Ritmička gimnastika za djecu rane i predškolske dobi

Vuković, Anamarija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:074728

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET U SPLITU

DIPLOMSKI RAD

RITMIČKA GIMNASTIKA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

ANAMARIJA VUKOVIĆ

Split, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

RITMIČKA GIMNASTIKA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Kolegij: Ritmika i ples s praktikumom

Student:

Anamarija Vuković

Mentor:

dr. sc. Dodi Malada

Komentor:

dr.sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Split, rujan, 2020.

Sadržaj

1. Uvod 1
2. Ritmička gimnastika 2
2.1. Povijest ritmičke gimnastike 3
2.2. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj 7
3. Elementi klasičnog baleta u ritmičkoj gimnastici 8
4. Osnove ritmičke gimnastike 12
4.1. Vježbe bez rekvizita 12
4.1.1. Stav 13
4.1.2. Hodanje i trčanje 13
4.1.3. Plesni koraci 15
4.1.4. Zamasi, kruženja, valovita gibanja i osmice 16
4.1.5. Skokovi i poskoci 18
4.1.6. Ravntoteže 20
4.1.7. Okreti i piruete 22
4.1.8. Akrobatski elementi 23
4.2. Vježbe s rekvizitima 24
4.2.1.Vijača 25
4.2.2. Obruč 27
4.2.3. Lopta 28
4.2.4. Čunjevi 28
4.2.5. Traka 29
5. Karakteristike djece predškolske dobi 31
5.1. Tjelesni rast i razvoj djece rane i predškolske dobi 33
5.2. Motorički razvoj djece rane i predškolske dobi 34
5.3. Utjecaj ritmičke gimnastike na emocionalni razvoj 40
5.4. Utjecaj ritmičke gimnastike na spoznajni razvoj 41
6. Dobrobiti ritmičke gimnastike za djecu rane i predškolske dobi 42
7. Utjecaj ritmičke gimnastike na razvoj djece rane i predškolske dobi 44
8. Uloga odgojitelja 46
9. Primjena ritmičke gimnastike u predškolskim ustanovama 49
11. Dosadašnja istraživanja o utjecaju ritmičke gimnastike na razvoj djece rane i predškolske dobi 53
12. Zaključak 58
13. Sažetak 60

14. Summary 60
15. Literatura 62
16. Prilozi 67
16.1. Popis slika 67
16.2. Popis tablica 67

1. Uvod

Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem prirođena je svakom ljudskom biću. Ples omogućava čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga koče u komunikaciji svakodnevnoga života. Od svojih prvobitnih oblika – praplesova, kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske oblike, iskristalizirali su se plesovi složenijih ritmičkih oblika s umjetničkim težnjama, izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkoga izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

Predškolska dob idealna je za razvoj i odgoj – ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, nego i za cjeloviti razvoj u području tjelesne aktivnosti. Dijete predškolske dobi osjeća prirodnu potrebu za kretanjem. Upravo je rano djetinjstvo povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (Zekić, Car Mohač i Matrljan, 2016). Dijete se u predškolskoj dobi izražava spontanim pokretima što utječe na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjelokupni razvoj (Risteski, 2018). Plesom se u djece razvijaju sposobnosti kreativnog izražavanja i stvaralaštva, primjenom različitih pokreta i kretnji, a sve s igrom koja je jedna od osnovnih djetetovih potreba (Cetinić i Vidaković Samaržija, 2011). U igri se također povećava rad svih organa i organskih funkcija pa je njezina uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna. Za dijete predškolske dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja (Findak i Delija, 2001). Kroz igru dijete dovodi do izražaja svoje sposobnosti i znanja, a paralelno razvija i svoje emocionalne potencijale. Igra odgovara djetetovoj prirodi i osigurava jedinstvo između tjelesnoga, intelektualnoga, emocionalnoga i socijalnoga razvoja. Ona pridonosi i izgrađivanju djetetova karaktera. Djetetova aktivnost u igri istodobno predstavlja i učenje, pa je stoga najefikasniji put za stjecanje novog znanja, primanja sve složenijih informacija, za rješavanje zadataka koje sredina nameće, i što je najznačajnije, omogućava mu samostalno i stvaralačko razmišljanje (Cetinić, Vidaković Samaržija, 2011). Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije te pojačava intelektualne sposobnosti. Uz to, ples pomaže pri razvijanju odgovornosti, samodiscipline, samopouzdanja i pruža mogućnost za razvoj moralnih kvaliteta i formiranje društvenih vrijednosti. Vrlo je snažan segment plesne aktivnosti i doprinos razvoju umjetničkog doživljaja i kreativnog stvaralaštva koji je neizostavan pri radu s djecom (Trajkovski i sur., 2015). Dijete kroz jezik umjetnosti izražava i

odražava svoja shvaćanja, pita se o svijetu, traga za odgovorima. Jezik umjetnosti formira svijest i osjećaje djeteta te mu omogućuje dublju uključenost u procese koji oslobađaju nebrojene mogućnosti stvaralaštva (Vidović Schreiber, 2015., prema Radovan-Burja, 2011).

Pri svemu navedenom uloga odgajatelja kao značajnog poticajnog faktora od iznimne je važnosti (Marić i Nurkić, 2014). Djeci nije potreban samo odgojitelj, već netko čija je uloga interese, potrebe i sposobnosti djece staviti na prvo mjesto. Takav će ih odgojitelj motivirati, ohrabriti i poduprijeti njihov cjeloviti razvoj (Habuš Rončević, 2014). Ritmička gimnastika spoj je estetskog i skladnog gibanja, harmoničnih i dinamičnih kretnji praćenih ritmom i glazbom. Kombinacija je kreativnih pokreta i baleta. Temelji se na prirodnim oblicima kretanja poput: hodanja, trčanja, stavova, poza, skokova, poskoka, zamaha i ravnoteže izvedenih uz puno koncentracije i relaksacije. Objedinjena je koreografijom i kostimima kako bi se predočio smisao za kreativnost i istakla ljepota. Sastoji se od jednostavnih vježbi bez rekvizita te složenih vježbi s rekvizitima. Bitan segment ritmičkih koreografija je glazba. Gimnastika je sve ono što se odnosi na razvoj i kulturu tijela, a glazba je ono što se odnosi na obrazovanje uma (Furjan-Mandić, 2007).

Cilj je ovoga rada upoznavanje s osnovnim elementima ritmičke gimnastike kao sporta, te podizanje svijesti o tome koliko je ritmička gimnastika važna za pravilan rast i razvoj od najranije dobi. Također, u radu ćemo istaknuti nedovoljnu osviještenost i educiranost odgojitelja kada su u pitanju ritmičke i pokretne aktivnosti u ranoj i predškolskoj ustanovi. Prikazat ćemo i primjenjivost sadržaja ritmičke gimnastike u svakodnevnom radu po dobnim skupinama, kao i brojna istraživanja provedena na području ritmičke gimnastike i pokreta u radu s djecom rane i predškolske dobi.

2. Ritmička gimnastika

„Ritmička gimnastika spada u konvencionalno-estetske sportske aktivnosti. To su one aktivnosti koje sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke kretne strukture što se izvode u standardnim uvjetima“ (Wolf-Cvitak, 2000: 17).

„Specifični je oblik plesnih struktura ritmička gimnastika koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake) i glazbenu pratnju, teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju. Ritmička je gimnastika u jednostavnijem obliku prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, a složeniji oblici ritmičke gimnastike pogodne su aktivnosti za djecu mlađe školske dobi“ (Šumanović i sur., 2005: 43). Ritmička

gimnastika smatra se mladim sportom. Prvo eksperimentalno Svjetsko prvenstvo održano je tek 1963. godine u Budimpešti. Iako su se europska i svjetska prvenstva održavala redovito, za ulazak ritmičke gimnastike na listu olimpijskih sportova trebalo je pričekati 21 godinu, točnije Olimpijske igre u Los Angelesu, koje su održane 1984. godine, kada je ritmička gimnastika priznata kao olimpijski sport. Osnovna je karakteristika ritmičke gimnastike jedinstvo i sklad pokreta cijelog tijela, koje se može dopuniti radom sa spravama, i glazbe koja je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu (Wolf-Cvitak, 2004).

2.1. Povijest ritmičke gimnastike

Ples i plesnu aktivnost oduvijek vezujemo uz ljudsku svakodnevicu. Kroz povijest to je vidljivo u svim kulturama u motivima rada, obreda, lova, rata, ljubavi, ponašanja životinja i slično. Ples je označavao pripadnost plemenu, religiju, društvene običaje te je kroz povijest značio više od umjetnosti, zabave ili nadmetanja (Miletić, 2007).

Razvijao se od grubih pokreta i krutih struktura prema jednostavnijim, opuštenijim i ljepše formiranim pokretima izraženog ritma. U nekim kulturama postao je prisutan u svim svečanim trenutcima, polazeći od staroegipatske kulture gdje su obredi utjecali na razvoj različitih vrsta plesova. Plesalo se za vrijeme svečanosti u čast vrhovnih bogova. Egipćani su kroz ples opisivali prirodne pojave, slavlje života, izobilja i pobjede. Ples je bio prisutan i u vrijeme smrti bližnjih kako bi, po vjerovanju, pomogao pokojnicima i otpratio ih u zagrobni život. Pokraj hramova postojale su plesne škole u kojima su poduke o plesu i glazbi davali svećenici i plesačice. Ples je bio nezaobilazan dio egipatske kulture. Ljudi svih društvenih slojeva bili su ili plesno ili glazbeno obrazovani. Bogati Egipćani unajmljivali su plesne grupe profesionalnih plesačica da plešu na njihovim svečanostima. One su imale široki spektar pokreta poput skokova, poskoka i baletnih pokreta. U povijesnim zapisima stare Grčke također se spominje bogata plesna kultura čiji je bog umjetnosti bio Apolon, a zaštitnica plesa Terpsihora, Apolonova muza (Miletić, 2007). Čitav proces tjelesnog vježbanja, taj bogat skup raznovrsnih vježbi, plesova i igara, Grci su nazivali jednostavnim imenom – gimnastika. Gimnastika je predstavljala sklop vježbi koji je bio namijenjen cjelokupnom psihofizičkom razvoju čovjeka. Osim toga bila je usmjerena na vojnu pripremljenost i zdravstvenu preventivu. Prema tipu vježbe i načinu na koji se primjenjivala u tjelesnom i duhovnom odgoju, gimnastika se dijelila na palestriku (koja je obuhvaćala neke današnje atletske discipline, borilačke vještine, jahanje, plivanje) i arhetriku (koja je obuhvaćala igre loptom, akrobatske vježbe, glazbeno i estetsko

obrazovanje uz ples). Tako oblikovane kretnje povezane glazbom, počeci su vrhunskog umjetničkog plesa (Wolf-Cvitak, 2004). Stari Grci pohađali su privatne gimnastičke škole u kojima su sustavno vježbali kako bi u šesnaestoj godini odlazili u gimnazije i tamo do osamnaeste godine stekli sva znanja o znanosti i umjetnosti te time postali punoljetni građani koji su služili vojsci do dvadesete (Wolf-Cvitak, 2004). Takvim odgojem postajali su zdravi, jaki i lijepi vodeći se motom „Mens sana in corpore sano" što bi značilo „U zdravome tijelu, zdrav duh." „O sportskom životu starih Grka do danas svjedoče velika imena kiparske umjetnosti (Myron, Polyklet, Prakistel, Fidire i dr.) čija djela odišu snažno razvijenom muskulaturom, pravilnim tonusom, dinamičnošću, slobodnim kretnjama, ritmički naglašenom kontrakcijom i relaksacijom" (Miletić, 2007). Helenistička kultura prva je potakla na ukidanje krutih pokreta te na razvoj slobodnijih oblika koji bi utjecali na ljepši razvoj tijela i fizičke snage. Kretnje su u početku bile neusklađene i grube. Potreba čovjeka za izražavanjem emocija i fizičkih sposobnosti opstaje na putu od helenističke gimnastike, srednjovjekovnih plesova do plesova na dvorovima, pojave učitelja plesova i osnivanja prve baletne škole (Miletić, 2007).

Za razvitak današnje ritmičke gimnastike zaslužni su razni plesni, tjelesni i glazbeni pedagozi te začetnici estetske gimnastike među kojima se prvi spominje talijanski liječnik Heiranimus Merculis (1503. – 1606.). U svojoj je knjizi *De arte gymnastica* (Umijeće gimnastike) opisao brojne vježbe koje je sastavio pomoću starogrčke, rimske i arapske kulture. Vježbe je podijelio u 3 skupine: vježbe za čovjeka, vojničke vježbe i atletske vježbe. U vježbe za čovjeka svrstao je ples, trčanje, pješačenje, puzanje, vučenje, nošenje i veslanje, dok je vježbe za atletičare opisao opasnima po zdravlje. U Njemačkoj su se krajem 18. st. stvarale nove pedagoške institucije nazvane *Filantropinum*, čiji je cilj bio svestrano obrazovanje i tjelesno razvijanje mlađe ličnosti. Velike uspjehe u tim institucijama postigao je Johann Christian Gustmuths (1759. – 1839.). U svojoj je knjizi *Gimnastika za mladež* (1793.) opisao cjelokupan sustav tjelesnog vježbanja potaknut iskustvima starih Grka. Prema djelovanju vježbi na tijelo razlikujemo vježbe općeg djelovanja, vježbe za gornje udove, vježbe za donje udove i vježbe pojedinačnog djelovanja (Wolf-Cvitak, 2004). Za mlađe je učenike namijenio više aktivnosti radi boljeg utjecaja na rast i razvoj organizma, pri čemu se trebalo voditi računa o dobi i spolu djeteta. Gimnastiku je svrstao pod vojničku, atletsku, medicinsku i pedagošku te je smatrao da bi pedagoška gimnastika trebala biti korištena u svakodnevici i dostupna svima. Njegove su teorije kasnije primjenjivane u razvoju sustava tjelesnog vježbanja u Europi (Wolf-Cvitak, 2004).

Kada govorimo o ostalim gimnastičkim pedagozima koji su u 19. st. osobito utjecali na razvitak novog sporta, ne smije se izostaviti Francoisa Delsartesa (1811. – 1871.) koji prvi vježbanje dijeli u tri zone prema ljudskome tijelu – glava, trup i udovi. Postavio je temelje gimnastike i princip njezinih kretnji. Prema Delasartesu tri su osnovna zakona harmoničnog kretanja: harmonični stav, zakon suprotnosti kretnja i zakon slijeda kretnja (Miletić, 2007). Stella Mackay, Delsartesova učenica osnovala je školu estetske gimnastike u SAD-u te tamo primjenjivala njegove ideje. Objavila je knjigu *Delsartesov sistem kretanja, Dinamičko disanje i harmonička gimnastika* i *Sistem fizičkog treninga*. Plesni pedagog i pobornica razvoja ritmičke gimnastike u Europi, Elizabetha Duncan sa svojom je sestrom, slavnom plesačicom, Isadorom Duncan osnovala nekoliko plesnih škola. Prva je otvorena u Berlinu 1904., zatim u San Franciscu, Švicarskoj, SAD-u. Isadora Duncan zalagala se za stvaranje suvremenog plesnog izraza te je otvarala nove pravce u plesu (Miletić, 2007).

S obzirom da bez glazbe i ritma nema skladnog plesa, moramo spomenuti i glazbenog pedagoga Jeana Jacquesa Dalcrozea koji se zalagao za povezivanje ritma s pokretima tijela. Od svojih je učenika zahtijevao da note realiziraju kroz pokrete. Diljem Europe kasnije su postavljeni temelji modernog tjelesnog vježbanja prema njegovim idejama (Wolf-Cvitak, 2004). Dalcroze je bio švicarski glazbeni pedagog i skladatelj koji je u svom radu otkrio da pokretom, angažmanom motorike, djeca lakše i brže usvajaju i percipiraju ritam i glazbene pojmove (Srhoj i Miletić, 2000). Od jednostavnih pokreta, taktiranja i stupanja, stvorio je cijelu svoju teoriju. Ideal mu je bila Isidora Duncan sa svojim idejama o plesu koje su uzor imale u grčkoj antici (Maletić, 1986). Metoda muzičkog odgoja pomoću pokreta, koju je razvio, nazvao je ritmika. Nadalje, cilj koji je htio ostvariti u radu s djecom bio je da se kod djece razviju slušne sposobnosti te sposobnosti improvizacije. Svojom teorijom stekao je veliki broj pobornika te je ustanovio institut u Ženevi koji djeluje prema njegovim načelima glazbenog odgoja (Košta i Desnica, 2013). Dalcroze je smatrao kako dijete mora osjećati glazbu tijelom i pokretom, a djecu koja uspiju aktivno i samostalno izraziti glazbu pokretom spremnima to tjelesno iskustvo prenijeti i u druge oblike glazbenog izražavanja kao što je pjevanje, sviranje te mnoga druga glazbena znanja i sposobnosti. Nadalje, djetetov stvaralački pokret mora biti usklađen s mjerom, ritmom i tempom, što je ujedno prvi stupanj u razvoju stvaralaštva. Dalcroz percipira cijelo ljudsko tijelo kao primarni instrument. U ritmičkom odgoju upotrebljava glazbu iz različitih povijesnih razdoblja (Košta i Desnica, 2013). Njegova metoda u kojoj se realiziraju notne vrijednosti pokretom s vremenom se usavršavala te se kao takva i danas primjenjuje u praksi (Srhoj i Miletić, 2000). U najpoznatije škole svrstala se škola njegova učenika Rudolfa Bodlea

osnovana 1911. Bodle je diplomirao ritmičku gimnastiku i vježbe je dijelio na vježbe labavljenja, relaksacije, vježbe zamaha, vježbe napetosti ili kontrakcije i izražajne kretnje. Vježbe su bile praćene glazbom koja bi pomagala pravilnom kretanju. U Bodleovim školama organizirani su brojni seminari za podučavanje nastavnika tjelesnog odgoja s ciljem razmjene iskustva plesnih običaja iz kultura drugih naroda te obogaćivanje plesnih pokreta i novih koraka. Time je obogatio ritmičku gimnastiku u pokretima i glazbenom smislu (Wolf-Cvitak, 2004). Njegov je učenik Hinrik Medau 1929. godine osnovao *Medus School* u Berlinu namijenjenu za obuku trenera moderne gimnastike. Usavršavale su se ritmičke vježbe, upotrebljavale sprave poput lopte, vijače i čunjeva. Uvježbavala se istančanost i profinjenost (Wolf-Cvitak, 2004). Njemački reformator i pedagog plesne umjetnosti Rudolf Laban (1879.–1958.) osmislio je poseban stil vježbanja s elementima modernog baleta i gimnastike. Proširio je koreografije na čitavo tijelo. Naglasci u njegovom radu bili su na zamasima, impulsima i napetosti. Osmislio je i sastavio *plesno pismo* u kojem su bili zapisani plesni pokreti, koji su do danas ostali najprihvatljiviji zapisi. Labanov gimnastički sistem dijeli se na tri segmenta:

1. vježbanje pokretnog aparata (reguliranje disanja, vježbe intenziteta - relaksacije i kontrakcije muskulature te vježbe gipkosti),
2. vježbe koje se odnose na prostor (vježbe ravnoteže, vježbe orijentacije u prostoru i prostorna metrika),
3. vježbe izraza (vremenska ritmika, dinamika i izražajnost kretnji) (Wolf-Cvitak, 2004).

Godine 1913. osnovana je prva škola umjetničkog gibanja u Lenjingradu (Petrogradu). Pionirke ritmičke gimnastike koje su u toj školi dosegnule svoje uspjehe bile su Ruskinje: Rosa Vershavskaja, Elena Gorlova, Anastasia Nevinnskaja i Aleksandra Semenova-Nypak. Pridonijele su stvaranju *hudoženstvene gimnastike* spojem bogate ruske tradicije i ritmike. Naziv za ritmičku gimnastiku godinama se mijenjao. Prvo se javlja pod nazivom estetska gimnastika, zatim se koriste nazivi ritmika, ženska gimnastika, umjetnička gimnastika. Od 1975. godine pa sve do 1997. koristi se naziv ritmičko- sportska gimnastika, a od 1997. pa sve do današnjih dana koristi se naziv ritmička gimnastika (Jovančević, 2016).

Wolf-Cvitak (Wolf-Cvitak, 2004) navodi kako je prvo natjecanje u ritmičkoj gimnastici održano u travnju 1941. godine u institutu Lenjingrada. Državni komitet u Moskvi 1945. godine odredio je razvoj gimnastike za žene - *hudoženstvenija gimnastika*. U početku se koristila kao sredstvo tjelesnog odgoja za djevojke. Godine 1947. održano je prvo javno natjecanje u Estoniji. Sudjelovale su predstavnice Moskve, Lenjingrada, Litve, Latvije, Estonije, Gruzije i ostalih

republika SSSR-a. Natjecateljice su nastupale u ekipnim natjecanjima, sa spravama po izboru ili bez njih. Godine 1950. postavljene su kvalifikacijske norme za sve kategorije. Prvim eksperimentalnim Svjetskim prvenstvom u Budimpešti započela je nova faza razvoja ritmičke gimnastike. Međunarodna gimnastička federacija (Fédération internationale de gymnastique - FIG), službeno prima ritmičku gimnastiku u svoj savez 1961. godine, a već 1963. u Budimpešti organizira se prvo svjetsko prvenstvo u "modernoj gimnastici". Prva prvakinja svijeta u ritmičkoj gimnastici je bila Ruskinja Ljudmila Savinkova. Domaćin prvog europskog prvenstva u ritmičkoj gimnastici 1978. bio je Madrid, a od 1984. i održanih Olimpijskih igara u Los Angelesu, ritmička gimnastika je na programu ljetnih Olimpijskih igara (Jovančević, 2016). Sve do sredine devedesetih godina prošlog stoljeća gimnastičarke iz Bugarske i Sovjetskog Saveza dominirale su ritmičkom gimnastikom, ali po raspadu Sovjetskog Saveza, javljaju se nove snage iz Rusije, Bjelorusije, Ukrajine, Azerbejdžana i Kazahstana, a odmah iza njih po uspjehu se izdvajaju gimnastičarke iz Bugarske, Španjolske, Italije, Grčke, Francuske, Izraela, Kine, Japana i Brazila. Osnovni razlog teritorijalnih promjena u dominaciji na natjecanjima ritmičke gimnastike nalazimo u činjenici da su se nakon raspada Sovjetskog Saveza uspješni i poznati treneri selili s područja istočne Europe u ekonomski snažnije zemlje poput Francuske (Jovančević, 2016). Danas ovaj sport obuhvaća kategorije: sportska gimnastika, ritmička gimnastika, skokovi na trampolinu, sportski aerobik, sportska akrobatika i opća gimnastika (Wolf- Cvitak, 2004).

