

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**METODICKÝ MATERIÁL K VÝUCE ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY –
CVIČENÍ PROSTNÁ A S NÁŘADÍM**

Bakalářská práce

Autor: Mgr. Eva Sloupenská

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro
vzdělávání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace**Jméno autora:** Mgr. Eva Sloupenská**Název práce:** Metodický materiál k výuce základní gymnastiky – cvičení prostná a s nářadím**Vedoucí práce:** Mgr. Martina Poláková**Pracoviště:** Katedra sportu**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál k výuce základní gymnastiky pro učitele tělesné výchovy. Zpracovat přehled poznatků na základě analýzy dostupné literatury z českých a zahraničních zdrojů. V metodice provést analýzu dokumentů a na základě toho ve výsledcích práce vytvořit materiál určený pro výuku základní gymnastiky dětí staršího školního věku se zaměřením na cvičení prostná a s nářadím.

Klíčová slova:

Základní gymnastika, cvičení prostná, cvičení s nářadím, starší školní věk, pohybová gramotnost, správné držení těla.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Mgr. Eva Sloupenská
Title: Methodical manual for teaching basic gymnastics – floor exercise and exercising with apparatuses

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

Department: Department of Sport

Year: 2024

Abstract:

The aim of the bachelor's thesis was to create a methodological material for teaching basic gymnastics for physical education teachers. The objective was to compile an overview of knowledge based on the analysis of available literature from Czech and foreign sources. In the methodology, a document analysis was conducted and, based on that, a material intended for teaching basic gymnastics to older school-age children with a focus on floor exercises and apparatus exercises was created in the results section.

Keywords:

Basic gymnastics, floor exercises, exercising with apparatuses, older school age, physical literacy, correct body posture.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením paní magistry
Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady
vědecké etiky.

V Ústí nad Orlicí dne 30. června 2024

.....

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Mgr. Martině Polákové za cenné rady a připomínky při tvorbě bakalářské práce, za vstřícnost, lidský přístup a ochotu konzultovat nejasnosti z mé strany.

OBSAH

| | |
|--|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 10 |
| 2.1 Gymnastika | 10 |
| 2.1.1 Všeobecná gymnastika | 11 |
| 2.1.2 Základní gymnastika | 11 |
| 2.2 Vývojová fyziologie | 12 |
| 2.2.1 Senzitivní období | 12 |
| 2.3 Správné držení těla | 14 |
| 2.4 Pohybová gramotnost | 15 |
| 2.4.1 Školní prostředí | 16 |
| 2.5 Didaktický proces..... | 17 |
| 2.5.1 Didaktické zásady | 18 |
| 2.5.2 Didaktické metody..... | 20 |
| 3 Cíle | 21 |
| 3.1 Hlavní cíl..... | 21 |
| 3.2 Dílčí cíle..... | 21 |
| 4 Metodika | 22 |
| 4.1 Analýza dokumentů..... | 22 |
| 5 Výsledky..... | 23 |
| 5.1 Cvičení pro zahřátí | 23 |
| 5.2 Správné držení těla | 25 |
| 5.3 Všestranně rozvíjející a kondiční cvičení | 27 |
| 5.3.1 Zpevňovací příprava – celkové zpevnění těla..... | 27 |
| 5.3.2 Podporová příprava | 30 |
| 5.3.3 Odrazová a doskoková příprava | 32 |
| 5.3.4 Stimulace silové obratnosti | 34 |
| 5.3.5 Rotační příprava | 36 |

| | | |
|-------|-------------------------|----|
| 5.3.6 | Visová příprava | 37 |
| 5.3.7 | Gymnastické hry | 38 |
| 5.4 | Cvičení prostná | 39 |
| 5.4.1 | Kotouly..... | 39 |
| 5.4.2 | Stoje..... | 43 |
| 5.4.3 | Přemet stranou..... | 46 |
| 5.5 | Cvičení s nářadím | 47 |
| 5.5.1 | Malá trampolína | 47 |
| 5.5.2 | Přímé skoky..... | 51 |
| 5.5.3 | Hrazda..... | 52 |
| 5.5.4 | Kruhy..... | 56 |
| 6 | Diskuse..... | 58 |
| 7 | Závěry | 60 |
| 8 | Souhrn | 61 |
| 9 | Summary..... | 62 |
| 10 | Referenční seznam | 64 |

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce je zaměřené na výuku základní gymnastiky, která je součástí základního vzdělávání v rámci předmětu tělesná výchova. Jsem učitelkou na víceletém gymnáziu v Ústí nad Orlicí a při tvorbě bakalářské práce jsem vycházela z praxe. Vypozorovala jsem, co studentům dělá problémy i to, jaký je jejich přístup ke gymnastickým cvičením. V posledních letech je zaznamenáván úbytek tělesné zdatnosti dětí a žákům činí čím dál větší problémy zvládnout základní gymnastické cviky. Moje sledování dokladuje i šetření České školní inspekce z roku 2022, kdy jedním ze závěrů je, že opakovaně dochází k dlouhodobému poklesu tělesné zdatnosti žáků. Zároveň jsou i výrazné rezervy v oblasti motivace dětí k pohybu (ČŠI, 2023). Problém zvládnout běžná cvičení vede k tomu, že výuka žáky nebaví.

Součástí tohoto manuálu jsou i příklady pohybových her, „nenásilná“ posilovací cvičení a další hravé formy pro nácvik dovedností. Manuál je dělený do jednotlivých kapitol s jasně definovanými cíli a příklady cvičení, jak těchto cílů dosáhnout. Jednotlivá cvičení jsem vybírala na základě atraktivity pro žáky, aby byla cvičení spíše jednoduchá a materiálově nenáročná. Cvičení prostná a s nářadím jsou zaměřena zejména na rozvoj dovedností. Manuál obsahuje metodické řady s ohledem na bezpečnost. Uvedena je také role učitele – jeho dopomoc a záchrana.

Nakonec bych chtěla zmínit, že klíčovou roli hraje v tomto ohledu učitel – jeho přístup, ať už vzhledem k motivaci dětí nebo výběr metod výuky.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika

Pojem gymnastika byl odvozen ze starořeckého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý) a názvu „gymnastes“ označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“. Termín gymnastika se stal zastřešujícím názvem pro systém gymnastických cvičení vyznačující se ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathie (Zítko, 2000). V době svého vzniku byl pojem gymnastika vnímán také jako způsob péče o tělo. Již Platón říkal, že lékař nastupuje až tam, kde gymnastika nestačí. Toto cvičení nebylo tedy primárně určeno k boji a fyzickým soutěžím, ale bylo také vnímáno ve smyslu využívání tělesných cvičení pro rozvoj, zachování nebo znovunabytí tělesného zdraví. Ze stejného období pochází také známý citát „ve zdravém těle zdravý duch“ (Křištofič, 2004). Názory, že nemoci jsou výsledkem nečinnosti těla pocházejí také už ze Starověké Číny. Číňané praktikovali řadu tělesných cvičení zvaných kung-fu, aby spojili pohyby s dechovými cvičeními, posílili činnost orgánů, prodloužili si život a zajistili duši nesmrtelnost (Werner, Williams, & Hall, 2012).

