

MALI SPORTAŠI



VATERPOLO

GIMNASTIKA

HRVANJE

RUKOMET

RITMIČKA GIMNASTIKA

STRELJAŠTVO

Mali sportaši



9

Antičke Olimpijske igre

Vaterpolo



20



12

Sportska gimnastika



Hrvanje

30



Rukomet

40



50

Ritmička gimnastika



Streljaštvo

60



Ling je bio zanimljiv, svestran mladić. Volio je čitati knjige, zanimao se za povijest i strane jezike, bio je vješt s mačem, usudio bi se zajahati najbrže i najnemirnije konje, a plivao je kao riba. Zbog svojih sposobnosti i velika znanja postao je učitelj na Vojnoj akademiji. Kako se od njega očekivalo da obuči najjače i najbolje vojnike, uveo je i gimnastičko vježbanje na spravama koje je sam osmislio.

Na taj način povećao je snagu i spretnost svojih vojnika, a postali su i pravi ljepotani za kojima su uzdisale mnoge dvorske dame.



Preskok preko konja

Za preskok preko konja, osim snage, brzine i spretnosti, potrebno je i malo hrabrosti. Kod djece se za vježbanje preskoka koristi manja sprava, koju zovu kozlić. Na ovoj spravi vježbaju i natječu se i gimnastičarke i gimnastičari.

Konj s hvataljkama

Smatra se najtežom spravom. Gimnastičar se opire o hvataljke jednom ili objema rukama i prebacivanjem ravnoteže podiže, spušta ili križa noge. Da bi mogao uspješno vježbati, mora imati snažne ruke, ramena, kao i ostale mišiće gornjeg dijela tijela. Na ovoj spravi vježbaju i natječu se samo gimnastičari.



Lingova gimnastika na spravama, snaga i ljepota njegovih vojnika, proćula se nadaleko, pa i kod kralja i kraljice. Oni su mu omogućili da u gradu Stockholmu otvori poznati Kraljevski centralni gimnastićki institut.

Silviju je super krenula ta gimnastika... naravno, uz malu pomoć prijatelja.



Sve je bilo dobro dok se prijatelji nisu umorili.



kupaće gaćice. Kad se takvo što dogodi, sudac oštro svirne zviždaljkom označavajući prekršaj. Ponekad takve nasrtljive igrače šalje po kazni iz bazena na klupu, da se malo "ohlade", hm... ili malo zagriju nakon što su tako dugo bili u vodi. Zabranjeno je, naravno, prskanje vodom u lice te nesportsko ometanje drugih igrača. Lopta se ne smije potapati ili držati pod vodom. Sudac će svirati i ako igraču koji drži loptu protivnički igrač potisne ruku pod vodu, a zajedno s njom i loptu. Iako je igrač s loptom nije želio potopiti, sudac će svirati prekršaj i oduzeti loptu u korist protivničkog igrača, koji je zapravo glavni krivac. Možda se to na prvi pogled čini čudno, ali pravila su takva. I da se zna, sa sucima u vaterpolu nema šale.

Zato vaterpolisti moraju dobro poznavati sve stilove plivanja s loptom i bez nje. Igrači plivaju uzdignute glave visoko iznad vode, pa ponekad nalikuju na teretni



- Hej, kuda bježiš, idemo se špricati!



Ha, ha, ha, Zloćo je ovaj put dobro preplašio male vaterpoliste glumeći pod vodom morskoga psa.

brod koji plovi. To im omogućuje dobar pregled igre. U sveopćoj gužvi, guranju, potapanju treba vidjeti kome dodati loptu.

Vaterpolski zaveslaji rukama isti su kao i veslima, snažni, brzi i kratki, a podlaktica i nadlaktica su pod pravim kutom, čime se postižu brzi pokreti i promjene smjera kretanja, te bolja mogućnost rukovanja loptom. Zato početnik u dobi od šest do osam godina, kada dođe



trenirati vaterpolo, najprije mora proći malu školu plivanja. Ne morate se bojati, u toj školi ne sjedi se u klupama i ne rješavaju se zadaci iz matematike. Tamo se svladavaju razni načini plivanja potrebni za ovaj sport: prsni i leđni vaterpolo kraul, bočno plivanje, održavanje na mjestu i tako dalje.

