

Autor opory: Lenka Černá, Hana Kabešová

Didaktika gymnastiky

Studijní opora studia pro kombinovanou formu výuky

Studijní program, obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Rok vydání: 2019

Obsah

Obsah.....	2
Předmět Didaktika gymnastiky.....	4
Způsob kontroly a výuky (zápočtové požadavky)	4
Zápočtový test	4
Definice gymnastiky	4
Dělení gymnastiky.....	5
Úkoly gymnastiky ve školní TV	5
Základní gymnastika.....	5
Úkol č. 1.	6
Úkol č. 2.	6
Hodina TV	7
Části hodiny TV	7
Dělení cviků podle účinku.....	8
Hlavní skupiny cviků podle fyziologického účinku jsou:	8
Cvičení protahovací.....	8
Cvičení posilovací	8
Cvičení vytrvalostní	10
Cvičení koordinační	10
Cvičení relaxační a dechová.....	10
Gymnastická průprava	11
Příklady cvičení ze zpevňovací a podporové průpravy.....	11
Cvičení pro nácvik zpevněného držení těla.....	11
Cvičení podporové průpravy	15
Cvičení rotační průpravy	20
Kolébky, průprava pro kotouly	21
Rovnovážná průprava.....	25
Odrázová průprava	29
Kotoul vpřed	32
Metodická řada pro nácvik kotoulu vpřed	32
Varianty kotoulu vpřed.....	33
Záchrana a dopomoc u kotoulu vpřed	34
Nejčastější chyby a jejich oprava	34
Kotoul vzad	35
Metodická řada pro nácvik kotoulu vzad	35
Varianty kotoulu vzad.....	36
Záchrana a dopomoc u kotoulu vzad	36
Nejčastější chyby a jejich oprava	37
Nácvik odrazu z trampolínky	37
Metodická řada pro odraz z trampolíny.....	37
Skoky přímé z trampolínky.....	39
Odráz z můstku	39

Metodická řada pro odraz z můstku	39
Poznámky k technice	40
Skrčka	40
Metodická řada nácviiku skčky	41
Dopomoc	42
Roznožka.....	42
Metodická řada nácviiku roznožky.....	42
Dopomoc.....	43
Průprava pro cvičení na kruzích, bradlech a hrazdě	43
Seznamovací a průpravná cvičení na kruzích	44
Seznamovací a průpravná cvičení na hrazdě.....	48
Rovnovážná průprava a průprava pro cvičení na kladině	52
Rovnovážná průprava.....	52
Seznamovací a průpravná cvičení na kladině	55

Předmět Didaktika gymnastiky

Cílem předmětu je seznámit studenty s uplatněním prostředků základní a sportovní gymnastiky ve školní TV na 1. stupni ZŠ. Při výuce je kladen důraz na rozvoj pedagogických a didaktických dovedností studentů při vedení modelových částí hodiny. Studenti jsou vedeni k osvojení odborné terminologie a k práci s odbornou literaturou. Zdůrazněn je význam gymnastických cvičení pro rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí mladšího školního věku. Při nácviku základních gymnastických prvků je naznačen správný metodický postup, diagnostika chyb a jejich korekce.

V předmětu se naučíte:

1. **Jak vhodně sestavit a vyučovat průpravnou a závěrečnou část hodiny.**
2. **Jak správně a metodicky postupovat při nácviku gymnastických prvků.**
3. **Používat gymnastického názvosloví.**

Způsob kontroly a výuky (zápočtové požadavky)

Účast na výuce 100%. Praktické cvičení v rámci seminářů a plnění úkolů zadaných vyučující.

Seminární práce. Zápočtový test z teorie gymnastiky a názvosloví.

Kontakt na vyučující: lenka.cerna@ujep.cz

Zápočtový test

1. Obsahuje veškerou teorii a metodiku cvičení z následující studijní opory.
2. Druhou částí je gymnastické názvosloví. Student si samostudiem osvojí názvosloví: **postojů (výpony, stoje, podřepy, dřepy), kleků, sedů, lehů, podporů smíšených, polohy a pohyby hlavy a trupu, polohy napjatých končetin.** V testu student prokáže schopnost popisu předvedených poloh a vyhotovení nákresu cviku podle popisu.

Definice gymnastiky

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika učí člověka skládat jednoduché pohyby do komplexnějších celků. Působí na držení těla, rozvoj koordinace a schopnost učit se novým pohybům. Bývá nazývána gramatikou lidského pohybu.

Dělení gymnastiky

1. Soutěžní druhy gymnastiky

Sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika.

2. Nesoutěžní druhy gymnastiky

- nemají soutěžní charakter, dělíme je na 3 podskupiny

a) základní gymnastika

b) rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec, aj.),

c) aerobik

Úkoly gymnastiky ve školní TV

Gymnastiky ve výuce TV na 1. stupni by měla plnit následující úkoly:

- usilovat o harmonický růst všech orgánů, záměrně procvičovat izolované svalové oblasti, působit na rozvoj tělesných vlastností, optimálně zvětšovat kloubní pohyblivost a svalovou sílu, zlepšovat nervosvalovou koordinaci a činnost vnitřních orgánů
- kompenzovat růstové vady a vyrovnávat jednostrannou zátěž (např. sezení ve školních lavicích)
- připravovat organismus funkčně a pohybově na náročnou činnost sportovní nebo pracovní
- vytvořit u dětí pocit radosti z pohybu a chuť do další pohybové aktivity

Základní gymnastika

Základní gymnastika (ZG) je souhrnný název pro ty složky gymnastiky, které směřují k ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti. Tvoří ji soubory všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení, prostřednictvím kterých je působeno na optimální rozvoj jedince.

Základní gymnastika by měla být pilířem, který poskytuje základ všem pohybovým aktivitám ve smyslu snadnějšího a dokonalejšího osvojování pohybových dovedností.

Jde o propracovaný soubor všeobecně rozvíjejících cvičení, který prolíná do ostatních druhů gymnastiky i jiných pohybových aktivit a sportu.

ZG je součástí vzdělávacích programů na všech typech škol. Dále je součástí sportovní přípravy mládeže.

Výhody cvičení ZG

- Velká variabilita a pestrost obsahu
- Pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří)

- Možnost zacílení účinku cvičení (lokálně, komplexně)
- Všestranné působení, kultivování pohybového projevu
- Možnost odstupňování zátěže – výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku
- Kladné ovlivnění životního stylu, udržení zlepšování zdraví
- Formativní účinky na hybný systém člověka
- Duševní osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického cítění

Prostředky užívané k plnění níže uvedených fyziologických požadavků jsou vybírány z následujícího obsahu:

1. Cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
2. Cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky, aj.)
3. Cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezky aj.)
4. Užité cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
5. Gymnastická průprava (cvičení zpevňovací, podporová, odrazová, rotační, rovnovážná aj.)
6. Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
7. Pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.)

Úkol č. 1.

Zpracujte 3 zásobníky cvičení. V každém bude 10 cvičení, u každého cviku náskres, názvoslovný popis, fyziologický účinek. Všechny cviky jsou vhodné pro využití v hodinách TV na 1. stupni ZŠ.

- 1. zásobník : Protahovací a posilovací cvičení bez náčiní**
- 2. zásobník: Protahovací a posilovací cvičení s náčiním (lze použít tyče, švihadla, míče, overbaly)**
- 3. zásobník: Cvičení na nářadí (lze použít lavičky, žebřiny, švédskou bednu)**

Úkol č. 2.

Zpracujte písemnou přípravu na úvodní a průpravnou část hodiny TV.

Písemná příprava pro předmět didaktika gymnastiky obsahuje přípravu pro úvodní a průpravnou část hodiny (viz následující text).

Písemná příprava je zpracována do tabulky, jednotlivé sloupce tabulky obsahují:

1. obsah učiva (popis konkrétního cvičení dle správného gymnastického názvosloví)
2. nákres (nutný u cvičení protahovacích, posilovacích, relaxačních, uvolňovacích)
3. fyziologický účinek cvičení
4. počet opakování
5. čas a organizace

Hodina TV

Části hodiny TV

Úvodní část

Cíl: motivace, organizace, seznámení s cílem, kontrola stavu žáků a jejich vybavenosti, zahřátí, psychické uvolnění, zvýšení tepové frekvence

Obsah: společné zahájení hodiny formou nástupu nebo jiné formy, krátká rušná část s cílem aktivovat a zahřát žáky před průpravnou částí (rušná část může být vynechána)

Pohybová náplň: přirozená cvičení (běh, chůze, lezení, zdolávání překážek...)

Délka: 5 minut

Průpravná část hodiny

Cíl: příprava svalového aparátu na zátěž v hlavní části hodiny, zvětšování pohyblivosti, zvětšování svalové síly, prevence svalové nerovnováhy, zvýšení tepové frekvence a její udržení na vyšší hladině po delší dobu (rozvoj vytrvalosti)

Obsah průpravné části

1. Rozcvička - hromadně prováděná průpravná cvičení

Pohybová náplň: protahovací, posilovací, přímivá cvičení

Délka: 5 minut

2. Dynamická část - důkladné zahřátí, zvýšení tepové frekvence a udržení vyšší tepové frekvence po dobu několika minut

Pohybová náplň: koordinační cvičení, rozvoj rychlosti, vytrvalostní cvičení

Zařazujeme nejčastěji přirozená cvičení (chůze, běh, lezení, skoky apod.), cvičení s náčiním či náradím (tyče, švihadla, míče, overbaly, lavičky, žebřiny apod.)

