UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" GALAȚI

DISTANCE EDUCATION

Liliana NANU

GIMNASTICĂ DE BAZĂ

CAIET DE LUCRĂRI PRACTICE



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS"
GALAȚI

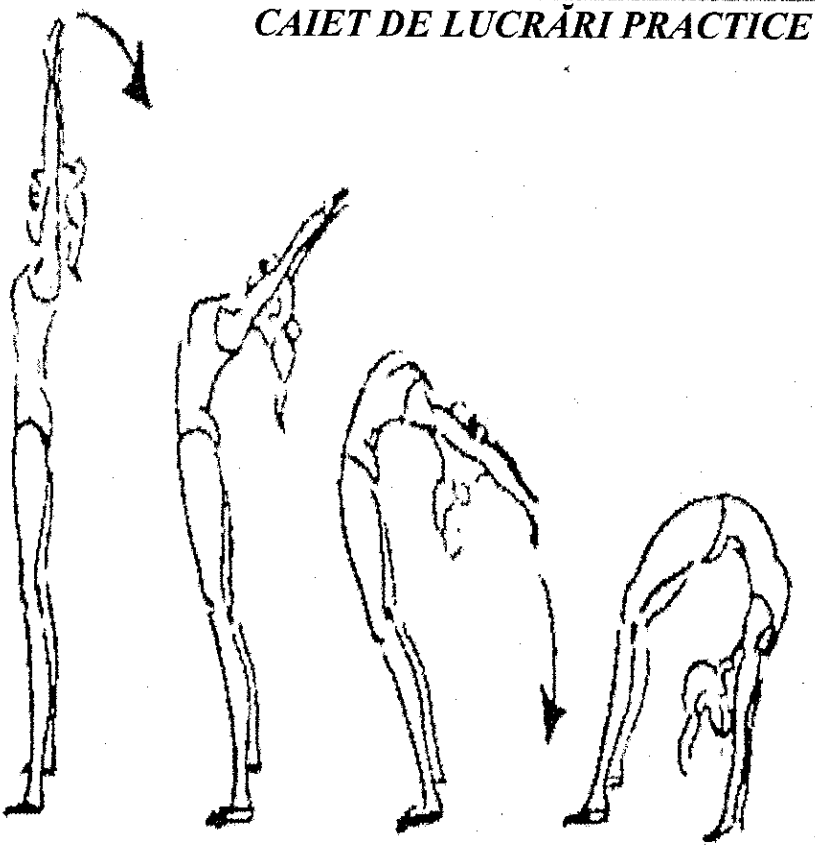
III 16.887

LILIANA NANU

GIMNASTICĂ DE BAZĂ

GIMNASTICĂ DE BAZĂ

CAIET DE LUCRĂRI PRACTICE



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
D...nărea de Jos" GALAȚI
2003

227463

UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA

C-227403N

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
Centrul de Studii pentru Învățământ Deschis la Distanță
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Revizia științifică:
Conf. univ. Horia DULGHERU

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2003
ISBN 973-627-014-9

editura@ugal.ro
www.editura.ugal.ro

CUPRINS

Capitolul I.....pag. 2

I. Gimnastica – generalități.....pag. 2
I_1. Scopul şi sarcinile gimnasticii.....pag. 2
I_2. Mijloacele gimnasticii.....pag. 3
I_3. Ramurile gimnasticii.....pag. 3

Capitolul II.....pag. 5

II. Exerciții de front, ordine şi formație.....pag. 5
II_1. Acțiuni pe loc.....pag. 6
II_2. Acțiuni din deplasare.....pag. 8
II_3. Alcătuiri şi schimbări de formații.....pag.10
II_4. Deplasări în figuri.....pag.11

Capitolul III.....pag.13

III. Exerciții de dezvoltare fizică generală.....pag.13
III_1. Exerciții libere.....pag.19
III_2. Exerciții cu partener.....pag.25
III_3. Exerciții cu obiecte portative.....pag.27
III_4. Exerciții la aparate.....pag.32

Capitolul IV.....pag.38

IV. Exerciții aplicative.....pag.38
IV_1. Mersul.....pag.38
IV_2. Alergarea.....pag.39
IV_3. Echilibrul.....pag.40
IV_4. Târârea.....pag.40
IV_5. Cățărarea şi escaladarea.....pag.41
IV_6. Ridicarea şi transportul de greutăți.....pag.42
IV_7. Tracțiuni şi împingeri.....pag.43
IV_8. Aruncarea şi prinderea.....pag.45
IV_9. Săriturile.....pag.46
IV_{10}. Parcursuri aplicative.....pag.49

Capitolul V.....pag.51

V. Exerciții acrobatice.....pag.51
V_1. Exerciții acrobatice cu caracter static.....pag.51
V_2. Exerciții acrobatice cu caracter dinamic.....pag.58

Bibliografie.....pag.66

227-403

