

**Sabina MACOVEI**

**Ioana Maria BUȚU**



**Sabina MACOVEI**

**Ioana Maria BUȚU**

**TEHNICA DE MÂNUIRE A OBIECTELOR ÎN  
ANTRENAMENTUL DE GIMNASTICĂ RITMICĂ**



**EDITURA UNIVERSITARIA  
Craiova, 2018**

**Referenți științifici:**

Prof.univ.dr. Raluca PELIN

Conf.univ.dr. Bianca CHERA-FERRARIO

Copyright © 2018 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MACOVEI, SABINA**

**Tehnica de mânăuire a obiectelor în antrenamentul de gimnastică ritmică** / Sabina Macovei, Ioana Maria Buțu. - Craiova : Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1374-4

I. Buțu, Ioana Maria

796

Cartea **TEHNICA DE MÂNUIRE A OBIECTELOR ÎN ANTRENAMENTUL DE GIMNASTICĂ RITMICĂ**, a profesor univ. dr. Macovei Sabina și lector univ. dr. Buțu Ioana Maria este scrisă prin contribuție egală a ambelor autoare.

# CAPITOLUL 1

## PARTICULARITĂȚILE GIMNASTII RITMICE CA DISCIPLINĂ SPORTIVĂ

### 1.1. DOMENIUL DE INTERES

Ca disciplină sportivă, gimnastica ritmică (G.R) este cunoscută de populație ca o formă de gimnastică adresată exclusiv genului feminin. Percepția aceasta este însă incorectă. Există deja și se dezvoltă tot mai mult G.R competițională practică de reprezentanții genului masculin, așa cum la nivel de masă se propun chiar exerciții mixte în perechi sau grup executate cu obiecte portative.

Ce o recomandă pe această formă de gimnastică ca benefică pentru educația prin și pentru mișcare a copiilor și tinerilor? Faptul că în conținutul ei își găsesc reprezentarea o multitudine de valențe educativ formative cu valoare de dezvoltare, formare, educație, precum și de intervenție corectivă pentru ameliorarea unor deficiențe sau incapacități.

La modul general, beneficiile aduse de gimnastica ritmică dezvoltării motricității umane depășesc cu mult cadrul strict sportiv al disciplinei factorii dominanți fiind centrați spre:

- dezvoltarea controlului motor;
- dezvoltarea tuturor componentelor coordonării;
- dezvoltarea supleții motrice;
- formarea capacității de comunicare nonverbală și expresivitate corporală;
- educarea muzicalității și ritmicității în mișcare;

- formarea unui repertoriu de mișcări variate la nivel corpora;
- dezvoltarea capacității de acționare variată și complexă a unor obiecte portative.

Contribuția mijloacelor din G.R la educarea motricității umane a determinat dezvoltarea multilaterală a acestei discipline și abordarea ei în diferite domenii ale activităților motrice adresate unor categorii diferite de persoane, copii, tineri, adulți, persoane cu dizabilități, etc. În multe țări ale lumii, este practică de persoane cu diferite handicapuri de natură senzorială, neuro-motorie sau neuropsihică, organizarea activității fiind atât de natură recuperatorie, cât și competițională.

Ca disciplină sportivă olimpică G.R are un statut bine definit, caracterizat prin:

- particularități specifice și definitorii;
- conținut motric propriu și specific;
- metodologie proprie de acționare;
- sistem organizatoric și competițional (de nivel național și mondial).

Ca tip de sport, G.R se încadrează în categoria sporturilor tehnico-combinatorii.

Sporturile tehnico-combinatorii sunt caracterizate prin prestații motrice bazate pe elemente automatizate care evoluează continuu în cadrul unor noi combinații și asocieri de mișcări. Factorul dominant din punct de vedere motric este în acest caz controlul motor. Competițiile, ca formă finală de apreciere a performanțelor sportive, se bazează pe execuții elegante, precise și sugestive și sunt evaluate printr-un sistem de arbitraj cu o puternică componentă subiectivă.

În acest context, G.R se caracterizează printr-o mare complexitate cinematică realizată în condiții stabilite prin coordonări standardizate.

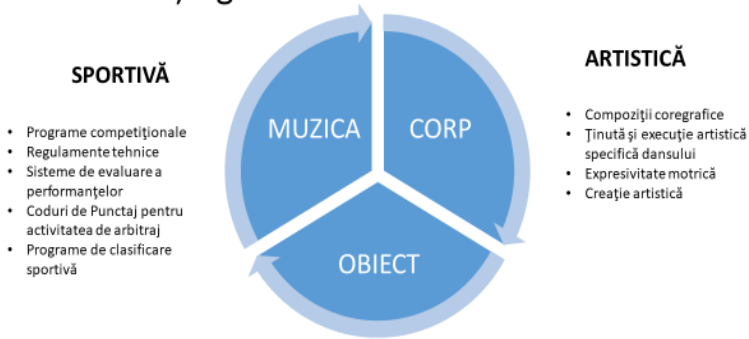
Ca ramură în marea familie a gimnasticii, G.R poate fi definită ca un triunghi al interacțiunii între mișcarea obiectelor specifice (competiționale și/sau demonstrative), mișcarea corporală și muzică. Relațiile dintre cele trei elemente se exprimă prin:

- mișcarea corpului care se dorește cât mai estetică;
- acțiuni realizate cu obiectele, care se doresc cât mai variate și spectaculoase;
- coordonarea mișcărilor cu muzica, manifestarea capacității de expresie și comunicare motrică;
- orientare complexă în spațiul apropiat corpului și la distanță.

Datorită specificului de manifestare, atât ca motricitate, cât și ca impact social se consideră că G.R. reprezintă o activitate la granița dintre sport și artă, fiind în același timp:

- performanță (motrică) și artă;
- tehnică și expresivitate;
- activitate individuală și /sau colectivă.

## Definiția gimnasticii ritmice ca activitate



**Figura 1.1. Prezentarea schematică a definiției G.R**

(Macovei S, 1999)

Ca obiect de studiu în domeniul educației fizice și sportului, G.R vizează sub raport motric cu prioritate aspectele de coordonare și suplețe, iar din punct de vedere intelectual, latura creativ–artistică.

G.R de performanță se încadrează baremurilor unei discipline sportive olimpice, este organizată pe sisteme de pregătire și competiționale ierarhizate valoric atât pe plan intern, cât și internațional.

Obiectivele urmărite vizează trei nivele de implicare:

- motor (organizarea perceptivă);
- comportamental (comunicare psiho-afectivă respectiv construirea de relații inter-individuale, capacitate de exprimare, etc);

- psihic intelectual (capacitate de creație, imaginație, inovație).

Aceste desiderate se organizează pe următoarele direcții:

- asigurarea unei dezvoltării fizice armonioase;
- educarea ținutei corporale corecte, a esteticii corporale și motrice;

- educarea capacității de percepere și redare prin mișcare (corporală și la nivelul obiectului) a particularităților de formă și conținut ale acompaniamentului muzical (A.M.), respectiv ritmicitate și muzicalitate motrică;

- educarea capacității de a ține și acționa variat diferite obiecte, de a le controla și dirija evoluția, atât în spațiul apropiat corpului cât și la distanță;

- dezvoltarea unor aptitudini motrice și psihomotrice care se adresează cu prioritate laturilor coordinative și creativ–artistice;

- însușirea unui repertoriu motric specific care să îmbogățească capacitatea de mișcare a executanților.

*La nivel corporal* aspectele vizate cu prioritate sunt:

- schema corporală;
- controlul asupra propriului corp și a diferitelor segmente;
- capacitatea de a executa mișcările în succesiune și cursivitate.

*La nivelul obiectului* aspectele vizate cu prioritate sunt informațiile plurisenzoriale complexe: vizuale, tactile, kinestezice și pluri senzoriale.

Problematika generală a activității ca obiect al învățării se poate sistematiza conform tabelului nr.1.1.

**Tabel 1.1. G.R ca obiect al învățării (Macovei S, 2007)**

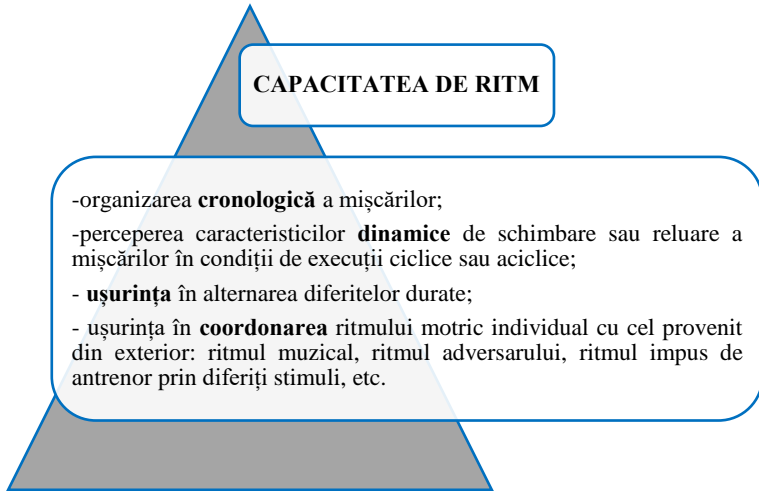
<b>DEFINIREA ACTIVITĂȚII</b>	<b>SARCINI FORMATIVE</b>	<b>CAPACITĂȚI VIZATE</b>
<b>Activitate de</b>	<b>A ÎNVĂȚA</b>	<b>A DEZVOLTA</b>
<b>Producere și reproducere de forme corporale și de acțiuni în coordonare cu evoluția unui obiect portativ, în strânsă legătură cu particularitățile A.M</b>	<b>Să controlezi</b> acțiunile atât la nivel corporal cât și la nivelul obiectului, manifestând preocupare pentru respectarea cerințelor privind: *estetica mișcării; *precizia gestului; *plasament segmentar corect; *ritm și tempo; *stil de interpretare în relație cu caracterul muzicii	<b>Ansamblul capacităților psihomotrice</b>  <b>Capacitățile motrice în regim de coordonare și suplețe motrică</b>

Astfel din perspectiva relației muzică mișcare trebuie să subliniem rolul dezvoltării capacității de ritm. Și aceasta pentru că folosirea muzicii alături de mișcare creează o simbioză specifică între ritmul muzical și ritmul motric.

Ritmul muzical reprezintă organizarea în timp a duratelor diferitelor sunete muzicale din compoziția unei piese, precum și alternanța periodică a timpilor accentuați și neaccentuați în cadrul măsurii muzicale. Ritmul este acea particularitatea acompaniamentului muzical care conferă valoarea artistică și estetică, fiind acel element valoros care imprimă vigoare piesei muzicale și care ordonează pulsația melodiei și armoniei.

Din perspectiva ritmului motric acesta reprezintă modalitatea prin care fiecare gest / act / acțiune motrică / mișcare se organizează în timp. Această organizare poate fi ciclică sau aciclică și se exprimă în dinamica execuție.

Formarea ritmicității motrice este direct implicată în metodica de dezvoltare a coordonării în componența căreia se regăsește capacitate de ritm exprimată prin componentele prezentate în figura 1.3.



**Figura 1.3. Implicarea capacității de ritm în mișcare**

(Macovei, 2010)

#### **1.2.4. Analizatorul statico – dinamic**

Analizatorul statico – dinamic este responsabil cu simțul echilibrului, aspect care permite menținerea stabilității corpului, precum și reluarea acesteia după diferite mișcări. Plasat în ureche internă acest sistem de informare permite colaborarea cu receptorii musculari ai gâtului asigurând aprecierea poziției capului și raportarea la celelalte segmente și mediu.

În practica gimnasticii ritmice informațiile oferite de acest analizator fac referiri la:

- natura accelerărilor lineare (în deplasări, sărituri);
- natura accelerărilor în rotații (în elementele de întoarceri, piruete, circumducții, sărituri cu rotație, etc.);

- echilibrul corpului în menținerea de poziții cu sprijin unic pe talpă, vârful piciorului, genunchi, etc;
- echilibrul corpului în timpul acțiunilor în zbor, specifice săriturilor.

### CAPACITATEA DE ECHILIBRU

- stabilitatea menținerii de poziții pe diferite suprafețe de sprijin;
- stabilitatea menținerii formelor mișcării în timpul acțiunilor dinamice;
- reluarea stabilității corpului după acțiuni dinamice în care se modifică pozițiile axelor corporale;
- precizia deplasării centrului de greutate pe verticală și orizontală.

#### **Figura 1.4. Implicarea capacității de echilibru în mișcare**

(Macovei S, 2010)

Prin antrenarea acestui analizator intervenim direct în dezvoltarea capacității de echilibru care este atât de importantă în derularea activității aparatului locomotor. Ca parte importantă în manifestarea coordonării, echilibrul la modul general, are intervenții conform figurii 1.4.

#### **1.2.5. Analizatorul tactil**

Analizatorul tactil ocupă o poziție aparte în măsura în care efectul vine din exterior și poate fi adesea controlat, fie în mod vizual, fie prin legăturile pe care le are cu analizatorul kinestezic și

vestibular. Informațiile privesc în principal contactul tegumentar cu obiectul. Rolul său este esențial în controlul obiectului, respectiv: natura prizei, evoluția obiectului pe suprafețele de contact și presiunea exercitată asupra acestora.

### 1.2.6. Implicarea factorilor perceptivi

Specificul relațiilor între corp – obiect – muzică determină o manifestare aparte a factoriilor senzoriali perceptivi din perspectiva relației spațiu / timp.

**Percepțiile spațiale** implică asocierea mai multor informații de natură kinestezică, vestibulară și vizuală. Referirile privesc aspectele legate de planuri și axe de mișcare, nivele de lucru, traiectorii și sensuri de rotare a segmentelor și / sau obiectelor. Aprecierea distanțelor implică perceperea profunzimilor, cu prioritate în acțiunile de lansare și reluare a obiectului. În exercițiile de grup, la evoluția obiectului se atașează cea a partenerelor, care implică formații de lucru și de deplasare.

**Percepțiile temporale** sunt subordonate particularităților de ritm și tempo muzical.

Literatura de specialitate nu indică un analizator al timpului. Așa cum menționa Secenov „*mișcarea prin ea însăși reprezintă un regulator de timp*”.

În gimnastica ritmică percepția timpului este reprezentată de:

- diferențierea duratelor necesare executării gesturilor tehnice prin raportare directă la ritmul muzical. Această subordonare necesită adesea restructurări ale mișcării, mai ales ca viteză de execuție, dar în condiții de menținere a amplitudinii;

• controlul asupra duratelor în care obiectul este departe de corp, timp în care trebuie realizate o serie de elemente tehnice.

Pentru execuțanți evaluare corectă a aspectelor temporale devine esențială și concură la realizarea unei execuții performante. Percepțiile spațiale și temporale și acuitatea analizatorilor sunt esențiale pentru dezvoltarea capacității spațio-temporale ca parte componentă a coordonării. Redăm în figura 1.5 exemple de implicare a capacității spațio-temporale în mișcare.



**Figura 1.5. Implicarea capacității spațio-temporale în mișcare**

(Macovei S, 2010)

### 1.3. ROLUL MÂNUIRII OBIECTELOR

Sistemele de acționare pentru educarea capacităților de a acționa și controla mișcarea obiectelor specifice G.R reprezintă o activitate cu reale valențe educativ - formative și corective, care se regăsește în aria de interes a învățământului.

Acționarea unui obiect, controlul asupra lui, posibilitatea de a-l transmite la parteneri, de a realiza diferite schimburi de experiență motrică, reprezintă o activitate în egală măsură utilă și atractivă, care pe lângă aspectul de dezvoltare - corectare a unor dizabilități, induce executantului încredere în propriile forțe.

Totodată, joaca cu diferitele obiecte devine o activitate cu valențe recreative și creativ - imaginative, influențând în același timp și latura psiho - afectivă. În mod natural prin folosirea exercițiilor cu obiecte se creează o conexiune între fizic și mental, între vreau și pot, între execut și realizez.

Exercițiile și jocurile de mișcare cu obiecte se adresează unui amplu palier de abilități, cu multiple posibilități de transfer în activitatea curentă. Ele îl înarmează pe individ cu deprinderi și priceperi care solicită și dezvoltă activitatea factorilor senzorial perceptivi.

