



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Požadavky ze sportovní gymnastiky na Technické univerzitě v Liberci

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7507R036 – Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Kamila Heřmanová**
Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.





Credit requirements for Artistic Gymnastics at Technical University of Liberec

Bachelor thesis

Study programme: B7401 – Physical Education for Education
Study branches: 7401R014 – Physical Education for Education
7507R036 – English for Education

Author: **Kamila Heřmanová**
Supervisor: PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kamila Heřmanová**
Osobní číslo: **P14000255**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Požadavky ze sportovní gymnastiky na Technické univerzitě v Liberci**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Tvorba multimediálního materiálu zápočtových požadavků ze sportovní gymnastiky na Technické univerzitě v Liberci

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

APPELT, K. aj. **Názvosloví pro cvičitele.** Praha: Olympia, 1990. IBSN 80-7033-011-2
SVATOŇ, V. **Gymnastika: akrobacie a cvičení na náradí.** Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. IBSN 80-205-0542-3.
ZÍTKO, M. **CHRUDIMSKÝ, J. Akrobacie.** Praha : ČASPV 2006. 2. rozšířené vyd. IBSN 80-86586-17-0
ZÍTKO, M. **Od kotoulu po přemet.** Praha : ČASPV, 2000 (videopřehled)

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

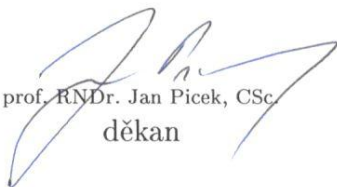
Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2016

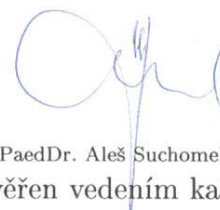
Termín odevzdání bakalářské práce:

28. dubna 2017

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry



V Liberci dne 15. prosince 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Pavlíně Vrchovecké Ph.D. za odborný dohled a cenné rady, které mi poskytovala během vytváření této práce. Dále za ochotu a trpělivost, kterou projevila po celou dobu vedení této práce. Dále Janu Chocovi a Tereze Dvořákové, kteří mi byli ochotně nápomocni při natáčení multimediálního materiálu a bez kterých by onen materiál neměl šanci vzniknout.

POŽADAVKY ZE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY NA TECHNICKÉ UNIVERZITĚ V LIBERCI

Kamila Heřmanová

Vedoucí BP: PhDr. Pavlína Vrchovecká Ph.D

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá tvorbou multimediálního materiálu (DVD), který obsahuje záznam zápočtových požadavků z Gymnastiky 2 a Gymnastiky 3 pro ženy na Katedře tělesné výchovy, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci.

V teoretické části se práce věnuje sportovní gymnastice obecně, jejímu zařazení do nadřazeného celku gymnastika, historickému vývoji tohoto sportu, popisu jednotlivých náradí a úspěchům českých gymnastů a gymnastek. Dále jsou také zařazeny příklady zápočtových požadavků na vybraných vysokých školách v České Republice.

V praktické části je práce zaměřena na přehled zápočtových požadavků z předmětů Gymnastika 2 a Gymnastika 3. Důraz je kladen na správné technické provedení vybraných cvičebních tvarů s ukázkami správného a příklady nesprávného provedení. V některých případech i vysvětlení proč k některým chybám dochází a co v daném prvku dále způsobují.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní gymnastika, zápočtové požadavky, správné technické provedení

CREDIT REQUIREMENTS FOR ARTISTIC GYMNASTICS AT TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC

Kamila Heřmanová

Vedoucí BP: PhDr. Pavlína Vrchovická Ph.D

Annotation

This thesis deals with creating of multimedia material (DVD) that contains exercise forms of women practical credit requirements in Gymnastics 2 and Gymnastics 3 at Physical education department of Faculty of Science, Humanities and Education on Technical University of Liberec.

The theoretical part is focused on artistic gymnastics in general, its classification in superior term gymnastics, on its historical development and description of competition apparatuses and achievements of Czech gymnasts. Furthermore, examples of credit requirements at chosen universities in Czech Republic are also included in the thesis.

The practical part is focused on listing credit requirements in subjects Gymnastics 2 and Gymnastics 3. The main focus is put on correct technical performance of chosen gymnastics skills with examples of general mistakes and in some cases explanations why are those mistakes performed and to what they lead.

Key words: gymnastics, artistic gymnastics, credit requirements, correct technical performance

Obsah

Úvod	15
1 Cíle práce	16
2 Gymnastika	17
2.1 Sportovní gymnastika	17
2.2 Gymnastická nářadí	18
2.2.1 Prostná	18
2.2.2 Přeskok	19
2.2.3 Bradla o nestejně výši žerdí	19
2.2.4 Kladina	20
2.3 Úspěchy českých gymnastů a gymnastek	20
3 Zápočtové požadavky na vybraných českých vysokých školách	22
3.1 Přeskok	23
3.2 Hrazda	24
3.3 Kladina	25
3.4 Akrobacie/ prostná	26
3.5 Trampolína	28
3.6 Kruhy	29
3.7 Zhodnocení	29
4 Metodika práce	30
5 Zápočtové požadavky ze sportovní gymnastiky na Technické univerzitě v Liberci... 31	
5.1 Gymnastika 2	33
5.1.1 Přeskok	33
5.1.1.1 Náskok na můstek	34
5.1.1.2 Roznožka	35
5.1.1.3 Skrčka	36
5.1.2 Hrazda	37
5.1.2.1 Výmyk	37
5.1.2.2 Přeshvih únožmo pravou/levou	38
5.1.2.3 Vzepření závěsem v podkolení	39
5.1.2.4 Toč jízdmo	40
5.1.2.5 Přeshvih únožmo vzad	41
5.1.2.6 Podmet ze svisu stojmo	41
5.1.3 Kladina nízká	42

5.1.3.1	Náskok do vzporu dřepmo	43
5.1.3.2	Kotoul vpřed.....	43
5.1.3.3	Skok se skrčením přednožmo.....	44
5.1.3.4	Seskok – skok s čelným roznožením.....	45
5.1.4	Akrobacie.....	46
5.1.4.1	Váha únožmo s dopomocí ruky.....	47
5.1.4.2	Stoj na rukou	47
5.1.4.3	Kotoul vpřed.....	49
5.1.4.4	Kotoul vpřed roznožmo.....	49
5.1.4.5	Kotul vzad do zášvihu	50
5.1.4.6	Přemet stranou.....	52
5.1.4.7	Přímý skok s obratem o 180°	53
5.1.4.8	Dálkový skok.....	54
5.1.5	Kruhy	55
5.1.5.1	Komíhání.....	55
5.1.5.2	Shyb.....	56
5.1.5.3	Svis vznesmo.....	57
5.1.5.4	Svis střemhlav	57
5.1.6	Malá trampolína.....	57
5.1.6.1	Kotoul letmo.....	58
5.2	Gymnastika 3	58
5.2.1	Přeskok	59
5.2.1.1	Náskok do stoje na rukou	59
5.2.2	Hrazda.....	60
5.2.2.1	Výmyk tahem	61
5.2.2.2	Toč vzad	62
5.2.2.3	Podmet.....	63
5.2.3	Kladina	64
5.2.3.1	Náskok do vzporu dřepmo	64
5.2.3.2	Skok skrčmo přednožný levou/pravou.....	64
5.2.3.3	Přemet stranou.....	65
5.2.3.4	Celý obrat jednonož	66
5.2.3.5	Seskok – Rondát.....	67
5.2.4	Akrobacie.....	67
5.2.4.1	Váha předklonmo	67
5.2.4.2	Skok přednožmo střížný.....	68

5.2.4.3	Skok přednožmo skrčmo střižný	69
5.2.4.4	Dvojný obrat jednonož	70
5.2.4.5	Přímý skok.....	71
5.2.4.6	Skok přednožmo střižný s obratem o 180°	71
5.2.4.7	Přemet vpřed	72
5.2.4.8	Rondát	73
5.2.5	Velká trampolína	74
5.2.5.1	Salto vpřed.....	74
5.2.6	Prostná na hudbu	75
5.2.6.1	Přemet vzad zvolna	76
	Rychlý přemet vzad	77
5.2.6.2	Salto vzad	77
5.2.6.3	Salto stranou „Arab“	78
	Závěr.....	79
	Seznam použité literatury	80

Seznam obrázků

Obr. 1: Dělení gymnastiky	17
Obr. 2: Přehled zápočtových požadavků na přeskoku.....	23
Obr. 3: Přehled zápočtových požadavků na hrazdě.....	24
Obr. 4: Přehled skoků, rovnovážných tvarů a obrátů prováděných na kladině.....	25
Obr. 5: Přehled náskoků, akrobatických prvků a seskoků prováděných na kladině	25
Obr. 6: Přehled akrobatických prvků v zápočtových sestavách	26
Obr. 7: Přehled gymnastických skoků, obrátů a dalších zápočtových požadavků na prostných	27
Obr. 8: Přehled zápočtových požadavků na trampolíně.....	28
Obr. 9: Přehled zápočtových požadavků na kruzích	29
Obr. 10: Náskok na můstek	34
Obr. 11: Roznožka se zášvihem	35
Obr. 12: Skrčka se zášvihem	36
Obr. 13: Výmyk odrazem jednož	37
Obr. 14: Přeshvih únožmo vpřed.....	38
Obr. 15: Vzepření závěsem v podkolení	39
Obr. 16: Toč jízdmo vpřed	40
Obr. 17: Přeshvih únožmo vzad	41
Obr. 18: Podmet ze svisu stojmo	42
Obr. 19: Náskok do vzporu dřepmo	43
Obr. 20: Kotoul vpřed na kladině	44
Obr. 21: Skok se skrčením přednožmo.....	45
Obr. 22: Seskok - skok s čelným roznožením	46
Obr. 23: Váha únožmo	47
Obr. 24: Stoj na ruce	48
Obr. 25: Kotoul vpřed.....	49
Obr. 26: Kotoul vpřed roznožmo.....	50
Obr. 27: Kotoul vzad do zášvihu	51
Obr. 28: Přemet stranou.....	52
Obr. 29: Napojení dvou přemetů stranou	53
Obr. 30: Přímý skok s obrátem o 180°	54
Obr. 31: Dálkový skok	55
Obr. 32: Komíhání.....	56
Obr. 33: Shyb, sviv vznesmo, svis střemhlav.....	57
Obr. 34: Kotoul letmo.....	58
Obr. 35: Náskok do stoje na ruce - odrazem pád do lehu na zádech	60
Obr. 36: Výmyk tahem	61
Obr. 37: Toč vzad	62
Obr. 38: Podmet.....	63
Obr. 39: Skok skrčmo přednožný levou	65
Obr. 40: Přemet stranou na kladině	65
Obr. 41: Celý obrát jednož	66

Obr. 42: Seskok – rondát	67
Obr. 43: Váha předklonmo	68
Obr. 44: Skok přednožmo střížný.....	69
Obr. 45: Skok přednožmo skrčmo střížný.....	69
Obr. 46: Dvojný obrat jednož	70
Obr. 47: Přímý skok	71
Obr. 48: "Kadetový skok"	72
Obr. 49: Přemet vpřed	73
Obr. 50: Rondát	74
Obr. 51: Salto vpřed	75
Obr. 52: Přemet vzad zvolna	76
Obr. 53: Rychlý přemet vzad.....	77
Obr. 54: Salto vzad	78
Obr. 55: "Arab".....	78

Seznam použitých zkratk

ASPV – Asociace sport pro všechny

ČGF – Česká gymnastická federace

DVD (digitální všestranný disk) – multimediální materiál

FIG – Federation Internationale Gymnastic

GYM 2 – Gymnastika 2

GYM 3 – Gymnastika 3

JCU – Jihočeská univerzita

Např. – například

SG – sportovní gymnastika

TUL – Technická univerzita v Liberci

UHK – Univerzita Hradec Králové

UP – Univerzita Palackého v Olomouci

Úvod

V dnešní době plné moderních technologií je mnoho možností pro využití volného času. Někteří lidé proto volí ve volném čase jiné činnosti, než pohybovou aktivitu. Můžeme si všimnout, že tento trend zvolna přechází i na mladší generace. A přitom je pohybová aktivita jedním z nejzdravějších způsobů trávení volného času. Má pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví člověka.

Jistý pohybový základ by měl mít každý jedinec. Jeden z nejkvalitnějších pohybových základů lze získat právě cvičením gymnastiky, jelikož její základ spočívá ve vědomém ovládnutí a uvědomování si vlastního těla. Tento základ je lehce přenositelný i do dalších sportů. Rozvíjení gymnastických dovedností vede ke zlepšení fyzické zdatnosti a zlepšení orientace v prostoru ve vztahu k vlastnímu tělu. Rovněž vede děti k jisté formě disciplíny. A co je důležité, u dětí vzbuzuje radost z každého nově naučeného cvičebního tvaru, nebo zvládnutí nové dovednosti.

Tomuto tématu by měla být nápomocna tato bakalářská práce, jejímž cílem je vytvoření multimediálního materiálu zápočtových požadavků z předmětu Gymnastika 2 a Gymnastika 3 pro ženy na Katedře tělesné výchovy, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci. Tato bakalářská práce zachycuje správné provedení jednotlivých cvičebních tvarů a může se tak do budoucna stát pomocným materiálem nejen studentům tělesné výchovy (budoucím učitelům), ale i začínajícím trenérům sportovní gymnastiky a všem, kteří se o tento sport blíže zajímají.

1 Cíle práce

Hlavní cíl

Hlavním cílem je vytvoření multimediálního materiálu zápočtových požadavků z předmětu Gymnastika 2 a Gymnastika 3 pro ženy na Katedře tělesné výchovy, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci

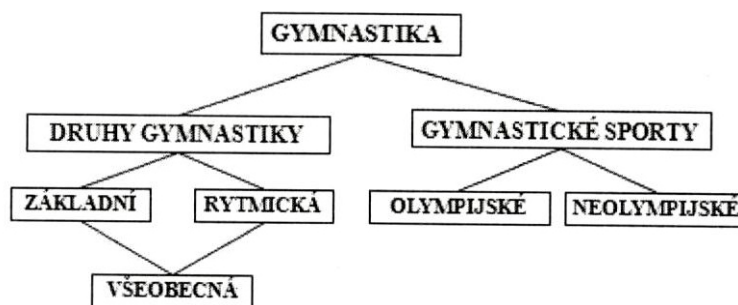
Dílčí úkoly práce

1. Rešerše dostupné literatury.
2. Příklady zápočtových požadavků na vybraných vysokých školách.
3. Výběr vhodné záznamové techniky a její obsluhy.
4. Výběr vhodného místa pro natočení materiálu.
5. Výběr demonstrantů cvičebních tvarů.
6. Natočení potřebného materiálu.
7. Zpracování získaných dat a tvorba DVD, které bude sloužit jako didaktická pomůcka.

