

GIMNASTICA DE ÎNTREȚINERE

EXERCIȚII LIBERE PENTRU PRELUCRAREA APARATULUI LOCOMOTOR CU CARACTER DE FORȚĂ, ÎNTINDERE ȘI RELAXARE, PENTRU OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE CU ACOMPANIAMENT MUZICAL

Această grupă de exerciții cuprinde o gamă de mișcări simple, cu și fără obiecte portative, care se adresează selectiv asupra segmentelor corpului cât și întregului organism.

Folosirea lor stimulează circulația sangvină și mărește fluxul de sânge în regiunile cărora se adresează, asigurând o nutriție mai bună a țesutului muscular, ligamentar și osos.

Aceste exerciții își aduc contribuția în mod considerabil la creșterea și dezvoltarea țesuturilor, prin intensificarea schimbului de materii. Ele contribuie la creșterea cantității de glicogen prin micșorarea cantității de apă, la mărirea conductibilității impulsurilor nervoase și ameliorarea procesului de asimilare și dezasimilare.

Exercițiile de bază pentru optimizarea dezvoltării armonioase asigură o dezvoltare multilaterală a organismului, reflectată în mărirea mobilității articulare, a vitezei, elasticității musculare și ligamentare, a forței și posibilității de relaxare, a capacității de a alterna contracția cu relaxarea musculară, pe baza unei fine coordonări musculare, dezvoltă simțul chinestezic.

Influența multilaterală asupra organismului duce și la formarea unei ținute corecte, care determină buna funcționalitate a aparatului cardio-vascular, respirator și a organelor interne.

Modul particular de execuție a acestor exerciții în strânsă legătură cu muzica și cu respectarea ținutei artistice, formează o bogată și variată motricitate și ținută estetică a corpului în întregime, conferă mișcărilor frumusețe, suplețe și grație.

Exerciții cu caracter de forță – dezvoltă capacitatea de a contracta musculatura cu diferite grade de intensitate. Caracterul dinamic al forței manifestată în majoritatea mișcărilor din gimnastică, cu o alternare continuă a forței, întinderii și relaxării musculare, influențează deosebit de mult dezvoltarea fizică. Este de subliniat însă și aportul deosebit al exercițiilor de forță cu caracter static, în special la consolidarea poziției corecte și menținerii segmentelor corpului în diferite poziții.

Pentru gradarea exercițiilor cu caracter de forță se utilizează o serie de procedee ca:

- schimbarea poziției inițiale;
- lungirea brațului de pârghie, libere și cu obiecte portative: baston, cerc, minge;
- îngreunarea mișcării, folosind obiecte mai grele: cercuri de metal, mingi umplute, gantere;
- îngreunarea prin greutatea partenerului/ei sau cu rezistența din partea acestuia/eia;
- alternarea contracției cu relaxarea musculară;
- mărirea amplitudinii mișcărilor, a numărului de repetări, a duratei (tempo lent).

Se recomandă ca exercițiile de forță să fie astfel selecționate încât ele să respecte nu numai particularitățile de vârstă, ci și nivelul de pregătire. Ele se vor folosi în egală măsură și paralel cu cele care vizează dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare. În metodică folosirii exercițiilor de forță se recomandă alternarea grupelor musculare active și executarea mișcărilor de relaxare în urma creșterii intensității efortului, prin mărirea numărului de repetări sau a duratei de execuție.

Tempoul muzical este mai lent, în măsuri de 4/4 și 3/4, în care se ține cont foarte mult și de gradul de contracție, amplitudinea mișcării, corectitudinea acesteia, respirație. Se aleg piese vioaie pentru susținere psihică și pentru execuție corectă.

Exerciții de întindere

Pentru obținerea elasticității și supleței musculare, ligamentare și articulare, se recomandă în primul rând, ca exercițiile să se execute cu amplitudine maximă. Aceasta va avea un efect mărit și asupra obținerii unei mobilități crescute la nivelul articulațiilor ce intră în mișcare. Pentru ca să nu contravenim potențialului anatomic de întindere musculară, evitându-se accidente, este necesară asigurarea în prealabil a încălzirii optime a musculaturii asupra căreia se realizează o acțiune gradată a intensității întinderii.

De reținut faptul că aceste exerciții se vor folosi în mod proporțional cu exercițiile de forță, pentru a preîntâmpina laxitatea articulară.

Procedeele de gradare a exercițiilor de întindere sunt următoarele:

1. Folosirea inerției de mișcare a diferitelor segmente și a întregului corp (sistem de exerciții pentru obținerea relaxării reflexe și a transmiterii mișcării din centrul corpului către extremități din inerție).

2. Acționare pasivă asupra unui segment, cu sprijin, cu mărirea gradului de întindere prin propria greutate sau cu ajutorul partenerului (ei) fără depășirea potențialului anatomic.

Muzica pentru astfel de mișcări este de obicei avântată, cu accent pe momentul contracției, de obicei pe timpul 1 al măsurii muzicale de $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Pentru exercițiile pasive sau cu partener se folosesc melodii piano, mai liniștitoare.

Exerciții de relaxare

Exercițiile de relaxare se folosesc în vederea formării capacității de a executa mișcarea cu eliminarea contracțiilor inutile, evitarea rigidității, a amplitudinii mici, provocate de contracțiile musculare antagoniste. Ele au un efect mare asupra creșterii mobilității și elasticității musculare și formează baza stăpânirii corpului în mișcare, baza executării mișcărilor cu caracter suplu, estetic, degajat, cu ușurință.

Se folosesc tempouri diferite de $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ și $\frac{3}{4}$. Se folosesc părțile forte pentru contracții și părțile piano pentru relaxare. Atenția este îndreptată către caracterul muzicii pe care trebuie să-l interpreteze corpul în gradele de contracție și relaxare.

Metodica obținerii relaxării reflexe

- alternarea contracțiilor și relaxărilor (din culcat, din stând cu trunchiul și brațele în poziție orizontală);

- legănări pasive ale segmentelor;

- legănări pasive ale segmentelor, cu impulsuri din trunchi și bazin, cu transmiterea lor din inerție;

- contracție puternică a unui braț, urmată de relaxarea și legănarea acestuia;

- exerciții de mobilitate pasivă la nivelul brațelor cu gantere mici și mijlocii.

Exercițiile de relaxare au un efect important, atât în înlăturarea oboselii cât și în formarea capacității de relaxare reflexă.

Din punct de vedere metodic, mișcările se execută în tempou individual, fără numărătoare și muzică la început, apoi se mărește gradul de încordare musculară și al relaxării, potrivit modificării tempoului (de la rapid spre moderat), al intensității notelor, apoi se modifică caracterul relaxării, rapidă cu contracție lentă, contracție rapidă cu relaxare lentă.

Ritmul, prin capacitatea sa de organizare a proceselor de excitație și inhibiție din scoarță, de sistematizare a lor, prin formarea de reflexe proprioceptive la anumite intervale de timp, are o influență deosebită în gimnastică pentru efectuarea cu economie de efort a structurilor specifice, însușirii lor rapide, executării lor coordonate și cu efecte estetice.

Muzicalitatea reprezintă capacitatea de a imprima mișcărilor corpului un anumit caracter și o anumită desfășurare în timp.