Potom se uče svi pokreti s loptom, plivanje s loptom, položaj za udarac, dodavanje, podizanje lopte s vode jednom rukom, posebni okreti radi zavaravanja protivničkih igrača i mnoge druge stvari. Igra se najprije na jednom, a potom i na dva gola u plitkom bazenu, a kasnije u dubokom.

Ta početnička vaterpolska škola traje oko tri godine. S jedanaest godina počinju se igrati ozbiljnije utakmice i biraju se pozicije za određene igrače. Netko je vratar ili vanjski igrač, a netko bek ili centar. Svaki od njih ima posebnu ulogu.



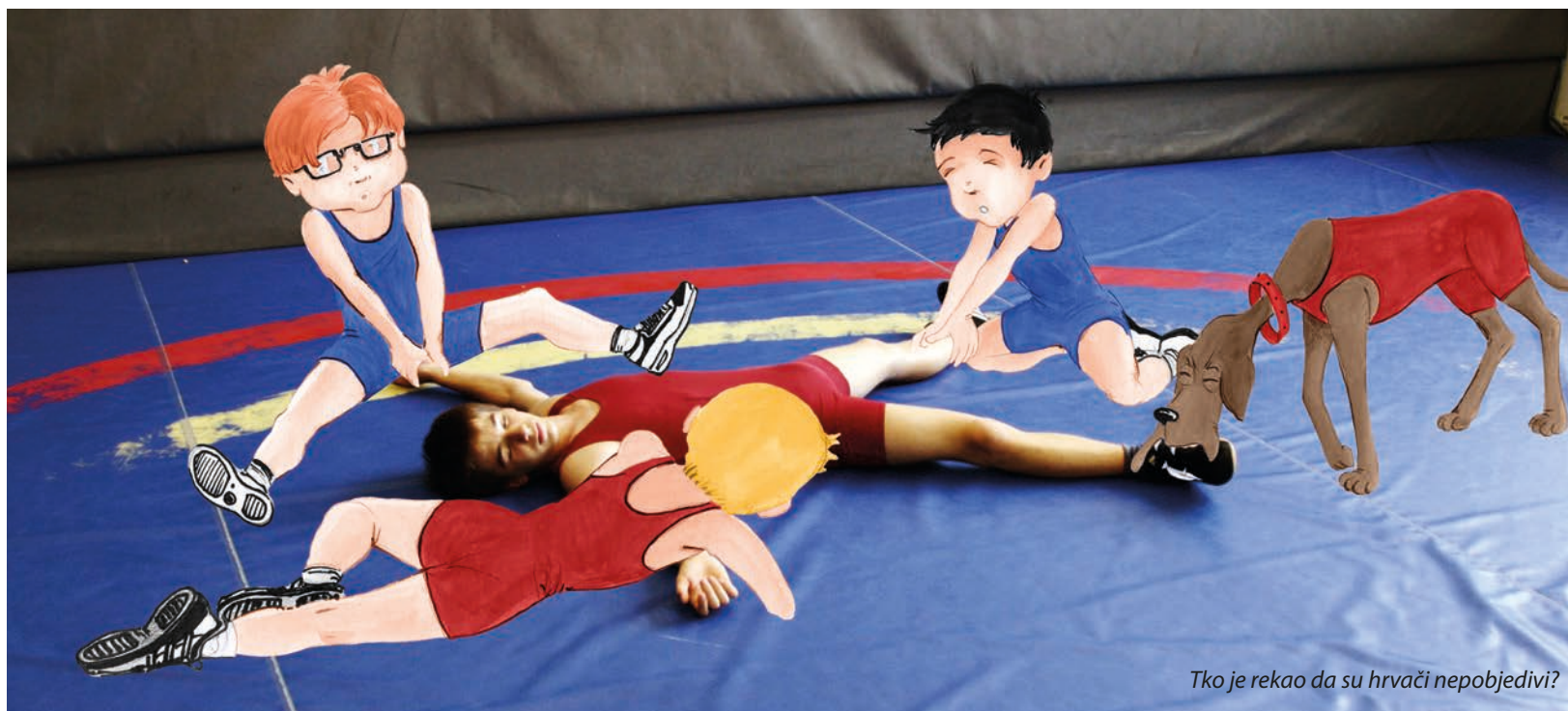
*Vaterpolo zna nekad biti i grub sport!
- Drži ga, vuci, ne daj!*

