

ВЕЖБИ ЗА ОДЕЊЕ

ОДЕЊЕ СО ЗГРЧЕНО ПРЕДНОЖУВАЊЕ

До сега научивме како правилно се оди, со вежбање на едноставни вежби.

Сега ќе научиме и неколку посложени вежби.

Што е **стојна нога**?

Ногата на која стоиме се вика **стојна нога**.

Што е **замашна нога**?

Ногата која при одењето е подигната и не ја допира подлогата се нарекува **замашна нога**.

Кога ќе ја згрчиме замашната нога како на сликата, тогаш кажуваме дека тоа е одење со **згрчено предножување**.

ЗАДАЧА:
Пробај за одиш
како момчето на сликата



Одење со згрчено предножување

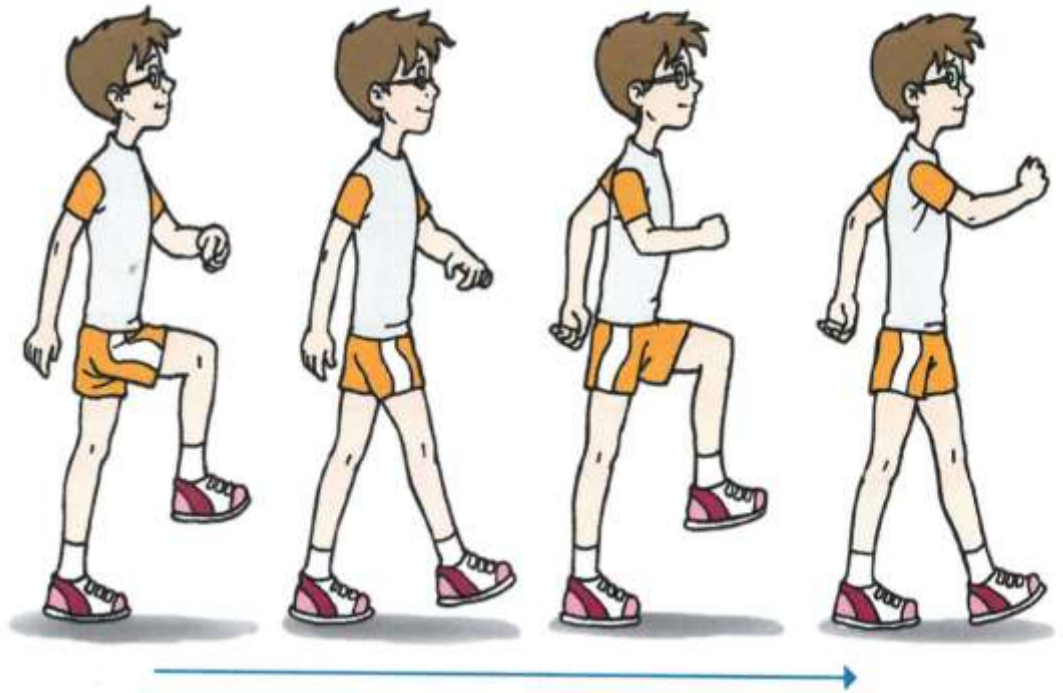
ВЕЖБИ ЗА ОДЕЊЕ



Правец е насока
во која се движиме



Насока



Одење со нагласено истегнување на стојната нога
и природно згрчена замашна нога комбинирано со
работа со рацете

ОДЕЊЕ СО ПРОМЕНА НА ПРАВЕЦ

Промена на **прсвецот** на движење подразбира одење со свртување во лево и десно.

Ако е свртувањето во лево, тогаш левата нога при свртувањето е напред, а ако е свртувањето во десно тогаш десната нога е напред.

Погледни ги сликите и пробај така да се движиш.

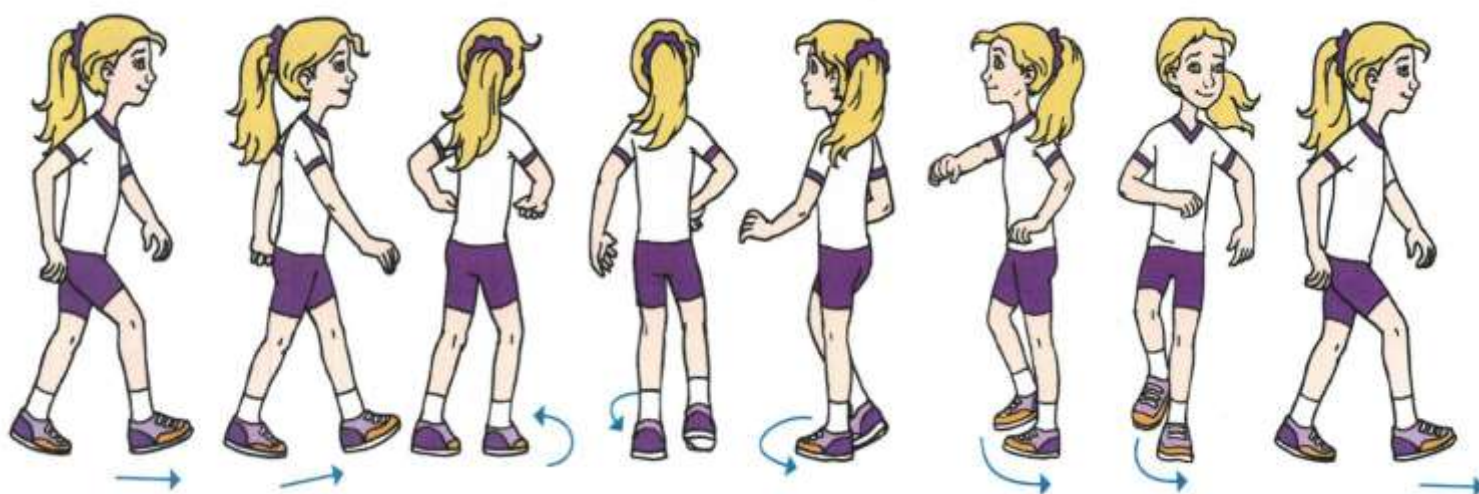
ВЕЖБИ ЗА ОДЕЊЕ



Одење со промена на правец

ВЕЖБИ ЗА ОДЕЊЕ

ОДЕЊЕ СО ВРТЕЊЕ ЦЕЛ КРУГ



Одење со вртење цел круг

Вежбите за одење со свртување се важни за да може во иднина полесно да се изведуваат сложените вежби кои се работат во ритмичката и спортската гимнастика

Изработил
:
Арсо Здравковски