

STOJA



Glasilo Športnega društva Narodni dom / ISSN 1855-0371 / APRIL 2018

Številka: 13

NAŠ TABOR IN PREMANTURA 2018 VABITA

INTERVJU: Špela Švab

KAJ DOGAJA: Vodniško srečanje na Rogli

NAŠI ČLANI PIŠEJO: Stoja na rokah

Stoja na rokah

Piše: Sebastijan Piletič

Človek je narejen tako, da hodi po nogah. V to smer je pač šla evolucija. Iz tega razloga so noge postale močne in gibčne, na rokah pa so se nam razvili prsti, s katerimi lahko izvajamo neverjetno precizne gibe. Z raziskovanjem gibalnih zmožnosti se je človek kmalu začel gibati tudi na druge načine. Razlogi so bili različni, vendar nekako zabavno se mu je zdelo biti obrnjen z glavo navzdol. Ugotovil je, da se v bistvu da stati tudi na rokah, čeprav ni mogel tako prehoditi večjih razdalj. Z razvojem športne gimnastike se je razvijala tudi tehnika stoje in hoje po rokah. Kmalu je postalo jasno, da če se želimo prevračati preko glave, mora biti položaj stoje temu prilagojen.

Na začetku so bili zadovoljni že s tem, da so stali na rokah. Položaj telesa ni bil pomemben, pomembno je bilo zgolj to, da so bile noge iztegnjene. Z razvojem športne gimnastike se je razvijala tehnika izvajanja stoje na rokah. Čeprav je stoja na rokah zgolj položaj telesa, ki ga želimo vzdrževati na zgornjih okončinah in obrnjeni z glavo navzdol, je v resnici to zelo zahtevna prvina.

BIOMEHANIKA STOJE NA ROKAH

Položaj stoje na rokah je definiran in omejen z anatomijo našega telesa ter z zahtevami pravilnika za ocenjevanje športne gimnastike. Pravilnik za ocenjevanje je naravnano tako, da naj bi bili položaji telesa vedno čim bolj tekoči, ravni in predstavljajo veliko estetike. Najraje vidimo stojo na rokah kot ravno linijo od dlani do vrhov prstov na nogah. Največjo omejitev pri vzdrževanju tega položaja predstavljata gibljivost ramenskega obroča in hrbtenice ter moč iztegovalk rok in statična moč trupa. Ob postavitvi stoje na rokah pada težišče telesa navpično na oporno točko pod našimi dlanmi. Telo je od oporne točke v naših dlaneh do prstov na nogah v eni liniji. Glava je v podaljšku trupa s pogledom, usmerjenim proti dlanem.



Mlajši tekmovalci pogosto ne morejo popolnoma iztegniti ramen zaradi pomanjkanja moči v ramenskem obroču.

GIBLJIVOST

Največji problem predstavlja gibljivost ramenskega obroča in zgornjega dela hrbtenice. Če ne moremo z lastno silo tvoriti ravne linije od bokov prek ramenskega obroča do dlani, se poruši ravnotežni položaj, ki za uravnavanje ravnotežja zahteva kompenzacijske gibe, kar po navadi pomeni ukrivljanje v ledvenem delu hrbtenice.



Zaradi pomanjkanja gibljivosti ramenskega obroča se stoja na rokah prelomi v ramenih ter posledično v ledvenem delu hrbtenice.

MOČ

Položaj drže stoje na rokah zagotavljamo z močjo mišic ramenskega obroča in iztegovalk rok. Za položaj ravnega telesa skrbijo tonus statične mišice trupa (upogibalke in iztegovalke trupa). Ker moramo na rokah vzdržati težo celega telesa, je moč rok še posebnega pomena. Pri tem pa je največja ovira gibljivost ramenskega obroča, ki ob pomanjkanju popolne iztegnitve terja še več moči ramenskega obroča.

PREHOD V POLOŽAJ STOJE NA ROKAH

Začetni položaj je stoja spetno, roke so v priročju. Roke dvignemo prek predročja v vzročje ter z odzivno nogo stopimo korak naprej in nanjo prenesemo težo. Nogo pokrčimo, pri tem pa roke, trup in zamašna noga ostanejo v isti liniji. Roke položimo na tla, z zamašno nogo zamahnemo navzgor ter z odzivno nogo odrinemo in jo priključimo v stoji na rokah. Pomembno je, da so roke ves čas v vzročju, da je korak naprej dolg in nizek, da zamašna noga ostane ves čas iztegnjena ter da se odzivna noga potem, ko je na tleh pokrčena in se od nje odrinemo, popolnoma iztegne in se priključi zamašni nogi v stoji na rokah.

ZAKAJ JE PREHOD V STOJO NA ROKAH POMEMBEN?

Stoja na rokah je statičen element, s katerim izvajamo mnoge elemente na vseh gimnastičnih orodjih. Naj naštejem nekaj primerov:

- stoja na rokah na parterju,
- seskok prek stoje na rokah na konju z ročaji,
- stoja na rokah na krogih,
- premet naprej ali nazaj prek stoje na rokah na preskoku,
- veletoč naprej in nazaj na drogu in dvovišinski bradlji,
- stoja na rokah na gredi.

To je le nekaj primerov, kjer izvajamo stojo na rokah. Iz stoje na rokah prehajamo tudi v elementu rondat in v premetu naprej. Takrat je pomembno, kako pridemo do položaja stoje na rokah in kako prehajamo prek nje. Pri rondatu in premetu naprej je še posebej pomembno, da koordinirano izvajamo odziv ter zamah z nogama in da aktivno polagamo roke na tla.



*Primer pravilne postavitve nog pri prehodu v stoji na rokah
Na slikah: Gregor, Michael in Gašper*