Vznik novodobé gymnastiky je datován do období renesance, která byla návratem k ideálům antické kultury. Ke konci 18. století, s rostoucí potřebou fyzické zdatnosti vzhledem k branným povinnostem, začaly vznikat gymnastické systémy ovlivňující nejen fyzický rozvoj jedince, ale i národní a politické sebeuvědomování obyvatelstva (Zítko, 2000). Patří mezi ně zejména německý turnerský systém (J. Ch. Guts-Muths, F. L. Jahn, E. Eiselen), který dal základ moderní nářaďové gymnastice. Dalším systémem je švédský systém (P. H. Ling) založený na fyziologických účincích tělesných cvičení na lidský organismus. Tomuto švédskému lékaři vděčíme za rozvoj základní gymnastiky, která právě zdůrazňuje zdravotní význam cvičení (Skopová & Zítko, 2013). Ve Švýcarsku sestavil základy prostných J. H. Pestalozzi (Křištofič, 2008).

Ve druhé polovině 19. století vznikl Tyršův sokolský systém, který vychází z nářaďové gymnastiky, prostných cvičení a cvičení sportovního charakteru. Jeho cílem bylo systematické procvičování celého těla, zvyšování fyzické zdatnosti, branná připravenost a zvýšení mravní síly českého národa (Zítko, 2000). Zavedení pojmu „tělocvik“ je přisuzováno právě dr. M. Tyršovi a bylo pod ním vnímáno spektrum různých pohybových aktivit. K zavedení pojmu gymnastika došlo u nás až v roce 1952 pod vlivem sovětské teorie k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku (Křištofič, 2008).

2.1.1 Všeobecná gymnastika

„Všeobecná gymnastika je otevřený výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí pohybové programy od základní pohybové průpravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Vede k rozvoji celoživotního zájmu cvičenců o pohybovou aktivitu“ (Zítko, 2000, p. 5). Gymnastická cvičení umožňují nácvik správného držení těla, osvojení základních pohybových návyků a kontrolu nad ovládním těla a jeho částí. Z pohybových schopností (koordinačních a kondičních) gymnastika rozvíjí obratnost, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost. Důležitým aspektem je také estetický a kultivační dopad na cvičence a jeho okolí.

Základ všeobecné gymnastiky tvoří tři systémy – základní gymnastika, kondiční a zdravotní. Podobnost cvičení mezi nimi je patrná, volba metod a výběr prostředků se liší účelem (Zítko, 2000).

2.1.2 Základní gymnastika

V základní gymnastice převládají základní gymnastická cvičení zaměřená na celkový všestranný tělesný a pohybový rozvoj (Zítko, 2000). Cílem je ideálně procvičit tělo a rozvíjet optimální pohyblivost. Cvičení se prolínají do ostatních druhů gymnastiky i jiných sportovních odvětví. Základní gymnastika je součástí vzdělávacích programů všech typů škol i v rámci sportovní přípravy mládeže ve většině sportovních odvětví. „Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka“ (Skopová & Zítko, 2013, p. 16).

Využití základní gymnastiky jako vhodné pohybové aktivity má řadu výhod, například: velká různorodost obsahu, pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří), možnost zacílení účinku cvičení (lokálně, komplexně), všestranné působení, kultivování pohybového projevu, možnost odstupňování zátěže, pozitivní ovlivnění životního stylu, udržení a zlepšování zdraví, navození duševní pohody, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického vnímání.

Obsah základní gymnastiky se skládá: z přirozených pohybů a poloh a uměle vytvořených cviků, pro které je vytvořena odborná terminologie vycházející z názvosloví tělesných cvičení. Zásobník cviků, který je početný a různorodý, je možné třídit dle různých kritérií:

- a) účelové hledisko – zdravotně, výkonově nebo profesně orientované programy
- b) fyziologický účinek cvičení – protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační a dechová.

Obsahem základní gymnastiky jsou:

- 1) cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
 - 2) cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, činky aj.)
 - 3) cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny aj.)
 - 4) užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
 - 5) akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
 - 6) cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (rytmická gymnastika a tanec)
 - 7) pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.)
- (Skopová & Zítka, 2013).

2.2 Vývojová fyziologie

V procesu vývoje lidské motoriky jsou nejdříve vytvářeny předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti, pohyblivosti a dynamické síly, až poté vytrvalosti, a nakonec statické síly (Křištofič, 2004). Senzitivní období je období lidského vývoje, které je nejvhodnější pro rozvoj konkrétních pohybových schopností. Biologické dospívání má své zákonitosti a ty je třeba dodržovat. Pokud budeme respektovat tyto přirozené vývojové procesy, tak zefektivníme proces učení bez zdravotních rizik (Křištofič, 2006). V rámci cílené sportovní přípravy dětí by se měly tyto poznatky respektovat. Trenér by měl mít stále na mysli, že děti nejsou „malí dospělí“, a že přístup k dětem má několik charakteristických zvláštností (Dovalil, 2012).

2.2.1 Senzitivní období

Pohyb má klíčový vliv na rozvoj fyziologických funkcí a formování těla, přičemž v dětství dochází k formování kvality kostní tkáně. Předškolní věk je charakterizován vysokou potřebou pohybu a rozvojem hrubé motoriky, kdy děti získávají své první pohybové zkušenosti. V tomto období by měla být většina pohybových cvičení formou hry. Vývoj hrubé motoriky je ukončen zhruba ve čtyřech letech. Kolem pátého roku přestávají být pohyby nekoordinované a dochází k integraci dílčích pohybů a ke zvýšení jejich účinnosti (Křištofič, 2006). Pro tuto věkovou kategorii je charakteristický velký kloubní rozsah. Jednotlivé tělní segmenty se vyvíjejí nerovnoměrně a poměr jejich velikosti je v porovnání s dospělými jiný. V tomto období není tedy vhodný nácvik kotoulů, protože v šesti letech dosahuje velikost mozku dítěte již 90 % velikosti dospělého a poměr velikosti hlavy vůči trupu je tedy oproti dospělým naprosto odlišný (Křištofič, 2008).