Câteva reguli pentru realizarea complexelor de exerciții individual

- *rezervați cel puțin 3 zile pe săptămână în care să realizați exercițiile*
- *aerisiți de fiecare dată camera foarte bine*
- *începeți exercițiile cu câteva mișcări de respirație, ridicarea brațelor prin lateral la inspirație, coborârea lor la expirație*
- *așezați corpul în poziție corectă, spatele drept, abdomenul în tonus, umerii jos, bazinul proiectat spre înainte, tălpile paralele sau cu vârfurile ușor spre exterior*

ATENȚIE: exercițiile trebuie realizate corect, eficiența lor în condițiile unei execuții deficitare este nulă sau chiar poate să dăuneze organismului

Respirația este controlată și este necesar un aport mai mare de oxigen în timpul execuțiilor

***În condițiile în care la realizarea unui exercițiu avem o durere musculară, ligamentară sau de orice fel provocată de acesta, întrerupeți activitatea fizică
Puteți repeta de mai multe ori fiecare complex de exerciții cu o pauză mică de 30 secunde până la 1 min.***

COMPLEX DE EXERCIȚII LIBERE PENTRU PRELUCRAREA APARATULUI LOCOMOTOR CU CARACTER DE FORȚĂ, ÎNTINDERE ȘI RELAXARE, PENTRU OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE CU ACOMPANIAMENT MUZICAL

Muzică în măsura muzicală 4/4, tempo moderat

Pozitie inițială PI

PI – stând depărtat lateral



M 1: 2t, ridicarea umerilor



2t, coborâre cu plie`



M2 : 2t, ridicare umăr stâng

M3 : 2t, ridicare umăr drept



2t, coborâre cu plie`

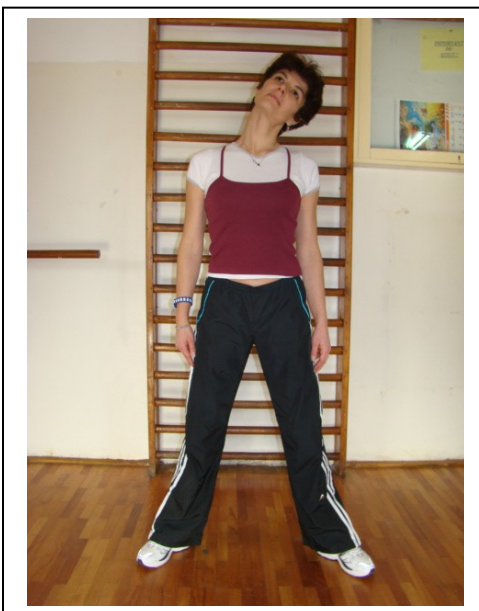
2t, coborâre cu plie`



M4 : 2t, ducerea umerilor spre înainte, flexia capului și gâtului
2t, ducerea umerilor spre înapoi, extensia capului și gâtului

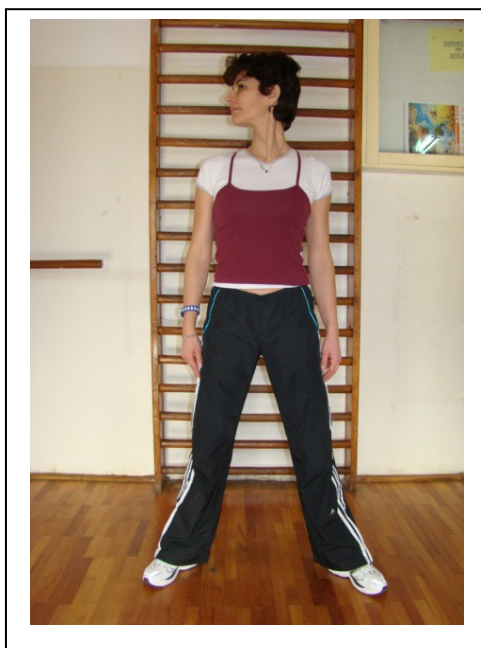


M5 : 2t, aplecarea capului spre dreapta 2t, aplecarea capului spre stânga

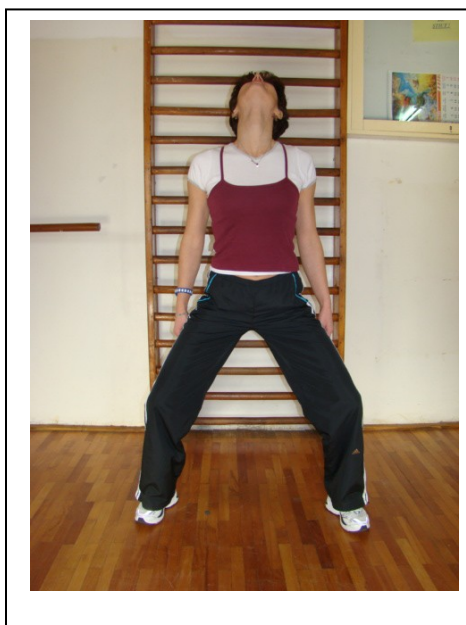


M6 : 2t, răsucirea capului spre dreapta

2t, răsucirea capului spre stânga



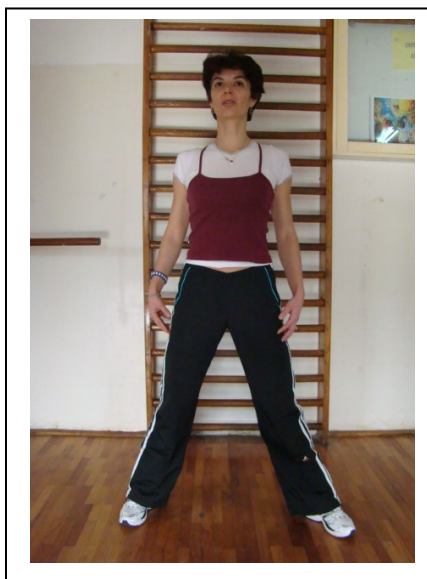
M7 : 2t, ducerea umerilor spre înainte, flexia capului și gâtului, plie`
2t, ducerea umerilor spre înapoi, flexia capului și gâtului, plie`



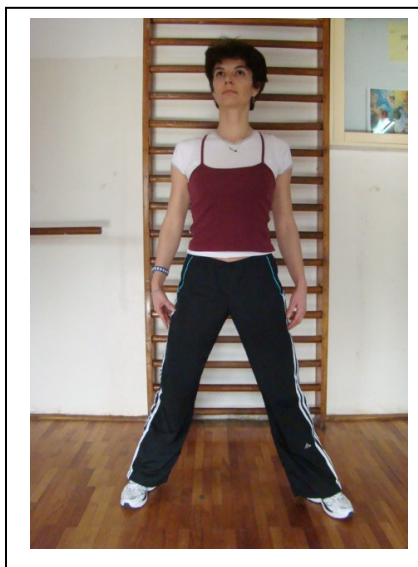
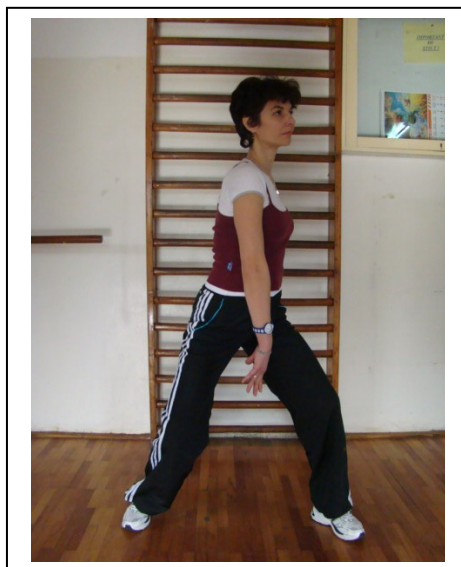
M8 : 4t, circumducția umerilor din înainte spre înapoi



M9 : 2t, răsucirea trunchiului spre dreapta cu plie`
2t, revenire în stând depărtat