2.2. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj

Prvi trag o razvoju ritmičke gimnastike nalazimo u Varaždinu. Škole i samostani 1895. godine imali su predmet *estetska gimnastika i ples,* koji je predavao Slavoljub Eicheler, učitelj gimnastike i plesa te vlasnik Zavoda za estetsku gimnastiku u Grazu. Svake je godine u razdoblju od dva mjeseca boravio u Varaždinu i držao predavanja (Wolf-Cvitak, 2004). Nakon Drugog svjetskog rata žene se sve više ravnopravno uključuju u sportske aktivnosti i gimnastiku. Zaslužan pedagog za razvoj ritmičke gimnastike bio je Josip Krameršek (1901.-1966.). On je sve sadržaje i programe najuglednijih europskih plesnih i gimnastičkih škola sastavljao u jedno. Tako je zabilježio i osmislio sva najsuvremenija znanja (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 1. Prva generacija generacija studenata i profesor Josip Krameršek. (Wolf-Cvitak, 2004)



Slika 2. Prva generacija studentica. (Wolf-Cvitak, 2004)

Nemoguće je spomenuti sve vrijedne gimnastičare i gimnastičarke u Hrvatskoj. Ipak, lijepo je izdvojiti one koje su obilježile razvoj gimnastike u Hrvatskoj, a to su članice Gimnastičarskog društva Maksimir: Dubravka Kolar-Čunko, Snježana Budišćak, Olja i Sanja Žunter, Irena Ravlić, Maja Ljubić, Erna Ferendža, Verica Štikovec, Gordana Cimaš, a Dragana Popović-Gomaz bila je čak sedmerostruka prvakinja Hrvatske (Wolf-Cvitak, 2004).

3. Elementi klasičnog baleta u ritmičkoj gimnastici

Klasični balet smatra se sastavnim dijelom pripreme u ritmičkoj gimnastici, ali i u svim plesnim strukturama bez obzira je li riječ o početnicima ili vrhunskim plesačima. Osnovna je funkcija

baleta u svim oblicima estetskog gibanja vježbanje pravilnog držanja tijela (Jovanović, 2016., prema Malada, 2018). Smatra se da balet danas, sa svojom klasičnom tehnikom i specifičnom terminologijom, predstavlja osnovu ostalim plesnim i glazbeno-scenskim formama, ali i ostalim sportskim disciplinama s estetskim komponentama kao što su ritmička gimnastika, umjetničko klizanje, umjetničko plivanje. Riječ *balet* dolazi od talijanske riječi *balletto*, a to je deminutiv riječi *ballo* što znači plesati. Ta riječ vuče korijene još iz latinskog jezika koji ju je preuzeo od grčkog jezika. Izraz *balet* počeo se koristiti u Engleskoj oko 1630. godine. Sami početci baleta vežu se uz talijansku renesansu u 15. i 16. stoljeću. Prema povjesničarima (Malada, 2018) prvi balet, u smislu prikazivanja određenog sadržaja plesom, izveden je 1498. godine u Torinu na svadbi milanskog vojvode Giana Galeazza Maria Sforze i Isabele de Aragon. Generalno se balet u vrijeme renesanse plesao na raskošnim dvorskim zabavama. Vrlo brzo nakon pojave u Italiji proširio se i među francuskim plemstvom u obliku *balet de cour*. Takav je balet izvodilo plemstvo u kombinaciji s glazbom, pjesmama, stihovima, kostimima i dekoracijama. *Le Ballet - Comique de la Reine* u koreografiji Baldassarea de Belogiojosa izveden u Parizu 1581. godine smatra se jednim od prvih izvedenih baleta. Luj XIV osnovao je Kraljevsku akademiju plesa 1661. godine, a 1669. godine osnovana je Académie d'Opéra koja je obuhvaćala baletnu i opernu trupu. Spomenimo još da je 1738. godine u Sankt Peterburgu francuski balet-majstor Jean-Baptiste Landé osnovao Imperial, kazališnu školu s ciljem okupljanja mladih ruskih plesača kako bi se osnovala prva ruska baletna trupa. Ova škola bila je preteča Vaganove baletne škole (Malada, 2018).

Balet karakteriziraju stroge forme tijela te otvoren položaj stopala (cijela noga je zarotirana iz kuka prema van za 90 stupnjeva). Pravilna tehnika izvođenja pokreta može se spojiti u jedan pojam – *aplomb*. Aplomb je pravilno postavljeno tijelo koje je osnova za sve vježbe i korake u baletu. U baletnim tehnikama nema upotrebe sile i naglih pokreta, a svi pokreti moraju biti kontrolirani te se ne smiju izvoditi sa zgrčenim mišićima. Primjena baletnih tehnika u treningu povećava amplitudu pokreta u svim zglobovima. Upravo ta pokretljivost kod plesača doprinosi realizaciji estetskih kriterija u različitim koreografijama. Uz sve to, još jedna od prednosti baleta razvijanje svih pojavnih oblika koordinacije te se upravo zbog toga baletne tehnike uče i kod ostalih plesnih sportova. Naime, dobro koordiniran plesač brže i lakše usvaja ostale vještine plesanja. Postoji više podjela baletnih škola, a ovdje će se predstaviti podjela koju u svome radu donosi i Malada. Prema toj podjeli šest je baletnih škola podučavanja plesača:

1. Cecchetti metoda (talijanska škola),
2. Vaganova metoda (ruski balet),

3. Balanchine metoda (američki balet),
4. Bournovillska škola (danski model),
5. Škola kraljevske akademije (engleski balet),
6. francuski balet (Malada, 2018).

Talijanska škola baleta nosi još i ime *Cecchetti metoda*, koje je dobila po svom kreatoru Enricu Cecchettiju. Ova forma baletnih instrukcija sastoji se od strogog režima treniranja. Posebna pozornost u radu daje se razvoju anatomije koristeći se klasičnim baletnim tehnikama te razvija bitne karakteristike plesača strogim treninzima. Cilj je da učenik nauči plesati učenjem svoje anatomije i njenih osnovnih principa, sve kako bi bio u stanju osmišljavati pokrete, a ne ih samo imitirati. Specifičnost je ove metode i ono što je razlikuje od svih ostalih to da ima manje satova plesa od ostalih metoda, ali zato ima više satova anatomije. Unutar modela razvijen je strog režim vježbi za svaki dan od ponedjeljka do subote. Cilj vježbi je da se vježba svaki dio tijela, a zanimljivo je da se jedan tjedan vježba desna strana tijela, a sljedeći tjedan lijeva strana. Uči se razmišljati o pokretanju svakog dijela tijela, ali ne pojedinačno već kao dijela cjeline. Naglasak nije samo na točnosti izvođenja pokreta već i na broju ponavljanja izvođenja određene vježbe (Malada, 2018).

Ruski balet zasniva se na *Vaganovom modelu* koji je osmislila Agripina Vaganova nakon svoje plesne karijere. U svom modelu spojila je francuske, talijanske i ruske plesne tehnike. Kroz ovaj model razvija se plastičnost ruku, rastezljivost kralježnice te opća fleksibilnost i snaga. Bazira se na preciznim pokretima čije su linije čiste i mekane, ali bez obzira na tu mekoću pokreta od plesača se traži velika snaga. Naglasak se stavlja na *pas de deuxa*, tj. plesanje udvoje. Vaganova škola stavlja naglasak na preciznost poučavanja pa se tako zna što se točno podučava, koliko dugo se treba podučavati i koliko je puta potrebno ponavljati podučavanje neke vježbe. Ova metoda danas je najraširenija u svijetu te se primjenjuje diljem Europe, Sjedinjenih Država, Rusije, a podučava se i u Hrvatskoj (Malada, 2018).

Američku baletnu tehniku razvio je George Balanchine pa po njemu nosi i ime *Balanhcine metoda*. Prvo se koristila u New York City Balletu. Naglasak se stavlja na veliku brzinu, duboke *pliée*, nekonvencionalan rad rukama i dlanovima te se posebno naglašavaju linije u plesu. Iluzija ove metode je da koristi više prostora u manje vremena što se postiže njezinim karakteristikama kao što su brzina, širina pokreta, dužina i glazbena podudarnost. Metoda zahtijeva od plesača da budu izuzetno mršavi i fleksibilni pa su ozljede učestale. Danas se ova metoda poučava u samo malom broju škola u Americi. Napomenimo još da Balanchine nije poznat samo po svom

modelu, on je ujedno i začetnik apstraktnog baleta u kojem se koreografija zasniva na pokretima bez radnje, a ljepota pokreta osnovna je poanta takvog baleta (Malada, 2018).

Bournovillska škola danskog baleta ime je dobila po Augustu Bournovilleu koji ju je vodio dugi niz godina. Škola je dio Kraljevskog baleta Danske čiji su plesači bili obrazovani na ovaj način i to su znanje reproducirali dalje pa se zato smatra i danskim stilom plesa. Osnova rada je klasični francuski balet, a specifičnost je u tome da nema gotovo nikakvog odstupanja od tog originalnog stila. Ne postoji velika razlika između ovog modela i Vaganova modela osim u malim dijelovima pokreta na temelju kojih se vidi da je danska škola ostala vjerna originalnim francuskim pokretima (Malada, 2018).

Škola kraljevske akademije jedna je od najpoznatijih škola klasičnog baleta. Učenici su podijeljeni u više i niže razrede. Niže razrede pohađaju djeca od 11 do 16 godina, a više od 16 do 19 godina. Kada se završe viši razredi polaznici direktno idu plesati u Royal Opera House. U nižim razredima učenici uče plesati, ali isto tako uče o plesu. Uče se klasični balet, karakterni plesovi, irsko i škotsko plesanje te gimnastika, a u nastavku školovanja uči se baletni repertoar, *solaže* i *pas de deux*. Kroz više razrede produbljuju se dotadašnja znanja, a uz to se radi na karakternim i duhovnim plesovima, uči se ponašanje na sceni i usvaja se scenska šminka. Veliki je naglasak i na kondicijskim vježbama i vježbama s utezima kako bi bili u stanju podizati plesne partnere (Malada, 2018).

Posljednja baletna škola je *francuska škola* koju karakteriziraju preciznost i elegancija. Važan pečat na rad ove škole ostavio je koreograf Rudolf Nurejev koji je oformio generaciju mladih plesača. Od tada se za francusku školu koristi povremeno i naziv Nurejeva škola jer se rad škole temelji na njegovu stilu i koracima koje je on sam usavršio. Naglasak se stavljao na veliku brzinu koraka koji su se plesali na sporiju glazbu. Njegova škola bila je vrlo utjecajna pred kraj 20. stoljeća, ali tada gubi na važnosti nakon što su njegovi učenici počeli odlaziti u mirovinu (Malada, 2018). Ono što je zajedničko svim baletnim školama jest da je učenje osnovnih baletnih tehnika dugotrajan proces koji se bazira na upornom vježbanju.

Pozicije nogu prema Jovančeviću (2016):

1. pozicija**:** noge su priljubljene jedna uz drugu (peta o petu), a prsti su okrenuti u pod. Unutrašnje strane nogu trebale bi prijanjati jedna uz drugu. Važno je da su koljena priljubljena jedno uz drugo.
2. pozicija: dobije se tako da se iz prve pozicije napravi raskoračni stav i to za dužinu stopala.

3. pozicija: noga na kojoj stojimo maksimalno je otvorena i nalazi se u zadnjoj poziciji. Slobodnu nogu postavljamo u prednju poziciju i to tako da je peta ispred druge falange palca noge na kojoj stojimo.
4. pozicija: iz treće pozicije napravimo iskorak za dužinu jednog stopala. Balans na obje noge točnije težište tijela pada između stopala.
5. pozicija: iz četvrte pozicije stopala se otvoreno priljube jedno uz drugo, tako da su prsti jednog stopala priljubljeni uz petu drugog i obratno.
6. pozicija: ova se pozicija u sportskoj terminologiji naziva stav spojni. Stopala su priljubljena jedno uz drugo, tako da prsti stoje uz prste, a pete uz pete.
Pozicije ruku:
Pripremni položaj: priručenje lučno, dlanovi unutra.
1. pozicija: iz pripremnog položaja predručenje predručiti dolje.
2. pozicija: iz prve pozicije odručenje lučno.
3. pozicija: uzručenje lučno, ruke formiraju slovo O.

4. Osnove ritmičke gimnastike

Osnovu tehnike u ritmičkoj gimnastici koje navodi Jovančević čine:
- vježbe bez rekvizita (hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, okreti, ravnoteže, valovita gibanja, zamasi i poluakrobatski elementi)

- vježbe s rekvizitima (vijača, lopta, obruč, čunjevi i traka)

- elementi klasičnog plesa (balet)

- elementi narodnog plesa

- elementi povijesno-karakternog i suvremenog plesa

- elementi pantomime (Jovančević, 2016., prema Radisavljević, 1992).

4.1. Vježbe bez rekvizita

Ritmičko sportsku gimnastiku karakterizira jedinstvo pokreta cijelog tijela dopunjeno radom sprava u skladnom odnosu s glazbom koja je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu (Wolf-Cvitak, 2000). U prvoj fazi učenja ritmičke gimnastike potrebno je savladati osnovne elemente

i gibanja tijela bez sprave, a to su: stav, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi i ravnoteža (Wolf- Cvitak, 2004).

Ove vježbe osnova su za usvajanje i usavršavanje složenijih oblika kretanja, tj. povezivanje elemenata u skladnu cjelinu - kombinaciju. Vježbe bez rekvizita čine osnovu svih vježbi u ritmičkoj gimnastici. Mogu se klasificirati u dvije grupe i to:

a) proste (zamasi, hodanja i trčanja i položaji na tlu)

b) složene (valovita gibanja, okreti, skokovi, poskoci, ravnoteže, i poluakrobatski elementi) (Jovančević, 2016).

4.1.1. Stav

U ritmičkoj gimnastici stav je jako bitan jer označava početak ili kraj gimnastičke vježbe. On treba biti zauzet visoko u usponu u nekom srednjem položaju ili položaju na tlu. Najčešće greške kod stava su nestabilnost, što dovodi do mogućnosti pada, ili stav ne zadovoljava estetske norme.



Slika 3. Početni stav s loptom (Wolf-Cvitak 2004).

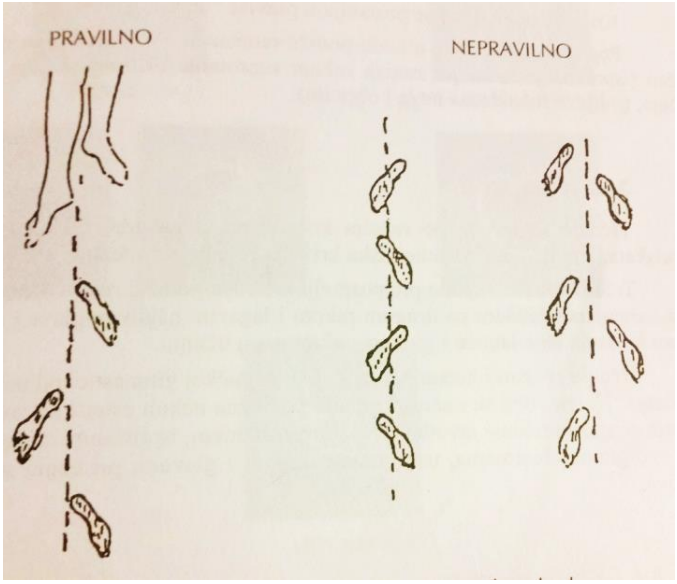
4.1.2. Hodanje i trčanje

Hodanje se u gimnastici izvodi elastičnijim i mekanijim pokretima nego je to uobičajeno. Prsti i koljena moraju biti ispruženi, a mišići zategnuti. Hodanje mora biti ujednačeno, pravilno i skladno.

"Hod se sastoji od niza koraka, pri čemu u svakom koraku razlikujemo tri faze:

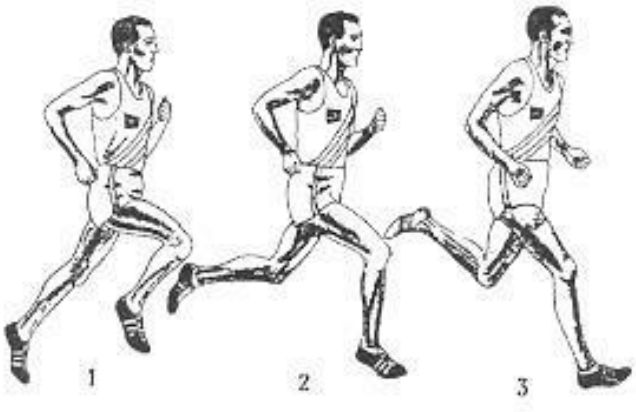
1. faza: stopalo zamašne noge povlači se iz faze stražnjeg upora palcem po tlu prema naprijed, pri čemu je peta stopala okrenuta prema naprijed i optimalno istegnuta dok je koljeno lagano pogrčeno
2. faza: noga se u koljenu maksimalno ispruži, a vrhovi prstiju dotiču tlo
3. faza: prijenos težišta tijela na iskoračnu nogu s prstiju na cijelo stopalo, pri čemu druga noga postaje zamašna sa stražnjim uporom na palac" (Wolf-Cvitak, 2004: 59).

Početni položaj započinje stojeći na zamišljenoj liniji spojenih peta s prstima okrenutim prema van. Za izvođenje pravilnog hoda bitno je uspravno držanje gornjeg dijela tijela s pogledom usmjerenim prema naprijed. „Izvodi se različitim tempom u skladu s glazbom i različitim prostornim putevima. To su kretnje naprijed, natrag, strance i kružno“ (Wolf-Cvitak, 2004: 60). Moguće greške proizlaze iz preširokog stava hodanja, križanja nogu postavljajući petu prema „unutra“, te postavljajući ramena neuravnoteženo s neujednačenim pokretima i zamasima ruku.



Slika 4. Tlocrt pravilnog i nepravilnog hoda (Wolf-Cvitak, 2004).

"Trčanja se izvode po raznim krivuljama: sinusoida, cikloida, osmica, lemniskata, encikloida i manheimska krivulja" (Wolf-Cvitak, 2004: 60). Tijekom trčanja naizmjence se pokreće jedna pa druga ruka, praćene nagibom tijela u smjeru kretanja što olakšava pokrete u trčanju i daje im gipkost. Trčanje se izvodi na graciozan način, pruženih stopala i elegantno podignutih bokova, uspravnim trupom i glavom usmjerenom prema naprijed (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 5. Pravilno trčanje (Wolf-Cvitak, 2004).

4.1.3. Plesni koraci

Kretanje i vježbe sastoje se od mnogo raznih plesnih koraka koji potječu što iz društvenih, što iz narodnih plesova, te pomažu održati izražajnost pokreta u ritmičkoj gimnastici. Plesačima pomažu u razvoju kreativnosti i izražavanju svojih osobina kroz maštovitost pokreta. Koraci u ritmičkoj gimnastici su: galop, trokorak, korak polke, korak poloneze, valcer i tango. Galop je plesni korak koji se izvodi iskorakom na težišnu nogu s poskokom na istoj, a doskokom na drugoj nozi. Vježba se izvodi uzastopno povezanim koracima, prvo istom pa drugom nogom, naprijed i nazad te lijevo i desno. Može se izvoditi naizmjenično, u raznim kombinacijama i dobro se uklapa u zadatke. Pri izvođenju galopa, koljena i stopala moraju biti ispružena, a korak lagan i mekan. "Trokorak se sastoji od tri koraka različitog ritma (ta-te) s naglaskom na prvu dobu (četvrtinke) i laganim počučnjem, dok se na drugoj dobi kratko izmjenjuje jedna pa druga noga“ (Wolf-Cvitak, 2004: 64). U skupinu trokoraka spada i korak polke s naglaskom prema gore na prvu dobu. U prvom su dijelu koljena ispružena a u drugom u polučučnju. Nužno je pratiti ritam i tempo pri izvođenju pokreta. Paziti da stopala budu pružena. Poloneze je popularan narodni poljski ples iz 19. st. Izvodi se tako da se iz laganog polučučnja jedna noga pruža naprijed, povezuje dva koraka naprijed te se isto izvodi s drugom nogom. Za vrijeme izvođenja pokreta plesačice su postavljene u parove i drže se za podlaktice u predručenju. Parovi se izmjenjuju spajajući se u četvorke i odvajajući se ponovno u dvojke.