Acțiunea lor se adresează în egală măsură aspectelor de dezvoltare și de corectare, în contextul unei activități atractive și ludice. Unul din avantajele acestor mijloace este acela că se pot adapta cu ușurință atât cerințelor de dezvoltare / educare / formare, cât și celor de corectare.

Din perspectiva motricității, una din primele capacități care poate fi influențată pozitiv este coordonarea. Ori din perspectivele

integrării socio – profesionale dezvoltarea coordonării reprezintă un deziderat absolut necesar.

Referitor la acest aspect dorim să reamintim faptul că în ansamblul constelației de capacități motrice și psihomotrice, componentele coordinative sunt unicele aspecte care nu au limite de dezvoltare, nu au bariere, și nici nu vin în contradicție cu alte capacități. Oricât de mult sunt dezvoltate aduc numai beneficii vieții individului.

În acest context de idei, considerăm că folosirea exercițiilor cu obiecte ar trebui să reprezinte o obișnuință în practica învățământului și nu doar în cadrul antrenamentului sportiv de G.R.

Fiecare din cele cinci obiecte specifice G.R, pe care le vom prezenta în lucrarea de față, pot suferi modificări și adaptări în funcție de nivelul și de vârsta sportivilor.

În practica G.R, se pot folosi și alte obiecte denumite demonstrative care pot fi acționate prin toate tipurile de acțiuni descrise în prezenta lucrare. Astfel, mânguirea steagurilor, marjoretelor, bastoanelor, este foarte asemănătoare mânguirii măciucilor. Eșarfele acționate prin apucarea lor de un colț sau de latura mică pot realiza desene asemănătoare panglicilor (spirale, șerpui, etc). Dimensiunile și materialul de construcție al obiectelor demonstrative sunt la alegerea profesorului.

La începuturile G.R, în pregătirea cu obiectul se foloseau mult steagurile și eșarfele. Programele competiționale chiar permiteau efectuarea unor exerciții cu steaguri și eșarfe, fapt care a determinat și stabilirea unor dimensiuni orientative:

- Steaguri mijlocii: lungimea pânzei 70 – 80 cm; lățimea pânzei 40 – 45 cm; lungimea bățului 80 – 90 cm.

- Eșarfa: lungimea 1,5 – 2 m. (chiar 3 m), lățime 0,50 cm –1 m. Materialul utilizat era mătasea, voalul sintetic, voalul de mătase, materiale care să permită plutirea în aer.

\*\*\*

În lucrarea de față dorim să facem o prezentare generală a tehnicii de acționare a obiectelor oficiale utilă în practica antrenamentului sportiv dar și pentru lecțiile de educație fizică.

Importanța însușirii corecte a tehnicii cu obiectele este esențială și nu trebuie uitat ca reprezintă caracteristica definitorie și reprezentativă care diferențiază G.R de celelalte ramuri ale gimnasticii.

## CAPITOLUL 2

### RECOMANDĂRI METODICE GENERALE PRIVIND ACȚIONAREA OBIECTELOR DIN GIMNASTICA RITMICĂ

#### 2.1. ASPECTE GENERALE

Acționarea obiectelor portative reprezintă caracteristica definitivă care marchează specificul tehnicii din GR și o promovează ca ramură a gimnasticii și disciplină sportivă.



Obiectele folosite în GR sunt sistematizate pe mai multe categorii:

- **Obiectele competiționale** stabilite de Federația Internațională de Gimnastică, reprezentate de coardă, cerc, minge, măciuci și panglică. Acestea au caracteristici de construcție standardizate stabilite prin regulamente și Cod de punctaj.

- **Variante ale obiectelor oficiale** care au dimensiuni mai mici se pot folosi în pregătirea copiilor pentru a ușura învățarea.

Ele se adaptează la dimensiunile segmentelor copiilor. Astfel, se găsesc în comerț cercuri, măciuci și mingi de GR mici, iar lungimea panglicii poate fi redusă la 3-4 metri în loc de 6. Exercițiile cu aceste obiecte pot fi admise pe plan local în concursurile copiilor, dacă regulamentul federației de specialitate prevede acest amendament.

• **Obiecte demonstrative** reprezentate de diferite adaptări ale obiectelor oficiale (de exemplu corzi sau cercuri învelite în ghirlande), steaguri, eșarfe, bastoane, majorete, umbrele, evantaie, etc.

Toate aceste obiecte au o serie de caracteristici de acționare comune precum și aspecte specifice care țin de maniera de construcție. Tehnica de bază se axează pe formarea la executanți a trei tipuri de capacități:

• Capacitatea de a ține oricare obiect la nivelul mâinii sau pe altă parte corporală numită priza obiectului.

• Capacitatea de acționare a obiectului în planuri și direcții variate, în condiții de contact tactil permanent.

• Capacitatea de a lansa sau rula obiectul la distanță în condiții de pierdere a contactului tactil cu acesta și de reluare a contactului.

În raport ce cele 3 situații de mai sus modalitățile de predare vor urma trei scheme de acționare:

Înșușirea prizelor (**PZ**) se face la început la nivelul mâinii și ulterior pe alte părți corporale, conform figurii 2.1.



**Figura 2.1. Priza la diferite obiecte**

Sursa personală

În figura 2.2. este prezentată însușirea acțiunilor în contact cu obiectul (ACO).



**Figura 2.2. Acțiuni în contact cu obiectul**

Sursa personală

Înșușirea acțiunilor cu pierderea contactului cu obiectul (APCO) se pot observa câteva exemple în figura 2.3.



**Figura 2.3. Acțiuni cu pierderea contactului cu obiectul**

Sursa personală

Înșușirea celor trei scheme de acționare este determinantă pentru formarea capacității de a controla evoluția obiectului, cât și de a realiza proiecte de mișcare cât mai variate și diversificate.

Pentru fiecare obiect în parte, este esențială trecerea prin fiecare din cele trei scheme de acționare. Înșușirea corectă a acestora și a principalelor acțiuni specifice fiecărui obiect în parte concură la dezvoltarea coordonărilor și la antrenarea planurilor senzorial-perceptive.

## 2.2. METODICA ÎNSUȘIRII PRIZELOR

Priza ca modalitate de ținere a obiectului poate fi realizată la nivelul mâinilor sau pe o altă parte corporală. Modalitate de

ținere poate fi fixă sau liberă. Priza fixează obiectul și îi asigură evoluția ulterioară în diferitele tipuri de mânuiri.

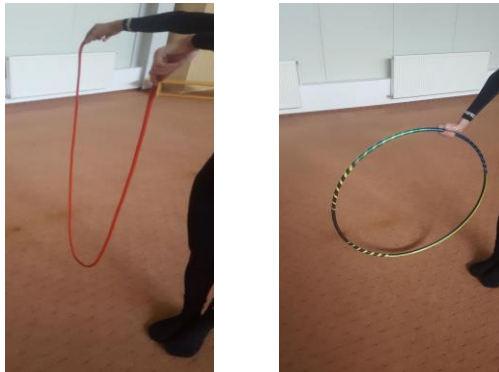
***Exemple:***

- impulsul și lansarea obiectului în aer;
- conducerea evoluției obiectului în rotări la cerc, învârtiri ale corzii în plan transversal cu sărituri peste obiect, cercuri și moriști la măciuci, spirale sau șerpuiți la panglică, etc;
- reluarea contactului cu obiectul care a fost în prealabil lansat, rulat sau ricoșat de pe sol;

În oricare din condițiile descrise captarea informațiilor senzoriale este de natură tactilă. Modalitatea de ținere poate fi închisă sau deschisă.

***Exemple de prize închise:***

- ținerea corzii cu fiecare capăt într-o mână cu pumnul închis;
- reluarea prizei în pumn închis la cerc, după o lansare, etc.



**Figura 2.4. Exemple de prize închise**

Sursa personală

***Exemple de prize deschise:***

- rotările cercului pe sol, cu palma deschisă;
- ținerea mingii în echilibru pe palmă sau pe altă parte corporală.



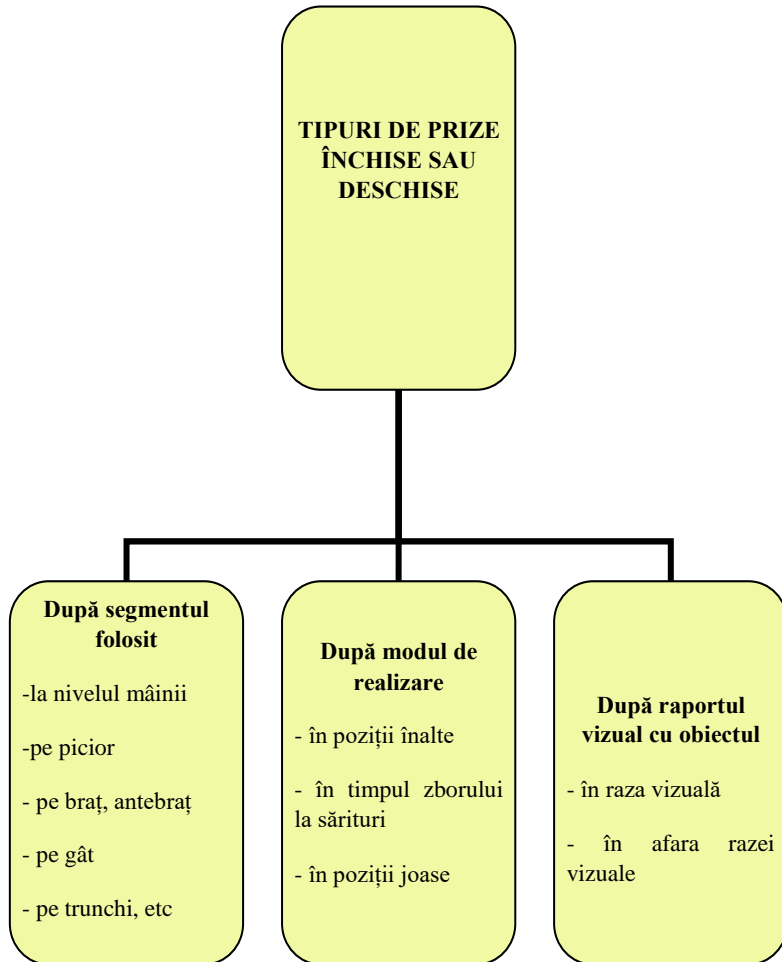
**Figura 2.5. Exemple de prize deschise**

Sursa personală

Fiecare din aceste prize pot fi realizate în timpul evoluției prin contact permanent cu obiectul, la pierderea contactului cu obiectul și la reluarea contactului.

Însușirea diferitelor modalități de prize este prima acțiune care se predă executanților. Dacă priza nu este corect însușită evoluția ulterioară a obiectului poate fi afectată și tehnica nu se mai însușește corect.

În figura 2.6 sunt prezentate tipurile de prize care pot fi realizate cu obiectele GR.



**Figura 2.6. Tipuri de prize**

### **2.2.1. Metodica însușirii acțiunilor în contact cu obiectul**

Acțiunile realizate în contact permanent cu obiectul presupun evoluția autonomă a acestuia în planuri, direcții și

sensuri de rotație dintr-o anumită priză închisă sau deschisă. Obiectul devine ca o prelungire în spațiu a segmentului care îl acționează.

Captarea informației senzoriale este în principal, de natură tactilă și kinesteziacă, având implicații majore asupra percepțiilor spațiale.

În evoluția lui obiectul trebuie să respecte planul de lucru. În cazul acțiunilor de rotare a obiectului în jurul unui punct de sprijin, sensul de învârtire este foarte important mai ales din perspectiva trecerii spre un alt tip de acțiune. Este vorba de exemplu de spiralele de la panglică care se pot realiza spre exterior sau spre interior. În acest caz executantul trebuie să perceapă corect sensul de rotare. Mijlocul de informare care asigură diferențierea revine simțului vizual.

Ca tipuri de acțiuni de contact cu obiectul se descriu:

- mișcările de balans (în arc, în cerc, în opt) care se pot face cu toate obiectele;
- învârtirile obiectului în jurul unui ax segmentar (rotările cercului pe mână, cercurile mici la măciuci realizate la nivelul pumnului);
- impulsul spre rulări ale obiectului pe diferite părți corporale (rulările de cerc, minge sau măciuci, pe diferite segmente corporale);
- purtări ale obiectului prin diferite planuri și direcții, treceri prin diferite prize, treceri prin și peste obiect, etc.

### **2.2.2. Metodica însușiri acțiunilor cu pierderea contactului cu obiectul**

Aceste tipuri de acțiuni presupun proiectarea obiectului în spațiu fie prin aer fie prin rulare pe sol. Dintr-o priză obiectul este propulsat pe o anumită traiectorie după care urmează reluarea contactului cu acesta.

Relația corp-obiect devine o relație de urmărire într-un spațiu și pe o perioadă bine determinată. Corpul trebuie să-și adapteze mișcarea la traiectoria și durata lipsei de contact cu obiectul.

În cadrul acestor acțiuni captarea informației este complexă și se adresează mai multor planuri senzoriale:

- tactilă la impuls și reluare;
- vizuală la urmărirea traiectoriei;
- kinestezică pe tot parcursul mișcării.

Simultan cu pierderea contactului fizic, se poate pierde și contactul vizual, ori pe momentul zborului ori / și la reluarea obiectului. În acest caz, traiectoria obiectului rămâne în reprezentarea mentală, fiind urmărită pe baza percepțiilor spațio-temporale și a informațiilor kinestezice specializate.

Acțiunile de acest tip sunt reprezentate de lansări (posibile cu toate obiectele oficiale sau demonstrative), desprinderile mici cu reapucare (folosite la toate obiectele), ricoșări ale obiectelor pe sol sau pe segmente (posibile la minge, cerc, măciuci sau chiar panglică) precum și rulările pe sol la distanță (la minge, cerc, măciuci) și retrorulările la cerc.

În metodica de însușire a acestor acțiuni este foarte importantă priza din care se execută desprinderea, cât și cea de reluare a contactului. Dacă desprinderea se realizează la nivelul

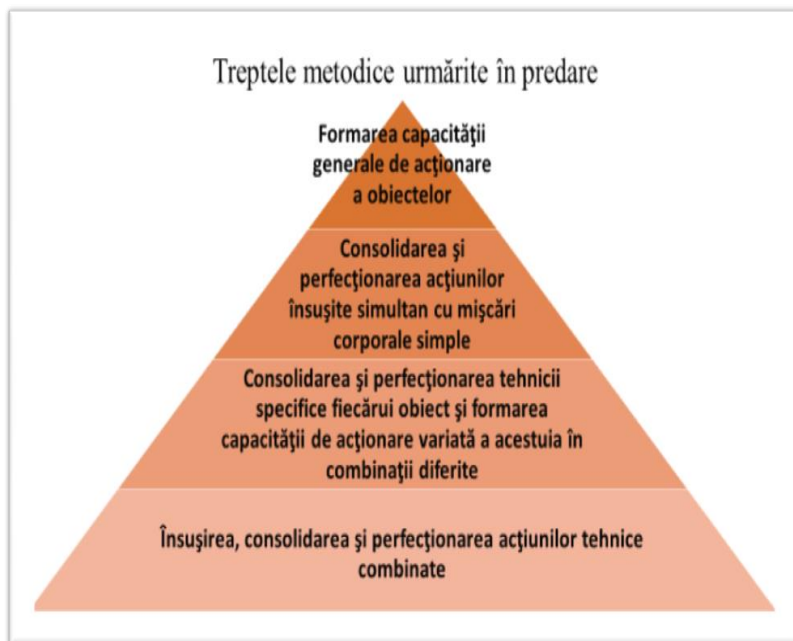
mâinii brațul și mâna trebuie fixate le desprindere pe direcția de lansare sau rulare. Orice deviere de plan și direcție poate modifica traiectoria obiectului. Totodată, acțiunea brațului trebuie să fie fermă, iar cotul să fie întins cu palma în prelungirea antebrațului.

### **2.2.3. Recomandări metodice generale privind însușirea tehnicii cu obiectele**

Complexitatea mișcărilor, gradul crescut de solicitare al coordonărilor, angajarea unor aptitudini psihomotrice deosebite, dificultatea reieșită din însăși forma și greutatea diferitelor obiecte, impun o abordare gradată a învățării, pe trepte metodice în care se disting două etape:

- Însușirea izolată a acțiunii obiectului fără prezența mișcării corporale.
- Repetarea acțiunii obiectelor simultan cu execuția unor deprinderi la nivel corporal.

