



Využití netradičních prostředků v hodinách tělesné výchovy pro zatraktivnění výuky gymnastiky

Diplomová práce

Studijní program: N0114A300076 Učitelství pro 2. stupeň základních škol
Studijní obory: Tělesná výchova
Zeměpis
Autor práce: **Bc. Petr Popelínský**
Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Využití netradičních prostředků v hodinách tělesné výchovy pro zatraktivnění výuky gymnastiky

Jméno a příjmení: **Bc. Petr Popelínský**
Osobní číslo: P20000804
Studijní program: N0114A300076 Učitelství pro 2. stupeň základních škol
Specializace: Tělesná výchova
Zeměpis
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2021/2022**

Zásady pro vypracování:

Rešerše odborné literatury.

Anketní šetření s cílem zjistit, jak učitelé TV zefektivňují výuku gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Vytvoření metodického materiálu zaměřeného na užití prvků parkouru ve výuce gymnastiky.

Vytvoření závěrů a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština



Seznam odborné literatury:

HYBNER, M., TARAN, T., ZONYGA, T., 2017. *Parkour & freerunning*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0241-9.

POVOROZNYK, T., 2018. *Tary: příběh parkouristy*. Praha: XYZ. ISBN 978-80-7505-970-3.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. 2021 [online]. Praha: MŠMT.

Dostupné z: http://www.nuv.cz/file/4982_1_1/

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2013. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.

VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1284-5.

ZÍTKO, M., 2005. *Všeobecná gymnastika*. 4. vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny. ISBN 80-86586-08-1.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

3. října 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

30. června 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. července 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

10. července 2022

Bc. Petr Popelínský

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PhDr. Pavlíně Vrchovské, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za její trpělivost, zájem a čas, který strávila nad touto prací. Děkuji také mé rodině a přítelkyni za trpělivost, kterou se mnou měli při psaní této práce a jejich podporu během celého studia.

Anotace

Diplomová práce se zabývá zatraktivněním výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru. Teoretická část seznamuje se sportovní disciplínou parkour, jeho historií, bezpečností a propojením parkouru s gymnastikou. Dále s obsahem gymnastiky v rámci tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, s pohybovými schopnostmi a dovednostmi žáků staršího školního věku. Praktická část uvádí výsledky anketního šetření, jehož cílem bylo zjistit, jak učitelé 2. stupně základních škol zefektivňují hodiny gymnastiky. V rámci praktické části byl vytvořen metodický materiál obsahující zásobník parkourových prvků pro zatraktivnění výuky gymnastiky, který byl následně ověřován na žácích a jimi zpětně hodnocen.

Klíčová slova: gymnastika, gymnastická cvičení, parkour, metodický materiál, tělesná výchova

Annotatiton

The thesis explores how parkour features can be used to make learning gymnastics more attractive. The theoretical section of the thesis deals with parkour as a sports discipline, including its history, safety and the connection with gymnastics. The theoretical section also focuses on the gymnastics taught in PE classes at lower-secondary schools and the motor capabilities and skills of pupils aged 11 to 15. The practical section presents the results of a survey aimed to identify how lower-secondary school teachers make gymnastics classes more efficient. A methodical manual, created within the practical section, lists parkour elements that can be used to make learning gymnastics more attractive. The list of parkour elements was tested in classes with pupils, who also provided feedback.

Key words: gymnastics, gymnastic exercises, parkour, methodical manual, PE class

Obsah

Úvod	13
1 Cíle a úkoly práce.....	14
2 Parkour	15
2.1 Historie	15
2.2 Parkour v České republice	17
2.3 Organizace sdružující parkour	18
2.3.1 ČGF	18
2.3.2 ČAPk.....	18
2.4 Prostředí.....	19
2.5 Náradí a náčiní	20
2.6 Bezpečnost.....	20
2.7 Propojení gymnastiky a parkouru	20
3 Gymnastika.....	21
3.1 Gymnastika v rámci tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ.....	22
3.2 Akrobatická příprava	23
3.2.1 Podporová příprava	23
3.2.2 Zpevňovací příprava	23
3.2.3 Odrazová příprava.....	24
3.2.4 Doskoková příprava	24
3.2.5 Rotační příprava.....	25
3.2.6 Rovnovážná příprava	25
4 Pohybové schopnosti a dovednosti žáků staršího školního věku	26
4.1 Pohybové schopnosti	26
4.1.1 Silové schopnosti	26
4.1.2 Rychlostní schopnosti	26
4.1.3 Vytrvalostní schopnosti	27

4.1.4	Koordinační schopnosti (obratnostní).....	28
4.2	Pohybové dovednosti.....	28
5	Metodika práce.....	30
5.1	Anketní šetření pro učitele.....	30
5.1.1	Výsledky anketního šetření pro učitele.....	31
5.1.2	Závěry anketního šetření pro učitele.....	38
5.2	Anketní šetření pro žáky.....	39
5.2.1	Výsledky anketního šetření pro žáky.....	40
5.2.2	Závěrečné anketního šetření pro žáky.....	50
6	Metodický materiál.....	51
6.1	Parkourové prvky bez využití nářadí.....	51
6.1.1	Parkour Roll.....	52
6.1.2	Přemet stranou.....	53
6.1.3	Rondát.....	54
6.1.4	Precision.....	55
6.1.5	Wall Up.....	56
6.2	Parkourové prvky s využitím nářadí.....	57
6.2.1	Cat Balance.....	57
6.2.2	Turn Vault.....	58
6.2.3	Underbar.....	59
6.2.4	Dive Roll.....	60
6.2.5	Crane.....	61
6.2.6	Cat Leap.....	62
6.2.7	Tic Tac.....	63
6.2.8	Lazy Vault.....	64
6.2.9	Speed Vault.....	65
6.2.10	Kong Vault.....	66

6.2.11 Dash Vault	67
6.2.12 Kash Vault	68
6.3 Překážkové dráhy	69
Závěr	75
Literatura	78
Seznam příloh.....	81

Seznam obrázků

Obrázek 1: Raymond Belle.....	16
Obrázek 2: David Belle.....	17
Obrázek 3: Největší parkourové hřiště ČR v Praze	19
Obrázek 4: Graf 1 – Časová dotace gymnastiky (počet vyuč. hodin za školní rok).....	31
Obrázek 5: Graf 2 – Zařazování gymnastických cvičení do hodin TV	32
Obrázek 6: Graf 3 – Gymnastické nářadí	33
Obrázek 7: Graf 4 – Gymnastické náčiní.....	34
Obrázek 8: Graf 5 – Oblíbenost gymnastických cvičení žáky.....	35
Obrázek 9: Graf 6 – Využití soutěživé formy v gymnastice	36
Obrázek 10: Graf 7 – Oblíbenost gymnastiky při zařazení parkurových prvků.....	37
Obrázek 11: Graf 8 – Ochota zařazení parkurových prvků	38
Obrázek 12: Graf 9 – Pohlaví žáků.....	40
Obrázek 13: Graf 10 – Oblíbenost učiva u chlapců (před)	41
Obrázek 14: Graf 11 – Oblíbenost učiva u dívek (před).....	41
Obrázek 15: Graf 12 – Oblíbenost učiva u chlapců (po)	43
Obrázek 16: Graf 13 – Oblíbenost učiva u dívek (po).....	43
Obrázek 17: Graf 14 – Znalost parkouru (chlapci).....	45
Obrázek 18: Graf 15 – Znalost parkouru (dívký)	45
Obrázek 19: Graf 16 – Zapůsobení hodin na chlapce.....	47
Obrázek 20: Graf 17 – Zapůsobení hodin na dívky	47
Obrázek 21: Parkour Roll	52
Obrázek 22: Přemet stranou.....	53
Obrázek 23: Rondát	54
Obrázek 24: Precision	55
Obrázek 25: Wall Up	56
Obrázek 26: Cat Balance	57
Obrázek 27: Turn Vault	58
Obrázek 28: Underbar.....	59
Obrázek 29: Dive Roll	60
Obrázek 30: Crane	61
Obrázek 31: Cat Leap	62
Obrázek 32: Tic Tac	63

Obrázek 33: Lazy Vault	64
Obrázek 34: Speed Vault	65
Obrázek 35: Kong Vault	66
Obrázek 36: Dash Vault.....	67
Obrázek 37: Kash Vault.....	68
Obrázek 38: Překážková dráha 1	70
Obrázek 39: Překážková dráha 2	72

Seznam použitých zkratk

atd. – a tak dále

apod. – a podobně

CNS – centrální nervová soustava

č. – číslo

ČAPk – Česká asociace parkouru

ČGF – Česká gymnastická federace

ČR – Česká republika

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique (česky Mezinárodní gymnastická federace)

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

např. – například

RVP – rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

s. – strana

Sb. – sbírka zákonů

ŠVP – školní vzdělávací program

tzv. – takzvaný

ZŠ – základní škola

Úvod

Hlavním důvodem vzniku diplomové práce s tímto tématem je, že ke gymnastice mám velmi vřelý vztah, i když jsem ji nikdy neprovozoval na vrcholové úrovni. Gymnastika se často díky své všestrannosti označuje jako základ pro všechny ostatní sporty. Od svých 6 do 19 let jsem se věnoval Řecko-Římskému zápasu, kde bez potřebné gymnastické průpravy nebylo možné začít se samotnými technikami. Gymnastika je jedním ze základních stavebních kamenů tohoto sportu. Na základní škole jsem se během hodin tělesné výchovy neustále přesvědčoval o tom, jak je gymnastika důležitá. Zvládnutí gymnastických prvků pro mě nebyl problém a na tyto hodiny jsem se těšil. Ovšem někteří spolužáci měli z těchto hodin dlouho dopředu strach a hodiny gymnastiky protrpěli.

Na stejné škole v současné době učím tělesnou výchovu. Pozoruji, že strach z gymnastiky je v dnešní době u žáků ještě větší, pravděpodobně proto, že stále méně jich sportuje. Více než polovina žáků tráví svůj volný čas na sociálních sítích nebo herních konzolích. To se pak projevuje na jejich fyzické kondici, obratnosti, koordinaci pohybů, strachu atd. Někteří žáci se dokonce snaží hodinám gymnastiky vyhýbat z nejrůznějších příčin.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že v posledních letech začal být velmi populární mezi mladou generací parkour, který je atraktivní dokonce i pro žáky, kteří sportu příliš neholdují. Několik mých žáků se parkouru věnuje a pak na gymnastických hodinách excelují. Ostatní spolužáci k nim vzhlížejí a chtějí po nich stále ukazovat různé prvky. Proto jsem toho názoru, že když se výuka gymnastiky zatraktivní například prvky parkouru, které jsou zvládnutelné pro žáky základní školy, bude gymnastika mezi žáky oblíbená.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl provést anketní šetření s cílem zjistit, jak učitelé tělesné výchovy zefektivňují výuku gymnastiky ve školní tělesné výchově. Na základě těchto výsledků byl vytvořen metodický materiál, který se zaměřuje na zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru, a který může být vzorem jednak pro učitele tělesné výchovy, kteří z něj mohou čerpat inspirace pro tvorbu svých hodin, ale i pro širokou veřejnost.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu zaměřeného na zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru.

Pro splnění cíle práce byly stanoveny následující dílčí úkoly:

- Rešerše odborné literatury.
- Anketní šetření s cílem zjistit, jak učitelé TV zefektivňují výuku gymnastiky ve školní tělesné výchově.
- Vytvoření metodického materiálu zaměřeného na užití prvků parkouru ve výuce gymnastiky.
- Vytvoření závěrů a doporučení pro praxi.

2 Parkour

Parkour je sportovní disciplína, která usiluje o optimální poměr rychlosti, energetické úspornosti a bezpečnosti během pohybu člověka (traucera) z jednoho místa na druhé v různorodém prostředí. Je využíváno běhu, lezení, skoků a přeskoků, ale mohou být zahrnuty i další pohyby, které splňují výše zmíněná kritéria. Nedílnou součástí parkouru je stále se vyvíjející filosofie a systém tréninku, jež zajišťuje tělesný i duševní rozvoj traucerů (Hybner et al., 2017).

Jedna z nejznámějších definic parkouru je od jeho zakladatele Davida Belleho. Definuje parkour jako: „metodu tréninku, která nám umožňuje překonávat překážky v městském i přírodním terénu“ (Horák, [on-line], 2021)¹.

2.1 Historie

Základním stavebním kamenem parkouru je komplexní tělovýchovný systém tzv. přirozená metoda George Héberta. Hébert byl důstojník francouzského námořnictva, který měl možnost navštěvovat vzdálené části světa. Navštívil také místa, kde domorodci neustále žili v primitivní společnosti. Hébert si na první pohled všiml, že všichni domorodci byli ve výborné fyzické kondici. Ta vycházela z každodenního pohybu, který byl nezbytný pro jejich každodenní život: běh, skákání, přenášení, házení, lezení. Po návratu do Francie začal studovat pohyb a testoval své metody tréninku na desítkách vojáků. Věřil, že pohyb v přirozeném prostředí nebo jeho imitaci, rozvíjí člověka více než posilovny. V roce 1905 shrnul všechny principy cvičení do tzv. přirozené metody tréninku, která se podobá starověké myšlence kaloghatie, což je harmonický soulad těla i ducha.

Na Héberta navázal Raymond Belle, který se narodil v koloniálním Vietnamu. Válka o nezávislost Vietnamu ho však oddělila od rodiny a strýc ho později umístil do vojenského sirotčince v Da Latu. Zde byli z dětí vychováváni vojáci právě podle metody George Héberta. Jelikož se ocitl na nebezpečném místě, kde přežijí jen ti nejsilnější, tak začal trénovat tvrději než ostatní. Po nocích utíkal ze sirotčince, běhal po lese, lezl po stromech, skákal, balancoval a zdolával překážkovou dráhu. Po porážce francouzské armády se přestěhoval do Paříže a poté dokončil svůj vojenský výcvik. Nezůstal v armádě, ale přidal se k pařížským hasičům, kde svoje zkušenosti a schopnosti dokázal využít na pomoc druhým. V roce 1975, již jako seržant, Belle opustil hasičský sbor. Byl inspirací pro mnoho mladých lidí, hasičů, ale i pro svého syna Davida Bella.



Obrázek 1: Raymond Belle Zdroj: www.stuntharness.com²

David Belle byl vychováván na venkově v Normandii jeho dědečkem, který byl bývalý velitel pařížských vojenských hasičů. Ten ho seznámil s principy Hébertismu. Díky tomuto prostředí, ve kterém vyrůstal, se věnoval od dětství sportům jako je atletika, gymnastika, lezení a bojová umění. Aby se mohl plně věnovat své vášni, kterou byl sport a pohyb, tak v 15 letech opustil školu. Byl posedlý tréninkem, kde překonával jakékoliv překážky a omezení. Tím zdokonaloval své pohybové dovednosti. Po přestěhování do Lilles našel přátele s podobnou vášní. S nimi později založil skupinu Yamakasi, s níž zformovali novou pohybovou disciplínu (Povoroznyk, 2018).

Skupina Yamakasi se dostala do povědomí veřejnosti v roce 1997, kdy se Davidův bratr ukázal v televizní show. Skupinu tvořilo devět členů, kdy každý člen obohatil trénink o prvky tréninku jiného sportu. Proto můžeme v parkouru vidět prvky z bojových sportů, akrobacie a mnoho dalších. Rozdílné pojetí parkouru však vedlo k neshodám, a proto se David i další z týmu rozhodli ze skupiny odejít (Gerling et al., 2013).



Obrázek 2: David Belle Zdroj: www.vg247.com³

2.2 Parkour v České republice

Parkour se objevil v České republice poprvé v Praze, Jihlavě, Hodoníně a ve Zlíně, kdy poslední jmenované město se považuje za kolébku tohoto sportu u nás. Stalo se tak na počátku 21. století, kdy se skupina chlapců ze Zlína inspirovala filmem Yamakasi a dokumentem Jump London a začali nacvičovat, co viděli. V té době založili první parkourovou skupinu na území České republiky se jménem Str3aks. Poprvé se tato skupina představila roku 2005 v reportáži pro pořad České televize Off-Off. Odvysílaná reportáž odstartovala šíření parkouru po České republice. Proto se oficiálně považuje za počátek parkouru v České republice právě rok 2005. Ve stejném roce se na internetové stránce hodonínského parkouru ohlásil První celorepublikový parkour jam, což je setkání všech parkourových příznivců v zemi na jednom místě, a to v Brně. Parkour se začal postupně šířit i do dalších měst a vesnic v České republice. Stále však bylo těžké sehnat informace o parkouru, proto 24. května 2006 Martin Szolár spustil internetovou stránku parkour.cz. Na stránce spolupracovalo mnoho parkouristů se společným cílem, vytvoření platformy, kde každý začátečník i pokročilý nalezne vše o správné technice parkouru. Po objevení YouTube vzrostl několikanásobně počet lidí zájímavých se o parkour. Během několika měsíců se na YouTube objevila videa s návody na správné provedení technik. Díky popularitě parkouru na YouTube parkour pronikl mezi širší veřejnost, kde dokonce ostravští parkouristi získali sponzory na pronájem sportovní haly i ubytovací prostory na konání akce s názvem Meeting s Davidem

Bellem. David Belle však bohužel nepřijel. Naštěstí přijeli zástupci PAWA Poland, kteří se ujali naplno celodenní akce. Bylo to pro mnohé účastníky úplně první setkání s parkourovým tréninkem. Během jediného dne se tak na našem území změnila podstata parkourového tréninku. Od klasického skákání a nácviku technik se přešlo na kondiční posilování v městském prostředí. Tento přerod byl pro již déle trénující parkouristy velký problém. Mnoho z nich proti této myšlence vystoupilo, avšak byli v menšině. Roky 2006 a 2007 byly tedy významné tím, že se parkouru začalo věnovat mnoho nových příznivců, ale zároveň v této době hodně zkušených parkouristů definitivně skončilo. Během času začali postupně zkušení parkouristi opouštět tehdy existující parkourové skupiny a nahradili je otevřenými tréninkovými skupinami. Skupinu vedl vždy zkušený parkourista, ale bylo místo i pro hosty z jiných sportů, kteří předávali své zkušenosti dál. Díky tomu se v roce 2008 dostala k parkouru většina těch, kteří parkour dělají dnes na špičkové úrovni (Povoroznyk, 2008).

2.3 Organizace sdružující parkour

V České republice jsou tři organizace (FIG, ČGF, ČAPk), které jsou kompetentní řídit a organizovat aktivity spojené s parkourem. Jejich úkolem je vzdělávat trenéry a rozhodčí, ale také zabezpečovat a propagovat tento nový gymnastický sport (Vašurová, [on-line], 2020)⁴.

2.3.1 ČGF

Česká gymnastická federace (ČGF) je v České republice řídicím sdružením všech gymnastických sportů, kde pod ní patří sportovní gymnastika mužů a žen, moderní gymnastika žen, akrobatická gymnastika, všeobecná gymnastika, gymnastický aerobik, skoky na trampolíně, teamgym a parkour.

Parkour byl oficiálně uznán gymnastickým sportem v roce 2018 v Baku. Pozdějším hlasováním byl parkour v roce 2019 přijat pod Českou gymnastickou federaci. Díky tomu také vznikla první komise parkouru v České republice (ČGF, [on-line], 2018)⁵.

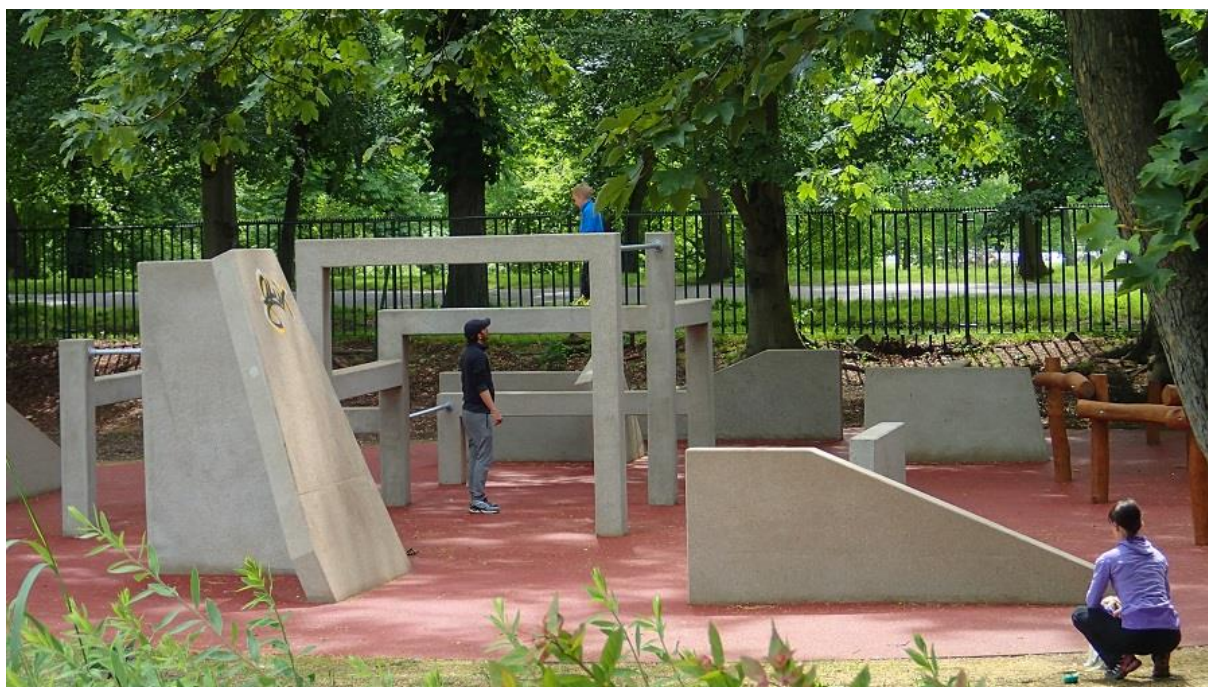
2.3.2 ČAPk

Česká asociace parkouru (ČAPk) dříve známá pod zkratkou ČAP vznikla v roce 2015. V roce 2020 byla odhlasována již zmíněná změna zkratky na ČAPk. Bylo tomu tak z důvodu celosvětového používání zkratky Pk pro parkour.

