

**Učitelem moderně a odborně – podpora učitelského
vzdělávání na FP TUL**

GYMNASTIKA JEDNODUŠE A HROU

METODICKÝ MATERIÁL

Pavλίna Vrchovecká

Liberec 2020

Recenzenti: Mgr. Lenka Černá Ph.D.
Doc. PhDr. Viléma Novotná

Autor: PhDr. Pavlína Vrchovecká Ph.D.

ISBN 987-80-7494-530-4

OBSAH

Úvod

Přístupy ke gymnastice

Gymnastika

Filozofie výuky gymnastiky

Nová filozofie výuky gymnastiky

Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu

Pohybové schopnosti a dovednosti

Zábavné posilování

Posilovací program

Učení dovednostem

Cvičební a metodické prvky

Air track

Akrobatické prvky

Kotoul vpřed

Kotoul letmo

Salto vpřed

Kotoul vzad

Kotoul vzad do stoje na rukou

Stoj na rukou

Přemet stranou

Jak na skrčku

Seznam literatury

ÚVOD

Většina našich pohybů vychází z přirozených lidských činností, jako je například lezení, chůze, běhání, skákání a šplhání. Vlivem současného životního stylu klesají u dnešní mládeže fyzické dispozice pro jejich vykonávání. Některé pohybové činnosti nezvládnou děti vůbec nebo jen s velkými obtížemi. Mnohdy je provádí nesprávně, někdy i s rizikem zranění. Velmi často je to způsobeno nízkou mírou osvojení základních pohybových vzorců nebo nevhodnou představou o optimálním provedení pohybu. To vše vede k tomu, že děti ztrácí zájem o pohybové aktivity a sporty, které jsou pro ně obtížně zvládnutelné. Jedním z nich je i sportovní odvětví sportovní gymnastika. Právě ta gymnastika, která je našim historicky nejúspěšnějším olympijským sportem, ve kterém se dosud žádné gymnastce na světě nepodařilo dvakrát po sobě vyhrát na olympijských hrách víceboj, jako se to podařilo naší Věře Čáslavské v Tokiu 1964 a v Mexiku 1968. Gymnastické sporty mají v naší historii tělesné výchovy a sportu jedinečnou tradici představovanou nejen sportovními úspěchy, ale také v oblasti sportu pro všechny se gymnastika může prezentovat slavnými programy tělovýchovných vystoupení, ať už to byly v minulosti společné a hromadné pohybové skladby všesokolských sletů, spartakiád a v současnosti Světových gymnastických. Gymnastika se zdá být v současné době na okraji zájmu jak ve sportovním prostředí, tak hlavně jako součást školní tělesné výchovy. Přitom širší a rozmanitost gymnastických činností nabízí možnost vytvářet různé gymnastické programy zaměřené na utváření kvalitního pohybového základu, rozšiřovat počet nových osvojených dovedností, podporovat získávání kladného vztahu k pohybu a tím kultivovat pohybovou gramotnost žáků a mládeže. Gymnastické programy vstupují do sportovní přípravy různých sportů a tak se stávají pro trenéry mládeže vyhledávanou a žádanou součástí specializovaného tréninku jako doplňková aktivita pro jejich svěřence. Prostřednictvím gymnastických cvičení je možno vhodně rozvíjet základní pohybové schopnosti, jako je obratnost, zejména pohyblivost a rovnováha, síla, rychlost a vytrvalost. Zvyšováním potřebné úrovně tělesné zdatnosti a motorické připravenosti je možno bezpečně nacvičovat nové pohybové dovednosti a zvyšovat výkonnost jedince. Proto je gymnastika všeobecně považována za pohybový základ všech sportů.

V tomto textu nabízíme nový moderní přístup k výuce gymnastiky, k nácviku gymnastických dovedností, netradiční pojetí chápání celé gymnastiky a jejího významu pro pohybové vzdělávání. Vycházíme ze současných trendů výuky, poznatků odborné literatury, dlouholeté zkušenosti autorky s trénováním závodní formy gymnastiky i její zkušenosti z pedagogické praxe na střední a vysoké škole. Věříme, že se publikace stane vhodnou inspirací pro současné i budoucí pedagogy tělesné výchovy a sportu, trenéry, instruktory a zájemce z řad široké veřejnosti.

PŘÍSTUPY KE GYMNASTICE

GYMNASTIKA

Co je to gymnastika? Gymnastika je pohybovou aktivitou, která má bohatou historii a kterou provozovali lidé už ve starověku. Od dávných dob byl gymnastice téměř v každém společenském zřízení přikládán velký význam. V Číně a Indii dbali při cvičení na propojení tělesného a duševního zdraví. V Řecku byla ideálem harmonické výchovy tělesná a duševní vyrovnanost (kalokagathie). V období renesance se pojetí tělesných cvičení vrátilo k antickému přístupu, k významu pohybu. V první polovině 19. století vznikly v Evropě gymnastické systémy – švédský zdravotní, německý nářadový a francouzský systém přirozené metody, propojený s životosprávou a hygienickými návyky.

Dnes je gymnastika chápána a definována jako tělovýchovný systém ovlivňující komplexně osobnost člověka a jeho vztah k pohybu, jako specifická pohybová aktivita zaměřená na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení jeho zdraví, na kultivaci jeho pohybového projevu. Typickým znakem gymnastických cvičení je vědomý, řízený a estetický pohyb.

Gymnastika má mnoho směrů, které se stále mění vlivem aktuálních potřeb společnosti. Stejně tak se mění i přístupy k výuce gymnastiky ve školní tělesné výchově a k trénování ve sportovních oddílech.

Původní **tradiční** přístup výuky gymnastiky se vyznačoval určitými znaky:

- zaměřoval se na výkon, na porovnávání žáků a soutěživost,
- byl kladen důraz na technicky správné provedení pohybových dovedností,
- využíval specifické nářadí a náčiní,
- byl nejčastěji uplatňován příkazový didaktický styl – rozhodnutí prováděl trenér / učitel, jedinci cvičili dle jeho pokynů,
- vyznačoval se vysokou efektivitou využití učebního času v hodině,
- vyžadoval udržování kázně,
- všichni žáci museli podříditi své osobní zájmy skupině – ve výběru učiva, tempu a rytmu cvičení i velikosti zátěže.

Vlivem převažujícího tradičního přístupu k výuce došlo k poklesu obliby tělesné výchovy ve školách a to se postupně projevilo snižováním celkové pohybové aktivity dětí a jejich úrovně tělesné zdatnosti. Podle výzkumů Mužíka a Vlčka (2010) souvisely důvody s osobnostními charakteristikami učitelů a jejich profesionálním pochybením,

mezi kterými byla jmenována neznalost oboru, nerespektování individuálních předpokladů, upřednostňování zdatnějších žáků, nepřiměřenost zátěže, jednostranné zaměření, jednotvárnost, monotónnost a malá kreativitu při tvorbě obsahu. Dnes je tradiční pojetí výuky již překonané.

Dalším přístupem k výuce gymnastiky je **alternativní přístup**:

- je zaměřen na obecné pohybové problémy,
- úkoly plní jednotlivec nebo dvojice,
- je využíváno netradiční náradí a náčiní,
- umožňuje individuální volbu způsobu řešení pohybových úkolů, cvičenec se orientuje na sebe, volí si vlastní tempo a úroveň obtížnosti,
- je využíván didaktický styl s řízeným nebo samostatným objevováním a autonomním rozhodováním.

Nevýhodou tohoto přístupu jsou větší časové nároky nezbytně nutné k rozvoji pohybových dovedností, náročnější didaktická analýza učiva a zvýšené požadavky na organizační a komunikační schopnosti, jak učitele, tak žáků. Nižší využití učebního času je kompenzováno rozvojem samostatnosti a tvořivé aktivity žáků.

Důležitou podmínkou pro užití alternativní metody je přiměřená výchozí pohybová úroveň cvičenců, motivace k samostatnému objevování, k učení a předvádění se a současně pozitivní vztah cvičenců k prováděným činnostem.

Budoucnost většího začlenění gymnastiky do vzdělávacího procesu, jak ve školní tělesné výchově, tak v prostředí sportu, souvisí s pochopením změny přístupu k její výuce. Na rozdíl od České republiky jsou ve světě gymnastické programy na všech úrovních výkonnosti včetně sportu pro všechny velmi vyhledávanou volnočasovou aktivitou, sloužící k zvyšování úrovně tělesné zdatnosti, posilování duševní pohody, zlepšování pocitu zdraví, uspokojení a radosti z pohybu. Umožňují cvičencům pohybovou seberealizaci a vytvářejí podmínky pro sociální kontakty a společné prožívání pohybové činnosti.

Hlavním **smyslem gymnastických cvičení** by neměl být nácvik dokonalého provedení, ale jejich využití k fyzickému, psychickému i sociálnímu **rozvoji jedince**. *Gymnastika by měla poskytovat příležitost k zábavě, učení, soutěžení a to všem cvičencům, bez ohledu na věk, pohlaví a jejich schopnosti.*

FILOZOFIE VÝUKY GYMNASTIKY

NOVÁ FILOZOFIE VÝUKY GYMNASTIKY

Mezinárodní gymnastická federace (FIG) prosazuje od roku 2010 nové pojetí tréninku a výuky gymnastiky, tzv. „**Coaching Philosophy**“.

Základem je dodržení principů nazvaných „**4 F**“:

- **Fun** – gymnastika přináší **radost**, pokud budou gymnastická cvičení pro cvičence zábavná, budou ve cvičení pokračovat.
- **Fitness** – gymnastika je zaměřena na získání a zvyšování **tělesné zdatnosti**.
- **Fundamental** – gymnastika přispívá k osvojování dobrých **pohybových základů**.
- **Friendships** – gymnastika podporuje nová **přátelství** a přátelské vztahy.

Rozdíly oproti klasickému přístupu výuky gymnastiky jsou z hlediska **cvičence** v tom, že měl by být **aktivní po celou dobu cvičení**, měl by být **úspěšný po většinu času** a měla by se mu dostávat převážně **pozitivní zpětná vazba za předvedený výkon**. Z pohledu **trenéra/učitele** jsou rozdíly v tom, že by měl **využívat** v daleko větší míře **hry** různého zaměření v různých částech hodiny, zařazovat je do procesu učení se novým dovednostem. Do her **zapojovat** pokud možno **všechny** zúčastněné. Minimalizovat čas, který se věnuje jen jednomu cvičenci. Měl by **rozdělit dovednosti na jednoduché dílčí činnosti**, které jedinci procvičují a postupně sami zvládají. **Citlivě** přistupovat k **neúspěšným** cvičencům, vybírat aktivity, ve kterých by mohli uspět. Nevolit takové činnosti, do kterých by bylo zapojeno jen malé množství aktivních jedinců. **Povzbuzovat** a **ocenit** i malé úspěchy. Vyhnout se upozorňování jen na technické chyby.

Jak postupovat při výuce gymnastiky?

- začít u sebe, rozšiřovat své znalosti a vědomosti,
- zajistit dětem dostatečné množství praxe, aby si mohly vše vyzkoušet a zapamatovat,
- používat aktivity odpovídající věku a motorickému vývoji dětí,
- podporovat poznávací a emoční rozvoj dětí,
- snažit se vidět v dětech především to dobré, rozhodující je snaha, nejde jen o výkon,

- zkusit zaujmout, vzdělat, vychovat, pobavit,
- zvážit, jakým způsobem nabídnout přehledně členěný (strukturovaný), vzdělávací obsah,
- modifikovat, inovovat (obsah a přístup)
- pečlivě plánovat,
- zajistit vhodné a bezpečné prostředí,
- vyžadovat důsledně dodržování stanovených pravidel,
- zajistit pomoc a záchranu.

Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem

Doporučujeme cvičence **rozdělit do skupin** maximálně v počtu čtyři až pět. Na počet skupin připravit počet stanovišť. Zvolit nářadí, náčiní a pořadí, v jakém budou skupiny po sobě následovat. Stanoviště vhodně rozmístit po tělocvičně. Zajistit dostatek prostoru kolem každého stanoviště, aby se vracející cvičenci nepletli cvičencům z jiného stanoviště. Rozmyslet si využití hudebního doprovodu, případně i zapojení necvičících jedinců.

Pro **každé stanoviště připravit úkol - jednoduché průpravné cvičení nebo hru**, kterou cvičenci zvládnou sami. Zadání na stanovištích může být různé. Je možno úkolem pouze projít nebo na stanovišti provést zadaný počet opakování, cvičit doporučenou rychlostí, splnit úkol během provádění cvičení (např. zasáhnout míč ve výskoku), soutěžit, apod.

Zařazovat co nejčastěji **gymnastické hry**, při kterých je pozornost cvičenců soustředěna na **více činností různého charakteru** (např. varianta hry Sudá x lichá: „Až vypočítáš příklad, můžeš začít honit dvojici“, „Vydrž ve shybu, dokud neřekneš vyjmenovaná slova na B“, luštit jednoduché kvízy). Je vhodné mít připraveno více variant a obměn cvičení na stanovištích, podle počtu opakování procházejících kol.

Využívat názorné **ukázky a vysvětlení** jednotlivých cvičení pro všechny. Cvičenci musí zadání pochopit a mít jasnou představu o tom, co mají dělat.

Trenér/učitel stojí u jednoho stanoviště, kde je těžší nebo složitější cvičení a zároveň **kontroluje dění na ostatních** stanovištích a určuje střídání.

Všichni cvičenci cvičí najednou na všech stanovištích, navzájem se kontrolují při cvičení, pomáhají si a pohybují dle pokynů trenéra/učitele.

VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI PŘI VÝBĚRU CVIČEBNÍHO OBSAHU

Znalost věkových zvláštností mládeže umožňuje pochopit jejich jednání a chování a následně vybrat vhodná cvičení přiměřeného zatížení.

Ve věkovém období **6-10 let**, nazývaném mladší školní věk, není velký vývojový ani výkonnostní rozdíl mezi chlapci a dívkami, proto lze pro obě pohlaví **volit stejné učivo**. Toto období je také nazýváno „**zlatým věkem motoriky**“, neboť je to ideální věk pro rozvoj anatomicko-fyziologických předpokladů pro pohyb. U dětí velmi dobře fungují smyslové analyzátory. Vnímání je u nich prvořadé, následně se pokouší vše reprodukovat. Proto je vhodné využívat **jednoduché pohybové činnosti** jako je chůze, běhání, skákání, lezení a šplhání, **zařazovat gymnastické hry, cvičení na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla**. Učit děti smyslu pro přesnost daného pohybu. Obsahem cvičebních jednotek jsou dynamická cvičení se střídáním zatížení jednotlivých částí těla, tak aby nedošlo k jejich přetížení. Převažují hromadné formy a hry.

V období **11-14 let**, nazývaném střední školní věk, je třeba již respektovat zvláštnosti vývoje pohlaví a **diferencovat učivo** zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. Je to období rychlého tělesného růstu a nápadnou změnou v chování. **Chlapci dokazují sílu a odvahu, u dívek se rozvíjí estetické cítění**. Proto je třeba volit učivo rychlostního, silového a obratnostního charakteru, například cvičení na kruzích, hrazdě, kladině. Jednotlivé prvky, tj. cvičební tvary, lze provádět ve vazbách i v sestavách. Zvýšené nároky jsou kladeny na pohybovou paměť dětí a technicky dokonale zvládnutí gymnastických dovedností.

