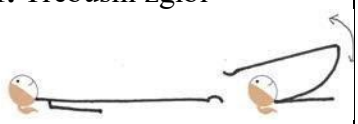
Spletno tekmovanje umetnostnih plavalk, februar 2021

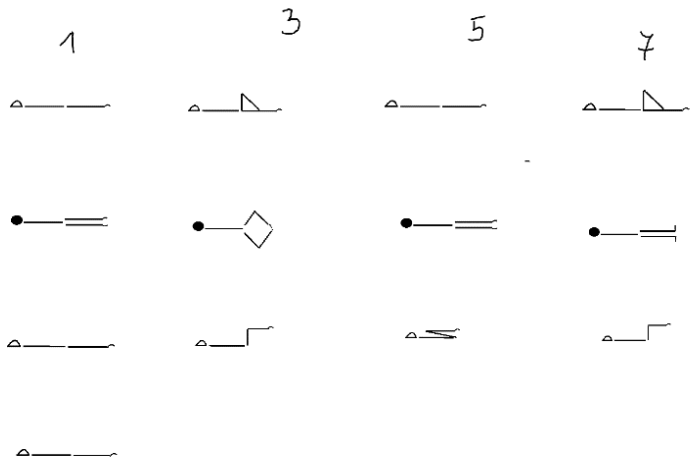
LEVEL N° 1 (letnik 2010 in mlajše)

VAJA	OPIS	MINIMALNE ZAHTEVE	ČAS/OCENA
1. Trebušni zgibi 	Iz leže na hrbtu dvignemo noge, trup skrčimo dokler se s prsti ne dotaknemo tal za glavo. Nato noge spustimo nazaj do začetnega položaja.	• 10 ponovitev • roke so priročene v začetnem položaju v nadaljevanju ostanejo na tleh. • Noge so skozi celotno vajo popolnoma iztegnjene in skupaj	Čas: čim hitreje ampak še zmeraj pravilno.
2. Ariana	Začni v desni špagi, obrni se v moško špago in na koncu še v levo špago. V ozadju bo metronom z frekvenco 60 udarcev na minuto	• pelvis ostane čim bližje tlom • vsaka pozicija 10s oz. 10 udarcev metronoma • iztegnjena kolena	Ocena
3. Deska	Zadrži desko.	• iztegnjeni komolci • iztegnjena kolena • noge skupaj	Čas: max čas
4. Baletna noga	Iz leže na hrbtu upognemo koleno v položaj jelenčka (1. osmica) sledi izteg kolena v položaj baletne noge (2. osmica) nato upognemo koleno v položaj jelenčka (3. osmica) in nazadnje iztegnimo v začetni položaj (4. osmica)	• iztegnjena kolena • napete špičke • 90 ° • Metronom 80 udarcev na minuto	Ocena.

KOREOGRAFIJA 1

VAJA 1 (metronom 80 udarcev na minuto)

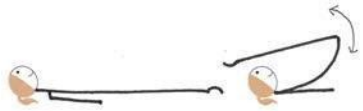
1. Iz leže na hrbtu upognemo D koleno v jelenčka, iztegnitev nazaj v začetni položaj nato upognemo L koleno v jelenčka.
2. Iz začetnega položaja (z. p.) obrni boke v metuljčka, nazaj stegni v z. p. (kolena so ves čas čim bližje tlom) naredi flex navzven in špičke.
3. Iz z.p. se skrčimo v čolniček nato v bobniček, nazaj v čolniček in na koncu končamo v začetnem položaju.



SLOARTSWIM

Spletno tekmovanje umetnostnih plavalk, februar 2021

LEVEL N° 2 (letnik 2007, 2008 in 2009)

