

# Primjena elemenata ritmičkih struktura gibanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

---

Lendić, Ana Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:401405>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Ana Marija Lendić

**PRIMJENA ELEMENATA RITMIČKIH STRUKTURA  
GIBANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Završni rad

Osijek, 2022. godina

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Ana Marija Lendić

**PRIMJENA ELEMENATA RITMIČKIH STRUKTURA  
GIBANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Završni rad

**Kolegij:** Elementarne igre

JMBAG: 0267034068

e-mail: amlendic@kifos.hr

Mentor: doc dr. sc. Dražen Rastovski

Sumentor: Jurica Lovrinčević, viši predavač

Osijek, 2022. godina

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
Undergraduate university study of Kinesiology

Ana Marija Lendić

**THE RELEVANCE OF PERFORMANCE AND  
IMPLEMENTATION IN EDUCATION IS CRUCIAL FOR  
RHYTHMIC MOVEMENT STRUCTURES**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022. year.

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,**  
**SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA**  
**I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni\_rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Ana Marija Lendić

**JMBAG:** 0267034068

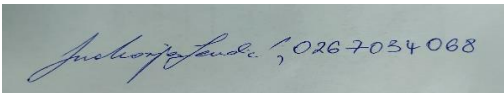
**e-mail za kontakt:** amlendic@kifos.hr

**Naziv studija:** Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

**Naslov rada:** Primjena elemenata ritmičkih struktura gibanja u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

**Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada:** doc. dr. sc. Dražen Rastovski, Jurica Lovrinčević, viši predavač

U Osijeku, 2022. godine



Potpis \_\_\_\_\_

## SAŽETAK

Ritmičke su strukture gibanja dio nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, stoga je neupitna važnost njezinog izvođenja i primjene u nastavi. Međutim, elementi ritmičkih struktura gibanja su u jako malom omjeru zastupljeni u srednjoškolskom, ali i osnovnoškolskom obrazovanju. Ponajviše su zastupljeni i najčešće se primjenjuju u razrednoj nastavi i u predškolskom obrazovanju. Cilj je ovog završnog rada prikazati način na koji se primjenjuju elementi ritmičkih struktura u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u školama. Ritmička se gimnastika ponajviše provodi u vrtićima i predškolskoj dobi, ponajviše kao plesna aktivnost, dok se u školama primjenjuje ritmička gimnastika kao sport, ali je i dalje jako slabo zastupljena. Ona je važna za razvoj motoričkih sposobnosti kod djece i za razvoj koordinacije, ali njezina je važnost u tomu što predstavlja spoj igre, vježbe, plesa, i sporta, a samim time je i zanimljiva učenicima u nastavi. U radu su prikazani i korišteni ritmičke gimnastike, njezine osnovne vježbe te njezin utjecaj na razvoj tijela. Ritmička se gimnastika može primjenjivati sa rekvizitima (vijača, obruč, traka), a i bez njih (zamasi, kruženja, ravnoteža, poskoci). Nužno je istaknuti kako se elementi ritmičkih struktura mogu primjenjivati u svakom dijelu nastavnog sata. Zasižno je da sa je ritmička gimnastika iznimno važan dio gimnastike, a samim time i nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, stoga zaslužuje da joj se posveti značajna pozornost, što će biti učinjeno u ovom radu.

Ključne riječi: ritmika, gimnastika, primjena, elementi, nastava

## **SUMMARY**

The relevance of performance and implementation in education is crucial for Rhythmic Movement Structures, which are part of the Physical and Health Education course. In secondary and basic education, however, aspects of rhythmic movement frameworks are underrepresented. They are frequently portrayed and used in classroom instruction. The purpose of this final paper is to demonstrate how the elements of rhythmic structures are used in Physical and Health Education in schools. Rhythmic gymnastics is mostly taught in kindergartens and preschools, yet it remains underutilized. It is essential for the development of motor skills and coordination in children, but its significance stems from the fact that it is a combination of play, exercise, and dance and as a result, it holds the attention of children in the classroom. The origins of rhythmic gymnastics, its basic exercises, and its impact on physical development are also discussed in the paper. Rhythmic gymnastics can be done with (jumping rope, hoops, resistance bands) or without supports (swings, rotations, balance, jumping jacks). In each section of the course, it is vital to demonstrate how the elements of rhythmic structures can be accomplished. Rhythmic gymnastics is an exceedingly important aspect of gymnastics, as well as Physical Education and Health course, and it demands special attention, which this paper will provide.

Key words: rhythmic, gymnastics, application, elements, teaching

# SADRŽAJ

## Contents

1. UVOD .....	1
2. POVIJESNI RAZVOJ RITMIČKIH STRUKTURA GIBANJA .....	2
2.1. Razvojni put ritmičke gimnastike .....	2
2.2. Ritmička gimnastika u Hrvatskoj.....	3
3. KINEZIOLOŠKA ANALIZA RITMIČKE GIMNASTIKE .....	3
3.1. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici .....	4
4. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE .....	4
4.1. Vježbe bez rekvizita.....	5
4.2. Vježbe s rekvizitima.....	9
5. RITMIČKE STRUKTURE GIBANJA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU .....	14
6. RITMIČKE STRUKTURE GIBANJA U OSNOVNOŠKOLSKOM OBRAZOVANJU.....	15
7. ELEMENTI RITMIČKIH STRUKTURA GIBANJA PRIMJERENI ZA SREDNJOŠKOLSKU DOB .....	16
8. ZAKLJUČAK.....	19
9. LITERATURA .....	20



