



Magyarország-Románia
Határon Átnyúló Együttműködési
Program 2007-2013
Programul De Cooperare
Transfrontalieră
Ungaria-România 2007-2013

Két ország, egy cél, közös siker!
Două țări, un scop, succes comun!

HURO/1001/138/2.3.1 "THNB"

Gimnastica pe trambulină

Pentru elevi capabili de performanță.



Realizat în cadrul proiectului „Talentul este fără frontiere”
HURO/1001/138/2.3.1, finanțat din fondurile Programului de
Cooperare Transfrontalieră Ungaria – România 2007 – 2013 .

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a
Uniunii Europene .

www.huro-cbc.eu

www.hungary-romania-cbc.eu



Európai Unió

Európai Regionális Fejlesztési Alap

Uniunea Europeană

Fondul European de Dezvoltare Regională



În perioada 01.06.2012-31.05.2013 Școala cu clasele I-VIII nr 10 Satu Mare , împreună cu Școala Eötvös József (Nyíregyháza, Ungaria), derulează proiectul intitulat „ Talent has no Borders ” / „ Talentul este fără frontiere ” HURO/1001/138/2.3.1, în cadrul Programului De Cooperare Transfrontalieră Ungaria – România 2007 – 2013 .

Obiectivul principal al proiectului constă în pregătirea metodologică a cadrelor didactice în vederea dezvoltării talentului și a realizării unui învățământ de calitate (descoperirea și dezvoltarea talentului elevilor).

Activitățile principale realizate pe parcursul proiectului sunt următoarele :

- Conferința de lansare
- Realizarea și dezvoltarea unor programe de excelență
- Nyíregyháza : pedagogie gramaturgică franceză , geografie – turism pentru tineri, educație fizică (trambulină)
- Satu Mare : pedagogie dramaturgică engleză , cunoașterea și protecția mediului , fizică
- Transferul cunoștințelor legate de metodologia activităților de excelență
- Științe de lucru, perfecționarea cadrelor didactice, interasistențe, schimb de profesori
- Activități comune de excelență în instituțiile partenere
- Dezvoltări E-learning
- Conferința finală .

În cadrul acestui proiect a fost realizat materialul de mai jos .



Câteva cuvinte despre gimnastica pe trambulina.

Scurt istoric .

După legende prima trambulină a fost fabricată de eschimoși, în scop de distracție și pentru desprinderi în aer . Asemănător era și cearșaful folosit de pompieri pentru a salva oamenii răătăciți în flăcări . În aeroportul din Anchorage Alaska se găsesc vederi cu eschimoși sărind pe trambulină. Până la urmă și varianta aceasta poate să fie originea trambulinei , cât și cea din secolul XX-lea, când trambulina se folosea la diferite evenimente pentru a distra pe telespectatori .

În înregistrările unui artist, trambulina a fost dezvoltată de DU TRAMPOLIN, cine din plasa de sub trapez a construit o structură, de pe care s-a realizat desprinderea și aterizarea în același timp . În anii 1930 , George Nissen a construit în garajul său propriu o trambulină pentru a ușura desprinderile la sărituri .

În al doilea război mondial la școala de zbor navale a Statelor Unite s-a construit o trambulină pentru piloți și navigatori , pe care au putut efectua sarcini specifice la instruire. După război în cadrul programului spațiul de transfer a fost dezgropat trambulina pentru- ca , atât astronauții americani cât și cei ruși să exerseze exerciții pentru ținută și să primească pregătire specială pentru spațiul de transfer.



Facultățile din Europa și Statele Unite au organizat primele concursuri , iar în 1958 a fost difuzat în televiziune concursul internațional organizat în Anglia . Tot capitala engleză a fost și gazda campionatului mondial în 1964 . Curând după aceea în Frankfurt a fost stabilit Federația Internațională de Trambulină , care în prezent aparține de Federației Internaționale de Gimnastică .

La Jocurile Olimpice din Atlanta în 1996 a fost doar sport de prezentare , pe când în 2000 la Sydney apare ca sport complet olimpic .

Tipuri de trambulină:

Cel mai des întâlnite sunt trambulinele folosite în timpul liber (fig . 1), dar și cele mai populare , care se găsesc la noi în comerț . Trambulina asigură mișcări distractive atât pentru copii cât și pentru adulți.

Știm cât de mult îi plac la copii să sară pe pat, de înfrustarea adulților, fără să știe câte mișcări importante execută sărind sus - jos pe lângă că este și distractiv .

Trambulinele nu au parametrii exacte dar nici forme fixe .

Găsim formă de cerc , pătrat , dar chiar de formă octagon .



Cele folosite la concursuri oficiale sunt de mai multe tipuri ca (fig. 2.) de exemplu : Grandmaster Exclusiv ; Grandmaster ; Master ; Grandmaster School ; sau Master School . Aceste denumiri în mare parte reflectă nivelul de pregătire a sportivilor și pentru cine este recomandat . Trambuline au formă dreptunghiulară , suprafața de săritură este întinsă cu 100-110 de arcuri , iar dimensiunea este prescris în regulament internațional .

Un altfel de trambulină folosită la concursuri este double tramp (fig. 3) cunoscut sub numele dublu mini în Ungaria . Suprafața de săritură este alcătuită din două părți , dar din motive de siguranță sunt echipate din același material . Sportivul , partea înclinată o folosește pentru desprindere , și ajunge printr-un element acrobatic pe partea orizontală, de unde mai execută un element acrobatic .

În cadrul concursului gimnastică pe trambulină , al treilea este acrobatica (Tumbling fig .4) .Aceasta este un aparat unde mișcările acrobatice sunt asemănătoare mișcărilor din gimnască sportivă , dar și din punctul de vedere influența asupra organismului , deoarece aici domină în mare parte efectul asupra musculaturii comparativ cu cel anterior unde domină asupra coordonării mișcărilor .



La concurs, exercițiul este format după elan din opt elemente acrobatice .

Trambulina track dispune de o suprafață asemănătoare cu ori care trambulină , unde suprafața este întinsă de arcuri la doar 50-60 cm înălțime față de sol (în funcție de tip). Se folosește la însușirea elementelor acrobatice, este un instrument util educațional atât pentru copii cât și ar fi util și în fizioterapie . Mini-trambulina este aparatul suplimentar al gimnastelor și a sportivilor gimnastică pe trambulină (fig. 5) . Se execută din elan sărituri în adâncime cu desprindere în diferite elemente acrobatice de la cele simple până la cele mai complexe .



Executarea elementelor tehnice corecte .

