

ТЕМЕ ЗА СЕМИНАРСКИ РАД ИЗ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ

1. Колут напред на партеру
2. Колут назад на партеру
3. Летећи колут
4. Став на лопатицама - "свећа" на партеру
5. Став на глави на партеру
6. Став на шакама на партеру
7. Став на шакама колут напред на партеру
8. Колут назад кроз став на шакама на партеру
9. Премет странце - (Звезда) на партеру
10. Премет странце са 1/2 окрета (Рондат) на партеру
11. Мост напред и мост назад на партеру
12. Склопка с чела на партеру
13. Премет упором напред на партеру
14. Премет упором назад на партеру
15. Прекопит слободно напред (Салто напред) на партеру
16. Разовка бочно и чеоно (Вага) на партеру и греди
17. Упори (предњи, јашући, стражњи) на справама
18. Премах напред и назад једноножно (метања) на коњу са хваталкама
19. Њих у упору јашућем (узмахивања) на коњу са хваталкама
20. Коло једноножно предножно на коњу са хваталкама
21. Коло једноножно заножно на коњу са хваталкама
22. Коло једноножно одножно на коњу са хваталкама
23. Отворене маказе (стриж) на коњу са хваталкама
24. Затворене маказе (затворени стриж) на коњу са хваталкама
25. Улаз у хваталке са краја коња са хваталкама наскоком и окретом леђима за 180°
премахом заножењем до упора јашућег
26. Саскок из упора стражњег предножењем на справама
27. Саскок из упора предњег заножењем на справама
28. Саскок одбочно из упора јашућег премахом једне ноге на справама
29. Кола одбочна суножна на коњу са хваталкама
30. Висови прости на справама
31. Њих са великим амплитудама на круговима

32. Искрет напред на круговима
33. Наупор зањихом на круговима
34. Наупор вучењем - Узвлак на круговима
35. Наупор предњихом на круговима
36. Склопком наупор на круговима
37. Саскок „ласта” кроз искрет назад на круговима
38. Искрет назад на круговима
39. Саскок прекопит разножно на круговима
40. Став на раменима (смак, свлак, преднос) на круговима
41. Узмак на круговима
42. Разношка (са заножењем и без заножења) на прескоку
43. Згрчка (са заножењем и без заножења) на прескоку
44. Склонка (са заножењем и без заножења) на прескоку
45. Предношка право и косим залетом на прескоку
46. Премет упором напред на прескоку
47. Њих у потпору на рукама на паралелном разбоју
48. Њих у упору на паралелном разбоју
49. Колут напред из упора седећег разножно за рукама до упора седећег разножно пред рукама на паралелном разбоју
50. Став на надлактицама на паралелном разбоју
51. Предњихом упор на паралелном разбоју
52. Зањихом упор на паралелном разбоју
53. “Склопком” упор на паралелном разбоју
54. Наупор усклопно на паралелном разбоју
55. Наупор подметно до потпора о рукама - патријак
56. Ковртљај назад у потпору на паралелном разбоју
57. Саскок предножно на паралелном разбоју
58. Саскок заножно на паралелном разбоју
59. Саскок одбочно на паралелном разбоју
60. Став у упору – на шакам на паралелном разбоју
61. Успостављање замаха на вратилу
62. Наупор завесом о потколелено и наупор јашући на вратилу
63. Узмак вучењем на вратилу
64. Наупор усклопно на вратилу

65. Ковртљај напред у упору предњем на вратилу
66. Ковртљај назад у упору предњем на вратилу
67. Ковртљај напред у упору јашућем потхватом на вратилу
68. Подметни замах на справама
69. Зањихом наупор на на вратилу
70. Одњих на вратилу
71. Саскок разношка на вратилу
72. Саскок згрчка на вратилу
73. Саскок подметно на справама
74. Ходање у успону на греди
75. "Дечији" поскок на греди
76. Поскок са променом ногу на греди
77. Суножни поскоци напред и назад на греди
78. "Мачији" скок на греди
79. "Тупфер" скок на греди
80. Далеко високи скок на греди
81. "Стрижни" скок на греди
82. Скок суножним одразом за 180о на греди
83. Наскок у упор јашући премахом одножно л/д на справама
84. Наскок у упор чучећи одножно л/д ногом на греди
85. Наскок у упор чучећи на греди
86. Наскок до упора клечећег за рукама заножно л/д ногом на греди
87. Окрети у успону за 180о и 360о на греди
88. Ваге – разовке на справама
89. Саскок предножно разножно на греди
90. Саскок припетно на греди
91. Саскок прамет странце са пола окрета "рондат" на греди
92. Колут напред на шведској клупици
93. Став на шакама бочно – назначити на греди
94. Прамет странце са пола окрета на шведској клупици
95. Њих на вишој притци на двовисинском разбоју
96. Из виси на в/п премах згрчено, разножно или склоњено до виси лежећег на н/п (климом) на двовисинском разбоју

97. Из виси стојећег за рукама наупор јашући протрком на нижој притци на двовисинском разбоју
98. Ковртљај напред у упору јашућем на справама
99. Ковртљај напред у упору јашућем на н/п са прехватом на в/п двовисинског разбоја
100. Узмак на в/п опирањем једном ногом о н/п на двовисинском разбоју
101. Наупор усклопно на н/п на двовисинском разбоју
102. Ковртљај назад у упору предњем на справама
103. Подметни саскок са више преко ниже притке двовисинског разбоја
104. Основни став и поскоци (целом површином паралелних стопала) на еластичном столу
105. Скок пружено (колена опруженач руке из приручења кроз одручење косо до узручења) на еластичном столу
106. Скок предножно згрчено на еластичном столу
107. Скок предножно разножно на еластичном столу
108. Скок предножно суножно на еластичном столу
109. Скок пружено са окретом за 180 и 360 степени на еластичном столу
110. Скок у клек и одскоком у п.п. на еластичном столу
111. Скок у сед и одскоком у п.п. на еластичном столу
112. Скок уназад у положај узнето на леђима и одскоком у п.п. на еластичном столу
113. Скок унапред у положај лежећи на стомаку и одскоком у п.п. на еластичном столу
114. Скок унапред у положај узнето на леђима и сп. одскоком и ротацијом унапред у п.п.(предвежба за салто) на еластичном столу
115. Салто напред на еластичном столу
116. Скок уназад у положај узнето на леђима и сп. одскоком ротацијом уназад у п.п.(предвежба за салто назад) на еластичном столу
117. Салто назад на еластичном столу
118. Скок у став на шакама и сп. одскоком са руке на ноге у п.п.(курбет скок) на еластичном столу
119. Прекопит слободно напред (Салто напред) на еластичном столу
120. Прекопит слободно назад (Салто назад) на еластичном столу

Предметни наставник

Проф. др Хаџи Саша Илић