Treptele metodice urmărite în predare sunt prezentate în figura 2.7.



**Figura 2.7. Treptele metodice urmărite în predarea tehnicii  
cu obiectul**

***Formarea capacității generale de acționare a obiectelor***

În această primă etapă de învățare se urmărește formarea capacității de a însuși cele trei trepte de acționare descrise mai sus

- ținerea corectă a obiectului;
- acțiunea specifică a brațului în timpul mânăuirii obiectului în situații diferite de contact cu acesta sau de pierdere și reluare a contactului;
- mânăuirea obiectului în cadrul tipurilor de acțiuni comune;

- însușirea procedeele tehnice specifice cu grad scăzut de dificultate și complexitate.

Obiectivele operaționale urmăresc formarea abilităților de mânăuire generală a obiectelor, acomodarea cu forma și greutatea acestora, antrenarea generală a factorilor senzorial-perceptivi.

Fiecare tip de acțiune se însușește separat și se repetă apoi în condiții variate, privind componentele spațio-temporale.

La nivelul începătorilor “jocul” devine mijlocul de bază, acesta putând avea sarcini individuale sau colective.

Urmează în succesiune, unirea mai întâi a două tipuri de acțiuni, apoi a mai multora, prin reproducerea unor structuri de mișcare, a căror grad de complexitate crește treptat.

Prin gradarea complexității se urmărește:

- creșterea duratei de desfășurare a structurii – de la structuri simple de 4 timpi muzicali (care se repetă de un anumit număr de ori) la exerciții de 8, 16, 32 timpi muzicali;

- varierea în cadrul aceleiași structuri a amplitudinii de mișcare a obiectului (*exemplu: combinații între lansări mici dintr-o mână în alta și o lansare verticală mare, alternarea balansărilor în arc, circulare și în opt, etc.*);

- modificarea variată în cadrul aceleiași acțiuni sau combinații a vitezei de execuție (tempo) și a duratelor de lucru (ritmul interior al mișcărilor);

- combinarea variată a planurilor și sensurilor de mișcare ale obiectului.

### ***Consolidarea și perfecționarea acțiunilor însușite simultan cu mișcări corporale simple***

În această etapă se pot asocia diferite tipuri simple de mânuiri cu mișcări corporale cunoscute și bine însușite, dar care nu presupun condiții tehnice deosebite.

O recomandare metodică generală este aceea ca, indiferent de nivelul de învățare (începători, avansați, performanță), asocierea unei tehnici cu obiectul la o tehnică corporală să se facă numai după însușirea corectă și izolată a fiecărui procedeu din fiecare categorie tehnică.

### ***Consolidarea și perfecționarea tehnicii specifice fiecărui obiect și formarea capacității de acționare variată a acestuia în combinații diferite***

Este etapa de învățare adresată însușirii unui repertoriu de mânuire variat, cuprinzând pentru fiecare obiect procedee diferite din fiecare tip de acțiune. Prin combinarea variată și complexă a diferitelor tehnici de mânuire se dezvoltă acel aspect de "jonglerie" care se regăsește în execuția marilor gimnaste.

### ***Însușirea, consolidarea și perfecționarea acțiunilor tehnice combinate***

Această etapă presupune coordonarea elementelor corporale cu elementele obiect, însușirea legărilor motrice complexe și a combinațiilor. Este specifică sportivelor de performanță și se regăsește în compozițiile exercițiilor competiționale.

### 2.3. CARACTERISTICI ALE MODALITĂȚILOR DE ACȚIONARE

a. *Solicitare complexă a controlului neuro–muscular* și a abilității de a acționa obiectele cu diferite segmente corporale.

Această caracteristică are ca obiectiv formarea simțului tehnic de acționare a obiectului aspect ce presupune:

- antrenarea percepțiilor spațiale legate de planuri, direcții, traiectorii și senzori de învârtire, distanțe, adâncimi și înălțimi;
- antrenarea percepțiilor temporale legate de vitezele de deplasare și/sau învârtire ale obiectelor, precum și corelarea acțiunii obiectului cu particularitățile acompaniamentului muzical;
- antrenarea percepțiilor kinestezice și tactile legate de priză și corelarea acțiunii corporale cu cea a obiectului.

Fiecare obiect, prin forma și greutatea sa, determină apariția unor forțe exterioare care influențează mișcarea corporală și induce necesitatea ajustării schemei motorii. Prin această intervenție, se realizează un echilibru între mișcarea corporală și cea a obiectului, asigurându-se corectitudinea tehnică.

#### *b. Varietate și complexitate*

Obiectele prezintă posibilități de acționare generale, valabile pentru toate cazurile, precum și situații specifice, proprii fiecărui obiect. Fiecare din aceste acțiuni prezintă o multitudine de procedee tehnice, care la rândul lor au mai multe variante de interpretare.

Complexitatea rezidă în special din manierele de legare a mișcărilor și din trecerile de la o mișcare la alta. Cu cât oferta de varietate și complexitate este mai mare, cu atât efectele asupra proceselor de dezvoltare – corectare sunt mai benefice.

*c. Respectarea cerințelor tehnice*

În G.R mișcările trebuie realizate în cursivitate și corelație cu particularitățile acompaniamentului muzical. Evoluția obiectului prin diferitele tipuri de acțiuni trebuie să fie logică fără întreruperea mișcării acestuia, aspect care presupune printre altele:

- trecere logică de la o mișcare la alta, fără oprirea evoluției obiectului, executată în mod cursiv și fără pregătire prealabilă;
- trecere logică de la un plan de lucru la altul, printr-o mișcare continuă, fără oprire, bruscare sau pregătire specială, vizibilă a acțiunii;
- cursivitatea evoluției obiectului în cadrul unei mișcări autonome a acestuia.

## **2.4. CERINȚE GENERALE PRIVIND MODALITĂȚILE DE ACȚIONARE**

• acționarea obiectului trebuie realizată departe de corp aspect care va permite un control mai bun asupra planurilor și sensurilor de mișcare, precum și evitarea atingerilor involuntare, care pot împiedica derularea acțiunii;

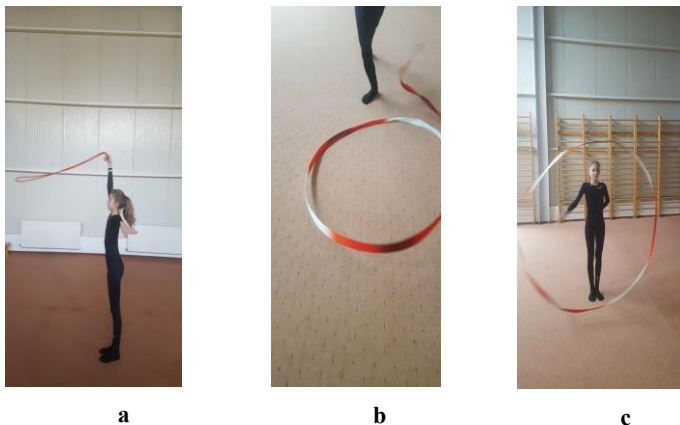
- acționarea obiectului în condiții de ambidextrie;
- manipularea obiectului cu brațul întins (dar fără rigiditate la nivelul cotului);
- precizie în respectarea planurilor, sensurilor de învârtire, direcțiilor;
- nu se admit fluctuații în axul propriu al obiectului și nici deteriorări ale desenelor;

- mișcarea obiectului trebuie coordonată permanent cu mișcarea corporală, realizându-se o unitate de lucru.

## 2.5. SISTEMATIZAREA PRINCIPALELOR TIPURI DE ACȚIUNI

### 2.5.1. Balansări

Sunt acțiuni de pendulare a obiectului în jurul punctului de priză pe traiectorii în arc, cerc sau opt. Balansările sunt acțiuni comune tuturor obiectelor.



**Figura 2.8. Balansări în plan orizontal (a,b) și frontal (c)**

Sursa personală

### 2.5.2. Lansări

Sunt acțiunile în care obiectul este proiectat în spațiu pe o apropiată sau la distanță de punctul de lansare. În timpul pierderii contactului cu obiectul se pot executa diferite mișcări corporale. Lansările pot fi efectuate cu toate obiectele.



a



b

**Figura 2.8. Lansări în plan sagital (a) și frontal (b)**

Sursa personală

### 2.5.3. Rotări

Se referă la modul de învârtire a obiectului în jurul punctului de priză. Rotările se pot realiza în jurul unui ax segmentar sau în jurul axului propriu al obiectului.

Practic rotările se pot executa cu toate obiectele și, în funcție de obiect, învârtirea (rotarea) capătă denumire diferită (ca de exemplu cercurile și moriștile la măciuci).



**Figura 2.9. Rotări**

Sursa personală

#### **2.5.4. Rulări**

Sunt modalități de rulare a obiectului pe corp, diferite segmente corporale sau pe sol. În rularea lui, obiectul trebuie să păstreze permanent contactul cu suprafața de contact. Pot fi realizate liber, respectiv din impulsul inițial obiectul rulează pe suprafața de contact fiind ulterior preluat într-o anumită priză, sau sunt conduse prin păstrarea unui contact cu un segment care dirijează traiectoria de evoluție a obiectului. Se pot efectua cu mingea, cerul și măciucile.

#### **2.5.5. Desprinderi cu reapucare**

Sunt acțiunile în care obiectul pierde momentan și pentru scurtă durată contactul cu o parte corporală. Practic se pot realiza cu toate obiectele.

### **2.5.6. Ricoșări**

Ricoșările presupun o pierdere momentană a contactului cu priza de contact, o lovire cu ricoșare a unei suprafețe de contact care poate fi corporal sau solul și reluarea imediată a contactului. Cele mai cunoscute sunt ricoșările ale mingii pe sol care sunt identice ca tehnică cu driblingul din jocurile de handbal sau baschet. Ricoșările pot fi realizate simplu sau prin urmărirea unei anumite teme ritmice, aceasta din urmă fiind cerință specifică în exercițiile cu mingea. Sunt acțiuni specifice mingii dar pot fi realizate cu toate obiectele. Ricoșarea poate fi realizată la nivelul solului sau pe o parte corporală.

### **2.5.7. Purtări și mișcări conduse**

Sunt acțiuni în care obiectul este fixat în priză și însoțește segmentul corporal în mișcarea acestuia. Sunt specifice mingii care din sprijin pe palmă însoțește brațul în mișcări în arc, cerc sau opt.

### **2.5.8. Treceți prin și peste obiect**

Construcția fiecărui obiect permite trecerea peste acesta fie cu diferite segmente fie cu tot corpul. Trecerile prin obiect sunt specifice cercului, dar pot fi realizate și la panglică prin balansările mari circulare.



**Figura 2.10. Treceți prin și peste obiect**

Sursa personală

### 2.5.9. Desene în spațiu

Desenele sunt specifice panglicii care realizează șerpuiți, spirale, balansări circulare sau în opt etc. Acestea se pot realiza și cu coarda sau cu obiecte demonstrative, cum ar fi eșarfa.



**Figura 2.11. Desenele obiectului**

Sursa personală

## CAPITOLUL 3

### TEHNICA DE MÂNUIRE A CORZII

Coarda reprezintă obiectul care poate fi mânuit cu o singură mână sau cu ambele, care prezintă numeroase variante pentru dezvoltarea coordonării, în mod special a celei plurisegmentare (ne referim la coordonarea între membrele superioare și cele inferioare). Este un obiect care a fost și va fi întâlnit mereu în activitatea recreativă a copilului.

#### 3.1. CARACTERISTICILE MATERIALULUI



**Material:** sfoară de cânepă, mătase, plastic, etc.

**Dimensiunea** variază în funcție de înălțimea fiecărei persoane și se măsoară ținând capetele în fiecare mână, subiectul stând cu picioarele pe mijlocul corzii. Pentru o dimensiune optimă, coarda trebuie să ajungă până sub axile. La fiecare capăt al corzii este permis un nod.


Corzile care se găsesc în comerț au la capete un mâner din lemn sau plastic. Recomandarea pe care o facem este să fie îndepărtate aceste mânere, care pereclitează învățarea variantelor de mânuire.

Coarda poate fi procurată sub această formă de la firmele care comercializează echipament sportiv, sau poate fi confecționată


de către profesor din cordelină de alpinism. În funcție de înălțimea elevilor, aceasta va fi ajustată.

## 3.2. ELEMENTELE TEHNICE DE MÂNUIRE A CORZII


### 3.2.1. Tipuri de acțiuni

*Treceri ale corpului în întregime sau doar a două segmente*  prin rotarea corzii spre înainte, înapoi sau lateral, coardă care poate fi ținută deschisă sau pliată în două, trei sau mai multe.


Pentru a fi considerată valabilă trecerea segmentelor corporale prin coardă, acestea trebuie să se realizeze cu minimum două segmente mari ale corpului și anume cap+trunchi, brațe+trunchi, trunchi+picioare.


*Treceri ale corpului prin coardă cu sărituri și /sau săltări*  cu priză de capete întinsă sau pliată, învârtită spre înainte, înapoi sau lateral. Cerința pentru exercițiile de concurs este de a se realiza săltările în serie de minimum 3. Când se realizează rotare dublă a corzii ținută de capete, sau pliată, se va face minimum 1 săltare.

Pentru a putea realiza săriturile și săltările peste coarda ținută de capete, brațul va fi întins, cu cotul mobil, impulsul fiind dat de articulația pumnului. Învârtirea corzii poate fi simplă, dublă sau chiar triplă în săltări sau sărituri. Mișcările pot fi realizate nu doar din articulația pumnului, dar și din articulația scapulo-humerală.


**Prinderea corzii de capete**  **după lansare**, se poate realiza în plan sagital sau frontal, coarda putând fi ținută cu o mână (priză simplă), sau cu ambele (priză dublă), din rotare sau din balans. Prinderea se poate face cu trecere prin coardă, cu înfășurare pe segmente și depinde de tehnica executantului.

Din cauza materialului din care este confecționată, tehnica lansării are un rol extrem de important în realizarea cu precizie a prinderii corzii de capete.

**Despriderea**  **și reapucarea unui capăt al corzii**, realizând sau nu rotare în momentul prinderii. Aceste acțiuni se realizează prin pierderea momentană a contactului cu obiectul, cele mai întâlnite în compoziția exercițiilor sunt desprinderile unui capăt, dar pot fi executate și spirale prin rotarea capătului liber al corzii.

**Rotările corzii**  pot fi realizate în variate planuri și direcții, fără sau cu treceri ale corpului sau doar a unor segmente peste obiect. Reprezintă acțiuni de învârtire a corzii în jurul punctului de priză, în direcții și planuri diverse. Coarda poate fi întinsă sau pliată în 2, 3, 4.

Mișcarea poate fi efectuată simplu prin realizarea de cercuri continue, sau sub formă de opt în plan sagital, frontal sau transversal. Se pot realiza și moriști cu coarda ținută de mijloc, asemănătoare ca mod de execuție cu cele efectuate cu măciucile.

**Înfășurare sau desfășurarea corzii în jurul unei părți corporale**  sau spirale realizate ținând coarda în două.

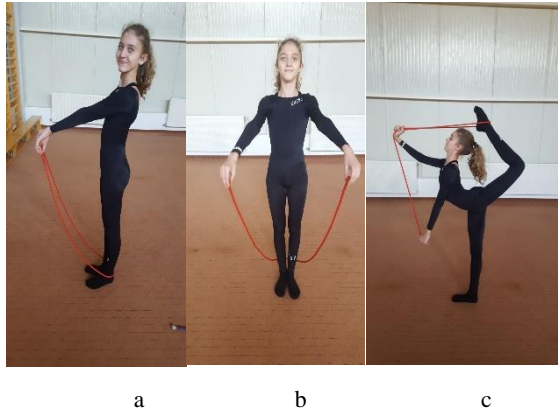
Controlul corzii pe toată traiectoria de mișcare este absolut necesar, pentru a nu se produce modificări ale direcției de mișcare sau planului de lucru.