Věk mezi 7. a 10. rokem je vhodný pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností (nevztahuje se na rychlostní vytrvalost). Klademe důraz na přesnost poloh a pohybů, protože dochází k dotváření pohybových stereotypů jako jsou například běh, houpání a držení těla. V tomto věku je důležitější rozvoj nervosvalové koordinace než přírůstek síly. Děti se učí převážně napodobováním, a proto je důležité, aby jim byly poskytovány kvalitní ukázky. Pozitivem pro učení je absence strachu, avšak současně je to také důvod k opatrnosti.

V období mezi 9. a 10. rokem dochází k prudkému nárůstu percepce (schopnosti vnímání okolí), takže děti dokonaleji odhadují vzdálenosti, rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figury na pozadí a zlepšuje se periferní vidění. Tento je věk je tedy vhodný k rozvoji orientačních schopností. Zlepšují se také rovnovážné schopnosti jelikož „dozrává“ vestibulární aparát (Křištofič, 2006). Senzitivní období pro vytrvalost se neváže ke konkrétnímu období dětského vývoje, nicméně některé výzkumy prokázaly, že existují určitá věková období pro rozvoj vytrvalosti, a to věk 8–9 let (Polevoy, 2024).

Věkové rozmezí mezi 8. a 12. rokem je nazýváno jako „zlatý věk motoriky“. Je to období, kdy dochází ke zdokonalení nervové regulace svalových činností a je to nejvhodnější čas, kdy jsou děti schopné efektivně rozvíjet své pohybové schopnosti a dovednosti. Působení na jedince v tomto věku, může pozitivně ovlivnit jeho celkový fyzický rozvoj a zdraví. Naučené dovednosti se upevňují a stávají se trvalými. V tomto období je vhodné zařazovat kromě přesných (kontrolovaných) pohybů i výbušné hry s důrazem na dynamiku pohybu – krátkodobá intenzivní zátěž (do 20 s) není u dětí mladšího školního věku na závadu. Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v libovolném věku. Co se týče svalové síly, tak se do 12. věku nedoporučuje užívat jinou zátěž, než je vlastní hmotnost těla. Naopak se doporučuje vyvarovat se opakovaných prudkých dopadů na tvrdou podložku z důvodu ochrany růstových chrupavek. V pohybové zátěži by měly převažovat dynamické a vedené pohyby nad výdržemi (Křištofič, 2006).

V období staršího školního věku (11-15 let) je duševní aktivita na vyšší úrovni a projevuje se větší soustředěností dětí, proto je vhodné navyšovat počet dovedností s důrazem na účelnou techniku. Je to období, kdy vzestup pohlavních hormonů ovlivňuje růst (růstová akcelerace) a začínají se projevovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Vlivem těchto změn dochází dočasné ztrátě koordinace – zhoršuje se sebevnímání a kontrola pohybu. V období růstového spurtu rostou kosti rychleji než svaly a šlachy, což může vést k omezení flexibility. Hormonální změny působí také na psychiku, takže se v tomto období nabízí velmi taktní přístup trenéra. V tomto období přirozeně roste výkonnost ačkoli stále není dokončena osifikace kostí, která výkonnost limituje. Jedná se o senzitivní období pro rozvoj rychlosti a rozvíjí se logické a abstraktní myšlení (Zahradník & Korvas, 2012).

Dozrávání růstových chrupavek a i somatické změny končí až po 18. věku. U adolescentů jsou již vytvořeny předpoklady pro účinnou odezvu na posilovací cvičení (Křištofič, 2004).

2.3 Správné držení těla

Správné držení těla je základním předpokladem pro správnou aktivaci potřebných svalových skupin během pohybu a pro účinné vykonávání kompenzačních cvičení (Bursová, 2005). Zvládnutí zásad správného držení těla vede k rozvoji dalších pohybových vzorců. Dovoluje maximálně využít fyzikální mechanismy, které se uplatňují v průběhu pohybu a současně chrání pohybový systém před jeho poškozením (Křištofič, 2006). Problémy držení těla u dětí školního věku jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů. S bolestmi zad, které jsou ve většině případů způsobeny špatným držením těla, přílišnou námahou a nedostatkem fyzické aktivity se u dětí setkáváme už brzkém věku okolo 12 let. Rizikové je také období růstu a dospívání (Acasandrei & Macovei, 2014).

Gymnastická zpevňovací cvičení jsou v současnosti také označována jako tzv. core training, který je poměrně populární. Slovo „core“ znamená jádro, které je myšleno jako oblast těla, kde se nachází v klidovém postoji těžiště. Tělesné jádro lze chápat jako systém svalů, které stabilizují a kontrolují pohyb pánve a páteře. Každý pohyb prochází celým tělem a tělesné jádro je převodovým stupněm, který spojuje segmenty horních a dolních končetin. Vliv tělesného jádra se uplatňuje při všech pohybech a jeho stabilita umožňuje více se soustředit na periferní pohyby, vykonávat účelné pohyby končetin s menším svalovým nasazením, a tím pozitivně ovlivňuje techniku cvičení. Core training je určený pro širokou veřejnost bez rozdílu věku, pro sportovce bez rozdílu specializace a uplatnění má také v rehabilitační praxi při odstraňování bolestivých stavů (Křištofič, 2006). V posledních letech se stává velmi populární a nezbytnou součástí sportovních tréninků. Cvičení zaměřená na střed těla napomáhají udržet bederní páteř v neutrální pozici a podporují přirozené zakřivení páteře (Fredericson & Moore, 2005). Tento typ cvičení pozitivně ovlivňuje držení těla a jeho vnímání v prostoru (kontrola a rovnováha těla), a tím se výrazně snižuje riziko zranění (Boyaci & Afyon, 2017).

Na kvalitu správného držení těla má vliv řada faktorů. Je ukazatelem vnějšího a vnitřního prostředí jedince, odpovídá jeho tělesným a duševním vlastnostem, aktuálnímu stavu psychických procesů, tělesné stavbě a stavu svalstva. Není trvalý, mění se v čase s vývojem jedince a jeho životních podmínek. Regulace a kontrola činnosti posturálních svalů probíhá v podvědomí, a proto korekce a případná trvalá přestavba této funkce je velmi obtížná. Je to i jeden z důvodů, proč je důležité věnovat zvýšenou pozornost správnému formování držení

těla už od dětského věku. V období dětství a dospívání je „správné“ držení těla jedním z ukazatelů zdraví dětí. Pokud dojde k nějakým odchylkám od fyziologických parametrů držení těla, tak je tato porucha nazývána jako vadné držení těla. U školáků je vadné držení těla tak časté, že bývá řazeno k civilizačním chorobám. Příčinou vadného držení těla je ve většině případů nezdravý životní styl, který vychází z nedostatku pohybu a z nadměrného udržování statických poloh při sezení (Bursová, 2005). Bylo zjištěno, že obézní děti a děti s nadváhou mají tendenci k nesprávnému postavení ramen a pánve ve srovnání s dětmi s normální tělesnou hmotností (Wilczyński, Lipińska-Stańczak, & Wilczyński, 2020). Dalším důležitým faktorem je, že posturální postoj není podmíněn pouze somaticky, ale i psychicky. Deprese a intelektuální únava (přepětí) zhoršují držení těla, a naopak radost a úspěch jej zlepšují (Acasandrei & Macovei, 2014).

