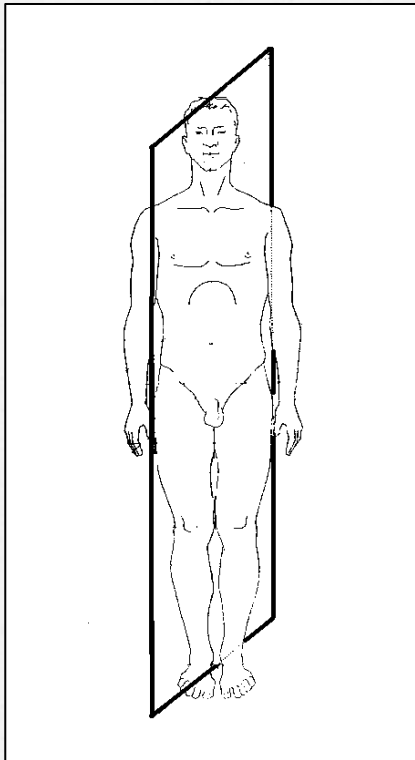
# OSI



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

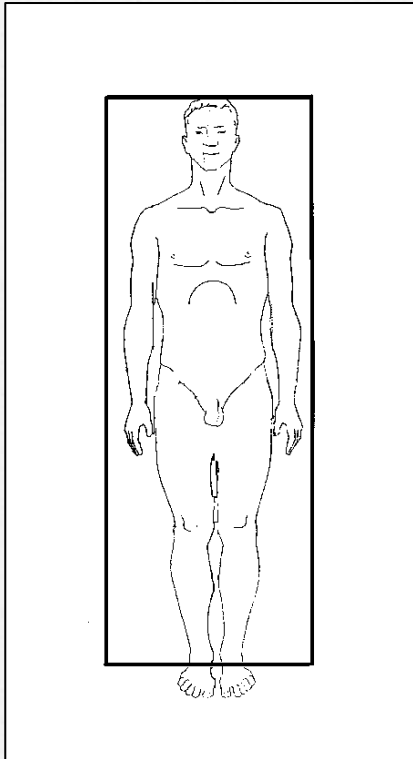
**POKRETI** se izvode prema **naprijed – unatrag**

- *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

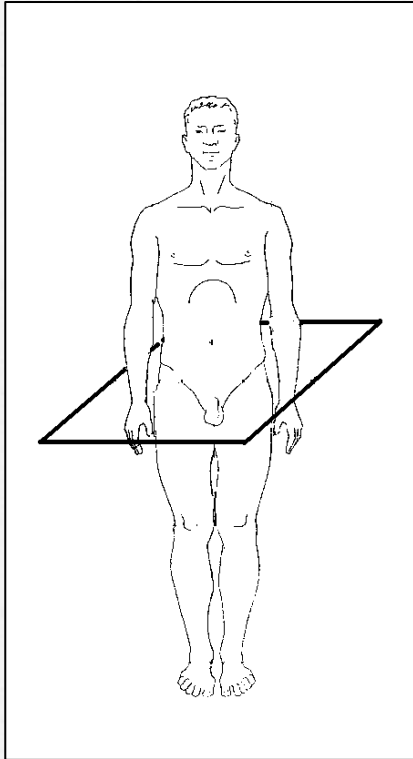


- je ravnina koja je paralelna, usporedna s čelom
- dijeli tijelo na **prednju i stražnju** stranu

**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

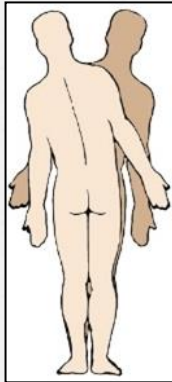
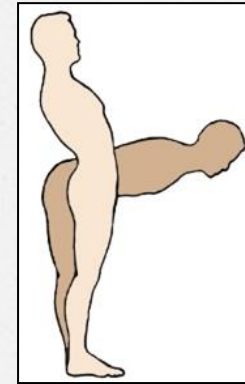
- *vodoravni lukovi i kruženja tijelom, glavom, zasuci*



## 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  $45^\circ$  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

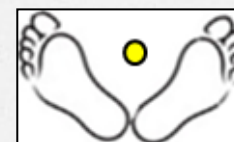
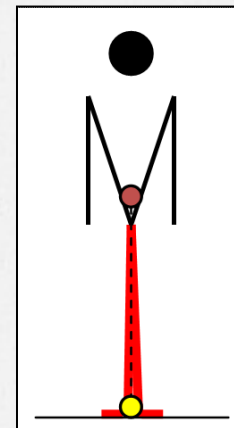
je **USPRAVAN položaj tijela** u kojemu se tijelo oslanja jednim ili istovremeno s dva i više oslonca (stopala / šake / glava / ramena, ...) o podlogu.

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### SUNOŽNI STAVOVI

**obilježja osnovnih sunožnih stavova su:**

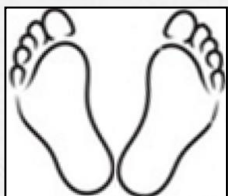
- težina tijela ravnomjerno je raspoređena **na objema nogama** koje su **punim stopalom** (cijelom svojom površinom) na tlu
- **stopala se** u svim sunožnima stavovima **međusobno dodiruju** jednim dijelom ili cijelom svojom dužinom
- projekcija ● općeg centra mase tijela ● pada u sredinu **površine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



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

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### SUNOŽNI STAVOVI



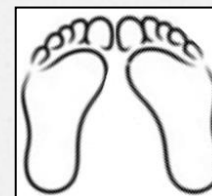
#### SPETNI STAV

pete se dodiruju, a prsti su razmaknuti za širinu stopala



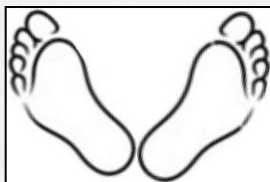
#### SPOJNI STAV

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

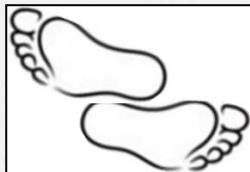
### SPECIFIČNI SUNOŽNI STAVOVI

- 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

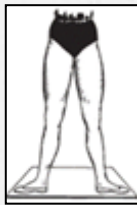
## SPECIFIČNI STAVOVI

## BALETNE POZICIJE NOGU

- su karakteristični stavovi u baletu ili baletnim školama širom svijeta



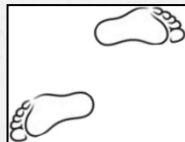
**1. pozicija**  
= ravni stav



**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

(“Balet, osnovne pozicije”)

## 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:

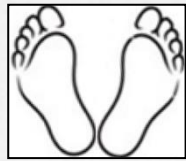
- **VISOKOM USPONU** – kada je podizanje na prste visoko, s maksimalno podignutom petom
- **NISKOM USPONU** – kada podizanje na prste nije izvedeno do kraja, peta nije podignuta maksimalno od tla



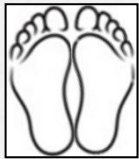


# POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

## VARIJANTE SUNOŽNIH STAVOVA U USPONU



**SPETNI USPON**



**SPOJNI USPON**



**RASPETNI USPON**



**KRIŽNI USPON**

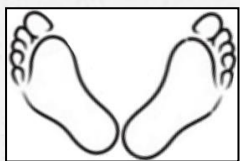


## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### 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



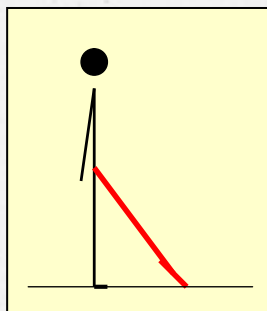
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

- "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*

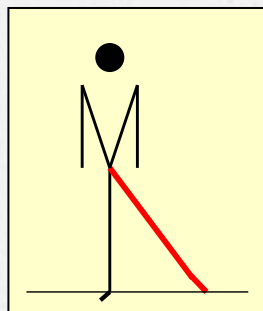
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### OSNOVNI NOŽNI STAVOVI



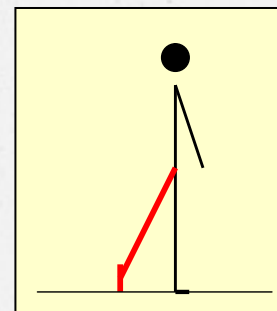
**PREDNOŽENJE**  
LIJEVOM ili DESNOM

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

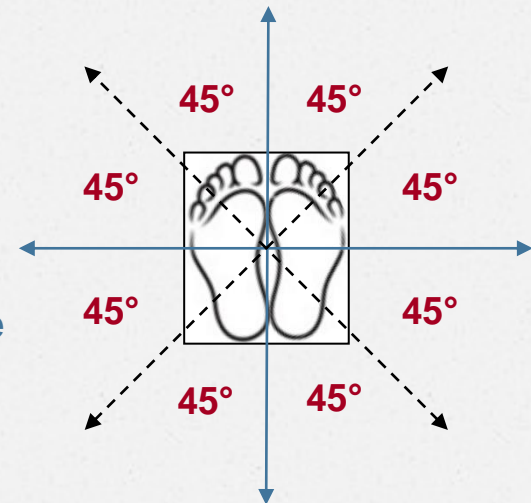
UNATRAG

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:

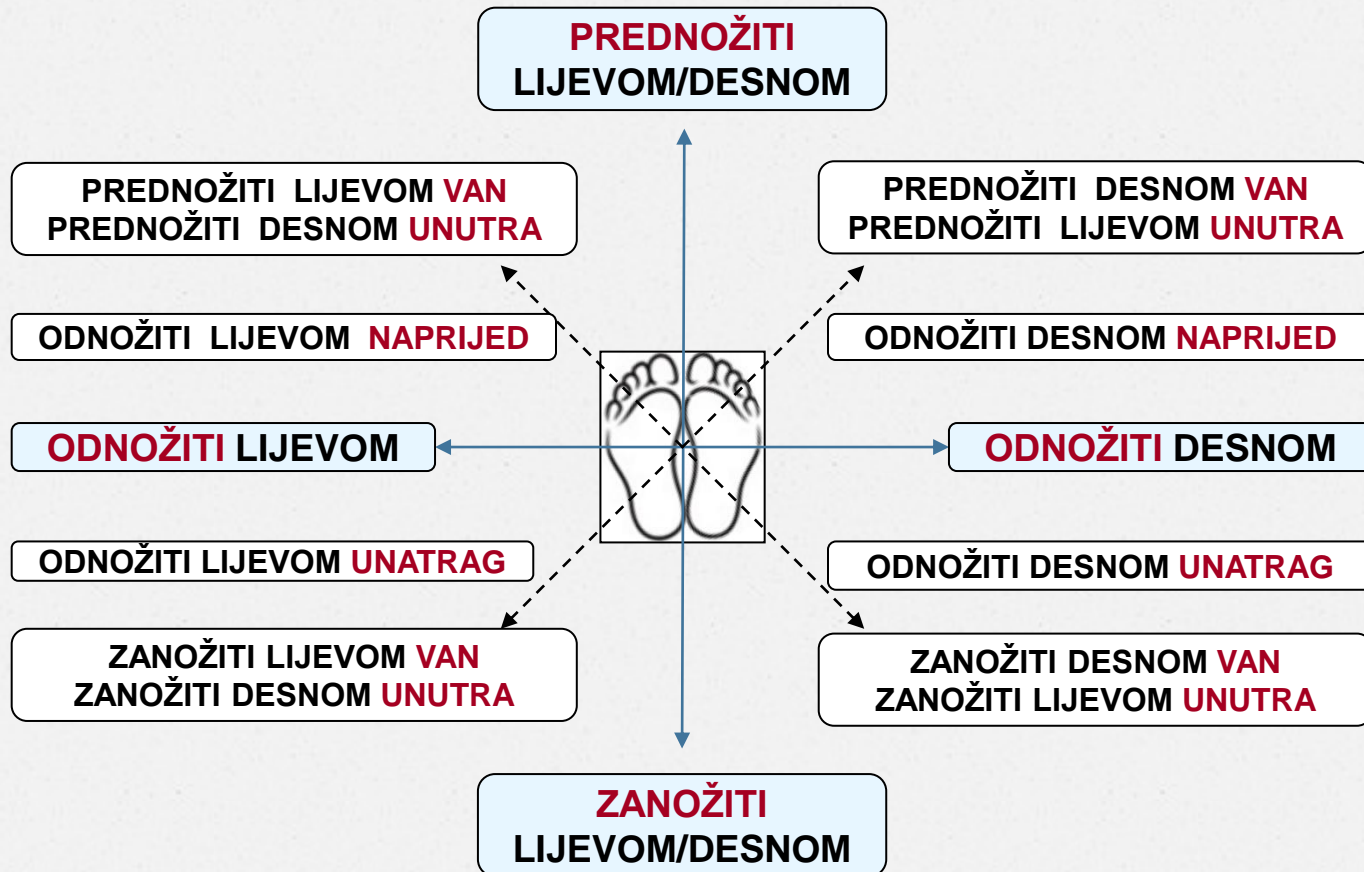
NAPRIJED – VAN ili UNUTRA

UNATRAG – VAN ili UNUTRA



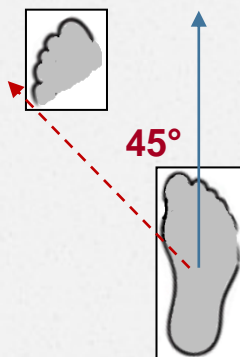
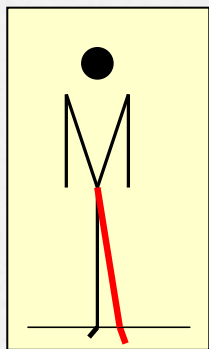


## SMJEROVI POKRETA NOGU U NOŽNIM STAVOVIMA



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

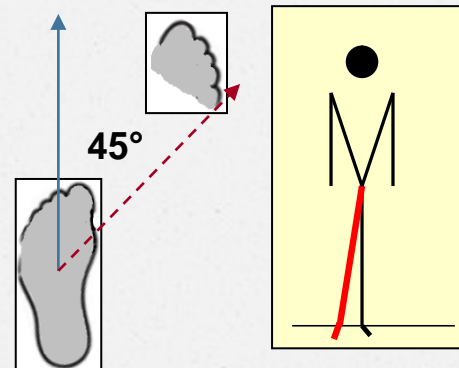


#### PREDNOŽENJE LIJEVOM VAN

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo  
ISPRED I LIJEVO od stojne noge do kuta od  $45^\circ$

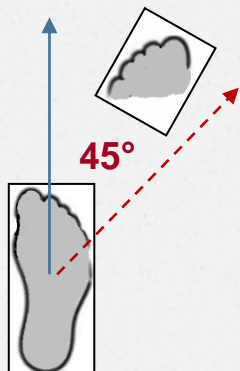
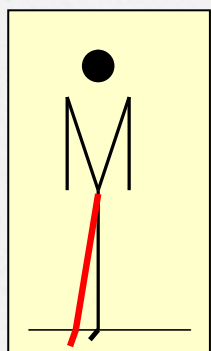
#### PREDNOŽENJE DESNOM VAN

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo  
ISPRED I DESNO od stojne noge do kuta od  $45^\circ$



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

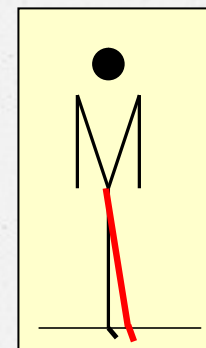
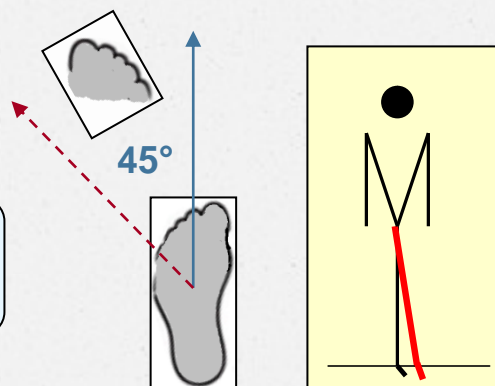


#### PREDNOŽENJE LIJEVOM UNUTRA

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

#### PREDNOŽENJE DESNOM UNUTRA

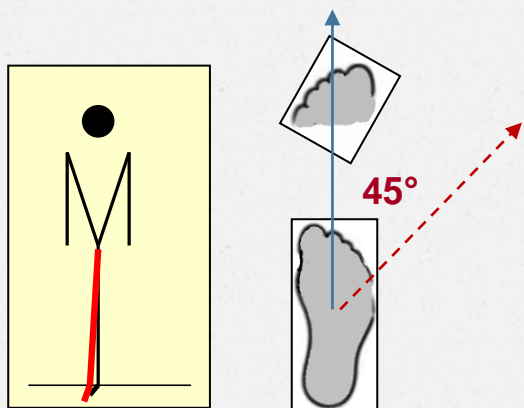
kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo  
ISPRED i LIJEVO od stojne noge do kuta od 45°





## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER PREDNOŽENJA

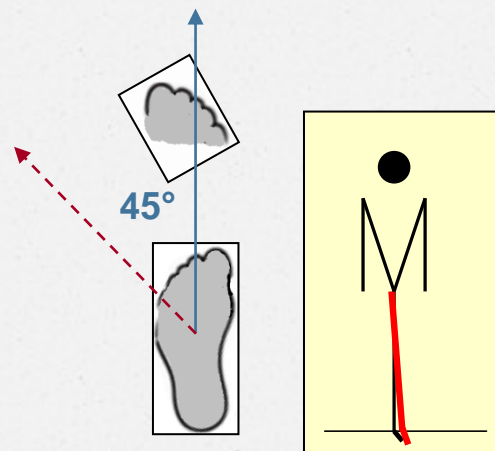


#### PREDNOŽENJE LIJEVOM **ISPRED** DESNE

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

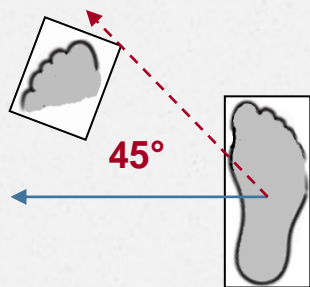
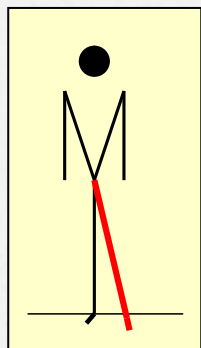
#### PREDNOŽENJE **DESNOM** **ISPRED** LIJEVE

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

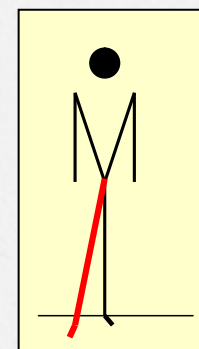
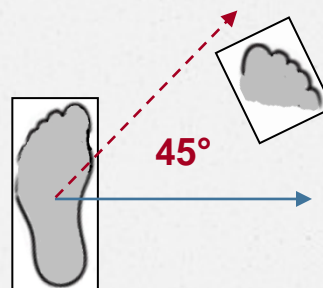


#### ODNOŽENJE LIJEVOM NAPRIJED

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

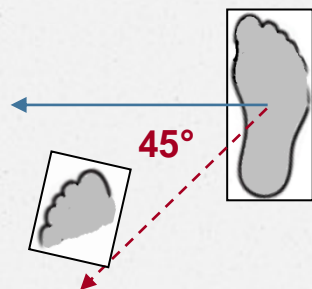
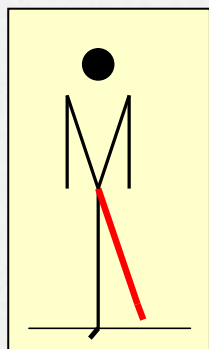
#### ODNOŽENJE DESNOM NAPRIJED

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

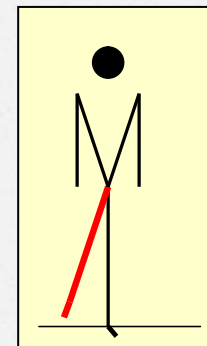
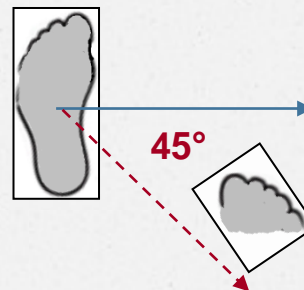


#### ODNOŽENJE LIJEVOM UNATRAG

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

#### ODNOŽENJE DESNOM UNATRAG

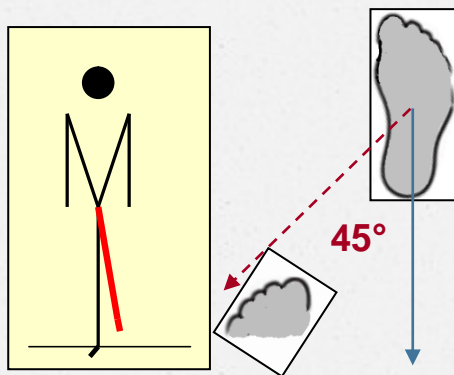
kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo SA STRANE I IZA do kuta od 45° od stojne noge





## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ZANOŽENJA

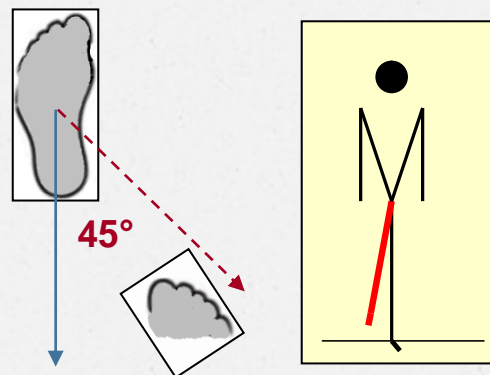


#### ZANOŽENJE LIJEVOM VAN

kada vrhovi prstiju lijeve noge dodiruju tlo IZA stojne noge i LIJEVO od nje do kuta od  $45^\circ$

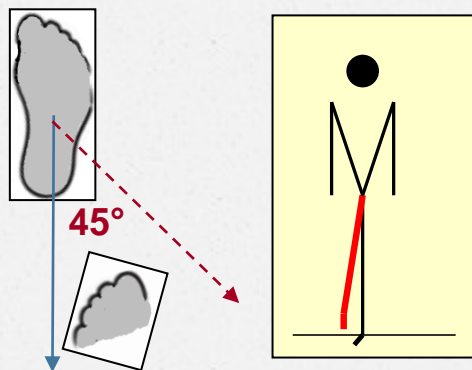
#### ZANOŽENJE DESNOM VAN

kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo IZA stojne noge i DESNO od nje do kuta od  $45^\circ$



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA S OBZIROM NA OSNOVNI SMJER ZANOŽENJA

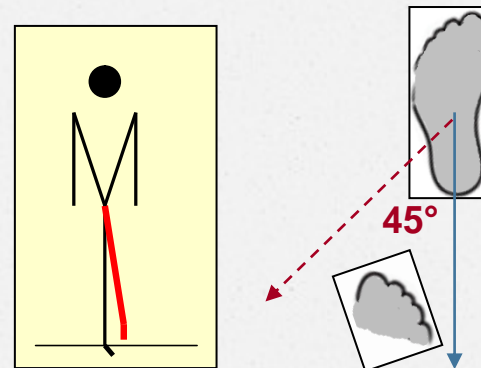


#### ZANOŽENJE LIJEVOM UNUTRA

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

#### ZANOŽENJE DESNOM UNUTRA

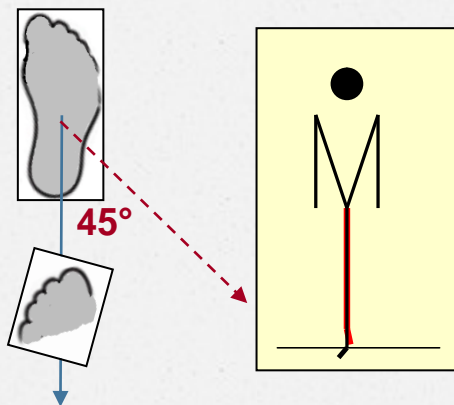
kada vrhovi prstiju desne noge dodiruju tlo IZA stojne noge i LIJEVO od nje



\* 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

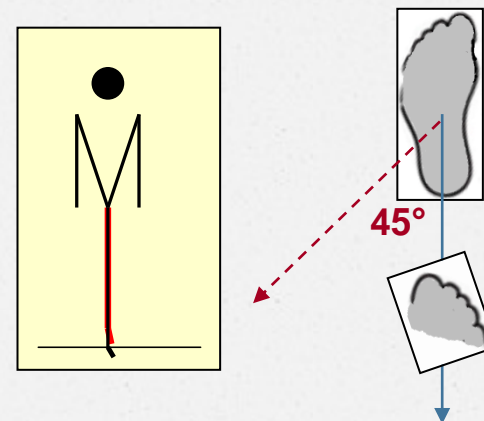


#### ZANOŽENJE LIJEVOM IZA DESNE

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

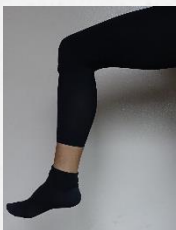




## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### 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*

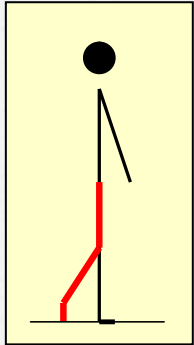
*npr. zgrčeno lijevom*



\* **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)



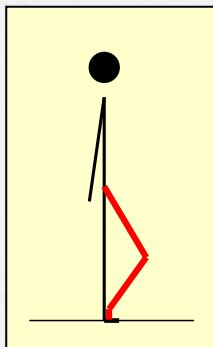
#### POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM VAN (L)



**\*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



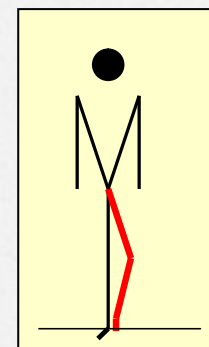
#### PREDNOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



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

#### PREDNOŽENJE POGRČENO LIJEVOM VAN (isto desnom)

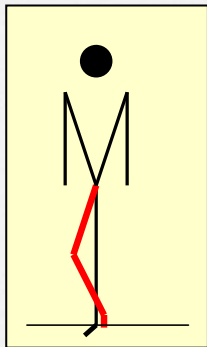
kada se **natkoljenica** noge u prednoženju pomakne ustranu do kuta od  $45^\circ$  prema **VAN**





## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj NATKOLJENICE



PREDNOŽENJE POGRČENO LIJEVOM UNUTRA (isto desnom)

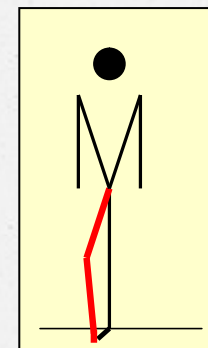


kada se **natkoljenica** noge u prednoženju pomakne ustranu do kuta od 45° prema **UNUTRA**

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

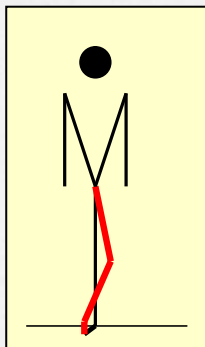
PREDNOŽENJE POGRČENO **DESNOM ISPRED LIJEVE**

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



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

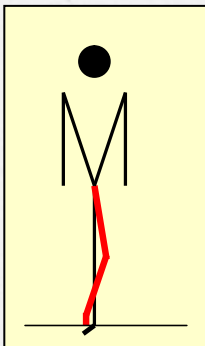
### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA s obzirom na položaj POTKOLJENICE



**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



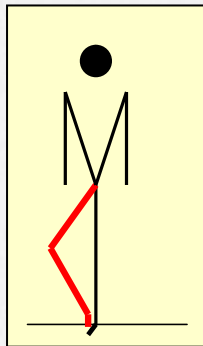
**PREDNOŽENJE POGRČENO DESNOM POTKOLJENICOM  
KRIŽNO** (isto lijevom)



