

# **ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI**

UČEBNÍ TEXT

Viléma Novotná, Kateřina Doležalová, Jan Chrudimský a kolektiv

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Praha 2019

Editoři: doc. PhDr. Viléma Novotná, Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Autorský kolektiv:

doc. PhDr. Viléma Novotná

Mgr. Kateřina Doležalová

Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Upravený a citovaný text publikace Základní gymnastika

autorů: PhDr. Marie Skopová, Mgr. Miroslav Zítko, Mgr. Jana Černá aj.

Recenzenti:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

*Učební text vznikl s podporou projektu IP UK 1609 na roky 2016–2018 a PROGRES Q19.*

© Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2019

© Viléma Novotná, Kateřina Doležalová, Jan Chrudimský a kolektiv, 2019

**ISBN 978-80-87647-52-3**

# OBSAH

Úvod.....	6
GYMNASTIKA .....	7
Co si představujeme, když se řekne „gymnastika“? .....	7
Co znamená pojem Gymnastika? .....	8
Jaký pohyb můžeme označit jako „gymnastický“? .....	8
Které instituce organizují gymnastické aktivity v ČR a ve světě? .....	9
Jak definujeme „Gymnastiku“ jako tělovýchovný systém? .....	10
Jak dělíme gymnastiku? .....	11
Co je obsahem gymnastiky?.....	11
Co to je pohybová gramotnost?.....	14
Co přináší gymnastika pohybové kultivaci OSP? .....	15
HISTORIE .....	16
Která jsou historická východiska Gymnastiky? .....	16
Které tělovýchovné směry a systémy ovlivnily vývoj naší základní gymnastiky? .....	16
Kdy vznikl a kdo vytvořil první tělovýchovný systém v českých zemích?.....	17
ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA .....	18
Jak charakterizujeme Základní gymnastiku?.....	18
Co je obsahem základní gymnastiky? .....	18
Jak jsou rozdělovány soubory cvičení v ZG?.....	19
Které jsou pohybové programy ZG? .....	19
Jaké jsou zásady pro tvorbu pohybového programu ZG? .....	19
Jaká je struktura cvičební jednotky ZG? .....	20
S jakými pojmy se setkáváme v didaktice základní gymnastiky? .....	21
Jaká jsou specifika základní gymnastiky OSP?.....	21
Jaký význam má odborná terminologie? .....	22
Jaká je struktura gymnastické terminologie? .....	23
Jaký je přínos znalosti „grafického záznamu pohybu?.....	24
Jaká je funkce hudby v ZG?.....	24
Co je to rytmus? .....	25
Co znamená rytmizace pohybu? .....	25
Jakou hudbu vybíráme pro ZG OSP?.....	26
Co znamená pojem zdatnost a tělesná zdatnost? .....	26
Které jsou složky tělesné zdatnosti a jak je hodnotíme? .....	27
Jak testujeme tělesnou zdatnost? .....	28
Které jsou zásady sestavování programů zaměřených na ovlivnění zdatnosti? .....	28
Co představuje pojem FITT?.....	29
Co je to Wellness a Fitness?.....	29
Jaká jsou specifika tvorby pohybového programu pro OSP? .....	30

ROZCVIČENÍ .....	30
Jaký je význam programu rozcvičení? .....	30
Co je úkolem rozcvičení? .....	31
Jaké jsou účinky rozcvičení? .....	31
Které části má rozcvičení? .....	32
Na které části těla je třeba se při rozcvičení zaměřit? .....	33
Jaké odlišnosti má rozcvičení pro OSP? .....	33
PŘEVZATÉ A UPRAVENÉ KAPITOLY NEBO JEJICH ČÁSTI Z PUBLIKACE „ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA“ autorů M. Skopové, M. Zítka a kolektivu .....	35
1. POHYBOVÉ HRY .....	35
Jaké je využití her v gymnastice? .....	35
Jak dělíme pohybové hry? .....	36
2. ZÁKLADY POŘADOVÝCH CVIČENÍ .....	36
Jaký je účel cvičení pořadových? .....	36
Které jsou základní povely? .....	37
3. GRAFICKÝ ZÁZNAM POHYBU .....	38
Jaké jsou varianty grafického záznamu pohybu? .....	38
Jak se tvoří grafický záznam pohybu? .....	40
Jak kreslit hůlkové figury? .....	41
Jak se zaznamenávají polohy těla a jeho částí? .....	42
Jak se zaznamenává pohyb těla a jeho částí? .....	43
Jak zakreslit náradí, náčiní a další pomůcky včetně kompenzačních? .....	45
4. PŘÍKLADY CVIČENÍ ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY .....	45
Jaké jsou příklady využití cvičení a jejich dělení v základní gymnastice? .....	45
CVIČENÍ JEDNOTLIVCE .....	45
Trup .....	45
Cviky pro kloubní pohyblivost .....	45
Cviky pro svalovou sílu .....	46
Paže (horní končetiny) .....	47
Cviky pro kloubní pohyblivost .....	47
Cviky pro svalovou sílu .....	48
Dolní končetiny (nohy) .....	49
Cviky pro kloubní pohyblivost .....	49
Cviky pro svalovou sílu .....	50
Koordinační cvičení .....	50
CVIČENÍ VE DVOJICÍCH .....	52
Cviky pro kloubní pohyblivost .....	52
Cviky pro svalovou sílu .....	53
CVIČENÍ S NÁČINÍM A NA NÁRADÍ .....	54
Švihadlo .....	54

Tyče.....	55
Plné míče (medicinbaly).....	56
Lehké činky.....	57
Lavičky.....	58
Žebřiny.....	59
Overball.....	61
<b>5. AKROBATICKÁ (MOTORICKO-FUNKČNÍ) PŘÍPRAVA .....</b>	<b>62</b>
Co je akrobatická příprava?.....	62
Co je cílem akrobatické přípravy a jak ji dělíme? .....	62
Zpevňovací příprava.....	63
Podporová příprava .....	63
Odrázová příprava .....	64
Doskoková příprava .....	66
Rotační příprava .....	66
Rovnovážná příprava .....	67
Literatura .....	68

## Úvod

V předmětu Základní gymnastika osob se specifickými potřebami (ZG OSP) jsou studenti seznamováni se základy oboru Gymnastika. Základní gymnastika je zastřešujícím názvem pro soubory a programy gymnastických činností směřujících k uvědomělému ovládnutí pohybu jeho těla a jeho částí v prostoru jako předpokladu pro získání, rozvíjení nebo udržování potřebné úrovně tělesné zdatnosti, se zdůrazněním zdravotních účinků pohybu na komplexní kultivaci člověka.

Publikace vychází z aplikací Základní gymnastiky autorů Marie Skopové, Miroslava Zítka a kolektivu učitelů Katedry gymnastiky zpracované pro studenty Univerzity Karlovy, Fakulty tělesné výchovy a sportu. Nově zpracovaný a upravený text je doplněn o některé části uvedené publikace vzhledem k zachování stejného přístupu k řešení problematiky základní gymnastiky na Katedře gymnastiky UK FTVS. Dílčí odlišnost obsahu textu je dána zaměřením předmětu na vzdělávání osob se specifickými potřebami (OSP) ve studijním programu Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Text zpracovaný formou odpovědí na otázky je připraven pro použití jak pro studenty prezenčního a kombinovaného studia, tak případně distančního studia. V závěru textu jsou uvedeny odkazy na vybrané kapitoly učebního textu Základní gymnastika, které jsou obecně použitelné a aplikovatelné pro různé typy speciálních potřeb cvičenců. Aplikace jsou potom záležitostí individualizace programu cvičení pro jednotlivce, nebo skupiny populace.

## GYMNASTIKA

### Co si představujeme, když se řekne „gymnastika“?

Slovo gymnastika vyvolává v představách veřejnosti velmi různé asociace. Sportovní prostředí zná gymnastické sporty – sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, skoky na trampolíně, sportovní aerobik, sportovní akrobacii apod. Vedle sportovních odvětví gymnastiky, v oblasti pohybových aktivit pro širokou populaci, existuje rozmanitá, neustále se vyvíjející nabídka programů gymnastických cvičení, pro které je užívána pestrá paleta názvů. V některých se slovo gymnastika vyskytuje, např. rytmická gymnastika, taneční gymnastika, džezgymnastika, estetická gymnastika, harmonická gymnastika, aqua-gymnastika, zdravotní gymnastika, jiné mají své vlastní názvy jako je např. aerobik a jeho rozmanité formy aerobních cvičení s hudbou i bez hudebního doprovodu.

V oboru Gymnastika odlišujeme od sebe podle obsahu a zaměření určité obecně používané pojmy, které mají svůj specifický obsah: Za ***gymnastické aktivity*** považujeme takové pohybové aktivity, ve kterých realizovaný pohyb naplňuje způsob provedení gymnastického pohybu a využívá převážně pohybové prostředky z inventáře gymnastických činností a dovedností. Název ***gymnastické činnosti*** používáme pro označení výčtu ***souborů gymnastických cvičení***, případně ***sestav***, jednotlivých ***cviků*** nebo sledů pohybů – ***pohybových aktů***. Učením získané způsobilosti realizovat gymnastické prvky nazýváme ***gymnastické dovednosti***. Za ***gymnastický program*** pokládáme ucelený tělovýchovný proces pohybové nebo sportovní přípravy obsahující plán realizace a uplatnění vybraných gymnastických činností pro danou skupinu populace.

Ve studijních plánech, v předmětech gymnastiky, předpokládáme, že si studenti osvojí dovednosti, jak využívat ve své budoucí praxi základní gymnastické činnosti, které napomáhají specifickým způsobem ovlivňovat tělesnou zdatnost a zvyšovat pohybovou gramotnost. Mezi osvojované činnosti patří např. jak „správně a esteticky držet tělo“ v postojích, polohách i pohybu, jak uvědoměle realizovat pohyb těla a jeho částí v prostoru, jak si osvojit vhodné pohybové vzorce (stereotypy), jak zlepšovat koordinaci pohybu, jak zvětšovat pohyblivost, jak zdravě podporovat tělesnou zdatnost. A hlavně, že se studenti naučí tvůrčím způsobem vytvářet účelné estetické gymnastické pohybové programy.

## **Co znamená pojem Gymnastika?**

Z užšího pohledu chápeme gymnastiku téměř jako synonymum k pojmu „tělesná cvičení“, jako druh pohybové aktivity, kdy cviky splňují určitá kritéria – *jsou uvědoměle řízené, mají přesný tvar, způsob provedení (techniku) a účel*. Cíleně sestavené soubory cviků prezentují jednotlivé gymnastické druhy nebo sporty.

Z širšího nadhledu považujeme gymnastiku za systém podnětů pro ovlivňování člověka nejen z hlediska cílů tělesné výchovy, ale s možností záměrně působit na životní styl jednotlivce, na uspokojování jeho potřeb, v návaznosti s nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.

Vyjádření pojmu gymnastika je rozdílné i při překladu do jiného jazyka. Název gymnastika používá angloamerická oblast pro všechna tělesná cvičení zajišťující tělesnou výchovu.

Gymnastika realizovaná v oblasti Sportu pro všechny je nazývána v mezinárodním prostředí jako Gymnastika pro všechny.

U nás se pojetí gymnastiky vyvíjelo spolu se změnami ve společnosti. Pro šíři obsahu tělesných cvičení použil Dr. M. Tyrš název „tělocvik“. Po druhé světové válce došlo vlivem sovětské teorie k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Z tohoto rozdělení vznikly nejen názvy gymnastických sportovních odvětví, ale došlo i ke specifickému vnímání pojmu gymnastika jako určitého druhu cvičení s charakteristickým provedením pohybu.

## **Jaký pohyb můžeme označit jako „gymnastický“?**

Gymnastický pohyb se vyznačuje charakteristickými znaky, které respektujeme pro zachování účinku cvičení. Oproti ostatním typům cvičení se vyznačuje důrazem na uvědomělé řízení pohybu (CNS), vycházejícího z potřebných vědomostí a estetickým působením na cvičence.

Základní znaky gymnastického pohybu:

- pohyb těla a jeho částí v prostoru je uvědoměle řízený
- průběh pohybu je realizován určenou technikou pohybu (vedením, švihem, vlnou)
- každý cvik má danou výchozí polohu jako předpoklad pro správné provedení
- provedení je dáno účelem a cílem pohybu, ve správném rytmu, cviky mají přesný tvar
- cviky končí v dané závěrečné poloze zajišťující naplnění účelu cvičení
- pohybový projev je esteticky kultivován, vnější forma pohybu respektuje kritéria krásy
- podle plánu je cíleně sestaven soubor cviků, určen počet opakování a intenzita optimálního zatížení



- důležité je pozitivní prožívání pohybu, činnosti nebo osvojené dovednosti, které přináší pocity uspokojení (Novotná, Čechovská a Bunc, 2006).

### **Které instituce organizují gymnastické aktivity v ČR a ve světě?**

Gymnastické programy se uplatňují v oblasti sportu pro všechny, výkonnostním a vrcholovém sportu. Jsou zabezpečovány institucemi na národní a mezinárodní úrovni. Jednotlivé instituce vytvářejí formální zázemí pro realizaci gymnastických aktivit, soutěží, vzdělávání i propagace.

Gymnastické sporty, olympijské i neolympijské – sportovní gymnastika mužů a žen, moderní gymnastika, trampolíny, aerobik, sportovní akrobacie, jsou zastřešovány národními gymnastickými svazy. Jejich systém řízení respektuje strukturu Mezinárodní gymnastické federace (FIG).

V rámci FIG jsou ustaveny sportovní komise:

1. Sportovní gymnastika mužů (Gymnastique artistique masculine)
2. Sportovní gymnastika žen (Gymnastique artistique feminine)
3. Moderní gymnastika (Gymnastique rythmique)
4. Trampolíny (Trampoline)
5. Gymnastika pro všechny (Gymnastic for all)
6. Sportovní aerobik (Aerobic sportive)
7. Sportovní akrobacie (Sports acrobatiques).

Cílem sportovních komisí je podílet se na rozvoji sportu, organizaci vybraných soutěží, vydávání pravidel, propagaci sportu apod.

Mezinárodní gymnastická federace sdružuje 130 národních gymnastických svazů, které jsou podle svého územního působení dále sdružovány v kontinentálních gymnastických svazech, kterými jsou Evropská gymnastická unie (UEG), Pan americká gymnastická unie (PAGU), Asijská gymnastická unie (AGU) a Africká gymnastická unie (UAG). FIG dále podporuje rozvoj gymnastických sportů a gymnastiky pro všechny ve státech Oceánie.

Evropská gymnastická federace sdružuje 50 národních gymnastických svazů s více jak 10 milióny registrovaných gymnastů a gymnastek různého věku a výkonosti.

V České republice se je několik organizací, které se zabývají gymnastickými aktivitami. Česká gymnastická federace (ČGF) je oficiálním členem Mezinárodní gymnastické federace a Evropské gymnastické federace. Sportovní odvětví Moderní gymnastika řídí Český svaz moderní gymnastiky (ČSMG). Dalšími organizacemi, které zahrnují ve své činnosti i

gymnastiku jsou Česká obec sokolská (ČOS), Česká asociace sport pro všechny (ČASPV), Český svaz aerobiku a fitness FISAF (ČSAE), Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), Česká asociace univerzitního sportu (ČAUS) a případně další organizace působící v tělovýchově.

Ve vybraných sportovních odvětvích gymnastiky jsou pořádány soutěže Mistrovství Evropy, Mistrovství světa, Olympijské hry a Světové poháry. V rámci Gymnastiky pro všechny jsou pořádány další soutěže, např. Teamgym, Estetická gymnastika, nesoutěžní Světové gymnastické festivaly a festivaly pohybových skladeb (Eurogym, Golden Age Gym Festival). Pro OSP jsou pořádány speciální soutěže v gymnastických sportech (Speciální olympiády v moderní a sportovní gymnastice), cvičenci se zúčastňují i Světových gymnastických festivalů.

### **Jak definujeme „Gymnastiku“ jako tělovýchovný systém?**

Gymnastiku je nutno vnímat v širším pojetí, ne pouze jako nácvik dovedností, ale jako tělovýchovný systém nabízející široké spektrum vzájemně provázaných pohybových aktivit, činností či dovedností, které společně utvářejí její pohybový obsah. Rozmanitost pohybového obsahu se odráží v možnostech využívání gymnastiky na různých stupních vzdělávání a ve sportovním prostředí.

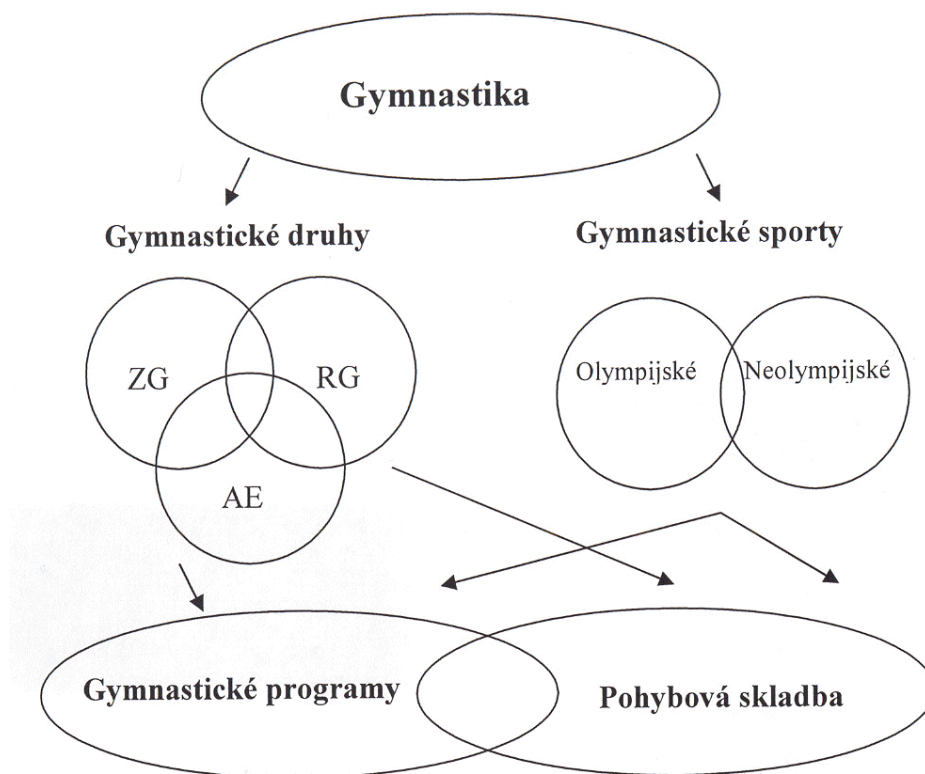
V současnosti vnímáme gymnastiku jako živý, v souvislosti s lidským poznáním a technickým pokrokem, rozvíjející se obor. Je začleněna pod vědecký obor Kinantropologie a jejím cílem je ovlivňovat všestranně člověka prostřednictvím různých forem gymnastického pohybu. Můžeme ji definovat: **„Gymnastika je otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně rozvíjet pohybový projev cvičence a podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“** (Novotná a kol., 2012).

V tomto pojetí obsahuje gymnastika i ideál starověké kalokagathie, souladu ovlivňování „těla a duše“, navazuje na důležitý prvek novodobé olympijské myšlenky, jak ji ve svém díle *Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti* zformuloval Pierre de Coubertin.