4.1.4. Zamasi, kruženja, valovita gibanja i osmice

4.1.4.1. ZAMASI

Zamasi se izvode iz stabilne ili labilne točke težišta. Težište tijela za stabilan stav nalazi se u visini zdjelice, a težište za labilan (fleksibilan) stav nalazi se između lopatica. Tako se zamasi trupa i nogu izvode iz stabilne točke težišta, dok se zamasi rukama izvode iz labilne točke težišta. "Zamasi utječu na opću gibljivost i elastičnost te doprinose harmoničnom oblikovanju kretanja“ (Wolf-Cvitak, 2004: 68). Zamasi počinju iz naglog pokreta koji se postupno usporava kako bi u drugu stranu krenuo ponovno impulzivno. Vježbačica zamasima kontrolira pokrete tijela i upravlja njima svjesno. Mogu se izvoditi jednom ili objema rukama u svim smjerovima. Naprijed, natrag, lijevo, desno, čeono, dijagonalno ili horizontalno. Pokret mora biti dinamičan i precizno zadržavati zadanu ravninu kako ne bi dolazilo do grešaka prilikom rada sa spravama, u izvedbi izbačaja. Zamasi trupom izvode se u različitim stavovima tijela. Stojeći, sjedeći, klečeći, te u njegovom sunožnom ili raskoračnom stavu. Izvode se tako da su glava i ruke u produžetku trupa. Kako se pri učenju ne bi narušila ravnoteža, u početku je moguće koristiti oslonac o švedske ljestve ili baletnu šipku. Zamahe nije potrebno izvoditi samo snagom mišića, već se oslanjati na silu teže kako bi zamasi bili povezniji i elastičniji. „Zamasi nogama izvode se iz zgloba kuka pri čemu su zglobovi koljena i stopala fiksirani, a mišići zategnuti“ (Wolf-Cvitak, 2004: 72). Bitno je da se u njihovoj izvedbi ne naruši držanje gornjeg dijela tijela. Zamasi se mogu izvoditi zamahom noge naprijed i natrag pri čemu je peta pružena prema van, dok je u zamahu strance koljeno okrenuto prema gore. Ostali zamasi izvode se sjedeći, klečeći na jednoj nozi, ležeći s uporom ili bez njega. Treba paziti na stabilnost bokova, ramena i glave pri izvođenju zamaha nogama. Nakon savladavanja svih vrsta zamaha, oni se mogu kombinirati.

4.1.4.2. KRUŽENJA

Kruženja se izvode rukama, trupom i nogama. Neophodna su u ritmičkoj gimnastici za izvođenje elemenata sa spravama. Sva kruženja moraju biti kontinuirana i izvođena u ravnini. Potrebna je velika razgibanost ramenog pojasa kako ne bi dolazilo do grešaka pri održavanju ravnine i kasnijih ozljeda prilikom rukovanja rekvizitima. Kruženje jednom pa drugom rukom iz odručenja u horizontalnoj ravnini – potreban duboki zaklon unatrag kako bi ruka ostala uvijek u istoj visini preko suprotnog ili istog ramena (Wolf-Cvitak, 2004).

4.1.4.3. VALOVITA GIBANJA

Valovita gibanja spadaju pod najzahtjevnije i najteže pokrete u ritmičkoj gimnastici zbog naizmjeničnog napinjanja i opuštanja mišićnih skupina. U ovom se području najviše razlikuju kvalitete vježbačica prema njihovom načinu pravilnog izvođenja pokreta. Svi zglobovi tijela moraju biti maksimalno gibljivi kako bi se postigla kontrola nad radom pojedinih mišićnih skupina i kako bi se pokreti izvodili mekano i profinjeno, ističući gracioznost i ženstvenost te da bi se time u konačnici postigli dobri rezultati (Wolf-Cvitak, 2004). Izvode se rukama, trupom i cijelim tijelom. U izvođenju valovitih gibanja potrebno je pripaziti da se ono ne pretvori u zamah isključivši pojedine dijelove tijela čime gubi na svojoj mekoći i usklađenosti. Valovita gibanja mogu se izvoditi u bočnoj i čeonoj ravnini. U bočnoj ravnini koljena su pogrčena u sunožnom usponu, lagano pogrčen pretklon. Valovito gibanje proizvodi se iz trupa prema rukama, kroz zaručenje i uzručenje u početni položaj. Naziva se Velikim valom i izvodi se u usponu na obje ili na jednoj nozi. Gibanje u čeonoj ravnini ovisi o koordinaciji i ravnoteži tijela. Početni položaj je stoj na desnoj nozi dok je lijeva u odnoženju, ruke uzručene uz desnu stranu glave uz lagani otklon u lijevo. Iz početnog položaja prenosi se težina na lijevu nogu i valovitim kretnjama ostatka tijela prenosi se u cijelu lijevu stranu, završivši u istegnutom stavu s laganim otklonom trupa u desno. Pri izvođenju valovitih gibanja rukama osobito je važno pravilno držanje glave, vrata, ramena i prsnog koša uz rad mišića ramenog zgloba i cijele ruke počevši iz labilne točke težišta, spuštanjem ramenog i podizanjem lakatnog zgloba, završavajući okretanjem dlana prema dolje. Valovi se izvode jednom ili objema rukama uz simetrično ili asimetrično gibanje u raznim smjerovima. Vježba je time zahtjevnija zbog održavanja koordinacije, ravnoteže i pravilnog disanja. Mišići trupa i zdjelice zadržavaju ishodišni položaj dok istovremeno svojim uključivanjem doprinose koordiniranom pokretu u ovom zahtjevnom valovitom gibanju (Wolf-Cvitak, 2004).

4.1.4.4. OSMICE

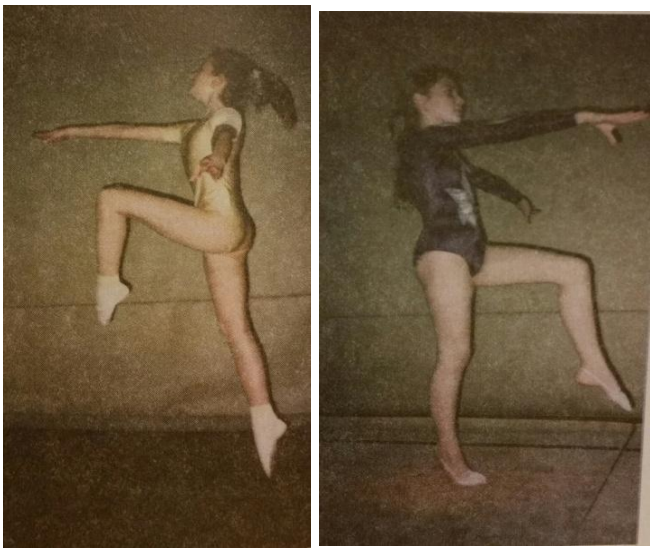
„Osmice su kruženja koja se izvode rukama iz ramenog zgloba“ (Wolf-Cvitak, 2004: 82). Potrebna je velika razgibanost zgloba lakta i šake kako bi se izvele pravilne osmice. Mogu se izvoditi u horizontalnoj ravnini ispred sebe i iznad glave, te u čeonoj ravnini ispred i iza sebe.

4.1.5. Skokovi i poskoci

„Poskoci i skokovi u ritmičkoj su gimnastici najdinamičnija skupina pokreta. Izvode se sunožnim ili jednonožnim odrazom, s doskokom na istu ili drugu nogu ili sunožno. Razlika je između poskoka i skokova u tome što kod poskoka nema faze leta, a kod skokova razlikujemo fazu odraza, leta i doskoka. Poskoci se izvode različitim tempima i ritmovima, različitom snagom, pa upravo ti elementi pokazuju kvalitetu svake izvedbe u ritmičkoj gimnastici“ (Wolf-Cvitak, 2004: 86). Tehniku izvođenja poskoka i skokova u ritmičkoj gimnastici odlikuje: maksimalna amplituda, odgovarajuća visina, mek doskok, jasno definiran položaj svih dijelova u fazi leta. Poskoci i skokovi dijele se na one koji su urađeni sunožnim odskokom i odskokom jednom nogom. (Jovančević, 2016., prema Radisavljević i Moskovljević, 2011).

4.1.5.1. Poskoci

Poskoci se izvode s laganom napetošću i s mekanim doskokom. Njihova početna točka kreće iz stopala i daje impuls prema težišnoj točki tijela. Za izvođenje poskoka potrebna je koordinacija pokreta ruku i nogu te njihova sinkroniziranost. Ruke se nalaze u raznim položajima, dok su stopala nogu pružena prema odraznoj površini. Pomoću poskoka razvija se mogućnost odraza odnosno skočnost. Poskoci se izvode u prednoženju, podnoženju, zanoženju i sa pruženim ili zgrčenim koljenom. Dječji poskok jednonožni je poskok u kojem je jedna noga u pogrčenom prednoženju, a druga noga odnosno odrazna noga ispružena, ruke mogu biti oslonjene o bok, u odručenju, ili jedna u odručenju, a druga u predručenju. Izvodi se kretnjom, podizanjem naizmjenično desne i lijeve noge, stojna noga je pružena, a prednožna pogrčena, ruke su na boku, a zatim u odručenju. Mačji poskok jednonožni je poskok s izmjenom nogu u pogrčenom prednoženju, ruke su u zraku (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 6. Visoki i niski dječji poskok (Wolf-Cvitak, 2004).

4.1.4.2. Skokovi

"Skokove karakteriziraju snaga, odraz i velika amplituda“ (Wolf-Cvitak, 2004: 87). Ljepota skoka ovisi o njegovu odrazu za koji je potrebna velika koncentracija. Kako bi se skok pravilno izveo, važan je i položaj ruku koji omogućava duže zadržavanje u zraku. Visina i jačina skoka ovisi o dubini čučnja ili zaletu koji mora biti poduži tako da se galopu pridodaje jedan, neprekidan korak više. Nakon zaleta slijedi odraz koji mora biti jak, brz i eksplozivan. Postoje tri tipa odraza: elastičan odraz kratkog ili dužeg trajanja i kombinirani odraz. Ritmičke gimnastičarke najčešće koriste elastičan odraz. Odraz dijelimo još u dvije skupine: sunožni i jednonožni na istu ili suprotnu nogu. Za razliku od odraza, doskok mora biti mekan, nečujno izveden preko vrhova prstiju prema petama. Laganim savijanjem u zglobu koljena te brzim opuštanjem kako bi se postigla amortizacija. Raznovrsnost skokova ovisi o njihovom načinu izvođenja, brzini, tempu, snazi, pokretima glave, ruku, gornjeg dijela trupa i nogu. Skokove sunožnog odraza opisujemo kao skok s objema nogama u zraku, neovisno jesu li pružene ili pogrčene. U sunožne skokove ubrajamo: sunožni pruženi, sunožni grčeni i sunožni raznožni skok. Skokovi jednonožnog odraza zbog svoje forme i načina izvođenja primjereniji su mlađim vježbačicama i početnicama koje uvježbavaju i usvajaju tehnike izvođenja skokova. Izvode se s doskokom na odraznu ili zamašnu nogu. Potreban je visok odraz i zadržavanje vidljive forme u zraku. Među skokove s jednonožnim odrazom spadaju skokovi s pruženim i s pogrčenim

nogama, u zanoženju i prednoženju, te škarice, mačji skok, daleko-visoki skok, jelenji skok, vučeni skok, kozački skok i skokovi s udarcem (*cabriole*) (Wolf-Cvitak, 2004).

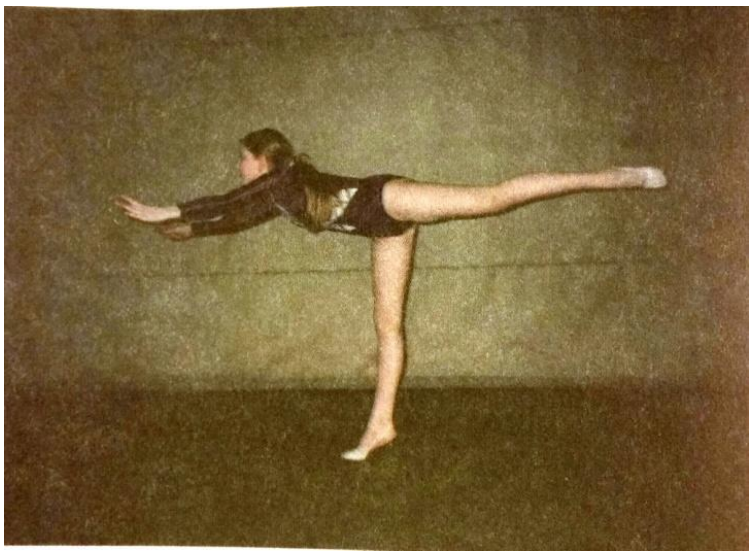


Slika 7. Vertikalni skok, noge i tijelo pruženi u fazi leta (Wolf-Cvitak, 2004).

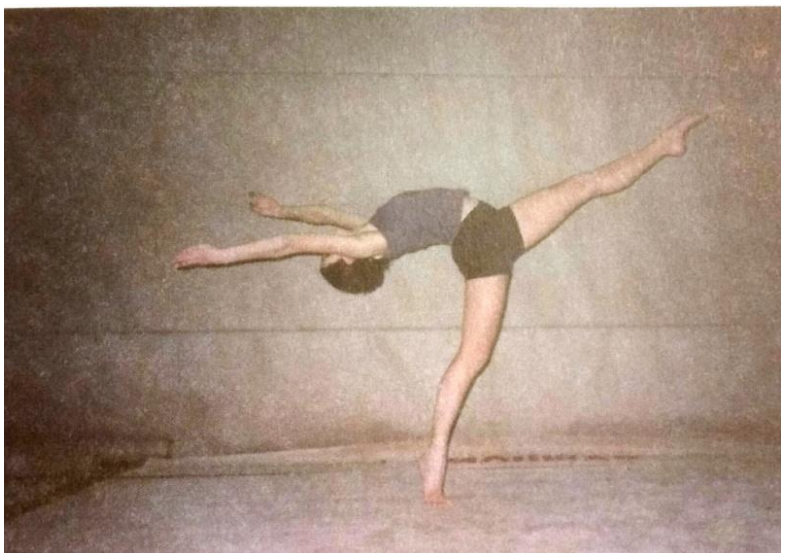
4.1.6. Ravntoteže

O sposobnosti održavanja ravnoteže ovise gotovo sve vježbe ritmičke gimnastike. Za održavanje ravnoteže važna je snaga mišića nogu trupa i udova te pravilno držanje glave i ruku. Ravnoteže se mogu izvoditi u jednonožnom usponu, pri čemu je bitno da se izvode na prstima te da peta ne dodiruje tlo. Ravnoteže se mogu dijeliti prema vrsti oslonca, prema položaju tijela u odnosu na potpornu nogu, prema položaju potporne noge, prema položaju slobodne noge, prema vrsti kretanja i prema načinu zadržavanja oblika ravnoteže u glavnoj fazi. Ravnoteže prema vrsti oslonca dijele se na one izvedene na prednjem dijelu stopala i izvedene na koljenu, tj. potkoljenici potporne noge. Pri izvođenju ravnoteže na koljenu, natkoljenica mora biti postavljena vertikalno u odnosu na podlogu kako bi se osigurao pravilan položaj kuka. Kako bi se zadržao stabilan položaj, prsti moraju biti ispruženi, a noge, zdjelica i trbuh stegnuti. Slobodnom nogom određuje se oblik ravnoteže koji može biti u prednoženju, zanoženju ili odnoženju. Oblici ravnoteža mogu se izvoditi pomoću ruku ili bez pomoći ruku, u mirovanju ili rotaciji za 180° ili 360°. Također, izvode se u različitim pozicijama trupa s obzirom na potpornu nogu. Ravnoteže prema položaju tijela u odnosu na potpornu nogu ovise o veličini kuta između trupa i potporne noge. Trup u odnosu na nogu može biti u pretklonu, zaklonu, otklonu ili uspravan. Ravnoteže prema položaju potporne noge dijelimo na izvodive na opruženoj ili pogrčenoj potpornoj nozi. Kako bi se postigao pravilan oblik ravnoteže nužno je

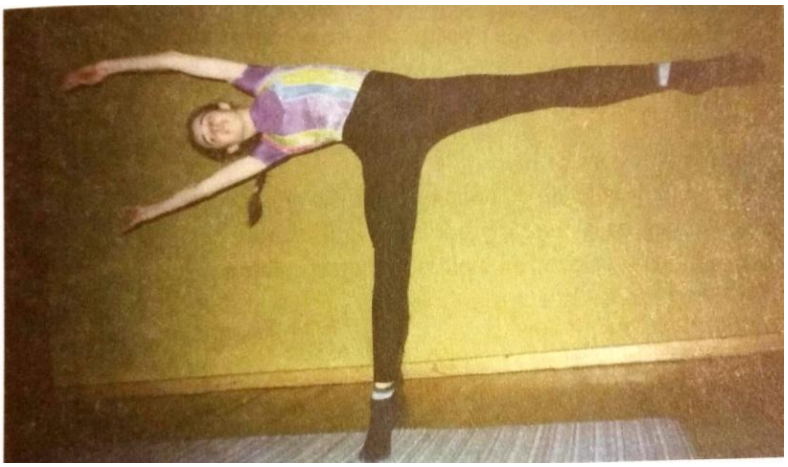
visoko podići petu potporne noge. Ravnoteže prema položaju slobodne noge dijele se na ravnoteže s opruženom ili pogrčenom slobodnom nogom izvedene u prednoženju, zanoženju, odnoženju pod različitim kutom u odnosu na potpornu nogu. Ravnoteže prema vrsti kretanja među kojima razlikujemo statične ravnoteže koje se izvode u mirovanju i one koje se izvode polaganim kretnjama za 180° ili 360 stupnjeva. Ravnoteže prema načinu zadržavanja ravnoteže dijelimo na ravnoteže pri kojima se slobodna noga zadržava pomoću ruke ili rekvizita i na ravnoteže u položaju bez pomoći u održavanju (Miletić, 2007).



Slika 8. Prednja vaga na prstima (Wolf-Cvitak 2004).



Slika 9. Stražnja vaga na prstima (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 10. Bočna vaga na prstima (Wolf-Cvitak, 2004).

4.1.7. Okreti i piruete

Rotacijska gibanja oko svoje (vertikalne) osi nazivaju se okretima. Izvode se u usponu na prednjem dijelu stopala uz fiksno zadržanu formu tijekom rotacije. Okreti se mogu izvoditi na jednoj ili objema nogama, dok se piruete izvode isključivo na jednoj nozi dok je druga u različitim položajima u zraku. Tehnike izvođenja okreta spadaju u zahtjevniji dio ritmičke gimnastike. Okrete dijelimo u tri faze izvođenja: pripremna faza, glavna faza i završna faza. Pripremna faza okreta sastoji se od pokreta koji prethode pravilnom izvođenju okreta. U pripremnoj fazi priprema se i pravilno postavlja glava, trup i udovi. Polazi se od predručenja zamašne ruke te postavljanja trupa u počučanj savijajanjem potporne noge u iskoraku dok se slobodna noga postavlja u prednoženje, zanoženje ili odnoženje ovisno o obliku i vrsti okreta. Nakon osnovnih priprema uzima se brzi zamah rukama uspravljanjem potporne noge na prednji dio stopala uz rotaciju trupa. Postiže se maksimalno ubrzanje koje uz zamah slobodne noge formira mišićnu snagu za izvođenje potrebne rotacije. Za vrijeme izvođenja zamaha nužno je uspravno zadržati trup i ramena kako bi forma okreta bila pravilno izvedena. Završetak pripremne faze nastupa podizanjem tijela na prednji dio stopala potporne noge. Glavna faza okreta nastupa postizanjem željene pozicije tijela te njegovom rotacijom. Nakon formiranja mišića u pripremnoj fazi, u glavnoj se fazi postiže sila inercije koja potiče rotaciju tijela oko vertikalne osi. Brzina rotacije ovisi o formi okreta i sposobnostima gimnastičarke da fiksno zadrži ruke i noge u toku rotacije. Narušavanjem forme okreta usporava se brzina njegove rotacije. Potrebno je prethodno odrediti uključenost mišića, njegovu snagu i silu koju će biti

potrebno upotrijebiti za potpunu rotaciju. Za izvođenje bržih okreta nužan je uspravan položaj tijela i glave koja u njegovom izvođenju zadnja započinje a prva završava rotaciju, kako bi se pogled zadržao u fiksnoj točki s početka. Završna faza okreta nastupa zaustavljanjem rotacije okreta i spuštanjem slobodne noge na tlo ili usporavanjem rotacije kako bi se zadržao oblik okreta njezinim prestajanjem i spuštanjem potporne noge iz uspona, s prstiju na puno stopalo. Zbog čestih grešaka u završnoj fazi okreta, treba paziti na lagano opuštanje mišića potporne noge na kraju rotacije, kako ne bi došlo do naglog narušavanja općeg dojma izvođenja okreta (Miletić, 2007).

Prema vrsti oslonca dijelimo okrete koji se izvode s osloncem na jednu ili obje noge te na koljenu. Oslonci na obje noge najčešće se koriste u fazi učenja okreta s osloncem na jednu nogu. Okreti prema položaju tijela u odnosu na potpornu nogu u kojima struk može biti u pretklonu, zaklonu i otklonu ili uspravan. Prema položaju potporne noge razlikujemo okrete koji se izvode na opruženoj ili pogrčenoj potpornoj nozi uz podizanje pete s ciljem postizanja pravilnog okreta. Prema položaju slobodne noge okreti se mogu izvoditi opruženom ili pogrčenom slobodnom nogom u prednoženju, odnoženju ili zanoženju pod različitim kutovima u odnosu na potpornu nogu što određuje razinu njegove težine. Prema stupnjevima rotacije koji određuju i povećavaju razinu težine okreta razlikujemo okrete s rotacijom za 360°, 720° i 180°. Prema načinu zadržavanja oblika okreta razlikujemo okret u glavnoj fazi sa ili bez pridržavanja slobodne noge rukom ili spravom tijekom rotacije (Miletić, 2007).