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



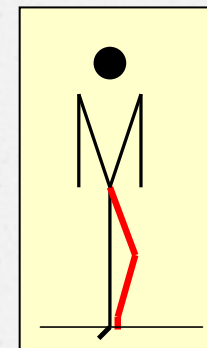
#### ODNOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



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  $45^\circ$

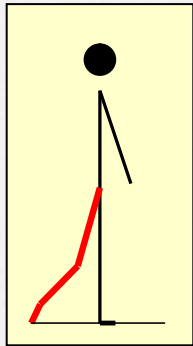


\* **ODNOŽENJE POGRČENO UNATRAG** nije moguće, zbog anatomske građe zgloba kuka



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



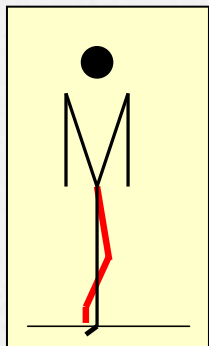
### ZANOŽENJE POGRČENO DESNOM (isto lijevom)



prsti zanožno pogrčene noge dodiruju tlo IZA tijela natkoljenicom u zanoženju

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE NOŽNIH STAVOVA



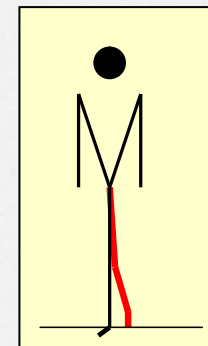
ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM **UNUTRA** (isto desnom)



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

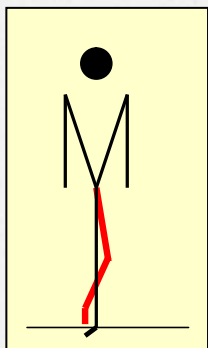
ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM **VAN**  
(isto desnom)

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

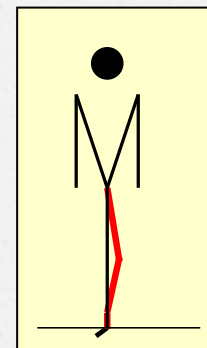


**ZANOŽENJE POGRČENO LIJEVOM KRIŽNO** (isto desnom)



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°**

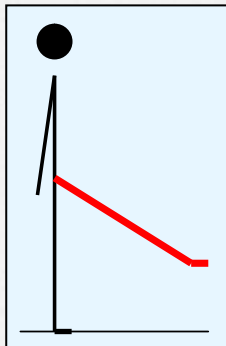
#### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA

- **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

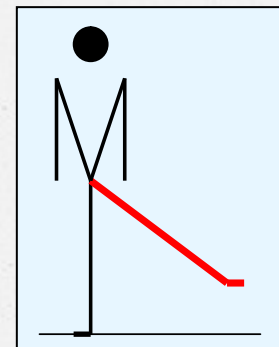


#### S PREDNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

noga je u zraku PRUŽENA **ISPRED** tijela pod kutom od  $45^\circ$  do  $90^\circ$

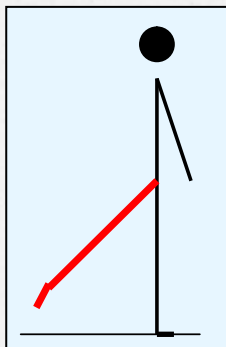
#### S ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

noga u zraku je **SA STRANE** tijela pod kutom od  $45^\circ$  do  $90^\circ$ , do vodoravnog položaja



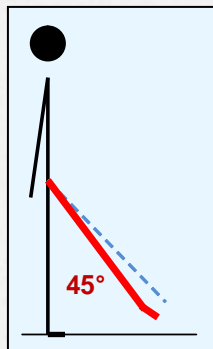
#### SA ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

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



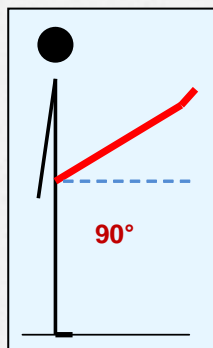
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM



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

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



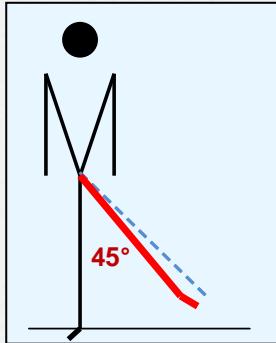
S **VISOKIM** PREDNOŽENJEM **DESNE** (ili lijeve)

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



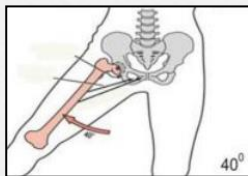
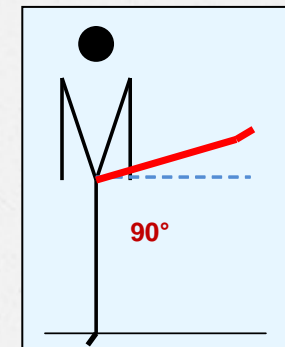
#### S NISKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

noga je u zraku pružena sa strane tijela do kuta od  $45^\circ$

\* stopalo je paralelno sa stojnom nogom (prstima naprijed)

#### S VISOKIM ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

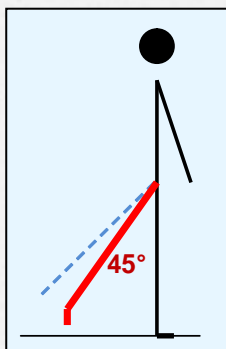
noga je u zraku pružena pokraj tijela iznad vodoravnog položaja



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

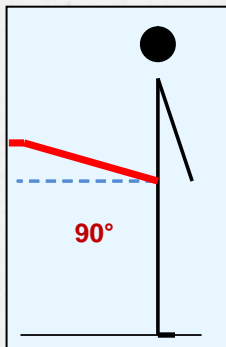
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM



#### S **NISKIM** ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

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



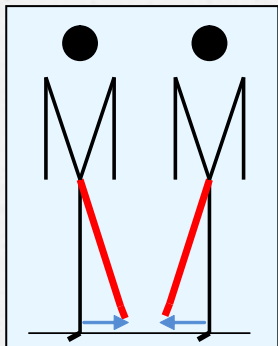
#### S **VISOKIM** ZANOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

*\* 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  $45^\circ$  varijante jednonožnih stavova su:

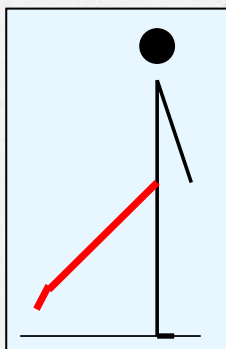


S PREDNOŽENJEM LIJEVE VAN

S PREDNOŽENJEM LIJEVE UNUTRA

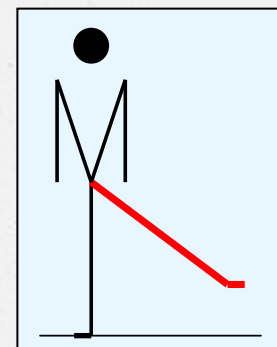
S ODNOŽENJEM LIJEVE NAPRIJED

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



SA ZANOŽENJEM DESNE VAN

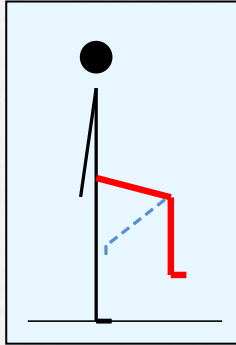
SA ZANOŽENJEM DESNE UNUTRA





## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

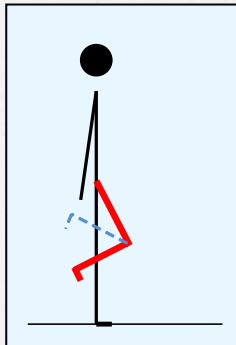
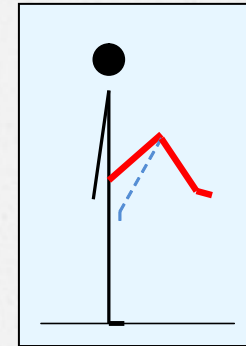
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM



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)**

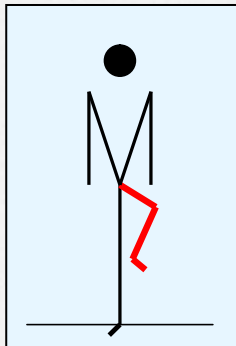


S **NISKIM PREDNOŽENJEM POGRČENO** (ili zgrčeno) **DESNOM (isto lijevom)**

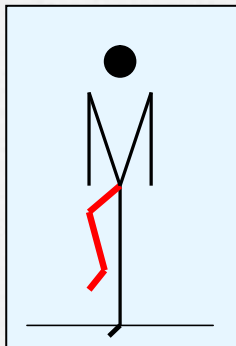
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### 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**



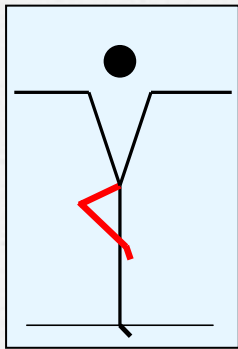
S PREDNOŽNJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM UNUTRA**

\* **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

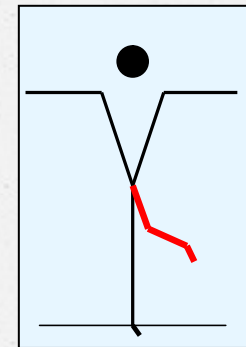
- **POTKOLJENICA** u pogrčenu ili zgrčenu položaju može biti i **UNUTRA**, što u opisu treba posebno naglasiti



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)

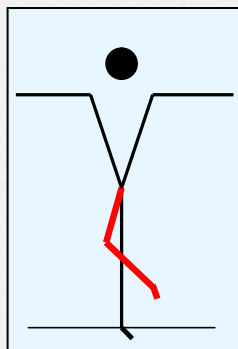




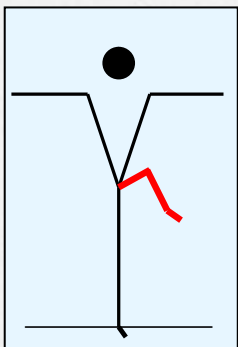
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### 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)

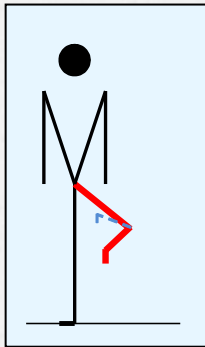


**S VISOKIM PREDNOŽNJEM POGRČENO** (ili zgrčeno) **DESNOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto lijevom)

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

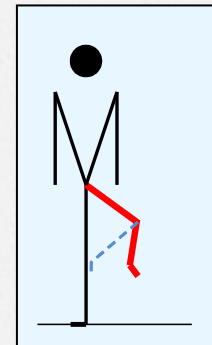
- prirodni je položaj **potkoljenice** u pogrčenu ili zgrčenu **stavu s niskim odnoženjem** prema **natrag** te se u opisu ne treba posebno naglašavati



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

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

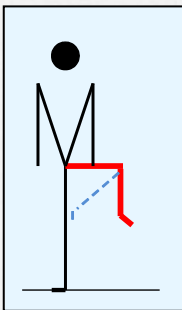
S **NISKIM ODNOŽENJEM** POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM POTKOLJENICOM UNUTRA** (isto desnom)



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

- podizanjem noge u stav **s odnoženjem** do kuta od  $90^\circ$  i/ili **s visokim odnoženjem** iznad  $90^\circ$ , 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



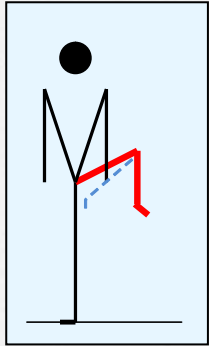
S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM** (D)



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM

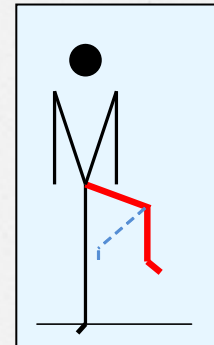
- kada je **natkoljenica** podignuta iznad vodoravnog položaja



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

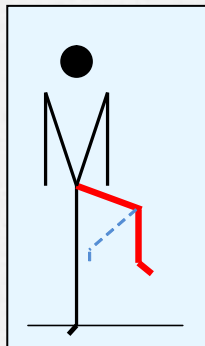
- **NATKOLJENICA** se zbog anatomske građe zdjelice u stavovima s odnoženjem može pomaknuti **do 45°** od osnovnog položaja samo prema **naprijed**

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



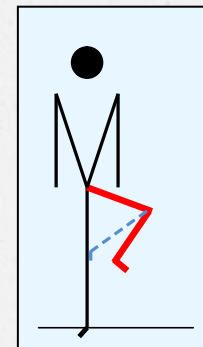
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA S ODNOŽENJEM S OBZIROM NA POLOŽAJ POTKOLJENICE



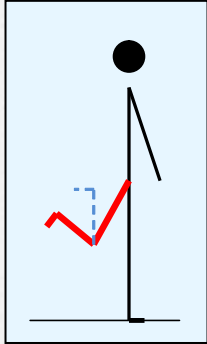
S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) LIJEVOM  
NAPRIJED POTKOLJENICOM UNATRAG

S ODNOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) LIJEVOM  
NAPRIJED POTKOLJENICOM UNUTRA



## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

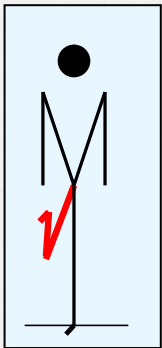
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM



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

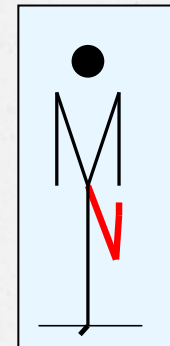
- pogrčeni ili zgrčeni položaj potkoljenice je **unatrag** u ravnini natkoljenice

- 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**

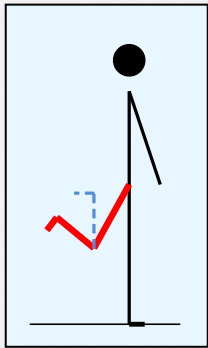




## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

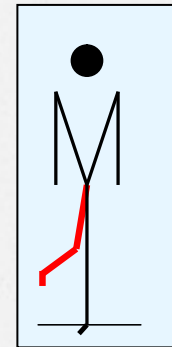
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA SA ZANOŽENJEM

➤ položaj **potkoljenice** može biti:

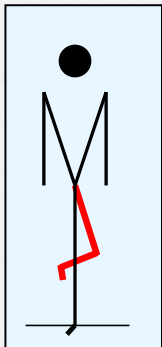


SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **DESNOM UNUTRA**

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

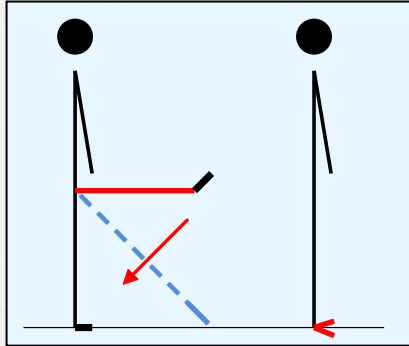


SA ZANOŽENJEM POGRČENO (ili zgrčeno) **LIJEVOM VAN POTKOLJENICOM UNUTRA**



## 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

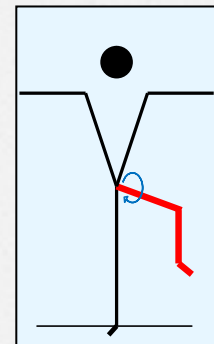
#### 2. ZGLOB i RAVNINU u kojem/kojoj se izvodi pokret:

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

#### 3. SMJER koji može biti prema: **naprijed, unatrag, gore, dolje,**

**unutra, van** ovisno o početnom položaju

#### 4. ZAVRŠNI položaj (u opisu luka)



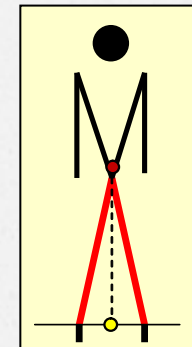
*PRIMJER OPISA: stav s odnožno pogrčenom lijevom, odručenje, bočni krug lijevom nogom naprijed*

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### KORAČNI STAVOVI

u osnovnim koračnim stavovima:

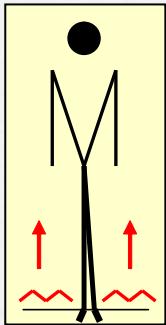
- **težina tijela** ravnomjerno je raspoređena **na obje noge**
- **punim stopalom**, cijelom svojom površinom na tlu
- projekcija ● općeg centra mase tijela ● pada u sredinu površine oslonca



## 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:

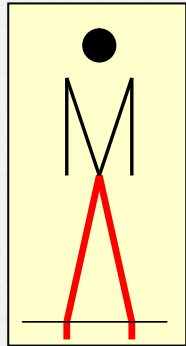


- **SUNOŽNIM ODRAZOM** – iz sunožnog u raskoračni stav ili
  - **KLIZANJEM** – naizmjenično otvarajući i zatvarajući stopala, odnosno pomičući prste pa pete stopala, istovremeno ih odmičući od okomice: **lijevo-desno; naprijed-unatrag; naprijed van-unutra; unatrag van-unutra; ... i sl.**
- u koračne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



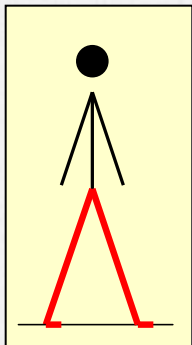
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### OSNOVNI KORAČNI STAVOVI



#### RASKORAČNI STAV

**STOPALA** su paralelna i u širini kukova i/ili ramena



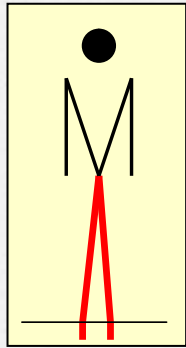
#### RASKORAČNI STAV **DESNOM** (ili lijevom) **NAPRIJED**



u opisu treba naglasiti onu nogu koja je naprijed

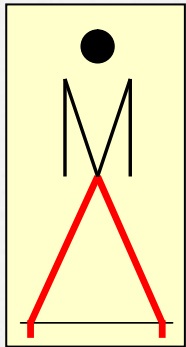
## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE RASKORAČNOG STAVA LIJEVO – DESNO



#### UŽI RASKORAČNI STAV

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

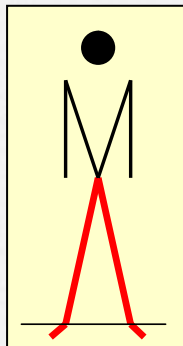


#### ŠIRI RASKORAČNI STAV

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

## POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

### VARIJANTE RASKORAČNOG STAVA LIJEVO - DESNO



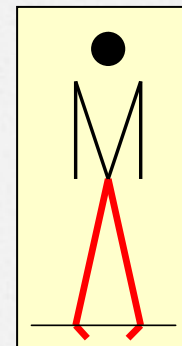
#### OTVORENI RASKORAČNI STAV



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**

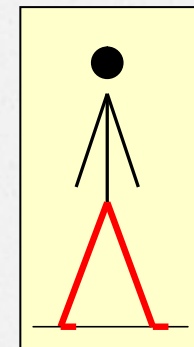
**ŠIRI ZATVORENI RASKORAČNI STAV**



## 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)



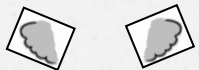
RASKORAČNO USPONOM

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



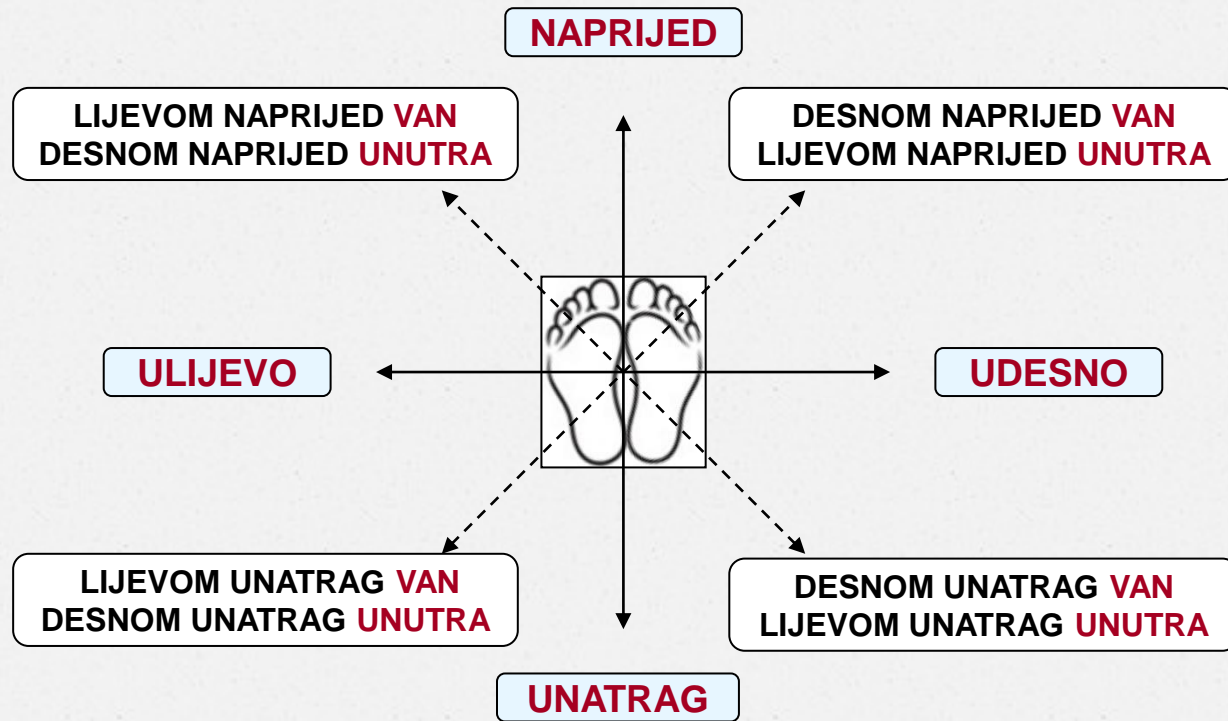
RASKORAČNI STAV USPONOM **UNUTRA** DESNOM (L) NAPRIJED

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



RASKORAČNI STAV USPONOM DESNOM **ISPRED** LIJEVE

## SMJEROVI KRETANJA NOGOM

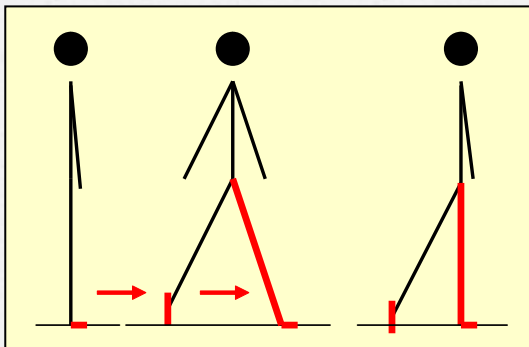


## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### 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**

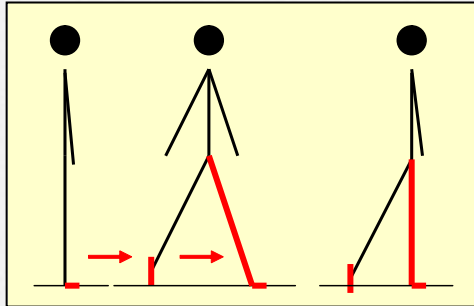


*npr. iskorakom desnom naprijed ⇒ u stav zanožni lijevom*



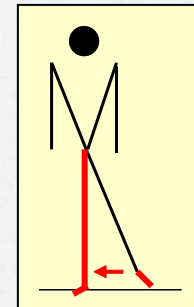
# POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

## OSNOVNI ISKORACI

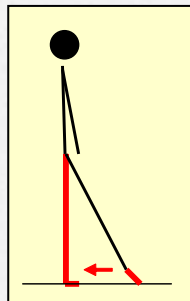


ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED**

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



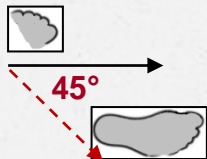
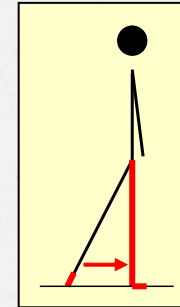
ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **UNATRAG**



## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

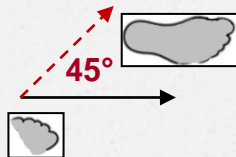
### VARIJANTE ISKORAKA S OBZIROM NA SMJER

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



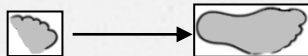
ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED VAN**

⇒ u stav zanožni lijevom van



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

⇒ u stav zanožni lijevom unutra

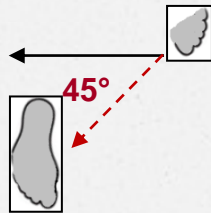
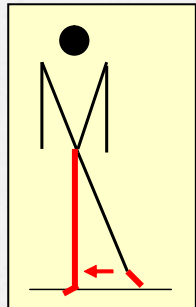


ISKORAK **DESNOM** **ISPRED LIJEVE**

⇒ u stav zanožni lijevom iza desne

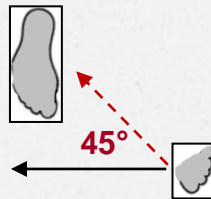
# POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

## VARIJANTE ISKORAKA USTRANU



**ISKORAK DESNOM (lijevom) UDESNO NAPRIJED**

⇒ u stav zanožni lijevom van



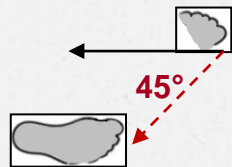
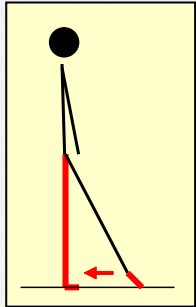
**ISKORAK DESNOM (lijevom) UDESNO UNATRAG**

⇒ u stav prednožni lijevom van



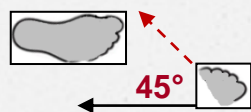
# POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

## VARIJANTE ISKORAKA UNATRAG



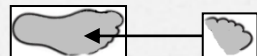
**ISKORAK DESNOM (lijevom) UNATRAG VAN**

⇒ 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°**

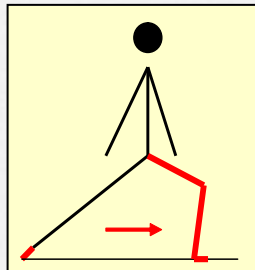
**DUBOKI ČUČANJ** kao položaj u kojemu se natkoljenica i potkoljenica **dodiruju**

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



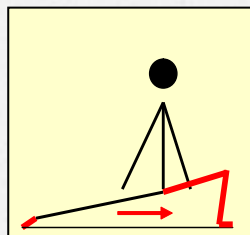
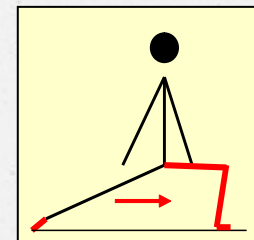
## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA NAPRIJED



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

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

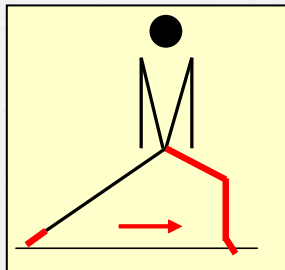


ISKORAK **DUBOKIM ČUČNJEM DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED**

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

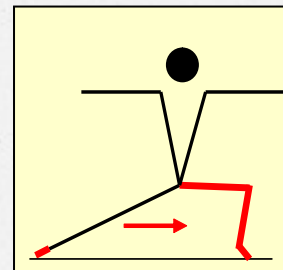
## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA USTRANU

