

# TERMINOLOGIJA U NASTAVI TZK

MELITA KOLAREC

SREDNJA ŠKOLA ZVANE ČRNJE ROVINJ

MAJA HORVATIN

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU



# ISHODI

Učenik prepoznaje osnovnu topološku podjelu tijela.



Učenik prepoznaje vježbe za noge, imenuje položaje i pokrete nogu u prostoru.



Učenik prepoznaje vježbe za trup i glavu, imenuje položaje i pokrete trupa i glave u prostoru.



Učenik prepoznaje vježbe za ruke, imenuje položaje i pokrete ruku u prostoru.



Učenik imenuje položaje nogu, trupa i ruku u prostoru.



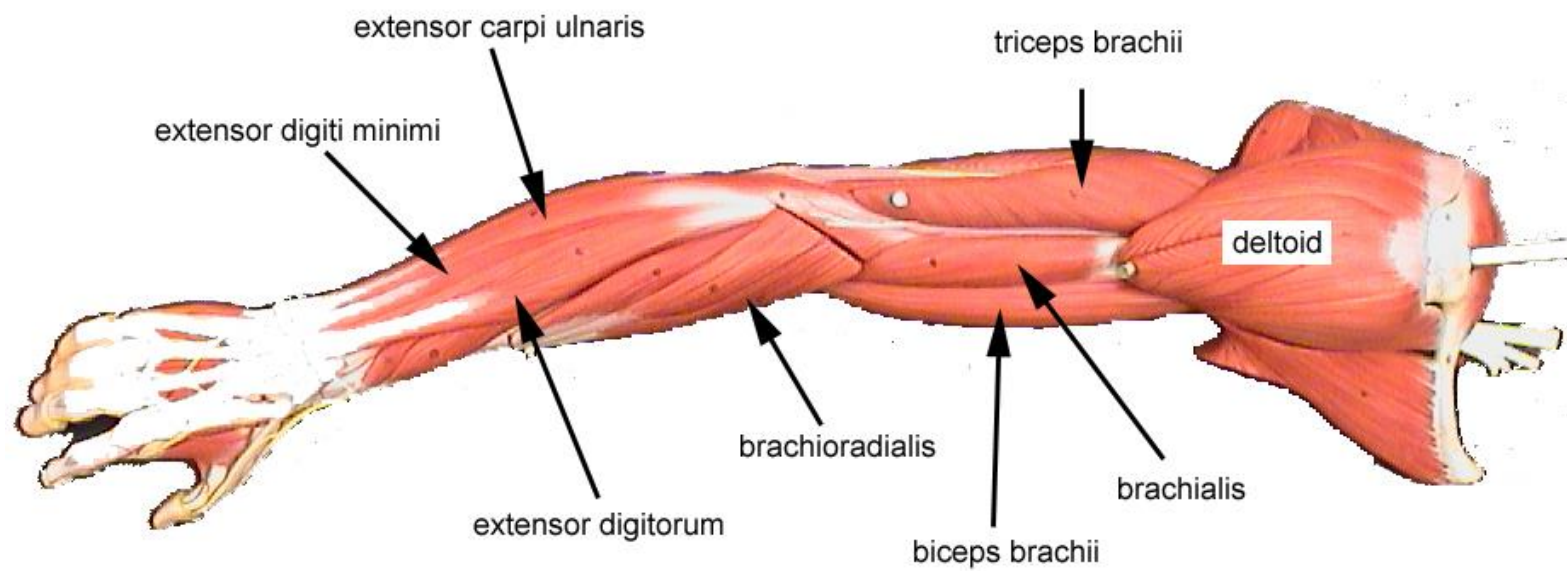
Učenik povezuje i izvodi stavove i položaje.

# Terminologija ili nazivlje

- Stručni nazivi ili termini koji se upotrebljavaju u nekom znanstvenom, tehničkom, umjetničkom ili sportskom području.
- Terminologija označava sustav specijaliziranih naziva kojima dajemo imena: ... raznim pokretima koje vježbač izvodi rukama, nogama, trupom i glavom.

Isto tako imenuju se razni stavovi i ravnotežni položaji razne rotacije oko svih osi tijela, poskoci i skokovi, hodanja i trčanja, ... poznavanje terminologije olakšava komunikaciju: među stručnjacima, između pedagoga i vježbača, između sudaca, između samih vježbača, ... (Dragičević, 2010).

- Svaka vježba opisuje se riječima koje govore o položaju ruku, nogu ili tijela u prostoru.
- Za lakše razumijevanje opisa položaja, pokreta i kretnji potrebno je znati:
  1. osnovne topološke podjele tijela
  2. osi i ravnine\* (\*objašnjenje u slijedećoj prezentaciji)



## TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA

## RUKE I RAMENI POJAS

- ŠAKA
- PODLAKTICA
- NADLAKTICA
- RAME

# TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA - **TRUP**

**PREDNJA** strana

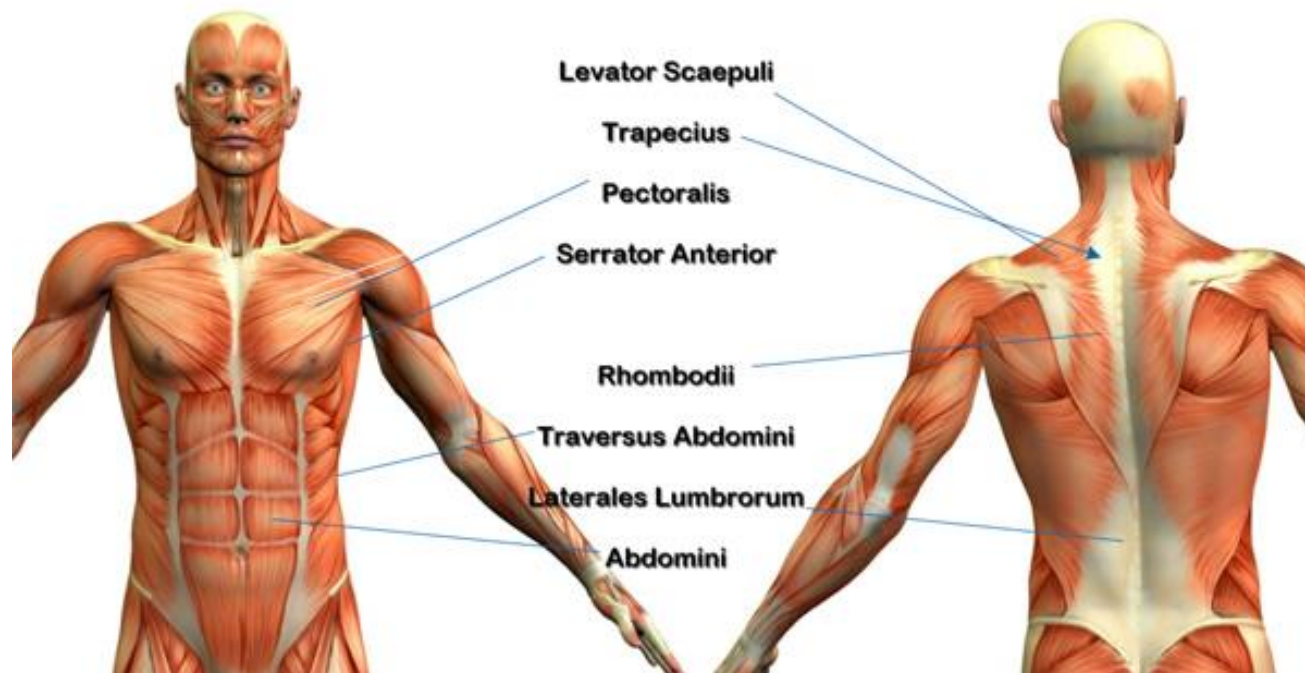
**TRBUH / PRSA**  
gornji / donji dio

**STRAŽNJA** strana

**LEĐA**  
gornji / donji dio

**BOČNA** strana

**KOSI / SLABINSKI**  
dio



# TOPOLOŠKA PODJELA TIJELA - **NOGE**



**STOPALO**

**POTKOLJENICA**

**NATKOLJENICA**  
prednja / stražnja /  
bočna / unutarnja  
strana noge

# POLOŽAJI I POKRETI NOGU U PROSTORU

- **SUNOŽNI STAVOVI**
- **NOŽNI STAVOVI**
- **JEDNONOŽNI STAVOVI**
- **KORAČNI STAVOVI**
- **ISKORAČNI STAVOVI**

**STAV** je USPRAVAN položaj tijela u kojemu se tijelo oslanja jednim ili istovremeno s dva i više oslonca (stopala / šake / glava / ramena) o podlogu.

# SUNOŽNI STAVOVI



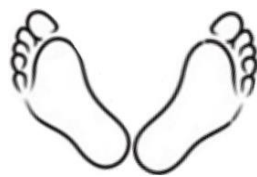
**SPETNI STAV** - pete se dodiruju, a prsti su razmaknuti za širinu stopala



**SPOJNI STAV** - stopala se dodiruju cijelom unutarnjom stranom



**RASPETNI STAV** - prsti se dodiruju, a pete su razmaknute za širinu stopala



**SRAZ** - pete se dodiruju, a prsti su razmaknuti za dužinu stopala



**RAVNI** - pete se dodiruju, a prsti su maksimalno razmaknuti prema van



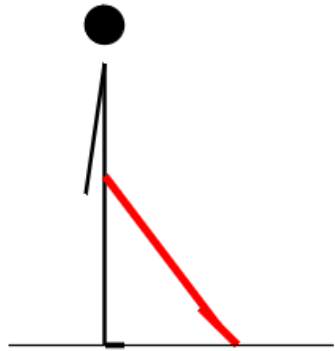
**MJERNI** - prsti stražnjeg stopala dodiruju petu prednjeg stopala



# NOŽNI STAVOVI

- težina tijela nalazi se na jednoj, tzv. STOJNOJ nozi
- a noga koja je napustila mjesto DODIRUJE tlo prstima
- u osnovnim varijantama nožnih stavova ta je noga pružena
  
- U OPISU treba samo naglasiti položaj noge koja je napustila mjesto, dok stav definira da je osoba u uspravnom položaju na drugoj nozi

# OSNOVNI NOŽNI STAVOVI

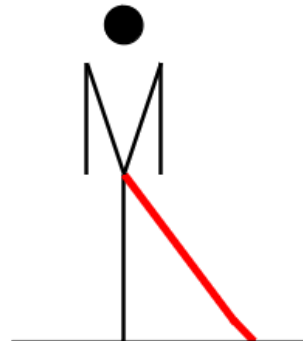


**PREDNOŽENJE**  
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo  
prstima **ISPRED** tijela



**PREDNOŽITI**  
LIJEVOM ili DESNOM

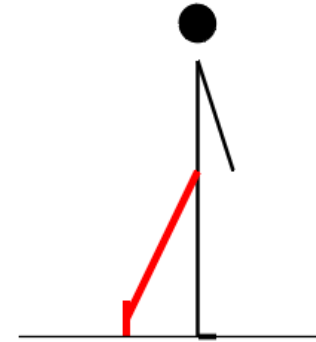


**ODNOŽENJE**  
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo prstima  
**SA STRANE** tijela



**ODNOŽITI**  
LIJEVOM ili DESNOM



**ZANOŽENJE**  
LIJEVOM ili DESNOM

noga dodiruje tlo  
prstima **IZA** tijela



**ZANOŽITI**  
LIJEVOM ili DESNOM

# JEDNONOŽNI STAVOVI

- karakteristični su stavovi na jednoj nozi:

- u kojih je noga koja napušta mjesto pružena U ZRAKU
- KUT između natkoljenica noge u zraku i stojne noge određuje:

## OSNOVNE JEDNONOŽNE STAVOVE

- kada je taj kut između  $45^\circ$  i  $90^\circ$

## VARIJANTE JEDNONOŽNIH STAVOVA

- NISKI JEDNONOŽNI STAV kada je noga u zraku do kuta od  $45^\circ$
- VISOKI JEDNONOŽNI STAV kada je noga iznad vodoravnog položaja (kada je kut između natkoljenica veći od  $> 90^\circ$ )

# OSNOVNI JEDNONOŽNI STAVOVI



## **S** PREDNOŽENJEM **DESNE** (ili lijeve)

noga je u zraku PRUŽENA ISPRED tijela pod kutom od  $45^\circ$  do  $90^\circ$



## **S** ODNOŽENJEM **LIJEVE** (ili desne)

noga u zraku je SA STRANE tijela pod kutom od  $45^\circ$  do  $90^\circ$ , do vodoravnog položaja

## **SA** ZANOŽENJEM **DESNE** (ili lijeve)

noga je u zraku IZA tijela pod kutom od približno  $\approx 45^\circ$



# VARIJANTA JEDNONOŽNIH STAVOVA S PREDNOŽENJEM

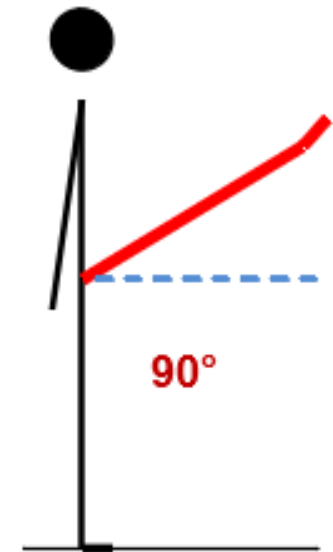


## S NISKIM PREDNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

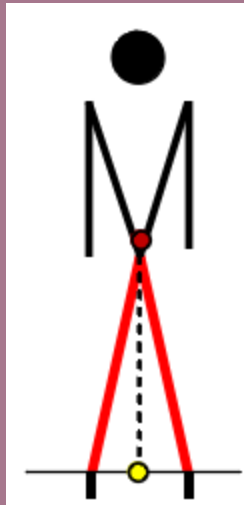
- noga je u zraku pružena ispred tijela do kuta od 45°

## S VISOKIM PREDNOŽENJEM DESNE (ili lijeve)

- noga je u zraku pružena ispred tijela IZNAD vodoravnog položaja, kut između natkoljenica veći je od 90°



# KORAČNI STAVOVI



- U osnovnim koračnim stavovima:
- težina tijela ravnomjerno je raspoređena na obje noge
  - punim stopalom, cijelom svojom površinom na tlu
  - projekcija općeg centra mase tijela pada u sredinu površine oslonca

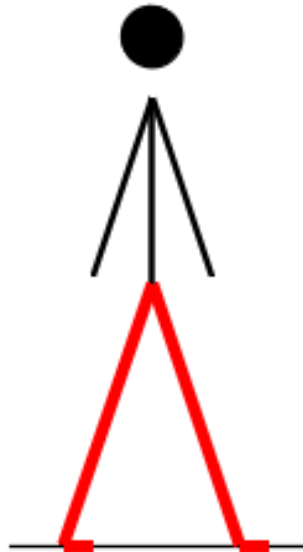
# OSNOVNI KORAČNI STAVOVI

## RASKORAČNI STAV

STOPALA su paralelna i u širini kukova i/ili ramena



## RASKORAČNI STAV **DESNOM** (ili lijevom) **NAPRIJED**

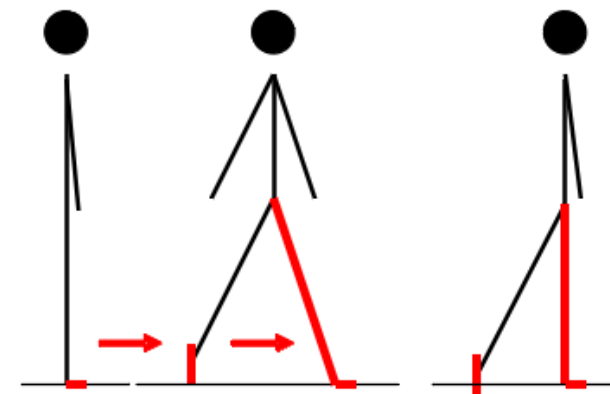


- u opisu treba naglasiti onu nogu koja je naprijed

# ISKORACI

su KRETNJE u kojima se:

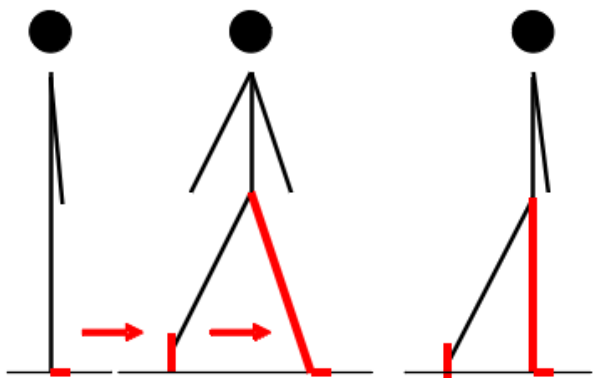
- težina tijela u potpunosti prenosi na nogu koja napušta mjesto
- ta se noga u opisu naglašava, kao i njezin smjer kretanja
- dotadašnja stojna noga pružena je i dodiruje tlo PRSTIMA
- završni je položaj svakog iskoraka jedan od nožnih stavova, zbog čega se nazivaju i ISKORAČNI STAVOVI



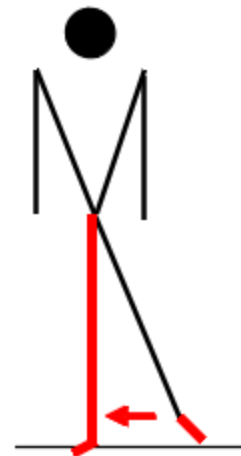
*npr. iskorakom desnom naprijed ⇒ u stav zanožni lijevom*