Členové asociace jsou zároveň zástupci parkourové komunity, kteří v České republice stáli u zrodu parkouru a v současné době jsou provozovateli jedněch z největších parkurových středisek pro trénink dětí a veřejnosti. Parkurová komunita se v začátcích snažila udržet parkour mimo soutěžní sféru, tato asociace však vznikla již v době, kdy se v zahraničí konaly soutěže ve světovém měřítku. Asociace nijak nebojuje proti gymnastické federaci ani se nesnaží, aby byl parkour vyřazen ze sportovních odvětví, přijmula tedy nevyhnutelný vývoj parkouru. Snaží se sdružovat jednotlivé kluby na území České republiky, sdílet mezi sebou zkušenosti s tréninkem, propagovat činnost a snaží se, aby byla zachována původní filosofie parkouru (ČAPk, [on-line], 2020)⁶.

2.4 Prostředí

Parkour je sport pocházející z městského prostředí. V současné době však za účelem nácviku akrobatických dovedností přesouvají tréninky i do tělocvičen, jelikož je potřeba u těchto nácviků využít prvky pasivní bezpečnosti (žíněnky, molitanové jámy). Tréninku v tělocvičnách je dáována přednost i v případech, když ve venkovních podmínkách není umožněn bezpečný trénink. Vznikají také parkurová hřiště, což jsou budovy nebo konstrukce vyhrazené na trénink parkouru (Hybner et al., 2017).



Obrázek 3: Největší parkurové hřiště ČR v Praze Zdroj: www.epochtimes.cz⁷

2.5 Nářadí a náčiní

Pro nácvik parkurových prvků lze použít mnoho tělocvičného nářadí a náčiní. Velmi záleží na kreativitě učitele a materiální vybavenosti školní tělocvičny. Využít můžeme klasické tělocvičné nářadí, ale i jejich odlehčené verze jako jsou například duchny, žíněny, airtracky, švédské bedny, hrazdy, žebříky, odrazové můstky, náklonné roviny, kozy, kladiny, švihadla, vertikální tyče, kužely, obruče, míče, balanční tyče a další (Weinmann, Cartal, 2019).

2.6 Bezpečnost

Statisticky patří parkour mezi bezpečné sporty. Parkour má statisticky 2 zranění na 1000 hodin tréninku, tím se řadí z pohledu bezpečnosti mezi sporty jako jízda na rotopedu a chůze (Travisano, [on-line], 2014)⁸.

Přibližně tři čtvrtiny všech zranění vzniklé při parkouru jsou způsobené úrazem a jedna čtvrtina vzniká z důvodu přetížení. Statisticky jsou nejčastější zranění kotníku a chodidla, ty tvoří přibližně 40 % všech zranění. Na druhém místě následují kolena s 20 % (Musholt, [on-line], 2012)⁹.

Mezi faktory, které snižují riziko zranění řadíme dostatečné rozcvičení, znalost tréninkového prostředí, záchranu a sebezáchranu, obtížnost přiměřenou úrovni kondičních schopností a úrovni zvládnutí dovedností a dostatečnou regeneraci. První tři se týkají hlavně prevence akutních traumatických zranění, další 3 faktory se týkají prevence kumulativních traumat neboli zranění z přetěžování (Hybner et al., 2017).

2.7 Propojení gymnastiky a parkouru

Neříká se náhodou, že gymnastika je důležitým základem pro všechny sporty. Gymnastika je propojená také s parkourem. Do parkouru jsou zařazeny některé prvky gymnastiky, a dokonce i popis jednotlivých cviků využívá tělocvičného gymnastického názvosloví. Zaměříme-li se na podobnosti obou sportovních disciplín, tak nalezneme shodu právě v již zmíněných cvicích, ale i používaném nářadí. Pro parkour ve školní tělesné výchově je možné využívat stejné gymnastické nářadí, například švédské bedny, kozy, kladiny a další. Parkour využívá stejně jako gymnastika skoky, akrobatické prvky, letové fáze a doskoky. Parkurové prvky většinou vycházejí z prvků, které se používají ve sportovní gymnastice (Hybner et al., 2017).

3 Gymnastika

Vývoj společnosti je od počátků věků ovlivňován historickými, ekonomickými, politickými a kulturními podmínkami. K těmto vlivům neodmyslitelně patří také charakteristické pohybové aktivity, které zobrazují život v dané době. Tělesná cvičení jsou v úzkém vztahu s kulturou, jsou významnou součástí výchovy a odpovídají specifickým národním potřebám (Křištofič, 2009).

Název gymnastika byl odvozen ze starořeckého slova „gymnazein“, což znamená cvičit nahý a ze slova „gymnastés“ označujícího bojovníka, ale i člověka zabývajícího se „vědou o tělesných cvičeních“. Pojem gymnastika se stal nadřazeným pojmem pro systém gymnastických cvičení, která navazují na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathie (Kos, 1990).

Ve starověkých státech, především v Číně a Indii, vznikly propracované systémy tělesných cvičení, které jsou nazývány gymnastickými systémy. I v této době z nich stále čerpáme principy a podněty při vytváření obsahu současných gymnastických cvičebních programů.

Gymnastiku je třeba chápat nejen jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale také jako fenomén ovlivňující životní styl jednotlivce, uspokojující jeho potřeby a současně ovlivňující nároky společnosti na člověka zvláště pak jeho zdatnost a výkonnost.

Gymnastika je název používaný dodnes v severských zemích, ale i v celé angloamerické oblasti pro všechna tělesná cvičení, která zajišťují tělesnou výchovu. Pro toto široké pojetí tělesných cvičení použil M. Tyrš název „tělocvik“. Vlivem sovětské teorie na našem území po druhé světové válce došlo k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Toto rozdělení dalo za vznik nejen názvům gymnastických sportovních odvětví, ale současně se pojem gymnastika začal specificky vnímat jako určitý druh cvičení.

Dělení gymnastiky a pojetí jejího obsahu se liší podle přístupu jednotlivých osobností, respektive autorů gymnastických systémů. Proto se často v teorii a praxi setkáváme s několika možnými pohledy, rozmanitými názvy a charakteristikami obsahu uváděných druhů gymnastiky (Křištofič, 2009).

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví“ (Skopová, Zítka, 2013, s.13).

3.1 Gymnastika v rámci tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Tělesná výchova patří spolu s Výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Účelem vzdělávacího oboru Člověk a zdraví je přinášet základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Vzdělání v této vzdělávací oblasti by mělo směřovat především k tomu, aby každý žák poznával sebe sama, pochopil hodnotu zdraví, jeho ochrany a uvědomil si problémy vzniklé nemocí nebo jiným poškozením zdraví. U realizace výuky v této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a na jejich aplikaci v modelových situacích. Vzdělávací obor Tělesná výchova by měl směřovat k poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Měl by vést žáky, ale i k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnost zdatnost a v neposlední řadě pozitivně působit na duševní a sociální pohodu.

Učivo tělesné výchovy se rozděluje na tři základních skupiny: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti ovlivňující pohybové učení (RVP, [on-line], 2021)¹⁰.

Rámcově vzdělávací programy poskytují prostor pro modifikaci daného učiva do školních vzdělávacích plánů, které si všechny školy vytváří samy dle vlastních preferencí. To je důvod, proč jsou očekávané výstupy a učivo obsažené v RVP ZV definovány jen v obecné rovině, kde je více možností interpretace. Gymnastika pro 2. stupeň ZŠ je v kurikulárním dokumentu jasně zastoupená v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností:

„gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí

estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance“ (RVP, [on-line], 2021, s. 105)¹⁰.

Slovo parkour v RVP ZV nenajdeme. Učivo v dokumentu je však možné v dalších formulacích nalézt mnoho možností zařazení gymnastického i parkourového učiva pro úspěšné naplnění výstupů v hodinách školní tělesné výchovy na druhém stupni základních škol (RVP, [on-line], 2021)¹⁰.

3.2 Akrobatická příprava

Akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy pojímána jako část tréninku, propojující technickou a tělesnou složku přípravy. Je určitou modifikací funkční přípravy na způsob provádění gymnastických cvičení. Pohybový obsah akrobatické přípravy také slouží jako základ kultivace hybného systému všech cvičenců a sportovců různých sportovních odvětví.

Akrobatická příprava dle Zítka (2005) se pro potřeby předmětu gymnastika rozděluje na:

- a) podporovou,
- b) zpevňovací,
- c) odrazovou,
- d) doskokovou,
- e) rotační,
- f) rovnovážnou.

3.2.1 Podporová příprava

Podporová příprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží, ale také pro všechny pohybové činnosti, které se provádí podporem (vzpor, klik). Spojení paží s trupem je oproti spojení noha – trup slabé a znatelně pohyblivé, proto je nutné nejprve připravit svalové skupiny fixující lopatku a klíční kost k hrudníku, tak se připraví opora ostatním svalům účastnícím se odrazu. Samotný odraz je dán explozivní silou svalových skupin ovládajících klouby ramenní, loketní, zápěstní a články prstů. U začátečníků a dětí by se mělo dbát na to, aby se nejprve oblast ramenního pletence a paží zatěžovala ve smíšených podporech.

Příkladem cvičení je běh po čtyřech, poskoky ze dřepu na ruce, varianty kliků ve vzporu ležmo, cvičení s plnými míči apod. (Skopová, Zítko, 2013)

3.2.2 Zpevňovací příprava

Jedna z podmínek, aby bylo možné cílené provádění pohybu je schopnost vědomě ovládat tělo. Gymnastická praxe nazývá průpravy pro vědomé ovládání těla neboli omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce, nazývá zpevňovací příprava. V tomto systému, kdy se osvojuje vědomé ovládání těla je osvědčený postup: nacvičovat základní statické polohy, provádět vedený pohyb z nacvičených výchozích poloh do přesně daných následných poloh

a provádět rychle až explozivně průpravná cvičení. Nácvik statických poloh, kdy dochází k izometrické kontrakci, provádíme s výdržemi 6–8 sekund. U zpevňovacích příprav dbáme na to, aby se střídaly cviky, při kterých je cvičenec otočen břichem k podložce s cviky, kdy je k podložce otočen zády nebo boky. Důvodem je snaha o rovnoměrné zatěžování svalstva trupu a vytvoření tzv. fyziologické dlahy trupu.

Příkladem cvičení je podpor na předloktích „prkno“, pomalé válení sudů, vzpor vzadu ležmo, vzpor ležmo na pravé (levé), cvičení pro zpevnění ve dvojicích apod. (Skopová, Zítko, 2013)

3.2.3 Odrazová příprava

Odraz je výbušná extenze v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech, kde funkční předpoklad pro dokonalý odraz závisí na dokonalé koordinaci svalové smyčky trojhlavý sval lýtkový, svaly kolenního kloubu (dominance čtyřhlavého svalu stehenního) a skupiny hýžd'ových svalů. Kromě zmíněných svalů se však odkazu účastní také svaly se stabilizační funkcí (vzprimovače trupu, čtyřhranný sval bederní apod.). Účinnost odrazu se zvyšuje pomocí koordinovaného pohybu paží a dovednosti využít pružnosti odrazové plochy. Úkolem odrazové přípravy je zabezpečení speciální odrazové vytrvalosti, zvýšení úrovně svalové síly dolních končetin a osvojení techniky odrazu.

Pro rozvoj odrazu se používají například opakované výskoky odrazem snožmo přes 5–10 překážek (lavičky, díly bedny), opakované výskoky snožmo na bednu s následným seskokem, opakované poskoky s pohybem vpřed apod. (Skopová, Zítko, 2013)

3.2.4 Doskoková příprava

Každý doskok má za úkol ztlumit kinetickou energii letícího těla. Velice důležitá je koordinace síly dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Hlavními zásadami doskoku je, aby doskok proběhl zásadně na obě nohy, nohy byly v paralelním postavení na širší boků, doskok byl tlumen silou svalů všech kloubů dolních končetin, svaly prováděly brzdívu práci končící v podřepu, kolena musí být v podřepu nad špičkami a paže pomáhat k vybalancování polohy a ke snížení těžiště těla.

Příkladem cvičení jsou opakované skoky na místě, kdy každý doskok, který následuje po skoku se provádí přes špičky na celé chodidlo do podřepu. Dalšími cvičeními jsou skoky

na místě s různými modifikacemi (skrčení přednožmo, čelné nebo boční postavení, obraty okolo výškové osy těla), seskoky ze zvýšené plochy (lavičky, koza, kůň) (Skopová, Zítko, 2013).

3.2.5 Rotační příprava

Většina pohybových struktur je vázána s rotací okolo různých os. Během otáčivých pohybů se využívá polysenzorický charakter prostorově orientačních informací. Nejvíce jsou zatěžovány smyslové orgány a centrální nervová soustava. Rotační příprava má za úkol rozvíjet schopností orientace v prostoru, schopnost posoudit rychlost otáčení kolem různých os, schopnost udržet nejvýhodnější postavení článků těla během rotace ve styku s podložkou i v letu. V neposlední řadě má rotační příprava za úkol porozumět racionální technice otáčení (příčiny vzniku rotace, hospodaření s točivostí apod.).

Příkladem cvičení je běh na místě s prováděním rychlých obrátů, válení sudů s různou intenzitou (zvolna, rychle), kombinování kotoulů a skoků s obraty apod. (Skopová, Zítko, 2013)

3.2.6 Rovnovážná příprava

Schopnost zajistit rovnováhu je komplexní záležitostí několika analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a pohybového učení. Hlavními fyzikálními faktory ovlivňujícími stabilitu jsou velikost účinné plochy opory a vertikální vzdálenost těžiště od opory. Statická rovnováha je řešením pro nejrůznější balanční situace. Poloha těla je ukazatel, podle kterého můžeme označit obtížnost stability polohy (leh, svis střemhlav, stoj na ruku apod.). Dalším typem rovnováhy je dynamická rovnováha, která je zvláštním případem vratké rovnováhy. Můžeme ji pozorovat například při pohybu a závisí na setrvačnosti předcházejících pohybových činností. Úkolem rovnovážné přípravy je především rozvoj balančních analyzátorů, pochopení principů stability a praktické využití principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy.

Mezi příklady cvičení patří balancování v postoji jednož s různými modifikacemi (stoj, výpon, bez zrakové kontroly), balancování v labilních polohách (kleku, sedu, lehu, podporu) apod. (Skopová, Zítko, 2013)

4 Pohybové schopnosti a dovednosti žáků staršího školního věku

4.1 Pohybové schopnosti

„*Pohybové schopnosti jsou vrozené obecné předpoklady k provádění pohybové činnosti a k dosahování výkonu*“ (Vrchovecká, 2020 s. 13). Jsou relativně stabilní, trvalé a jejich počet je omezený. Mezi pohybové schopnosti patří komplex silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností (Vrchovecká, 2020).

4.1.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti, popřípadě síla člověka je definována jako: „*schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí*“ (Hrabinec, 2017, s. 77). Praxe dokázala, že sílu nelze chápat pouze jako komplexní schopnost, ale že sílu musíme chápat také jako strukturovanou schopnost. Sílu dělíme dle Hrabince (2017) na statickou a dynamickou.

Svalová síla se rozvíjí pomocí tzv. posilovacích cvičení. Jde o tělesná cvičení, která se provádí se zvýšeným odporem. Cílem posilovacích cvičení je zvýšení funkční zdatnosti svalů, zlepšení koordinace, nárůstu svalové hmoty, zlepšení držení těla apod. Účelem těchto cvičení není nadměrný růst svalů, ale dokonalá svalová koordinace (Vrchovecká, 2020).

V období pubescence se silové schopnosti rozvíjejí na základě růstu těla (kdy záleží více na hmotnosti než na výšce těla) a tělesnými cvičeními, které stimulují biologické faktory podmiňující jejich rozvoj. Silové schopnosti se v jednotlivých svalových skupinách rozvíjejí nerovnoměrně. Rozvoj síly se zpočátku pubescence zpomaluje, protože růst svalstva je pomalejší než růst kostí do délky. Vhodnější proporce mezi objemem svalů a jejich délkou nastávají až v pubertě. Rozdíl v úrovni silových schopností se mezi chlapci a dívkami zvětšuje. Přírůstky síly jsou u chlapců výrazně vyšší. Ke konci tohoto období se rozvíjejí zvláště silové schopnosti staticko-vytrvalostního charakteru (Hrabinec, 2017).

4.1.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti nebo také rychlost Hrabinec (2017) definuje jako: „*pohybovou schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost v daných podmínkách co nejrychleji*“ (Hrabinec, 2017, s. 78). Jsou vnitřně strukturované a tvoří komplex samostatných schopností. Rychlostní schopnosti se dělí na akční rychlostní schopnosti a reakční rychlostní schopnosti (Měkota, Novosad, 2005).

Rozvoj všech forem rychlosti je optimální ve věkovém období od 7 do 14 let. V období pubescence může dojít ke zpomalení rozvoje rychlosti. Typickým příkladem je rychlá frekvence pohybu (běh na krátkou vzdálenost), kdy maximální roční přírůstky jsou větší u chlapců v letech 13–14 let a u dívek je tomu tak o rok dříve a jejich přírůstky jsou menší. Podobné je to u pohybů rychlostně-obratnosti povahy (překážkové dráhy). Rozvoj rychlosti ve spojitosti s prostorovou orientací má vliv na rozvoj obratnosti, což pozitivně ovlivňuje učení se novým motorickým dovednostem. Rychlost pohybové reakce je geneticky výrazně podmíněna a její zlepšování trvá až do 15 let, kdy dosahuje podobné úrovně dospělých. Obecně platí, že chlapci dosahují lepších výkonů než dívky (Hrabinec, 2017).

4.1.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti, popřípadě vytrvalost člověka, kterou definuje Hrabinec (2017) jako *„schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity, a to po relativně dlouhou dobu“* (Hrabinec, 2017, s. 79).

Vytrvalostní schopnosti můžeme dělit dle zaměření cílového rozvoje, způsobu energetického krytí nebo délky pohybového zatížení (Měkota, Novosad, 2005).

Metody na rozvoj vytrvalostních schopností se dělí s ohledem na zaměření tělovýchovného procesu a individuálního přístupu. V podstatě jsou dva druhy, a to metody souvislé a metody intervalové.

V období pubertální akcelerace se v organismu vytváří vhodné podmínky pro zvýšení hodnot maximální spotřeby kyslíku, a proto se doporučuje v tomto období rozvíjet vytrvalost aerobního typu. Rozvoj vytrvalostních schopností je závislý na funkčních možnostech každého jedince a na jeho schopnostech mobilizovat volní úsilí. V období pubertální akcelerace se v organismu vytváří vhodné podmínky umožňující zvýšení hodnot maximální spotřeby kyslíku, tudíž se doporučuje v tomto období rozvíjet vytrvalost aerobního typu. Ve třináctém roce se výkonnost mezi chlapci a dívkami znatelně liší. Zatímco u chlapců pokračuje přirozený přírůstek výkonnosti, u dívek dochází ke stagnaci nebo dokonce poklesu výkonnosti. Omezit u dívek tento negativní vývoj vytrvalostních schopností je jedním z hlavních úkolů školní tělesné výchovy (Hrabinec, 2017).

4.1.4 Koordinační schopnosti (obratnostní)

„Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci“ (Zimmermann et al. in Měkota, Novosad, 2007, s. 57).

Úroveň koordinačních schopností je závislá na stavu jednotlivých prvků, a to na procesech zrání CNS jako řídicího prvku, na stavu pohybového aparátu a na dozrávání smyslových a receptorových orgánů (Čelikovský, 1990).

Koordinační schopnosti členíme na diferenciační schopnost, orientační schopnost, reakční schopnost, rytmickou schopnost, rovnováhovou schopnost, na schopnost sdružování a schopnost přestavby.

Pro rozvoj koordinačních schopností je potřeba koordinační cvičení obměňovat (změna rytmu, způsobu provedení), měnit podmínky (překážky, použití náčiní), prvky spojovat do různých celků, provádět cvičení pod tlakem (opakování cvičení po předchozím zatížení, ve větší rychlosti).

V období pubescence dochází k poklesu koordinační výkonnosti, u chlapců k němu dochází v 13–14 letech a u dívek o 1–2 roky dříve. Nejsilněji se tento pokles projevuje na diferenciačních a rytmických schopnostech, dále také na schopnostech rovnováhových a prostorově-optického vnímání (schopnost orientační, reakční, přestavby a sdružování). Kvůli rychlému růstu kostí dochází také ke zhoršení kloubní pohyblivosti a flexibility (Hrabinec, 2017).