Věkové období **15-18 let**, tj. období staršího školního věku, je obdobím zklidnění, vyrovnaní a dokončení zrání. Koordinace se ustaluje. Mezi žáky jsou **velké výkonnostní rozdíly**. To vyžaduje **diferencovat přístup k učivu**. U dívek se nadále rozvíjí estetické cítění a vnímání pohybu, rády cvičí s hudbou. Chlapci dosahují vysoké fyzické výkonnosti. V obsahu učiva zůstává kladení důrazu na správnou techniku provedení gymnastických dovedností a je vyžadován tvůrčí přístup žáků k učivu při tvorbě povinných a volných sestav.

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Pohybové schopnosti jsou vrozené obecné předpoklady k provádění pohybové činnosti a k dosahování výkonu. Jsou relativně stabilní a trvalé, jejich počet je omezený. Mezi pohybové schopnosti se řadí komplex silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností.

K provedení daného volního pohybu v gymnastice je nezbytná určitá úroveň pohybových schopností. Mezi schopnosti, které determinují výkon v gymnastice, patří nadprůměrná flexibilita (kloubní pohyblivost) těla, smysl pro rovnováhu a bezchybná koordinace pohybů, odrazová síla a velmi dobrá relativní síla, tj. výhodný poměr mezi silou a hmotností.

Schopnost trénovat rozvoj síly, je obecně vysoká. **Trénink svalové síly je možný ve všech věkových obdobích, ve formách odpovídajících věku.** Uvádí se, že tréninkový efekt před 10. rokem, je až čtyřikrát větší než efekt v dospělosti. Za základní běžně využívaný silový potenciál jedince je označována hodnota pohybující se kolem 30 % individuálně realizovaného maxima. Obecně platí, že čím je nižší výchozí hodnota, tím je větší efekt tréninku.

K rozvoji svalové síly slouží tzv. **posilovací cvičení**. Jedná se o tělesná cvičení prováděná se zvýšeným odporem. Jejich cílem je zvýšení funkční zdatnosti svalů, zvýšení inervační schopnosti koordinace, hypertrofie svalových struktur, prevence atrofie, zvýšení klidového svalového tonu, upravení tonické nerovnováhy, přísun energetických zásob do svalů, zlepšení svalové síly a vytrvalosti, zvýšení pevnosti kostí a kloubů, zlepšení nitrosvalové (projev po 6-8 týdnech) i mezisvalové koordinace, zlepšení držení těla apod. **Účelem posilovacích cvičení, není maximální "silácký" výkon nebo hypertrofie svalů, jak tvrdí Tůma, Zítka a Libra (2004), ale dokonalá svalová koordinace.**

Trénink síly u dětí vychází z obecných pravidel a zásad pro posilování:

- respektovat biologický věk (do puberty není vhodné posilovat s vyšší zátěží nežli 10 % hmotnosti těla, od puberty do dospělosti, nesmí maximum zátěže přestoupit 30 % hmotnosti jedince),
- před posilováním se rozcvičit, volit všestranná pestrá cvičení,
- zpevnit svalstvo trupu kolem páteře, lopatek a hrudníku, svalstvo pánve, postupovat od centra k periférii,
- upřednostňovat komplexní dynamická cvičení s vlastním tělem,

- provádět pohyb tahem, ne švihem,
- volit vhodné polohy a rozsahy cvičení,
- dbát na správnou techniku provádění, předcházet disbalancím,
- správně dýchat (při zvedání zátěže výdech, při návratu vdech), nezadržovat dech,
- používat nejčastěji metodu opakování (začátečníci: 8–12 opakování v 1 sérii se zatížením 60 % maxima, 2–3 série u jednoho cviku, celkem 12–15 všech cviků),
- využívat metodu posilování antagonistických dvojic svalů,
- protáhnou na konci každého tréninku zatížené svaly.

Rozvoj síly je podmiňován věkovými zvláštnostmi. Ve věku **6–11 let** se doporučují provádět cvičení, která jsou obsahem **základní gymnastiky**, při nichž je nezbytné pevné vědomé držení těla související se zpevněním segmentů skeletu v různých polohách i při různých pohybech.

Věkové období **10–12 let** je vhodné pro zahájení soustavného **rozvoje silových schopností** s využitím krátkodobých rychlostně silových cvičení. U cvičení se doporučuje volit režimy „krátce a rychle“ pro rozvoj rychlé a explozivní síly nebo „déle (15–20 opakování) a pomalu“ pro rozvoj obecné silové připravenosti. Z hlediska prostředků je nejvhodnější používat „přirozené posilování“ mezi něž patří šplh, lezení, ručkování, visy, cvičení v přírodě, úpolová cvičení a cvičení s náčiním nebo na nářadí. Ve věku **12–14 let** je možno zařazovat **dynamická posilovací cvičení**. Při dvou až třech cvičebních hodinách za týden, by mělo posilování zabírat 20 % celkové doby praxe. Velikost správného zatížení je zvolena tehdy, když cvičenec provede 10–12 opakování cviku v jedné sérii bez narušení pravidelného dýchání, koordinace a rozsahu pohybů.

Svalová síla se mění poměrně rychle, např. vlivem rozcvičení (až 10 % maxima). Setrvalejší změny v síle svalu nastávají po 4 až 6 týdnech, proto v praxi je toto období považováno za minimální dobu pro zpevnění svalového korzetu (Tlapák, 2010 s. 10).

Je zřejmé, že cvičit gymnastiku budou hlavně ti, kteří pro ni budou mít fyzické dispozice, budou schopni se naučit nové dovednosti a získají dobrý pocit z toho, co dokázali. Proto je nezbytné a důležité posilovat. Ovšem posilovat se dá i zábavnou formou s netradičními, běžně dostupnými pomůckami.

ZÁBAVNÉ POSILOVÁNÍ

K zábavnému netradičnímu posilování využijeme starý nepotřebný koberec, který rozřežeme na obdélníky s rozměry 50x40 centimetrů. Koberečky položíme vrchní lícovou stranou na podlahu.

Děti se na koberečku kloužou po tělocvičně v různých polohách a pozicích a tím posilují. S koberečkem se mohou pohybovat **přes** šířku nebo délku tělocvičny, **hrát** na **honěnou** nebo provádět **závodivé hry**.

Cvičení pro jednotlivce

- Stoj rozkročný bočný, přední nohou se postavit na rubovou stranu koberečku – klouzání po P/L,
- vzpor klečmo, kolena na koberečku – odrazy soupaž vpřed/vzad,
- vzpor klečmo, kolena na koberečku – odrazy střídmoř vpřed/vzad,
- vzpor podřepmo, dlaně na koberečku – běh („pejsek“) - vpřed/vzad,
- vzpor ležmo, špičky na koberečku – vpřed/vzad,
- honičky – hry „na babu“, sbírání „ocásků“, předávání „fantů“, atd.



Klouzání ve stoji



Klouzání ve vzporu podřepmo

Cvičení ve dvojicích

Cvičení ve dvojicích je pro děti mnohem zábavnější. Užijí si hodně legrace a ani si neuvědomí, že posilují.

- A: stoj rozkročný bočný, B: oběma rukama uchopí za paži A – táhne ho,
- A: stoj rozkročný bočný, B: jednou rukou uchopí za paži B – táhne ho, **těžší varianta:** A i B: volná paže „v týl“,
- dvojice stojí za sebou, A: stoj rozkročný čelný, nalehne na B, B: podvlékne své paže pod pažemi a sepne ruce na hrudníku A – tlačit vpřed/couvat vzad,
- A: „turecký sed“, přednožit P/L, B: uchopí za kotník – couvá/tlačí, **těžší varianta:** A ruce „v týl“, sepnout ruce ve vzpažení,
- A: podpor na předloktí ležmo na koberečku, B: uchopí za kolena – pohybuje se vpřed/vzad,
- A: vzpor ležmo „trakař“ na koberečku, B: uchopí za kolena – pohybuje se vpřed/vzad, **těžší varianta:** A: „trakař“ B: holeně A si opře o svá ramena.



Ve stoji

Těžší varianta v sedě, ve vzpažení



„Trakař“

Kromě využívání netradičních pomůcek by se nemělo při posilování zapomínat na „stará“ a osvědčená cvičení, jako jsou skákání přes švihadlo a šplhání na tyči nebo laně.

Skákání přes švihadlo

Při skákání je velmi důležité nastavit správnou délku švihadla. Postaví-li se cvičenec zhruba uprostřed na švihadlo do stoje spojitelného a uchopí každou rukou jeden konec švihadla, měly by konce napjatého švihadla sahat do podpaží.

Při skákání je tělo ve vzpřímené poloze, uvolněná ramena, hlava vzpřímená (nedívat se na nohy), jsou zpevněné břišní a hýžděové svaly, lokty jsou u těla, pohyb vychází z předloktí a zápěstí. Skáče se na přední části chodidel, zapojuje se hlezenní kloub. Téměř se nekrčí kolena, neskáče se příliš vysoko.

Nejčastěji se skáče popředu a pozadu, může se i bokem.

Po zvládnutí základních skoků se mohou mezi sebou skoky různě kombinovat, např. při skákání „školky“:

- 10x skákat snožmo vpřed „s“ nebo „bez“ meziskoku,
- 9x skákat snožmo vzad,
- 8x přeskakovat pravou (P) vpřed – „koníček“,
- 7x přeskakovat levou (L) vpřed,
- 6x skákat po P,
- 5x skákat po L,
- 4x skákat ve stoji zkřížném P vpřed,
- 3x skákat ve stoji zkřížném L vpřed,
- 2x „vejce“ – skok snožmo vpřed – před tělem překřížit paže – vzniklý otvor proskočit,
- 1x „dvojšvih“ – skok snožmo – ve výskoku dvakrát protočit švihadlo pod tělem.

Šplh

Při šplhu se doporučuje používat magnézium, které zabraňuje klouzání. Technik šplhání (s i bez přírazu) a přikládání nohou na tyč je několik. Za správnou je považováno přikládání nártu ze zadní strany tyče a chodidla z přední strany ve stejném místě.



Šplh s přírazem na tyči



„Smyčka“ a její nácvik

Šplh na laně s přírazem



Šplh bez přírazu v přednosu

Šplh bez přírazu v přednosu roznožném

POSILOVACÍ PROGRAM

Nabízíme posilovací program tvořený souborem 5 tréninků sestavených z různých druhů cvičení zaměřených na rozvoj silových schopností těch svalových skupin, které jsou nezbytné pro provedení gymnastických dovedností. Každý trénink trvá maximálně 10 min a je v nich využito jednoduché, lehké náčiní a nářadí, které je běžně dostupné ve školní tělocvičně.

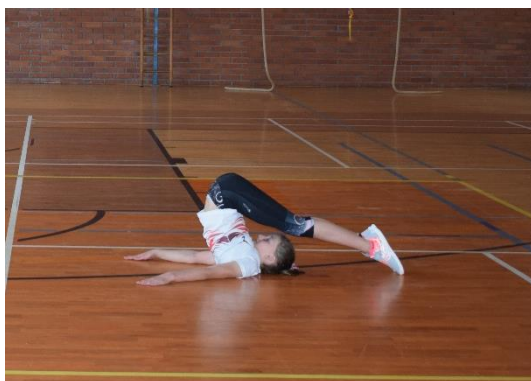
Trénink č. 1

4 stanoviště, pro jednotlivkyně i dvojice.

Pomůcky: švihadlo, šplhací tyč.

Zaměřeno na posílení svalstva paží, trupu, břišních svalů, svalstva dolních končetin, celkové zpevnění těla.

- Šplh s přírazem 4 m 1x
- „Trakaře“ 1x přes délku tělocvičny (25 m)
Popis: žákyně provede vzpor ležmo, druhá ji uchopí pod kolena
- Skoky snožmo přes švihadlo bez meziskoku 2x25
- Vzpor dřepmo – pádem vzad leh vznesmo – vzpor dřepmo – výskok 10x



Leh vznesmo



Výskok

Trénink č. 2

4 stanoviště, cvičí jednotlivkyně.

Pomůcky: šplhací tyč.

Zaměřeno na posílení svalstva paží, trupu, svalstva dolních končetin, zpevnění těla.

- Šplh s přírazem 4 m 1x
- „Trakaře“ 1x přes délku tělocvičny (25 m)
- „Žabáky“ 1x přes délku tělocvičny (25 m)
Popis: vzpor dřepmo – výskok se vzpažením vpřed – vzpor dřepmo – opakovaně
- „Raci“ 1x přes délku tělocvičny (25m)
Popis: vzpor ležmo vzadu pokrčmo – chůze vzad



Vzpor ležmo vzadu pokrčmo

Chůze vzad

Trénink č. 3

8 stanovišť, cvičí jednotlivkyně.

Pomůcky: žádné.

Zaměřeno na posílení svalstva horních a dolních končetin, břišního a zádového svalstva, celkové zpevnění těla.

- Vzpor dřepmo – stoj jednož na pravé/levé – přednožit levou/pravou – „tlesk“ pod napjatou končetinou 2x10
- Vzpor ležmo – ½ obrat vpravo, upažit vzad – zpět – ½ obr. vlevo, upažit vzad 2x10
- Leh, upažit, přednožit – napnuté končetiny pokládat snožmo střídavě vpravo/vlevo 2x5

- Klik – vzpor klečmo sedmo 2x10
- Sed, náklon vzad, „ruce v týl“ – pravým loktem se dotknout levého kolene a opačně 2x15
- Leh na břiše, „ruce v týl“ – záklon trupu a vzpažit 2x15
- Vzpor dřepmo – vzpor ležmo – vzpor dřepmo – stoj 2x5
- Vzpor vzadu ležmo, pokrčmo – klik vzadu 2x10



Vzpor dřepmo

Stoj, přednožit levou/pravou a tlesknout pod napjatou končetinou

Trénink č. 4

8 stanovišť, cvičí jednotlivkyně i dvojice.

Pomůcky: medicinbal do dvojice, zvýšená podložka cca 30–40 cm, stopky.

Zaměřeno na posílení svalstva horních a dolních končetin, břišních svalů, zpevnění těla.

- Vzpor klečmo, ležmo – klik (dámský) – odraz, tlesk 2x8
- Dvojice ve vzporu ležmo, hlavami k sobě, 3–4 m od sebe
- kutálejí si míč, střídavě pravou/levou rukou 2x10
- Postupně ze vzporu ležmo – podpor na předloktí pravou, vzpor na levé
- podpor na předloktích ležmo – vzpor na pravé – vzpor ležmo 2x10
- Vzpor ležmo – obr. o 360° vpravo/vlevo do vzporu ležmo 2x5
- Vzpor ležmo, nohy na místě – ručkovat 360° vpravo/vlevo 2x1
- Vzpor ležmo s nohama na podložce – výdrž 2x20s
- Vzpor ležmo v zadu pokrčmo – chůze nohama napřed 1x přes tělocvičny
- Sed skrčmo pravou, upažit - přednožovat 2x5 levou/pravou, obě výdrž 5 s

Trénink č. 5

8 stanovišť, cvičí jednotlivkyně i dvojice.