### **3.3. CERINȚE DE MÂNUIRE**

**Priza** - coarda poate fi ținută de capete, de mijlocul acesteia, sau poate fi mixtă. Se acționează având mâna lejeră, dar controlată. Atunci când se realizează la extremitățile obiectului, membrul superior trebuie să fie întins, dar cotul să fie mobil în mișcare

#### ***Evoluția obiectului***

În realizarea acțiunilor, atât a celor fundamentale, cât și a celor nonfundamentale, coarda trebuie să își păstreze forma, desenul descris să fie clar. Lovirea corzii de sol în timpul realizării trecerilor prin și peste coardă favorizează modificarea planului, dar și a direcției de lucru.



**Figura 3.1. Exemple de modalități de prize închise  
la coardă**

(sursa personală)

- a. priza corzii de capete
- b. priza specifică săriturii peste coardă, de ambele capete cu pumnul închis
- c. priza corzii în timpul unui element de echilibru, de un capăt și de la mijloc

### 3.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII

Învățarea va începe cu însușirea prizei și a acțiunilor simple:

- realizarea de jocuri pentru obișnuirea cu obiectul și a trecerilor prin și peste coardă;
- balansări, înfășurări pe diferite segmente, rotări ale corzii ținută pliată, sau cu ambele capete într-o mână;

- săltări peste coarda realizate pe loc și ulterior din deplasare cu un singur picior, sau ambele;
- desprinderi cu reapucare simple și apoi în combinații cu săltări prin coardă;
- lansări ale corzii pliate, sau cu nod, din rotare cu o mână, în plan sagital și frontal;
- rotarea corzii spre înapoi cu ambele mâini, săltare și lansare.

Ațiunile se pot efectua individual, cu partener sau în grup.

### 3.5. EXEMPLE DE ACȚIUNI CU COARDA

1. Stând cu coarda în mâna dreaptă, brațul drept sus, **rotarea corzii în plan orizontal**, spre dreapta.



**Figura 3.2. Exemplificarea acțiunii 1**

Sursa personală

2. Stând cu coarda pliată ținută cu mâna dreaptă patru sau în două, brațul drept înainte jos, trunchiul înclinat, **rotarea corzii în plan orizontal**, spre dreapta.



**Figura 3.3. Exemplificarea acțiunii 2**

Sursa personală

3. Stând cu coarda ținută de capete cu ambele mâini, brațele înainte **rotarea corzii în plan frontal** spre dreapta.



**Figura 3.4. Exemplificarea acțiunii 3**

Sursa personală

4. Stând cu coarda ținută de capete, în mâna dreaptă, brațele înainte, *rotarea corzii în plan sagital* spre înapoi.



**Figura 3.5. Exemplificarea acțiunii 4**

Sursa personală

5. Stând cu coarda ținută de ambele capete cu mâna dreaptă, *înfășurare în jurul taliei*.



**Figura 3.6. Exemplificarea acțiunii 5**

Sursa personală

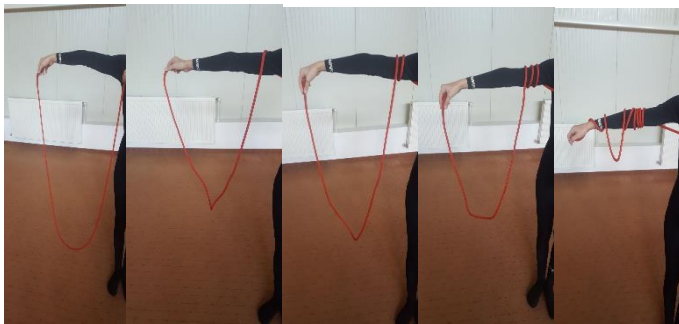
6. Stând cu coarda ținută de capete, brațul drept lateral, stângul îndoit la nivelul pieptului, **înfășurarea corzii în jurul taliei**, prin ridicarea brațului drept sus, iar brațul stâng se duce spre șoldul drept.



**Figura 3.7. Exemplificarea acțiunii 6**

Sursa personală

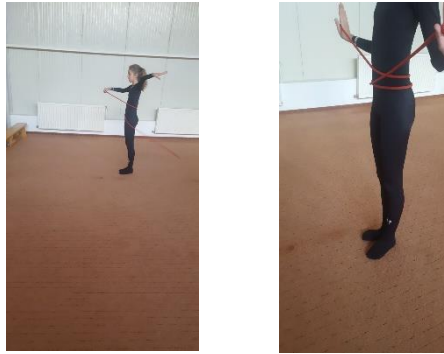
7. Stând cu coarda ținută de capete, brațul drept lateral, stângul îndoit la nivelul pieptului, **înfășurarea corzii pe brațul drept**.



**Figura 3.8. Exemplificarea acțiunii 7**

Sursa personală

8. Stând cu coarda ținută cu mâna dreaptă de capăt, brațul lateral, *înfășurare în jurul taliei.*



**Figura 3.9. Exemplificarea acțiunii 8**

Sursa personală

9. Stând, coarda ținută de capete, *săritură dreaptă cu trecere peste coardă.*



**Figura 3.10. Exemplificarea acțiunii 9**

Sursa personală

**10.** Stând cu corda ținută de capete, *lansare în plan sagital* cu rotarea corzii spre înapoi și prindere.



**Figura 3.11.** Exemplificarea acțiunii 10

Sursa personală

**11.** Stând, coarda ținută cu ambele mâini de capete, *desprindere* realizată prin ridicarea brațului drept sus, stângul la spate și eliberează capătul din mâna stângă.



**Figura 3.12.** Exemplificarea acțiunii 11

Sursa personală

### 3.6. EXEMPLE DE EXERCIȚII ȘI JOCURI DE MIȘCARE

**Exemplul nr. 1.** *Cine poate face mai multe sărituri / săltări prin coardă?*

**Valențe instructive-educative:** formarea deprinderii de a controla coarda și de a coordona mișcarea corpului cu evoluția acesteia, dezvoltarea coordonării braț / mână - picior, a rezistenței, a voinței.

**Materiale:** corzi pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică cu interval și distanță mărite care să asigure spațiul necesar evoluției obiectului.

**Descriere:** din stând, coarda înapoi ținută de capete, rotări în jurul axului transversal și treceri succesive peste obiect cu sărituri drepte sau săltări de pe un picior pe celălalt.

**Reguli:**

- execuția începe la semnalul sonor dat de profesor, care va număra trecerile prin coardă;
- execuția încetează la oprirea mișcării, sau când se greșește prin încurcare în coardă;
- fiecare executant încearcă să facă cât mai multe treceri prin coardă fără să se oprească.



**Figura 3.13. Sărituri peste coarda ținută de capete**

Sursa personală

### **Indicații:**

- exercițiile sunt la început libere fiecare executant căutând să facă cât mai multe treceri legate peste obiect;
- alegerea procedurii de trecere prin sărituri drepte sau săltări este la început la alegere executantului;
- după învățarea acțiunii se va impune modul de trecere prin coardă.

### **Variante:**

- după însușirea mișcării se pot face serii de execuții cu dozare de timp: serii scurte de 10 - 20 sec. în tempo mai rapid și serii lungi de 30 - 60 sec în tempo moderat;
- exercițiul se poate executa cu rotarea corzii spre înapoi;
- exercițiul se poate executa cu încrucișarea și descrușișarea brațelor în timpul execuției.

**Exemplul nr. 2.** *Sărituri peste coarda pliată și/sau deschisă, ținută cu o mână de capete*

**Valențe instructive - educative:** formarea deprinderii de a controla rotarea corzii în plan orizontal cu o singură mână în condiții de coordonare mână - picior și ambidextrie, dezvoltarea capacității de orientare spațială și de anticipare.

**Materiale:** corzi mici individuale.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică cu spații mari între executanți.

**Descriere:**

- stând cu coarda pliată, ambele capete într-o mână brațul lateral; se execută balansări circulare în plan orizontal pe sub picioare și sărituri / săltări peste obiect;

- stând cu coarda întinsă ținută de capăt se execută balansări circulare în plan orizontal pe sub picioare și sărituri / săltări peste obiect.

**Reguli:**

- execuția începe la semnalul profesorului; se numără trecerile succesive prin coardă;

- execuția încetează la oprirea mișcării sau când se greșește prin încurcare în coardă;

- fiecare executant încearcă să facă cât mai multe treceri prin coardă fără să se oprească.

**Indicații:**

- la început se vor face repetări singulare pentru a se înțelege mișcarea;

- se lucrează obligatoriu cu ambele mâini;

- se va lucra în ambele sensuri de rotare, spre înainte și spre înapoi.

**Variante:**

- pe perechi: unul din executanți rotează coarda pliată sau deschisă la nivelul solului învârtindu-se, iar partenerul va trece peste coardă în momentul când aceasta se apropie de picioarele lui;

- executanții dispuși pe cerc cu un coleg sau profesorul în centru: persoana din centru rotează coarda deschisă descriind un cerc, executanții sar peste coardă în momentul când aceasta ajunge în dreptul lor.

\*Ambele variante se pot desfășura sub formă de joc colectiv.

**Exemplul nr. 3.** *Sărituri peste coarda de dimensiuni mari, mânăuită din exterior*

**Valențe instructive-educative:** formarea deprinderii de a percepe și anticipa mișcarea obiectului acționat de altcineva și de a adapta propria mișcare, dezvoltarea multiplă a coordonării, vitezei de reacție și de execuție, dar și a capacității de colaborare.

**Materiale:** corzi lungi de 4 - 6 m.

**Formație de lucru:** executanții sunt dispuși în coloană câte unul, oblic față de coarda ținută de fiecare capăt de câte un coleg.

**Descriere:** cei doi executanți care acționează coarda urmează să o învârtă în plan transversal, iar ceilalți membrii ai colectivului, vor intra în mod individual în spațiul de învârtire a corzii executând sărituri / săltări peste acesta.

### **Reguli:**

- intrarea în coardă se face pe rând din lateral și se iese pe partea opusă;
- fiecare executant încearcă să facă cât mai multe treceri prin coardă fără să se oprească;
- executanții trec pe rând în situația de mânuitori ai corzii.

### **Indicații:**

- boltă realizată de coardă în timpul învârtirii trebuie să fie suficient de înaltă ca să asigure spațiul necesar trecerii corpului peste acesta;
- viteza de învârtire trebuie controlată, nu este indicat un tempo rapid.

### **Variante:**

- Intrarea mai multor executanți în coardă și execuție simultană în grup.

**Exemplul nr. 4.** *Sărituri pe perechi peste coarda mânăuită de unul din parteneri*

**Valențe instructive-educative:** formarea deprinderii de a percepe și anticipa mișcarea obiectului acționat de altcineva și de a adapta propria mișcare, dezvoltarea multiplă a coordonării, vitezei de reacție și de execuție, capacității de colaborare.

**Materiale:** câte o coardă pentru doi executanți.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică pe perechi, poziția partenerilor este față în față, sau spate în spate, sau unul în spatele celuilalt, etc.

**Descriere:** coarda ținută deschisă de capete este învârtită de unul din parteneri și ambii sar peste ea.

**Reguli:**

- intrarea prin coardă se face printr-un procedeu ales de comun acord între parteneri;
- învârtirea corzii se va face succesiv de fiecare dintre parteneri.

**Indicații:**

- viteza de învârtire trebuie controlată, nu este indicat un tempo rapid;
- poziția dintre parteneri va fi mereu modificată pentru a crește gradul de complexitate.

**Variante:**

- Mânuirea corzii se poate realiza simultan de către ambii parteneri fiecare ținând câte un capăt al corzii în câte o mână. În acest caz dispunerea în pereche este umăr la umăr. Săriturile peste coardă se pot face de pe loc sau din deplasare.

**Exemplul nr. 5.** *Aruncă și prinde coarda*

**Valențe instructive - educative:** formarea deprinderii de a controla obiectul în condiții de pierdere a contactului cu acesta, dezvoltarea percepțiilor spațiale, dezvoltarea deprinderilor de apucare și de preluare a obiectului pe alte părți corporale.

**Materiale:** corzi individuale.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică

**Descriere:** coarda se pliază și se face un nod la mijloc, va fi ținută într-o mână de capete. Din rotare într-un plan bine stabilit

se lansează pe o traiectorie medie sau înaltă și se reia fie în priză pe mână, fie prin înfășurare pe o parte corporală.

### **Reguli:**

- coarda rotată în plan sagital și se lansează înainte pe o traiectorie înaltă se urmărește zborul și se reia cu o mână de capete sau de mijloc în funcție de evoluția traiectoriei de revenire;

- preluarea se poate face cu o mână sau cu ambele mâini de capetele corzii pliate;

- coarda pliată cu nod se rotează în plan frontal înainte, se lansează și se reia din priză de capete fie cu înfășurare braț sau pe picior.

### **Indicații:**

- rotările anterioare lansării vor fi executate în tempo moderat și doar una sau două mișcări;

- la desprinderea corzii din priză, palma se deschide brusc și rămâne fixată pe direcție cu brațul întins;

- imediat după desprindere brațul / brațele pregătesc preluarea rămânând ridicat / ridicate înainte sus cu palma orientată în sus, degetele apropiate;

- la preluarea prin înfășurare segmentul se va orienta perpendicular pe direcția de revenire a corzii.

### **Variante:**

- Exercițiul se poate realiza pe perechi cu lansare alternativă între parteneri și simultană.

### **Exemplul nr. 6.**

**Valențe instructive-educative:** formarea deprinderii de a controla coarda și de a coordona mișcarea corpului cu evoluția acesteia, dezvoltarea coordonării între membre superioare și inferioare și mânuirea obiectului.

**Materiale:** corzi individuale.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică

#### **Descriere:**

Poziția inițială: stând cu brațul stâng înainte, coarda ținută în mâna dreaptă jos. Acompaniament muzical în măsura  $\frac{3}{4}$ , ritm de vals.

- M<sub>I</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan sagital spre înainte, simultan cu îndoirea și întinderea picioarelor;
- M<sub>II</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan sagital spre stânga, simultan cu îndoirea și întinderea picioarelor, pe timpul 3 coarda se trece în mâna stângă;
- M<sub>III</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan frontal spre stânga, simultan cu îndoirea și întinderea picioarelor;
- M<sub>IV</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan frontal spre dreapta, simultan cu îndoirea și întinderea picioarelor, finalizare cu brațul stâng înainte, pe timpul 3 coarda se trece în mâna dreaptă;
- M<sub>V</sub> T<sub>1-3</sub> – întoarcere 90° simultan cu pas pe piciorul drept lateral și balans în arc plan frontal spre dreapta;
- M<sub>VI</sub> T<sub>1-3</sub> – revenire cu schimbarea corzii în mâna stângă sus;
- M<sub>VII</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan frontal, înainte;
- M<sub>VIII</sub> T<sub>1-3</sub> – balans în opt în plan frontal, înapoi.

## CAPITOLUL 4

### TEHNICA DE MÂNUIRE A CERCULUI

Cercul este un obiect mare ca dimensiune care oferă posibilități variate de acționare. De regulă este apreciat pozitiv de executanți și este distractiv.

#### 4.1. CARACTERISTICILE MATERIALULUI



**Material:** lemn sau material plastic.


**Dimensiuni specifice GR:** diametrul între 80-90 cm. pentru senioare și 70-80 cm. pentru junioare, iar greutatea este 300 gr. pentru cercurile competiționale.

**Culoare:** în funcție de preferința executantului.

Cercurile pot fi procurate sub această formă de la firmele care comercializează echipament sportiv.


#### 4.2. ELEMENTELE TEHNICE DE MÂNUIRE A CERCULUI

##### 4.2.1. Tipuri de acțiuni

*Trecerea prin cerc a corpului în întregime sau doar a două segmente*  poate fi realizată prin rotarea cercului în jurul axului său orizontal, dinainte-înapoi sau invers, sau din dreapta în stânga sau invers.


***Rularea cercului pe minimum două segmente mari ale corpului*** 



Rulările sunt elemente tehnice fundamentale, ce se pot realiza pe sol sau pe corp, iar mișcarea nu trebuie să aibă întreruperi, ci să fie continuă, fără vibrații sau săltări. Impulsul poate fi dat cu una sau două mâini (sau altă parte a corpului), din acțiune directă sau din rotare pe un segment.

***Rotările în jurul mâinii sau pe o parte corporală***  se vor efectua fără trecere dintr-un plan de mișcare în altul.

Rotările pe segmente se pot executa:


- pe o mână în plan sagital, frontal sau orizontal;
- pe două mâini în plan sagital, frontal sau orizontal;
- pe gât sau talie în plan orizontal;
- pe gleznă în plan sagital, frontal sau orizontal.