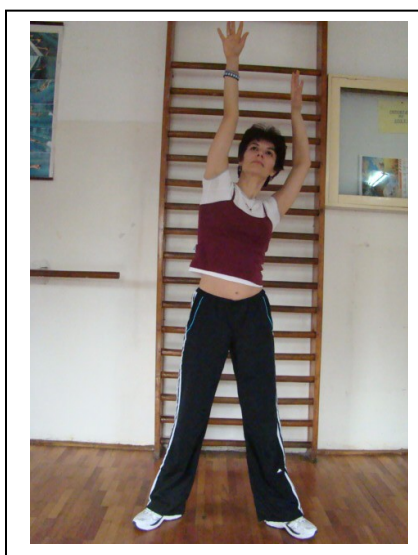
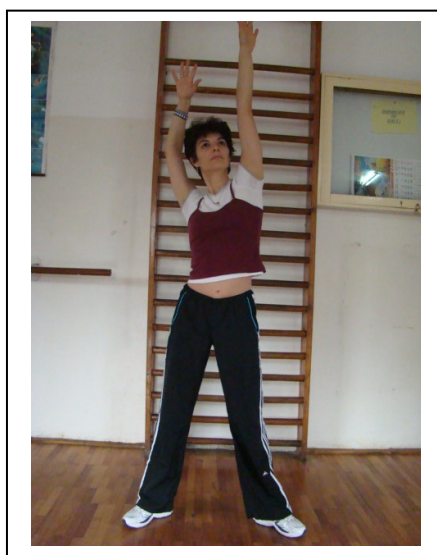


M10: 2t, răsucirea trunchiului spre stânga cu plie`
2t, revenire în stând depărtat



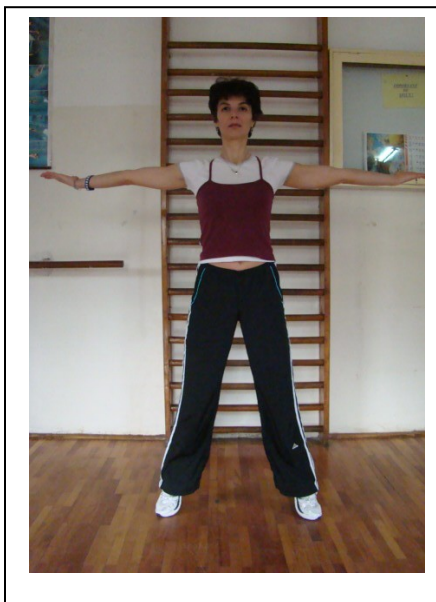
M11: 2t, ridicarea brațelor cu întinderea lateralei stângi
2t, întinderea lateralei drepte

M12: 4t, idem cu M11



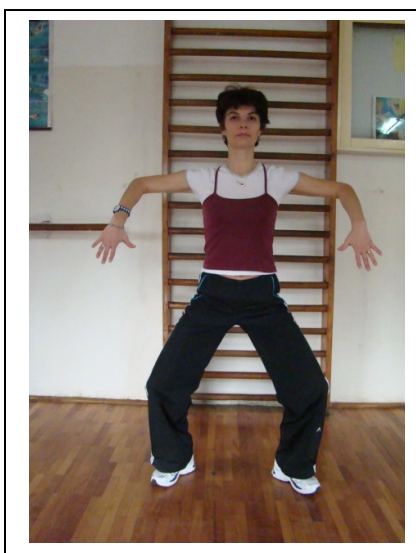
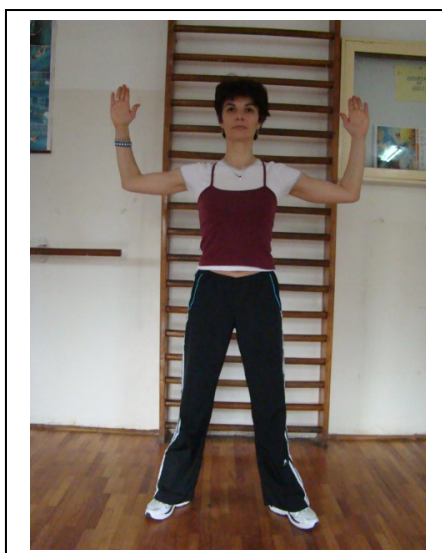
M13 : 2t, ducerea brațelor lateral cu plie`

2t, ridicare pe vârfuri cu întinderea genunchilor și răsucirea palmelor în sus

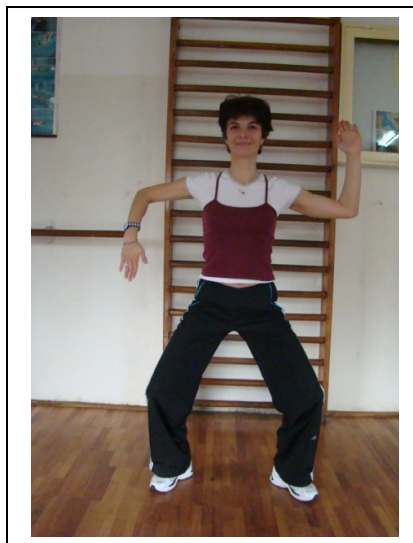
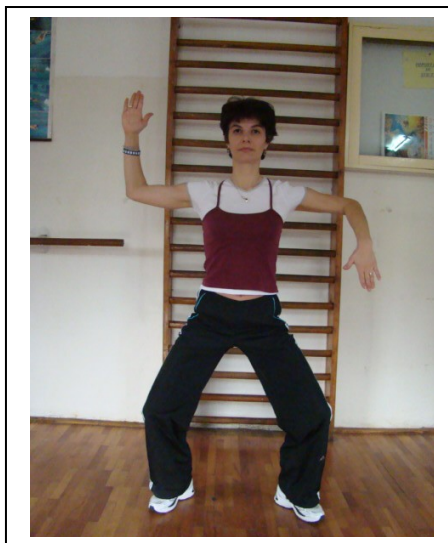


M14 : 2t, îndoirea brațele la unghi de 90°, antebrațele sus, coborâre pe toată talpa

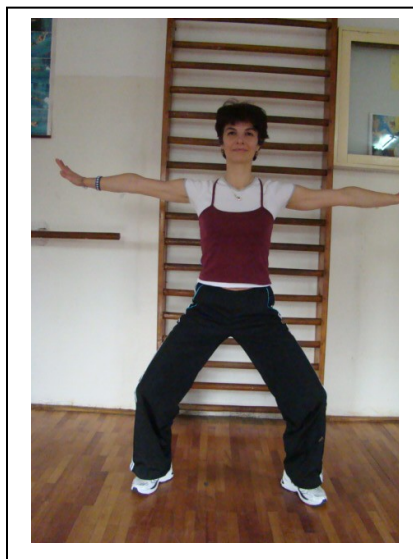
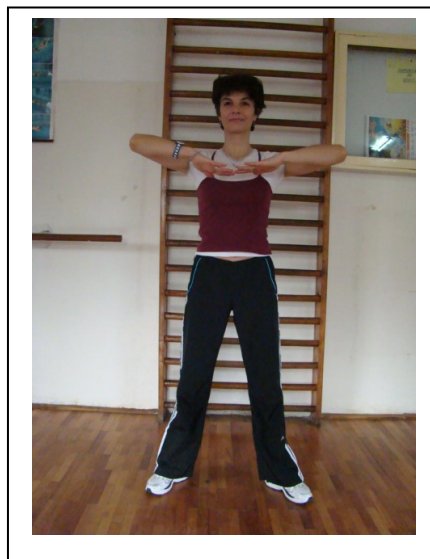
2t, coborîrea antebrațelor, plié



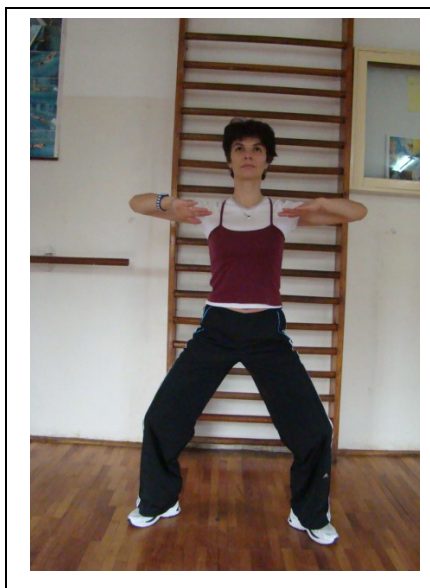
M15 2t, plié, antebrațul drept sus, stângul jos cu
2t, idem cu partea opusă



