

MALI SPORTAŠI



- OLIMPIJSKI SPORTOVI
- KAKO ODABRATI SPORT



SKOKOVI U VODU

DŽUDO

KOŠARKA

JEDRENJE

ATLETIKA

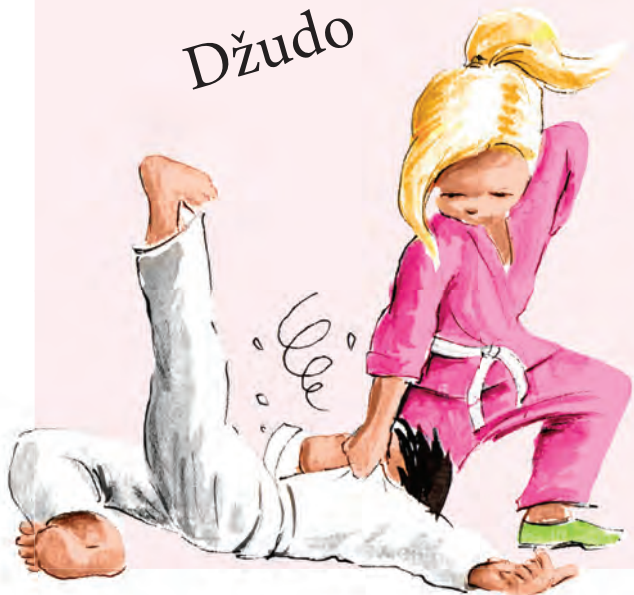
Mali sportaši

8



Džudo

18



6

Atletika

30



Košarka



50

Skokovi u vodu

40



Jedrenje

60





Zloćo je čvrsto primio Romana za kimono i znački ga bacio preko boka.

Od straha se Roman sav preznojio.



Zloći se sve to svidjelo, pa je pokušao ponovno.

Prestrašeni Roman panično je ispružio nogu želeći pobjeći.

Kad gle čuda, Zloćo leti zrakom, i to ravno na glavu.



- Ha, to mogu i ja! - reče i baci Vrapca koji je odlepršao poput vrapca.

Stradao je i Genije. U zadnji čas uspio je uhvatiti naočale u zraku.

Sretan i ponosan, Roman je poželio baciti i Mrvicu.

Ali joj, Mrvica je pomislio da mu Roman želi uzeti njegovu bananu i krenuo prema njemu kao brzi vlak.

Jadnom Romanu nije bilo spasa.

- To, to je to, to mogu i ja! - vikao je Roman.



nožno bacanje O-SOTO-GARI

Džudaši nose kimono i pojas oko struka. Kimona su bijela ili plava, a pojasevi su žuti, narančasti, plavi, smeđi i, naravno, crni – majstorski. Boja pojasa ovisi o znanju džudaša i godinama treniranja. Nakon barem 10 godina redovitog treniranja može se polagati za crni pojas.

U džudu nema udaraca nogama i rukama. Džudaši se drže u gardu (hvataju se rukama za protivnički kimono) i iz tog položaja nastoje baciti protivnika na strunjaču. Razlikuju se četiri osnovne vrste bacanja: preko ruku, preko boka, preko noge i požrtvovna bacanja (kada džudaš legne pod protivnika i prebaci ga preko sebe). Kad netko od džudaša padne, tu nije kraj. Borba se na-

stavlja dalje na strunjači, gdje dolazi do prave završnice, pa je nekad teško prepoznati čija je ruka a čija noga (zato jedan džudaš ima bijeli, a drugi plavi kimono). U takvoj borbi protivnika treba položiti na leđa i pomoću zahvata držanja zadržati 30 sekundi kako bi se pobijedilo. Stariji džudaši znaju tehnike poluga na laktovima i zahvate gušenja, a protivnik se mora predati lupanjem dlanom dva puta o pod. Da bi se sve to uspjelo, potrebno je puno spretnosti, snage i izdržljivosti, a džudaši su po tome poznati. Džudom se mogu baviti i djevojčice i dječaci, oni veliki i oni mali. Na natjecanju se džudaši bore po kategorijama, ovisno o težini i dobi, tako da su sve borbe ravnopravne i nema čestih ozljeda iako je džudo naporan borički sport.



zahvat držanja KESA-GATAME

Na mjesta, pozor, bum

Da bi utrka bila ravnopravna, atletičari moraju krenuti, ili - kako se to u atletici kaže - startati, na isti znak.

Na znak suca "na mjesta!" atletičari vrh stopala jače noge postavljaju odmah iza startne crte, a drugo stopalo malo iza, tijelo je opušteno, a težina raspoređena na obje noge.

Na sudački znak "pozor!" atletičari se naginju naprijed i nestrpljivo čekaju početak utrke. A na znak "bum!", ili pucanj iz sučeva startnog pištolja, jurnu koliko ih noge nose.

To se zove visoki start i koristi se kod trčanja na srednje i duge staze. Pri trčanju na kratke staze koristi se niski start, jer je najbrži.