Z hlediska obsahu definuje (Skopová, Zítka a kol., 2016) v Základní gymnastice gymnastiku jako „otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení zdraví“.

## Jak dělíme gymnastiku?

Gymnastiku rozdělujeme z hlediska obsahu a jeho využití na gymnastické druhy (základní inventář činností určitého charakteru) a gymnastické sporty (vytváření tréninkového systému a sportovní přípravy). Z obsahu gymnastických druhů i z gymnastických sportů mohou být sestavovány gymnastické programy podle daného cíle činnosti. Současně mohou být vytvářeny pohybové skladby, jak pro soutěže na odlišných úrovních výkonnosti, nebo jako přehlídky, prezentující tělovýchovnou činnost na veřejnosti při různých příležitostech.



Obrázek 1. Dělení gymnastiky (Novotná, Panská, Chrudimský, 2009)

Gymnastické činnosti nelze od sebe jasně oddělit, obsah jednotlivých druhů a sportů se navzájem prolíná a ovlivňuje.

ZG – Základní gymnastika, RG – Rytmická gymnastika, AE – aerobní gymnastika, aerobik

## Co je obsahem gymnastiky?

Inventář gymnastických činností je velmi široký a rozmanitý. Soubory cvičení rozdělujeme na část cvičení bez náčiní, část cvičení s náčiním (náčiní pro základní gymnastiku je odlišné od

náčiní pro rytmickou a moderní gymnastiku), cvičení akrobatická a část cvičení na náradí (náradí pro Základní gymnastiku je odlišné od náradí pro Sportovní gymnastiku).

Jako příklad uvedeme základní inventář gymnastických cvičení bez náčiní:

### ***Polohy a pohyby celého těla***

*postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, chůze, skoky, běhy, obraty.*

### ***Postoje a pohyby do postojů***

*postoje obounož: snožné, rozkročné, nožné (na základně spočívají obě nohy, hmotnost těla je na obou nohách nebo převážně na stojné noze)*

*postoje jednoož (stoj na jedné noze)*

*základní polohy postojů - stoje, podřepy, dřepy, výpony*

### ***Pohyby hlavy***

*otáčení, klony, kroužení; kombinace otáčení a kroužení*

### ***Polohy a pohyby horních končetin***

*polohy paží: připažit, předpažit, upažit, vzpažit, zapažit  
paže napnuté, pokrčené, skrčené*

*polohy ruky: ruka rovně, sklopena, vztyčena, odchýlena dovnitř a zevnitř,  
v prodloužení, v pěst, zaoblená, roztažené prsty*

*pohyby paží: po přímce, obloukem, kruhem, osmou (osmy svislé a vodorovné, v čelné a bočné rovině), vlnou, točení, hmitání*

### ***Polohy a pohyby dolních končetin***

*polohy a pohyby nohou napjatých: přednožit, zanožit, unožit, roznožit, snožit*

*pohyby nohou krčením a napínáním: pokrčit (kolenní úhel je 90°), skrčit (úhel menší než 90°);  
kroužení, točení, hmitání*

*polohy a pohyby nohou pokrčených a skrčených*

*polohy a pohyby chodidel a špiček nohou (chodidla vytočená, rovně, vtočená; napnout,  
vztyčit), kroužení*

### ***Polohy a pohyby trupu***

*hrudník: suny (vpřed, vzad, stranou), klony (předklon, úklon, záklon), točení*

*trupu: klony (předklon – rovný, prohnutý, ohnutý, úklon, záklon – mírný, hluboký),*

*otáčení trupu (otáčení kolem svislé osy, trup společně s pánví nebo samostatně,*

*rotační pohyby vznikají postupným otáčením, kdy pohyb začíná impulsem z jednoho místa*

*pohyby pánve: vysouvání pánve (sunutím vpřed, vzad, stranou), kroužení se suny (pánev se vysune ve vodorovné poloze do daného směru mimo osu těžiště, trup a paže vyrovnávají v opačném směru rovnovážný postoj)*

*překlápění pánve – podsadit, vysadit (překlápění pánve vpřed a vzad kolem vodorovné osy procházející středem pánve)*

*překlápění stranou (kolem předozadní osy procházející středem pánve, jeden bok se zdvihá a druhý klesá), kroužení překlápěním (pánev opisuje kruh jakoby zavěšena nad středem uprostřed těla, trup a hlava jsou vytaženy po ose vzhůru)*

*otáčení pánve – kolem svislé středové osy, – kolem osy procházející jednou polovinou pánve (rotace)*

*vlna trupu – postupný vlnovitý pohyb páteře (v bočné rovině vpřed a vzad, v čelné rovině vlevo a vpravo)*

*osmy trupem (postupný spirálový pohyb vycházející z kroužení pánve, spojení rotace a vlny, pohyb doznívá v pohybu paží)*

### **Chůze**

*normální chůze (energická, vznosná) – vpřed a vzad*

*chůze ve výponu – s propnutými koleny, – s mírným krčením a napínáním kolen*

*chůze stranou – se skrčováním únožmo, – do zkrřížení*

*chůze dostředivá – vpřed, – vzad*

*chůze v podřepu (vpřed a vzad) – s vysouváním kročné nohy vpřed, – s přenášením váhy na kročnou nohu*

### **Krokové vazby**

*přísunný krok stranou*

*chůze s hmity podřepmo*

*cval (stranou a vpřed)*

*polkový krok (vpřed, s otáčením)*

*poskočný krok (vpřed, s otáčením)*

*skočná (vpřed, s otáčením)*

*valčíkový krok (vpřed, vzad, s otáčením, naskakovaný)*

*mazurkový krok (jednostranný, přeskakovaný)*

*baskický krok (ve 3/4 a 2/4 taktu)*

*taneční kroky: polonézový krok, samba, rumba, čača, rokenrol, charleston, salsa aj.*

### **Běh**

*běh přirozený, přímý*

*běh s vysokým skrčením přednožmo a zánožmo*

*běh – protažený, protažený se snížením těžiště, – drobný*

*běh prošlapávaný*

*běh – dostředivý, – odstředivý*

### **Skoky**

*skoky odrazem obounož – přímý, – s prohnutím, – s rotací 90°- 360° a více, – „jelen“, – „kufr“*

*skoky odrazem jednož – s pokrčením přednožmo, – s přednožením, zanožením, unožením, – „čertík“, – nůžkový skok, – příklepový skok (stranou, vpřed, vzad), – horainový skok, – „jelen, – dálkový skok, – kadetový skok*

### **Obraty**

*obraty obounož o 180°–360° přísunem, křížením*

*obraty přešlapováním o 180°–360°*

*obraty jednož (piruety) stejnostranné i nestejnostranné se skrčením únožmo*

*horainový obrat*

pět základních principů točení:

*a) základní postavení – výchozí poloha „příprava“*

*b) odraz do rovnovážné polohy se správným držením těla*

*b) nášvih paží – aktivní zastavení švihů paže s přenesením hybnosti a s točením obounož nebo jednož (v libovolné poloze)*

*c) přetáčení hlavy při fixaci jednoho směru*

*d) spojení odrazu s rotací ramen bez pomoci paží*

*e) zvyšování rotace přibližováním končetin k ose otáčení.*

### **Co to je pohybová gramotnost?**

S gymnastikou velmi úzce souvisí používání pojmu pohybová gramotnost a gymnastická gramotnost. Její význam se odráží v záměrném vytváření vztahu k pohybu, zejména v procesu vzdělávání. Není to tedy jen osvojení vybraných dovedností, ale současně je to i znalost pohybu a pochopení jeho významu a přínosu pro obohacení osobnosti cvičence. Pro každého člověka je potřebná jiná šíře a obsah osvojených základních dovedností umožňujících účelné, bezpečné a ekonomické zvládnutí pohybů používaných v běžném životě i při pohybových aktivitách. Pro OSP má určitá specifická úroveň a rozsah tímto způsobem optimálně osvojených dovedností zásadní význam pro jejich osobní život a život ve společnosti. Pohybovou gramotnost lze definovat jako vědomé ovládnutí vlastního těla a připravenost člověka k jakémukoliv základnímu tělesnému pohybu a navazujícím sportovním dovednostem. Jinými slovy lze chápat pohybovou gramotnost jako připravenost jedince se

pohybovat a odpovídajícím způsobem řešit nutnost pohybu vyplývajícího z podmínek vnějšího prostředí. Účelem pohybové gramotnosti je osvojit si uvědomělé zvládnutí základních pohybů vytvářejících vhodné pohybové vzorce a využít jejich přenos do dalších pohybových aktivit.

Pohybová gramotnost se vyznačuje nejen určitou kvalitou zvládnutí dovednosti, ale i pochopením smyslu a účelu daného pohybu a jeho vhodným tvůrčím použitím za různých okolností. Na obsahu pohybové gramotnosti pro různé skupiny populace se velkou měrou podílí gymnastika. Pokud je zdůrazňován uvědomělý a řízený průběh pohybu, použití určité techniky pohybu a jeho estetické působení, pak můžeme hovořit, při zvládnutí gymnastické dovednosti, o gymnastické gramotnosti.

### **Co přináší gymnastika pohybové kultivaci OSP?**

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností, které vytváří vhodnou pohybovou přípravu pro různé pohybové aktivity a sportovní dovednosti a je možné obsah přizpůsobit specifickým potřebám každého jedince. Variabilní obsah gymnastických aktivit zajišťuje všestranné působení na hybný systém člověka.

Pohybová přístupnost gymnastiky dává možnost odstupňování zátěže vzhledem k specifickým potřebám každého jedince.

Pohybové aktivity působí preventivně a předchází prohlubování zdravotních komplikací.

Účinky pohybových aktivit se odrážejí na rovině fyzické, psychické a sociální. Konkrétně se v oblasti fyzické jedná o rozvoj motorických kompetencí uplatnitelných v běžném životě. V oblasti psychické a sociální pomáhají pohybové aktivity zvyšovat sebevědomí, sociální dovednosti a podporují vzorce pro vztahová jednání.

Gymnastika se svým širokým obsahem nabídky specifického pohybu a rozmanitostí působení na pohybový rozvoj jedince významně podílí na ovlivňování osob se specifickými potřebami.

Východiskem pro provedení gymnastických pohybů je „*správné držení těla*“, vhodněji uváděno, zejména pro OSP, jako „*individuálně optimální držení těla*“. Základem je poloha pánve, která ovlivňuje jak postavení dolních končetin (vytočené od kyčle až k chodidlům, případně v rovnoběžném nebo vtočeném postavení) a zakřivení páteře, na které navazuje držení hlavy. Držení těla je důležitou součástí „základní polohy“ (Zp.), která je uváděna jako začátek každého pohybového aktu nebo cviku. Optimální postavení těla a jeho částí umožňuje provádět pohyb v souladu s odpovídající činností dalších orgánů a současně je pohyb prováděn ekonomicky, tedy pouze s potřebným zapojováním vhodných hybných jednotek.

## **HISTORIE**

### **Která jsou historická východiska Gymnastiky?**

Za historická východiska gymnastiky můžeme považovat už starověké systémy cvičení, které vzájemně propojovaly filosofii, tělesné a duševní zdraví s pohybem. Příkladem je čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Z evropského prostředí můžeme uvést ideál harmonické výchovy, spojení tělesného a duševního principu „kalokagathie“ uplatňovaného ve starověkém Řecku a Římě (Kalos kai agathos, je pojem, který vyjadřuje antické řecké přesvědčení, že krásné a dobré, krása a ctnost patří k sobě a mají mnoho společného. Co není zároveň dobré, nemůže být krásné a naopak. Aplikován na člověka vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti.). Gymnastiku, jako účelné cvičení pro pěstění těla i ducha, oslavovali největší myslitelé té doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platón, Sokrates, Hippokrates, Galénos. Dané pojetí se stalo vzorem pro mnohé další systémy cvičení novověku.

Období středověku je označováno za ústup od starověkých ideálů. Návaznost je možno vysledovat až v renezanci, kdy je opět vyzdvihován význam tělesných cvičení pro rozvoj člověka. Odkazy lze najít např. v dílech J. A. Komenského a J. J. Rousseaua. Konec 18. století a začátek 19. století se vyznačuje vznikem mnoha ucelených gymnastických systémů, založených na potřebě zlepšení tělesné zdatnosti obyvatelstva, a to v souvislosti s posílením národního sebevědomí.

### **Které tělovýchovné směry a systémy ovlivnily vývoj naší základní gymnastiky?**

Významným východiskem pro tvorbu našeho systému byl severský systém, první systematicky uspořádaná soustava, vytvořená ve Švédsku lékařem P. H. Lingem (1776–1839). Byl tvořen soustavou přesně cílených cvičení vybraných na základě tehdejších znalostí anatomie a fyziologie. Rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, vojenskou a léčebnou (rehabilitační) a estetickou. Jeho systém dále rozvíjel jeho syn H. Ling (1820–1886). Soustavu cviků utřídil metodicky podle věkových stupňů a pohlaví.

Druhou odlišnou inspirací byl německý turnérský systém nářaďového tělocviku. Jeho zakladatelem byl J. Ch. Guts-Muths (1759–1839). Gymnastika pro něj „nebyla účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní a duševně a tělesně harmonický“. Jeho pokračovateli byli L. Jahn (1778–1852) a E. Eiselen



(1792–1846). Systém se výrazně zaměřoval na posílení branné připravenosti mužské populace.

Třetím podnětem byla „Hébertova přirozená metoda“ založená na přirozených cvičeních souvisejících s životosprávou a hygienickými návyky cvičenců. Jejím představitelem byl J. R. Hébert (1757–1794), publicista a politik, jedna z nejvýznamnějších postav Francouzské revoluce. Systém francouzské přirozené metody, jako protiklad švédské gymnastiky, rozpracoval profesor fyziologie G. Demény (1850–1914), považovaný za zakladatele tělesné výchovy jako vědy. Prosadil systém přirozenější výuky, u cvičení žen zvýrazňoval plynulost a ladnost rytmického pohybu.

### **Kdy vznikl a kdo vytvořil první tělovýchovný systém v českých zemích?**

Po vzoru činnosti Malypetrova tělocvičného ústavu se shodla skupina českých vlastenců na vytvoření, v rámci Rakousko-Uherska, českého tělovýchovného spolku a pověřila Dr. Miroslava Tyrše (1832–1884) vytvořením obsahu celého vzdělávacího systému. Na základě inspirací toho nejlepšího, co patřilo k tělovýchovnému hnutí v Evropě, vytvořil M. Tyrš všestranný systém – tělocvičnou soustavu. Tělesnou výchovu chápal jako rovnocennou součást výchovy rozumové, mravní a estetické. Součástí sokolské soustavy bylo vytvoření jedinečného díla, Tělocvičného názvosloví, které je až dosud odborným jazykem tělesné výchovy a sportu. Pro cvičitele sepsal praktickou metodickou příručku Základové tělocviky. Národnostní cíl byl využit pro založení českého spolku Sokol roku 1862. Za zakladatele jsou považováni M. Tyrš, J. Fügner a další vlastenci, kteří se podíleli na formování ideí Sokola. Zásadou činnosti České obce sokolské (ČOS) byla vytvořena tradice české tělovýchovy a sportu a tělovýchovných vystoupení.

Tělesnou výchovu dívek a žen rozpracovala u nás cvičitelka a učitelka Klemeňa Hanušová (1845–1918) v publikaci Dívčí tělocvik (1872). Současně byla spoluzakladatelkou „Tělocvičného spolku paní a dívek pražských“ roku 1869. Zpracovala systém ženské tělesné výchovy a obohatila jej o další obsah směrů rytmických škol rozvíjejících zákonitosti hudebně-pohybových vztahů a choreografie.

Současné pojetí základní gymnastiky vychází z učebních textů významných pedagogů naší fakulty, jako byli Jiří Wála, Ladislav Serbus, Bohumil Kos a Zlata Wálová.

# ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA

## Jak charakterizujeme Základní gymnastiku?

„Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti a celkové kultivace člověka“ (Skopová, Zítko, a kol., 2016). Základní gymnastika vytváří předpoklady pro kladné ovlivnění zdraví s ohledem na věk a pohybovou úroveň cvičenců. Výhody obsahu základní gymnastiky:

- velká variabilita a pestrost obsahu
- pohybová přístupnost pro všechny věkové kategorie
- možnost cíleného účinku cvičení (lokálně, komplexně)
- všestranné působení
- možnost odstupňování zátěže
- možnost ovlivnění zdravého způsobu života
- formativní účinky na hybný systém člověka
- kultivace pohybového projevu
- zvyšování odolnosti
- sebeuvědomování si pohybu těla a zvyšování sebevědomí
- zlepšování estetického citění.

## Co je obsahem základní gymnastiky?

Obsah základní gymnastiky vychází jak z přirozených poloh a pohybů těla a jeho částí tak i z uměle vytvořených cvičení. Při vlastní realizaci cvičení je využíváno náčiní a nářadí různých konstrukcí a vlastností. Nedílnou a významnou součástí gymnastiky je odborná terminologie, která se v názvosloví ustálila pro jednotlivé skupiny cvičení:

1. Cvičení prostná (cvičení jednotlivců, dvojic, skupin)
2. Cvičení s náčiním (tyč, švihadlo, míček, medicinball, lehká činka, overball, gymbalall, expander, gymstik, aerobar)
3. Cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezký)
4. Užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
5. Akrobatická příprava (odrazová, zpevňovací, rotační atd.)
6. Cvičení s hudbou s různým zaměřením
7. Pořadová cvičení (nástupy, postoje, obraty, pohyb v útvaru).

## **Jak jsou rozdělovány soubory cvičení v ZG?**

Podle fyziologického účinku jsou soubory cvičení rozdělovány na cvičení:

- protahovací
- mobilizační
- posilovací
- vytrvalostní
- koordinační
- rovnovážná
- relaxační
- dechová.

## **Které jsou pohybové programy ZG?**

Z otevřeného systému činností základní gymnastiky lze sestavovat všestranné i specializované cvičební programy. Podle hlediska účelu lze tyto programy zařadit do jedné ze tří podskupin:

- zdravotně orientované programy
- výkonově orientované programy
- profesně orientované programy.

V rámci základní gymnastiky se setkáváme i s dalšími názvy programů cvičení, např. cvičení kondiční, kompenzační, nápravná, posilovací, s hudbou apod. Další programy mohou být nazývány podle skupin cvičenců, např. cvičení seniorů, v těhotenství, při obezitě, při bolestech v zádech apod. Některé názvy programů zvýrazňují určitý cíl nebo použitou metodu, např. strečink, kalanetika, fitness-joga, kruhový trénink, pilates apod.

## **Jaké jsou zásady pro tvorbu pohybového programu ZG?**

Cviky vybrané a zařazené do jednotlivých programů gymnastiky by měly respektovat určité zásady:

- dodržovat zdravotní efekt
- ovlivňovat přiměřeně zdatnost organismu
- vést k uvědomělému a co nejdokonaleji provedenému pohybu
- kultivovat pohybový projev směřující ke kráse pohybu
- správně rytmizovat pohyb (případně ve spojení s hudbou)
- zprostředkovávat prožitky z pohybu a z pohybové dovednosti

- podněcovat vlastní tvorbu pohybu a pohybovou improvizaci.

Gymnastické činnosti jsou tvořeny převážně „umělými“ pohyby, které mají přesně určený tvar a provedení. Než začneme s gymnastikou, s využíváním gymnastických cviků, musíme si uvědomit, co a jak cvičit správně, v žádném případě se neučíme a nefixujeme si chybné pohyby a technicky špatné provedení.