4.1.8. Akrobatski elementi

Akrobatski elementi estetska su gibanja prenesena iz sportske gimnastike. U ritmičkoj se gimnastici od akrobatskih elemenata koriste kolutovi naprijed i natrag na podu, most, premeta, povaljka, zvijezde s uporom na obije ili jednu ruku, kontinuirano bez faze izvođenja elementa u zraku. Akrobatski se elementi u ritmičkoj gimnastici provode bez zaustavljanja i narušavanja kontinuiteta vježbe te se kombiniraju koristeći sprave u pokretu. "Prolazne akrobacije na tlu mogu se izvoditi s osloncem na jednu ili obje šake, podlaktice, osloncem na prsa, lopatice ili neki drugi dio tijela" (Wolf-Cvitak, 2004: 105). Ususta vljivanje akrobatskih elemenata uglavnom je empirijsko, a osnovna mu je namjena definiranje strukturalnih grupa, te svrstavanje svakog pojedinog elementa u pripadajuću grupu prema strukturi i složenosti gibanja. Zasniva se na biomehaničkim zakonitostima gibanja koje objašnjavaju određenu kretnu strukturu. Identifikacija pojedinih grupa akrobatskih elemenata uočava se na osnovi

informacija koje sadrže sami elementi. U akrobatici se pod pojmom *element tehnike* podrazumijeva precizno definirana struktura, koja može biti jednostavna ili složena s obzirom na biomehaničke zakonitosti gibanja tijela. Dostupnost i primjenjivost elemenata ovisi o njihovoj složenosti te razini motoričkih sposobnosti i znanja vježbača. Svaki akrobatski element sadrži predviđen, unaprijed zadan karakter gibanja, a svaki program kretanja sadrži neku opću i specifičnu karakretistiku. Akrobatski elementi u ritmičkoj gimnastici primijenjeni za predškolsku dob su: kolut naprijed, kolut natrag i premet (zvijezda) (Živčić, 2007).

4.2. Vježbe s rekvizitima

Ritmička je gimnastika sport u kojemu se vježbe izvode sa spravama, a to su: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka, pri čemu se tijelom izvode osnovni prirodni pokreti. Uz glazbu i gracioznim pokretima tijela, vježbe s rekvizitima ono su što ritmičku gimnastiku čini posebnom, lijepom i zapanjujućom. Svaka od sprava ima svoje specifičnosti i osobitosti u gibanjima koje se moraju savladati da bi se vježba mogla koreografirati prema zahtjevima Pravilnika (Wolf- Cvitak, 2000).

Postoje tri etape učenja svakog pojedinog elementa :

1. etapa: percepcija elementa, stvaranje predodžbe, učenje, otklanjanje pogreške, stalno ponavljanje izvođenja
2. etapa: mnogobrojna ponavljanja, utvrđivanje i usavršavanje motoričkog znanja, povećanje brzine i preciznosti izvođenja elemenata
3. etapa: nadogradnja elemenata, izvođenje istog elementa u težoj varijanti ili u kombinaciji s drugim elementom (Wolf-Cvitak, 2004: 136).

Svi se elementi u nekoj fazi izvode u usponu, na prstima, pri čemu treba pripaziti na držanje tijela i nogu. Kako ne bi dolazilo do grešaka, potrebno je posebnu pozornost obratiti na opruženost potkoljenice, rista i nožnih prstiju koji se, u trenutku kada noga nije u dodiru s podlogom, moraju nalaziti u istoj ravnini u svakom položaju noge.

Bacanje i hvatanje spadaju pod osnovne elemente svih sprava, dok se ostali tehnički elementi vežu za pojedinu ili više različitih sprava. „Bacanje sprave izvodi se iz zamaha tako da sprava napušta ruku u času kada je ruka pod kutom od 45° s obzirom na ravninu podloge“ (Wolf-Cvitak, 2004: 137). „Sprava se hvata ispruženom rukom tako da je u hvatanju ruka pod kutom od 45° u odnosu na podlogu“ (Wolf-Cvitak, 2004: 137). Ako je kut hvatanja manji ili veći, sprava će se odbiti od ruke i onemogućiti vježbačici pravilno hvatanje bez izazivanja mogućih grešaka (Wolf-Cvitak, 2004).

4.2.1.Vijača

Vijača je napravljena od savitljivog materijala, uglavnom od konoplje ili od nekog drugog umjetnog materijala (sintetika). Kod dužine se mora paziti na to da kad dijete stane na vijaču u sredini, krajevi vijače moraju dosezati do dječjeg pazuha. Može biti šarena ili jednobojna te jednake debljine po cijeloj dužini. Vijača se treba držati za čvorove na oba kraja ili u sredini jedna ruka, a na kraju vijače druga ruka. Osnovne tehnike koje se izvode ovom spravom jesu njihanja, kruženja i vrtnje, osmica, preskoci i poskoci, skokovi, bacanja i hvatanja cijele ili samo jednoga kraja vijače i rotacija vijače u jednoj ruci. Za rad s vijačom potrebna je velika složenost i brzina ruku i nogu. Vrlo je važna motorička sposobnost koordinacije tijela za pravilnu tehniku rada vijačom (Wolf-Cvitak, 2004). Za tehniku preskakanja vijače karakteristični su snažno zategnuti mišići nogu, i slobodniji, opušteniji mišići gornjeg dijela tijela. Odraz mora biti brz, kratak i eksplozivan, zategnutih mišića nogu i pruženih nožnih prstiju u smjeru tla. Doskok, za razliku od odraza, mora biti mekan, elastičan i automatiziran, izveden preko vrhova prstiju. Pokreti s vijačom složeni su i raznovrsni te se izvode brzim tempom i različitim ritmom. Karakteristične su stalne izmjene brzine i pokreta, s toga je osobito važna velika motorička sposobnost koordinacije tijela (Wolf-Cvitak, 2004).

Osnovne tehnike vijačom su: njihanja, kruženja, vrtnje i osmice, preskoci, poskoci i skokovi, bacanje i hvatanje, rotacije. Cilj tehnike njihanja je upoznavanje vježbačice s osobnostima vijače, polaganim i osjećajnim elementima uz mekane pokrete glave i tijela pridržavajući je uspravno za krajeve. Vijaču je moguće njihati u čeonoj ravnini, desno i lijevo, te u bočnoj ravnini naprijed i natrag prijenosom težine tijela u počučnju s jedne na drugu nogu. Vijača se pri njihanju ne smije lomiti i mora zadržati pravilnu formu slova U. Kruženja se izvode držeći rukama vijaču za oba kraja odvojeno ili držeći oba kraja jednom rukom, u čeonoj i bočnoj ravnini, naprijed, natrag te u horizontalnoj ravnini ispred tijela ili iznad glave držeći je u jednoj ruci, kruženjem u oba smjera, dok se vrtnje izvode oko ruku ili nekog drugog dijela tijela. Osmice se izvode bočno, povezanim kruženjem pokraj lijevog pa desnog ramena, naprijed i natrag. Osnovni elementi vježbe s vijačom su preskoci kod kojih je vrlo bitan zamah. Zamah se izvodi iz početnog položaja u kojemu su ruke u predručenju, tijelo u počučnju, a vijača je zategnuta. Odrazom iz polučučnja vijača kruži kroz uzručenje i preskok, a zatim se daljnje kruženje nastavlja iz zgloba šake kontinuirano. Postoje preskoci sa ili bez međuposkoka i izvode se različitim tempom. Mogu se izvoditi sunožno i raznonožno u prednoženju ili

zanoženju. Preskakanje vijače jednom pa drugom nogom, naizmjenično, naprijed, natrag, zgrčeno ili pruženo naziva se križnim preskocima. Nakon svladanih preskoka u mjestu, savladavaju se preskoci u kretnji prostorom. Za razliku od preskoka, poskoci se izvode samo brzim tempom u mjestu bez zastoja, te uspravnim tijelom i pruženim stopalima ispod kojih brzo i tiho prolazi vijača koja ne smije udarati o tlo (Wolf-Cvitak, 2004). Svi skokovi koji se izvode bez sprava, mogu se izvoditi i s vijačom. Trebaju sadržavati zalet bez stanke ili isprekidan, jak i eksplozivan odraz, dok položaj tijela u letu mora biti fiksiran. Doskok mora biti mekan i amortiziran sa završetkom u počučnju. Pokreti se nižu u slijedu, bez zastoja. Brzina okretanja zgloba šake ovisi o broju preskoka vijače za vrijeme jednog skoka. Kombinacije skokova s vijačom su različite, od skoka kroz vijaču s dvostrukom ili trostrukom vrtnjom prema naprijed ili natrag, skok kroz dvostruko savijenu vijaču, bacanje i hvatanje vijače u skoku, te do izvođenja osmica u skoku kroz vijaču. Tehnika se izvodi izbacivanjem i hvatanjem jednog kraja ili cijele vijače. Kod bacanja cijele ispružene vijače u zrak, ona poprima oblik kruga, a vježbačica je u padu prvo hvata za jedan kraj te u pokretu za drugi kraj. Izbacivanje vijače jednom rukom stvara bumerang efekt. U izvedbi svih tih elemenata s vijačom, ona se ne smije nekontrolirano savijati. Tehnika opisuje brzu vrtnju vijače u jednoj ruci iz koje vijača dobiva oblik kružnice, spirale ili zmije. Na kraju izvođenja elementa, boduje se i precizno hvatanje vijače (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 11. Vježbe s vijačom.

Preuzeto: https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html# (2.9.2020.)

4.2.2. Obruč

Vježbanje s obručem prvi je put demonstrirano 1936. godine. Obruč je postao popularna sprava za izvođenje jednostavnih vježbi poput bacanja, zamaha, kotrljanja i rotacija. Može biti napravljen od drva ili plastike. Bitno je da se njegov oblik ne narušava tijekom korištenja. Promjer mu je od 80 - 90 cm, a debljina od 1,5 do 2,5 cm, dok je najmanja težina 300 grama. Rukovanje obručem uz blagi stisak šake omogućuje lakšu pokretljivost za vrijeme rotacije i zamaha, dok se snažniji stisak koristi prije samog izbacivanja ili kotrljanja. Vježbe s obručem vrlo su dinamične i složene. Obruč se može kretati u svim pravim i kosim ravninama. Elementi s obručem izvode se s jednom ili objema rukama, na mjestu ili u pokretu u svim smjerovima i ravninama. Vrtnja obruča u ruci izvodi se polijeganjem obruča između palca i kažiprsta uz laganu pokretljivost, trenje šake. Obruč se vrti u skladu s glazbom, brzim ili polaganim tempom. Osnovne tehnike proizlaze iz oblika sprave pa se prije svega tu ubraja kotrljanje po tlu ili tijelu, zatim rotacije oko nekog dijela tijela ili oko njegove vlastite osi na tlu. U ostale tehnike ubrajamo bacanje i hvatanje, prolaz kroz obruč, njihanja, zamahe, kruženja ili osmice. Obruč se može bacati sa ili bez rotacije, uhvatiti ga se mora precizno i direktno u šaku ili s nastavkom rotacije oko šake. Nije dopušteno hvatanje oko podlaktice i klizanje po ruci. Izbačaj iz ruke se izvodi pod kutom od 45° u odnosu na podlogu te se u istom položaju ruke obruč mora i uhvatiti (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 12. Vježbe s obručom.

Preuzeto: https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html# (2.9.2020.)

4.2.3. Lopta

Lopta je najpopularnija sprava u ritmičkoj gimnastici. Sastavljena je od gume ili plastike. Težine je 400 grama i promjera 20 cm. Lopta svojom težinom leži na ruci vježbačice. Pri kotrljanju lopte po tijelu, treba pripaziti na početni impuls, kako bi lopta lijepo klizila bez poskakivanja. Lopta se po podlozi kotrlja kontinuirano, dok se odbijanje od tla mora izvoditi u ritmu glazbe. Loptom se barata jednom ili objema rukama u svim smjerovima i ravninama. Izbacivanje lopte iz ruku odvija se preko prstiju, a hvatanje se izvodi nečujno. Razlikuju se visoka, srednja i mala bacanja. Srednja iznose 5 metara, a visoka 10-12 metara. Kako bi razvili bolji osjećaj za loptu, početnicima se zadaje osnovno baratanje, upoznavanje i stjecanje osjećaja o veličini i težini lopte. Osjećaj se postiže vježbama prebacivanja lopte s ruke na ruku, vrtnje lopte oko dlanova, rotacije lopte oko jedne pa druge ruke. Lopta se ne smije držati u prstima, mora odavati dojam da lebdi na rukama. Ostale tehnike su: ravnoteže lopte na tijelu, zamasi, kruženja i osmice (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 13. Vježbe s loptom.

Preuzeto: https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html# (2.9.2020.)

4.2.4. Čunjevi

Čunjevi se u ritmičkoj gimnastici koriste od polovice 19. stoljeća. Sastavljeni su od drva ili plastike, duljine 40-50 centimetara, debljine promjera 3 centimetra i težine najmanje 150 grama. Imaju oblik uske i duguljaste boce. Tijelo čunja sastoji se od male glavice, dugog vrata (drške)

i masivnijeg tijela. Elementi se izvode iz zgloba šake držeći pritom čunj za glavu. Vježbe se uvijek izvode sa parom čunjeva. Potrebno ih je izvoditi na podlozi prekrivenoj tepihom kako se pri padu čunjevi ne bi oštetili. Postoje grupe elemenata s čunjevima, a u njih spadaju: veliki i mali krugovi, mlinovi, bacanja, udarci i raznovrsna rukovanja čunjevima. Mali se krugovi izvode iz zgloba šake, srednji iz zgloba lakta, dok se veliki krugovi izvode iz ramenog zgloba. Mlinovi se izvode tako da svaka ruka izvodi osmice čunjem jednu za drugom u tri osnovne ravnine. Kod bacanja također razlikujemo velika, mala i srednja bacanja, a izvode se iz bočnog zamaha. Bacanje se može izvoditi bez ili sa više rotacija, izbacivanjem oba čunja istovremeno ili jedan za drugim. Udarci čunjevima izvode se o tlo ili udarcima jednog čunja o drugi u ritmu glazbe. U rukovanje čunjevima ubrajamo: zamahe, odbijanja, kotrljanja, klizanja, osmice i asimetrične pokrete. Zamasi se izvode držanjem čunjeva u produžetku ruku uz plesne pokrete. Asimetrični pokreti izvode se tako da se oba čunja kreću u različitim ravninama i smjerovima istovremeno (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 14. Vježbe s čunjevima.

Preuzeto: https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html# (2.9.2020.)

4.2.5. Traka

Traka potječe iz kineske plesne tradicije. Sastavljena je od plastičnog ili drvenog štapa dužine 50 ili 60 cm, promjera 1 cm, dok je traka sastavljena od svile ili satena, težine 35 grama, širine 4 do 6 cm i 6 m dužine. Za djecu i početnike koristi se kraća traka od 4 m. Pokreti trakom izvode se od početka do kraja koreografije. Elementi s trakom vrlo su složeni s obzirom da se

istovremeno mora paziti na baratanje štapićem iz zgloba šake i pravilno opisivanje crteža trakom u zraku. Za izvođenje vježbi s trakom potrebno je puno prostora kako se trake vježbačica ne bi međusobno zaplitale, te se vježbe najčešće izvode u kolonama s međurazmakom. Pod osnovna rukovanja trakom ubrajamo: zmije, spirale, zamahe, kruženja, osmice i odbijanja, bacanja i hvatanja uz ravnomjeran rad objema rukama, mijenjajući iz jedne u drugu tokom cijele vježbe. Vježbačica može prolaziti kroz ili preko oblika trake napravljenog u zraku svojim cijelim ili samo nekim dijelom tijela. Kako bi se početnicima olakšalo upoznavanje s trakom, počinje se njome rukovati kroz jednostavnije vježbe zamaha i kruženja (Wolf-Cvitak, 2004).

Zamasi se izvode iz ramenog zgloba, lijevom i desnom rukom naizmjenično, kontinuiranim pokretima kako ne bi dolazilo do petljanja trake prilikom prekida. Kruženja se izvode iz dobro razgibanog ramenog zgloba, ravnomjernim kretnjama u krug tako da traka opisuje punu kružnicu. Tehnika se izvodi cijelom dužinom trake, lik zmije mora sadržavati 4 ili 5 valova duž cijele trake. Izvodi se pokretom iz šake koji trakom opisuje nanizane valove koji podsjećaju na puzanje zmije. Svaki pregib trake ne smije biti kraći od 30cm i duži od 50 cm. Tehnike zmije izvode se u svim pravcima, vertikalno i horizontalno objema rukama naizmjenično. Tehnika se izvodi cijelom dužinom trake, spirala mora sadržavati 4 ili 5 kružnica duž cijele trake. Izvodi se iz zgloba šake kružnim pokretom štapića. Svaka kružnica izvedena trakom ne smije biti kraća od 30 cm i duža od 50 cm. Tehnike spirala izvode se u svim pravcima, vodoravno i okomito s objema rukama naizmjenično. Osmice je moguće izvoditi u svim ravninama. Moguće ih je izvoditi pokraj istog ili suprotnog ramena, uz pokrete iz područja ramena preko istog ili iz šake savijanjem lakta preko suprotnog ramena. Osmice se izvode i u horizontalnoj ravnini iznad tijela te ispred tijela u čeonoj ravnini. U tehniku bacanja spada mali i veliki izbačaj. Veliki izbačaj završava izravnim hvatanjem ili hvatanjem nakon odbijanja bačenog štapića od tla bumerang efektom bacanja. Traka tijekom bacanja mora biti potpuno ispružena u zraku kako bi se lako uhvatila kod naglog potezanja. Završetak trake ne smije sam nakon bacanja slučajno pasti na tlo. Prolazak kroz traku odigrava se u fazi leta barem jednom u toku cijele vježbe. Vježbačica kroz opisani lik trakom prolazi cijelim ili samo jednim dijelom tijela (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 15. Vježbe s trakom.

Preuzeto: https://ritmickagimnastika.weebly.com/elementi-sprave.html# (2.9.2020.)

5. Karakteristike djece predškolske dobi

Suvremene znanstvene spoznaje vezane uz odgoj, razvoj i obrazovanje djece upućuju na to da dijete, od prvih dana života, svjesno i aktivno živi i razvija sebe (Neljak, 2009). Kako bi uspješno i kvalitetno provodili tjelovježbeni proces s najmlađima važno je poznavati njihova antropološka obilježja i zakonitosti rasta i razvoja (Podunavac i Kolić, 2012). Upravo je rano djetinjstvo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika (De Privitellio i sur., 2007). Istraživanja su pokazala da se navike za bavljenje tjelovježbom trebaju razvijati već u predškolskoj dobi jer im tako usađene navike mogu puno pomoći u razvijanju zdrave i potpune ličnosti (Hraste, Đurović i Matas, 2009). Razvoj skeleta ide u smjeru postupnog okoštavanja, ali su kosti još uvijek mekane i elastične te podložne promjenama. U djece se najprije razvijaju veće mišićne skupine, a zatim one manje. Razvoj živčanog sustava još nije dovršen te je koordiniranost rada mišića nedostatna. Vježbe za razvoj koordinacije imaju najviše učinka do djetetove 7. godine života. Emocionalno su jako povezani s roditeljima što može otežati rad u grupi, ali im upravo takav rad omogućava socijalizaciju i zadovoljenje potrebe za komuniciranjem s drugom djecom. U četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje – koraci postaju veći i brži, mogu stajati i hodati na prstima, brže i lakše trčati te penjati se i silaziti stepenicama. Dobro svladavaju osnovna gibanja, mogu stajati na jednoj nozi, uhvatiti loptu

objema rukama, snažno udariti loptu nogom, voziti tricikl i skakati na obje noge. To su pokazatelji napretka u koordinaciji i općenito govoreći, u toj dobi mogu se početi baviti plesom. Sposobni su oponašati određene pokrete i slijediti upute poput: „Dotakni različite dijelove svojeg tijela.“ Vole oponašati odrasle, ali im je kratak period koncentracije. Djeca u toj dobi vole više pričati nego slušati, znaju jesu li dječak ili djevojčica, pomažu pri oblačenju, igraju se u grupi. S četiri godine djeca počinju hodati kao odrasli – prirodno zamahuju rukama: suprotna noga, suprotna ruka. Trče na prstima s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Poboljšana im je koordinacija u svim dijelovima tijela pa mogu izvoditi određene motoričke zadatke bilo rukama ili nogama. Bolja im je ravnoteža na prstima, mogu poskakivati na jednoj nozi i mogu skakati u svim smjerovima (u vis, u dalj, u dubinu). Govore gramatički pravilno i odgovaraju na jednostavna pitanja. Petogodišnjaci su kontroliraniji od četverogodišnjaka, imaju dobru ravnotežu i koordinaciju što im omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta. Vidljiv je napredak u koordinaciji fine motorike te u razvoju fleksibilnosti i preciznosti. Mogu stajati na jednoj nozi duže od 5 sekundi, hodati po prstima bez spuštanja peta na tlo, hodati postavljajući stopalo ispred stopala. Hodaju dugim koracima, trče i skaču na različite načine, mogu poskakivati s noge na nogu. Slušaju glazbu i na nju fizički reagiraju, razlikuju instrumente i prate ritam. Izgovaraju sve glasove, imenuju boje, znaju brojati do deset i više. Sami se oblače i lako se odvajaju od mame. Šestogodišnjaci vrlo dobro vladaju svojim tijelom. Imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta, sve motoričke sposobnosti prepoznatljivo se razvijaju i individualne razlike koje se u toj dobi vide imaju tendenciju da ostanu trajne. Javljaju se značajne razlike između dječaka i djevojčica. Koordinacija je bolje razvijena u djevojčica, no dječaci pokazuju interes za razne sportove. Na jednoj nozi mogu stajati 10 sekundi, povezuju hodanje i trčanje, trčanje i bacanje. Skaču uvis i udalj sa zaletom, bacaju loptu jednom rukom i hvataju je iz svih visina dobačaja (Vlašić i sur., 2016). Djetinjstvo je razdoblje brzog i složenog razvoja te utjecaji iz ranog djetinjstva utječu na kasniji razvoj. Naime, kako bismo djetetu stvorili optimalne uvjete za razvoj, trebamo poznavati karakteristike razvoja, redoslijed faza i značajke djeteta u svakoj fazi. Optimalni uvjeti podrazumijevaju materijalni okoliš (prostor, predmeti, igračke, glazba, govor odraslog) i socijalnu okolinu (emocionalni odnosi djeteta i odraslih, društvo vršnjaka, dostupnost odrasle osobe, glasovna, verbalna i govorna komunikacija, igra djeteta s odraslima i vršnjacima) (Kosinac, 2011).