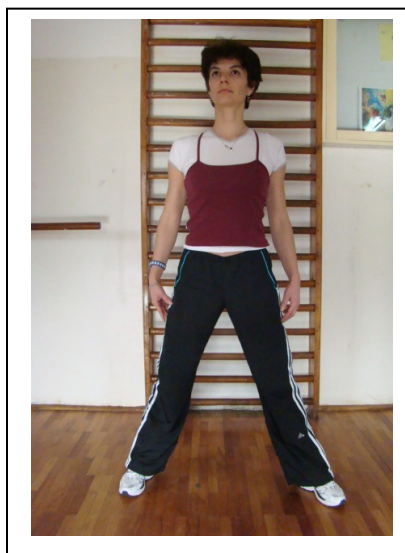
M16 2t, stând cu mâinile la piept, coatele lateral, extensie cu arcuire
2t, plié, întinderea brațelor lateral cu arcuire



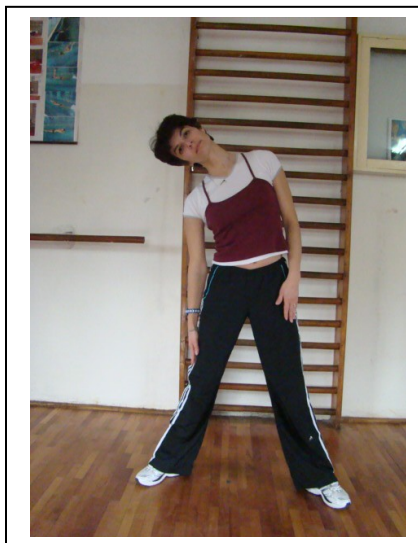
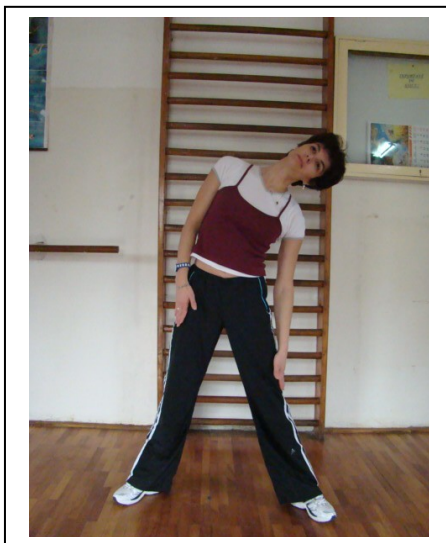
M17: 2t, plié, răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire
2t, revenire cu brațele îndoite la orizontală, arcuire



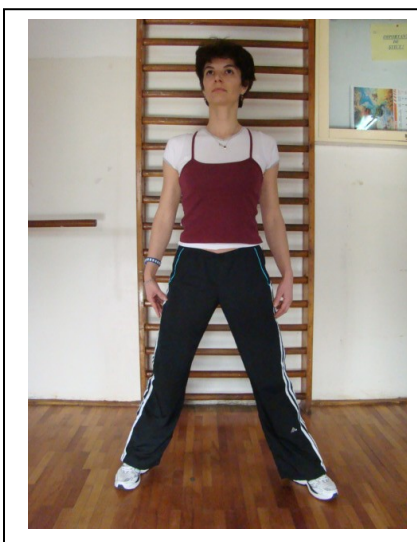
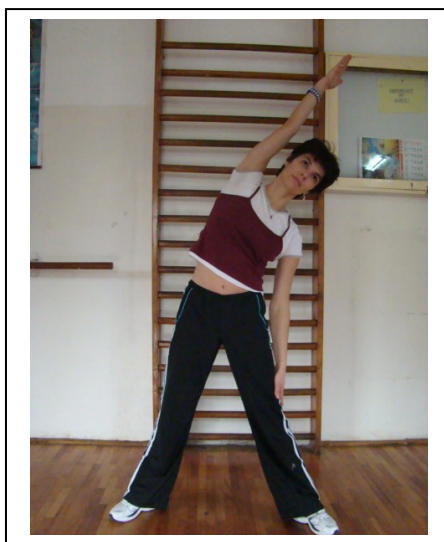
M18: 2t, răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire
2t, revenire în stând depărtat



M19: 2t, îndoire laterală de trunchi spre stânga, brațele pe lângă corp
2t, îndoire laterală de trunchi spre dreapta, brațele pe lângă corp



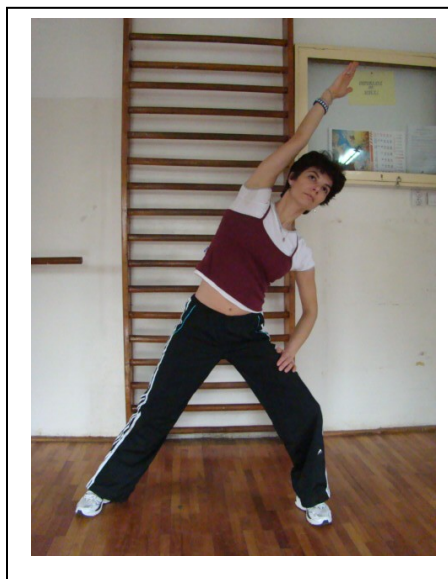
M20: 2t, același exercițiu dar cu ducerea brațului sus, celălalt pe picior
2t, revenire în stând depărtat lateral



M 21 : se repetă și în partea opusă același exercițiu



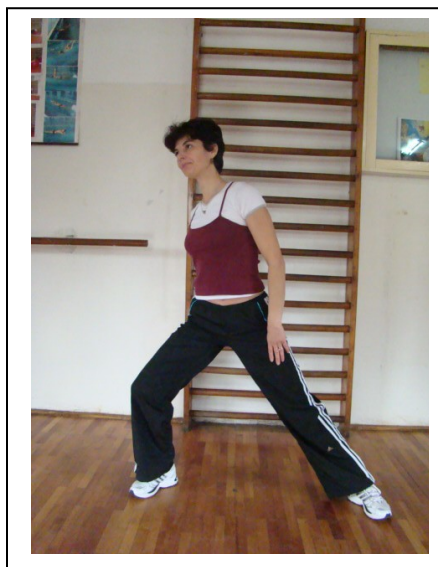
M22 : 2t, semifandare cu răsucirea trunchiului și ducerea brațului înainte
2t, semifandare cu ducerea trunchiului lateral, brațul sus



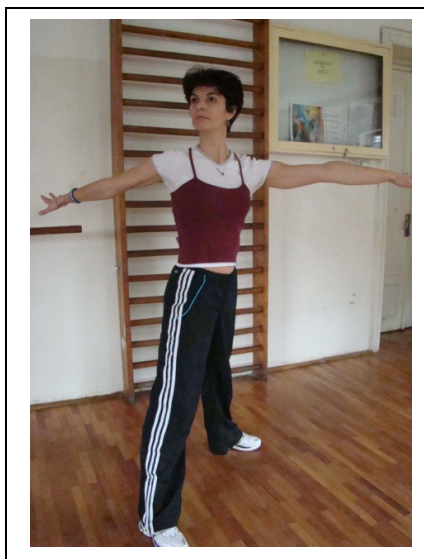
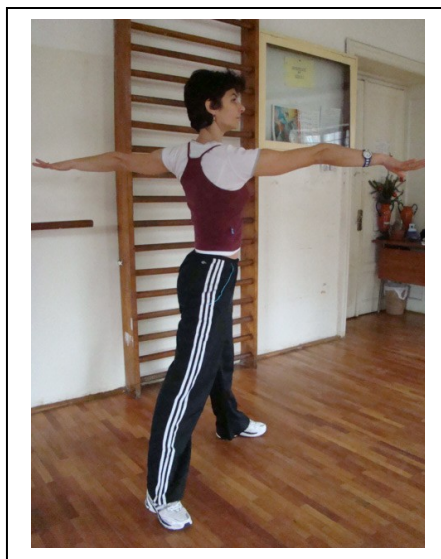
M23 : același exercițiu și în partea opusă