2.4 Pohybová gramotnost

Gymnastická motorika je pro současného člověka náročná, ale zároveň velice důležitá. Význam tělesných (gymnastických) cvičení pro udržení fyzického i psychického zdraví je v procesu vývoje lidstva stále větší. Proto by tato cvičení měla být běžnou součástí života lidí, spíše než pouze formou terapie na doporučení lékaře (Krištofič, 2004). Lidský pohybový aparát není vyvinut pro nečinnost, nedostatek pohybu je vždy patologickým jevem (Krištofič, 2006).

V dnešním školském vzdělávacím systému je kladen důraz především na pět základních druhů gramotnosti, které byly vybrány jako nejčastěji se vyskytující v mezinárodních srovnávacích studiích, a to gramotnost v čtení, matematice, přírodovědě a aktuálně, s ohledem na současnou společenskou situaci, také finanční a počítačová gramotnost (Výzkumný ústav pedagogický, 2010). Pojem pohybová gramotnost, který je velmi důležitý zejména v oblasti kinantropologie, se poprvé objevil už v roce 1991. V České republice se tomuto pojmu věnuje pozornost v posledních několika letech (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost může být chápána jako způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál s cílem významně přispět ke kvalitě života. Zároveň je jedinec vždy ovlivněn kulturou a společností, ve které žije a která ho formuje. Nejedná se o druh pohybu, ale o úroveň (kvalitu) pohybových dovedností i schopností, vědomostí o pohybu a zahrnuje také jedincovo pohybové chování a postoje. Pohybová gramotnost je způsobilost, kterou nezískává jedinec pouze v rámci školního vzdělávání, ale je to celoživotní proces (Vašíčková, 2016). Mladí lidé, kteří jsou pohybově gramotní, umí zacházet se svým tělem bez rizika zranění. V dospělosti si dokáží snáz vybrat vhodný typ pohybové aktivity, který kompenzuje nedostatek pohybu v zaměstnání. Pohybově gramotný člověk má větší chuť se hýbat, je sebevědomí

a otevřený novým možnostem, ať už se jedná o sport nebo další druhy zábavy (Active Healthy Kids Czech Republic, 2022).

2.4.1 Školní prostředí

Předtím, než se dítě stane součástí povinného školního vzdělávání, jsou za rozvoj pohybové gramotnosti zodpovědní zejména rodiče, případně další členové rodiny nebo osoby, které tráví s dítětem nejvíce času. Prostředí, které by mělo být podněcující pro rozvoj pohybové gramotnosti v tomto věku, zahrnuje především domácí prostředí, okolí místa bydliště, dětská centra, mateřské školy a zařízení pro volnočasové aktivity určené pro tyto děti.

V období školního věku na základní a střední škole by měla být pohybová gramotnost primárně rozvíjena jako nedílná součást školní tělesné výchovy, zejména během hodin tělesné výchovy, a ve volném čase by měl být tento rozvoj podporován v rámci volnočasových aktivit prostřednictvím sportovních klubů či organizací. V případě, že děti nejsou zapojeny do organizované sportovní činnosti, opět by měli za rozvoj pohybové gramotnosti zodpovídat rodiče (Vašíčková, 2016). Škola má nenahraditelnou roli při utváření pohybových návyků u dětí a dospívajících. Z výzkumu bylo zjištěno, že většina škol nabízí příležitosti pro pohybovou aktivitu i mimo tělesnou výchovu, tedy před vyučováním, během přestávek nebo po vyučování. Toto zjištění je příznivé, protože pro řadu dětí je škola jediným místem, kde jsou pohybově aktivní (Active Healthy Kids Czech Republic, 2022).

Rámcové vzdělávací programy (RVP) jsou obecně závazným rámcem pro tvorbu školních vzdělávacích programů ve všech typech školního vzdělávání, včetně škol základních, středních, jazykových a uměleckých. Tyto programy poskytují směrnice, které vymezují vzdělávací obsah a cíle, které mají být dosaženy ve vzdělávacím procesu v různých oblastech vzdělávání (Národní pedagogický institut, 2023). Vzdělávací obor Tělesná výchova (do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova) je spolu s Výchovou ke zdraví zařazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato vzdělávací oblast poskytuje základní informace a podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, včetně znalostí, dovedností a způsobů chování, se kterými se žáci seznamují a učí se je aplikovat a zahrnout do svého života. Při realizování této vzdělávací oblasti je potřeba od počátku žáky účinně motivovat, klást důraz zejména na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích v každodenním životě školy. Velkou roli hraje také kladný vliv a osobní příklad učitele. (MŠMT, 2021). „Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání

postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně hodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života“ (MŠMT, 2021, p. 89). Mezi učiteli tělesné výchovy je jedním z největších problémů hodnocení žáků. Dobří učitelé by měli být způsobilí nejen ve výukových metodách, ale také v postupech hodnocení, které jim umožní zhodnotit individuální učení žáků a přizpůsobit činnosti jejich potřebám (Kovač, 2012). Hodnocení v tělesné výchově mezi učiteli TV není v praxi bohužel jednotné, dle RVP je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování. Naopak se odklání od hodnocení žáků a jejich porovnávání na základě výukových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v potaz růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků (MŠMT, 2021).

Školní vzdělávací program (ŠVP) vychází z RVP a jeho obsah je v režii jednotlivých škol. Školní vzdělávací program musí být vždy v souladu s RVP, je vydáván ředitelem školy a musí být zveřejněn na přístupném místě ve škole nebo na internetových stránkách školy (Národní pedagogický institut, 2023). ŠVP vychází z konkrétních vzdělávacího programu dané školy a bere v úvahu individuální potřeby a možnosti žáků, reálné podmínky a kapacity školy, a také oprávněné požadavky rodičů. Zohledňuje postavení školy v regionu a sociální prostředí, ve kterém se vzdělávání odehrává. Vzdělávací proces na konkrétní škole potom probíhá v souladu s ŠVP, který škola sama vytvořila. Struktura ŠVP se dle typu školského vzdělávání liší, nicméně vždy školské vzdělávací programy obsahují: identifikační údaje o škole, charakteristiku školy (velikost školy, pedagogický sbor), charakteristiku ŠVP, učební plán (hodinová dotace předmětů v jednotlivých ročnících), učební osnovy (učivo a jeho rozdělení do jednotlivých ročníků) a hodnocení výsledků vzdělávání žáků (MŠMT, 2021).