V praxi se často setkáváme s programy cvičení, kdy cvičenec jen napodobuje předváděné tvary cviků bez vnímání příčiny daného pohybu, bez znalosti techniky provedení, to znamená bez vědomí nejvhodnějšího postupného zapojování hybných jednotek a bez pochopení přesného cíleného účinku cviku. Takové cvičení sice může přinášet radost z pohybu i pocity uspokojení ze zvládnutí námahy, může ale také navozovat učení se chybným pohybovým vzorům (stereotypům), které se později jen velmi nesnadno mění. Nesprávné návyky současně omezují osvojování nových dovedností a limitují dosažení individuálně nejlepšího výkonu. Naopak vědomé zvládnutí pohybů je tvůrčím podnětem pro vlastní pohybovou improvizaci.

### **Jaká je struktura cvičební jednotky ZG?**

V praxi rozlišujeme několik základních typů cvičebních jednotek:

- nácviková
- výcviková
- smíšená
- netradiční.

Cvičební jednotka se dělí na části:

- úvodní (organizace cvičenců, seznámení s obsahem, motivace k aktivitě, rozcvičení)
- průpravná (vytváření předpokladů pro osvojení techniky pohybových činností)
- hlavní (nácvik nových pohybových dovedností a opakování osvojených, rozvoj aerobních a silových předpokladů)
- závěrečná (kompenzace, zhodnocení průběhu cvičební jednotky).

Jednotlivé části cvičební jednotky na sebe logicky navazují.

## **S jakými pojmy se setkáváme v didaktice základní gymnastiky?**

I když je didaktika zaměřena zejména na školní prostředí, jednotlivé poznatky jsou obecně platné pro všechny formy a úrovně vzdělávacího procesu, včetně pohybového vzdělávání OSP.

Didaktika základní gymnastiky vychází z didaktiky tělesné výchovy, která „zkoumá zákonitosti výchovně-vzdělávacího procesu, všech jeho vnitřních i vedlejších činitelů a vztahů mezi nimi“ (Rychtecký, 2000). Základní gymnastika má strukturu cílů:

- vzdělávací cíle (formativní, informativní)
- výchovné cíle (všeobecné, specifické)
- zdravotní cíle (kompenzační, hygienické).

Vyučovací styl je vymezený model chování učitele, ve kterém je podstatné, kolik rozhodnutí provede sám učitel a kolik přeneše na žáka, skupinu nebo třídu.

Vyučovací metoda je účelné uspořádání a výběr učiva, způsob interakce zaměřené na výchovu jedince, skupiny nebo třídy.

Didaktická forma je vnější uspořádání podmínek pro vyučování v určitém časovém úseku a prostředí.

Organizace cvičenců při realizaci všech forem základní gymnastiky musí odpovídat požadavku maximálního využití doby cvičení, přiměřeného fyziologického zatížení a bezpečnosti. V ZG je vhodné využívat metodicko-organizační hromadné formy.

## **Jaká jsou specifika základní gymnastiky OSP?**

Základní gymnastika nabízí prakticky propracovaný soubor všeobecně rozvíjejících cvičení, která jsou přístupná pro všechny jedince bez omezení. Zajišťuje všestranné působení na hybný systém člověka, s možností podpořit specifické zvláštnosti jedinců s postižením. Prostřednictvím otevřeného pohybového obsahu a metod výuky je základní gymnastika vhodná jako pohybová aktivita pro jedince se specifickými poruchami hybného systému, smyslového vnímání, mentálního postižení i pro jedince s jiným oslabením (např. chronické nemoci, poruchy autistického spektra, SPU).

*Základní gymnastika pro osoby s mentálním postižením:*

Prostředky základní gymnastiky rozvíjí klíčové kompetence v životě osob s mentálním postižením. Důraz je kladen na rozvoj vnímání, pozornosti, obrazotvornosti, myšlení a řeči prostřednictvím pohybových aktivit. Využívá se především psychomotorických činností a her, aktivit s cílením (házení na cíl, štafetové hry, aktivity na stanovišti), pohybu ve spojení

s hudbou i dalších prostředků základní gymnastiky. Při cvičení na náradí je třeba dbát zvýšené pozornosti a dodržovat zásady názornosti a individuálního přístupu.

#### *Základní gymnastika pro osoby s tělesným postižením:*

Prostředky základní gymnastiky přispívají u jedinců s tělesným postižením k pohybové výchově, která je zaměřena na: zvládnutí základních pohybových dovedností, zmírnění důsledků tělesného postižení, rozvoj kognitivních procesů, snížení napětí a únavy. Mezi vhodné aktivity patří pohybové hry a cvičení, manipulace s míčem a drobným náčiním, relaxace, rytmická a dechová cvičení.

#### *Základní gymnastika pro osoby se zrakovým postižením:*

Zrakové obtíže všech stupňů jsou výraznou komplikací pro pohybové aktivity všeho druhu. Důležité je znát diagnózu jedince se zrakovým postižením, aby vlivem nevhodné pohybové aktivity nedošlo k nevratnému poškození cvičence. Cvičení a polohy v lehu, vzpřímeném sedu, či podřepu prováděné v pomalém tempu snižují možnost dalšího poškození. Až na výjimky je možné volit běžné prostředky základní gymnastiky, avšak vzhledem k vyšším nárokům na bezpečnost cvičení se doporučuje využívat asistenty a speciální pomůcky (např. gumové zarážky, hmatové podložky, ohraničený prostor).

#### *Základní gymnastika pro osoby se sluchovým postižením:*

Cílem základní gymnastiky pro osoby se sluchovým postižením je zvyšování kondice, získávání nových zkušeností a zážitků prostřednictvím vhodně zvolených pohybových prostředků a celková aktivace osobnosti. Pohybové aktivity z oblasti gymnastiky vychází z tréninku intaktní populace. Neslyšící lidé jsou orientováni na sledování optických jevů, z čehož vyplývají i jistá specifika při organizování pohybových aktivit (výrazná artikulace a projev lektora, tlumočnick do znakové řeči, kontaktní signály, blikací zvonečky apod.).

### **Jaký význam má odborná terminologie?**

Každý vědní obor má svůj odborný jazyk používaný pro správné vyjadřování a popisování jevů vyskytujících se v oblasti teorie i praxe daného oboru. V naší tělesné výchově a sportu (ve vědním oboru Kinantropologie) je to speciální názvosloví, vytvořené už Dr. Miroslavem Tyršem. Znalost terminologie umožňuje nejen vzájemné dorozumívání, sjednocuje podobu a formu popisu pohybu, ale udává současně i způsob provedení vybrané dovednosti. Osvojení si odborné, pro gymnastiku – gymnastické terminologie, pochopení jejího smyslu, porozumění textu i schopnost potřebné termíny správně použít, je znakem úrovně odbornosti jak pedagoga, tak míry vnímání cvičence.

## **Jaká je struktura gymnastické terminologie?**

Pro použití v předmětech gymnastiky je zpracován učební elektronický text „Gymnastická terminologie“, volně přístupný na [www](http://www) stránkách fakulty. Kontrola znalosti terminologie – názvosloví je ověřována ve všech předmětech gymnastiky. Příklad struktury zpracování terminologie cvičení prostných a cvičení bez náčiní:

### ***Názvosloví cvičení prostných***

#### *Polohy a pohyby celého těla*

Postoje a pohyby do postojů

Kleky a pohyby do kleků

Sedy a pohyby do sedů

Podpory a pohyby do podporů

#### *Pohyby celého těla*

Chůze

Poskoky

Běhy

#### *Pohyby a Polohy částí těla*

Pohyby a polohy paží

Pohyby a polohy nohou

Pohyby a polohy trupu

### ***Názvosloví cvičení s náčiním***

#### *Příklad: švihadlo*

Držení švihadla

Postavení švihadla vzhledem k tělu a k prostorovým rovinám

Skupiny cvičení se švihadlem:

Pohyby obloukem, kruhem, osmou

Předávání švihadla

Komihání švihadla

Kroužení švihadlem

Přeskoky švihadla

Průskoky švihadla

Obtáčení a namotávání švihadla

*Příklad: malé míčky*

Charakteristika náčiní

Držení míčku

Skupiny cvičení s malým míčkem

Pohyby obloukem, kruhem, osmou (vedení a vyvažování)

Vtáčení a vytáčení

Předávání

Převalování

Nadhazování a chytání

Odrážení

Kutálení

### **Jaký je přínos znalosti „grafického záznamu pohybu?**

Součástí odborné způsobilosti pedagogů v oblasti tělesné výchovy a sportu je vedle znalosti odborné terminologie dovednost graficky zaznamenat polohy a pohyby těla a jeho částí. Grafický záznam poskytuje rychlejší a zřetelnější představu o popisované poloze nebo pohybu. Rozhodující je ale kvalita kreslených figur a přehledné využívání půdorysných grafických znaků uvádějících směr pohybu. Z historického hlediska vznikl grafický záznam souběžně se vznikem a vývojem odborné terminologie. Nejčastěji jsou využívány dva základní způsoby kresby figur: – hůlková figura a – anatomická figura. Vzhledem k důležitosti použití odborné terminologie zejména v gymnastice, byl zpracován učební text „Gymnastická terminologie“ použitelná pro celý rozsah gymnastických činností, jak v gymnastických družích, tak gymnastických sportech. Osvojení si znalosti všech součástí odborného vyjadřování je nutnou podmínkou prokázání kompetencí absolventa předmětů gymnastiky.

### **Jaká je funkce hudby v ZG?**

Při gymnastických cvičeních je ideální sladit pohyb s hudbou, sjednotit rytmus pohybu s rytmem hudby. Cvičení při hudbě vytváří příjemnou atmosféru, posiluje emocionální prožívání pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, usnadňuje námahu spojenou se cvičením. Cviky propojené s hudbou získávají vnitřní řád, pohyby se stávají harmonické a ekonomické.



V základní gymnastice jsou pro společné znaky hudby a pohybu používány shodné názvy. Těmi základními jsou: počítací doba (hodnoty celá, půlová, čtvrt'ová, osminová), takt (4/4, 2/4, 3/4), tempo (pomalé, střední, rychlé), dynamika (síla nebo hlasitost tónu – slabě, středně silně) a rytmus (střídání různých tónových délek v rámci metrického modelu), které nejvýznamněji podmiňují hudebně-pohybový soulad.

Základní hudebně-pohybová příprava vede cvičence k pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro rytmické struktury), k souladu pohybu s hudbou, k vazbě mezi rytmem hudby a rytmem pohybu. Hudba má ve vazbě s pohybem funkci motivační (navozuje atmosféru), regulační (pomáhá pohyb řídit a organizovat) a dramaturgickou (vyvolává představy a asociace).

### **Co je to rytmus?**

V gymnastice je problematika rytmu jednou z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmus vnímáme na několika úrovních. Na úrovni fyziologické jde o rytmus srdeční činnosti a rytmus vdechu a výdechu. Dále chápeme rytmus *jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu.* V praxi je rytmus pohybu *zvoleným způsobem provedení pohybu v čase a prostoru.* Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmiickém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti. Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla. Rozvíjení rytmického cítění je přirozenou součástí normálního vývoje jedince. Uspořádání střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku, je dalším projevem rytmu v pohybové činnosti.

### **Co znamená rytmizace pohybu?**

Optimální rytmizace pohybu nebo celého pohybového aktu se významně podílí na technice provedení jakéhokoli pohybového úkolu a ovlivňuje pohybový nebo sportovní výkon. *Za „rytmizaci pohybu“ považujeme účelné uspořádání rozložení momentů impulsu a hybnosti.* Rytmizaci pohybu je vhodné při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, střídáním napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. „Rytmizaci“ vyznačujeme v grafickém záznamu cviku číslem

jednotlivých dob realizovaného pohybu v daném taktu. Cvik může být proveden v rámci vybrané hodnoty jednoho taktu nebo více taktů, podle zvolené rychlosti pohybu.

Při cvičení s hudbou propojujeme rytmus pohybu s rytmem hudby. Rytmičké pohyby jsou nám přirozené a blízké. Účelné uspořádání hudební předlohy, srozumitelná forma a obsah, jednoduchá časová struktura hudební předlohy, umožňují realizaci pohybu v požadovaném tempu a rozsahu. Změna rychlosti pohybu nebo rozsahu pohybu významně ovlivňuje účinek cviku.

Při sestavování cvičení respektujeme metrickou strukturu hudby, zejména hodnotu taktů a členění osmitaktových vět (frází, period). Cviky a počet jejich opakování přizpůsobené řádu hudby (osm, šestnáct, třicet dva), jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné. V praxi využíváme v případě spojení více pohybů do krátkého pohybového motivu i spojení dob dvou 4/4 taktů (pak je počítáme společně od jedné do osmé doby).

### **Jakou hudbu vybíráme pro ZG OSP?**

V základní gymnastice plní hudba zejména funkci motivační a regulační, pomáhá pohyb řídit a organizovat. Upřednostňujeme hudbu, která má výrazné metrum, srozumitelnou melodii a zřetelné dynamické členění.

Stavba a struktura hudby jsou v souladu s pohybovým řešením. Pohyby navazují na jednotlivé doby, cvik je realizován v jednom nebo více taktech, pohybový motiv se váže na hudební motiv. Tempo hudby vyvolává tempo pohybu. Rytmus a tempo hudby využijeme k určení rozsahu a rychlosti pohybu, můžeme navodit intenzitu provedení i dobu trvání zátěže.

Narůstání a snižování dynamiky v hudbě podněcuje prožívání zvyšující se síly a napětí v pohybu a naopak její pokles bývá impulsem k uvolnění. Výběr hudby přizpůsobujeme zaměření programu cvičení, charakteru pohybu i věkové kategorii.

### **Co znamená pojem zdatnost a tělesná zdatnost?**

Obecně je zdatnost chápána jako připravenost organismu konat jakoukoli práci, nebo jako schopnost člověka vyrovnávat se s vnějšími nároky, neboli odolávat aktuálním vlivům okolí. Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti člověka. Je důsledkem genetických dispozic jedince a absolvovaného pohybového tréninku. Je možno ji definovat: „Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace organismu na pohybové činnosti. Jedná se tedy o dlouhodobé postupné přizpůsobování organismu pohybovému tréninku

probíhajícímu podle fyziologických zákonitostí“ (Bunc, in Novotná a kol., 2006). Posuzování úrovně tělesné zdatnosti se vždy vztahuje k danému jedinci, k jeho „aktuálnímu stavu“ ve smyslu zdravý, nemocný, OSP, mladý, starý atd. Tělesnou zdatnost dělíme na:

- zdravotně orientovanou (souvisí se zdravotním stavem)
- výkonově orientovanou (podmiňuje pohybový výkon).

Zdravotně orientovaná zdatnost se ve svém důsledku může projevat jako stav dobrého bytí (well-being), umožňuje:

- vykonávat nezbytné každodenní aktivity kvalitně a s vysokým nasazením
- redukovat výskyt některých zdravotních problémů
- zvládat náročné činnosti, které nejsou realizovatelné bez dostatečné zdatnosti
- ovlivňovat psychiku pozitivními prožitky
- přispívat obecně k plnějším prožití života.

Množství gymnastických činností podporuje utváření tělesné zdatnosti jak ve vztahu k zdraví, tak ve vztahu k pohybovému výkonu. Specifické gymnastické činnosti, zejména obsah základní gymnastiky, mohou významně kladně ovlivnit tělesnou zdatnost OSP.

(Pojem kondice a kondiční trénink, resp. kondiční gymnastika, se používá spíše v souvislosti s tréninkem, s rozvojem jednotlivých složek tělesné zdatnosti a předpokladů pohybových schopností gymnastickými prostředky, osvojováním pohybových dovedností v návaznosti na dosažení určitého výkonu.)

### **Které jsou složky tělesné zdatnosti a jak je hodnotíme?**

Složky zdravotně orientované tělesné zdatnosti dělíme podle jejich dopadu na organismus do tří skupin.

- 1) V první skupině jsou proměnné charakterizující tělesné složení a tělesná hmotnost.

Tělesnou hmotnost hodnotíme podle množství tělesného tuku. Pomocným parametrem je koeficient tělesné plnosti, označovaný jako body mass index (BMI). Normální hodnoty u dospělých jedinců se pohybují mezi 20–25 kg.m<sup>2</sup>. Výpočet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška m}^2}$$

- 2) Ve druhé skupině jsou parametry hodnotící funkční stav nebo předpoklady. Patří sem svalová síla, svalová vytrvalost a pohyblivost jednotlivých částí těla.
- 3) Třetí skupinou jsou funkční proměnné aerobní zdatnosti. Jsou vztažené ke spotřebě kyslíku, tzv. kardiovaskulární zdatnost (výkonnost srdečně-cévního systému, případně zdatnost dýchacího ústrojí).

K posouzení dosaženého stavu organismu je třeba mít objektivní hodnotící kritéria. Posuzovat můžeme výsledek k daným standardům nebo hodnotit individuální změny. Usilujeme o zvýšení zdatnosti prostřednictvím pohybových aktivit na úroveň, která poskytuje ochranu před některými zdravotními riziky současného životního stylu. Cvičení základní gymnastiky jsou vhodná zejména pro ovlivňování pohyblivosti, koordinace a případně svalové zdatnosti.

### **Jak testujeme tělesnou zdatnost?**

Pro posuzování jednotlivých složek tělesné zdatnosti jsou používány motorické testy. Aerobní zdatnost je možno ověřovat chůzí nebo během na 2 000 m na běhátku nebo na dráze, jízdou na kole na 5 000 m při frekvenci šlapání 90–100 otáček za minutu, nebo plaváním na 300 m. Výsledky je možno porovnat s tabulkami standardů pro muže a pro ženy.

Testovat je možno držení těla ve stoji (např. Mathiasův test), pohyblivost ve vybraných kloubech, svalovou sílu a svalovou vytrvalost u vybraných svalů. Jako celostní motorický test je používán „Jacíkův test“: co nejrychlejší opakování sestavy složené z přesně provedených poloh: leh (lopatky a paty se dotýkají podložky, připažit – stoj spatný (paty u sebe, vzpřímený trup, napnutá kolena) – leh na břicho, připažit (hrudník se dotýká podložky) – stoj spatný – leh; počet provedení celé sestavy cviků za 2 minuty. Celostním osobním testem je test „FIT schody“, prováděný minimálně 2 minuty, nebo 5, 12, 20 nebo 25 minut.

### **Které jsou zásady sestavování programů zaměřených na ovlivnění zdatnosti?**

Při sestavování intervenčních pohybových programů, jejichž prostřednictvím chceme ovlivnit aktuální stav tělesné zdatnosti, musíme respektovat, že navržený pohybový program musí ovlivňovat rozhodující složky zdatnosti a že pohybové činnosti musí být pro daného jedince přijatelné, a to hlavně z pohledu jeho aktuálního zdravotního stavu a předchozí pohybové zkušenosti. Podle cíle pohybového programu je nutné respektovat doporučení, která se týkají nejen výběru cvičení, ale také dále dalšími proměnnými cvičení a metodotvornými činiteli. Obecně se zaměřujeme na četnost pohybové činnosti v rámci určitého režimu, dobu trvání

pohybové intervence, určení odpovídající velikosti odporu, počtu opakování cvičení, intervalu a druhu odpočinku i druhu a rychlosti svalové kontrakce. Před vlastním sestavováním programu je nutné nejprve zjistit aktuální zdravotní stav a úroveň jednotlivých složek tělesné zdatnosti jedince.

