

Akrobatika

○ GIBALNE SPOSOBNOSTI, MOČ, HITROST, KOORDINACIJE, GIBLJIVOST,
RAVNOTEŽJE

Akrobatika je športna panoga, ki ima velik vpliv na razvoj telesnih gibalnih sposobnosti kot so koordinacija, gibljivost, moč, ravnotežje, itd.

Poznamo štiri akrobatske discipline

- skok z velike prožne ponjave,
- skoki z male prožne ponjave,
- skoki na akrobatski stezi,
- akrobatske skupinske sestave.

Pri spoznavanju akrobatike se najprej naučimo osnovnih akrobatskih prvin, ki so: preval naprej, preval nazaj, preval letno, premet v stran, stoja na rokah, stoja na lopaticah, stoja na rokah z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku in povezovanje prvin v sestavo.



Kaj znam

Akrobatika je športna panoga, ki vpliva na razvoj večih gibalnih sposobnosti.

Poznam štiri različne vrste disciplin akrobatike.

Osnovne prvine akrobatike so variacije prevala, premeta in stoje.