

SEMINARSKI RAD

SPORTSKA GIMNASTIKA

TEMA: PRESKOK

PROFESOR:

STUDENT:

<http://www.maturskiradovi.net/>

SADRŽAJ

1. UVOD-----	3
2. OSNOVNE TEHNIKE PRESKOKA-----	4
- Zalet	
- Naskok na dasku	
- Odskok	
- Let do odraza rukama	
- Odras rukama	
- Let pslije odraza rukama	
- Doskok	
3. SADRŽAJ I METODIKA RADA-----	6
- Odskok	
- Naskok na dasku	
- Doskok	
4. RAZNOŠKA-----	9
5. ZGRČKA-----	10
6. PREMET USKLOPNO-----	11
7. PREMET UPOROM NAPRIJED-----	12
8. LITERATURA-----	13

UVOD

Gimnastika je sport čije ime potiče od grčke riječi koja označava vježbanje. Gimnastika se razvila iz vježbi koje su se praktikovale u starom vijeku kao uzjahivanje i silaženje sa konja ili iz cirkuskih nastupa. Ona uključuje izvođenje vježbi koje zahtjevaju fizičku snagu, spretnost i koordinaciju. Moderna gimnastika uključuje vježbe na razboju, gredi, parteru, karikama, konju sa hvataljkama i bez njih tj. preskok.

Ja ću u ovom radu pokušati da objasnim osnovne tehnike preskoka i sadržaj i metode rada.

Gimnastičari preskaču konja postavljenog po dužini, visina 135 cm, dok gimnastičarke skaču preko konja visine 120 cm postavljenog po širini. Zalet za preskok i kod žena i kod muškaraca iznosi 30 cm. Za preskok preko konja, kao i naskoke na gredu i razboj, koristi se odskočna daska dužine 1.20 m, širine 0.60 m i visine 0.21 m. Drvene je konstrukcije i prekrivena neklizajućim tepihom. U posljednje vrijeme u upotrebi su i čelične daske sa oprugama koje moraju imati iste dimenzije.

OSNOVNE TEHNIKE PRESKOKA

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com