2 Gymnastika

Základy gymnastiky byly položeny ve starověkém Řecku, kde jejím cílem bylo udržení dobrého duševního i tělesného stavu člověka. Tato podstata zůstala nezměněna, ovšem gymnastika, jako sportovní odvětví prošla razantním vývojem a mnoha změnami. Jejím vývoji přispěly například tělovýchovné systémy jako Švédský systém Pera Henrika Linga, nebo Německý systém Friedricha Ludwiga Jahna (Farana, 2011, 26).

V dnešní době se gymnastika rozděluje na gymnastické druhy a gymnastické sporty. Gymnastické sporty se dále dělí na olympijské a neolympijské (viz Obrázek 1). Mezi neolympijské sporty patří například akrobatická gymnastika, olympijský šplh, sportovní aerobik, nebo soutěže TeamGym. Mezi ty olympijské potom moderní gymnastika, skoky na trampolíně a sportovní gymnastika, které se v této práci budeme věnovat hlouběji.



Obr. 1: Dělení gymnastiky
Zdroj: Farana, 2011

2.1 Sportovní gymnastika

Nejstarším gymnastickým olympijským sportem je sportovní gymnastika (dále jen SG), která je chápána jako systém pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru zaměřeného na rozvoj pohybových schopností a celkové udržení zdraví (Skopová, Zítko, 2006).

Ke vzniku současné podoby sportovní gymnastiky výrazně přispěli například Friedrich Ludwig Jahn, tvůrce německého tělovýchovného systému, a jeho stoupenec Ernst

Eiselen. Do praxe bylo v té době zařazeno cvičení na hrazdě, bradlech nebo koni našíř. (Nitka, 1993, 42). SG je tedy o sport prováděný na nářadí, na kterých závodník předvádí různé cvičební tvary, podle předepsaných pravidel. Pravidla, mimo jiné, stanovují předepsaná nářadí pro víceboj žen a mužů. Ženský víceboj obsahuje čtyři nářadí: přeskok, bradla, kladinu, prostná. Mužský víceboj obsahuje nářadí šest: prostná, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazdu.

Muži i ženy závodí ve víceboji jednotlivců, víceboji družstev a závodech jednotlivců na jednotlivých nářadích. Výkon závodníků je posuzován dvěma skupinami rozhodčích, kde jedna skupina hodnotí techniku a provedení cvičebních tvarů a druhá obtížnost sestav. Celosvětově fungujícím orgánem, jenž určuje tato pravidla je FIG (Federation Internationale Gymnastic).

SG je tedy velice komplexní a zároveň náročný sport. Klade velký důraz na správné držení těla, které je později základním předpokladem pro správné technické provedení jednotlivých cvičebních tvarů. Dále vyžaduje vysokou úroveň nervosvalové koordinace, prostorové orientace, pohyblivosti, obratnosti a svalové síly (Nitka, 1993). Její specifčnost také spočívá v estetických jednotlivostech, které se vymykají přirozeným pohybům a faktem, že současně oslovuje jak svaly, tak mozek (Křištofič, 2008).

2.2 Gymnastická nářadí

Ve sportovní gymnastice se využívá závodní nářadí, částečně rozdílné pro muže a ženy. V průběhu let prošla některá z nich mnohými změnami tak, aby se více přizpůsobila vývoji a potřebám sportu. Vzhledem k cíli této bakalářské práce si zmíníme pouze nářadí využívaná pro ženský víceboj v SG.

2.2.1 Prostná

Je pružná kobercová plocha o rozměrech 12 x 12 m. Na prostných gymnastky předvádí sestavu, která je časově omezena na 60-90 vteřin a musí být doprovázena

instrumentální hudbou. Obsahem cvičení musí být akrobatické a gymnastické prvky. Dále je sestava doplněna o různé taneční prvky a kroky [3].

V České Republice je v soutěžích pořádaných Asociací sportu pro všechny (ASPV) možné místo standardního čtvercové kobercové plochy použít pouze kobercový pás o rozměrech minimálně 2 x 12 metrů [1].

2.2.2 Přeskok

Přeskokové nářadí zaznamenalo v průběhu let razantní změny. Dříve používaný kůň našír byl nahrazen přeskokovým stolem. Nyní používaný přeskokový stůl má oproti původnímu nářadí větší plochu dohmatu a pružnou vrchní desku, což umožňuje provádět obtížnější skoky. Vrchní deska má rozměry 210 cm na délku a 95 cm. Výška celého stolu je 125 cm [2].

V České Republice se v soutěžích pořádaných organizací ASPV běžně místo přeskokového stolu stále používá kůň našír o výšce 120 cm [1].

Na přeskoku rozlišujeme dvě skupiny skoků – přímé a převratové. Mezi přímé patří například skrčka, nebo roznožka, mezi ty převratové potom přemet, rondát a jiné.

2.2.3 Bradla o nestejně výši žerdí

Bradla o nestejně výši žerdí jsou dalším nářadím, které v průběhu let zaznamenalo výrazné konstrukční změny. Změnám došlo také v technice a obsahu cvičení. Původní bradla měla žerdě velice blízko k sobě a tvar žerdí byl spíše vejčitý. Nyní jsou žerdě od sebe vzdáleny 180 cm a jejich tvar je kulatý. Vzdálenost nižší žerdě od země je stanovena na 170 cm, vyšší 250 cm [2].

V České Republice se v soutěžích pořádaných organizací ASPV se místo bradel o nestejně výši používá hrazda dosažná [1].

Obsahem cvičení na bradlech jsou švihové a letové tvary, které jsou často prováděny jako přechody s nižší žerdi na vyšší a opačně. To dělá z bradel o nestejně výši žerdí velmi náročnou a obdivovanou disciplínu. Důvodem je, že bradla o nestejně výši žerdí jsou obtížně dostupná běžné populaci a na soutěžích mimo vrcholový sport a ve školách se často využívá pouze hrazda.

2.2.4 Kladina

Obsah cvičení na kladině se v průběhu let velice změnil. V minulosti byly obsahem cvičení na kladině převážně rovnovážné postoje a polohy. Dnes musí sestavy obsahovat prvky gymnastické a akrobatické.

Kladina je 5 m dlouhé, pružné (původně dřevěné) břevno, obalené neklouzavým povrchem, který umožňuje pohodlně provádět skoky, obraty i akrobatické prvky. Její šířka je 10 cm a vzdálenost od země je 125 cm [2].

2.3 Úspěchy českých gymnastů a gymnastek

Česká sportovní gymnastika zaznamenala v historii mnoho úspěchů. Ačkoli většina těchto úspěchů byla zaznamenána v letech, kdy byla Česká Republika ještě součástí Československa.

Naše gymnastky se naposledy staly mistryněmi světa v roce 1966, ale jako jednotlivkyně zaznamenali mnoho dalších úspěchů. První individuální zlatou medaili získala v roce 1960 olympiádě v Římě Eva Bosáková ve cvičení na kladině. Naší nejúspěšnější gymnastkou je Věra Čáslavská, která se mimo spoustu evropských a světových titulů stala absolutní vítězkou ve víceboji žen na olympiádě v roce 1964 a 1968 a získala celkem sedm zlatých olympijských medailí. Poslední českou mistryní světa se stala Věra Černá, která v roce 1979 získala titul mistryně světa ve cvičení na kladině (Nitka, 1993).

Z úspěšných českých mužů by prvním mistrem světa Leoš Sotorník, který v roce 1954 zvítězil na přeskoku a v roce 1962 se stal mistrem světa ve stejné disciplíně i Přemysl Krbec. Sbíрку českých olympijských medailí pak rozšířil v roce 1980 Jiří Tabák třetím místem ve cvičení na kruzích (Nítka 1993).

3 Zápočtové požadavky na vybraných českých vysokých školách

Znalost nácvičku a správného provedení základních gymnastických prvků je pro učitele tělesné výchovy velmi důležitá. Zejména pro zvýšení zájmu a motivace pro tento sport u dětí. Na vysokých školách slouží jako prověrka těchto dovedností zápočtové požadavky. Jelikož se tato práce zabývá pouze gymnastickými zápočtovými požadavky pro ženy, porovnáme si v této kapitole příklady požadavků na studentky tělesné výchovy na vybraných vysokých školách v České Republice. Mezi vybrané vysoké školy patří univerzity v Hradci Králové, Českých Budějovicích a v Brně.

Univerzita Hradec Králové

Univerzita Hradec Králové (UHK) nabízí bakalářský dvou-oborový studijní program „Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání“. Studentky se zde setkávají se sportovní gymnastikou pouze v letním semestru druhého ročníku bakalářského studia v rámci předmětu „Sportovní gymnastika“.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Na Jihočeské univerzitě (JCU) se studentky oboru Tělesné výchovy se zaměřením na vzdělávání setkávají se sportovní gymnastikou v rámci předmětu „Teorie sportovní gymnastiky“ hned ve třech semestrech. V 1. ročníku v zimním i letním semestru a ve 2. ročníku v semestru zimním. V prvních dvou semestrech SG jsou sestavy na kladině předepsané. Ve třetím semestru je sestava na kladině volná s povinnými skladebními požadavky [5].

Univerzita Palackého v Olomouci

Univerzita Palackého v Olomouci (UP) nabízí dvou-oborové studium tělesné výchovy zaměřené na vzdělávání. V tomto studijním oboru se studentky setkávají se sportovní gymnastikou v rámci předmětu „Všeobecná gymnastika“ v letním semestru druhého ročníku studia.

Porovnání zápočtových požadavků na vybraných českých univerzitách
 V jednotlivých tabulkách uvedených níže lze vidět přehled zápočtových požadavků na všech náradích. Tabulky zahrnují požadavky ze všech semestrů SG, které se na jednotlivých vysokých školách vyučují.

Pokud je cvičební tvar uvedený v tabulce součástí zápočtových požadavků na dané univerzitě, je příslušné políčko vyplněno „Ano“, pokud není políčko je vyplněno symbolem „X“.

3.1 Přeskok

	Skrčka	Roznožka	Náskok do stoje na rukou, odrazem pád do lehu na zádech
JCU	Ano	Ano	Ano
UP	Ano	Ano	X
UHK	Ano	Ano	X
TUL	Ano	Ano	Ano

Obr. 2: Přehled zápočtových požadavků na přeskoku
 Zdroj: vlastní, 2017

Jako přeskokové náradí pro přímé skoky (skrčka, roznožka) se na TUL a UHK používána koza naššíř. UP používá jako přeskokové náradí švédskou bednu nadél o výšce 110 cm. Na JCU je pro všechny požadované skoky používán přeskokový stůl o výšce 120 cm [5]. TUL vyžaduje po studentkách provedení obou přímých skoků se zášvihem. UHK vyžaduje se zášvihem pouze roznožku a JCU požaduje ve druhém semestru SG skrčku se zášvihem.

3.2 Hrazda

	Výmyk	Toč vzad	Vzepření závěsem v podkolení	Toč jízdmu vpřed	Podmet ze svisu stojmo	Podmet ze vzporu
JCU	Ano	Ano	Ano	Ano	X	Ano
UP	Ano	Ano	Ano	Ano	X	Ano
UHK	Ano	X*	Ano	Ano	Ano	X*
TUL	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

Obr. 3: Přehled zápočtových požadavků na hrazdě
Zdroj: vlastní, 2017

* Na UHK nejsou toč vzad a podmet ze vzporu povinnými prvky. Studentky však mohou do sestavy zařadit podmet ze vzporu navázaný na toč vzad místo toče jízdmu vpřed a podmetu ze svisu stojmo.

Z tabulky je zřejmé, že cvičební tvary na vybraných univerzitách jsou téměř shodné. Nicméně, na JCU se studentky setkávají se cvičením na bradlech o nestejně vyšší žerdí. Tam musí předvést volnou sestavu s nejméně pěti cvičebními tvary, mezi které musí být zařazen: toč jízdmu vpřed, toč vzad na vyšší žerdí a závěr sestavy z vyšší žerdě [5]. Výška hrazdy je na všech výše uvedených univerzitách stanovena po čelo.

3.3 Kladina

	Rovnovážný tvar	Celý obrat ve stoji jednož	Gymnastický skok odrazem jednož	Gymnastický skok odrazem snožmo
JCU	Ano	Ano	Ano	X*
UP	Ano	X	Ano	X
UHK	X	X	X	X
TUL	Ano	Ano	Ano	X*

Obr. 4: Přehled skoků, rovnovážných tvarů a obrátů prováděných na kladině
Zdroj: vlastní, 2017

*JCU ani TUL zápočtové požadavky přímo nevyžadují skoky odrazem snožmo. Nicméně zdání umožňuje tyto skoky do sestavy zařadit, a to jako splnění požadavků „gymnastický skok“, nebo „vazba dvou skoků s velkým rozsahem“.

	Náskok do vzporu dřepmo	Náskok do vzporu dřepmo úložného	Akrobatický prvek	Akrobatický prvek procházející stojem na rukou	Přímý seskok	Seskok procházející stojem na rukou
JCU	Ano	Ano	Ano	X*	Ano	Ano
UP	Ano	X	X**	X	Ano	X
UHK	X	X	X	X	X	X
TUL	Ano	X	Ano	Ano	Ano	Ano

Obr. 5: Přehled náskoků, akrobatických prvků a seskoků prováděných na kladině
Zdroj: vlastní, 2017

*Na JCU mají studentky ve třetím semestru SG možnost volby mezi kotoulem a přemetem stranou.

**UP vyžaduje po studentkách při cvičení na kladině leh vnesmo. Leh vnesmo nelze brát jako akrobatický prvek, nicméně jej můžeme prát jako průpravné cvičení pro kotoul s přehmatem na kladině.

Je zřejmé že UHK nezařazuje do hodin sportovní gymnastiky cvičení na kladině [7]. Na základě obsahu zápočtových požadavků při cvičení na kladině se UP věnuje cvičení kladině jen velmi okrajově. Předepsaná sestava obsahuje pouze základní prvky. Na TUL jsou zápočtové požadavky řešeny formou volných sestav s povinnými skladebními požadavky. Studentky si tedy z některých skupin mohou vybrat cvičební tvar na základě osobních preferencí.