5.1. Tjelesni rast i razvoj djece rane i predškolske dobi

Prirodni biološki razvoj čovjeka stalan je proces koji se odvija po svojim zakonitostima u kojem se pojedini dijelovi razlikuju i sazrijevaju posebnim tempom u različito vrijeme. Ti dinamički procesi rasta i razvoja odvijaju se od začeća do pune zrelosti po ustaljenom redoslijedu koji je približno isti kod svih ljudi. Rast je definiran kao kvantitativno povećanje, odnosno povećanje veličine nekog organizma ili njegovih dijelova. Kod zdravog djeteta rast je savršeno programiran, biološki reguliran i prema svom genetskom potencijalu usmjeren prema cilju (Kosinac, 2011). Rast tijela u ranoj i predškolskoj dobi odvija se uz velike i brze promjene i vrlo je snažan (Vlašić i sur., 2016). Razvoj podrazumijeva cijeli niz promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju pojedinca – djeteta zbog kojih se ono mijenja i tako postaje sve veće, sposobnije i prilagodljivije. Redoslijed razvojnih stadija jako je važan, ali se kod svakog djeteta razlikuje te mu svako dijete daje individualni pečat (Starc i sur., 2004). "Normalan rast i razvoj je uvjet zdravlja u tijeku razvojnog razdoblja i osnova za kasniji život" (Kosinac, 2011: 12). Na rast i razvoj utječu mnogi unutarnji (endogeni) i vanjski (egzogeni) faktori. Tako osim genetske predispozicije na rast i razvoj utječu vanjski faktori kao što su klima, bolesti, stupanj uhranjenosti i tjelesna aktivnost (Kosinac, 2011).

Faktori koji djeluju na rast i razvoj djeteta mogu se podijeliti na odvojene kategorije: fizičku, kognitivnu i afektivnu (tjelesnu, spoznajnu i čuvstvenu) (Kosinac, 2011). Fizički rast odnosi se na rast pojedinih dijelova tijela različitom brzinom i različitim rasponima, a objašnjava se kao povećanje tjelesne mase, tjelesne dužine i obujma glave. Tjelesna visina osnovni je pokazatelj fizičkog razvoja jer je uvjetovana nasljeđem (brojem stanica rasta u djetetovim kostima i reagiranje tih stanica na hormone rasta, štitnjače, inzulin i spolne hormone). Naime, ona nije samo pokazatelj procesa rasta nego i razine zrelosti predškolskog djeteta. Također, ona je pokazatelj i tjelesne mase i obujma prsnog koša. Čimbenici koji ubrzavaju rast su dobra ishrana, zdrav san, igra, tjelesno vježbanje i higijena. Nasuprot tome, čimbenici koji mogu zaustaviti ili usporiti rast su emocionalni stresovi, loša obiteljska atmosfera te nedostatak nježnosti. U djece koja se naglo razviju u prosjeku rast ranije završi. Na porast tjelesne mase i dužine utječu i godišnja doba – porast visine najveći je u proljeće, a najmanji u jesen dok je porast težine najveći u jesen i zimu, a najmanji u proljeće. Također, na porast tjelesne težine utječe ishrana i količina fizičke aktivnosti. Naime, poznavanje i praćenje dinamike rasta djece omogućuje odgojitelju procjenu dječjih mogućnosti, tj. postizanje optimalnog učinka odgoja i obrazovanja (Kosinac, 2011).

Kognitivni razvoj odnosi se na stjecanje različitih znanja i umnih sposobnosti ta na sposobnost njihove uporabe u problemskim situacijama (Kosinac, 1999). Ti procesi omogućuju djetetu prikupljanje obavijesti iz okruženja, njihovu organizaciju i na kraju izgrađivanje strukture znanja (Kosinac, 2011). Također, omogućuju mu učenje o stvarima i ljudima iz okoline kroz sljedeće sposobnosti: osjete (zamjećivanje i razlikovanje osjetnih informacija), percepciju (tumačenje, prepoznavanje i interpretiranje osjeta), pažnju (selektivnost percepcije) te mišljenje, rasuđivanje i rješavanje problema (viši procesi koji proizlaze iz prethodno navedenih sposobnosti). Na kognitivni razvoj uvelike utječu djetetova aktivna interakcija s okolinom, posredovanje djetetova iskustva i osiguranje uvjeta za razvoj sposobnosti i misaonih strategija (Starc i sur., 2004). Takvo ponašanje naziva se senzomotorno, a kasnije se pojavljuje psihomotorna aktivnost koja se odnosi na određenu reakciju ili aktivnost koja je odraz razumijevanja i kontrole, a uključuje uzajamno djelovanje psihičkog i tjelesnog (Kosinac, 2011). Kako bi potakli djetetov spoznajni razvoj, djetetu je potrebno osigurati aktivno posredovanje odraslog pojedinca, koji će mu svaki novi doživljaj imenovati, objasniti i proširiti novim imenima stvari i pojava. Također, potrebno mu je osigurati uvjete u okolini koji će mu omogućiti razvoj procesa obrade podataka u koji spadaju obraćanje i zadržavanje pozornosti, pamćenje, primjena najučinkovitijih strategija pamćenja, učenja, predočavanja i rješavanje problema. Kako bi razvitak potrebnih živčanih struktura nesmetano tekao, prvi uvjeti koje okolina treba pružiti djetetu su sigurnost, ljubav, odsutnost straha i stresa (Starc i sur., 2004).

5.2. Motorički razvoj djece rane i predškolske dobi

Motorika jest sveukupnost voljnog upravljanja kretanjem (Linn, 2006). Utjecaj motoričkog razvoja od presudne je važnosti za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi (Hraski i sur., 2002). Motorika se sastoji od držanja i kretanja zajedno te je kontrolirana i upravljana iz kore velikog mozga. Neljak (2009) opisuje motoriku s kineziološkog stajališta kao pojam koji se odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Motorički razvoj djeteta ne možemo gledati izolirano već razvoj djeteta moramo gledati kroz skladan fizički, motorički, emocionalni i kognitivni razvoj. Razvoj motorike kod djeteta podrazumijeva njegovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i baratanje predmetima te mu pokret služi kao alat za postizanje nekog cilja. Za motorički razvoj od iznimne je važnosti da se on odvija normalnim putem, tj. da se ne očekuje od djeteta da izvodi kompleksne strukture pokreta i kretnji prije nego što usvoji i savlada osnovna gibanja i pokrete. Motorički razvoj može se definirati kao proces kroz koji dijete uči obrasce kretanja i motorička znanja (Malina, Bouchard, Bar – Or, 2004).

Napredak u motoričkom razvoju vidljiv je kroz pojavu novih vještina, pojavu finijih pokreta, poboljšanje u rezultatu kretanja, povezivanje kretanja, te kroz rezultate testova koji procjenjuju stupanj određenog znanja, tj.motorički razvoj (Šalaj, 2012). Motoričke sposobnosti određuju kakvi će biti pokreti i kretnje djeteta, njihovu spretnost, preciznosti i brzinu, a na njima se temelji razvoj i usavršavanje pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina. Motoričke sposobnosti, kao uostalom i sve druge sposobnosti, prilikom rođenja predstavljaju potencijal koji tek treba razviti. Sve sposobnosti određene su nasljednim faktorom, ali isto tako ovise i o uvjetima u kojima dijete odrasta te postoji mogućnost da se na razvoj sposobnosti utječe učenjem i vježbanjem (Starc i sur., 2004). U ovoj dobi adekvatna tjelesna vježba predstavlja sastavni dio i nužan dio svakodnevnog života svih učenika (djece), posebno onih mlađeg i srednjeg školskog doba (Vlahović i sur., 2016). Sedam je osnovnih motoričkih sposobnosti čiji se razvitak može pratiti još od predškolske dobi, a prikazane su u tablici 1.

Tablica 1. Osnovne motoričke sposobnosti. (Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004: 17).

Ravnoteža	Sposobnost držanja tijela u izbalansiranom položaju. Postoji održavanje ravnoteže u mirovanju (statička), u kretanju (dinamička) te balansiranje predmetima. Ovisi o genetskom nasljeđu i razvijenosti neurološke strukture te je vježbom moguće samo djelomično utjecati na nju.
Koordinacija ili okretnost	Sposobnost i usklađivanje pokretanja cijelog tijela – pokretanje ruku, brzina učenja i izvođenja složenih motoričkih zadataka, ali i izvođenje pokreta u ritmu. Također u velikoj mjeri ovisi o nasljednim faktorima i neurološkim strukturama.
Snaga	Mišićne sile koje pokreću tijelo ili neki teret. Povezana je s većinom ostalih motoričkih sposobnosti. To je motorička sposobnost koja se u velikoj mjeri može razvijati vježbom.
Brzina	Sposobnost brzog izvođenja jednostavnih motoričkih zadataka. Ovisi u velikoj mjeri o nasljednim faktorima.
Gipkost ili pokretljivost	Sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom. Ovisi o ligamentima, elastičnosti mišića, pokretljivosti zglobova te je povezana sa snagom i brzinom.

Preciznost	Sposobnost izvođenja odmjerenih i usmjerenih pokreta. Očituje se u neposrednom usmjeravanju dijela tijela ili predmeta u cilj ili gađanju cilja. To je fina sposobnost, a ovisi o perceptivnoj kontroli mišićne aktivnosti te procjeni vremena i udaljenosti. Od svih motoričkih sposobnosti emocionalno stanje najviše utječe na preciznost.
Izdržljivost	Sposobnost dužeg izvođenja aktivnosti nesmanjenim intenzitetom. Vezana uz stanje krvožilnog i respiratornog sustava. Jako ovisi o motivaciji. Na nju možemo znatno utjecati vježbanjem.

U tablici 2. prikazat ćemo kronološki razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolskog uzrasta preuzeto iz Starc i sur. (2004), a vodeći se odrednicom Nacionalnog kurikuluma da je predškolski sustav namijenjen djeci od navršenih šest mjeseci do polaska u školu. Nećemo prikazati potpuni razvoj motorike već samo osnovna područja razvoja, koja svojim razvojem utječu na kasnije sudjelovanje u plesu.

Tablica 2. Kronološi razvoj motorčkih sposobnosti u predškolskoj dobi (Starc i sur., 2004).

Dob djeteta	Motoričke sposobnosti
od 6 do 12 mjeseci	▪ uspravan sjedeći položaj ▪ okretanje s leđa (8 mj.) ▪ sjedi bez oslonca i dočekuje se rukama kada se sruši unazad (oko 9 mj.) ▪ počinje puzati (oko 9 mj., usavršeno do 12 mj.) ▪ stoji uz pridržavanje (9 mj.), samostalno se uspravlja (10 mj.), stoji uz oslonac i podiže nogu ▪ hoda kad ga pridržavamo ispod pazuha (10 mj.) ▪ hoda uz namještaj (postrance, 10 mj.), hoda uz pridržavanje (11 mj.) ▪ hvata kocku čim je ugleda (7 mj.) ▪ udara jednom kockom o drugu (8-9 mj.) ▪ baca igračke i uživa u tome (vježba voljnog ispuštanja predmeta) ▪ stavlja kocku u posudu (12 mj.) ▪ oponaša kretanje – plješće, maše, šara, lupa žlicom po lončiću

od 1. do 2. godine	▪ stoji, saginje se da uzme igračku ▪ puže na koljenima s naizmjeničnim pokretima ruku i nogu ▪ hoda uz pridržavanje za predmete ili za ruku odrasle osobe - hoda samostalno (87% djece prohoda do 15 mj.) – u početku razmaknutih stopala s rukama u zraku, do kraja druge godine hoda sigurno, spuštenih ruku i suženijeg razmaka stopala ▪ penje se i služi stubama uz pridržavanje ▪ kod skakanja se koristi jednom nogom kao odskokom s najviše stube ▪ odbacuje predmete, obožava bacati igračke ▪ udara loptu (18 mj.)
od 2. do 3. godine	▪ igra se raznih igara balansiranja i ravnoteže ▪ čučne i ustaje bez pomoći ▪ pokušava stajati na jednoj nozi uz pridržavanje ▪ okreće se oko sebe - recipročni pokreti – znatno usklađenje koordinacije ruku i nogu (3 god.) ▪ kreće se unazad, u stranu, po suženoj površini pridružujući korak ▪ spretno mijenja smjer hoda ▪ uspinje se i silazi stubama pridružujući jednu nogu drugoj - trči ukočeno na cijelom stopalu, ima teškoće u skretanju i zaustavljanju, a s 3 godine se može zaustaviti i promijeniti smjer ▪ sunožno poskakivanje u mjestu - može skočiti s niske stube ▪ doskok na obje noge - prelazi prepreke u visini trbuha (2 god.), u visini prsnog koša (3 god.) ▪ baca iz ručnog zgloba, a zatim i zamahom ruke ▪ baca predmete u određenom smjeru ▪ hvata loptu u visini prsa ▪ samostalno obuva papuče ▪ oblači jednostavne odjevne predmete

od 3. do 4. godine	▪ stoji bez pomoći na jednoj nozi ▪ stoji i hoda na prstima ▪ razvijen hod ▪ recipročni pokreti ruku i nogu ▪ hoda nogu pred nogu, po crti ▪ trči skladnije te na veće udaljenosti ▪ poskakuje na jednoj nozi (dominantnoj) ▪ sunožno poskakuje u mjestu ▪ može skočiti u dalj s mjesta ▪ penje se na prepreke u visini prsnog koša ▪ baca loptu u cilj u visini glave na 1.5 m ▪ hvata loptu ispruženih ruku ▪ vozi tricikl i može zaobići prepreku u velikom luku ▪ samostalno se ljulja na ljuljački
od 4. do 5. godine	▪ stoji skupljenih nogu ▪ stoji na dominantnoj nozi 3-5 sekundi ▪ održava ravnotežu na gredi širine 20 cm ▪ sjedi prekriženih nogu ▪ hoda ravno prema cilju i održava ritam u hodu kraće vrijeme ▪ prekoračuje prepreku visoku ili široku 30 cm ▪ hoda sigurno naprijed, natrag, u stranu, na prstima, dugim koracima ▪ trči na prstima s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed ▪ poskakuje na jednoj nozi (4-5 puta) ▪ skače s podloge u visini koljena ▪ skače s mjesta u vis i u dalj - još teško preskakuje prepreke ▪ penje se i silazi niz ljestve i sve vrste penjalica ▪ provlači se ispod prepreka ▪ baca loptu jednom rukom preko glave u cilj udaljen 2 m ▪ pri vožnji tricikla lako izvodi polukružni zaokret - spretniji je u igrama loptom, a može se koristiti i reketom
od 5. do 6. godine	▪ održava ravnotežu hodajući izmjeničnim korakom na uskoj (10 cm) i uzdignutoj (50 cm) gredi ▪ može se sagnuti i dotaknuti nožne prste, a da ne savije koljena ▪ hoda opušteno njišući rukama ▪ hoda točno po crti bez pogreške ▪ kreće se skladno u ritmu glazbe ▪ prekoračuje prepreku u visini koljena ▪ povezuje trčanje i skakanje

	▪ trči i udara loptu ▪ skače u vis i u dalj (60 cm sa 6 god.) ▪ skakuće na jednoj nozi izmjenjujući nogu ▪ skače preko konopa i igra se školice ▪ penje se na prepreke i preko prepreka kao odrasli ▪ baca u cilj udaljen 3 m ▪ baca u dalj sa zamahom tijela ▪ objema rukama hvata loptu iz različitih visina ▪ može uz pomoć napraviti kolut naprijed ▪ pleše, plješće i udaraljkama dobro prati ritam
od 6. do 7. godine	▪ stoji na jednoj nozi zatvorenih očiju 8-10 sekundi ▪ balansira na suženoj površini s dodatnim zadatcima ▪ povezuje hod i trčanje te hod i prekoračenje ▪ prekoračuje više prepreka i međuprostora ▪ hoda po crti stavljajući stopalo uz stopalo ▪ povezuje trčanje i bacanje ▪ brzo trči više od 40 m ▪ skače uvis i udalj sa zaletom ▪ skače u koracima preko prepreka ▪ povezuje trčanje i penjanje preko prepreka ▪ penje se na drvo ili stup ▪ baca uz koordinaciju cijelog tijela i ekstremiteta ▪ baca loptu u zid i u zrak te je ponovno hvata ▪ baca loptu jednom rukom i može uspješno pogoditi cilj udaljen 1.5 m ▪ hvata iz svih visina dobačaja ▪ uživa u aktivnostima i igrama spretnosti ▪ uspješno izvodi kolut naprijed ▪ razlikuje mišićnu napetost i opuštenost ▪ kontrolira mišiće lica (namiguje, fućka) ▪ oponaša emocionalne izraze lice

Kao što možemo vidjeti motorički razvoj u predškolskom uzrastu znatno se razvija, od razdoblja nakon prvih 6 mjeseci kada dijete tek može stajati u uspravnom sjedećem položaju kako bi bolje upoznavalo okolinu i usavršavalo balansiranje predmeta, do 7. godine kada dijete već vrlo dobro vlada svojim tijelom. Uz to je potrebno napomenuti da sve individualne razlike u motoričkom razvoju koje se mogu primijetiti kod djece između 6 i 7 godina imaju tendenciju ostati trajne (Starc i sur., 2004).

Bez obzira na male razlike u tumačenju motorike autori se slažu da postoje bazične i specifične motoričke sposobnosti. Pod pojmom bazičnih motoričkih znanja za svladavanje prostora smatraju se različiti oblici valjanja, puzanja, hodanja, trčanja, poskoka, skokova, kolutanja, a mogu se svesti u kategorije penjanja, spuštanja/silaženja, naskoka, saskoka, preskoka. Bazična

motorička znanja za svladavanje aktivnog i pasivnog otpora odnose se na dizanja, nošenja, bacanja, hvatanja, upiranja, visenja, guranja i vučenja, a od djece se očekuje da ih svladavaju sukladno svojim mogućnostim. (Findak i sur., 1992).

5.3. Utjecaj ritmičke gimnastike na emocionalni razvoj

Utjecaj nije samo na tjelesni razvoj već i na emocionalni. Djeca u predškolskoj dobi nalaze se u egocentričnoj fazi, a sudjelovanje u plesu usmjerava ih da prate ostatak grupe te se uče odgađanju samozadovoljenja potrebe jer sudjeluju u grupnoj aktivnosti. Uz emocionalni razvoj upravo kroz to grupno sudjelovanje u plesu razvijaju se i socijalne vještine (Faber, 2016). Uz osjetilni temelj u cjeloživotni proces učenja valja uključiti osjećaje i kretanje (Miočić-Stošić i Lončarić, 2012). Ples, poput zastave i himne ili čak nečije odjeće prenosi poruke o pojedincu, generaciji, spolu, nacionalnosti koja odražava zajedničku savjest (Carter, 2004). Uz pomoć prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija te emocionalnih stanja drugih, osobe uče obrasce ponašanja koji im onda pomažu u odnosima s drugim ljudima. Sposobnost prepoznavanja i razumijevanja emocionalnih stanja drugih pomaže pojedincima razumjeti različite socijalne situacije i omogućuje im da se prilagođeno ponašaju u skladu s određenom socijalnom situacijom. Već odmalena djeca se razlikuju u čestini doživljavanja određene emocije, koji doživljaji i situacije izazivaju kod njih određene emocije i kako onda reagiraju na određene emocije kod sebe i kod drugih. Kako će neko dijete reagirati u određenoj situaciji ovisi o njegovu doživljaju te situacije, nasljednim karakteristikama temperamenta te postupcima i ponašanjima neposrednih modela iz djetetove okoline (Brajša-Žganec, 2007).