Pomůcky: míč do dvojice, švihadla, zvýšená podložka cca 70–80 cm, šplhací tyč a žebřiny. Zaměřeno na posílení svalstva horních a dolních končetin, bedrokyčlostehenních svalů. Do tréninku jsou zařazena i průpravná cvičení pro stoj na rukou.

- Šplh s přírazem 4 m 1x
- Skoky snožmo přes švihadlo bez meziskoku 2x25
- Vzpor ležmo u žebřin, nohy se zapřou ve výši ramen – ručkovat k žebřinám, vysadit, paže a trup se dostanou téměř do vodorovného postavení s žebřinami 2x5
- Vzpor dřepmo – odrazem – stoj na rukách schylmo 2x15
- Vzpor ležmo nohama k žebřinám – ručujeme k žebřinám, nohy posouváme postupně výš – do stoje na rukou 2x3
- Leh na břicho na podložku, předklon trupu, ruce na zem, dolní končetiny se opírají o podložku – střídavě zanožovat prvou/levou 2x5 P/L
- Vis na žebřinách, střídavě přednožovat skrčmo pravou/levou 2x10
- Imitovat jízdu na kole 2x8
- Dvojice – vis na žebřinách a podávají si míč mezi chodidly 2x8



Leh na břicho, dlaně opřít o zem



Zanožovat

UČENÍ DOVEDNOSTEM

Pohybové dovednosti jsou učením či tréninkem získané předpoklady jedince účinně a úsporně řešit specifické pohybové úkoly, které jsou v souladu s jeho možnostmi. Dovednosti jsou vytvořeny praxí, jsou specifické pro daný úkol, závislé na určitých pohybových schopnostech a jejich počet je nevyčíslitelný.

V procesu osvojování gymnastických dovedností, má nezastupitelnou úlohu **technická příprava**, která zahrnuje kondiční, taktickou a psychologickou přípravu. Probíhá ve třech fázích.

První fáze se nazývá **nácvik**. Cílem je zvládnout pohybovou strukturu v hrubé formě. Pro vlastní realizaci je třeba stanovit cíl, motivovat a seznámit cvičence s úkolem prostřednictvím výkladu, ukázky nebo vysvětlení tak, aby si mohl vytvořit celkovou představu o nacvičované dovednosti. Systematickým opakováním pohybu se u něj začne vytvářet hrubá představa, která se opakováním zpřesňuje. Nácvik probíhá ve zjednodušených podmínkách. Ve velké míře se využívají hry pro zvýšení úrovně motorických schopností. V této fázi jsou kladeny značné požadavky na pozornost a udržení zájmu zvláště v případě zdoluhavého nácviku.

Cílem druhé fáze, **zdokonalování**, je zpevnit a stabilizovat techniku, dosáhnout biomechanické optimum, jako například dokonalost pohybu nebo rytmičnost a standardní provedení techniky pohybu. Toho se dosahuje prostřednictvím velkého počtu opakování při praktické realizaci zaměřené nejen na celkové provedení, ale i na detaily. Dochází ke zdokonalování kinematických a dynamických parametrů pohybových struktur, propojování techniky s kondičním základem a energetickým zajištěním pohybu řízeným zatěžováním, zpřesňuje se představa o pohybu a postupně se pohyb automatizuje, zvyšuje se podíl pohybového vnímání, zdokonalovaná technika se postupně uplatňuje v soutěži.

Cílem třetí fáze je **stabilizace**, upevnění techniky v souladu se soutěžními požadavky a specifiky gymnastiky, tak aby nedocházelo k jejímu narušení ve změnách vnějších nebo vnitřních podmínkách. Podstatou je automatizace a nezbytná míra variability. Realizace se uskutečňuje opakováním dovedností se zaměřením na detaily techniky, tréninkem v navozených extrémních situacích, experimentováním, zvýšením podílu tréninku v podmínkách blížících se soutěžím. Vnímání se stává komplexní, dochází k dalšímu prohlubování propojení techniky s kondicí, taktikou, psychikou.

K trénování dovedností se využívá nářadí a náčiní. V posledních letech šel jejich vývoj neskutečně vpřed a vzniklo mnoho nových zajímavých pomůcek, které velmi usnadní nácvik a trénink gymnastických dovedností i organizaci cvičební jednotky. Nejznámějšími světovými výrobci gymnastického nářadí je německá SPIETH Gymnastics, francouzská GYMNOVA a společnost Janssen-Fritsen z Nizozemí. Jejich produkty je možno vidět na největších světových soutěžích, jako jsou olympijské hry nebo mistrovství světa a Evropy. V České republice je také několik výrobců zabývajících se také tímto sortimentem. Patří mezi ně JIPAST z Hradce Králové (<http://www.jipast.cz/>), který poskytuje širokou nabídku sportovního vybavení a DIONY SPORTS z Frýdlantu nad Ostravicí (<https://www.dionysports.com/>), který vyrábí nářadí a potřeby pro gymnastické sporty a atletiku. Velmi oblíbené jsou od firmy Diony cvičební a metodické prvky.



Obr. 1 Švédská bedna



Obr. 2 Přeskokový stůl



Obr. 3 Dětské kladiny



Obr. 4 Skládací klín



Obr. 5 Kvadr



Obr. 6 Slzička



Obr. 7 Airtack (www.jipast.cz)

Bedna, klín, kvádr i slza jsou vyrobeny ze speciálního pěnového materiálu s vyšší tuhostí, které jsou na povrchu pokryté plastem.

Kladiny mohou využít začátečníci i pokročilí cvičenci pro nácvik nových složitých akrobatických prvků. Šířka cvičební plochy je 15 cm. Jsou složeny z měkkých pěnových materiálů, kromě vrchní vrstvy, ta je tvořena materiálem podobné tvrdosti jako kladina klasická.

Airtrack je ve své základní podobě gumová nafukovací dráha. Slouží pro různé druhy skákání, které všechny děti baví a k jednoduššímu nácviku akrobacie. V závislosti na tlaku vně airtracku a váze cvičence se můžete výška odrazu regulovat přifouknutím nebo odpuštěním vzduchu. Díky měkkému povrchu se při cvičení předchází zranění více než s běžným vybavením v tělocvičnách. Je možné ho umístit téměř na všechny povrchy v tělocvičnách.

Všechna nářadí jsou lehká a dobře se s nimi manipuluje.

CVIČEBNÍ A METODICKÉ PRVKY

AIRTACK

Cvičení na airtacku je velmi zábavné, protože děti milují skákání. Skákáním se nejenom trénují odrazové schopnosti, ale i zpevnění těla, správné nastavení jednotlivých segmentů těla v okamžiku náskoku, odrazu, letu i doskoku. Trénují se jednoduché i složité skoky a akrobatické prvky. Při skákání lze využít různé **náčiní** jako například švihadla, obruče, míče, atd.



Skoky se švihadlem

Ve výskoku je tělo rovné (nesmí dojít k velkému prohnutí v bedrech), hlava zpřímá, pohled směřuje vpřed, kolena i špičky jsou propnuté. Před doskokem se tělo mírně povysadí, ramena jsou stále nad místem dopadu. Špičky postupně přecházejí do flexe – ohnutí a jsou připravené k doskoku a dalšímu rychlému odrazu.

Při dopadu na airtrack, ve vícenásobných skocích, se kolena nekrčí, dolní končetiny jsou téměř napjaté. Přes špičku se došlápne na celé chodidlo a stejně se chodidlo odvíjí zpět do výskoku. Tělo je rovné, pánev podsazená, pohled směřuje před sebe.



Přeskakování obruče

Skoky bez použití náčiní

U přímých výskoků, ať už jsou prováděné vpřed, vzad nebo stranou, je velmi důležité udržet zpevněné a mírně povysazené tělo ve výskoku (nesmí dojít k prohnutí v bedrech), paže jsou ve vzpažení.

Skrčka

Správné provedení skrčky je takové, kdy dolní končetiny směřují do **přednožení** **skrčmo**, ideálně do vodorovné polohy s podlahou, nikoli aby se paty dotýkaly hýždí.



Roznožka

Při roznožce jsou dolní končetiny v **přednožení** (nikoli unožení) **roznožmo vně**, vodorovně s podlahou, kolena směřují ke stropu, paže jsou v předpažení.



Skok s bočným roznožením

Ve výskoku dojde k bočnému roznožení P/L vpřed „provaz“.



Výskok s obratem

Obraty 180° a 360° je snazší provádět ve vzpažení. Lépe se kontroluje podélná osa těla.



Uvedené skoky se mohou kombinovat:

- skrčky vpřed/vzad v sérii za sebou,
- skrčka – výskok – skrčka – výskok,
- roznožky v sérii,
- výskok – skrčka – roznožka – výskok,
- výskok – skrčka – roznožka – výskok s obr. 180° – výskoky vzad,
- výskok – skrčka – roznožka – výskok s obr. 180° – skrčky vzad,
- výskok – skrčka – roznožka – výskok s obr. 180° – výskok – skrčka,
- výskok – výskok s obr. 360° – výskok.

Skoky s využitím cvičebních a metodických prvků



1. varianta: Bedna, žíněnka

Jednotlivé díly bedny rozložit “našíř” za sebou podle velikosti. Za ně umístit žíněnku na doskok. Na jednotlivé díly se naskakuje shora. Při výskoku se švihá pažemi ze zapažení do předpažení povýš. Dorskakuje se přes špičky na pokrčená kolena, ramena jsou nad místem dopadu.

Možné druhy doskoků:

- skrčka,
- roznožka,
- schylka,
- kotoul letmo,
- salto.



Doskok – kotoul letmo

Příklady kombinací skoků:

- výskok na díl bedny – seskok mezi – výskok – seskok – přímý výskok
- výskok na díl bedny – seskok mezi – výskok – seskok – skrčka,
- výskok na díl bedny – seskok mezi – výskok – seskok – roznožka,
- výskok – seskok – přeskočit díl - výskok – seskok – přeskočit díl – seskok,
- všechny díly přeskočit – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo),
- výskok – seskok – přeskočit – skrčka přes díl – výskok – libovolný seskok,
- výskok – seskok – 3x skrčka přes díl – libovolný seskok,
- výskok – seskok – přeskočit – roznožka přes díl – výskok – libovolný seskok,
- výskok – seskok – přeskočit – skrčka přes díl – roznožka přes díl – libovolný seskok,
- výskok – seskok – 3x roznožka přes díl – libovolný seskok,
- skrčka přes díl – roznožka přes díl – skrčka přes díl – roznožka přes díl – libovolný seskok,
- libovolná kombinace – kotoul letmo,
- libovolná kombinace – salto.



2. varianta: Díly bedny 1+1+2

Díly bedny „našír“. Dva poslední díly zůstanou na sobě. Za posledním dílem nemusí být žíněnka na doskok.

Příklady kombinací skoků:

- na nízké díly výskoky nebo přeskočit přímým výskokem, skrčkou, roznožkou,
- zdvojený díl – vyskočit nebo přeskočit skrčkou, roznožkou,
- seskoky – přímý skok, skrčka, roznožka, schylka, skok s obr. 180°/360°



3. varianta: Klín, bedna 2 + 2 díly, kvádr

Pro další cvičení je použit složený klín, dvakrát dva díly bedny na sobě na „šíř“ a kvádr postavený „nadél“. Tentokrát se začíná seskokem a následuje série výskoků a seskoků končící doskokem na airtracku.

Příklady kombinací skoků:

- seskok – výskok – seskok – výskok – seskok – výskok do vzporu dřepmo na kvádr – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr 180°/360° /salto),
- seskok – výskok – seskok – výskok – seskok – výskok bez rukou na kvádr – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/ skok s obr. 180°/360° – salto),
- seskok – výskok – skrčka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok,
- seskok – skrčka – skrčka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok,
- seskok – výskok – skrčka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok,
- seskok – výskok – roznožka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok,
- seskok – roznožka – roznožka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok,
- seskok – skrčka – roznožka – výskok na kvádr (s/bez rukou) – seskok.



4. varianta: Kvádr, rozložená bedna 1 + 3 díly

Nejmenší díl bedny položit „našír“, kvádr „nadél“, zbylé díly „nadél“.

Příklady kombinací skoků:

- výskok na díl – seskok – výskok do vzporu dřepmo – výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/salto),
- přeskočit přímým výskokem snožmo – výskok bez dohmatu rukama – výskok do vzporu dřepmo – libovolný seskok,
- přeskočit skrčkou - výskok do vzporu dřepmo – výskok bez dohmatu rukama – libovolný seskok,
- přeskočit skrčkou - výskok bez dohmatu rukama – výskok bez dohmatu rukama – libovolný seskok,
- přeskočit přímým výskokem snožmo – výskok do vzporu dřepmo – roznožka.



5. varianta: Bedna 3 díly, kvádr

Tři díly bedny „našíř“ a kvádr „naděl“.

V náskoku se cvičenec odráží z jedné nohy, koleno druhé směřuje do vysokého přednožení, paže švihají do předpažení povýš, doskočí na obě nohy mírně vysazený. Z této polohy se odráží na první letovou fázi.

Příklady kombinací skoků:

- výskok do vzporu dřepmo – seskok – výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/salto),
- výskok do vzporu dřepmo – seskok – výskok bez dohmatu rukama – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/salto),
- skrčka - výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr 180°/360°/salto),
- skrčka – skrčka.



6. varianta: Bedna 1 + 3 díly, kvádr, žíněnky

Bedna rozložená na jeden a tři díly „našíř“, kvádr „naděl“ a dvě molitanové žíněnky.

Příklady kombinací skoků:

- přeskočit – výskok do vzporu stojmo roznožného – seskok – výskok bez dohmatu rukama – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo/salto),

- přeskočit – výskok do vzporu dřepmo – seskok – výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo/salto),
- přeskočit – výskok do vzporu dřepmo – seskok – výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo/salto),
- přeskočit – skrčka – výskok do vzporu dřepmo – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo/salto),
- přeskočit – skrčka – skrčka – seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo/salto),



7. varianta: Bedna 3 + 1 díly, žíněnky

Bedna rozložená na tři díly a jeden díl zvlášť „našíř“ a dvě molitanové žíněnky na doskok.

Příklady kombinací skoků:

- výskok do vzporu dřepmo – seskok – výskok na díl bedny - seskok (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°/kotoul letmo),
- výskok do vzporu dřepmo – seskok – přeskočit (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°),
- výskok do vzporu dřepmo – seskok – kotoul letmo,
- výskok do vzporu dřepmo – seskok – salto,
- skrčka – seskok – přeskočit (přímý skok/skrčka/roznožka/skok s obr. 180°/360°),

- skrčka – kotoul letmo,
- skrčka – salto.



Varianta 8: Bedna 2 + 2 díly „nadél“

Bedna rozložená na dva a dva díly položené „nadél“, těsně k sobě.

Příklady kombinací skoků:

- výskok do vzporu dřepmo,
- výskok bez dohmatu rukama,
- výskok skrčka – kotoul,
- výskok skrčka – kotoul,
- výskok kotoulem.