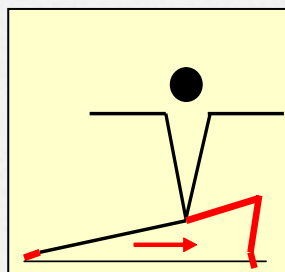


ISKORAK **POČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO

ISKORAK **ČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO



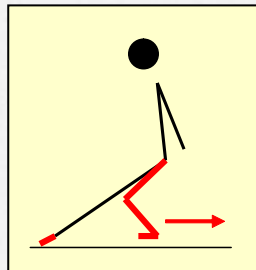
ISKORAK **DUBOKIM ČUČNJEM** LIJEVOM ULIJEVO



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

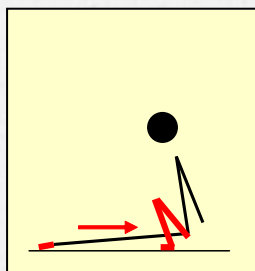
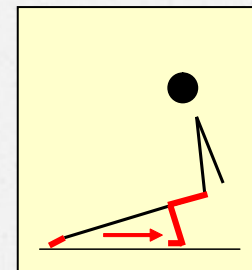
## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### SPECIFIČNE VARIJANTE ISKORAKA UNATRAG



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

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



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

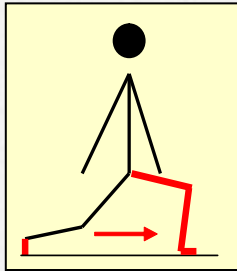
- **smjer** iskoraka unatrag može biti: **unutra** ili **van do kuta od 45°** u odnosu na osnovni smjer kretanja unatrag



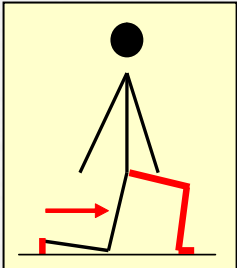
## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### 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

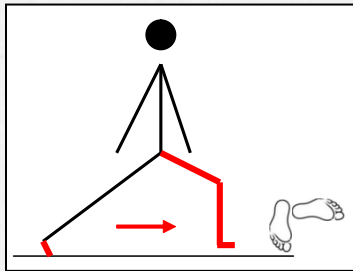
- **smjer** iskoraka naprijed može biti: **unutra** ili **van do** kuta od  $45^\circ$  u odnosu na osnovni smjer kretanja prema naprijed

## 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°**)

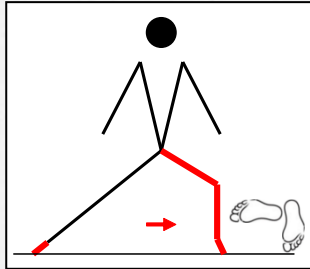


#### ISPAD LIJEVOM (desnom) NAPRIJED

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

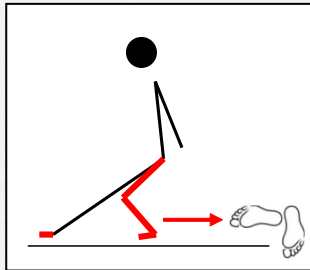
## POLOŽAJI, POKRETI I KRETNJE NOGU U PROSTORU

### SPECIFIČNA VARIJANTA ISKORAKA – ISPAD



ISPAD LIJEVOM (desnom) **ULIJEVO**

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



ISPAD LIJEVOM (desnom) **UNATRAG**

- **smjer ispada** unatrag može biti: **unutra** ili **van do** kuta od  $45^\circ$  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

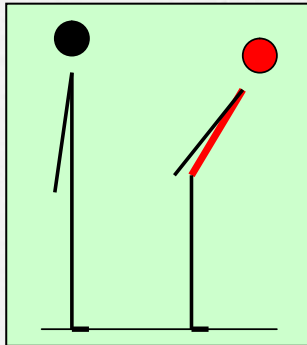
ZAKLON

OTKLON

ZASUK



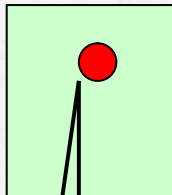
## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



### 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*



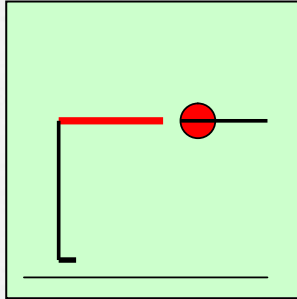
### PRETKLON GLAVOM

- glava je spuštена prema naprijed i dolje

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

# POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

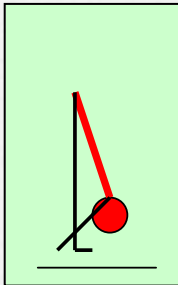
## VARIJANTE PRETKLONA



### 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

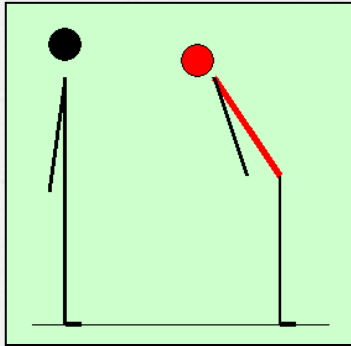
- je položaj ili pokret u kojemu gornji dio tijela/trup dodiruje prednju stranu natkoljenice ili je kut između njih manji od  $< 45^\circ$

*PRIMJER OPISA: spojni stav, duboki pretklon, uzručenje*



😊 nema "BLAGOG" pretklona

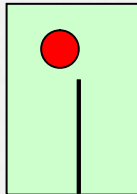
## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



### ZAKLON

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

PRIMJER OPISA: *spetni stav, zaklon, pruručenje*



### ZAKLON GLAVOM

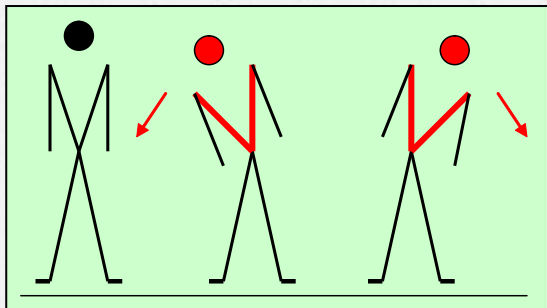
- glava je spuštена unatrag

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*)



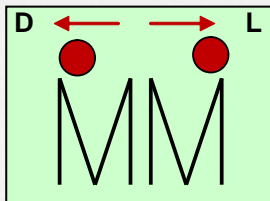
## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



### OTKLON UDESNO (ili ulijevo)

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

*PRIMJER OPISA: raskoračni stav, priručenje, naizmjenični otkloni*

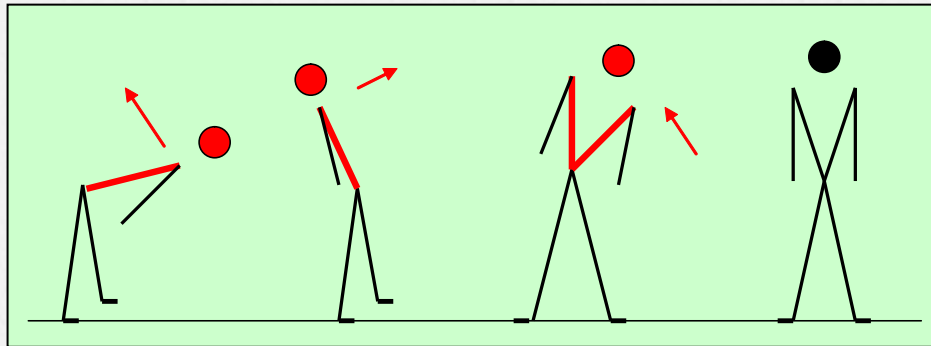


### OTKLON GLAVOM UDESNO (ili ulijevo)

- nagnuti položaj glave, ustranu

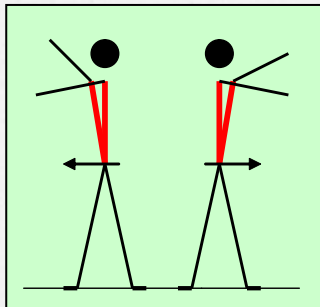
## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

### USKLON



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

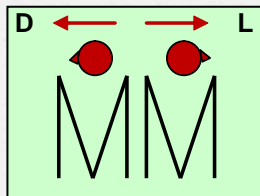
## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU



### 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

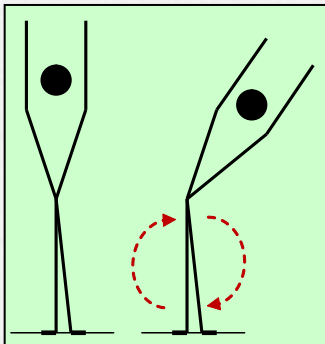
- je pokret **POVRATKA** u uspravni položaj iz zasuka



## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

### KRUŽENJE ili LUK TIJELOM

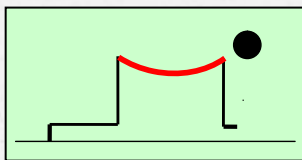
- može se izvoditi u dvjema ravninama: **čenoj i vodoravnoj**
- ovisno o početnom položaju i ravnini izvođenja treba odrediti **smjer** kruženja ili luka
- **KRUŽENJE** završava povratkom u početni položaj, a u djelomično kružnom pokretu kada se izvodi **LUK**, treba opisati završni položaj



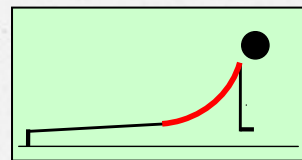
*PRIMJER OPISA: raskoračni stav, uzručenje, čeno krug tijelom ulijevo*

## POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

### UVITO – UVITIH LEĐA

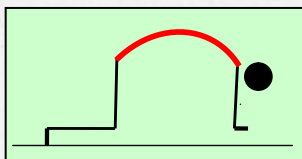


*npr. upor klečeći uvito*



*npr. upor prednji uvito*

### ULUČENO – ULUČENIH LEĐA



*npr. upor klečeći ulučeno*

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

## OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

PRIRUČENJE

PREDRUČENJE

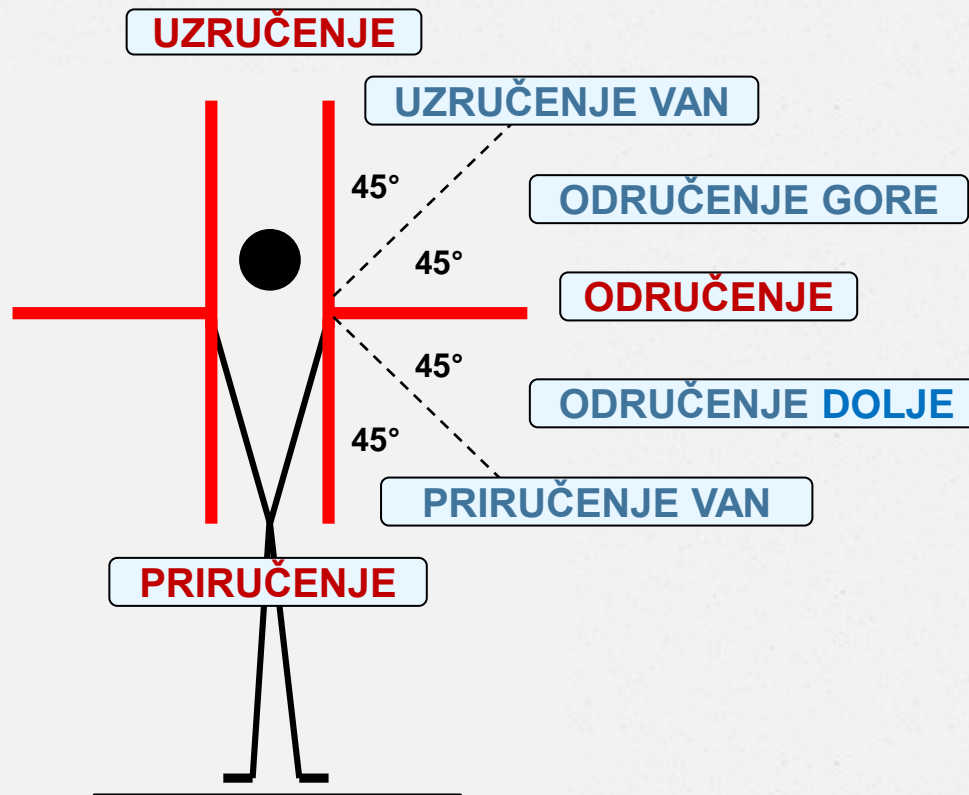
ODRUČENJE

UZRUČENJE

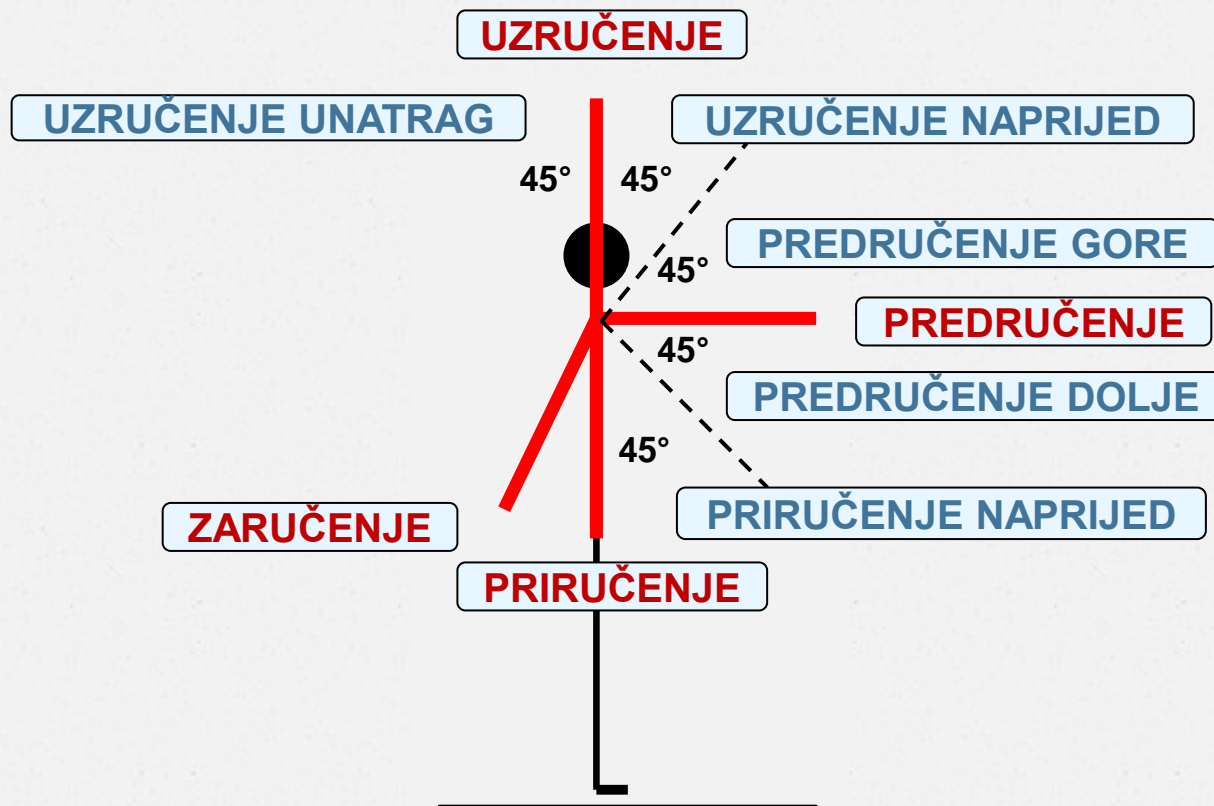
ZARUČENJE



# 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

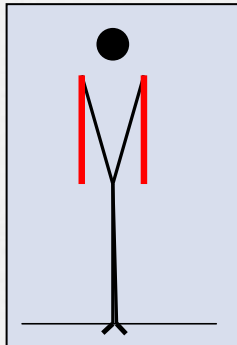
*PRIMJER OPISA: predručenje desnom ili lijevom*

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



## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

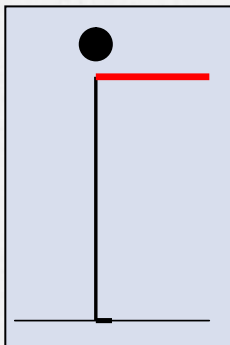


#### PRIRUČENJE

- 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

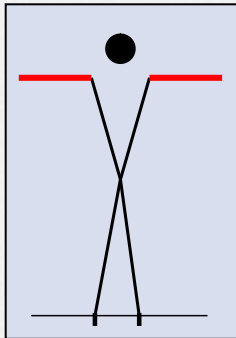
- je položaj **pruženih** ruku podignutih **ispred** tijela
- dlanovima u visini ramena okrenutih prema tlu

\* radnja: **PREDRUČITI**

*PRIMJER OPISA: spetni stav, predručenje*

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

## OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

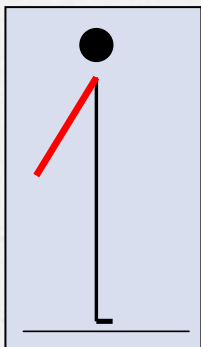


### ODRUČENJE

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

\* radnja: **ODRUČITI**

*PRIMJER OPISA: raskoračni stav, odručenje*



### ZARUČENJE

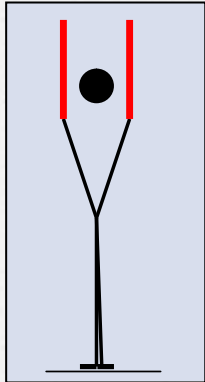
- je položaj pruženih ruku podignutih **iza** tijela
- dlanovima u širini ramena, okrenutih jedno prema drugome

\* radnja: **ZARUČITI**

*PRIMJER OPISA: spojni stav, zaručenje*

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

## OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

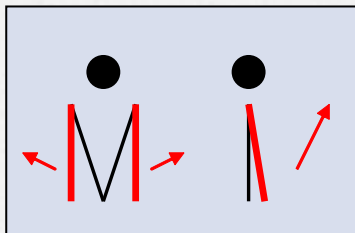


### UZRUČENJE

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

\* radnja: **UZRUČITI**

*PRIMJER OPISA: sraz, uzručenje*

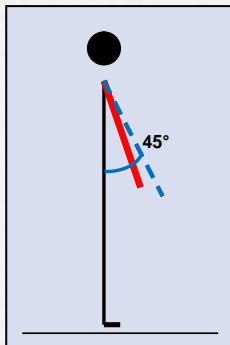


- iz priručenja moguće je uzručiti **čeonim ili bočnim lukom**



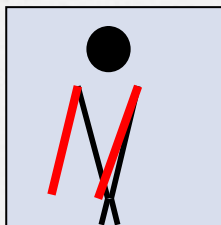
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE PRIRUČENJA



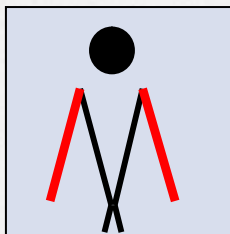
#### PRIRUČENJE **NAPRIJED**

- 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°

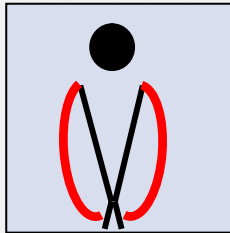


#### PRIRUČENJE **VAN**

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

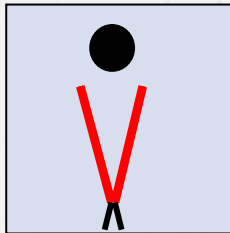
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE PRIRUČENJA



#### PRIRUČENJE **ULUČENO**

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

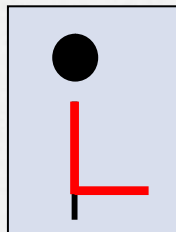


#### PRIRUČENJE **UNUTRA**

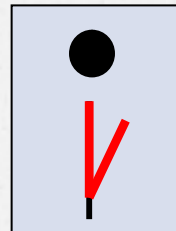
- je položaj pruženih skupljenih ruku jedne prema drugoj ispred tijela, međusobno se dodirujući kažiprstima

## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE PRIRUČENJA



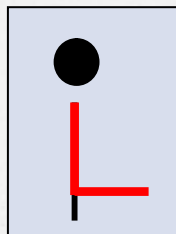
PRIRUČENJE **POGRČENO**



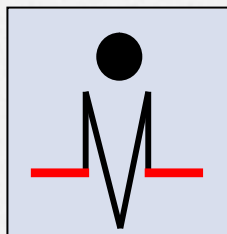
PRIRUČENJE **ZGRČENO**

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

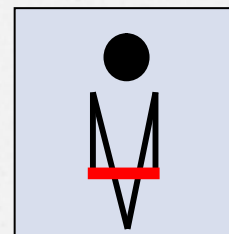
PRIRUČENJE **POGRČENO** ili **ZGRČENO** može biti:



**NAPRIJED**



**VAN**

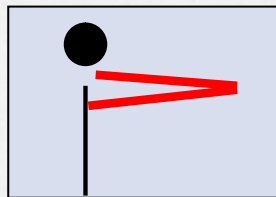


**UNUTRA**



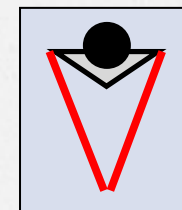
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE **PREDRUČENJA**

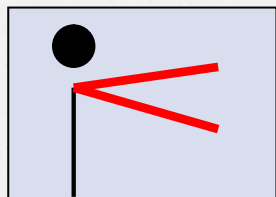


#### **PREDRUČENJE UNUTRA**

- ruke su u predručenju skupljene međusobno se dodirujući kažiprstima

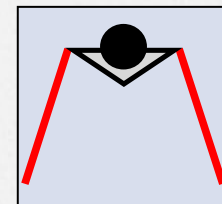


\* radnja: **PREDRUČITI UNUTRA**

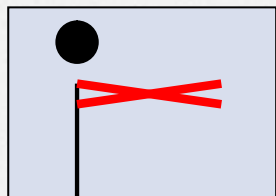


#### **PREDRUČENJE VAN**

- ruke se u predručenju razdvoje za 45° prema van

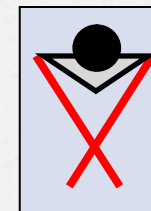


\* radnja: **PREDRUČITI VAN**



#### **PREDRUČENJE KRIŽNO** – desnom **iznad** lijeve

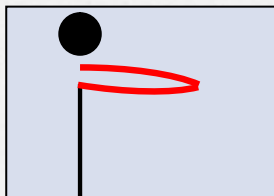
- ruke su u predručenju jedna iznad druge
- u opisu se naglašava ruka koja je **iznad**



\* radnja: **PREDRUČITI KRIŽNO**

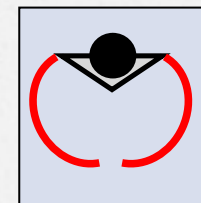
# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

## VARIJANTE PREDRUČENJA

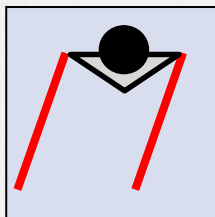


### PREDRUČENJE **ULUČENO**

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

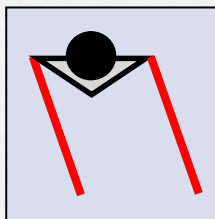


\* radnja: **PREDRUČITI ULUČENO**



### PREDRUČENJE **UDESNO**

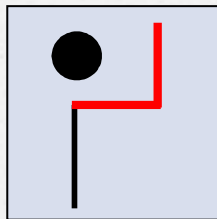
- ruke su u predručenju ustranu do kuta od 45°



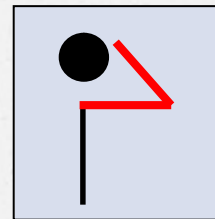
### PREDRUČENJE **ULIJEVO**

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

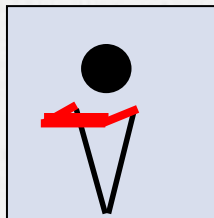
## VARIJANTE PREDRUČENJA



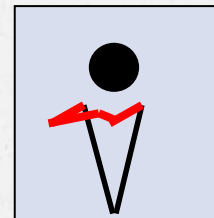
**PREDRUČENJE  
POGRČENO GORE**



**PREDRUČENJE  
ZGRČENO GORE**



**PREDRUČENJE  
POGRČENO UNUTRA**

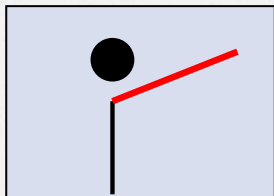


**PREDRUČENJE  
ZGRČENO UNUTRA**



# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

## VARIJANTE PREDRUČENJA

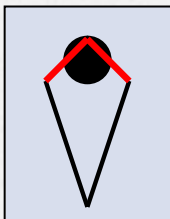


### PREDRUČENJE GORE

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

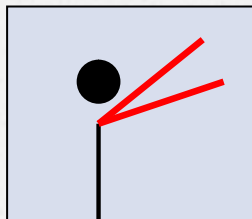
- u tom položaju ruku mogući su svi prethodno nabrojani položaji:

### PREDRUČENJE GORE



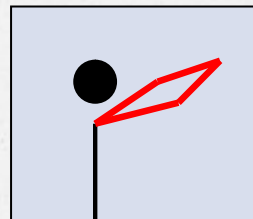
UNUTRA

UDESNO



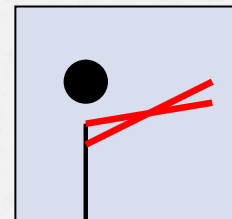
VAN

ULIJEVO



ULUČENO

POGRČENO

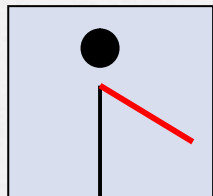


KRIŽNO

ZGRČENO

## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE PREDRUČENJA

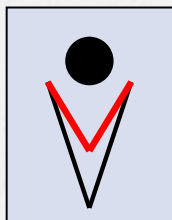


### PREDRUČENJE **DOLJE**

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

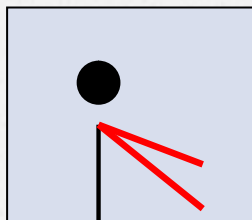
- u tom položaju ruku mogući su svi prethodno nabrojani položaji:

### PREDRUČENJE **DOLJE**



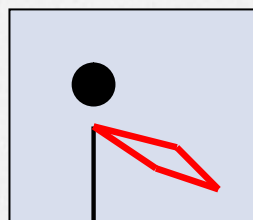
**UNUTRA**

**UDESNO**



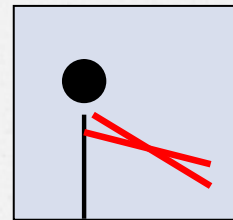
**VAN**

**ULIJEVO**



**ULUČENO**

**POGRČENO**



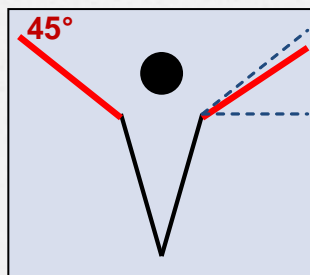
**KRIŽNO**

**ZGRČENO**

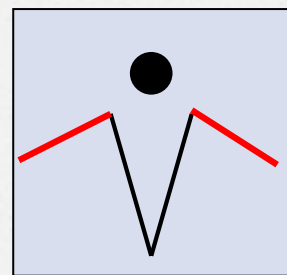
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE ODRUČENJA

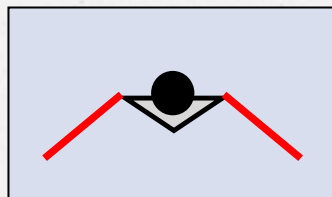
- položaji ruku/e do kuta od  $45^\circ$  od osnovnog položaja odručenja



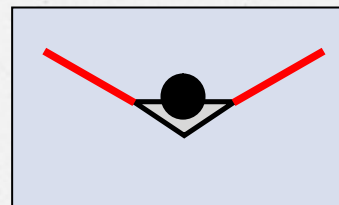
ODRUČENJE GORE



ODRUČENJE DOLJE



ODRUČENJE NAPRIJED

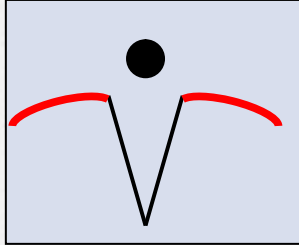


ODRUČENJE UNATRAG



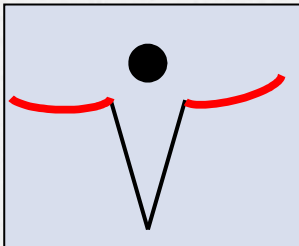
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE ODRUČENJA