În timpul execuției este necesar ținuta următoare :

- De fiecare dată piciorul trebuie ținută apropiat (cu excepția la sărituri în depărtat) cu vârful piciorului încordat în jos .
- Corpul în funcție de element să fie dreaptă , grupată , sau în echer.
- În poziția grupat sau în echer coapsele sunt apropiate de trunchi, în afară de răsuciri la salturi multiple.
- În poziția grupat prin prinderea gambelor cu mâinile , în afară de răsuciri la salt multiplu .
- Unde permite brațele și/sau întinse pe lângă corp.
- Cerințe minime la diferite ținute .
- Ținută dreaptă : unghiul închis între trunchi și coapsă este mai mare de 135° .
- Ținută echer : unghiul închis între trunchi și coapsă este de 135° sau mai mic , unghiul închis de coapsa și gamba este mai mare de 135° .
- Ținută grupată : unghiul închis între trunchi și coapsă este 135° sau mai mic , unghiul închis între coapsa și gamba este 135° sau mai mic .
- La salt multiplu răsucit poziția grupat și echer poate suferi modificări, adică poate fi mai deschisă .



Salturi pe trambulină

Poziția corpului:

În general la un element în determinarea poziției corpului (grupat, echer sau întins) luăm în considerare din partera de mijloc a saltului pe cea care e mai ușoară (ex. cea întinsă este cel mai greu, iar cea grupată e cel mai ușor).

Răsuciri 0-180°

- Imaginăm 3 posturi ale corpului, dacă cel puțin 270° sau mai mult e saltul.

Exemplu:

$\frac{3}{4}$ salt înapoi ($r=0^\circ$, $s=270^\circ$) posibil 3 posturi ale corpului;

$\frac{1}{2}$ răsucire înapoi ($r=180^\circ$, $s=90^\circ$) posibil 1 postură a corpului,

1 $\frac{1}{4}$ salt înainte cu $\frac{1}{2}$ răsucire (minge Barami afară) ($r=180^\circ$, $s=450^\circ$) posibil 3 posturi ale corpului,

Răsuciri de 360° sau mai mult;

- Sunt 3 posturi ale corpului, dacă saltul este mai mult de 450°

Exemplu:

1 $\frac{1}{4}$ înainte 1 $\frac{1}{2}$ răsucire (minge Rudy afară) ($r=540^\circ$, $s=450^\circ$) posibil 1 postură a corpului;

1/1 salt înapoi 1/1 răsucire (răsucire totală) ($r=360^\circ$, $s=360^\circ$) posibil 1 postură a corpului;

2/1 salt înapoi 2/1 răsucire ($r=270^\circ$, $s=720^\circ$) posibil 3 postură a corpului;



Salturi multiple.

La salturi multiple sportivul poate lua o singură postură a corpului pe elemente (grupare sau echer sau întins). Arbitrii punctează gradul de dificultate a sportivului în postura cea mai ușoară corpului . Dacă primul salt e în echer al doilea în grupare , atunci arbitrii punctează elementul , de parcă totul ar fi executat în grupare .

Răsuciri în fazele diferite ale saltului .

- Se recunoaște o singură fază a saltului la întoarceri de 540° sau mai mici și elementul .
- Se consideră repetare dacă nu corespunde criteriilor din înainte enumerate în privința diferitelor posturi a corpului .
- La salturi cu întoarceri de $630^\circ - 900^\circ$ se recunoaște două secțiuni , pe cel de la începutul și pe cel târziu . Acestea sunt obținute prin : numărul de rotații, împărțit la doi .
- În cazul salturilor de 900° secțiunile corespund cu numărul de salturi, adică: o secțiune pentru fiecare întoarcere de 360° terminată .

Exemplu :

1 $\frac{1}{4}$ salt înainte de pe spate , 450° - 1 secțiune

2/1 salt înapoi , 720° - 2 secțiuni

3/1 salt înapoi , 1080° - 3 secțiuni ; $0^\circ - 360^\circ$; $360^\circ - 720^\circ$; $720^\circ - 1080^\circ$;
împărțit în două jumătăți , tehnică .



Calitățile fizice necesare pentru sportul pe trambulină.

Pentru exercițiile pe trambulină avem nevoie de o anumită pregătire fizică și capacitate de înaltă coordonare . Antrenamentele ajută la dezvoltarea acestor abilități , mai bine zis la antrenamente trebuie să dezvoltăm în continuu prin exerciții speciale aceste abilități.

Rezistența .

Rezistența este capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate , o perioadă de timp cât mai îndelungată, fără scăderea eficienței activităților.

Aceasta depinzând de gradul de dezvoltare a capacității marilor funcțiuni ale organismului: cardio-vascular și respirator , precum și a celorlalte funcțiuni ale organismului .

Sportul pe trambulină dezvoltă capacitatea respiratorie și cardio-vasculară prin care ajunge un volum mare de oxigen . Mărește volumul inspirației și a plămânului , scade presiunea în vasele de sânge ceea ce la alte sporturi se mărește doar la intensitate mare. Mărește numărul vaselor capilare în mușchi , scade calcifierea în vasele capilare și în celule. Întărește musculatura și corpul pentru un lucru mai eficient . Încetinește ritmul cardiac , dar concomitent , tot atâta sânge pompează , și așa inima musculoasă bate mai lent .



Forța.

Forța este capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență, pe baza contracției musculare.

Factorii care determină valoarea forței realizată de mușchi :

- natura unui impuls din coarnele anterioare ale nervului spinal .
- răspunsul grupei musculare, adică efortul , cu care reacționează la impulsurile nervoase determinate .

Cu cât numărul fibrelor unui mușchi solicitat este mai mare, cu atât forța cu care se execută mișcarea este mai aproape de valoarea sa maximă . Contracțiile musculare au efectul scontat numai dacă în efectuarea acțiunii motrice sunt agrenați mușchi agoniști , cei antagoniști fiind puși în stare de relaxare. În urma repetării în mod metodic a mișcării, a efortului respective , ceea ce are ca urmare o coordonare cât mai precisă a impulsurilor nervoase trimise spre diferite grupe musculare .

Prin efectul antrenamentului crește forța musculară , și este eficace numai în cazul în care intră cu succes în mecanismul de mișcare (tehnică) .

În timpul efectuării exercițiilor care ajută la dezvoltarea forței , rezultatul bun reflectă în primul rând dezvoltarea sistemului nervos . Bineînțeles nu este neglijabil hipertrofia funcțională și nici dezvoltarea benefică a tehnicii . Totodată este indispensabil și motivația copilului , de aceea este recomandat simularea concursului , pentru că acolo e realizabilă o mobilizare complet psihic și fizic .



Forța maximă.

Ea reprezintă forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime voluntare . La săriturile pe trambulină se leagă contracția muscular repetată și rapidă , deci figurează într-o formă compusă .

Forță în regim de rezistență .

În timpul săriturilor consecutive și de înaltă înălțime este indispensabil existența forței în regim de rezistență corespunzătoare . Pe trambulină se străduiește pentru a atinge o înălțime maximă în timpul săriturii, în care mușchii luptă prin contracție în timpul desprinderii cu suprafața rezistentă a trambulinei. În timpul zborului executând exercițiile în aer mușchi sunt în stare de contracție , după care urmează o relaxare rapidă , ceea ce este indispensabil pentru următoarea contracție musculară . Prin acesta, desprinderile consecutive și de maximă înălțime se dezvoltă forța maximă și forța explozivă .

Capacitatea de coordonare .

