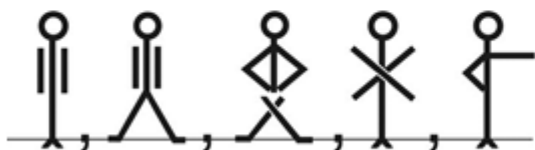


Telo vežbača se može prikazati: čeonu (u čeonj ravni), bočno (u bočnoj ravni), od nazad - sa leđa (čeonu ravan) i odozgo (horizontalna ravan).

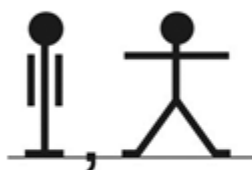
1) ČEONI PRIKAZ

- Kod spetnog stave stopala se postavljaju ispod linije tla, a kod raskoračnog iznad. Ukoliko se ekstremiteti preklapaju, tada onaj ekstremitet koji je spreda i odozgo, crtamo neprekidnom linijom, a onaj drugi koji je ispod, isprekidanom na mestu preklapanja.



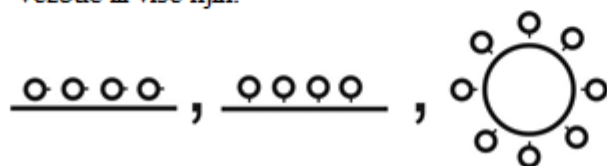
3) PRIKAZ OD NAZAD

- Stopala se crtaju vodoravnom linijom iznad linije tla, a krug koji predstavlja glavu išatiramo (popunimo pun krug).



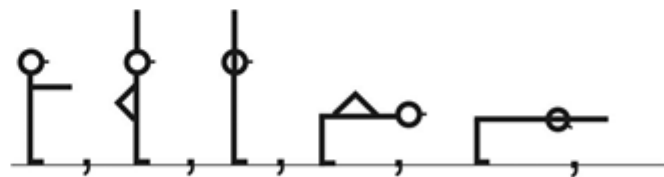
4) PRIKAZ VEŽBAČA ODOZGO

Vežbač je predstavljen krugom sa crtom koja predstavlja nos vežbača, kojim se pokazuje u kom smeru je okrenut vežbač ili vise njih.



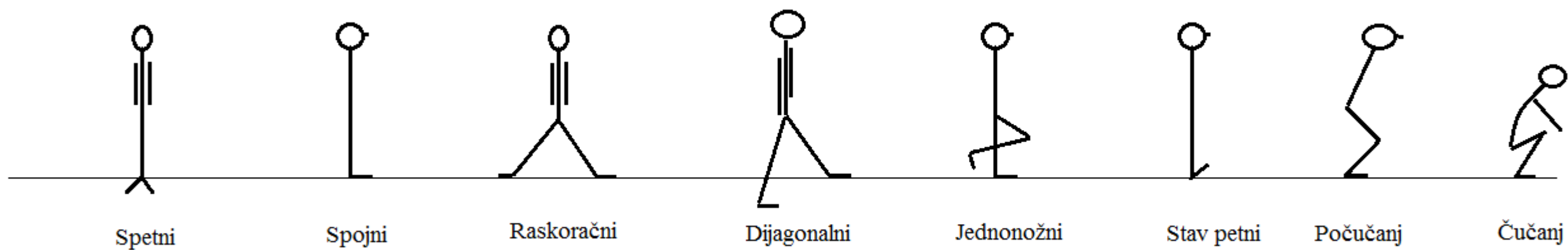
2) BOČNI PRIKAZ

- Stopala se crtaju iznad linije tla. Ukoliko se ekstremiteti nalaze u istom položaju crta se jedna linija, a u suprotnom dve. Da bi se označilo da je vežbač u prikazan bočno, na krug koji predstavlja glavu, dodamo vodoravnu crticu, koja označava nos iz profila.



- Raskoračne stavove i raznožne položaje (klečeći, čučajući, sedeći, ležeći) u bočnoj ravni prikazujemo tako da je jedna noga na ili iznad linije tla, a druga ispod linije tla. Po potrebi tako predstavljamo i ruke.





- Mogu biti : 1. Upori (čučeći, sedeći, ležeći, stojeći, klečeći)
2. Sedenje
3. Ležanje
4. Klečanje