AKROBATICKE PRVKY

KOTOUL VPŘED

Kotoul vpřed skrčmo patří mezi akrobatické cvičební tvary, při kterém se tělo přetáčí kolem pravolevé osy s postupným dotykem jednotlivých částí těla o podložku. Z polohy dřepu, vzpažit, dohmatem rukama na podložku s jejich postupným krčením, předklonem hlavy a trupu a plynulým dopnutím dolních končetin se posune těžiště těla vpřed a tím se zahájí rotační moment. Zatížení se přenese na krční a hrudní páteř. Zrychlení otáčivého pohybu se zajistí přiblížením hmoty těla k ose otáčení, proto je nutné udržet maximální sbalení v průběhu přetáčení. Pohybem trupu směrem ke kolenům, skrčením dolních končetin a předpažením je zajištěn přechod do konečné polohy kotoulu.

Při kotoulu vpřed jsou zapojeny hlavně svaly horních končetin v okamžiku dohmatu a v průběhu oporové fáze, prsní svaly, dále břišní svaly a při vstávání, svaly dolních končetin.

Varianty kotoulu vpřed

- kotoul do sedu,
- do dřepu,
- kotoul do stoje rozkročného, kotoul schylmo do stoje,
- kotoul bez dohmatu rukama,
- kotoul letmo.

Kotoul vpřed do dřepu



Zahájení kotoulu a oporová fáze



Oporová fáze



Sbalení



Vstávání z kotoulu

Kotoul do stoje rozkročného



Zahájení kotoulu

Příprava paží na vzepření



Dokončení kotoulu

Zahájení dalšího kotoulu

U **kotoulu do stoje rozkročného** je důležité již v poloze v leže na zádech roznožit dolní končetiny, předpažit, dohmátnout na podložku co nejbližší k tělu, předklonit trup a hlavu, vzepřít se o paže a přenést těžiště těla přes místo opory. Dopomoc za boky.

Kotoul schylmo do stoje



Příprava na kotoul

Aktivní předklon trupu a příprava paží



Schýlení a vzepření na pažích

Dokončení kotoulu

U **kotoulu vpřed schylmo** je podstatou úspěšného zvládnutí cvičebního tvaru zrychlení přetáčivého pohybu, které se provede maximálním schýlením, tj. předklonem trupu až ke stehnům. Schýlení se drží co nejdéle, až do okamžiku, než se těžiště těla dostane nad místo opory nohou. Dopomoc nadlehčením za boky.

Průpravná a posilovací cvičení

Z průpravných cvičení je třeba se zaměřit na pohyblivostní průpravu, tj. pohyblivost páteře (př. ohnutý předklon), zápěstních a kyčelních kloubů a protažení svalů na vnitřní a zadní straně dolních končetin, zejména u kotoulů do roznožení. Optimální kloubně-svalová pohyblivost (flexibilita) je podmínkou správného technického provedení gymnastických cvičebních tvarů.

Při výběru posilovacích cvičení je vhodné vycházet ze znalosti zapojovaných svalů a svalových skupin v průběhu kotoulu a ty posilovat.

Pro posílení horních končetin je možno zařadit:

- šplh,
- shyby,
- výdrž ve shybu, změna hmatu ve shybu,
- kliky a výdrže v kliku,
- házení medicimbalu (trčením od hrudníku),
- posilování se zátěží, při kterém dochází ke krčení a propínání paží, apod.

Pro posílení břišních svalů je možno provádět:

- lehy sedy v různých modifikacích, fázováních a výdržích,
- z lehů – lehy vznesmo,
- výdrže v sedu přednožném skrčmo, předpažit
- přednosy,
- vznosy v různých variantách
- v podporu na předloktích vzadu sedmo – hmity, psát čísla, abecedu,
- z lehu na zádech posunutím nohou po podložce – opsat kruh 360° přes leh vznesmo zpátky do lehu.

Pro posílení dolních končetin je vhodné trénovat:

- výpady vpřed,
- dřepy,
- dřepy s výskokem, „žabáky“,
- výstupy na zvýšenou podložku,
- v lehu na zádech s medicimbalem na chodidlech krčit a propínat dolní končetiny,
- ze stoje dřep – leh vznesmo – vztyk, atd.

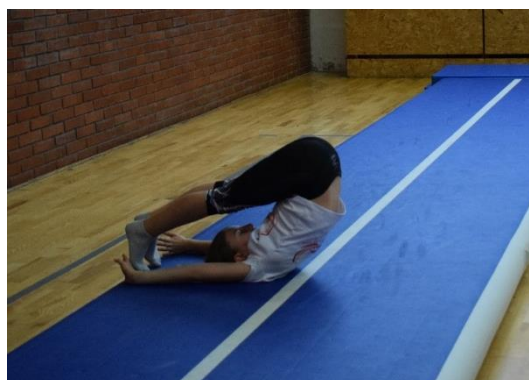
Metodika nácviku

- zopakovat pohyblivostní průpravu,
- „kolébka“ – ze sedu skrčmo pádem vzad do lehu vznesmo a zpět do dřepu,
- kotoul na šikmé ploše,
- kotoul v běžných podmínkách.

Při nácviku se volí průpravná cvičení a hry. Cílem každé hry nebo cvičení má být trénink zvolené průpravy, fáze nácviku prvku či dovednosti nebo zvládnutí kritického místa v technice provedení.

Nácvik kolébky

Nácvik „kolébky“ na vyšší podložce např. 10 cm, umožňuje lepší vstávání. Postupně se výška snižuje.



„Kolébka“

Průpravné cvičení kolébky formou soutěživé hry: „*Kdo sebere nejrychleji nebo nejvíc míčů a předá je své dvojici*“.



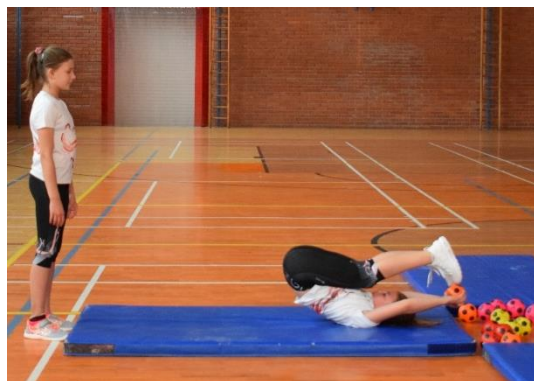
Rozestavení žíněnek a míčů

Pro hru je potřeba tolik žíněnek a trojnásobek míčů, kolik je vytvořených dvojic. Jeden z dvojice (který cvičí) stojí na začátku žíněnk, zády k míčům a čelem ke své dvojici. Provádí dřep a pádem vzad leh vnesmo, sebere *pouze jeden* míč ve vzpažení, vrací se zpět, přes sed skrčmo a dřep, se zvedá a podává míč své dvojici. Partner z dvojice převezme míč a položí ho za sebe na určené místo, které může být vzdáleno i několik metrů.

Po vysbírání míčů si cvičenci role otočí.

Která dvojice získá nejvíce míčů nebo nejrychleji sebere určený počet míčů, vyhrává. Vyhlašovat se mohou i jednotlivci.

Trenér/učitel kontroluje správné provedení kolébky.



Dřep

Leh vnesmo, sebrání míče

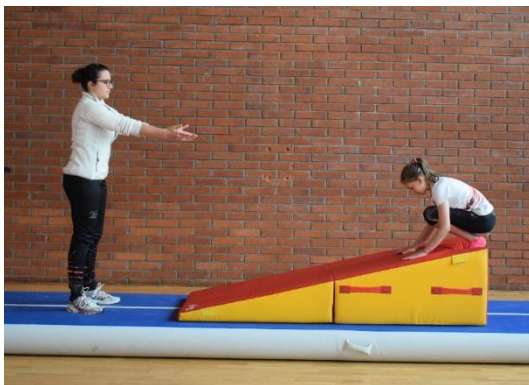


Sed skrčmo, předpažení, náklon trupu vpřed – tj. nácvik vstávání z kotoulu

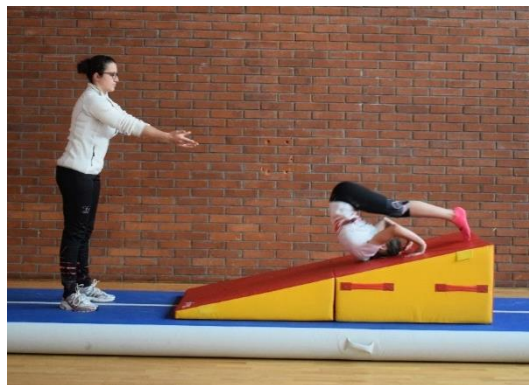
Předání míče

Kotoul vpřed na šikmé ploše

Pro vytvoření šikmé plochy je vhodné využít skládací klín. Pokud není k dispozici, je možné si nakloněnou rovinu vytvořit z odrazového můstku, který se překryje žíněnkou. Další variantou je využití dvou vrchních dílů klasické dřevěné švédské bedny. Vrchní díl se sejme, otočí o 90° a kratší stranou se opře o druhý, větší díl. Opět se vzniklá nakloněná rovina překryje žíněnkou.

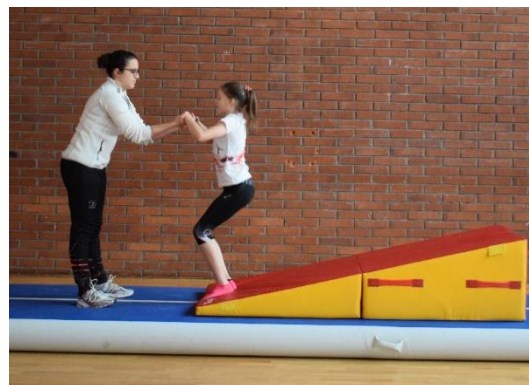


Vzpor dřepmo na klínu



Zahájení rotace v kotoulu

Předklonem hlavy, kdy je možné cvičence vyzvat povel *„Podívej se na své břicho“*, sbalením trupu a dopnutím dolních končetin, *ne odrazem*, je zahájena rotace.



Uchopení za ruce vztyk, dokončení kotoulu

Dopomoc

Při provádění kotoulu vpřed na šikmé ploše dopomoc stojí před cvičencem, čelem k němu. Napřáhne své ruce a snaží se uchopit podané ruce cvičence. Tím se zabrání nežádoucímu zlozvyku opírat se rukama o podložku za tělem.

KOTOUL LETMO

Při jeho nácviku je ideální využít airtrack, žíněnky a slzu, která je výbornou metodickou pomůckou i pro nácvik přemetu vpřed nebo vzad.

Provádí se z rozběhu spojeného s odrazem z obou nohou. V okamžiku odrazu je trup mírně předkloněn a paže švihem směřují do předpažení povýš. Odrazová síla je příčinou vystoupení těla cvičence nad podložku a také jeho přetáčení v letové fázi. Aktivním zanožením je zajištěn zášvih a přes zpevněné paže, jejich krčením, cvičenec přechází do kotoulu.



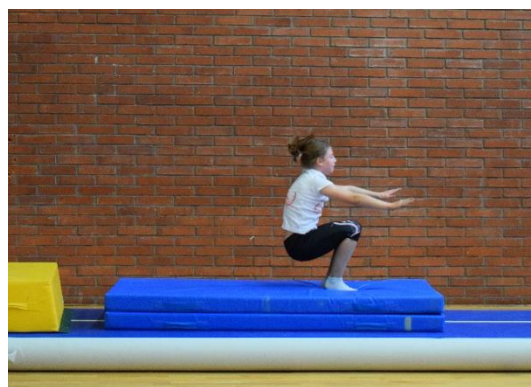
Odraz



Letová fáze



Začátek sbalení



Dokončení kotoulu letmo

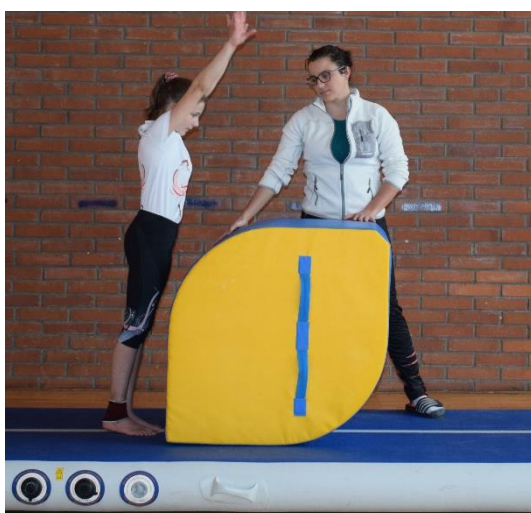
Metodika nácviku

- zopakovat zpevňovací průpravu,
- nácvik polohy v letu na metodické pomůcce slzičce,

- kotoul letmo přes díly bedny nebo mezeru mezi žíněnkami,
- kotoul letmo s dopomocí trenéra/učitele v letové fázi,
- kotoul letmo z vyvýšené plochy nebo můstku.

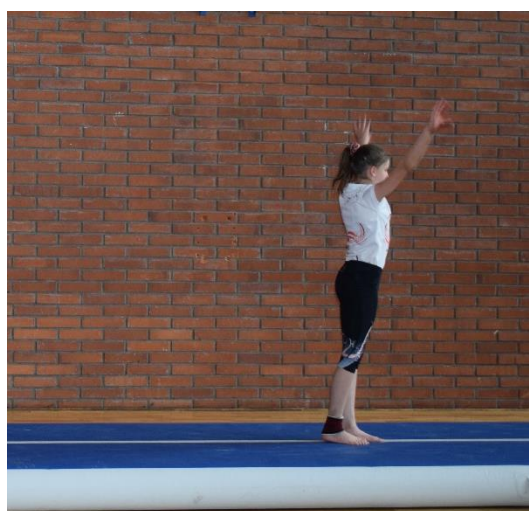
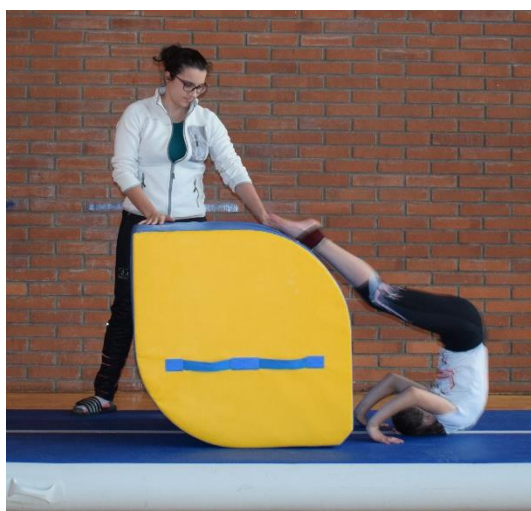
Nácvik kotoulu letmo na slze

Trenér/učitel nakloní k cvičenci slzu a následně s ním ji překlápí. Cvičenec nalehne na slzu s pažemi ve vzpažení a začne zatlačit do pat. Jakmile cvičenec dosáhne na podložku, zahájí sbalení do kotoulu a vztyk.



Příprava na nalehnutí

Poloha letové fáze



Sbalení

Dokončení rotace a vztyk



Kotoul letmo přes nízkou překážku



Kotoul letmo přes zvýšenou překážku

Dopomoc

Trenér/učitel sleduje cvičence očima už v rozběhu. V okamžiku náskoku už má připravené své paže. Bližší paži (ke cvičenci) přikládá pod stehna, vzdálenější (od cvičence) pod trup a nadlehčuje cvičence po celou dobu letu. Svým tělem kopíruje dráhu letu cvičence, od jeho odrazu nohama po dopad rukama na podložku.