3.4 Akrobacie/ prostná

	Kotoul vpřed do roznožení	Kotoul letmo	Kotoul vzad do vzporu stojmo	Stoj na rukou	Přemet stranou	Rondát	Přemet vpřed	Akrobatická řada
JCU	X	X	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
UP	Ano	X	Ano	Ano	Ano	Ano	X	X
UHK	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	X	X	X
TUL	Ano	X	Ano	Ano	Ano	Ano	X*	Ano

Obr. 6: Přehled akrobatických prvků v zápočtových sestavách
Zdroj: vlastní, 2017

*Studentky TUL mají možnost zvolit jako závěr sestavy ve druhém semestru SG rondát ve vazbě s kotoulem vpřed, přemet vpřed, nebo salto vpřed

	Gymnastický skok odrazem snožmo	Gymnastický skok odrazem jednonož	Celý obrat jednonož	Dvojný obrat jednonož	Rovnovážný tvar	Volná sestava na hudbu
JCU	Ano	Ano	Ano	X	X	Ano
UP	Ano	X	X	X	Ano	X
UHK	Ano*	Ano*	X	X	X	X
TUL	Ano	Ano	X	Ano	Ano	Ano

Obr. 7: Přehled gymnastických skoků, obrátů a dalších zápočtových požadavků na prostných
Zdroj: vlastní, 2017

*V zápočtových požadavcích UHK je zadán pouze „gymnastický skok“ studentky tedy mohou volit skok odrazem jednonož, či snožmo

Na akrobacii jsou požadavky na studenty velmi rozdílné. UHK věnuje na akrobacii pozornost především kotoulům a vynechává rovnovážný tvar a obraty jednonož [7]. UP podobně jako UHK věnuje pozornost především základním akrobatickým prvkům, avšak téměř vynechává gymnastické skoky a obraty jednonož. JCU klade vysoké nároky na akrobatické prvky. Již od prvního semestru SG musí studentky zvládnout přemet vpřed. Ovšem rovnovážný tvar není na JCU při cvičení na prostných vyžadován [5].

3.5 Trampolína

	Přímý skok	Skok se skrčením přednožmo	Skok s roznožením	Skok s roznožením přednožmo	Skok s obratem	Kotoul letmo	Salto vpřed
JCU	X	X	X	X	X	X	X
UP	X	X	X	X	X	Ano	X
UHK	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	X
TUL	X	X	X	X	X	Ano	Ano*

Obr. 8: Přehled zápočtových požadavků na trampolíně

Zdroj: vlastní, 2017

*Salto vpřed je součástí druhého semestru SG a je prováděno na velké trampolíně, nikoli na malé, jako ostatní prvky uvedené v tabulce

JCU se jako jediná z vybraných univerzit drží klasického gymnastického čtyřboje a zápočtové požadavky plní pouze na čtyřech nářadích. Trampolína mezi ně nepatří [5]. UP má stejně jako TUL pouze jeden zápočtový prvek na malé trampolíně a to, kotoul letmo. UHK se malé trampolíně věnuje nejvíce ze všech univerzit. Klade důraz především na přímé skoky [7].

3.6 Kruhy

	Komihání	Svis vznesmo	Svis střemhlav	Shyb	Seskok prohnutě	Seskok překotem
JCU	X	X	X	X	X	X
UP	X	X	X	X	X	X
UHK	X	Ano	Ano	X	X	Ano
TUL	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	X

Obr. 9: Přehled zápočtových požadavků na kruzích
Zdroj: vlastní, 2017

Jak již bylo zmíněno výše zápočtové požadavky JCU nezahrnují cvičení na kruzích. Studentky UP se stejně jako studentky JCU v rámci zápočtových požadavků nevěnují cvičení na kruzích. UHK má do cvičení na kruzích zahrnutou i sestavu na kruzích v kupu, která obsahuje houpání odrazem střídnož v kombinaci s obratu vpravo a vlevo[7].

3.7 Zhodnocení

Na základě počtu semestrů se JCU věnuje SG nehlouběji ze všech vybraných univerzit. Počtu semestrů také odpovídá množství a postupně se zvyšující náročnost zápočtových požadavků. Studentky JCU se v zápočtových požadavcích SG nesetkávají se cvičením na kruzích a malé trampolíně, což je pro vzhledem k zaměření oboru drobnou nevýhodou.

Dále můžeme říci, že UP je pomyslný střed mezi vybranými univerzitami. Ačkoli se nevěnuje obtížnějším cvičebním tvarům, jako jsou přemety a salta, zápočtové požadavky obsahují solidní základ na akrobacii, hrazdě, přeskoce a kladině. Drobnou nevýhodou může být stejně jako u JCU opomíjení cvičení na kruzích.

Z uvedených záznamů je zřejmé, že v porovnání s TUL se UHK, až na hrazdu, celkově věnuje jednodušším cvičebním tvarům, zejména na akrobacii a přeskoce. Hlouběji se věnuje skokům z malé trampolíny a kruhům, avšak úplně opomíjí cvičení na kladině.

4 Metodika práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření multimedialního materiálu zápočtových požadavků z předmětu Gymnastika 2 a Gymnastika 3 pro ženy na Katedře tělesné výchovy, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci.

V první řadě bylo důležité nastudovat metodiku jednotlivých zápočtových požadavků spolu s jejich správným provedením a chybami, kterým je nutno se vyvarovat. Tyto informace byly čerpány z odborné literatury dostupné jak v tištěné, tak elektronické formě. Tato fáze probíhala během září a října roku 2017.

Natočený materiál byl pořízen během listopadu a prosince roku 2017 ve specializované gymnastické hale v Liberci, která je součástí Sport Parku Liberec. Natáčení materiálu by se neobešlo bez svolení provozovatele haly Ing. Dalibora Pietschmanna. Ve videích vystupují jako demonstrátorky Tereza Dvořáková a Kamila Heřmanová.

Celé natáčení bylo vedeno profesionálním kameramanem Janem Chocem, který jako nahrávací zařízení zvolil kameru Sony FS5. Celé DVD bylo vytvořeno pomocí pokročilých programů Adobe Premiere a DVD Styler na začátku ledna 2018. Vlastní fotografie byly vyjmuty z pořízených videí pomocí výše uvedených programů.

5 Zápočtové požadavky ze sportovní gymnastiky na Technické univerzitě v Liberci

Gymnastika je na Technické univerzitě v Liberci rozdělena do tří semestrů. Sportovní gymnastice se věnují předměty Gymnastika 2 a Gymnastika 3, jejichž praktické zápočtové požadavky jsou hlavním obsahem této práce. Cílem těchto předmětů je naučit studentky správnou techniku, metodiku nácviku a dopomoc u jednotlivých cvičebních tvarů, která je pro budoucí učitele tělocviku nezbytná. Jak již bylo zmíněno, tato práce se věnuje pouze zápočtovým požadavkům pro ženy.

Obsahem praktických zápočtových požadavků v prvním ze dvou semestrů SG (2. Semestru prvního ročníku) sportovní gymnastiky (Gymnastika 2) jsou sestavy na hrazdě, nízké kladině, prostných, kruzích a na malé trampolíně. Dále pak předvedení daných cvičebních tvarů na přeskoku.

Zápočtové požadavky v 1. semestru SG obsahují:

- přeskok,
 - skrčka se zášvihem,
 - roznožka se zášvihem,
- hrazda,
 - výmyk odrazem jednož,ž,
 - přešvih úožmo,
 - vzepření závěsem v podkolení,
 - toč jízdmu vpřed,
 - přešvih úožmo vzad,
 - seskok odkmihem,
 - podmet ze svisu stojmo,
- nízká kladina,
 - náskok do vzporu dřepmo,
 - rovnovážný tvar,
 - kotoul vpřed,
 - gymnastický skok,
 - seskok s čelným roznožením,
- akrobacie,
 - rovnovážný tvar,

- stoj na rukou ve vazbě s kotoulem roznožmo,
- kotoul vpřed,
- přímý skok s obratem o 180°,
- kotoul vzad do zášvihů,
- gymnastický skok,
- dva navázané přemety stranou,
- kruhy,
 - předkmih,
 - zákmih,
 - předkmihem shyb,
 - sviv vznesmo,
 - svis střemhlav,
 - seskok vzad prohnutě,
- malá trampolína,
 - kotoul letmo.

Druhý semestr sportovní gymnastiky (Gymnastika 3) obsahuje sestavy na hrazdě, kladině, prostných a velké trampolíně. Součástí požadavků na prostných je i sestava s hudebním doprovodem. Dále pak předvedení daného cvičebního tvaru na přeskoku.

Zápočtové požadavky ve 2. semestru SG obsahují:

- přeskok,
 - náskok do stoje na rukou a pád do lehu na zádech,
- hrazda,
 - výmyk tahem,
 - toč vzad,
 - podmet,
- kladina,
 - náskok vzporu dřepmo,
 - gymnastický skok,
 - přemet stranou,
 - celý obrat ve stoji jednož,
 - rovnovážný tvar,
 - dálkový skok,

- seskok rondátem,
- akrobacie,
 - rovnovážný tvar,
 - nůžkový skok,
 - skok střižný přednožmo skrčmo (čertík),
 - přemet stranou,
 - kotoul vzad schylmo,
 - dvojný obrat jednož (pirueta),
 - stoj na rukou do kotoulu roznožmo,
 - kotoul vpřed,
 - přímý skok,
 - gymnastický skok s obratem o 180°,
 - přemet vpřed/rondát obrat kotoul/salto vpřed,
- velká trampolína,
 - salto vpřed,
- sestava na prostných na hudbu,
 - dvě řady - spojení minimálně dvou akrobatických prvků,
 - dva různé gymnastické skoky,
 - pirueta (dvojný obrat jednož),
 - dva různé akrobatické prvky.

5.1 Gymnastika 2

Jak již bylo zmíněno Gymnastika 2 je první předmět na Technické univerzitě v Liberci, kde se studentky tělesné výchovy poprvé setkávají se cvičebním tvary prováděnými na nářadí a tedy i se sportovní gymnastikou.

5.1.1 Přeskok

Jako přeskokové nářadí se v předmětu Gymnastika 2 (dále už jen GYM2) používá koza. Koza je nářadí vhodné pro začátečníky. Skládá se ze čtyř ocelových, nebo dřevěných

noh s nastavitelnou výškou a z čalouněného těla. Dále se používá pružinový odrazový můstek. Zvládnutí správného náskoku na můstek je stěžejním předpokladem pro správné provedení celého skoku.

5.1.1.1 *Náskok na můstek*

Náskok na můstek je jeden z klíčových a bohužel velice často opomíjených kroků k provedení správného skoku. Před začátkem překonávání přeskokového nářadí je důležité, aby cvičenka zvládly správně provést náskok na odrazový můstek (dále už jen můstek).

Základem správného náskoku na můstek je zvládnutí odrazu. Z jedné nohy se cvičenka odráží před můstkem, následuje vysoký a dlouhý skok s doskokem na obě nohy na můstek. Při náskoku na můstek je důležité udržet zpevněné tělo, naklonit jej mírně vpřed a vést paže ze zapažení do předpažení povýš. Na můstek cvičenka vždy naskakuje přes špičky. Všechny tyto kroky musí být cvičenka schopna provést i z rozběhu (Farana, 2011).



Obr. 10: Náskok na můstek

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby při náskoku na můstek jsou:

- naskakování na celá chodidla,
- šlapání na můstek odrazovou nohou (objevuje se především u menších dětí),
- uvolněné tělo,
- vedení paží z předpažení skrčmo, nikoli ze zapažení.

5.1.1.2 Roznožka

Roznožka se řadí mezi přímé skoky, nedochází při ní tedy k rotaci kolem žádné osy (Křištofič, 2008). Může být prováděna bez zášvihů, nebo se zášvihem. V této práci se budeme věnovat verzi se zášvihem. Roznožka, stejně jako skrčka, patří mezi jednodušší skoky, které lze provádět přes přeskokové nářadí. Je tedy vhodná i pro méně zdatné cvičence.

Pro správné provedení roznožky se zášvihem je třeba nejprve správně zvládnout samotný zášvih, tedy první letovou fázi. Při provádění zášvihu je nutné, aby cvičenka tlačila paty nad úroveň trupu a zároveň, aby udržela tělo zpevněné bez prohnutí v bedrech. Paže by měly dohmatávat v ostrém úhlu vůči přeskokovému nářadí, tak aby mohl být proveden odraz. Odraz z paží musí být proveden dříve, než ramena dojdou nad svislou rovinu dohmatu. To zapříčiní, že skok bude v druhé fázi (v letové fázi) stoupat směrem vzhůru, což odpovídá správnému provedení. U roznožky se zášvihem dochází k samotnému roznožení až společně s odrazem paží, nikoli bezprostředně po odrazu z můstku. Roznožka tudíž nevyžaduje velký rozsah v kyčlích (Křištofič, 2008).



Obr. 11: Roznožka se zášvihem
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- ruce jsou na nářadí pokládány z výšky, brání provedení správného odrazu paží a způsobuje krátkou, nebo žádnou letovou fázi skoku;

- vysoká poloha boků po odraze z můstku a předklon hlavy, tato chyba je nejčastějším důvodem pádu;
- roznožení ihned po odraze z můstku, brání provedení zášvihu.

5.1.1.3 *Skrčka*

Stejně jako roznožka, patří skrčka, mezi přímé skoky a lze ji předvádět s i bez zášvihu. Ačkoli není mezi skrčkou a roznožkou mnoho rozdílů, shledávají cvičenci často skrčku obtížnějším cvičebním tvarem (Křištofič, 2008).

Jak již bylo výše zmíněno, technika skrčky se příliš neliší. Po odraze z můstku jsou paty tlačeny nad úroveň trupu, k odraze paží dochází dříve, než ramena projdou nad vertikální osou dohmatu a hlava je držena v prodloužení, či mírném záklonu. Ovšem místo roznožení v době odraze paží dochází ke skrčení nohou, tudíž je zapotřebí odraz z paží provést razantněji, aby byl vytvořen dostatečný prostor pro nohy (Křištofič, 2008)



Obr. 12: Skrčka se zášvihem
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- ruce jsou na nářadí pokládány z výšky, brání provedení správného odraze paží a způsobuje krátkou, nebo žádnou letovou fázi skoku;
- vysoká poloha boků po odraze z můstku a předklon hlavy, tato chyba je nejčastějším důvodem pádu;
- skrčení nohou ihned po odraze, brání provedení zášvihu;

- vynechaný odraz paží a ponechání rukou na nářadí, nutí k protlačení boků vpřed a znemožňuje jakoukoli letovou fázi skoku.