Délka: 10 minut

Hlavní část hodiny

Cíl: nácvik nových pohybových dovedností, upevňování pohybových dovedností, rozvoj koordinačních schopností, rozvoj kondičních schopností.

Obsah: nácvik, výcvik, cvičení na stanovištích, skupinová práce

Pohybová náplň: gymnastická průprava, cvičení prostná cvičení s náradím

Délka: 20 minut

Závěrečná část hodiny:

Cíl: pozvolné zklidnění, odreagování se, odpočinek, příprava na další zaměstnání

Obsah: hromadně prováděné cvičení, hra

Pohybová náplň: protahovací, kompenzační, uvolňující, relaxační, dechová

Délka: 5 minut

Dělení cviků podle účinku

Hlavní skupiny cviků podle fyziologického účinku jsou:

- Cvičení protahovací
- Cvičení posilovací
- Cvičení vytrvalostní
- Cvičení koordinační
- Cvičení relaxační a dechová

Cvičení protahovací

Zařazení protahovacích cvičení plní ve cvičební jednotce následující cíle.

1. příprava svalového aparátu na zátěž
2. rozvoj pohyblivosti (flexibility)
3. kompenzace předchozí zátěže

Obecným cílem protahovacích cvičení je zajistit individuálně optimální rozsah pohybu pro potřeby jedince. Určitá úroveň pohyblivosti je nutná pro správné držení těla.

Zásady:

- protahování provádíme po zahřátí svalů
- důležitá je správná výchozí poloha
- protahování svalů provádíme v uvolnění
- při zaujímání krajních poloh využíváme řízeného pohybu (ne švihového)
- protahování provádíme zvolna do pocitu mírného napětí
- soustředíme se na protahovanou oblast
- pravidelně dýcháme

Zaměřujeme se zejména na protažení svalových skupin, které mají tendenci se zkracovat. Jsou to: šíjové, prsní, bederní svaly a svaly na přední, zadní a vnitřní straně nohou.

Cvičení protahovací jsou nejčastěji zařazena do počátečních částí hodiny (úvod průpravné části). Vhodné je též zařazení do části závěrečné.

Cvičení posilovací

Cílem posilovacích cvičení je zvýšit funkční zdatnost svalů (Skopová, Zítko, 2005).

Posilovací cvičení mohou působit na:

- prevenci svalové atrofie
- zvýšení síly
- zvětšení objemu svalů
- zvýšení klidového napětí svalů
- upravení svalové nerovnováhy
- zlepšení vnitrosvalové a mezisvalové koordinace
- zvýšení pevnosti kostí
- zlepšení stability a pevnosti kloubů

- zlepšení držení těla

Pro potřeby tělovýchovné a sportovní praxe rozlišujeme sílu:

- statickou: schopnost vyvinout sílu v izometrické kontrakci, tedy v situaci, kdy se nemění poloha těla (udržování zátěže ve statické poloze)
- dynamickou – síla vyvinutá při pohybu, mění se délka i napětí svalu

Dále rozlišujeme podle rychlosti pohybu:

- sílu výbušnou (explozivní)
- rychlou
- pomalou (vytrvalostní) sílu

Zásady:

Výběr a technika cviků:

- bereme v úvahu individuální předpoklady jedince (věk, zdravotní stav, somatotyp, předchozí zkušenosti...)
- vybíráme cviky tak, aby došlo k souměrnému rozvoji těla (neopomíjíme některé svalové skupiny)
- cviky provádíme v celém pohybovém rozsahu
- sledujeme správnou techniku cvičení

Počet opakování, série, odpočinek:

- vysoký počet opakování (15-20) zvyšuje svalovou vytrvalost
- střední počet opakování (6-12) vede k hypertrofii (nárůstu svalové hmoty) a mírném zvýšení síly
- u začátečníků používáme 2-3 série
- velikost zátěže nesmí ovlivnit správné provedení cviku, upřednostňujeme zátěž vlastního těla (mládež, začátečníci)
- přestávky musí umožnit částečnou regeneraci
- neposilujeme stejnou část těla dva dny po sobě

Zásady posilování s mládeží a začátečníky:

- respektovat biologický věk
- volit všestranná a pestrá cvičení (harmonické zatěžování pohybového aparátu)
- před posilováním musí být důkladně rozcvičeno celé tělo
- upřednostňovat posilování svalů, které se podílejí na „svalovém korzetu“ páteře
- postupovat od větších svalových skupin k malým
- upřednostnit dynamická cvičení před statickými
- dýchat přirozeně, bez zadržování dechu
- po posilování svaly protáhnout a uvolnit
- vyhnout se koordinačně náročným cvičením a nezvládnutým cvikům
- volit počet opakování tak, aby bylo cvičení správně provedeno (bez vedlejších souhybů)

Cvičení posilovací zařazujeme nejčastěji na úvod hlavní části hodiny nebo do prodloužené průpravné části po protažení.

Preferujeme posilování svalových skupin, které mají tendenci ochabovat: mezilopatkové, břišní, hýžděové.

Cvičení vytrvalostní

Rozvíjejí obecnou vytrvalostní schopnost, která je dána výkonností kardio-respiračního systému. Cílem je vyvolat specifické adaptační změny organismu.

Využívá se např. běhu, chůze, cvičení na hudbu, hry, jízdy na kole, kolečkových bruslích apod.

Zásady:

- frekvence cvičení je minimálně 3x za týden
- intenzita: střední tj. 60-85% maximální srdeční frekvence
- délka trvání: minimálně 15 min, optimální 30-90 minut
- typ cvičení: přijatelné pro cvičence

Cvičení koordinační

Působíme na rozvoj tzv. obratnostních schopností:

- rovnováha
- rytmická schopnost
- orientace v prostoru
- schopnost spojování pohybových prvků
- schopnost reakce
- diferenciační schopnost (vnímání polohy jednotlivých částí těla)
- schopnost přizpůsobování (např. měnícím se vnějším podmínkám)

Důležitou roli zde hraje přesnost smyslového vnímání a činnost CNS.

Zásady:

- mnohonásobné opakování pohybové činnosti v dostatečné kvalitě
- opakování v různých podmínkách
- koordinační cvičení zařazujeme v úvodních částech cvičební jednotky (začátek průpravné nebo hlavní části)
- důležité je velké množství různých pohybů
- nejdůležitější je rozvoj koordinace u dětí

Cvičení relaxační a dechová

Na děti a jejich nervový systém jsou v dnešní době kladeny vysoké nároky. Přesto, že uvolnění a relaxace svalů jsou nutným protikladem k dynamickým činnostem a vysoké aktivitě dětí, nezbyvá na ni mnohdy čas. Cílem relaxačních cvičení je navodit uvolnění svalů. Podmínkou relaxace je klidné správné dýchání. Relaxační i dechová cvičení vedou děti k soustředění se na svou osobu, vedou je k lepšímu vnímání těla, ke zklidnění a uvolnění. Tato cvičení většinou zařazujeme na závěr cvičební jednotky anebo po rušné dynamické části.

Gymnastická průprava

Gymnastika obsahuje složité pohybové dovednosti, ke kterým je třeba dospět pomocí jednodušších postupných kroků. Začínáme správnými pohybovými návyky a správným držení těla nejen ve statických polohách, ale především v průběhu pohybu. Udržení správné polohy těla při pohybu je důležité nejen pro správný nácvik gymnastických prvků a jejich správnou techniku, ale zaručuje také zdravotně vhodné provedení. Za tímto účelem používáme cviky z tzv. gymnastické průpravy, která zahrnuje průpravu **zpevňovací, podporovou, rotační, rovnovážnou, odrazovou a doskokovou**, tedy nácvik dovedností, které se prolínají v gymnastických prvcích. Jelikož gymnastická průprava zahrnuje jak rozvoj motorických funkcí, tak rozvoj pohybových schopností (zejména síly a pohyblivosti) bývá také někdy nazývána motoricko-funkční příprava (Křištofič, 2004). Uplatnění gymnastické průpravy je široké. Jejím cílem je všestranný rozvoj pohybových funkcí, který je pro děti využitelný kromě gymnastického nácviku i v jejich dalších sportovních aktivitách. Většinu cvičení z gymnastické průpravy lze označit jako kondičně-koordinační. Nelze u nich přesně rozlišit, zda jde o účinek kondiční nebo koordinační, neboť tyto dvě funkce vnímáme stejně jako Křištofič (2006) tak, že připomínají dvě spojené nádoby. Kondiční a koordinační funkce se vzájemně podporují.

Zpevňovací průprava učí děti vědomě fixovat páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby, klouby ramenní a loketní. Zpevněné držení těla je základem zvládnutí většiny gymnastických prvků, ale i správného držení těla. Základem zpevněného držení těla je izometrická kontrakce velkých svalových skupin – nejvíce svalů pletence ramenního, břišních, hýžd'ových a stehenních svalů. Důležité je uvědomění si rozdílu mezi uvolněnými a zatnutými svaly (pocit napětí a uvolnění). Správné zpevnění těla je využíváno v řadě pohybových dovedností (stoj na rukách, odraz z trampolíny, šipka do vody...

Podporová průprava je základem pro zvládnutí vzporů, kliků, smíšených podporů a náročnějších prvků jako jsou přeskoky (skrčka a roznožka), stoj na ruce, vzpor na hrazdě či bradlech. Spočívá nejvíce ve funkční přípravě svalstva pletence ramenního a svalových skupin, které na něj navazují.

