

Име и презиме: *Марина Величковић*

Број индекса: 5762

Циљ тренинга: *Развој проприоцепције*

Спорт/категорија: *Тенис/јуниор*

Метод: *Рад по станицама*

Потребни реквизити: *Купице, баланс плоча, баланс диск, босу лопра, пилатес лопта*

### СТАНИЦА БР. 1

1.



**Почетни положај:** Усправни; стој на једној нози, руке у одручењу

**Задатак:** Додиривати купице супротном ногом од стајне

**Напомена:** Стајна нога је фиксирана; након сваке додирнуте купице, враћање у почетни положај.

(1x3 десном и левом ногом)

2.



**Почетни положај:** Усправни; стој на једној нози, друга нога је благо флектирана у зглобу колена

**Задатак:** Додиривати купице супротном руком од стајне ноге

**Напомена:** Стајна нога је фиксирана; након сваке додирнуте купице, враћање у почетни положај.

(1x3 десном и левом руком)

3.



**Почетни положај:** Усправни; стој на једној нози, друга нога је благо флектирана у зглобу колена

**Задатак:** Померити напред сваку купицу супротном руком од стајне ноге, а затим их на исти начин вратити на првобитно место

**Напомена:** Стајна нога је фиксирана; након сваке померене купице, враћање у почетни положај.

(1x2 левом и десном руком)

## СТАНИЦА БР. 2



1.

**Почетни положај:** Тело је хоризонтално са рукама флектираним у зглобу лакта под углом од  $90^\circ$ ; ноге у ширини кукова са ослонцем на прстима

**Задатак:** Издржај на подлактицама (планк)

**Напомена:** Тело је све време прво, без увинућа у лумбалном делу кичменог стуба; глава у продужетку кичменог стуба; поглед право

(2x30", одмор између серија 10")



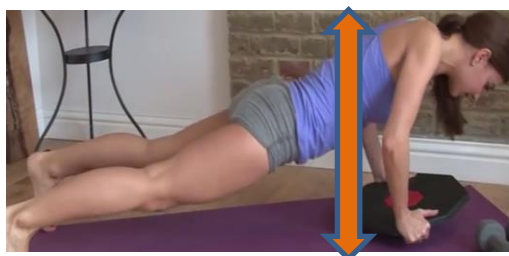
2.

**Почетни положај:** Тело је хоризонтално са рукама опруженим у зглобу лакта, ноге у ширини рамена са ослонцем на прстима

**Задатак:** Издржај (фулл планк)

**Напомена:** Тело је све време прво, без увинућа у лумбалном делу кичменог стуба; глава у продужетку кичменог стуба; поглед право

(2x45", одмор између серија 30")



3.

**Почетни положај:** Тело је хоризонтално са рукама опруженим у зглобу лакта, ноге у ширини рамена са ослонцем на прстима

**Задатак:** Склек

**Напомена:** Тело је све време прво, без увинућа у лумбалном делу кичменог стуба; глава у продужетку кичменог стуба

(2x8, одмор између серија 30")



4.

**Почетни положај:** Поставити баланс плочу на зид. Бочни хват. Тело је под углом од  $40^\circ$  у односу на зид, руке су флектиране у зглобу лакта и уз тело. Ноге у ширини кукова, ослонац на прстима.

**Задатак:** Издржај (планк)

**Напомена:** Тело је све време право, без увинућа у лумбалном делу кичменог стуба; глава у продужетку кичменог стуба; поглед право

(2x30", одмор између серија 20 секунди)

5.



**Почетни положај:** Поставити баланс плочу на зид. Бочни хват. Тело је под углом од  $40^\circ$  у односу на зид. Ноге у ширини кукова, ослонац на прстима.

**Задатак:** Склек

**Напомена:** Тело је све време право, без увинућа у лумбалном делу кичменог стуба; глава у продужетку кичменог стуба

(2x8, одмор између серија 30")

### СТАНИЦА БР. 3

1.



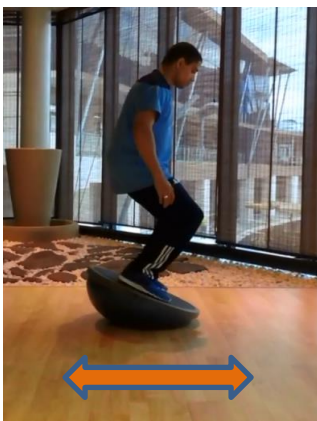
**Почетни положај:** Усправни став, стопала паралелно у ширини кукова, руке у приручењу

**Задатак:** Пренос тежине са леве на десну ногу

**Напомена:** Тежина је равномерно распоређена на цело стопало, глава у продужетку кичменог стуба, поглед право.

(2x10, одмор између серија 10")

2.



**Почетни положај:** Усправни став, стопала паралелно у ширини кукова, руке у приручењу

**Задатак:** Пренос тежине са предњег на задњи део стопала уз истовремену флексију и екстензију у зглобу колена

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти, глава у продужетку кичменог стуба, поглед право.

(2x10, одмор између серија 10")



3.

**Почетни положај:** Усправни став, стопала паралелно у ширини кукова, руке у узручењу са медицинком

**Задатак:** Хватање и додавање медицинке уз помоћ партнера

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти

(2x10, одмор између серија 1 минут)



4.