Dopomoc při odrazu a fázi letu



Dopomoc při dokončení letové fáze



SALTO VPŘED

Při saltu vpřed se tělo přetáčí za letu kolem pravolevé osy procházející těžištěm těla. Salta se provádí z místa i rozběhu. V průběhu ne příliš vysokého náskoku, aby se neztratila dopředná rychlost, se paže vzpaží (jedna ze tří možností) a po odrazu se vedou bočnými oblouky vpřed k bérům, zároveň dochází k **zanožení skrčmo**, **předklonu hlavy** a zahájení **sbalení těla**. Čím větší a rychlejší je sbalení, tím větší nastane změna v rotaci.

Varianty salta vpřed

- skrčmo (i s obratem),
- schylmo (i s obratem),
- toporně (i s obratem).



Salto vpřed skrčmo

Průpravná a posilovací cvičení

Průpravná a posilovací cvičení jsou obdobná s cvičeními uvedenými u kotoulu vpřed a kotoulu letmo. Je třeba se zaměřit:

- na posílení břišních svalů (lehy – sedy, ve visu závěsem v podkolení a „rukama v týl“ – zvedat trup a dávat čelo na kolena,
- odrazovou průpravu dolních končetin,
- pohyblivost páteře,
- rotační (např. vícenásobné kotouly vpřed se zakopáváním),
- doskokovou průpravu.

Metodika nácviku

- nácvik rotace vpřed – zanožit skčmo se současným předklonem hlavy, ramena a paže „dohání“ kolena,
- na velké trampolíně – opakované přímé výskoky a pažemi stále ve vzpažení, výskoky z kleku do stoje, z kleku kotoul vpřed, z kleku salto vpřed, salto vpřed ze stoje,
- výskok kotoulem na vysokou podložku (molitanovou bednu „nadél“, 3 duchny na sobě),
- výskok saltem na vysokou podložku,
- salto s dopomocí,
- salto bez dopomoci, přes překážky.

Dopomoc

Dopomoc stojí před místem odrazu. Svou bližší paži dává pod dlaní vzhůru pod břicho, vzdálenější přikládá na záda cvičence, nadzvedává ho a pomáhá mu do rotace.



Přikládání paží



Dopomoc trvá až do doskoku

KOTOUL VZAD

Technicky správné provedení kotoulu vzad vychází ze stoje spojného (podřepu, dřepu), vzpažit. Vychýlením těla vzad a pádem přes „kolébku“ s rychlým švihem dolních končetin za hlavu, dohmatem rukou vedle ramen a maximálním sbalením, dochází k přetáčení těla. V okamžiku, kdy prochází trup a následně hlava místem opory, se paže začínají dopínat, tzn., začíná vzpíravá práce paží do konečné polohy. Hlava je po celou dobu provádění kotoulu vzad v předklonu. Pro postavení rukou existují dvě odlišné varianty. Nejobvyklejší je postavení rukou vedle ramen s prsty směřujícími vzad a s lokty blízko u sebe. Druhá varianta je podobná gymnastickému způsobu provedení, tj. ve vzpažení, s prsty směřujícími dovnitř a dlaněmi vzhůru. Při provádění kotoulu se podložky nejprve dotknou malíkové hrany rukou.

Při kotoulu vzad se zapojují obdobné svalové skupiny, jako u kotoulu vpřed. Ze svalů dolní končetiny to jsou čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, napínač stehenní povázky, z břišních svalů jsou to např. přímý sval břišní a zevní šikmý sval břišní. Podstatně větší důraz je kladen při vstávání na zapojení velkého prsního svalu, přední části svalu deltového a trojhlavého svalu pažního.

Varianty kotoulu vzad

- kotoul vzad do dřepu,
- kotoul vzad do vzporu klečmo,
- kotoul vzad do vzporu stojmo,
- kotoul vzad do stoje rozkročného,
- kotoul vzad stoje na rukou.

Výchozí pozice, za které lze kotoul vzad provádět jsou:

- sed,
- dřep,
- stoj.

U **kotoulu vzad do dřepu** je ukázána první varianta kladení rukou na podložku a to vedle ramen s **prsty směřujícími vzad**, tj. k ramenům.



Pád vzad ze dřepu

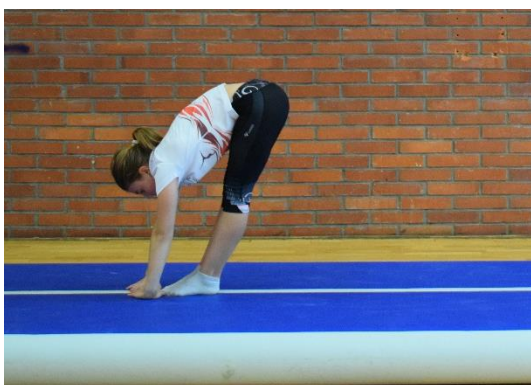
Leh vznesmo, prsty směřují k ramenům



Vzepření na pažích

Dřep

U **kotoulu vzad do stoje** je předvedena druhá varianta s **prsty směřujícími dovnitř** a vytočenými dlaněmi ve **vzpažení**. Přetáčení a vzepření se děje kolem malíkové hrany.



Ze stoje pádem vzad leh vznesmo se vzpažením



Vzepření do vzporu stojmo

Dokončení kotoulu vzad

Průpravná a posilovací cvičení

Při výběru průpravných cvičení vycházet z podporové průpravy pro posílení svalstva paží a pletence ramenního. Je vhodné nejprve zařazovat cvičení ve smíšených podporech:

- chůze a běhání po čtyřech, „raci“,
- kliky s tlesknutím,
- ve vzporu ležmo současným odrazem paží a nohou poskoky vpřed,
- „trakaře“ vpřed, vzad, stranou, odrazy, apod.

Z posilovacích cvičení je třeba volit taková, která se zaměřují na posílení svalů pletence ramenního, deltového a trapézového, pro pohyb z předpažení do vzpažení, ale i na posílení břišních svalů a svalů dolních končetin:

- cvičení s použitím gumových expandérů nebo lehkých činek,
- v sedu vzpažit, tlačit ruce vzad, výdrž,
- opakovaně z lehu – leh vznesmo,
- přednosy na žebřinách skrčmo, v přednosu dopínání a krčení končetin, roznožování, „jízda na kole“,
- předávání míče ve dvojici, v přednosu.

Příprava na zatlačení rukama do podložky

Sedící cvičenec, v prvním cvičení tlačí ruce vzad ve vzpažení a přetlačuje se se stojícím, ve druhém, trénuje zpevnění paží, trupu a pletence ramenního.



A: Sed, vzpažit, dlaně vzhůru, prsty dovnitř, tlačí ruce vzad B: stojí, opírá ruce o malíkovou hranu, přetlačuje ruce cvičence vpřed

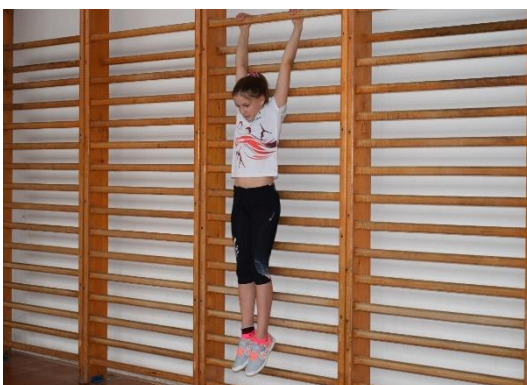


A: Sed, vzpažit a otočit dlaně vzhůru B: položí své ruce na dlaně své dvojici

A: zpevněné tělo i paže B: vyskakuje a tlačí do rukou své dvojici

Přednosy na žebřinách

Přednosy skrčmo se mohou provádět v různých modifikacích například snožmo, střídavě přednožovat skrčmo pravou /levou nebo imitovat „jízdu na kole“. Koleny se může cvičenec dotýkat až čela, což je více náročné.



Vis, přednos skrčmo

Předávání míče v přednosu na žebřinách

Jeden z dvojice dostane míč mezi kotníky, přednoží vpravo a přes přednožení předá míč své dvojici.



Předání míče v přednosu



Druhý z dvojice si vezme míč a dotkne se žebřin vlevo

Metodika nácviku

- zopakovat podporovou průpravu,
- „kolébka“ vpřed a vzad s předkloněnou hlavou a s postavením paží a rukou dle zvolené varianty,
- nohy za hlavu s postavením paží a rukou dle zvolené varianty,
- kotoul vzad na šikmé ploše,
- kotoul vzad s dopomocí.

Nohy za hlavu s postavením paží

Průpravné cvičení formou soutěživé hry: „Která dvojice předá míče mezi kotníky nejrychleji nebo největší počet míčů“.

Jedná se o obdobnou hru, jako u kotoulu vpřed, s tím rozdílem, že cílem této hry je naučit cvičence dávat nohy za hlavu a nezvedat je do stropu. Žíněčky mohou být rozmístěny do kruhu nebo vedle sebe v řadě. Míče jsou vně žíněnek, jsou-li v kruhu a na jedné straně žíněnek, jsou-li v řadě. Cvičí se ve dvojicích, jeden je podávající, druhý cvičící. Podávající doběhne pro míč, podá ho cvičícímu. Ten si ho vloží mezi kotníky, provede dřep, leh vznesmo se vzpažením, míč položí za hlavu a zvedá se pro další. Po vysbírání míčů si cvičenci role otočí.

Která dvojice předá nejvíce míčů nebo nejrychleji položí určený počet míčů, vyhrává. Vyhlašovat se mohou i jednotlivci.

Trenér/učitel kontroluje správné provedení cvičení.



A: podá míč B: míč vloží mezi kotníky

B: nohy za hlavu, pustí míč



A: podává míč B: se zvedá do stoje

A: jde pro další míč B:



Kotoul vzad na šikmé ploše

Volba postavení rukou na podložce může ovlivnit způsob nácviku různých variant kotoulů, proto je dobré zohlednit individuální dispozice cvičence.

Druhá varianta postavení rukou v kotoulu, je ve své podstatě technicky jednodušší, ale vyžaduje vyšší úroveň síly.



Příprava rukou a jejich postavení na klínu pro malé děti



Pohled na postavení rukou z přední strany

Pro malé děti je výhodnější, když si prsty spojí a otočí dlaněmi vzhůru. V průběhu pohybu mají tak ruce stále spojené a mohou se soustředit na dotek rukama o podložku. Starší cvičenci si nemusí prsty proplétat, ani spojovat, jen nastavit dlaně do správné polohy, kdy prsty směřují dovnitř a dlaně jsou vytočené vzhůru.

Kotoul vzad na klínu se provádí ze sedu po předchozí přípravě paží. Postupně „obratel po obratli“ si cvičenec lehá na klín, až se malíková hrana rukou dotkne podložky. Pokud má tělo zpevněné, může využít „kolébky“ a tak, jak pokládá trup a paže na podložku, zároveň zvedá dolní končetiny (viz obrázek).

Při prvních pokusech může cvičenec jen sedět na klínu, následně se položit, až ucítí ruce na podložce a pak teprve přednožovat.



Sed, vzpažit

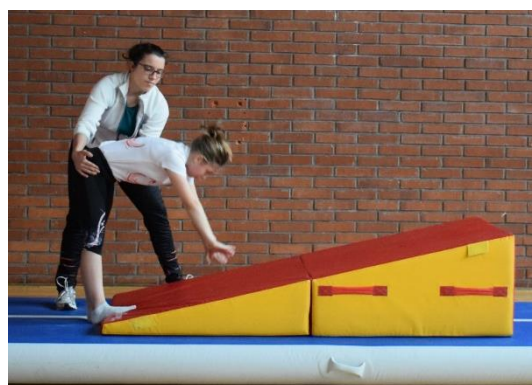
Postupné lehání na podložku

Přednožením a lehem vnesmo pokládá cvičenec **nohy za hlavu na podložku** a zatlačením rukou do podložky se začíná vzpírat do konečné polohy kotoulu.



Leh vnesmo na klínu

Zapření se rukama o podložku



Odstrčení od podložky a dokončení kotoulu

Dopomoc

Z bočního pohledu je dobře vidět, že trenér/učitel stojí maximálně na předpažení daleko, natahuje se k cvičenci a snaží se ho uchopit za boky, hned po přechodu jeho dolních končetin. Svoji bližší rukou (k cvičenci) uchopí jeho bližší bok, prsty dá pod břicho a vzdálenější rukou uchopí (přes jeho tělo) za druhý bok. Začne couvat a nadlehčovat cvičence.

Důležité je i jak daleko za cvičencem dopomoc stojí. Ideální vzdálenost je stát v místě, mezi rameny a dohmatem rukou na podložku (viz pohled z boku na klín).



Příprava na uchopení za boky



Nadzvedávání za boky cvičence

Dopomoc trvá až do dokončení pohybu

KOTOUL VZAD DO STOJE NA RUKOU

Zařazená ukázka kotoulu do stoje je obtížnější variantou kotoulu vzad. Jejím předpokladem je zvládnutí stoje na rukou. Lze ho provádět přes pokrčené i napjaté paže. Pádem vzad přes kolébku se získává pohybová energie, která se může ještě zvýšit složením dolních končetin k trupu (cca 90°). Rukama se dohmatává co nejdříve na podložku. Otvírání ramenních a kyčelních úhlů (trčení nohou) je dáno rychlostí pádu a kotoulu a je ho třeba zkoordinovat tak, aby byl proveden před svislicí (procházející dohmatem rukou na podložku) a umožnil dokončit cvik v poloze stoje na rukou.



Kotoul do stoje na rukou

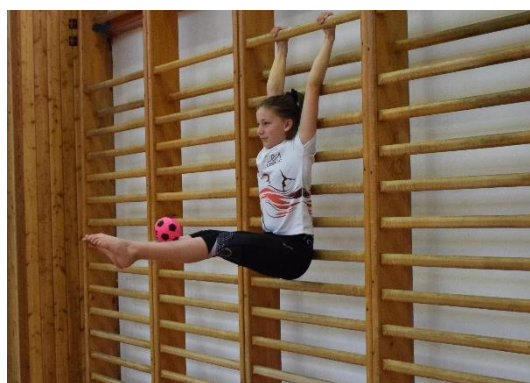
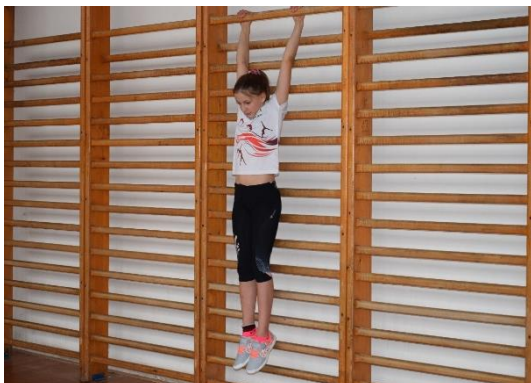
Důležité je soustředit se na fázi cviku, kdy v okamžiku zatlačení paží do podložky a zvedání se do stoje se cvičenec nezačal prohýbat (třetí obrázek zleva) v bederní části páteře.