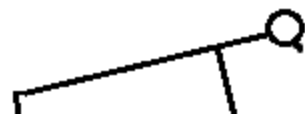
1) UPORI



Upor čučecí sunožni



Upor čučecí raznožni



Upor ležecí za rukama



Upor ležecí pred rukama



Upor stoječí



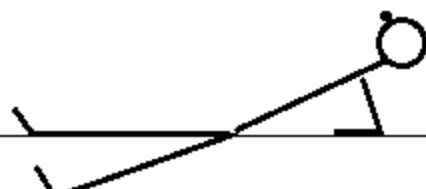
Sed spojní pruženi uporom pred rukama



Sed raznožni pruženi uporom pred rukama



Sed spojní pruženi uporom na podlakticama



Sed raznožni pruženi uporom na podlakticama



Sed spojní zgrčeni uporom pred rukama



Sed raznožni zgrčeni uporom pred rukama



Upor klečecí na potkolenicama

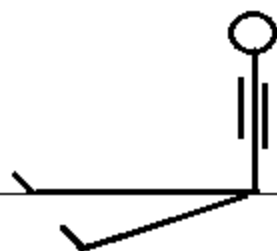


Upor klečecí na kolenima

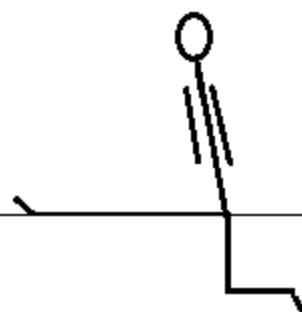
2) SEDEĆI POLOŽAJI



Sed spojni pruženi



Sed raznožni pruženi



Preponski sed

3) LEŽEĆI POLOŽAJI



Ležeći stražnje

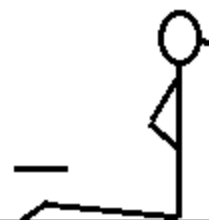


Ležeći prednje



Ležeći na boku

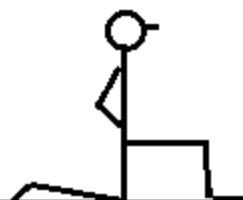
4) KLEČEĆI POLOŽAJI



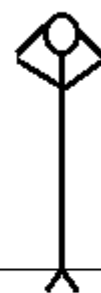
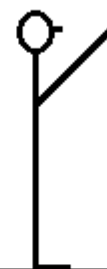
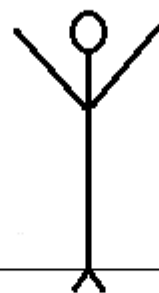
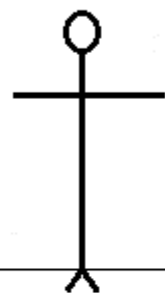
Klečeći spojni



