IV 7.109

UNIVERSITATEA
"DUNĂREA DE JOS"
GALAȚI

DISTANCE EDUCATION

Liliana NANU

CURS DE GIMNASTICĂ

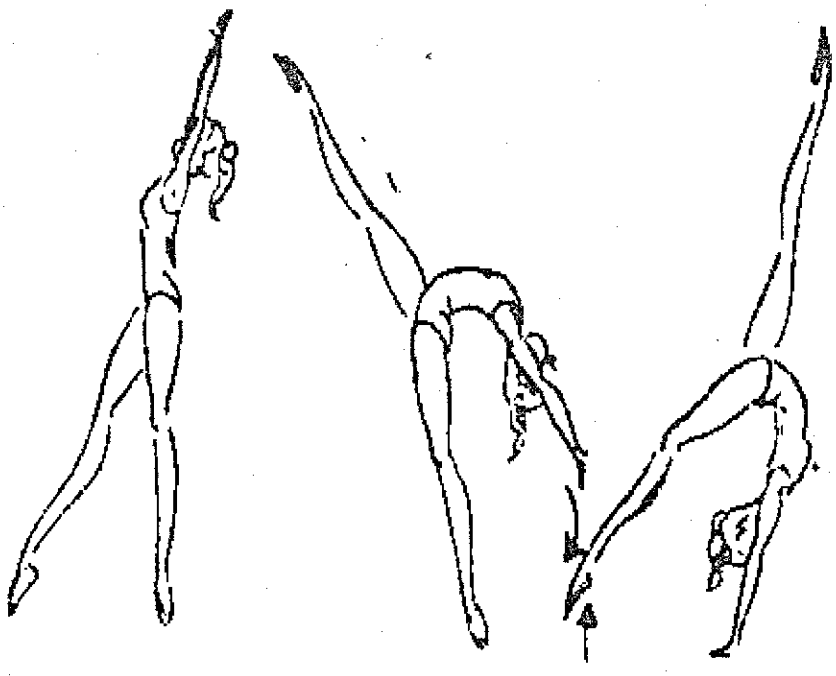


EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS"
GALAȚI

IV 7.109

Liliana NANU

CURS DE GIMNASTICĂ



230.397

UNIVERSITATEA
„DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
BIBLIOTECA 2

Editura Fundației Universitare
„*Dunărea de Jos*" – Galați, 2003

C-230397T*

CUPRINS

CAPITOLUL I 5

PROCESUL CONSTITUIRII GIMNASTICII 5

I_1. Gimnastica în România 8

CAPITOLUL II 10

OBIECTUL TEORIEI ŞI METODICII GIMNASTICII CA DISCIPLINĂ 10

DE BAZĂ A EDUCAȚIEI FIZICE 10

II_1. Scopul şi sarcinile gimnasticii 11

II_2. Caracteristicile gimnasticii 11

II_3. Mijloacele gimnasticii 12

II_4. Ramurile gimnasticii 13

CAPITOLUL III 15

TERMINOLOGIA GIMNASTICII 15

III_1. Poziţiile fundamentale, principalele derivate 15

şi genurile de mişcări 15

III_2. Descrierea exerciţiilor în gimnastică 20

III_3. Reprezentarea grafică a exerciţiilor 21

CAPITOLUL IV 23

GIMNASTICA DE BAZĂ 23

IV_1. Exerciţii de front, ordine şi formaţii 23

$IV_{1.1}$. Acţiuni pe loc 24

$IV_{1.2.}$ Acţiuni din deplasare 26
$IV_{1.3.}$ Alcătuiri şi schimbări de formaţii 28
$IV_{1.4.}$ Deplasări în figuri 30
$IV_{2.}$ Exerciţii de dezvoltare fizică generală 31
$IV_{2.1.}$ Exerciţii libere 32
$IV_{2.2.}$ Exerciţii de dezvoltare fizică generală 39
cu partener 39
$IV_{2.3.}$ Exerciţii de dezvoltare fizică generală 41
cu obiecte portative 41
$IV_{2.4.}$ Exerciţii de dezvoltare fizică generală 46
la aparate 46
$IV_{3.}$ Exerciţii aplicative 51
$IV_{3.1.}$ Mersul 51
$IV_{3.2.}$ Alergarea 52
$IV_{3.3.}$ Aruncarea şi prinderea 53
$IV_{3.4.}$ Săriturile 54
$IV_{3.5.}$ Echilibrul 56
$IV_{3.6.}$ Târârea 57
$IV_{3.7.}$ Cățărarea şi escaladarea 58
$IV_{3.8.}$ Tracţiuni şi împingeri 59
$IV_{3.9.}$ Ridicarea şi transportul de greutăţi 60
$IV_{3.10.}$ Parcursuri aplicative 60
$IV_{4.}$ Exerciţii acrobatice 61
$IV_{4.1.}$ Exerciţiile acrobatice cu caracter static 62
$IV_{4.2.}$ Exerciţii acrobatice cu caracter dinamic 66

CAPITOLUL V 72

GIMNASTICA DE PERFORMANȚĂ 72

$V_{1.}$ Gimnastica artistică 72

$V_{1.1.}$ Sărituri 75

$V_{1.2.}$ Paralele 78

$V_{1.3.}$ Calul cu mânere 84

$V_{1.4.}$ Inele 85

$V_{1.5.}$ Bara fixă 86

$V_{1.6.}$ Bârna 89

$V_{1.7.}$ Sol 90

$V_{2.}$ Gimnastica ritmică sportivă 93

$V_{2.1.}$ Mijloacele de bază 95

$V_{2.2.}$ Elemente de tehnică corporală 99

$V_{2.3.}$ Elemente de tehnică a mânuirii obiectelor portative 104

$V_{3.}$ Gimnastica acrobatică 107

$V_{4.}$ Gimnastica aerobică 109

BIBLIOGRAFIE 111

230397
UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA 2