Průpravná a posilovací cvičení

- zopakovat zpevňovací průpravy formou her a soutěží na výdrž „*Kdo vydrží nejdéle v určité poloze*“,
- zopakovat podporové průpravy (viz kotoul vzad),
- posilovací cvičení zaměřit na posílení svalů pletence ramenního,
- lehy – sedy, lehy vznesmo s míčem mezi kotníky,
- přednosy na žebřinách – držet míč na holeních, odkopávání hrozeného.

Hry a soutěže

První cvičení je soutěž. Soutěží dvojice mezi sebou nebo dvojice v rámci skupiny, kdo nejdéle udrží míč na holeních v přednosu. Ve druhém cvičení se cvičenec snaží, kromě posílení břišních svalů, odkopnout hozený míč zpět své dvojici.



Vis a přednos, držet míč



A: hází míč B: vis přednožmo skrčmo

A: chytá míč B: odkopává míč zpět

Metodika nácviku

- zopakovat stoje na rukou s vazbami s kotoulem,
- kolébka se správným postavením paží do lehu vnesmo,
- opakované trčení z lehu vnesmo do stoje na lopatkách („svíčka“),
- kotoul vzad do vzporu stojmo na nakloněné rovině,
- kotouly vzad do podporu ležmo,
- kotoul vzad do stoje na rukou na nakloněné rovině s dopomocí,
- kotoul vzad do stoje s dopomocí.

Opakované trčení z lehu vznesmo



Leh vznesmo

Stoj na lopatkách

Kotoul vzad do podporu ležmo

Tímto cvičením se trénuje zapojení paží v kotoulu do stoje. Po vytrčení dolních končetin do stropu, dochází k narovnání těla, které zůstává až do dokončení pohybu v neměnné poloze, Cvičenec se soustředí na výrazné zatlačení rukama do podložky. Hlava zůstává až do dokončení celého pohybu stále v předklonu.



Pád vzad ze stoje

Stoj na lopatkách s postavením paží



Průběh vzpíravé fáze bez vysazení do vzporu ležmo, hlava předkloněná

Kotoul vzad do stoje na rukou na nakloněné rovině

Výchozí poloha je stejná jako u kotoulu vzad na nakloněné rovině. Cvičenec začíná ze sedu, zády k nakloněné rovině. Vzpaží, vytočí dlaně do stropu a prsty dovnitř. Začíná se pokládat na klín přes „kolébku“, otvírat úhel mezi dolními končetinami a trupem a v okamžiku dohmatu malíkovou hranou na podložku, zatlačí rukama do klínu a staví stoj na rukách. Po té přednoží jednu nohu, přes kterou se postaví.



Příprava na kotoul do stoje ze sedu na klínu

Trčení nohama do stropu



Stoj na rukou

Konečná poloha ve stoji se vzpažením

Dopomoc

Dopomoc stojí zhruba v místě, kde cvičící položí ramena i paže na podložku a poskytuje se z boku, chycením těsně pod koleny. V průběhu celé vzpíravé fáze cviku, tj. z lehu vznesmo až do stoje na rukou se cvičenec nadlehčuje. Dle technické

vyspělosti cvičence se dopomoc může dávat i za boky nebo za hrudník, což je ovšem náročnější na udržení rovnováhy ve stoji na rukou.



Příprava na dopomoc



Chycení na stehnech pod kolena



Nadlehčení cvičence



Dopomoc trvá

Vazby s kotoulem vzad do stoje na rukou

- kotoul vpřed – kotoul vzad do stoje na rukou – kotoul vzad,
- kotoul vzad – kotoul vzad do stoje na rukou,
- přemet stranou – kotoul vzad do stoje na rukou,
- stoj na rukou – kotoul vzad do stoje na rukou,
- stoj na rukou kotoul – kotoul vzad do stoje na rukou.

STOJ NA RUKOU

Mezi gymnasty se všeobecně tvrdí, že „stojka, je základ gymnastiky“. Stoj na rukou patří mezi statické rovnovážné polohy. Její obtížnost je dána malou plochou opory a polohy hlavou dolů. Provádí se výkrokem odrazové nohy, dynamickým zanožením napnuté švihové nohy, se současným oddáleným dohmatem rukou vpřed (zajistí vytvoření přímého úhlu paže – trup – nohy) na podložku, následným odrazem a zastavením dolních končetin ve stoji na rukou. Stabilita je závislá na velikosti opory, proto se doporučuje mít roztažené a pokrčené prsty rukou v šíři ramen a postavením těžiště nad středem plochy opory. Vyrovnávání polohy se provádí tlakem dlaní a prstů na podložku. Oči sledují ruce.

Při provádění stoje na rukou, jsou nejvíce zatěžované svaly pletence ramenního a svaly paží (viz kotouly). Dále svaly trupu, břišní i zádové, hluboké povrchové, které udržují v oporové fázi, při dohmatu rukama na podložku, rovnováhu. Zapojovány jsou i skupiny svalů dolní končetiny.



Stoj na rukou

Průpravná a posilovací cvičení

Při výběru průpravných cvičení vycházet z podporové průpravy pro posílení svalstva paží a pletence ramenního, dále ze zpevňovací a pohyblivostní průpravy:

- ve vzporu ležmo ručkování, obraty, vychylování ramen, posílání míče ve dvojicích, kliky s tlesknutím,
- cvičení s využitím koberečků, expanderů,
- cvičení, při kterém se cvičenec uvědomí „pocit hlavou dolů“,

- ve vzporu ležmo současným odrazem paží a nohou poskoky vpřed,
- „trakaře“ v kombinaci kliku a odrazu,
- posílení svalstva pro vytvoření přímého úhlu paže – trup – nohy,
- zopakovat zpevňovací průpravu (svalové skupiny fixující páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby),
- z pohyblivostní průpravy rozsah v ramenním a zápěstním kloubu.

Posílení paží a svalstva pletence ramenního



Vzpor ležmo

Vysadit, ručkovat k žebřinám (přímý úhel mezi pažemi a trupem)



Vzpor ležmo - střídavě P/L rukou se dotýkat hýždí

Ve vzporu ležmo si posílat míč



Klik - odrazit z kliku a tlesknout

Cvičenec si uvědomí pocit „hlavou dolů“ ve stoji na rukou

Z jednoho dílu molitanové bedny se u žebřin vytvoří nakloněná rovina. Cvičenec provede vzpor klečmo na nakloněné rovině, paže má na podlaze. Dopnutím kolen se hýždě přesunou nad ramena a místo opory, jako ve stoji na rukou.



Vzpor klečmo - dopnou dolní končetiny

Posílení svalstva pro vytvoření přímého úhlu paže – trup – noha



Podřep na L/P zanožit P/L, předklon vzpažit s oporou u žebřin

Podřep zánožný na vyšší podložce, předklon vzpažit – výdrž

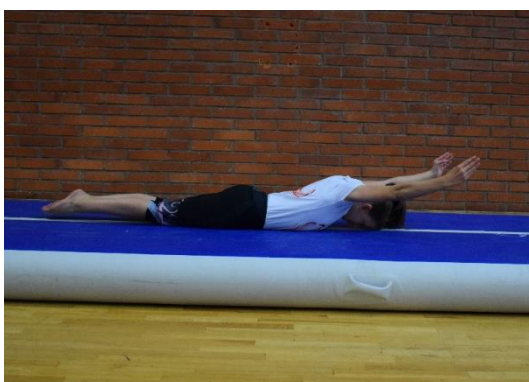
Rozsah v zápěstním a ramenním kloubu

Ideální rozsah v zápěstním kloubu je, když hřbet ruky svírá s předloktím 90° . Pokud cvičenec v lehu na břiše vzpaží 20–30 cm nad podložku, je to považováno za ideální rozsah ramenního kloubu.



Rozsah v zápěstním kloubu v lehu na břiše

Rozsah v zápěstním kloubu v lehu na zádech



Rozsah v ramenním kloubu

Metodika nácviku

- ideální postavení jednotlivých segmentů těla pro stoj na rukou, trénovaný vleže,
- zanožení švihové nohy s oddálený dohmat rukou vpřed,
- přenesení váhy těla na paže,
- podřep zánožný, vzpažit – stoj na rukou s dopomocí dalšího cvičence,
- stoj na rukou čelem ke stěně (k opoře),
- stoj na rukou s dopomocí,
- stoj na rukou v prostoru bez opory i dopomoci, ve vazbě s kotoulem.

Postavení jednotlivých segmentů těla ve stoji na rukou

Výchozí poloha je v lehu na břiše, vzpažit. Zápěstí jsou podložena žíněnkou, aby se napřímil úhel v ramenním kloubu. Cvičenec podsadí pánev, zapře se o zápěstí do žíněnkou. V tuto chvíli jsou kotníky, kolena, kyčle, ramena a zápěstí v jedné rovině a tuto polohu by měl zaujmout i ve stoji na rukou.



Leh na břiše, vzpažit

Zanožení švihové nohy s oddáleným dohmatem rukou vpřed

Pro toto cvičení je třeba vytvořit nakloněnou rovinu z jednoho dílu molitanové bedny, který je zapřen o žebřiny, zhruba mezi pátým a šestým madlem. Cvičenec se postaví do výchozího postavení pro stoj na rukou, váha spočívá na odrazové noze, má vzpaženo. Cílem tohoto cvičení je, aby se cvičenec naučil zatížit odrazovou nohu a dohmatnout rukama tak daleko, aby nedošlo k vytvoření nežádoucího úhlu mezi pažemi a trupem a trupem a švihovou nohou. Aby zůstala zachovaná přímá linie spojující kotník, koleno, kyčel, rameno a zápěstí. Hlava je v prodloužení trupu.



Příprava na stoj

Zanožení švihové nohy s oddáleným dohmatem

Přenesení váhy těla na paže

Cvičenec provede vzpor klečmo zánožný L/P na nakloněné rovině, dlaně má na podlaze. Zánožená noha je zároveň nohou švihovou. Dopnutím pokrčené nohy se přenesou váha těla na paže. Důležité je zachovat přímou linii spojující kotník, koleno, kyčel, rameno a zápěstí. Hlava je v prodloužení trupu.



Vzpor klečmo zánožný L/P na nakloněné rovině

Vzpor stojmo zánožný L/P na nakloněné rovině

Stoj na ruce čelem k opoře

Jednoduché cvičení, které mohou cvičenci provádět opět sami. Záleží na jejich odvaze a technické vyspělosti. Postaví se zády k žebřinám, 50 cm před ně, předkloní se a položí dlaně na zem. Zánoží skčmo jednu nohu a zapře se jí o libovolnou příčku žebřin. Druhou nohu klade o příčku výš. Tak postupuje vzhůru a zároveň se přibližuje ručkováním blíž k žebřinám, až zaujme polohu ve stoju na rukou. Očima sleduje ruce a podlahu. V této poloze se cvičenci lépe kontroluje správné postavení jednotlivých segmentů těla.

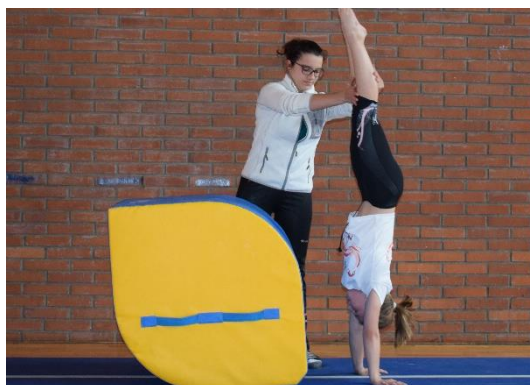


Nohama se po příčkách posouvat vzhůru

Stoj na rukou

Stoj na rukou na slze a v prostoru

Ruce jsou na šíři ramen, prsty mírně roztažené a pokrčené. Oči sledují ruce.



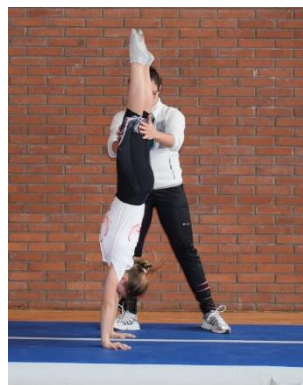
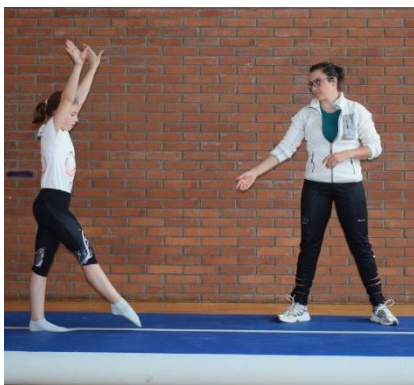
Nácvik stoje na rukou pomocí „slzy“



Stoj na rukou

Dopomoc

Dopomoc se poskytuje z boku, ze strany švihové nohy, za stehna těsně nad koleny a podle technické vyspělosti cvičence za boky nebo za hrudník.



Bližší rukou k cvičenci uchopit za přední, vzdálenější rukou za zadní stranu stehna.

Vazba se stojem na rukou:

- stoj – kotoul do dřepu, do stoje roznožného,
- stoj – kotoul schylmo,
- kotoul do dřepu – odrazem snožmo stoj – kotoul.

Provedení vazby „stoj – kotoul“ **přes pokrčené paže**

Ve stoji na rukou, po vychýlení těžiště, cvičenec předkloní hlavu, postupně **krčí paže** a začíná se balit („hrbit“) do kotoulu. Nevysazuje ani nekrčí dolní končetiny.



Stoj kotoul přes pokrčené paže



Provedení vazby „stoj – kotoul“ **přes napjaté paže**

Při tomto gymnastickém způsobu provedení kotoulu dochází k většímu vychýlení těžiště. Opět se předkloní hlava a paže se nekrčí.



Stoj kotoul přes napjaté paže



PŘEMET STRANOU

Přemet stranou patří mezi pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přetáčení toporného těla oporem jedné nebo obou rukou o základnu. Z výchozího postavení, stoje přednožného a vzpažení povýš dochází k výkroku a náklonu vpřed. Technickým základem pohybu je dynamické zanožení švihové nohy, předklonem a otočením trupu o 45° před dohmatem jednou a po té druhou rukou v dostatečné vzdálenosti ve směru pohybu s následným odrazem odrazové nohy. Při průchodu stojem musí být těžiště nad plochou opory, dolní končetiny zpevněné a široce roznožené. Dopadem na švihovou nohu a odrazem z obou paží do konečné polohy je přemet stranou dokončen.

Při provádění přemetu stranou, jsou opět nejvíce zatěžovány svaly pletence ramenního a svaly paží (viz kotouly). Dále svaly trupu, břišní i zádové, které udržují v oporové fázi, při dohmatu rukama na podložku, rovnováhu. Při odrazu a dopadu jsou zapojovány i skupiny svalů dolní končetiny.



Přemet stranou

Průpravná a posilovací cvičení

- zopakovat zpevňovací, podporovou a rotační průpravu,
- posilovací cvičení uvedená u stoje na rukou a kotoulů,
- přeskokování šířky dílů bedny/lavičky s oporou paží snožmo i střídnonož,
- ve stoji na rukou přenášet váhu (dotýkat se ramen a stehen).