Săritura pe trambulină în afară că dă senzația de zbor, dezvoltă foarte multe capacități importante . Deosebit de rapid dezvoltă îndemânarea și capacitatea de coordonare a copiilor. Datorită săriturilor pe trambulină copilul învață percepția așezării corpului și segmentelor , coordonarea în spațiu , îi dezvoltă echilibrul și simțul ritmului .



Percepția spațială

Percepția spațială este capacitatea noastră de orientare față de obiecte statice sau dinamice , analiza de comparare față de distanță , viteză , direcție și direcția de înaintare.

Aceste perfecționări ale organelor de simț și a poziției corpului , a segmentelor joacă rolul principal în capacitate de coordonare .

În timpul dezvoltării percepției spațiale la început a primit importanță deosebită vizibilitatea binoculară . Este atât de importantă vizibilitatea , încât poate înlocui o mare parte de informații din echilibru , kinestezică și din simțul tactil.

Dacă percepția spațială este dezvoltată , atunci rolul vizibilității se impune mai puțin . Însă analizatorii nu mai au o importanță deosebită , doar funcția de feedback .

Echilibrul

Echilibrul este o capacitate de coordonare a organismului , se dezvoltă mai ales până la vârsta de 6-7 ani . Atunci se încheie etapa cea mai sensibilă . Nivelul sistemului nervos determină fundamental posibilitățile de dezvoltare . Dezvoltarea capacității de echilibru depinde de efectele stimulilor cantitative și calitative .



Într-un mediu fără stimuli nu se dezvoltă baza neurofiziologică a echilibrului . Echilibrul este consecința funcționării dintre armonia mecanismelor excitatori și inhibitori .

Capacitatea de echilibru corespunde simțului – echilibrat , adică analizatorul care apreciază direcția deplasării diferitelor părți ale corpului și deplasarea întrgului corp în mediul înconjurător . Răspunsurile se impun în corectitudinea mișcărilor în formă : se reflectă în mișcări fine ale nivelului de dezvoltare a echilibrului.

Astfel, din moment ce capacitatea de echilibru este o capacitate de controlat , cei care au un sistem nervos mai dezvoltat au și simțul echilibrului dezvoltat .

Distingem două tipuri :

- echilibrul static
- echilibrul dinamic.

Sunt împărțite în două părți , datorită stimulilor localizate în cazul mișcărilor statice sunt diferite de cele dinamice . Pentru că în folosirea trambulinei se dezvoltă echilibrul dinamic în continuare vom scrie mai detaliat .



Echilibrul dinamic .

Receptorii impulsului echilibrului dinamic se găsesc în canalele semicirculare , în urechea interioară , și sunt așezate perpendicular .

Aceste canale conțin lichid , care conform dreptului de inerție întârzie accelerarea și încetinirea față de corp . Din cantitatea lichidului accelerată, și din experiență anterioară, creierul deduce rata accelerării .

Una dintre metodele dezvoltării echilibrului se bazează în perfecționarea separată a analizatorilor, care joacă un rol important în menținerea echilibrului .În perfecționare, simțul echilibrului folosim exerciții lineare și exerciții de accelerare a vitezei unghiulare.

Avem nevoie de ambele tipuri de exerciții , pentru că aparatul otolitic din vestibular reacționează la mișcări lineare , în timp ce otoliții din canalele semicircular la mișcări rotative .

După ce ambele funcționează separat , ambele reprezintă stimuli bazate pe mișcări – lineare și rotative . Adaptarea multilaterală a aparatului vestibular este obținut , dacă utilizăm schimbări de poziții atât lineare cât și rotative în diferite direcții . La indivizi cu echilibru slab dezvoltat ,este indicat metoda a doua. Putem obține rezultate mai bune și la copii . (Nadori).

Prin săriturile și desprinderile de pe trambulină , sau prin întoarcerile legate sunt posibile atât mișcările lineare cât și cele rotative .



Mobilitatea:



Tehnica elementelor de bază

Zborul înalt , obținerea înălțimii :

Desprinderea se execută de pe toată suprafața a tălpii. Desprinderea în sus prin ducerea brațelor înainte sus, dă înălțimea săriturii . Ținuta este dreaptă și încordată cu poziția capului puțin în jos , în punctul cel mai înalt brațele sunt sus întinse . La coborâre brațele sunt coborâte lateral în jos . Aterizarea pe trambulină este în poziție inițială , de unde urmează următoarea desprindere.

Oprirea din săritură pe trambulină

După ultima săritură se execută o desprindere , după care oprirea în stând cu brațele lateral sau înainte întinse.

Greșeli posibile :

- înălțime maximă insuficientă,
- greșeli de ținută,
- deviere față de mijlocul trambulinei,
- aplecarea corpului față de poziția vertical,
- lipsa stabilității în timpul opririi,
- aterizare pe un picior.

Săritură în grupare .

În momentul desprinderii brațele sunt sus întinse . După desprindere urmează tragerea genunchiului spre piept, în poziție grupat, ducerea brațelor prin lateral pe gambă.



În timpul coborârii în jos picioarele sunt întinse energic, brațele pe coapse , după care brațele prin înainte duse în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.

Greșeli posibile:

- înălțime insuficientă,
- nu este destul de grupată,
- palma nu atinge piciorul,
- deschiderea lentă a șoldului și apropierea picioarelor,
- laba piciorului înapoi,
- la aterizare pe trambulină brațele nu sunt întinse în sus.

Săritura în echer.

În momentul desprinderii brațele sunt sus întinse . După desprindere picioarele sunt balansate înainte concomitent cu îndoirea trunchiului ,iar brațele ating glezna . În timpul coborârii în jos întinderea rapidă a bazinului, brațele duse în jos pe coapse , după care brațele prin înainte sunt duse în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.

Greșeli posibile:

- înălțime insuficientă,
- balansarea piciorului rămâne sub orizontală,
- îndoirea genunchiului, laba piciorului înapoi,



- palma nu atinge glezna,
- lipsa mobilității,
- lentă întindere a bazinului și apropierea picioarelor,
- la aterizare pe trambulină brațele nu sunt întinse în sus.

Săritură în echer depărtat.

Condiția preliminară a instrucției pe lângă mobilitatea bazinului este forța musculară pentru balansarea piciorului înainte. În momentul desprinderii brațele sunt întinse în sus . După desprindere, balansarea și depărtarea rapidă a piciorului concomitent cu îndoirea trunchiului și atingerea gleznei cu mână . În timpul coborârii în jos, întinderea rapidă a bazinului, brațele în jos pe coapse , după care brațele prin înainte sunt duse în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.

Greșeli posibile:

- înălțime insuficientă,
- balansarea piciorului rămâne sub orizontală,
- îndoirea genunchiului, laba piciorului înapoi,
- palma nu atinge glezna,



- lipsa mobilității ,
- lentă întindere a bazinului și apropierea picioarelor,
- la aterizare pe trambulină brațele nu sunt întinse în sus.

Întoarceri de 180 °, 360 °

În momentul desprinderii brațele sunt întinse în sus . După desprindere întoarcere de 180° sau 360 ° , coborârea brațelor prin lateral jos lângă coapse . În timpul coborârii în jos , brațele sunt duse prin înainte sus. Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.