4.2 Pohybové dovednosti

„Pohybové dovednosti jsou učením či tréninkem získané předpoklady jedince účinně a úsporně řešit specifické pohybové úkoly, které jsou v souladu s jeho možnostmi“ (Vrchovecká, 2020, s. 26). Dovednosti se získávají praxí, jsou specifické pro daný úkol, závisí na daných pohybových schopnostech a počtem jsou nevyčíslitelné (Vrchovecká, 2020).

V období pubescence ovlivňují zdokonalování a osvojování motorických dovedností dva rozdílné jevy. Prvním jevem je, že toto období je obdobím přestavby lidské motoriky, proto není vhodné pro učení se novým motorickým dovednostem. Druhým protichůdným jevem je, že pubescence je obdobím vysoké úrovně docility, to je rychlé racionální chápání,

tudíž je toto období vhodné pro učení se novým dovednostem, jelikož motorika se velice dobře přizpůsobuje měnícím se podmínkám.

Období docility je první fází pubescence, říká se jí proto také „zlatý věk motoriky“, ten nastává u chlapců v 11–12 letech a u dívek o 1–2 roky dříve. Patří k ní, ale také období konce puberty, které nastává u chlapců v 14–15 letech a u dívek znovu o 1–2 roky dříve. V tomto období jsou motorické dovednosti osvojovány jako celek a většinou hned po první ukázce. Již získané dovednosti jsou zdokonalovány a kultivovány. Druhá fáze stádia pubescence je obdobím přestavby to nastává u chlapců v 12–14 letech a u dívek o 1–2 roky dříve. Disharmonie ve vývoji motoriky vznikající z přestavby celého organismu, by však neměla být důvodem k omezení pohybových aktivit, kdy se tento jev vyskytuje zvláště u dívek. V období pubescence je naopak vhodné rozvíjet motorickou učenlivost, jelikož z hlediska školní tělesné výchovy to dokonce dokumentují požadavky v osnovách tělesné výchovy. Ze zkušeností učitelů vyplývá, že je-li vhodná motivace, tak je proces permanentního zdokonalování a získávání nových dovedností úspěšně realizován, liší se jen průběhem a formou (Hrabinec, 2017).

Osvojování dovedností probíhá pomocí technické přípravy, ta obsahuje kondiční, taktickou a psychologickou přípravu. Dle Vrchovecké (2020) probíhá technická příprava ve třech fázích: nácvik, zdokonalování a stabilizace.

5 Metodika práce

5.1 Anketní šetření pro učitele

Ke sběru dat bylo zvoleno anketní šetření, jehož cílem bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy zefektivňují výuku gymnastiky ve školní tělesné výchově. Před tvorbou ankety bylo nutné prostudovat dostupnou odbornou literaturu, promyslet a vhodně formulovat otázky v anketě, které byly průběžně konzultovány s vedoucí mé diplomové práce.

Anketní šetření bylo nejprve ověřováno v předvýzkumu na 6 učitelích, kteří už do oficiálního sběru dat nebyli zahrnuti. V předvýzkumu jsme neobjevili žádné nesrovnalosti, a proto jsme nemuseli anketu nijak upravovat. Zaměřovali jsme se hlavně na srozumitelnost otázek, na dostačující škálu výběru, ale i na časovou kapacitu.

Anketní šetření probíhalo od září 2021 do ledna 2022. Respondenti byli učitelé tělesné výchovy, vyučující na 2. stupni základních škol. Nejprve byli kontaktováni ředitelé škol, kteří nám poskytli e-mailové adresy na jejich učitele tělesné výchovy, prostřednictvím nichž byli později osloveni už samotní učitelé. Učitelé, kteří byli osloveni osobně, vyplňovali anketu v tištěné formě, která byla vytvořena v programu MS Word. Pro respondenty, kteří byli osloveni prostřednictvím e-mailu, byla vytvořena anketa v elektronické podobě v on-line platformě Survio.

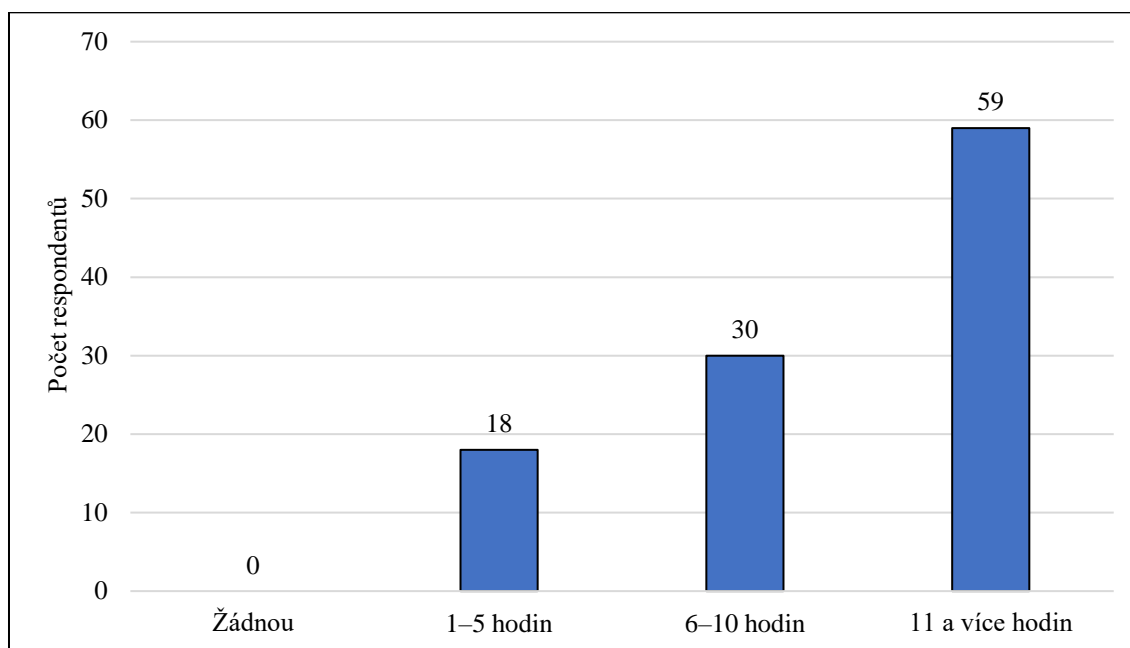
Anketa byla složena ze 17 otázek. 15 otázek je uzavřených a 2 otázky jsou polouzavřené. Otázky č. 1–4 byly zařazeny za účelem zjištění informací o vybraných respondentech. Otázka č. 5 byla zařazena z důvodu zjištění, kolik obyvatel mají obce, ve kterých respondenti působí. Otázky č. 6–15 byly zaměřeny na hodiny gymnastiky v tělesné výchově, jako například časová dotace hodin věnovaných gymnastice a na materiální vybavenost školy. Poslední dvě otázky byly zařazeny za účelem zjistit, jestli jsou respondenti ochotni aplikovat parkourová cvičení do svých hodin tělesné výchovy.

Celkem bylo získáno 107 respondentů. Respondenti z našeho průzkumu jsou učitelé, kteří učí tělesnou výchovu na 2. stupni základních škol v České republice. Výzkumný vzorek tvořilo 65 žen a 42 mužů. Výsledky byly zpracovány v programu MS Excel a znázorněny pomocí grafů.

5.1.1 Výsledky anketního šetření pro učitele

Níže uvádím vybrané výsledky otázek z anketního šetření, které se vztahují k vedení a zefektivňování hodin gymnastiky učiteli tělesné výchovy. Kompletní dotazník je k nahlédnutí v přílohách.

Otázka č. 9: Kolik vyučovacích hodin za školní rok věnujete gymnastice?

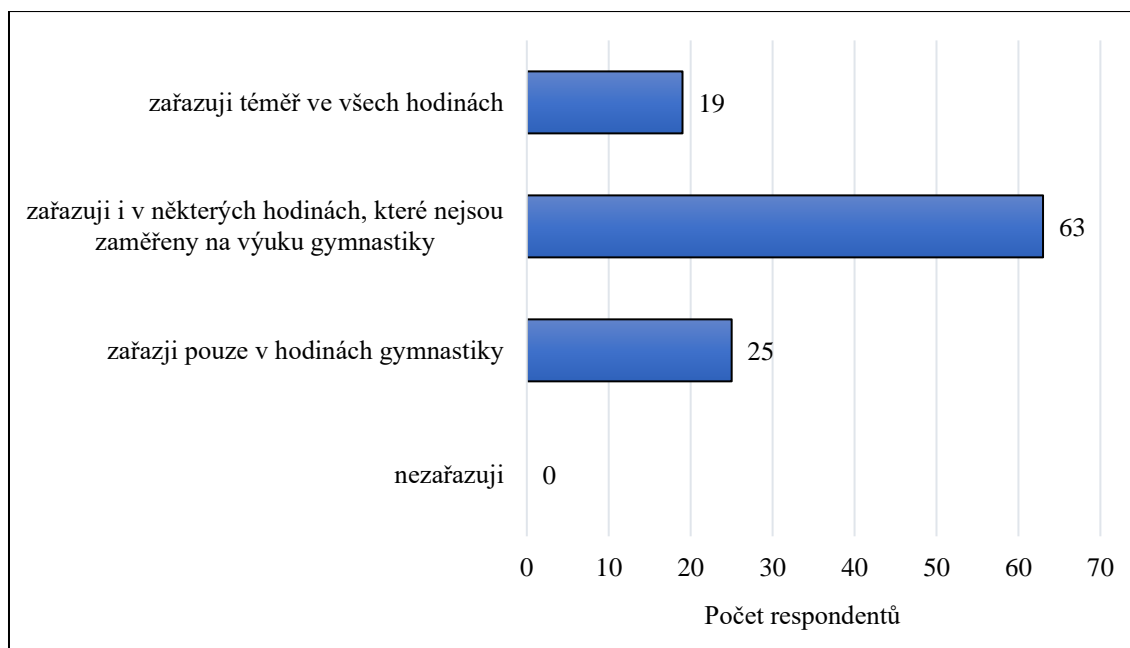


Obrázek 4: Graf 1 – Časová dotace gymnastiky (počet vyuč. hodin za školní rok)

Zdroj: vlastní

Z grafu (1) je zřejmé, že nejvíce respondentů (59) věnuje výuce gymnastiky ve svých hodinách 11 a více hodin za školní rok. Tato časová dotace je ideální z pohledu celkového množství hodin, které by mělo být rovnoměrně rozloženo mezi pohybové hry, atletiku, gymnastiku a sportovní hry. 30 respondentů věnuje gymnastice ve svých hodinách TV časovou dotaci 6–10 hodin za školní rok. 18 respondentů věnuje 1–5 hodin za školní rok výuce gymnastiky. Žádný z respondentů nezaškrtl možnost žádné hodiny za školní rok, což hodnotím pozitivně. Ovšem i předchozí rozmezí 1–5 hodin gymnastiky za školní rok je k zamyšlení.

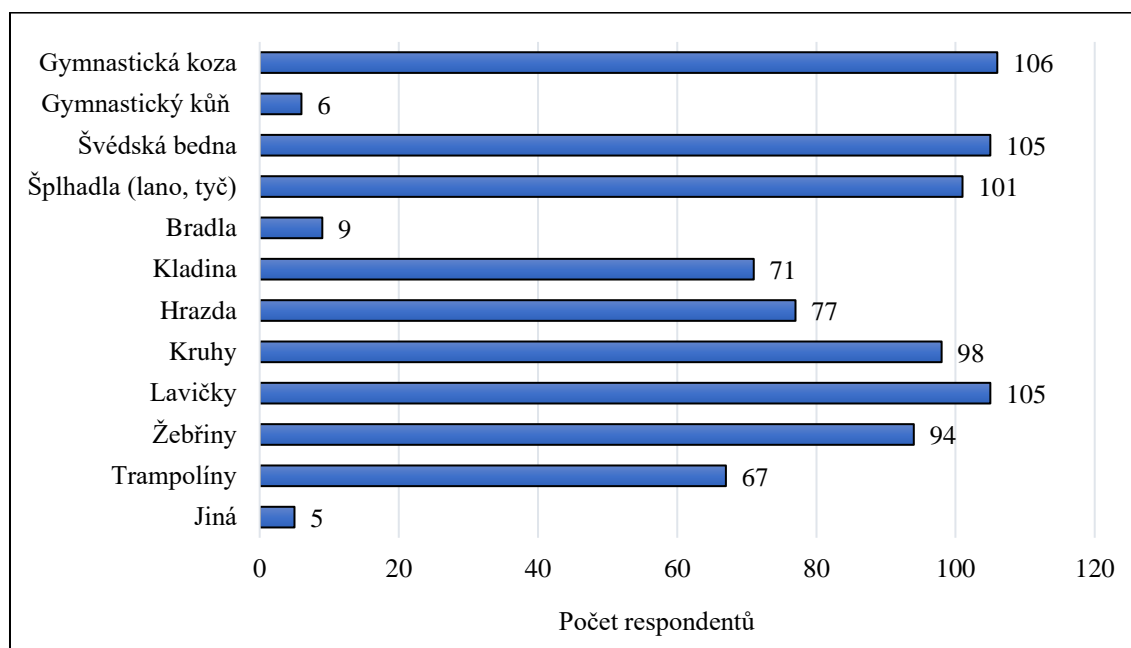
Otázka č. 10: Gymnastická cvičení...



Obrázek 5: Graf 2 – Zařazování gymnastických cvičení do hodin TV Zdroj: vlastní

Z grafu (2) je zřejmé, že nejvíce respondentů (63) zařazuje gymnastická cvičení i v hodinách, které nejsou zaměřeny na výuku gymnastiky. 19 respondentů zařazuje gymnastické cvičení téměř ve všech hodinách tělesné výchovy. 25 respondentů zařazuje gymnastická cvičení pouze na hodinách, které jsou na gymnastiku zaměřeny a žádný z respondentů nevybral možnost, že gymnastická cvičení nezařazuje vůbec.

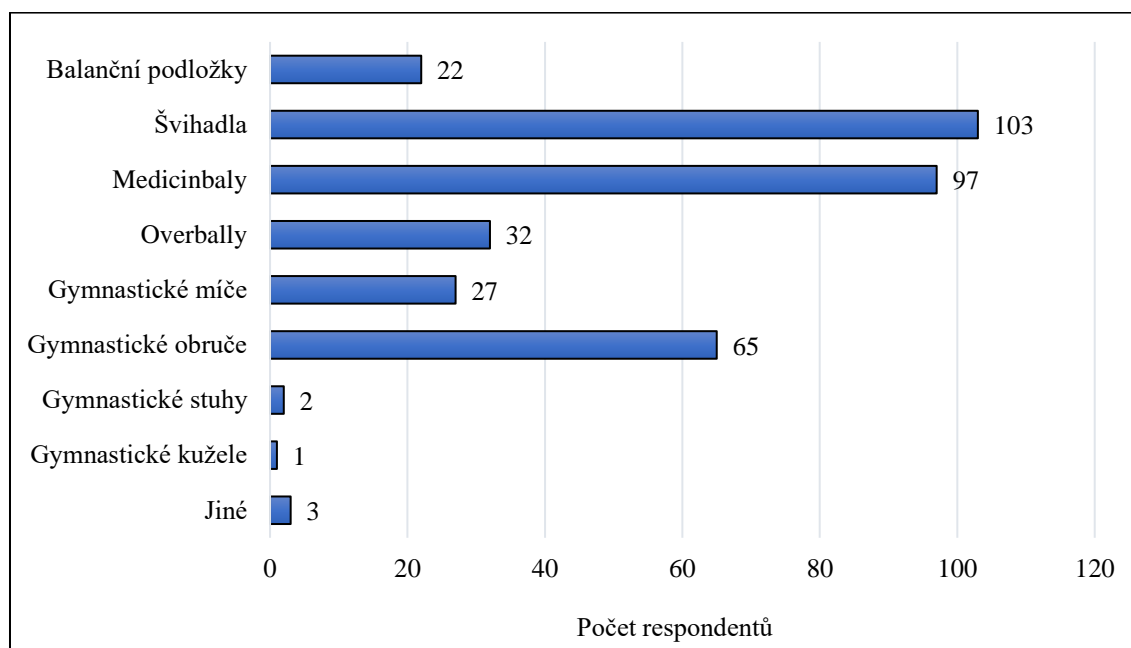
Otázka č. 11: Jaké nářadí využíváte na hodinách gymnastiky?



Obrázek 6: Graf 3 – Gymnastické nářadí Zdroj: vlastní

V grafu (3) můžeme vidět, že téměř všichni respondenti (106) využívají ve svých hodinách gymnastickou kozu. 105 respondentů využívá švédskou bednu a lavičky. 101 respondentů využívá šplhadla. 98 respondentů zaškrtnulo, že v hodinách využívají kruhy. Žebřiny využívá 94 respondentů. Dalšími hodně používanými nářadími byla hrazda, kterou označilo 77 respondentů a kladina s 71 respondenty. Kladinu z drtivé většiny části označili respondenti, kteří mají na tělesnou výchovu dívčí nebo koedukované skupiny. 67 respondentů označilo v této otázce možnost trampolína, což bylo poslední nářadí, které využívá více než polovina z dotazovaných. Pouze 9 respondentů používá ve svých hodinách bradla a 6 respondentů gymnastického koně. 5 respondentů označilo možnost jiné, kde tato možnost byla otevřená a respondenti měli možnost napsat, zda využívají další nářadí, které nebylo v možnostech. 5 z respondentů tuto možnost využili a uvedli odrazový můstek a žíněnky.

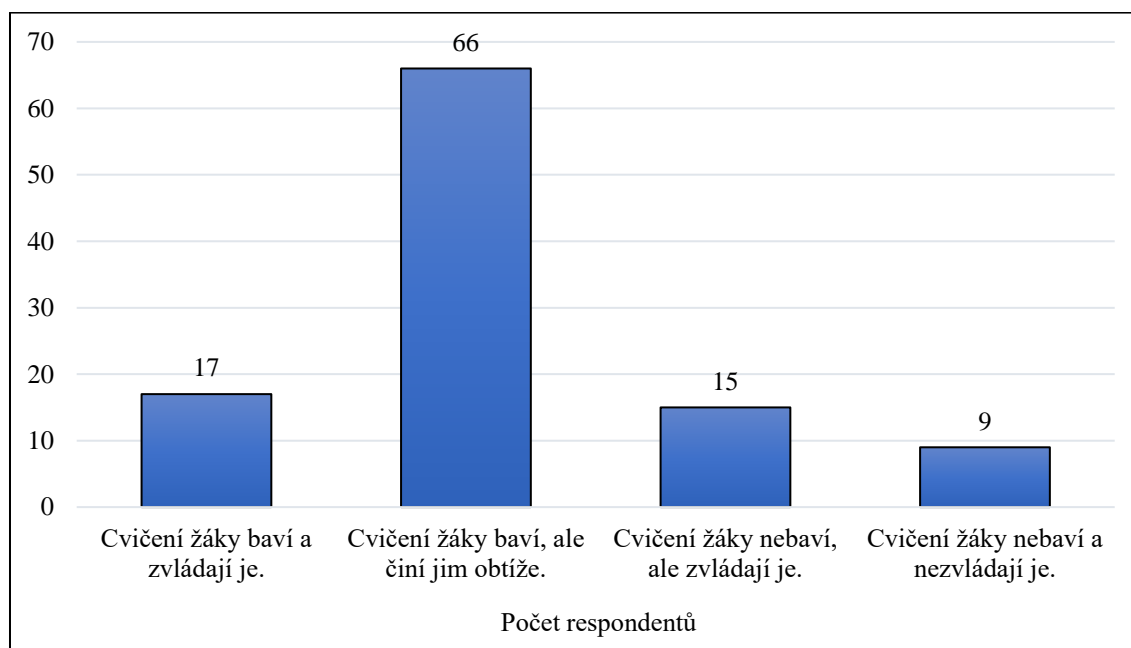
Otázka č. 12: Jaké náčiní využíváte na hodinách gymnastiky?



Obrázek 7: Graf 4 – Gymnastické náčiní Zdroj: vlastní

Nejvíce dotazovaných respondentů (103) uvedlo, že ve svých hodinách používají z uvedených gymnastických náčiní švihadla. Medicinbaly využívá 97 respondentů. 65 respondentů uvedlo, že používají gymnastické obruče. Ostatní možnosti označila méně než polovina respondentů a byly jimi například overbally, které označilo 32 respondentů. 27 respondentů používá ve své výuce gymnastické míče. Tito respondenti uvedli, že vyučují dívčí nebo koedukované skupiny. 22 respondentů využívá balanční podložky. Nejmenší zastoupení mezi používaným náčiním měli gymnastické stuhy, které označili 2 respondenti a gymnastické kužele označil pouze jeden respondent. Gymnastické stuhy a kužele označili pouze respondenti vyučující dívčí skupiny. 3 respondenti využili možnosti další a doplnili další náčiní, které nebylo uvedeno v nabídce. Doplněnými náčiními byly gymnastické tyče a lana.