Přeskakování šířky dílů bedny s oporou paží

Cvičenec se učí krátkodobě přenášet váhu těla na paže. Postaví se z boku snížené bedny, stačí 2–3 díly a opře se oběma rukama o vrchní díl. Odrazem z obou nohou přeskočí šířku bedny na druhou stranu a zpět. Postupně se snaží o vyšší výskok (např. přeskočit schylmo) nad bednou a tím pádem delší setrvání v pozici na rukou.



Odras snožmo přeskočit skrčmo



Odras střídmonož

Ve stoji na ruku přenášet váhu

Cvičenec postaví stoj na ruku čelem k žebřinám a přenáší váhu z P na L paži



Dotýkat se ramen



Dotýkat se steh

Metodika nácviku

Při nácviku přemetu stranou u malých dětí se doporučuje:

- určit směr otáčení u každého individuálně (vpravo, vlevo),
- připravit stanoviště – křídou nakreslit na podlahu v dostatečné vzdálenosti od sebe oblouk, čáry s menším zakřivením a přímku a položit na ně obrysy dlaní a chodidel, úkolem je provést pohyb a snažit se položit ruce a nohy na čáru,
- nácvik natočení trupu s dohmatem na podložku,
- stoj na ruce s čelným roznožením (s/bez dopomoci),
- provádět přemet stranou s využitím náradí (mezi dvěma žíněnkami, přes nízkou překážku),
- provádět přemet stranou samostatně i ve vazbách, na obě strany,
- provádět přemet stranou po přemetovém předskoku.

Přímka s obrysy dlaní a chodidel

Na obrázku jsou nakresleny obrysy dlaní a chodidel pro cvičence, který se odráží pravou nohou do přemetu stranou. Ruce se pokládají na podložku střídmoř. První se pokládá stejná ruka, jako je odrazová noha a to kolmo malíkovou hranou k ní. Druhá ruka se pokládá prsty „proti“ směru pohybu, na šíři ramen daleko od sebe a vně mimo osu pohybu. Následuje došlap švihovou nohou, chodidlem směřujícím k rukám a došlap odrazovou nohou.



Nákres dlaní a chodidel při odrazu z pravé nohy do přemetu stranou

Pokus o položení rukou a nohou na značky

Nácvik natočení trupu s dohmatem na podložku

Cvičenec si lehne přes hranu klínu tak, aby dosáhl rukama na podložku. Zanoží jednu dolní končetinu. Odrazem jedné ruky, přenesením váhy na druhou ruku a otočením trupu o 90°, trénuje postavení těla v přemetu stranou.



Stoj na pažích, přednožit P/L a opora o podložku

Postavení těla a paží v přemetu stranou

Stoj na rukou s čelným roznožením

Provádí se dvěma způsoby. V prvním případě se cvičenec postaví čelem ke zdi a provede stoj na rukou s čelným roznožením, zády ke zdi. V druhém případě se postaví bokem ke zdi stejnou stranou, jakou má odrazovou nohu, vzpaží a odrazí se do přemetu stranou. V okamžiku, kdy cvičenec prochází stojem na rukou s čelným roznožením, se zastaví a opře o zeď.



Bez dopomoci o zeď



S dopomocí

Přemet stranou s využitím nářadí

Pro trénování správného vytažení paží do dálky a oddáleného dohmatu je vhodné využít nízkou překážku (např. díl molitanové bedny, lavičku na šír, vrchní díl klasické bedny). Cvičenec se odráží „před“ překážkou a ruce klade na podložku „za“ překážkou. Kontrola průchodu stojem na rukou se děje mezi žíněnkami.



Přemet stranou přes překážku

Přemet stranou mezi dvěma žíněnkami

Dopomoc

Dopomoc stojí na straně odrazové nohy cvičence. Provádí se uchopením za boky. U malých dětí je výhodné si kleknout, pro udržení lepší stability.



Napřáhnutím paže vyzve cvičence k akci



Uchopení za boky a pronesení pohybem



Dopomoc drží cvičence až do dokončení pohybu

Po celou dobu průchodu těžiště těla přes místo opěry, dopomoc drží a nadlehčuje cvičence při pohybu. Dopomoc trvá až do úplného dokončení pohybu.

Dopomoc při pohledu z boku



Bližší ruka pod bok, přes který se cvičenec uklání

Dopomoc za zády cvičence



Dokončení pohybu

JAK NA SKRČKU

SKRČKA

Skrčka patří mezi přeskoky přímé. Základním předpokladem pro správné provedení je stupňovaný rozběh zkoordinovaný s dlouhým náskokem a dopadem na můstek s mírným přednožením. V závěru odrazu je těžiště těla před místem opory, zajistí se tak momentový účinek, který v první letové fázi přetáčí tělo vpřed, současně s „předšvihnutím“ paží vpřed. Zášvih je možný zvyšovat aktivním zanožením po odrazu a oddalováním můstku. Tělo je toporné, ruce jsou při dopadu na nářadí před rovinou ramen, dráha těžiště těla je v nejvyšším bodu. Dokončení odrazu musí být dříve, než ramena přejdou svislou rovinu dohmatu. Důsledkem odrazu dojde k převedení vodorovné složky pohybu těžiště na šikmý let vzhůru v druhé letové fázi. **Dolní končetiny se krčí až po odrazu paží.** Mění se směr točivosti těla (kolem volné osy těžiště) nohama dolů. V závěrečné fázi dochází k napřimení trupu, mírnému přednožení a pružnému dopadu do doskoku.

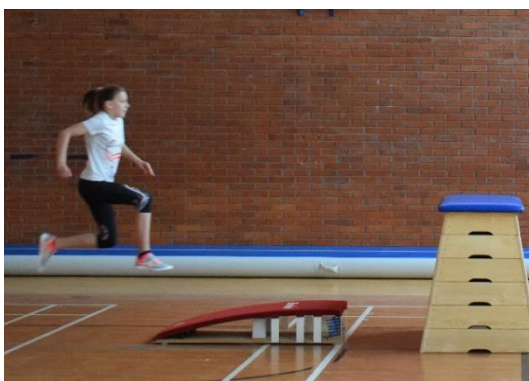
Pro provedení skrčky jsou zapojovány svaly dolních končetin způsobující odraz z můstku a svaly pletence ramenního a horní končetiny, způsobující odraz z nářadí.

Z didaktických důvodů se přeskok dělí na následující části:

- rozběh,
- náskoku a odraz z můstku,
- 1. letové fáze (doba od opuštění můstku po dohmat na nářadí),
- dohmat a odraz z nářadí,
- 2. letová fáze (doba od odrazu z nářadí po dopad na podložku),
- doskok.

Rozběh na přeskoku je dle pravidel sportovní gymnastiky maximálně 25 metrů. Pro začátečníky s jednoduchými skoky stačí rozběhová vzdálenost kratší, přibližně 10–15 metrů.

Na následujících obrázcích jsou ukázány jednotlivé části a fáze skrčky přes bednu.



Dlouhý náskok

Dopad na můstek s mírným přednožením



První letová fáze

Dohmat a odraz z nářadí



Druhá letová fáze- narovnání, přednožení

Doskok

Průpravná a posilovací cvičení

Jednou z podmínek dobře technicky předvedené skrčky je správný a rychlý rozběh. Důležité je zopakování atletické abecedy (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, vysoká kolena, „kolesový“ běh, „jelení“ běh) a sprintů na krátkou vzdálenost maximálně 25 metrů.

Z akrobatických průprav:

- zopakovat zpevňovací a podporovou průpravu,
- zaměřit se na odrazovou průpravu horních končetin (kliky s odrazem souruč a tlesknutím, ve vzporu ležmo opakované odrazy souruč),
- zaměřit se na odrazovou průpravu dolních končetin a to na nácvik techniky odrazu a rozvoj odrazových schopností (např. násobené odrazy snožmo i jednož, přeskoky přes švihadlo, násobené odrazy z můstku na můstek a výskok na bednu, seskok z 30-40 cm vysoké bedny na můstek a následný výskok na bednu, z rozběhu 2–3 kroků náskok na můstek a výskok na žíněny),
- doskokovou průpravu (opakované skoky odrazem snožmo – přímé, skrčka, roznožka, schylka, s obr. 360° a doskok, seskoky z vyvýšené plochy a doskok, seskoky akrobatickým tvarem a doskok, skoky přes překážku a doskok).

Odrázovou průpravu dolních končetin

V gymnastice se využívá při odrazu z můstku tzv. **úderný způsob** odrazu. V okamžiku náskoku na špičky dochází ke zpevnění všech kloubních spojení dolních končetin a následnému rychlému dopnutí v kyčelních, kolenních i hlezenních kloubech s doprovodným pohybem paží ze zapažení do vzpažení.



Příprava a vícenásobné odrazy u žebřin

Koordinace náskoku a odrazu

Na můstek se cvičenec doráží z jedné, odrazové, nohy v takové vzdálenosti před můstkem, aby stačil během letu vysoko přednožit skrčmo švihovou nohu, dopnout ji, přinožit k ní druhou a doskočit snožmo do druhé poloviny můstku do mírného povysazení s pažemi v zapažení. Okamžitě dochází k dopnutí ve všech kloubech dolní končetiny a paže švihem pokračují do vzpažení, kde se prudce zastaví.



Náskok, doskok na můstek a odraz z můstku

Cvičení pro trénink výšky odrazu

Pro tato cvičení stačí můstek, žíněnka na doskok 10 cm, zvýšená podložka a míč. V prvním cvičení trenér/učitel v okamžiku výskoku cvičence vzpaží a ukáže libovolný počet prstů na rukách, které cvičenec v letu sečte/odečte/vynásobí/vydělí a po doskoku nahlásí výsledek. Je vhodné z cvičících vytvořit dvojice, kdy jeden cvičí a druhý ukazuje. Následně si role vymění.



Ve výskoku cvičenec počítá

Trenér/učitel ukazuje počet prstů

V druhé cvičení si trenér/učitel, předchozí cvičenec nebo dvojice vyleze na zvýšenou podložku a předpaží povýš s míčem v ruce. Úkolem cvičícího je vyskočit, trefit se do míče a doskočit.



Trenér/učitel drží míč

Cvičenec se snaží míč trefit

Pokud jsou přímé výskoky dostatečně vysoké, může cvičenec trénovat další skoky.



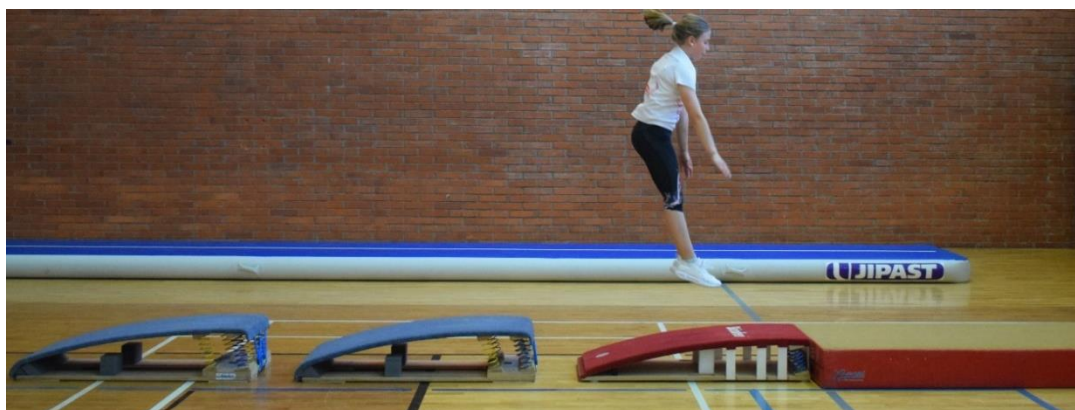
Skrčka

Roznožka



Schylka

Vícenásobné odrazy



1. varianta: 3 můstky + žíněnka na doskok

Příklady kombinace skoků:

- přímé výskoky – doskok,
- přímé výskoky – skrčka,
- přímé výskoky – roznožka,
- přímé výskoky – schylka,
- přímé výskoky – výskok s obratem 180°, 360°,
- přímé výskoky – akrobatický prvek (kotoul letmo, salto),
- přímý skok – skrčka – přímý skok – libovolný doskok,
- přímý skok – roznožka – přímý skok – libovolný doskok,
- skrčka – přímý výskok – roznožka – libovolný doskok.

V další variantě lze kombinovat můstky s díly bedny „našíř“. Paže se zvedají do každého výskoku.



2. varianta: 3 můstky + dvakrát 2 díly bedny + žíněnka na doskok

Příklady kombinace skoků:

- přímé výskoky opakovaně z můstku na bednu – doskok,
- přímé výskoky opakovaně s přeskakováním beden – libovolný doskok,
- přímý výskok – skrčky přes bednu – libovolný doskok,
- přímý výskok – roznožky přes bednu – libovolný doskok,
- výskok – skrčka – výskok – roznožka – libovolný doskok.

Doskok

Cílem doskoku je ztlumit kinetickou energii letícího těla. K tomu je třeba zapojit koordinovanou sílu dolních končetin cvičence a využít jeho rovnovážné schopnosti a orientaci v prostoru. Doskakuje se **přes špičky** na **obě nohy**, které jsou v **paralelním postavení v širší boků** (NE chodidla u sebe), **do podřepu**, kolena jsou vždy nad špičkami, tělo napříměné, ramena v ose nad místem dopadu. Doskok se tlumí silou všech svalů a kloubů dolních končetin, paže pomáhají k udržení rovnováhy.



Příprava na doskok, mírné přednožení, napnout špičky



Doskok do podřepu

Soutěž: „Kdo provede více bezchybných doskoků“. Trenér/učitel nebo předchozí cvičenec hází míč seskakujícímu, který se snaží míč chytit a zároveň doskočit tak, aby nemusel udělat žádný přidavný krok. Každý má 5 pokusů. Za každý správný doskok obdrží jeden bod. Vítězí ten cvičenec, který má nejvíce bodů.



Zapažit - výskok vzhůru, paže do vzpažení



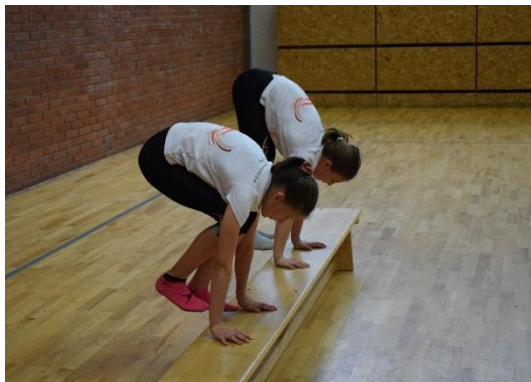
Propnuté dolní končetiny a špičky – doskok do podřepu

Metodika nácviku

- výskok do vzporu dřepmo na nízkou překážku (lavička, 2 díly bedny, žíněnka na doskok),
- nastavení vzdálenosti můstku od náradí,
- výskok do vzporu dřepmo na bednu „nadél“,
- nácvik zášvihu v 1. letové fázi,
- nácvik odrazu rukou z náradí a narovnání těla do 2. letové fáze (házení míče)
- skrčka s dopomocí přes náradí „na šíř“,
- skrčka přes náradí „nadél“.