Tematický plán je dokument, který si tvoří každý učitel sám. Tematický plán je v souladu s ŠVP (učebními plány a osnovami předmětu) konkrétní školy, kde učitel působí. Má pro učitele význam ve fázi přípravy a plánování výuky během školního roku. Zároveň pro něj slouží jako zpětná kontrola, zda bylo dosaženo všech plánovaných cílů a zpětná vazba, co se týče organizace učiva během roku (Vališová & Kasíková, 2007).

2.5 Didaktický proces

Nejdůležitějším prvkem didaktického systému je činnost učitele. Pro úspěšné plnění všech požadavků výchovně vzdělávací činnosti a stanovení reálných cílů je potřeba mít základní

předpoklady, a to odpovídající odbornou úroveň, organizační schopnosti a kladné charakterové vlastnosti. Učitel by měl při promýšlení své činnosti vnímat širší souvislosti a záměrně vytvářet podmínky pro všestranné působení na žákovu osobnost především ve smyslu jeho aktivního zapojení do didaktického procesu. S ohledem na tento cíl pak rozhoduje o volbě organizace vyučovací jednotky, didaktických metodách, pracovních postupech a sociálně interakčních formách, které jsou v dané situaci nejvýhodnější (Otto & Svatoň, 1983).

2.5.1 Didaktické zásady

Didaktickými (vyučovacími) zásadami jsou myšleny obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují jeho efektivitu přímo i nepřímo (Rychtecký & Fialová, 2002).

1) Zásada uvědomělosti

Zde platí úzký vztah mezi motivačním působením učitele a aktivitou žáků. Nelze dosáhnout požadovaného cíle, pokud je žák pasivním příjemcem informací a mechanicky plní pokyny a příkazy učitele. Učitel by se měl tedy snažit vytvářet takové pedagogické klima, které povede k činnorodé spolupráci mezi žákem a učitelem. Účelného využívání zásady uvědomělosti, lze dosáhnout:

- Stanovením postupných cílů, které odpovídají danému stupni vyspělosti žáků a jejich předchozím zkušenostem.
- Zaměřením na zvládnutí základních poznatků vztahujících se ke cvičení (základy terminologie, techniky cvičení, hodnocení) a na získání zájmu a přesvědčení o prospěšnosti cvičení.
- Vytvářením podmínek pro aktivní zapojení žáků do řešení různých pohybových úkolů.
- Vedením žáků ke vzájemné spolupráci (poskytování záchrany a dopomoci, pozorování a hodnocení výkonu).
- Využíváním soutěživých forem v různých fázích motorického učení, ve všech částech vyučovacích jednotek a v různých organizačních formách.
- Při hodnocení úrovně dosažených výsledků využívat především pozitivní motivace s důrazem nejen na kvalitu provedeného cvičení, ale zejména pochválit uvědomělý přístup a snahu při jeho provedení.

2) Zásada názornosti

Tato zásada má v didaktickém procesu velký význam a uplatňuje se především ve fázi motorického cvičení, kdy se žák seznamuje s novou pohybovou činností. Na základě zpracování zrakového vjemu si žák vytvoří představu o pohybu, a tím dojde k lepšímu pochopení cviku. Realizuje se nejčastěji prostřednictvím ukázky ve spojení s vysvětlením. Názorná ukázka může být přímá (učitel, žák případně jiný cvičenec) nebo nepřímá (obrazy, náčrty, fotografie, video).

3) Zásada systematičnosti (soustavnosti)

Tuto zásadu lze chápat dvojím způsobem, a to ve smyslu logického uspořádání systému učiva a jako požadavek pravidelnosti zprostředkovávání a osvojování učiva. Logicky uspořádané učivo (v souladu s tematickým plánem a přípravách na vyučovací jednotku) znamená především dodržování návaznosti pohybových činností, která na základě již osvojených pohybových zkušeností umožňuje získávání nových. Pravidla, kterými by se měl učitel řídit při výběru učiva a jeho návaznosti jsou: od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému, od lehkého k obtížnějšímu. Od učitele se očekává dopředu promyšlený postup s ohledem na konkrétní situaci (vyspělost žáků). Uvedená zásada předpokládá pravidelnou činnost a měla by se uplatňovat v průběhu didaktického procesu komplexně.

4) Zásada přiměřenosti

Vystihuje požadavek, aby obsah vyučovacích jednotek, obtížnost učiva a zvolené metody odpovídaly pohybové i psychické vyspělosti žáků. Učitel musí znát a respektovat možnosti žáků a při stanovování cílů z nich vycházet. Přiměřenost znamená i požadavek úměrného rozsahu učiva. Učitel musí sám vhodně odhadnout míru činností v jednotlivých ročnících a zohledňovat i individuální potřeby žáků v rámci skupiny.

5) Zásada trvalosti

Patří mezi nejdůležitější didaktické zásady, protože zdůrazňuje požadavek trvalého osvojování učiva. Platnost této zásady musí mít učitel neustále na paměti, jelikož je kritériem kvality jeho řídicí práce. To, jaké učitel volí organizační formy a použité metody, musí směřovat k tomu, aby si žák učivo nejen osvojil v rámci hodin tělesné výchovy, ale aby je dovedl uplatnit v různých situacích a podmínkách. Žák by měl chápat význam gymnastických cvičení a uvědoměle a trvale jich ve svůj prospěch využívat i v dospělosti (Otto & Svatoň, 1983).

Jedním z cílů tělesné výchovy je i utváření postojů žáků k pohybové aktivitě jako celoživotní orientaci ke zdravému způsobu života (Rychtecký & Fialová, 2002).

2.5.2 Didaktické metody

Didaktická (vyučovací) metoda je postup, který volí učitel tak, aby bylo co nejefektivněji dosaženo cíle. Vyučovací metoda znamená záměrné a plánované uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učební činnosti žáka vzhledem k podmínkám, ve kterých ke vzdělávacímu procesu dochází (Rychtecký & Fialová, 2002).