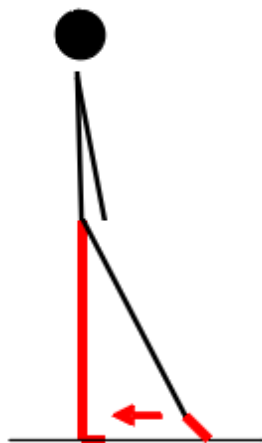
# OSNOVNI ISKORACI



ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **NAPRIJED**



ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **UDESNO**



ISKORAK **DESNOM** (lijevom) **UNATRAG**

# POLOŽAJI I POKRETI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

- svi položaji i pokreti koji se izvode trupom, izvode se i glavom
- međutim, u ako to u opisu nije posebno naglašeno, glava je u položajima i pokretima trupom, u produžetku tijela, pogledom usmjerenim prema naprijed

## OSNOVNI POLOŽAJI

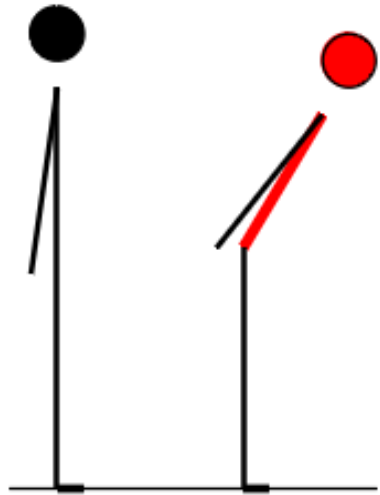
PRETKLON

ZAKLON

OTKLON

ZASUK

# PRETKLON

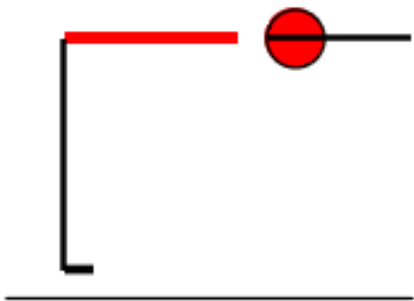


PRETKLON je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup nagne prema naprijed do kuta od  $45^\circ$  od uspravnog položaja

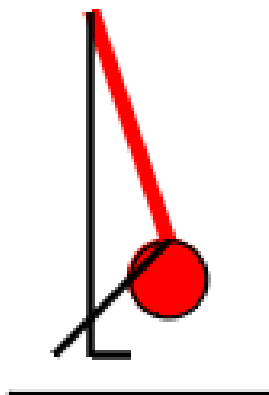


PRETKLON GLAVOM - glava je spuštена prema naprijed i dolje

# VARIJANTE PRETKLONA

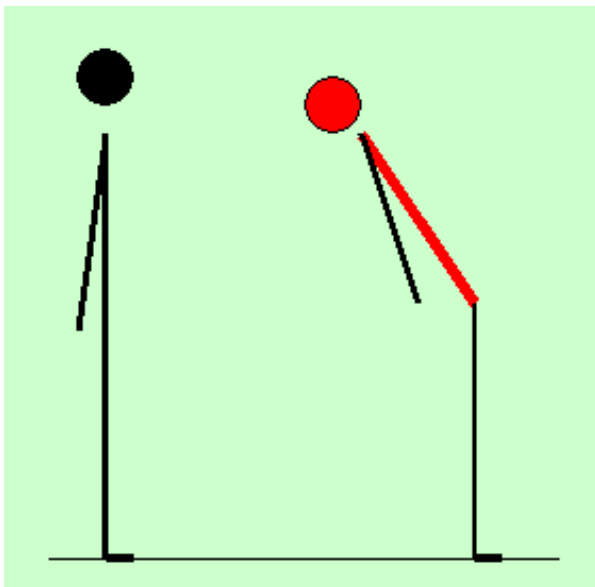


VODORAVNI PRETKLON je položaj ili pokret u kojemu je gornji dio tijela/trup vodoravan s tlom, ramenima u visini bokova



DUBOKI PRETKLON je položaj ili pokret u kojemu gornji dio tijela/trup dodiruje prednju stranu natkoljenice ili je kut između njih manji od  $< 45^\circ$

# ZAKLONI



ZAKLON

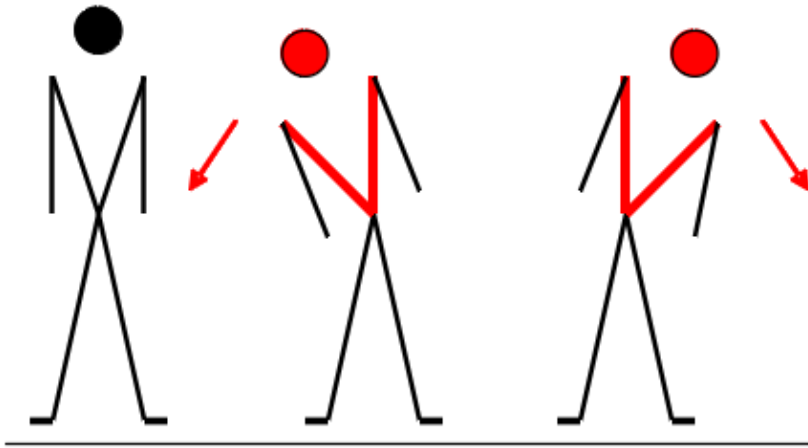
je položaj ili pokret u kojemu je gornji dio tijela/trup nagnut prema natrag