## 1. UVOD

Današnji suvremeni način života u velikoj je mjeri ostavio negativne posljedice na djecu, njihovo kretanje i cjelokupno tjelesno i psihičko zdravlje. Stres, užurbani način života, internet i mobiteli uzroci su sjedilačkog načina života i nedovoljnog kretanja kod djece. Ritmičkoj je gimnastici, ali i gimnastici općenito, posvećen iznimno mali broj nastavnih sati u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Također, ona predstavlja spoj svih prirodnih oblika kretanja (trčanja, skokova, poskoka, zamaha i ravnoteže). Predstavlja i kombinaciju baleta i plesnih pokreta u kojima je estetska uloga iznimno važna. Također, ritmička gimnastika sadrži u sebi umjetničku komponentu, što ju dodatno razlikuje od svih ostalih vrsta i oblika sportova te bi se, kao takva, trebala što više primjenjivati u nastavi. Kada se govori o planiranju i programiranju ritmičke gimnastike u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, može se reći da ona nije strogo utvrđeno ni Nastavnim planom i programom (2006.), niti kurikulumom Tjelesne i zdravstvene kulture (2011.), stoga svaki nastavnik može samostalno odabrati koje će elemente ritmičke gimnastike primjenjivati u svojoj nastavi. Svaki bi nastavnik trebao imati vlastiti izvedbeni plan koji je prilagođen sposobnostima i mogućnostima učenika. Ritmička gimnastika pripada grupi konvencionalnih sportova koji sadrže estetski oblikovane koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje. (Furjan-Mandić, 2007). Korijeni ritmičke gimnastike javljaju se od početka pojave prvih ljudskih zajednica kada im je kretanje bila jedna od osnovnih ljudskih potreba za preživljavanje, odnosno lov kao jedan od načina kretanja bio je iznimno zastupljen. U prapovijesnom razdoblju često su se različite vježbe izvodile radi zabave, igre, druženja, plesa i tu zapravo potječu prvi korijeni same ritmičke gimnastike. Elementi ritmike i plesa razvijali su kroz stoljeća, samo u različitim oblicima te se ona službeno počinje razvijati u 19. stoljeću.

## **2. POVIJESNI RAZVOJ RITMIČKIH STRUKTURA GIBANJA**

Kada se govori o povijesti ritmičkih struktura gibanja, neupitna je činjenica da je teško sa sigurnošću utvrditi kada je točno ona poprimila današnji oblik. Često su se mijenjala pravila koja su se uvijek prilagođavala napretku u elementima tehnike tijekom izvođenja. Smatra se da su još za vrijeme starih Grka postojale atletske vježbe koje su im uglavnom služile za zabavu. Nadalje, na Kreti su se često odvijali vjerski obredi predstavnika rodovskih zajednica te su se tijekom tih procesija počeli razvijati ritmički pokreti uz zvukove flaute i lire. Za prve zajednice ljudi različiti „plesni“ pokreti imali su različita značenja, neki od njih prikazivali su stvarnost, dok su neki slavili različite kultove, zazivali kišu ili sunce i sl. Dakle, ples i svi oblici plesa su još od davnina imali važnu ulogu za ljudske zajednice i njihovu svakodnevnicu. Baviti se plesom značilo je pripadati plemenu, društvenim običajima, religiji, umjetnosti i sl. (Miletić, 2007).

Također, Grci su u 5. stoljeću sjedinili proces tjelesnog vježbanja s ostalim različitim vježbama, igrama i plesovima i nazvali ga gimnastika, a njezina prvobitna namjena bila je psihofizički razvitak čovjekovog duha i tijela. U starom Egiptu većina religijskih obreda poticali su razvoj različitih plesova. U to vrijeme postojale su i plesne škole u kojima su svećenici i plesačice poučavale glazbu, ples i pjevanje (Wolf-Cvitak, 2004: 3-5).

### **2.1. Razvojni put ritmičke gimnastike**

Navodi se da je razvojni put ritmičkih struktura gibanja započeo Francois del Sarte koji je obradio i sistematizirao položaje i gibanja ruku, dlanova i prstiju te je povezoao svaki položaj s različitim emocionalnim stanjima i osjećajima. Pokušao je utvrditi povezanosti između statičkih i dinamičkih položaja te je svojom analizom pokreta uspostavio temelje za razvoj umjetničkog plesa, iz kojega se kasnije razvila ritmička gimnastika (Furjan-Mandić, 2007: 10). Neki drugi izvori navode kako je ritmička gimnastika nastala iz švedskog sistema slobodnih vježbi 1814. godine, a promovirao ju je Peter Henry Ling. Njegovu ideju proširila je Catherine E. Beecher na Zapadni ženski institut u Ohio-u 1837. godine. Ona je svoj program prozvala „graciozna bez plesa“ (kalistenične vježbe koje se izvode uz glazbu). Nadalje, ritmička gimnastika dobila je sportsko obilježje nakon Drugog svjetskog rata kada je ustanovljena Liga za modernu gimnastiku koja je organizirala međunarodne manifestacije na kojima su različite struje prikazivale svoju školu ritmičke gimnastike. Nakon toga

je 1962. godine Međunarodna gimnastička federacija priznala ritmičku gimnastiku sportom te je utvrđen i službeni naziv - *moderna gimnastika* (Furjan-Mandić, 2007: 10-14.). Za razvitak današnje ritmičke gimnastike zaslužni su razni plesni, tjelesni i glazbeni pedagozi te začetnici estetske gimnastike među kojima se prvi spominje talijanski liječnik Heiranimus Mercurius (1503. – 1606.). U svojoj je knjizi *De arte gymnastica (Umijeće gimnastike)* opisao brojne vježbe koje je sastavio pomoću starogrčke, rimske i arapske kulture. Vježbe je podijelio u 3 skupine, vježbe za čovjeka, vojničke vježbe i atletske vježbe. U vježbe za čovjeka svrstao se ples, trčanje, pješaćenje, puzanje, vučenje, nošenje i veslanje, dok je su vježbe za atletičare bile opasne po zdravlje. (Wolf-Cvitak, 2004: 7).