5.1.2 Hrazda

Na Technické univerzitě v Liberci se, jako na většině vysokých škol, využívá v ženské gymnastice hrazda dosažná. Výška žerdi by měla být cvičenkám do výšky čela. Pro cvičení na hrazdě se z hlediska bezpečnosti využívá úchop vidlitý, kdy je palec v opozici a úchop hrazdy je tak pevnější a tím i bezpečnější [4]

5.1.2.1 Výmyk

Výmyk patří mezi přechody z nižších poloh do poloh vyšších. Při jeho provádění se cvičenka dostává do vzporu nohama napřed (Křištofič, 2008). Lze jej provádět na dosažné i doskočné hrazdě a v několika variantách. V předmětu GYM 2 se zaměříme na variantu prováděnou odrazem jednoho nohy.

Výchozí poloha pro výmyk odrazem jednoho nohy je shyb stojmo. Ve výchozí poloze by nemělo docházet k natažení paží. Výkrokem pravé/levé a odrazem levé/pravé je tělo uvedeno do rotace. Během této rotace je důležité přiblížit těžiště těla co nejbližší k ose otáčení. To cvičenci usnadní přitahováním se k hrazdě a tlačení boků šikmo vzhůru ve směru nad a za hrazdu. Během tohoto pohybu se oči dívají na kolena a v okamžiku, kdy je těžiště bezpečně za hrazdou, cvičenka napřimuje páteř a dopíná paže. Ruce se musí kolem hrazdy otáčet současně s tělem (Křištofič, 2008).



Obr. 13: Výmyk odrazem jednoho nohy
Zdroj:vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- dopínání paží a záklon hlavy, tyto dvě chyby společně znemožňují přesunutí těžiště nad hrazdu;
- oddalování těžiště od hrazdy, činní problém při přesouvání těla do polohy vzporu;
- žádná rotace rukou a zápěstí, pokud cvičenka během výmyku společně s tělem nebude otáčet i ruce kolem hrazdy bude jí v závěrečné fázi výmyku činit problém se plynule napřimit.

5.1.2.2 *Přešvih únožmo pravou/levou*

Přešvih únožmo se provádí z výchozí polohy vzporu. Lze jej provádět pravou i levou nohou. Při správném provedení začínáme výšvih pravou/levou nohou a v okamžiku kdy je noha vyšvihnuta nad hrazdu. Je nutné přenést váhu na levou/pravou ruku a pravou/levou rukou pustit hrazdu a plynule přešvihnout do vzporu jízdmo pravou/levou. V průběhu celého cviku je nutné držet tělo vzpřímeně a nepřenášet těžiště těla před ani za hrazdu. Při přešvihnutí levé nohy se váha přenáší na pravou ruku a levá ruka pouští hrazdu [6].



Obr. 14: Přešvih únožmo vpřed
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- pozdě puštěná ruka, zastavuje pohyb švihové nohy a cvičenka se poté posunuje po žerdi;
- ramena příliš před, nebo za hrazdou, vede k přepadnutí vpřed, nebo zhroupení vzad.

5.1.2.3 Vzepření závěsem v podkolení

Jedná se o jeden z nejméně obtížných prvků ze skupiny vzepření. Výchozí polohou je vzpor jízdmo, ze kterého následuje spád vzad přes napjaté paže. Přednožená noha se skrčí a v podkolení zachytí o hrazdovou žerď. V druhé fázi se za pomoci energie získané z hupu vrací tělo zpět do výchozí polohy přes napjaté paže, pomocí švihů napjaté nohy. V konečné fázi je důležité provést široké roznožení pro zastavení pohybu. Při správném provedení by nemělo dojít k pokrčení paží, nebo záklonu hlavy[6].



Obr. 15: Vzepření závěsem v podkolení
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- přerušení hupu, vede k přerušení pohybové energie, která je nezbytná pro správné dokončení prvku, prvek je pak často dokončován přes pokrčené paže;
- pokrčení paží;
- záklon hlavy, brání správnému provedení hupu a nabrání potřebné energie, cvičenka ztrácí orientaci při provádění prvku.

5.1.2.4 Toč jízmo

Toč jízmo, není příliš fyzicky náročný cvičební tvar. Vyžaduje však správné technické provedení. Cvičenka při něm provádí otáčivý pohyb vpřed.

Výchozí polohou je vzpor jízmo. Ruce jsou v podhmatu. Před začátkem pohybu se cvičenka co nejvíce vytáhne z ramen, tak aby se žerď dotýkala stehna zanožené nohy a zvedne přední nohu, pokud možno, do polohy vodorovné s podlahou. Hlava je v prodloužení trupu. Rotace je zahájena vysunutím boků a trupu vpřed a dlouhým výkrokem přednožené nohy. Výkrok musí směřovat dopředu, nikoli šikmo dolů. V průběhu celé rotace se žerď opírá o přední část stehna zadní nohy a nesmí dojít k pokrčení paží, vysazení ani záklonu hlavy. Rotace je zastavena napřímením trupu, stiskem hrazdy a roznožením v okamžiku, kdy se těžiště dostane nad žerď (Křištofič, 2008).



Obr. 16: Toč jízmo vpřed

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- předklon trupu, po předklonu trupu výkrok vpřed již směřuje šikmo dolů a nelze tedy správně zahájit pohyb;
- pokrčení paží, často vede i k předklonu trupu a ruší tak otáčivý pohyb, cvičenka často končí v poloze, kdy zůstává zavěšena za koleno přednožené nohy;
- nadhmat, pokud cvičenka započne toč jízmo v nadhmatu, následuje ve většině případů pád.

5.1.2.5 *Přešvih únožmo vzad*

Přešvih únožmo vzad je v podstatě obrácená varianta přešvihu únožmo pravou/levou. Zde přešviháváme přednoženou nohu ze vzporu jízdmo pravou/levou zpět do vzporu. Důležité je držet osu ramen mírně před žerdí. V okamžiku, kdy je přednožená noha vyšvihnuta do výše hrazdy, přenáší cvičenka váhu na opačnou ruku a druhou rukou pouští hrazdu, aby byl umožněn plynulý přešvih. V průběhu celého cviku tlačí cvičenka paty za sebe, aby nedošlo ke komíhání nohou [6].



Obr. 17: Přešvih únožmo vzad
Zdroj: vlastní, 2017

5.1.2.6 *Podmet ze svisu stojmo*

Podmet ze svisu stojmo lze brát jako průpravné cvičení pro samotný podmet, který se běžně v gymnastice provádí ze vzporu. Podmetu ze vzporu se blíže věnuje kapitola Gymnastika 3, viz strana 58.

Pro podmet ze svisu stojmo cvičenka pevně uchopí hrazdovou žerď a zanoží libovolnou nohu (švihovou nohu). Švihovou nohou poté započne pohyb směrem šikmo vpřed vzhůru a následně se začne pažemi odtlačovat před hrazdu. Je nutné mírně protlačit boky vpřed a spojit nohy, ovšem nemělo by dojít k výraznému prohnutí v bedrech. Paže zůstávají po celou dobu napjaté, hlava je v prodloužení, nebo mírném záklonu (Křištofič, 2008).



Obr. 18: Podmet ze svisu stojmo
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- prohnutí v zádech, zkracuje letovou fázi, v některých případech je spojeno se záklonem hlavy;
- pokrčení paží;
- předklon hlavy, vede k nečistému doskoku, kdy je cvičenka hnána vpřed, což se projevuje několika kroky po doskoku, či dokonce pádem vřed na ruce;
- záklon hlavy, pokud dojde k záklonu hlavy, cvičenka ztrácí přehled o prováděném pohybu.

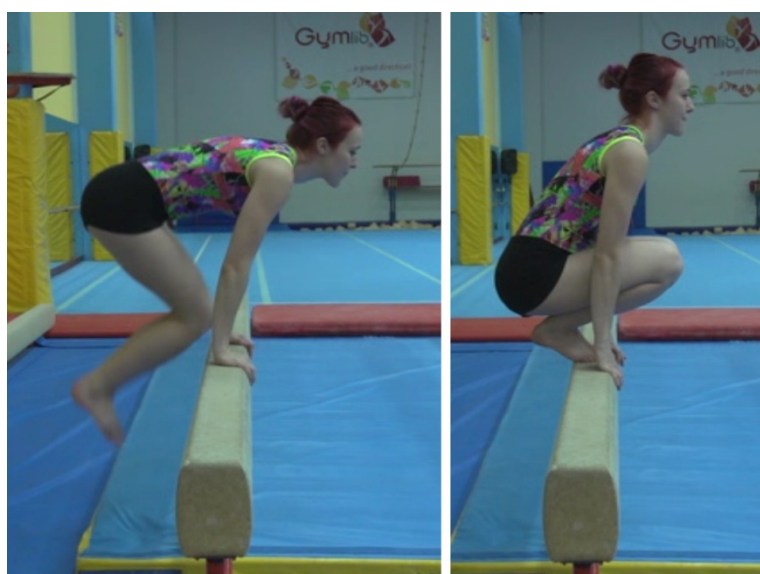
5.1.3 Kladina nízká

Nízkou kladinou se rozumí kladina, jejíž vzdálenost od země je 50 cm. Některé prvky jsou v sestavě specifikovány pouze příslušnou skupinou a záleží jen na studentkách, jaký cvičební tvar si zvolí. Např. ze skupiny rovnovážně prvky, mohou studentky volit mezi váhou předklonmo (holubičkou) nebo váhou únožmo. V této práci nebudeme rozebírat všechny možné varianty, ale pouze ty, které si studenti volí nejčastěji.

Všechny prvky prováděné na nízké kladině se dají stejně předvádět i na vysoké kladině, proto se k některým z nich již nebudeme v kapitole Gymnastika 3 vracet, jelikož jejich provedení je totožné.

5.1.3.1 Náskok do vzporu dřepmo

Jedná se o nejjednodušší možný náskok, který zvládnou i úplní začátečníci. Provádí se ze vzporu stojmo, kdy cvičenka stojí čelně ke kladině a rukama se opírá o kladinu. Odrazem snožmo vyskočí do polohy vzporu dřepmo. Po odraze je váha celého těla držena na pažích. Je důležité držet ramena ve správném úhlu mírně před kladinou. Tento náskok je obtížnější na vysoké kladině, jelikož cvičenka musí dbát na zvednutí boků, tak aby byla schopná dostat chodidla na kladinu (Svatoň, Zámostná, 1985).



Obr. 19: Náskok do vzporu dřepmo
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

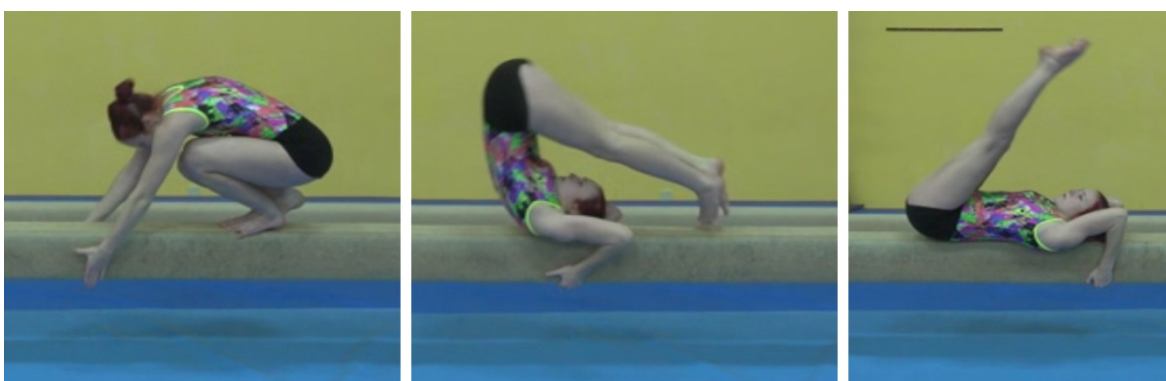
- přílišné naklonění ramen vpřed, způsobuje, že cvičenka ve většině případů kladinu přeskočí;
- nedostatečné zvednutí boků, pokud cvičenka málo zvedne boky, nedostane chodidla do požadované výšky a zavádí špičkami o kladinu, nebo naskakuje do kleku.

5.1.3.2 Kotoul vpřed

Technické provedení kotoulu vpřed na kladině se nijak neliší od jeho provedení na akrobacii. V předmětu GYM 2 se studentky nejčastěji volí variantu kotoulu s přehmatem.

Proto se nyní budeme věnovat pouze výše zmíněnému přehmatu a zásadám provedení kotoulu na kladině. Samotný kotoul bude probírán v kapitole Akrobacie, viz strana 49.

Výchozí polohou je dřep ve výponu. Cvičenka pokládá ruce na kladinu, co nejdále před tělem a bradu přitiskne co nejbližší k hrudi. Následně položí hlavu týlem na kladinu a dopne nohy. Následuje přehmat, při kterém cvičenka přitiskne lokty k hlavě, tak aby byla zafixována poloha lehu vznesmo. Nohy zůstávají co nejdále napjaté, v poloze lehu vznesmo. Z lehu vznesmo se cvičenka pomocí předklonu trupu a skrčením jedné nohy a přednožením druhé dostane zpět do výchozí polohy dřepu, nebo rovnou do stoje jednohož zanožit levou/pravou (Zítko, 2005).



Obr. 20: Kotoul vpřed na kladině
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- ruce příliš blízko nohám, komplikují správné provedení přehmatu;
- položení temene, nebo čela na kladinu, prakticky znemožňuje zahájení rotace;
- povolené paže po přehmatu, pokud po přehmatu cvičenka netiskne lokty k hlavě, nemůže bezpečně regulovat polohu lehu vznesmo, což bývá častou příčinou pádu.

5.1.3.3 Skok se skrčením přednožmo

Tento skok jinak zvaný „kufř“, nebo „skrčka“, má opět společné technické provedení jak pro kladinu, tak pro akrobacii. V kapitole akrobacie se budeme blíže věnovat jiným gymnastickým skokům a proto si „kufř“ přiblížíme v této kapitole.

Skok se skrčením přednožmo se provádí odrazem snožmo. Do výskoku si cvičenka pomáhá pohybem paží ze zapažení do předpažení povýš. Současně s výskokem zvedá kolena co nejdříve k hrudníku a doskakuje zpět do stoje snožmo. Na kladině je možné zahajovat i dokončovat skok ze stoje měrného. Boky se v průběhu celého skoku nijak nevychylují. Obě chodidla i kolena jsou v průběhu celého skoku těsně vedle sebe. Tělo je zpevněné a nemělo by dojít k prohnutí v zádech nebo k předklonu trupu. Celý skok je prováděn na místě, ne do dálky (Zítko, 2005).