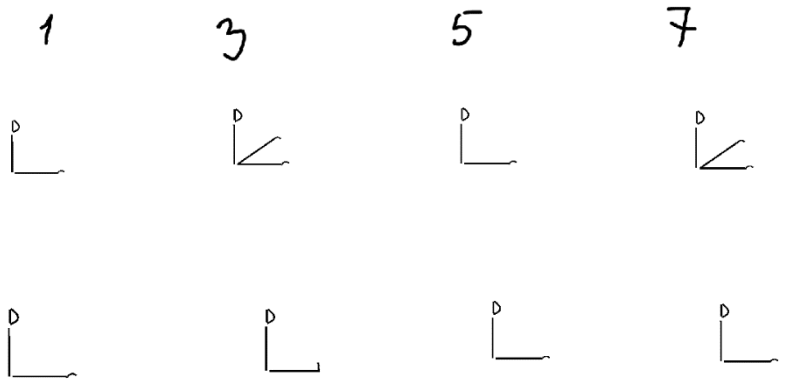
VAJA	OPIS	MINIMALNE ZAHTEVE	ČAS/OCENA
1. Trebušni zgibi 	Iz leže na hrbtu dvignemo noge, trup skrčimo dokler se s prsti ne dotaknemo tal za glavo. Nato noge spustimo nazaj do začetnega položaja.	• 15 ponovitev • roke so priročene v začetnem položaju v nadaljevanju ostanejo na tleh. • Noge so skozi celotno vajo popolnoma iztegnjene in skupaj	Čas: čim hitreje ampak še zmeraj pravilno.
2. Ariana	Začni v desni špagi, obrni se v moško špago in na koncu še v levo špago. V ozadju bo metronom z frekvenco 60 udarcev na minuto	• pelvis ostane čim bližje tlem • vsaka pozicija 10s oz. 10 udarcev metronoma • iztegnjena kolena	Ocena
3. Sklece	Začni v položaju deske. Naredi 10 sklec.	• iztegnjeni komolci • iztegnjena kolena • noge skupaj	Čas: čim hitreje ampak še zmeraj pravilno.
4. Baletna noga	Noge damo na dvignjeno podlago, upognemo koleno v položaj jelenčka (1. osmica) sledi izteg kolena v položaj baletne noge (2. osmica) nato upognemo koleno v položaj jelenčka (3. osmica) in nazadnje iztegnimo v začetni položaj (4. osmica)	• kolena iztegnjena • ravna linija od glave do špičk • 90° • Metronom 80 udarcev na minuto	Ocena

KOREOGRAFIJA 2

VAJA 1 (metronom 85 udarcev na minuto)

Iz začetega položaja: sed snožno, prednožimo D nogo čim višje jo spustimo in nato prednožimo še levo nogo in jo spustimo. Naredimo flex in nato iztegnitev v špičko, končaš v začetem položaju sed.

Kolena naj bodo maksimalno napeta. Kolena in špičke so ves čas skupaj. Telo je pravokotno na tla. Roke so v odročenju, v liniji z rameni, vzporedno s tlemi. Dolgi vrat, nizka ramena, lopatice skupaj.

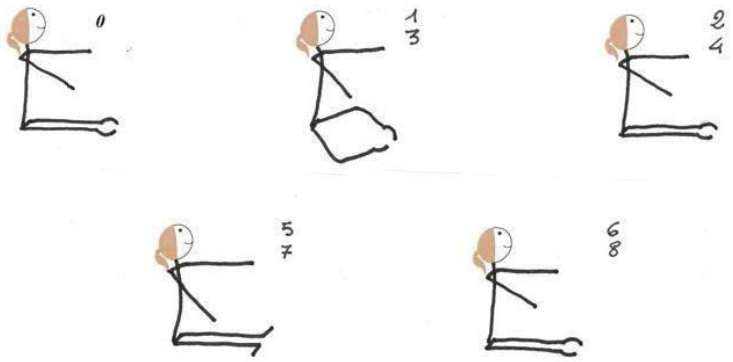


SLOARTSWIM

VAJA 2

Iz seda pokrčimo noge v metuljčka in iztegnimo nazaj v sed (2 krat). Naredimo flex s stopali obrnjeni na ven, s peto in prsti na tleh, in špičke (2 krat) ohranjamo maksimalno iztegnjena kolena.

V metuljčku poskušamo imeti kolena čim bližje tlom.