- *Motivační metody* – velmi důležitým faktorem je žáky dostatečně motivovat, a tím zajistit jejich vyšší aktivitu a zainteresovanost do činností. Motivace je klíčová a rozhoduje o efektivitě učení ve všech následujících fázích vyučovacího procesu.
- *Expoziční metody* – jejich cílem je předání obsahu učiva žákovi učitelem.
- *Fixační metody* – základním principem je procvičování, upevňování a zdokonalování již naučeného.
- *Diagnostické metody* – diagnostika, hodnocení dosažených výsledků a jejich kontrola jsou trvalou součástí vzdělávacího procesu. Učitel by měl dopředu znát vstupní předpoklady žáků (vstupní diagnostika), průběžně ověřovat dílčí úspěšnost v učení (průběžná diagnostika) a zhodnotit celý vyučovací cyklus například na konci pololetí nebo na konci školního roku (finální diagnostika) (Rychtecký & Fialová, 2002).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit metodický materiál k výuce základní gymnastiky, který obsahuje cvičení prostná a s nářadím.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vybrat a popsat cvičení, která lze aplikovat v rámci tělesné výchovy, včetně zahřívání v rušné části vyučovací jednotky, cvičení podporující správné držení těla, cvičení pro rozvoj schopností, základních postojů, všestranně rozvíjejících pohybů v průpravné části vyučovací jednotky a cvičení prostná a s nářadím v hlavní části vyučovací jednotky.
- 2) Poskytnout podrobné, po sobě navazující instrukce pro každé cvičení.
- 3) Zdůraznit v materiálu význam postupného rozvoje dovedností a dodržování bezpečnostních standardů, aby se minimalizovalo riziko zranění při výuce gymnastiky.
- 4) Přizpůsobit metodický materiál tak, aby byl vhodný a uplatnitelný pro všechny cvičence ve skupině, s přihlédnutím k jejich specifickým potřebám a schopnostem.

4 METODIKA

Zásobník cviků byl vytvořen na základě rešerše odborné literatury a na základě zkušeností z vlastní praxe. Během let praxe jsem vyzorovala, co dělá žákům největší problémy a jaký je jejich přístup ke gymnastice. Tato struktura a obsah by měl být přínosný pro učitele tělesné výchovy, kteří chtějí zlepšit výuku základní gymnastiky na školách.

4.1 Analýza dokumentů

Pro získání informací do své bakalářské práce jsem v první části provedla analýzu literatury. Věnovala jsem se nejčastěji literatuře s didaktickou tematikou věnovanou výuce základní gymnastiky. Převážně jsem čerpala z české literatury, která byla dostupná ve fakultní knihovně Univerzity Palackého v Olomouci. Nejvhodnější tištěné publikace byly nejčastěji vydány v letech 2000–2016. Nejvíce jsem čerpala z knih od autorů Křištofič a Zítka (Zítka, 2000; Křištofič, 2006; Křištofič, 2014; Křištofič, 2004; Zítka, 1997; Křištofič, 2008; Chrudimský, Křištofič, Marek, & Vorálková, 2012). V některých případech, zejména v rámci doplnění, rozšíření a návaznosti obsahu jsem volila i literaturu starší vydanou v rozmezí let 1983–1998 (Feč, 1994; Libra, 1971; Hatiar, 1962; Mazurová & Fejtek, 1986; Hájková, 1998; Otto & Svatoň, 1983; Svatoň, 1992).

Při zpracování podkapitoly Správné držení těla jsem vycházela z knih „*Kompenzační cvičení*“ (Bursová, 2005) a „*Zdravotní tělesná výchova*“ (Hálková, 2001).

Dále jsem využívala zdroje dostupné na internetu vydané univerzitami v České republice jako didaktické materiály určené pro studenty tělovýchovných oborů (Vorálková & Perič, 2016; „*Všeobecná gymnastika*“, n.d.; Dostálová, 2013; Černá & Kabešová, 2019; Mikláňková, 2012).

Obrázky jsem čerpala z metodických listů akrobatické a nářaďové gymnastiky (Svatoň, 1992).

5 VÝSLEDKY

Výsledková část je uspořádána do jednotlivých podkapitol, jejíž uspořádání odpovídá zařazení do vyučovací jednotky. Nejprve jsou uvedena cvičení určená pro zahřátí organismu v rušné části VJ (vyučovací jednotky). Dále cvičení zaměřena na správné držení těla a všestranně rozvíjející a kondiční cvičení v průpravné části VJ. Do hlavní části vyučovací jednotky jsou zahrnuta cvičení prostná a s náradím, u kterých je popsán technický základ pohybu, doporučený způsob nácvičku, dopomoc a záchrana. Pro zvýšení motivace a rozvoje kreativity jsou uvedeny také gymnastické hry.

Výsledný materiál je určený pro výuku základní gymnastiky dětí staršího školního věku, tedy pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, případně víceletých gymnázií.

5.1 Cvičení pro zahřátí

Cíl: prokrvení a zahřátí organismu, aktivace žáků před průpravnou částí, motivace žáků a navození příznivé atmosféry do další části vyučovací jednotky (VJ).

Část VJ: úvodní část – rušná část

Zásady: vymezení prostoru, jednoduchost a snadná zapamatovatelnost pravidel, zapojení všech žáků, výběr cviků a her na základě další návaznosti v hlavní části VJ.

PŘÍKLADY CVIČENÍ: chůze na místě, chůze vpřed a vzad, chůze ve stoji rozkročném, chůze se skrčováním přednožmo, různé poskoky, klus, cval aj.

HONIČKY:

a) se změnou lokomoce

- *krabí honička* – honič (chobotnice) pronásleduje ostatní cvičence, koho se dotkne, stane se jeho zajatcem (krabem). Ten pak pomáhá honiči v pronásledování ostatních v poloze – vzporu vzadu ležmo, dokud nezůstane v poli pouze jeden hráč. Poté se z honiče také stává krab a všichni pronásledují posledního hráče. Ten se pak stává honičem.
- *vrabčí honička* – určený hráč pronásleduje ostatní hráče a v ruce drží míč. Úkolem honičího hráče je dotknout se míčem jiného hráče. Pokud se tak stane, je tomuto hráči předán míč a stává se honičem. Míč se během hry

nesmí házet a pronásledovaní se pohybují pouze ve vymezeném prostoru poskoky snožmo.

- *potrefená husa* – honič chytá ostatní hráče. Když se někoho dotkne, drží si chycený „zraněné“ místo, kde se ho honič dotkl a stává se honičem. Jakmile někoho chytí, může znovu běhat bez zranění. Další variantou je, že se i poté, co někoho chytí stále drží za zraněné místo a utíká před novým honičem. Pokud ho znova honič chytí, tak se drží pouze na „novém zraněném místě“.
- *chaos* – všichni jsou honiči a běhají ve vymezeném prostoru. Cílem hry je v prvním kole někomu šlápnout na nohu, v druhém kole sáhnout na lopatku, ve třetím kole sáhnout na hlavu a v posledním kole někomu sáhnout na zadek. Každý si sám za sebe počítá kolikrát se mu podařilo se někoho dotknout na určeném místě. Vítězí ten, kterému se to podařilo nejvíce krát. U této hry je důležité upozornit na riziko úrazů. Zároveň při vymezování prostoru, pokud jsou hranicí stěny, nesmí se žáci během hry o ně opírat, a tím schovávat části těla.

b) se stálým honičem

- *Mrazík* – jeden nebo více určených hráčů pronásleduje ostatní. Hráč, kterého se honič dotkne „zmrzne“ a čeká ve stoji rozkročném na vysvobození podlezením spoluhráče. Pro obměnu může chycený hráč zaujímat různé polohy – např. vzpor ležmo, vzpor vzadu ležmo, vzpor stojmo apod.