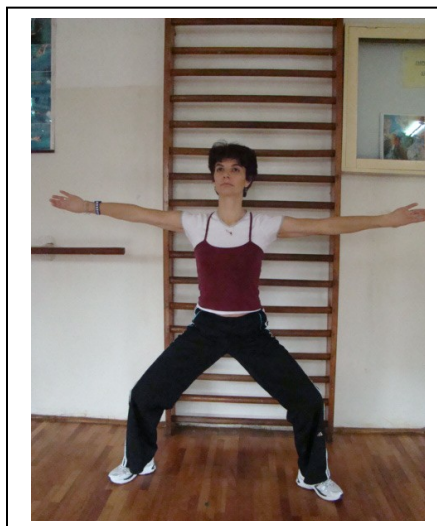
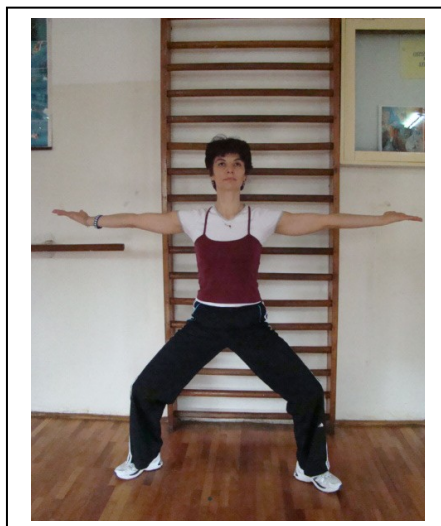
M24 : 2t, semifandare cu ducerea brațului înapoi jos,
2t, în direcție opusă



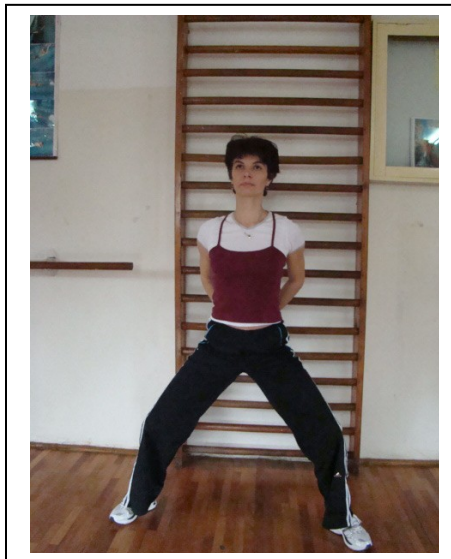
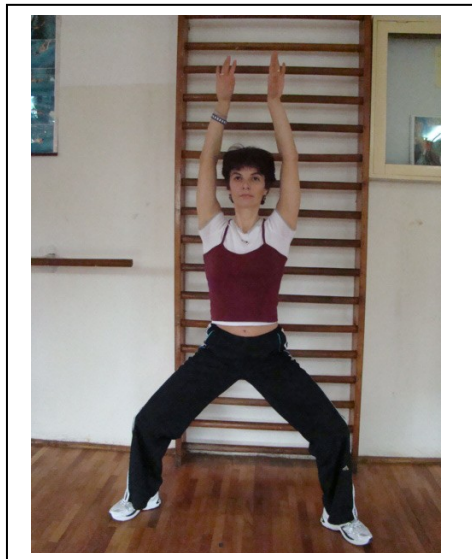
M 25 : 2t, răsucire de trunchi cu brațele lateral
2t, răsucire de trunchi cu brațele lateral



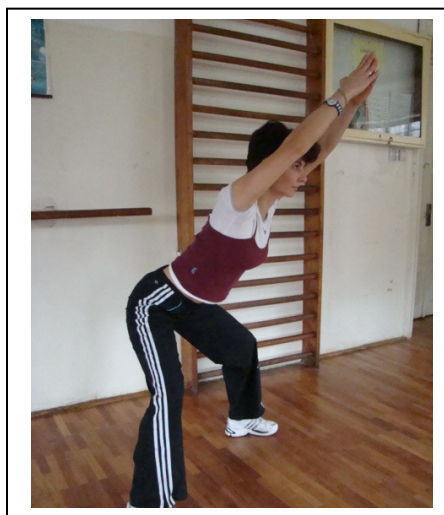
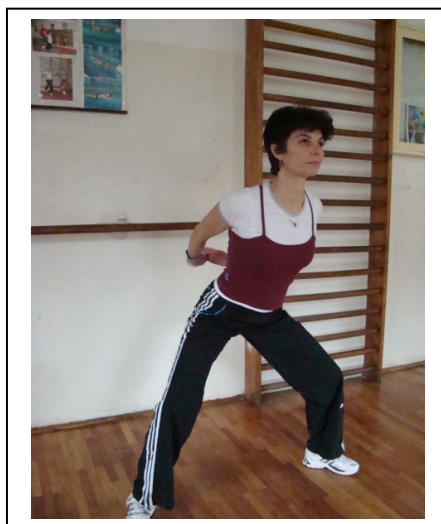
M26 : 2t, plié cu brațele lateral, palmele răsucite spre tavan
2t, plié cu brațele lateral, palmele răsucite spre podea



M27 : 2t, plié cu brațele sus, palmele răsucite spre exterior, extensie cu arcuire
2t, plié cu brațele înapoi jos, palmele răsucite spre exterior, ridicare cu arcuire

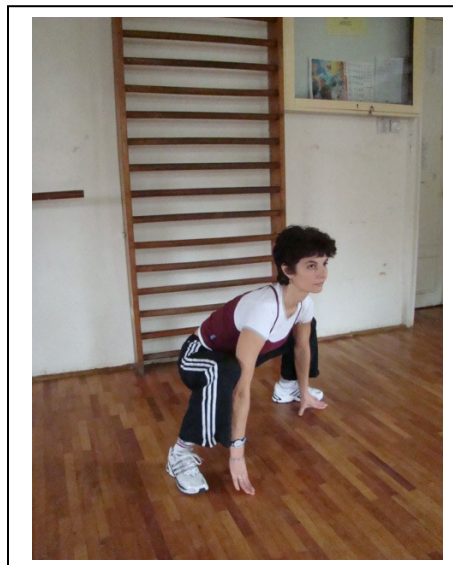
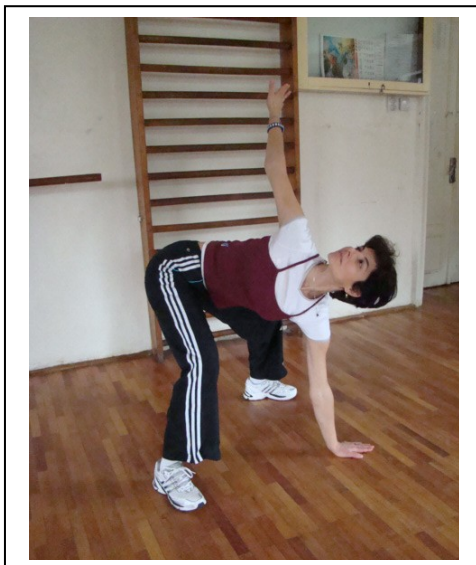


M28: 2t, plié, palmele apucate, trunchiul aplecat înainte, ridicarea brațelor înapoi
2t, ridicarea brațelor sus cu trunchiul aplecat înainte