Starta se iz startnog bloka. Najprije treba opustiti i rastresti tijelo, nekoliko puta duboko udahnuti, jednu nogu staviti u prednji dio bloka, a drugu odraznu u stražnji. Ruke se postavljaju iza startne crte u širini ramena. Na znak "pozor" podižu se kukovi i sve je spremno. Treba biti jakih živaca i ne krenuti prije pucnja.



Kasnije su se ljudi odlučili natjecati međusobno, bez zečeva. Možemo reći da su to bili počeci moderne atletike.

Tome su uvelike pridonijeli tadašnji plemići koji su jako voljeli atletiku i uživali u nadmetanjima. Zapravo, oni se nisu baš voljeli umarati trčanjem, ali su zato rado gledali utrke svojih sluga i u miru se kladili na pobjednika.

Vremenom atletika ulazi u engleske škole i sveučilišta. Zamijećeno je kako taj sport dobro razvija i snaži tijela mladih ljudi, a nadmetanjima i njihov natjecateljski duh, toliko potreban za napredan razvoj engleskog kraljevstva.

Iz Engleske se atletika širi na ostale zemlje. Pojavljuju se prvi veliki atletičari. Jedan od njih, poznat po svojim velikim utrkama, Indijanac Louis Bennet, zvan Jelenja Noga, bio je toliko brz i nepobjediv da nije mogao naći dostojna protivnika. Pričaju da je, kad je nekamo žurio, radije trčao nego jahao konja, jer bi tako prije stigao.

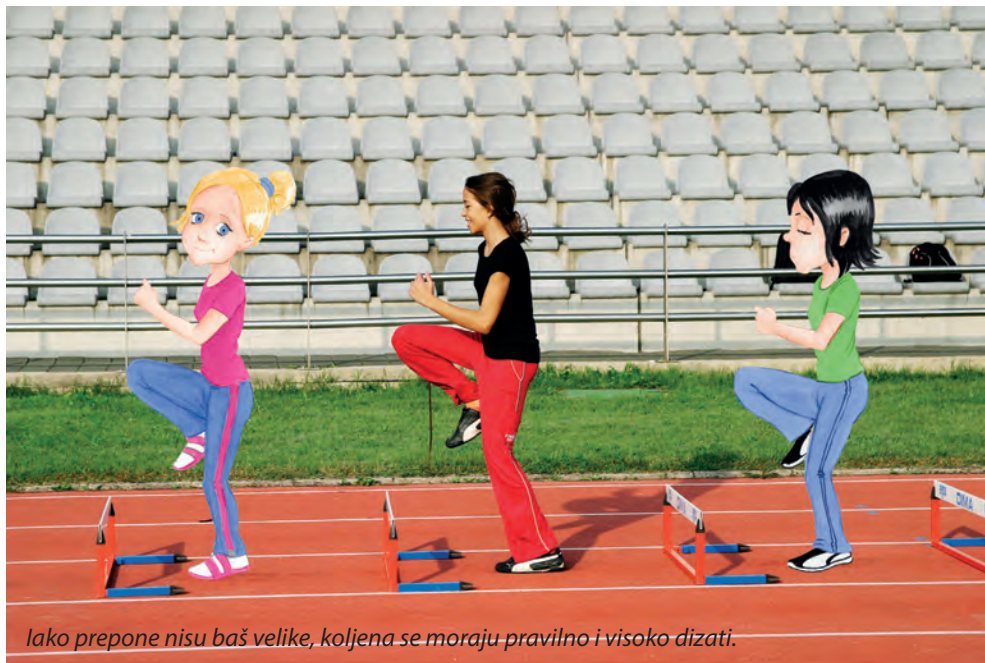
Diljem svijeta osnivaju se atletski klubovi i društva.

Na razvoj atletike posebno su utjecale moderne Olimpijske igre, na kojima su postizana odlična vremena u trčanju, visine u skakanju i dužine u bacanju. Svjetski rekordi stalno su se poboljšavali.

Danas je atletika jedan od najpopularnijih i najraširenijih sportova. U sklopu nje su sportske discipline trčanja na duge i kratke staze, skokova udalj, uvis, s motkom, brzo hodanje, bacanje koplja, kugle, diska, kladiva, i razni višeboji.

Bavljenjem atletikom stječu se snaga, izdržljivost, brzina i okretnost. Kako su svi ostali sportovi nezamislivi bez tih sposobnosti, nije ni čudno što atletiku nazivaju kraljicom sportova.

Kraljicom sportova mogu se baviti i oni mali rastom, trčeći discipline na duge staze i maraton, i oni visoki, skačući uvis i udalj, a i oni krupni i jaki, bacajući koplje, kladivo, kuglu ili disk.



Iako prepone nisu baš velike, koljena se moraju pravilno i visoko dizati.

