

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Wstęp – Lidia Korpak | 3 |
| 1. Piłki Body Ball – Beata Grzegorzczak | 7 |
| Ćwiczenia z piłkami Body Ball | 24 |
| 2. Laski gimnastyczne – Lidia Korpak | 41 |
| Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi | 50 |
| 3. Taśmy Thera Band – Małgorzata Plichcińska | 82 |
| Ćwiczenia z taśmą Thera Band | 83 |
| 4. Gimnastyka artystyczna – Lidia Korpak..... | 106 |
| Ćwiczenia i układy ze wstążką | 109 |

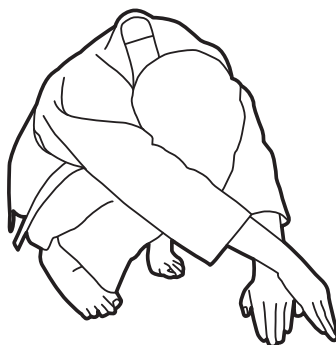
Spis treści

| | |
|--|-----|
| Wstęp – Lidia Korpak | 3 |
| 1. Piłki Body Ball – Beata Grzegorzczak | 7 |
| Ćwiczenia z piłkami Body Ball | 24 |
| 2. Laski gimnastyczne – Lidia Korpak | 41 |
| Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi | 50 |
| 3. Taśmy Thera Band – Małgorzata Plichcińska | 82 |
| Ćwiczenia z taśmą Thera Band | 83 |
| 4. Gimnastyka artystyczna – Lidia Korpak..... | 106 |
| Ćwiczenia i układy ze wstążką | 109 |

Elementy judo na lekcjach wychowania fizycznego

Przetaczanie się na plecach w różnych kierunkach

Pozycja wyjściowa: siad skulny (Rys.1)



Rys. 1 Siad skulny – pozycja wyjściowa ćwiczenia „przetaczanie się na plecach w różnych kierunkach”

Przebieg ćwiczenia: przetaczanie się na plecach w różnych kierunkach (Rys. 2).



Rys. 2 Przetaczanie na plecach

Odmiana: przetaczanie się na plecach w siadzie rozkrocznym z chwytem za podudzia. Przetaczanie się na plecy z lądowaniem, ze wsparciem na zewnętrznych krawędziach stóp (Rys. 3).



Rys. 3 Lądowanie ze wsparciem na zewnętrznych krawędziach stóp

Gimnastyka artystyczna

Lidia Korpak

Wstęp

Gimnastyka artystyczna to dyscyplina łącząca kilka dziedzin sportowych. Jej cechą charakterystyczną jest używanie przyborów (skakanki, piłki, wstążki, maczugi), które podkreślają właściwy rytm ćwiczeń przy akompaniamencie muzycznym. Układy w gimnastyce artystycznej wykonuje się na specjalnej kwadratowej macie o wymiarach 13 m x 13 m. Gimnastyczki w czasie wykonywania ćwiczeń nie mogą wyjść poza matę.

Gimnastyka uprawiana jest w znacznej mierze przez płęć żeńską, w dość dużym przedziale wiekowym (od 3 do 24 lat). Prawo startu w igrzyskach olimpijskich mają zawodniczki, które ukończyły 16 lat. Limit ten wprowadzono w celu nienarażania młodszych dziewcząt na stres spowodowany konkurowaniem ze starszymi, bardziej doświadczonymi zawodniczkami. Osoby uprawiające gimnastykę artystyczną muszą posiadać duże poczucie rytmu i muzykalność. Muszą odznaczać się także odpowiednimi cechami motorycznymi: gibkością, skocznością i dobrą koordynacją ruchową.