## **2.2. Ritmička gimnastika u Hrvatskoj**

Kada se govori o pojavi ritmičke gimnastike u Hrvatskoj njezini korijeni javljaju se pod imenom *estetska gimnastika i ples*, a pojavljuju se u Varaždinu. Povijesni izvori navode kako su učenice Više i Niže djevojačke škole Uršulinskog samostana 1894. Godine imale predmet koji se zvao estetska gimnastika i ples, a predavao ga je Slavoljub Eichler, učitelj gimnastike i plesa iz Graza. Njihov prvi javni nastup bio je 1906. godine. Kada se Hrvatska osamostalila, 1992. godine Hrvatski gimnastički savez je postao članom UEG-a (Europski gimnastički savez) te je tako stekao pravo nastupa na svjetskim i europskim prvenstvima (Wolf-Cvitak, 2004: 19-23.). Postoji niz osoba koje su zaslužne za razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj, a neki od njih su: Snježana Budišćak, Irena Ravlić, Maja Ljubić, Verica Štikovec, Gordana Cimaš, Olja i Sanja Žunter i dr. (Wolf-Cvitak, 2004: 23).

## **3. KINEZIOLOŠKA ANALIZA RITMIČKE GIMNASTIKE**

Ritmička je gimnastika konvencionalni sport, koji sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje. Vježbu ritmičke gimnastike čini izrazito mnogo elemenata i detalja u pokretu koji su u estetski oblikovanoj formi i harmoničnoj cjelini s glazbenom pratnjom koja je sastavni dio ritmičke gimnastike. Osnovni elementi tehnike baziraju se na prirodnim oblicima kretanja: stavovi, poze, hodanja, trčanja, poskoci, skokovi, zamasi te kontrakcije relaksacije (Wolf-Cvitak, 2004). Svaka

vježba u ritmičkoj gimnastici, osim sigurne manipulacije rekvizitom (bacanje, hvatanje i žongliranje) sastavljena je od ritmičkih elemenata: skokova, elemenata ravnoteže, okreta-piruela, elemenata fleksibilnosti i nekih jednostavnijih akrobatskih elemenata (Živčić i Krističević, 2016).

### **3.1. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici**

Ritmička je gimnastika relativno mlada sportska disciplina te je uglavnom poznata pod nazivima *estetska gimnastika*, *moderna gimnastika* i *ritmičko-sportska gimnastika*. Neupitna je činjenica da uspjeh u većini sportovima ovisi, prvotno, o morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima. „Ritmička gimnastika je sport u kojem većina motoričkih sposobnosti treba doći do izražaja i sve motoričke sposobnosti treba razvijati kako bi rezultat bio potpuno uspješan. Međutim, vrlo je važno razviti i sve potrebne dimenzije tih motoričkih sposobnosti. Tako npr. kod koordinacije se podrazumijeva brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, zatim koordinacija posebno ruku, posebno nogu, koordinaciju u ritmu itd. Za ritmičku gimnastiku posebno je važna sposobnost koordinacije u prostoru, odnosno brza i efikasna prerada motoričkih informacija do realizacije motoričkih zadataka. Uz to je vrlo važno djelovanje eksplozivne snage u svim fazama izvođenja zadataka, ali i jake mišićne izdržljivosti tijekom cijele vježbe da bi se vježba mogla izvesti dinamično, te da bi svi elementi bili zadovoljeni.“ (Wolf-Cvitak, 2000: 77-79.).

## **4. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE**

Ritmičku gimnastiku karakterizira jedinstvo pokreta cijelog tijela dopunjeno radom rekvizita u skladnom odnosu s glazbom koji je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu (Wolf-Cvitak, 2000). U prvoj fazi učenja ritmičke gimnastike potrebno je savladati osnovne elemente i gibanja tijela bez rekvizita, a to su: stav, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi, ravnoteža i plesni koraci (Wolf-Cvitak, 2004: 56). Kada se govori o ostalim elementima ritmičkih struktura gibanja, nužno je istaknuti kako je to sport koji se izvodi i s rekvizitima: vijača, обруч, lopta, čučnjevi i traka, a pri tomu se tijelom izvode osnovni prirodni pokreti. Svi ti pokreti popraćeni su glazbom, stoga je to ono što ritmičku gimnastiku čini drugačijom i posebnijom. Svaki rekvizit ima

svoje posebnosti u gibanjima koje se moraju savladati kako bi se vježba mogla što bolje izvesti (Jovančević, 2016).

#### **4.1. Vježbe bez rekvizita**

Vježbe bez rekvizita značajan su dio ritmičke gimnastike te se provode u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Svaka vježba ima svoj zaseban način izvođenja, a neke od njih se provode u većoj ili manjoj mjeri. U nastavku slijede neke od najvažnijih vježba bez rekvizita koje se provode na nastavnom satu.

##### a) Stav

Stav je iznimno važan element ritmičke gimnastike iz kojega se počinje prvi pokret u vježbi te on označava početak ili kraj određene vježbe. On se treba izvoditi visoko u usponu, u nekom srednjem položaju ili položaju na tlu. Prilikom stava treba biti iznimno oprezan jer postoje mogućnosti od pada ili ozljeda, stoga je nužno da se stav izvodi pravilno. Nužno je istaknuti da se vježba stav sastoji od različitih vrsta stavova između kojih se nalazi pokret (Wolf-Cvitak, 2004: 58).