Příklady cvičení ze zpevňovací a podporové průpravy

Cvičení pro nácvik zpevněného držení těla

Nácvik prkénka

Popis cvičení

Děti leží na zádech, učitel říká povely:

- hlava je rovně, dívám se do stropu,
- ramena tlačím dolů a dozadu,
- paže jsou napnuté, dlaně tlačím ze strany na stehna,
- stáhnu břicho, nemám mezeru pod zády,

- stáhnu hýžd'ové svaly,
- dopnu kolena a špičky, nohy mačkám k sobě (Obrázek 1).

Poznámka:

Pokyny říkáme postupně a nacvičujeme zpevnění každé části těla zvlášť.



Obrázek 1

Prkénko

Popis cvičení:

Děti zpevní najednou celé tělo tak jako u předchozího cvičení. Ruce tlačí do země. Učitel zvedá postupně děti za kotníky. Na zemi zůstává pouze hlava a paže (Obrázek 2).

Poznámka:

Cvičení lze usnadnit zvednutím pod stehny nebo koleny. Ztížit cvik lze držením střídavě za jednu a druhou nohu.

Těžší variantou je, že cvičenec drží paže podél těla.



Obrázek 2

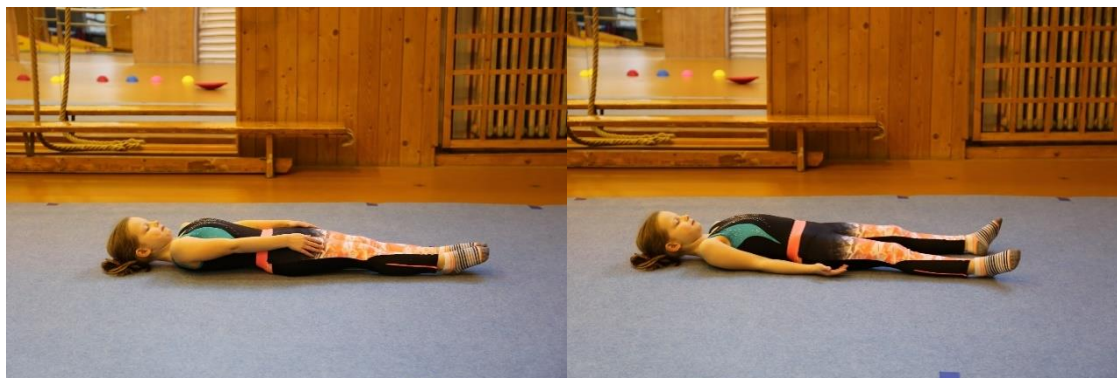
Rampouch a hadrová panenka

Popis cvičení:

Děti leží na podlaze a na pokyn učitele střídají zpevněné držení těla (rampouch) a uvolněné (hadrová panenka). Učitel chodí mezi dětmi a při uvolnění zvedá dětem ruce a nohy, které musí volně spadnout k zemi (Obrázek 3).

Poznámka:

Děti si při cvičení uvědomují rozdíl mezi zpevněným a uvolněným držením těla.



Obrázek 3

Dřevěný panáček

Popis cvičení:

Jde o zpevněné držení těla ve stoji. Cvičenec stojí na podlaze, zpevní celé tělo, vzpaží a vytahuje se za rukama do stropu. Učitel tlačí do dlaní cvičence směrem dolů. Žák má za úkol tlačit proti němu směrem vzhůru a nesmí se prohnut v zádech ani „zmenšit“ (Obrázek 4).



Obrázek 4

Špendlík

Popis cvičení:

Cvičenec stojí, ruce má v připažení. Představuje špendlík, který je zapíchnutý do podlahy. Učitel si žáka drží za ramena a pohybuje s ním dopředu, dozadu a do stran (Obrázek 5).

Poznámka:

Cvičení provádíme jen u nejmenších žáků.



Obrázek 5

Sloup

Popis cvičení:

Žáci stojí zhruba půl metru od zdi a představují sloupy, které podpírají zeď. Zpevní celé tělo, vyrovnají páteř do roviny a tlačí pažemi proti zdi (Obrázek 6).



Obrázek 6

Most

Popis cvičení:

Leh pokrčmo, zvednout pánev do roviny (Obrázek 7).

Poznámka:

Pánev se zvedá jen do roviny, prohnutí v zádech je chybou.

Cvičení ztížíme zvednutím a dopnutím nohy.

Varianta cvičení:

Leh na zádech, nohy položit na lavičku, zvedat boky ze země.



Obrázek 7

Cvičení podporové průpravy

Hříbeček

Popis cvičení:

Podpor ležmo na předloktích. Cvičenec zpevní tělo s důrazem na podsazení pánve a zakulacením zad. Záda připomínají klobouk od hříbu (Obrázek 8).

Poznámka:

Hlava je v prodloužení těla, oči sledují ruce.

Učitel kontroluje mírným tlakem v oblasti zad pevné držení těla. Upozorníme na stažení hýžd'ových svalů.



Obrázek 8

Hříbek

Popis cvičení

Vzpor ležmo. Cvičenec zpevní tělo s důrazem na podsazení pánve a zakulacení zad. Záda připomínají klobouk od hříbu (Obrázek 9).

Poznámka:

Hlava je v prodloužení těla, oči sledují ruce.

Učitel kontroluje mírným tlakem v oblasti zad pevné držení těla. Upozorníme na stažení hýžďových svalů.



Obrázek 9

Plazení

Popis cvičení:

Plazení v leže na břiše oporem o předloktí (Obrázek 10).

Poznámka:

Napodobujeme plazení vojáků



Obrázek 10

Tunel

Popis cvičení:

Cvičení slouží k procvičení zpevněného držení těla ve vzporu a posílení svalů. Skupina dětí provede hříbek vedle sebe. Krajní cvičenec má za úkol podlézt všechny děti a zařadí se nakonec (Obrázek 11).

Poznámka:

Děti si mohou odpočinout vždy, když je cvičenec podleze. Polohu hříbu zaujmají před dalším cvičícím.



Obrázek 11

Pejsek

Popis cvičení:

Lezení ve vzporu dřepmo vpřed, vzad, stranou (Obrázek 12).

Poznámka:

Dbát na správnou oporu celou dlaní. Různé typy lezení jsou vhodné pro posílení svalstva pletence ramenního a koordinaci pohybů.



Obrázek 12

Opička

Popis cvičení:

Lezení ve vzporu stojmo. Dolní končetiny jsou napnuté (Obrázek 13).



Obrázek 13

Píďalka

Popis cvičení:

Výchozí poloha je vzpor stojmo, ručkováním se cvičenec dostane do vzporu ležmo, drobnými krůčky s napnutýma nohama zpět do základní polohy (Obrázek 14).



Obrázek 14

Zajíček

Popis cvičení:

Vzpor dřepmo, střídá se oddálený dohmat rukama a přidání nohou do vzporu dřepmo (Obrázek 15).

Poznámka:

Postupně přidáváme odraz z rukou. Jde také o průpravné cvičení pro skrčku na přeskoku.



Obrázek 15

Píd'alka ze vzporu stojmo rozkročného

Popis cvičení:

Vzpor stojmo rozkročný, odrazem z rukou vzpor ležmo rozkročný, odrazem nohou vzpor stojmo rozkročný (Obrázek 16).

Poznámka:

Provádíme opakovaně.

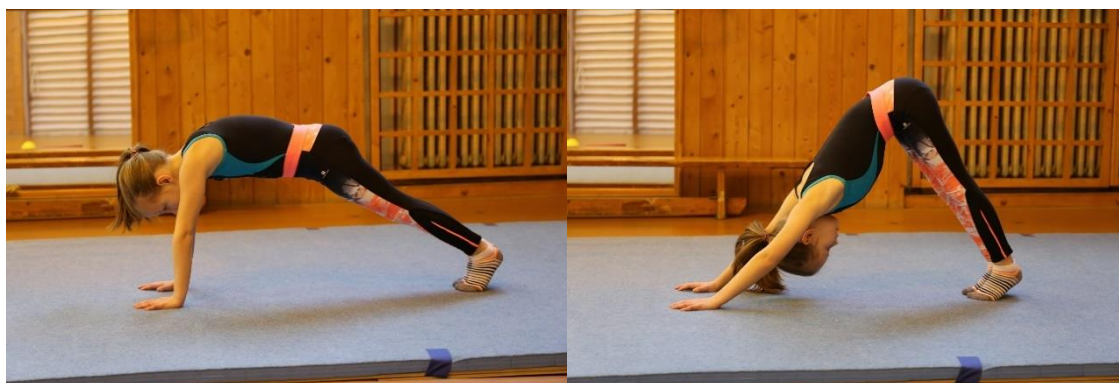


Obrázek 16

Stavíme střechu

Popis cvičení:

Střídání vzporu ležmo a vzporu ležmo vysazeně (Obrázek 17).



Obrázek 17

Podpor na předloktích ležmo, vzpor ležmo

Popis cvičení:

Střídáme podpor na předloktích ležmo a vzpor ležmo (Obrázek 18). Provádíme střídnuř.

Poznámka:

Dbáme na správné držení těla v bederní části zad.



Obrázek 18

Cvičení rotační průpravy

Rotační průprava připravuje hybný systém na různé druhy otáčení těla, které je základem pro většinu složitějších pohybů. Tělo může rotovat kolem příčné nebo podélné osy. Nároky jsou přitom kladeny na smyslové vnímání, zpracování informací v centrální nervové soustavě a adekvátní odpověď. Prostřednictvím rotační průpravy je rozvíjena schopnost orientace v prostoru. Do rotační průpravy patří i tzv. kolébky, které používáme jako průpravné cvičení pro nácvik kotouľů.