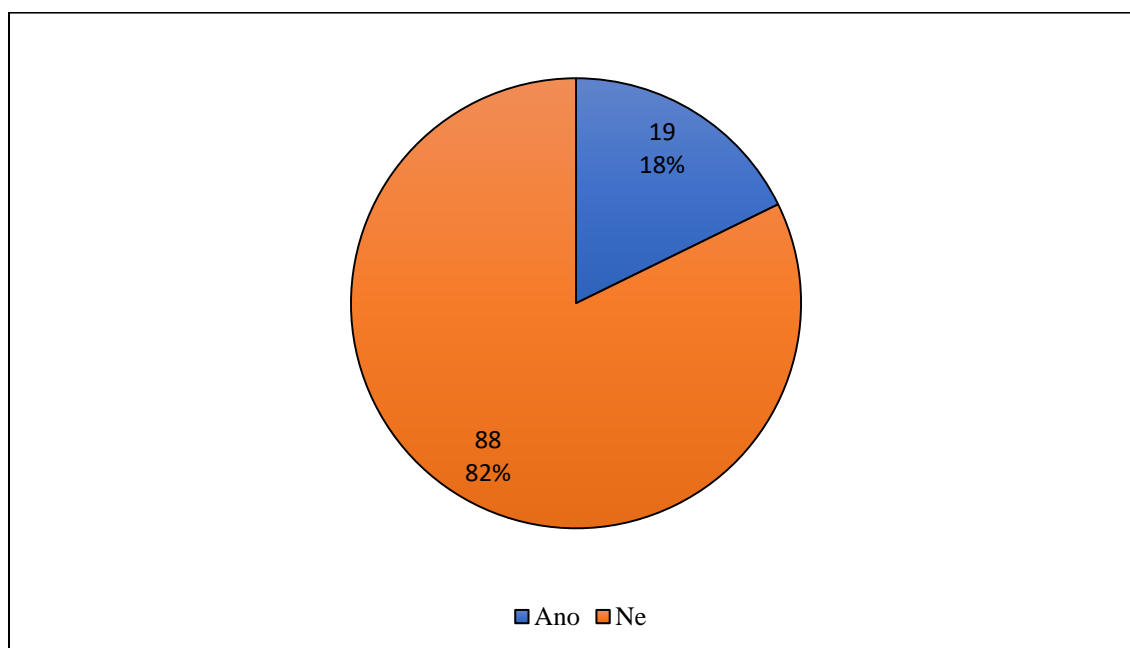
Otázka č. 14: Jak žáci reagují na gymnastická cvičení?



Obrázek 8: Graf 5 – Oblíbenost gymnastických cvičení žáky Zdroj: vlastní

Jak můžeme vidět v grafu (5), tak 66 respondentů uvedlo, že gymnastická cvičení zařazovaná do jejich hodin tělesné výchovy žáky baví, ale činí jim obtíže. 17 respondentů uvedlo, že gymnastická cvičení žáky baví a nečiní jim žádné větší obtíže. 15 respondentů uvedlo, že jimi zařazovaná gymnastická cvičení žáky nebaví, ale zvládají je. Tato skupina je dle mého názoru jednou z nejideálnějších možností, jelikož ztraktivnění gymnastiky prvky parkouru by mohlo v přístupu k hodinám zaměřeným na gymnastiku pomoci a poté si najít cestu k samotné gymnastice. 9 respondentů uvedlo, že gymnastická cvičení žáky nebaví a nezvládají je. Tito respondenti jsou zpravidla ti, kteří uváděli časovou dotaci věnovanou gymnastice v intervalu 1–5 hodin ročně.

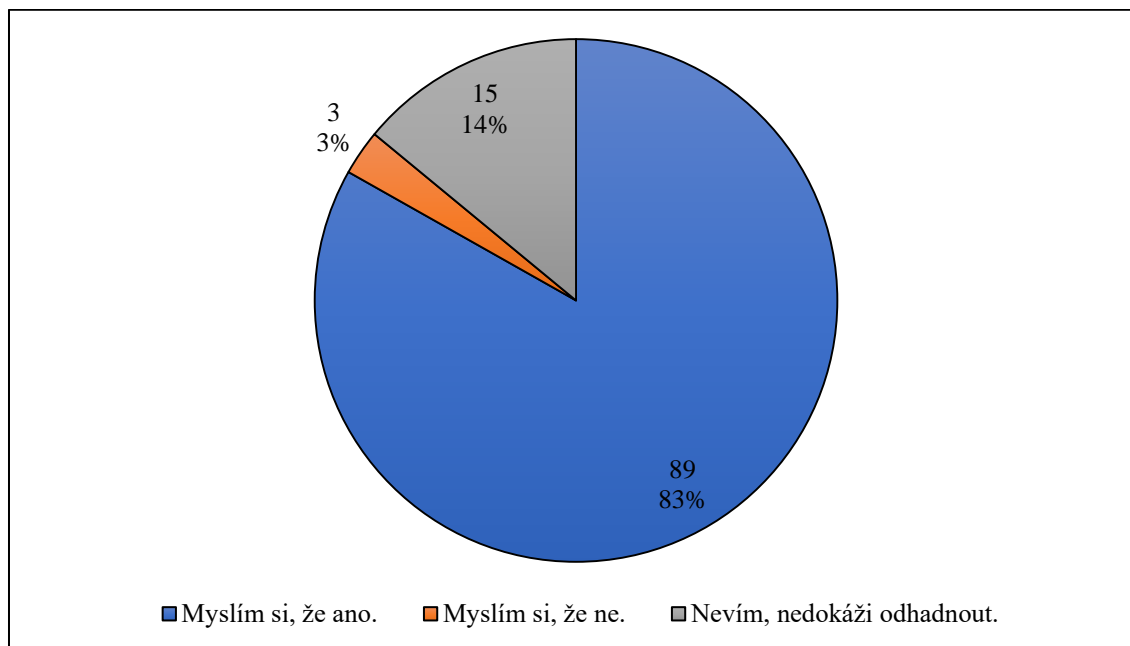
Otázka č. 15: Využíváte v hodinách gymnastiky soutěživou formu?



Obrázek 9: Graf 6 – Využití soutěživé formy v gymnastice Zdroj: vlastní

V grafu (6) můžeme vidět, že 19 respondentů (18 %) v anketním šetření uvedlo, že v hodinách gymnastiky využívá soutěživou formu. 88 respondentů (82 %) soutěživou formu v hodinách gymnastiky nevyužívá.

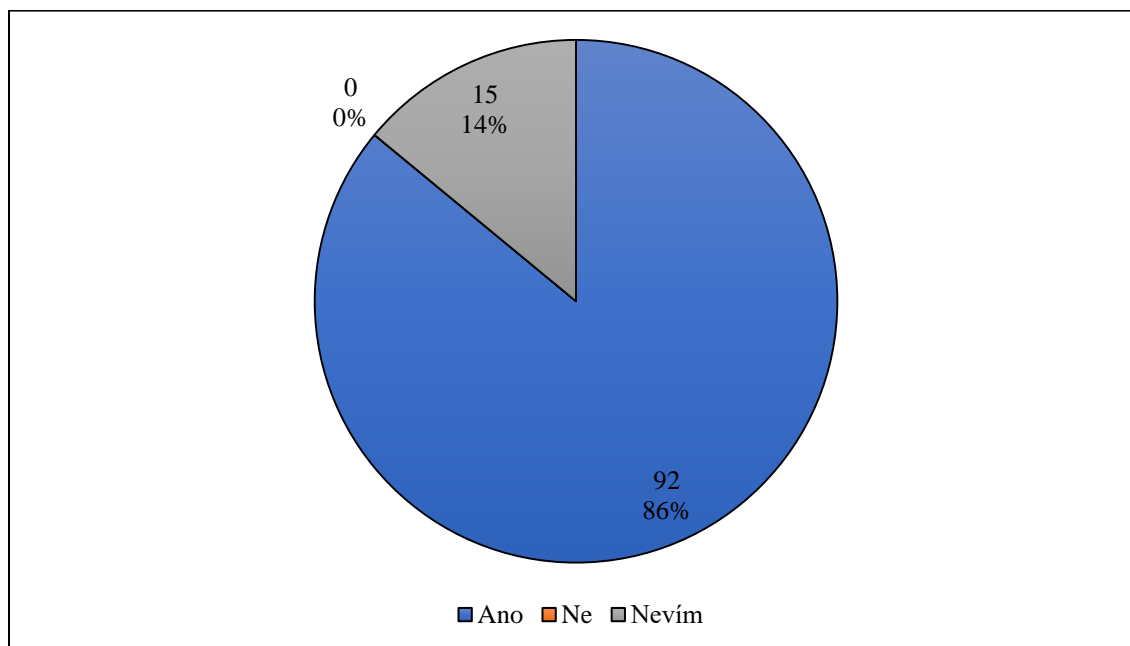
Otázka č. 16: Přispělo by zařazení jednoduchých parkourových prvků k větší oblíbenosti gymnastiky mezi žáky?



Obrázek 10: Graf 7 – Oblíbenost gymnastiky při zařazení parkourových prvků Zdroj: vlastní

V grafu (7) můžeme vidět, že největší skupinou, konkrétně 89 respondentů (83 %) jsou toho názoru, že by zařazení parkourových cviků přispělo k větší oblíbenosti gymnastiky mezi žáky. 15 respondentů (14 %) uvedlo, že nedokážou odhadnout, zda by parkourové cviky vedly k větší oblíbenosti gymnastiky a pouze 3 respondenti si nemyslí, že by zařazení parkourových cviků nějak pomohlo v pozitivním vnímání gymnastiky jejich žáky. Tyto respondenti byli ti, kteří věnují výuce gymnastiky 1–5 hodin ročně a uváděli v předchozí otázce, že gymnastické cvičení žáky nebaví a nezvládají je.

Otázka č. 17: Byli byste ochotni zařadit parkourové prvky do Vašich hodin gymnastiky?



Obrázek 11: Graf 8 – Ochota zařazení parkourových prvků Zdroj: vlastní

Z grafu (8) vyplývá, že 92 respondentů (86 %) by bylo ochotno zařadit parkourové cviky do jejich hodin. 15 respondentů uvedlo možnost nevím. Žádný z respondentů nevedl možnost, že by nebyl ochoten zařadit parkourové cviky do svých hodin gymnastiky.

5.1.2 Závěry anketního šetření pro učitele

Cílem anketního šetření bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy zefektivňují výuku gymnastiky. Zajímalo nás celkový počet hodin, který věnují gymnastice během školního roku, dále jaké nářadí v těchto hodinách používají, zda v hodinách využívají soutěživou formu a také jsme zjišťovali, zda jsou učitelé ochotni zařadit do výuky gymnastiky parkourové prvky. Z výsledků anketního šetření vyplynulo, že 55 % věnuje gymnastice 11 a více hodin za školní rok. 61 % respondentů uvedlo, že žáky gymnastická cvičení baví, ale činí jim obtíže, což dle našeho názoru souvisí s příliš nízkou časovou dotací, kterou nalézáme u téměř poloviny respondentů. Téměř všichni respondenti uvedli, že v hodinách gymnastiky využívají hlavně nářadí, jako gymnastickou kozu, švédskou bednu, šplhadla (lana, tyče) a lavičku. Pouhých 18 % respondentů využívá ve svých hodinách gymnastiky soutěživou formu. 86 % respondentů by bylo ochotných zařadit parkourové cviky do svých hodin. Dle výsledků lze usoudit, že parkour je vhodným cvičením pro zatraktivnění hodin gymnastiky v tělesné výchově.

Z otázek týkajících se materiálního vybavení a využívání gymnastického náradí bylo vycházeno při tvorbě metodického materiálu.

5.2 Anketní šetření pro žáky

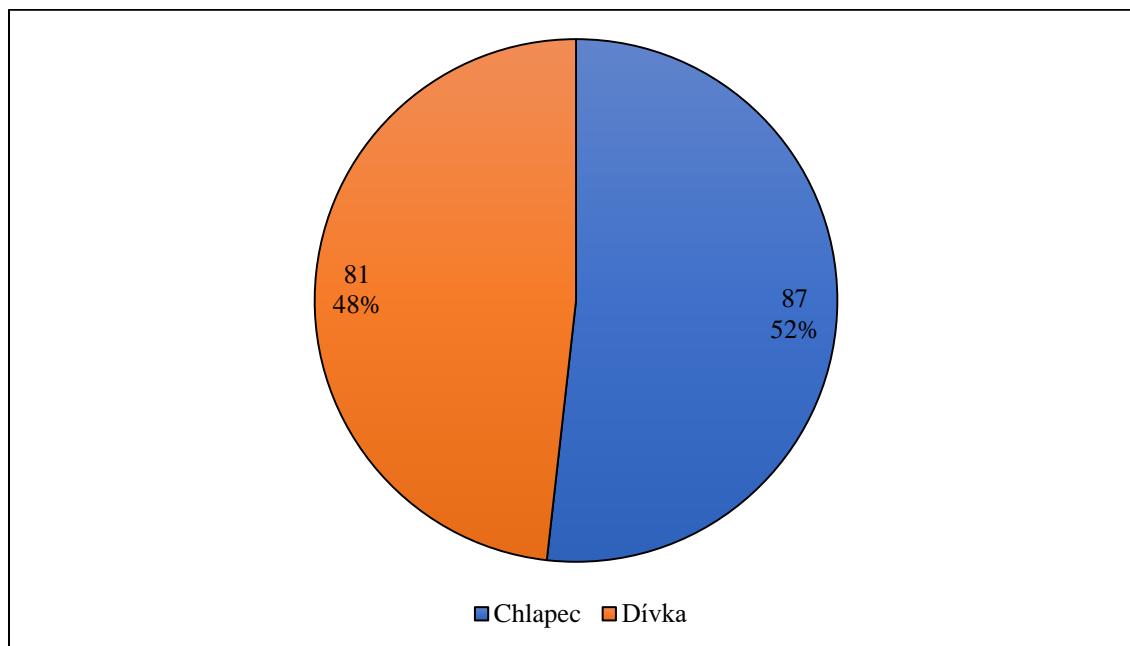
Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu zaměřeného na zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru. Vytvořený metodický materiál byl následně ověřován u žáků formou anketního šetření, kde hodnotili oblíbenost gymnastiky po aplikování parkourových prvků.

Anketní šetření proběhlo na základní škole v Chrastavě u žáků 2. stupně, kteří absolvovali hodiny gymnastiky zatraktivněné o prvky parkouru. Žáci byli chlapci a dívky 6. – 9. tříd. Celkem se šetření zúčastnilo 168 žáků, z toho bylo 81 chlapců a 87 dívek. U skupin dívek byly hodiny vedeny spolu s kolegyněmi, které skupiny dívek vyučují tělesnou výchovu.

Před začátkem první z hodin gymnastiky s prvky parkouru, bylo žákům rozdáno anketní šetření o dvou otázkách. V první odpovídali, jakého jsou pohlaví a v druhé otázce měli seřadit jednotlivé učivo dle jejich preferencí. Tato otázka se vyskytovala i v anketním šetření po pěti absolvovaných hodinách gymnastiky, a to z důvodu porovnání preferencí před a po absolvování zatraktivněných hodin o parkourové prvky. Tyto otázky s preferencemi před a po jsou ve výsledcích anketního šetření za sebou z důvodu lepšího porovnání. Žáci, kteří nebyli přítomni na 1. – 3. hodině z těchto 5 hodin nejsou ve výsledcích šetření obsaženi z důvodu validity. Anketní šetření bylo anonymní. Výsledky byly poté zpracovány a graficky vyjádřeny. Kromě první otázky v anketním šetření, kde byli žáci dotazováni na pohlaví, byly otázky zpracovány u chlapců a dívek zvlášť.

5.2.1 Výsledky anketního šetření pro žáky

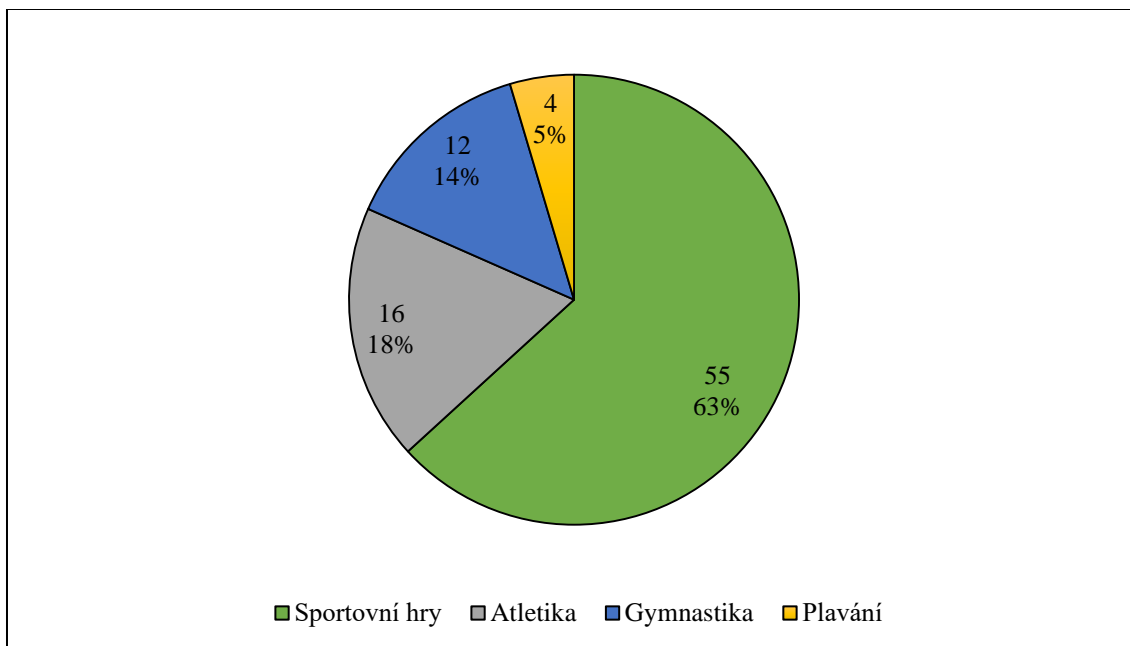
Otázka č. 1: Pohlaví?



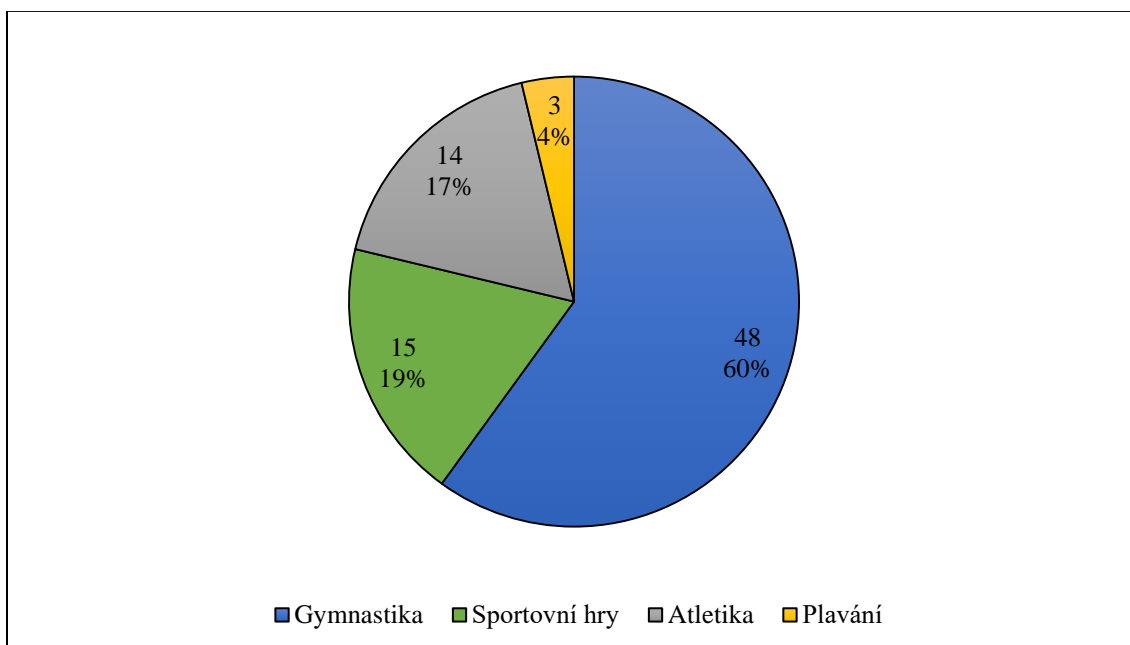
Obrázek 12: Graf 9 – Pohlaví žáků Zdroj: vlastní

Z grafu (9) vyplynulo, že z celkového množství 168 žáků bylo 81 chlapců (48 %) a 87 dívek (52 %).