### **Co představuje pojem FITT?**

Pro tvorbu různě orientovaných programů ZG můžeme využít i obecně známé principy FITT. Zkratka je vytvořena z písmem charakterizujících základní proměnné vedoucí k adaptaci organismu na konkrétní pohybovou zátěž:

„F“ Frekvence (Frequency) určuje četnost jednotek zatěžování (např. v týdnu) podle cíle pohybové činnosti.

„I“ Intenzita (Intensity) uvádí úroveň zatěžování vzhledem k očekávanému efektu činnosti.

„T“ Doba trvání, čas (Time) stanovuje čas věnovaný pohybovému tréninku.

„T“ Typ (druh) pohybové aktivity (Type) představuje obsah a program činnosti.

### **Co je to Wellness a Fitness?**

Pro programy celosvětové vlny péče o zdraví jsou používány i u nás anglické názvy. Přístup k životnímu stylu Wellness je uváděn podobně jako starořecký „ideál kalokagathie“, zdůrazňující harmonické ovlivňování těla i ducha. Wellness má pět částí, které je možno ovlivňovat společně nebo samostatně. Jedná se o:

- pozitivní přístup k životu
- zvládnutí stresu
- osobní návyky
- výživa a kontrola hmotnosti
- fitness.

Fitness má nejbližší k našemu pojetí tělesné zdatnosti. Je tvořen čtyřmi faktory:

- aerobní vytrvalost
- svalová síla
- svalová vytrvalost
- kloubní pohyblivost (flexibilita).

Úroveň fitness je ovlivňována pravidelnou pohybovou činností, ve které má neopominutelné místo základní gymnastika.

## **Jaká jsou specifika tvorby pohybového programu pro OSP?**

Při výběru gymnastických činností do účelného programu je třeba zohlednit zejména věk a postižení cvičenců, dále také prostorové, materiální a personální možnosti. Na základě těchto informací je sestaven cíl pohybového programu, obsah, způsob a náročnost zatěžování jednotlivých lekcí. Specifické zásady při tvorbě programů vychází ze zvláštností jednotlivých skupin osob s postižením. Navíc je potřeba ještě více zohlednit individuální možnosti každého cvičence. Obecně se doporučuje cvičit s menší skupinou osob stejného postižení (5 – 10 cvičenců), aby bylo možné pracovat s individuálními zvláštnostmi vzhledem k danému postižení a zároveň využít skupinovou dynamiku a saturovat společenské potřeby postižených při cvičení ve skupinách.

Snížená schopnost vnímání a pozornosti u osob s mentálním postižením vyžaduje líbivé a podmanivé cvičení, které bude pro jedince atraktivní. Střídání aktivit a činností během programu pomáhá k udržení koncentrace a odvedení pocitu únavy.

U jedinců s tělesným postižením je vhodné volit programy s prvky relaxace, které slouží k uvolnění přetížených svalových skupin.

Při tvorbě pohybových programů pro sluchově postižené je potřeba zamyslet se nad způsobem komunikace. Je značnou výhodou možnost spolupracovat s neslyšícím prostřednictvím trenéra či asistenta.

Osoby se zrakovým postižením trpí pohybovou nedostatečností, jako většina osob s postižením. U zrakově postižených dochází často navíc k pohybové deprivaci. Cílem pohybových programů pro osoby se zrakovým postižením je jakoukoliv formou pohybové aktivity přispět ke zvyšování jejich tělesné zdatnosti a k navyšování pohybové zkušenosti prostřednictvím jednoduchých gymnastických aktivit.

## **ROZCVIČENÍ**

### **Jaký je význam programu rozcvičení?**

*„Rozcvičení je soubor vybraných cviků, které připraví hybný systém na další intenzivnější zatížení s ohledem na prevenci poškození pohybového aparátu“ (Skopová, Zítka a kolektiv, 2016).*

Rozcvičení je významnou součástí sportovního nebo pohybového tréninku. Rozcvičení by se mělo stát nedílným prvkem každé cvičební jednotky, předcházet každé pohybové aktivitě.

Rozcvičení se může stát i intervenčním programem jako každodenní aktivace pohybového aparátu. Může mít různý obsah cviků podle vybrané následné pohybové aktivity.

Gymnastické rozcvičení je sestaveno z bohatého inventáře gymnastických cviků. Za přednosti gymnastického rozcvičení považujeme:

- možnost současně vnímat své tělo a účelně ovládat jeho pohyby
- možnost výběru neomezeného množství cviků a jejich variant
- možnost přizpůsobit provedení cviků aktuálnímu věku a výkonnosti cvičenců
- možnost modernizace a aktualizace obsahu
- možnost osamostatnění rozcvičení jako krátkého účelového programu pohybové aktivity nebo účelu.

Za významný argument při prosazování gymnastického rozcvičení považujeme ještě jednu okolnost: V současnosti narůstá, potřeba kompenzace napětí vznikajícího při zvládnání každodenních činností. Je proto nutností navodit aktivní pocit rovnováhy spočívající na vědomém uvolnění. Naučit se relaxaci svalů je mnohem těžší než vyvolat napětí. Je-li napětí celkové, musí být takové i uvolnění, mělo by probíhat celým tělem. Snížení nežádoucího napětí v celém organismu je jedním z úkolů rozcvičení.

### **Co je úkolem rozcvičení?**

Úkolem rozcvičení je:

- zahřát, uvolnit, odstranit nadbytečné napětí ve svalech
- aktivovat hybný systém
- mobilizovat (uvolnit, rozhýbat) kloubní struktury
- protáhnout svalové skupiny (zejména ty zkrácené)
- připravit pohybový aparát na dynamické zatížení
- zapracovat, cíleně naladit organismus na specifickou pohybovou aktivitu.

Program rozcvičení, účelově sestavený soubor cviků, nazýváme „rozcvička“.

### **Jaké jsou účinky rozcvičení?**

Skopová, Zítka a kolektiv (2016) uvádí: „Rozcvičení je záměrné ovlivnění tělesných i vegetativních funkcí organismu pohybovou činností s cílem dosáhnout optimální stupeň připravenosti fyziologických funkcí pro následující pohybové aktivity a zvýšení odolnosti proti zranění. Účinky rozcvičení je možno rozdělit do několika bodů:

- cestou nervových a humorálních regulačních mechanismů jsou vyvolávány změny v činnosti řady orgánů, zejména krevního oběhu, dýchání, termoregulace apod.
- efektivní přerozdělení krve k orgánům a tkáním
- rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště v procvičovaných svalech
- zvýšením produkce tepla dochází ke zvýšení viskozity svalů a tím i ke zkrácení doby potřebné pro svalovou kontrakci
- zahřátím svalů dochází i ke zrychlení průběhu biochemických reakcí
- rozcvičení se podílí na úpravě funkčního stavu CNS
- posiluje již vytvořené podmíněné pohybové reflexy“.

### **Které části má rozcvičení?**

První částí je *zahřátí*, které realizujeme nejlépe zvolenou lehkou lokomocí přiměřené intenzity, tanečními kroky nebo jinou gymnastickou činností (např. gymnastické hry).

Ve druhé části jsou *cviky pro aktivaci, pomalé protažení a celkové uvolnění* předchozího napětí celého těla. Střídáme napětí a uvolnění částí těla v souladu s prohloubeným dýcháním. Jednotlivé polohy nebo cviky můžeme spojit do jednoduché protahovací sestavy.

Ve třetí části jsou *cviky podporující držení těla a rovnováhu*. Zařazujeme cviky na uvolnění v oblasti pánve, tak zvaného centra pohybu. Postavení pánve a její pohyblivost je rozhodující pro postavení dolních končetin i páteře, ovlivňuje provedení cviků.

Ve čtvrté části jsou *cviky na mobilizaci kloubně-svalových jednotek a protažení jednotlivých částí těla*. Připravujeme na další zatížení nejen svalovou a vazivovou tkáň, ale současně i uvolňujeme a rozcvičujeme kloubní struktury. Cviky provádíme pomalu a lehce, kroužením, vedením, případně uvolněným švihem nebo vlnou. Postupně zvětšujeme rozsah pohybu až k dosažení krajní polohy. Co nejvíce využíváme přirozený průběh pohybu v prostoru jako je např. působení síly gravitace a váhy vlastního těla ke snadnějšímu provedení cviků.

Pátou částí je speciálně zaměřené *dynamické cvičení – zapracování*, které "doladí" organismus na následující pohybovou činnost. Rozcvičení uzavřeme krátkým celkovým protažením.

Do rozcvičky zařazujeme na začátku cviky sestavené propojením protahovacích a mobilizačních cvičení provedených do krajních poloh. Cvičíme v pomalém tempu. Teprve později můžeme měnit dynamiku a rychlost provedení jednotlivých cviků. Pohyb při každém cviku probíhá celým tělem (uvědoměním si celého těla, tzv. celistvé pohyby), ideálně rozcvičujeme současně více částí těla. Do vlastní sestavené rozcvičky vybereme podle návodu



ty cviky, které cvičenci dobře ovládají, jejich provedení je nejen účelné, ale i příjemné. Jde o příznivé vyladění před následující pohybovou aktivitou. Obsah rozcviček obměňujeme, předejdeme tím adaptaci hybného systému na stejné pohyby a tím ke snížení účinku cviků. Pro rozcvičku si podle možností vybereme hudbu, která bude k pohybu podněcovat a bude ho vhodně regulovat.

### **Na které části těla je třeba se při rozcvičení zaměřit?**

Je třeba rozcvičit:

#### **a) horní část těla**

uvolnění šíje, krční páteře s pohybem hlavy – otáčením, klony

oblast ramenního kloubu – kroužením paží všemi směry

#### **b) trup**

uvolnění pánve a páteřního spojení – suny, klopení, kroužení, rotace pánve

pohyby páteře a protažení svalů trupu – vytažení, klony, rotace

protážení bederních a prsních svalů, bedrokyčlostehenního svalu

aktivizace mezilopatkových, břišních svalů a hýžd'ových svalů

#### **c) dolní část těla**

pohyby v kolenním a hlezenním kloubu – flexí, extenzí, kroužením

protážení svalů na zadní straně dolních končetin

protážení chodidla.

Před každým cvikem je nutná kontrola správnosti výchozí polohy (základní poloha – ZP.), která má vliv na průběh pohybu a jeho účinek na organismus. Pohyb je ukončen ve funkční závěrečné poloze.

### **Jaké odlišnosti má rozcvičení pro OSP?**

Klasická struktura rozcvičení začíná z důvodu prokrvení a prohřátí svalů rušnou částí.

Vzhledem k aktivaci CNS se u osob s mentálním postižením volí delší časové trvání rušné části se zařazením méně náročných koordinačních cviků. Upřednostňují se psychomotorické hry (například „čáp ztratil čepičku“, „otec Abrahám měl sedm synů“, „hlava, ramena, kolena, palce“) a aerobní aktivity spojené s hudbou.

Naopak u zrakově postižených je snaha o zahřátí „na místě“, prostřednictvím skoků, poskoků, cvičení s náčiním a aerobních forem gymnastických aktivit. Důležitou roli u rozcvičení u

zrakově postižených jedinců hraje vědomá kontrola poloh a pohybu, jakožto aktivace senzorických systémů.

U tělesně postižených je cílem rozehrání psychické uvolnění a odreagování. Gymnastické hry se dají vhodně modifikovat pro vozíčkáře, amputáře i spastiky a slouží jako vhodná aktivita na zahřátí organismu.

Rušná část rozcvičky u osob se sluchovým postižením je totožná jako u zdravých jedinců. Modalitou k používání píšťalky nebo slov je užití optických signálů pro změny polohy nebo pohybu a udržení komunikace mezi pedagogem a cvičenci. Cílem rozehrání je nastartování metabolismu pro rychlé uvolnění energie u všech skupin osob se specifickými potřebami. Mobilizace neboli uvolnění kloubních struktur, a protahovací část rozcvičení jsou shodné jako u cvičení intaktních cvičenců.

Názorná ukázka cviku u osob se zrakovým postižením se dá vhodně popsat slovy, využít odbornou terminologii, nebo přímo ukázat na těle cvičícího.

U osob s tělesným postižením se více zaměříme na protažení přetížených svalových skupin a tonizaci méně používaných svalů.

Koordinační cviky se používají u všech jedinců se specifickými potřebami, jsou vhodné z důvodu psychického přeladění a mentálního odpoutání od postižení a následků s ním spojených. Aktivace senzorických funkcí a prohlubování pohybové paměti jsou žádoucím prvkem cviků koordinačního charakteru, zejména u OSP.

Při pravidelném cvičení je vhodné rozcvičení obměňovat, aby se nestalo nudným stereotypem a cvičence i nadále vhodně aktivovalo. Volba cviků musí odpovídat věkovým a zdravotní zvláštnostem cvičenců.

# **PŘEVZATÉ A UPRAVENÉ KAPITOLY NEBO JEJICH ČÁSTI Z PUBLIKACE „ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA“ autorů M. Skopové, M. Zítka a kolektivu**

## **1. POHYBOVÉ HRY**

### **Jaké je využití her v gymnastice?**

Pohybové hry a herní činnosti jsou neoddělitelnou součástí gymnastiky. Zařazení her do tělovýchovného procesu ovlivňuje motivaci cvičenců, upevňuje a rozvíjí sociální vztahy skupiny, má výchovný charakter ve smyslu pro fair-play, odvádí pozornost žáků od fyzického i psychického zatížení. Výběr, náročnost a složení pohybových činností v rámci hry je podřízen didaktickému úkolu hodiny nebo její části. Při jejich výběru a realizaci je nutné vždy dbát na rozmanitost, jednoduchost a náročnost využitých pohybových činností a dovedností, celkový charakter zatížení i bezpečnost. Pravidla hry musí být jednoduchá a snadno pochopitelná, aby jejich vysvětlení zabralo co nejméně času a v průběhu hry bylo možné pravidla uplatňovat.

Hry lze využívat jako součást:

- úvodní (rušné) části rozcvičení, kde plní funkci aktivační, motivační i průpravnou na budoucí pohybovou zátěž
- hlavní části cvičební jednotky, kdy prostřednictvím vhodně zvolených her můžeme zdokonalovat osvojené pohybové dovednosti, vést cvičence k jejich modifikacím podle podmínek hry
- hlavní části jako organizační formu při stimulaci pohybových schopností
- v závěrečné části především s relaxačním zaměřením.

Prostřednictvím vhodně zvolené hry zvyšujeme efektivitu cvičení a využití času cvičební jednotky. Je třeba si uvědomit, že některé hry mohou působit na motivaci žáků i na efektivitu cvičení opačně, např. jestliže v průběhu hry dochází k vyřazování hráčů nebo jsou použité dovednosti příliš náročné. Při výběru her do úvodní části rozcvičení je nutno zohlednit okolnost, že organismus cvičence není ještě připraven a mohlo by např. při rychlých změnách směru nebo rychlosti dojít ke zranění.

## **Jak dělíme pohybové hry?**

### 1. Honičky:

- jednotlivce, dvojic, trojic na celém nebo vymezeném prostoru tělocvičny
- změnou lokomoce
- napodobivé.

### 2. Závodivé hry:

- štafety
- v kruhu, v řadách
- skupin, trojic, dvojic.

### 3. Hry s využitím náradí a náčiní:

- překážkové dráhy
- manipulace s náčiním a jeho přenášení
- využití laviček, žebřin, žebříků, bedny, žíněnek apod.

## **2. ZÁKLADY POŘADOVÝCH CVIČENÍ**

### **Jaký je účel cvičení pořadových?**

Pořadová cvičení slouží k jednotnému řízení a organizování tělovýchovné činnosti. Jejich využívání zlepšuje efektivitu organizace, zvyšuje bezpečnost cvičení, urychluje změny místa či pohybu skupiny cvičenců. Používáme je vždy, kdy je to účelné a nutné, např. při zahájení a ukončení cvičební jednotky, při organizování pohybových aktivit pro větší počet cvičenců. Mohou být i samostatnou náplní části cvičební jednotky, např. pochodové reje. Základy povelové techniky se uplatňují např. v průběhu vedení rozcvičení, hlavně v její rušné části, nebo při přípravě gymnastického náradí či manipulaci s náčiním. Pro porozumění je však nutné vždy nejprve předem vysvětlit, co povel znamená a jak se tvoří. Každý se skládá z:

- oslovení (např. „cvičenci“, „třído“, „skupino“) oslovujeme vždy na počátku činnosti a oslovení předchází vlastní povel;
- povel je přesný rozkaz a skládá se z návěstí (pochodem) a výkonného povelu (vchod); některé povelu nemají návěstí, naznačující co a jak se má vykonat, např. pozor nebo pohov.

Povely je vždy nutné provést jasně a zřetelně s odpovídající hlasitostí. Významný vliv na kvalitu prováděné činnosti má rytmus povelu, který má být totožný s rytmem následné činnosti.

## **Které jsou základní povely?**

„*Pozor*“ – stoj spatný, tělo vzpřímené, zpevněné, paže podél těla – napjaté v loktech, ruce mírně sevřené v pěst (pořadový postoj), nebo ruce s nataženými prsty (gymnastický postoj), palce jsou přimknuté k ostatním prstům a směřují vpřed.

„*Pohov*“ – uvolněný postoj, pravá nebo levá noha pokrčená, cvičenci nemluví a nepohybují se.

„*Volno*“ – cvičenci se mohou upravovat, na požádání mohou opustit tvar, případně mluvit.

## ***Nástupové tvary a povely***

„*V řad nastoupit*“ – cvičenci nastoupí do vyrovnaného řadu vlevo vedle velícího cvičence s rozestupem na vzdálenost pokrčené levé paže v bok (ruka v pěst, hřbet ruky směřuje vpřed). Po odměření rozestupu cvičenci ihned připaží.

„*V těsný řad nastoupit*“ - nástup s rozstupem na šířku dlaně (používáme, pokud je málo místa a velký počet cvičenců).

„*Dvojřad*“ (trojřad apod.) – nastupuje se obdobně, každý další řada nastupuje za předcházejícím řadem v zákrytu na vzdálenost předpažené levé paže (prsty paže se dotýkají lopatky cvičence). Nastupujeme se podle velikosti (pokud není určeno jinak), rychle a bez mluvení.

## ***Pochodové tvary a povely***

„*V zástup nastoupit*“ (v dvojestup, v trojestup apod.). Cvičenci nastupují dva kroky za velícím cvičencem – vždy středem pochodového tvaru. Vzdálenosti a rozestupy jsou stejné jako u nástupových tvarů.

„*Pochodem v chod*“ – všichni vykročí **levou** nohou, pochodují v pozoru, energicky a pohybují pažemi.

„*Pohov*“ – pochodujeme uvolněně.

„*Volno*“ – používáme při pochodu se zpěvem nebo při delších pochodech. Z pohovu nebo volna následuje povel „*Pozor*“.

„*Poklusem v klus*“ – poklus zahajujeme *levou* nohou. Chceme-li přejít z poklusu do pochodu, velíme (na levou nohu) „*Pochodem v chod*“ – cvičenci udělají ještě jeden poklusový skok a *levou* vykročí pochodovým krokem.

„*Zastavit stát*“ – používáme za pochodu i poklusu, velíme vždy na levou nohu, následuje krok pravou a levou přinožíme do stoje spatného.

### ***Obraty na místě a povel***

„*Vpravo v bok*“ – obrat o 90 stupňů provádíme na pravé patě a levé špičce.