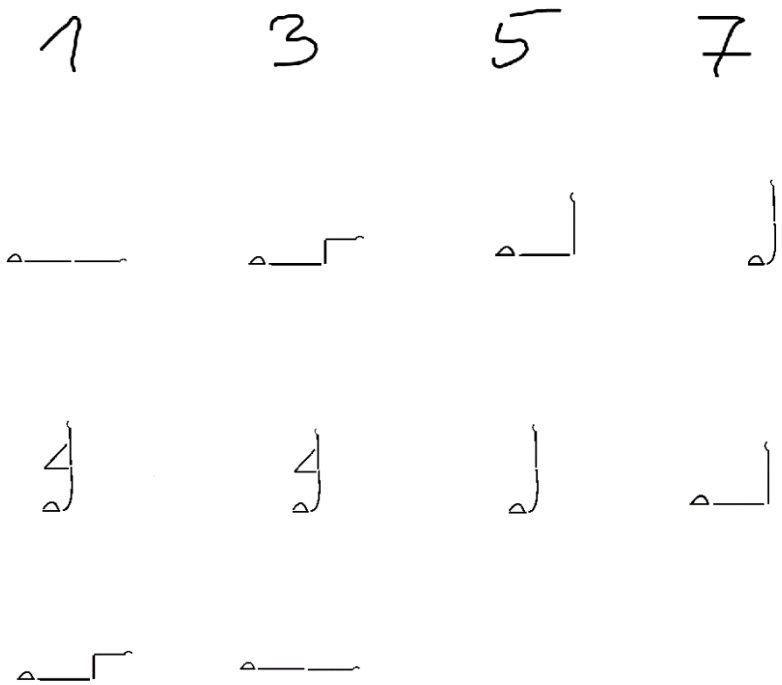


VAJA 3

Iz leže na hrbtu, sledi čolniček (90°), dvojna baletna in dvig v svečo, v sveči narediš najprej jelenčka z desno nogo nato še jelenčka z levo. Iz sveče greš nazaj v dvojno baletno nato v čolniček in nazaj v ležo na hrbtu.

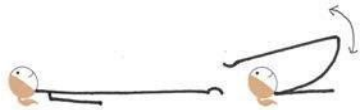
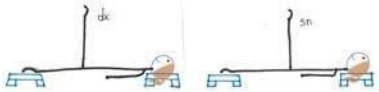
Roke imaš ves čas na tleh, ko greš v svečo si lahko z rokami podpreš spodnji del hrbta. Sveča more biti popolnoma ravna, noge iztegnjene in skupaj.

Stegno noge, ki v jelenčku pokrčena mora biti vzporedna s tlemi.



Spletno tekmovanje umetnostnih plavalk, februar 2021

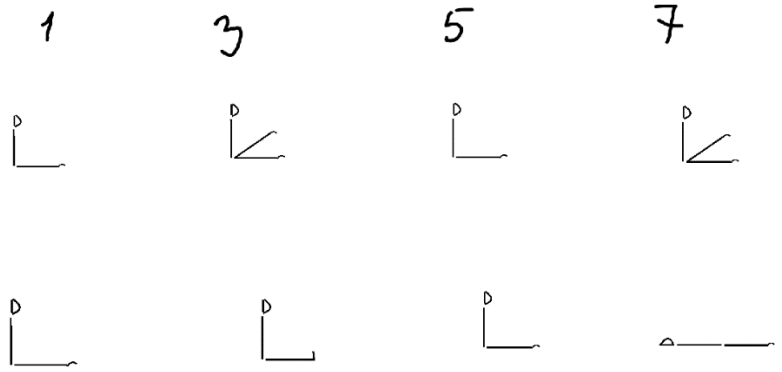
LEVEL N° 3 (letnik 2006 in starejše)

VAJA	OPIS	MINIMALNE ZAHTEVE	ČAS/OCENA
1. Trebušni zgibi 	Iz leže na hrbtu dvignemo noge, trup skrčimo dokler se s prsti ne dotaknemo tal za glavo. Nato noge spustimo nazaj do začetnega položaja.	• 20 ponovitev • roke so priročene v začetnem položaju v nadaljevanju ostanejo na tleh. • Noge so skozi celotno vajo popolnoma iztegnjene in skupaj	Čas: čim hitreje ampak še zmeraj pravilno.
2. Ariana	Naredi ariano v stoji na glavi. Začni z desno špago, zaključi v levi. V ozadju bo metronom z frekvenco 60 udarcev na minuto	• pelvis ostane čim bližje tlem • vsaka pozicija 10s oz. 10 udarcev metronoma • iztegnjena kolena	Ocena
3. Sklece	Naredi 20 sklec.	• iztegnjeni komolci • iztegnjena kolena • noge skupaj	Čas: čim hitreje ampak še zmeraj pravilno.
4. Baletna noga 	Noge in lopatice damo na dvignjeno podlago, upognemo koleno v položaj jelenčka (1. osmica) sledi izteg kolena v položaj baletne noge (2. osmica) nato upognemo koleno v položaj jelenčka (3. osmica) in nazadnje iztegnimo v začetni položaj (4. osmica)	• dvignjena ramena in špičke • naredimo z obema nogama • ravna kolena • ravna linija • Metronom 80 udarcev na minuto	Ocena