Djeca emocije doživljavaju drugačije nego odrasli ljudi. Kod njih su emocije jednostavne i spontane, česte su i kratkotrajne, snažne i nestabilne. Djeca svoje emocije izražavaju otvoreno i ne znaju se suzdržavati. Dijete u emocionalnom razvoju prolazi kroz stadije emocionalnog izražavanja, emocionalnog razumijevanja, razvoj empatije, razvoj emocija samosvijesti, razvoj privrženosti i socio-spoznajni razvoj koji uključuje pojam o sebi, samovrednovanje, svijest o drugima i samoregulaciju. Naime, svaki od ovih obilježja svrstan je u tri faze kroz koje svako dijete prolazi tijekom emocionalnog razvoja. Prva je faza usvajanje emocija, a to se odnosi na izražavanje i percepciju emocija. Druga je faza diferenciranje emocija, tj. dekodiranje emocija koje dijete prima iz svoje okoline. Treća je faza transformacija emocija u kojoj određeno emocionalno stanje transformira načine i procese razmišljanja, te mijenjanje emocionalnih procesa iskustvom (Brajša i sur., 2003).

Bungić i sur. (2009) navode kako tjelesno vježbanje pridonosi razvijanju higijenskih navika koje se odnose na pravilno oblačenje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život i zdravo provođenje slobodnog vremena. Osim toga, tjelesno vježbanje može potaknuti razvoj pozitivnih moralnih osobina kao što su upornost, smjelost, ustrajnost, discipliniranost, poštenje, kulturno ponašanje i dr. „Djetetovo prilagođavanje partneru u nekoj plesnoj aktivnosti ili manjoj skupini unutar plesne aktivnosti sastoji se od usmjeravanja pažnje na drugoga ili druge, prihvaćanja njegovih individualnih načina pokretanja, stjecanja sposobnosti primanja i davanja, preuzimanja vodstva, prihvaćanja tuđeg vodstva, pružanja pomoći drugima, postizanja ravnoteže između osobne inicijative i osjećaja suradnje s drugima, usklađivanja osobne težnje za afirmacijom s osobnom težnjom drugog“ (Škrbina, 2013: 190). Autori navode i kako osobe koje se bave tjelesnim vježbanjem imaju priliku kroz aktivnost povećati ili izgraditi svoje samopoštovanje i samopouzdanje. Trajkovski i sur. (2015) ističu kako ples potiče pozitivne emocije te smanjuje depresivna raspoloženja i anksioznost. Ples omogućava umjetničko i kreativno izražavanje, kao i razvoj moralnih kvaliteta i formiranje društvenih vrijednosti.

5.4. Utjecaj ritmičke gimnastike na spoznajni razvoj

Predškolska je dob period značajnog kognitivnog razvoja. Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesuiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje (Andrilović i sur., 1994).

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su:

- osjeti i percepcija - Osjeti su sposobnost jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepciju možemo definirati kao sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta.
- pažnja i pamćenje - Dječja pažnja i pamćenje nestabilni su i površni jer ovise o različitim utjecajima. Za rano djetinjstvo karakteristično je da je pažnja nehotimična jer se dijete svjesno ne može koncentrirati. U četvrtoj godini javljaju se neki elementi svjesne pažnje.
- operativno mišljenje i rješavanje problema - Misaone operacije u funkciji pamćenja kao što su usporedba i analiza, dijete stječe tek oko šeste godine. To mu omogućuje postupno

prihvaćanje stvarnosti pojmova pa postupno nestaje onomatopejska potreba za opisivanjem predmeta i pojava.

Ples ima veliki značaj u predškolskom razdoblju. Predstavlja i jedan od obrambenih mehanizama djeteta jer plesom dijete pripisuje svoje strahove igračkama. Dijete se tako psihički rasterećuje. Može se reći da je ples čuvar psihičkog zdravlja djece jer se mogu realizirati sadržaji i aktivnosti koji se u stvarnosti ne mogu provesti. Djeluje i na intelektualni razvoj jer dijete nadopunjava praznine u svom znanju te potiče mišljenje i stvara virtualne predodžbe. Za predškolsku dob karakteristično je kretanje koje se očituje u dječjim igrama (Neljak, 2009).

6. Dobrobiti ritmičke gimnastike za djecu rane i predškolske dobi

Ana Maletić (1986) smatra da je ples duhovna djelatnost koja nosi pečat stvaratelja i slikanje osjeta s intelektom u svrhu estetskog djelovanja. Ples je vrsta umjetnosti, a ujedno i sport, u kojoj pokretom praćenim muzikom izražavamo emocionalna raspoloženja oslobađajući snagu koja proizvodi određenu estetsku vrijednost (Bijeljić, 2003). „Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, izražavanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. To je najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj“ (Laban, 1993., prema Marić i Nurkić, 2014: 6).

Ovladavanje kakvoćom i stupnjem pokreta omogućuje djetetu postati samostalnim, relativno nezavisno zadovoljavati neke svoje potrebe i slobodno komunicirati s okruženjem. Upoznavanje prostora i sadržaja u tom prostoru putem pokreta nesumnjivo predstavlja osnovu intelektualnog razvoja. Učenje pokreta odvija se najprirodnije u igri (Kosinac, 2009). Pokreti su sredstva izražavanja, ako dodamo k tomu glazbu, zajedno stvaraju ples, jer čovjek će tom kretnjom u ritmu glazbe učiniti pokret, a time ujedno i ples. Ritam je niz tonova i stanki kojima se pokret i ples međusobno spajaju, on je poticaj pokretu. Ples je zrcalo koje odražava nemoguće koje je učinjeno mogućim. Svi ga mogu dotaknuti, čuti, osjetiti i doživjeti. Plesom izražavamo emocije, stanja, potrebe koje je nekad nemoguće izgovoriti ili objasniti. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca (Maletić, 1986). U svim ljudima prirođena je želja za pokretom i plesom, pa tako Šumanović i sur. (2005) ples smatraju kao izrazito prikladan za djecu jer im omogućuje nesputano i slobodno ritmičko kretanje koje doprinosi razvoju motorike

tijela, skladu pokreta i osjećaju za estetiku. Današnja potreba i korištenje plesa u psihoterapijske svrhe jasno ukazuje da pokret koji djeluje na tijelo i um može biti iscjeljujuće sredstvo. Najznačajniji biološki čimbenici skladnog i zdravog tjelesnog razvitka predškolskog djeteta su igra i kretanje (Hraski i Živčić, 1996).

Ples pripada estetskim kineziološkim aktivnostima u kojima se pokreti harmonično povezuju u skladnu, ritmičku i estetsku cjelinu (Prskalo i Sporiš, 2016). Bavljenje plesom na različite načine doprinosi očuvanju zdravlja i poboljšanju kvalitete života i osigurava djetetu redovitu tjelesnu aktivnost potrebnu za pravilan rast i razvoj organizma te sukladno tome povoljno djeluje na razvoj antropoloških karakteristika. Findak i sur. (2001) navode kako ples stimulativno utječe na djecu predškolske dobi i pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i skladnost pokreta te na pravilno držanje tijela. Glazba kod djece izaziva pozitivne emocije i veselo raspoloženje, a izvođenje različitih pokreta i kretanja uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije.

Dobrobiti za tjelesno zdravlje su:

- ritmična aerobna i kardiovaskularna vježba
- razvijanje osjećaja ravnoteže
- razvijanje motoričkih sposobnosti
- razvijanje osjećaja za koordinaciju
- povećanje fleksibilnosti zglobova
- povećanje tonusa mišića
- povećanje potrošnje energije.

Kognitivna i psihička dobrobit odnosi se na:

- stvaranje poticaja za bavljenje tjelesnom aktivnošću, tj. sportom
- smanjenje napetosti i anksioznosti (kroz kreativni pokret)
- unaprjeđenje kognitivne sposobnosti - sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (pozitivan učinak na memoriju i koncentraciju)
- unaprjeđenje sekvencijalnog procesa misli
- povećanje samosvijesti i samopouzdanja
- poboljšanje kvalitete sna
- poboljšanje raspoloženja
- pozitivne učinke u borbi protiv depresije.

7. Utjecaj ritmičke gimnastike na razvoj djece rane i predškolske dobi

Djeci glazba pruža zadovoljstvo, izaziva pozitivne emocije (primjerice: veselo raspoloženje i razdraganost). Izvođenje različitih pokreta i kretnji uz glazbu doprinosi razvoju koordinacije i estetskog osjećaja. Zato je poželjno što češće primjenjivati navedene kretnje uz zadani ritam. Prednost treba dati glazbi koja je svojim sadržajem i ritmom primjerena djeci predškolske dobi (Cetinić i sur., 2011). Plesno-ritmički odgoj djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta jer razvija kinestetski senzibilitet osvješćujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa. Djeca će imati priliku istražiti svoju kreativnost, ali i naučiti koncepte glazbe i ritma. Sudjelovanje u plesnim predstavama (bilo samo u studiju ili na "pravim" nastupima) djeci daje samopouzdanje i vjeru u sebe da mogu nešto postići. Na satima plesa naučit će značenje pojma "timski rad" u poprilično ranoj životnoj dobi, ali i kako ispravno komunicirati s djecom svojih godina, kao i saslušati ostale. Stoga sadržaji plesno-ritmičkog odgoja potiču razvoj svih inteligencija, a metodički postupci razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje.

Stinson (1990) navodi da ples u predškolskoj dobi gleda kao na način osiguravanja osnovnih iskustava potrebnih za daljnji razvoj vještina te kao način poticanja unutarnjeg razvoja. Ako se na takav način pristupi plesu on u ranom djetinjstvu postaje dijelom razvoja osjetilne svjesnosti, kognitivnih sposobnosti i svijesti (Stinson, 1990). Cilj uvođenja plesnih aktivnosti u predškolskoj dobi poticanje je dječjih prirodnih sposobnosti tako da im se ponudi što je više moguće prilika da budu kreativni te da im se pomaže da osmišljavaju jednostavne plesove (Geršak, 2015). Susan Sell (2004) plesna je instruktorica koja je radila s djecom predškolske dobi te je kod takve djece primijetila tri osobine koje utječu na njihov odnos prema plesu. Prvo, svako je dijete na osobnom putu otkrivanja, učenja o svijetu kroz osjetila. Djeca su aktivni istraživači koji rukuju predmetima s ciljem razumijevanja načina na koji svijet funkcionira. Drugo, svako dijete je individua i ima svoj raspored fiziološkog razvoja koji diktira osobnim razvojem. Dok kronološka dob služi kao mjerilo za usvajanje novih vještina, one se događaju

samo onda kada je dijete fiziološki spremno. Treće, djetetov doživljaj plesa ovisi o obiteljskom okruženju i standardima zajednice u kojoj živi. Upravo iz ovog trećeg razloga vidimo zašto je važno da imamo dokumente kao što su *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* koji će poticati pozitivnu klimu u društvu vezanu uz ples.

Geršak (2015) analizirajući kurikulum predškolskog odgoja susjedne nam Slovenije, donosi primjere plesnih aktivnosti za djecu podijeljene u dvije dobne kategorije – od prve do treće godine te od treće do šeste godine. Djeca od prve do treće godine mogu izvesti sljedeće aktivnosti:

- izmišljati svoje pokrete, slijedove pokreta i poze
- kretati se i plesati čitavim tijelom, istraživati mogućnost pokreta u različitim dijelovima tijela, kombinirati paralelne i uzastopne pokrete
- isprobavati brze i spore, isprekidane i uzastopne te opuštene i ukočene pokrete
- osjećati razliku između kretanja i stajanja mirno, nepokretnog (saginjanje, okretanje, lepršanje u mjestu, istezanje) i pokretnog (puzanje, penjanje, hodanje, trčanje, skakanje)
- iskušavati tjelesne pokrete u različitim prostornim orijentacijama (ustajanje, padanje, otvaranje, zatvaranje, kretanju unaprijed i unatrag), s većim i manjim obujmom, višim i nižim horizontalnim nivoom
- promatrati odgojitelja ili gosta plesača (Geršak, 2015).

Primjeri plesnih aktivnosti za djecu od treće do šeste godine su:

- komunicirati, stvarati i izražavati se kroz pokret
- poboljšati kontrolu i svjesnost o dijelovima tijela i čitavog tijela u različitim oblicima pokretanja i mirovanja
- razlikovati opuštanje i točno usmjerenje pokreta
- igrati se i vježbati koordinaciju i ravnotežu
- promatrati, plesati i razumjeti elemente mirovanja i kretanja u različitim prostornim okruženjima, različitim tempom, ritmom i napetošću te povezivati ove elemente u kraće ili duže, manje ili više samostalne plesove
- opažati odnose između različitih dijelova tijela, između tijela i prostora ili predmeta te odnose između plesača u parovima i grupama
- osmisliti kratak ples za nastup (Geršak, 2015).

Osnovna razlika između djece i odraslih je upravo to što odrasli svijet promatraju i doživljavaju uglavnom kroz naučene mehanizme analitičkog i kritičkog razmišljanja, dok djeca svoj doživljaj svijeta baziraju na osjetilno-motoričkom doživljaju. Svi možemo primijetiti kako djeca imaju sposobnost primjećivanja onoga što mi odrasli previdimo, a kada nešto otkriju djeca se vrlo rijetko zadovoljavaju time da to samo promatraju već to pokušavaju doživjeti i ostalim osjetilima (Stinson, 1990). Upravo zbog svega navedenoga ples nije bitan samo za motorički razvoj djeteta u predškolskoj dobi, on služi kao način doživljavanja stvarnosti kroz pokret, ali i izražavanja svojih osjećaja kroz pokret, čime se razvijaju ne samo motoričke nego i kognitivne i socijalne sposobnosti kod djece.

8. Uloga odgojitelja

Pokret prenosi čovjekov odnos prema životu. Slikovito rečeno, pokret predstavlja most između onoga što čovjek proživljava iznutra i onoga što pokazuje svijetu (Carter, 2004). Svaki je medij na svoj način poseban i upotrebljiv u odgojno-obrazovnom radu s djecom. Odgajatelj bi trebao dobro poznavati ograničenja i mogućnosti raznih medija kako bi djetetu mogao ponuditi upravo onaj medij kojim se može spontano izraziti (Marić i Nurkić, 2014). Pedagoška kompetencija praktičara kompleksan je mozaik različitih područja znanja i vještina koja su nužno uključena u praktično područje svakog profesionalca (Slunjski, Šagud i Brajša-Žganec, 2006). Djeca predškolske dobi prvenstveno su „senzomotorička bića“, što trebamo uvažavati i ne smijemo zaboraviti u svim aspektima interakcije s djetetom (Močić-Stošić i Lončarić, 2012).

Zadatak odgojitelja je da s djecom neprekidno istražuje mogućnosti korištenja različitih medija i njihovih potencijala, pa tako i plesa. Okruženje namijenjeno djeci ne može se promatrati kroz kontekst učenja ili kao pasivni prostor za provedbu aktivnosti, već to okruženje treba postati integralni dio učenja koji potiče stvaralaštvo svakog djeteta (Marić i Nurkić, 2014). U svemu tome uloga odgojitelja je ključna. Treba voditi računa o prosječnim psihičkim i motoričkim osobinama djeteta, a te osobine rezultat su fizioloških i psiholoških promjena tijekom odrastanja. Upravo o tome ovisi izbor gradiva, načina na koji će se on predstaviti djeci te količine u kojoj će se to gradivo primjenjivati. Nastavnik, odnosno u našem slučaju odgojitelj, sam mora prvo napraviti selekciju onoga što će s djecom raditi, potom potaknuti svako dijete na pokret i ples na način koji odgovara djetetovoj dobi te stupnju motoričkog razvoja. Uz sve to treba biti svjestan da je izrazito teško generalizirati sve razvojne osobine, čak i u predškolskoj

dobi individualne razlike mogu biti velike (Marić i Nurkić, 2014). Kada govorimo o plesu i ulozi odgojitelja, trebamo biti svjesni da mi ne možemo nešto estetski, ali i u bilo kojem drugom obliku doživjeti umjesto djece. Ono što možemo, prema Stinson (1988), jest pripremiti teren i motivirati djecu da u plesu ne „prolaze kroz pokrete“, odnosno da se ne trude samo odraditi pokrete kako bi zadovoljili formu, već da istinski uživaju kako bi plesne aktivnosti imale sve pozitivne učinke o kojima samo ranije u tekstu govorili. Kako bi djeca potpuno doživjela ples, moraju osjećati da to iskustvo plesa i osmišljavanja plesa pripada njima. Odgajatelj može poticati vezu plesnih pokreta i djece tako da osmisli aktivnosti oko tema i ideja koje su djeci važne i bliske. Naglasak u plesnim aktivnostima nije na oponašanju odgojitelja, već na tome da svako dijete razvija ples za sebe (Stinson, 1988). Ideja odmicanja od koreografija i naglašavanje kreativnosti u plesu u predškolskoj dobi može se iščitati kako iz Nacionalnog kurikuluma tako i u većini modela organizacije plesnih aktivnosti koji su ranije u tekstu prikazani. Odgojitelji trebaju biti svjesni da je u plesu u predškolskoj dobi mnogo važniji proces nego krajnji rezultat (Geršak, 2015). Odgojitelj je taj koji treba slijediti napredak djece te ih poticati na nove plesne oblike, pokrete i motive, a sve to kroz igru i postavljanje pitanja. Uloga mu je naglašavati kreativnost i sudjelovanje te motivirati, poticati i nadzirati djecu bez nuđenja određene koreografije. Veliki nedostatak profesionalnog modela poučavanja plesa djece predškolske dobi je taj što ne dopušta djeci da budu kreativna i ekspresivna te često ne vodi računa o načinu kretanja koji je prirodan za dijete (Geršak, 2015). U takvom modelu odgojitelj dijete koristi kao alat. Ako se odgojitelj odluči za ovakav model te naglašava poznavanje plesnih elemenata, uniformnost i konzistentnost kako bi se postigao cilj, kod djece se ne razvija individualnost što je jedna od ključnih komponenti odgoja i obrazovanja. Ples se pokazao kao odlično sredstvo u radu s predškolskom djecom jer djeca kroz različite sadržaje trče, skaču, okreću se, a time se i mijenjaju njihove sposobnosti i motorički se razvijaju. Kretanje se treba provoditi na različite načine, organizirano, ali i slobodno. Slobodno kretanje omogućuje istraživanje zvukova, tonova, melodija i izvođenje svojih vlastitih pokreta, odnosno simboličko izražavanje. Njime potičemo maštu, improvizaciju i stvaralaštvo što su odlični preduvjeti za razvoj kreativnosti. Iz navedenog možemo zaključiti kako je od velike važnosti pažljivo i pomno njegovati sva područja djetetova razvoja. Svjesno, aktivno, ne prepuštajući slučaju, raspoloženju, prilikama, poticati i stvarati u zadanim okolnostima najbolje moguće uvjete za razvoj djetetovih sposobnosti. Omogućiti djetetu da svoje potencijale iskušava i ostvaruje ovdje i sada, a ne da čeka budućnost. Potrebno je ne zaboraviti da čudo postoji jer ga i mi stvaramo (Zagorac, 2019).

Uspješnost u poučavanju ritmičke gimnastike u velikoj mjeri ovisi o osobnosti i pedagoškoj nadarenosti, višegodišnjim iskustvima i prije svega suradnji s onima koji imaju utjecaja u odgoju na zdrav život, sportski režim kao način života, a to su naravno roditelji koji nikako ne smiju biti izostavljeni iz procesa sportskog odrastanja djeteta. Obitelj je osjetljiva jedinka i reagira na zahtjeve društva i okoline. Dijete sportaš postizat će bolje rezultate te se osjećati poštovano ako se i njegovi roditelji aktivno odnose prema njegovu bavljenju sportom, daju mu potporu i prihvaćaju obaveze koje im sportsko društvo i bavljenje sportom nameće. Stoga je komunikacija odgojitelja i roditelja vrlo bitna, ne samo zbog postizanja rezultata, već i u pravilnom odgoju i psihološkim aspektima odrastanja. Za iskusnog odgojitelja vrlo je bitno da potrebe i interese djece zna prilagoditi zahtjevnim zadatcima koji se moraju ispuniti tijekom rada. Dvije najveće potrebe sportaša, pa tako i u vrtićkoj dobi, su ona za zabavom i osjećajem vrijednosti. Odgojitelj kao koordinator treba uložiti cijeloga sebe kako bi te potrebe bile zadovoljene. Pritom se mora usredotočiti na: motivaciju, postavljanje objektivnih ciljeva, povratne informacije i društvene utjecaje. Vrlo je važno od početka stvoriti prikladan, vrstan, brz i djelotvoran program vježbanja i usvajanja elemenata radi optimalnog razvoja i napretka u vježbanju. Kvaliteta izvedbe zasniva se na tehničkoj pripremi djece, a to znači precizno savladavanje tehnike osnovnih elemenata, od jednostavnijih prema složenijim strukturama. Trening mora biti koncentriran na: savladavanje osnovnih elemenata, stalnu nadogradnju elemenata te održavanje i poboljšanje kvalitete izvedbe (Živčić, 2007). Prije početka izvođenja određenog motoričkog gibanja, određeno gibanje mora se najaviti kratko i glasno, objasniti jasno i slikovito te demonstrirati u originalnom obliku. Prilikom izvođenja vježbi moramo paziti da dijete savlada motoričko gibanje u osnovnoj strukturi te paziti i ispravljati pogreške prilikom izvođenja motoričkih gibanja. Sadržaji koji se izvode u ritmičkoj gimnastici za djecu predškolskog uzrasta su: stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi i zamasi. To su ujedno i osnovni elementi kretanja u gimnastici (Wolf-Cvitak, 2000; Wolf-Cvitak, 2004).