Obr. 21: Skok se skrčením přednožmo
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- ve výskoku se paty cvičence přibližují k hýždím nikoli k hrudníku;
- vychýlení boků do strany, často způsobuje pád;
- uvolněné tělo, opět způsobuje pád.

5.1.3.4 Seskok – skok s čelným roznožením

V sestavě na nízké kladině je tento skok použitý jako závěr sestavy (seskok). Lze jej ovšem předvádět i na kladině a akrobacii bez rozdílu v technice. Slangově je skok s čelným roznožením znám jako „roznožka“.

Stejně jako „kufír“ se skok s čelným roznožením prování odrazem snožmo a platí pro něj téměř stejná pravidla jako pro skok se skrčením přednožmo. Jediný rozdíl je v pohybu nohou, které jdou po doraze do čelného roznožení. Doskok je proveden na obě nohy, které jsou v okamžiku dopadu vedle sebe (Zítka, 2005).



Obr. 22: Seskok - skok s čelným roznožením
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- přednožení, pokud se nohy po odraze dostanou do přednožení, stává se z „roznožky“ skok s přednožením roznožmo neboli „štika“;
- nerovnoměrné roznožení – jedna noha je výš než druhá.

5.1.4 Akrobacie

Obsahem cvičení na akrobacii jsou v předmětu Gymnastika 2 pouze základní akrobatické prvky. Cvičí se na páse o délce 12 metrů. Stejně jako při cvičení na kladině jsou některé prvky (rovnovážný tvar a gymnastický skok) definovány pouze kategoricky a sama studentka si zvolí cvičební tvar, který se jí provádí nejlépe.

5.1.4.1 *Váha únožmo s dopomocí ruky*

Tento typ rovnováhy vyžaduje dostatečný kloubní rozsah, zejména v kyčelním kloubu a zpevněné tělo. Ze stoje spojného cvičenka upaží a libovolnou nohu unoží skrčmo. Tu uchopí zevnitř za patu. Nemělo by dojít k předklonu trupu ani ztrátě rovnováhy. Následně dopne skrčenou nohu. Po celou dobu by mělo být tělo zpevněné, stojná noha dopnutá a nemělo by dojít k prohnutí v bedrech ani vychýlení boků do strany [6].



Obr. 23: Váha únožmo

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- pokrčení stojné nohy;
- ohnutí v bedrech, cvičenka prohnutím často kompenzuje nedostatečnou kloubní pohyblivost, nebo se snaží lépe držet balanc;
- předklon trupu v počáteční fázi, často vede k rozhození rovnováhy a vypadá neesteticky.

5.1.4.2 *Stoj na rukou*

Stoj na rukou je rovnovážná poloha, při které jde o udržení těžiště nad místem opory. Vyžaduje dostatečně rozvinutý a připravený pletenec ramenní, zpevněné tělo a balanc. Opornou plochu tvoří dlaně a prsty rukou (Nitka, 1993).

Stoj na rukou provádíme ze stoje přednoženého. Již před začátkem provádění pohybu by cvičenka měla vzpažit, vytáhnout se z ramen a zpevnit celé tělo, zejména oblast bederní páteře. Cvičenka nikdy nesmí na ruce naskočit, ale pokládat je co nejdál před sebe a současně zanožovat. Při správném provádění stoje na rukou je úhel mezi trupem a pažemi přímý. Paže jsou vzpaženy na šíři ramen, prsty rukou jsou vějířovitě rozloženy a mírně vytočeny zevnitř, hlava je v prodloužení, oči se dívají na konečky prstů, tělo je zpevněné, hýžděové svalstvo je aktivně sevřené a pánev je mírně podsazená (Zítko, 1998, s. 21).



Obr. 24: Stoj na rukou
Zdroj: vlastní, 2017

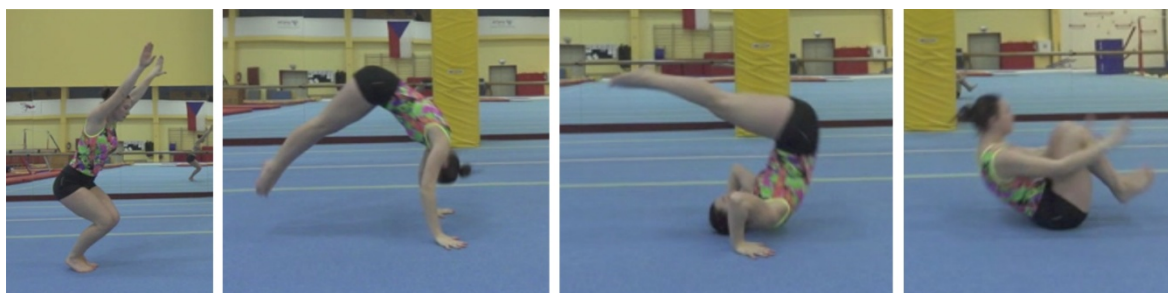
Nejčastější chyby:

- prohnutí v bedrech, způsobuje, že stoj na rukou není fixován v ramenou, ale je držen bederní páteří, což se nejen vylučuje se správným provedením, ale také škodí bederní páteři samotné;
- předsunutí ramen, většinou vede i k prohnutí v bedrech, brání vytažení z ramen a zafixování stabilní polohy;
- pokrčené paže, opět brání správnému vytažení z ramen;
- velké vysazení, pokud je cvičenka ve stoji na rukou vysazená, způsobuje si tím buď prohnutí v bedrech, nebo vůbec nedojde do polohy stoje na rukou (paty nejsou přímo nad hlavou).

5.1.4.3 Kotoul vpřed

Kotoul je základním akrobatickým prvkem, který je vhodný i pro ty nejmenší začátečníky.

Kotoul vpřed provádíme ze dřepu. Před začátkem pohybu vzpažíme, ruce pokládáme co nejdál od těla. Dále je důležité předklonit hlavu, tak aby se brada dotýkala hrudníku a dopnout nohy, pro zahájení rotace. Poté se váha přenáší na ruce a na podložku se pokládá až týl, nikoli temeno, nebo čelo. V průběhu rotace jsou kolena dopnutá, tělo co nejvíce sbalené a ruce v závěrečné fázi směřují vpřed, nebo na kolena. Nikdy na zem vedle hýždí. Konečnou polohou je dřep, nebo stoj (Zítko, 1998, s. 23).



Obr. 25: Kotoul vpřed

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- položení čela, nebo temene hlavy na koberec, brání zahájení plynulé rotace a u menších dětí může škodit krční páteři;
- záklon hlavy ve druhé fázi, hlava by měla v průběhu celého prvku být co nejvíce předkloněná směrem k hrudníku, často brání plynulosti rotace;
- po odrazu z rukou cvičenka pokládá ruce vedle hýždí, k tomuto dochází, když se cvičenka neumí dostatečně sbalit a potřebuje si pomoci do konečné polohy dřepu.

5.1.4.4 Kotoul vpřed roznožmo

Kotoul roznožmo je pouze jiná varianta kotoulu vpřed. Technický základ je tedy velice podobný, proto je lepší nejprve nacvičit klasický kotoul vpřed a až poté kotoul vpřed roznožmo.

Kotoul roznožmo je obvykle prováděn ze dřepu. V případě, že se provádí v návaznosti na kotoul vpřed, je důležité roznožit ve fázi, kdy je cvičenka na lopatkách, tedy ve druhé fázi kotoulu. Dalším důležitým krokem je vzepření na rukou o podložku. Ruce musí být položeny co nejbližší k tělu, aby bylo vzepření jednodušší. Tomu pomáhá, když cvičenka vytvoří co nejmenší úhel v kyčlích (co nejvíce se složí). Čím větší kloubní pohyblivost, tím je složení snadnější (Zítko, 1998, s. 24).



Obr. 26: Kotoul vpřed roznožmo
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- opožděné roznožení, brání včasnému předklonu trupu a správnému umístění rukou pro pozdější vzepření;
- položení rukou daleko od těla, činí vzepření náročnější a zpomaluje přechod do polohy lehu vznesmo.

5.1.4.5 *Kotul vzad do zášvihů*

Je základní akrobatický prvek. Ovšem jeho nácvik se nedoporučuje malým dětem, kvůli možnému přetížení krční páteře. U kotoulu vzad existují tři různé varianty postavení rukou vůči opoře: postavení kdy jsou ruce pokládány na podložku co nejbližší ramen vedle uší, postavení kdy jsou prsty vtočené dovnitř a paže pokrčené – podložky se dotýkají malíkové hrany, a postavení kdy se opět cvičenka opírá o malíkové hrany, ale paže jsou napjaté. V této práci se budeme zabývat provedením, které prochází přes malíkové hrany, neboť je tento způsob nácviku technicky nejméně náročný (Zítko, 1998).

Kotoul vzad začínáme ze dřepu, podřepu nebo stoje. Pro získání dostatečné energie je nejvýhodnější začínat ze stoje. Ve výchozí poloze jsou ruce ve vzpažení, prsty jsou vtočené dovnitř. Následně cvičenka uvede tělo do rotace pádem vzad provedeným přes kolébku. Malíkové hrany se musí podložky dotknout dříve než hlava. Hlava, je po celou dobu v předklonu. V okamžiku, kdy je těžiště těla nad hlavou, cvičenka zatlačí malíkovými hranami do podložky a pro provedení zášvihů mírně otevře úhel v ramenních kloubech, aby byla schopna dokončit prvek v pozici vzporu stojmo (Zítko, 1998).



Obr. 27: Kotoul vzad do zášvihu

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- záklon hlavy v počáteční fázi, brání získání dostatečné energie pro provedení cviku, hlava musí být stále co nejvíce v předklonu;
- týl se dotkne podložky dříve než malíkové hrany, tato chyba brání provedení včasného vzepření a cvičenka se tak často nedostane nohama tak zvaně „přes hlavu“;
- neprovedení vzepření, pokud cvičenka dostatečně nezatlačí pažemi proti podložce, nebude schopna provést zášvih a dokončit kotoul v požadované poloze, ve spoustě případů končí kotoul vzad v poloze kleku.

5.1.4.6 Přemet stranou

Přemet stranou je dalším ze základních akrobatických prvků vhodných i pro začátečníky, ovšem na rozdíl od kotoulu vpřed vyžaduje jistou fyzickou připravenost, co se týče síly paží a pletence ramenního. Přemet stranou je často nazýván jako „hvězda“.

Výchozí polohou pro přemet stranou se stoj přednožmo pravou/levou vzpažit – noha v přednožení je zpravidla odrazová noha cvičence. Přemet stranou začíná dlouhým výkrokem vpřed a pokrčením odrazové nohy. Následuje švih stojné nohy a položení první ruky (pokud je odrazovou nohou levá, pokládá se jako první na koberec ruka levá). Ruku pokládáme co nejdále od místa odrazu, ale ne tak daleko, aby nedošlo k naskočení. Druhou ruku pokládáme na podložku ve stejné rovině na šíři ramen, tak aby prsty směřovaly proti směru pohybu. Následně dochází k odrazu druhé ruky a napřimování těla. Konečnou polohou je stoj rozkročný vzpažit zevnitř. Po celou dobu pohybu je tělo v jedné rovině – ramena, boky a paty jsou v jedné přímkce nad sebou (Zítka, 1998, s. 31-32).



Obr. 28: Přemet stranou
Zdroj: vlastní, 2017

Pokud napojujeme dva přemety stranou za sebou, je důležité provést po prvním přemetu výkrok odrazovou nohou. Výkrok musí směřovat vpřed, ve směru pohybu a odrazová noha přichází do kontaktu s podložkou až v místě odrazu na druhý přemet stranou. Pokud bude výkrok krátký druhý přemet stranou, bude směřovat pod sebe, nikoli do dálky a objeví se jedna, nebo více z chyb uvedených níže. V průběhu této pohybové akce se trup napřimuje, aby mohl být dohmat proveden ve správné ose [6]



Obr. 29: Napojení dvou přemetů stranou

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- položení rukou moc blízko místa odrazu, způsobuje vychýlení ramen vpřed, nebo prohnutí v zádech;
- pokládání rukou současně, pokud cvičenka položí ruce na podložku současně, dochází k prohnutí v bedrech;
- pokládání rukou mimo osu, ruce by měly být položeny ve stejné přímce jako směr odrazu, pokud tak není, cvičenka není schopna vyšvihnout paty nad hlavu, tudíž je nemožné dostat ramena a paty do jedné roviny na sebe;
- pokrčení paží, znemožňuje odraz a řádné dokončení prvku;
- odrazová noha míří špatným směrem, pokud cvičenka nesměřuje odrazovou nohou přímo před sebe, celý cvik se následně hrouť už od samého základu.

5.1.4.7 Přímý skok s obratem o 180°

Pro přímý skok s obratem patří do skupiny přímých skoků. Je prováděn odrazem snožmo. Je důležité, aby cvičenka nejprve dokončila odraz a až poté zahájila rotaci pomocí paží a ramen, kterými si do výskoku pomáhá. U obratu musí být tělo stále zpevněné a v přímé pozici. Jakékoli vychýlení trupu (vpřed, vzad i do strany) je považováno za chybu (Zítko, 2005).



Obr. 30: Přímý skok s obratem o 180°
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- brzy započatý obrat, pokud cvičenka začne s rotací dříve, než dokončí odraz, celý skok bude velmi nízký;
- uvolnění těla, může způsobit problémy s čistým doskokem a skok nevypadá příliš esteticky.

5.1.4.8 Dálkový skok

Jedná se o gymnastický skok s bočným roznožením pravou/levou nohou vpřed, který se provádí odrazem jednož. Správné technické provedení vyžaduje velký kloubní rozsah v kyčelních kloubech.

Skok začínáme ze stoje přednožného, kdy přednožená noha je nohou odrazovou. Následuje výkrok před a odraz. Odraz musí směřovat šikmo vzhůru a musí být proveden ze špičky. Po odraze se švihová noha dostává do přednožení a odrazová noha naopak do zanožení. V letové fázi by mělo roznožení svírat úhel 180°. Cvičenka doskakuje jako první na nohu švihovou. Skok lze provádět i z přísunného poskoku, nebo ze cvalu [6].



Obr. 31: Dálkový skok
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- odraz není proveden ze špičky, tato chyba způsobuje, že skok nestoupá a cvičenka ve většině případů nestihne roznožit na požadovaný rozsah, nebo nezvládne doskok;
- nerovnoměrné roznožení, po odraze by se švihem obě nohy měli dostat do maximálního roznožení současně.