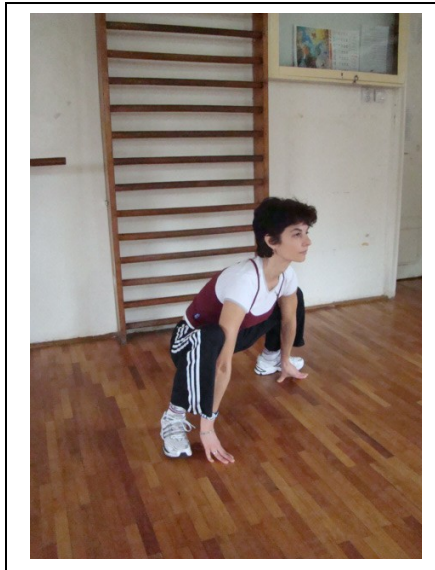
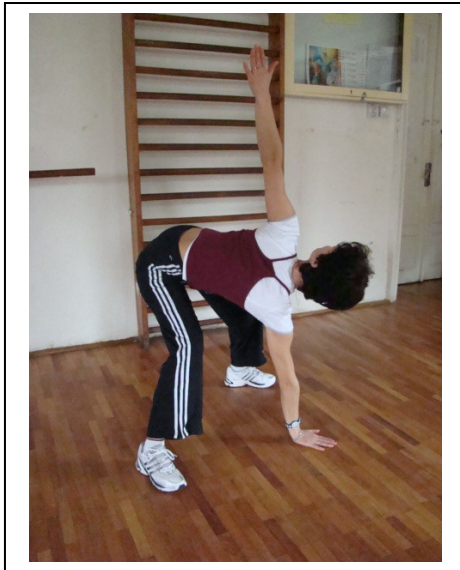


M29 : 2t, plié cu brațele lateral, trunchiul la 90° răsucit spre dreapta, palma stângă pe sol

2t, din depărtat lateral îndoirea genunchilor cu sprijinul palmelor pe sol, bazinul proiectat spre înainte, trunchiul drept

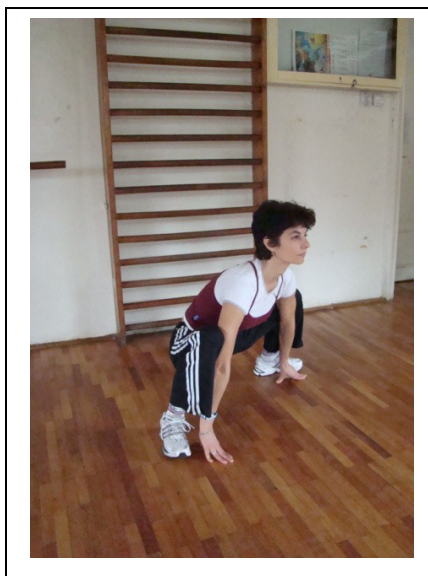
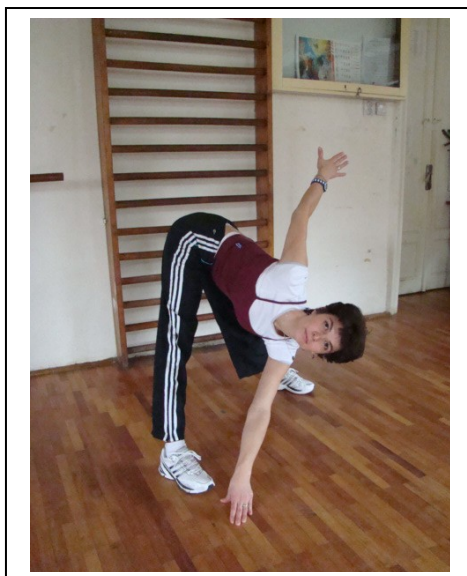


M30 : 4t, același exercițiu și în partea opusă



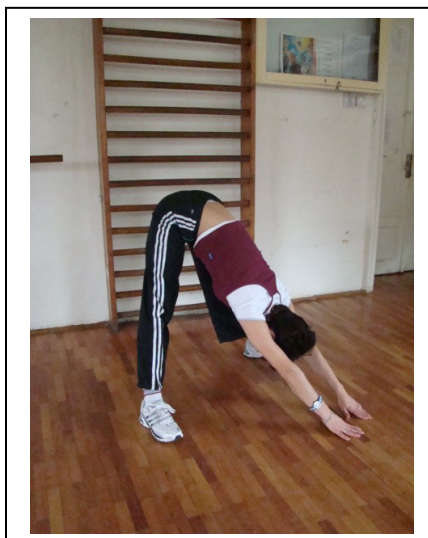
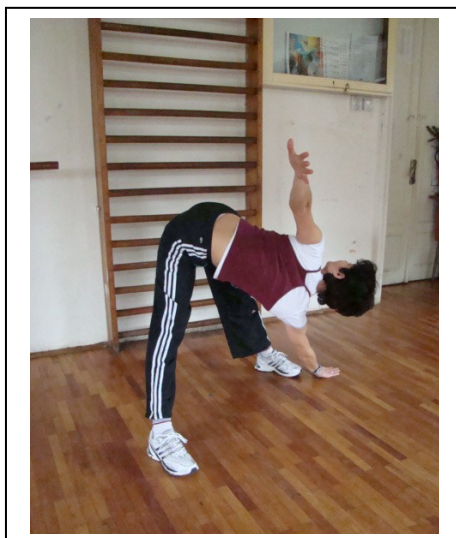
M31: 2t, îndoire răsucită de trunchi spre dreapta cu palma stângă pe sol

2t, îndoirea genunchilor cu srijinul palmelor pe sol, bazinul proiectat spre înainte, trunchiul drept



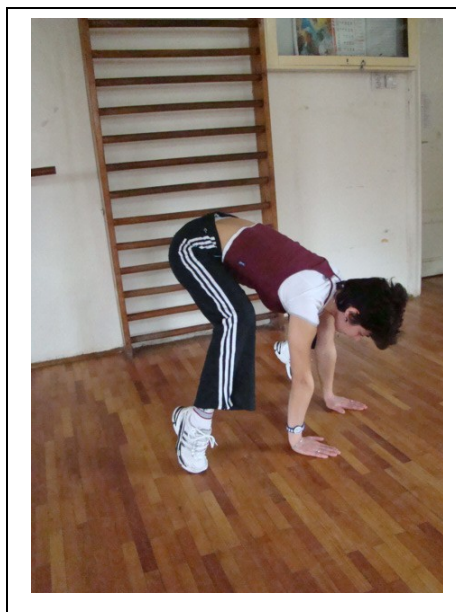
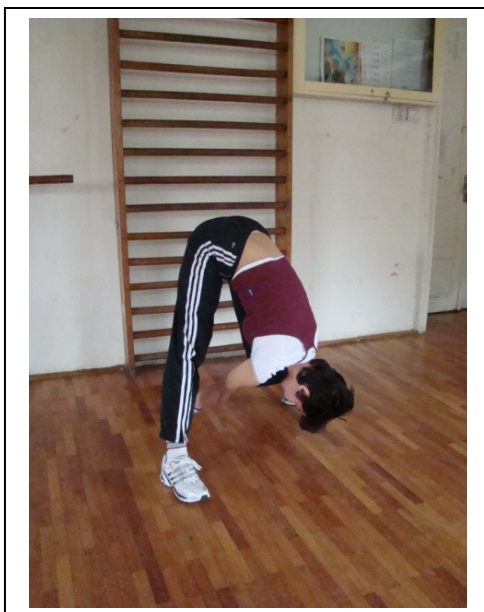
M32: 2t, îndoire răsucită de trunchi spre stânga, palma dreaptă pe sol