„*Vlevo v bok*“ – obrat provádíme na levé patě a pravé špičce.

„*Čelem vzad*“ – obrat o 180 stupňů provádíme **vlevo** na levé patě a pravé špičce.

Všechny obraty se provádějí na dvě doby. Na první dobu se cvičenci obrátí na určenou stranu a na druhou dobu přinoží.

### ***Reje***

Reje – při nácviu pochodových tvarů lze zajímavě a účelně využít různé směry (střední, kolmý, příčný), zatáčení, přístupy a seskupování cvičenců.

#### *Příklad:*

Podle povelové techniky velící cvičenec určuje spojování zástupu do dvojstupů a čtyřstupů apod. Cvičenci pochodují v zástupu, na povel „*Střední směr*“ zástup pochoduje po střední ose tělocvičny. U vyznačené přední mety (postavení velícího) na povel „*V zástup, zevnitř kolem*“ se postupně cvičenci ze středu rozdělují vlevo (lichý) a vpravo (sudý), u zadní mety se spojí na povel „*V dvojstup, střední směr*“. U přední mety na povel „*Dvojstup zevnitř kolem*“ se dvojice za chůze rozdělují vlevo a vpravo, u zadní mety se spojí na povel „*V čtyřstup spojit, střední směr*“ apod.

## **3. GRAFICKÝ ZÁZNAM POHYBU**

### **Jaké jsou varianty grafického záznamu pohybu?**

Mezi odborné způsobilosti pedagoga v oblasti tělesné výchovy a sportu bezesporu patří znalost odborné terminologie – názvosloví, které sjednocuje výrazové prostředky, ujednocuje způsob a formu popisu. Za stejně významné je považována možnost polohy či pohyby těla a jeho částí zaznamenat graficky. Grafický záznam poskytuje rychlou orientaci v popisu, dokumentuje způsob provedení, v některých případech může slovní popis nahradit. To záleží na kvalitě kreslených figur. Při grafickém záznamu jsou kromě kreslených figur dále používány půdorysné grafické znaky a znaky uvádějící způsob provedení a směr pohybu (obr. 2). Osvojení všech grafických prostředků významně zjednodušuje přípravu pedagoga na vyučovací jednotku a její realizaci, např. v průběhu vedení rozcvičení, při organizaci žáků.

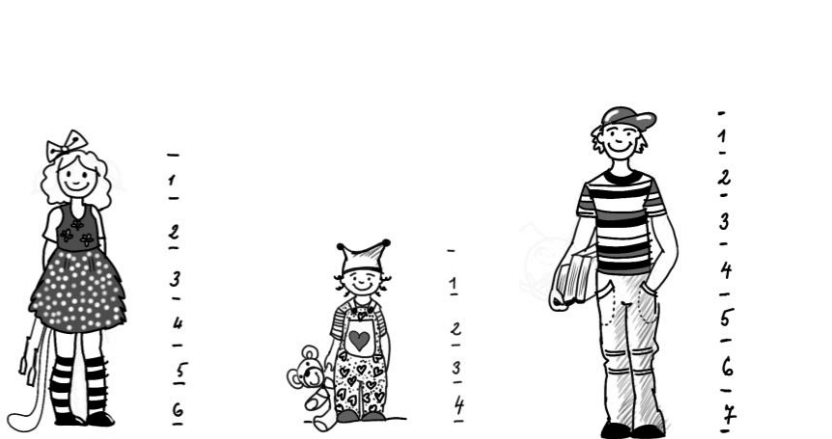


Obrázek 2. Ukázka grafického záznamu pohybu s vyznačeným směrem pohybu a počtem opakování (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

Možnosti využívání grafického záznamu pohybu jsou přímo úměrné kvalitě kresby, která je ovlivněna dodržováním zásad proporcionality jednotlivých částí těla (viz obr 3).

Proporcionalita vyjadřuje vztah a poměry jednotlivých částí těla.

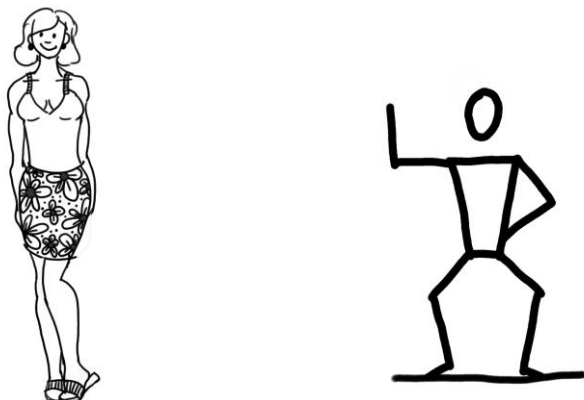
Účelem kresby je zachycení a znázornění poloh, pohybů těla a jeho částí včetně toho, co je pro realizaci cviku podstatné.



Obrázek 3. Příklady proporcionality kresby (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

V tělovýchovné praxi se pro záznam poloh a pohybu těla a jeho částí využívají dva základní způsoby:

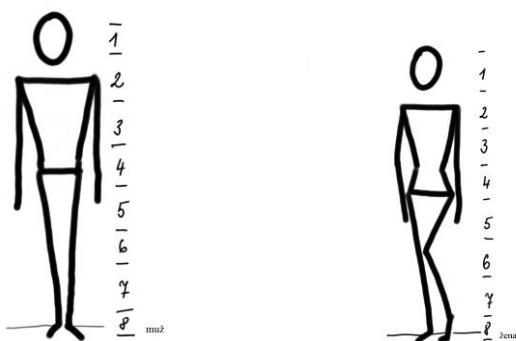
- anatomická figura (obr. 4a)
- hůlková figura (obr. 4b).



Obrázek 4a,b. Příklad kresby anatomickou a hůlkovou figurou (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

### Jak se tvoří grafický záznam pohybu?

Základním podmínkou pro zajištění kvality sdělovaných informací prostřednictvím grafického záznamu polohy a pohybu těla a jeho částí je dodržování proporcionality. K jejímu zajištění se v tělovýchovné praxi používá tzv. osmidílný systém měření podle délky hlavy. Kostra hlavy je vkreslená do čtverce. Tři čtvrtiny výšky hlavy tvoří obličejová část, stejnou délku má i ruka od zápěstí ke konečkům prstů. Ramenní část je v podstatě mezi 6. a 7. dílem, pas je na úrovni 5. dílu, kyčelní kloub na úrovni 4. dílu a koleno v úrovni 2. dílu. Délka chodidla je totožná s výškou hlavy. Paže má od ramenního k loketnímu kloubu dvojnásobnou výšku obličejové části hlavy. Od lokte k zápěstí je to jeden a půl výšky obličeje. Osmidílný systém je popsán pro kresbu figury dospělého člověka. Při kresbě dětského a dorosteneckého těla se výrazně mění proporcionalita vzhledem k věku dítěte (viz obr. 5 a, b).



Obrázek 5a,b. Osmidílný systém kresby figury (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).



Při vlastní kresbě je rozhodující přesná představa o poloze těla a jeho částí či o pohybu, jeho průběhu i způsobu provedení. Doporučený postup kresby:

1. zakreslit základnu (návoslovný se vztahuje vždy k základně, vůči které popisujeme základní polohy a pohyby těla)
2. při kresbě samotné zpravidla postupujeme od hlavy, která je základní poměrovou délkou
3. pokračujeme hmotnějšími částmi těla (trup a dolní končetiny) a dále horní končetiny
4. na závěr doplníme půdorysné a grafické značky.

### Jak kreslit hůlkové figury?

Za základní dovednost pedagoga v tělesné výchově a sportu považujeme osvojení si kresby prostřednictvím hůlkové grafiky. Jednoduchost a nenáročnost kresby hůlkové figury umožňuje rychlou orientaci v názvoslovném popisu cvičení a je velmi účelná při tvorbě záznamů polohy či pohybu těla a jeho částí např. při hospitaci na lekci výuky. Kresba vychází z principu osmidílného systému proporcionality a při kresbě jsou jednotlivé části těla symbolizovány čarami či geometrickými tvary.

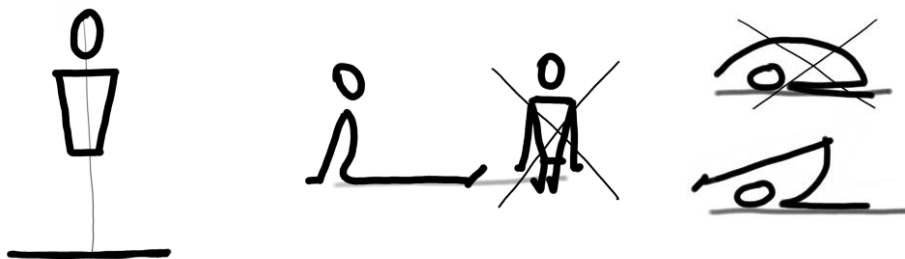
Při kresbě respektujeme základní pravidla a dále postupujeme:

- hlavu znázorňuje:
  - a) v čelné rovině pomocí oválu (viz obr. 6a)
  - b) v bočné rovině využíváme ovál se znázorněním pokrývky hlavy nebo obličejové části (viz obr. 6b)



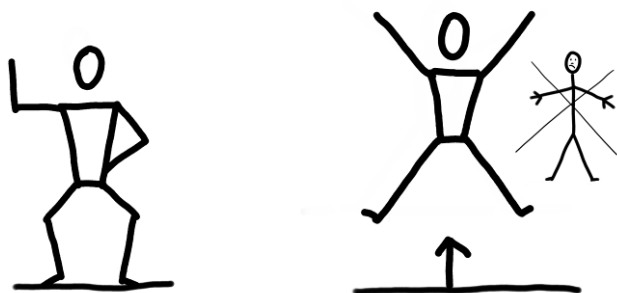
Obrázek 6a,b. Ukázka kresby hlavy v čelné a bočné rovině (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

- krk nezakresluje v žádné rovině, ale vynecháme příslušný prostor podle proporcionality
- při kresbě trupu je nutné rozlišit úhel pohledu:
  - a) v čelné rovině zakresluje trup jako čtyřúhelník, kdy jednotlivé strany představují odpovídající části těla (ramena, trup, pánev, viz obr. 7a)
  - b) v bočné rovině znázorňujeme ramena, trup a pánev prostřednictvím křivky, která odpovídá dvojitě esovitému zakřivení páteře (viz obr. 7b, c)



Obrázek 7a, b, c. Ukázka kresby trupu v čelné a bočné rovině (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

- dolní a horní končetiny znázorňujeme linkou v souladu s požadovanou polohou při dodržení proporcionality jednotlivých částí končetin vůči sobě i vzhledem k celé figuře (viz obr. 8a)
- v případě, kdy to názvoslovný popis vyžaduje, zakresluje ruce a chodidla v požadované poloze s dodržem jejich proporcí (viz obr. 8b)

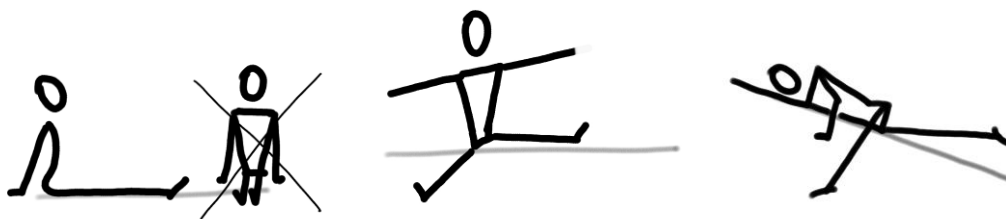


Obrázek 8 a, b, c. Ukázka kresby trupu v čelné a bočné rovině (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

### Jak se zaznamenávají polohy těla a jeho částí?

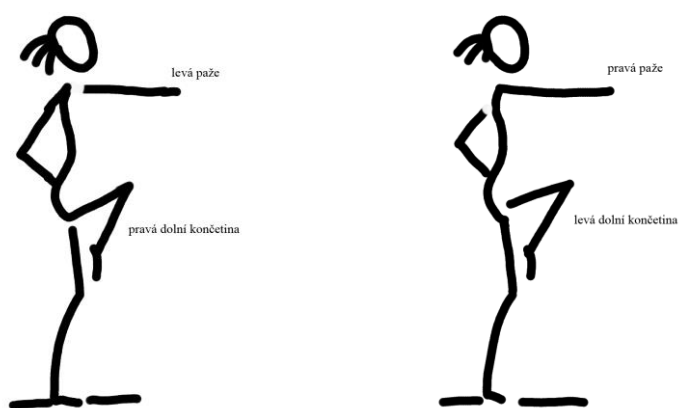
Obecně platí, že při grafickém záznamu vycházíme z názvoslovného popisu, avšak jeho obrazové ztvárnění přináší některé problémy:

- rozlišování rovin, např. sed vždy kreslíme z boku, sed roznožný nebo leh na levém boku, roznožný levou vpřed (viz obr. 9)



Obrázek 9. Ukázka rozlišování rovin při kresbě (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

- rozlišování pravé a levé končetiny (viz obr. 10)



Obrázek 10. Rozlišování pravé a levé končetiny (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

- nákres způsobu provedení odpovídající anatomicko-fyziologickému rozsahu pohybu (viz obr. 11)

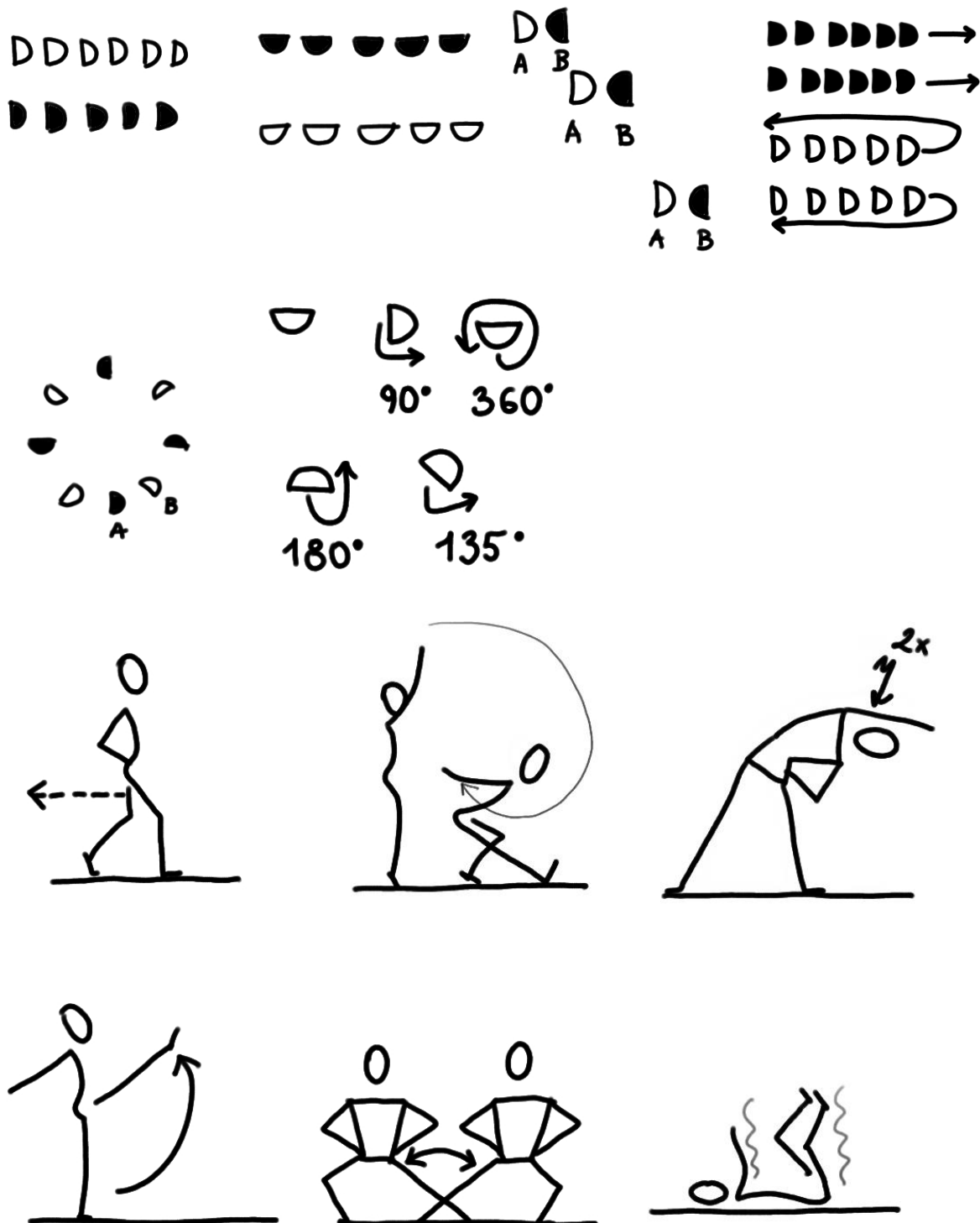


Obrázek 11. Nákres odpovídající anatomicko-fyziologickému rozsahu pohybu (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

### Jak se zaznamenává pohyb těla a jeho částí?

Při kresbě postupujeme podle stejných pravidel jako u záznamu polohy. K záznamu pohybu využíváme půdorysné a grafické značky. Využitím grafických značek znázorníme směr (vpřed, vzad, vlevo, vpravo, vzhůru nebo dolů), pohyb (kruh, oblouk, pád, skok, vlna, hmit

apod.) a způsob provedení (odrazem jednoož, snožmo, upažením připažit, předpažením vzpažit, soudobě apod.). Prostřednictvím půdorysných značek znázorňujeme postavení cvičenců v prostoru a v kombinaci se značkami grafickými vyjadřujeme pohyb.



Obrázek 12. Přehled základních půdorysných a grafických značek (Černá, J. In. Skopová, M., Zítko, M. a kol., 2016).

## **Jak zakreslit nářadí, náčiní a další pomůcky včetně kompenzačních?**

Při kresbě nářadí, náčiní a dalších pomůcek vycházíme podle zvoleného způsobu základní kresby. Rozhodující je, zda zvolíme hůlkovou nebo anatomickou figuru. V obou případech platí, že v kresbě zachováváme proporcionalitu nářadí, náčiní či dalších pomůcek, včetně kompenzačních, vůči celkové výšce postavy a délce jednotlivých částí těla. V hůlkové grafice je kresba jednodušší, protože stejně jako části těla jsou zde tvary symbolizovány podle jejich vlastností na čáry a geometrické tvary. Oproti tomu kresba anatomické figury zvyšuje náročnost kresby nejen v oblasti věrného ztvárnění těla a jeho částí, ale i nářadí, náčiní apod.

## **4. PŘÍKLADY CVIČENÍ ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY**

### **Jaké jsou příklady využití cvičení a jejich dělení v základní gymnastice?**

Uváděné příklady cvičení jsou zařazeny podle jejich určení (cvičení jednotlivce nebo ve dvojicích), částí těla (trup, horní končetiny, dolní končetiny) a hlavních očekávaných účinků cvičení, které korespondují s dělením cvičebního obsahu základní gymnastiky podle fyziologického účinku cvičení, tj. cvičení pro kloubní pohyblivost, svalovou sílu a koordinační cvičení. Uváděné příklady respektují funkčně anatomické charakteristiky jednotlivých segmentů těla a jejich vzájemné vazby.