ZAKLON GLAVOM

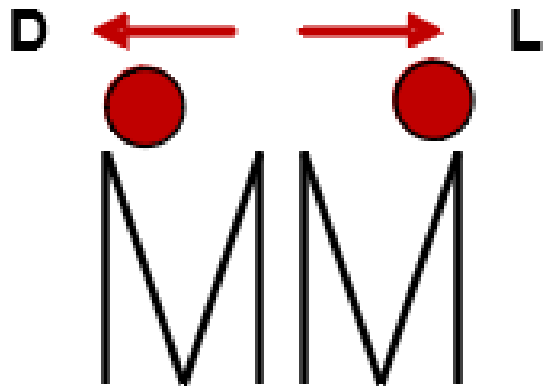
- glava je spuštena unatrag

# OTKLONI



## OTKLON UDESNO (ili ulijevo)

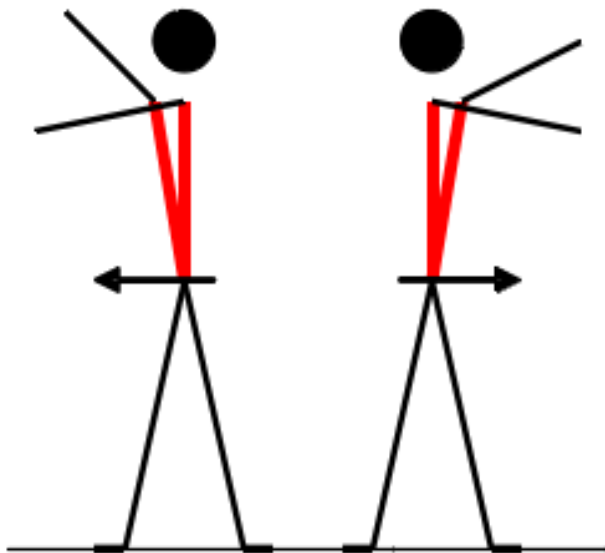
- je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup nagne ustranu



## OTKLON GLAVOM UDESNO (ili ulijevo)

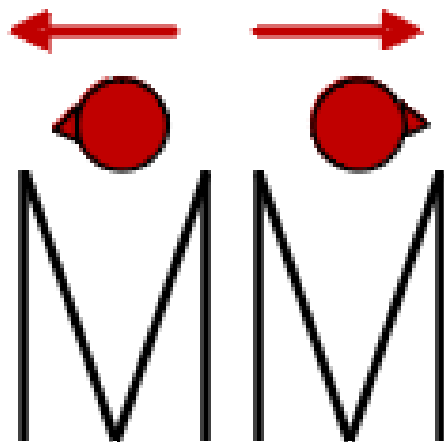
- nagnuti položaj glave, ustranu

# ZASUK



## ZASUK UDESNO (ili ULIJEVO)

je položaj ili pokret u kojemu se gornji dio tijela/trup u uspravnom položaju okrene ustranu oko uzdužne osi tijela



## ZASUK GLAVOM UDESNO (ili ULIJEVO)

okret glave ustranu pri čemu je i pogled usmjeren ustranu

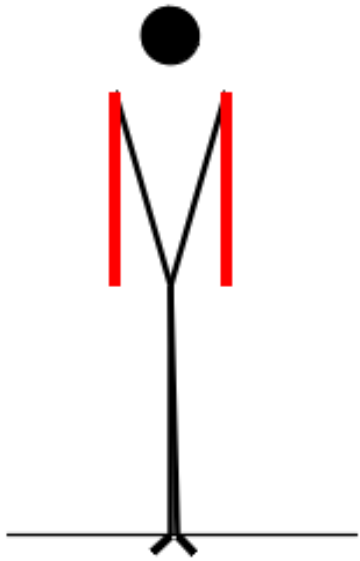
# POLOŽAJI I POKRETI RUKU U PROSTORU

**OSNOVNI  
POLOŽAJI  
RUKU**

**PRIRUČENJE**  
**PREDRUČENJE**  
**ODRUČENJE**  
**UZRUČENJE**  
**ZARUČENJE**



# OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

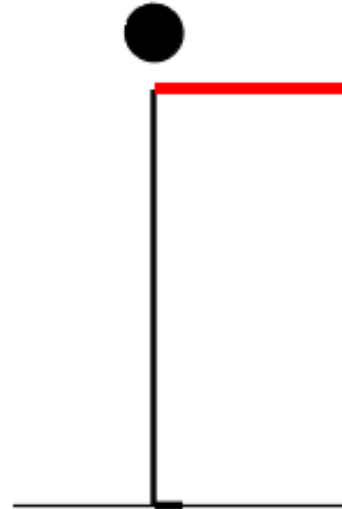


## PRIRUČENJE

- je položaj pruženih ruku sa strane tijela
- kada ruka/e jednim svojim dijelom: nadlakticom, dlanom ili prstima dodiruje/u bočnu stranu tijela i noge



\* radnja: **PRIRUČITI**



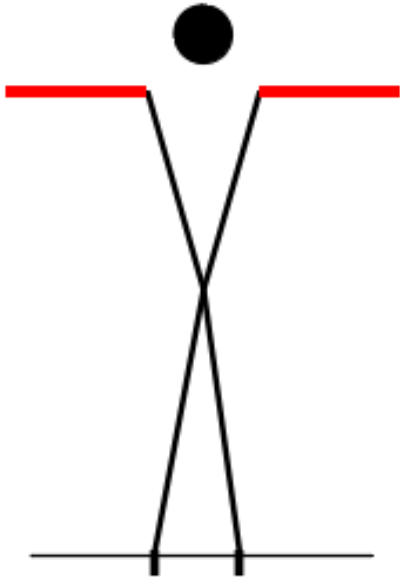
## PREDRUČENJE

- je položaj pruženih ruku podignutih ispred tijela
- dlanovima u visini ramena okrenutih prema tlu



\* radnja: **PREDRUČITI**

# OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

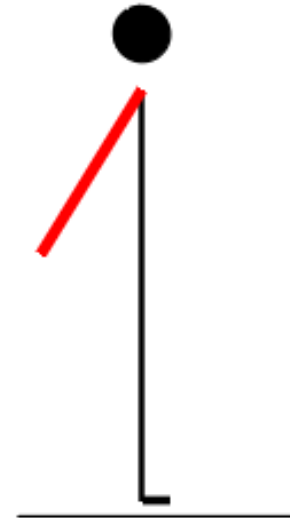


## ODRUČENJE

- je položaj pruženih ruku podignutih ustranu
- dlanovima u visini ramena okrenutih prema tlu