HRY VE SKUPINÁCH:

- *Vyměň hnízdo* – žáci jsou rozděleni do čtyř družstev a každé družstvo představuje nějaký druh ptáčka (např. vrány, sýkorky, kosi, holuby). Každé družstvo má v rohu tělocvičny svoji zíněnkou (hnízdo). Na zvolání učitele, např. „vrány – holuby“, si obě družstva předem určenou dráhou vymění hnízda. Vítězí družstvo, které se nejrychleji přemístí.
- *Koš plný ovoce* – tato hra má podobný průběh jako hra uvedená výše. Když zvolá učitel „koš plný ovoce“, musí si co nejrychleji vyměnit místo každé družstvo.
- *Gorily a paviáni* – žáci jsou rozděleni na dvě skupiny. Jedna skupina má šátky nebo švihadla (ocásky) zastrčená za pasem, představují paviány. Druhá skupina cvičenců bez ocásků jsou gorily. Gorily se snaží paviánům šátky nebo

švihadla vytáhnout. Paviáni, kteří ztratili ocas, se stávají gorilami a hra pokračuje, dokud se všichni nestanou gorilami (bez ocásků).

5.2 Správné držení těla

Cíl: vytvoření pohybové představy a sebeuvědomění si držení těla v jednotlivých základních polohách.

Část VJ: průpravná část

Zásady: důraz je kladen u břišního svalstva na příčné břišní svalstvo a u zádového svalstva na tzv. multifidy (drobné hluboko uložené svaly mezi obratli); svaly přední a zadní části trupu jsou posilovány současně (součinně) v polohách a pohybech, které jsou pro člověka typické (reálné podmínky).

- **stoj ve správném držení těla**

- *Popis cvičení:*

- hlava je vzpřímená („zasunutá“), brada svírá pravý úhel s osou těla, pohled očí směřuje dopředu
- hrudník je vyklenutý („otevřený“), hrudní kost směřuje vzhůru, ramena jsou stažena dolů a do šířky
- pánev je podsazena a břicho je ploché
- nohy jsou postavené tzv. na šířku pánve

- *Poznámka:* V tomto postavení lze provádět různá dechová cvičení nebo je můžeme využít jako výchozí polohu pro cviky protahující oblast krční páteře.

- **chůze ve správném držení těla**

- *Popis cvičení:* Lze využít overball, který si žák položí na hlavu a chodí s ním.

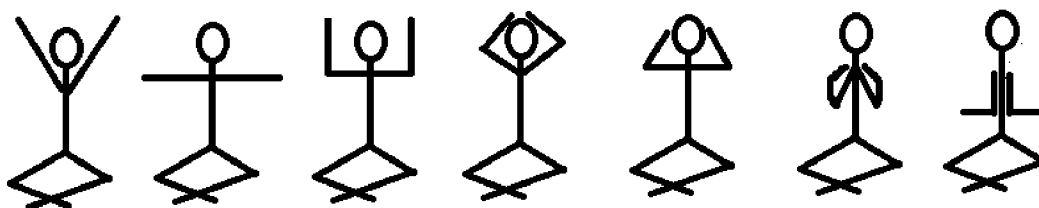
- *Poznámka:* Cvičení můžeme zpestřit změnou rytmu chůze na základě zvukové nahrávky.

- **nácvik podsazení pánve**

- *Popis cvičení:* Leh na zádech pokrčmo mírně roznožený, chodidla rovnoběžně na podložce. V uvolněné poloze nejprve vdechneme do břicha a pozorujeme vyklenutí břišní stěny vzhůru, do stran a dozadu (kontrola beder – nesmí dojít k prohnutí). Při prodlouženém výdechu vnímáme postupné zapojování břišních svalů, kdy dochází k oploštění a zeštíhlení břišní stěny s mírným podsunutím pánve.

- *Poznámka:* Zapojení břišních svalů lze usnadnit podložením spodní části pánve např. overballem. Z této polohy lze přejít do tzv. pozice dítěte, kdy cvičenec je v lehu pokrčmo, stehna a bérce svírají úhel 90° a ruce jsou v předpažení. Bedra jsou přilepena k podložce. Toto cvičení posiluje břišní svaly. Podle úrovně silových schopností břišního svalstva lze měnit polohu dolních končetin (poníž).
- **celkové držení těla v kleku**
 - *Popis cvičení:* Vzpor klečmo mírně roznožný. Mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních svalů, stehna jsou kolmo k podložce. Páteř je vodorovná, hlava s šíjí v ose, brada přitažená. Vytažení z ramen (odtlačujeme se dlaněmi od podložky), mezilopatkové úsilí s tažením dolních úhlů lopatek k sobě a k hýždím. Paže jsou v šíři ramen a kolmo k podložce, prsty rukou směřují šikmo vpřed dovnitř (efektivnější zapojení dolních fixátorů lopatek).
 - *Poznámka:* Cvičení lze ztížit cvičením se snoženými končetinami nebo overballem mezi kolena (tlakem do míče se posilují svaly stehna a dno pánevní). Tuto polohu lze použít jako výchozí pro vzpor (tzv. medvědí vzpor).
- **sed mírně roznožný pokrčmo**
 - *Popis cvičení:* Sed mírně roznožný pokrčmo, chodidla na zemi. Kontrakce břišního svalstva (vnímat při prodlouženém výdechu přibližování pupku k bederní páteři, protažení bederní části páteře), pánev je fixována oporou hrbolů sedacích kostí o podložku (sed zmenšuje bederní prohnutí). Z pánve protáhnout trup a hlavu v podélné ose páteře (vnímat aktivaci hrudních vzpřimovačů). Rozložit ramena a dolní úhly lopatek táhnout dolů a mírně k sobě (vnímat aktivaci dolních fixátorů lopatek a vyklenutí hrudníku se stažením uvolněných ramen). Hlavu zatáhnout vzad a temenem vzhůru, brada svírá s osou pravý úhel, dlouhá šíje, pohled očí směřuje dopředu.
 - *Poznámka:* Podložení pánve destičkou nebo overballem usnadňuje udržení správné polohy pánve (a tím celé páteře).
- **„sedm trpaslíků“**
 - *Popis cvičení:* Sed zkřížený skrčmo (turecký sed). Během cvičení dbáme na správné dýchání a dodržujeme zásady správného sedu (viz výše). V každé poloze výdrž 5-10 s.
 - trpaslík vysoký – vzpažit, ruce vytáhnout co nejvíce vzhůru
 - trpaslík široký – upažit, ruce vytáhnout co nejvíce do stran

- trpaslík světloň – upažit a pokrčit paže směrem vzhůru, lokty tlačit dozadu
 - trpaslík s kloboukem – dlaně položit na hlavu a lokty tlačit dozadu
 - trpaslík ušatý – dlaně přiložit za uši a lokty tlačit dozadu
 - trpaslík anděl – dlaně položit na ramena a lokty tlačit dozadu
 - trpaslík číšník – připažit a pokrčit paže (jako bychom nesli talíře)
- *Poznámka:* Cvičení lze provádět i ve stoji.