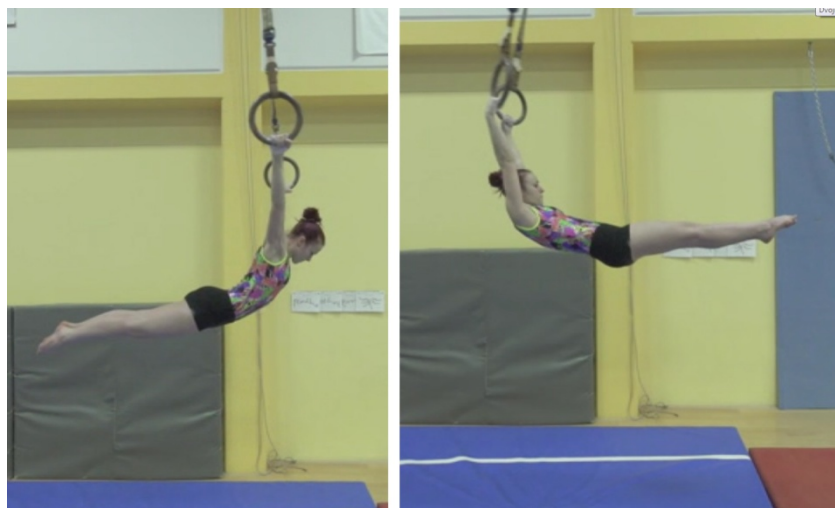
5.1.5 Kruhy

Ačkoli jsou kruhy ve sportovní gymnastice výhradně mužskou disciplínou, jsou i přes to zařazeny do ženských zápočtových požadavků na TUL. Jejich výška pro zápočet je doskočná, což znamená, že se cvičenka zavěšená na kruzích nedotýká špičkami nohou země.

5.1.5.1 Komihání

Komihání je základním předpokladem pro cvičení na kruzích. Jde o kyvadlovitý pohyb skládající se ze dvou fází - předkmihu a zákmihu (Křištofič, 2008).

Předkmih začíná z polohy visu dynamickým přednožením a následným zpevněním těla a tlakem paží vpřed. Naopak zákmih je zahájen dynamickým zanožením a následným zpevněním a tlakem paží vzad. V průběhu zákmihu je tělo v toporném držení, nesmí dojít k prohnutí v zádech ani vysazení. V průběhu celého komíhání je hlava mezi pažemi, nikdy v předklonu ani záklonu. Kruhy se drží dlaněmi vpřed, ne malíkovou hranou (Křištofič, 2008, s. 30).



Obr. 32: Komíhání
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- protlačování boků u předkmihu, pohyb do předkmihu musí vždy vést špičky;
- vysazení u zákmihu;
- prohnutí v zádech u zákmihu.

5.1.5.2 *Shyb*

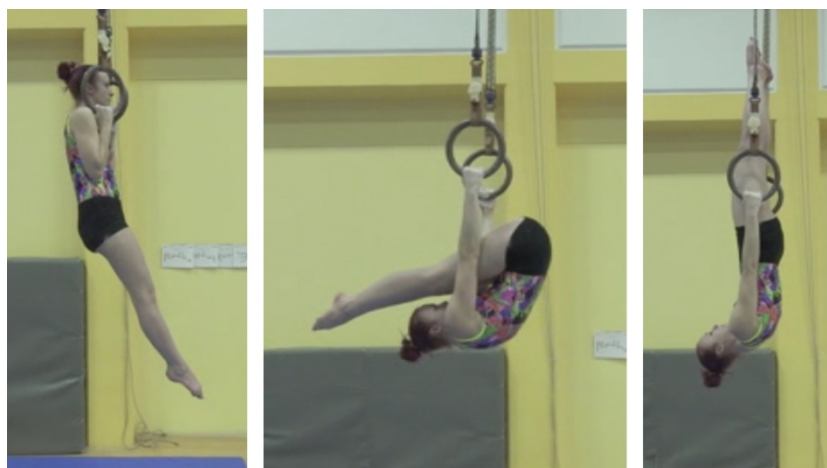
Je silově náročná poloha, která je většinou prováděná s výdrží na kruzích či hrazdě. Při správném provedení shybu jsou paže v loktech skrčené (paže a předloktí svírají úhel menší než 90°), hlava je v prodloužení a pánev, zadá a paty by měli být ve stejné ose nad sebou [6].

5.1.5.3 Svis vznesmo

Je statická poloha, ve které cvičenka drží kruhy napjatými pažemi. Nohy jsou složeny co nejbližší k tělu a jsou vodorovně s podlahou. Hlava je v prodloužení trupu [6].

5.1.5.4 Svis střemhlav

Je statická poloha prováděná ze svisu vznesmo. V této poloze je důležité držet tělo naprosto zpevněné. Paty, pánev a ramena byly ve stejné přímce, kolmo k zemi. Paže jsou napjaté. Oči sledují špičky nohou, hlava se tedy nesmí dostat do záklonu [6].



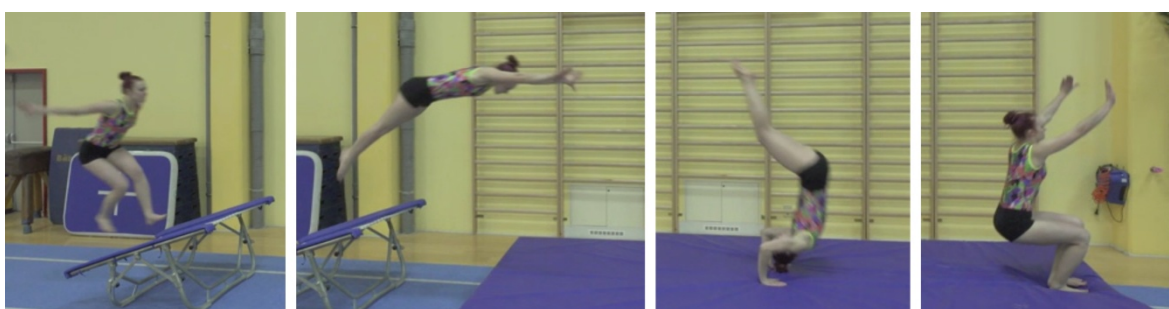
Obr. 33: Shyb, svis vznesmo, svis střemhlav
Zdroj: vlastní, 2017

5.1.6 Malá trampolína

Na malé trampolíně se v rámci předmětu Gymnastika 2 předvádí pouze jeden prvek a to kotoul letmo z rozběhu. Dopadovou plochu tvoří silné měkké žíněny (duchny). Základní technika kotoulu letmo je stejná jako u kotoulu vpřed, proto si v této podkapitole zmíníme pouze body, které se od kotoulu vpřed skrčmo liší, nebo jsou přidány.

5.1.6.1 Kotoul letmo

Náskok na trampolínu je prováděn podobně jako na odrazový můstek, tedy z jedné nohy na obě. Správnému provedení kotoulu letmo předchází rychlý rozběh, který umožňuje provést adekvátní letovou fázi. Po odraze musí cvičenka udržet tělo zpevněné, nohy dopnuté a paže musí být celou dobu ve vzpažení. Do vzpažení se paže dostávají při náskoku na trampolínu. Dále je důležité rukama dohmátnout co nejdále od místa odrazu a v okamžiku dohmatu musí být ruce zpevněné tak, aby cvičenka dokázala ztlumit dopad a bezpečně se sbalit do kotoulu. Dále je technika totožná s kotoulem vpřed [6].



Obr. 34: Kotoul letmo

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- dohmat moc blízko odrazu, v některých případech téměř odstraňuje důležitou letovou fázi;
- špatně provedené sbalení, pokud cvičenka sbalí kotoul příliš pozdě, dochází po dohmatu rukama k přerušení pohybu a následnému pádu na záda;
- uvolněné tělo.

5.2 Gymnastika 3

Je navazující předmět k předmětu Gymnastika 2. Jeho obsahem jsou pokročilejší cvičební tvary ze sportovní gymnastiky prováděné na náradí.

5.2.1 Přeskok

Jako přeskokové nářadí se v předmětu Gymnastika 3 (GYM 3) používá přeskokový stůl. Předváděný cvičební tvar je náskok do stoje na rukou – odrazem pád do lehu na zádech. Za stolem jsou vyskládány měkké žíněnky do výše stolu.

5.2.1.1 Náskok do stoje na rukou

Náskok do stoje na rukou – odrazem pád do lehu na zádech je průpravným cvičením pro přemet vpřed přes nářadí. Po jeho zvládnutí je cvičenka schopna provést celý přemet vpřed.

Stěžejním předpokladem pro správně provedený náskok do stoje na rukou a následný pád do lehu na zádech přes přeskokové nářadí je rychlý rozběh, správný náskok na můstek a zpevněné tělo. Celá podoba skoku je s největší částí ovlivněna bezprostředně náskokem na můstek. Při výskoku z můstku cvičenka vede paže ze zapažení do předpažení povýš a vytahuje celý skok směrem šikmo vzhůru. Současně musí ihned po odrazu z můstku zatlačit paty za sebe, aby zahájila přetáčivý pohyb, ovšem musí udržet tělo pevné a neprohnuté. Skok nesmí směřovat příliš do výšky, aby cvičenka nedopadala rukama na plochu stolu z výšky, ale nesmí jít ani přímo do stolu. V okamžiku, kdy přijdou ruce do kontaktu s vrchní deskou stolu, provádí cvičenka odraz, který musí vycházet z ramen. Po odrazu z ramen, už cvičenka jen drží tělo zpevněné ruce ve vzpažení a hlavu v prodloužení. Po celou dobu skoku se očima dívá na stůl, tělo musí být zpevněné, nesmí dojít k pronutí, ani vysazení (Křištofič, 2008).



Obr. 35: Náskok do stoje na rukou - odrazem pád do lehu na zádech
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- vysazení v první fázi, je způsobeno pomalým, nebo nedostatečným tlakem do pat při odraz z můstku, často způsobuje, že se cvičenka ve chvíli kdy má procházet stojkou na přeskokovém stole, švihne a následně se prohne v zádech;
- předsunutí ramen vpřed a záklon hlavy, tyto dvě chyby jdou ruku v ruce, dochází k nim, když cvičenka v momentě náskoku na stůl zakloní hlavu a vykloní ramena vpřed, tato chyba opět způsobuje prohnutí v zádech a celkově je toto provedení přemetu nesprávné;
- pokrčené paže, pokrčení, nebo skrčení paží brání v provedení správného odrazu z ramen, který je stěžejní pro druhou (letovou) fázi skoku;
- prohnutí v zádech, pokud se cvičenka prohne v zádech, celkově brzdí celý skok a zkracuje letovou fázi.

5.2.2 Hrazda

Stejně jako v Gymnastice 2 se cvičí na hrazdě dosažné ve výšce po čelo. Sestava obsahuje pouze tři prvky, které musí být plynule navázány. Jedná se o výmyk tahem, toč vzad a podmet.

5.2.2.1 Výmyk tahem

Výmyk je zařazen do sestavy v předmětu GYM 2. V předmětu GYM 3 se však provádí tahem. Techniky obou výmyků se od sebe liší. Tato kapitola se věnuje provedení výmyku tahem.

Výmyk tahem se provádí snožmo a bez odrazu, proto vyžaduje jistou úroveň síly horních končetin a břišních svalů. Výchozí polohou je shyb stojmo. Cvičenka je se už od začátku pohybu musí aktivně přitahovat pažemi a současně zvedat nohy ze země a vést je podél žerdi nejprve směrem vzhůru a poté přes hrazdu. Odtud už je cvik naprosto totožný s výmykem odrazem jednož [6].



Obr. 36: Výmyk tahem
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

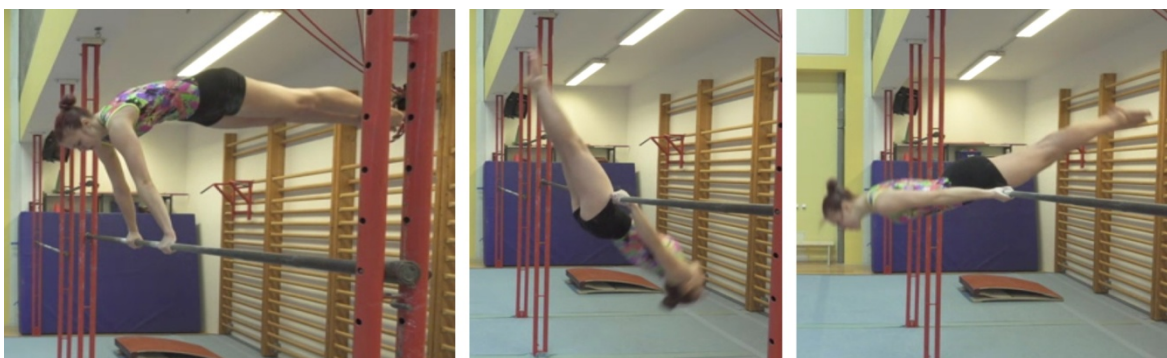
- pomalé zvednutí nohou, některým cvičencům dělá problém zvednout nohy z podložky dostatečně rychle na to, aby je posléze byly schopni silou dotáhnout do požadované polohy;
- nohy daleko od hrazdy, někdy dochází k situaci, kdy cvičenka dolní končetiny správně zvedne, ale nedotáhne je a přímo k žerdi, poté je celý cvik mnohonásobně náročnější, co se síly týče.

5.2.2.2 Toč vzad

Toč vzad se provádí z výchozí polohy vzporu. Po odkmihu se tělo otáčí kolem hrazdy, zády ke směru pohybu zpět do polohy vzporu (Křištofič, 2008).

Ve vzporu cvičenka nejprve přednoží, nalehne na žerď a aktivním zanožením provede odkmih. Během odkmihu musí být tělo cvičenky maximálně zpevněné a v oblasti hrudní páteře mírně nahrbené. Nikdy nesmí dojít k prohnutí. Hlava se nezaklání. Dále je důležité vytažení z ramen, která jsou přímo nad hrazdou, nebo mírně před a nemělo by docházet k pokrčení paží. Při dobře provedeném odkmihu by boky měly být ve výši ramen a výš.

Při zpětném pohybu boků k hrazdě (po provedení odkmihu) cvičenka započne rotaci, tím že přidá ramena k pohybu boků a nohou směrem vzad. Hlava je celou dobu v mírném předklonu a paže jsou napjaté. Tělo je maximálně zpevněné a nemělo by dojít ke změně úhlu v kyčlích. Po celou dobu provádění toče vzad je těžiště co nejvíce přiblížené k žerdi. Pohyb je zastaven aktivním napřímením a tlakem to pat proti směru pohybu (Křištofič, 2008).