\* radnja: **ODRUČITI**



## ZARUČENJE

- je položaj pruženih ruku podignutih iza tijela
- dlanovima u širini ramena, okrenutih jedno prema drugome



\* radnja: **ZARUČITI**

# OSNOVNI POLOŽAJI RUKU

## UZRUČENJE

- je položaj podignutih pruženih ruku iznad ramena / tijela
- dlanovima iznad i u širini ramena, okrenutih jedno prema drugome



\* radnja: **UZRUČITI**



# PRIZEMNI POLOŽAJI

POČUČANJ

ČUČANJ

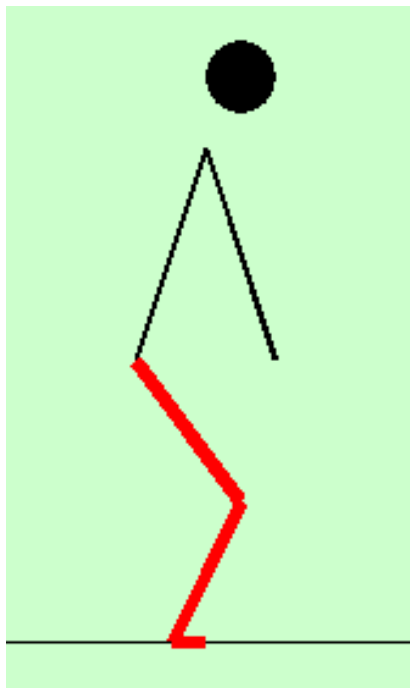
DUBOKI ČUČANJ

KLEK

SJED

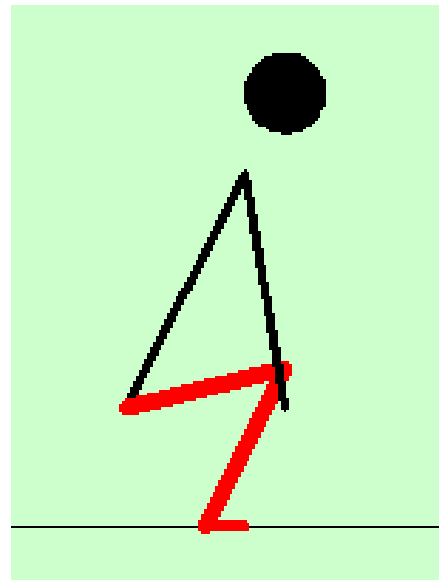
LEŽANJA

UPORI



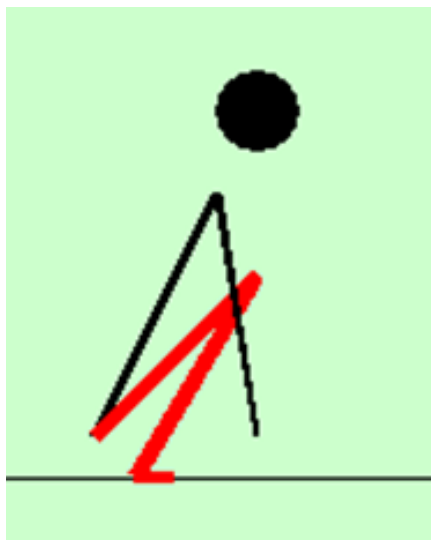
## POČUČANJ

je položaj u kojemu su noge SUNOŽNO savijene u koljenom zglobu i zglobu kuka, a kut je između natkoljenice i potkoljenice veći od  $>90^\circ$



## ČUČANJ

je položaj u kojemu je kut između natkoljenice i potkoljenice približno jednak  $\approx 90^\circ$



## DUBOKI ČUČANJ

je položaj u kojemu se natkoljenica i potkoljenica dodiruju

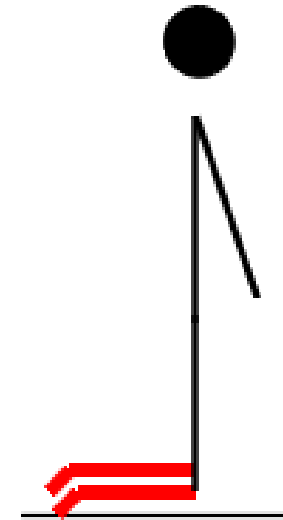
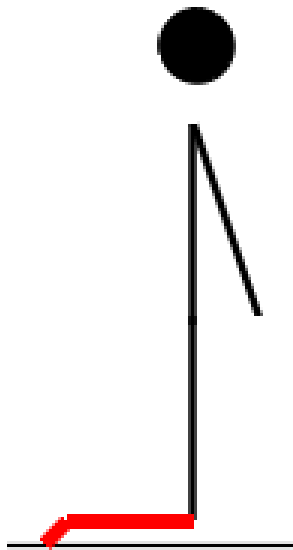
## POČUČANJ - ČUČANJ - DUBOKI ČUČANJ

- su položaji osloncem na jedno stopalo ili oba stopala
- savijenih nogu/savijene noge u koljenom zglobu i zglobu kuka pod različitim kutovima  $> = < 90^\circ$