KOREOGRAFIJA 3

VAJA 1 (metronom 90 udarcev na minuto)

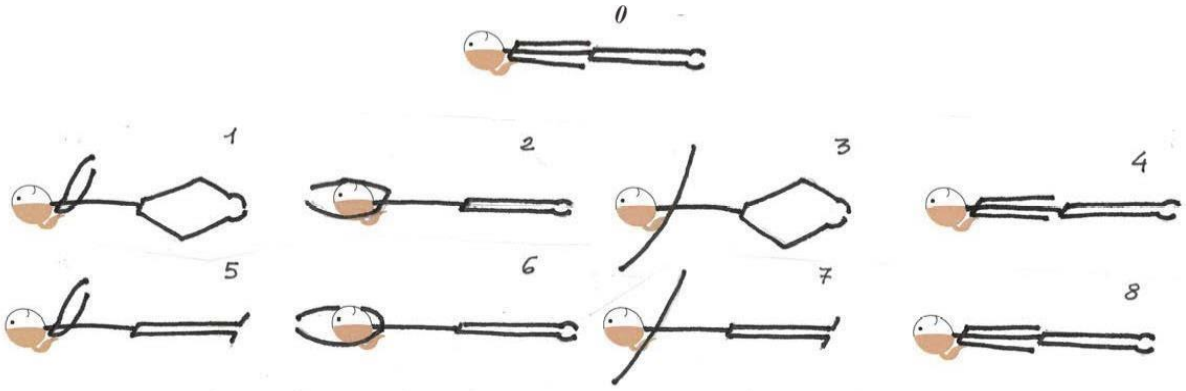
Iz začetega položaja: sed snožno, prednožimo D nogo čim višje jo spustimo in nato prednožimo še levo nogo in jo spustimo. Naredimo flex in nato iztegnitev v špičko, končaš v začetem položaju sed. Kolena naj bodo maksimalno napeta. Kolena in špičke so ves čas skupaj. Telo je pravokotno na tla. Roke so v odročenju, v liniji z rameni, vzporedno s tlemi. Dolgi vrat, nizka ramena, lopatice skupaj.

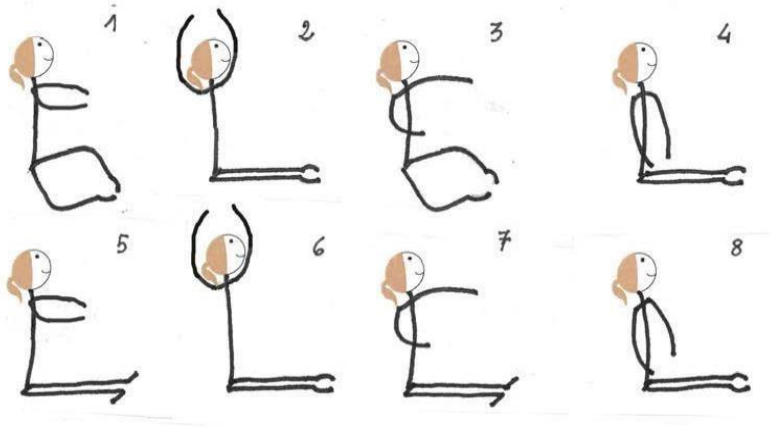


SLOARTSWIM

VAJA 2

Iz leže na hrbtu, dvakrat izvedite gibanje upogibanja in iztegovanja spodnjih okončin s koleni, ki se bodo odpirala in zapirala bočno, pri čemer naj bodo prsti na nogah v stiku in pete, ki potiskajo navzgor, da prstov ne zasukajo navznoter. Roke ob straneh, vrat podolgovat, ramena nizko, lopatice potiskajo proti trtici. Dvakrat upognite in iztegnite prste in celo stopalo, pri čemer zunanjo rotacijo in noge držite v največjem iztegu. Premaknite se v sedeči položaj kot pri vaji 1 in izvedite enake upogibne in podaljšane gibalne noge (2-krat) in noge (2-krat). Odvijanje nazaj v ležeči položaj. Gibe je treba izvajati gladko in nenehno, pri čemer je treba ves čas vaje ohranjati energijo in raztezanje. Med izvajanjem vaj z nogo se roke premikajo v baletne pozicije kot so narisane na slikah.