Greșeli posibile:

- înălțime insuficientă,
- în timpul întoarcerii corpul nu este perpendicular,
- pierderea echilibrului,
- palma nu atinge coapsa,
- la aterizare pe trambulină brațele nu sunt întinse în sus .

Săritură în așezat cu picioarele întinse , ridicare.

În momentul desprinderii brațele sunt sus întinse . După desprindere urmează zbor vertical, brațele sus întinse , iar după atingerea punctului maxim de înălțime urmează balansarea rapidă și energică a piciorului în orizontală, brațele coboară prin lateral în jos . Aterizarea pe trambulină este în șezută cu picioarele întinse, sprijin pe mâini lângă coapse. După ricoșare în faza de înălțare urmează întinderea rapidă a bazinului, brațele sunt duse prin înainte sus .



Aterizare pe trambulină în poziția stând brațele sus întinse .

Greșeli posibile :

- picioarele nu ating poziția orizontală sau depășește,
- trunchiul nu se menține în poziția vertical,
- bazinul se deschide încet,
- îndoirea genunchiului, laba piciorului spre înapoi.

Săritura în sprijin culcat , ridicare

În momentul desprinderii brațele sunt sus întinse . După desprindere urmează zbor vertical, brațele sus întinse , iar după atingerea punctului maxim de înălțime urmează întoarcere un sfert înainte în grupare, după care întinderea rapidă a bazinului și a piciorului în poziție dreaptă , balansarea brațului în 90 ° cu coatele îndoite în sus, aterizare în sprijin facial , sprijin deasupra capului pe trambulină . După ricoșare , în faza de înălțare întoarcere pe spate , lăsarea brațelor jos, mâinile pe coapse, după care ridicarea brațelor prin înainte sus . Aterizare pe trambulină în poziția stând brațele sus întinse .

Greșeli posibile:

- corpul nu este în poziție orizontală,
- lipsa grupării,
- ținuta brațelor incorecte,



Săritura în culcat dorsal , ridicare .

În momentul desprinderii brațele sunt sus întinse . După desprindere urmează zbor vertical, brațele sus întinse , iar după atingerea punctului maxim de înălțime urmează pendularea picioarelor în echer, brațele coboară în jos lângă coapsă . După care întoarcere un sfert pe spate cu întinderea bazinului ca trunchiul și coapsa să închidă unghi de 135° spatele curbat . Aterizare pe trambulină cu spatele curbat . După ricoșare în faza de înălțare aplecare înainte cu întinderea bazinului , balansarea brațelor prin înainte în sus . Aterizare pe trambulină în poziția stând brațele sus întinse .

Greșeli posibile:

- echer greșit,
- poziția greșită a coapsei și a corpului,
- aterizarea pe trambulină nu este pe mijlocul spatelui,
- absența deschiderii bazinului în timpul ridicării,
- brațe în poziție incorectă.

Salt înainte în grupare

La punctul maxim al desprinderii , sportivul în prima fază are capul aplecat înainte energic simultan cu rotunjirea spatelui, îndoirea genunchilor și ridicarea bazinului , atingerea gambei cu brațele, ceea ce duce la apropierea centrului de greutate de axa rotației . Gruparea se menține până la 180° .



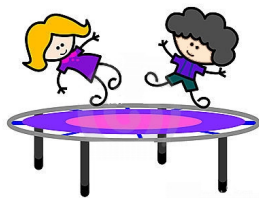
Din acest moment prin extinderea progresivă a picioarelor și șoldului , întinderea brațelor lângă corp și palma pe coapsă . Terminarea grupării până la 360° se continuă în poziție întinsă . În timpul coborârii în jos brațele sunt duse prin înainte sus. Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.

Greșeli posibile:

- pornire în grupare prea devreme,
- grupare insuficientă,
- brațele nu sunt strâns lângă corp,
- grupare grăbită sau întârziată,
- în partea a doua a grupării corpul nu este întins,
- în lipsa înălțimii suficiente nu este timp pentru terminarea lucrului cu brațe.

Salt înainte în echer .

La punctul maxim al desprinderii , sportivul în prima fază are capul aplecat înainte energic simultan cu rotunjirea spatelui și îndoirea bazinului ajunge în poziția echer , concomitent atingând coapsa pornește întoarcerea . Echerul se menține până la 180° . Urmează întinderea șoldului și a genunchiului în poziție întinsă , brațele întinse lângă corp cu palma pe coapsă . Saltul se termină cu corpul întins la 360° în poziție a corpului întins . După terminarea rotației în timpul aterizării, urmează ducerea brațului prin lateral în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.



Greșeli posibile:

- pornirea rotației prea devreme,
- poziția echer nu este închisă,
- brațele nu sunt strânse lângă corp,
- deschidere grăbită sau întârziată,
- în partea a doua a răsucirii corpul nu este întinsă,
- în lipsa înălțimii suficiente nu este timp pentru terminarea lucrului cu brațe.

Salt grupat înapoi .

După desprindere , în prima fază a grupării prin extinderea explozivă a articulației gleznei, genunchilor și a șoldului , brațele se balansează energic prin înainte sus , acțiunea lor fiind frânată când ajunge în dreptul frunții . Înainte de a ajunge în punctul maxim al desprinderii frânarea acțiunii brațului este urmată de ridicarea genunchilor și coborârea brațelor cu apucarea gambelor . Gruparea se menține până la 180° . După care urmează, întinderea articulațiilor coxofemorale a genunchilor și întinderea brațelor lângă corp cu palmele pe coapsă . Rotirea saltului este terminată cu corpul întins în 360° . După terminarea rotației în timpul aterizării urmează ducerea brațului prin lateral în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.



Greșeli posibile :

- gruparea este grăbită
- gruparea nu este completă
- rotirea este pornită prin extensie
- brațele nu sunt strânse pe lângă corp
- dechidere grăbită sau întârziată
- în partea a doua corpul nu este întinsă
- din cauza insuficientă a înălțimii nu este destul timp pentru terminarea mișcării brațului .

Salt în echer înapoi.

După desprindere , în prima fază a răsturnării înapoi sportivul în urcare brațele se avântă lateral sus și odată cu înclinarea corpului înapoi palmale se îndreaptă spre spațiul politeu pentru a marca echerul, adică îndoirea accentuată a membrilor inferioare pe trunchi . Echerul se menține până la 180° . Când sportivul ajunge în poziție de verticală, începe deschiderea cu brațele lângă corp , palmele pe coapsă . Saltul se termină în poziție dreaptă a corpului la 360° . După terminarea rotației în timpul aterizării urmează ducerea brațului prin lateral în sus . Aterizarea pe trambulină în poziție stând cu brațele sus întinse.



Greșeli posibile:

- pornirea rotației prea devreme,
- poziția echer nu este închisă,
- rotația este pornită cu lăsarea capului pe spate,
- rotirea este pornită prin extensie,
- brațele nu sunt strânse lângă corp,
- deschidere grăbită sau întârziată,
- în partea a doua a răsucirii corpul nu este întinsă,
- în lipsa înălțimii suficiente nu este timp pentru terminarea lucrului cu brațe.