Klečeći raznožni



Klečeći levom - desnom



Priručenje

Odručenje

Uzručenje

Predručenje

Zaručenje

Odručenje koso
dole

Odručenje koso
gore

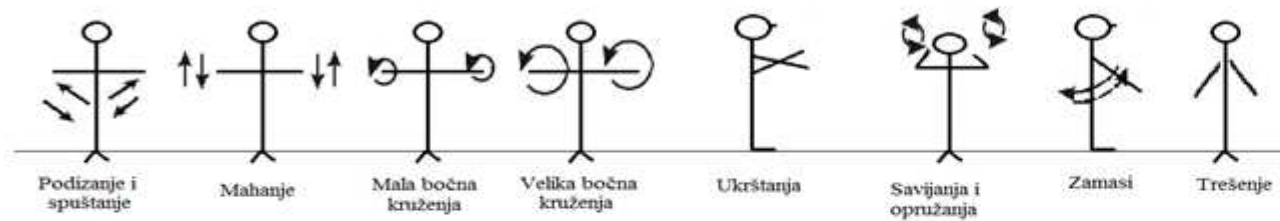
Predručenje
koso dole

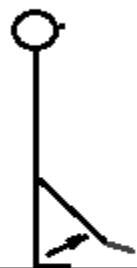
Predručenje
koso gore

Ruke o bok

Ruke na potiljak

Ruke na teme





Prednoženje



Zanoženje



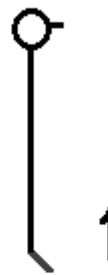
Oдноženje



Kruženje



Uspón

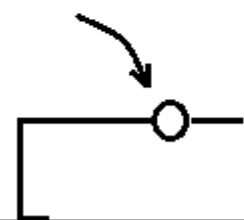


Sunožni poskok



Skok

POKRETI I POLOŽAJI TELA



Vodoravni pretklon



Duboki pretklon



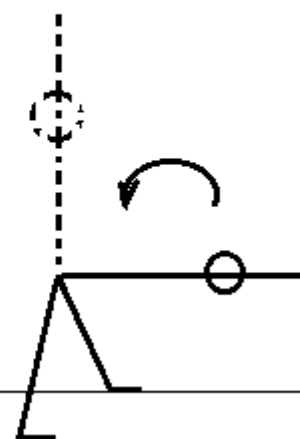
Otklon



Zaklon



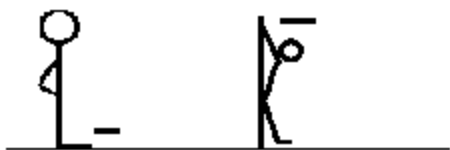
Zasuk



Kruženje

OZNAKE GRAFIČKOG PRIKAZA

(-) označava spojni stav, hvat

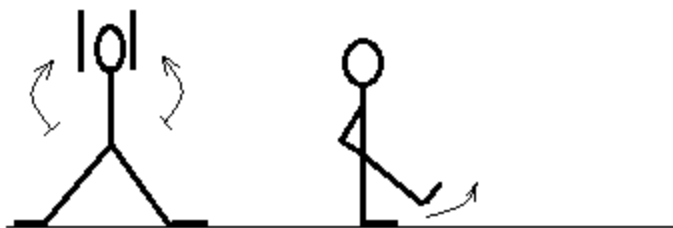


(+) označava desni ekstremitet



desna ruka u predručenju desna noga u zanoženju

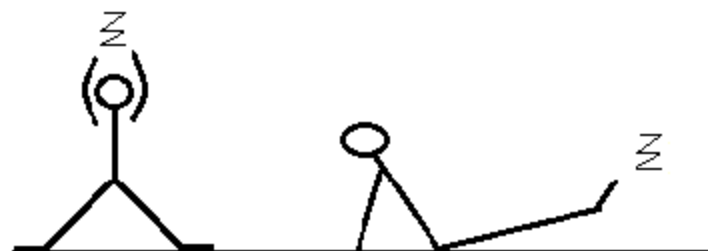
(→) predstavlja putanju kretanja tela ili ekstremiteta



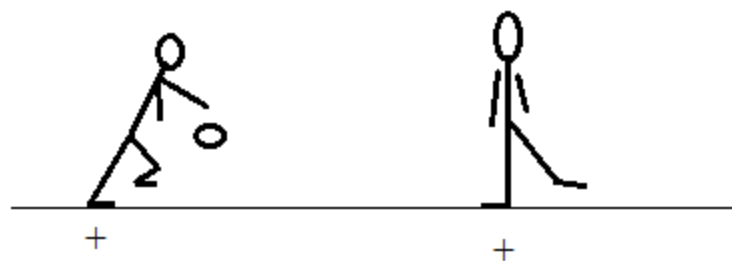
(NN) označava zib, crta se kod zglobova



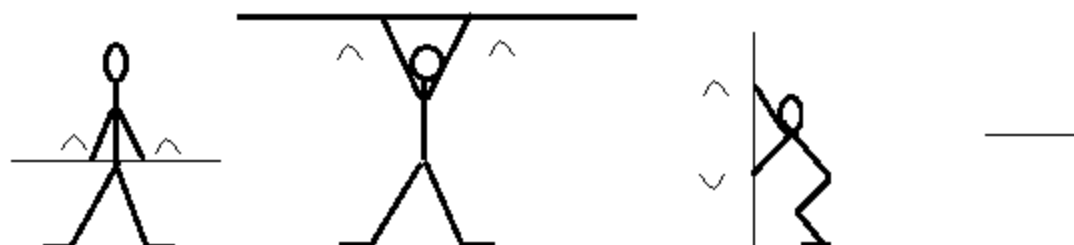
(Z) označava pljesak rukama ili dodir stopalima



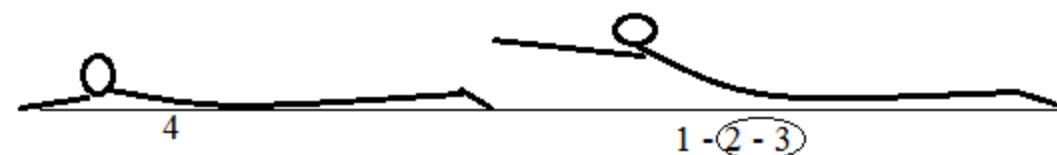
(-) označava da se pokret treba uraditi i drugim ekstremitetom



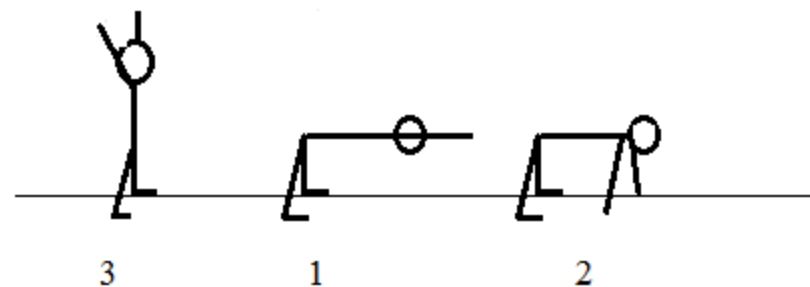
(U - n) pothvat odnosno nathvat



zaokruženi brojevi - označavaju izdržaj u nekom položaju



brojevi ispod linije tla označavaju delove vežbi, odnosno pokrete



broj pored znaka (x) u produžetku linije označava broj ponavljanja