##### b) Hodanje

U ritmičkoj gimnastici hodanje se izvodi polako, elastično, lagano te različito od običnog hoda. Hod se sastoji od mekih elastičnih pokreta te mišići moraju biti zategnuti. Poželjan početnički pokret je taj da su pete sastavljene, a prsti razmaknuti za dužinu stopala (spetni stav). Također, od velike je važnosti i držanje tijela koje mora biti uspravno, a pogled usmjeren prema naprijed. Međutim, preširok stav hodanja i kruženja može povući pete prema unutra te stvoriti disbalans u ravnoteži (Wolf-Cvitak, 2004: 59-61.). Smatram kako je hodanje, uz trčanje, jedan od najvažnijih struktura gibanja iz razloga jer se njime koristimo i svakodnevno, stoga bi ga se svakako trebalo povećati i u nastavi Tjelesne kulture jer hodanjem poboljšavamo svoje zdrave, koordinaciju i motoričke sposobnosti.

##### c) Trčanje

Trčanje se u ritmičkoj gimnastici izvodi po različitim krivuljama, a neke su od njih: sinusoida, cikloida, osmica, lemniskata, epicikloida i manheimska krivulja. Tijekom trčanja naizmjenice se pokreću jedna pa druga ruka, praćene nagibom tijela u smjeru kretanja što olakšava pokrete u

trčanju i daje im gipkost. Trčanje se izvodi na graciozan način, pruženih stopala i elegantno podignutih bokova, uspravnim trupom i glavom usmjerenom prema naprijed (Krameršek, 1959).

#### d) Poskoci

Poskoci i skokovi najdinamičnija su skupina pokreta u ritmičkoj gimnastici. Poskoci obuhvaćaju niz vježbi kojima učenici dobivaju osjećaj za skokove te zagrijava donje ekstremitete za postizanje eksplozivne snage. Oni se mogu izvoditi na različite načine i kroz različite oblike igre, budući da ih učenici smatraju iznimno zanimljivima. Karakterizira ih lagana napetost u odrazu i mekani doskok te impuls koji počinje iz stopala i kreće se prema točki težišta tijela (Wolf-Cvitak, 2004: 86).

#### e) Skokovi

Kada se govori o skokovima, nužno je istaknuti kako ih karakterizira snaga odraza. Dobra koncentracija, vježba i trud preduvjeti su za lakoću izvedbe kvalitetnog skoka. Također, važnu ulogu imaju i ruke i njihov položaj o kojemu ovisi koliko će dugo trajati skok. Za odraz je važno da bude eksplozivan i da se odvija odmah nakon zaleta (Wolf-Cvitak, 2004: 86). Skokovi se razlikuju prema fazi leta, položajima ruku, nogu, trupa, prema brzini i snazi te prema tempu. Pri učenju skokova, najprije se radi osnovna struktura skoka, a zatim se uključuju kretnje rukama, tijelom i glavom. Skok se najprije radi iz koraka, odraznom nogom, a zatim se dodaje zalet na način da se poveže skok sa trčanjem, a zatim korak galopom. Skokovi se mogu podijeliti na skokove sunožnim odrazom (koje karakterizira položaj nogu koje su u zraku zajedno) i na skokove jednonožnim odrazom (skok škarice, koji se izvode doskokom ili na odraznu ili na zamašnu nogu) (Wolf-Cvitak, 2004: 87).

#### f) Zamasi, kruženja i valovita gibanja

Zamasi predstavljaju elemente ritmičkih struktura gibanja koji se mogu izvoditi trupom, rukama i nogama. Impuls za zamahe rukama daje se u labilnoj točki težišta odnosno između lopatica, a za zamahe trupom i nogama u stabilnoj točki težišta odnosno u visini zdjelice. Razlikujemo zamahe rukama, trupom i nogama. Zamasi počinju iz naglog pokreta koji se postupno usporava kako bi u drugu stranu krenuo ponovno impulzivno. Vježbačica zamasi kontrolira pokrete tijela i upravlja njima svjesno. Mogu se izvoditi jednom ili objema rukama u svim smjerovima: naprijed, natrag, lijevo, desno, čeon, dijagonalno ili horizontalno. Pokret mora biti dinamičan i precizno zadržavati

zadanu ravninu kako ne bi dolazilo do grešaka prilikom rada sa spravama, u izvedbi samog izbačaja. Zatim, osim zamaha kruženja su izrazito važna u ritmičkoj gimnastici, a ona se također mogu izvoditi trupom, rukama i nogama. Za njih je karakteristično da moraju biti kontinuirana i izvođena u ravnini. Ona su neizostavan dio vježbi s rekvizitima (Wolf-Cvitak, 2004: 72).

#### g) Ravnoteža

Ravnoteža je jedan od temeljnih elemenata ritmičke gimnastike, a najvažnije je snaga držanja mišića trupa i pravilno postavljanje ruku i nogu. Postoje tri vrste ravnoteže, a to su: prednja, stražnja i bočna. Također, nužno je istaknuti kako bi sve ravnoteže morale biti vidljivo zadržane barem jednu sekundu te je potrebno da imaju dobro određeni oblik i amplitudu. Vježbe za ravnotežu se mogu izvoditi na različite načine, a neki od njih su: (Wolf-Cvitak, 2004: 103).