Motivacija (*lat. movere* - kretati se) je izrazito važna u radu s djecom. Može se definirati kao: sve ono što nas pokreće prema nekom cilju, sve ono što uvjetuje neko usmjereno djelovanje, psihički proces zadovoljavanja potreba (Sindik, 2008). Unutarnja motivacija - kao unutarnji razlog za sudjelovanje u nekoj sportskoj aktivnosti, zbog uživanja u njoj, a bez vanjske nagrade. Tako su, primjerice, djeca uključena u sportski program jer uživaju i vole na taj način provoditi vrijeme družeći se s prijateljima i vršnjacima (Sindik, 2008). Vanjska motivacija - o takvoj vrsti motivacije govori se kada je dijete potaknuto vanjskim razlogom (npr. materijalne nagrade ili kazne). Dijete se može navesti na sudjelovanje u sportskoj aktivnosti na način da ga se nagradi

(npr. sportskom majicom ili medaljom) ili primjenom kazne (npr. izostanak „petice“ na kraju treninga). Manje je vjerojatno da će djeca uz ovakav oblik motivacije nastaviti s redovitim vježbanjem i u kasnijim godinama (Sindik, 2008). Djeca će nastaviti vježbati ako se pritom i zabavljaju. Svakako se mora obratiti pažnja na optimalnu količinu poticaja i motivacije te voditi računa da težina aktivnosti odgovara njihovim sposobnostima, da se izbjegavaju situacije u kojima djeca dugo čekaju na red u vrsti ili koloni, da se pruži djeci dovoljno vremena za odmor te da ih se uključi u trening na način da primjerice odabiru igru koju žele igrati na početku ili na kraju treninga. Najvažnije je u svakodnevnom radu imati na umu dijete, njegove potrebe, interese, sposobnosti te cjeloviti razvoj, vodeći se time planirati aktivnosti i prilagođavati rad.

9. Primjena ritmičke gimnastike u predškolskim ustanovama

U predškolskom razdoblju najčešće nema organiziranog bavljenja sportom, uključenje u sportske aktivnosti događa se oko pete ili šeste godine. Glavno obilježje predškolskog razdoblja je djetetova bezbrižnost, potreba za igrom i vezanost uz roditelje. Igra je najvažnija aktivnost djeteta u tom razdoblju, njom se oslobađa višak energije što rezultira smirenjem tijela i duha te izazivanjem zadovoljstva kod djeteta. Igrom se razvija motorika, jačaju se mišići, intelektualne funkcije i djetetovo društveno ponašanje. Stoga bi sport djetetu u najranijoj dobi trebalo predstaviti kao neku vrstu igre, zainteresirati ga njegovom različitošću, poticajima i motivacijom. Vjerojatnost je da će dijete uz potrebu za kretanjem imati i nove ambicije. Tako sport zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem, što je iznimno važno za njegov cjelokupan razvoj, uz razvoj spoznaje i rano učenje. Mlađa djeca imaju veliku potrebu za kretanjem jer njime upoznavaju svijet oko sebe. Sportom dijete stječe samopouzdanje, sigurnost i širi svoj društveni spektar prijatelja. Dijete je potrebno usmjeravati i poticati ga kako u svemu tako i u bavljenju sportom. Među svim sportovima gimnastika se smatra jednom od najsveobuhvatnijih tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci jer sjedinjuje vježbe fleksibilnosti, brzine, ravnoteže i snage, a može se prakticirati već od treće godine (Sindik, 2008). „Djeca u vrtiću kroz sate tjelesnog vježbanja poučavaju se najjednostavnijim osnovama ritmičke gimnastike kao što su ravnoteže, vage, okreti, špage, mostovi, istezanja, te izvođenje osnovnih elemenata sa loptama, obručem i vijačom“ (Ivanković, 1982: 24).

Stvaranje i sastavljanje vježbe sa spravom ili bez nje čini koreografiju. Koreografiju sastavlja trener, stručnjak koji je u potpunosti ovladao tehnikom sporta, te ima dobro istaknut osjećaj za

estetiku, ritam i glazbu. Bitna karakteristika stručnjaka za osmišljavanje koreografije je i poznavanje zakonitosti scenskog nastupa i kretanja u zadanom vremenu i prostoru. Karakteristike dobre koreografije ovise o faktorima koji se savladavaju s godinama vježbanja. Neki od faktora su stvaranje osjećaja za trajanje pokreta, brzina izvođenja pokreta, te sluh za ubrzavanje i usporavanje. Pokret ovisi o naglašenoj i nenaglašenoj dobi u glazbi te mora pratiti njezin ritam uz stalnu izmjenu kontrakcije i relaksacije. Održavanje tempa glazbe diktirat će i usklađivati dinamiku rada spravom. U glazbi visina tona određuje položaj i smjer tijela, jačina tona određuje dinamiku mišićne napetosti, a boja zvuka određuje mekoću ili čvrstoću pokreta, dok trajanje tona određuje istovremeno i trajanje pokreta. Za vrijeme trajanja melodija izmjenjuju se pokreti, a za vrijeme pauze u glazbi vježbačica miruje. Fiksiranje pokreta u kretnji naglašeno je akordima. U izvedbi koreografije gimnastičarka se mora dobro snalaziti u prostoru, kojem mora prilagoditi i pravilno koristiti svoje pokrete. Elementi u koreografiji koji zahtijevaju veliki prostor izvode se dijagonalno, dok se u kutu predviđenog prostora izvode elementi u mjestu. Ravnomjeran raspored elemenata u prostoru može se izvoditi pravolinijsko ili u raznim smjerovima po cijelom prostoru. Postoje tri dimenzije rada sa spravama. Postavljanje spava u okomitoj dimenziji uz pokret gore-dolje, vodoravnoj uz pokrete lijevo-desno i bočnoj dimenziji uz pokrete naprijed-natrag. Orijentacije u prostoru savladavaju se okretima i polu okretima u najranijoj dobi. Trener mora voditi računa i o mentalnoj dobi vježbačica te prema tome ne smije inzistirati na pokretima koje one nije u stanju usvojiti. Mora ju poticati na stvaralaštvo te odabirati glazbu primjerenu njenoj dobi kako bi ona poticajno utjecala na nju te bi se time mogla snažnije izraziti. Vježbačica kroz pokrete odaje svoj estetski doživljaj i individualni izraz zrelosti. Kako se estetski doživljaj ne bi narušio ne smije doći do pretjeranog nizanja, i pretrpavanja koreografije tehničkim elementima. Koreografija mora sadržavati takvu strukturu koja će kod gledatelja izazvati emociju (Wolf-Cvitak, 2004).

Između djece pojedinih dobnih skupina postoje razlike koje treba uvažavati. Bitno je naglasiti da se djeca te dobi relativno brzo umaraju, a rješenje bi bila smjena aktivnosti s odmorom i obratno (Findak, 2001). Također, treba mijenjati i sadržaje, jer se zbog već naznačenih karakteristika dosta brzo zasite istih ili sličnih pokreta i kretanja. Za djecu vrtićke dobi primjerene su dinamične vježbe. Prednost valja dati prirodnim oblicima kretanja, izbjegavajući vježbe koje iziskuju dulju koncentraciju pažnje te vježbe dugotrajne kontrakcije mišića. Vrlo je bitno da se vježbe izvode u primjerenom ritmu kako bi ih djeca izvodila pravilno i s lakoćom. Posebnu pažnju potrebno je usmjeriti na sigurnost i zdravlje djece tijekom bavljenja aktivnostima. U vrtićkoj dobi dolazi do intenzivnog fizičkog rasta i razvoja. Rast grudnog koša pokazuje individualne razlike te vježbama disanja na svježem zraku možemo utjecati na razvoj

srca i pluća, dok se frekvencija srca lako ubrzava pa dolazi do aritmičnosti tijekom vježbanja. Osobito se razvijaju veliki mišići, ali je njihova ukupna masa u odnosu na težinu mala. Dijete na prijelazu u mlađe školsko doba vlada osnovnim prirodnim oblicima kretanja, hodanja i trčanja, a koordinacija se poboljšava, dok je pisanje i vezanje cipela napredak u finoj motorici (Findak, 2001).

Rad s djecom vrtićke dobi obuhvaća tri dobne skupine:
- mlađa dobna skupina (od 3. do 4. godine)
- srednja dobna skupina (od 4. do 5. godine)
- starija dobna skupina (od 5. do 6. godine).

a) MLAĐA DOBNA SKUPINA

Zahtjevi koji se postavljaju pred djecu te dobi moraju biti blaži s obzirom da su njihovi pokreti sporiji, površni i skromni u odnosu na izvođenje i trajanje zadanih zadataka. (Findak 2001) Potrebno ih je naučiti osnovne položaje i svrstavanje u vrstu, kolonu, krug, za što je najprimjerenije koristiti njima poznate pojavnosti, npr. u vrstu – „napravimo zmijicu"; u kolonu – „napravimo vlakić"; u krug – „napušimo balon".

KARAKTERISTIKE TROGODIŠNJAKA:
- djeca tog uzrasta mogu stajati skupljenih peta i tako sunožno skočiti
- mogu čučnuti i podići se iz istog položaja održavajući ravnotežu na prstima
- hodati tako da u trenutku dodira noge s tlom prenose težinu tijela na prednju trećinu stopala
- penjati se po stepenicama izmjenjujući noge
- kratkotrajno stajati na jednoj nozi
- voziti tricikl
- nalijevati s obje ruke vodu u čašu bez prolijevanja
- pomagati pri oblačenju (otkopčavati gumbe, obuvati cipele) (Stojčević-Polovina, 2010).

b) SREDNJA DOBNA SKUPINA

Srednju dobnu skupinu obilježava povećanje sposobnosti kretanja. Dijete ove dobi prolazi kroz prilično burnu razvojnu fazu. Ono nerijetko prelazi granice nedopuštenog, ima iznenadne ispade bijesa i sl. Česte su prkosne i drske reakcije, ne uviđa greške i teško priznaje krivicu.

KARAKTERISTIKE ČETVEROGODIŠNJAKA:

- skakuće na jednoj nozi
- skakuće s dvije skupljene noge (sunožno)
- trči različitim brzinama
- zakopčava odjeću
- drži olovku s tri prsta (kažiprst i srednji s jedne strane, a palac s druge strane)
- kažiprstom može dotaknuti nos
- počinje se orijentirati u vremenu (Stojčević-Polovina, 2010).

KARAKTERISTIKE PETOGODIŠNJAKA:

- petogodišnjak može dugo stajati na jednoj nozi
- pri hodu javljaju se prateći pokreti ruku
- može poskakivati na jednoj nozi i do 5 metara
- može protrčati 30 metara za manje od 10 sekundi
- pri hvatanju lopte koristiti se više šakama nego rukama u cijelosti
- u igri može koristiti obje ruke neovisno jednu od druge
- zavezuje vezice na cipelama u mašnu
- oblači se i svlači
- razlikuje predmete po težini (Stojčević-Polovina, 2010).

c) STARIJA DOBNA SKUPINA

Djeca starije dobne skupine snažnija su, izdržljivija, kretanja izvode točnije i brže te uz bolju prostornu orijentaciju spremna su izvoditi nešto složenije pokrete. Takva djeca mogu dobro kombinirati pokrete u složene motoričke vještine. Ne mogu dugo sjediti. Tjelesne aktivnosti mogu trajati i do 60 minuta, uočavaju se velike individualne razlike između djece.

KARAKTERISTIKE ŠESTOGODIŠNJAKA:

- može učiniti sve što i petogodišnjak, ali bolje, brže i točnije
- može pretrčati 30 metara za manje od 9 sekundi
- može šutirati loptu do 6 metara u dalj
- zna označavati način upotrebe nekog predmeta (Stojčević-Polovina, 2010).

11. Dosadašnja istraživanja o utjecaju ritmičke gimnastike na razvoj djece rane i predškolske dobi

Postoji obilje anegdotalnih dokaza da uključivanje djece u aktivnosti simboličkih pokreta, kao što je ples, u dobi od njihova rođenja do pete godine pozitivno potiče kognitivni razvoj (Faber, 2016). Uzevši to u obzir, Faber (2016) predlaže da kreativna pokretna iskustva u predškolskom uzrastu: (a) pridonose neurološkoj organizaciji mozga te omogućuju razvoj kompleksnih misaonih procesa, (b) razvijaju prostornu inteligenciju, (c) stvaraju prvi simbolički sustav koji prethodi jeziku te stvaraju neurološke veze za kasniju simboličku upotrebu. Ovaj fenomen Faber naziva *Isadorin efekt*, a osnova su mu pretpostavke da motorički razvoj u predškolskoj dobi pridonosi neurološkom i kognitivnom razvoju, razvoju prvog simboličkog sustava te razvoju svjesnosti o prostoru. Efekt je dobio ime po Isadori Duncan (1877.-1927.) koja se smatra „majkom modernog plesa“.

Autor Chatzopoulos i suradnici (2018) pokušali su empirijski dokazati pozitivan utjecaj plesa na razvoj u predškolskoj dobi. Polazište za njihov rad bila je činjenica da odgojitelji učestalo promatraju djecu koja nisu svjesna svog položaja tijela. Djeca se za vrijeme slobodne igre kreću nekoordinirano te se često sudaraju međusobno ili s predmetima. To može upućivati na loše razvijenu propriocepciju. Propriocepcija je svjesnost o položaju udova i pokreta u prostoru (Han i sur., 2016, prema Chatzopoulus i sur., 2018). Ona nam omogućuje da čak i kada ne vidimo, budemo svjesni položaja svojih udova i njihovih pokreta. Istraživanje je provedeno u Grčkoj. Testnu skupinu činilo je 32 djece predškolskog uzrasta koji su pohađali satove kreativnog plesa dva puta tjedno tijekom dva mjeseca. Kontrolnu skupinu činilo je 30 djece koja su za to vrijeme sudjelovala u nestrukturiranoj slobodnoj igri. Mjerenja za svako područje istraživanja (propriocepcija, senzomotorna sinkronizacija i ravnoteža) odrađena su na obje skupine prije i nakon uključivanja djece u aktivnosti kreativnog plesa. Autori su statističkom obradom uspjeli dokazati da je došlo do značajnog napretka propriocepcije kod djece koja su dva mjeseca sudjelovala u aktivnostima slobodnog plesa. Do istog su zaključka došli i kada se radi o razvoju senzomotorne sinkronizacije – uključenost djece u kreativan ples pozitivno utječe na senzomotornu sinkronizaciju, djeca iz testne skupine postigla su bolje rezultate nakon dva mjeseca kreativnog plesanja. Značajnih poboljšanja u rezultatima nije bilo samo u mjerenjima ravnoteže gdje su i testna i kontrolna skupina imale statistički slične rezultate i prije i nakon uključivanja testne skupine u aktivnosti kreativnog plesa.

Zaključke nekoliko istraživanja koja pokazuju pozitivan utjecaj plesa na razvoj u predškolskoj dobi donose i Lorenzo-Lasa i suradnici (2007). Pokret u kombinaciji s maštovitošću pomaže u razvoju pažnje, brzine učenja, uživanja u učenju te dugotrajnijem zadržavanju znanja. (Sacha i Ross, 2006., Lorenzo-Lasa i sur., 2007). Pokret i glazba potiču razvoj matematičkog i logičkog razmišljanja kroz ritam i obrasce tempa i otkucaja. (Shilling, 2002., prema Lorenzo-Lasa i sur., 2007). Osim poticanja kognitivnog razvoja ples može biti transformativno iskustvo koje utječe pozitivno na osobni identitet i samokontrolu. (Graham, 2002., prema Lorenzo-Lasa i sur., 2007). Laura-Ann Petitto (2008, prema Faber, 2016) u svom je istraživanju pokazala da treniranje plesa prije sedme godine života razvija bolju i dugotrajniju pažnju i koncentraciju. Koordinaciju su istraživali Wolf-Cvitak (2004) i Starosta (1997) na 30 ritmičarki u dobi od 6-7 godina. Uzorak varijable bio je test za mjerenje koordinacije maksimalne rotacije u vertikalnom skoku. Mjerenje se provodilo dva puta dnevno, prvo u 9h, drugo u 18h tijekom istog dana. Cilj istraživanja bio je ustanoviti utječe li vrijeme mjerenja na rezultate mjerenja. Rezultati istraživanja dali su malu prednost jutarnjem mjerenju, jer je korelacija između ova dva mjerenja iznosila 0.57 na razini pouzdanosti od 95%.

Miletić (1999) provela je istraživanje radi utvrđivanja relacija između nekih morfoloških osobina, motoričkih sposobnosti i uspjeha u ritmičkoj gimnastici nakon šestomjesečnog kineziološkog tretmana. Istraživanje je provedeno na uzorku od 100 djevojčica, kronološke dobi od 11 godina. Uzorak varijable bile su vježba s loptom, vijačom i vježba bez sprave. Regresijskom analizom ustanovljeno je da je za dobar rezultat važna izražena sposobnost koordinacija u ritmu i brzina. Rezultati istraživanja Božić i Tkalčec (2003) u kojem je sudjelovala eksperimentalna skupina učenika (polaznici sportskog programa za predškolce) od 18 dječaka i 14 djevojčica 1. razreda osam osnovnih škola grada Pule, te kontrolna skupina od 62 dječaka i 56 djevojčica iz istih razreda, odnosno škola, ukazali su da postoje statistički značajne razlike u svim testovima motoričkih sposobnosti između eksperimentalne skupine (djece polaznika (37) sportskog programa za predškolce) i kontrolne skupine (djece odabrane iz istih sredina, razreda). Rezultati ukazuju na to da su djeca eksperimentalne skupine, u odnosu na djecu kontrolne skupine značajno napredovala. Također, u odnosu na orijentacijske vrijednosti, gotovo svi učenici i učenice eksperimentalne skupine postigli su iznadprosječne i izvrsne rezultate.

Marina Knez (2018) za potrebe svog diplomskog rada provela je istraživanje čiji je cilj bio utvrditi razlike u motoričkim sposobnostima koordinacije ruku i nogu, te koordinacije u prostoru između vježbačica KRG *Leda* i vježbačica ZTD *Hrvatski Sokol*. Uzorak ispitanika u

ovom istraživanju sačinjavao je 30 djevojčica. Kronološka dob je 7-9 godina. Testiralo se 15 djevojčica koje treniraju ritmičku gimnastiku u KRG *Leda* te 15 djevojčica koje treniraju sportsku gimnastiku u ZTD *Hrvatski Sokol*. Uzorak varijabli čini skup od 5 testova za procjenu sposobnosti koordinacije ruku i nogu, koordinacije u prostoru te koordinacije u ritmu kod djece u senzibilnim fazama razvoja. gimnastičarki. Rezultati pokazuju da su ritmičarke uspješnije u izvođenju testova od gimnastičarki. Može se pretpostaviti da su razlog istoga bili pomno planirani i programirani treninzi, jer niti jedan razvoj sportašica i njihovih motoričkih sposobnosti, osobina i znanja ne dolazi slučajno. Također, može se reći kako je za postizanje dobrih rezultata itekako zaslužno vježbanje uz glazbu koja pozitivno djeluje na učinkovitost razvoja koordinacije u ritmu. Prema Wolf-Cvitak (2004), u procesu učenja pokreta ritmičke gimnastike glazba pomaže memoriranju i usvajanju elemenata i cjelina. Također, glazba jasnog i naglašenog ritma omogućava lakše i brže učenje vezanih pokreta. Manipulacija spravama također je jedan od bitnih faktora zbog kojih su ritmičarke sve testove odradile s velikim postotkom točnosti.

Dobrobiti plesa mogu se povezati sa psihologijskim konstruktima, pa tako nalazi istraživanja pokazuju kako ples pozitivno utječe na opće kognitivno funkcioniranje, ponajviše pamćenje (Alpert i sur., 2009), poboljšava neverbalne komunikacijske vještine (Sakata i sur. 2004) i zdravstveno stanje ljudi (Alpert i sur., 2009), uvelike smanjuje razinu stresa te utječe na afektivne procese (West i sur., 2004).

Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) istraživali su utjecaj plesnih struktura na razvojmotoričkih sposobnosti kod djece predškolskog uzrasta. Na uzorku od 30 djevojčica i 30 dječaka dobi od 5,5 do 6,5 godina izvršili su provjeru motoričkih sposobnosti, te su ih uključili u četveromjesečni plesni program koji je uključivao učenje narodnih i standardnih društvenih plesova, ritmičke igre i plesne improvizacije. Usporedbom rezultata finalne i inicijalne provjere motoričkih sposobnosti ustanovili su da je plesni program uzrokovao pozitivne transformacije motoričkih sposobnosti kod oba spola, s time da je kod djevojčica posebno izražen napredak u gibljivosti i koordinaciji, dok su dječaci postigli bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i brzine.

Sljedeće istraživanje usmjerilo se na dječje razumijevanje emocija u plesu. Sedam profesionalnih plesača modernog plesa improvizirali su pokrete sa zadatkom da prikažu radost, žalost, ljutnju i strah, nakon čega su izdvojene i snimljene kratke solo koreografije svakog pojedinog plesača. Facijalna ekspresija plesača bila je neutralna za svaku od emocija koje su trebali prenijeti plesom, kako lice ne bi privuklo čitavu pozornost u identifikaciji emocija. Djeca

u dobi od 4, 5 i 8 godina gledali su snimke i za zadatak imali procijeniti o kojoj se emociji radi. Rezultati su pokazali kako su sve skupine sudionika prepoznale emocije plesnih koreografija. U ovom istraživanju provjereno je i koji su plesni elementi ključni za prepoznavanje emocija u plesu. Postoji takozvani klasifikacijski sustav za kodiranje pokreta u plesu, tvorničkom radu i svakodnevnim situacijama naziva LMA (*Laban movement analysis*) ili Labanova analiza pokreta (Laban, 1948., prema Lagerlöf i Djerf, 2009). Sustav je osmislio plesač i koreograf Laban, a kasnije su ga razvili njegovi učenici. Taj sustav analize pokreta danas je vrlo korišten u plesu, ali i u drugim zanimanjima. Labanova analiza govori kako postoje četiri velike komponente pokreta: korišten prostor, trajanje, tečnost (*flow*) i snaga. Autori istraživanja ističu kako već djeca u dobi od 4 godine mogu prepoznati emocije iz tjelesne ekspresije u plesu, a shodno tome i u svakodnevici što je za emocionalni razvoj djeteta i razvoj neverbalne, tjelesne ekspresije, izuzetno važan podatak. Nadalje, dobivene su ključne komponente u prepoznavanju dvanaest emocija u plesnom pokretu pa se te spoznaje o komponentama mogu koristiti za daljnja istraživanja, kao i za primjenu u praksi (Lagerlöf i Djerf, 2009).