Acordare ajutorului în gimnastica pe trambulină.

Ajutorul pe trambulină diferă în două lucruri față de ajutorul dat în gimnastică :

- diferența de înălțime între sol și trambulină
- posibilitatea așezării antrenorului

Din aceste motive în sportul pe trambulină ajutorul posibilităților este epuizat , adică în aplicarea saltelelor de diferite mărimi când sunt aruncate sub sportivi la aterizare . Bineînțeles sunt și alte metode de ajutor ca de ex. cea cu mâna .

Ajutorul activ pe trambulină:

Acordarea de asistență cu ajutorul cablului elastic .

Folosirea cablului elastic este metoda cea mai bună pentru învățarea mișcării . Este ușor utilizat și sigur de aplicat la cei începători . Ușor de învățat pentru ca sportivii să se ajute între ei .

Cunoaștem mai multe tipuri de suspendări prin cablu elastic . Această structură de corzi în mare majoritate sunt suspendate pe roată melcată . În gimnastica pe trambulină cel mai des folosit este așa numit cablu elastic bifurcată , care din centura sportivului din ambele părți se bifurcă și într-un punct mai înalt trece prin roată melcată , după care se termină în mâna antrenorului prin una sau două frânghii .



Fundamental distingem două tipuri :

- cablu elastic simplu , care este alcătuit dintr-o centură lată de încărcătură mare , pe ambele laturi cu inele pe care este fixată frânghia .
- cablu elastic răsucit , unde în interiorul unei lagări de dimensiune mai mare este fixată pe talia sportivului , iar pe cea exterioară este fixată frânghia pe ambele laturi cu inele . Așa este permis întoarcerea în jurul axei longitudinal .

(În lipsa cablului elastic răsucit se pot executa elemente cu cablul elastic simplu în așa fel încât sportivul își răsucește cablul pe corp în direcția opusă a răsucirii iar capătul își bagă sub centură . Antrenorul în momentul săriturii trage de frânghie și sportivul automat se răsucește în jurul axei) .

În gimnastica pe trambulină înălțimea elementelor diferă , adică este mai mare , față de celelalte ramuri ale gimnasticii , ceea ce trebuie luat în considerare la folosirea cablului elastic . E important ca antrenorul în timpul acordării ajutorului trebuie să manevreze ambele frânghii în așa fel încât să nu lase nici o dată liber pentru că poate provoca leziuni sportivului .



Acordarea ajutorului cu salteaua.

Salteaua este o suprafață moale și eficientă pentru punerea în siguranță aterizarea . Metoda cea mai sigură a aterizării este dacă avem la îndemână o groapă de burete , în care mai târziu putem pune salteaua pentru asigurarea siguranței pentru aterizare .

Dacă exercițiul este executat corect de sportiv, putem trece la folosirea saltelei pe trambulină . După înălțimea săriturii putem folosi în permanență salteaua , sau doar aruncând înainte de aterizare . Dacă folosim în permanență salteaua pe trambulină scade elasticitatea și scade și înălțimea , pe când salteaua aruncată doar aterizarea .

Acordarea ajutorului cu mâna :

Această metodă necesită o experiență și o cunoștință tehnică mai înaltă din partea antrenorului , dar prin această metodă putem corecta cele mai multe și amănunte greșeli .

Înălțimea săriturii decide poziția inițială a antrenorului . Din acest punct de vedere deosebim trei niveluri de înălțimi :

- săritură de pe loc
- săritură cu elan mic
- săritură cu elan



În primele două puncte ajutorul acordat este asemănător cu cea din gimnastică sportivă , iar cea de a treia care va fi descrisă mai jos , este special caracterizată pentru gimnastica pe trambulină .

La desprindere din elan antrenorul nu stă pe trambulină, pentru că deranjează sau împiedică pe sportiv să își ia avântul . Așa că antrenorul se așează pe marginea sau pe schela asistentă prinsă de trambulină , la locul cel mai aproape , lateral față de planul sagital al săriturii . Aici așteaptă momentul desprinderii , când deja intrarea lui pe trambulină nu împiedică avântul sportivului , și ia poziția corespunzătoare cât mai repede .

Rolul piciorului în acordarea ajutorului .

În acordarea ajutorului cel mai important rol are piciorul . Antrenorul cu piciorul reglează înălțimea la fiecare desprindere , în același timp dă indicații verbale și ajutor cu mâna . Are de învățat patru lucruri, ca să asiste sigur în sine cu mâna :

- să își ia avânt
- să nu aibă avânt
- avânt comun
- avânt controlat

Pentru da un avânt mai mare , antrenorul așteaptă în poziție cu centrul de greutate joasă pe sportivul sărind , iar înainte de aterizare împinge plasa în jos cu piciorul , prin care greutatea sportivului prind arcurile în stare deja întinsă , dă o forță mai mare elanului .



Cantitatea forței depinde de antrenor, dar și de pregătirea sportivului. În cazul acestei sportivul reacționează prin întinderea energetică a genunchiului , altfel poate să aștepte la o acțiune a forței .

Să nu aibă avânt mare , antrenorul în același poziție cu centrul de greutate mai joasă , împinge plasa în jos cu piciorul doar în timpul aterizării sportivului, așa că întinde timpul de scurtarea arcurilor deja întinse . Cu această tehnică putem opri sportivul din săritură , aproape se lipește de plasă .

Avântul împreună e folosibil doar la sărituri joase , și necesită simțul ritmului din partea antrenorului . Esența e că, sărind împreună sportivul trebuie să aibă același tempou cu antrenorul , în felul acesta există contact permanent între ei. Este bine adaptat la începători .

Vorbin despre avânt controlat , când antrenorul folosește cele trei elemente tehnice concomitent , și schimbând adecvat oricând poate ridica sau scade înălțimea săriturii ținând sub control pe sportivul .

Rolul mâinii în ajutor:

În cazul săriturilor joase rolul mâinii este asemănător, cu cea de pe sol , sau la oarecare aparat din gimnastică . Sunt folosite mâinile în timpul întreg al săriturilor , care urmează și ajută mișcărilor .

La sărituri mai înalte , unde antrenorul nu are posibilitate de a controla în permanență mișcarea, pentru că nu ajunge până la sportiv , poate să ajute în două cazuri :



- la desprindere , unde implicarea lui trebuie să fie foarte rapidă , și are de știut când urmează săritura respectivă . Aici are antrenorul posibilitatea la complectarea unor capacități (înălțimea săriturii insuficientă , imposibilitatea răsturnării) .
- la aterizare , când antrenorul stă stabil și în locul potrivit așteaptă aterizarea în eventuale răsuciri și întoarceri incorecte poate să ajute , sau la luarea noului avânt .

Acordarea ajutorului pasiv pe trambulină.