Otázka č. 2: Seřad' učivo tělesné výchovy podle oblíbenosti: sportovní hry (volejbal, basketbal, fotbal), gymnastika, atletika, plavání (na 1. místě je nejoblíbenější na 4. místě nejméně oblíbené učivo). – před absolvování hodin gymnastiky s parkourovými prvky



Obrázek 13: Graf 10 – Oblíbenost učiva u chlapců (před) Zdroj: vlastní



Obrázek 14: Graf 11 – Oblíbenost učiva u dívek (před) Zdroj: vlastní

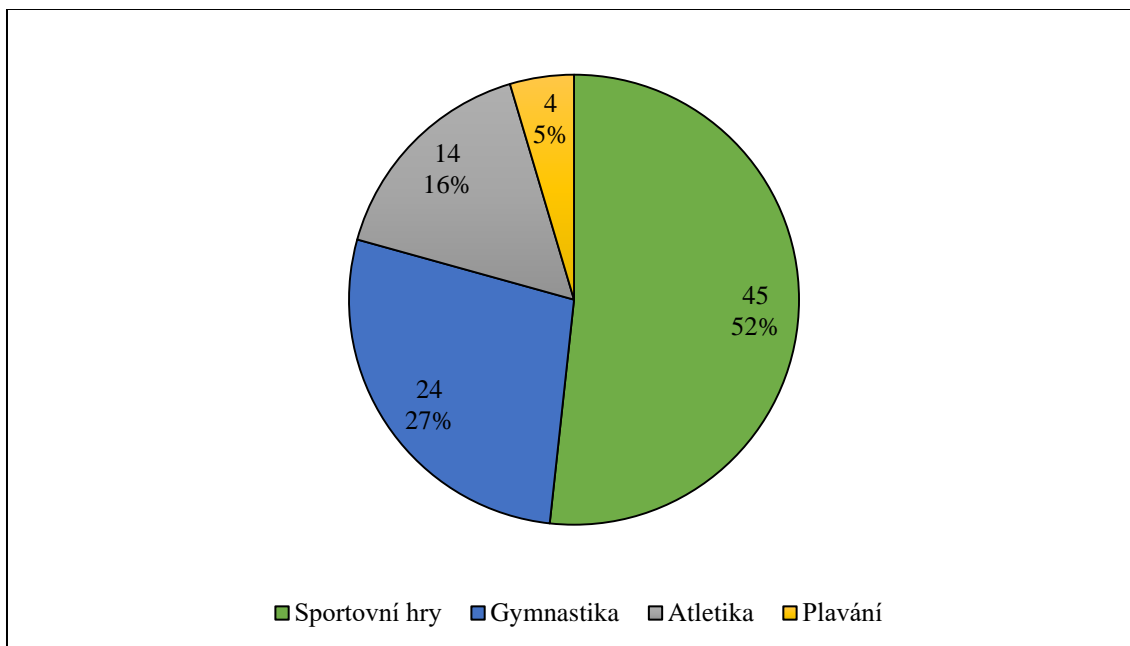
V této otázce měli žáci seřadit učivo v tělesné výchově dle jeho oblíbenosti. Na výběr měli gymnastiku, sportovní hry, atletiku a plavání. Jak se dalo očekávat preference ohledně obsahu tělesné výchovy se mezi chlapci a dívkami lišily, proto byly grafy zpracovány zvlášť.

Je potřeba také říci, že v těchto třídách je mnoho sportujících žáků, kteří se věnují fotbalu, florbalu, basketbalu, volejbalu, gymnastice, atletice a plavání. Proto na první místo z velké části psali učivo (sport), kterému se věnují ve svém volném čase.

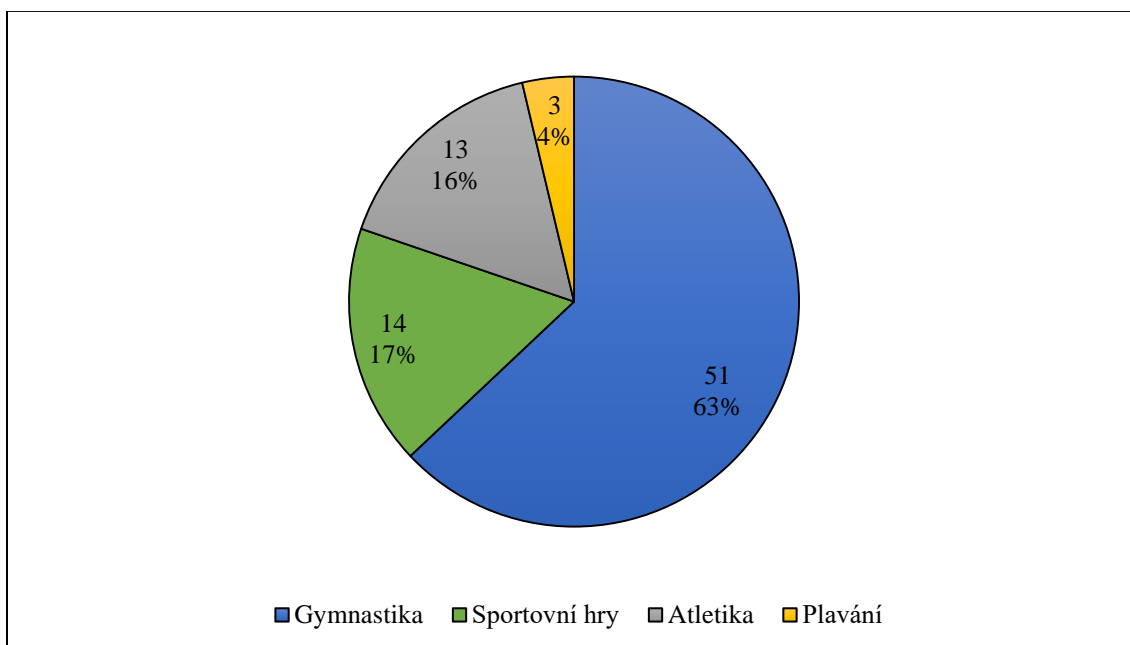
Z grafu (10) vyplývá, že z celkového počtu 87 chlapců preferuje sportovní hry 55 chlapců (63 %) a 16 chlapců (18 %) atletiku. 12 chlapců (14 %) napsalo na první místo gymnastiku a 4 chlapci (5 %) plavání.

V grafu (11) můžeme vidět, že u dívek je gymnastika velice oblíbená, což potvrdily i učitelky tělesné výchovy, které dívky vyučují. Proto z celkového počtu 81 dívek napsalo v anketním šetření u této otázky na první místo gymnastiku hned 48 dívek (60 %). 15 dívek (19 %) napsalo na první místo sportovní hry, 14 dívek (17 %) atletiku a 3 dívky (4 %) plavání.

Otázka č. 3: Seřad' učivo tělesné výchovy podle oblíbenosti: sportovní hry (volejbal, basketbal, fotbal), gymnastika, atletika, plavání (na 1. místě je nejoblíbenější na 4. místě nejméně oblíbené učivo). – po absolvování hodin gymnastiky s parkourovými prvky



Obrázek 15: Graf 12 – Oblíbenost učiva u chlapců (po) Zdroj: vlastní



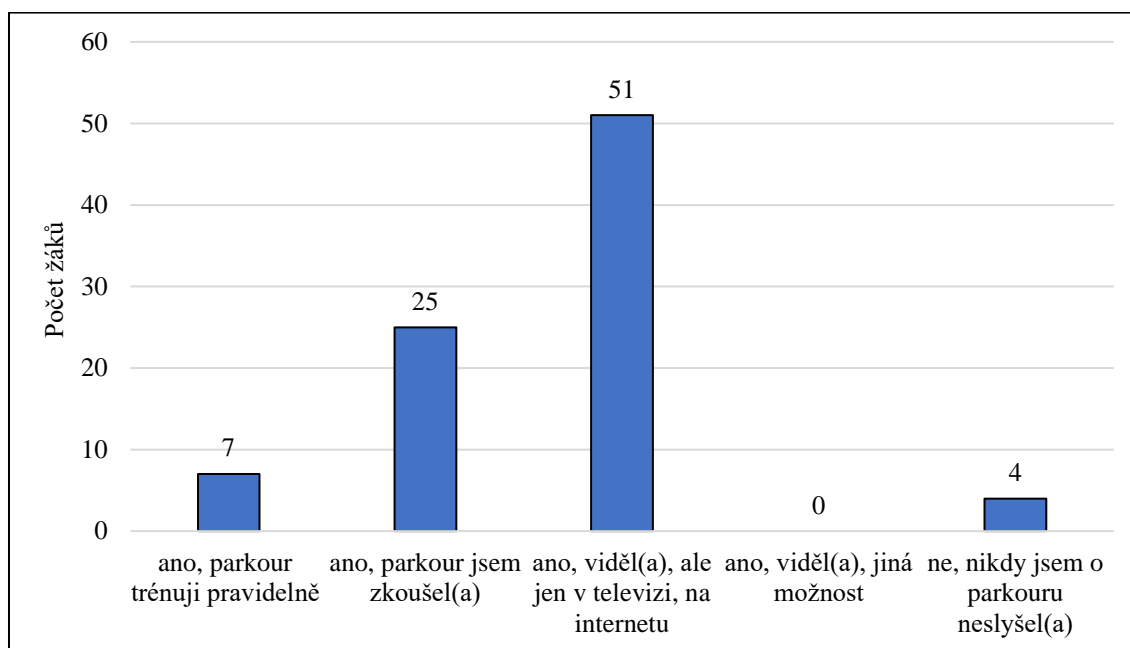
Obrázek 16: Graf 13 – Oblíbenost učiva u dívek (po) Zdroj: vlastní

V této otázce měli žáci znovu seřadit učivo tělesné výchovy dle jeho oblíbenosti, ale až po 5 hodinách tělesné výchovy zaměřenou na gymnastiku s prvky parkouru. Při vyplňování této otázky se někteří chlapci dotazovali, zda se parkour tedy počítá jako gymnastika, aby to zohlednili ve volbě pořadí.

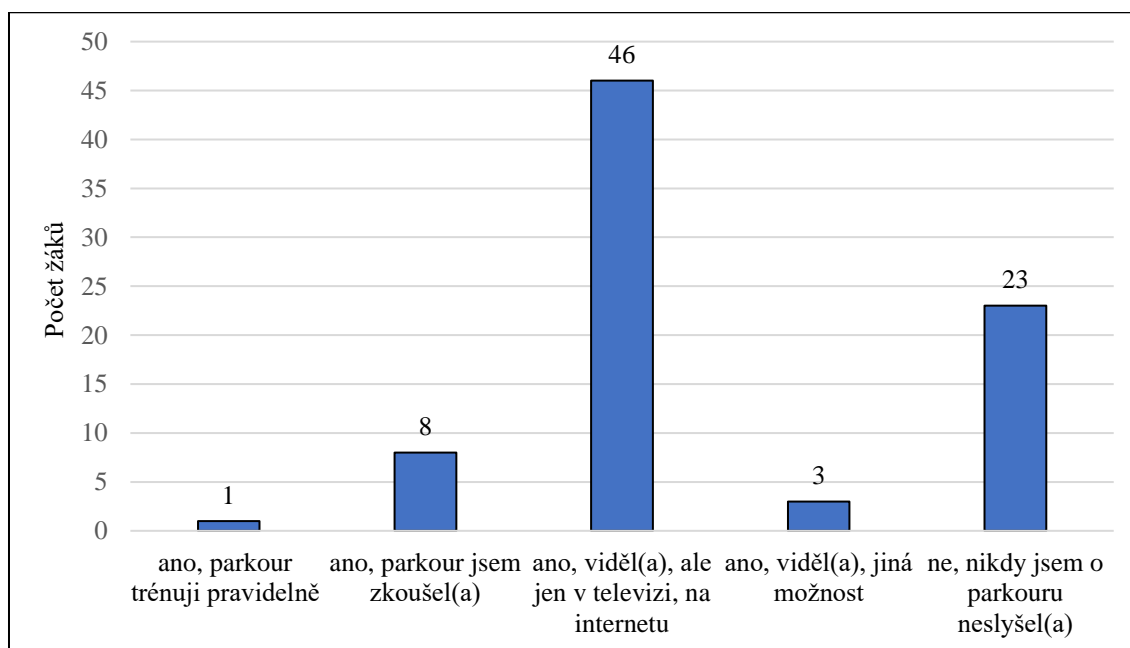
Z grafu (12) je zřejmé, že z celkového počtu 87 chlapců napsalo na první místo 45 chlapců (63 %) sportovní hry. 24 chlapců (27 %) napsalo na první místo v pořadí gymnastiku, což je o 12 chlapců (14 %) více. Jak již bylo zmíněno, v těchto třídách je mnoho fotbalistů, basketbalistů a florbalistů, což může mít vliv jejich volbu, a proto se sportovní hry dostaly na první místo v pořadí. Největší změna byla však v pořadí učiva (sportů) na druhém místě, kdy u 29 chlapců (33 %) poskočila gymnastika ze třetího nebo čtvrtého místa na druhé.

Z grafu (13) můžeme vyčíst, že z celkového počtu dívek volilo 51 z nich (63 %) gymnastiku na první místo. To je o 3 dívky (3 %) více než v dotazníku před absolvováním 5 hodinami gymnastiky s prvky parkouru. U dívek tedy nebyla taková změna v preferenci volby. Gymnastika byla už předtím v preferencích nejčastější volbou. Ostatní dívky, stejně tak jako tomu bylo u chlapců, volily na první místo učivo (sport), kterému se věnují ve volném čase a je jejich srdci nejbliž. Velké změna se u dívek nekonala ani na druhém místě v pořadí učiva (sportů), jelikož už před absolvováním hodin gymnastiky s prvky parkouru psaly dívky gymnastiku často na druhé místo, ať už za sportovní, hry, atletiku nebo plavání.

Otázka č. 3: Setkal(a) ses někdy s parkourem?



Obrázek 17: Graf 14 – Znalost parkouru (chlapci) Zdroj: vlastní



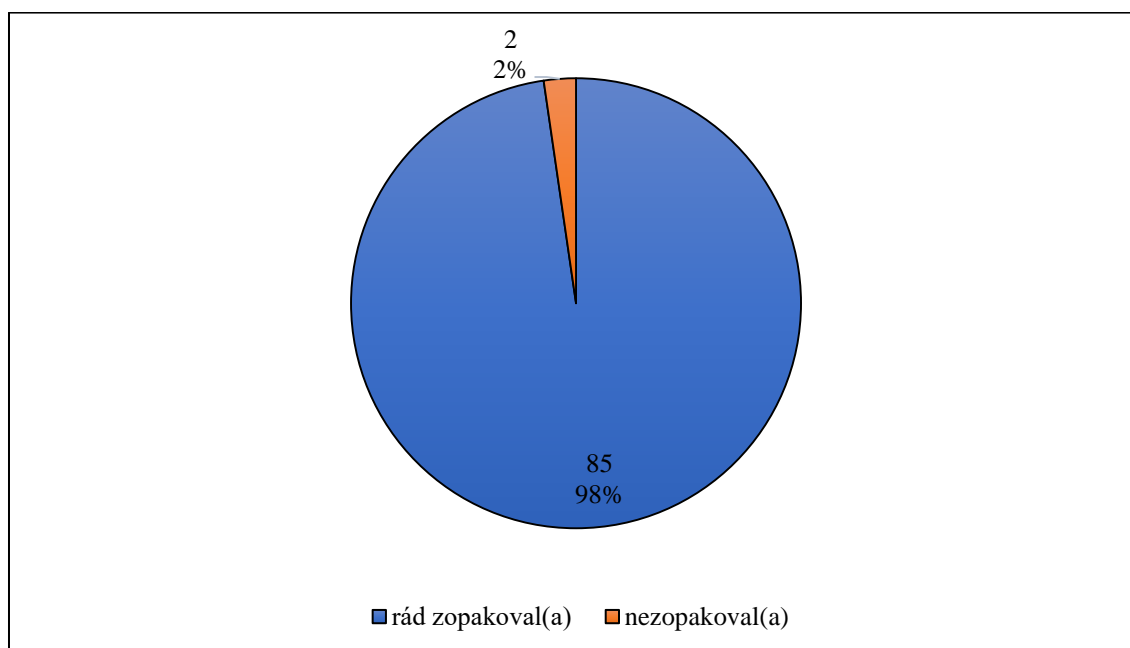
Obrázek 18: Graf 15 – Znalost parkouru (dívky) Zdroj: vlastní

V grafu (14) můžeme vidět, že z celkového počtu 87 chlapců pravidelně dochází na tréninky parkouru 7 chlapců (8 %). 25 chlapců (29 %) v anketním šetření uvedlo, že parkour už někdy zkoušeli. Nejčastější označenou možností bylo, že se chlapci setkali s parkourem prostřednictvím televize nebo internetu. Tuto možnost označilo v anketním šetření 45 chlapců

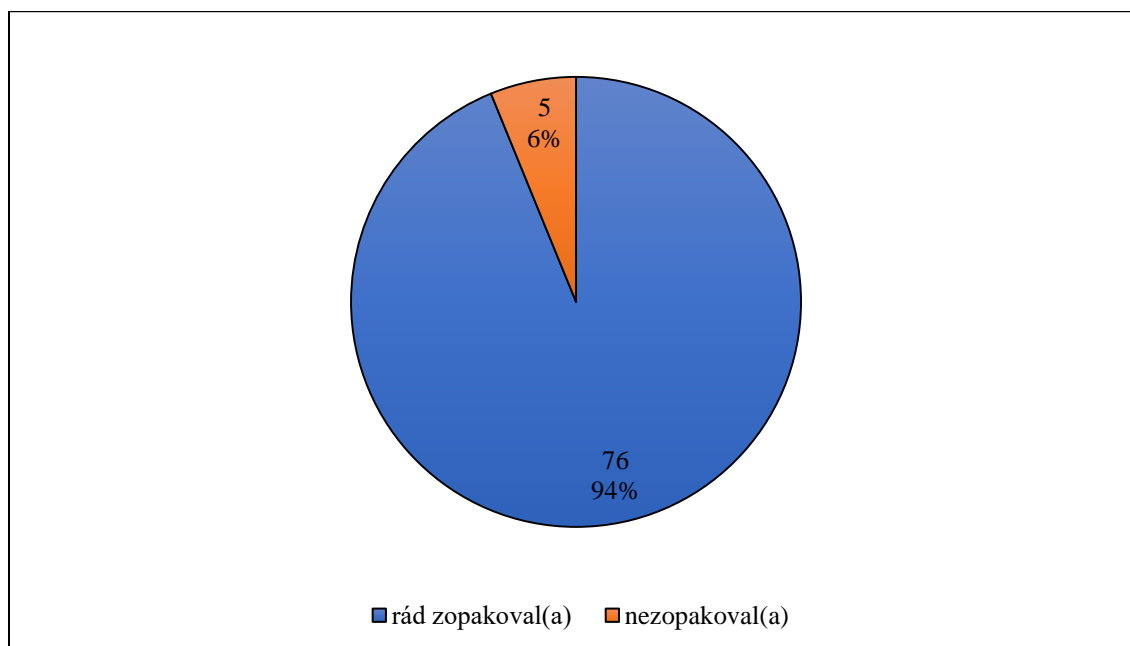
(59 %). Žádný z chlapců neoznačil, že by se s parkourem jinou možností než prostřednictvím televize a internetu. 4 chlapci (4 %) uvedli, že o parkouru nikdy v minulosti neslyšeli.

V grafu (15) vidíme, že 1 dívka (1 %) se věnuje pravidelně tréninku parkouru. 8 dívek (10 %) uvedlo, že parkour už někdy zkoušely. Stejně jako u chlapců byla nejčastěji volená možnost, že se dívky setkaly s parkourem prostřednictvím televize nebo internetu. Tuto možnost označilo 46 dívek (57 %). 3 dívky (4 %) označily možnost, že se setkaly s parkourem jinak než skrze internet a televizi. Všechny 3 dívky uvedly, že se s parkourem setkaly přes starší sourozence, kteří ho aktivně trénují. 23 dívek (28 %) označilo možnost, že o parkouru nikdy neslyšely.

Otázka č. 4: Hodiny parkouru bych si



Obrázek 19: Graf 16 – Zapůsobení hodin na chlapce Zdroj: vlastní



Obrázek 20: Graf 17 – Zapůsobení hodin na dívky Zdroj: vlastní

Z grafu (16) je zřejmé, že 85 chlapců (98 %) by si hodiny parkouru rádi zopakovali. Pouze 2 chlapci (2 %) v anketním šetření označili, že by si tyto hodiny už zopakovat nechtěli.

V grafu (17) můžeme vidět, že 76 dívek (94 %) by si hodiny parkouru rády zopakovaly. 5 dívek (6 %) by si hodiny parkouru nechtěly zopakovat.

Otázka č. 5: Zhodnot' hodinu. Co tě bavilo a co naopak nebavilo.

V poslední otázce anketního šetření měli žáci možnost napsat, co je na hodinách gymnastiky v prvky parkouru bavilo a co je naopak nebavilo. Žáci měli možnost nahlédnout do materiálů, aby věděli názvy parkourových prvků. Jelikož se odpovědi chlapců a dívek velice lišily, proto je tato otázka znovu vyhodnocena zvlášť dle pohlaví.