Prije svakog natjecanja hrvač mora pripremiti svoj način vođenja borbe, zapravo taktiku, prilagođenu protivniku i njegovim sposobnostima. U borbi s nepoznatim borcem hrvač se u početku bori vrlo oprezno, kao da ispituje njegovu snagu. Mogli bismo reći da isprobava protivnika. Na osnovi toga u svojoj glavi i uz upute trenera slaže taktiku daljnje borbe, odlučuje kojim će ga zahvatima pokušati svladati i onda u pravom trenutku odlučno kreće u pobjedu.

Da bi hrvači bili ravnopravni, a borba zanimljiva, borci su podijeljeni prema dobi i težini. Hrvanje se vježba na

okruglim strunjačama, na kakvima se hrvači i natječu. Strunjače su važne kako se hrvači prilikom raznih zahvata i padova ne bi ozlijedili. Da bi ih suci i publika lakše raspoznavali, hrvači su odjeveni u plave ili crvene kratke i uske hlačiće s tregerima.

Hrvači su vrlo snažni i spretni momci. Savitljivi su i rastezljivi kao da su od gume. Često se prilikom nekih zahvata u žaru borbe toliko zapetljaju da gledatelj teško može prepoznati tko koga drži, čija to viri glava, a čija noga. Ali tu su suci. Skakućući oko boraca prate sve njihove pokrete te boduju uspješne zahvate.

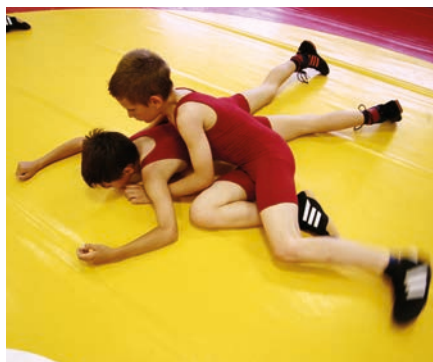


Tko je rekao da su hrvači nepobjedivi?