2t, îndoire înainte de trunchi cu palmele pe sol, trunchiul drept



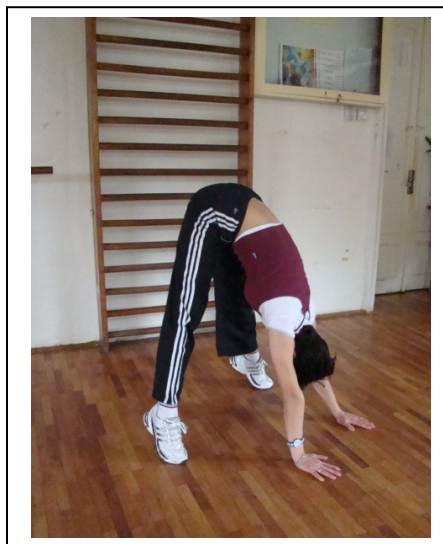
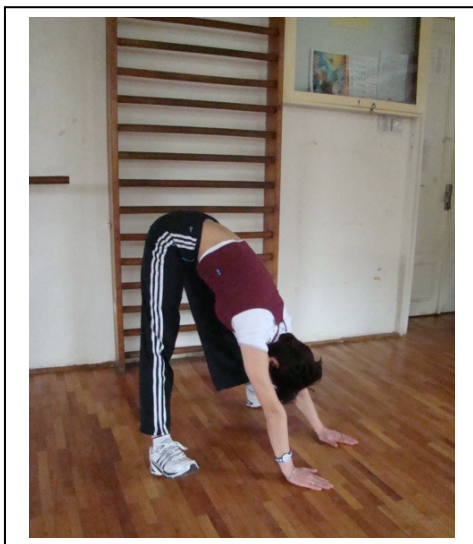
M33 : 2t, îndoire înainte de trunchi cu brațele înainte

2t, îndoire înainte de trunchi cu palmele pe sol și ridicarea călcâielor concomitent cu îndoirea genunchilor



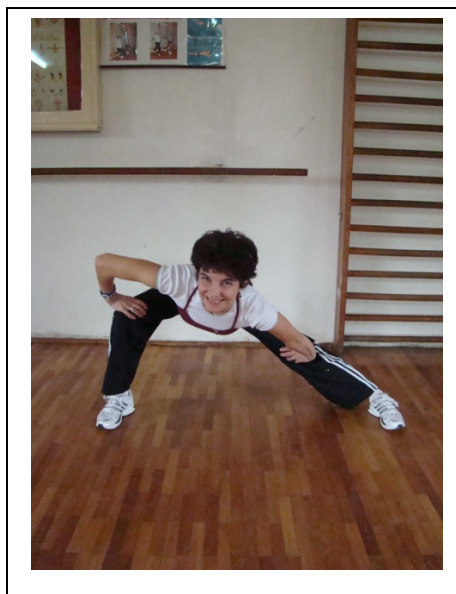
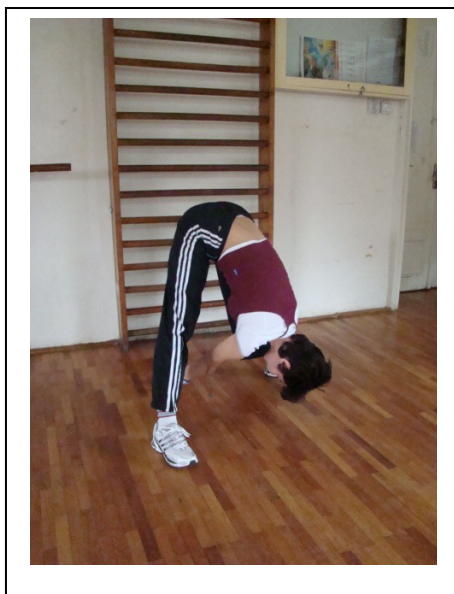
M34 : 2t, întinderea genunchilor cu ridicarea vârfurilor (flexia gleznei)

2t, ridicare pe vârfuri din aceeași poziție



M35 : 2t, îndoire înainte de trunchi cu palmele înainte

2t, fandare laterală spre dreapta, tălpile pe sol, trunchiul aplecat la orizontală, palmele pe genunchi, spatele drept



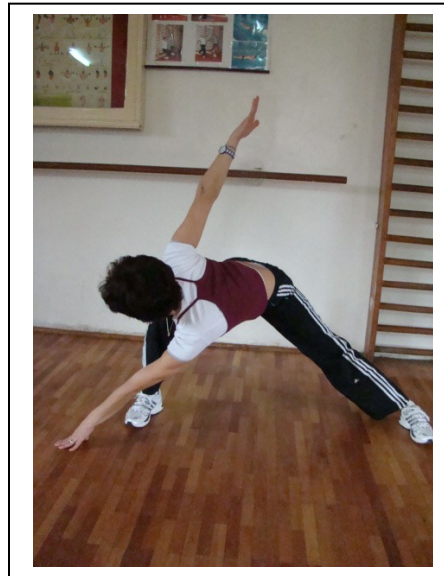
M36: 2t, fandare laterală spre stânga, trunchiul aplecat la orizontală, palmele pe genunchi

2t, fandare laterală pe piciorul drept cu aplecarea răsucită a trunchiului la orizontală spre dreapta, brațul stâng înainte îndoit, dreptul întins spre înapoi



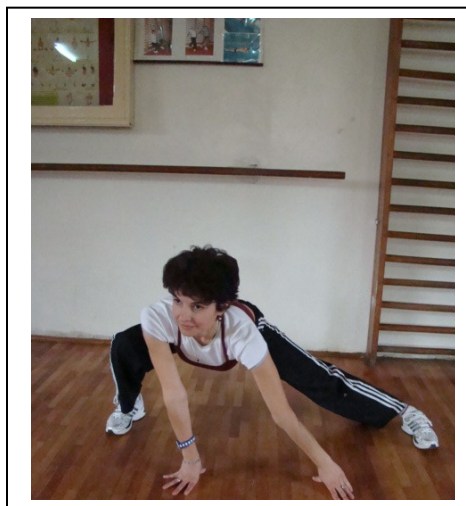
M37: 2t, fândare laterală pe piciorul stâng cu aplecarea răsucită a trunchiului la orizontală, brațul drept înainte îndoit, stângul întins spre înapoi

2t, fândare laterală pe piciorul drept cu aplecarea răsucită a trunchiului la orizontală, brațul stâng întins înainte, dreptul întins spre înapoi

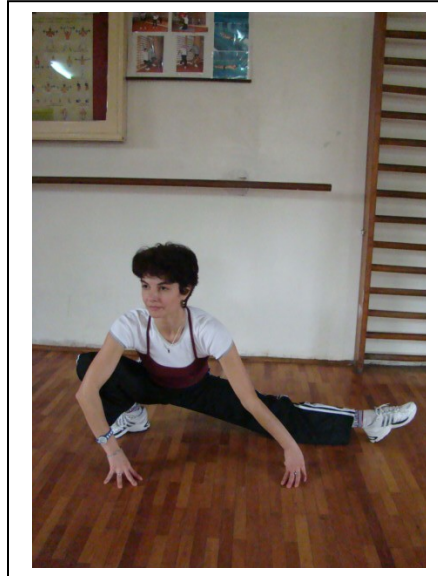
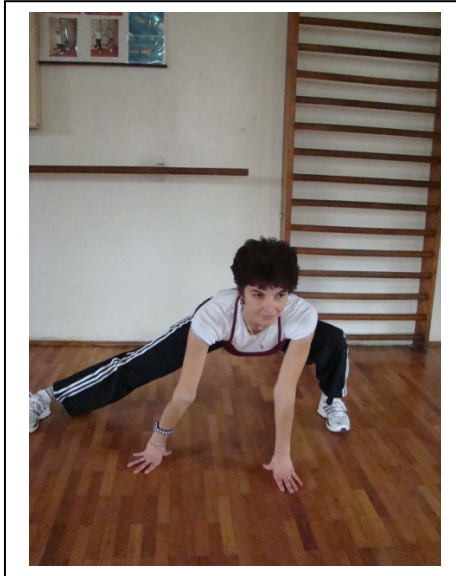


M38 : 2t, fândare laterală pe piciorul stâng cu aplecarea răsucită a trunchiului la orizontală, brațul drept întins înainte, stângul întins spre înapoi