Obr. 37: Toč vzad
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

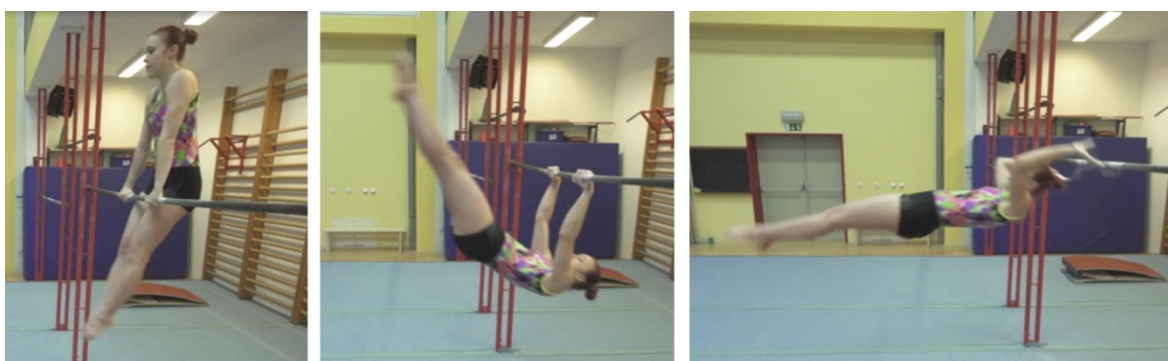
- záklon hlavy, cvičenka ztrácí přehled o průběhu celého pohybu;
- pokrčení paží, pokrčené paže v průběhu toče brzdí pohyb a vedou k dalším závažným chybám;

- předčasně začatý toč vzad, pokud je toč vzad zahájen dřív než se boky po odkmihu vrátí zpět k hrazdě, stává se pro cvičence mnohem obtížnější jej dokončit, může následovat pád;
- přednožení, je chyba prováděná ze strachu, kdy cvičenka v okamžiku, kdy by měl začít pohyb ramen vzad, přednoží (změní úhel v kyčlích) a až poté padá zády, takto provedený toč vzad, není správný, tato chyba se často objevuje s chybou krčení paží.

5.2.2.3 Podmet

Podmet jsme již zmiňovali v kapitole Gymnastika 2, ovšem podmet prováděný ze vzporu se mírně liší. V zápočtové sestavě je podmet plynule navázaný na toč vzad.

Samotný podmet se provádí ze vzporu na hrazdě. Jeho začátek je technicky totožný s točem vzad, avšak provádí se bez odkmihu. Cvičenka se ve vzporu vytáhne z ramen, zpevní tělo a započne pád vzad. Hlava je v mírném předklonu. Nesmí dojít k přednožení. Po zahájení pádu cvičenka pomalu oddaluje boky od hrazdy, trčí nohy šikmo vzhůru a napjatými pažemi se oddaluje od hrazdy. V letové fázi je tělo stále zpevněné, neprohnuté v zádech a ruce jsou ve vzpažení (Křištofič, 2008).



Obr. 38: Podmet
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- záklon hlavy,
- přednožení v počáteční fázi,

- pokrčení paží,
- prohnutí v zádech,
- předklon hlavy v letové fázi.

5.2.3 Kladina

Kladina je vysoká 120 cm od země a pod ní jsou umístěny žíněnky maximálně 10 cm vysoké. Cvičenky předvádí předem předepsanou sestavu. Z kategorie „gymnastický skok“ si opět mohou zvolit libovolný skok, jehož provedení je jim nejpříjemnější.

5.2.3.1 *Náskok do vzporu dřepmo*

K náskoku je povoleno použít odrazový můstek. Provedení náskoku je totožné jako na nízké kladině. Jediným rozdílem je, že pro jeho provedení na kladině (120 cm) je nutné zvednou boky výš, než tomu bylo na kladině nízké a tudíž celý náskok vyžaduje o něco vyšší sílu pletence ramenního, aby nedocházelo k přepadnutí (Svatoň, Zámostná, 1985).

5.2.3.2 *Skok skrčmo přednožný levou/pravou*

Skok skrčmo přednožný levou/pravou se slangově nazývá „jánošík“. Při správném provedení je přednožená noha propnutá, ve výšce vodorovně s podlahou. Skrčená noha směřuje patou co nejbližší k hýždím tak, jako by byla v poloze kleku sedmo. Mezi kolena by neměla být mezera. Trup se po odraze pohybuje směrem do předklonu a v závěrečné fázi se opět vrací zpět do vzpřímené polohy [6].



Obr. 39: Skok skrčmo přednožný levou

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- zakopnutí skrčené nohy, kdy koleno nesměruje vpřed, ale k zemi;
- vychýlení boků, na kladině často způsobuje pád;
- nedostatečné přednožení napjaté nohy.

5.2.3.3 Přemet stranou

Přemet stranou nikdy neprovádíme na kladině, pokud jej cvičenka plně neovládá na zemi. Technické provedení je totožné s provedením na akrobacii viz strana 52. Rozdíl je pouze v konečné poloze prvku. Na kladině přemet stranou dokončujeme vždy čelem k místu odrazu. Důvodem je, aby měla cvičenka možnost zrakové kontroly, kterým je konec kladiny, při dokončování prvku (Zítko, 2005).



Obr. 40: Přemet stranou na kladině

Zdroj: vlastní, 2017

5.2.3.4 Celý obrat jednož

Jedná se o obrat o 180°. Cvičenka začíná obrat vykročením na špičku (do výponu) nohy, na které bude prováděn obrat. Švihovou nohu přesouvá ze zanožení do přednožení skrčmo, čímž udává impuls k otáčení. Rotaci napomáhá i práce paží. V průběhu obratu je tělo zpevněné a těžiště těla je nad místem opory. Rotace je ukončena pohybem paží a výkrokem švihové nohy. Pohyb musí být zastaven na stojné noze a až poté dokončen vykročením před na nohu švihovou. Nemělo by docházet k předklonu hlavy (Zítko, 2005).



Obr. 41: Celý obrat jednož
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- prohnutí v zádech, způsobuje, že pokrčená noha v konečné části pohybu nevykročí vpřed ale vzad;
- předklon trupu a předklon hlavy, žene celý pohyb vpřed a brání dokončení pohybu na stojné noze, na kladině často způsobuje pád;
- neudržení výponu, znamená, že cvičenka spustí stojnou nohu na celé chodidlo dříve než dokončí celý obrat.

5.2.3.5 Seskok – Rondát

Neboli přemet stranou s obratem o 90° a doskokem snožmo (Apelt, 1989). Technice rondátu se budeme blíže věnovat v podkapitole kapitole Akrobacie, viz strana 73. Na kladině je tedy stěžejní jeho správná technika a odraz z ramen, který je proveden těsně po průchodu těžiště těla nad koncem kladiny. Dále je důležitý doskok, po kterém by cvičenka, na rozdíl od rondou na akrobacii, měla zůstat stát bez jakéhokoli poskoku (Zítka, 2005).



Obr. 42: Seskok – rondát
Zdroj: vlastní, 2017

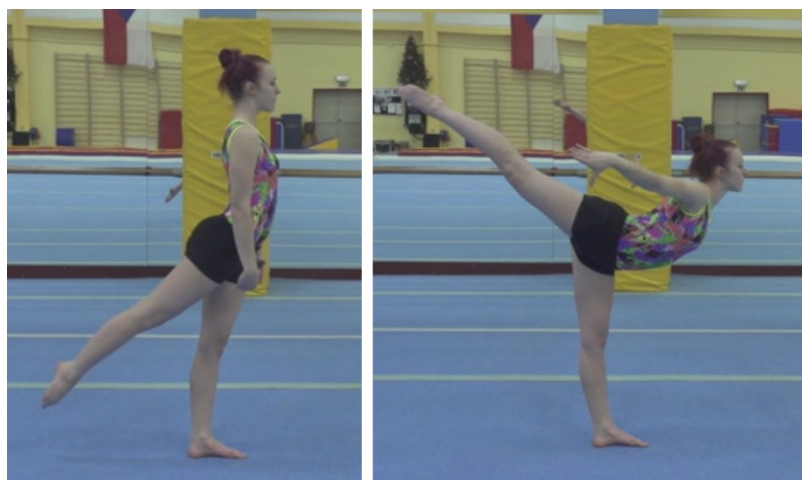
5.2.4 Akrobacie

Sestava na akrobacii v předmětu Gymnastika 3 je částečně shodná se sestavou z předmětu Gymnastika 2, proto se v této kapitole budeme věnovat pouze cvičebním tvarům, které se v sestavách liší.

5.2.4.1 Váha předklonmo

Váha předklonmo je rovnovážná poloha, do které se cvičenka dostává z polohy stoje zánožného libovolnou nohou. Do požadované polohy se dostáváme nejprve aktivním zanožením do maximálního možného rozsahu a až posléze dochází k předklonu trupu.

Stojná noha je po celou dobu napjatá. Při správném provedení by z čelního pohledu měla být vidět pata zanožené nohy nad hlavou cvičenky (Zítko, 2005).



Obr. 43: Váha předklonmo
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- pokrčení stojné nohy;
- nedostatečné zanožení;
- přílišný předklon trupu, předklon je přehnaný, pokud je trup pod úrovní přímky, kdy by bylo vodorovně s podlahou.

5.2.4.2 Skok přednožmo střížný

Skok střížný přednožmo, je také označován jako nůžkový skok, nebo slangově „nůžky“. Tento skok se provádí odrazem jednož. Výchozí polohou je stoj přednožný libovolnou nohou, ruce jsou po celou dobu skoku v upažení. Nakročením a následným odrazem přednožené nohy cvičenka vyšvihne stojnou nohu v co největším rozsahu před sebe a následně vyšvihne i nohu odrazovou. V průběhu letu se obě nohy vymění. Doskok je proveden na nohu, která byla ve výchozí poloze stojnou nohou. Horní polovina těla je po celou dobu zpevněná (Svatoň, Zámostná, 1985).



Obr. 44: Skok přednožmo střížný
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- záklon trupu, někdy žene celý skok zpět;
- předklon trupu, často se projevuje jako shrbení;
- malý rozsah pohybu;
- nedostatečný odraz, vede k nízké letové fázi.

5.2.4.3 Skok přednožmo skrčmo střížný

Skok střížný přednožmo skrčmo je slangově označován jako „čertík“. Stejně jako nůžkový skok, patří „čertík“ do skupiny skoků prováděných jednož. Tyto dva skoky jsou technicky téměř totožné, až na rozdíl, že skok střížný přednožmo skrčmo se provádí přednožením skrčmo (Svatoň, Zámostná, 1985).



Obr. 45: Skok přednožmo skrčmo střížný
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chybou je

- zakopávání nohou k hýždím, po odraze musí kolena směřovat k hrudi.

5.2.4.4 Dvojný obrat jednož

Dvojným obrat jednož znamená obrat o 360°. Základ obratu jednož už jsme zmiňovali v kapitole Celý obrat jednož viz strana 66. Technické provedení je totožné, pouze u celého obratu musí cvičenka zvládnout všechny náležitosti jako zpevněné tělo a výpon udržet po delší dobu (Zítko, 2005).



Obr. 46: Dvojný obrat jednož
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- prohnutí v zádech, způsobuje, že pokrčená noha v konečné části pohybu nevykročí vpřed ale vzad;
- předklon trupu a předklon hlavy, žene celý pohyb vpřed a brání dokončení pohybu na stojné noze, na kladině často způsobuje pád;
- neudržení výponu, znamená, že cvičenka spustí stojnou nohu na celé chodidlo dříve než dokončí celý obrat.

5.2.4.5 *Přímý skok*

Přímý skok je skok prováděný odrazem snožmo. Při správném provedení musí být odraz proveden ze špiček. Ruce jsou současně s odrazem ze zapažení do vzpažení a tělo musí být v toporné pozici. Hýždě jsou zpevněné, bedra neprohnutá a trup se nevychyluje na žádnou stranu (Zítko, 2005).



Obr. 47: Přímý skok

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- prohnutí v zádech,
- odraz není provedený ze špiček.

5.2.4.6 *Skok přednožmo střížný s obratem o 180°*

Skok střížný s obratem o 180° známý spíše jako kadetový skok je skok prováděný odrazem jednonož. Skok se provádí odrazem pravé/levé s doskokem na levou/pravou (švihovou nohu) po obratu. Při odraze jde švihová noha do přednožení a následně je proveden obrat. K výměně nohou (stříhu) dochází až po dokončení obratu a následuje bočné roznožení švihovou nohou vpřed, odrazová noha v zanožení. Roznožení po výměně nohou by mělo dosahovat 160° a více. Doskok je prováděn na švihovou nohu, odrazová noha je v okamžiku doskoku ve vysokém zanožení [6].



Obr. 48: "Kadetový skok"
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- předklon trupu při doskoku, způsobuje ztrátu rovnováhy v závěrečné fázi skoku,
- nedokončený odraz, pokud cvičenka uspěchá počátek rotace, sníží letovou fázi skoku, která vede k nedostatečnému roznožení po výměně nohou a nečistému doskoku,
- nedostatečné roznožení po výměně nohou.

5.2.4.7 Přemet vpřed

Přemet vpřed patří do skupiny převratových akrobatických prvků (Zítko, 1998). Přemet vpřed je možné provádět ze stoje, nebo z přemetového poskoku odrazem jednož. Při provádění z místa pohyb začíná vzpažením a následným předklonem trupu. Ruce by měly být na podložku položeny co nejdál od místa odrazu, ale tak, aby nedošlo k naskočení na ruce. Těsně před tím, než tělo projde polohou stoje na ruce, provádí cvičenka odraz z paží. Švihová noha pokračuje v pohybu (zanožení). Doskok lze provádět jednož i snožmo. Pokud je doskok prováděn snožmo musí být proveden do výponu. Je důležité, aby se oči po celou dobu dívaly na prsty rukou, paže byly stále ve vzpažení, hlava byla mírně v záklonu a hrudní páteř by měla být mírně prohnutá (Zítko, 1998).



Obr. 49: Přemet vpřed
Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- naskočení na ruce;
- pokrčení paží při odrazu, přemet ztrácí letovou fázi
- neprojití stojkou, někteří cvičenci se spěchají na odraz z ramen, a proto v momentě kdy by tělo mělo projít stojkou, se již tělem snaží napřímit;
- brzy zvednuté paže, někteří cvičenci se místo odrazu snaží paže zvednout, ty se poté dostávají to předpažení a následuje pád;
- předklon hlavy, při předklonu hlavy nikdy nelze řádně provést doskok.