# KLEK

**KLEK** = SUNOŽNI KLEK

prizemni položaj u kojemu su potkoljenice cijelom svojom dužinom na tlu



# VARIJANTE KLEKA



RASKORAČNI KLEK



RASKORAČNI KLEK DESNOM (ili lijevom) NAPRIJED

u opisu se naglašava noga koja je naprijed, tzv. prednja noga



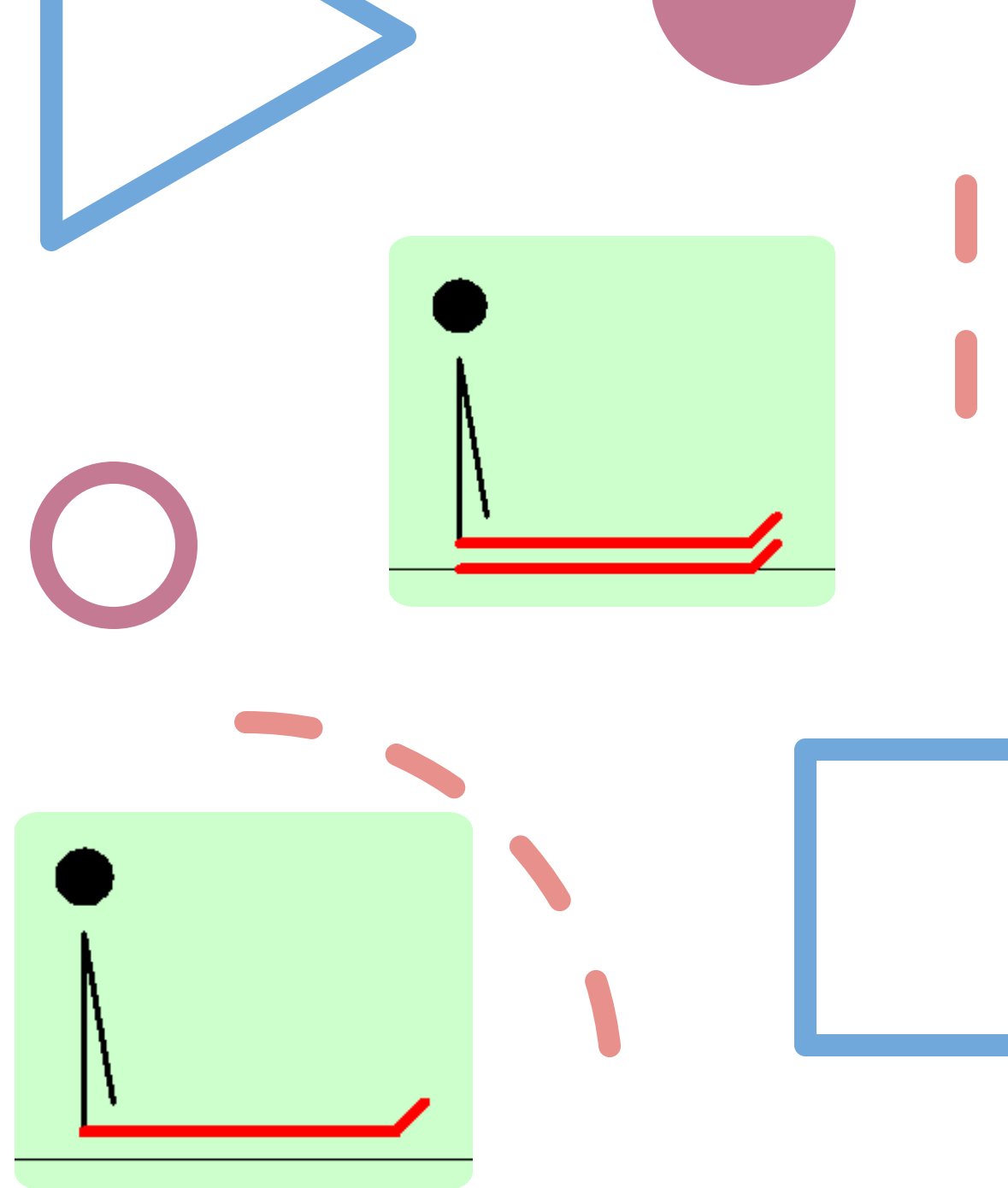
KLEK SJEDOM NA PETE



RASKORAČNIM KLEKOM LEĆI NA LEĐA

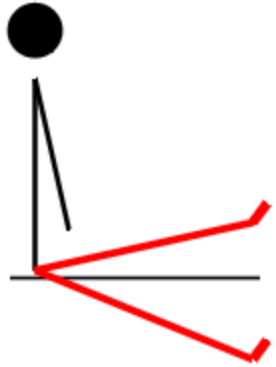
# SJED

- je prizemni položaj u kojemu je oslonac tijela na sjednim kostima i cijelom stražnjom stranom ili dijelovima noge na tlu
- SJED je položaj u kojemu su noge pružene, skupljene i cijelom svojom dužinom na tlu, sve ostale položaje noge/nogu u opisu treba definirati, opisati



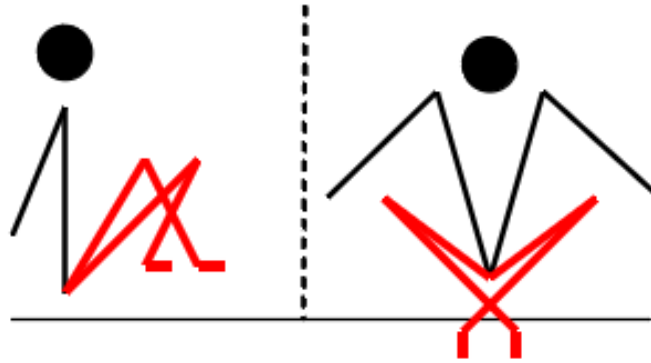


# VARIJANTE SJEDA



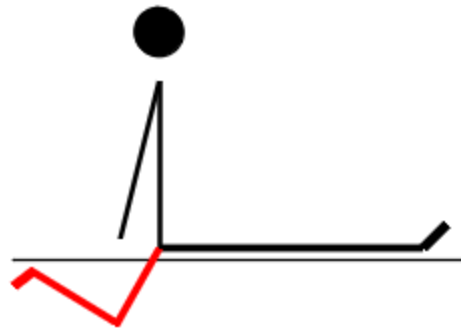
**SJED RAZNOŽNI**

kut između nogu  $\approx 90^\circ$



**"TURSKI SJED"**

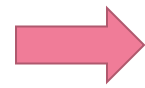
➤ **SJED RAZNOŽNO ZGRČENI KRIŽNO**  
(desnom ispred lijeve)