Kada su u pitanju odgojitelji te njihov stav i educiranost o pokretnim aktivnostima, u ovom slučaju ritmičkim aktivnostima, u predškolskoj ustanovi spomenut ćemo istraživanje studentice Ivane Krišto (2020). Istraživanje je provedeno za potrebe diplomskog rada. Cilj istraživanja bio je ispitati zastupljenost plesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama, utvrditi postoje li preferencije odgojitelja za primjenom pokreta u svakodnevnom radu s djecom kao oblik aktivnosti te općenito ispitati stav i informiranost odgojitelja o pokretnom stvaralaštvu. Istraživanje je provedeno putem online anketnog upitnika. Velik broj ispitanika odgovorio je kako je u njihovim skupinama barem jedno dijete uključeno u izvanvrtićku aktivnost vezanu uz ples. Također 93,8% ispitanika slaže se u potpunosti s tvrdnjom da je pokretno izražavanje jako bitno za dječji rast i razvoj te da se korištenjem plesnih sadržaja u radu s djecom vrtićke dobi, osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, utječe i na razvoj kreativnosti, samopouzdanja, ritmičnosti i ljepote pokreta u djece. Većina ispitanika svakodnevno se trudi motivirati djecu na pokretno izražavanje te kao sredstvo motivacije koristi glazbu. Razina neslaganja s tvrdnjama kod ispitanika najviše se primijeti kod tvrdnji vezanih uz razinu učestalosti i važnosti edukacija na temu pokretnog stvaralaštva kod djece. Polovina ispitanika (54,2%) niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom da su zadovoljni učestalošću edukacija o važnosti pokretnog stvaralaštva kod djece rane i predškolske dobi. Također možemo vidjeti da se većina ispitanika ne slaže s tvrdnjom da ustanova u kojoj ispitanici rade redovito organizira stručna usavršavanja vezana uz plesne aktivnosti te nam ovaj podatak pokazuje

nedovoljnu osviještenost o educiranju ustanove kada su u pitanju pokretne aktivnosti. Ispitanici su većinom složni u slaganju s tvrdnjom da im je potrebno više praktičnih primjera i savjeta oko plesnih aktivnosti. Konačno, većina ispitanika (64,6%) slaže se s tvrdnjom da odgojiteljev stav o plesnim aktivnostima utječe na razvoj pokretnog izražavanja i stvaralaštva djece rane i predškolske dobi (Krišto, 2020).

12. Zaključak

Prema suvremenoj slici djeteta, što je naglašeno i u *Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*, dijete je kreativno biće sa specifičnim stvaralačkim i izražajnim potencijalima, a vrtić je mjesto koje podupire razvoj dječjeg stvaralaštva i kreativnosti. Tjelesno vježbanje predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi. Ako osiguramo pravilnu tjelesnu aktivnost, zdravstveno-higijenske uvjete i pravilnu ishranu imamo osiguravajući napredak u razvoju antropoloških obilježja djece i njihovog zdravlja. Pokret, pa tako i sam ples, utkan je duboko u svakog čovjeka. Od najstarijih vremena čovjek je svoje osjećaje, religijske i moralne vrijednosti iskazivao pokretom i glazbom. Promatrajući djecu predškolske dobi, vidljiva je prirodna težnja, znatiželja, ljubav prema glazbi i plesu koja je poligon za razvoj brojnih sposobnosti kao što su emocionalne, socijalne, kognitivne, motoričke sposobnosti.

„Plešemo dok se smijemo, plešemo dok plačemo, plešemo iz ludila, plešemo iz straha, plešemo za nadu, plešemo za vrisak. Mi smo plesači, mi kreiramo snove."

(Albert Einstein)

Izražavanje je svima nama urođeno i prirodno stanje. Kao što je Albert Einstein naglasio, mi ne postajemo plesači, mi smo svi rođeni plesači. Plešući učimo kako osloboditi pokret, postajemo spontani, ponašamo se prirodno i slobodno. Djeca rado sudjeluju u svim pokretnim, glazbenim i plesnim aktivnostima, iskazuju radost, sreću i zadovoljstvo sudjelovanja u njima. Upravo ih zato treba poticati na slobodu pokreta i izražavanja. Suvremeni odgojitelj partner je dječjoj igri, sukonstruktor djetetova znanja, koji bi trebao pratiti djetetove interese, nuditi materijale kako bi zadovoljio djetetove interese u svim aspektima djetetova razvoja pa tako i u području plesa i glazbe. U svome radu trebao bi biti fleksibilan jer time osigurava zadovoljenje specifičnih potreba, osobnih ritmova i individualno različitih strategija učenja djece. Također treba stvoriti poticajno, podržavajuće ozračje u kojem se sva djeca na jednak način mogu izražavati, razvijati svoju maštovitost, kreativnost, kritičko i divergentno mišljenje.

Pregled dosadašnjih istraživanja pokazuje nam važnost pokreta za cjelokupni razvoj djece, ali i koliko je važna educiranost i uloga odgojitelja u provođenju aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da odgojiteljima nedostaje edukacija i smjernica kada su u pitanju pokretne aktivnosti, u ovom slučaju ritmička gimnastika. Ritmička gimnastika povezuje pokret i ples, a karakteriziraju je lijepi i graciozni pokreti, bilo to sa spravama ili bez njih. Za djecu predškolske

dobi ritmička gimnastika idealan je sport koji formira tijelo, zateže sve mišiće i uči pravilnom držanju tijela. Kroz sadržaje ritmičke gimnastike razvijaju se nova i usavršavaju već postojeća motorička znanja i postignuća, motoričke sposobnosti, posebno koordinacija, ravnoteža i fleksibilnost što je općenito vrlo važno i dobro za svakog čovjeka, a ponajprije za djecu. Međutim, treba naglasiti da svakom djetetu treba omogućiti uživanje, sreću i radost koja proizlazi iz bavljenja glazbom i plesom. Imajući na umu sve dobrobiti za dijete koje proizlaze iz bavljenja glazbom i plesom stavlja se naglasak na važnost uključenosti ovih umjetničkih područja u svakodnevicu vrtičkog života kao i uključenost u kasniji odgoj i obrazovanje djece izvan vrtića. Misao kojom se trebamo voditi u našem svakodnevnom radu jest „Kada se jednostavno prepustimo onom što se događa, procesu, kada želimo nestati u plesu, u slici, u nekoj aktivnosti, kada ne uvjetujemo pokret ili smjer kista, odabir boje, kada dozvolimo unutarnjem vodstvu da nas vodi, prepustimo se njegovoj mudrosti, prepustimo se tom kreativnom procesu, a mi sa svim svojim naučenim znanjem i ograničenjima nestajemo, tada nestaju sve prepreke, tada ulazimo u nepoznatu nam sferu, napuštamo poznato, tada nastupa kaos. Tada ništa nije nemoguće, jer u kaosu se stvara mogućnost novih sklapanja, novih poredaka, novih djela, novina, rađanja, stvaranja. To je oslobađajući ali zastrašujući osjećaj odlaska u nepoznato, u nepredvidljivo kada se prepuštamo bez straha, vjerujući, intuitivno znajući da će nas nepoznato odvesti na pravo mjesto“ (Slunjski, 2014).

13. Sažetak

Tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj na čovjeka u bilo kojoj životnoj dobi, a posebice u predškolskoj. U današnjem suvremenom načinu života djeca su sve manje motorički aktivna, a sve više vremena provode u virtualnom svijetu. Budući da je predškolska dob idealna za razvoj i odgoj – ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, nego i za cjeloviti razvoj u području tjelesne aktivnosti, upravo je to razdoblje povoljno za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja. Dijete se u predškolskoj dobi izražava spontanim pokretima što utječe na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjelokupni razvoj. Plesom se u djece razvijaju sposobnosti kreativnog izražavanja i stvaralaštva, primjenom različitih pokreta i kretnji, a sve s igrom koja je jedna od osnovnih djetetovih potreba. Među svim sportovima gimnastika se smatra jednom od najsveobuhvatnijih tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci jer sjedinjuje vježbe fleksibilnosti, brzine, ravnoteže i snage, a može se prakticirati već od treće godine. Uloga i educiranost odgojitelja ključna je kada je u pitanju provođenje ritmičkih aktivnosti. Odgojitelj je taj koji treba prilagoditi rad djetetu i njegovoj dobi. Djeci je potreban svestrani odgojitelj kojemu će interesi, potrebe i sposobnosti djece biti na prvom mjestu jer samo takav odgojitelj će motivirati, ohrabriti i poduprijeti holistički razvoj djeteta. Potreban je odgojitelj čiji je cilj potaknuti djecu na aktivnost, kreativnost i slobodno izražavanje kroz pokret i glazbu.

Ključne riječi: ritmička gimnastika, pokret, tjelesni razvoj, djeca, odgojitelj, predškolska dob, odgoj

14. Summary

Physical activity has a great impact on a person at any age, especially in preschool. In today's modern lifestyle, children are less and less motorically active and spend more and more time in the virtual world. Since preschool is ideal for the development and education - not only of health, nutrition and hygiene habits, but also for overall development in the field of physical activity, this period is favorable for stimulating the development of morphological characteristics, motor and functional abilities and increasing optimal range of biotic motor

skills. In preschool, the child expresses himself with spontaneous movements, which affects the development of motor and functional abilities and overall development. Through dance, children develop the ability to express themselves creatively by using various movements, all with play, which is one of the basic needs of a child. Among all sports, gymnastics is considered one of the most comprehensive physical activities available to children because it combines exercises of flexibility, speed, balance and strength, and can be practiced from the age of three. The role and education of educators is crucial when it comes to conducting rhythmic activities. It is the educator who needs to adapt the work to the child and his age. Children need a versatile educator who will put the interests, needs and abilities of children first, because only such an educator will motivate, encourage and support the holistic development of the child. An educator is needed whose goal is to encourage children to be active, creative and express themselves freely through movement and music.

Keywords: rhythmic gymnastics, movement, physical development, children, educator, preschool age, education

15. Literatura

1. Alpert, P. T., Miller, S.K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., Gillis, C.B. i Kodandapari, K. (2009). *The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults.* Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 21, 108-115.
2. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M., (1994) Psihologija odgoja i obrazovanja Zagreb, Školska knjiga.
3. Božić, D., Tkalčec, Z. (2003). *Razvoj motoričkih sposobnosti učenika prvih razreda osnovne škole koji su pohađali sportski program za predškolce*. U: Zbornik radova Znanstveno – stručnog skupa povodom 140 godina učiteljskog učilišta u Petrinji. Visoka učiteljska škola Petrinja. Petrinja .
4. Brajša-Žganec A. (2003). Dijete i obitelj – emocionalni i socijalni razvoj. Zagreb: Naklada Slap.
5. Brajša-Žganec, A., Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, *16*(3 (89)), 477-496.
6. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24* (2), 65-75.
7. Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. University of Florida.
8. Cetinić, J., Vidaković Samaržija, D. (2011). Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. Na Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnoga znanstvenog skupa Dijete i estetski izričaji. Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. str, 265-272.
9. Chatzopoulos, D., Doganis, G., Kollias I. (2018) Effects of creative dance on proprioception, rhytm and balance of preschool children, *Early Child Development and CareI,* Vol. 188, str. 1-11.
10. De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis*, *43*(3), 204-209.

11. Faber, R. (2016) Dance and early Childhood Cognition; The Isadora Effect, Arts Education Policy Rewiew, Vol 118, No. 3, str 1-11
12. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
13. Findak, Vladimir; Metikoš, Dušan; Mraković, Miloš (1992). *Kinezиološki priručnik za učitelje*. Hrvatsko pedagoško-književni zbor, Biblioteka za nastavnike i odgajatelje. Zagreb
14. Furjan-Mandić, G. (2007.) *Ritmička gimnastika-priručnik*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb
15. Geršak, V. (2015) Dance in the Slovenian Kindergarten Curriculum, Školski vjesnik, Vol. 64, br. 3, str. 399-410
16. Habuš Rončević, S. (2014). Neke suvremene uloge odgojitelja u glazbenom odgoju djece rane i predškolske dobi. *Magistra Iadertina, 9*(1), 179-187
17. Hraski, Ž., Živčić, K., (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova - Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa (D. Milanović) (ur) str. II 12 – II 15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
18. Hraski, Ž., Živčić, K., Žuljević, N. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. *U Vladimir Findak (ur.), Zbornik radova, 11*, 242-243.
19. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. *U V. Findak (Ur.) Zbornik radova, 18*, 149-153.
20. Ivanković, A. (1982.) *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu. gimnastičkih pomagala i sprava.* Zagreb: Školska knjiga.
21. Jovančević, V. (2016). *Relacije različitih vrsta plesova i ritmičke gimnastike*. Doctoral dissertation. Univerzitet u Beogradu-Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
22. Knez, M. (2018). Razlike u razvoju koordinacije djece koja treniraju ritmičku gimnastiku i djece koja treniraju sportsku gimnastiku. Diplomski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziloški fakultet.
23. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
24. Kosinac, Z., C. (2009). Igra u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 55*(22), 11-22.

25. Kostić, R., Miletić Đ., Jocić, D., Uzunović, S. 2002. The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children. Physical Education and Sport.
26. Košta, T., Desnica, R. (2013). Utjecaj važnijih europskih glazbenih pedagoga na razvoj nastave glazbe u Hrvatskoj i Sloveniji u drugoj polovici 20. stoljeća. *Magistra Iadertina,* 8.(1.), str. 27-37. Zadar.
27. Krišto, I. (2020). Odgojitelji i plesne aktivnosti u vrtiću. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu.
28. Lagerlöf, I. i Djerf, M. (2009) Children's understanding of emotion in dance. European Journal of Developmental Psychology, 6(4), 409-431.
29. Lagerlöf, I. i Djerf, M. (2009) *Children's understanding of emotion in dance.* European Journal of Developmental Psychology, 6(4), 409-431.
30. Linn, M. (2006). Terapijske vježbe kod psihomotoričkih razvojnih smetnji. Jastrebarsko: Naklada Slap.
31. Lorenzo-Lasa, R., Ideishi, R. I., Ideishi S. K. (2007) Facilitating Preschool Learning and Movement through Dance, Early Childhood Education Journal, Vol. 35, No. 1, str. 25-31.
32. Malada, D. (2018) Efekti utjecaja estetskog kineziološkog tretmana na motoričke sposobnosti djevojčica: Univerzitet u Travniku, Edukacijski fakultet.
33. Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
34. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar - Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.
35. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, *20*(75), 16-18.
36. Miletić, Đ. (1999). Relacije između nekih antropometrijskih i motoričkih dimenzija i uspjeha u ritmičko-športskoj gimnastici. (Magistarski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
37. Miletić, Đ. (2007.) *Estetska gibanja*. Split, Sveučilište u Splitu: GAF. Zagrebu.
38. Miočić-Stošić, A., Lončarić, D. (2012). Rana stimulacija mozga i kognitivne sposobnosti djece predškolske dobi. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, *18*(70), 28-30.
39. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skripta za studente VII. Semestra – 2. prošireno izdanje). Zagreb: Kineziološki fakultet.

40. Podunavac, Z., Kolić, L. (2012). Analiza promjena nekih motoričkih sposobnosti kod predškolske djece polaznika atletskog vrtića. *U V. Findak,(Ur.) Zbornik radova*, *21*, 229-233.
41. Prskalo, I.; Sporiš, G. (2016.) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
42. Risteski, A. (2018). *Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.).
43. Sell, S. (2004) Preschool Dance, Journal of Dance Education, Vol. 4, br. 4, str. 119-120.
44. Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete.* Buševec: Ostvarenje d.o.o.
45. Slunjski, E. (2014). Kako djetetu pomoći da ... (p)ostane kreativno i da se izražava jezikom umjetnosti: priručnik za roditelje, odgajatelje i učitelje. Zagreb: Element.
46. Slunjski, E., Šagud, M., & Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagogijska istraživanja*, *3*(1), 45-57.
47. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel International.
48. Starc, B., Čudina Obradović, M., Letica, M., Profaca, B., Pleša, A. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga sposobnosti djevojčica: Univerzitet u Travniku, Edukacijski fakultet Slap.
49. Stinson, S. (1988) Creative Dance For Preschool Children, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Vol. 59, No. 7, str. 52-56.
50. Stinson, S. (1990) Dance Education in Early Childhood, Design For Arts in Education, Vol. 91, br. 6, str. 34-41.
51. Stojčević-Polovina, M. (2010). *Razvoj motorike od 2.-6.godine života.* Preuzeto : 10. kolovoza 2020. s adrese: http://www.ringeraja.hr/clanek/razvoj-motorike-od-2--6-godine-zivota_730.html.
52. Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. Kondicijski trening, 10 (2), 54 - 59.sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
53. Škrbina D. (2013). Art terapija i kreativnost. Zagreb: Veble commerce.
54. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, *51*(14), 40-45.
55. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Primjena i utjecaj novih tehnologija na*

kvalitetu rada u područjima edukacije, sportfiske rekreacije i kineziterapije, 24. ljetna škola kineziologa RH u Poreču, 181-185.

56. Vidović Schreiber, T. T. (2015). Tradicijska kazivanja i scenski izraz djece predškolske dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, *64*(3), 504-517.
57. Vlahović, L., Babin, B., & Babin, J. (2016). Povezanost morfoloških karakteristika i motoričkih znanja kod jedanaestogodišnjih učenica. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, *18*(1), 137-156.
58. Vlašić, J., Čačković, L., & Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. Na Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportfiske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. str, 755-760.
59. West M. A. (2004). *Effective Teamwork: Practical Lessons from Organizational Research.*
60. Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb.
61. Wolf-Cvitak, J. (2004.) *Ritmičko gimnastika*. Zagreb: Kugler.
62. Zagorac, M. (2019). *Izražavanje i stvaranje kroz pokret i ples u ranoj i predškolskoj dobi* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split.).
63. Zekić, R., Car Mohač, D., Matrljan, A. (2016). Razlike u morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi polaznika male sportfiske škole. *U V. Findak,(Ur.) zbornik radova*, *25*, 406-413.
64. Živčić K. (2007). Akrobastka abeceda u sportskoj gimnastici. Udžbenici *školske dobi*. *Život i škola*. 14 (2/2005).

16. Prilozi

16.1. Popis slika

Slika 1.	Prva generacija generacija studenata i profesor Josip Krameršek. (Wolf-Cvitak 2004)	11
Slika 2.	Prva generacija studentica. (Wolf-Cvitak 2004)	11
Slika 3.	Početni stav s loptom. (Wolf-Cvitak 2004)	16
Slika 4.	Tlocrt pravilnog i nepravilnog hoda (Wolf-Cvitak 2004)	17
Slika 5	Pravilno trčanje (Wolf-Cvitak 2004)	18
Slika 6.	Visoki i niski dječji poskok (Wolf-Cvitak 2004)	22
Slika 7.	Vertikalni skok, noge i tijelo pruženi u fazi leta (Wolf-Cvitak 2004)	23
Slika 8.	Prednja vaga na prstima (Wolf-Cvitak 2004)	24
Slika 9.	Stražnja vaga na prstima (Wolf-Cvitak 2004)	24
Slika10.	Bočna vaga na prstima (Wolf-Cvitak 2004)	25
Slika 11.	Vježbe s vijačom	29
Slika 12.	Vježbe s obručom	30
Slika13.	Vježbe s loptom	31
Slika 14.	Vježbe s čunjevima	32
Slika 15.	Vježbe s trakom	34

16.2. Popis tablica

Tablica 1.	Osnovne motoričke sposobnosti. (Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004)	35
Tablica 2.	Kronološi razvoj motorčkih sposobnosti u predškolskoj dobi. (Starc i sur. 2004)	36

Obrazac I.P.

Izjava o pohrani završnog/diplomskog rada (podcrtajte odgovarajuće) u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: ANAMARIJA VUKOVIĆ

Naslov rada: RITMIČKA GIMNASTIKA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Vrsta rada: DIPLOMSKI RAD

Mentor/ica rada:

DODI MALADA (dr.sc.)

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

TEA-TEREZA VIDOVIĆ SCHREIBER (dr.sc.)

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva:

Lidija Vlahović (izv. prof. dr sc.); Dodi Malada (v. pred. dr. sc.); Tea-Tereza Vidović Schreiber (v. pred., dr. sc.)

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju,* NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) rad u otvorenom pristupu
b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST
c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).
(zaokružite odgovarajuće)
U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: Split, 15. rujna 2020.

Potpis studenta/studentice: [signature]

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja ANAMARIJA VUKOVIĆ, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 15. rujna 2020

Potpis

IZJAVA O LEKTURI

Ja, ANAMARIJA RAPIĆ, izjavljujem da je diplomski rad pod naslovom RITMIČKA GIMNASTIKA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI, autorice ANAMARIJE VUKOVIĆ, lektoriran prema pravilima hrvatskog standardnog jezika.

Nadnevak: 8. 9. 2020.

Potpis lektora: Rapić A.