La deschiderea elementelor semnalul acustic e modul pasiv cel mai des folosit în gimnastica pe trambulină . Antrenorul poate folosi următoarele:

- în timpul ajutorului activ
- numai în cazul în care e nevoie să ajute active
- când numai prin semnal acustic ajută în executarea elementului
- e folosit și semnalul acustic numai când este necesar .

Technica de a da ajutor la elementele speciale :

Pornirea de pe culcat facial sau de pe culcat dorsal aparțin mișcărilor speciale a sportului , și vă prezint modul în care se dă ajutor .



Unu și un sfert de răsucire liberă de pe burtă pe spate și în stând .

În executarea săriturii de obicei este pregătită de trei sfert răsucire liberă , din care legată (combinație de pe burtă) pornește elementul respectiv.

Poziția celui care dă ajutor : pe margine în mijloc, față de planul sagital al săriturii lateral , în depărtat la nivelul umerilor, cu genunchii ușor îndoite , și centrul de greutate puțin spre înainte .

Prinderea sportivului : în momentul desprinderii de pe burtă intră să ajute lângă sportiv și cu îndoirea rapidă a genunchiului împiedică înălțarea în continuare. În prima jumătate a saltului sportivul este prins de șold cu mâna care se află mai aproape de picior dedesubt , cu cealaltă mână cu palma în jos brațul , și este răsucit spre direcția dorită .

Ajutor : mâna cu care este prins de șold ajută energic răsucirea , până când cealaltă poate frâna mișcarea . Brațul anterior ridicând răsucește , până când cealaltă printr- o mișcare de împingere în jos răsucește brațul , până când ajunge în poziția orizontală , după care ajută printr- o mișcare sosirea în stând . Dacă mișcarea se desfășoară peste înălțimea atingerii , atunci trebuie ajutat doar în aterizare cu mâna spre fața la burtă și cu cealaltă mână, sprijinul la spate .

Poziția finală : pentru că următoarea săritură să nu fie blocată , trebuie lăsată din timp priza dacă aterizarea e corectă . În contrar trebuie luat prin apăsare pe plasă avântul următor , și cu mâna ținut pe sportiv în echilibru .



Unu și un sfert de răsucire liberă înainte de pe spate în stând .

Poziția celui care dă ajutor : Pe margine în mijloc , față de planul sagital al săriturii lateral , îndepărtat la nivelul umerilor, cu genunchii ușor îndoite , și central de greutate puțin spre înainte .

Prinderea sportivului : cel care ajută în momentul desprinderii de pe spate intră rapid lângă gimnast , și prin îndoirea rapidă a genunchiului frânează înălțarea în continuare de pe plasă . Sportivul este prins la primul salt (cu spatele în jos) spre direcția răsucirii pe brațul apropiat, cu degetele în sus , iar cu cealaltă mână sprijinind spatele ajută terminarea sfertului de răsucire.

Poziția finală : cel care ajută ajunge în spatele sportivului , apucat de braț și sprijin pe la spate cu cealaltă mână , poate ajuta sau frâna următoarea săritură .

În cazul salturilor multiple și la sărituri înalte nu e nevoie de această tehnică mai sus menționat . Săriturile până ajung la înălțimea dorită , adesea sunt terminate . Așa că cel care ajută nu are altceva de făcut , decât frânarea următoarei întoarceri, adică întoarcerile neterminate , sau a facilita terminarea întoarcerilor.



Program de 30 ore pentru ajutarea talentelor .

Materialul activităților .

Activitatea pregătitoare.

O parte din activitățile materialului din gimnastică este compus din exerciții pentru ținută , pe sol , singur sau în perechi, cu obiect sau fără pentru profilaxia deficiențelor ortopedice . În timpul exersării materialului este important permanența corectării ținutei, a da importanță mobilității și forței .

Exerciții de dezvoltare fizică generală , și mobilitate .

- vârful piciorului întins- retras;
- îndoirea și întinderea degetelor la picior;
- podul de jos;
- răsucirea umărului cu baston apucat de capete (scăzând distanța);
- aplecare înainte în șezută, picioarele apropiate (5 normal ; 5 vârful piciorului întins- retras, 5 cu vârful întins);
- din stând, rostogolire înainte în depărtat pe burtă și înapoi;
- culcat pe spate , ridicări de trunchi (brațele sus);



- din culcat facial ridicarea trunchiului ;
- flotări;
- din sprijin plutitor (echer –grupare- echer – grupare.....);
- din ghemuit pe un picior răsturnare înapoi în culcat pe spate și revenire;
- stând pe mâini (cu abdomen și fesier încordat);
- balansarea piciorului înapoi ;
- întindere în sfoară



Orele 1.- 2 .

Zborul vertical , obținerea înălțimii , oprirea

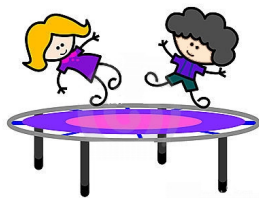
Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de alergare și mers</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none"> • săritură cu deplasare înainte picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t. , ducerea prin lateral jos 4 t. • deplasare cu spatele ,săritură cu picioarele apropiate, brațele sus întinse 1-3 t., ducerea brațelor prin lateral jos 4 t. • săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere • menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Exerciții libere</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none">• stând , balansarea brațelor prin înainte sus, după care, ducerea brațelor prin lateral jos .• idem , dar săritură înainte concomitent cu balansarea brațelor.• stând , balansarea brațelor prin înainte sus, aterizare cu genunchii îndoiți , brațele lateral întinse. <p>Partea fundamentală</p> <p>Exerciții pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none">• săritură cu picioarele apropiate , brațele pe șold 3x, la 4 t oprire prin ducerea brațelor lateral jos .• săritură cu picioarele apropiate 3x , brațele pe șold , la 4 t oprire prin ducerea brațelor lateral jos .	<ul style="list-style-type: none">• lucru în grup• indicații verbale• demonstrare , demonstrație• corectarea mișcărilor• apreciere



Conținutul lecției	Metodele folosite
<ul style="list-style-type: none"> • săritură cu picioarele apropiate , balansarea brațelor prin lateral sus cu bătaia palmei, aterizare în stând . • săritură cu picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t • idem , doar cu mai multe desprinderi consecutive, oprire • idem , dar fără bătaia palmei • săritură cu balansarea brațului prin înainte sus, lăsarea brațelor prin lateral jos. • săritură 3x , cu balansarea brațului pin înainte sus, după care lăsarea brațelor prin lateral jos 4 t.oprire. <p>Cu desprinderi în verticală , cu obținerea și menținerea maximă a înălțimii.</p>	<p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții.</p>



Orele 3.-4.

Săritură în grupare .

Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții din mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none">• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t .• deplasare cu spatele, săritură cu picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t. , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .	<ul style="list-style-type: none">• lucru în grup• indicații verbale• demonstrare , demonstrație• corectarea mișcărilor• apreciere• menținerea ritmului de profesor



Exerciții libere

Trepte metodice de învățare:

- din culcat pe spate, grupare rapidă cu apucarea gleznei
- din culcat pe spate, ridicarea genunchiului în șezută plutitor cu atingerea gleznei
- ridicarea genunchiului din săritură și atingerea gleznei .