Historia gimnastyki artystycznej

Gimnastyka artystyczna to sport uprawiany w harmonii z muzyką. Swoją początek wzięła z teorii ruchu ciała, dzięki ludziom, którzy wierzyli, że taniec służy wyrażaniu siebie poprzez ćwiczenia, które może wykonywać nasze ciało. Najgorętszymi propagatorami tej teorii byli muzycy – François Delsarte, Rudolf Bode oraz francuski tancerz i baletmistrz Jean-Georges Noverre. Peter Henry Ling – szwedzki poeta zainspirowany tą myślą – stworzył system ćwiczeń, który stał się zaczątkiem gimnastyki estetycznej.

Od tego momentu ludzie coraz bardziej zaczęli interesować się gimnastyką. W XIX wieku idea ruchu wyrażającego emocje stała się najbardziej popularna we Francji i Stanach Zjednoczonych; w obu krajach zaczęto zakładać szkoły gimnastyki. Muzycy i tancerze uznali tę formę ruchu – rozpowszechnioną jako rytmika w 1880 roku przez Émila Dalkroze'a – jako uzupełnienie treningowe. Na początku lat trzydziestych XX wieku rozpropagowano użycie w gimnastyce przyrządów. Dokonał tego Heinrich Medau – założyciel nowoczesnej szkoły gimnastycznej.

Międzynarodowa Federacja Sportowa uznała gimnastykę artystyczną za dyscyplinę sportową w 1962 roku. W 1984 roku w Los Angeles gimnastyka artystyczna kobiet została po raz pierwszy włączona do programu igrzysk olimpijskich.

Warto wiedzieć

W listopadzie 2003 roku w Budapeszcie odbyły się pierwsze Mistrzostwa Świata Mężczyzn w Gimnastyce Artystycznej – tak pozornie nietypowej dla nich dyscyplinie. Do ćwiczeń w wykonaniu mężczyzn zostały wykorzystane jedynie skakanka i maczugi. Największym powodzeniem wśród mężczyzn gimnastyka artystyczna cieszy się w Japonii i Rosji. Dyscyplina ta jest również uprawiana przez mężczyzn w Korei, Malezji, Kanadzie, USA, Meksyku i Australii.

Przebieg zawodów w gimnastyce artystycznej

Zawodniczki występują w układzie indywidualnym lub zbiorowym. W układzie indywidualnym zawodniczki przygotowują 4 lub 2 układy z wybranymi przyborami (lub bez nich). Układ wykonuje się w czasie od 1 minuty 15 sekund do 1 minuty 30 sekund. Układy zbiorowe wykonuje się w składzie 6 zawodniczek, w czasie 2 minut 30 sekund. Gimnastyczki wykonują 2 układy gimnastyczne.

Układ wykonywany przez zawodniczki oceniają komisje sędziów. Ocenie podlega wartość techniczna – poprawność wykonywania prezentowanych elementów i wartość artystyczna – ogólne wrażenie artystyczne, a także dobór muzyki do choreografii.

Korzyści płynące z ćwiczenia gimnastyki artystycznej

Specyfika gimnastyki artystycznej pozwala nauczycielom wychowania fizycznego realizować podstawy ćwiczeń z przyborami od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Muzyka i przybory zastosowane na lekcjach z gimnastyki artystycznej pobudzają uczniów do wykonywania ćwiczeń, narzucają odpowiednie tempo oraz dyscyplinują grupę. Nie należy zapominać o roli tych ćwiczeń w wyrabianiu poczucia rytmu i estetyki ruchu.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń z przyborami należy odpowiednio przygotować dzieci ruchowo, zapoznając je z gimnastyką podstawową i odpowiednią terminologią, co ułatwi nam prowadzenie zajęć z przyborami przy muzyce. Proponując uczniom zajęcia z gimnastyki artystycznej, zachęcamy ich do świadomego uczestnictwa w doskonaleniu umiejętności, kształtujemy ich postawy wobec własnego ciała i sprawności fizycznej.

Uwaga

Gimnastyka artystyczna nie wymaga specjalnej bazy sportowej. Można ją prowadzić na dywanie w świetlicy, na korytarzu szkolnym czy sali gimnastycznej.