Při využívání cvičení je nutné si uvědomit, že jsou uváděny příklady základních cvičení, které je možno kombinovat a modifikovat. Obměny cvičení spočívají např. ve změnách základní polohy (stoj x stoj rozkročný), v obměně rozsahu či tempa cvičení, počtu opakování, zvýšení intenzity, objemu cvičení či velikosti odporu, např. výměnou overballu za plný míč. S každou změnou však dochází ke změnám očekávaného fyziologického účinku cvičení nebo cíleného zaměření cviku. Tím je vytvářen široký inventář gymnastických cvičení s rozsáhlými možnostmi jejich cíleného uplatnění pro různé věkové, výkonnostní i zdravotní skupiny cvičenců.

## **CVIČENÍ JEDNOTLIVCE**

### **Trup**

#### ***Cviky pro kloubní pohyblivost***

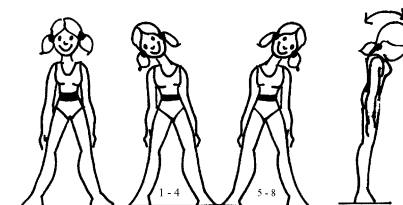
Mezi typické pohyby trupu, které přispívají k ovlivňování jeho pohyblivosti, patří klony, otáčení, kroužení, hmity a jejich kombinace. Při rozvoji kloubní pohyblivosti jsou také

využívána cvičení statická, kdy setrváváme v daných polohách, např. v úklonu, po danou dobu.

### **Příklady**

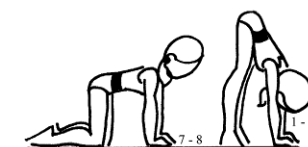
#### 1. ZP: Stoj rozkročný

- a) 1. – 4. úklon hlavy vlevo a zpět  
5. – 8. úklon hlavy vpravo a zpět
- b) 1. – 4. otočit hlavu vlevo a zpět  
5. – 8. otočit hlavu vpravo a zpět
- c) 1. – 4. záklon v šikmém směru a zpět
- d) 1. – 4. předklon a zpět  
5. – 8. mírný záklon a zpět



#### 2. ZP: Vzpor klečmo

- 1. – 6. vzpor stojmo
- 7. – 8. zpět



#### 3. ZP: leh vznesmo, špičky na zem

- 1. – 6. pokrčit nohy a kolena k uším
- 7. – 8. zpět do ZP



### **Cviky pro svalovou sílu**

Základním přístupem pro vytváření posilovacích cvičení v základní gymnastice je zajištění statické i dynamické stability osového systému, ekonomiky i estetiky vzpřímeného držení těla. Jedná se o cílené ovlivňování povrchových i hlubokých svalů axiálního systému a to výhradně prostřednictvím cvičení s vlastní hmotností těla v různých polohách s rozdílnou náročností cvičení i velikostí odporu. Obecně platí, že změny polohy cvičence, rozsah pohybu a jeho rychlost, i počet zapojených částí těla (svalových skupin), vede ke změně velikosti zatížení. Prostřednictvím těchto změn pak můžeme manipulovat s jednotlivými parametry, které charakterizují zatížení, jako je např. velikost odporu při provedení kliků ve vzporu klečmo x kliků ve stoji na rukou.

Problematiku rozvoje svalové síly trupu dělíme na oblast zádového svalstva a břicha.

Z metodického, ale i hlediska funkčního, dělíme cvičení zaměřená na posilování břišních svalů do pěti skupin:

- 1. břišní svaly ohýbají páteř proti působení gravitace, kdy fixním (nepohybujícím se) segmentem jsou dolní končetiny, např. leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon a zpět do lehu

2. břišní svaly ohýbají páteř proti působení gravitace, kdy fixním (nepohybujícím se) segmentem je hrudník, např. leh pokrčmo – zvolna leh vznesmo pokrčmo a zpět
3. cviky, při kterých dochází k flexi v kyčelních kloubech, kde se břišní svaly uplatňují jako fixátoři pánve a bederní páteře, např. leh, přednožit – přednožit dolů a zpět.
4. cviky, při kterých se pohybuje trup i dolní končeni současně, např. leh pokrčmo – skrčit přednožmo povyš s ohnutým předklonem trupu
5. cvičení v podporech, kdy svaly břicha společně se svaly zad vytvářejí funkční stabilizaci páteře, např. vzpor ležmo.

### **Příklady**

4. ZP: Stoj rozkročný – prohnutý předklon - vzpažit

- a) hmitání střídnopaž
- b) opakované podřepy

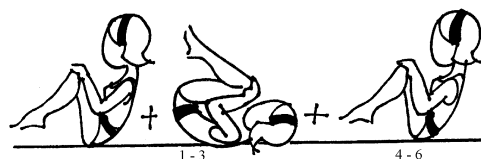
5. Sed – skrčit přednožmo

1. – 3. pádem vzad kolébka (ne až na krční páteř)
4. – 6. zpět do sedu – skrčit přednožmo – výdrž



6. ZP: Podpor na předloktích ležmo

1. – 4. tahem podpor na předloktích ležmo vysazeně
5. – 8. zpět



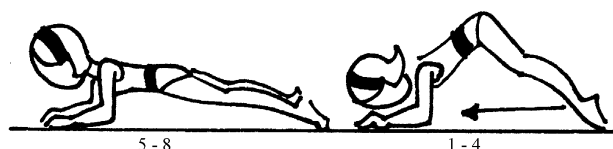
### **Paže (horní končetiny)**

#### ***Cviky pro kloubní pohyblivost***

K rozvoji kloubní pohyblivosti paží, kam řadíme pletenec ramenní a kostru končetiny, vybíráme polohy a pohyby konané v kloubech ramenních, loketních, kloubech ruky i celého pletence ramenního. Z možných variant provedení vybíráme pohyby paží:

- napjatých
- skrčených
- krčením a napínáním
- doprovodné pohyby paží a rukou.

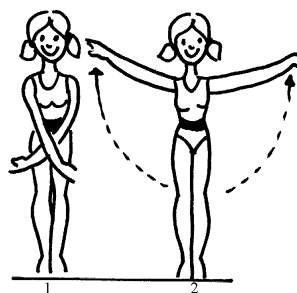
Pohyby paží je možné provádět v různých polohách těla (stoj, klek, sed, leh i v smíšených podporech) i při pohybu (chůze, běh, poskoky).



### **Příklady**

1. ZP: Stoj spatný – upažit

- a) 1. připážit zkřížmo
2. upažit povýš
- b) s podřepem a výponem až do vzpažení zevnitř (uvolněně)



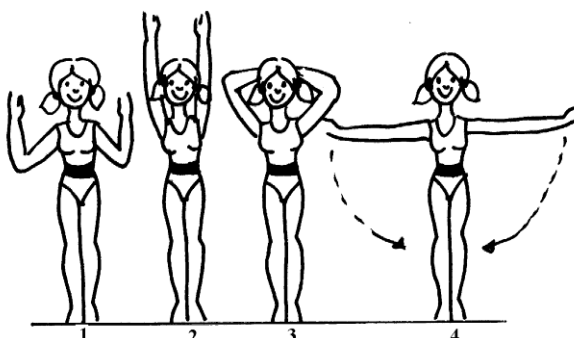
2. ZP: Stoj rozkročný – připážit

1. – 3. opakovaně kruhy rameny vpřed a vzad



3. ZP: Stoj – připážit

1. skrčit připážmo
2. vzpažit
3. ruce v týl
4. upažením připážit



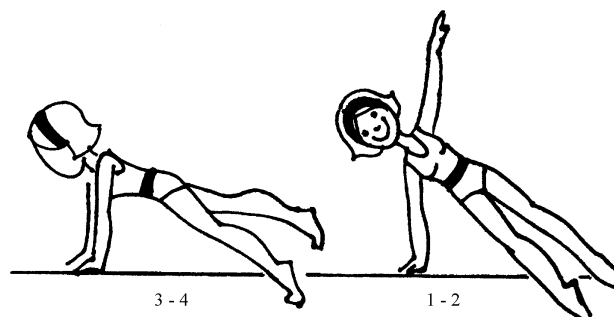
### **Cviky pro svalovou sílu**

Při výběru cvičení zaměřených na rozvoj síly paží a pletence ramenního bez využití náčiní či náradí se řídíme náročností provedení cvičení, které je převážně dáno polohou či pohybem těla (např. stoj či vzpor ležmo), rozsahem pohybu či počtem opakování. Cvičení můžeme dále rozdělit na cvičení statická, kdy převládá izometrická svalová kontrakce a úkolem je udržet danou polohu končeny (např. sed, vzpažit) a cvičení dynamická, kdy paže nebo jiná část těla vykonává pohyb. Obecně platí, že za nejvíce náročná cvičení pro rozvoj síly paží jsou cvičení prováděná v prostých (např. stoj na rukou) nebo smíšených podporech (např. vzpor ležmo).

### **Příklady**

1. ZP: Vzpor ležmo roznožný

1. – 2. čtvrtobratem vlevo pravouč vzpor ležmo vpravo na pravé roznožný pravou vpředu, vzpažit levou
3. – 4. zpět do ZP a totéž opačně

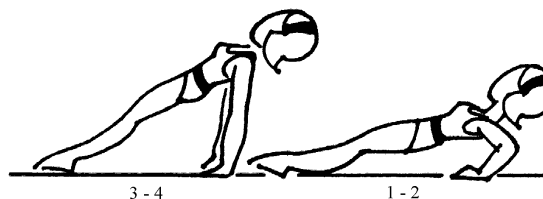




2. ZP: Vzpor vzadu ležmo

1. – 2. klik vzadu ležmo

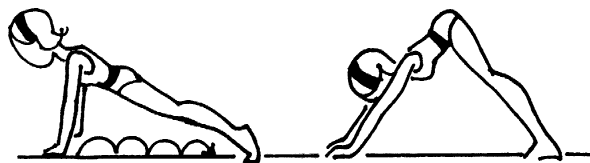
3. – 4. zpět do ZP



3. Vzpor ležmo

1. – 4. ručkování do vzporu ležmo  
vysazeně

5. – 8. zpět do ZP



## Dolní končetiny (nohy)

### *Cviky pro kloubní pohyblivost*

K rozvoji kloubní pohyblivosti dolních končetin („nohou“), tvořených pletencem dolní končetiny a kostrou volné dolní končetiny, vybíráme polohy a pohyb nohy prováděné ve stoji, v kleku, sedu, lehu i v podporech. Z možných variant provedení vybíráme pohyby nohou:

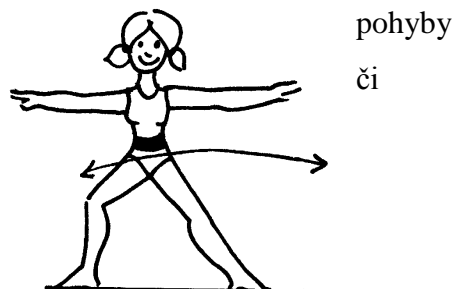
- napjatých
- skrčených
- krčením a napínáním.

Podle anatomické stavby kloubů nohy pak volíme provedené obloukem, kruhem, kroužením, komíháním, hmitáním.

### *Příklady*

1. ZP: Stoj rozkročný - upažit

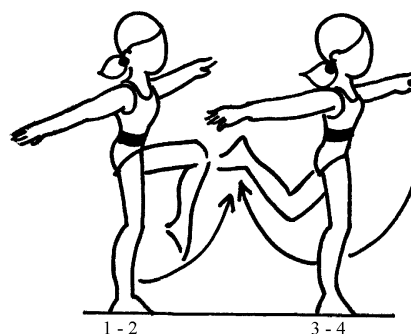
1. – 2. přenosem podpěr únožný levou (pravou)



2. ZP: Stoj – upažit

1. – 2. skrčit přednožmo

3. – 4. uvolněně skrčit zánožmo



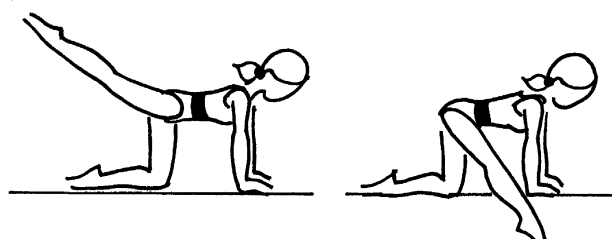
3. ZP: Vzpor klečmo

1. – 2. zanožit

3. – 4. unožit

5. – 6. zanožit

7. – 8. zpět do ZP a totéž opačně



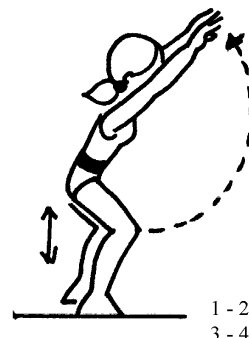
### ***Cviky pro svalovou sílu***

Inventář cvičení pro svalovou sílu nohou je velmi široký. Při výběru cvičení je rozhodující sval či svalová skupina, kterou chceme rozvíjet. Cvičení je možné provádět ve všech polohách těla.

#### ***Příklady***

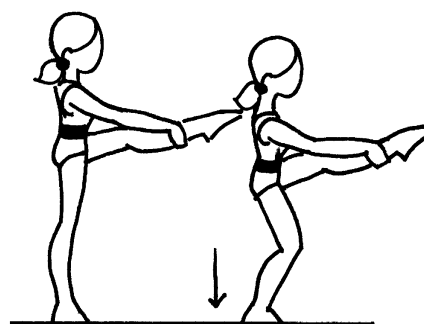
1. ZP: Úzký stoj rozkročný – připažit

1. – 2. podřep – předpažením vzpažit
3. – 4. zpět do ZP



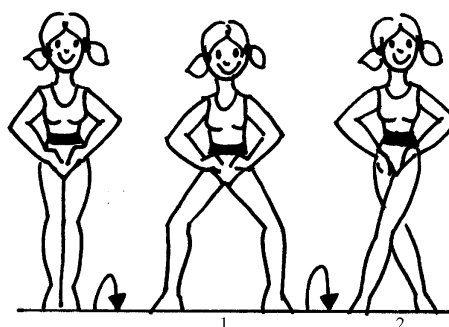
2. ZP: Stoj spojný

1. přednožit pravou – uchopit za kotník
2. podřep na levé
3. stoj na levé
4. zpět do ZP a totéž opačně



3. ZP: Stoj spojný

1. poskokem podřep rozkročný
2. poskokem stoj zkřížený levou spřed
3. – 4. totéž opačně



### **Koordinální cvičení**

Koordinace je z pohledu struktury velmi složitá pohybová schopnost. Je tvořena komplexem integrovaných vnitřních vlastností jedince, které jsou spjaty s řízením a regulací pohybových činností. V praxi se setkáváme s rozdílnými pohledy na členění koordinálních schopností, avšak ty se nikdy neprojevují samostatně a jejich podíl na realizaci konkrétní pohybové činnosti je rozdílný. Koordinální schopnosti můžeme dělit na:

- diferenciační
- orientační
- rovnováhové
- rytmické
- spojovací

- přestavby.

Gymnastika je pohybovou aktivitou, která klade značné nároky na projevy koordinačních schopností, které se projevují v rychlosti, přesnosti a kvalitě provedení pohybových činností a v procesech motorického učení se gymnastickým dovednostem. Zásadní roli přikládáme funkcím centrální nervové soustavy a nižších nervových center.

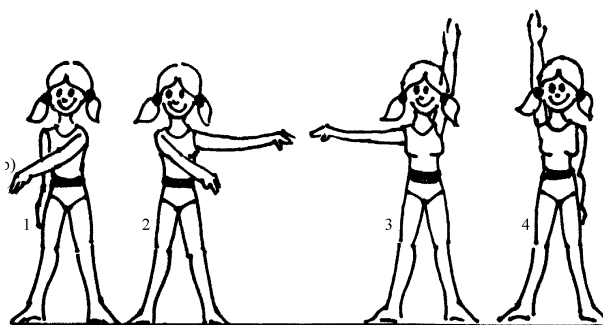
Výběr cvičení zaměřených na rozvoj koordinace se orientuje podle dílčí schopnosti nebo komplexu schopností, které chceme rozvíjet. Pohybový obsah základní gymnastiky zaměřený na stimulaci koordinačních schopností můžeme rozdělit na:

- obměny jednoduchých cviků
- kombinace a skládání cviků do vazeb
- stupňování složitosti cviků a vazeb
- cviky nesouměrné (asymetrické)
- cviky arytmičné
- cviky s využitím náradí, náčiní a pomůcek
- rovnovážné cviky
- cvičení s omezováním zrakové kontroly
- cvičení s omezováním časového limitu
- cvičení ve dvojicích
- změny pohybu na daný signál (akustický, optický, taktilní)
- zrcadlové cviky (rychlost a přesnost nápodoby pohybu).

### **Příklady**

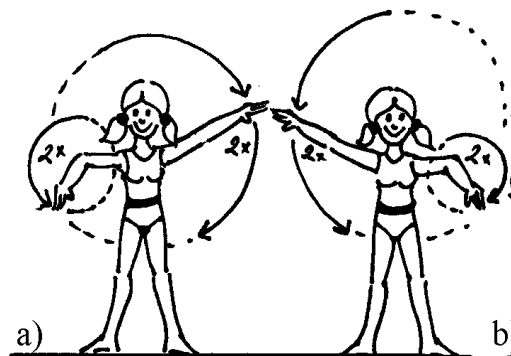
1. ZP: Stoj rozkročný – připažit

1. předpažit levou
2. upažit levou a současně předpažit pravou
3. vzpažit levou a současně opažit pravou
4. předpažením připažit levou a současně vzpažit pravou – opakuj celý cyklus



2. ZP: Stoj rozkročný – upažit

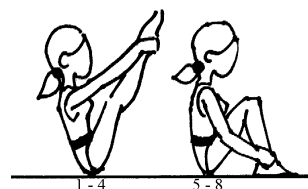
1. – 4. dva kruhy dolů pravou a současně dva kruhy levým předloktím
5. – 8. totéž opačně a opakuj celý cyklus



### 3. Sed skrčmo – uchopit za kotníky

1. – 4. tahem přednožit

5. – 8. zpět do ZP



## CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

Cvičení ve dvojicích patří k velmi oblíbeným cvičením. Z pohledu účinnosti a efektivity cvičení jsou považována za přínosná. Cvičení dvojic je možné zařadit ve všech částech cvičební jednotky, tj. v rozcvičení, v hlavní části a části závěrečné. Za hlavní výhody cvičení dvojic je považován jejich přínos pro motivaci cvičenců, emotivní charakter cvičení, zvýšení účinnosti cvičení (např. při protažení, druhý cvičenec může nahrazovat nářadí či náčiní, současně vnímá pocity cvičence). Klade ale také zvýšené nároky na pozornost cvičenců a jejich spolupráci.

Z pohledu činností pedagoga zvyšuje zařazení cvičení dvojic nároky na organizaci cvičební jednotky, na výběr vhodných cvičení vzhledem tělesné i psychické vyspělosti cvičenců na ukázněnost cvičenců. Při vlastní organizaci cvičení dvojic je ve většině případů nutné, aby cvičenci byli přibližně stejně vysocí a pokud možno se ani příliš nelišili hmotností. Cvičení je pořádat s ohledem na celkový počet žáků. V případě lichého počtu si učitel vybere k sobě vhodného cvičence a cvičí s ním.

Cvičení ve dvojicích dělíme na:

- cviky aktivní, kdy oba cvičenci provádějí shodný pohyb přibližně stejnou dobu
- cviky odporové, kdy jeden z dvojice plní funkci zátěže či odporu aktivnímu pohybu druhého cvičence
- cviky s dopomocí, kdy jeden cvičenec dopomáhá v provedení daného pohybu cvičenci druhému.