Partea fundamentală

Exerciții pe mini- trambulină :

De pe lada de gimnastică executarea sărituri în adâncime grupat , aterizare pe saltele.

Poziția inițială : stând, brațele sus întinse ,

Săritură pe mini-trambulină, după care ridicarea genunchilor cu atingerea gambei .

Aterizare pe saltele în stând .

- lucru în grup
- indicații verbale
- demonstrare , demonstrație
- corectarea mișcărilor
- apreciere
-

Se lucrează pe grupe separate .



Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Exerciții executate pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none">• elemente de bază: săritură 2 x, brațele sus întinse , pe t. 3 grupare după care oprire.• idem , dar după grupare să urmeze o nouă desprindere . <p>Exersarea , repetarea exercițiilor din lecțiile anterioare.</p>	<p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două mini – trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Orele 5.-6.

Săritură în echer

Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none">• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t .• deplasare cu spatele ,săritură cu picioarele apropiate, brațele sus întinse 1-3 t. , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .	<ul style="list-style-type: none">• lucru în grup• indicații verbale• demonstrare , demonstrație• corectarea mișcărilor• apreciere• menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metodele folosite
<p>Exerciții libere</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • din culcat pe spate, ridicarea trunchiului și aplecare înainte , prinderea gleznei • din săritură, balansarea picioarelor înainte <p>Partea fundamentală .</p> <p>Exerciții pe mini-trambulină:</p> <p>De pe lada de gimnastică executând săritură în adâncime echer pe saltele .</p> <p>Poziție inițială: stând , brațele sus întinse.</p> <p>Săritură pe mini-trambulină, după desprindere echer , aterizare pe saltele , brațele jos întinse.</p> <p>Exerciții executate pe trambulină:</p> <p>Elemente de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • săritură de 2x, brațele întinse în sus , echer , după care oprire. • Similar exercițiului anterior , doar că după echer urmează din nou săritură. <p>Exersarea și repetarea celor învățate la lecțiile anterioare .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Orele 7.-8.

Săritură în echer depărtat .

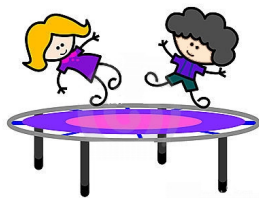
Conținutul lecției	Metodel folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none"> • săritură cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t . • deplasare cu spatele, săritură cu picioarele apropiate ,brațele sus întinse 1-3 t. , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • săritură cu deplasare înainte picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • săritură cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere • menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metodel folosite
<p>Exerciții libere</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • din culcat pe spate ridicarea energică a trunchiului și a picioarelor în depărtat, prinderea gleznei. • din desprindere săritură, în depărtat • din desprindere săritură în depărtat, și balansarea piciorului înainte . <p>Patea fundamentală.</p> <p>Exerciții pe mini-trambulină :</p> <p>Săritură de pe lada de gimnastică în echer depărtat , aterizare pe saltele . Poziția inițială : stând, brațele sus întinse . Săritură pe mini-trambulină, desprindere în sus și săritură în echer depărtat. Aterizare cu brațele jos întinse pe saltele .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două mini-trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții executate pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none">• elementele de bază: desprindere de 2x, brațele sunt sus întinse , pe t. 3 echer în depărtat după care oprire.• Identic ca ex. anterior doar că după echer urmează desprindere <p>Exersarea și repetarea celor învățate la lecțiile anterioare .</p>	



Orele 9.-10.

Întoarceri

Conținutul lectiei	Metode folosite
<p>Pregătirea organismului Exerciții de mers și alergare: Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t . • deplasare cu spatele, desprindere cu picioarele apropiate ,brațele sus întinse 1-3 t. , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desrindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desprindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere • menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții libere</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • din culcat pe spate , brațele sus întinse rostogolire lateral pe burtă cu lăsarea brațelor jos . • executarea întoarcerilor din desprinderi <p>Partea fundamentală.</p> <p>Exerciții pe mini-trambulină :</p> <p>Sărituri de pe lada de gimnastică în adâncime cu întoarceri și aterizare pe saltele .</p> <p>Poziția inițială: Stând , brațele sus întinse .</p> <p>Săritură pe mini-trambulină, de unde, după desprindere întoarcere 180 grade /360 grade .</p> <p>Aterizare pe saltele cu brațele jos întinse .</p> <p>Exerciții pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente de bază: elementele de bază: desprindere de 2x, brațele sunt sus întinse , pe t. 3 întoarcere după care oprire. 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două mini-trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Conținutul lectiei	Metode folosite
<ul style="list-style-type: none">• identic ca exercițiul anterior , doar că după întoarcere urmează din nou desprindere . <p>Repetarea celor învățate în lecțiile anterioare .</p>	



Orele 11.-12.

Săritură în așezat cu picioarele întinse , ridicare.

Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t . • deplasare cu spatele, desprindere cu picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t . , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desprindere cu deplasare înainte picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desprindere cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere • menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții libere:</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprinderi în ghemuit pe trambulină , după care urmează o săritură în șezută cu picioarele întinse , sprijin pe palme lângă coapsă pe trambulină • desprinderi în ghemuit pe trambulină, după care săritură în șezută cu picioarele întinse , sprijin pe palme lângă coapsă pe trambulină, urmată din nou de o desprindere. • desprinderi în ghemuit pe trambulină, după care săritură în șezută cu picioarele întinse , sprijin pe palme lângă coapsă pe trambulină, urmată de o săritură în ghemuit și din nou o săritură în șezută. <p>Partea fundamentală.</p> <p>Exerciții pe trambulină :</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere de 2 x, după care săritură în șezută picioarele întinse , sprijin pe palme • sărituri executate, crescând înălțimea <p>Repetarea celor învățate la lecțiile anterioare .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două trambuline. Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Orele 13.-14.

Săritură în culcat facial , ridicare.

Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none">• desprindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t .• desprindere cu picioarele apropiate, deplasare cu spatele, brațele sus întinse 1-3 t , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• desprindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .• desprindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t .	<ul style="list-style-type: none">• lucru în grup• indicații verbale• demonstrare , demonstrație• corectarea mișcărilor• apreciere• menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții libere :</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere în ghemuit pe trambulină, după care săritură în culcat facial cu brațele deasupra capului pe trambulină . • desprindere în ghemuit pe trambulină, după care săritură în culcat facial, sprijin pe mâini deasupra capului , după care săritură înapoi în ghemuit . • desprinderi cu genunchii îndoiți pe trambulină , săritură în culcat facial cu sprjin pe mâini, deasupra capului pe trambulină , săritură înapoi în stând cu genunchii îndoiți. <p>Partea fundamentală</p> <p>Exerciții executate pe trambulină :</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere 2x, săritură în șezută, sprijin pe palme • treptat crescând înălțimea la sărituri executate • repetarea și exersarea celor învățate anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două trambuline.</p> <p>Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Orele 15.-16.