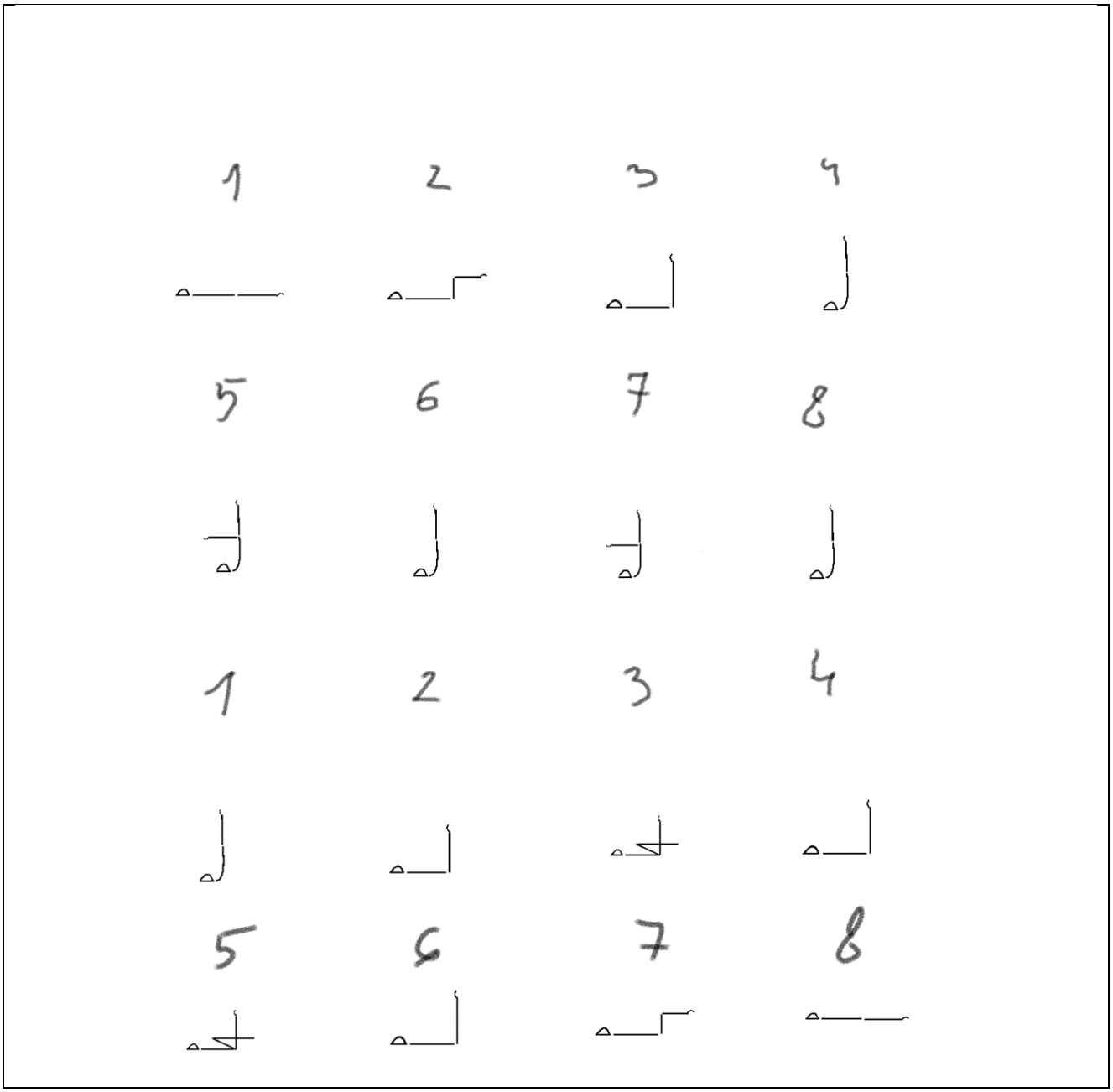
VAJA 3

Iz leže na hrbtu, sledi čolniček (90°), dvojna baletna in dvig v svečo, v sveči narediš najprej žerjav z desno nogo nato še žerjav z levo. Iz sveče greš nazaj v dvojno baletno nato narediš flamingo (desna pokrčena) in nato skozi dvojno baletno še v flamingo z drugo nogo in nazadnje v čolniček in nazaj v osnovni položaj.

Roke imaš ves čas na tleh, ko greš v svečo si lahko z rokami podpreš spodnji del hrbta. Sveča more biti popolnoma ravna, noge iztegnjene in skupaj.

Noga v žerjavu mora biti vzporedna s tlemi.

Spletno tekmovanje umetnostnih plavalk, februar 2021



SLOARTSWIM