5.2.4.8 Rondát

Správně nazývaný přemet stranou s obratem o 90° s doskokem snožmo (Appelt, 1989). Základem pro správně zvládnutý rondát je přemet stranou. Prvek začínám buď z výkroku, nebo po přemetovém poskoku. Tento cvičební tvar začíná stejně jako na přemet stranou, kdy ruka bližší k odrazové noze se pokládá na přímou osu s místem odrazu a současně probíhá zanožení švihové nohy. Druhá ruka je pokládána odděleně mimo osu odrazu, a to tak, aby prsty směřovaly téměř k místu odrazu. Po položení obou rukou na podložku dochází k odrazu z paží a následnému obratu o 90°. Cvičenka musí udržet tělo zpevněné a vyvarovat se tak zvanému skopnutí (prudká změna úhlu mezi trupem a dolními končetinami). Doskok je prováděn přes špičky, tak aby pohyb nebyl ukončen dopadem nohou na podložku, ale výskokem, který vychází z energie rondátu (Zítka, 2006).



Obr. 50: Rondát
Zdroj: Vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- naskočení na ruce;
- pokrčení paží při odraze, brání provedení pořádného odrazu;
- prohnutí v zádech, krátí žádanou letovou fázi, ve které dochází k napřímení těla;
- skopnutí, většinou vede k dopadu na celá chodidla a cvičenka se nedokáže odrazit od podložky;
- doskok na celá chodidla.

5.2.5 Velká trampolína

Velká trampolína doplňuje čtyři základní ženská gymnastická nářadí v předmětu Gymnastika 3. Jejím obsahem je pouze jeden cvičební tvar, který lze použít i jako alternativní závěr sestavy na akrobacii.

5.2.5.1 *Salto vpřed*

Provedení salta vpřed na trampolíně je velmi podobné jeho provedení na prostných. Před provedením odrazu musí nohy směřovat mírně vpřed. Samotný odraz musí být proveden ze špiček a trup při něm musí směřovat mírně vpřed. Odraz musí být vedený co

nejvíce vzhůru a samotné sbalení nesmí být zahájeno příliš brzy. Při odraze se oči dívají vzhůru, aby nedošlo k předklonu hlavy. Jakmile je odraz dokončený začíná fáze balení. Při balení se trup snaží co nejvíce přiblížit kolenům, ale paty ve stejném okamžiku míří k hýždím. Samotný pohyb je ukončený včasným rozbalením (Zítko, 1998).



Obr. 51: Salto vpřed

Zdroj: vlastní, 2017

Nejčastější chyby:

- předklon hlavy při odraze, svádí cvičence vést odraz před sebe nikoli vzhůru;
- odraz směřuje dopředu, salto není dostatečně vysoké;
- nedokončený odraz/brzké sbalení, snižuje výšku salta a cvičenka se tak okrádá o čas, kdy může salto patřičně sbalit a poté bezpečně rozbalit;
- kolena míří při sbalení k hrudníku, jedná se o protipohyb, který zpomaluje rotaci;
- pozdě provedené rozbalení, salto je přetočené a cvičenka často padá vpřed.

5.2.6 Prostná na hudbu

Jako jeden ze zápočtových požadavků je vytvoření gymnastické sestavy na hudbu (pouze instrumentální), která se cvičí na čtverci o rozměrech 12x12 metrů. Její časové rozpětí musí být mezi 45-90 vteřinami, musí obsahovat všechny skladební požadavky, které jsou vyjmenovány v kapitole 5, viz strana 31. Cvičenka musí minimálně dvakrát projít délkou diagonály.

Při tvorbě sestavy na hudbu mají studentky možnost zvolit si libovolné prvky, které mohou přesahovat rámec obsahu předmětů GYM2 a GYM3. Tyto prvky musí splňovat dané požadavky viz kapitola 5. Mezi tyto prvky mohou patřit: přemet vzad zvolna, rychlý přemet vzad, salto vzad nebo stranou.

5.2.6.1 Přemet vzad zvolna

Přemet vzad zvolna vyžaduje značnou míru flexibility hrudní a bederní páteře. Výchozí polohou je stoj přednožit pravou (levou) vzpažit. V této poloze cvičenka nejprve zakloní hlavu, tak aby viděla prsty na ruku. Poté započne záklon v hrudní i bederní oblasti páteře a začne současně přednožovat přednoženou nohu. Paže vede do vzpažení, co nejvíce za uši a hlava musí být stále zakloněná. Aktivní přednožení (zvedání přednožené nohy) musí pokračovat až do doby, než se švihová noha dotkne podložky. Paže musí být pevné, vytažené z ramen. Záklon musí být proveden pomalu, tak aby nedošlo k naskočení na ruce [6].



Obr. 52: Přemet vzad zvolna
Zdroj: vlastní, 2017

Rychlý přemet vzad

Rychlý přemet vzad, neboli „flik“, je pokročilým akrobatickým prvkem prováděným směrem vzad. Výchozí polohou je podřep, předpažit povýš. V podřepu jsou kolena mírně pokrčená, záda jsou v horní části mírně nahnbená, hlava schovaná mezi rameny, paže v předpažení povýš. Hýždě se musí být nad podložkou za úrovní pat. Cvičenka zahájí posunem boků vzad (padání), kterému předchází připažení paží. V okamžiku, kdy má cvičenka pocit, že přepadne, odrazí se šikmo vzad z pokrčených nohou, prudce vzpaží a zakloní hlavu. Při kontaktu rukou s podložkou provést, musí být proveden aktivní odraz z paží. Po odrazu musí tělo zůstat zpevněné a mělo by dojít k postupnému napřímení trupu (Zítko, 1998, s. 37).

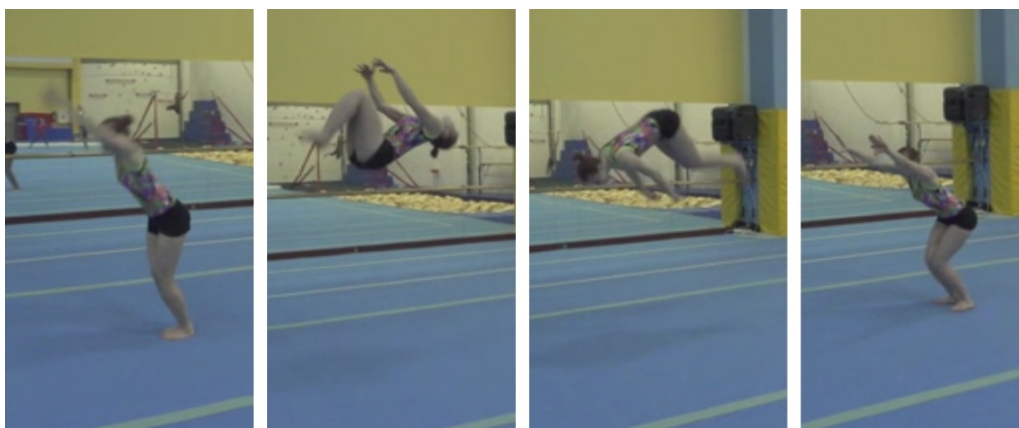


Obr. 53: Rychlý přemet vzad

Zdroj: vlastní, 2017

5.2.6.2 Salto vzad

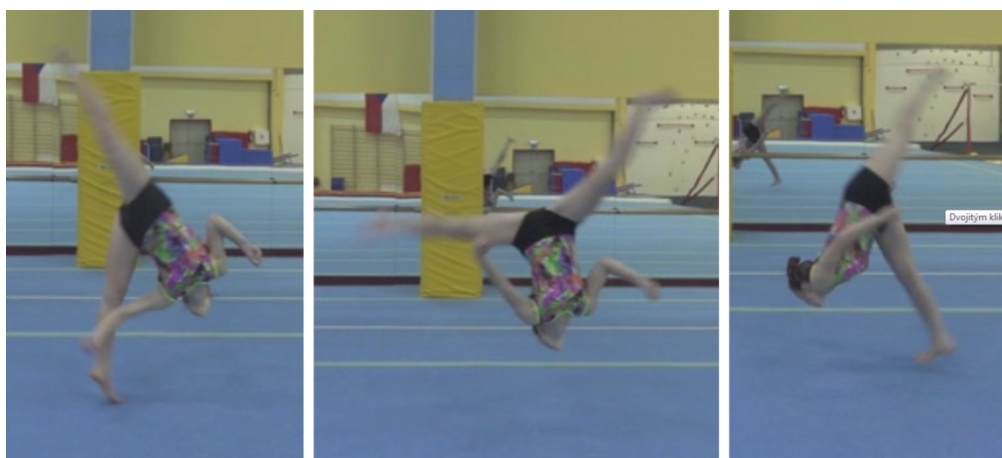
Salto vzad z místa provádíme z mírného podřepu, zapažit. Následuje odraz vedený ze špiček, který doplňuje aktivní vzpažení. Odraz musí směřovat vzhůru, nikoli šikmo vzad. Hlava musí zůstat v prodloužení trupu a mělo by dojít k maximálnímu vytažení z ramen. Po dokončení odrazu je nutné dostat kolena co nejbližší hrudníku a zahájit tím rotaci. Doskok je veden přes špičky na celá chodidla. Během celého cviku by nemělo dojít k prohnutí v zádech (Zítko, 1998).



Obr. 54: Salto vzad
Zdroj: vlastní, 2017

5.2.6.3 *Salto stranou „Arab“*

Salto stranou, slangově nazývané arab, provádíme v místa, nebo po přemetovém poskoku. Základem toho cvičebního tvaru je dobře zvládnutý přemet stranou. Nejdůležitějším krokem je správně provedený odraz, který musí vycházet ze špičky, přes dopnuté koleno. Se zahájením odrazu se cvičenka musí hluboce předklonit, tak aby se trupem co nejvíce přiblížil k odrazové noze a současně vede ruce ze vzpažení do zapažení. Švihová noha vede švih až do momentu, kdy pevně stojí na zemi. Během celého prvku nechává cvičenka roznoženo. Ve druhé fázi by mělo dojít k postupnému napřimení těla, aby prvek nebyl dokončen v předklonu. Nejčastější chybou bývá uspěchaný odraz (Zítko, 1998).



Obr. 55: "Arab"
Zdroj: vlastní, 2017

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit multimediální materiál ve formě DVD, které obsahuje zápočtové požadavky ze sportovní gymnastiky na katedře tělesné výchovy na Technické univerzitě v Liberci. DVD může být rovněž vhodné jako didaktická pomůcka, jak pro učitele a začínající trenéry gymnastiky tak i pro studenty tělesné výchovy.

Cvičební tvary do této práce byly vybrány na základě sylabu pro předmět Gymnastika 2 a Gymnastika 3, které jsou stěžejními předměty pro studijní obor „Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání“ na TUL.

Výběr záznamové techniky byl plně přenechán kameramanovi Janu Chocovi, pod jehož dohledem probíhalo i celé natáčení. Výběr vhodného místa pro natáčení nebyl v Liberci problém, jelikož součástí místního Sport parku je i specializovaná gymnastická hala, jejíž vedení ochotně poskytlo prostor pro natáčení. K celkovému výsledku, co se DVD týče, velmi pozitivně přispěl fakt, že vybrané demonstrátorky cvičí gymnastiku již od dětství a mají k tomuto sportu velmi kladný vztah.

Celkové zpracování a podoba vytvořeného DVD je ideální pomůckou pro studenty tělesné výchovy, kteří tápou na poli gymnastiky, rovněž pro učitele a v neposlední řadě pro (začínající) trenéry gymnastiky, kteří v tomto DVD mohou najít chyby, které doposud nebyli schopni identifikovat u svých svěřenců.

Vzhledem k celkovému výsledku můžeme cíl práce považovat za splněný.

Seznam použité literatury

1. APPELT, Karel, Draha HORÁKOVÁ a Luboš NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 8070330112.
2. FARANA, Roman. *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-985-8.
3. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nářad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská, 2008.
4. NITKA, Jan. *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 807067234X.
5. PETR, O., SVATOŇ V., ZÁMOSTNÁ A. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., Praha 1, 1985.
6. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
7. TŮMA, Zdeněk, Miroslav ZÍTKO a Miroslav LIBRA. *Kapitoly o gymnastice (I.)*. Praha: Česká obec sokolská, 2004. ISBN 8086402134
8. ZÍTKO, Miroslav. *Akrobacie*. [1. vyd.]. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-0-4.
9. ZÍTKO, Miroslav. aj. *Všeobecná gymnastika*. [4. vyd.] Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. ISBN 80-865-8608-1

Internetové zdroje

1. Česká asociace Sport pro všechny: Komise všeobecné gymnastiky. *Česká asociace Sport pro všechny* [online]. Česká Republika, 2017 [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-vseobecne-gymnastiky/dokumenty-komise/>
2. Fakulta sportovních studií: Studijní plány. *Fakulta sportovních studií: Studijní plány*[<http://www.fsps.muni.cz/>]. Brno: FSPS MUNI, 2017 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/>
3. Fédération Internationale de Gymnastique: Apparatus Norms. *Fédération Internationale de Gymnastique: Apparatus Norms* [<http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/>]. France: FIG, 2017 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf>

4. NTC.pdf: *Základy názvosloví. NTC.pdf: Základy názvosloví* [<http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/>]. Plzeň: NTC ZCU, 2015 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf>
5. PF JU - Katedra tělesné výchovy a sportu: *Zápočtové požadavky z gymnastiky. PF JU - Katedra tělesné výchovy a sportu: Zápočtové požadavky z gymnastiky* [online]. České Budějovice: FP JU, 2017 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: https://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/bago-zapoctove_pozadavky.phtml
6. Sportovní gymnastika: *Metodika nácviku základních gymnastických prvků pro učitele tělesné výchovy a začínající trenéry. Sportovní gymnastika: Metodika nácviku základních gymnastických prvků pro učitele tělesné výchovy a začínající trenéry* [<http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/>]. České Budějovice: FP JU, 2016 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/>
7. Univerzita Hradec Králové: *Katedra tělesné výchovy. Univerzita Hradec Králové: Katedra tělesné výchovy* [<http://www.fsps.muni.cz/>]. Hradec Králové: FP UHK, 2017 [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/cs-CZ/PDF/Katedry/Katedra-telesne-vychovy-a-sportu#UHK-Article>