***Rotările cercului în jurul axului propriu***  pot fi în jurul degetului sau pe o parte corporală. Se pot realiza în ax vertical pe o parte corporală, din priză cu două mâini (ax orizontal) sau o mână (ax vertical), dar și în lansare cu rotare în jurul axului orizontal.

***Lansări***  ***și reluări***  în planuri și direcții diferite. Se pot executa în direcții și planuri diferite, din acțiune directă, din rotații sau din balans. Pe parcursul zborului cercul trebuie să păstreze planul iar reluarea trebuie realizată printr-o mișcare mișcare continuă, care nu va întrerupe brusc traiectoria obiectului.

Lansările pot fi efectuate cu una sau două mâini sau cu piciorul prin planuri și direcții diferite. Impulsul spre lansare poate

fi direct – prin acțiunea energetică a brațului – sau din altă acțiune tehnică – rotare, balans, etc.

**Rotarea în jurul axului pe sol**  se pot realiza în ax vertical din sprijin pe sol. Ele pot fi libere sau conduse (prin acțiunea degetelor la învârtirea cercului pe sol în jurul axului vertical). În vârtirea cercului în axul respectiv trebuie să fie continuă, fără deplasarea cercului de la axul de rotație.

**Rularea cercului pe sol**  poate fi realizată pe diferite distanțe, mai lungi sau mai scurte. De asemenea, poate fi liberă sau condusă.

### 4.3. CERINȚE DE MÂNUIRE

**Priza cercului** poate fi simplă (atunci când prezintă un punct de contact), sau dublă (dacă are două puncte de contact).



**Figura 4.1. Exemple de prize cu cercul (1)**

Sursă personală

Pentru a putea mânui cu ușurință obiectul, mâna trebuie să fie în contact lejer pe cerc.

În realizarea acțiunilor, priza poate fi deschisă (la rotări, lansări) și închisă sau fixă (în momentele de preluarea cercului după lansare, retrorulare).



**Figura 4.2. Exemple de prize cu cercul (2)**

Sursă personală

Priza închisă poate fi cu palma în pronație sau în supinație, punctele de contact fiind pe diametrul apropiat sau depărtat, din lateral, pe arcul de jos sau pe arcul de sus.

### ***Evoluția obiectului***

În realizarea acțiunilor, atât a celor fundamentale, cât și a celor nonfundamentale, cercul poate fi acționat în plan sagital, orizontal, frontal sau în planuri intermediare. Este necesară mânuirea obiectului cu ambele mâini, indiferent care este de partea preferată a executantului. Membrul superior care execută mișcarea trebuie să fie întins, dar flexibil la nivelul articulației cotului.

#### 4.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII

Învățarea debutează cu însușirea prizei și a acțiunilor simple:

- treceri prin și peste cercul așezat sau sprijinit pe sol.
- treceri de segmente peste cercul ținut în mână;
- treceri dintr-o mână în alta sau între parteneri;
- treceri prin cerc cu săltări /sărituri.

Se învață apoi:

- rulări pe sol spre înainte, înapoi sau circulară;
- învârtiri în jurul axului vertical (cercul sprijinit pe sol) sau suspendat și învârtirile în jurul axului orizontal (cercul fiind ținut cu ambele mâini de diametrul transversal);

- balansări în planuri și direcții diferite din priză simplă sau dublă;

- rotările cercului pe diferite segmente (mână, picior, gât, talie);

- lansări: spre înainte din priză cu ambele mâini cu rotarea cercului în jurul axului orizontal și reluare cu intrare prin cerc cu săritură sau săltare; lansări din balans în plan sagital cu o mână, din rotare pe mână în plan frontal.

## 4.5. EXEMPLE DE ACȚIUNI CU CERCUL

1. *Balans în plan frontal* cu trecerea cercului dintr-o mână în alta.



**Figura 4.3. Exemplificarea acțiunii 1**

Sursă personală

2. *Balans în plan sagial*, cercul în mâna dreaptă.



**Figura 4.4. Exemplificarea acțiunii 2**

Sursă personală

**3. Rotarea cercului pe palmă, în jurul axului vertical al acestuia.**



**Figura 4.5. Exemplificarea acțiunii 3**

Sursă personală

**4. Rotarea cercului pe sol, în jurul axului vertical al acestuia.**



**Figura 4.6. Exemplificarea acțiunii 4**

Sursă personală

**5. Rotarea cercului pe palmă în plan frontal și trecere din mâna dreaptă în stânga.**



**Figura 4.7. Exemplificarea acțiunii 5**

Sursă personală

**6. Fandare cu piciorul drept înainte, *rotarea cercului pe gât*.**



**Figura 4.8. Exemplificarea acțiunii 6**

Sursă personală

**7. Rotarea cercului la nivelul gleznei și realizarea unor elemente de echilibru cu piciorul drept sau stâng.**



**Figura 4.9. Exemplificarea acțiunii 7**

Sursă personală

**8. Stând, cercul ținut cu mâna dreaptă, săritură cu intrare în cerc, revenire.**



**Figura 4.10. Exemplificarea acțiunii 8**

Sursă personală

9. Fandare laterală cu piciorul drept, *rularea cercului pe sol* și preluare în fandare laterală cu piciorul stâng.



**Figura 4.11. Exemplificarea acțiunii 9**

Sursă personală

10. *Rularea cercului*, descriind o mișcare circulară pe sol.



**Figura 4.12. Exemplificarea acțiunii 10**

Sursă personală

**11. Lansarea cercului cu rotare în jurul axului orizontal al acestuia.**



**Figura 4.13. Exemplificarea acțiunii 11**

Sursă personală

**12. Lansarea cercului cu mâna dreaptă în plan sagital.**



**Figura 4.14. Exemplificarea acțiunii 12**

Sursă personală

**13. Ricoșarea cercului după o lansare.**



**Figura 4.15. Exemplificarea acțiunii 13**

Sursă personală

**14. Retrorulare.**



**Figura 4.16. Exemplificarea acțiunii 14**

Sursă personală

## 4.6. EXEMPLE DE EXERCIȚII ȘI JOCURI DE MIȘCARE

### **Exemplul nr. 1.** *Trecerea corpului prin cerc*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale legate de mărimea obiectului și de raportarea acesteia la propriul corp, a echilibrului și atenției.

**Materiale:** cercuri pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** din stând cu cercul înaintea jos, în plan frontal, ținut cu ambele mâini de arc de apropiat, priză în pronație (de jos apucat) pășire peste arc de jos, intrare în cerc, ridicarea cercului sus, și revenire prin coborârea brațelor în poziție inițială. Se execută izolat balansul cercului spre înapoi cu intrarea corpului prin cerc și pășire înapoi peste el.

### **Reguli:**

- execuții izolate apoi în succesiune cu pășire și ulterior cu săltări / sărituri drepte ca la coardă.

**Indicații:** se acordă atenție deosebită prizei pe cerc, care dacă nu este corectă nu permite învârtirea acestuia în jurul corpului.

### **Variante:**

- poziționarea cercului în plan sagital și intrare prin el din lateral;

- realizarea intrărilor prin cerc din deplasare;
- din formație de cerc, distanță mică, cercul ținut sagital;
- joc de atenție: din formație de cerc cu obiectul ținut jos cu mâna dreaptă, la comanda profesorului executanții se ghemuiesc și

trec prin cerc schimbând locul spre dreapta sau spre stânga. Profesorul impune regulile jocului;

- cerc în priză de arcul apropiat lansare mică cu învârtirea cercului în jurul axului orizontal reluare și trecere prin el cu săritură.

### **Exemplul nr. 2.** *Rulează cercul la partener*

**Valențe instructive - educative:** formarea capacității de a controla obiectul la distanță, dezvoltarea capacității de percepere a planurilor și traiectoriilor de a capacității de colaborare.

**Materiale:** cercuri.

**Formație de lucru:** două linii.

**Descriere:**

- partenerii față în față cu cercul ținut jos în plan sagital la dreapta își transmit cercul prin rulare înainte pe sol;
- partenerii de profil cu umărul stâng spre interior cercul în plan frontal jos fac schimb de cercuri prin rulare.

**Reguli:**

- toți executanții realizează impulsul de rulare cu aceeași mână și preiau cercul cu cealaltă.

**Indicații:**

- cercul se poziționează perpendicular pe sol;
- declanșarea rulării se face la comandă simultan între parteneri.

**Variante:**

- pe parcursul rulării partenerii fac o întoarcere de 360°;

- în momentul reluării cercului executanții încearcă să sară peste el, realizând săritură cu depărtarea picioarelor în plan sagital;
- după rularea față în față, partenerii fac o rostogolire în întâmpinarea cercului și prind în ghemuit, după care se retrag pe locurile inițiale.

### **Exemplul nr. 3.** *Rotează cercul pe corp*

**Valențe instructiv - educative:** dezvoltarea percepțiilor kinestezice și tactile, formarea capacității de a percepe și controla spațiul apropiat corpului și a sensurilor de rotație.

**Materiale:** cercuri.

**Formație de lucru:** în șah la centrul sălii.

**Descriere:** stând cu cercul în diferite prize la indicația profesorului se execută rotări pe diferite segmente corporale în poziții date.

#### **Reguli:**

- rotarea cercului pe mână în plan sagital, frontal și orizontal;
- rotarea cercului pe talie, impuls din mâini;
- rotarea cercului pe gât, impuls din mâini;
- rotarea cercului pe piciorul ridicat înainte și lateral, impuls din mâini;
- rotarea cercului pe glezna piciorului de sprijin cu impuls din piciorul liber.

#### **Indicații:**

- se insistă asupra corectei mențineri a planului;
- se urmărește înțelegerea exactă a sensului de învârtire al obiectului;

- exercițiile se execută obligatoriu pe ambele părți corporale.

**Variante:** mișcările propuse de profesor se pot executa din deplasare cu mers, sau alergare.

#### **Exemplul nr. 4.** *Aruncă și prinde cercul*

**Valențe instructive-educative:** formarea deprinderii de a controla obiectul în condiții de pierdere a contactului cu acesta, dezvoltarea percepțiilor spațiale (traietorii, adâncimi, înălțimi).

**Materiale:** cercuri de diferite mărimi.

**Formație de lucru:** în șah la centrul sălii.

**Descriere:** stând cu cercul în diferite prize la indicația profesorului se execută balans și lansare pe diferite direcții.

#### **Reguli:**

- stând cu cercul în plan sagital jos, lansare înainte sus cu o mână și prindere cu mâna opusă. Se execută de pe loc și cu deplasare pe durata zborului;

- stând cu cercul în plan frontal înainte jos, lansare pe deasupra capului din dreapta și prindere pe partea opusă.

**Indicații:** se va insista asupra planului și mărimii traiectoriei de zbor.

#### **Variante:**

- toate lansările se pot executa pe perechi;
- joc de atenție: din formație de cerc cu obiectul ținut în plan sagital jos cu mâna dreapta, la comanda profesorului executanții lansează în plan vertical fac schimb de locuri spre dreapta sau spre stânga. Profesorul impune regulile jocului.

**Exemplul nr. 5. Rulează și treci prin cerc**

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale, a capacității de anticipare, a vitezei de reacție și execuție.

**Materiale:** cercuri cu diametrul de 90 – 100 cm.

**Formație de lucru:** coloană câte unul.

**Descriere:** cercurile aflat la un conducător de joc se deplasează prin rulare perpendicular pe direcția coloanei; executanții se deplasează spre cerc și încearcă să treacă prin el fără a-l atinge.

**Reguli:**

- conducătorul de joc (poate fi chiar profesorul) trimite cercul pe direcție;
- fiecare executant își alege momentul pe care-l consideră bun de a intra prin cerc.

**Indicații:**

- cercul trebuie să se deplaseze perfect perpendicular pe sol;
- momentul intrării în cerc trebuie să fie calculat în funcție de opțiunile și capacitățile executantului;
- trecerea se poate realiza simplu prin ghemuire sau prin rostogolire laterală / înainte.

**Exemplul nr. 6.**

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea vitezei de reacție și execuție, a percepțiilor kinestezice și tactile, formarea capacității de percepere și control al spațiului apropiat corpului.

**Materiale:** cercuri individuale.

**Formație de lucru:** șah la mijlocul sălii.

**Descriere:** Poziția inițială stând, cercul ținut cu ambele mâini jos.

$M_I$   $T_{1-3}$  – desprindere cu rotare  $360^\circ$  în jurul axului orizontal înainte, cu reapucare, pe timpul 3 cercul este trecut în mâna dreaptă;

$M_{II}$   $T_{1-3}$  – două învârtiri ale cercului pe sol în jurul axului vertical cu mâna dreaptă, pe timpul 3 cercul este trecut în mâna stângă;

$M_{III}$   $T_{1-3}$  – două învârtiri ale cercului pe sol în jurul axului vertical cu mâna stângă, pe timpul 3 se schimbă planul cercului;

$M_{IV}$   $T_{1-3}$  – trei rotări ale cercului în plan frontal pe mâna stângă spre înainte;

$M_V$   $T_{1-3}$  – oprirea cercului din rotare și ridicarea brațului stâng înainte, trecerea cercului în mâna dreaptă;

$M_{VI}$   $T_{1-3}$  – trei rotări ale cercului în plan frontal pe mâna dreaptă spre înainte;

$M_{VII}$   $T_{1-3}$  – oprirea cercului din rotare și ridicarea brațului drept înainte, cercul ținut cu ambele mâini înainte;

$M_{VIII}$   $T_{1-3}$  – trei rotări ale cercului cu ambele mâini în jurul axului orizontal.

## CAPITOLUL 5

### TEHNICA DE MÂNUIRE A MINGII

Datorită formei, dar și caracteristicilor sale, mingea este destul de ușor de mânuit, ceea ce o face să fie pe placul multor executanți, indiferent de vârstă, sex sau nivel de pregătire.

#### 5.1. CARACTERISTICILE MATERIALULUI



**Material:** cauciuc sau material plastic.

**Dimensiuni specifice GR:** diametrul între 18-20 cm, greutatea 400 gr, iar culoarea în funcție de preferința executantului.

În activitatea de educație fizică pot fi utilizate mingi cu diametre variate: mingi mici, mingi mijlocii asemănătoare ca dimensiune celor de baschet, mingi mari cu diametre de 50-60 cm. Ele se găsesc pentru achiziționare la firmele care comercializează echipament sportiv.


#### 5.2. ELEMENTELE TEHNICE DE MÂNUIRE A MINGII


##### 5.2.1. Tipuri de acțiuni

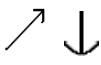
*Ricoșările mingii* √ trebuie realizate în serie (minimum 3). Ele pot fi ricoșări mici, ceea ce înseamnă sub nivelul


genunchilor, ricoșări mari peste nivelul genunchilor, ricoșări diferite părți corporale.

Ricoșările sunt active sau pasive și reprezintă acțiuni specifice mingii, dar pot fi executate și cu celelate obiecte. Cele active sunt acelea în care mâna sau o parte a corpului imprimă impulsul necesar realizării mișcării. Ricoșarea nu înseamnă lovirea mingii, ci împingerea ei în sol cu direcție precisă și ritm adecvat. Putem asemăna driblingul din jocurile sportive cu ricoșările active.


**Rularea mingii pe minimum două segmente mari ale corpului** , aceste segmente putând fi brațe, braț - trunchi, trunchi-membre inferioare. Ea poate fi liberă sau condusă.

**Mișcarea circulară a brațului în formă de opt** , poate fi executată în plan frontal, sagital sau orizontal. Nu este permisă sprijinirea mingii pe antebraț în realizarea mișcărilor în formă de opt.

**Lansări și reluări.** . Lansările sunt acțiuni fundamentale de mânăuire a mingii care pot fi realizate în plan sagital (spre înainte, spre înapoi) sau din plan frontal (cu lansare din lateral), pe o traiectorie înaltă sau lungă. După lansare, reluarea contactului cu mingea se poate face la nivelul mâinii sau pe altă parte corporală.

 Poate fi **rotarea mingii în jurul mâinii sau a mâinilor, serie de rulări conduse** minimum 3) sau **rotarea liberă a mingii pe o parte corporală** (trunchi, picior) prin învârtirea unui ax.