### *Cviky pro kloubní pohyblivost*

#### *Příklady*

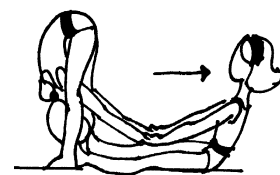
1. ZP: Dvojice stoj spojny zády k sobě – vzpažit, držet se vzájemně za

a) 1. – 2. hmity střídnopaž vpřed a vzad, opakovaně

b) 1. – 2. hmity soupaž vpřed a vzad, opakovaně



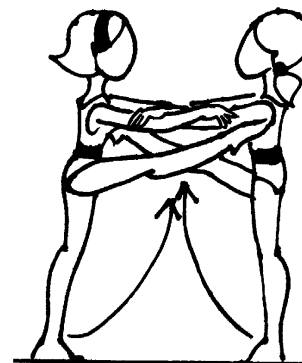
2. ZP: cvičenec A – stoj rozkročný – předklon – předpažit dovnitř; cvičenec B – sed roznožný, chodidla opřít o paty cvičence A, uchopit vzájemně za ruce



1. – 8. cvičenec A hluboký ohnutý předklon, cvičenec B pomáhá tahem za ruce

3. ZP: Dvojce stoj zánožný pravou čelem sobě – předpažit, ruce vzájemně na předloktí

- a) 1. švihem přednožit vzhůru  
2. přinožit, opakovaně  
b) 1. švihem zanožit  
2. přinožit, opakovaně

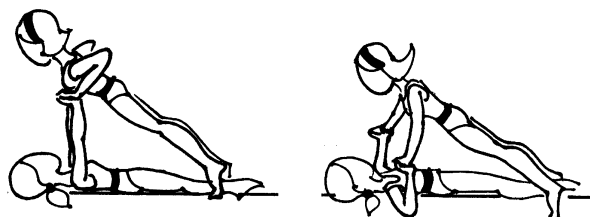


### ***Cviky pro svalovou sílu***

#### ***Příklady***

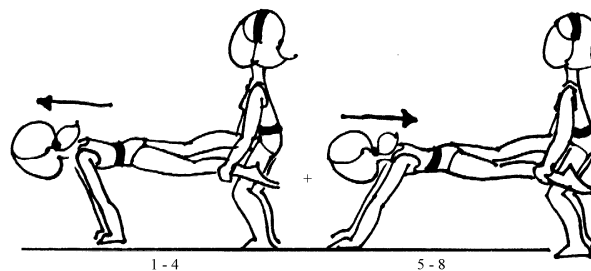
1. ZP: Cvičenec A leh – předpažit; cvičenec B – vzpor ležmo na pažích cvičence A

- a) 1. – 2. cvičenec B kliky, opakovaně  
b) 1. – 2. cvičenec A kliky, opakovaně  
c) 1. – 2. cvičenec A i B kliky, opakovaně



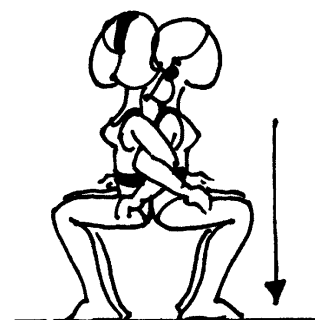
2. ZP: Cvičenec A vzpor ležmo roznožný; cvičenec B – drží cvičence A za nohy nad kotníky

1. – 4. vychylování ramen cvičence A vpřed a zpět  
5. – 8. vychylování ramen cvičence A vzad a zpět



3. ZP: Dvojce stoj spojný zády k sobě – pokrčit zapažmo a zaklesnou se za lokty

- a) 1. – 2. vzájemným oporem podřep (dřep)  
3. – 4. stoj, opakovaně  
b) 1. – 2. vzájemným oporem podřep (dřep)  
3. – 8. poskoky v podřepu (dřepu) s obraty vlevo (vpravo)



## **CVIČENÍ S NÁČINÍM A NA NÁRADÍ**

Cvičení na náradí a s náčiním je další oblastí, která naplňuje cvičební obsah základní gymnastiky. Gymnastická náradí i náčiní se objevují i v jiných gymnastických druzích i sportech. Na rozdíl např. od sportovní gymnastiky, kde je náradí nedílnou součástí výkonu prezentovaného v soutěži a jsou na něm prováděny různě náročné gymnastické dovednosti, má náradí i náčiní v základní gymnastice zcela odlišný význam. Gymnastická náradí (nácvičná, typizovaná školní a závodní) a náčiní (standardizovaná, nstandardizovaná a atypická) jsou využívána pro jejich vlastnosti (tvar, velikost, hmotnost apod.), pro rozšíření pohybového inventáře cvičení prostných, na který navazují. Dále pro zvyšování atraktivnosti cvičení a zábavnost cvičení, v neposlední řadě pro zvyšování fyziologického účinku cvičení. Cvičení na náradí i s náčiním je možné zařadit do jakékoli části vyučovací jednotky. Při výběru cvičení je nutné zohlednit nejen fyzickou a dovednostní úroveň cvičenců, ale také očekávaný fyziologický účinek cvičení, bezpečnost cvičení, materiální vybavení tělocvičny i organizační schopnosti vyučujícího. Při přípravě vyučovací lekce s využitím náradí nebo náčiní je nutno zvážit nároky spojené s organizací přípravy náradí a náčiní, manipulací a úklidem.

### **Švihadlo**

Charakteristika náčiní

Cvičení se švihadlem je možné rozdělit na cvičení tzv. krátkým švihadlem s délkou 2 – 3 m, cvičení se složeným švihadlem, kterého využíváme obdobně jako tyče, nebo cvičení s dlouhým švihadlem s délkou 5 – 6 m.

Při kroužení je pohyb švihadla zajišťován prostřednictvím krouživého pohybu zápěstí s minimální účastí předloktí. Nácvik kroužení provádíme tak, že uchopíme oba volné konce švihadla jednou rukou a kroužíme v bočné rovině s různou rychlostí.

Při nácviku přeskoků přes švihadlo využíváme nejprve překračování, např. komíhajícího se švihadla a posléze přidáváme kroužení.

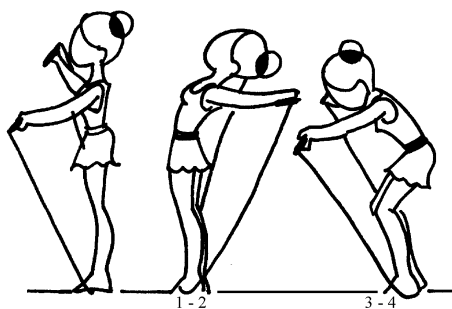
Základní varianty přeskoků:

- na místě i z místa (vpřed vzad, stranou)
- s meziskokem i bez meziskoků
- kroužením švihadla (vpřed, vzad, stranou, křížením paží)
- násobeným švihem (dvojšvih, trojšvih)
- obounož (snožmo, rozkročmo, zkřížmo) i jednonož (na pravé, na levé)
- jednotlivce, dvojice.

## Příklady

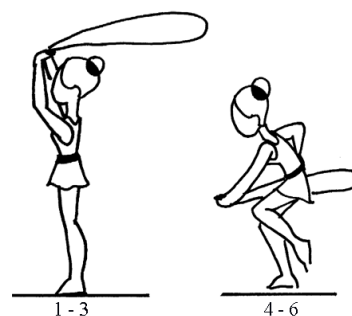
1. ZP: Stoj spojný na středu švihadla – předpažit

1. – 2. hrudní záklon - upažit vzad
3. – 4. mírný podřep, předklon - předpažit



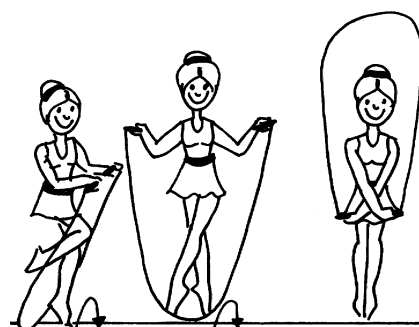
2. ZP: Stoj spojný – švihadlo před tělem v pravé

1. – 3. vodorovný kruh nad hlavou dovnitř
4. – 6. těsně nad zemí s přeskokem střídnonož



3. Přeskoky kroužícího švihadla na místě

- kombinace snožmo a jednož
- kombinace s meziskokem a bez
- zkřížmo a snožmo
- s různým pohybem nohou při poskoku (pokřičt přednožmo jednou oběma aj.)
- střídnonož bez meziskoku a s meziskokem
- rozkročmo levou a pravou vpřed
- snožmo s kroužením paží zkřížmo („vajčko“)
- přeskoky s kroužením vzad



## Tyče

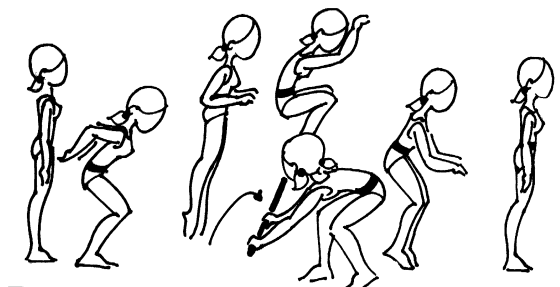
Charakteristika náčiní

Tyče vnímáme jako tradiční náčiní základní gymnastiky. Cvičení s krátkými tyčemi jsou vhodná pro všechny věkové i výkonnostní kategorie. Pro jejich vlastnosti (tuhost, délka) je použijeme zejména v pohybových programech zaměřených na stimulaci držení těla, rozvoj kloubní pohyblivosti a obratnosti.

Tyče jsou vyráběny z rozličných materiálů (dřevo, plast, ocel), které rozšiřují možnosti jejich využití. Tyče je rovněž možné použít jako překážku či oporu v průběhu cvičení.

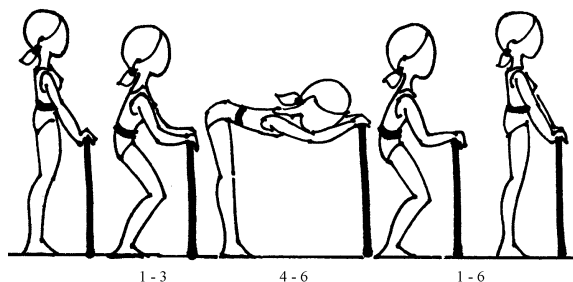
## Příklady

1. „Skákavé zástupy“, přeskakování tyče držené jednotlivcem ve výšce kolen



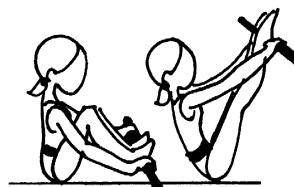
2. ZP: Stoj spatný – tyč svisle dolů (držená obouřuč), konec opřen o zem:

1. – 3. zvolna dřep
4. – 6. stoj – předklon
1. – 6. dřep a stoj



3. ZP: Sed skrčmo – tyč pod chodidla

- a) přednožit a zpět (chodidla stále opřena o tyč)
- b) střídavě přednožit levou, pravou, oběma



### Plné míče (medicinbaly)

Charakteristika náčiní

Plné míče (medicinbaly) jsou dalším tradičním náčiním základní gymnastiky. Plné míče se od sebe vzájemně liší svou hmotností (zpravidla 1 – 4 kg) a použitým materiálem. Za „klasické“ jsou považovány míče kožené, ale můžeme využít i míče gumové, které jsou pružné. Tvar a vhodně zvolená hmotnost míče ovlivňují výběr cvičení a jeho očekávaný fyziologický účinek na rozvoj různých typů svalové síly.

Podle velikosti a hmotnosti míče můžeme míč držet jednoruč nebo obouřuč. Mezi typické činnosti patří:

- nesení
- kutálení
- házení
- chytání
- vrhání.

Míč je také možné použít jako oporu, zvláště při cvičení ve smíšených podporech. Vzhledem ke tvaru míče ho není vhodné využívat jako překážku pro přeskoky přes náčiní.

Vzhledem k hmotnosti míče je nutné žáky nejprve seznámit s míčem prostřednictvím podávání, kutálení, nošení apod. a teprve poté přistoupit k házení, chytání či vrhání. Při cvičení je nutné dbát na organizaci cvičení a rozestavení jednotlivých cvičenců.



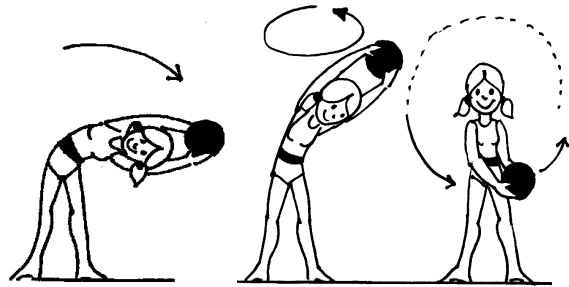
## Příklady

1. ZP: úzký stoj rozkročný – míč nad hlavou

a) úklony vpravo a vlevo

b) kroužení trupem

c) čelné kruhy s hmitem podřepmo

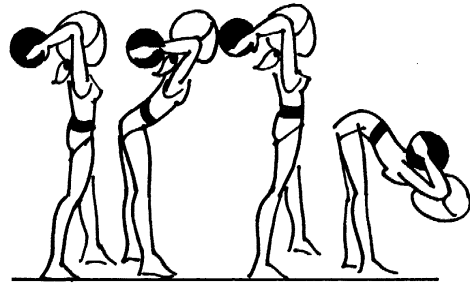


2. ZP: Stoj spojný – míč za hlavou, lokty vzad

1. – 2. míč nad hlavou

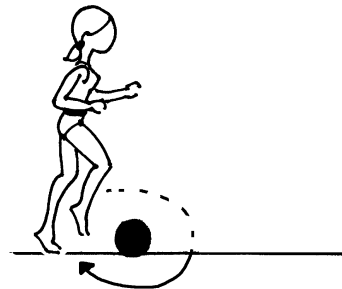
3. – 4. rovný předklon

5. – 8. vzpřim



3. Míč na zemi

- běh kolem míče



## Lehké činky

Charakteristika náčiní

Za lehké činky jsou považovány jednoruční činky do hmotnosti 5 kilogramů. Lehké činky jsou typickým představitelem „zátěžového“ náčiní, jehož účelem je zvýšit velikost zatížení v průběhu cvičení. Zvolená hmotnost činky je zásadním faktorem pro účinnost cvičení, v závislosti na věku cvičenců, pohlaví a tělesné zdatnosti cvičenců.

Při vlastním cvičení je kromě vlastní techniky cvičení nutné dbát i na bezpečnost. Při organizaci cvičení je nutné zajistit dostatečný prostor mezi cvičenci, v případě „nakládacích“ činek kontrolovat upevnění uzávěrů apod.

Klasickou činku (malá jednoruční činka s koulemi na konci) můžeme při cvičení držet několika způsoby: úchopem uprostřed nebo na konci za kouli, dále v každé ruce jedna činka nebo obě činky v jedné ruce.

Cvičení s malými činkami kombinujeme s dalšími typy cvičení, např. pro uvolnění nebo protažení paží a trupu. Pokud činky odkládáme, odkládáme je vždy dostatečně daleko od místa cvičení tak, aby nepřekážely.

## Příklady

1. ZP: Stoj spojný – připažit

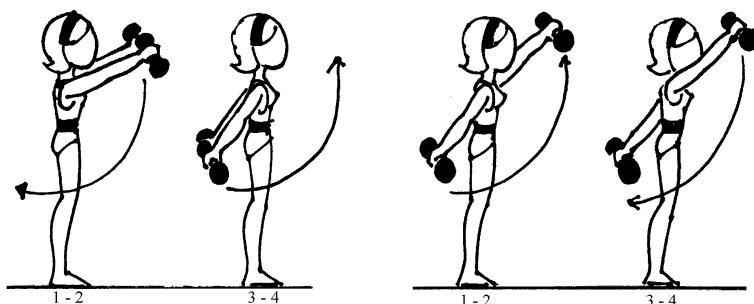
a) 1. – 2. bočnými oblouky  
předpažit vzhůru

3. – 4. zapažit

b) 1. – 2. bočné oblouky

levou před a pravou vzad

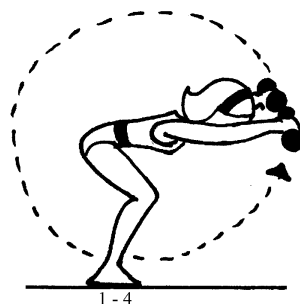
3. – 4. totéž opačně



2. ZP: Podřep – rovný předklon, vzpažit

1. – 4. bočné kruhy vpřed

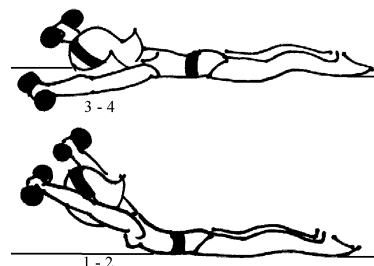
5. – 8. hluboký předklon



3. ZP: lež na břicho – vzpažit zevnitř

1. – 2. hrudní záklon

3. – 4. zpět



## Lavičky

Charakteristika náradí

Pro lavičky je charakteristická dlouhá, zpravidla dřevěná, deska umístěná na podstavcích.

Délka lavičky je proměnlivá podle nabídky výrobců, zpravidla v délce 3 až 3,7 metru.

Podstavce laviček mohou být vyrobeny ze dřeva i z kovu. Volba materiálů a jejich kombinace rozhoduje o vlastnostech laviček, jako je hmotnost a stabilita. Někteří výrobci osazují jednu ze spodních stran dřevěné desky háky nebo jinými zádržnými systémy, které umožňují zavěsit lavičky, např. na žebřiny, hradovou žerď nebo cívkové kruhy.

Lavičky mohou při cvičení využívat jednotlivci i skupiny. Lavičky nacházejí mnohostranné využití ve všech částech vyučovací jednotky a to v postavení nadél, našir, šikmo zavěšené nebo obrácené.

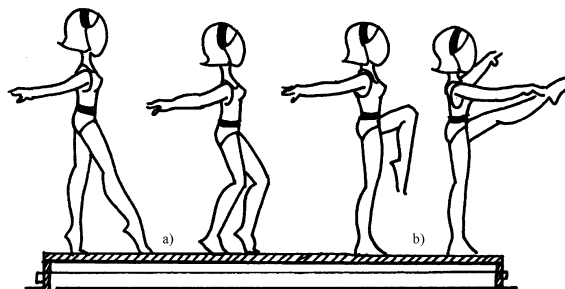
Cvičení na lavičkách zvyšuje pestrost cvičení, umožňuje manipulaci s velikostí odporu cvičení při cvičení posilovacích, umožňuje zvětšení rozsahu pohybu při protahovacích cvičeních, přispívá k motivaci žáků. Na druhé straně, jejich zařazení zvyšuje možnost zranění žáků nejen při vlastním cvičení, ale také při manipulaci. Při cvičení je vždy nutné dbát na:

- přesné určení počtu cvičenců, kteří budou s lavičkami manipulovat
- přesné určení umístění laviček i počtu cvičenců
- přizpůsobení cvičebního obsahu úrovni zdatnosti i dovedností cvičenců
- zajištění překrytí záchytných systémů v případě otočené lavičky.