**"PREPONSKI SJED"**

**SJED ODNOŽNO POGRČENI DESNOM (ili lijevom) UNATRAG**

# LEŽANJA



su prizemni položaji u kojima se tijelo cijelom svojom dužinom ili dijelovima gornjeg dijela tijela oslanja o tlo



LEŽANJE NA LEĐIMA



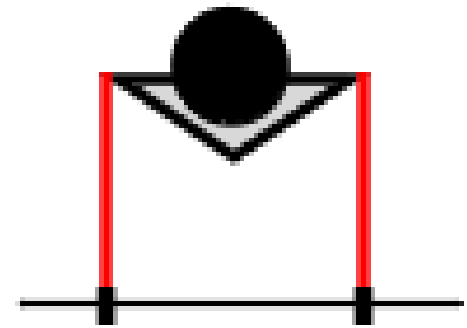
LEŽANJE LICEM PREMA TLU



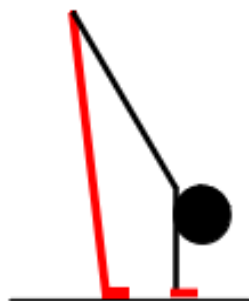
LEŽANJE NA DESNOM (ili lijevom) BOKU

# UPORI

- su prizemni položaji tijela u kojima postoje najmanje dvije površine oslonca s tlom
- u OSNOVNIM UPORIMA oslonac je na:
  - DLANOVIMA raširenih paralelnih prstiju, u širini ramena
  - NOGE su sunožno
- svaki drukčiji položaj ruku i nogu treba posebno opisati



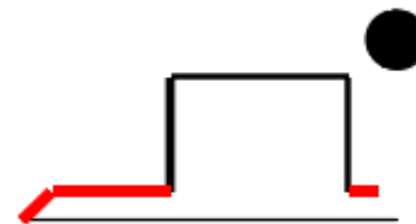
# OSNOVNI UPORI



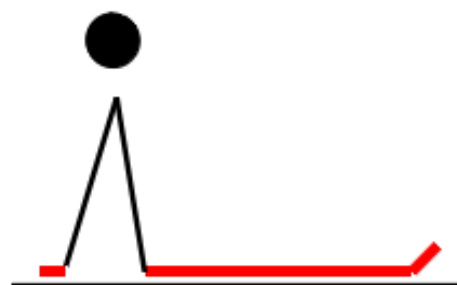
UPOR STOJEĆI



UPOR ČUČEĆI



UPOR KLEČEĆI

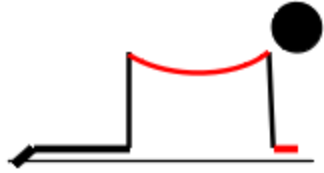


UPOR SJEDAĆI

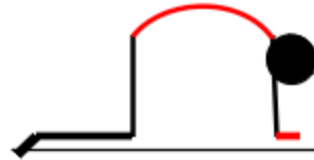


UPOR LEŽEĆI

# VARIJANTE



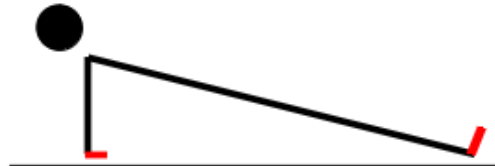
UPOR KLEČEĆI **UVITO**



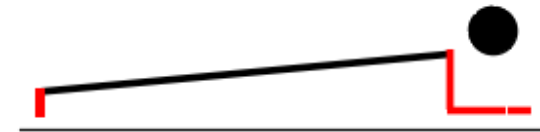
UPOR KLEČEĆI **ULUČENO**



UPOR **PREDNJI**  
ili UPOR ZA RUKAMA



UPOR **STRAŽNJI**  
ili UPOR PRED RUKAMA



UPOR **PREDNJI O PODLAKTICE**

# OSNOVNA PRAVILA OPISA

- svaki opis treba započeti POČETNIM POLOŽAJEM
- prvo treba opisati STAV ili prizemni položaj
- zatim položaje: trupa (glave), pa ruku/e

*stav spetni, uzručenje*

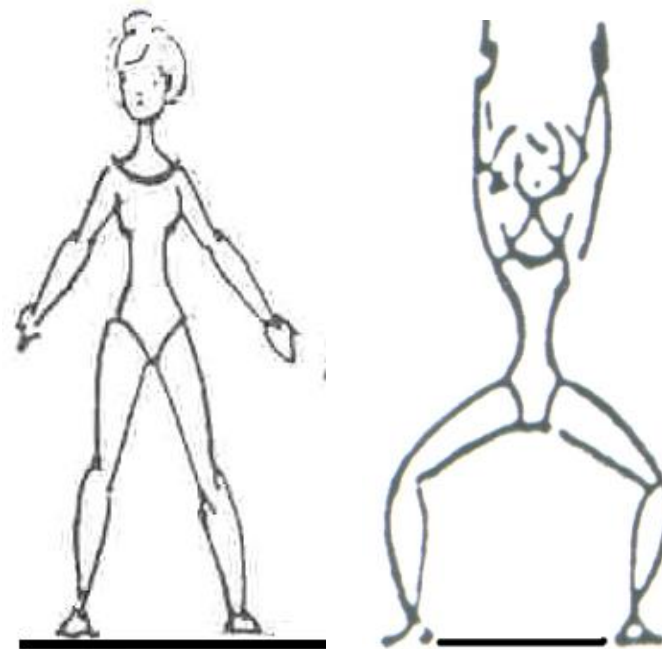


# OSNOVNA PRAVILA OPISA

- nakon opisa početnog položaja, opisuje se DOMINANTAN pokret
- nogu/e, trupa (glave), ruku/e

*početni položaj: raskoračni stav, odručenje dolje*

*opis zadatka: počučanj, uzručiti*



HVALA  
NA  
PAŽNJI!

Napomena:

- U prezentaciji nisu navedeni svi stavovi, položaji, pokreti već samo oni koji se često koriste u nastavi TZK.