Rotarea în ax vertical se face prin impuls la nivelul degetelor, iar rotarea în ax orizontal se poate face între mâini prin învârtirea acestora și schimbarea suprafeței de contact de pe palme pe dosul mâinii.

***Rularea mingii pe sol sau rularea corpului pe minge,***  
atunci când aceasta este pe sol 

Impulsia mingii pentru rularea pe sol se poate face cu membrul superior sau inferior, iar la rularea pe minge aflată pe sol participă corpul în întregime, dacă poziția de plecare este înaltă, sau doar două sau mai multe segmente, dacă poziția de plecare este medie sau joasă.

Rulările pe sol pot fi mici, medii sau mari.

### 5.3. CERINȚE DE MÂNUIRE

***Priza mingii*** este pe palma aflată cu degetele depărtate sau apropiate și se află într-o formă de echilibrare. Ținerea mingii cu degetele îndoite, așa numitul aspectul de “gheară”, nu este acceptată în sportul de performanță.



**Figura 5.1. Exemple de prize**

Sursă personală

### ***Evoluția obiectului***

Atunci când mingea execută o acțiune fundamentală sau nonfundamentală, ultimele puncte de contact sunt vârful degetelor, la fel cum la preluarea obiectului, acestea sunt primele care vin în contact cu mingea. Toate preluările mingii, indiferent că sunt după lansare, ricoșare sau rulare trebuie realizate fără zgomot, dar și fără a întrerupe traiectoria de mișcare.

În exercițiile de gimnastică ritmică, atât la minge, cât și la celelalte obiecte, acțiunile de mânăuire trebuie însușite în condiții de ambidextrie.

### **5.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII**

Învățarea, indiferent de domeniul în care se aplică va debuta cu jocuri pentru obișnuirea cu obiectul, în care vor fi însușite noțiunile legate de priză, purtări ale obiectului, rulări conduse și apoi libere pe sol sau pe segmente, executate în grup sau cu parteneri, lansări la puncte fixe și în colaborare cu parteneri.

Sucesiunea recomandată în predarea diferitelor tipuri de acțiuni este:

- balansări în plan frontal, sagital;
- rulări atât pe sol, cât și pe segmente (conduse și libere);
- lansări mici din impuls cu două mâini și prinderi la fel, apoi lansări cu mâna îndemânatică, prindere pe două, același element realizat și cu mâna neîndemânatică;
- ricoșări cu două mâini, cu o mână, dintr-o mână în alta;
- rotări și echilibrări;

- lansări mici și medii, preluări cu mâna îndemânică și apoi cu cea neîndemânică;

- rulări mari pe segmente;
- lansări mari în plan sagital și apoi frontal.

Se vor lucra mai întâi pe loc, apoi din deplasare fiecare din acțiunile tehnice de mai sus, în coordonare cu acțiuni corporale simple, care să permită însușirea tehnicii obiect.

### 5.5. EXEMPLE DE ACȚIUNI CU MINGEA

1. Stând, mingea ținută între fața palmară a mâinii drepte și fața dorsală a mâinii stângi, *rotare între palme*.



**Figura 5.2. Exemplificarea acțiunii 1**

Sursă personală

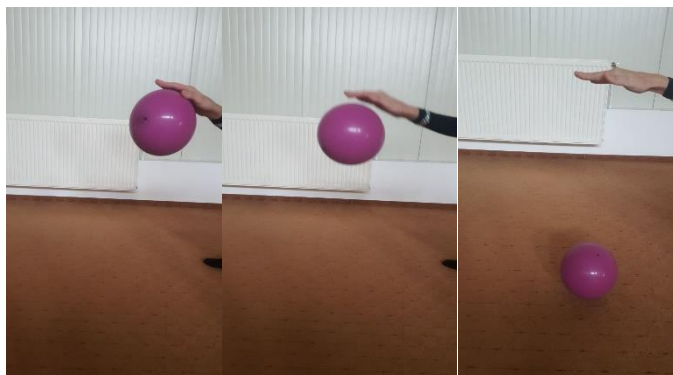
**2. Ricoșarea mingii pe sol, executanta fiind în echilibru passé.**



**Figura 5.3. Exemplificarea acțiunii 2**

Sursă personală

**3. Ricoșarea activă realizată cu mâna dreaptă.**



**Figura 5.4. Exemplificarea acțiunii 3**

Sursă personală

**4. Stând, mingea în mâna dreaptă, *balans în plan sagital*.**



**Figura 5.5. Exemplificarea acțiunii 4**

Sursă personală

**5. Stând cu mingea în mâna dreaptă, *opt în plan orizontal*.**



**Figura 5.6. Exemplificarea acțiunii 5**

Sursă personală

6. Stând, mingea ținută cu ambele mâini înaintea sus, ***rularea pe ambele brațe***, până la nivelul pieptului cu revenire.



**Figura 5.7. Exemplificarea acțiunii 6**

Sursă personală

7. Stând, mingea ținută cu mâna dreapta, brațul fiind îndoit la nivelul pieptului, ***rulare*** realizată prin întinderea ***brațului drept lateral***.



**Figura 5.8. Exemplificarea acțiunii 7**

Sursă personală

8. Stând cu brațele lateral, mingea în mâna dreaptă, *rulare pe brațe*.



**Figura 5.9. Exemplificarea acțiunii 8**

Sursă personală

9. Culcat dorsal, mingea la nivelul gleznelor, *rularea ei pe membrele inferioare* cu revenire.



**Figura 5.10. Exemplificarea acțiunii 9**

Sursă personală

**10. Lansarea mingii cu mâna dreaptă în plan sagital.**



**Figura 5.11. Exemplificarea acțiunii 10**

Sursă personală

**11. Lansarea mingii în plan sagital cu două mâini de la spate, preluare cu două mâini înainte.**



**Figura 5.12. Exemplificarea acțiunii 11**

Sursă personală

**12. Lansarea mingii în plan frontal** din mâna dreaptă, cu preluare lateral cu mâna stângă.



**Figura 5.13. Exemplificarea acțiunii 12**

Sursă personală

## **5.6. EXEMPLE DE EXERCIȚII ȘI JOCURI DE MIȘCARE**

**Exemplul nr. 1. Rularea mingii pe sol la distanță**

**Valențe instructive-educative:** dezvoltarea coordonării, aprecierea distanței și precizie.

**Materiale:** mingi medicinale mari, mingi din cauciuc cu dimensiuni variate.

**Formație de lucru:** coloană pe mai multe rânduri.

**Descriere:** rularea mingii pe sol la punct fix cu lovirea mingii medicinale plasate la distanțe determinate.

**Reguli:**

- executanții plasați la distanță față de punctul de țintă, rulează mingea pe sol încercând să atingă mingea medicinală;

- în loc de minge medicinală se poate improviza orice țintă așezată pe sol.

**Indicații:**

- rularea mingii va fi continuă, fără săltări. În cazul acestor greșeli se anulează repetarea;

- rularea mingii se va face cu fiecare mână.

**Variante:**

- se pot folosi mingi diferite ca diametru, pentru a influența capacitatea de diferențiere;

- executanții pot fi dispuși cu spatele la țintă, iar rularea să se efectueze spre înapoi;

- exercițiul poate fi executat în perechi.

**Exemplul nr. 2. Lansarea mingii la punct fix**

**Valențe instructive - educative:** formarea percepțiilor spațiale, precizie, aprecierea distanței.

**Materiale:** mingi și mai multe cercuri

**Formație de lucru:** coloană pe mai multe rânduri.

**Descriere:** pe sol, în fața fiecărui șir, la distanța stabilită de profesor se plasează un cerc. Executantul lansează mingea încercând să o plaseze în mijlocul cercului.

**Reguli:**

- distanța dintre executanți și cercul țintă va crește progresiv începând de la 2 metri;

- fiecare executant are dreptul la 4 - 6 lansări succesive, folosind alternativ mâna dreaptă și stângă;

- se vor acorda puncte pentru execuțiile bune.

**Indicații:**

- lansarea se va face din ușor balans în plan sagital cu o traiectorie boltită.

**Variante:**

- cercul țintă poate fi suspendat la o înălțime stabilită de profesor (eventual ținut de unul din executanți), orientat frontal față de șirul de executanți. Mingea este lansată și trece prin cerc;

- aceeași lansare prin cercul suspendat se poate realiza pe grupe de trei executanți: unul susține cercul, al doilea lansează mingea prin cerc iar celălalt prinde și retrimite mingea imediat executantului.

**Exemplul nr. 3. Ricoșarea mingii pe sol în serie**

**Valențe instructive-educative:** dezvoltarea ritmicității motrice și ambidextriei.

**Materiale:** mingi de plastic.

**Formație de lucru:** cerc.

**Descriere:** ricoșarea mingii cu ambele mâini și cu fiecare mână reproducând seria ritmată stabilită de profesor.

**Reguli:** se stabilesc de către profesor anumite teme ritmice care vor fi reproduse de executanți.

*Exemplu de temă în măsura 2/4:*

2/4

1-2 3 4 5 6 7 8

{ { { }

---

### **Execuție**

T 1 - ricoșare cu ambele mâini înainte

T 2 - prindere cu ambele mâini înainte

T 3 - ricoșare cu mâna dreaptă

T 4 - prindere cu mâna stângă

T 5 - ricoșare cu mâna stângă

T 6 - prindere cu mâna dreaptă

T 7 - ricoșare cu ambele mâini înainte

T 8 - prindere cu ambele mâini înainte.

*Cei 8 timpi ai temei se vor repeta în succesiune și continuitate de mai multe ori. Ulterior se poate da altă temă ritmică.*

### **Variante:**

- ricoșarea mingii poate fi însoțită de deplasare sau de săltări pe loc.
- se pot folosi două mingi, fiecare în câte o mână; seria de ricoșări se face simultan cu ambele mâini.

### **Exemplul nr. 4. Lansări și ricoșări realizate în grup**

**Valențe instructive -educative:** formarea percepțiilor spațiale, preciziei, aprecierea distanței, dezvoltarea capacității de colaborare, a vitezei de reacție, atenției.

**Materiale:** mingi de diferite dimensiuni.

**Formație de lucru:** cerc.

**Descriere:** executarea de lansări verticale și / sau ricoșări cu schimbarea obiectului între parteneri și / sau schimbarea locului acestora pe circumferința cercului.

### **Reguli:**

- executanții dispuși pe circumferința cercului au în mână câte o minge;

- la comanda profesorului se lansează mingea la partenerul din dreapta o dată sau de mai multe ori succesiv; se repetă și spre stânga;

- la comanda profesorului se lansează mingea vertical cu două mâini și se face un pas lateral dreapta cu schimbarea locului și prinderea mingii lansate de executantul din dreapta; se repetă și spre stânga;

- aceleași exerciții se fac cu ricoșarea mingii pe sol înainte.

### **Indicații:**

- lansările sau ricoșările se realizează o dată sau în succesiune spre o parte apoi spre cealaltă;

- lansările sau ricoșările se realizează alternativ spre o parte și spre alta;

- după însușirea acțiunilor se combină lansările cu ricoșările în funcție de comanda dată de profesor urmărindu-se capacitatea de adaptare a executanților la comanda dată;

- se recomandă folosirea de mingi diferite ca dimensiuni;

- la început se va lucra cu mingi identice: mingi mijlocii, mingi mari de baschet, mingi mici de tenis, etc;

- ulterior se pot combina mingi de diferite dimensiuni.

**Variante:** lansările se pot realiza folosind obiecte diferite, un executant are minge următorul va lucra cu cerc.

**Exemplul nr. 5. Acționarea mingii în regim de echilibru**

**Valențe instructive-educative:** dezvoltarea coordonării dinamice de echilibru, percepțiilor spațiale, ambidextriei.

**Materiale:** bănci de gimnastică, mingi medii ca dimensiune.

**Formație de lucru:** coloană în fața băncii.

**Descriere:** mers pe banca de gimnastică simultan cu realizarea de acțiuni cu mingea.

**Reguli:**

- variante de mers cu treceri ale mingii dintr-o mână în cealaltă în taliei sau a gâtului;
- variante de mers cu ricoșarea mingii pe sol succesiv, în serii ritmate cu mâna dreaptă, întoarcere la capul băncii și revenire la poziția inițială cu mâna stângă;
- mers cu lansare mică înainte, din dreapta și prindere cu stânga și invers pe fiecare pas;
- același exercițiu cu lansare mică pe deasupra capului din dreapta în stânga și invers.

**Indicații:**

- variantele de mers recomandate sunt mers normal și pe vârfuri, dar se poate executa și mers fanat sau cu ridicarea piciorului îndoit înainte sau întins lateral;
- se pot introduce diferite tipuri de întoarceri la capătul băncii sau la mijlocul acesteia;
- banca poate fi așezată normal sau cu marginea subțire sus.

**Variante:** se pot folosi două mingi, câte una în fiecare mână, executându-se simultan ricoșări în timpul deplasării pe bancă.

**Exemplul nr. 6.**

**Valențe instructive - educative:** dezvoltarea preciziei, percepțiilor spațiale, ambidextriei.

**Materiale:** mingi de dimensiune variabilă.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:**

Poziția inițială: stând cu brațele sus, mingea ținută cu ambele mâini sus.

**M<sub>I</sub>** T<sub>1-3</sub> – balans circular în plan frontal cu mâna stângă de la stânga spre dreapta cu schimbarea mingii în mâna dreapta și revenire în P.I;

**M<sub>II</sub>** T<sub>1-3</sub> – balans circular în plan frontal cu mâna dreaptă de la dreapta spre stânga cu schimbarea mingii în mâna stângă cu revenire în P.I;

**M<sub>III</sub>** T<sub>1-3</sub> – pas înainte cu piciorul drept, mingea în mâna stângă, balans în arc în plan sagital spre înainte în sus;

**M<sub>IV</sub>** T<sub>1-3</sub> – revenire cu schimbarea mingii în mâna dreaptă;

**M<sub>V</sub>** T<sub>1-3</sub> – pas înainte cu piciorul stâng, balans în arc plan în sagital spre înainte în sus;

**M<sub>VI</sub>** T<sub>1-3</sub> – revenire la P.I;

**M<sub>VII</sub>** T<sub>1-3</sub> – balans în arc, în plan frontal, mingea în mâna dreaptă de sus coboară prin lateral jos, pe timpul 3 mingea este trecută în mâna stângă;

**M<sub>VIII</sub>** T<sub>1-3</sub> – balans în arc, în plan frontal, mingea în mâna stângă, cu finalizare sus.

## CAPITOLUL 6

### TEHNICA DE MÂNUIRE A MĂCIUCILOR

Măciucile sunt un obiect dublu care solicită acțiuni în condiții de ambidextrie. Din acest motiv mînuirea lor ridică probleme de dificultate executaților, dar sunt extrem de valoroase pentru dezvoltarea coordonărilor segmentare. Materialele moderne permit și asamblarea celor două măciuci sub forma unui baston, dar specificul lor este acționarea lor în priză în mână.

#### 6.1. CARACTERISTICILE MATERIALULUI



**Material:** plastic, lemn, fibră de sticlă.

**Dimensiuni:** lungime cuprinsă între 40 -50 cm., greutate câte 150g. fiecare.

**Părți componente:** capul (parte mică rotundă aflată la o extremitate), gâtul (tija dintre cele două extremități) și corpul (partea de la extremitatea opusă capului).

La nivelul copiilor, în etapele de inițiere se recomandă folosirea măciucilor mici special construite ca să poată fi adaptate lungimii reduse a segmentelor superioare. În acest fel, se va elimina frica de a nu se lovi în timpul însușirii diferitelor acțiuni. După învățarea tehnicii de bază se pot folosi măciucile cu dimensiunile oficiale.

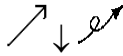


## 6.2. ELEMENTELE TEHNICE DE MÂNUIRE A MĂCIUCILOR

Elementele tehnice sunt de două feluri: fundamentale și nonfundamentale.


### 6.2.1. Tipuri de acțiuni


**Moriștile** ✕ se efectuează din priză la nivelul mâinii care execută cercuri mici alternative sub formă de opt în opt. Mâinile efectuează mici opturi alternative, astfel inițial pumnii sunt paraleli, apoi se încrucișează și revin în poziție paralelă. Se pot face în toate cele trei planuri, simplu sau cu trecere dintr-un plan în altul.