Příklady cvičení z rotační průpravy

Sudy

Popis cvičení:

Cvičenec provede leh na břicho, vzpažit. Provádí převaly na určenou vzdálenost (Obrázek 19).

Poznámka:

Dbáme na zpevněné držení těla a napnutí končetin. Cvičení provedeme na obě strany.



Obrázek 19

Sudy ve dvojicích

Popis cvičení:

Cvičenci si lehnou na břicho, chytí se za ruce ve vzpažení, společně provádějí převaly na určenou vzdálenost.

Poznámka:

Důležitá je souhra dětí. Rozvíjíme spolupráci.

Sudy z kopce

Popis cvičení:

Provádíme převaly na nakloněné rovině (Obrázek 20). Výchozí poloha leh na břicho, vzpažit.

Poznámka:

Cvičení provedeme na obě strany. Dbáme na zpevněné držení těla a napnutí končetin.



Obrázek 20

Převaly se sbalením

Popis cvičení:

Výchozí poloha je leh na zádech, skrčit přednožmo povýš, pažemi obejmout dolní končetiny, předklon hlavy ke kolenům, napnout tělo a provést převal, v lehu na zádech následuje sbalení těla (Obrázek 21).

Poznámka:

Jde o koordinační a zároveň posilovací cvičení.



Obrázek 21

Kolébky, průprava pro kotouly

Cílem cvičení je naučit děti správnému sbalení těla. To vyžaduje zakulacení zad společně s předklonem hlavy. Hlava je při kolébkách přitažena bradou ke hrudní kosti. Zvládnutí kolébek je předpokladem pro pozdější zvládnutí kotoulů vpřed i vzad.

Klubíčko

Popis cvičení:

Výchozí polohou je leh. Na povel mají děti za úkol skrčit přednožmo, obejmout pažemi kolena a přitáhnou hlavu ke kolenům.

Poznámka:

Cílem je co nejmenší klubíčko.

Kolébka

Popis cvičení:

V leže na zádech pokrčit přednožmo, obejmout pažemi kolena a co nejvíce zakulatit záda. Postupně se začít kolébat (Obrázek 22).

Poznámka:

Cílem je provést kolébku v co možná největším rozsahu.



Obrázek 22

Kolébka ze sedu skrčmo

Popis cvičení:

Sed skrčmo, dlaně na kolena, opakovaná kolébka vzad a zpět do sedu skrčmo (Obrázek 23).

Poznámka:

Upozorníme na předklon hlavy.



Obrázek 23

Kolébka ve dvojicích

Popis cvičení:

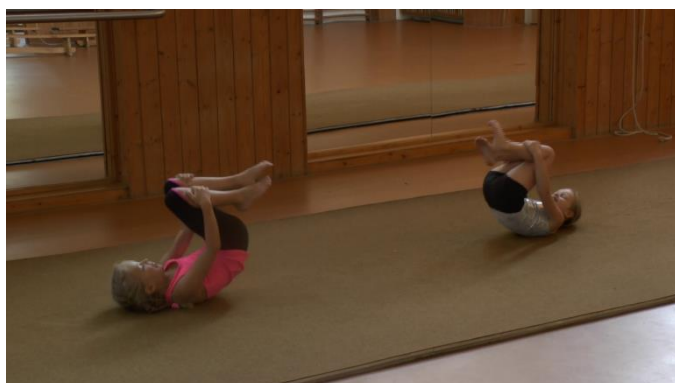
Děti sedí v sedu skrčmo naproti sobě tak, aby dosáhly na dlaně druhého. Tlesknou si dlaněmi a provedou zároveň kolébku vzad a zpět do sedu. V sedu si opětovně tlesknou (Obrázek 24).

Poznámka:

Cvičení je třeba provádět synchronně. Rozvíjíme také spolupráci dětí.

Varianta:

Stejné cvičení provádíme ze dřepu do dřepu. Děti si mohou pomoci chycením za ruce. V těžší variantě tleskají.



Obrázek 24

Kolébka ze dřepu

Popis cvičení:

Dřep, předpažit, kolébka s držením kolen, dřep, předpažit, provádíme opakovaně (Obrázek 25).

Poznámka:

Zvládnutí cvičení je předpokladem pro správné provedení kotoulu vpřed. Cvičení usnadníme, pokud děti mají za sebou vyvýšenou plochu.



Obrázek 25

Kolébka s výskokem

Popis cvičení:

Dřep, kolébka s držením kolen, výskok ze dřepu, vzpažit, zpět do dřepu, cvičení provádíme opakovaně (Obrázek 26).

Poznámka:

Koordinální cvičení, zároveň slouží k posílení svalstva dolních končetin.



Obrázek 26

Kolébka pro nácvik kotoulu vzad

Popis cvičení:

Sed skrčmo, skrčit předpažmo povýš, dlaně směřují prsty k lopatkám („zaječí ouška“), kolébka s položením dlaní vedle uší (lokty směřují vzhůru) (Obrázek 27).

Poznámka:

Ruce se pokládají na zem první, hlava je v předklonu a téměř se nedotýká země.

Varianta:

Vzpažit, dlaně směřují vzhůru, prsty k sobě. Gymnastické provedení kolébky umožní více zapojit pletenec ramenní. Usnadní přechod k nácviku kotoul vzad schylmo a do stoje na ruku.



Obrázek 27

Kolébka do svíčky

Popis cvičení:

Dřep, předpažit, kolébkou provedeme stoj na lopatkách, zapažit, dlaně se opírají o podložku (Obrázek 28).

Poznámka:

Stoj na lopatkách je proveden bez výdrže, cvičení provádíme opakovaně.

Varianta:

Ve stoji na lopatkách vzpažit.



Obrázek 28

Rovnovážná průprava

Rovnovážná průprava zlepšuje schopnost rovnováhy tedy schopnost udržení labilní polohy těla v klidu i pohybu. Podmínky k rovnováze jsou ztíženy zmenšením oporné plochy těla. Rovnováhu rozlišujeme statickou zajišťující udržení statické nehybné polohy (např. při stožení na jedné noze) a dynamickou zajišťující rovnováhu v pohybu (např. při chůzi na kladině nebo jízdě na lyžích). Schopnost rovnováhy je důležitá při veškeré sportovní činnosti, ale i v běžném životě.

Příklady cvičení z rovnovážné průpravy

Chůze po kamenech přes řeku

Popis cvičení:

Barevné balanční čocky umístíme za sebou do překážkové dráhy. Děti mají za úkol po nich přejít na druhou stranu bez dotyku země (Obrázek 29).

Poznámka:

Doporučujeme cvičit na boso.

Varianty:

Jako překážky lze využít také bosu.



Obrázek 29

Chůze po laně

Popis cvičení:

Na zem položíme lano. Děti mají za úkol jej přejít.

Poznámka:

Doporučujeme cvičit na boso.

Balancování na točně

Popis cvičení:

Cvičenec s dopomocí druhého cvičence balancuje na balanční točně. Snaží se přenášet váhu vpřed, vzad, do strany (Obrázek 30).



Obrázek 30

Balancování v sedu

Popis cvičení:

Sed skrčmo roznožný, uchopit chodidla zevnitř, dopnout nohy. Cvičenec balancuje v sedu přednožit roznožmo povýš, drží se za chodidla zevnitř.

Varianta:

- Sed přednožit povýš roznožmo, upažit.
- Sed přednožit povýš, předpažit.

Výpon a chůze ve výponu

Popis cvičení:

Cvičenec provede výpon. Snaží se udržet rovnováhu (Obrázek 31).

Poznámka:

Ve výponu snožném jsou paty u sebe. Pozor na chybnou polohu pat, která je u dětí častá.

Varianty:

- Střídáme polohu paží.
- Chůze ve výponu.



Obrázek 31

Arabeska

Popis cvičení:

Stoj na pravé, zanožit povýš levou, upažit. Výdrž 3 s (Obrázek 32).

Poznámka:

Průpravné cvičení pro váhu předklonmo. Pozor, chodidlo stejné nohy je vytočeno mírně zevnitř.



Obrázek 32

Holubička

Popis cvičení:

Váha předklonmo, upažit. Výdrž 3s (Obrázek 33).

Poznámka:

Pozor, chodidlo stojné nohy je vytočeno mírně zevnitř. Kontrolujeme správné postavení pánve a správné zanožení. Častá chyba je přetočení pánve do bočného postavení.



Obrázek 33

Baletka

Popis cvičení:

Výpon na pravé, skrčit přednožmo levou, špička u kolene, mírně pokrčit vzpažmo (3. baletní pozice paží) (Obrázek 34).

Varianty:

- Skrčit únožmo levou poníž, špička ke kolenu.
- Mírně pokrčit zánožmo levou.
- Paže v upažení.
- Přednožení, unožení nebo zanožení s napnutou nohou.



Obrázek 34

Odrázová průprava

Odrázová průprava spočívá ve funkční přípravě dolních končetin a nácviku souhry svalových skupin dolních končetin. Jejím cílem je nácvik správného odrazu. Zahrnuje především nácvik odrazu z můstku a trampolíny.

Příklady cvičení z odrazové průpravy

Hmity podřepmo

Popis cvičení:

Cvičenec opakovaně provádí hmity podřepmo. Paže se pohybují z předpažení poníž do zapažení (Obrázek 35).