Skokovi u vodu kao sportska disciplina značajnije su se razvili u drugoj polovici 19. stoljeća u Njemačkoj i Švedskoj. Njihovu razvoju pridonijeli su hvalisavi gimnastičari, koji su se toliko pravili važnima na kupalištima da su gotovo svima išli na živce. Pogotovo kada bi se onako mišićavi u kupaćim gaćicama popeli na skakaonicu i s visine gledali oko sebe. Kada bi, međutim, poletjeli zrakom i počeli poput veselih lastavica izvoditi svakojake vratolomije i gimnastičke figure, svima bi zastao dah. Tajac bi trajao sve dok skakači ne bi nakon uspješna skoka u vodu ponosno izronili i ponovno se počeli kočoperiti, ali ovaj put kao pravi purani.

U Skandinaviji su drukčije privlačili pozornost. Tamo bi se skakači popeli visoko, na 7, 10, 13, 15 ili 18 metara, tako da ih se golim okom gotovo i nije moglo vidjeti. To su već bili pravi skakački letovi.

Prva natjecanja u skokovima u vodu organizirana su 1886. godine u Njemačkoj, malo kasnije u Škotskoj, potom u Engleskoj, Francuskoj i Rusiji.



Skakaonica

Skakaonica je betonska građevina na samom rubu bazena koja nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Nalikuje na golemu stijenu na kojoj se gnijezde samo orlovi. No, čim se na njoj rasporede sportaši, skakači u vodu, i počnu skakati, postaje prava zabavna igraonica. Skočivši s odskočne daske ili sa zaletišta skaka-

onice u bazen, ti hrabri i veseli skakači ne brčkaju se puno nego nastoje što brže popeti se na skakaonicu kako bi ponovno mogli letjeti.

Skakaonica se uvijek nalazi na dubljoj strani bazena, što je i logično. Pa tko bi skakao u plićak, i još na glavu?

Prvo prvenstvo Europe u skokovima u vodu održano je 1890. godine, a na Olimpijskim igrama 1904. godine prvi se put pojavljuju skakači u vodu, i to skokovima s tornja, a već na Olimpijskim igrama 1908. godine sudjeluju žene skokovima s daske.

Da biste mogli vježbati skokove u vodu, morate imati elastičnu dasku ili učvršćeno zaletište na tornju i, naravno, bazen pun vode. Elastične daske postavljaju se na visini od jednog i tri metra iznad površine vode. Dužina tih dasaka je četiri metra, a širina pola metra.



Romana je oduševio skok male skakačice.





*Pod košem je
važno biti što viši.*

dragocjeni pogodak. Da bi sve to uspjeli, košarkaši pokretima s loptom i bez nje moraju iznenaditi protivnika. Ni najmanjim pokretom ili pogledom ne smiju odati svoje namjere. Zato se služe lukavim trikom: dok vode loptu, prave se da ne vide suigrača, da nemaju pojma gdje je. I onda odjednom baš njemu dodaju loptu, potpuno iznenađujući protivnika, a suigrač koji je tako dobio loptu nesmetano postiže koš.

Lopta se najčešće drži objema rukama, šakama s raširenim prstima. Treba je držati čvrsto, ali u tome ne treba pretjerivati, otprilike negdje ispod visine prsiju, što bliže tijelu, jer se iz tog položaja lako izvode razni pokreti. Lopta se u koš ubacuje iz što je moguće veće blizine. Samo košarkaši mirne i sigurne ruke izvode to s velikih udaljenosti. Stoga su vrlo cijenjeni i važni.



Premda košarkaši trebaju biti jednako uspješni na svakom dijelu igrališta, svaki igrač u ekipi ima određeno mjesto. To mjesto ovisi o njegovoj sposobnosti i građi, pa će oni koji su spretni u vođenju i dodavanju lopte igrati vanjske bekove, dobri i precizni pucači na krilima, a jako visoki igrat



Trica

Dvokorak je jedan od načina kretanja košarkaša s loptom u ruci. Dok posjeduje loptu, a da njom ne udara o pod, igrač ima pravo samo dva puta dodirnuti nogom tlo. Po načinu izvođenja razlikuju se dva dvokoraka, za dodavanje lopte i za ubacivanje lopte u koš.

Što je igrač bliže košu, lakše će ubaciti loptu u njega. U tome će ga pokušati spriječiti visoki protivnički igrači skokovima i visoko podignutom rukom. Svaki postignuti koš vrijedi dva boda, a onaj postignut s velike udaljenosti vrijedi tri boda i zato ga nazivaju trica.

3

Često potkraj utakmice, kad gube i više nemaju što izgubiti, košarkaši bacaju loptu preko cijelog igrališta, od koša do koša. Kad sirena oglasi kraj, a lopta upravo ulazi u obruč koša donoseći tri boda i pobjedu, slavlju i sreći pobjednika nema kraja.

Kako se osjećaju poraženi, možemo samo zamisliti.

će ispod koša centre, hvatati odbijene lopte i „zakucavati“ ih snažno u koš. Suradnja igrača vrlo je važna, gotovo jedni drugima moraju čitati misli, unaprijed znati gdje moraju stati i što učiniti, bili u napadu ili obrani.

Košarkaški početnici iz pravih dugonja s velikim tenisicama, rukama i nogama poput tankih grančica, vremenom se razvijaju u visoke snažne momke.



Vrabac i njegovi novi veliki prijatelji.