### **Příklady**

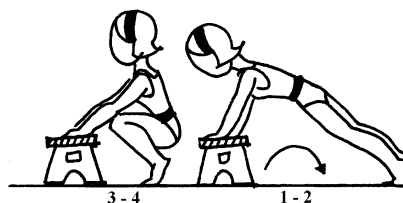
#### 1. Chůze a taneční kroky po lavičce

- ve výponu, v podřepu (vpřed, vzad i stranou)
- s pohybem dolních končetin (skrčování přednožmo)
- přisunný krok
- valčíkový krok aj.



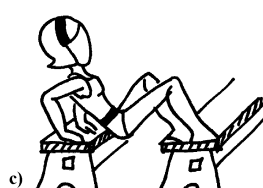
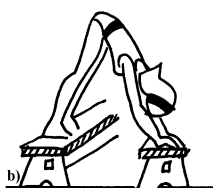
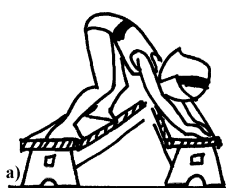
#### 2. ZP: vzpor dřepmo čelně, ruce na lavičce

- 2. odrazem obounož vzpor ležmo vysazeně
- 4. zpět ZP



#### 3. Lezení – paže a nohy na jiné lavičce (vzdálenost laviček cca 30 – 60 cm)

- ve vzporu dřepmo bočně
- ve vzporu stojmo bočně
- ve vzadu bočně



### **Žebřiny**

#### Charakteristika náradí

Žebřiny jsou tradičním náradím, kterými jsou vybaveny tělocvičny. Tělocvičná žebřina (ribstol), je dřevěné konstrukce pevně uchycená ke stěně. Zpravidla 18 příček oválného průměru je ukotveno v bočních stěnách žebřin. Optimálně žebřiny tvoří souvislou stěnu o

počtu 8 – 10 žebřin. V současné době se na trhu objevují konstrukce vyráběné z kovu, umožňující provádět obdobná cvičení.

Při cvičení na žebřinách je velmi důležité hledisko bezpečnosti, na kterém podílí:

- stav náradí – pevnost uchycení, funkčnost příček
- cvičební úbor a obuv cvičenců
- využívání kombinací nepřímé (dopadová plocha) a přímé dopomoci a záchrany
- organizace cvičenců
- pevnost úchopu – využívání prostředků pro zvýšení kvality úchopu.

Při organizaci cvičení na žebřinách je vhodné:

- cvičení provádět proudem nebo „půl na půl“
- skupiny by měli obsahovat maximálně 4 cvičence pro zajištění intenzity a efektivity cvičení
- kombinovat se cvičením s jiným náradím či náčiním.

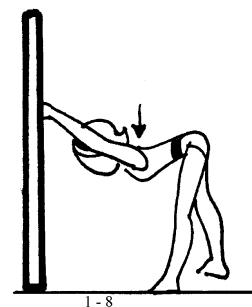
Podle převažujícího fyziologického účinku cvičení můžeme cvičební obsah cvičení na žebřinách rozdělit na:

- cviky pro zahřátí
- cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- cviky pro rozvoj svalové síly
- cviky pro rozvoj obratnosti.

### **Příklady**

1. ZP: Stoj rozkročný čelem k žebřině – rovný předklon – vzpažit a uchopit příčku

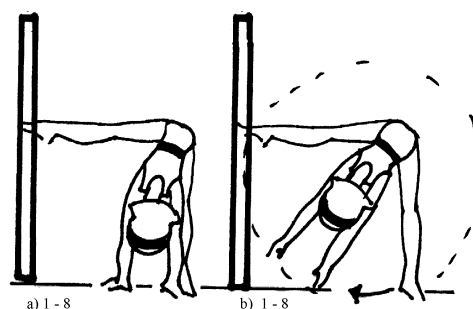
1. – 8. osm (8) hmitů



2. ZP: Stoj bokem k žebřině – unožit pravou (levou), opřít nohu o příčku – paže volně podél těla

a) 1. – 8. hluboký ohnutý předklon a postupný vzpřim

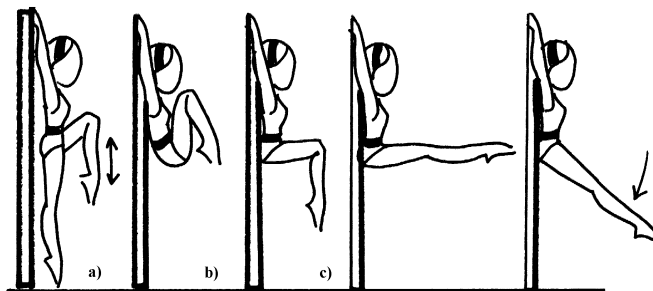
b) 1. – 8. kruhy trupem vlevo (vpravo) s postupně zvětšujícím se rozsahem pohybu



3. ZP: Svis zády k žebřinám

a) 1. – 2. skrčit přednožmo pravou a zpět

- 3. – 4. skrčit přednožmo levou a zpět
- b) 1. – 2. skrčit přednožmo povýš
  - 3. – 4. zpět
- c) 1. skrčit přednožmo
  - 2. přednožit
  - 3. – 4. zvolna svis



## Overball

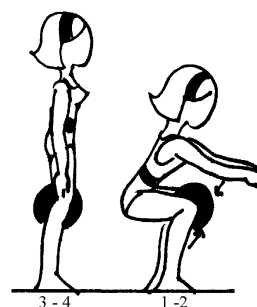
### Charakteristika náčiní

Overball je typ míče, známý jako rehabilitační pomůcka. Jeho vlastnosti a použitý materiál je důvodem pro jeho využití v základní gymnastice.

Overball můžeme použít při cvičení obdobně jako míč. Možnost změny tlaku v míči, jeho neklouzavý povrch rozšiřuje jeho možnosti při manipulačních dovednostech, jako opora při protahovacích cvičeních, při rovnovážných, kompenzačních a mobilizačních cvičeních.

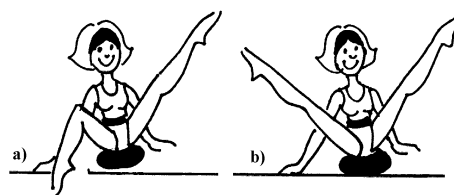
### Příklady

- 1. ZP: Stoj míč mezi kolena
- a) 1. – 2. podřep – předpažit
  - 3. – 4. zpět

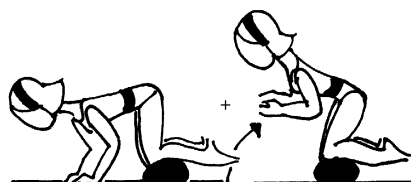


- 2. ZP: Vzpor vzadu sedmo na míči pokrčmo roznožný, špičky na zemi

- a) 1. – 2. přednožit vně levou a zpět
  - 3. – 4. přednožit vně pravou a zpět
- b) 1. – 2. přednožit vně
  - 3. – 4. zpět



- 3. ZP: vzpor klečmo, kolena na míči
  - odrazem paží 2<sup>x</sup> tlesknout před tělem



## **5. AKROBATICKÁ (MOTORICKO-FUNKČNÍ) PŘÍPRAVA**

### **Co je akrobatická příprava?**

Neoddělitelnou součástí pohybových aktivit provozovaných v rámci základní gymnastiky je akrobatická příprava. Její pohybový obsah je chápán jako základ pohybové kultivace hybného systému cvičenců. V systematicke sportovního tréninku představuje spojovací můstek mezi přípravou technickou a kondiční (v rámci přípravy motoricko-funkční). Se stejným konceptem cvičebního programu se můžeme v odborné literatuře setkat pod různými názvy např. Motoricko-funkční příprava, Funkční trénink, Akrobatická příprava. Bez ohledu na jejich pojmenování či vnitřní strukturu členění do dílčích průprav, vždy nacházíme stejný účel cvičení a to vytvářet vnitřní předpoklady pro účelnou a efektivní realizaci pohybových činností i osvojování si nových pohybových dovedností bez zdravotních rizik. Cílem těchto cvičení není izolovaný rozvoj dílčích a pro konkrétní sportovní výkon nutných pohybových schopností (např. maximální svalová síla pro vzpěrače), ale „funkčnost“, tedy naplňování uvedeného požadavku propojování kondiční i koordinační složky pohybu.

### **Co je cílem akrobatické přípravy a jak ji dělíme?**

Cílem akrobatické (motoricko-funkční) přípravy je podílet se na vytváření předpokladů realizace gymnastických činností, kultivace pohybového projevu jedince a vytvoření předpokladů pro rychlejší, účelnější a bezpečnější učení se gymnastickým dovednostem. Pohybový obsah akrobatické (motoricko-funkční) přípravy je pro přehlednost a podle účelu jednotlivých cvičení dělen do jednotlivých průprav:

- zpevňovací
- podporová
- odrazová
- doskoková
- rotační
- pohyblivostní
- rovnovážná.

Dělení se může podle pojetí jednotlivých autorů lišit. Rozhodující je účel využívání gymnastických cvičení vzhledem k pohybovému obsahu jednotlivých gymnastických sportů. Pohybový obsah jednotlivých průprav je tvořen jak cvičeními na úrovni činností, tak gymnastickými dovednostmi, které jsou typické svými nároky na realizaci z hlediska

uplatnění např. síly, pohyblivosti, koordinace, způsobem provedení či jejich účelem např. odrazit se.

### **Zpevňovací příprava**

„Jednou z podmínek pro cíleně prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládní těla. V gymnastické praxi se průpravám pro vědomé ovládní respektive omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce (fixace úhlových relací jednotlivých segmentů těla izometrickou činností svalových skupin, které fixují páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby, klouby ramenní a loketní), říká „zpevňovací příprava“ (Skopová, Zítka a kol., 2016, s. 177).

Doporučovaný postup nácviku vědomého ovládní těla a jeho částí:

- nácvik základních statických poloh s kladeným důrazem na kvalitu provedení, nácvik zahájíme v nízkých polohách (leh) a postupně přecházíme do poloh vyšších
- vedený pohyb z přesně určené výchozí polohy, průběhu pohybu a konečné polohy, pohyb je vždy prováděn pod vědomou kontrolou s důrazem na integraci senzoričských informací při kontrole průběhu pohybu (např. cvičení provádíme s otevřenýma a následně zavřenýma očima)
- postupné zrychlování průběhu pohybu až po cvičení rychlá či explozivní.

Při provádění cvičení s převládající izometrickou svalovou kontrakcí velkých svalových skupin, nácvik poloh, setrváváme ve výdrži v rozmezí 6–8 vteřin. Cvičení provádění v polohách na břicho, zádech, boku střídáme tak, aby docházelo k rovnoměrnému zatěžování. Vždy v průběhu cvičení dbáme a kontrolujeme kvalitu provedení cvičení.

#### ***Příklady cvičení:***

- podpor na předloktích ležmo
- pomalé válení sudů
- vzpor vzadu ležmo
- vzpor na levé (pravé) vlevo (vpravo) ležmo
- cvičení pro zpevnění ve dvojicích.

### **Podporová příprava**

„Tato část akrobatické přípravy slouží jednak k vytvoření předpokladů pro odraz paží a jednak pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem (vzporem, klikem, smíšenými podpory). Protože spojení paží s trupem je v porovnání se spojením nohy – trup slabé a značně pohyblivé, je nejprve nutné funkčně připravit svalové skupiny, které fixují lopatku a

klíční kost k hrudníku, a tak připravit oporu ostatním svalům, které se účastní odrazu. Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů. U dětí a začátečníků zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží nejprve ve smíšených podporech.“ (Skopová, Zítka a kol., 2016, s. 176)

### ***Příklady cvičení:***

- různé varianty běhu ve smíšených podporech „po čtyřech“
- opakované poskoky ze dřepu na ruce
- varianty kliků ze vzporu ležmo (s dlaněmi vtočenými dovnitř, zevnitř, vpřed či vzad, jednoruč, kliky s odrazem apod.)
- cvičení s náčiním např. s plným míčem (varianty hodů, volejbalové odbíjení apod.).

### **Odrázová příprava**

„Odráz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Funkčním předpokladem odrazu je dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky: trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a skupina hýžd'ových svalů. Kromě těchto svalových skupin se odrazu účastní i další svaly, které mají stabilizační funkci (skupina vzpřimovačů trupu, čtyřhranný sval bederní apod.). Účinnost odrazu se zvětšuje koordinovaným pohybem paží a dovedností využít vlastností odrazové pružné plochy.

V každém odrazu můžeme, z hlediska jeho vnější (jevové) i vnitřní (příčinné) struktury, rozlišit tři části:

1. *Amortizační* – těžiště těla se pohybuje dolů, svaly nohou pracují v excentrickém režimu.
2. *Přechodovou* – v jejím průběhu se koriguje postavení článků těla ve vztahu ke struktuře skoku.
3. *Akční* – je charakteristická rychlým dopnutím nohou v kolenních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do žádané polohy.“ (Skopová, Zítka a kol., 2016, s. 177).

### ***Úkoly odrazové přípravy:***

- a) zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost
- b) zvýšit úroveň svalové síly nohou
  - rozvoj koncentrických silových dispozic
  - rozvoj izometrických silových dispozic
  - rozvoj explozivně silových dispozic



c) osvojit si techniku odrazu

Skopová, Zítka a kol.(2016) rozlišují čtyři skupiny cvičení, a to podle účinku na:

**I. Cvičení na rozvoj odrazové vytrvalosti**

- chůze, běh, honičky, fartlek (hra s během)
- přeskoky přes švihadlo
- klus na místě na měkké žíněnce
- klus na místě s vysokým zvedáním kolen na měkké žíněnce
- prvky atletické abecedy (liftink, skipink, koleso apod.)

**II. Cvičení na rozvoj svalové síly**

- podřepy na celých chodidlech, připažit
- podřepy na celých chodidlech, vzpažit
- podřepy (stehno vodorovně) na jedné noze
- výpony snožné na žebřinách
- výpony v rovném předklonu se zátěží nad osou nohou tzv. „oslí výpony“
- z podřepu skok a doskok do podřepu (i u žebřin)
- podřepy a výpony se zatížením (u mládeže upřednostňujeme takové, které nezatěžují páteř!)

**III. Cvičení na rozvoj reaktivních schopností dolních končetin**

- opakované skoky odrazem snožmo přes 5-10 překážek (lavičky, díly bedny) s meziskokem i bez meziskoku
- opakované výskoky a seskoky vzad odrazem snožmo na bednu
- opakované poskoky ve stoji rozkročném pravou (levou) vpřed na dvou šikmo

*postavených můstcích (žíněnkách, lavičkách apod.)*

**IV. Cvičení na rozvoj komplexu speciálních odrazových schopností**

- opakované poskoky snožmo s pohybem vpřed
- opakované poskoky snožmo, vzpažit (na místě, vpřed, vzad, stranou)
- seskok z vyšší plochy a kotoul letmo (příp. salto vpřed)

## **Doskoková příprava**

Doskok je jednou z nejčastějších gymnastických činností. Cílem každého doskoku je ztlumit kinetickou energii letícího těla tak, aby nedošlo a při opakovaných doskocích nedocházelo k poškození zdraví. Předpokladem efektivního a bezpečného doskoku je nejen dostatečné koordinované uplatnění síly dolních končetin a trupu, ale i orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti cvičence.

Hlavní zásady techniky doskoků:

1. doskakujeme zásadně na obě dolní končetiny
2. chodidla jsou v paralelním postavení na šíři boků
3. konečná poloha doskoku je podřep
4. brzdivé práce se v koordinované souhře účastní všechny svaly dolních končetin i svaly trupu a paží, které stabilizují trup a paže v požadované poloze
5. brzdivá práce svalů končí v podřepu, kolena směřují nad špičky

### ***Příklady***

- opakované skoky na místě: doskok po každém skoku se provádí přes špičky na celé chodidlo do podřepu
- skoky na místě: se skrčením přednožmo, čelným nebo bočním roznožením, s přesně určeným počtem obrátů okolo výškové osy těla (90 stupňů, 180 stupňů, 270 stupňů, 360 stupňů apod.)
- seskoky ze zvýšené plochy (lavička, nízká bedna, koza, kůň)
- z mírného rozběhu skok přes překážku odrazem jednož nebo snožmo apod.

## **Rotační příprava**

„Převážná část pohybových struktur je vázána s rotací okolo různých os. Při otáčivých pohybech se uplatňuje polysenzorický charakter prostorově orientačních informací. Nejvíce je zatěžována centrální nervová soustava a smyslové orgány (vestibulární, zrakový, proprioceptivní, taktilní apod.).“ (Skopová, Zítka a kol., 2016, s. 179)

Specifickými úkoly rotační přípravy jsou:

- rozvoj komplexu koordinačních schopností s důrazem na schopnosti diferenciacní, orientační
- porozumět zákonitostem techniky rotačních pohybů (příčiny vzniku primární a sekundární rotace, hospodaření s točivostí apod.)

- vytvářet předpoklady pro schopnost zaujmout či udržet nejvýhodnější postavení segmentů těla cvičence v průběhu rotačních pohybů ve styku s podložkou i v bezoporovém stavu, tj. v letu.

### ***Příklady***

- běh s obraty např. na místě, vpřed, vzad i stranou
- válení sudů (zvolna, rychle)
- opakované kotouly vpřed a vzad
- kombinace kotoulů a skoků s obraty
- provádění přesně učeného počtu obrátů.

### **Rovnovážná příprava**

„Schopnost zajištění rovnováhy je komplexní záležitostí mnoha analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a pohybového učení. Mezi hlavní fyzikální faktory, které ovlivňují stabilitu či labilitu, řadíme velikost účinné plochy opory a vertikální vzdálenost těžiště od opory. Statická rovnováha je, vzhledem k systému lidského těla, neustálým řešením nejrůznějších balančních situací. Podle polohy těla můžeme označit obtížnost stability či lability polohy (leh, váha předklonmo, svis střemhlav, stoj na rukou). Dynamická rovnováha je zvláštním případem vratké rovnováhy. Objevuje se při pohybu a souvisí se setrvačností předcházejících pohybových činností (doskoky apod.).“

#### ***Úkoly rovnovážné přípravy:***

- rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový, kinestetický)
- pochopení principů stability
- praktická aplikace principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy.“

(Skopová, Zítka a kol., 2016, s. 180).

### ***Příklady***

- balancování v rovnovážných sedech (sed skrčit přednožmo), klecích, stojích (stoj na levé, výpon apod.)
- provádění rovnovážných poloh v sedu, kleku i ve stoji včetně přechodů z jedné do druhé polohy bez zrakové kontroly
- cvičení na lavičkách, kladinách, např. varianty chůze, tanečních kroků, poskoků
- cvičení s využitím balančních pomůcek apod.
- cvičení ve smíšených podporech, např. podpor na předloktí ležmo – zanožit pravou apod.

## Literatura

Novotná, V., Čechovská, I. & Bunc, V. (2006). *FIT programy pro ženy*. Praha: Grada a.s.

Novotná, V., Panská, Š. & Chrudimský, J. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Novotná, V. & kolektiv. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.

Rychtecký, A. & Fialová, L. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Skopová, M., Zítka, M. & kolektiv. (2016). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

# **ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI**

Viléma Novotná, Kateřina Doležalová, Jan Chrudimský a kolektiv

Vydala: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu,  
José Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín,  
jako učební text pro UK FTVS

Praha 2019

Výroba: UK FTVS, Katedra gymnastiky

Editoři: doc. PhDr. Viléma Novotná, Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Texty neprošly jazykovou úpravou.

**ISBN 978-80-87647-52-3**