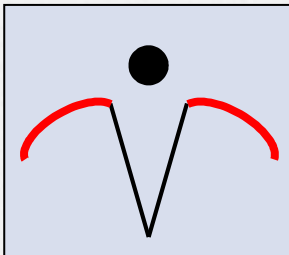
#### ODRUČENJE **ULUČENO**

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



#### ODRUČENJE **ULUČENO GORE**

- dlanovima prema gore

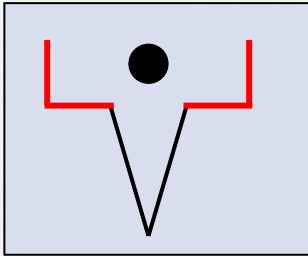


#### ODRUČENJE **ULUČENO DOLJE**

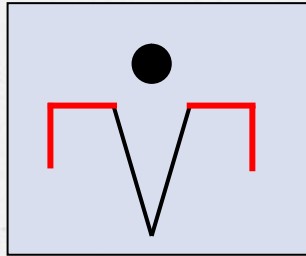
- dlanovima prema dolje i unutra

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

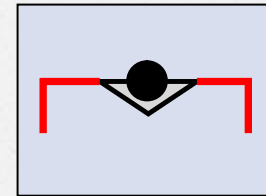
## VARIJANTE ODRUČENJA



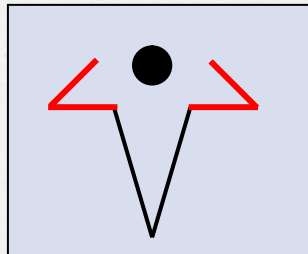
**ODRUČENJE  
POGRČENO GORE**



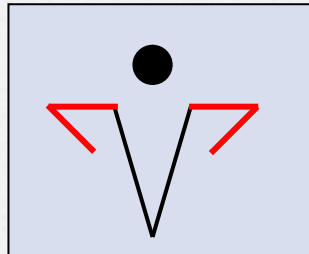
**ODRUČENJE  
POGRČENO DOLJE**



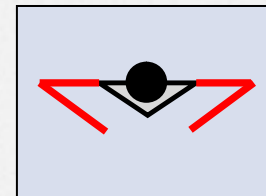
**ODRUČENJE  
POGRČENO NAPRIJED**



**ODRUČENJE  
ZGRČENO GORE**



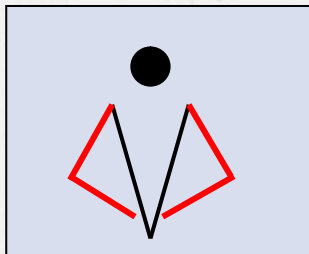
**ODRUČENJE  
ZGRČENO DOLJE**



**ODRUČENJE  
ZGRČENO NAPRIJED**

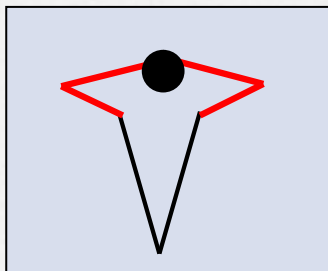
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### VARIJANTE ODRUČENJA



**”RUKE O BOK”**

**ODRUČENJE POGRČENO DOLJE O BOK**



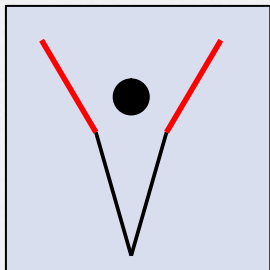
**”RUKE NA POTILJAK”**

**ODRUČENJE ZGRČENO GORE isprepletenih  
prstiju NA POTILJAK**

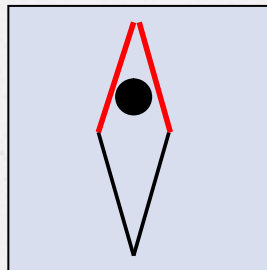


# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

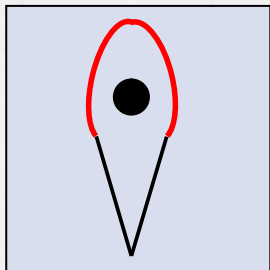
## VARIJANTE UZRUČENJA



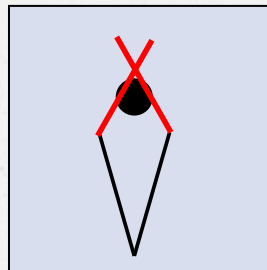
**UZRUČENJE  
VAN**



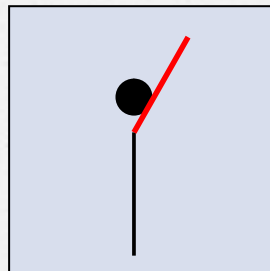
**UZRUČENJE  
UNUTRA**



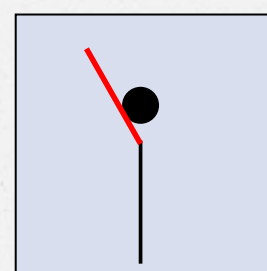
**UZRUČENJE  
ULUČENO**



**UZRUČENJE KRIŽNO  
DESNOM ISPRED  
LIJEVE**



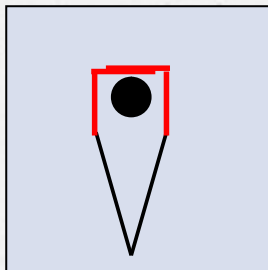
**UZRUČENJE  
NAPRIJED**



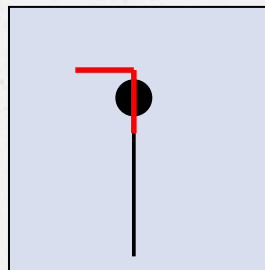
**UZRUČENJE  
UNATRAG**

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

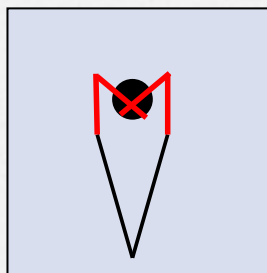
## VARIJANTE UZRUČENJA



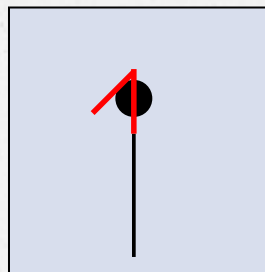
UZRUČENJE  
POGRČENO  
UNUTRA



UZRUČENJE  
POGRČENO  
UNATRAG



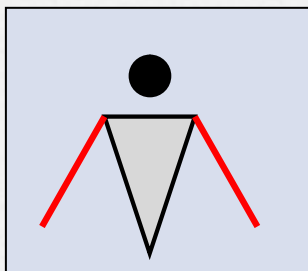
UZRUČENJE  
ZGRČENO  
UNUTRA



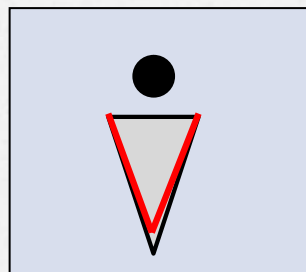
UZRUČENJE  
ZGRČENO  
UNATRAG

# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

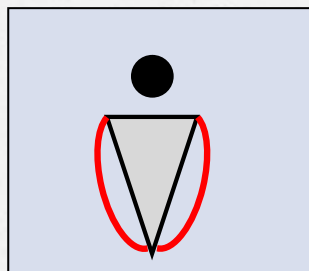
## VARIJANTE ZARUČENJA



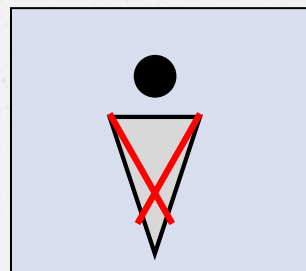
ZARUČENJE  
VAN



ZARUČENJE  
UNUTRA



ZARUČENJE  
ULUČENO

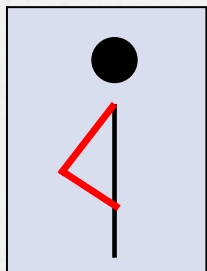


ZARUČENJE  
KRIŽNO

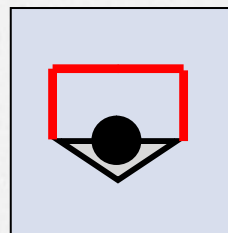


# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

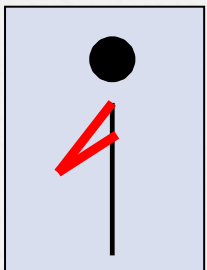
## VARIJANTE ZARUČENJA



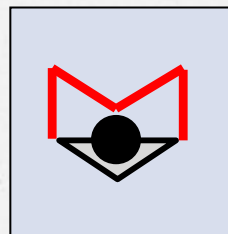
ZARUČENJE  
POGRČENO



ZARUČENJE  
POGRČENO  
UNUTRA



ZARUČENJE  
ZGRČENO

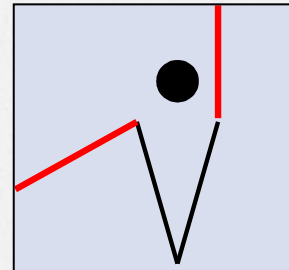


ZARUČENJE  
ZGRČENO  
UNUTRA

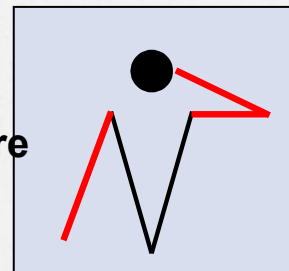
## POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

### PRIMJERI KOMBINACIJE POLOŽAJA RUKU

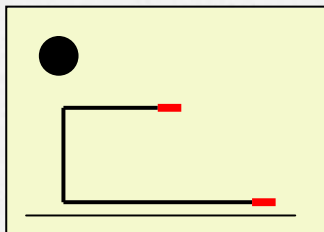
**odručenje desnom dolje, uzručenje lijevom**



**priručenje desnom van, odručenje zgrčeno lijevom gore**

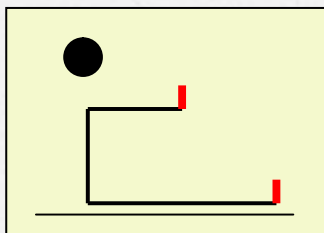
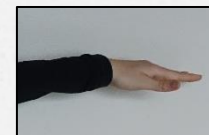


## POLOŽAJI ŠAKA I STOPALA



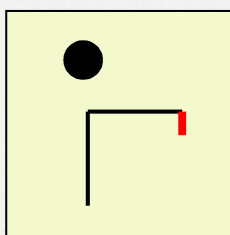
### PRUŽENO

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

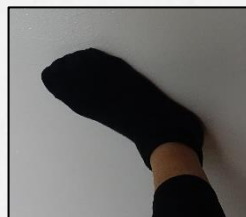


### SKLONJENO (spušteno)

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

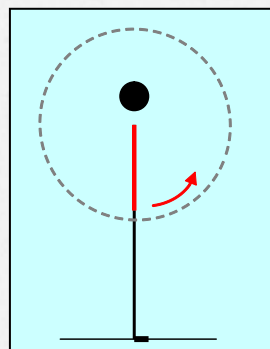
\* u opisu LUKA treba posebno naglasi početni položaj, ravninu i završni položaj

## KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

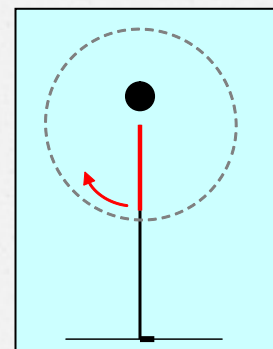
**SMJER I RAVNINA** izvođenja kruženja ili luka ovise o početnom položaju ruku:

**BOČNO KRUŽENJE ili LUK**

IZ PRIRUČENJA

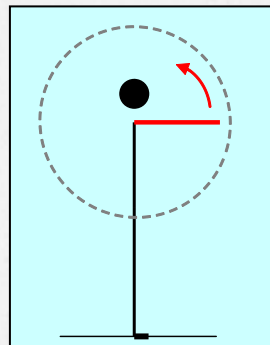


**NAPRIJED**

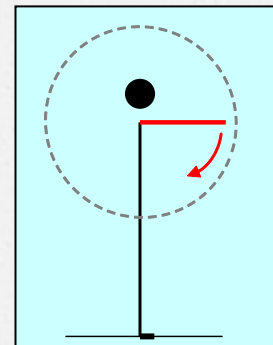


**UNATRAG**

IZ PREDRUČENJA



**GORE**

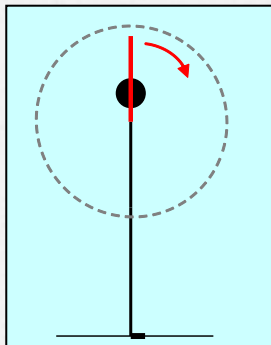


**DOLJE**

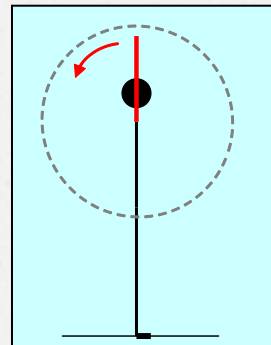
# KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

## BOČNO KRUŽENJE ili LUK

IZ UZRUČENJA

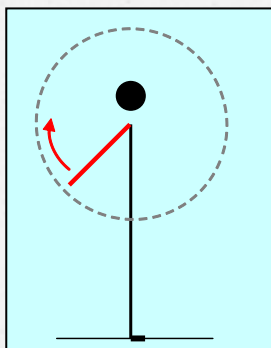


**NAPRIJED**

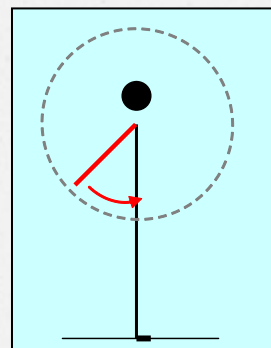


**UNATRAG**

IZ ZARUČENJA



**UNATRAG**



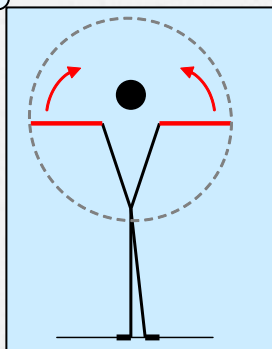
**NAPRIJED**



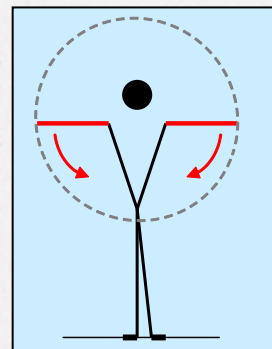
# KRUŽNI POKRETI RUKU U PROSTORU

**ČEONO** KRUŽENJE ili LUK

IZ ODRUČENJA

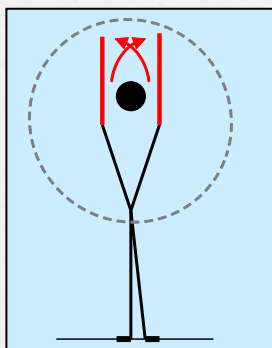


**GORE**

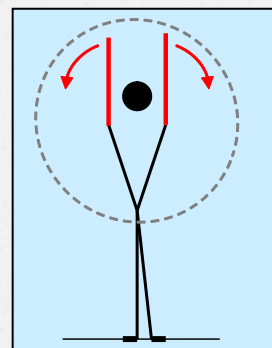


**DOLJE**

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

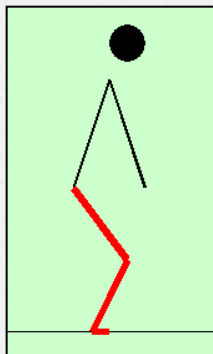
LEŽANJA

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

UPORI

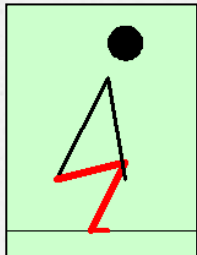
- prizemni položaji tijela u kojih su najmanje dvije površine oslonca sa tlom

## PRIZEMNI POLOŽAJI



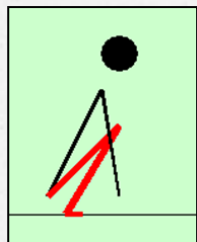
### POČUČANJ

- 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  $\approx 90^\circ$**

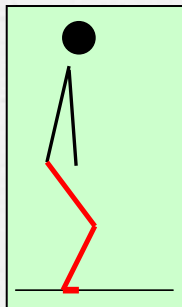


### DUBOKI ČUČANJ

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

# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE POČUČNJA

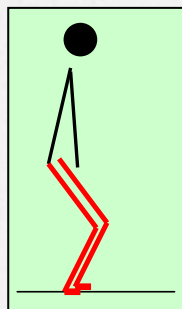
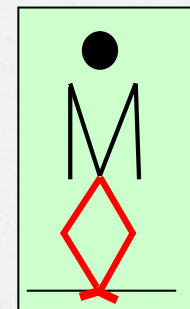


### POČUČANJ

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



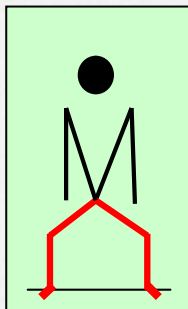
### RASKORAČNI POČUČANJ

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



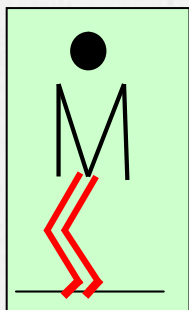
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE POČUČNJA



### ŠIROKI RASKORAČNI POČUČANJ

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

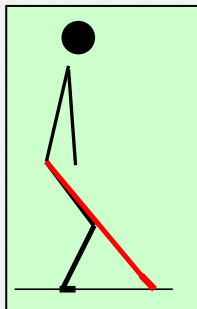


### POČUČANJ UDESNO

ili ulijevo je počučanj koljenima ustranu

# PRIZEMNI POLOŽAJI

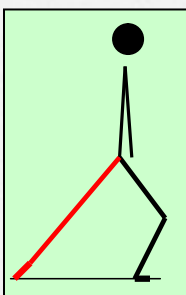
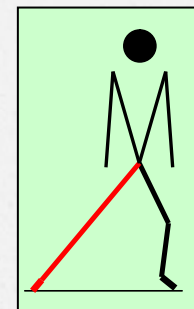
## VARIJANTE **JENONOŽNOG** POČUČNJA



POČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

POČUČANJ **ODNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

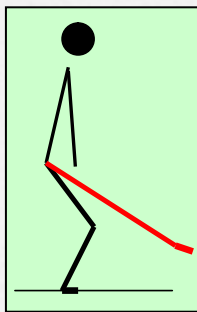
u jednonožnim počučnjima naglašava se položaj noge koja nije u počučnju



POČUČANJ **ZANOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

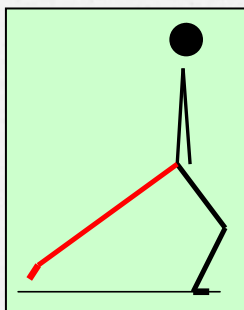
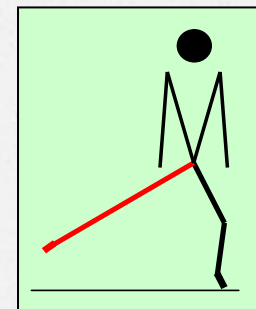
# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE JEDNONOŽNOG POČUČNJA



**POČUČANJ S PREDNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)**

**POČUČANJ S ODNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)**

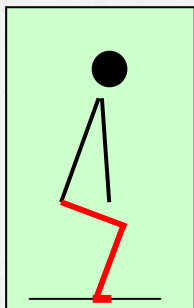


**POČUČANJ SA ZANOŽENJEM DESNE (isto lijeve)**



# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE ČUČNJA

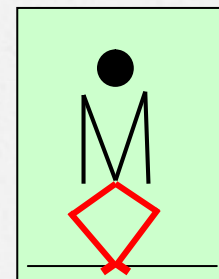


### ČUČANJ

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

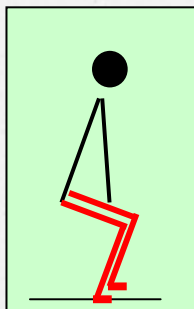
### ČUČANJ VAN

u jednom od sunožnih stavova – koljenima prema van



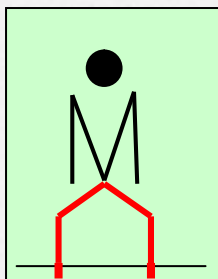
### RASKORAČNI ČUČANJ

u raskoračnom stavu (paralelnih stopala)



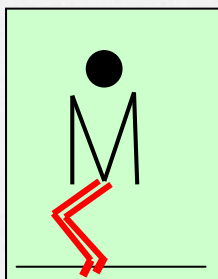
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE ČUČNJA



#### ŠIROKI RASKORAČNI ČUČANJ

čučanj u širokom raskoračnom stavu, s  
natkoljenicama raznožno

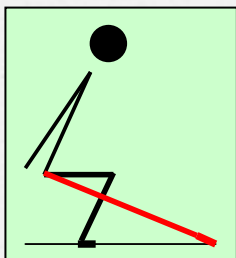


#### ČUČANJ UDESNO

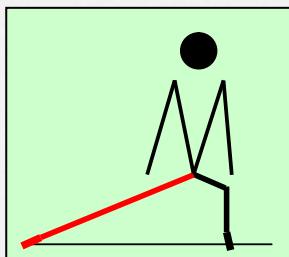
ili ulijevo čučanj koljenima i stopalima ustranu

## PRIZEMNI POLOŽAJI

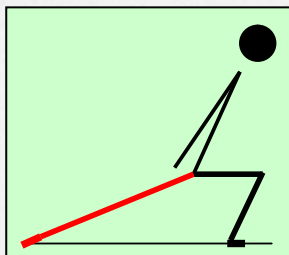
### VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** ČUČNJA



ČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)



ČUČANJ **ODNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

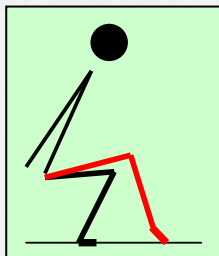


ČUČANJ **ZANOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

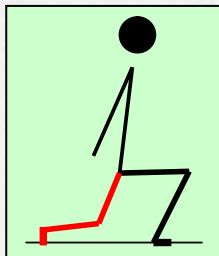


## PRIZEMNI POLOŽAJI

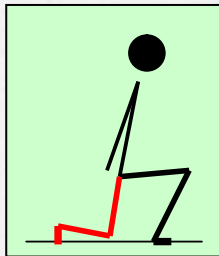
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



ČUČANJ PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



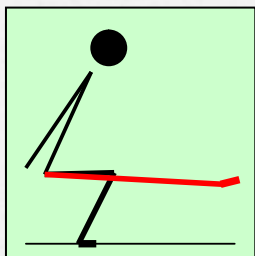
ČUČANJ ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



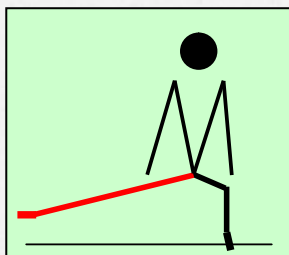
ČUČANJ KLEKOM DESNE (isto lijeve)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

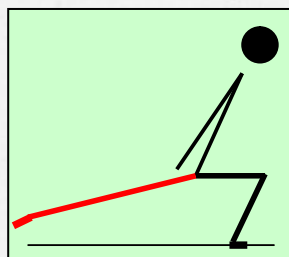
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



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



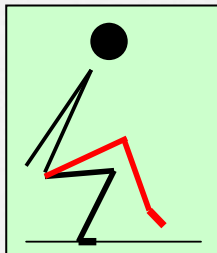
**ČUČANJ S ODNOŽENJEM DESNE (isto lijeve)**



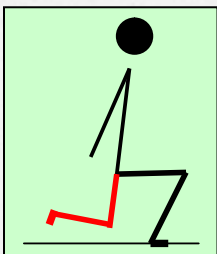
**ČUČANJ SA ZANOŽENJEM DESNE (isto lijeve)**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

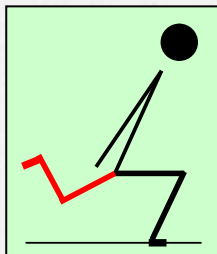
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG ČUČNJA



ČUČANJ S PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



ČUČANJ SA ZGRČENOM DESNOM (isto lijevom)

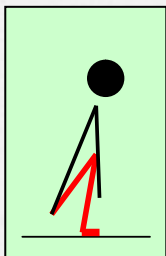


ČUČANJ SA ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)



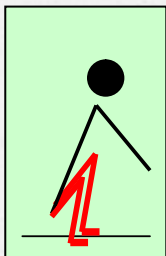
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE **DUBOKOG ČUČNJA**



#### DUBOKI ČUČANJ

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

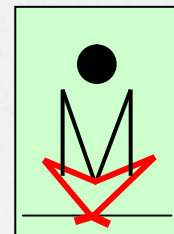


#### RASKORAČNI DUBOKI ČUČANJ

u raskoračnom stavu (paralelnih stopala)

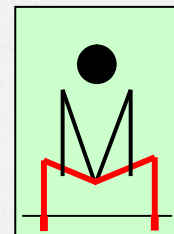
#### DUBOKI ČUČANJ **VAN**

npr. sraz koljenima prema van



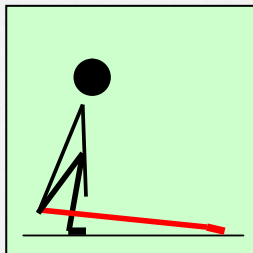
#### ŠIROKI RASKORAČNI DUBOKI ČUČANJ

u širokom raskoračnom stavu otvorenih stopala, raznožno natkoljenicama



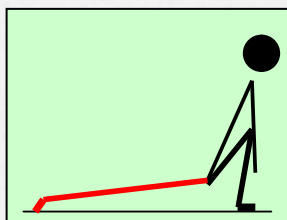
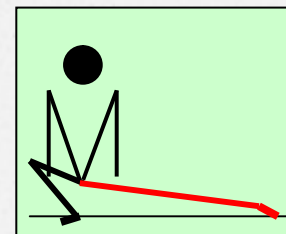
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** DUBOKOG ČUČNJA



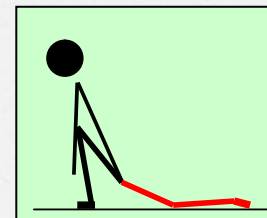
DUBOKI ČUČANJ **PREDNOŽNO DESNOM** (isto lijevom)

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



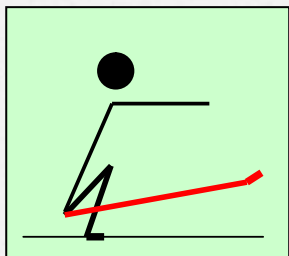
DUBOKI ČUČANJ **ZANOŽNO LIJEVOM** (isto desnom)

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

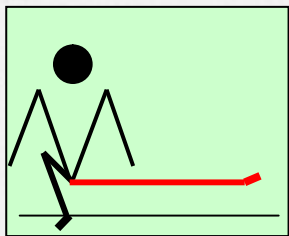


## PRIZEMNI POLOŽAJI

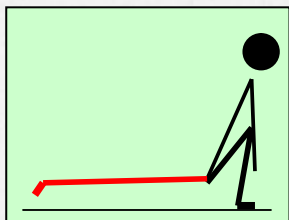
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG DUBOKOG ČUČNJA



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



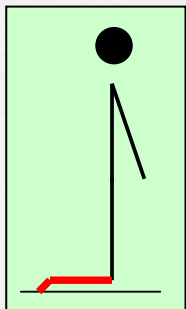
DUBOKI ČUČANJ **S ODNOŽENJEM LIJEVE** (isto desne)