Výskok do vzporu dřepmo na nízkou překážku

Překážkou může být lavička, vyšší žíněnka na doskok, vrchní díl bedny, atd.



Výskok na lavičku do vzporu dřepmo

Nastavení vzdálenosti můstku od náradí

Jak daleko nastavit můstek při provádění skrčky? Cvičenec se postaví na můstek v místě odrazu, opře se rukama na začátku náradí a přednoží skčmo jednu nohu. Projde-li jeho koleno do vysokého přednožení bez dotyku náradí, nemůže dojít k „zaškobrtnutí“ a můstek je v bezpečné vzdálenosti. Trenér/učitel následně podle vyspělosti cvičenců může posouvat můstek různě daleko od náradí.



Bezpečná vzdálenost

Výskok do vzporu dřepmo na bednu „nadél“

Pro začínající a méně vyspělé cvičence je výhodnější první pokusy provádět na náradí postaveném „nadél“. Tím, že cvičenec před sebou vidí dlouhý kus náradí, odpadá u něj obava z přepadnutí přes náradí. Vždy má možnost ručkováním vyrovnat polohu těla. Důležité je, aby cvičenci nedělali výskoky do kleku! Mohli by si pohyb zafixovat a následně přepadávat před náradí.

Při výskoku do vzporu dřepmo je důležitý oddálený dohmat na náradí, aby se na začátek bedny vešly nohy.



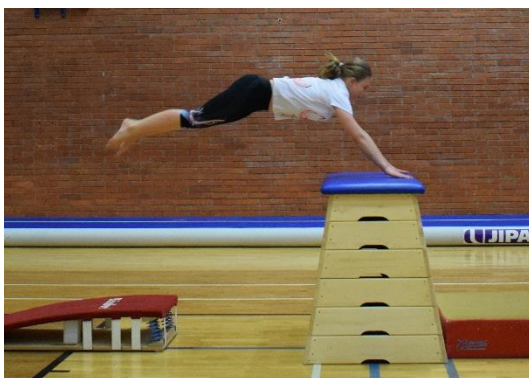
Vzpor dřepmo na bedně „naděl“

Nácvik zášvihu v 1. letové fázi

Při nácviku zášvihu v první letové fázi si cvičenec lehne, na zem nebo na jakoukoli podložku, na břicho a vzpaží, hlavu má opřenou o čelo. Na povel zatlačí ruce do podložky, stáhne hýžďové svaly a zvedne napnuté dolní končetiny od podložky (aktivně zanoží). Aby provedl zášvih při skoku, je třeba můstek oddálit od náradí.



Zanožení při zášvihu



Oddálený můstek

Nácvik odrazu rukou z náradí a narovnání těla do 2. letové fáze

Při nácviku využijeme odrazový můstek, bednu „nadél“ a míč. Trenér/učitel nebo předchozí cvičenec hází míč cvičícímu, který hned po dopadu nohama do vzporu dřepmo napřimuje tělo a chytá hozený míč.



Náskok do vzporu dřepmo

Narovnání a chytání míče

Stejné cvičení je možné použít i tehdy, kdy cvičenec zvládá skočit skřčku sám.



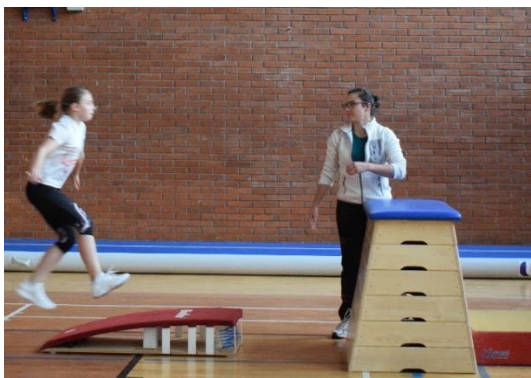
První letová fáze a dohmat na náradí



Druhá letová fáze, doskok a chycení míče

Dopomoc

Dopomoc při provádění skrčky stojí z boku náradí. Očima sleduje při rozběhu cvičence, hlavně jeho bližší paži, kterou uchopí buď oběma rukama nad loktem, nebo vzdálenější rukou (k cvičenci) nad loktem a bližší rukou pod hýždí na zadní straně stehna, nadlehčuje ho a kopíruje s ním celý pohyb. U začínajících cvičenců je vhodné je držet až do doskoku.



Očima sleduje cvičence

Uchopení za paži a pod stehno



Pronesení pohybem

Příklad stanovišť pro výuku skrčky

Při plánování výuky v duchu filozofie „4F“, je třeba všechny cvičence rozdělit na menší skupiny a každé dát jednoduchý pohybový úkol nebo hru, kterou procvičují některou z fází skoku:

- 1. stanoviště skoky přes švihadlo snožmo,
- 2. stanoviště výskoky do vzporu dřepmo na nízkou podložku (lavička, 2 díly dřevěné bedny, žíněnka na doskok),
- 3. stanoviště výskoky z můstku (můstek, žíněnka na doskok),
- 4. stanoviště výskoky do vzporu dřepmo na bednu „nadél“ (můstek, nízká bedna 60 cm),
- 5. stanoviště trénování doskoku po seskoku z nízké bedny (bedna, žíněnka na doskok),
- 6. stanoviště skrčka (dohlíží trenér/učitel).

V prvním kole všichni cvičící projdou prvními pěti stanovišti. V dalších kolech je přiřazeno šesté stanoviště. Střídání určuje trenér/učitel.

SEZNAM LITERATURY

- AHLQUIST, S. M., COLLIN, J., RUSSELL, K., VALÉRIO, R., FINK, H. 2010.
Foundation of Gymnastics. Ruschkin: Saskatoon, 1st. editioinal. ISBN 978-2-8399-0663-0.
- ANTALA, B. 2007. Physical Education and Sport. *Telesná výchova a šport*.
vol. 17, p. 3-4..
- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. 1989. *Názvosloví pro cvičitele*.
Praha: Olympia. 244 s. ISBN 80-7033-011-2.
- ARKAEV, L. J., SUČILIN, N. G. 2004. *Kak gativit' čempionov*. Moskva: Fizkul'tura
i sport. ISBN 5-278-00739-7.
- BINNEY, J. AND BARRETT, D. 2010. *Learning and teaching through gymnastic
activities* In: STIDDER, G. *The Really Useful Physical Education Book:
Learning and Teaching Across the 7-14 Age Range. The Really Useful Series*.
London, Taylor & Francis. p. 140-171. ISBN 978-0-415-49827-2
- BROOMFIELD, L. 2011. *Complete Guide to Primary Gymnastics*. Human Kinetics.
124 s. ISBN-13: 978-0-736-08658-5.
- BUBEN, J. 2012. *Silová příprava dětí*. Katedra sportu FTK UP Olomouc [on-line pdf.]
[cit.2012-5-14]. Dostupné z WWW: <<http://olo.cbf.cz/files/1651YjY.pdf>>.
- BUKAČ, L. 2008. Dlouhodobý sportovní výkon mládeže. *Tělesná výchova a sport
mládeže*. Roč. 74, č. 4, s. 6-16. ISSN 1210-7689.
- BUNC, V. 2004. *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. Závěrečná zpráva
grantu MŠMT ČR MSM 115100001, Praha: UK FTVS, 2004.
- BUNC, V. et al. 2000. *Školní mládež na konci 20. století*. Závěrečná zpráva projektu
MŠMT ČR. VS 97 131. Praha: FTVS UK, 2000.
- COOLS, A. M., GEEROOMS, E., VAN DER BERGHE, D. F. M., CAMBIER, D. C.,
WITYOUW, E. E. 2007. Isokinetic scapular muscle performance in young elite
gymnasts. In *Journal of Athletic Training*. Roč. 42, č. 4, s. 458-463. ISSN
1062-6050.
- DOVALIL, J. et. al. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. Vyd. Praha: Olympia.
ISBN 978-80-7376-130-1 (brož.)
- FIALOVÁ, L. 2010. *Aktuální téma didaktiky: školní tělesná výchova*. 1.vyd. Praha:
Karolinum. 151 s. ISBN 978-80-256-1854-8 (brož.).

- GOELLER, K. M. 2011. *Gymnastics Drills and Conditioning Exercises*. CreateSpace. 90 p. ISBN-13: 978-1-4680-0691-9.
- GOELLER, K. M. 2007. *Gymnastics Conditioning Programs: Five Conditioning Workouts!* Gymnastics Stuff. 108 p. ISBN-13: 978-0-6151-4759-8.
- GRABBE, D. 2010. *Posílení svalstva: rychlý program: cílený trénink celého těla*. 1. vyd. Praha: Grada. 127 s. ISBN 978-80-247-3033-2 (brož.)
- GRASGRUBER, P., CACEK, J. 2008. *Sportovní geny*. 1. vyd. Brno: Computer Press a. s. ISBN 978-80-251-1873-3.
- GUZ, S. M. 2009. Vlivanie zaňjatij atletičeskoj gymnastikoj na skorostno-cilovie, silovie posobnosti i funkcionalnie pokazatěli školnikov 12-17 let. In: *Učenyje zapisky univerziteta imeni P. F. Lesgafta*. Roč. 10, č. 56, s. 32-37. [on-line] [cit. 2011-11-16]. Dostupné z WWW: <<http://bmsi.ru/doc/af14e7c3-ea76-4173-b81a-13509593c2a1>>.
- HAMAR, D., KAMPMILLER, T. 2009. Mýty a fakta o silovém tréninku dětí a adolescentov. *Telesná výchova a šport*. Roč. 19, č. 2, s. 2-6.
- HAVEL, H., HNÍZDIL, J., aj. 2009. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. 1.vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-189-8.
- JANÍK, T. et al. 2011. *Kvalita školy a kurikula - od expertního šetření ke standardu kvality*. Výzkumná zpráva. Praha: VÚP. ISBN 978-80-86856-80-3.
- KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. 2011. *Dítě sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-7.
- MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al. 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. První vydání. Praha: Galén. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MÁČEK, M. 1981. Pohybová aktivita v dětském věku. In MÁČEK, M., KUČERA, M., MÁČKOVÁ, J., JAVŮREK, J. *Věkové zákonitosti vývoje sportující mládeže*. Praha: Sportpropag, metodické oddělení ČÚV ČSTV.
- MÁČEK, M. 1981a. Biologické působení přiměřeného pohybového režimu. In MÁČEK, M., KUČERA, M., MÁČKOVÁ, J., JAVŮREK, J. 1981. *Věkové zákonitosti vývoje sportující mládeže*. Praha: Sportpropag, metodické oddělení ČÚV ČSTV.
- MĚKOTA, K., CUBEREK, R. 2007. *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. 1. vyd. Olomouc: UP. 175 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. 2007. *Motorické schopnosti*. Dotisk 1. vyd. Olomouc: UP. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

- MITCHELL, D., DAVIS, B., LOPEZ, R. 2002. *Teaching Fundamental Gymnastics Skills*. Haman Kinetics. 297 s. ISBN-13: 978- 0-736-00124-7.
- MUŽÍK, V., TRÁVNÍČEK, M. 2006. Koncepce a realizace tělesné výchovy na české základní škole. *Pedagogická revue*. Roč. 58, č. 4, s. 386–398.
- MUŽÍK, V., VLČEK, P. 2010. Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5371-7.
- OTTO, P., SVATOŇ, V. a kol. 1983. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Univerzita Karlova v Praze: SPN, 17-272-85.
- PROSKUROV, E. M. 2011. Osobnosti ispolzovanija silovych upražněnij, kak sredstva ulučšenija fizičeskogo razvítija maľčikov 5-6x Klatov, v processe fakultativních zaňatij po sportivnoj gimnastike. In: *Pedagogika, psihologija i mediko-biologičeskie problėmy fizičeskogo vospitanija i sporta* [online]. 2011, č. 4, s. 130-133 [cit. 2011-11-16]. ISSN 1818-9210. Dostupné z WWW:
<http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2011_4/11pemosg.pdf>.
- SCHLEGEL, E., DUNN, C. R. 2007. *The Gymnastics Book: The Young Performer's Guideto Gymnastics (Young Performer's Guides)*. Firefly Books. 128 p. ISBN-13: 978-1552094167.
- STIDDER, G., HAYES, S. 2011. *The Really Useful Physical Education Book*. New York: Routledge. ISBN 978-0-415-49827-2 (pbk).
- SAVAGE, J. 2012. *Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and Tricks*. Melrose Park, USA. ISBN 8-1-59845-358-4 (pbk).
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. 2013. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 199 s. ISBN 978-80-246-2194-4 (brož.)
- STACKEOVÁ, D. 2009. Posilování ve školní TV I. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2009, roč. 75, č. 4, s. 17-22. ISSN 1210-7689.
- TLAPÁK, P. 2010. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 8. vyd. Praha: ARSCI. 266 s. ISBN 978-80-7420-001-4.
- TŮMA, Z., KOCIÁN, V., SLAVÍK, L. 1979. *Sportovní gymnastika. Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže*. Praha: ČÚV ČSTV, metodické oddělení, 1979.
- TŮMA, Z., ZÍTKO, M., LIBRA, M. 2004. *Kapitoly o gymnastice (I.)*. Praha: ČOS. 68 s. ISBN 80-86402-13-4.

- VRCHOVECKÁ, P. 2019. Rozvoj silových schopností v hodinách gymnastiky ve školní tělesné výchově. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Roč. 85, č. 2, str. 37-44.
- VRCHOVECKÁ, P. 2012. Vliv silového posilovacího programu na provedení gymnastických cvičebních tvarů u dívek středního školního věku (11-12 let). Dizertační práce. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava.
- WERNER, P., WILLIAMS, L., HALL, T. 2012. *Teaching Children Gymnastics*. 3rd Edition. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2012. 264 p. ISBN-13: 978-1-45041-092-2.
- WILLARDSON, J. M. 2007. Core Stability Training: Applications to Sports Conditioning Programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2007, vol. 21, no. 3, p. 979-985. [on-line] 13. 5. 2012. Dostupné z WWW: <<http://www.alexandrelevangelista.com.br/wp-content/uploads/2009/09/treinamento-do-core-e-estabilidade-aplicabilidade-para-o-esporte.pdf>>.
- ZÁMOSTNÁ, A., KUBIČKA, J., MATLOCHOVÁ, J. 1987. *Sportovní gymnastika žen*. Základní podkladový materiál. Vrcholový sport. Praha: ÚV ČSTV-vědeckometodické oddělení, 1987.
- ZÍTKO, M. et al. 2005. *Všeobecná gymnastika. Speciální učební text*. 4. Vydání. Praha: ČASP, 2005. 94 s. ISBN 80-86586-08-1.
- ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. 2006. *Akrobacie*. II. rozšířené vydání. Praha, ČASP, 2006. ISBN 80-86586-17-0.

Název	GYMNASTIKA JEDNODUŠE A HROU. Metodická příručka
Autor	PhDr. Pavlína Vrchovická Ph.D.
Určeno pro	Pro studenty FP TU v Liberci
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci, Studentská 1402/2, Liberec
Schváleno	Rektorátem TU v Liberci dne 28. 7. 2020, čj. RE 20/20
Vyšlo	v srpnu 2020
Počet stran	97
Vydání	1.
Rok prvního vydání	2020
Číslo publikace	55-020-20

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-7494-530-4