**Mișcările asimetrice** ⊕ sunt specifice acestui obiect dublu și presupun realizarea de mișcări diferite pentru fiecare măciucă. Asimetria poate fi realizată la nivelul planului (cercuri mici cu mâna dreaptă în plan sagital și cu stânga în plan orizontal), direcțiilor de rotare, amplitudinii (cercuri mici cu mâna dreaptă jos în plan sagital simultan cu circumducția brațului stâng în plan sagital sau frontal cu măciuca în prelungirea antebrațului), tip de acțiune (lansare mică cu reluare cu mâna dreaptă simultan cu realizarea de cercuri mici din pumn cu stânga), combinații variate.

**Lansările** cu sau fără rotarea și reluări: câte una  ambele  ↓ lansare asimetrică  - sunt acțiuni de pierdere momentnă a contactului cu măciucile pe o traiectorie mică, medie sau amplă urmate de preluarea acestora. Ele pot fi realizate simultan, alternativ sau succesiv din priză în fiecare mână, dar și din priză într-o singura mână. Preluarea se poate face cu mâna sau

altă parte corporală, de oricare din părțile componente, specifică fiind însă preluarea la nivelul capului.

**Cercuri mici**  cu ambele măciuci care se vor realiza simultan sau alternativ. Aceste mișcări se pot face doar la nivelul pumnului, în toate cele trei planuri, de aceeași parte a brațului, sau de o parte și de cealaltă (sub formă de opt).

**Serie de cerculețe mici** (minimum 3)  realizate cu o singură măciucă. Acestea se realizează obligatoriu având membru superior întins, mișcarea fiind din articulația pumnului.

**Mânuiri:**  sunt diferite tipuri de acțiuni, de genul balansări (mișcări în arc, cerc sau opt) în care măciucile fie însoțesc brațele ca o prelungire în spațiu a acestora mișcări de elan, balansări (mișcări în arc, circumducții de brațe și/sau cu obiectul, mișcări în opt), rotări libere ale obiectului pe o parte corporală, bătaie (percuție), cerculețe mici cu măciucile ținute într-o mână de gât, ricoșări pe diferite părți corporale, etc

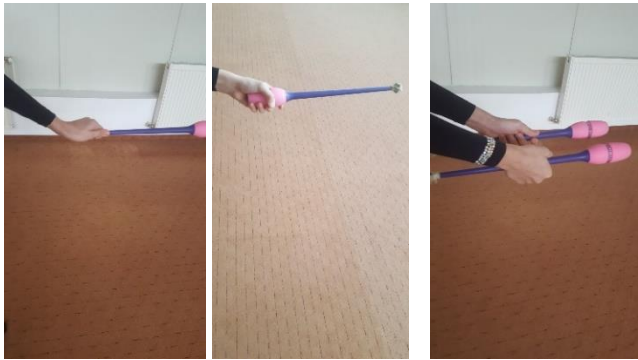
Caracteristica tehnicii acestui obiect este de a le mânui împreună, orice varintă de a ține măciucile (cu o parte a corpului), nu trebuie să fie folosită în mod exagerat.

Încadrate în grupa elementelor tehnice de mânăuire nonfundamentale, percuțiile, rulările, rotările, ricoșările sau alunecările nu trebuie să predomine în exercițiu. Percuțiile sunt utilizate pentru dezvoltarea ritmului în inițierea gimnastelor.

### 6.3. CERINȚE DE MÂNUIRE

*Priza specifică* este cea de cap, prin sprijinirea lui pe podul palmei, înconjurat de degete.

Degetele trebuie să fie relaxate, dar totodată să nu permită eliberarea involuntară a obiectului. Mânuirea se mai poate face ținându-le de gât sau corp.



**Figura 6.1. Modalități de priză la măciuci (1)**

Sursă personală



**Figura 6.2. Modalități de priză la măciuci (2)**

Sursă personală

### ***Evoluția obiectului***

În realizarea tehnicii obiect, mișcarea va fi continuă, fără întreruperi și respectând atât planul de lucru, cât și direcția de mișcare. Pentru a evita accidentările produse de lovirea obiectului de corp, membru superior care acționează obiectul trebuie să fie perfect întins, dar în funcție de mișcarea efectuată, cotul poate fi îndoit pe o perioadă scurtă de timp.

### **6.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII**

Învățarea începe cu acomodarea cu obiectul. Primul lucru este însușirea prizei și a acțiunilor simple care să creeze capacitatea de percepere a diferitelor părți component ale obiectului. Se va insista pentru educarea propriocepției la nivelul pumnului cu maciucile în priză la nivelul mâinii.

Sucesiunea recomandată în învățare este următoarea:

- prize pe toate părțile măciucii, în timpul realizării bătăilor sau a rulărilor pe sol;
- balansări realizate din articulația scapulohumerală și a pumnului în plan sagital și frontal;
- cercuri mici la nivelul pumnului: mai întâi în plan sagital cu brațele jos și înainte, frontal cu brațele lateral, jos sau sus și în plan orizontal cu brațele înainte sau lateral;
- desprinderi mici cu reapucare cu jumătate de rotare în aer, cu rotare completă  $360^0$ , cu dublă rotare și reluare de gât cap sau corp, mai întâi cu o singură mână, apoi cu cealaltă;
- mișcări asimetrice folosind acțiunile cunoscute cu varierea planurilor, direcțiilor și amplitudinilor;
- lansări mici, medii și apoi mari în plan sagital și frontal;

- moriști în plan sagital, frontal și orizontal.

Acțiunile se lucrează în mod egal pe fiecare parte la început alternativ și apoi simultan.

## 6.5. EXEMPLE DE ACȚIUNI CU MĂCIUCILE

### 1. Stând, măciucile ținute cu ambele mâini, *rotare în plan frontal.*



**Figura 6.3. Exemplificarea acțiunii 1**

Sursă personală

### 2. *Rotare în plan orizontal.*



**Figura 6.4. Exemplificarea acțiunii 2**

Sursă personală

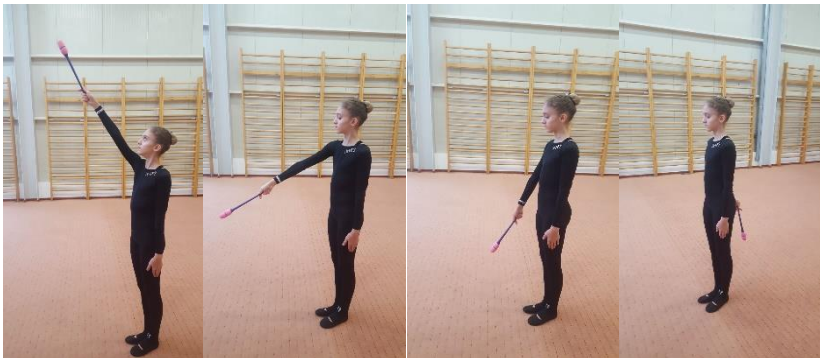
**3. Stând, *balansul ambelor brațe în plan sagital.***



**Figura 6.5. Exemplificarea acțiunii 3**

Sursă personală

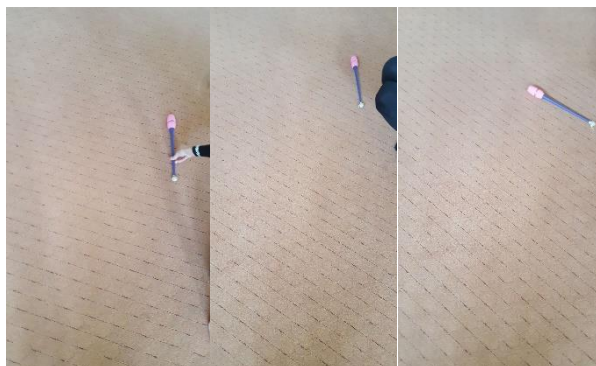
**4. Stând, *balansul brațului drept în plan sagital.***



**Figura 6.6. Exemplificarea acțiunii 4**

Sursă personală

**5. Rulare pe sol.**



**Figura 6.7. Exemplificarea acțiunii 5**

Sursă personală

**6. Rulare pe brațe, din mâna dreaptă în stânga.**



**Figura 6.8. Exemplificarea acțiunii 6**

Sursă personală

**7. Percuții** cu măciucile din diferite poziții.



**Figura 6.9. Exemplificarea acțiunii 7**

Sursă personală

**8. Desprindere** în plan sagital, dinapoi-înainte.



**Figura 6.10. Exemplificarea acțiunii 8**

Sursă personală

**9. Desprindere** asimetrică din punct de vedere al sensului de rotație al celor două măciuci.



**Figura 6.11. Exemplificarea acțiunii 9**

Sursă personală

**10. Stând, lansare în plan sagital.**



**Figura 6.12. Exemplificarea acțiunii 10**

Sursă personală

**13. *Morișcă* în plan orizontal.**



**Figura 6.15. Exemplificarea acțiunii 13**

Sursă personală

**14. *Morișcă* în plan frontal.**



**Figura 6.16. Exemplificarea acțiunii 14**

Sursă personală

## 6.6. EXEMPLE DE EXERCITII ȘI JOCURI DE MIȘCARE

**Exemplul nr. 1.** *Purtări ale măciucilor ținute în fiecare mână prin planuri și direcții diferite*

**Valențe instructiv-educative:** educarea schemei corporale, dezvoltarea percepțiilor spațiale, kinestezice, atenție.

**Materiale:** o pereche de măciuci din plastic sau lemn, pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** la comanda profesorului executanții fixează brațele în diferite poziții sau execută balansări în formă de arc, circulare sau în opt.

**Reguli:**

- executanții au câte o măciucă în fiecare mână, cu priză de cap în prelungirea antebrațului;
- pozițiile în care se fixează brațele sunt cele din gimnastica de bază: pe direcțiile principalele, intermediare și oblice;
- balansurile circulare și în opt se vor realiza în ambele sensuri;
- execuția este la început simultan simetrică, ulterior se folosesc poziții și mișcări de balans în condiții de asimetrie de plan și direcție.

**Indicații:**

- comanda dată de profesor poate fi verbală sau vizuală (se imită mișcarea profesorului).

**Variante:**

- executanții dispuși pe perechi se imită reciproc lucrând fie în același sens, fie în oglindă.

**Exemplul nr. 2. Serii de percuții cu redarea unor teme ritmice**



**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea ritmicității.

**Materiale:** o pereche de măciuci din plastic, pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** percuții cu măciucile reproducând diferite teme ritmice date de profesor.

**Reguli:** priza măciucilor va fi pe rând pe fiecare din cele trei părți componente.

<b>MODALITĂȚI DE REDARE PRIN PERCUȚIE</b>	
<p><b>2/4</b></p>  <p><b>1 2 3-4 5 6 7 8</b></p>	<p><b>3/4</b></p>  <p><b>1 2 3 1 2-3 1 2 3 1 2 3</b></p>

<b>Măsura 2/4</b>	<b>Măsura 3/4</b>
<b>M I</b> T1-2 două percuții succesive;	<b>M I</b> T1-3 trei percuții succesive;
<b>M II</b> T 3-4 o percuție lungă pe timpul 1, urmată de numărarea fără mișcare a T 2;	<b>M II</b> T1 o percuție; T 2-3 o percuție lungă și numărarea fără mișcare a T 3;
<b>M III</b> T 5-6 patru percuții scurte succesive;	<b>M III</b> T1 o percuție; T 2-3 patru percuții scurte;
<b>M IV</b> T1 o percuție; T 2 două percuții scurte succesive.	<b>M IV</b> T1-3 trei percuții succesive.

**Figura 6.17. Exemple de teme ritmice în măsura 2/4 și 3/4**

**Indicații:**

- lovirea măciucilor se face rapid și controlat, mâinile se deschid imediat pentru a elibera sunetul.

**Variante:**

- exercițiile se pot face pe perechi percuțiile fiind realizate între parteneri.

**Exemplul nr. 3. Desprinderi și lansări mici cu o singură măciucă**

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea abilităților digitale, orientare spațială, ambidextrie.

**Materiale:** o măciucă din plastic sau lemn, pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** desprinderi mici simple și / sau lansări mici cu rotare a măciucii în aer.

**Reguli:**

- transmiterea măciucii dintr-o mână în cealaltă prin desprindere înaintea corpului;

- același exercițiu cu trecere pe sub piciorul ridicat întins înainte;

- lansarea măciucii dinapoi-înainte pe deasupra umărului, în plan sagital;

- lansare mică înainte cu rotare de  $180^{\circ}$  în ax transversal din mâna dreaptă prindere cu stânga și invers;

- același exercițiu cu rotare de  $360^{\circ}$ ;

- lansare mică în sus cu rotarea măciucii în plan orizontal, prindere; alternativ ambele mâini.

**Indicații:**

- desprinderile se vor realiza din priză pe fiecare din părțile componente ale măciucilor

**Variante:**

- exercițiile se pot executa pe perechi la distanță mică între parteneri, realizându-se schimburi de obiect.

**Exemplul nr. 4.** *Desprinderi și lansări mici simultane, cu ambele măciuci*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea abilităților digitale, orientare spațială, ambidextrie.

**Materiale:** o pereche de măciuci din plastic pentru fiecare executants.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** desprinderi mici simple și / sau lansări mici cu rotare a măciucilor în aer.

**Reguli:**

- schimbarea simultană a măciucilor dintr-o mână în cealaltă prin desprindere, începând cu mâna îndemânată;
- lansare mică cu rotarea  $180^0$  a măciucii în aer și reluare de capătul opus.

**Indicații:**

- execuțiile sunt la început alternative, iar după învățare se lucrează simultan simetric și apoi asimetric, ca plan, direcție și sens de rotare;
- desprinderile se vor realiza din priză pe fiecare din părțile componente ale măciucilor.

**Variante:**

- exercițiile se pot executa pe perechi la distanță mică între parteneri, realizându-se schimburi de obiect.

**Exemplul nr. 5.** *Cercuri mici în planuri și sensuri variate în condiții de simetrie și/sau asimetrie*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor de plan și direcție de rotare, coordonare segmentară, ambidextrie, atenție.

**Materiale:** o pereche de măciuci din plastic pentru fiecare executant.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** realizarea de cercuri mici executate alternativ, simultan simetric și asimetric în diferite planuri și direcții.

**Reguli:**

- priza măciucilor este de capăt;
- se execută cercuri mici în fiecare plan (sagital, frontal, orizontal) cu brațele fixate pe direcțiile principale: jos, înainte, lateral, sus în condiții simetrice sau asimetrice;
- cercurile se realizează în ambele sensuri de rotație.

**Indicații:**

- mișcarea este dirijată din articulația pumnului;
- la început, pentru învățare, se lucrează alternativ cu fiecare parte, execuția simultană simetrică se va face ulterior;
- în pozițiile care permit, cercurile se execută de o parte și de alta a brațului, în ambele sensuri de rotare;
- după însușire corectă se lucrează în condiții de asimetrie de plan și/sau sens de rotare.

**Variante:**

- combinații de balansări de brațe cu cercuri mici, în condiții de simetrie de plan și asimetrie de amplitudine (1) și mișcare (2).

**Exemplu nr. 1:** măciucile jos, priză de cap, balans circular de brațe în plan sagital simultan cu cercuri mici succesive realizate la nivelul pumnului în același plan; se realizează și în plan frontal.

**Exemplu nr. 2:** măciucile jos, priză de cap, balans circular sagital cu brațul drept simultan cu cercuri mici sagitale la nivelul pumnului stâng.

- Combinații de balansări de brațe cu cercuri mici în condiții de asimetrie de plan asimetrie de amplitudine și mișcare.

**Exemplu nr. 3:** brațul drept lateral, stângul joc, priză de cap, cercuri mici orizontale de o parte și alta a antebrațului drept simultan cu balans circular sagital cu brațul stâng.

## CAPITOLUL 7

### TEHNICA DE MÂNUIRE A PANGLICII

Panglica este un obiect amplu care realizează în spațiu o serie de desene spectaculoase. Datorită lungimii ei și faptului că se poate înnoda sau înfășura pe diferite părți corporale, ridică probleme executanților. Dificultatea în mânăuire rezidă și din faptul ca partea din fundă nu are voie să stea pe sol, trecerea dintr-o acțiune în altă trebuind să fie realizată cursiv și logic ca schimbare de plan, direcție de rotare, etc.