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

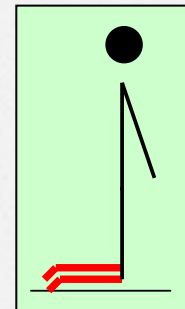


## PRIZEMNI POLOŽAJI

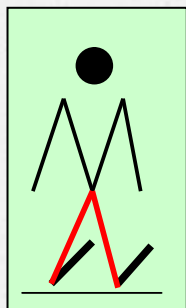


**KLEK = SUNOŽNI KLEK**

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



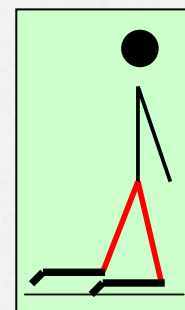
### VARIJANTE KLEKA



**RASKORAČNI KLEK**

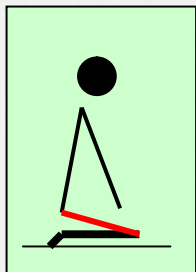
**RASKORAČNI KLEK DESNOM (ili lijevom) NAPRIJED**

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



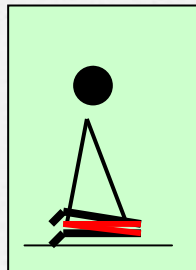
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE KLEKA

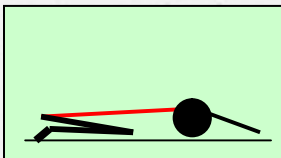


**KLEK SJEDOM NA PETE**

### VARIJANTE KLEKA SJEDOM NA PETE



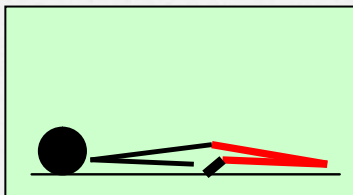
**RASKORAČNI KLEK SJEDOM**



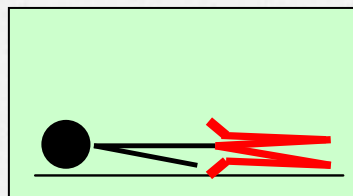
**KLEK SJEDOM NA PETE, DUBOKI PRETKLON, uzručenje**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE KLEKA SJEDOM NA PETE



**KLEKOM LEĆI NA LEĐA**



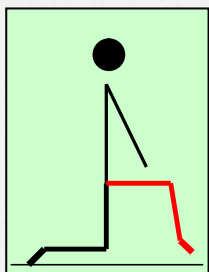
**RASKORAČNIM KLEKOM LEĆI NA LEĐA**



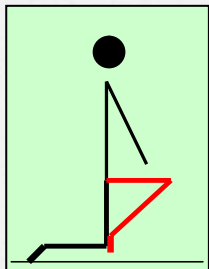
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE **JEDNONOŽNOG** KLEKA

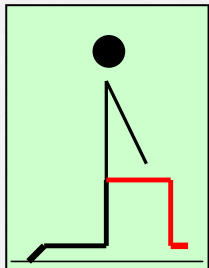
- naglašava se položaj **noge koja nije u kleku**



**KLEK POGRČENIM PREDNOŽNJEM DESNE (isto lijeve)**



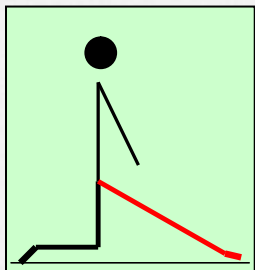
**KLEK ZGRČENIM PREDNOŽNJEM DESNE (isto lijeve)**



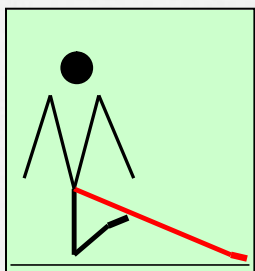
**KLEK PREDNOŽNO POGRČENI DESNOM (isto lijevom)**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

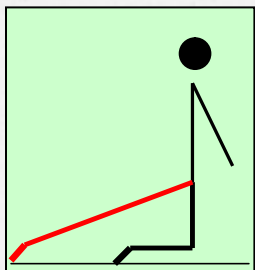
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



**KLEK PREDNOŽNO DESNOM (isto lijevom)**



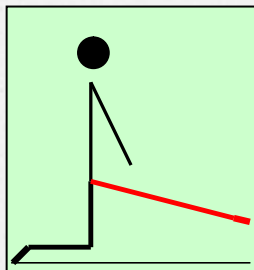
**KLEK ODNOŽNO DESNOM (isto lijevom)**



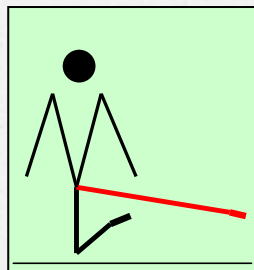
**KLEK ZANOŽNO DESNOM (isto lijevom)**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

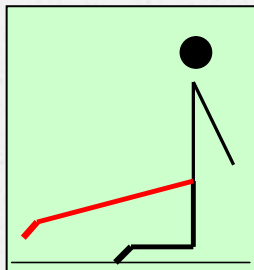
## VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



**KLEK S PREDNOŽNO DESNOM (isto lijevom)**



**KLEK S ODNOŽNO DESNOM (isto lijevom)**

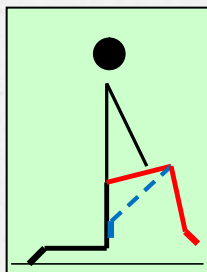


**KLEK SA ZANOŽNO DESNOM (isto lijevom)**

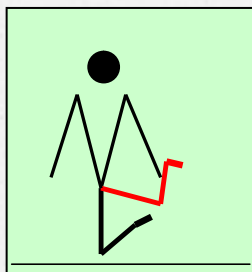


## PRIZEMNI POLOŽAJI

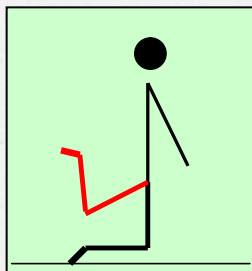
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA



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



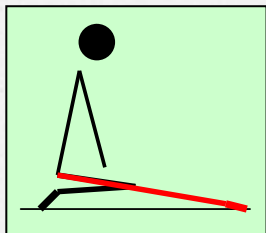
**KLEK S ODOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)**



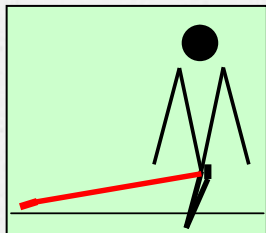
**KLEK SA ZANOŽNO POGRČENOM DESNOM (isto lijevom)**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

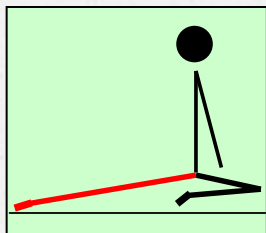
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA **SJEDOM NA PETE**



**KLEK SJEDOM NA PETE, PREDNOŽNENJEM DESNE**  
(isto lijeve)



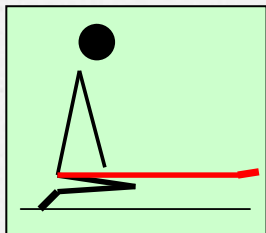
**KLEK SJEDOM NA PETE, ODNOŽENJEM DESNE**  
(isto lijeve)



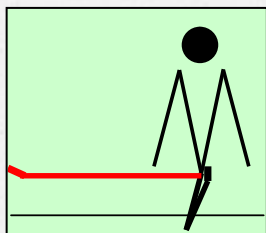
**KLEK SJEDOM NA PETE, ZANOŽENJEM DESNE**  
(isto lijeve)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

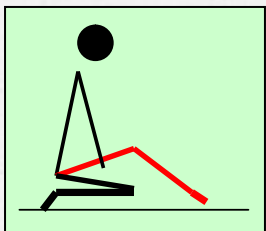
### VARIJANTE JEDNONOŽNOG KLEKA SJEDOM NA PETE



**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)**

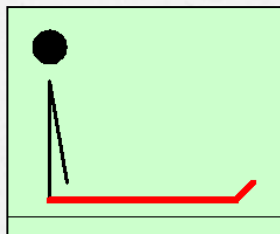


## PRIZEMNI POLOŽAJI

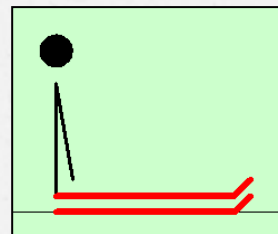
### SJED

- 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

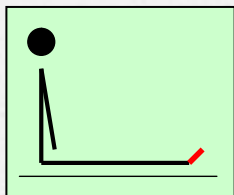


=



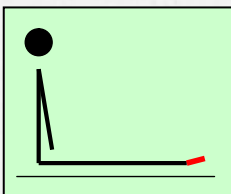
SUNOŽNI SJED

## POLOŽAJI STOPALA

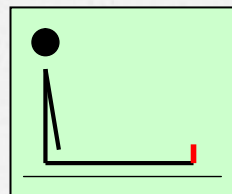


**POLOŽAJ STOPALA** u različitim položajima noge/u (u kojima nema oslonca s tlom) je u **prirodnom, opuštenom položaju**

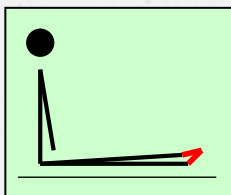
### VARIJANTE



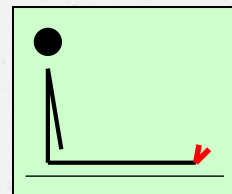
**PRUŽENO**



**USKLOPNO**



**UNUTRA**



**VAN**

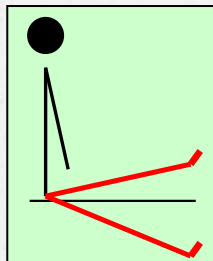


*PRIMJER OPISA: sjed raznožni unutra*

*PRIMJER OPISA: sjed stopalima van*

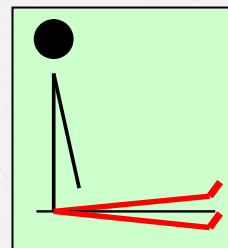
# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE SJEDA



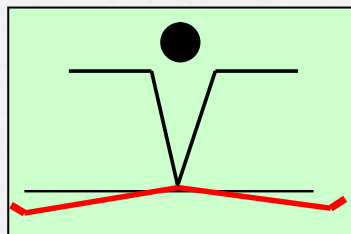
### SJED RAZNOŽNI

➤ kut između nogu  $\approx 90^\circ$



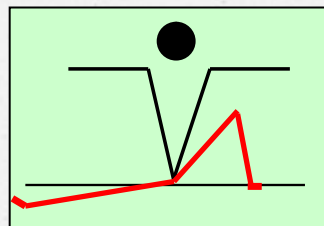
### UŽI RAZNOŽNI SJED

➤ kut  $\approx 45^\circ$



### ŠIRI RAZNOŽNI SJED

➤ kut  $> 90^\circ$



### ŠIRI RAZNOŽNI SJED ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM

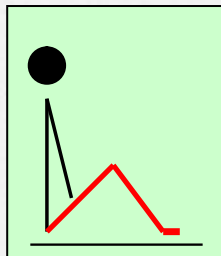
**SNOŽITI**

znači povratak u sunožni sjed istovremenim skupljanjem nogu iz raznoženja

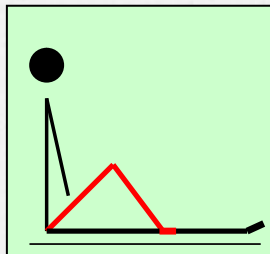


# PRIZEMNI POLOŽAJI

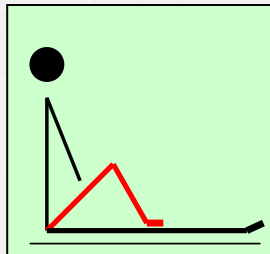
## VARIJANTE SJEDA



**SJED PREDNOŽNO POGRČENI**



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

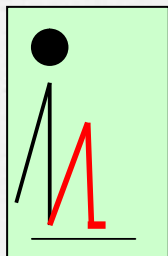


**SJED PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (ili lijevom)  
UNUTRA**

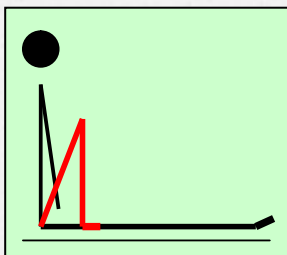
\* opisuje se noga koja nije pružena ispred tijela

## PRIZEMNI POLOŽAJI

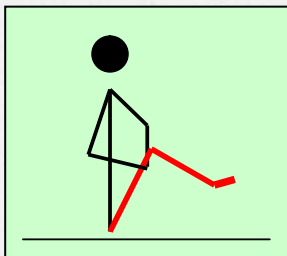
### VARIJANTE SJEDA



**SJED PREDNOŽNO ZGRČENI**



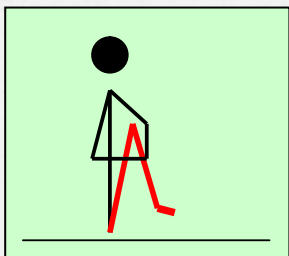
**SJED PREDNOŽNO ZGRČENI DESNOM (ili lijevom)**



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

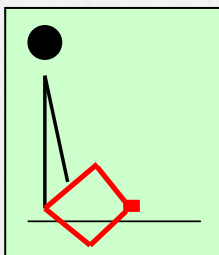
# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE SJEDA

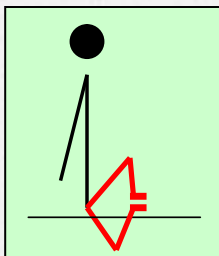


**SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM, hvatom za (prednji dio) potkoljenice**

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



**SJED RAZNOŽNO POGRČENI**

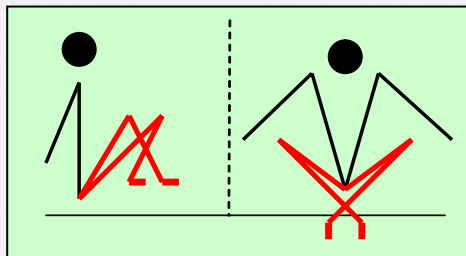


**SJED RAZNOŽNO ZGRČENI**



## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE SJEDA

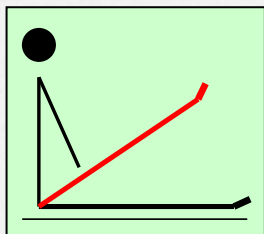


### "TURSKI SJED"

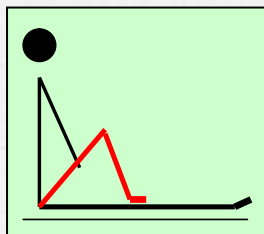
- SJED RAZNOŽNO ZGRČENI KRIŽNO  
(desnom ispred lijeve)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

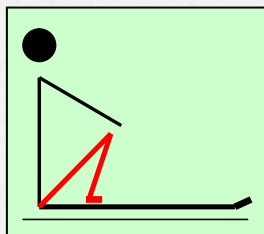
### VARIJANTE SJEDA



SJED ODNOŽNO LIJEVOM (ili desnom)



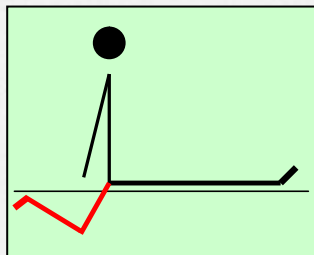
SJED ODNOŽNO **POGRČENI LIJEVOM** (desnom) **UNUTRA**



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

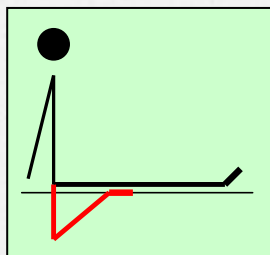
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE SJEDA

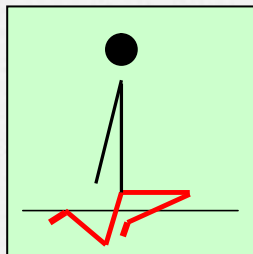


**”PREPONSKI SJED”**

**SJED ODNOŽNO POGRČENI DESNOM (ili lijevom) UNATRAG**



**SJED ODNOŽNO POGRČENI DESNOM (ili lijevom) UNUTRA**

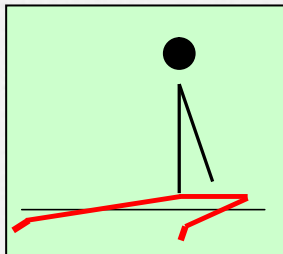


**SJED PREDNOŽNO ZGRČENO LIJEVOM UNUTRA,  
ODNOŽNO ZGRČENO DESNOM UNATRAG**



## PRIZEMNI POLOŽAJI

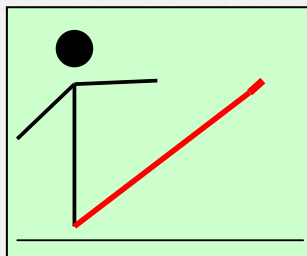
### VARIJANTE SJEDA



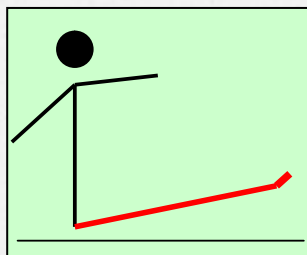
**SJED PREDNOŽNO ZGRČENI LIJEVOM UNUTRA,  
ZANOŽNO DESNOM**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

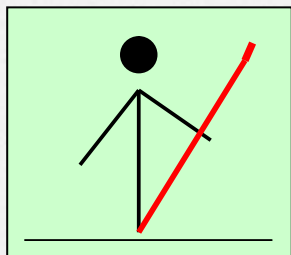
## VARIJANTE SJEDA



SJED S PREDNOŽENJEM



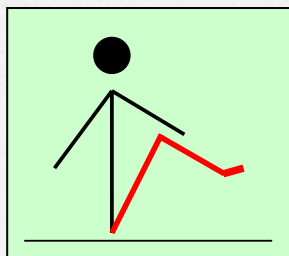
SJED S **NISKIM** PREDNOŽENJEM



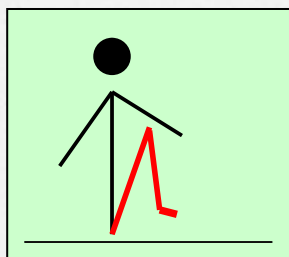
SJED S **VISOKIM** PREDNOŽENJEM

# PRIZEMNI POLOŽAJI

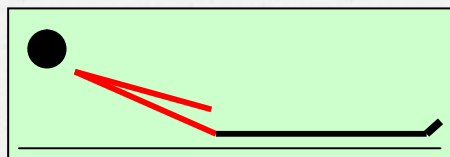
## VARIJANTE SJEDA



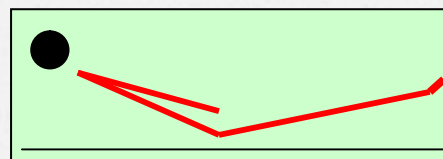
**SJED S POGRČENIM PREDNOŽENJEM**



**SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM**



**NISKI SJED**

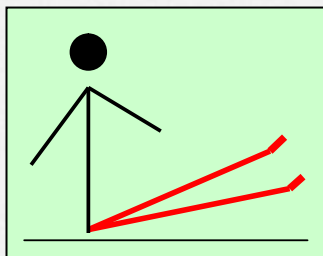


**NISKI SJED S NISKIM PREDNOŽENJEM**

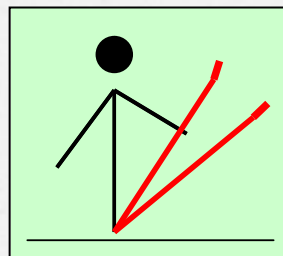


# PRIZEMNI POLOŽAJI

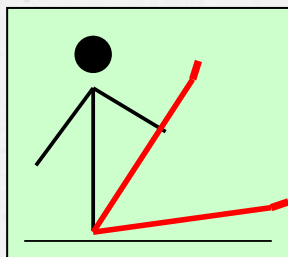
## VARIJANTE SJEDA



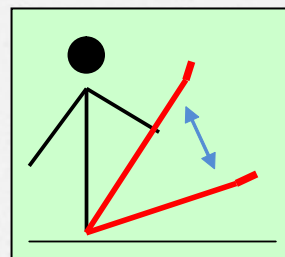
**SJED S RAZNOŽENJEM**



**SJED S VISOKIM RAZNOŽENJEM**



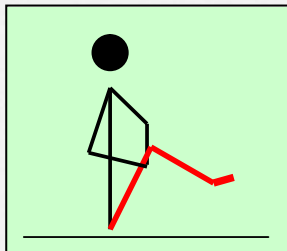
**SJED SA ŠIROKIM RAZNOŽENJEM**



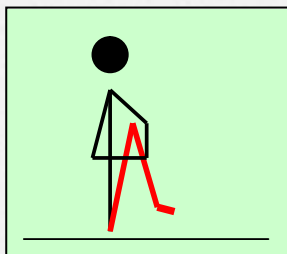
**”ŠKARICE” – SJED S PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM DESNOM GORE**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

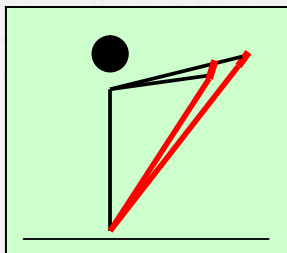
### VARIJANTE SJEDA S HVATOVIMA



**SJED S POGRČENIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA NATKOLJENICE**



**SJED SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA POTKOLJENICE**

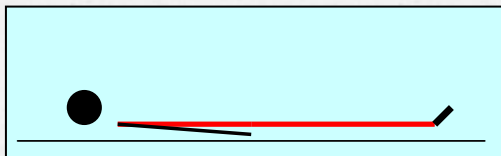


**SJED SA VISOKIM RAZNOŽNIM PREDNOŽENJEM, HVATOM ZA STOPALA**

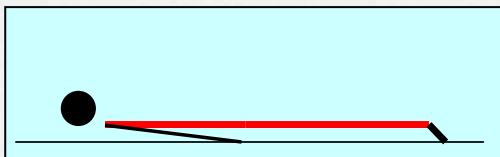
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### LEŽANJA

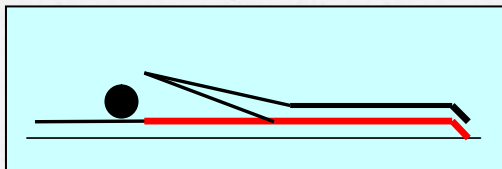
- su prizemni položaji u kojima se tijelo cijelom svojom dužinom ili dijelovima gornjeg dijela tijela oslanja o tlo



LEŽANJE NA LEĐIMA



LEŽANJE LICEM PREMA TLU



LEŽANJE NA DESNOM (ili lijevom) BOKU

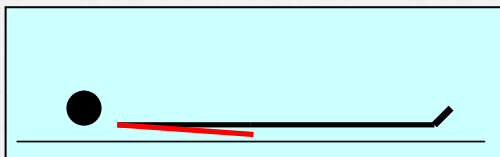
\* položaje ruku treba posebno opisati

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

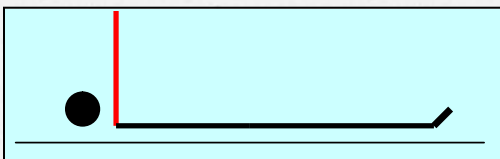


## PRIZEMNI POLOŽAJI

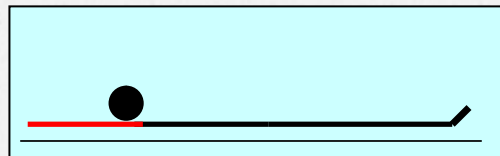
### OSNOVNI POLOŽAJI RUKU LEŽEĆI NA LEĐIMA



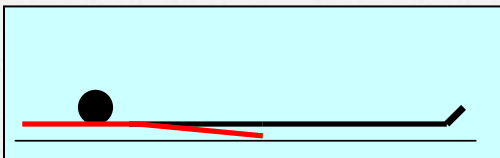
LEŽANJE NA LEĐIMA, **PRIRUČENJE**



LEŽANJE NA LEĐIMA, **PREDRUČENJE**



LEŽANJE NA LEĐIMA, **UZRUČENJE**

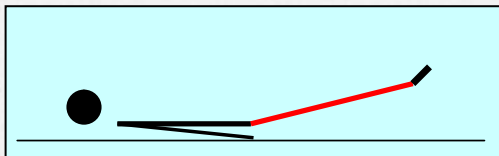


LEŽANJE NA LEĐIMA, **UZRUČENJE DESNOM,  
PRIRUČENJE LIJEVOM**

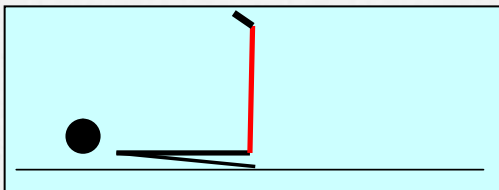
\* položaji ruku u svim su položajima tijela jednaki kao u uspravnom položaju

## PRIZEMNI POLOŽAJI

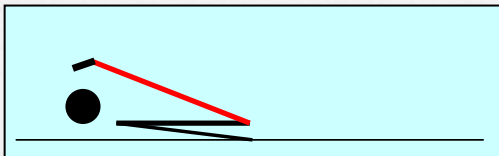
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



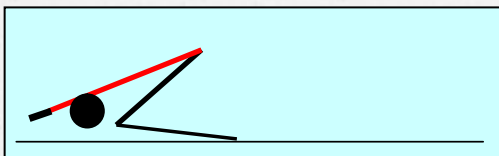
LEŽANJE NA LEĐIMA, S NISKIM PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



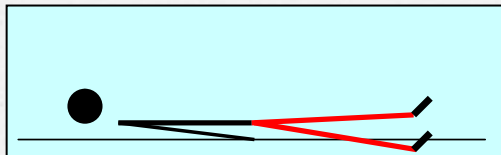
LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



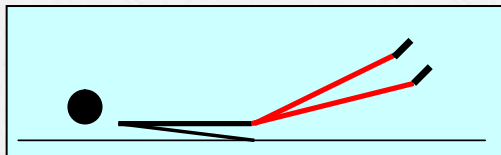
LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM PREDNOŽENJEM DOTAKNUTI TLO IZNAD GLAVE, ZARUČENJE

## PRIZEMNI POLOŽAJI

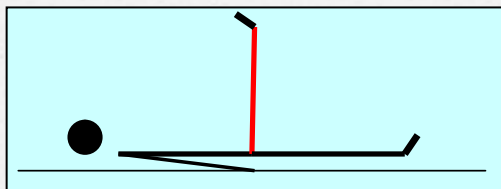
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



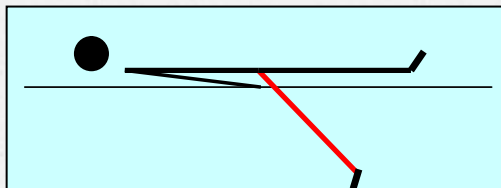
LEŽANJE NA LEĐIMA, RAZNOŽENJEM,  
PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S NISKIM RAZNOŽNIM  
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



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

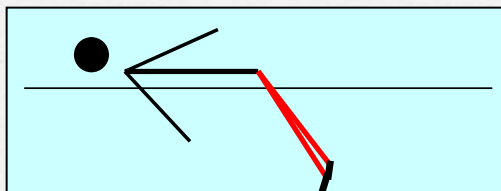


LEŽANJE NA LEĐIMA, ODNOŽENJEM DESNE,  
PRIRUČENJE

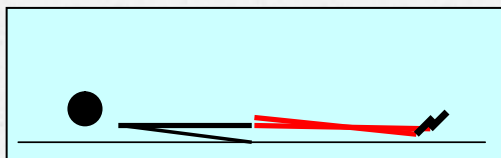


## PRIZEMNI POLOŽAJI

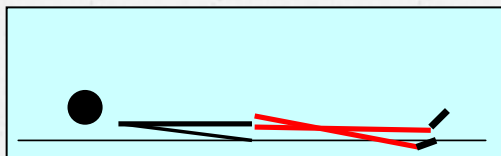
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



