**Гимнастика – Март 2020**

Професор: Горки Кондовски

Паралелки: IV-A, IV-Б и IV-В

Наставна тема-машки: Вратило

Наставна тема-женски: Двовисински разбој

Елементи за усвојување

Драги матуранти ова се вежбите за машки и женски кои ги изучувавме за темата-справата Вратило и Двовисински разбој од Гимнастиката. Поголемиот дел од учениците ги совладаа 80% од елементите и успешно ги прикажаа и за тоа добија оцена за второто тромесечие. Оние кои не ги совладаа елементите и не добија оцени истите ќе треба теоретски да знаат да ги објаснат во кратки црти како се изведуваат елементите, а за тоа ќе добијат текст од предметниот професор Горки Кондовски.



Машки ова дома сами не го пробувајте

**Вратило - Машки**

Високо вратило

* Велеузмав
* Наупор во задниш
* Наупор склопено - склопка
* Саскок подметно со вртење за 180 степени
* Саскок подметно без вртење – наназад – дополнителен елемент
* Состав на вежби од сите досегашни изучени елементи
* Нишање во вис – занишување со климање

Дополнителни елементи за изучување кои полесно можат да се совладаат

Ниско вратило

* Ковртљај напред од упор преден
* Ковртљај напред од упор јавајќи
* Наупор склопено – склопка
* Состав на вежби на сите досегашни изучени елементи



Девојки ова дома сами не го пробувајте

**Двовисински разбој - Девојки**

Елементи за изучување

* Наупор усклопно од вис лежечки на ниска притка
* Од наскок разножно на притка саскок подметно
* Ковртљај свртено напред од сед
* Состав на вежби на досега изучените елементи

Корисни линкови: <https://www.youtube.com/watch?v=F-jSYZHDeDo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAf7suer39Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=T1toQh1OZx4>

<https://www.youtube.com/watch?v=0mC77E4FvRA>

<https://www.youtube.com/watch?v=b71JXtNkjEU>

Проф: Горки Кондовски