1. Izdržaj u sunožnom usponu, odručenje i zaručenje.
2. Iz spetnog stava jednonožni uspon, izdržaj u passe, prsti dotiču koljeno uporišne noge.
3. Iskorakom u uspon, izdržaj na jednoj (druvoj) nozi.
4. Prednja vaga na vrstima.
5. Bočna vaga na prstima.
6. Stražnja vaga na prstima.
7. Vaga na koljenu, slobodna noga u raznim položajima.
8. Vaga u počučnju, slobodna noga u ranim položajima.
9. Kombinacija prednje i bočne vage te prednje i stražnje vage.

#### h) Plesni pokreti

Kretanje i vježbe sastoje se od mnogo raznih plesnih koraka koji potječu što iz društvenih, što iz narodnih plesova, te pomažu održati izražajnost pokreta u ritmičkoj gimnastici. Plesačima pomažu u razvoju kreativnosti i izražavanju svojih osobina kroz maštovitost pokreta. Koraci u ritmičkoj gimnastici su: galop, trokorak, korak polke, korak poloneze, valcer i tango (Wolf-Cvitak, 2004: 64).

Galop je plesni korak koji se izvodi iskorakom na težišnu nogu s poskokom na istoj, a doskokom na drugoj nozi. Vježba se izvodi uzastopno povezanim koracima, prvo istom pa drugom nogom, naprijed i nazad te lijevo i desno. Može se izvoditi naizmjenično, u raznim kombinacijama i dobro se uklapa u zadatke. Pri izvođenju galopa, koljena i stopala moraju biti ispružena, a korak lagan i mekan (Wolf-Cvitak, 2004: 64).

Trokorak se sastoji od tri koraka različitog ritma (ta-te) s naglaskom na prvu dobu (četvrtinke) i laganim počučnjem, dok se na drugoj dobi kratko izmjenjuje jedna pa druga noga“ (Wolf-Cvitak, 2004: 64). U skupinu trokoraka spada i korak polke s naglaskom prema gore na prvu dobu. U prvom su dijelu koljena ispružena a u drugom u polučučnju. Nužno je pratiti ritam i tempo pri izvođenju pokreta te je potrebno pripaziti da stopala budu pružena (Wolf-Cvitak, 2004: 64).

Poloneze je popularan narodni poljski ples iz 19. st koji se izvodi tako da se iz laganog polučučnja jedna noga pruža naprijed, povezuje dva koraka naprijed te se isto izvodi s drugom nogom. Za vrijeme izvođenja pokreta plesačice su postavljene u parove i drže se za podlaktice u predručenju. Parovi se izmjenjuju spajajući se u četvorke i odvajajući se ponovno u dvojke. (Wolf-Cvitak, 2004: 64).

Također, od plesnih pokreta primjenjuju se valcer i tango zbog svojih glazbenih kompozicija koje su izrazito zanimljive. Primjena valcera i plesova općenito česta je u raznim društvenim događanjima i svečanim manifestacijama, stoga je neupitna njezina važnost i značaj u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Smatram da bi se plesu općenito trebalo posvetiti više pozornosti u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, budući da je ples dio opće kulture i izvodi se na gotovo svim društvenim okupljanjima.

#### i) Akrobatski elementi

Ritmička gimnastika sadrži iznimno mali broj akrobatskih elemenata te je više usmjerena na estetiku i vještinu služenja različitim rekvizitima. Neki od osnovnih elemenata akrobatike su: kolut naprijed, kolut nazad i premet strance (Živčić, 2007). Također, akrobatski elementi estetska su gibanja prenesena iz sportske gimnastike, stoga im se neće posvećivati previše pozornosti u ovom radu, budući da se govori o ritmičkim elementima. U ritmičkoj se gimnastici od akrobatskih elemenata koriste kolutovi naprijed i natrag na podu, most, premeta, povaljka, zvijezde s uporom na obje ili jednu ruku, kontinuirano bez faze izvođenja elementa u zraku. Akrobatski se elementi



u ritmičkoj gimnastici provode bez zaustavljanja i narušavanja kontinuiteta vježbe te se kombiniraju koristeći sprave u pokretu (Wolf-Cvitak, 2004: 105).

## **4.2. Vježbe s rekvizitima**

Vježbe s rekvizitima značajan su dio ritmičke gimnastike, a za svaki je rekvizit i vježbu propisan način izvođenja (tehnika) i pravila koja se moraju poštivati kako ne bi došlo do ozljeda. Nepravilno izvođenje vježbi može dovesti do nepravilnog držanja, a samim time i do iskrivljenja kralježnice i nepravilnog držanja te deformacije, stoga je potrebno držati se pravilnog izvođenja.

### a) Vijača

Vijača je rekvizit koji je napravljen od savitljivog materijala od konoplje ili od nekog drugog umjetnog materijala. Nužno je paziti na dužinu, da kad dijete stane na vijaču u sredini, krajevi vijače moraju dosezati do dječjeg pazuha. Vijača se treba držati za čvorove na oba kraja ili u sredini jedna ruka, a na kraju vijače druga ruka. Osnovne tehnike koje se izvode ovom spravom jesu njihanja, kruženja i vrtnje, osmica, preskoci i poskoci, skokovi, bacanja i hvatanja cijele ili samo jednoga kraja vijače i rotacija vijače u jednoj ruci. Za rad s vijačom potrebna je velika složenost i brzina ruku i nogu. Također, od iznimne je važnosti i motorička sposobnost koordinacije tijela za pravilnu tehniku rada vijačom (Wolf- Cvitak, 2004: 138). Vijača je izrazito popularna u suvremeno doba, kao i ranije, jer njom dolazi do stvaranja brzih pokreta gibanja te može služiti kao vježba zagrijavanja u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.