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



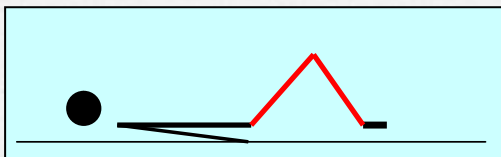
LEŽANJE NA LEĐIMA, **NOGAMA KRIŽNO**,  
PRIRUČENJE



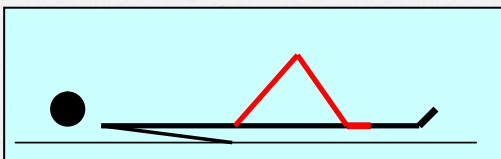
LEŽANJE NA LEĐIMA, **S NISKIM PREDNOŽENJEM**  
**LIJEVE UNUTRA**, PRIRUČENJE

## PRIZEMNI POLOŽAJI

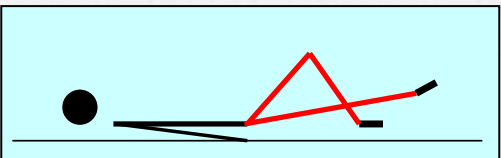
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



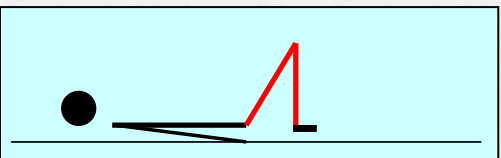
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO DESNOM, PRIRUČENJE



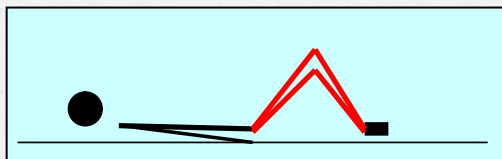
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO POGRČENO LIJEVOM, S NISKIM PREDNOŽENJEM DESNE, PRIRUČENJE



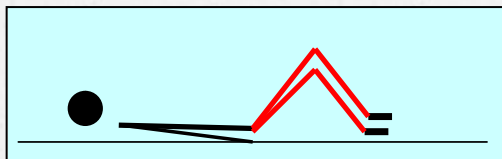
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO ZGRČENO, PRIRUČENJE

## PRIZEMNI POLOŽAJI

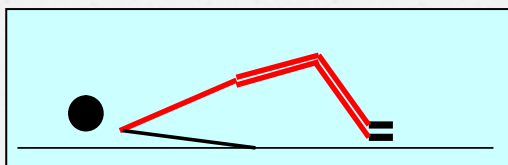
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



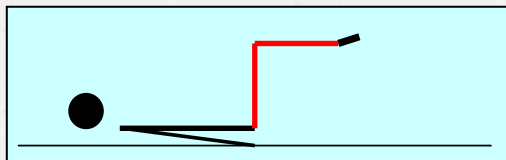
LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO RAZNOŽNO  
POGRČITI, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, PREDNOŽNO RASKORAČNO  
POGRČITI, PRIRUČENJE



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

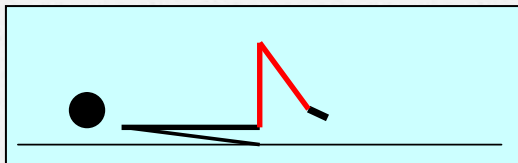


LEŽANJE NA LEĐIMA, S POGRČENIM  
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE

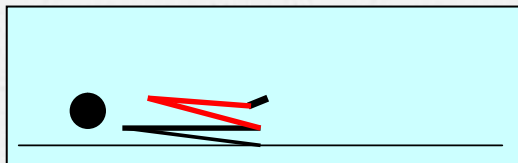


## PRIZEMNI POLOŽAJI

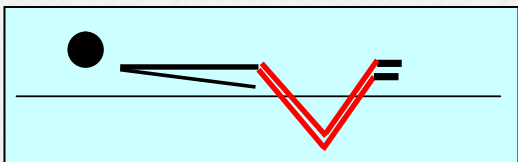
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



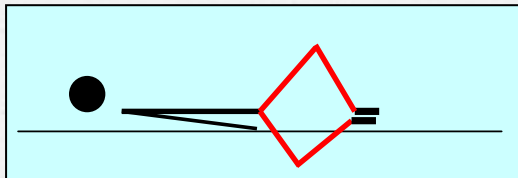
LEŽANJE NA LEĐIMA, SA ZGRČENIM  
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



LEŽANJE NA LEĐIMA, S VISOKIM ZGRČENIM  
PREDNOŽENJEM, PRIRUČENJE



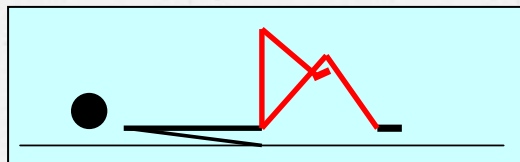
LEŽANJE NA LEĐIMA, SUNOŽNO POGRČITI  
UDESNO, PRIRUČENJE



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

## PRIZEMNI POLOŽAJI

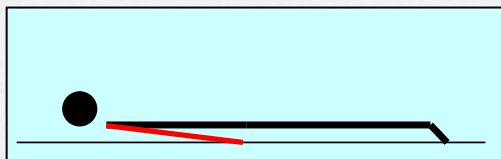
### POLOŽAJI NOGU LEŽEĆI NA LEĐIMA



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

## PRIZEMNI POLOŽAJI

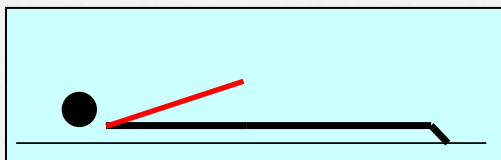
### OPISI POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



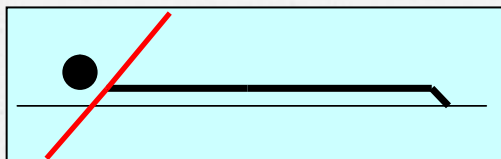
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, PRIRUČENJE



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, UZRUČENJE



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ZARUČENJE

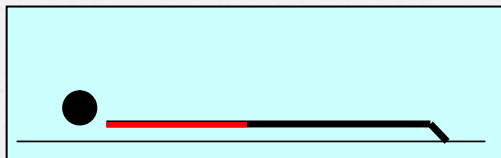


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ODRUČENJE



## PRIZEMNI POLOŽAJI

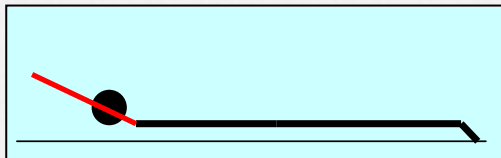
### OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



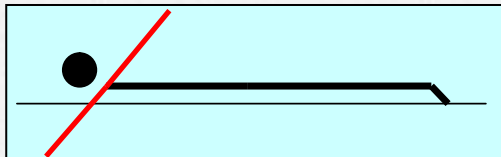
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S PRIRUČENJEM



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S UZRUČENJEM



LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S UZRUČENJEM UNATRAG



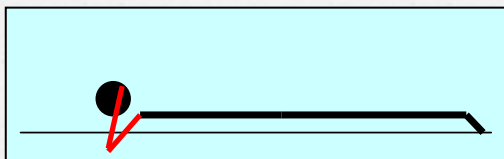
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, S ODRUČENJEM

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

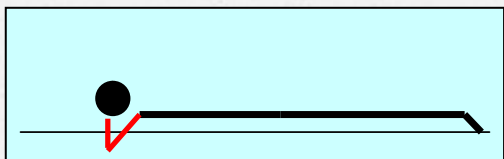
PRIMJER OPISA: leći licem prema tlu, s priručenjem čeonim lukom uzručiti

## PRIZEMNI POLOŽAJI

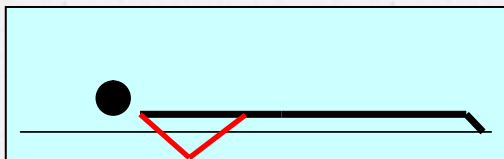
### OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



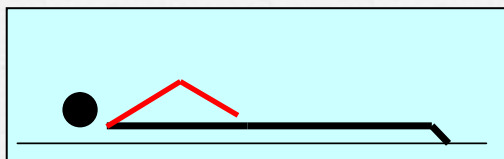
**LEŽANJE LICEM PREMA TLU, SA ZGRČENIM ODRUČENJEM GORE, isprepletenih prstiju na potiljak**



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



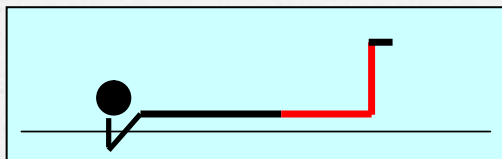
**LEŽANJE LICEM PREMA TLU, ODRUČENJE POGRČENO DOLJE o bok**



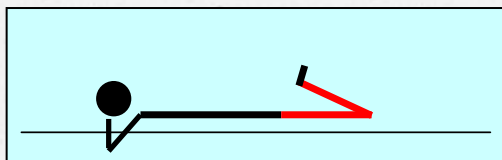
**LEŽANJE LICEM PREMA TLU, POGRČENO ZARUČENJE**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

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

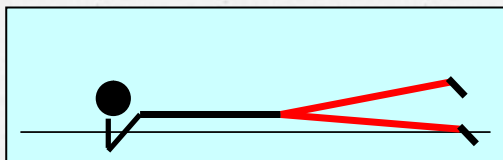


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **POGRČENO NOGAMA**

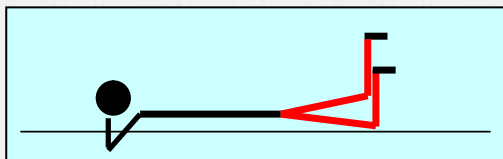


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **ZGRČENO NOGAMA**

\* u ovim su položajima noge skupljene, sunožno



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

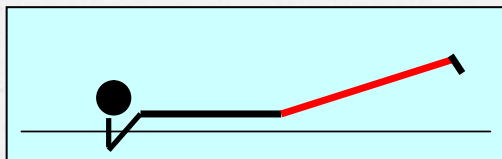


LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **RAZNOŽENJE**  
**POGRČENO**

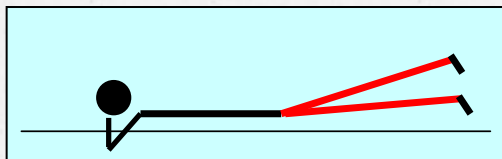


## PRIZEMNI POLOŽAJI

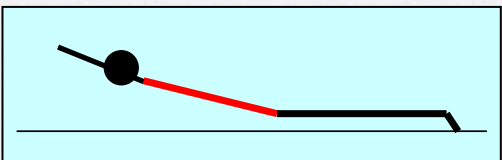
### OPISE RAZLIČITIH POLOŽAJA NOGU I RUKU LEŽEĆI LICEM PREMA TLU



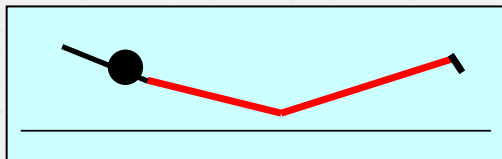
LEŽANJE LICEM PREMA TLU, odručenje zgrčeno gore dlanovima ispod brade, **ZANOŽENJE**



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



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

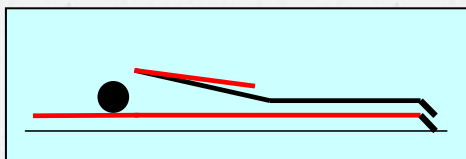


istovremeno **ZAKLON I ZANOŽENJE**, uzručenje

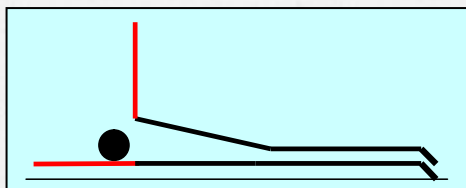
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA RUKU LEŽEĆI NA BOKU

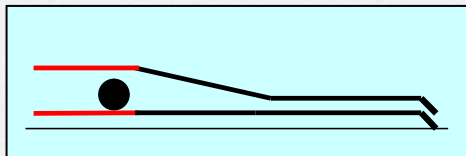
- u opisu posebno treba naglasiti: na kojem se boku leži (desnom ili lijevom), kakav je položaj ruku i nogu (ako nisu pružene i skupljene)



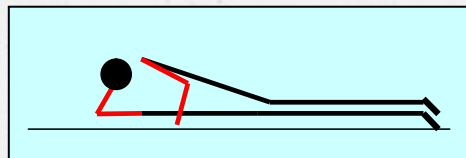
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE DESNOM, PRIRUČENJE LIJEVOM



LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE DESNOM, ODRUČENJE LIJEVOM



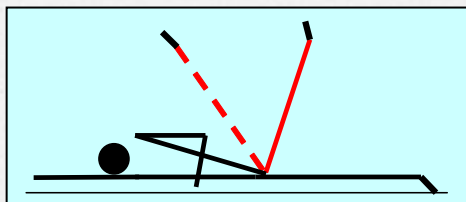
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE



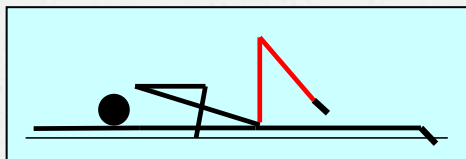
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, UZRUČENJE POGRČENO DESNOM UNUTRA OSLONCEM GLAVE, POGRČENO PRIRUČENJE LIJEVE DLANOM NA TLU

## PRIZEMNI POLOŽAJI

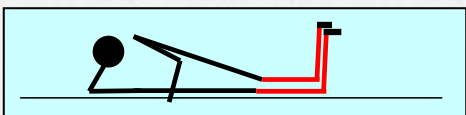
### OPISI RAZLIČITIH POLOŽAJA NOGU I RUKU LEŽEĆI NA BOKU



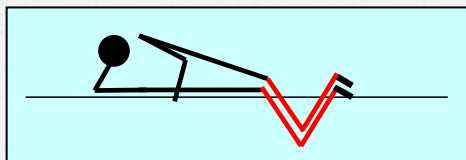
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje desnom pogrčeno, priručenje lijeve dlanom na tlu, **ODNOŽENJE** ili **VISOKO ODNOŽENJE LIJEVOM**



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**



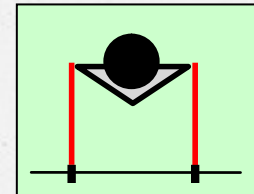
LEŽANJE NA DESNOM BOKU, uzručenje pogrčeno desnom unutra osloncem glave, pogrčeno priručenje lijeve dlanom na tlu, **PREDNOŽNO** **POGRČITI**



## PRIZEMNI POLOŽAJI

### UPORI

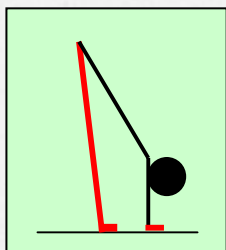
- su prizemni položaji tijela u kojima postoje najmanje dvije površine oslonca s tlom
- u OSNOVNIM UPORIMA oslonac je na:
  - DLANOVIMA raširenih paralelnih prstiju, u širini ramena
  - NOGE su sunožno
- svaki drukčiji položaj ruku i nogu treba posebno opisati



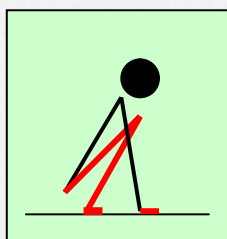
# PRIZEMNI POLOŽAJI

## OSNOVNI UPORI

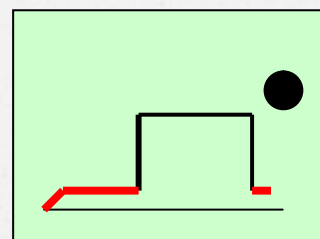
➤ s obzirom na položaj tijela i ruku upori se dijele na:



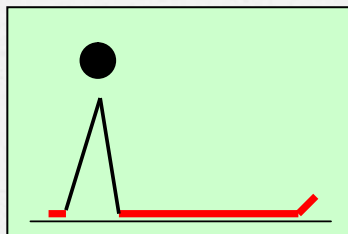
UPOR STOJEĆI



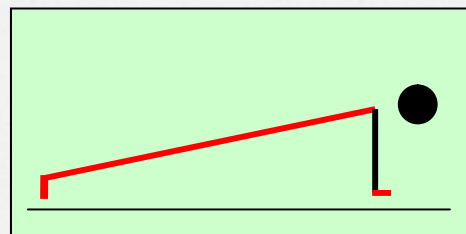
UPOR ČUČEĆI



UPOR KLEČEĆI



UPOR SJEDEĆI



UPOR LEŽEĆI

# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE UPORA

**POVRŠINU OSLONCA u UPORIMA** mogu činiti:

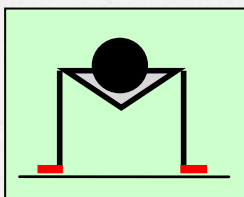
- stopala – šake (dlanovima, hrptom dlana, stisnute šake - osloncem na gornjem, proksimalnom dijelu prstiju)
- stopala – podlaktice
- potkoljenice – šake
- potkoljenice – podlaktice
- cijela dužina ili dijelovi nogu – šake
- cijela dužina ili dijelovi nogu – podlaktice
- cijela dužina ili dijelovi tijela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



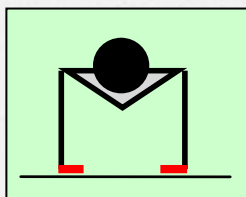
# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE UPORA

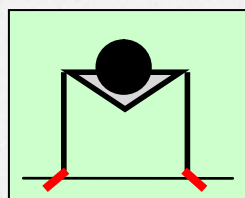
- s obzirom na položaj dlanova na tlu



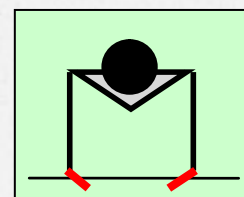
UPOR VAN



UPOR UNUTRA

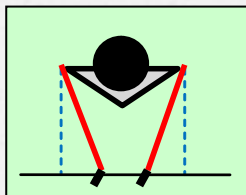


OTVORENI UPOR

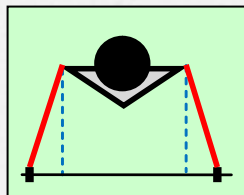


ZATVORENI UPOR

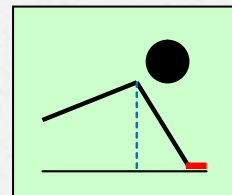
- s obzirom na položaj dlanova i projekcije ramena na tlu



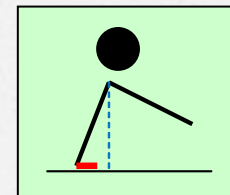
UŽI UPOR



ŠIRI UPOR



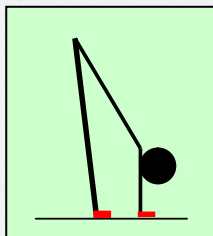
PREDNJI UPOR



STRAŽNJI UPOR

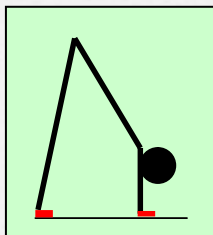
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### UPOR STOJEĆI

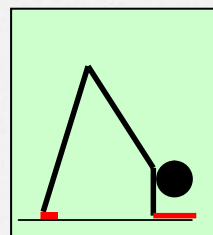


- je prizemni položaj upora u kojemu je težina tijela ravnomjerno raspoređena **na dvjema površinama oslonca** s tlom koju čine: **stopala – ruke** (dlanovi/podlaktice)

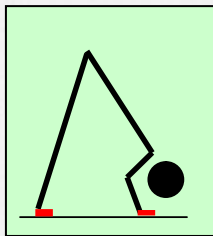
### VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



**UPOR STOJEĆI  
SKLONJENO**



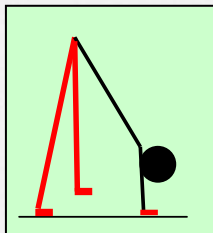
**UPOR STOJEĆI  
O PODLAKTICAMA**



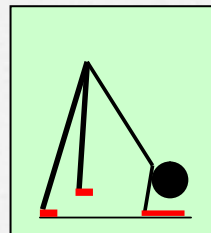
**UPOR STOJEĆI  
SKLEKOM**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

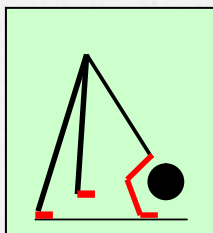
## VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



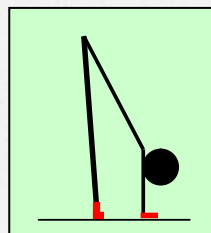
RASKORAČNI  
UPOR STOJEĆI



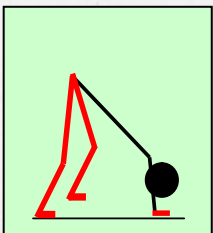
RASKORAČNI UPOR  
STOJEĆI O PODLAKTICAMA



RASKORAČNI UPOR  
STOJEĆI SKLEKOM



UPOR STOJEĆI  
USPONOM

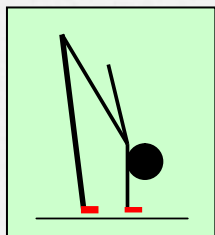


RASKORAČNI UPOR  
STOJEĆI  
POČUČNJEM



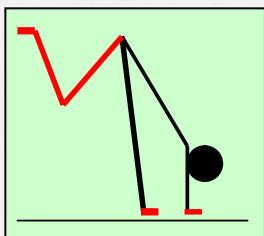
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE UPORA STOJEĆEG



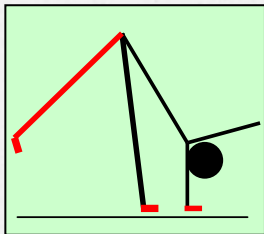
**UPOR STOJEĆI, ZARUČITI LIJEVOM (ili desnom)**

u JEDNORUČNIM UPORIMA naglašava se položaj ruke koja nije u uporu



**UPOR STOJEĆI SA ZANOŽNO POGRČENOM LIJEVOM (ili desnom)**

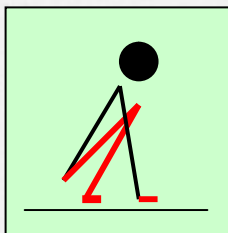
u JEDNONOŽNIM UPORIMA naglašava se položaj noge koja nije u uporu



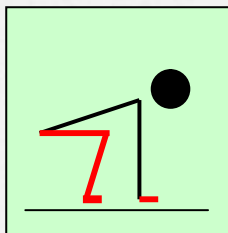
**UPOR STOJEĆI S ODNOŽENO DESNOM, ODRUČENJEM LIJEVE**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

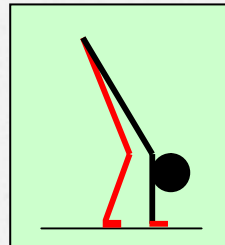
### UPOR ČUČEĆI



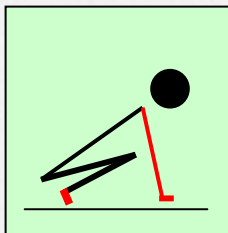
- je prizemni položaj upora u **SUNOŽNOM** dubokom čučnju ravnomjerno raspoređene težine tijela na **stopala – dlanove**
- dlanovi su između projekcije vrhova prstiju stopala i koljena, te u širini ramena



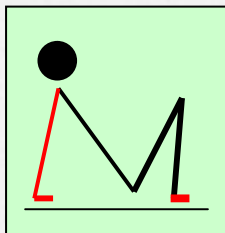
UPOR ČUČNJEM



UPOR  
POČUČNJEM



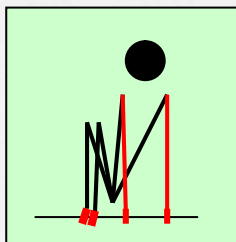
PREDNJI UPOR  
ČUČEĆI



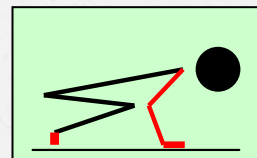
STRAŽNJI UPOR  
ČUČEĆI

# PRIZEMNI POLOŽAJI

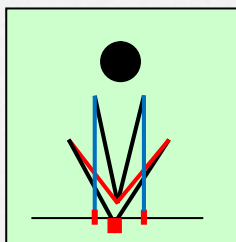
## VARIJANTE UPORA ČUČEĆEG



LIJEVI UPOR ČUČEĆI

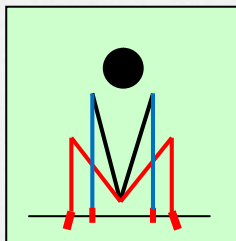


UPOR ČUČEĆI  
SKLEKOM



RAZNOŽNI UPOR ČUČEĆI

sunožno, koljenima van

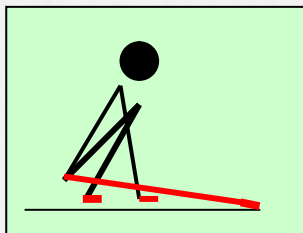


RASKORAČNI UPOR ČUČEĆI

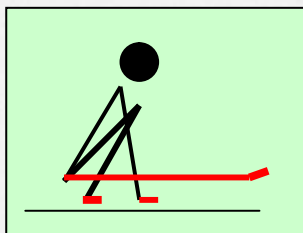


## PRIZEMNI POLOŽAJI

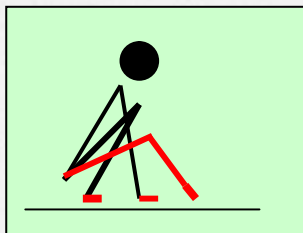
### VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA **ČUČEĆIH**



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



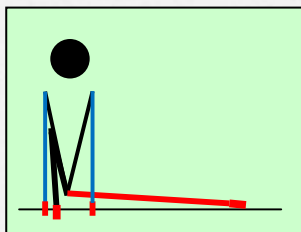
UPOR ČUČEĆI **S PREDNOŽENJEM DESNE** (ili lijeve)



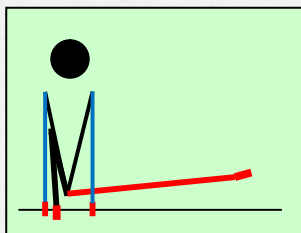
UPOR ČUČEĆI **PREDNOŽNO POGRČENO DESNOM**  
(ili lijevom)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

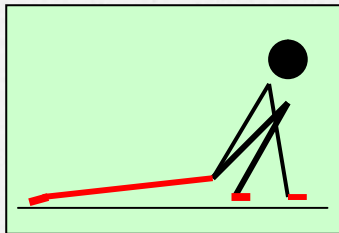
### VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA **ČUČEĆIH**



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



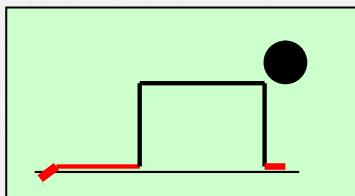
UPOR ČUČEĆI **S ODNOŽENJEM LIJEVE** (ili desne)



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

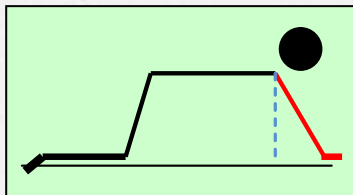
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### UPOR KLEČEĆI



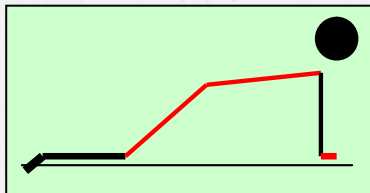
- je prizemni položaj upora u **SUNOŽNOM** kleku ravnomjerno raspoređene težine tijela na **potkoljenice i dlanove**
- dlanovi su **ispod i u širini ramena**

### VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



#### PREDNJI UPOR KLEČEĆI

- oslonac dlanovima je **ispred projekcije ramena**

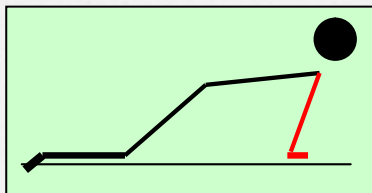


#### PREDNJI UPOR KLEČEĆI NISKO BOKOVIMA

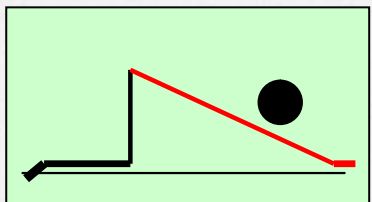


## PRIZEMNI POLOŽAJI

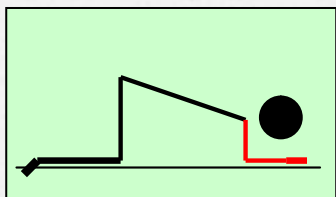
### VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



**PREDNJI UPOR KLEČEĆI RAMENIMA NAPRIJED**



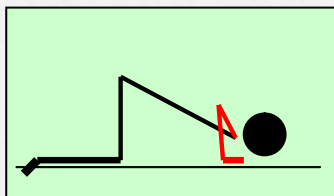
**PREDNJI UPOR KLEČEĆI PRETKLONOM**



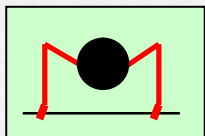
**UPOR KLEČEĆI O PODLAKTICE**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

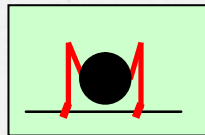
### VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



UPOR KLEČEĆI SKLEKOM



UPOR KLEČEĆI SKLEKOM, LAKTOVIMA ŠIROKO

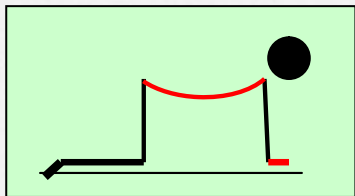


UPOR KLEČEĆI SKLEKOM, LAKTOVIMA USKO

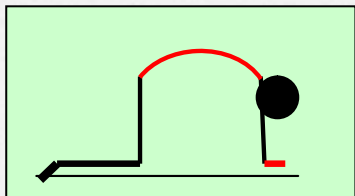
**SKLEK** je pokret gornjim ili cijelim dijelom tijela (u uporu klečećem ili ležećem) naizmjeničnim spuštanjem, grčnjem ruku i podizanjem, opružanjem ruku u upor

# PRIZEMNI POLOŽAJI

## VARIJANTE UPORA KLEČEČEG



UPOR KLEČEČÍ **UVITO**



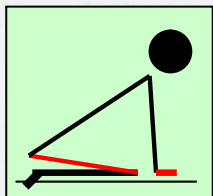
UPOR KLEČEČÍ **ULUČENO**

upor klečecí "zaobljenih leđa"

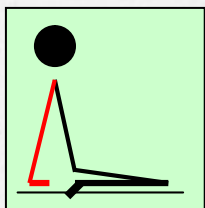


## PRIZEMNI POLOŽAJI

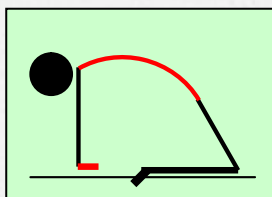
### VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



**UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE**



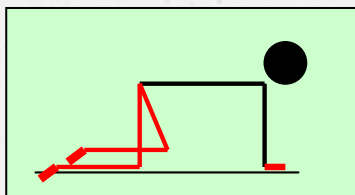
**STRAŽNJI UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE**



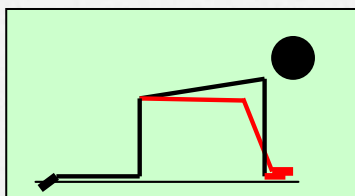
**STRAŽNJI UPOR KLEČEĆI UVITO**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

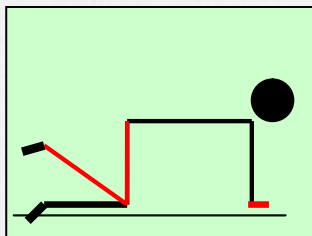
### VARIJANTE UPORA KLEČEĆEG



RASKORAČNI UPOR KLEČEĆI



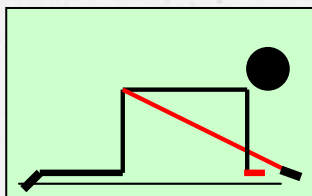
UPOR KLEČEĆI **KORAČNO DESNOM** (ili lijevom)  
**NAPRIJED**



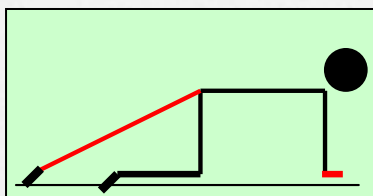
UPOR KLEČEĆI **ZGRČENOM LIJEVOM** (ili desnom)  
**NOGOM**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

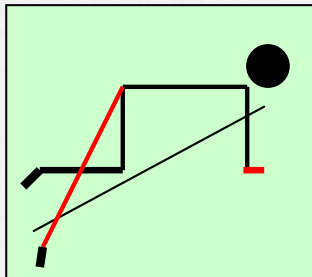
### VARIJANTE **JEDNONOŽNIH** UPORA KLEČEĆIH



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



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

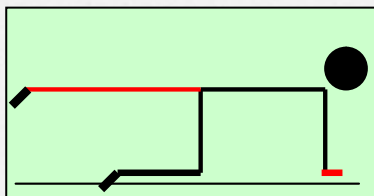


UPOR KLEČEĆI **ODNOŽNO DESNOM**  
(ili lijevom)

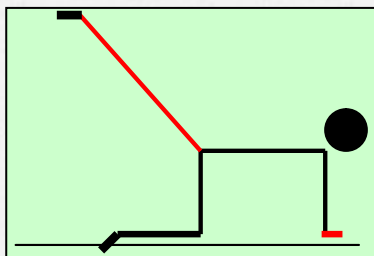


## PRIZEMNI POLOŽAJI

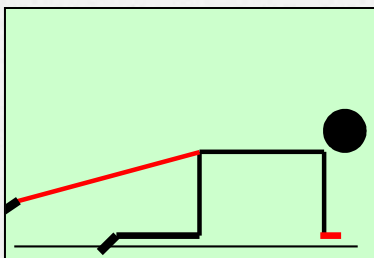
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



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



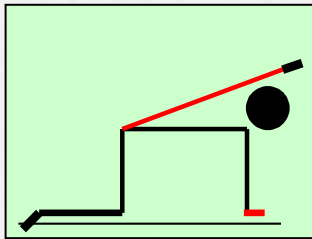
UPOR KLEČEĆI **S VISOKIM ZANOŽENJEM LIJEVE**  
(ili desne)



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

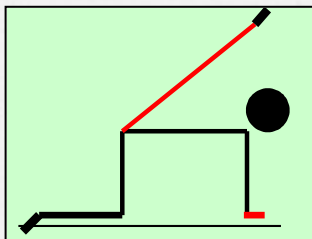
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



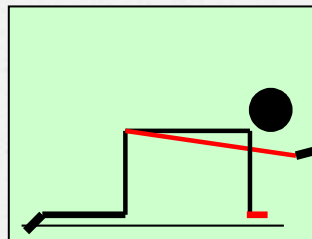
#### UPOR KLEČEĆI S ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

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



#### UPOR KLEČEĆI S **VISOKIM** ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

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

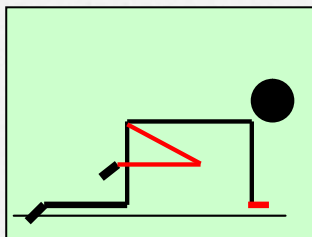


#### UPOR KLEČEĆI S **NISKIM** ODNOŽENJEM LIJEVE (ili desne)

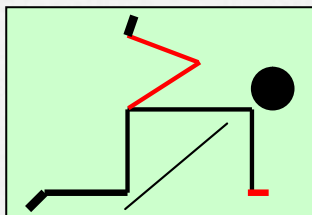
- noga u zraku je **ispod** vodoravnog položaja

## PRIZEMNI POLOŽAJI

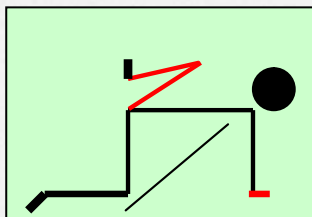
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



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



**UPOR KLEČEĆI S ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM**  
(ili desnom)

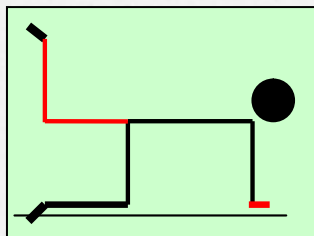


**UPOR KLEČEĆI S ODNOŽNO ZGRČENOM LIJEVOM**  
(ili desnom)

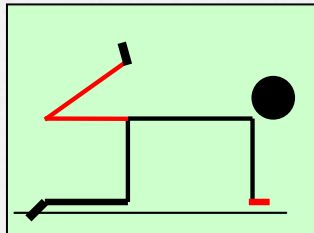


## PRIZEMNI POLOŽAJI

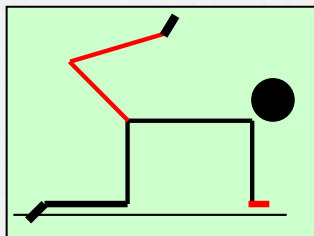
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH



UPOR KLEČEĆI SA ZANOŽNO POGRČENOM LIJEVOM  
(ili desnom)



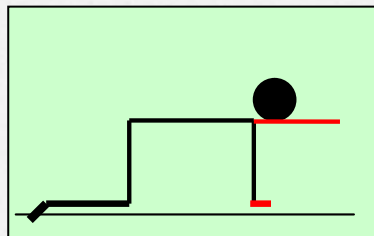
UPOR KLEČEĆI SA ZANOŽNO ZGRČENOM LIJEVOM  
(ili desnom)



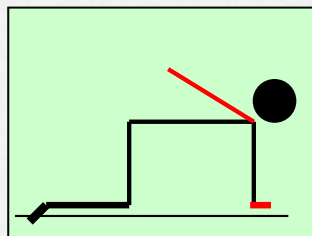
UPOR KLEČEĆI S VISOKIM ZGRČENIM ZANOŽENJEM  
LIJEVE (ili desne)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

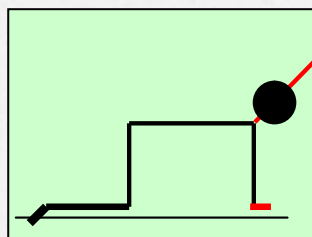
### VARIJANTE **JEDNORUČNIH** UPORA KLEČEĆIH



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



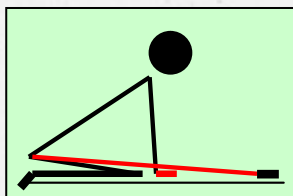
UPOR KLEČEĆI **ZARUČENJEM** LIJEVE  
(ili desne)



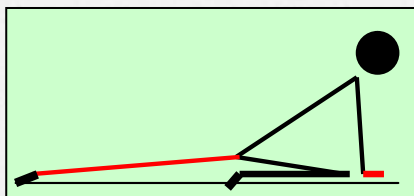
UPOR KLEČEĆI **ODRUČENJEM** LIJEVE  
(ili desne)

## PRIZEMNI POLOŽAJI

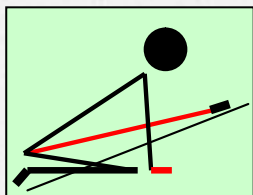
### VARIJANTE JEDNONOŽNIH UPORA KLEČEĆIH **SJEDOM NA PETE**



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



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

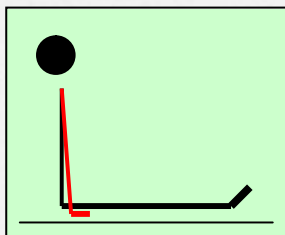


UPOR KLEČEĆI SJEDOM NA PETE **ODNOŽNO LIJEVOM** (ili desnom)



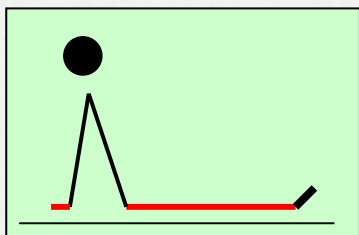
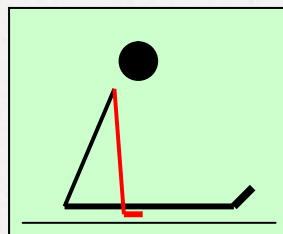
## PRIZEMNI POLOŽAJI

### 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

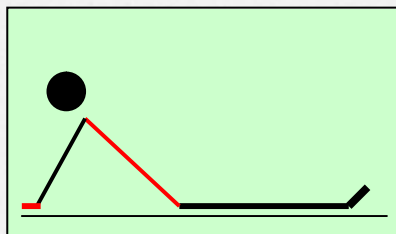


### STRAŽNJI UPOR SJEDeĆI

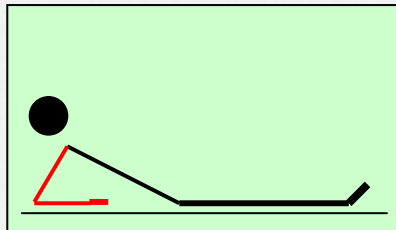
- se zbog češće primjene u praksi i znatno većeg broja i mogućnosti različitih položaja i pokreta nogu u tom položaju zapravo naziva **UPOR SJEDeĆI**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

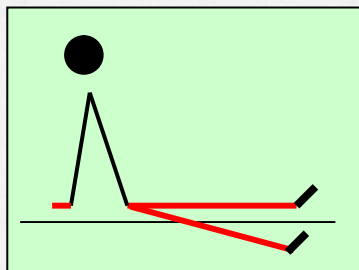
## VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



**NISKI UPOR SJEDEĆI**



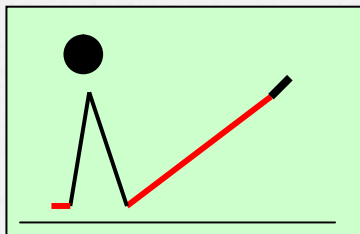
**UPOR SJEDEĆI O PODLAKTICE**



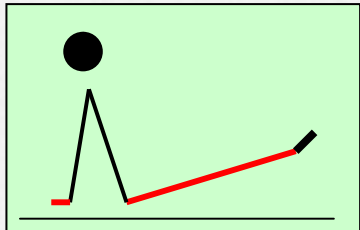
**RAZNOŽNI UPOR SJEDEĆI**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

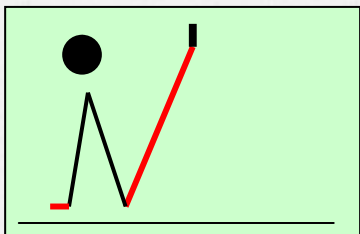
## VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



UPOR SJEDEĆI S **PREDNOŽENJEM**



UPOR SJEDEĆI S **NISKIM** PREDNOŽENJEM

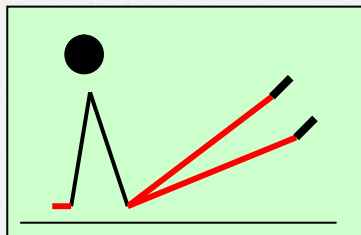


UPOR SJEDEĆI S **VISOKIM** PREDNOŽENJEM

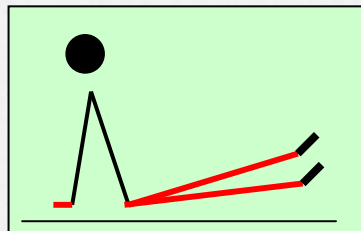


# PRIZEMNI POLOŽAJI

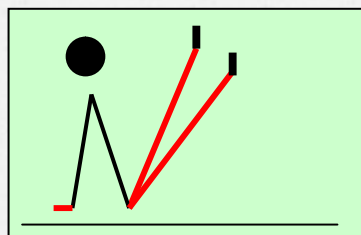
## VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



UPOR SJEDUĆI S **PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM**



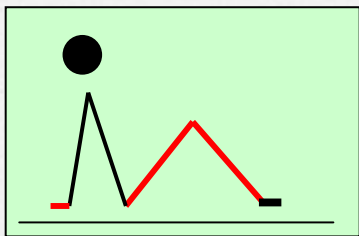
UPOR SJEDUĆI S **NISKIM PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM**



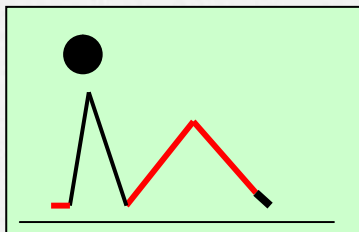
UPOR SJEDUĆI S **VISOKIM PREDNOŽNIM RAZNOŽENJEM**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

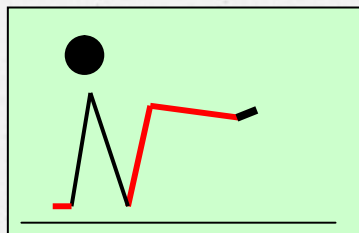
## VARIJANTE UPORA SJEDEĆIH



UPOR SJEDEĆI PREDNOŽNO POGRČENI



UPOR SJEDEĆI POGRČENIM PREDNOŽENJEM

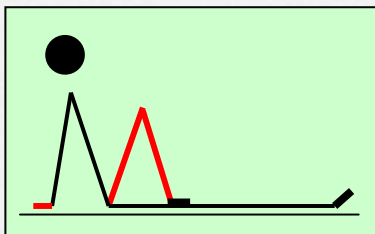


UPOR SJEDEĆI S POGRČENIM PREDNOŽENJEM

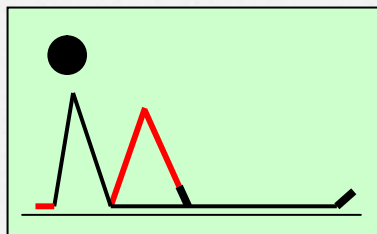
\* ili ZGRČENO

## PRIZEMNI POLOŽAJI

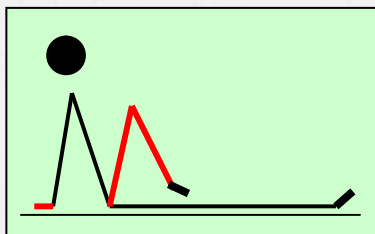
### VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



UPOR SJEDUĆI **PREDNOŽNO ZGRČENI DESNOM**  
(ili lijevom)



UPOR SJEDUĆI **ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE**  
(ili lijeve)



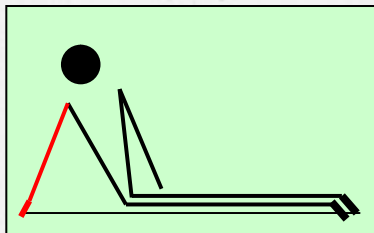
UPOR SJEDUĆI **SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE**  
(ili lijeve)

\* opisuje se noga koja nije pružena ispred tijela

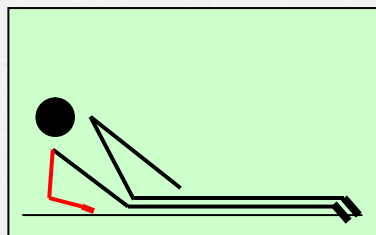


## PRIZEMNI POLOŽAJI

### VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



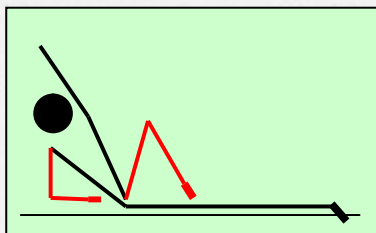
DESNORUČNI ili ljevoručni **BOČNI** UPOR SJEDUĆI



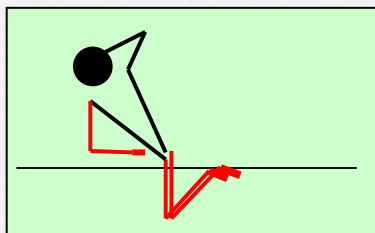
DESNORUČNI ili ljevoručni **BOČNI** UPOR SJEDUĆI  
O PODLAKTICI

## PRIZEMNI POLOŽAJI

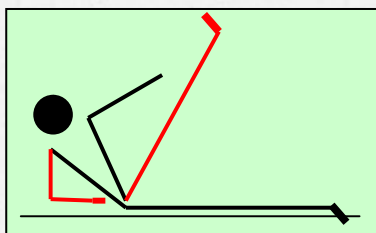
### VARIJANTE UPORA SJEDUĆIH



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

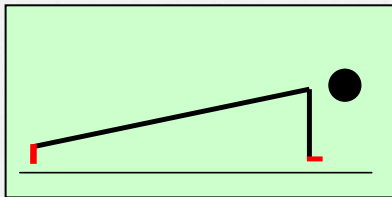
\* položaj noge i ruke koje nemaju oslonac s tlom treba opisati

## 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

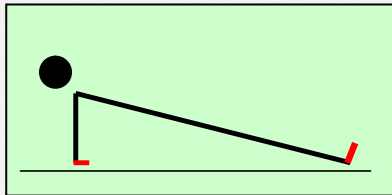
### OSNOVNI UPORI LEŽEĆI



#### UPOR **PREDNJI**

PREDNJI UPOR LEŽEĆI ili **UPOR ZA RUKAMA**

- **vidi se površina oslonca**



#### UPOR **STRAŽNJI**

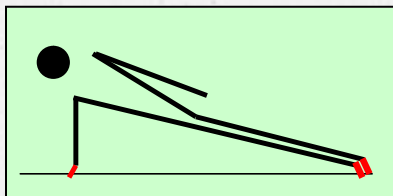
STRAŽNJI UPOR LEŽEĆI ili **UPOR PRED RUKAMA**

- **ne vidi se površina oslonca**



## PRIZEMNI POLOŽAJI

### OSNOVNI UPORI LEŽEĆI

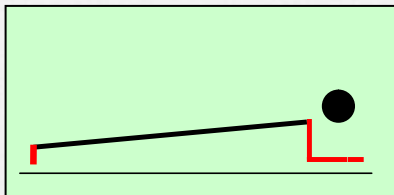


### DESNORUČNI ILI LJEVORUČNI BOČNI UPOR

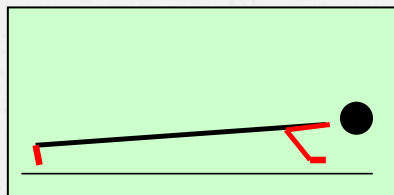
- je prizemni položaj upora **pruženog tijela**, ravnomjerno raspoređene težine tijela na **dlan jedne ruke i stopala**, skupljenih nogu
- položaj ruke koja nije u uporu treba opisati

# PRIZEMNI POLOŽAJI

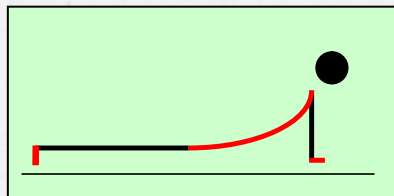
## VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



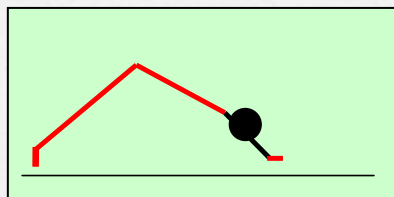
UPOR PREDNJI O PODLAKTICE



UPOR PREDNJI SKLEKOM



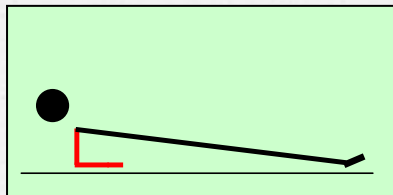
UPOR PREDNJI UVITO



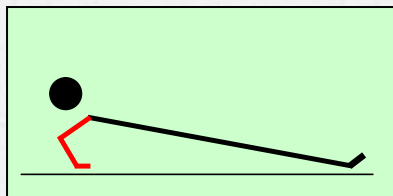
UPOR PREDNJI SKLONJENO

# PRIZEMNI POLOŽAJI

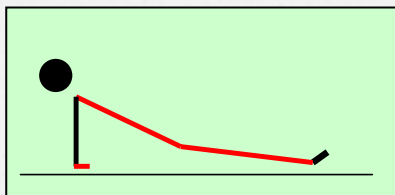
## VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



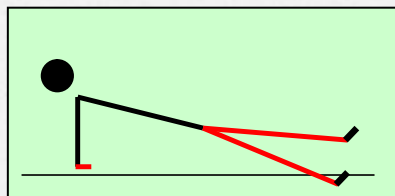
UPOR STRAŽNJI O PODLAKTICE



UPOR STRAŽNJI SKLEKOM



UPOR STRAŽNJI SKLONJENO

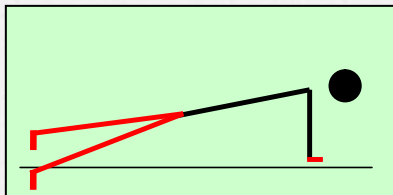


RAZNOŽNI UPOR STRAŽNJI

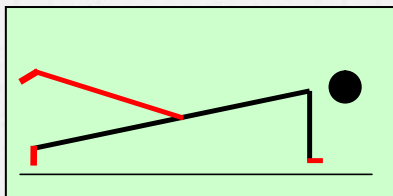


# PRIZEMNI POLOŽAJI

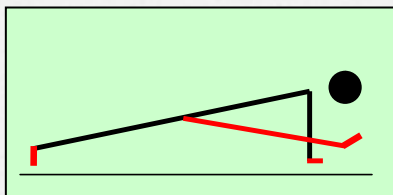
## VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



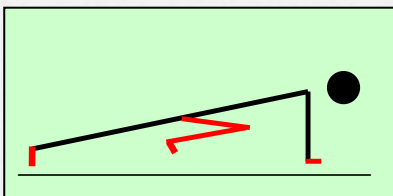
**RASKORAČNI UPOR PREDNJI**



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



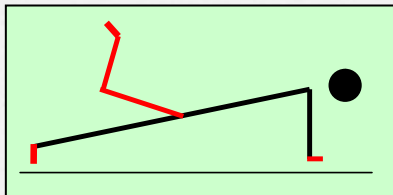
**UPOR PREDNJI S ODNOŽENJEM DESNE  
(ili lijeve)**



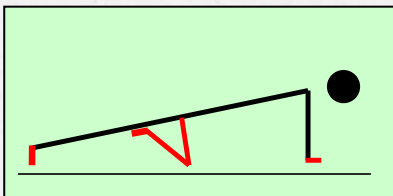
**UPOR PREDNJI SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE  
(ili lijeve)**

# PRIZEMNI POLOŽAJI

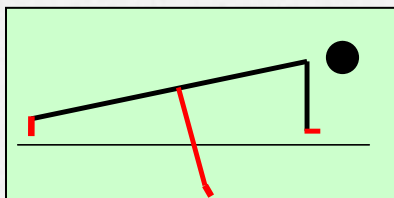
## VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



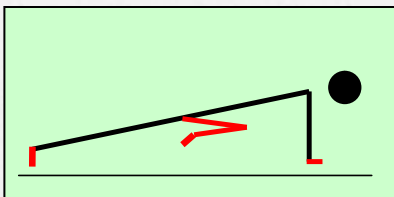
**UPOR PREDNJI S POGRČENIM ZANOŽENJEM DESNE  
(ili lijeve)**



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



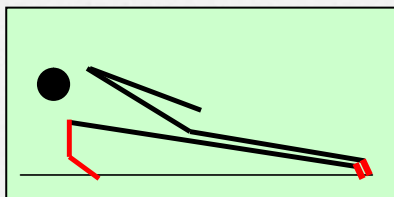
**UPOR PREDNJI ODNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)**



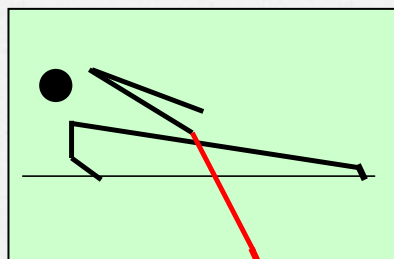
**UPOR PREDNJI SA ZGRČENIM PREDNOŽENJEM DESNE  
(ili lijeve)**

## PRIZEMNI POLOŽAJI

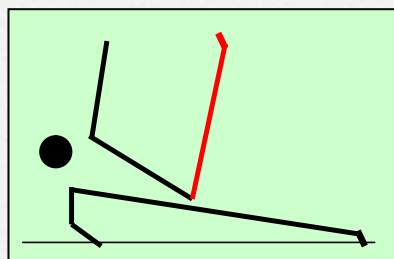
### VARIJANTE UPORA LEŽEĆIH



**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

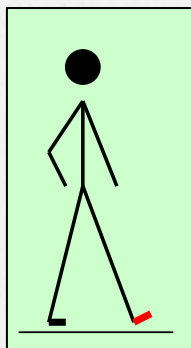


## HODANJA

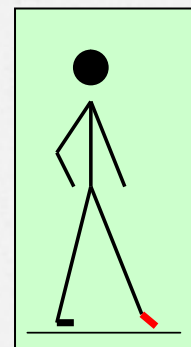
- su općenito sva kretanja koja se izvode **koracima** kako bi se savladala određena udaljenost bez, sa manjim ili većim naporom
- pri hodanjima: **ne postoji faza leta**, a pri izvođenju koraka **mora postojati** barem jednom nogom **doticaj s tlom**

## VARIJANTE HODANJA

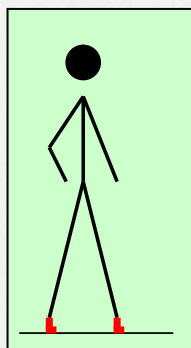
- mogu biti u osnovnim: **NAPRIJED / UNATRAG / USTRANU** kao i u kosim smjerovima: **VAN / UNUTRA**



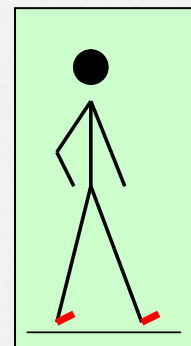
OBIČNO HODANJE



STUPANJE



HODANJE U USPONU



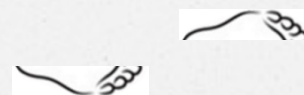
HODANJE NA PETAMA

## 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**



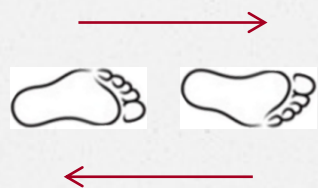
**HODANJE VAN**



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



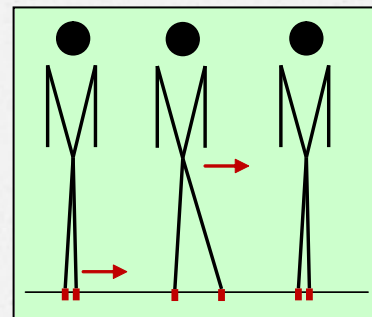
## VARIJANTE HODANJA



### 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  $90^\circ$



ISKORAK LIJEVOM (D), DOKORAK

## VARIJANTE HODANJA

### NAIZMJENIČNO DOKORAČNO HODANJE

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

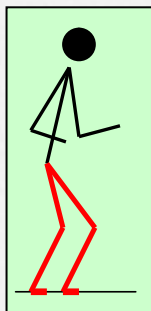


iskorak lijevom (D), dokorak, iskorak lijevom (D), desnom (L), dokorak,  
iskorak desnom (L), lijevom (D), dokorak ...