Poznámka:

Cvičení slouží k nácviku práce kolen při odrazu a doskoku a souhry paží.



Obrázek 35

Hmity podřepmo s výskokem

Popis cvičení:

Podřep, zapažit, poskok, vzpažit (Obrázek 36).

Poznámka:

Cvičení slouží k nácviku práce kolen při odrazu a doskoku a souhry paží, lze provádět namísto, vpřed nebo vzad.



Obrázek 36

Vrabc

Popis cvičení:

Stoj, připažit, opakované poskoky, odraz je pouze ze špiček, kolena se nekrčí (Obrázek 37).

Poznámka:

Dbáme na zpevnění břicha a hýždí, nesmí dojít k prohnutí v bederní části páteře.



Obrázek 37

Poskoky se vzpažením

Popis cvičení:

Stoj, vzpažit, opakované poskoky.

Poznámka:

Zpevnění těla je v této pozici náročné. Zopakujeme cvik „Dřevěný panáček“ ze zpevňovací průpravy (Obrázek 38).



Obrázek 38

Poskoky se vzpažením vzad

Popis cvičení:

Stoj, vzpažit, opakované poskoky vzad (Obrázek 39).

Poznámka:

Učitel stojí na konci vymezené dráhy a upozorňuje děti na konec.



Obrázek 39

Skoky se skrčením přednožmo

Popis cvičení:

Střídáme skok přímý a skok se skrčením přednožmo (Obrázek 40).

Poznámka:

Připažit vpřed

Varianta:

- všechny skoky se skrčením přednožmo,
- vzpažit, ve skoku předpažit poníž.



Obrázek 40

Poskoky na jedné noze

Popis cvičení:

Stoj na jedné noze, opakované poskoky vpřed.

Varianty cvičení:

- co nejdelší skoky,
- co nejvyšší skoky,
- skoky po špičkách,
- skoky s dopínáním kolene po odrazu.

Metodika nácviiku gymnastických prvků

Kotoul vpřed

Kotoul vpřed je jeden z nejjednodušších a nejdůležitějších akrobatických prvků, který lze zvládnout s jakoukoliv věkovou kategorií. Zároveň je tento prvek základem pro mnoho dalších pokročilejších technik, jako je kotoul letmo nebo salto vpřed. V neposlední řadě je kotoul a jeho variace jednou z nejlepších záchranných technik, kterou je zcela určitě nutné zvládnout před jakýmkoliv těžším akrobatickým prvkem.

Nácvik kotoulu vpřed začínáme cvičeními z rotační průpravy, které jsou uvedené v předchozí kapitole.

Metodická řada pro nácvik kotoulu vpřed

Kolébka

Kolébka je první cvik, který cvičence učí „zakulatit“ záda a schovat hlavu. Cvičení tak předchází chybám, kdy cvičenec padá při kotoulu na rovná záda či se opírá o hlavu. Kolébku provádíme v lehu na zádech, kdy je naším cílem kolébat se na zádech směrem vpřed a vzad. Nejdříve provádíme cvik v lehu skrčmo, zatímco se držíme za kolena. U cvičení dbáme na to, aby byla brada opřená o hrudní koš. Zabráníme tak tomu aby došlo k poranění hlavy či zátylku. Po zvládnutí kolébání se v dostatečném rozsahu, snažíme se naučit zvedat z kolébky na nohy. Pokud nejsou žáci schopni tento cvik zvládnout, mohou si ze začátku pomáhat ve dvojicích, nebo kolébku provedeme na vyvýšené podložce a žáci se zvedají do snížení. Celé cvičení je dobré provádět na měkčím podkladu jako je akrobatický koberec, nebo tvrdší žíněnka. Různé druhy kolíbek jsou uvedeny v předchozím díle Základy gymnastiky v kapitole rotační průprava.

Dřep / střecha

Dalším cvičení v pořadí je přechod mezi hlubokým dřepem a střechou. Toto cvičení slouží k pochopení práce s těžištěm při cviku. A definitivně odstraňuje problém s opíráním hlavy o podložku. Cvičení se provádí z hlubokého dřepu s oporou o ruce, do tzv. střechy, kdy cvičenec zvedne boky co nejvýš, schová hlavu mezi ruce a srovná záda v prodloužení s rukama, které zůstávají na podložce – vzporu stojmo. U vyspělejších cvičenců a u cvičenců s větší silou můžeme zařadit i mírný odraz s krátkým přechodem do stoje na ruce pokrčmo.



Klik

Klik ve střeše je cvik, který umožňuje brzdit pád z polohy střecha do polohy lehu na zádech. Jde o cvik, na který je potřeba značné síly, ale velmi pomáhá pro hladký průběh pohybu v kotoulu vpřed i vzad. U tohoto cvičení dbáme na to, aby byly paže stále v prodloužení s trupem a na to aby byla hlava schována mezi pažemi (brada na hrudníku).

Kotoul vpřed

Propojením všech předchozích cvičení by měl být cvičenec schopen bezpečně projít z polohy dřepu do polohy na zádech a pomocí kolébky se zhoupnout vpřed až zpět na nohy. Při prvních kotoulech je dobré cvičence jistit, popřípadě mu dávat nutnou pomoc. Kotoul vpřed neprovádíme, pokud nejsou splněny všechny předešlé predispozice a cvičení nejsou dostatečně zvládnutá.

Varianty kotoulu vpřed

Pokročilejšími varianty kotoulů vpřed jsou například kotouly do vzporu sedmo roznožného, kotoul schylmo, kotoul do vyvýšení, kdy je nucen cvičenec více odrazit, nebo naopak kotoul do snížení, kdy musí vynaložit více úsilí na zbrzdění pádového pohybu. Další pokročilejší technikou je kotoul letmo, kdy přidáme větší odraz i brzdnou sílu a vznikne tak kotoul s letovou fází. Všechny tyto a další variace jsou přípravou na další cvik a to salto vpřed. Cvičencům je vždy dobré cvičení akrobatických nácviků zpříjemnit různými výzvy a soutěži pro zpestření nácviku. Můžeme tak dělat kotouly letmo přes překážku, kdy můžeme zvyšovat kotoul letmo a tak se připravovat na salto vpřed, nebo můžeme dělat kotouly vpřed v bludišti a tak nacvičit délku kotoulu.

Záchrana a dopomoc u kotoulu vpřed

Nejčastěji dopomáháme zvednutím boků a zatlačením na ramena tak, aby paže zůstaly v prodloužení s trupem. U velmi mladých cvičenců, kteří nemají dostatečnou sílu na zbrzdění kotoulu v pažích, brzdíme pohyb za ně. Je ale žádoucí aby byly pohyb schopni vykonávat sami a pokud tedy nejsou schopni sami se udržet na rukou, setrváme u předchozích cvičení a zapojíme cvičení posilovací.

Nejčastější chyby a jejich oprava

Křivé kotouly/parakotouly a opírání o hlavu

Nejčastějšími chybami jsou křivé kotouly, které vznikají následkem špatně provedené techniky, je nutné potom analyzovat, která část kotoulu byla nedostatečná a na ni zapracovat. Pokud se jedná o křivý kotoul, nejčastěji jde o neschopnost schovat hlavu za linii paží při cvičení dřep/střecha. Dbáme tedy na to, aby cvičenci "neutíkala" ramena vpřed před linii zad a paží. Hlava se tak neschová a vytváří překážku při rovném kotoulu. Ze stejného důvodu potom můžeme narazit na to, že cvičenci pokládají hlavu na podložku, což je chybné a fyziologicky nezdravé. Prevence a dopomoc se tedy shoduje s předešlým cvičením. Další možností je, že cvičenec nemá dostatečně vyvinuté svalstvo v oblasti krční páteře a není tedy schopen přitisknout bradu k hrudníku, nebo při kotoulu hlavu neudrží na místě. Jediné řešení tohoto problému je posilování daných partií popřípadě dopomoc v podobě přitlačení hlavy k hrudníku. To však z výchovného hlediska nedoporučuji, protože cvičenec si dlouhodobě na oporu může zvyknout, a tak je lépe vyčkat, kdy cvičenec dospěje. Poslední možností je že cvičenec nezdvihne boky dostatečně vysoko, a tak nevyrovná linii zad a paží. Nejčastější příčinou jsou zkrácené zadní stehenní svaly, nebo svaly lýtkové. V takovém případě můžeme chybu odstranit dvojím způsobem, v ideálním případě dbáme na správné protažení jedince a zařadíme více strečinku do tréninku. Druhou možností je větší odraz do kotoulu a zaujetí správné polohy odrazem. Problém této techniky tkví v tom, že je pro cvičence těžké z výskoku nalézt správnou polohu.

Pády na záda

Další častou chybou je, že cvičenec po odrazu padá, nebo se převalí na rovná záda a uhoří se do spodní poloviny zad. Tato chyba vyplývá naprosto jasně z nesprávného zvládnutí a aplikace cvičení kolébka. Je tedy nutné se k tomuto cvičení vrátit a přivést ho k dokonalosti. Další možností je že cvičenec nedostatečně zbrzdí pažemi odraz, který vykonal při odrazu do

kotoulu a padá příliš rychle. V takovém případě je dobré zapojit posilovací cvičení s vlastní vahou v podobě kliků nebo cvičení z podporové průpravy.