Slika 1. *Vijača*

#### b) Obruč

Obruč je rekvizit s kojim se mogu izvoditi jednostavne vježbe, ali i složene, dinamične vježbe. Osnovna je karakteristika svih vježbi s obručem povezanost, odnosno pokreti se nadovezuju jedan na drugi. Elementi se izvode jednom ili objema rukama, promjenama smjerova i ravnina, a obruč se može vrtjeti prema naprijed ili natrag. Izrađen od plastike promjera 80-90 cm, a debljina je 1.5-2.5 cm i okruglog je oblika. S obručem se mogu izvoditi različite vježbe, a neke od njih su: njihanja, zamaha, osmica, rotacije, kotrljanja te bacanje i hvatanje obruča. Pokreti su povezani i međusobno se nadovezuju te se razvija stvaralačka improvizacija pokretima. Elementi vježbi se izvode sa jednom ili obje ruke u različitim smjerovima na mjestu ili tijekom kretanja (Wolf-Cvitak, 2004: 154). Obruč je u današnje vrijeme izrazito popularan u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te postoji niz vježbi koje se s njim mogu izvoditi. Karakterističan je za izvođenje u osnovnim školama, ali smatram kako bi se trebao uvesti i u nastavu za srednje škole.



Slika 2. *Obruč*

c) *Lopta*

Lopta je zasigurno jedna od najučestalijih rekvizita u ritmičkoj gimnastici, a sastavljena je od gume ili plastike. Postoje tri vrste lopte, odnosno tri vrste njezina bacanja: visoka, srednja i mala bacanja. Srednja iznose 5 metara, a visoka 10-12 metara. Da bi se uspješno i kvalitetno razvio osjećaj za bacanje lopte, početnicima se zadaje osnovno baratanje, upoznavanje i stjecanje osjećaja o veličini i težini lopte. Osjećaj se postiže vježbama prebacivanja lopte s ruke na ruku, vrtnje lopte oko dlanova, rotacije lopte oko jedne pa druge ruke. Lopta se ne smije držati u prstima, mora odavati dojam da lebdi na rukama. Ostale tehnike su: ravnoteže lopte na tijelu, zamasi, kruženja i osmice (Wolf-Cvitak, 2004: 167). Lopta je, zasigurno, rekvizit koji se najviše upotrebljava u provođenju nastave Tjelesne i zdravstvene kulture jer se s njom može izvoditi niz različitih vježbi i pokreta. Međutim, smatram da bi trebalo posvetiti više pažnje i ostalim rekvizitima koji također imaju značajnu ulogu u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te postoji niz vježbi koje se i s njima mogu izvoditi.



Slika 3: *Lopta*

#### d) Čunjevi

Čunjevi su rekviziti na kojima se razlikuje glavica, vrat i tijelo te se u izvedbi svih elemenata drže za glavice, a izvode se iz zgloba šake. Bacanje se može izvoditi bez ili sa više rotacija, izbacivanjem oba čunja istovremeno ili jedan za drugim. Udarci čunjevima izvode se o tlo ili udarcima jednog čunja o drugi u ritmu glazbe. U rukovanje čunjevima ubrajamo: zamahe, odbijanja, kotrljanja, klizanja, osmice i asimetrične pokrete. Zamasi se izvode držanjem čunjeva u produžetku ruku uz plesne pokrete. Asimetrični pokreti izvode se tako da se oba čunja kreću u različitim ravninama i smjerovima istovremeno (Wolf-Cvitak, 2004: 179).



Slika 4. Čunjevi

e) Traka

Traka se sastoji od štapića (koji je dužine 50-60 cm izrađen od plastike, na vrhu se nalazi omča i karabin koji služe da se traka bez zapletanja vrti oko štapića) i može biti od svile i satena, dužina joj je 6m, a širina 4-6 cm. Tehnike su izvođenja zamasi, kruženja, zmijske (4-5 valova), spirale (4-5 kružnica), osmice, prolazak kroz ili preko trake. Spravu držimo za štapić mekano palcem, kažiprstom i srednjim prstom, a kraj štapića se nalazi u dlanu. Pokreti trakom se dobivaju iz zgloba šake (Wolf-Cvitak, 2004: 188). Traka je izrazito važan rekvizit jer pomaže u razvijanju izdržljivosti tijela, stoga bi se trebalo uvesti više vježbi u kojima bi se ona mogla dodatno provoditi.



Slika 5. *Traka*

## 5. RITMIČKE STRUKTURE GIBANJA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Kada se govori o konkretnoj primjeni elemenata ritmičkih struktura gibanja, nužno je istaknuti kako se ona najviše primjenjuju u predškolskom i vrtićkom odgoju. Već u vrtiću djeca uče najosnovnije pokrete ritmičke gimnastike: ravnotežu, vagu, okrete, špage, mostove, istezanja te izvođenje osnovnih elemenata s rekvizitima, loptom, vijačom, obručem (Ivanković, 1982: 24). U predškolskom razvoju nema organiziranog bavljenja sportom, pa tako ni ritmičkom gimnastikom, a kod djece se kao najvažnija potreba u tom razdoblju navodi potreba za igrom. Njome se razvija motorika i socijalne interakcije, razvijaju se mišići i ostali dijelovi tijela, stoga bi se igra trebala uvesti kao nekakva vrsta sporta u toj dobi. „Djeca u vrtiću kroz sate tjelesnog vježbanja poučavaju se najjednostavnijim osnovama ritmičke gimnastike kao što su ravnoteže, vage, okreti, špage, mostovi, istezanja, te izvođenje osnovnih elemenata sa loptama, obručem i vijačom“ (Ivanković, 1982: 24). Također, nužno je i istaknuti kako između svih sportova gimnastika se smatra jednom od najsveobuhvatnijih tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci jer sjedinjuje vježbe fleksibilnosti, brzine, ravnoteže i snage, a može se prakticirati već od treće godine (Sindik, 2008). Nakon detaljne analize elemenata ritmičke gimnastike u predškolskom odgoju može se zaključiti da od svih vrsta obrazovanja, predškolski odgoj ima najviše elemenata ritmičkih struktura gibanja u svom obrazovnom procesu, što je dakako, i najvažnije jer su djeca u tim

godinama u najvećem razvoju te im je potrebno vježbanje kako bi se njihovo tijelo oblikovalo na zdrav način, a samim time i poboljšala kvaliteta života u najmlađim godinama.