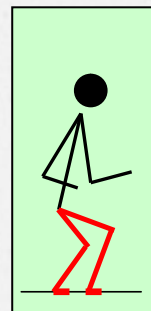


## VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA

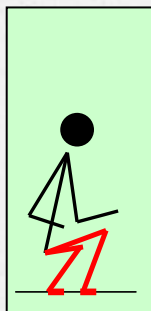
- ⇒ iskorakom prema: naprijed / unatrag / ustranu / naprijed van / naprijed unutra / unatrag van / unatrag unutra
- ⇒ korakom-dokorakom, križnim korakom, ... i slično



**HODANJE U POČUČNJU**

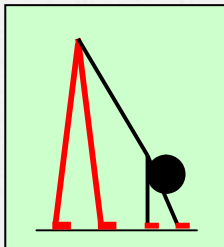


**HODANJE U ČUČNJU**

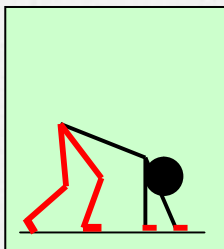


**HODANJE U DUBOKOM ČUČNJU**

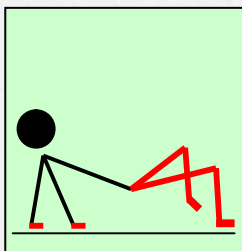
## VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA



**HODANJE U UPORU STOJEĆEM**

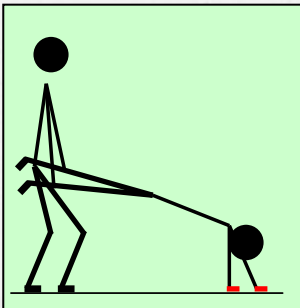


**HODANJE U PREDNJEM POGRČENOM UPORU**  
"hodanje četveronoške"

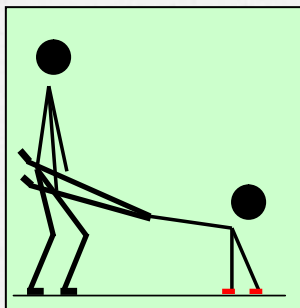


**HODANJE U STRAŽNJEM POGRČENOM UPORU**

## VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA

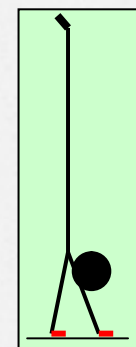


**”TAČKE” – HODANJE U PREDNJEM UPORU**



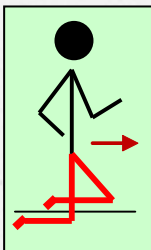
**”KOLA” – HODANJE U STRAŽNJEM UPORU**

**HODANJE U STAVU O ŠAKAMA**

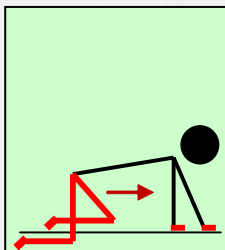




## VARIJANTE HODANJA U PRIZEMNIM POLOŽAJIMA



**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 **drug**u 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:**

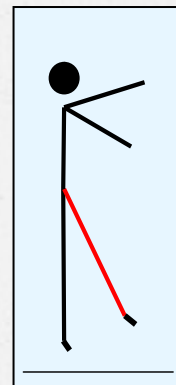
- početni položaj,
- vrstu odraza (jednonožni ili sunožni),
- smjer odraza (u mjestu, naprijed, unatrag, ustranu, okretom u stupnjevima u koju stranu),
- položaj tijela, nogu i ruku u fazi lijeta,
- vrstu doskok, odnosno završni položaj

## POSKOCI

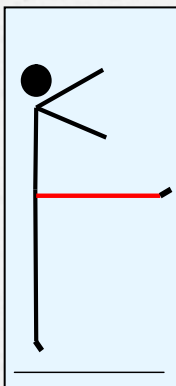
**opis poskoka** treba započeti početnim položajem (stavom, položajem ruku)

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

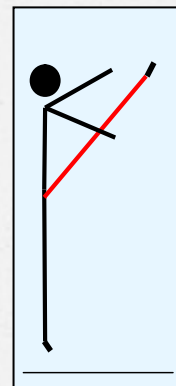
*POČETNI POLOŽAJ: spetni stav, odručenje*  
*OPIS: iskorak počučnjem lijevom (ili desnom)*  
*naprijed, poskok - opis položaja tijela,*  
*noge, ruku u fazi lijeta*  
*ZAVRŠNI POLOŽAJ: s prednoženjem desne*  
*(ili lijeve), odručenje*



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



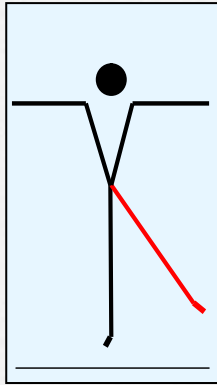
**POSKOK S PREDNOŽNJEM DESNE (L),** odručenje desne (L), predručenje lijeve (D)



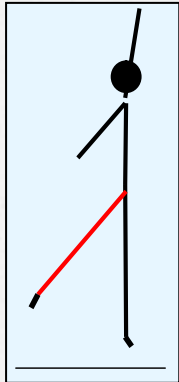
**POSKOK S VISOKIM PREDNOŽNJEM DESNE (L),** odručenje desne (L), predručenje lijeve (D)



## POSKOCI

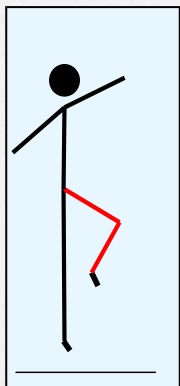


**POSKOK S ODNOŽNJEM DESNE (L),** *odručenje*

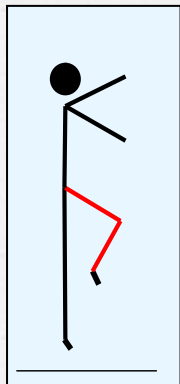


**POSKOK SA ZANOŽNJEM DESNE (L),** *odručenje desne (L) uzručenje lijeve (D)*

## POSKOCI



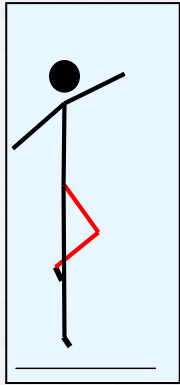
**POSKOK S PREDNOŽNO POGRČENOM DESNOM (L),** *odručenje*



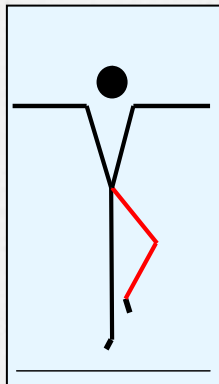
**”DJEČJI POSKOK”**

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

## POSKOCI



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



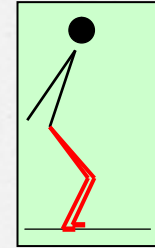
**POSKOK S ODNOŽNO POGRČENOM LIJEVOM (D)  
UNUTRA, odručenje**



## SKOKOVI

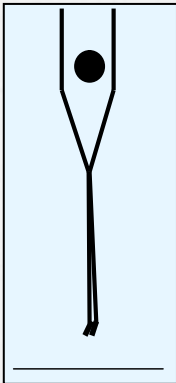
**opis skoka** također treba započeti početnim položajem (stavom i položajem ruku)

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

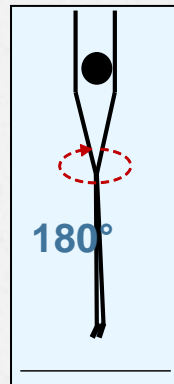


*pr. sunožnim odrazom i suručnim zamahom skok ...*

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

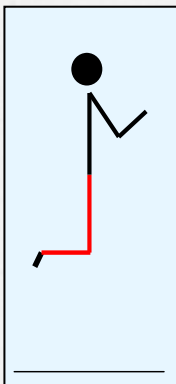


**SKOK PRUŽENI,**  
*uzručnjem*

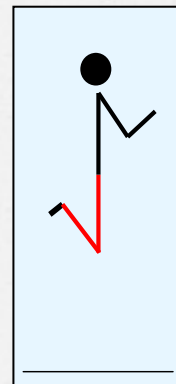


**SKOK S OKRETOM** za 90° /  
180° / 360° / ..., *uzručnjem*

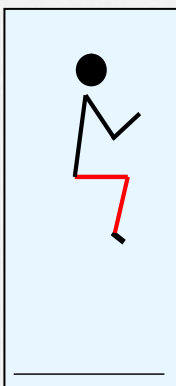
## SKOKOVI



**SKOK POGRČENI,**  
*pogrčenim predručenjem*

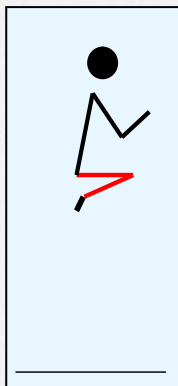


**SKOK ZGRČENI,**  
*pogrčenim predručenjem*

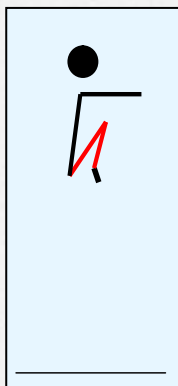


**SKOK PREDNOŽNO POGRČENI,** *pogrčenim predručenjem*

## SKOKOVI



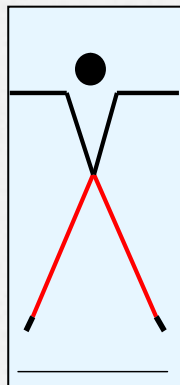
**SKOK PREDNOŽNO ZGRČENI**, *pogrčenim predručenjem*



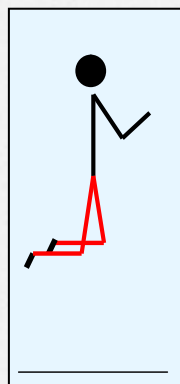
**SKOK VISOKO PREDNOŽNO ZGRČENI**, *predručenjem*



## SKOKOVI

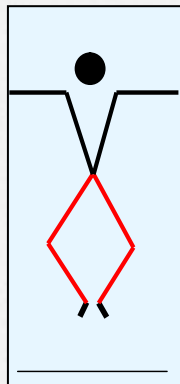


**SKOK RAZNOŽNI**, *odručenjem*

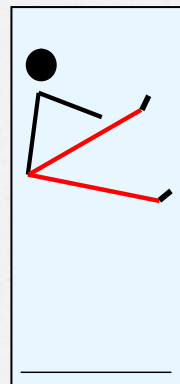


**SKOK RAZNOŽNO POGRČENI**, *pogrčenim predručenjem*

## SKOKOVI

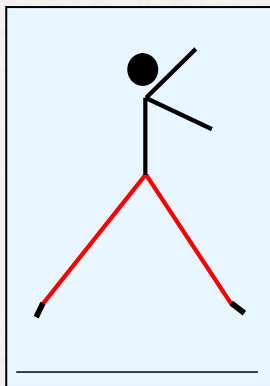


**SKOK RAZNOŽNO POGRČENI UNUTRA**, *odručenjem*

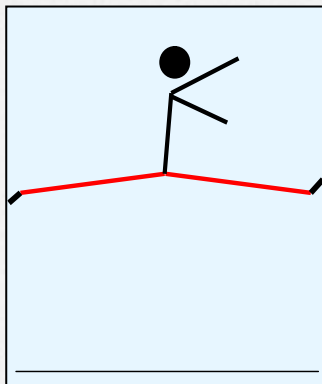


**SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNI**, *predručenjem dolje*

## SKOKOVI



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

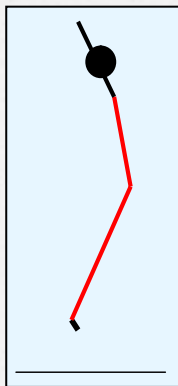


**SKOK MAKSIMALNIM RAZNOŽNJEM LIJEVOM (D) NAPRIJED**, *predručenje desne, odručenje lijeve*

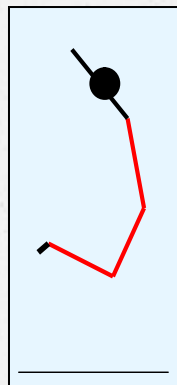
**”DALEKO – VISOKI SKOK”**



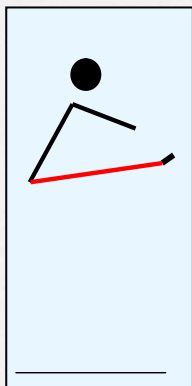
## SKOKOVI



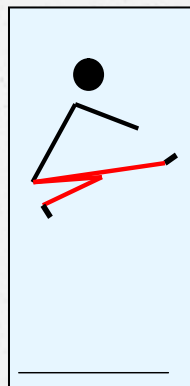
**SKOK UVITO,**  
*uzručenjem*



**SKOK UVITO  
POGRČENI,**  
*uzručenjem*

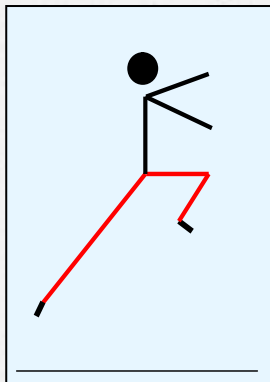


**SKOK SKLONJENI,**  
*predručenjem dolje*



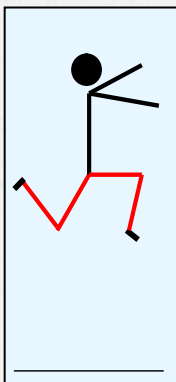
**SKOK SKLONJENI  
ZGRČENO DESNOM,**  
*predručenjem dolje*

## SKOKOVI



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

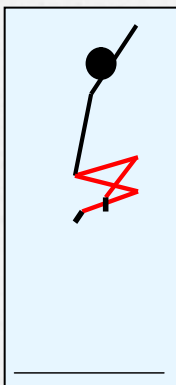
**”JELENJI SKOK”**



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

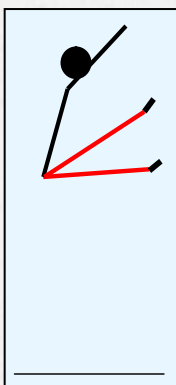
## SKOKOVI

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



### ”MAČJI SKOK”

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

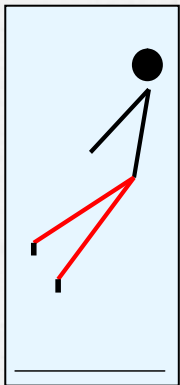


### ”ŠKARICE NAPRIJED”

**SKOK S PROMJENOM NOGU U PREDNOŽENJU**, *predručenjem gore*

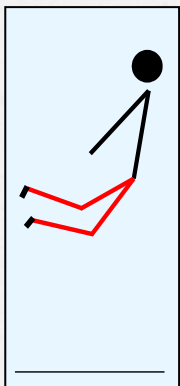


## SKOKOVI



**”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  $45^\circ$  do  $270^\circ$

**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**

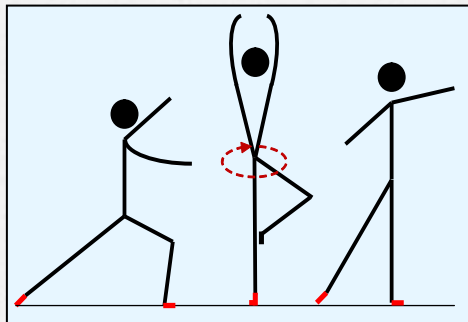
- **okret u suprotnu stranu od stojne noge** (*npr. okret na desnoj ulijevo*)



## 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  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  i  $270^\circ$  na tlu, kosini i sl.
- mogu biti ulijevo ili udesno

## KOTRLJANJA

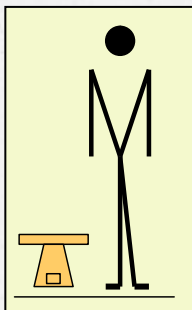
- su bočna okretanja tijela **oko uzdužne osi** od  $360^\circ$  i više na tlu, kosini i sl.

## KOLUTANJA

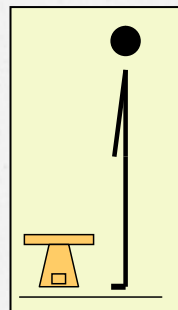
- su okretanja tijela **oko poprečne osi** na tlu, kosini i sl. za  $360^\circ$  i više stupnjeva
- mogu biti prema naprijed, unatrag

## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

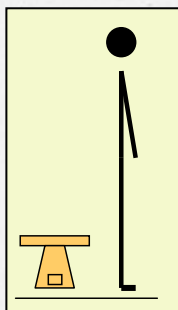
ŠVEDSKU KLUPU / GREDU / ŠVEDSKI SANDUK (SANDUČIĆ) / ... i slično



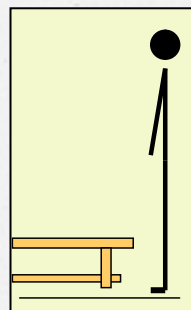
BOČNO **PREMA**  
KLUPI



ČEONO **PREMA**  
KLUPI



ČEONO **OD**  
KLUPE

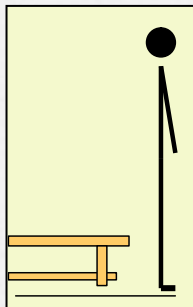


ČEONO **IZA**  
KLUPE

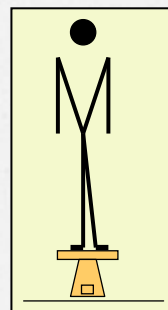


## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

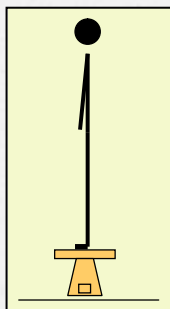
ŠVEDSKU KLUPU / GREDU / ŠVEDSKI SANDUK (SANDUČIĆ) / ... i slično



ČEONO **ISPRED** KLUPE

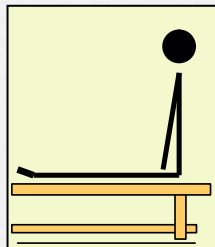


**BOČNO** NA KLUPI

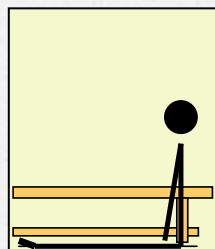


ČEONO **NA** KLUPI

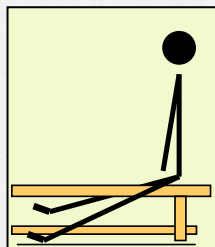
## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



**SJED BOČNO NA KLUPU**

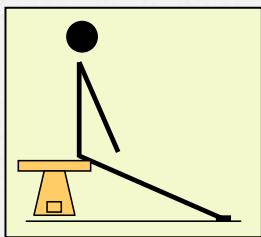


**SJED BOČNO PREMA KLUPI**

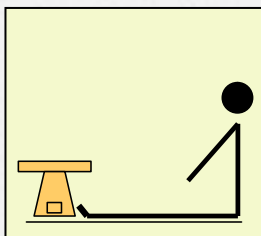


**SJED RAZNOŽNI BOČNO NA KLUPU**

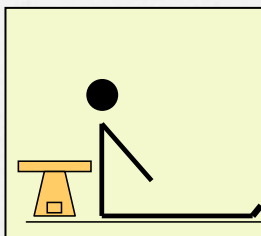
## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



**SJED ČEONO NA KLUPU**



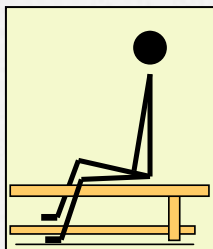
**SJED ČEONO PREMA KLUPI**



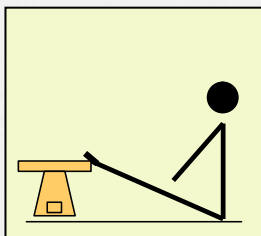
**SJED ČEONO OD KLUPE**



## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE



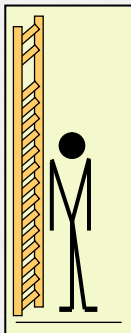
SJED RASKORAČNO POGRČENI **BOČNO** NA KLUPU



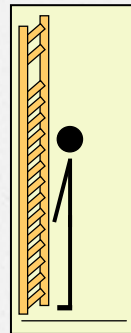
SJED **ČEONO** PREMA KLUPI, stopalima na klupu

## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

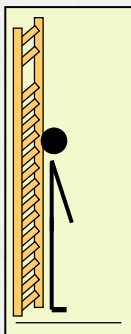
### ŠVEDSKE LJESTVE



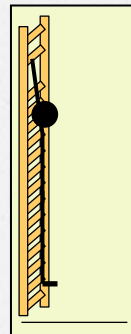
**BOČNO PREMA  
LJESTVAMA**



**ČEONO PREMA  
LJESTVAMA**

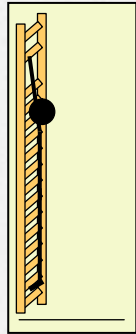


**ČEONO OD LJESTVI**

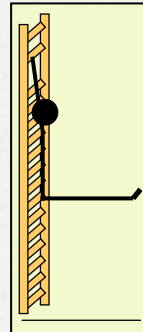


**VIS ČEONO OD  
LJESTVI**

## POLOŽAJI TIJELA U ODNOSU NA SPRAVE

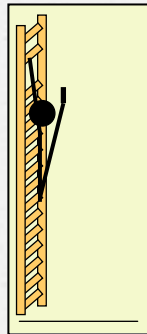


**VIS ČEONO PREMA  
LJESTVAMA**



**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**

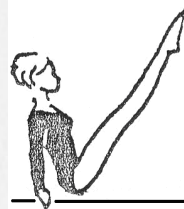


## OSNOVNA PRAVILA OPISA

- ⇒ 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*

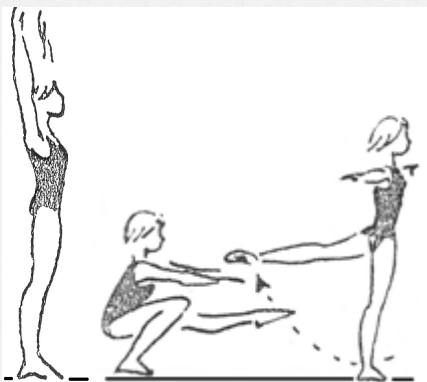


*klek prednožno pogrčenom lijevom, predručenje lijeve, odručenje desne*

## OSNOVNA PRAVILA OPISA

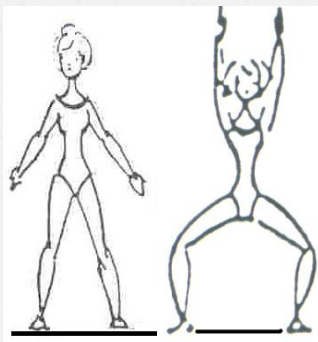
⇒ nakon opisa početnog položaja, opisuje se **DOMINANTAN** pokret

⇒ nogu/e, trupa (glave), ruku/e



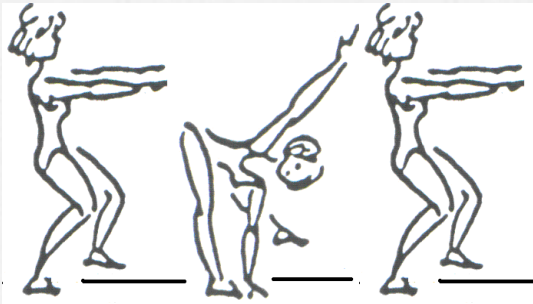
*početni položaj: stav spetni, uzručenje*

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



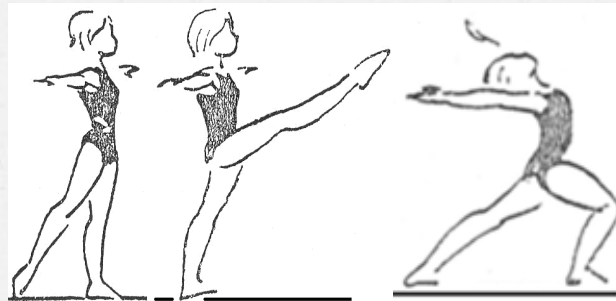
*početni položaj: raskoračni stav, odručenje dolje*

*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  $360^\circ$  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  $180^\circ$



## 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  $90^\circ$

**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