Chlapci

Níže jsou uvedeny opakující se odpovědi chlapců, jaká parkourová cvičení je bavila:

- „*Bavilo mě všechno.*“
- „*Překážkové dráhy.*“
- „*Nejvíce mě bavil Speed Vault a Lazy Vault.*“
- „*Underbar.*“
- „*Nejlepší byl Wall Up.*“
- „*Bavil mě Tic Tac.*“
- „*Precision byl nejlepší.*“
- „*Všechny skoky přes švédskou bednu.*“

Níže jsou uvedeny opakující se odpovědi chlapců, jaká parkourová cvičení je příliš nebavila:

- „*Nebavily mě hvězdy.*“
- „*Rondát a hvězdy mě moc nebavily.*“
- „*Nebavila mě rozcvička.*“
- „*Dive Roll.*“

Dívky

Níže jsou uvedeny opakující se odpovědi dívek, jaká parkourová cvičení je bavila:

- „*Nejlepší byly překážkové dráhy.*“
- „*Nejlepší byl Cat Balance.*“
- „*Rondát a přemet stranou.*“
- „*Úplně nejvíc mě bavil Wall up.*“
- „*Všechno mě bavilo.*“
- „*Underbar a Wall up.*“

Níže jsou uvedeny opakující se odpovědi dívek, jaká parkourová cvičení je příliš nebavila:

- „*Nejmíň mě bavil Dive Roll.*“
- „*Skákání přes švédskou bednu.*“
- „*Cat Leap mě nešel a nebavil mě.*“
- „*Nebavily mě jednoduchý cviky, který jsem už uměla.*“

Když porovnáme preference prvků parkouru chlapců a dívek můžeme říci, že prvky, které chlapce příliš nebavily, dívky v mnoha případech vyzdvihovaly. Šlo hlavně o přemet stranou a rondát. Učitelky tělesné výchovy, které vyučují dívčí skupiny, potvrdily, že děvčata tyto prvky předvádí i ve volných chvílích, než začne hodina. Naopak přeskoky gymnastické kozy nejsou na jejich hodinách příliš v oblibě. Oproti tomu v chlapeckých skupinách, které vyučují, je to přesně naopak. Přemet stranou a rondát nejsou u chlapců příliš oblíbeny a některým chlapcům činí velké obtíže. Avšak hodiny gymnastiky, které jsou zaměřeny na přeskoky gymnastické kozy nebo švédské bedny jsou jedněmi z nejoblíbenějších hodin.

5.2.2 Závěrečné anketního šetření pro žáky

Cílem výzkumného šetření bylo získat od žáků zpětnou vazbu na hodiny gymnastiky, které byly zatraktivněny parkurovými prvky. Než proběhlo 5 hodin zaměřených na parkour, dostali žáci krátké anketní šetření s dvěma otázkami. V jedné byli dotazováni na pohlaví a v druhé měli seřadit učivo tělesné výchovy dle jejich oblíbenosti. Po absolvování oněch 5 hodin dostali anketní šetření znovu se stejnými otázkami, k nim ale přibyly ještě další, které se zajímaly o zpětnou vazbu na hodiny gymnastiky s parkurovými prvky. Během těchto 5 hodin bylo žákům ukazováno, že parkour má základ v gymnastice, a že se některé parkurové prvky se od těch gymnastických liší jen v drobných detailech. Chlapci a dívky byli vyhodnocováni zvlášť.

Po absolvování 5 hodin zatraktivněných parkourem dalo na první místo v oblíbenosti učiva gymnastiku o 13 % více chlapců a o 3 % více dívek než tomu bylo před absolvováním hodin. Největší změna však proběhla v pořadí oblíbenosti učiva na druhém místě. Gymnastika se u 33 % chlapců posunula ze 3. a 4. místa na 2. místo. U dívek nebyl rozdíl tak razantní, jelikož gymnastika byla u většiny z nich na prvním místě už před absolvováním těchto hodin zatraktivněných parkurovými prvky. Většina žáků uvedla, že se setkali s parkourem jen v televizi nebo na internetu. Avšak někteří chlapci, a dokonce i jedna dívka, parkour pravidelně trénují. 98 % chlapců a 94 % dívek uvedlo, že by si hodiny rádi zopakovali. Žáci dále uváděli, co je v hodinách zaměřených na parkour bavilo a naopak nebavilo. U této otázky se odpovědi chlapců a dívek zásadně lišily. Chlapce bavily více přeskoky a méně akrobatické prvky a dívky více zaujaly akrobatické prvky a méně přeskoky překážek.

6 Metodický materiál

Pro zatraktivnění výuky gymnastiky byly použity parkourové prvky, které byly dále rozděleny do dvou základních skupin na parkourové prvky bez využití nářadí a parkourové prvky s využitím nářadí. U obou skupin je také uvedeno, které gymnastické prvky jsou zařazeny ve většině ŠVP, a kterými parkourovými prvky (technikami) lze hodiny gymnastiky ve školní tělesné výchově zatraktivnit. U každého parkourového prvku je popsán technický základ pohybu a je doplněn fotografiemi zobrazujícími správné provedení. Ke správnému zvládnutí těchto parkourových prvků (technik) by měla předcházet zvládnutá akrobatická příprava.

Parkourovými prvky lze hodiny zatraktivnit buď jako nadstavbou gymnastických prvků, které se cvičí například na stejném gymnastickém nářadí nebo hodinami věnovaným nácviku parkourových prvků. Velice oblíbené jsou u žáků také překážkové dráhy, proto byly v tomto materiálu vytvořeny návrhy překážkových drah.

6.1 Parkourové prvky bez využití nářadí

Do gymnastiky ve školní tělesné výchově jsou zařazovány ve většině případů tyto gymnastické prvky (bez využití nářadí): kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj na hlavě a přemet stranou. Níže uvádím parkourové prvky, kterými lze zatraktivnit hodiny gymnastiky.

Mezi parkourovými prvky uvádíme také již zmíněný přemet stranou, jelikož tento prvek v některých školách zařazují jen učitelé dívčích skupin a pro mnohé chlapce je tudíž přemet stranou stále nezvládnutý gymnastický prvek (Popelínský, [on-line], 2019)¹¹.

6.1.1 Parkour Roll



Obrázek 21: Parkour Roll Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Parkour Roll neboli parakotoul je v parkouru využíván ve dvou situacích. Při doskocích z větších výšek nebo jako pádovou techniku. Parakotoul slouží k usměrnění energie, která vzniká po dopadu. Tudiž ať už u dopadu z větší výšky nebo při ztrátě rovnováhy při doskoku z jiného triku, je možné díky parakotoulu dosáhnout dopadu s hladkým průběhem. Pro nácvik je ideální využít měkčí povrch, například trávu nebo v tělocvičně žíněnku. Občas je dobré vyzkoušet si parakotoul na tvrdém povrchu, aby došlo k ujištění, že je technika správná.

Technický základ pohybu:

1. První pokusy se začínají ve dřepu. Ruce jsou položeny na zemi mírně na jednu stranu, která je preferována. Na obrázku je zobrazeno provedení na pravou stranu, tudíž jsou ruce pokládány mírně vlevo. Malíková hrana pravé ruky je kolmo na směr pohybu tak, že se celá dlaň vytočí vlevo.
2. Pohyb začíná směrem vpřed přes propnuté nohy. Váha se přenáší na ruce a loket pravé ruky se pokládá tak, aby bylo možné rolovat přes pravé rameno. Bradu je dobré tlačit k levému rameni. Země by se po obou rukou měla dotknout první oblast zad u pravé lopatky.
3. V okamžiku odlepení nohou od země, skrčit levou nohu a přitáhnout patu k hýždím. Celou dobu by mělo být zatnuté břicho a udržet se v kolébce. Poté se mírně vytočit v bocích doleva, aby bylo možné rolovat šikmo přes záda a dokončit tak parakotoul přes levý bok a vnější stranu levého lýtku.
4. Důležité je, aby se při vstávání z parakotoulu koleno nedotýkalo země. Vstává se přes špičku levé nohy a přes pravou nohu, která po dokončení rolování dokračuje celou plochou chodidla na zem do kroku ve směru pohybu (Zonyga, 2020).

6.1.2 Přemet stranou



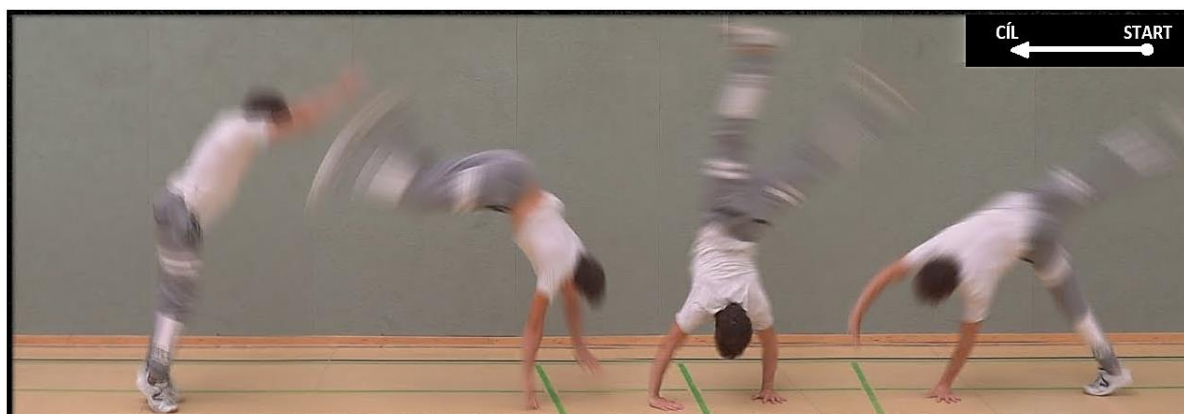
Obrázek 22: Přemet stranou Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Přemet stranou je základem akrobacie a je základním prvkem, který se učí již na základních školách. Umí ho spousta lidí, kteří o parkouru nikdy neslyšeli. Na přemet stranou navazují další prvky nebo je průpravou pro zvládnutí obtížnějších prvků. Tento prvek je ideální cvičit na čáře, kterou si znázorníte na zem, aby bylo jasné, zda je přemet stranou prováděn rovně.

Technický základ pohybu:

1. Vykročit levou nohou do pohybu.
2. Zahájení předklonu trupu s jeho částečným pootočením a současně zanožit švihovou nohu.
3. Ruku (levou) položit na zem a druhou ruku opřít o zem ideálně v šíři ramen.
4. Prsty obou rukou směřují mírně k sobě.
5. Dokončit odraz odrazové nohy a přechod do stoje na ruku roznožného. V této fázi je ideální dívat se na jeden pevný bod mezi rukama na zemi, jelikož díky tomu nedojde k rotaci a zůstanete tak v jedné ose.
6. Pohyb dokončit odrazem končetin v pořadí: odraz levé ruky, dokrok pravé nohy, odraz pravé ruky, dokrok levé nohy.
7. Prvek končí ve stoji rozkročném (Povoroznyk, 2018).

6.1.3 Rondát



Obrázek 23: Rondát Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Rondát je v podstatě přemet stranou, který se liší v dopadu na obě nohy s obratem o 180 stupňů. Je to jeden ze základních akrobatických triků, který je možný kombinovat s dalšími prvky. Nejčastěji se kombinuje se saltem vzad.

Technický základ pohybu:

1. Prvek začíná rozběhem a přemetovým poskokem. Výkrok jednou nohou (levou), vzpažit.
2. Zahájení předklonu trupu s jeho částečným pootočením a současně zanožit švihovou nohu.
3. Ruku (levou) položit na zem a druhou ruku je výhodné opřít o zem vně mimo osu pohybu tak, aby prsty směřovaly téměř proti směru pohybu.
4. Obrat o 180° začne při předklonu a končí při dokončení odrazu pažemi.
5. Po dokončení odrazu paží se tělo přetáčí v povysazené poloze.
6. Nohy spojit těsně před doskokem. Doskok na špičky s mírně pokrčenými koleny, díky kterým se rovnou odrazíte (Povoroznyk, 2018).

6.1.4 Precision



Obrázek 24: Precision Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Precision je často označován jako trik č. 1. Tento prvek je velmi často používaný jako finální fáze různých parkourových přeskoků. Jednoduše ho lze popsat jako skok na přesnost. V klasickém parkourovém prostředí se používá při skoku na menší plochu, například na zábradlí nebo betonovou zídku. V tělocvičně lze místo zídky použít kladiny nebo v nejjzákladnější verzi skákat z kraje žíněnky na druhou žíněnku. Možností je také použít tejpovací pásku, kterou vyznačíme místo odrazu a místo doskoku, kde musí žáci zastavit pohyb a udržet na něm rovnováhu. V základní formě tohoto prvku jde o odraz z obou nohou u sebe a stejně tak se i dopadá. Precision má několik variací a kombinací. Například Run Precision, kdy dochází k provedení tohoto prvku z rozběhu a odrazu z jedné nohy (Zonyga, 2020).

Technický základ pohybu:

1. Postavit se špičkami na hranu překážky.
2. Dívat se na místo doskoku, dát váhu na obě nohy. Následuje mírný podřep a váhu držet vpředu.
3. Hlubší podřep, předklon, váha stále vpředu, ruce se připravují na švih vzadu za tělem.
4. Poté dochází ke švih rukama spodním obloukem, rychlý odraz do propnutých kolen, trup v mírném předklonu.
5. V letové fázi skrčit nohy pod sebe a ruce se vrací k tělu.
6. Ruce v letové fázi vyvažují rovnováhu a pomáhají usměrnit dopad, nohy vytrčít k místu doskoku.
7. Doskok probíhá na přední část chodidel. Pomalu tlumit doskok svaly nohou, aby nedošlo k přisednutí pat. Paže jsou při doskoku před tělem a pomáhají zajistit rovnováhu (Kučík, Huja, Urban, 2021).

6.1.5 Wall Up



Obrázek 25: Wall Up Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Wall up je parkourová technika, která je využívána na zdolání vysokých zdí. Často se po vyběhnutí zdi kombinuje s finální fází prvku Cat Leap, kdy po vyběhnutí zdi dochází k zachytnutí její hrany a vytáhnutí se na překážku. Pro naše potřeby, kdy dochází k nácviku v tělocvičně, je ideální provádění tohoto prvku u zdi, kdy každý žák dostane do ruky lepicí papírky a pokusí se ho umístit co nejvýše na zeď.

Technický základ pohybu:

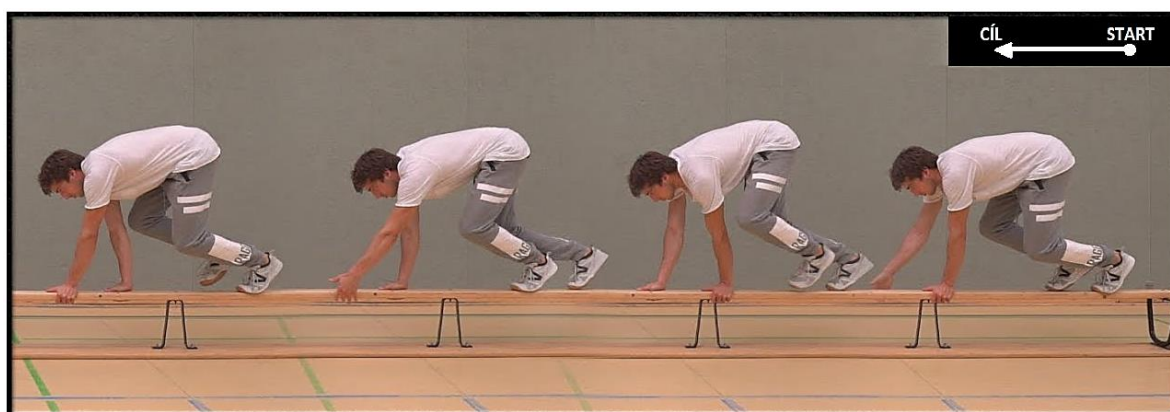
U Wall Up není vhodné mít dlouhý a příliš rychlý rozběh. Ideální rozběh je kratší se správným odrazem.

1. Před samotným odrazem je třeba připravit paže a pravou švihovou nohu za tělem.
2. V dostatečné vzdálenosti od zdi švihnout spodním obloukem rukama vzhůru a kopnout pravou nohou směrem nahoru. Dokročit mírně pokrčenou pravou nohou na zeď ve výšce pasu. Současně probíhá odraz levou nohou od země.
3. Snažit doběhnout po stěně do potřebné výšky, kdy v této fázi by mělo dojít k zachycení se hrany překážky a následnému vytažení na ni. Pro naše potřeby však, jak bylo zmíněno jsou použity lepicí papírky, které se žák snaží dostat co nejvýše.
4. Při přistání je důležité navázat oční kontakt se zemí (Zonyga, 2020).

6.2 Parkourové prvky s využitím nářadí

Mezi nejpoužívanější gymnastická nářadí pro výuku gymnastiky v rámci školní tělesné výchovy patří gymnastická koza, švédská bedna, hrazda, kruhy, lavičky, žebřiny atd. Níže uvádím parkourové prvky (s využitím nářadí), kterými lze zatraktivnit hodiny gymnastiky s gymnastickými prvky na zmíněném gymnastickém nářadí (Popelínský, 2019).

6.2.1 Cat Balance



Obrázek 26: Cat Balance Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Cat Balance se využívá k lezení po tyči nebo po zábradlí. Na rozdíl od chůze po tyči, lze lezení po tyči využít v situacích, kdy tyč směřuje šikmo vzhůru. Lezení se využívá i při pohybu po úzkých betonových zídkách. Betonovou zídku v tělocvičně můžeme nahradit kladinou, lavičkou nebo žerděmi bradel. Než se dostaneme na Cat Balance je dobré vyzkoušet si pohyb bez překážky na zemi například po vyznačené čáře. Po zvládnutí lezení na zemi je třeba brát v potaz první méně zdařilé pokusy, proto je ideální v začátcích používat gymnastická nářadí, která výškou odpovídají úrovni kolen, kvůli zmenšení rizika pádu rozkrokem na překážku.

Technický základ pohybu:

1. Nohy a ruce se kontrolovaně střídají v chůzi po překážce. Na překážku našlapovat špičkami. Nedělat příliš dlouhé kroky.
2. Dívat se pod sebe na překážku.
3. Pánev držet mírně nad úrovní zad (Hybner et al., 2017).

6.2.2 Turn Vault



Obrázek 27: Turn Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Turn Vault je využíván k zastavení nebo zpomalení pohybu vpřed, pokud je za překážkou větší výška. Jde o přeskok s obratem o 180°, kde ve většině případů následuje seskok níže. Typickým příkladem je překonávání zábradlí u menších můstků, balkonů nebo podchodů. V tělocvičně můžeme místo zábradlí využít hrazdu.

Technický základ pohybu:

Ke správnému provedení Turn Vault nemusí být velký rozběh, stačí dokročit před překážkou (hrazdou) do mírného podřepu a poté pravou rukou chytit hrazdu nadhmatem a levou podhmatem.

1. Z podřepu odraz snožmo přes překážku do směru otáčení vlevo, pokrčit nohy a sledovat místo doskoku za překážkou.
2. Pravou rukou pustit hrazdu, tím se uvolní místo pro nohy. Přetočit se okolo levé ruky a stále sledovat místo doskoku.
3. V průběhu otáčení pravou rukou opět chytit hrazdu (nadhmatem) a levou se stále pevně držet (skončit čelem k výchozí pozici).
4. Doskok do Cat Leap (Zonyga, 2020).

6.2.3 Underbar



Obrázek 28: Underbar Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Underbar je jedním z nejvíce ikonických parkourových prvků. Proslavil ho David Belle ve filmu Okrsek 13, který byl pro parkour průlomový a dostal ho do obecného povědomí. Ve filmu David Belle pomocí tohoto prvku proskočil velice úzkým okénkem nad vchodovými dveřmi. Underbar tedy slouží k proskakování úzkých mezer mezi dvěma překážkami. Ve školní tělesné výchově nebo v gymnastice je mu nejbližší podmet. Pro nácvik tohoto prvku v tělocvičně lze použít hrazdu a švédskou bednu.

Technický základ pohybu:

1. Po krátkém rozběhu v dostatečné vzdálenosti od překážky (hrazdy), aby bylo možné zvednout nohy před sebe, provést odraz z levé nohy a pravou nohou švihnout směrem do mezery, která je proskakována.
2. Paže jsou připraveny před tělem. Hned po odrazu srovnat levou nohu (odrazovou) vedle k pravé noze (švihové).
3. V okamžiku, kdy obě nohy procházejí mezerou, oběma rukama chytit hrazdu nadhmatem a začít se přitahovat. Tělo se musí držet co nejbližše hrazdě, která je držena rukama.
4. Držet se až do chvíle, dokud celé tělo neprojde mezerou. Poté je už možné hrazdu odtláčit za sebe a dostat se tak ze záklonu zpět do mírného předklonu.
5. Doskok je proveden opět do běhu (Zonyga, 2020).

6.2.4 Dive Roll



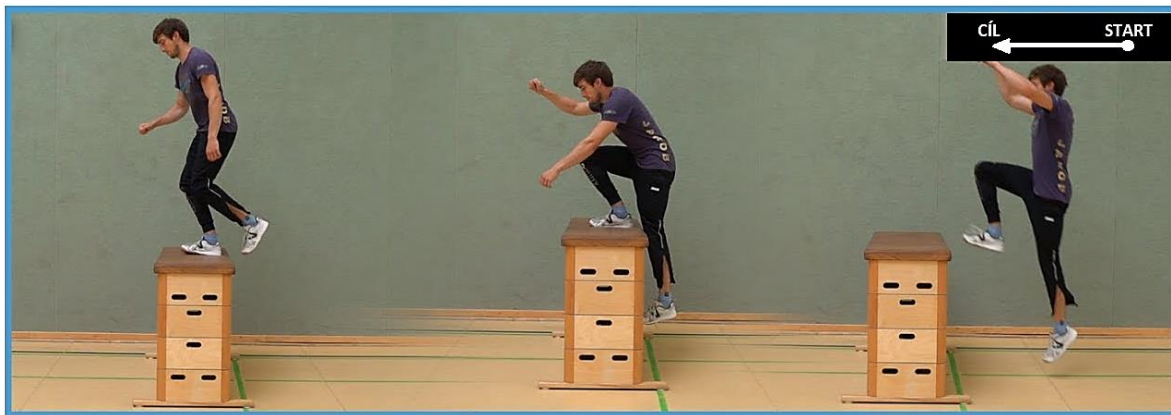
Obrázek 29: Dive Roll Zdroj: www.bewegungsheld.de¹⁴

Dive Roll je variace Parkour Roll s rozdílem, že jde o parakotoul letmo přes překážku. Dopad je z mnohem větší výšky a dálky. Energie je tlumena pouze tělem a rukama. V tělocvičně je ideální překážkou švédská bedna, kde můžete přizpůsobit výšku dovednostem žáků.