Kotoul vzad

Technika kotoulu vzad je velmi podobná technice kotoulu vpřed, ale bývá velmi problematická především kvůli orientaci v prostoru a určitému diskomfortu, který každý člověk podvědomě cítí při jakémkoliv pohybu vzad. Kotoul vzad je dalším ze základních prvků akrobacie a jde o převratový pohyb vzad. Kotoul vzad je základním stavebním kamenem pro salto vzad a podobně jako kotoul vpřed může být sebezáchranou technikou.

Metodická řada pro nácvik kotoulu vzad

Kolébka

Prvním krokem ke zvládnutí kotoulu vzad je stejně jako u kotoulu vpřed dobrá forma kolébky. Nácvik probíhá naprosto stejně až do doby, kdy zvládne bezchybnou formu tohoto cviku. Následuje velmi stěžejní nastavba, kdy při kolébce cvičenec pokládá ruce pokrčmo vedle svých uší a tlačí do podložky celou dlaní. U tohoto cvičení dbáme na to, aby cvičenec držel nohy pokrčené u hrudníku a pokládal ruce na šíři ramen. Zároveň je velmi důležité, aby cvičenec tlačil lokty k sobě, což zajišťuje lepší vzepření v dalším cvičení.

Přechod z kolébky do svičky

Druhým krokem ke zvládnutí dobrého kotoulu vzad je cvičení, které slouží k schopnosti zapojit břišní svalstvo a schopnosti přenést nohy přes hlavu. Cvičení vychází z kolébky, kdy po zhoupnutí na horní polovinu zad zapojíme břišní svalstvo a vytrčíme nohy vzhůru se společnou prací paží, které se opírají o podložku. Pokud je cvičenec dostatečně silově vybaven, cvičení samo o sobě může vyústit v kotoul vzad, kotoul vzad do zášvihu nebo kotoul vzad do stoje na rukou. U cvičení dbáme na to, aby vytrčení, bylo co nejrychlejší, což samozřejmě záleží na fyzických dispozicích jedince. Dále dbáme, aby paže byly ve správné poloze. Poznáme to tak, že jedinec se mírně nadzdvihává z podložky.

Kotoul vzad na nakloněné rovině s dopomocí

Dalším krokem, pokud cvičenec už sám nezvládl kotoul vzad, je kotoul vzad na nakloněné rovině směrem dolů, kdy cvičenci pomáhá gravitace. Toto cvičení se dá provádět i bez zášvihu, silnějším cvičencům zášvih může pomoci dostat dolní končetiny přes hlavu. U cvičenců s menší silou je nasnadě dopomoci zdvihnutím boků, a tak jednoduššímu převalení.



Kotoul vzad

Posledním cvičením v řadě je samotný kotoul vzad, kdy dáváme důraz na všechny předchozí nácviky. Hlídáme kulatá záda, bradu na hrudníku, správné vytrčení nohou, správnou pozici a práci paží. Pokud zvládneme základní kotoul, začínáme provádět kotoul vzad do zášvihů popřípadě do stoje na ruce. Bezchybný kotoul vzad je potom ideálně proveden tak, že se nedotkneme hlavou podložky, podobně jako je tomu u kotoulu vpřed. Přece jen jde o ten samý cvik jen pozadu. Cvičenec by se měl cítit komfortně jak během tak po cviku.

Varianty kotoulu vzad

Dalšími variantami kotoulů vzad jsou kotouly vzad do stoje na nohu, kotouly do stoje na ruce, kotouly vzad přes natažené nohy, kotoul vzad s napjatými pažemi, kdy se mění poloha paží. Dále je možné uvést kotoul vzad do stoje s půlobratem do kotoulu vpřed, atp. Tyto variace jsou vhodné využívat pro pokročilejší cvičence.

Záchrana a dopomoc u kotoulu vzad

Dopomoc spočívá u kotoulů vzad především v přenesení boků (tedy těžiště těla) přes hlavu. Dáváme ji tak, že se postavíme rozkročmo za cvičence a zdvihneme jeho boky, posuneme je směrem vzad. Nepřímou dopomocí může být kotoul vzad na nakloněné rovině.



Nejčastější chyby a jejich oprava

Nejčastějšími chybami podobně jako u kotoulu vpřed jsou kotouly, které jsou mimo osu, tedy kotouly křivé. Nejčastější důvodem těchto kotoulů bývá nedostatečná síla v horních končetinách, nebo břišním svalstvu. Cvičenec pak není schopen přenést nohy přes hlavu přímo a pokládá je do strany. Chybu můžeme eliminovat tím, že se zaměříme na cvičení přechodu z kolébky do svičky a zdůrazníme důležitost zášvihu, který zjednodušuje takové přenesení nohou přes hlavu. Nejdůležitější je však snažit se u cvičenců podporovat růst síly v horních končetinách a břišním svalstvu. Další chybou může být například příliš vysoký zášvih, na který není fyzicky připraven, nebo neschopnost „skopnout“ nohy pod sebe, a tak dopadnout na nohy. Obě tyto chyby většinou vycházejí ze špatné orientace v prostoru a je třeba zkontrolovat, zda cvičenec vnímá své okolí, a opakovat cvik do takové míry, aby se v něm začal orientovat. Můžeme mu pomoci, že mu dáme jasný bod, na který má vykopávat. Popřípadě u lehčích cvičenců můžeme cvičence pohybem provést.

Nácvik odrazu z trampolínky

Metodická řada pro odraz z trampolíny

Pérování na trampolíně

Zdůrazňujeme dopínání špiček při výskoku, aby si žáci uvědomili odraz z kotníků. Dopomoc stojí před trampolínou a drží cvičence při opakovaných výskocích za ruce.

Opakované výskoky u žebřin v čelném postavení

Dáváme pozor na zpevnění břišních svalů, hýždí, paže se opírají o žebřiny ve výši ramen. Toto postavení umožňuje po odrazu aktivním vzpíráním paží dosáhnout správné výšky výskoku (nadlehčení) a zpevnění správné tlumení doskoku, při nesprávném zpevnění těla může dojít ke zranění. Obměnou cvičení mohou být opakované výskoky s čelným roznožením.

Díky žebřinám je vytvořen prostor pro dynamické roznožení, cvičenec rozvíjí dynamickou flexibilitu.



Náskok z vyvýšené podložky

Cvičenec se postaví na vyvýšenou podložku (např. švédská bedna), která je umístěna před trampolínou. Cvičenec naskakuje ze švédské bedny snožmo na trampolínu a provádí skok přímý do doskočiště. Zjednodušíme tak nácvik pro provedení správného náskoku.



Rozběh po lavičce

Před trampolínu umístíme lavičku, po které se cvičenec rozbíhá. Cvičení usnadňuje spojení rozběhu s odrazem.



Nácvik rozběhu a skoku přímého

Nacvičujeme nejprve ze zkráceného rozběhu. Náskok na trampolínu je odrazem jednožej, následuje skok přímý.

Výskok na vyvýšenou podložku

Za trampolínu umístíme vyvýšenou plochu např. ze žíněnek, na kterou cvičenec vyskakuje. Cvičení je zaměřeno na zdokonalení odrazu.

Skoky přímé z trampolínky

Po zvládnutí jednotlivých kroků metodické řady lze přejít k nácviku přímých skoků.

Příklady přímých skoků pro trampolínu

- skok přímý i s prohnutím
- skok se skrčením přednožmo
- skok přípatmo
- skok s roznožením
- skok s bočním roznožením
- skok s přednožením roznožmo – štika
- skok s kročným pohybem
- skok s přednožením
- skoky přes překážku – využijeme molitanovou žíněnku, části náradí (díly švédské bedny), popřípadě živou překážku (jiný cvičenec provede vzpor klečmo mezi trampolínou a žíněnkou)

Odraz z můstku

Metodická řada pro odraz z můstku

Opakované odrazy u žebřin z můstku

Provádíme mírné výskoky ze špiček (zpevnit držení těla ve stoji a ve výskocích)

Po správném zvládnutí postupně zvětšujeme odraz. Důležité je zpevnit dolní končetiny.

Pérování na můstku

Opakované výskoky s dopomocí – k odrazu dochází uprostřed odrazového můstku, trup je zpevněný, nohy na šířku pánve. Dbáme na odraz do napnutých špiček.



Nácvik odrazu ze zkráceného rozběhu

Odrazová noha vpřed, rozběh ze tří kroků naskakovat obloukem na můstek s doskokem na špičky zpevněných dolních končetin, doskok na žíněnku obr. 3. Po zvládnutí rozběh postupně prodlužujeme a zrychlujeme.

Výskok na vyvýšenou podložku

Rozběh na můstek a následný skok na vyvýšenou plochu.



Výskok na švédskou bednu

Z rozběhu náskok na můstek, odraz, výskok na švédskou bednu a následný seskok na žíněnku.

Skok přes nízkou překážku

Skok přímý přes nízkou překážku (nízká švédská bedna, lavička, natažené švihadlo). Při letu rovné, zpevněné tělo a propnuté nohy.

Poznámky k technice

Náskok na můstek by měl být nízký, dlouhý a končit v mírném přednožení.

Chodidla se dotýkají můstku nejprve prsty, dále se dotýkají stále větší plochou, ale paty se můstku nedotknou.

Při odrazu se nohy prudce dopínají. Odraz je co nejrychlejší.

Skrčka

Skrčku lze provádět bez zášvihů nebo se zášvihem. Přeskokové nářadí může být postaveno nadél nebo našíř. První letová fáze začíná odrazem nohou a švihem paží a musí mít patřičnou délku a výšku. Při zášvihů přechází nohy nad rovinu trupu. Dohmat paží by měl být pod ostrým úhlem k pohmatové ploše a odraz paží musí být proveden dřív, než ramena přejdou vertikální rovinu dohmatu. Po odrazu paží se zvedá trup, čímž je vytvořen prostor pro nohy. Při správném provedení skrčky se nohy krčí až s odrazem paží.