#### 7.1. CARACTERISTICILE MATERIALULUI



**Material și dimensiuni specifice GR: bagheta** (bățul) este confecționată din fibră de sticlă sau material sintetic, în lungime de 50-60 cm, inclusiv inelul de fixare. La copii, bagheta poate fi mai redusă, 40-50 cm. Diametrul capătului de care se mânăuiește, poate fi de maximum 1 cm. Forma poate fi cilindrică, conică sau o combinație. **Partea textilă** este confecționată din saten sau alt material asemănător. Lungimea ei diferă în funcție de nivelul de pregătire, începând de la 4 m. la copii, 5 m. la junioare și 6 m. la senioare. La extremitatea care se atașează bățului, materialul este dublat pe lungimea de maximum 1 m. Greutatea materialului fără băț și ataș este de maximum 35 gr. iar lățimea de 4-6 cm. **Atașul**


este dispozitivul de fixare, lung de maximum 7 cm. și reprezentat printr-un mecanism special, care permite o învârtire permanentă. El se mai numește popular și vârtej.


Culoarea panglicii este la alegerea executantului și pot fi procurate sub această formă de la firmele care comercializează echipament sportiv. Pot fi confecționate cu ușurință de către profesori. Bețele de panglică se pot confecționa din vârfuri de undiță din fibră de sticlă, la care se atașează un vârtej de pescuit știuca sau alt dispozitiv ușor, dar care să permită o învârtire continuă. Indicația este să se respecte dimensiunea clasică care oferă cea mai bună condiție pentru mânuire.


Partea textilă se poate confecționa din orice panglică de la mercerie. Dimensiunea acesteia poate fi foarte variată în funcție de situații. Se pot atașa baghetei panglici subțiri (4-6 cm) sau late (10 – 15 cm) de lungimi diferite, eșarfe, etc.


## 7.2. ELEMENTELE TEHNICE DE MÂNUIRE A PANGLICII

### 7.2.1. Tipuri de acțiuni


*Treceri prin sau peste panglică* , pot fi efectuate prin balansări, mișcări în opt sau circumducții în plan frontal sau sagital.


*Spirale*  sunt desene circulare având aceeași mărime, executate în aer sau pe sol, atât în plan frontal, cât și sagital, de pe loc sau din deplasare.

*Serpuiți*  sunt desene în formă de zig-zag, de aceeași mărime, care pot fi executate în aer sau pe sol, în plan frontal, cât și sagital, de pe loc și din deplasare.


**Desprinderea**  bățului panglicii și rotarea acestuia în aer, la o înălțime mică sau medie.


Sunt reprezentate de pierderea pe o scurtă durată a contactului fizic cu obiectul (bagheta). Ele se pot executa cu bagheta orientată pe verticală, orizontală sau cu o răsturnare a ei, printr-o acțiune de îndoire-întindere a brațului.

**Lansările**  sun acțiuni în care întreaga panglică se proiectează în spațiu pe o traiectorie la alegere, descriind un arc în care bagheta conduce și trage după ea partea textilă a panglicii. De regulă priza în momentul lansări este cu mâna la maxim 50 de centrimetrii de ataș.

**Rotarea bățului în jurul mâinii, înfășurare și desfășurare, mișcarea panglicii în jurul unei părți corporale, în timp ce bățul este mânuit cu alte părți corporale** 

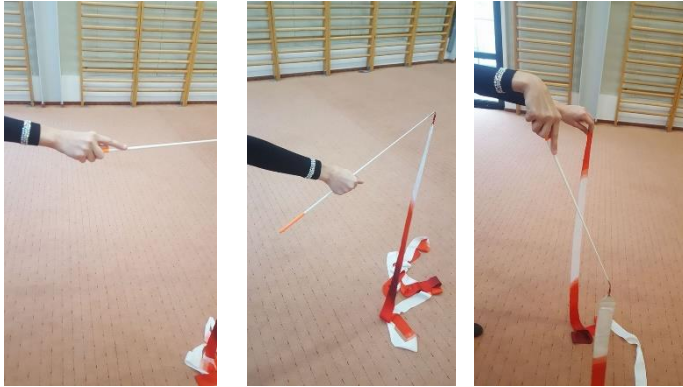
Înfășurările se pot realiza pe unul din segmentele corpului, asta datorită caracteristicilor pe care le are acest obiect.

**Rularea bățului panglicii pe o parte corporală**  , aceasta putând fi membru superior sau trunchi.

**Lansare tip boomerang**  , capătul panglicii este ținut cu o mână, iar bățul poate să atingă solul, după care printr-un balans spre înapoi al brațului în care este capătul (se poate face și cu piciorul, urmat de răsturnare spre înapoi, până pe genunchi), se va face preluarea. Prinderea poate fi cu mâna sau altă parte corporală, la sol.

### 7.3. CERINȚE DE MÂNUIRE

*Priza panglicii* se efectuează de extremitatea baghetei care este sprijină în palmă. Degetele mâinii sunt încordate pe băț, dar fără crispare.



**Figura 7.1. Tipuri de prize**

Sursa personală

În funcție de acțiunea tehnică care se execută, obiectul poate fi ținut trecător de material, sau în același timp de material și de băț. Degetul arătător este cel care imprimă desenul panglicii.

Pentru a realiza mișcările corespunzător cerințelor de mânuire, este necesar ca musculatura membrelor superioare să fie bine tonifiată, deoarece tehnica este pretențioasă, dificilă și caracterizată prin dinamism. Desenul panglicii trebuie să fie condensat, precis, continuu, realizat prin impulsuri date fie la nivelul articulației pumnului, fie la nivelul articulației scapulohumerale.

#### 7.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII

În metodică instruirii se pleacă de la noțiunile legate de priză. Acțiunile se predau separat, în succesiune ținându-se cont de nivelul lor de dificultate și complexitate.

Este recomandată următoarea etapizare:

- însușirea balansărilor – în arc, circular, în opt, planurile de lucru fiind: sagital, frontal, orizontal; se însușesc mai întâi cu o mână, cu cealaltă, apoi se alternează brațele în lucru la intervale variate;

- însușirea desenelor cu panglica (șerpuiți și spirale), la început de pe loc în plan orizontal și vertical, apoi din deplasare cu aceeași angajare a brațelor descrisă mai sus;

- însușirea desprinderilor cu reapucare;

- însușirea lansărilor, mai întâi cele ale panglicii în întregime din acțiune directă și din balans.

## 7.5. EXEMPLE DE ACȚIUNI CU PANGLICA

### 1. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *balans în plan sagital*.



**Figura 7.2. Exemplificarea acțiunii 1**

Sursa personală

### 2. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *balans în plan frontal*.



**Figura 7.3. Exemplificarea acțiunii 2**

Sursa personală

3. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *balans circular în plan orizontal sus*.



**Figura 7.4. Exemplificarea acțiunii 3**

Sursa personală

4. Fandare pe piciorul drept, panglica ținută în mâna dreaptă, *balans circular în plan orizontal jos*.



**Figura 7.5. Exemplificarea acțiunii 4**

Sursa personală

5. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, panglica ținută în mâna dreaptă, *balans circular în plan orizontal jos*, săritură în panglică.



**Figura 7.6. Exemplificarea acțiunii 5**

Sursa personală

6. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *opt în plan frontal*.



**Figura 7.7. Exemplificarea acțiunii 6**

Sursa personală

7. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *spirală verticală*.



**Figura 7.8. Exemplificarea acțiunii 7**

Sursa personală

8. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *spirală cu balans circular în plan frontal*.



**Figura 7.9. Exemplificarea acțiunii 8**

Sursa personală

9. Stând, panglica ținută în mâna dreaptă, *spirală verticală*.



**Figura 7.10. Exemplificarea acțiunii 9**

Sursa personală

10. *Spirală verticală cu întoarcere prin pași succesivi.*



**Figura 7.11. Exemplificarea acțiunii 10**

Sursa personală

**11.** Stând, panglica ținută cu mâna dreaptă sus, *șerpuire orizontală*.



**Figura 7.12.** Exemplificarea acțiunii 11

Sursa personală

**12.** Stând, panglica ținută cu mâna dreaptă jos, *șerpuire orizontală*.



**Figura 7.13.** Exemplificarea acțiunii 12

Sursa personală

13. Stând, panglica ținută cu mâna dreaptă jos, *șerpuire verticală*.



**Figura 7.14. Exemplificarea acțiunii 13**

Sursa personală

14. Stând, panglica ținută cu mâna dreaptă, *balans în plan frontal cu trecere peste panglică*.



**Figura 7.15. Exemplificarea acțiunii 14**

Sursa personală

**15. Stând, panglica ținută cu mâna dreaptă, capătul în mâna stângă, înfășurare în spirală în jurul corpului.**



**Figura 7.16. Exemplificarea acțiunii 15**

Sursa personală

**16. Lansare în plan frontal.**



**Figura 7.17. Exemplificarea acțiunii 16**

Sursa personală

## 7.6. EXEMPLE DE EXERCITII ȘI JOCURI DE MIȘCARE

**Exemplul nr. 1.** *Scrierea numerelor și a literelor.*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea imaginației.

**Materiale:** panglică de dimensiuni medii, 3 – 5 m

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** desenarea în plan frontal a cifrelor și a literelor alfabetului.

**Reguli:** la comanda profesorului executanții desenează în spațiu o succesiune de cifre sau litere: desenăm cifrele de la 1 la 10 și invers, ne scriem numele, scriem numele prietenului nostru, etc.

**Indicații:**

- desenul se realizează din acțiunea întregului braț în combinație cu pumnul;
- panglica trebuie să plutească în aer;
- indicația este să nu rămână pe sol capătul liber al părții textile.

**Variante:**

- pe perechi sau în grup, un partener desenează o literă sau cifră și celălalt/ceilalți încearcă să citească desenul.

**Exemplul nr. 2.** *Mișcări de elan și balansări cu sau fără treceri prin și peste panglică*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale, echilibrului dinamic, coordonării braț / picior / obiect, mobilitate la nivelul umărului.

**Materiale:** panglică de dimensiuni medii, 3 – 5 m.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** se execută balansări circulare în plan sagital, frontal, orizontal simultan cu intrarea corpului prin desen.

**Reguli:**

- panglica în mâna dreaptă jos: balansări în plan sagital dinapoi înainte și treceri prin desen cu pași adăugați laterali și / sau săltări. Același cu schimbarea sensului de rotare;

- panglica în mâna dreaptă lateral: balansări circulare în plan frontal și trecere peste panglică cu pași de mers și / sau alergare. Același cu schimbarea sensului de rotare;

- panglica în mâna dreaptă lateral: balans orizontal pe sub picioare cu săritură prin desen.

**Indicații:**

- mișcarea brațului în articulația scapulohumerală trebuie să fie maximă ca amplitudine, iar cotul bine întins;

- execuțiile trebuie realizate identic și egal ca număr de repetări pe fiecare parte corporală.

**Variante:**

- deplasarea se poate realiza prin mers pe banca de gimnastică.

**Exemplul nr. 3.** *Desene în șerpuire*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale, imaginației, ambidextriei.

**Materiale:** panglică de dimensiuni medii, 3 – 5 m.

**Formație de lucru:** coloană de gimnastică.

**Descriere:** executanților li se cere să deseneze cu panglica, în fiecare plan, pe diferite direcții, un traseu ondulatoriu, reprezentând diferite obiecte.

**Reguli:** executanților li se dau diferite teme ca de exemplu:

- să deseneze un garduleț în jurul lor, se dau indicații privind înălțimea lui. Șerpuirile se vor realiza în plan vertical în jurul fiecăruia;

- dispuși pe coloană, să deseneze un gard despărțitor între ei. Execuția se realizează din deplasare cu șerpuiți vertical, pe durata desenării șerpuiților verticale alți executanții pot trece peste desen prin săritură;

- să deseneze un șarpe care se târăște pe sol;
- să deseneze o perdea în fața lor; se poate realiza prin ridicarea brațului sus cu balans și revenire cu șerpuiți orizontale;

- să deseneze valurile mării.

**Indicații:**

- șerpuițile vor avea dimensiuni diferite care să ofere posibilitatea de a diferenția aspectele spațiale;

- desenele se vor realiza cu ambele mâini.

**Varianta:** același tip de exerciții se pot realiza folosind spirale cu panglica.

**Exemplul nr. 4.** *Lansarea panglicii*

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale, imaginației, ambidextriei.

**Materiale:** panglică de dimensiuni medii, 3 – 5 m.

**Formație de lucru:** perechi și grupuri dispuse prin sală.

**Descriere:** executanții realizează diferite tipuri de lansări pe perechi sau în grup.

**Reguli:** executanților li se dau diferite teme ca de exemplu:

- să deseneze un foc de artificii din panglicile lansate simultan în cadrul grupului;
- să deseneze o cascadă.

**Indicații:**

- lansările se vor face din balans de braț pe trasee variate, recuperarea se poate face de cel care lansează sau de un partener.

### **Exemplul nr. 5.**

**Valențe instructiv-educative:** dezvoltarea percepțiilor spațiale, imaginației, ambidextriei.

**Materiale:** panglică de dimensiuni medii, 3 – 5 m.

**Formație de lucru:** șah la mijlocul sălii.

**Descriere:** poziția inițială: stând cu panglica în mâna dreaptă, care se află spre umărul stâng.

- M<sub>I</sub>            T<sub>1-3</sub> – balans în opt plan sagital spre stânga;
- M<sub>II</sub>            T<sub>1-3</sub> – balans în opt plan sagital spre dreapta, finalizat cu brațele înainte;
- M<sub>III</sub>T<sub>1-3</sub> – balans în arc spre înapoi în plan sagital spre dreapta;
- M<sub>IV</sub>            T<sub>1-3</sub> – revenire cu trecerea panglicii în mâna stângă;
- M<sub>V</sub>            T<sub>1-3</sub> – balans în arc spre înapoi în plan sagital spre stânga;
- M<sub>VI</sub>            T<sub>1-3</sub> – revenire;
- M<sub>VII</sub>            T<sub>1-3</sub> – balans în opt plan frontal spre stânga;
- M<sub>VIII</sub>            T<sub>1-3</sub> – balans în opt plan frontal spre dreapta.



## BIBLIOGRAFIE

1. Buțu I. M. (2012). *Gimnastica ritmică – curs în tehnologie I FR*. București: Editura Fundației România de Mâine.
2. Buțu I. M. (2015). *Gimnastică ritmică – baze generale, curs în tehnologie IFR*. București: Editura Fundației România de Mâine.
3. Buțu I. M. (2017). *Gimnastica ritmică aspecte teoretice și practice*. Craiova: Editura Universitaria.
4. Jastrejembskaia N., Titov Y. (1999). *RhythmicGymnastics*. USA: HumanKinetics.
5. Jastrejevskaya N. (1995). *Rhythmic Sportive Gymnastics*. (Theory and Practic). F.I.G.
6. Jeleascov C., Buțu I. M. (2008). *Gimnastica ritmică de bază*. București: Editura Fundației România de Mâine.
7. Lisitskaia T. (1995). *Gimnastica ritmică*. Editorial Paidotribo.
8. Macovei S. (1995). *Învățarea motrică cu aplicații în gimnastica ritmică sportivă*, în Culegere de texte, Gimnastica ritmică sportivă, vol I, specializare, București: ANEFS.
9. Macovei S. (1999). *Gimnastica ritmică de performanță*. București: Editura ANEFS.
10. Macovei S. (1999). *Gimnastica ritmică și suplețea*. București: Editura ANEFS.
11. Macovei, S. Buțu, O. (2000). *Gimnastica ritmică în școală*. București: Editura Bren.

12. Macovei S. (2007). *Exerciții cu obiecte pentru educația fizică adaptată și incluzivă*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
13. Macovei S. (2007). *Manual de gimnastică ritmică*. București: Editura Bren.
14. Macovei S., Buțu O. (2009) *Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*. Craiova: Editura Reprograph.
15. Manno R. (1992). *Les bases de l'entrainement sportif*: Paris: Edition Revue EPS.
16. Scarlat E., Scarlat B.M. (2006), *Îndrumar de educație fizică școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A.
17. Stănescu M. (2012). *Didactica educației fizice*. București: Editura Universitară.