**Почетни положај:** Стопала паралелно у ширини кукова једна рука у узручењу са медицинком, друга у приручењу

**Задатак:** Извођење чучњева

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти, леђа парва, глава у продужетку кичменог стуба, поглед парво.

(2x8, одмор између серија 45")



5.

**Почетни положај:** Усправни став, стопала паралелно у ширини кукова

**Задатак:** Суножни наскок на босу лопту уз задржавање равнотежног положаја у получучњу и враћање у почетни положај

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти, леђа парва, глава у продужетку кичменог стуба, поглед парво.

(2x10, одмор између серија 30")

6.



**Почетни положај:** Стојећи на једној нози

**Задатак:** Наскок на босу лопту супротном ногом од стајне уз задржавање равнотежног положаја у получучњу; враћање у почетни положај (наскоци са ноге на ногу)

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти, леђа парва, глава у продужетку кичменог стуба, поглед парво.

(2x8, одмор између серија 45")

7.



**Почетни положај:** Стојећи на једној нози

**Задатак:** Наскок на босу лопту истоименом ногом уз задржавање равнотежног положаја у получучњу; враћање у почетни положај

**Напомена:** Цело стопало на босу лопти, леђа парва, глава у продужетку кичменог стуба, поглед парво.

(2x6, одмор између серија 45")

## СТАНИЦА БР. 4

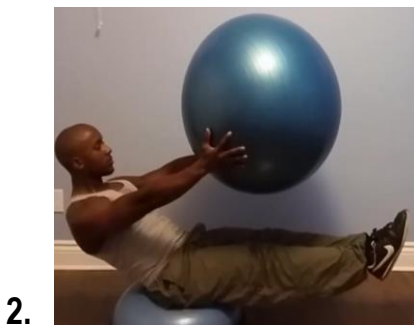


**Почетни положај:** Упор седећи, ноге флектиране у зглобу колена и одигнуте од подлоге, руке у приручењу

**Задатак:** Суножно опружање ногу и враћање у почетни положај

**Напомена:** Мишићи трбуха морају све време бити контраховани

(3x5, одмор између серија 15")

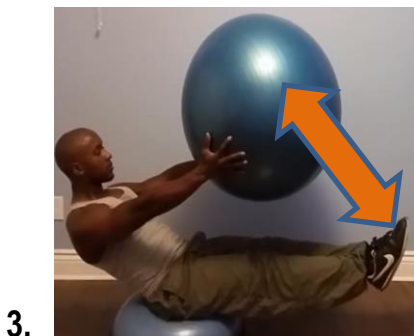


**Почетни положај:** Упор седећи, ноге благо флектиране у зглобу колена и одигнуте од подлоге, руке у предручењу са пилатес лоптом

**Задатак:** Издржај у равнотежном положају

**Напомена:** Мишићи трбуха морају све време бити контраховани

(1x30")



**Почетни положај:** Упор седећи, ноге благо флектиране у зглобу колена и одигнуте од подлоге, руке у предручењу са пилатес лоптом

**Задатак:** Пребацивање пилатес лопте из руку међу ноге и враћање у почетни положај

**Напомена:** Мишићи трбуха морају све време бити контраховани

(3x5, одмор између серија 20")



**Почетни положај:** Клечећи са рукама на пилатес лопти

**Задатак:** Издржај у равнотежном положају

**Напомена:** Леђа права, глава у продужетку кичменог стуба

(1x45")

5.



**Почетни положај:** Клећећи са рукама на пилатес лопти

**Задатак:** Наизменично подизање леве и десне руке до узручења и враћање у почетни положај

**Напомена:** Леђа права, глава у продужетку кичменог стуба

(2x10, одмор између серија 20")

6.



**Почетни положај:** Клећећи са рукама на пилатес лопти

**Задатак:** Наизменично одвођење леве и десне ноге у заножење и враћање у почетни положај

**Напомена:** Леђа права, глава у продужетку кичменог стуба

(2x5, одмор између серија 30")

## СТАНИЦА БР. 5

1.



**Почетни положај:** Једна нога је на баланс диску флектирана у зглобу колена под углом од 90°, друга у одножењу на пилатес лопти

**Задатак:** Приножење уз истовремену флексију у зглобу колена и враћање у почетни положај

**Напомена:** Руке у предручењу одржавају равнотежни положај, тело је у претклону, глава у продужетку кичменог стуба

(2x6, одмор између серија 45")

2.



**Почетни положај:** Једна нога је на баланс диску, друга у заножењу на пилатес лопти

**Задатак:** Извођење чучњева

**Напомена:** Руке у предручењу одржавају равнотежни положај, тело је у претклону, глава у продужетку кичменог стуба

(2x5, одмор између серија 40")

3.



**Почетни положај:** Стопала паралелно у ширини кукова, угао између потколенице и натколенице 90°, руке у предручењу држе пилатес лопту, књига на глави

**Задатак:** Издржај у получучњу са књигом на глави

**Напомена:** Глава у продужетку кичменог стуба, поглед право

(1x30")

4.



**Почетни положај:** Стој на једној нози, друга у заножењу (вага), руке у предручењу са пилатес лоптом

**Задатак:** Издржај у почетном положају

**Напомена:** Глава у продужетку кичменог стуба, поглед право

(2x15", одмор између серија 30")