Metodická řada nácviu skčky

Nácvik opory rukou

Z místa s oporou rukou o bedru provedeme několik opakovaných výskoků. Boky vytahujeme vzhůru, paže se dopínají.



Náskok do vzporu klečmo

Z místa po několika opakovaných výskocích vyskočíme do vzporu klečmo sedmo. Ruce zůstávají opřené o bedru.



Náskok do vzporu dřepmo

Z místa po několika opakovaných výskocích vyskočíme do vzporu dřepmo. Ruce zůstávají opřené o bedru.



Zajiček

Začínáme ze vzporu dřepmo, střídá se oddálený dohmat rukama a přidání nohou do vzporu dřepmo. Postupně přidáváme odraz z rukou



Po zvládnutí průpravných cvičení přistoupíme k nácviku skrčky po rozběhu.

Dopomoc

Dopomoc poskytujeme oběma rukama pod ramenem bližší paže.

Postupně prodlužujeme rozběh, oddalujeme můstek a měníme přeskokové náradí (koza, bedna, kůň – na šíř, na dél).

Roznožka

Roznožku lze provádět bez zášvihů nebo se zášvihem. Přeskokové náradí je vhodné pro roznožku stavět na dél. Principy pohybu jsou až do dohmatu paží stejné jako u skrčky. K roznožení dochází při technicky správném provedení až s odrazem paží.

Metodická řada nácviku roznožky

Opakované odrazy z můstku s roznožením

Cvičenec stojí na můstku, ruce opírá o kozu nebo švédskou bednu. Opakovaně se odráží a roznožuje. Boky se vytahují směrem vzhůru. Ramena jdou vpřed nad oporu rukou.

Výskok do vzporu sedmo roznožného

Cvičenci vyskakují do vzporu sedmo na dětskou švédskou bednu. Důležitý je odálený dohmat rukou.



Přeskakování nízké překážky roznožkou

Přeskakujem nízkou překážku roznožkou. Je možné použít i vzájemné přeskakování cvičenců mezi sebou.

Roznožka ze zkráceného rozběhu

Roznožka s dopomocí učitele. Postupně prodlužujeme a zrychlujeme rozběh a oddalujeme můstek od náradí.

Dopomoc

Dopomoc je možno provádět více způsoby. Učitel stojí na doskokové ploše šikmo od cvičence a chytá ho oběma rukama pod ramenem bližší paže. Učitel dává pozor, aby nepřekážel cvičenci v roznožení. Druhá možnost je čelné postavení učitele proti směru pohybu cvičence, kterého chytá za záloktí a nadlehčí cvičence. Učitel musí opatrně ustupovat ve směru letu.

Průprava pro cvičení na kruzích, bradlech a hrazdě

Cvičení na náradích jako hrazda, kruhy, bradla a kůň na šír jsou součástí sportovní gymnastiky od jejich historických kořenů. Cvičení na těchto náradích bylo také samozřejmě součástí osnov tělesné výchovy. V současné době se však stále častěji setkáváme s názorem, že cvičení na hrazdě nebo kruzích je pro děti nebezpečné a často je z tělesné výchovy vyřazeno. V následující kapitole předkládáme výčet nejjednodušších průpravných cvičení, pomocí kterých děti můžeme s kruhy, bradly i hrazdou seznámit a zároveň je postupně připravit na zvládnutí jednoduchých prvků jako jsou shyb, přednos, přešvihy ze shybu stojmo, svis vznesmo a svis střemhlav na kruzích nebo na hrazdě. Vzpor, sešin, výmyk, vzepření závěsem v podkolení na hrazdě. Pro přípravu na cvičení na kruzích, bradlech a hrazdě lze využít cvičení na žebřinách a šplh. Tato cvičení posilují pletenec ramenní a jde o přirozená cvičení, která jsou pro děti vhodná. Na žebřinách využíváme různé druhy lezení (nahoru, dolů, stranou) a učíme děti správnému úchopu.

Cvičení v této kapitole mají za cíl děti seznámit s náradím a funkčně je připravit na zvládnutí jednoduchých prvků. S využitím moderních měkčených dílů jim můžeme cvičení udělat

zábavné a zároveň bezpečné. Pomůcky využitelné při průpravných cvičení na hrazdě a kruzích jsou: dětská švédská bedna, sklápěcí klín nebo dětská bradla.

Seznamovací a průpravná cvičení na kruzích

Okénko

Popis cvičení:

Cvičenec provede shyb podhmatem a podívá se do okénka (kruh) (Obrázek 41).



Obrázek 41

Švestka

Popis cvičení:

Shyb, skrčit přednožmo (Obrázek 42). Výdrž určuje učitel. Výška kruhů po bradu žáků.

Poznámka:

Lze pojmout jako soutěž nebo jen vydržet po určenou dobu.

Jde o posilovací cvičení pro paže a břišní svaly.



Obrázek 42

Hodiny

Popis cvičení:

Cvičenec se postaví pod kruhy, kruhy ve výši hlavy. Provede plynule svis ležmo před rukama, svis ležmo vedle rukou pravo, svis ležmo za rukama, svis ležmo vedle rukou vlevo (Obrázek 43). Cvičenec provede několik kruhů vpravo a několik vlevo.

Poznámka:

Nohy jsou na jednom místě, osa ramen je stále pod kruhy (nesmí dojít k přetáčení ramen).



Obrázek 43

Řeka s krokodýly

Popis cvičení:

Cvičenec má za úkol zhoupnutím překonat vymezené území (Obrázek 44).

Poznámka:

Na start lze umístit švédskou bednu ve výšce 30-40 cm, lze startovat také z bosu nebo vyšší žíněnkou. Doskok zajistíme žíněnkou.

Varianty:

- ve visu,
- ve shybu.



Obrázek 44

Parašutista

Popis cvičení:

Cvičenec má za úkol se zhoupnout na kruzích z vyvýšené podložky a doskočit do vymezeného území (Obrázek 45).

Poznámka:

Cílové území označíme např. koberečkem nebo položeným švihadlem do kruhu.



Obrázek 45

Točení ve visu na kruzích

Popis cvičení:

Cvičenec provede vis na jednom kruhu. Učitel jej roztočí. Cvičenec střídavě roznoží a snoží. Sledujeme jak se mění rychlost otáčení (Obrázek 46).



Obrázek 46

Vývrtka

Popis cvičení:

Cvičenec provede vis na jednom kruhu. Pomocí vlastního těla má za úkol se roztočit. Cvičenec zastaví roznožením (**Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**).

Shyby a odtlačování ve svisu ležmo

Popis cvičení:

Ve svisu ležmo cvičenec otláčuje kruhy od sebe, střídá napjaté a mírně pokrčené paže, provádí shyby (Obrázek 47).

Poznámka:

Posilovací cvičení.



Obrázek 47

Houpání

Popis cvičení:

Houpání odrazem střídnonož (Obrázek 48).

Poznámka:

Zařazujeme až po bezpečném zvládnutí visu. Nejprve učíme děti „seběhnutí“ (v nejnižším bodě přejde cvičenec do běhu a pustí kruhy).



Obrázek 48

Seznamovací a průpravná cvičení na hrazdě

Medvídek koala

Popis cvičení:

Svis závěsem za kolena roznožmo vně, lezení vzad střídnonož s přesahováním (Obrázek 49).

Varianta:

- lezení vpřed.



Obrázek 49

Makak

Popis cvičení:

Svis na hrazdě, ručkování stranou (Obrázek 50).



Obrázek 50

Švestka

Popis cvičení:

Shyb, skrčit přednožmo. Výdrž určuje učitel. Výška hrazdy po bradu žáků.

Poznámka:

Lze pojmout jako soutěž nebo jen vydržet po určenou dobu. Mohou cvičit dva žáci zároveň.

Jde o posilovací cvičení pro paže a břišní svaly (Obrázek 51).



Obrázek 51

Netopýr

Popis cvičení:

Svis závěsem v podkolení (Obrázek 52).

Poznámka:

Lze provést i ve variantě roznožmo vně.

Cvičenec se může pustit jednou rukou a poté i oběma.



Obrázek 52

Průvlek

Popis cvičení:

Cvičenec provede svis závěsem v podkolení. Odrazem jedné nohy od tyče pokračuje v pohybu až do svisu vzadu stojmo (Obrázek 53).



Obrázek 53

Přeshvih ze shybu stojmo

Popis cvičení:

Ze shybu stojmo, odrazem snožmo přešvih skrčmo vzad, do svisu stojmo vzadu (Obrázek 54).



Obrázek 54

Vlaštovka

Popis cvičení:

Před hrazdu umístíme několik dílů švédské bedny (podle výšky cvičenců). Cvičenec se postaví na bednu, opře se rukama o hrazdu a odrazem provede vzpor. Mírným odkmihem se vrátí zpět na bednu (Obrázek 55).



Obrázek 55

Svis vznesmo

Popis cvičení:

Ze shybu stojmo, odrazem snožmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu, výdrž (Obrázek 56).

Poznámka:

Dbáme na držení hlavy v prodloužení trupu (nezaklánět!), nohy jsou vodorovně se zemí.