Technický základ pohybu:

1. Z rozběhu odraz z levé nohy, skok letmo přes překážku.
2. Paže švihem směřují do předpažení povýš. Udržovat oční kontakt se zemí.
3. Při kontaktu se zemí zabalit a přetočit přes pravou ruku, předloktí, rameno + šikmo přes záda.
4. Při vstávání z parakotoulu se koleno nesmí dotýkat země, vstává se přes špičku levé nohy a přes celou plochu pravé nohy, která po dokončení rolování dokračuje na zem do kroku ve směru pohybu (Zonyga, 2020).

6.2.5 Crane



Obrázek 30: Crane

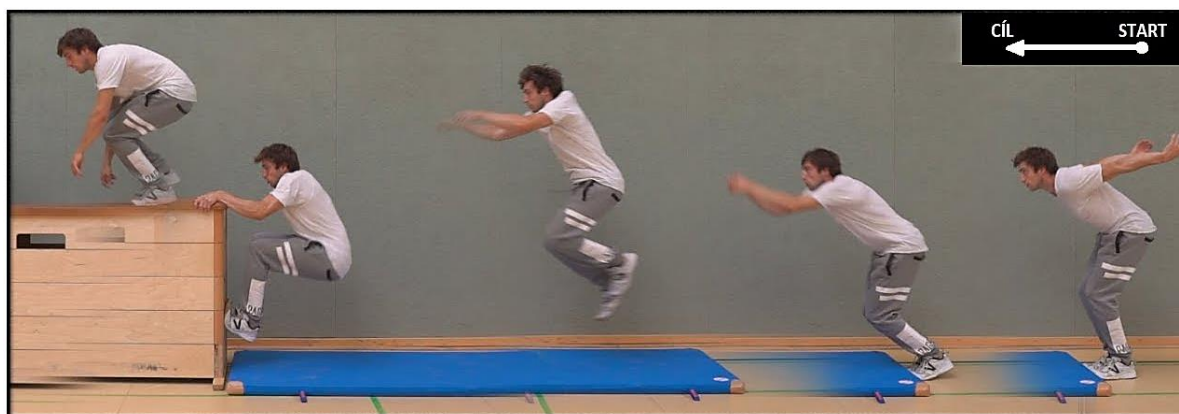
Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Crane je výbornou záchrannou technikou. Používá se v okamžiku, když je během techniky Precision zjištěno, že se nepodaří doletět až na překážku. Crane se také velmi často používá u vyskakování na vysoké překážky, u kterých není možné vyskočit na jejich hranu oběma nohama. V tělocvičně lze jako překážku použít švédskou bednu.

Technický základ pohybu:

1. Odraz z levé nohy, pravá noha je švihová a ostrým kolenem směřuje nahoru.
2. Švihovou nohou vyskočit na hranu překážky, na kterou dopadá nejlépe přední část chodidla. Odrazová noha se opře špičkou o překážku.
3. Ve chvíli dopadu je potřeba dostat těžiště nad překážku, aby byla udržena rovnováha a nedošlo k pádu dolů.
4. Poté odrazovou nohu vytáhnout na překážku (Povoroznyk, 2018).

6.2.6 Cat Leap



Obrázek 31: Cat Leap Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Cat Leap je parkourový prvek, který se používá při skoku na zeď, kde se musí zachytit rukama její hrana. Tento prvek končí většinou vytáhnutím na překážku. Tento skok je nejčastěji používán na přeskok větších mezer až na zeď, na kterou není možné doskočit technikou Precision. V tělocvičně lze jako překážku použít švédskou bednu, kde se žáci mohou dobře zachytit díky přesahujícímu vršku bedny.

Technický základ pohybu:

Cat Leap je možné provést odrazem snožmo z místa nebo po odrazu z jedné nohy s rozběhem. Doporučuje se začít postavením, kdy jsou špičky na hraně překážky, ze které se bude odrážet.

1. Mírný podřep v předklonu, vzadu za tělem připravit natažené paže.
2. Následuje švih pažemi spodním obloukem ve směru skoku. K provedení maximálního odrazu je potřeba pořádného natažení.
3. V letové fázi je hrudník mírně předkloněný, nohy skrčeny pod sebe a ruce se připravují na zachycení hrany překážky.
4. Hrudník je pořád narovnaný, aby bylo možné celou dobu kontrolovat překážku. Nohy dopadají současně a dotknou se překážky dříve než ruce. Je tomu tak z důvodu zachycení větší části nárazu.
5. Následně se zachytit rukama hrany překážky.
6. Vytáhnout se na překážku (Zonyga, 2020).

6.2.7 Tic Tac



Obrázek 32: Tic Tac Zdroj: www.bewegungsheld.de¹³

Tic Tac je parkourový prvek, který se používá na překonávání větších překážek pomocí odrazu nohou o zeď. Na odraz od zdi bývá v parkouru často navázáno technikou Cat Leap. Pro potřeby školní tělesné výchovy lze využít jako překážku většinu gymnastických náradí umístěných ke zdi. Ideálně však gymnastická koza nebo švédská bedna. V začátcích je ovšem pro první nácvik techniky vhodné použít nižší překážku (např. lavičku).

Technický základ pohybu:

1. Délka, směr odrazu a rychlost rozběhu záleží na obtížnosti skoku. Ze začátku je doporučováno rozbíhat se šikmo na překážku pod úhlem zhruba 45° .
2. Během rozběhu je důležité po celou dobu rozběhu sledovat místo, ze kterého dojde k odrazu (od zdi).
3. Dostatečně daleko od překážky švihnout spodním obloukem pravou nohou a dokročit mírně pokrčenou pravou nohou na zeď (výška závisí na velikosti překážky). Ve stejný okamžik se odrazit levou nohou od země.
4. V okamžiku dokročení pravé nohy na zeď se z této nohy stává noha odrazová a z levé nohy švihová. Kolenem levé nohy je veden pohyb k místu doskoku, které by mělo být, již v tomto momentě sledováno.
5. Doskok probíhá na přední část chodidla levé nohy znovu do běhu (Zonyga, 2020).

6.2.8 Lazy Vault



Obrázek 33: Lazy Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Lazy Vault je používán při přeskokování překážky ze strany nebo šikmo ve směru pohybu. Patří mezi nejplynulejší a nejbezpečnější parkourové přeskoky. Jako překážku v tělocvičně lze použít například švédskou bednu nebo gymnastickou kozu.

Technický základ pohybu:

1. Pro nejjednodušší nácvik se na přeskok rozbíhá podél překážky nebo mírně šikmo, jak můžeme vidět na obrázku. U tohoto prvku se používá rozběh mírným tempem.
2. V okamžik dokroku levé nohy před překážku ve vzdálenosti, ve které je možné se komfortně odrazit, položit pravou ruku na překážku, švihnout pravou pokrčenou nohou přes překážku a odrazit se z levé nohy. Tento pohyb může být podpořen švihem levé paže.
3. Přenést váhu těla přes pravou ruku a nohy udržet před tělem. Levá ruka je připravená u levého boku na dohmat na překážku.
4. Když se tělo dostane za překážku, pravou rukou začít překážku odtlačovat a váhu přenést na levou ruku. Levou nohu stále držet ve vzduchu a pravou nohu propnout ve směru dopadu.
5. Doskok je proveden na přední část chodidla pravé nohy. Levou rukou odtlačit od překážky a levou nohou dokročit rovnou ve směru běhu (Zonyga, 2020).

6.2.9 Speed Vault



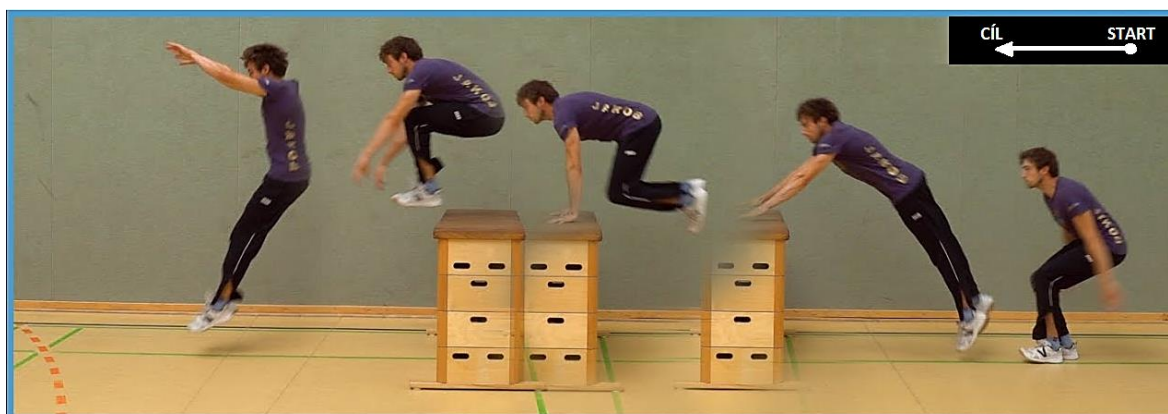
Obrázek 34: Speed Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Speed Vault je velmi rychlý přeskok, kdy tělo při přeskoku zůstává vodorovně nad překážkou a pouze jedna ruka se dotkne překážky. Jako překážku v tělocvičně lze použít například švédskou bednu nebo gymnastickou kozu.

Technický základ pohybu:

1. Rozběh by měl být kratší a rychlý.
2. V dostatečné vzdálenosti od překážky odraz levou nohou, mírný úklon na levou stranu. Pravou nohou (švihovou) se vytočit vpravo (levým bokem k překážce) a levou nohu krčit pod sebe na stejnou stranu, aby došlo k protažení nohou přes překážku.
3. Opřít se levou rukou o překážku. Dochází ke stříhnutí nohama, kdy se levá noha dostává před pravou. Tělo by mělo být téměř vodorovně se zemí.
4. Odrazovou nohu natáhnout dopředu kvůli doskoku na přední část chodidla za překážku. Švihová noha vykračuje do běhu (Bewegungsheld, [on-line], 2017b)¹⁵.

6.2.10 Kong Vault



Obrázek 35: Kong Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Kong Vault je velice podobný skrčce, která společně s roznožkou patří mezi přímé přeskoky vyučované v hodinách tělesné výchovy na většině základních škol. Jediným rozdílem mezi Kong Vault a skrčkou je v odrazu a doskoku, kdy se nevyužívá odrazový můstek a zíněnka na doskok. V parkouru v městském prostředí se Kong Vault nejčastěji skáče po odrazu z jedné nohy a je na něj navazováno dalšími technikami, například Presicion nebo Cat Leap. Jako překážku v tělocvičně lze použít například švédskou bednu, gymnastickou kozu nebo přeskokový stůl.

Technický základ pohybu:

1. Kong Vault je možné skočit z místa, ale i z rychlejšího rozběhu. Pro odraz bez odrazového můstku je lepší rozběh volnějším tempem.
2. V dostatečné vzdálenosti od překážky následuje odraz snožmo se švihem paží vpřed.
3. Dohmat na překážku celými dlaněmi, skrčit nohy pod tělo a sledovat místo doskoku. V okamžiku, kdy se dostanou kolena na úroveň loktů, končí odraz rukama od překážky.
4. Po letové fázi doskok na přední stranu chodidel obou nohou. K usměrnění energie, která vzniká při doskoku, je dobré navázat parakotoulem (Zonyga, 2020).

6.2.11 Dash Vault



Obrázek 36: Dash Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Dash Vault patří mezi základní přeskoky, ale je náročnější na provedení. Jeho nácvik se doporučuje nacvičovat na překážkách v úrovni pasu. Při přeskoku příliš nízkých překážek touto technikou se dopadá na dlaně a zápěstí z velké výšky. Z tohoto důvodu nesmí být odraz příliš vysoký. Ideálně se odrazit, aby byly hýždě během přeskoku co nejnižší nad překážkou. U tohoto prvku je stěžejní udržet nohy před tělem a dosáhnout na překážku rukama. V tělocvičně lze použít jako překážku například švédskou bednu, gymnastickou kozu nebo přeskokový stůl.

Technický základ pohybu:

1. V dostatečné vzdálenosti od překážky odraz z levé nohy.
2. Nejprve natáhnout švihovou nohu (pravou) přes překážku, poté se k ní v letové fázi přidá i odrazová noha. Snažit se držet napřímený hrudník, obě ruce natahovat k překážce.
3. Dohmat rukama na překážku (prsty ve směru pohybu), protlačit boky a odtlačení překážky vystrčit nohy vpřed.
4. Dосkok na přední část chodidla jedné nohy do běhu (Zonyga, 2020).

6.2.12 Kash Vault



Obrázek 37: Kash Vault Zdroj: www.bewegungsheld.de¹²

Kash Vault je používán k přeskoku delších překážek. Je kombinací technik Kong Vault a Dash Vault. V městském prostředí se tento prvek skáče buď přes zábradlí nebo betonové zídky. V tělocvičně lze použít jako překážku například švédskou bednu, gymnastickou kozu nebo přeskokový stůl.

Technický základ pohybu:

1. U tohoto prvku je důležitý pomalý rozběh.
2. Následuje odraz snožmo dohmat rukama na překážku.
3. Nohy přitáhnout k hrudi.
4. Následně nepatrně nadzvednout ruce nad překážku a skrčmo protáhnout mezerou do přednožení pokrčmo (přechod z Kong do Dash).
5. Snažit se nohy dát co nejvýš nad překážku, aby bylo možné pořádně švihnout do dálky.
6. Odtlačit překážku rukama, protlačit boky a vystrčit nohy vpřed ve směru pohybu.
7. Doskok je možné provést plynule do běhu. Další možností je doskočit na obě nohy, kde lze navázat parakotoulem (Povoroznyk, 2018).

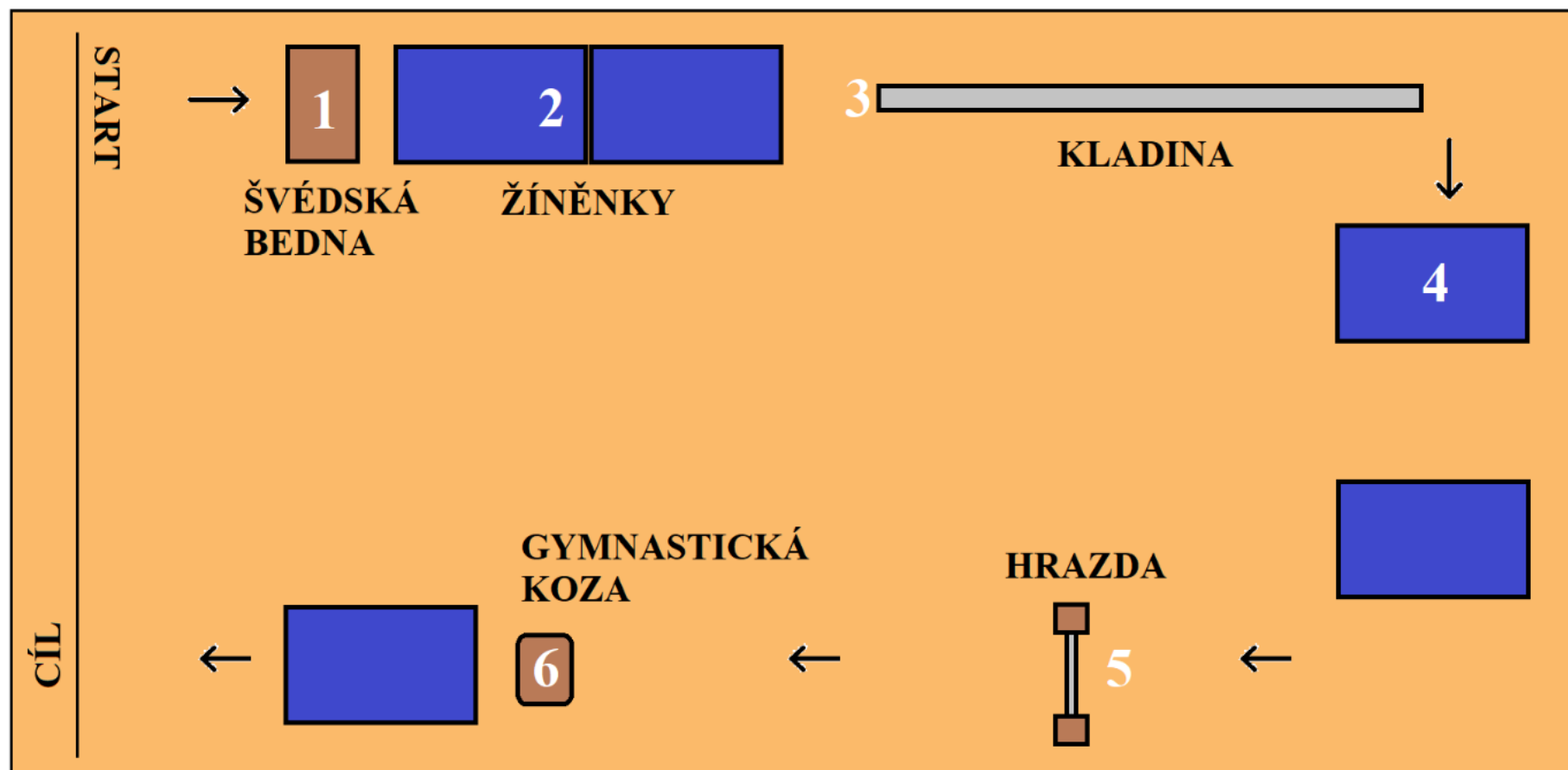
6.3 Překážkové dráhy

Po nácviku jednotlivých parkourových prvků, které u žáků rozvíjí pohybové schopnosti, jak již bylo řečeno, lze přistoupit k trénování překážkových drah. Dráhy jsou sestaveny z vybraných parkourových prvků a je na učiteli, jaký způsob jejich plnění žákům navrhne. Zda se bude jednat o pouhý prožitek z pohybu nebo soutěž. V obou případech je ovšem potřeba kontrolovat i správné technické provedení.

V metodickém materiálu dále byly vytvořeny dvě názorné překážkové dráhy. Na obrázku každé dráhy je znázorněno rozmístění gymnastického náradí a čísla jsou znázorněna místa, kde se provádí parkourové prvky. Obrázek je doplněn popisem provedení trasy dráhy (varianta č. 1), doporučeními a dalšími 9 variantami překážkových drah. Celkem metodický materiál obsahuje 20 variant překážkových drah, které lze využít v hodinách tělesné výchovy s gymnastickým zaměřením.

Překážkovými dráhami může najednou procházet více žáků, při dodržení bezpečných rozestupů na jednotlivých náradích, na které dohlíží učitel. Tento postup je používán, když se žáci seznamují s překážkovou dráhou. Další možností je absolvování překážkové dráhy žáky jednotlivě, kde se může žákům měřit čas.

Překážková dráha 1



Obrázek 38: Překážková dráha 1 Zdroj: vlastní

Využité gymnastické nářadí: 1× švédská bedna, 1× gymnastická koza, 1× kladina, 1× hrazda,
5× žíněnka

Provedení: po startu přes švédskou bednu, provést Lazy Vault (1) s dopadem na žíněnky, kde po dopadu následuje Parkour Roll (2). Dále přes kladinu pomocí prvku Cat Balance (3). Po překonání kladiny přejít na žíněnku, kde následuje skok na druhou žíněnku pomocí prvku Precision (4). Následuje překonání hrazdy prvkem Turn Vault (5). Poté pokračovat přes gymnastickou kozu, která je překonána pomocí prvku Speed Vault (6) a následuje doběh do cíle.

Doporučení: u všech prvků kontrolovat správné technické provedení. Zvláště u Turn Vault (5), kde žáci mají tendence použít rychlejší techniku překonání překážky.