2t, fândare laterală pe piciorul drept cu trunchiului la orizontală, palmele pe sol



M39 : 2t, fandare laterală pe piciorul drept cu trunchiului la orizontală, palmele pe sol
2t, fandare laterală pe piciorul drept, stângul răsucit în exterior, palmele înainte pe sol

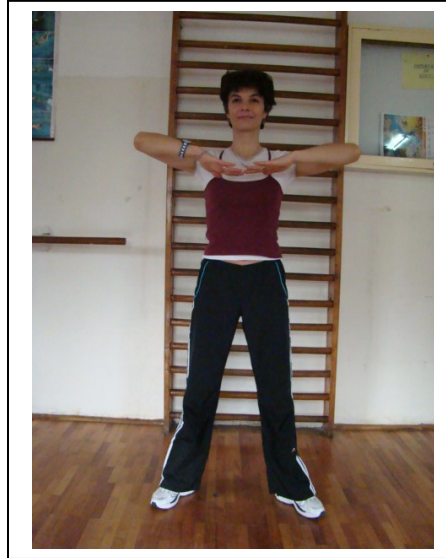
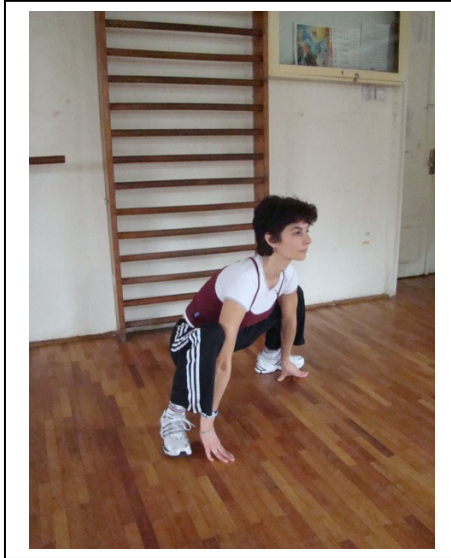


M40 : 4t, fandare laterală pe piciorul stâng, palmele înainte pe sol
M41 : 4t, fandare laterală pe piciorul drept, palmele înainte pe sol



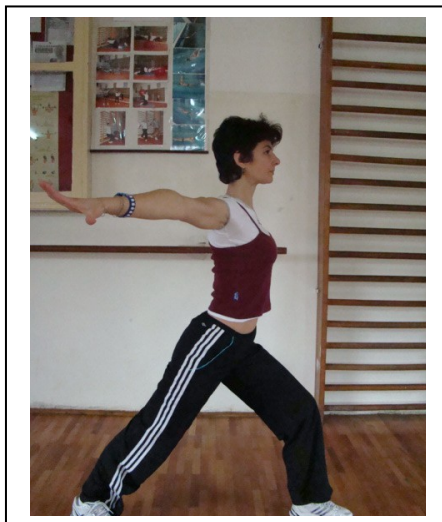
M42 : 2t, îndoirea genunchilor cu srijinul palmelor pe sol, bazinul proiectat spre înainte, trunchiul drept

2t, stând depărtat lateral, brațele îndoite la orizontală, mâinile la piept



M43 : 2t, semifandare înainte pe piciorul stâng, brațele întinse lateral cu extensie și arcuire

2t, ducerea brațelor prin lateral sus în extensie și arcuire

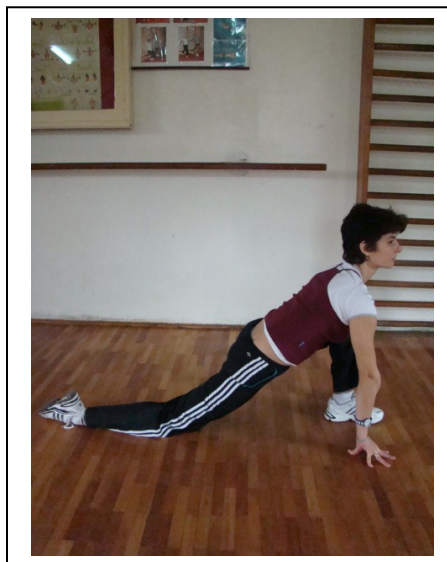
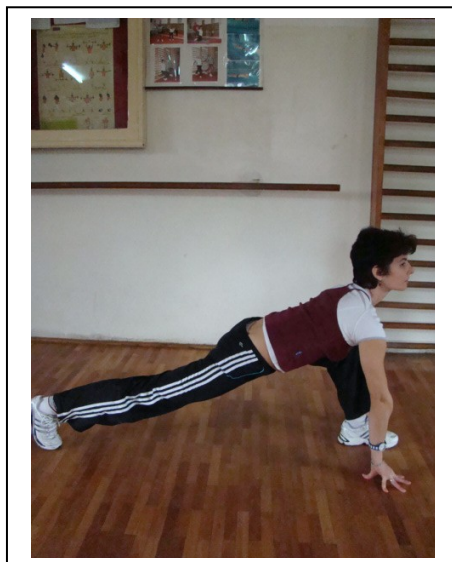


M44 : 4t, circumducție din înainte spre înapoi în plan sagital concomitent cu întinderea genunchiului stâng și îndoire înainte de trunchi cu așezarea palmelor pe sol



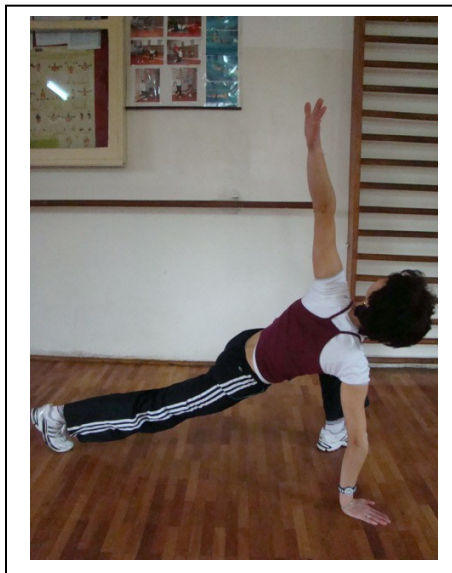
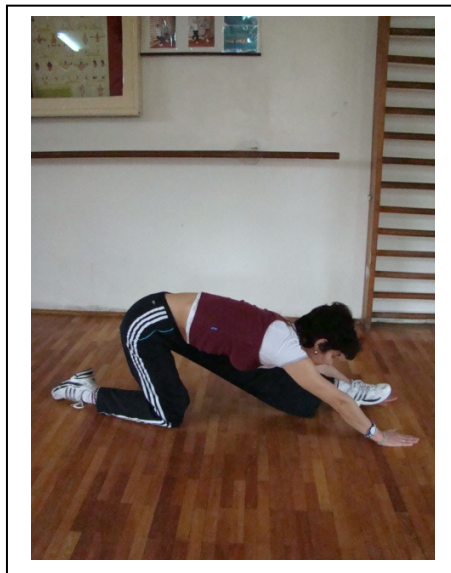
M45 : 4t, fandare înainte pe piciorul stâng, palmele pe sol, trunchiul drept

M46 : 4t, așezarea genunchiului drept pe sol, palmele pe sol, strunchiul drept



M47 : 4t, întinderea genunchiului stâng și trecere în poziția pe un genunchi cu celălalt întins, trunchiul îndoit înainte, palmele pe sol

M48 : 4t, fandare înainte pe piciorul stâng, palma dreaptă pe sol, trunchiul răsucit spre stânga, brațul stâng la verticală



M49 : 4t, fandare înainte pe piciorul stâng, palma dreaptă pe sol, brațul stâng întins sus, trunchiul drept

M50 : 4t, ridicarea bazinului, întinderea genunchilor, palmele pe sol



M51 – 58 : se repetă toate exercițiile de la M43 la M50 dar pe partea opusă, fandare cu piciorul drept înainte