Obrázek 56

Svis střemhlav

Popis cvičení:

Ze shybu stojmo, odrazem snožmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu, zvolna svis střemhlav, výdrž, zpět do svisu vznesmo, svis stojmo vzadu (Obrázek 57).



Obrázek 57

Rovnovážná průprava a průprava pro cvičení na kladině

Rovnovážná průprava

Rovnováha je jednou z koordinačních schopností, která umožňuje udržet nebo obnovit rovnováhu ve ztížených podmínkách ve statických polohách nebo za pohybu. Pro gymnastiku je rovnováha zapotřebí zejména v polohách, které cvičenec vykonává na jedné noze nebo na zúžené opoře (výpon, cvičení na kladině) a také ve stojích na ruce. Rovnovážná a balanční cvičení jsou zařazena do tzv. rovnovážné a balanční průpravy, která u dětí rozvíjí schopnost vnímat a vyvažovat polohu těla v prostoru a čase (Křištofič et al., 2009).

Chůze po kamenech přes řeku

Popis cvičení:

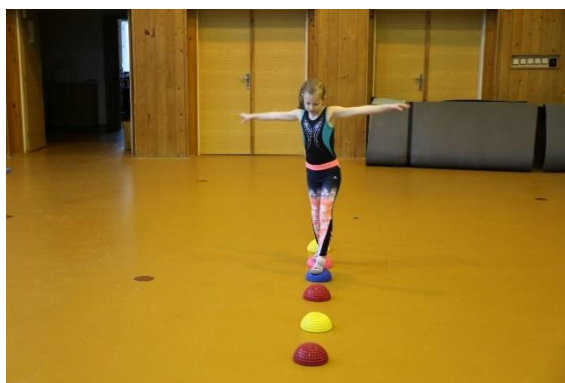
Barevné balanční čochy umístíme za sebou do překážkové dráhy. Děti mají za úkol po nich přejít na druhou stranu bez dotyku země (Obrázek 29).

Poznámka:

Doporučujeme cvičit na bosu.

Varianty:

Jako překážky lze využít také bosu.



Obrázek 58

Chůze po laně

Popis cvičení:

Na zem položíme lano. Děti mají za úkol jej přejít.

Poznámka:

Doporučujeme cvičit na bosu.

Balancování na točně

Popis cvičení:

Cvičenec s dopomocí druhého cvičence balancuje na balanční točně. Snaží se přenášet váhu vpřed, vzad, do strany (Obrázek 30).



Obrázek 59

Balancování v sedu

Popis cvičení:

Sed skrčmo roznožný, uchopit chodidla zevnitř, dopnout nohy. Cvičenec balancuje v sedu přednožit roznožmo povýš, drží se za chodidla zevnitř.

Varianta:

- Sed přednožit povýš roznožmo, upažit.
- Sed přednožit povýš, předpažit.

Výpon a chůze ve výponu

Popis cvičení:

Cvičenec provede výpon. Snaží se udržet rovnováhu (Obrázek 31).

Poznámka:

Ve výponu snožném jsou paty u sebe. Pozor na chybnou polohu pat, která je u dětí častá.

Varianty:

- Střídáme polohu paží.
- Chůze ve výponu.



Obrázek 60

Arabeska

Popis cvičení:

Stoj na pravé, zanožit povýš levou, upažit. Výdrž 3 s (Obrázek 32).

Poznámka:

Průpravné cvičení pro váhu předklonmo. Pozor, chodidlo stojné nohy je vytočeno mírně zevnitř.



Obrázek 61

Holubička

Popis cvičení:

Váha předklonmo, upažit. Výdrž 3s (Obrázek 33).

Poznámka:

Pozor, chodidlo stojné nohy je vytočeno mírně zevnitř. Kontrolujeme správné postavení pánve a správné zanožení. Častá chyba je přetočení pánve do bočního postavení.



Obrázek 62

Baletka

Popis cvičení:

Výpon na pravé, skrčit přednožmo levou, špička u kolene, mírně pokrčit vzpažmo (3. baletní pozice paží) (Obrázek 34).

Varianty:

- Skrčit únožmo levou poníž, špička ke kolenu.
- Mírně pokrčit zánožmo levou.
- Paže v upažení.
- Přednožení, unožení nebo zanožení s napnutou nohou.



Obrázek 63

Seznamovací a průpravná cvičení na kladině

Cvičení na kladině je součástí ženské závodní gymnastiky. Kladina je náradí široké 10 cm a dlouhé 5 metrů. V závodní gymnastice se cvičí na kladině ve výšce od 1 metru u žákovských kategorií po 1,2 metru u starších gymnastek. Průpravná cvičení pro kladinu však začínáme v nízké výšce nad zemí, nebo i na zemi na čáře, případně na lavičce a postupně zvyšujeme výšku náradí. Platí pravidlo, že na vysoké kladině děti mohou provádět takové dovednosti, které si nejprve osvojily v menších výškách.

K dispozici obvykle jsou kladiny v následujících výškách:

- Kónická ve výšce cca 5 cm,
- Kladina položená na zemi ve výšce 10 cm,

- 30 cm kladina,
- 100 cm,
- 125 cm.

Cvičení na kladině je náročné především na rovnovážové schopnosti. Ve školní tělesné výchově můžeme nacvičovat se žáky různé typy chůze, náskoky do vzporu nebo vzporu dřepmo, přechody z vyšších poloh do nižších (sedy, kleky, lehy), rovnovážné prvky (arabeska, váha předklonmo....), různé typy obrátů (ve dřepu, ve stoji), poskoky, skoky. Nejjednoduššími akrobatickým prvky jsou: leh vznesmo, stoj na lopatkách, kotoul s podhmatem a rondát jako seskok z kladiny.

Průprava pro cvičení na kladině zahrnuje seznamovací cvičení s kladinou a cvičení pro rozvoj rovnováhy na kladině jak ve stabilních polohách, tak za pohybu. U všech cvičení dbáme na zpevněné držení těla, včetně pevných paží tzv. do konečků prstů. Při chůzi dbáme na mírné vytočení špiček ven pro lepší stabilitu na kladině.

Chůze po kladině

Popis cvičení:

Přejít na druhou stranu kladiny. Zařazujeme různé druhy chůze (Obrázek 64).

Varianty:

- Chůze, upažit.
- Chůze s přednožením, upažit.
- Chůze ve výponu, vzpažit.
- Chůze se skrčením přednožmo a přednožením.
- Chůze poddřepmo (nabírání vody).
- Chůze se zanožením.
- Chůze stranou přísunná.
- Chůze vzad.





Obrázek 64

Kočíčka

Popis cvičení:

Lezení ve vzporu klečmo (Obrázek 65).

Poznámka:

Dbáme na správnou oporu rukou o kladinu, kdy prsty směřují na boky kladiny a palec vpřed.



Obrázek 65

Ráček

Popis cvičení:

Lezení ve vzporu dřepmo vzadu (vpřed i vzad) (Obrázek 66).

Poznámka:

Dbáme na správnou oporu rukou o kladinu, kdy prsty směřují na boky kladiny a palec vpřed.

Cvičení slouží také k rozvoji síly pletence ramenního.



Obrázek 66

Vrabec

Popis cvičení:

Poskoky snožmo, jsou možné různé polohy paží (v bok, připažit, vzpažit) (Obrázek 67).

Poznámka:

Nohy jsou umístěny vedle sebe, odrazová noha je předsunuta o půl chodidla (výchozí poloha výpon měrný).



Obrázek 67

Poskoky s hmitem podřepmo

Popis cvičení:

Podřep zapažit, skok snožmo, připažením vzpažit, podřep zapažit (Obrázek 68).

Poznámka:

Dbáme na odraz do špiček, poskok je veden do výšky ne do dálky.



Obrázek 68

Chůze s přechodem do nižších poloh a vzpřim

Popis cvičení:

Chůze do poloviny kladiny - zde cvičenec provede určenou polohu, zvedne se a pokračuje chůzí nakonec kladiny (Obrázek 69).

Varianty:

- Dřep.
- Klek na levé nebo na pravé.
- Sed upažit.
- Vzpor sedmo vzadu, přednožit.
- Vzpor klečmo, zanožit povýš.
- Leh, přednožit (ruce drží kladinu vedle uší podhmatem).
- Leh vznesmo (ruce drží kladinu vedle uší podhmatem).



Obrázek 69

Běh po kladině

Popis cvičení:

Cvičenci přeběhnou po špičkách kladinu (Obrázek 70).



Obrázek 70

Literatura:

Studijní literatura:

APPELT, K. et al. *Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia, 1991.* Praha: Olympia, 1991.

ČERNÁ, L., KABEŠOVÁ, H., DOBRODINSKÁ, M. *Učíme se učit gymnastiku: Základy gymnastiky.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2019. ISBN 978-80-7561-225-0

HÁJKOVÁ, J. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy.* Praha: Karolinum, 1998.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika).* Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2006. ISBN 80-244-1301-9

MIKLÁNKOVÁ, L. *Základy gymnastiky, Akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3639-5

SKOPOVÁ, M. & ZÍTKO, M. *Základní gymnastika.* Praha: Karolinum, 2005.

SVATOŇ, V., ZÁMOSTNÁ, A. *Gymnastika - metodické listy, akrobacie a cvičení na nářadí.* Olomouc, Hanex, 1998.

SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou.* Olomouc: Hanex, 1992.

Doporučená literatura:

BUZKOVÁ, K. *Strečink.* Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1342-X

JARKOVSKÁ, H., JARKOVSKÁ, M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak.* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0861-2