## **6. RITMIČKE STRUKTURE GIBANJA U OSNOVNOŠKOLSKOM OBRAZOVANJU**

U nastavnom planu i programu za razrednu nastavu od 1. do 4. razreda osnovne škole prevladava ukupno 106 nastavnih cjelina i tema koje je potrebno obraditi u nastavnom procesu. Od tog broja 47 tema zahvaća gimnastičke sadržaje. Teme koje se vežu uz gimnastiku mogu se podijeliti u četiri različite skupine: osnove akrobatika, osnove preskoka, osnove visova i upora na spravama i osnove ravnotežnih položaja na uskim površinama (Živčić-Marković, 2010: 1).

### **4.1. Zastupljenost elemenata gimnastičkih sadržaja u nastavnim planovima i programima TZK u razrednoj nastavi**

Kada se govori o zastupljenosti gimnastike u školama, nužno je istaknuti kako je ona zastupljena u svim nastavnim planovima i programima tjelesne i zdravstvene kulture, na svim razinama i u svim oblicima školovanja. U tom razdoblju govori se o gimnastičkoj početnici, a njezina važnost usmjerena je na razvoj osnovne spretnosti, odnosno koordinacije i drugih bazičnih sposobnosti (ravnoteža, gibljivost, oblici snage). Tijekom procesa odrastanja i sazrijevanja, gimnastički program za učenike u školama se nadograđuje i proširuje (Živčić-Marković, 2010: 1-3.). Gimnastička početnica podrazumijeva grupu jednostavnih motoričkih zadataka koji uključuju gimnastičke sadržaje. Kada se govori o gimnastičkim sadržajima, onda se misli na gimnastičke vježbe, kretnje na gimnastičkim spravama, preko njih, kroz njih ili s pomoćnim gimnastičkim spravama i pomagalicama, i kretnje čija je namjena priprema za učenje gimnastičkih elemenata (Novak i sur. 2008.)

Tijekom toga učitelji ih pravilno uče niz pripremnih vježbi i predvježbi kojima se utječe na razvoj usklađenosti kretanja, elastičnost odraza te snagu ruku i ramenog pojasa. Kada se razmotri cjelokupno osnovnoškolsko obrazovanje, od ukupnog broja (205) nastavnih tema i cjelina iz tjelesne i zdravstvene kulture, zastupljenost gimnastičkih sadržaja je 33% (67) kod učenika i 38% (77) kod učenica u odnosu na preostale sportske sadržaje (Živčić-Marković, 2010: 1).

Tablica 1. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u osnovnom školstvu (sumarno izražen u postocima)<sup>1</sup>

UČENICI				UČENICE			
RAZRED	BR TEMA	GYM	%	RAZRED	BR TEMA	GYM	%
1-8.	205	67	33%	1-8.	205	77	38%

## 7. ELEMENTI RITMIČKIH STRUKTURA GIBANJA PRIMJERENI ZA SREDNJOŠKOLSKU DOB

Kada se govori o ritmičkoj gimnastici u srednjim školama, nužno je istaknuti kako ona ima bitnu ulogu za unapređenje motoričkih sposobnosti, stoga bi se trebalo više pažnje posvetiti njezinim elementima i sadržajima na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki dio sata u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ima svoju antropološku, obrazovnu i odgojnu funkciju i zadaću te se prema tome elementi ritmičkih struktura gibanja mogu primjenjivati u svakom dijelu nastavnog procesa.

Na početku sata, u uvodnom dijelu mogu se primjenjivati različiti oblici trčanja koji su tipični za ritmičku gimnastiku kojima je cilj zagrijavanje organizma i priprema za povećane napore u glavnom dijelu sata. U pripremnom dijelu sata mogu se primjenjivati različite vježbe jačanja, labavljenja i istezanja mišića uz pratnju glazbe te na taj način pripremiti organizam za povećane fiziološke napore koji ga očekuju i osigurati uvjete za pravilno držanje tijela. U glavnom dijelu sata obrađuju se nastavne cjeline i teme koje propisuje HNOS (Hrvatski nacionalni obrazovni standard) ovisno o razrednom uzrastu. Na kraju, u završnom dijelu sata, mogu se primjenjivati različiti oblici hodanja, ravnotežni položaji te vježbe istezanja i labavljenja mišića koji imaju za cilj opuštanje tijela (Furjan-Mandić, Kolarec, Radeš, Živković, 2014: 520). U nastavnom planu i programu nastava Tjelesne i zdravstvene kulture odvija se u 70 godišnjih sati. Na temelju kratke ankete s nastavnicima Tjelesne i zdravstvene kulture zabilježeno je da se elementi ritmičkih struktura gibanja primjenjuju u jako malom broju sati. Furjan-Mandić, Kolarec, Radeš i Živković osmislili su po razredima koji bi se elementi ritmičkih struktura gibanja mogli primjenjivati u