Săritură în culcat dorsal , ridicare

Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare:</p> <p>Exerciții țintă :</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t, ducerea prin lateral jos 4 t . • desprindere cu picioarele apropiate, deplasare cu spatele ,brațele sus întinse 1-3 t . , ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desprindere cu deplasare înainte , picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 180 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . • desprindere cu deplasare înainte, picioarele apropiate , brațele sus întinse 1-3 t., întoarcere 360 grade cu ducerea brațelor prin lateral jos 4 t . 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere • menținerea ritmului de profesor



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții libere :</p> <p>Trepte metodice de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprinderi în ghemuit pe trambulină , săritură pe spate grupat, brațele lângă coapsă . • desprinderi în ghemuit pe trambulină, săritură pe spate grupat, brațele lângă coapsă, săritură înapoi în ghemuit. • desprinderi în stând cu genunchii ușor îndoite, săritură pe spate grupat , brațele pe lângă coapse , săritură înapoi în stând cu genunchii ușor îndoșiți. <p>Partea fundamentală.</p> <p>Exerciții executate pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desprindere de 2 x , săritură pe spate, ridicare • executarea săriturilor ridicând treptat înălțimea • repetarea și exersarea celor învățate anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • lucru în grup • indicații verbale • demonstrare , demonstrație • corectarea mișcărilor • apreciere <p>Se lucrează pe grupe separate .</p> <p>Împărțim pe grupe ca să putem lucra pe două trambuline. Ambele grupe execută aceleași exerciții .</p>



Orele 17.-22.

Legarea elementelor învățate .

Executarea consecutivă a elementelor învățate anterior:

- legarea a două elemente diferite: grupare – echer
- legarea a trei elemente diferite: grupare-echer – echer în depărtat
- legarea a două elemente : grupare – echer în depărtat
- legarea a trei elemente : echer în depărtat- săritură pe șezută, picioarele întinse- ridicare
- legarea a cinci elemente : grupare – echer – echer în depărtat- săritură pe șezută picioarele întinse- ridicare
- legarea a două elemente : echer în depărtat – întoarcere 180 grade.
- legarea a patru elemente : echer în depărtat – întoarcere 180 grade - săritură pe șezută picioarele întinse- ridicare
- legarea a patru elemente : săritură pe șezută picioarele întinse- ridicare- săritură în culcat facial –ridicare



- legarea a patru elemente : săritură în culcat facial –ridicare- săritură în culcat dorsal -ridicare
- legarea a opt elemente: echer în depărtat – înotarcere 180 grade - săritură pe șezută, picioarele întinse- ridicare- săritură în culcat facial –ridicare- săritură în culcat dorsal - ridicare
- legarea a zece elemente : grupare – echer- echer în depărtat – înotarcere 180 grade - săritură în șezută picioarele întinse- ridicare - săritură în culcat facial –ridicare- săritură în culcat dorsal –ridicare.



Orele 23.-26. óra

Salt înainte în grupare , echer

Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Pregătirea organismului</p> <p>Exerciții de mers și alergare, exerciții libere .</p> <p>Folosim conținutul orelor anterioare .</p> <p>Partea fundamentală :</p> <p>Trepte metodice de învățare pe trambulină :</p> <p>Sărituri de pe trambulină pe saltele așezate pe trambulină .</p> <ul style="list-style-type: none">• semirostogolire• salt înainte, aterizare pe spate , deschidere• idem , doar în șezută• idem , aterizare în stând cu mai puține saltele	<ul style="list-style-type: none">• lucru în grup• indicații verbale• demonstrare , demonstrație• corectarea mișcărilor• apreciere• menținerea ritmului de profesor <p>Lucrăm individual .</p>



Conținutul lecției	Metode folosite
<p>Exerciții pe mini-trambulină :</p> <p>Săritură în adâncime de pe lada de gimnastică, aterizare pe saltele groasime aprox . 1 m .</p> <p>Poziția inițială : stând, brațele sus întinse .</p> <p>Săritură pe mini –tambulină , după desprindere, salt , aterizare în culcat dorsal, după care în șezută . Salt înainte pe saltele mai puține cu ajutorul antrenorului .</p> <p>Exerciții executate pe trambulină:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desprindere de 2 x ,brațele rămân sus întinse pe t. 3 salt înainte , cu ajutorul antrenorului , după care stând .• Salt înainte singur , dar cu ajutor, saltele aruncate la aterizare .• Salt înainte singur , aterizare . <p>Salt înainte singur , cu desprindere .</p>	Lucrăm individual .



Orele 27-30 .

Legarea elementelor învățate .

Executarea consecutivă a elementelor învățate anterior.

- legarea a două elemente diferite : echer în depărtat – salt grupat înainte .
- legarea a trei elemente diferite : echer în depărtat – salt grupat înainte – grupare .
- legarea a patru elemente diferite : echer în depărtat – salt grupat înainte – grupare – întoarcere 180 grade .
- legarea a două elemente diferite: echer depărtat – salt înainte în echer depărtat .
- legarea a trei elemente diferite : întoarcere 180 grade -echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat.
- legarea a patru elemente diferite : grupare - întoarcere 180 grade -echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat.
- legarea a șase elemente diferite : echer în depărtat – salt grupat înainte – grupare – întoarcere 180 grade - echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat.



- legarea a patru elemente diferite : echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat - săritură în așezat cu picioarele întinse- ridicare .
- legarea a șase elemente diferite : echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat - săritură în așezat cu picioarele întinse- săritură în culcat facial - ridicare .
- legarea a zece elemente diferite: echer în depărtat- salt înainte în echer depărtat - grupare – întoarcere 180 grade - echer în depărtat - salt înainte în echer depărtat - săritură în așezat cu picioarele întinse- ridicare - săritură în culcat facial - ridicare .



Anexa :

Tipuri de trambuline



Fig. 1 .



Fig. 2.



Fig. 3

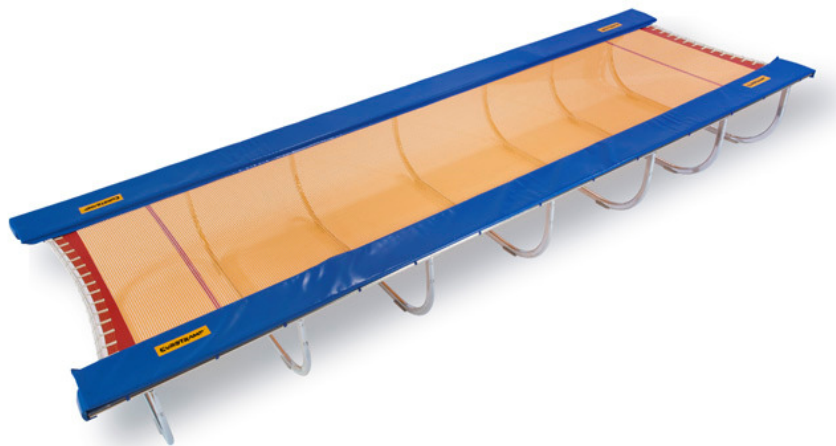


Fig. 4.



Fig. 5.