Další varianty překážkové dráhy:

Varianta č. 1: Lazy Vault – Parkour Roll – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Speed Vault

Varianta č. 2: Speed Vault – Přemet stranou – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Lazy Vault

Varianta č. 3: Kong Vault – Rondát – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Speed Vault

Varianta č. 4: Dash Vault – Parkour Roll – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Kong Vault

Varianta č. 5: Kash Vault – Přemet stranou – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Lazy Vault

Varianta č. 6: Lazy Vault – Rondát – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Kash Vault

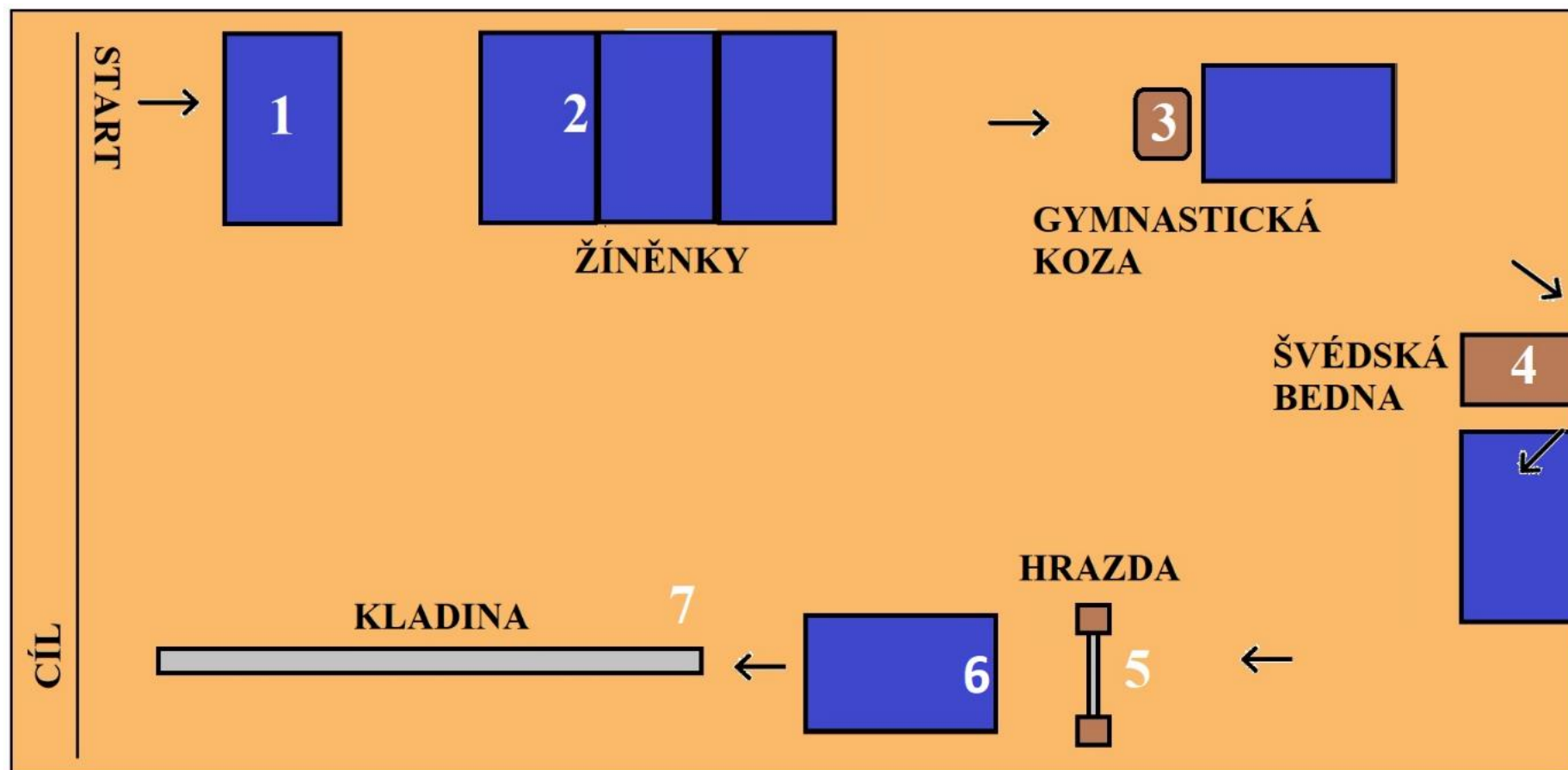
Varianta č. 7: Speed Vault – Parkour Roll – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Kong Vault

Varianta č. 8: Kong Vault – Přemet stranou – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Lazy Vault

Varianta č. 9: Dash Vault – Rondát – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Speed Vault

Varianta č. 10: Kash Vault – Parkour Roll – Cat Balance – Precision – Turn Vault – Kong Vault

Překážková dráha 2



Obrázek 39: Překážková dráha 2 Zdroj: vlastní

Využité gymnastické nářadí: 1× švédská bedna, 1× gymnastická koza, 1× kladina, 1× hrazda, 7× žíněnka, 1× překážka pod hrazdu (např.: 3–4 díly švédské bedny, žíněnka, ...)

Provedení: po startu odraz ze žíněnky pomocí prvku Presicion (1) na druhou žíněnku, kdy ihned po dopadu následuje Parkour Roll (2). Dále pokračovat přes gymnastickou kozu, kterou překonat prvkem Kong Vault (3). Následuje šikmý rozběh na švédskou bednu, která je překonána prvkem Tic Tac (4). Pokračovat překonáním hrazdy pomocí Underbar (5), kde ihned po dopadu je proveden Parkour Roll (6). Poté překonat kladinu pomocí Cat Balance (7) a následuje doběh do cíle.

Doporučení: švédská bednu při prvku Tic Tac (4) přizpůsobit počtem dílů dovednostem žáků. Je vhodné vytvořit skupinu méně zdatných žáků, kterým je švédská bedna zmenšena. Stejně tak u překonávání hrazdy prvkem Precision (5), je vhodné pro tyto žáky zmenšit překážku pod hrazdou zamezující žákům provedení prostého zhoupnutí. U všech prvků kontrolovat správné technické provedení.

Další varianty překážkové dráhy:

Varianta č. 1: Precision – Parkour Roll – Kong Vault – Tic Tac – Underbar – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 2: Precision – Rondát – Speed Vault – Tic Tac – Turn Vault – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 3: Precision – Přemet stranou – Lazy Vault – Tic Tac – Underbar – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 4: Precision – Parkour Roll – Dash Vault – Tic Tac – Turn Vault – Rondát – Cat Balance

Varianta č. 5: Precision – Rondát – Kash Vault – Tic Tac – Underbar – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 6: Precision – Přemet stranou – Kong Vault – Tic Tac – Turn Vault – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 7: Precision – Parkour Roll – Speed Vault – Tic Tac – Underbar – Přemet stranou – Cat Balance

Varianta č. 8: Precision – Rondát – Lazy Vault – Tic Tac – Turn Vault – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 9: Precision – Přemet stranou – Dash Vault – Tic Tac – Underbar – Parkour Roll – Cat Balance

Varianta č. 10: Precision – Parkour Roll – Kash Vault – Tic Tac – Turn Vault – Rondát – Cat Balance

Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu zaměřeného na zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru. U tvorby metodického materiálu jsme vycházeli z informací, které vyplynuly z anketního šetření v praktické části a dále vycházíme z autorovy bakalářské práce, ze které byly čerpány informace o nejčastěji zařazovaných gymnastických prvcích a o používaném nářadí v hodinách tělesné výchovy s gymnastickým zaměřením. Byl vytvořen metodický materiál se 17 parkourovými prvky, kterými lze zatraktivnit hodiny gymnastiky ve školní tělesné výchově, a který byl následně ověřován v praxi. Metodický materiál tvoří dvě skupiny, parkourové prvky bez využití nářadí a parkourové prvky s využitím nářadí. U každého parkourového prvku je fotografie se správným provedením, v jakých situacích se prvek používá a popsání technický základ pohybu.

V první kapitole teoretické části je popsán parkour, jeho historie, počátky v České republice, prostředí, nářadí a náčiní, které se při parkouru využívá a také je zde vysvětlena propojenost gymnastiky s parkourem. Druhá kapitola se zabývá gymnastikou a jejím obsahem v rámci tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. Nakonec jsou popsány pohybové schopnosti a dovednosti žáků staršího školního věku.

V praktické části diplomové práce byl proveden výzkum formou anketního šetření. Výzkumný vzorek byl složen ze 107 učitelů tělesné výchovy 2. stupně základních škol. Cílem tohoto anketního šetření bylo zjistit, jak zefektivňují hodiny gymnastiky. Naše pozornost byla zaměřena na počet hodin, ve kterých se učitelé věnují gymnastice, jaké gymnastické nářadí při výuce používají, zda využívají soutěživou formu, a jestli jsou ochotni zařadit do výuky gymnastiky parkourové prvky. Druhé anketní šetření zjišťovalo u žáků 2. stupně oblíbenost gymnastiky před účastí a následně i po účasti na hodinách zatraktivněnými parkourovými prvky. Získané informace byly zpracovány, vyhodnoceny a výsledky vyjádřeny graficky.

Z anketního šetření u učitelů vyplynulo, že 55 % respondentů věnuje výuce gymnastiky 11 hodin a více za školní rok a 61 % respondentů uvedlo, že žáky gymnastická cvičení baví, ale činí jim obtíže. Obtíže mohou být způsobeny právě malou časovou dotací, kterou nalézáme u 45 % našeho výzkumného vzorku, kde učitelé uvedli, že výuce gymnastiky věnují 10 a méně hodin za celý školní rok, což je nízká časová dotace na zvládnutí a plnění obsahu, který stanovuje RVP ZV. Mezi oblíbené nářadí, které využívají téměř všichni učitelé patří hlavně gymnastická koza, švédská bedna, šplhadla a lavičky. Domníváme se, že zařazování

soutěživé formy do hodin gymnastiky by mohlo vést k větší oblíbenosti a zájmu u dětí, ale bohužel soutěživou formu zařazuje do hodin pouhých 18 % respondentů. Pozitivním zjištěním je, že 86 % respondentů by zařadilo parkourové cviky do svých hodin.

Díky ochotě kolegů a kolegyně učících tělesnou výchovu na druhém stupni jsme mohli vytvořený metodický materiál vyzkoušet v praxi, jak s chlapci, tak dívkami každého ročníku 2. stupně ZŠ. Náradí bylo voleno na základě anketního šetření prováděné u učitelů, kde jsme zjišťovali materiální vybavení jejich tělocvičen.

Metodický materiál byl rozložen do 5 vyučovacích hodin. Během těchto hodin si měli žáci parkourové prvky vyzkoušet. Na první a poslední hodině bylo žákům rozdáno krátké anketní šetření. Hodiny probíhaly vždy představením parkourového prvku. Žáci byli obeznámeni s tím, kde se daný prvek používá a poté proběhl nácvik jeho techniky. Na poslední hodině byla z několika překážek postavena krátká parkurová trať, kde si žáci zkusili navazovat prvky za sebou a překonat překážky v co nejlepším čase. Žáky hodiny gymnastiky atraktivně parkourovými prvky zaujaly ještě dříve, než začaly. Dokonce i chlapce, kteří na gymnastiku reagují negativně. Žákům bylo během těchto pěti hodin ukazováno, že některé prvky parkouru a gymnastiky si jsou velice podobné. Někteří žáci si toho během hodin všimli a sami na to upozorňovali. Zvláště u chlapeckých skupin byla na každé hodině skvělá atmosféra. Chlapci se navzájem motivovali, vzájemně si pomáhali, a dokonce chlapci, kteří se věnují parkouru aktivně, byli nápomocni při předvádění techniky jednotlivých prvků. U většiny dívčích skupin je gymnastika oblíbeným učivem, i přesto hodiny pro ně byly nové a zajímavé. Dívky bavily hlavně akrobatické prvky. Jak vyplynulo z anketního šetření, které žáci vyplňovali po absolvování 5. hodiny gymnastiky atraktivně prvky parkouru, by si 98 % chlapců a 94 % dívek tyto hodiny zopakovali. U chlapců se také změnila preference učiva tělesné výchovy. Gymnastiku uvedlo na první místo o 13 % více chlapců než před absolvováním hodin a na druhé místo si gymnastika polepšila dokonce u 33 % chlapců. U skupiny chlapců, které autor práce učí tělesnou výchovu, si všímá lepšího vztahu ke gymnastice a zájmu o zkoušení parkourových prvků. Žáci si dokonce sami říkají o zapojení parkourových prvků do hodin gymnastiky. Metodický materiál byl již rozšířen mezi autorovy kolegy učící na 2. stupni a jsou na něj pozitivní ohlasy, jednak od dětí, ale též od učitelů. Hodiny parkouru jsou stejně jako hodiny gymnastiky velmi náročné na přípravu, proto doporučujeme, zapojit všechny žáky do přípravy a po skončení hodiny do úklidu gymnastického náradí, aby bylo možné využít veškerý časový potenciál hodiny. Vytvořením

metodického materiálu zaměřeného na zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru byl splněn hlavní cíl práce.

Literatura

Tištěné zdroje

ČELIKOVSKÝ, S., 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu ... 3.*, přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.

GERLING, I., PACH, A., WITFELD, J., 2013. *The Ultimate Parkour & Freerunning Book: Discover your possibilities.* 2. vyd. Meyer & Meyer sport (UK) Ltd. ISBN: 978-1-78255-020-4

HRABINEC, J., 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.

HYBNER, M., TARAN, T., ZONYGA, T., 2017. *Parkour & freerunning.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0241-9.

KOS, B., 1990. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika: skripta pro posluchače fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.* Přeprac. vyd. [Praha]: Československá redakce VN MON.

KUČÍK, V., HUJA, K., URBAN, D., 2021. *Parkour s Lukášem Kuldou.* Praha: XYZ. ISBN 978-80-7597-894-3.

KRIŠTOFIČ, J., 2009. *Gymnastika.* 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005. *Motorické schopnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.

POVOROZNYK, T., 2018. *Tary: příběh parkouristy.* Praha: XYZ. ISBN 978-80-7505-970-3.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2013. *Základní gymnastika.* 3., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.

VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1284-5.

WEINMANN, M., CARTAL, C., 2019. *Parkour im Sportunterricht, Klassen 7-13 55 Übungskarten für den direkten Einsatz in der Sporthalle.* ISBN 978-3-403-07956-9.

ZÍTKO, M., 2005. *Všeobecná gymnastika*. 4. vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny. ISBN 80-86586-08-1.

ZONYGA, T., 2020. *Deník parkouristy*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-3276-0.

Elektronické zdroje

¹ HORÁK, F., nedatováno. *Co je to parkour?* ParkourBlog.cz [online] [vid. 2021-07-16]. Dostupné z: <https://bit.ly/36Ck5oQ>

² NIKIFOROV, A., 2007. *The history of parkour and Tracers* [online] [vid. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://bit.ly/3aXLbfB>

³ NUNNELEY, S., 2015. *Parkour pioneer David Belle acted as a consultant on Dying Light* [online] [vid. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://bit.ly/3zx7OBL>

⁴ VAŠUROVÁ, B., 2020. *Parkour jako nový gymnastický sport* [online] [vid. 2021-12-22]. Dostupné z: <https://bit.ly/3mnJwTe>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

⁵ Česká gymnastická federace. *Pravidla 2018, Parkour*. [online]. c2018, [vid. 2019-12-22]. Dostupné z: <https://bit.ly/3srSALO>

⁶ Česká asociace parkouru [online]. 2020 [vid. 2021-12-22]. Dostupné z: <https://bit.ly/3pffWkN>

⁷ KAJÍNEK, M., 2020. *Největší parkourové hřiště v ČR otevřeno – Výstaviště, Praha 7* [online] [vid. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://bit.ly/3HfuN65>

⁸ TRAVISANO, D., 2014. *Sports injuries – what you don't know about common sports injuries can really hurt you*. Sportsperformancebulletin.com [online] [vid. 2021-07-17]. Dostupné z: <https://bit.ly/3wMXpgm>

⁹ MUSHOLT, B., 2012. *Parkour Injuries: 2012 Survey Results*. Benmusholt.com [online] [vid. 2021-07-17]. Dostupné z: <https://bit.ly/2UIOWTZ>

¹⁰ *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 2021 [online]. Praha: MŠMT. Dostupné z: http://www.nuv.cz/file/4982_1_1/

¹¹ POPELÍNSKÝ, P., 2019. *Základní gymnastika a Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Liberec, [vid. 2022-07-09]. Dostupné z: <https://bit.ly/3Pd8lgO>. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

¹² Bewegungsheld, 2017a. *Lernvideos Lvl 1* [online] [vid. 2022-07-08]. Dostupné z: <https://bit.ly/3nNPCNm>

¹³ Bewegungsheld, 2018. *Lernvideos Lvl 2* [online] [vid. 2022-07-08]. Dostupné z: <https://bit.ly/3uy0bYu>

¹⁴ Bewegungsheld, 2018. *Lernvideos Lvl 3* [online] [vid. 2022-07-08]. Dostupné z: <https://bit.ly/3yMBYjI>

¹⁵ Bewegungsheld, 2017b. *Parkour Level 1: Lernvideo "Speed Vault"* [online] [vid. 2022-07-10]. Dostupné z: <https://bit.ly/3azybga>

Seznam příloh

Příloha 1: Anketa pro učitele tělesné výchovy 2. stupně ZŠ.....	i
Příloha 2: Anketa pro žáky před absolvováním 5 hodin gymnastiky s prvky parkouru	v
Příloha 3: Anketa pro žáky po absolvování 5 hodin gymnastiky s prvky parkouru	vi

Příloha 1: Anketa pro učitele tělesné výchovy 2. stupně ZŠ

Anketní šetření DP – zatraktivnění výuky gymnastiky využitím prostředků parkouru

Vážení pedagogové, rád bych Vás požádal o vyplnění následujícího anketního šetření týkajícího se výuky gymnastických cvičení v hodinách TV na 2. stupni ZŠ. Označte u každé otázky jednu odpověď, není-li uvedeno jinak. Výsledky budou následně zpracovány a použity v mé diplomové práci. Děkuji za Váš čas, který anketnímu šetření věnujete.

1. Pohlaví

- Muž
- Žena

2. Do jaké věkové kategorie patříte?

- Do 30 let
- 31–40 let
- 41–50 let
- 51–60 let
- 61 a více let

3. Délka Vaší pedagogické praxe?

- Méně než 3 roky
- 4–9 let
- 10–20let
- 21–30 let
- 31 a více let

4. Jste aprobovaný učitel TV?

- Ano
- Ne

5. Kolik obyvatel má obec, ve které se nachází Vaše škola?

- Do 5 000 obyvatel
- 5 001–15 000 obyvatel
- 15 001–30 000 obyvatel
- 30 001–50 000 obyvatel
- 50 001 a více obyvatel

6. Má Vaše škola vlastní tělocvičnu?

- Ano
- Ne

7. Jaké skupiny žáků vyučujete? Lze označit více možností.

- Chlapci
- Dívky
- Koedukované skupiny

8. Kolik žáků máte průměrně na hodině TV?

- 10 a méně žáků
- 11–15 žáků
- 16–20 žáků
- 21–25 žáků
- 26 a více žáků

9. Kolik vyučovacích hodin za školní rok věnujete gymnastice?

- Žádnou
- 1–5 hodin
- 6–10 hodin
- 11 a více hodin

10. Gymnastická cvičení...

- Zařazují pouze v hodinách gymnastiky
- Zařazují i v některých hodinách, které nejsou zaměřeny na výuku gymnastiky
- Zařazují téměř ve všech hodinách
- Nezařazují

11. Jaké nářadí využíváte na hodinách gymnastiky? Lze označit více možností.

- Gymnastická koza
- Gymnastický kůň
- Švédská bedna
- Šplhadla (lano, tyč)
- Bradla
- Kladina
- Hrazda
- Kruhy
- Lavičky
- Žebřiny
- Trampolíny
- Jiná:

12. Jaké náčiní využíváte na hodinách gymnastiky? Lze označit více možností.

- Balanční podložky
- Švihadla
- Medicinbaly
- Overbally
- Gymnastické míče
- Gymnastické obruče
- Gymnastické stuhy
- Gymnastické kužele
- Jiné:

13. Je Vaše škola dostatečně vybavena nářadím a náčiním, aby mohly probíhat hodiny gymnastiky dle Vašich představ?

- Ano
- Ne

14. Jak žáci reagují na gymnastická cvičení?

- Cvičení žáky baví a zvládají je
- Cvičení žáky baví, ale činí jim obtíže
- Cvičení žáky nebaví, ale zvládají je
- Cvičení žáky nebaví a nezvládají je

15. Přispělo by zařazení jednoduchých parkourových prvků k větší oblíbenosti gymnastiky mezi žáky?

- Myslím si, že ano
- Myslím si, že ne
- Nevím, nedokáži odhadnout

16. Byli byste ochotni zařadit parkourové prvky do Vašich hodin gymnastiky?

- Ano
- Ne
- Nevím

Příloha 2: Anketa pro žáky před absolvováním 5 hodin gymnastiky s prvky parkouru

Oblíbenost učiva

1. Pohlaví. Zakroužkuj.

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Seřad' učivo tělesné výchovy podle oblíbenosti: sportovní hry (volejbal, basketbal, fotbal), gymnastika, atletika, plavání (na 1. místě je nejoblíbenější na 4. místě nejméně oblíbené učivo). Doplň.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Příloha 3: Anketa pro žáky po absolvování 5 hodin gymnastiky s prvky parkouru

Hodnocení hodiny s parkourovými prvky

1. Pohlaví. Zakroužkuj.

- c) Chlapec
- d) Dívka

2. Seřad' učivo tělesné výchovy podle oblíbenosti: sportovní hry (volejbal, basketbal, fotbal), gymnastika, atletika, plavání (na 1. místě je nejoblíbenější na 4. místě nejméně oblíbené učivo). Doplň.

- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

3. Setkal(a) ses někdy s parkourem? Zakroužkuj, doplň.

- a) Ano, parkour trénuji pravidelně
- b) Ano, parkour jsem zkoušel(a)
- c) Ano, viděl(a), ale jen v televizi, na internetu
- d) Ano, viděl(a), jiná možnost/doplň _____
- e) Ne, nikdy jsem o parkouru neslyšel(a)

4. Hodiny parkouru bych si

- a) Rád zopakoval(a)
- b) Nezopakoval(a)

5. Zhodnot' hodinu. Co tě bavilo a co naopak nebavilo. Doplň.

Co mě bavilo _____

Co mě nebavilo _____