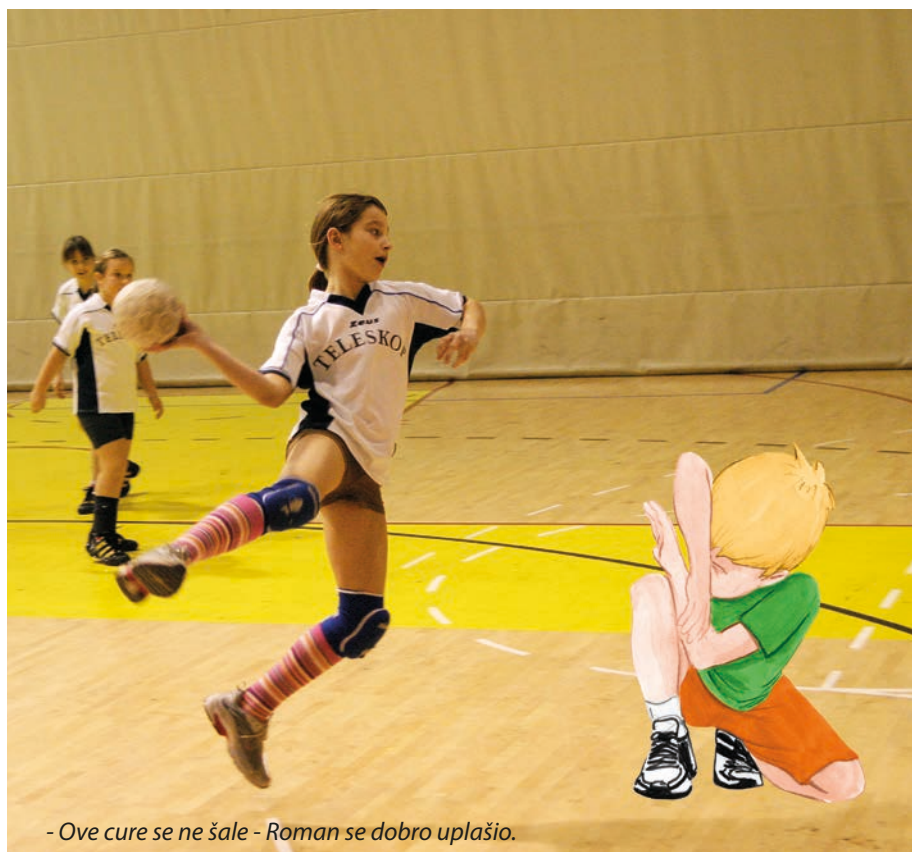
Borba u parteru

Borba u parteru zapravo je borba u kojoj se oba hrvачa zahvate u klečećem ili ležećem položaju, jedan preko drugog na strunjači. Hrvачke zahvate najčešće primjenjuje napadač, a to je gornji hrvач, koji se nalazi iznad drugog, donjeg hrvачa. Napadač najčešće koristi zahvate okretanja i dizanja, a donji hrvач nastoji ostati potpuno nepomičan, kao da se zabetonirao, ili mu pak nastoji brzo izmigoljiti iz zahvata.

Gornji hrvач snažnim okretanjem donjeg hrvачa ili podizanjem protivnika u zrak, a potom snažnim bacanjem preko sebe, nastoji osvojiti poene i pobijediti. Donji hrvач želi to spriječiti i prijeći u napad na gornjeg hrvачa te ga tako pobijediti. Teško je to objasniti, hrvачi su čas gornji, čas donji, vrte se i igraju kao medvjedići. Ima ih svuda!



Od hrvачkih zahvata može se poletjeti poput ptičice.



- Ove cure se ne šale - Roman se dobro uplašio.

Šutiranje

Šutiranje ili, pravilno rečeno, bacanje lopte na vrata završni je pokret rukometašice u napadu sa željom da postigne pogodak. Šut je poput dodavanja između igračica iste ekipe, gdje je namjera loptu što lakše uhvatiti. Šutiranje se pak gotovo uvijek izvodi jednom rukom, svom snagom i velikom brzinom, kako bi lopta vrataru bila neuhvatljiva.

Postoje razni načini šutiranja: iznad visine ramena, iznad visine glave, skok šut, šutovi iza leđa i slično. Sam način šutiranja rukometašice biraju ovisno o tome koliko su udaljene od vrata i s koje su mu strane. Ovisi to i o položaju protivničkih igračica, vratarice i još mnogočemu.

Najljepši od svih šutova je skok šut, kad rukometašica jednom nogom skače u prostor koji čuva vratarica, nastojeći se tako što više približiti голу radi lakšeg postizanja pogotka. Skok šut, ali uvis, koristi se kad rukometašica snažno baca loptu prema vratima, ali preko protivničkih igračica koje su visoko podigle ruke želeći je u tome spriječiti.