<sup>1</sup> Tablica preuzeta <https://hrcak.srce.hr/66271>, pristup: 23.04.2022.



nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, a neki od njih su: (Furjan-Mandić, Kolarec, Radeš, Živković, 2014: 523). Ritmička gimnastika u izrazito maloj je mjeri zastupljena u srednjim školama, stoga smatram da je potrebno promijeniti nastavni plan i program te uvesti više sati ritmičke gimnastike u nastavu.

a) Prvi razred srednje škole

- vaga s prednoženjem u čučnju
- valovi u bočnoj i čeonj ravnini
- poskoci i skokovi kroz vijaču

b) Drugi razred srednje škole

- skokovi s udarcem
- okreti za 360 stupnjeva, korak dokorakom u lijevu i desnu stranu
- kotrljanje lopte po tijelu i tlu

c) Treći razred srednje škole

- pruženi skok s okretom za 180 ili 360 stupnjeva
- ravnoteže s prednoženjem/zanoženjem
- vrtnje, kotrljanja i rotacije obruča po tijelu, ruci i tlu

d) Četvrti razred srednje škole

- zatvorena pirueta sa zanoženjem zgrčeno
- premet strane na podlakticama

-zamasi, kruženja, osmice, spirale s trakom

Smatram da bi se u ritmičke strukture gibanja trebao uključiti i balet. Unatoč tome što je balet umjetnost, činjenica je da smo prilikom izvođenja baleta fizički aktivni, što je svakako značajno za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Balet je tehnički zahtijevan te se pojedine vježbe za razvijanje motorike, fleksibilnosti upravo izvode uz glazbu. Smatram da bi, kada govorimo o nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, svaka generacija u osnovnoškolskom pa tako i srednjoškolskom obrazovanju, trebala imati provođenje baleta kao plesne tehnike, odnosno ritmičke strukture gibanja. Budući da sam i sama bivša gimnastičarka, kod nas u klubu su se jednom tjedno odvijali sati baleta. Balet i ples nisu rezervirani samo za žensku populaciju te su jako pogodni za osnaživanje mišićne mase, razvijanje fleksibilnosti, pravilno držanje, sluh i ritam (koji su kod ritmičkih struktura gibanja jako važni), mekoća pokreta i gracioznost.

## **8. ZAKLJUČAK**

Sukladno dosadašnjim istraživanjima i pregledom dostupne literature, mogli bi smo zaključiti kako je ritmička gimnastika spoj plesa i sporta te kako se ona može koristiti već od najmlađe dobi. Razdoblje pohađanja vrtića i predškolske dobi povoljno je za usvajanje bazičnih motoričkih znanja, i pojedinih motoričkih sposobnosti koje se već tada počinju razvijati kod djece. Nažalost, u višim razredima osnovne škole i u srednjoj školi elementi ritmičkih struktura gibanja iznimno su malo zastupljeni u nastavi te gotovo da se i ne provode, na čemu svakako treba poraditi. Elementi ritmičkih struktura gibanja ponajviše su zastupljeni u programima predškolske dobi i u nižim razredima osnovnih škola. Ritmička gimnastika obuhvaća sve elemente koji su djeci izrazito potrebni za njihov razvoj (spoj kretanja, zabave, smijeha trčanja, igre), stoga bi se svakako trebao povećati broj sati njezinog izvođenja u nastavnom planu i programu. Također, ritmička gimnastika uvelike utječe na pravilnu posturu, ravnotežu te unapređenje ostalih motoričkih sposobnosti. Od velike koristi bi bilo posvetiti više sati ritmičkoj gimnastici i u višim razredima osnovne škole te u srednjim školama. Mišljenja smo kako bi predložen model uvođenja elemenata ritmičke gimnastike u kurikulum uvelike doprinijelo kvaliteti programa što bi omogućilo skladan rast i razvoj djeteta.

## 9. LITERATURA

1. Furjan-Mandić, G. *Ritmička gimnastika*, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2007.
2. Furjan-Mandić, G. Živković, A., Radaš, J., Kolarec, M., (2014). *Elementi ritmičke gimnastike primjereni za srednjoškolsku dob*. Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom: zbornik radova / Findak, Vladimir (ur). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Školska knjiga. Zagreb.
4. Jovančević, V. (2016). *Relacije različitih vrsta plesova i ritmičke gimnastike*. Doktorska disertacija. Univerzitet u Beogradu. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Kramershak, J. (1959). *Estetska gimnastika*. Savez za sportsku rekreaciju. Zagreb.
6. Miletić, Đ. (2007). *Estetska gibanja*. Split. Sveučilište u Splitu. GAF.
7. Ministarstvo znanosti i obrazovanja: Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019).
8. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Kineziološki fakultet u Zagrebu.
9. Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
10. Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
11. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.
12. Wolf-Cvitak, J. (2000). *Ritmičko-sportska gimnastika*, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb.

13. Živčić, K. (2007). *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Živčić Marković, K. i Krističević, T. (2016). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Popis priloga:

1. *Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u osnovnom školstvu*, pristup: 23.04.2022. <https://hrcak.srce.hr/66271>
2. Slika 1: *Vijača*, pristup: 24.04.2022 <https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html>
3. Slika 2: *Obruč*, pristup: 25.04.2022. <https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html>
2. Slika 3: *Lopta*, pristup: 25.04.2022. [https://antibesgym.files.wordpress.com/2013/04/img\\_5773.jpg](https://antibesgym.files.wordpress.com/2013/04/img_5773.jpg)
3. Slika 4: *Čunjevi*, pristup: 24.04.2022. <https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html>
4. Slika 5: *Traka*, pristup: 25.04.2022. <https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html>