Novi sport pojavio se i u Češkoj, Ukrajini i Švedskoj. Vjerojatno su se sportaši i u tim zemljama željeli malo odmoriti od gimnastike. Rukomet se u tim zemljama igrao na vanjskim terenima, osim u Švedskoj. Šveđani su se sklonili od kiše i prvi počeli igrati rukomet u dvorani. Zbog razlike u veličini terena, postojala je razlika između velikog i dvoranskog rukometa. U velikom rukometu ekipa se sastojala od jedanaest



igrača u igri i dva rezervna koja sjede na klupi, dok je u dvoranskom rukometu sedam igrača bilo u igri, a pet na klupi.

Za Prvog svjetskog rata neki njemački vojnici prije bitke bi se, kako bi smanjili nervozu i strah, igrali s loptom. Pokušavali su pogoditi kućna drvena vrata dok je jedan od igrača to nastojao spriječiti. Kako je sve vojnike bilo pomalo strah ratovanja, velika većina njih počela se zabavljati na taj način, a igru su nazvali "torball" (u slobodnom prijevodu - loptanje s vratima). Postojao je, međutim, mali problem: vrata bi se brzo rasklimala i nisu se više mogla zatvoriti. Igrači su stoga posebno za igru napravili veliki drveni okvir. Kako su udarci loptom bili sve jači i brži, često se nije moglo ocijeniti je li postignut pogodak. Na drveni okvir zato su postavili mrežu, pa se prilikom pogotka lopta zaustavljala u njoj. Taj okvir zamijenio je mnoga kućna vrata, a naziv vrata je ostao.

Rukomet se stalnim usavršavanjem načina igre širio i ostalim zemljama.

Prva međunarodna utakmica odigrana je 1925. godine između Austrije i Njemačke. Kao i u povijesti većine sportova, isprva su se rukometom zabavljali samo dječaci. Vrlo su brzo, međutim, i djevojke počele igrati rukomet, pa su uslijedile prve međunarodne rukometne utakmice za žene.

Ritmička gimnastika

Odmah da nešto raščistimo: ritmička gimnastika sport je kojim se bave samo djevojke. Vježba se uz glazbu, pa sve pomalo nalikuje na ples. Ritmičke gimnastičarke izvode razne pokrete i figure, podsjećaju pritom na balerine. Pri vježbanju se koriste i raznim rekvizitima kao što su koluti, lopte, uža za preskakanje, vijače, trake, čunjevi...

Natjecanja se održavaju pojedinačno i ekipno, uz suđenje samo ženskih sudaca. Sutkinje vrednuju lijepe pokrete i ljepotu igre s rekvizitima, a sve to u ritmu glazbe koja prati vježbu.

Još u 19. stoljeću počeo se u školama razvijati gimnastički način vježbanja. Vježbanje je tada bilo predviđeno



samo za dječake, koji su se tako dobro bavljali i pravili važnima.

“Ako mogu oni, možemo i mi. I mi se volimo zabavljati!”, gundale su djevojčice. I malo-pomalo, djevojčice su se, možda samo iz inata, počele baviti gimnastikom i raznim vježbama. Kako su željele pokazati da mogu biti jednako uspješne kao i dječaci, izvodile su iste vježbe, pa čak i one zahtjevnije.

Vježbe s loptom

Pri vježbanju s loptom ona se ni u jednom trenutku ne smije hvatati prstima, nego mora ležati na dlanu. I kad se lopta baci visoko u zrak, uz razne skokove i kolutanja, opet se mora prihvatiti na dlan.

Pri kotrljanju po tlu lopta ne smije odskakivati, a pri valjanju cijelo vrijeme mora biti u dodiru s rukom.

Kretanje ritmičke gimnastičarke, razni lukovi i kružni pokreti, jednom ili objema rukama, bacanje, hvatanje i odbijanje lopte o tlo, njezino kotrljanje po rukama i tijelu moraju se odvijati tečno, kao i glazba koja prati vježbu. Sve vrijeme vježbanja lopta ni trenutka ne smije mirovati.



- Hajde, uf, uf..., digni tu uf, uf..., tu nogu - stenjao je Vrabac dok je s prijateljima pomagao Mrvici.