Obrázek 1. Sedm trpaslíků (autor, 2024)

5.3 Všestranně rozvíjející a kondiční cvičení

Cíl: všestranný rozvoj pohybových funkcí využitelný nejen v gymnastice, ale i v jiných sportovních disciplínách; rozvoj základních pohybových dovedností, kondičních a koordinačních schopností, na které později navazuje rozvoj speciálních schopností a dovedností.

Část VI: průpravná část

Zásady: není vhodné posilování na strojích, preferujeme tzv. přirozená cvičení.

5.3.1 Zpevňovací příprava – celkové zpevnění těla

Cíl: rozvoj způsobilosti udržet zpevněné tělo v obtížných polohách a pohybech.

Zásady: v průběhu zpevňovacích cvičení zdůrazňujeme držení hlavy v prodloužení trupu, snažíme se nezadržovat dech, výdrž postačuje 6–8 s, při poklesu kvality držení těla nebo průběhu pohybu cvičení ukončíme.

- **hmitání**

- *Popis cvičení:* Výchozí poloha – stoj spatný, upažit. Provádíme dynamické hmity mezi polohami upažit poníž a povýš, obě paže se pohybují ve stejný

čas stejným směrem. Cvičení provádíme maximální rychlostí po dobu cca 10 s. V pohybu jsou pouze napjaté paže. Výšková osa těla je zpevněna bez souhybů (předklon, úklon).

- *Poznámka:* Další varianty hmitání – hmity upažmo vpřed a vzad, hmity vzpažmo dovnitř a zevnitř, hmity vzpažmo vpřed a vzad.
- **poskoky s odrazem snožmo ve vzpažení**
 - *Popis cvičení:* Během cvičení (série poskoků vpřed bez přerušení) není kladen důraz na rychlost pohybu vpřed, ale na dynamiku odrazu – žák má hlavu mezi pažemi. Nesmí během cvičení dojít ke zvětšení bederní lordózy.
 - *Poznámka:* Lze provádět i na trampolíně.
- **hrbeček**
 - *Popis cvičení:* V lehu na břicho žák připaží, opře čelo a dlaně o podložku. Postupným zpevněním celého těla, nahrbením a tlakem dlaní do podložky zvedne ramena a trup mírně nad podložku – výdrž 3 s, opakovaně. Po celý čas cvičení je hlava v prodloužení trupu.
 - *Poznámka:* Toto cvičení stimuluje zpevněné držení hlavy vůči trupu a vědomé zakulacení zad v obtížné poloze.
- **desky**
 - *Popis cvičení:* Žák je v poloze zpevněného lehu na zádech a ruce má podél těla. Učitel (nebo spolužák) uchopí cvičence za kotníky a zvedne nad podložku zhruba do výše boků (podložky se dotýká pouze zadní část ramen a krk, hlava je v mírném předklonu, tělo v toporném držení bez vysazení). Učitel střídavě uchopuje cvičence jen za pravý nebo levý kotník (cvičenec se svalovou aktivitou brání vysazení a roznožení).
 - *Poznámka:* Další varianta – cvičenec je v podporu na předloktí ležmo.



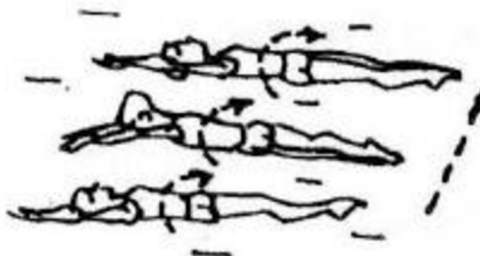
Obrázek 2. Desky (Svatoň, 1992)

- **otevřená kolébka**

- *Popis cvičení:* Žák z lehu na zádech zvedne paže a nohy cca 15 cm nad podložku a uvede zpevněné tělo do houpavého pohybu, při kterém se nemění úhel mezi nohama a trupem a hlava zůstává mezi pažemi (záda jsou zakulacena a jejich jednotlivé části se postupně odvíjejí od podložky).
- *Poznámka:* Zdatnější jedinci mohou držet mezi kotníky a v dlaních medicinbaly (overbaly). Lze provádět i v lehu na boku (obtížné) nebo v lehu na břiše.

- **převaly s výdrží**

- *Popis cvičení:* Žák v lehu na zádech zvedne hlavu, paže a nohy cca 15 cm nad zem – výdrž 4 s (učitel počítá), převalí se na levý bok – výdrž 4 s (hlava, ruce i nohy nad podložkou), převalí se na záda – výdrž 4 s atd. V průběhu lehu na zádech musí být oblast bederní páteře cvičence v kontaktu s podložkou. V případě prohnutí v bederní oblasti cvičení ukončíme.
- *Poznámka:* Lze provádět i v plynulém pohybu (bez výdrže). Obtížnější variantou mohou být převaly na lavičce, přes kterou je z důvodu změkčení položena žíněnka.



Obrázek 3. Převaly s výdrží (Svatoň, 1992)

- **protipůsobení**

- *Popis cvičení:* Žák v poloze lehu na zádech vzpaží, zvedne hlavu, paže a nohy cca 20 cm nad podložku a zpevní se. Učitel (nebo spolužák) střídá fázi akce, při které tlačí současně nohy i ruce cvičence směrem k podložce, s fází uvolnění (pulzní působení – opakovaně). To samé se opakuje v lehu na pravém i levém boku a v poloze lehu na břiše. Mírou protipůsobení a rychlostí změn reguluje učitel intenzitu cvičení. Opět je důležité, aby v poloze lehu na zádech byla bederní oblast přitisknuta k podložce.

- **zvedačky**
 - *Popis cvičení:* Žák je v základní poloze v lehu na břiše a vzpaží. Každý z dvojice pomocníků ho uchopí jednou rukou pod boky, druhou pod stehny a pozvolna zvednou jeho zpevněné tělo do polohy stoje na rukou a zpět. Cvičenec musí zachovat toporné držení těla, v průběhu pohybu je hlava mezi pažemi v prodloužení trupu. Míru zátěže regulují pomocníci místem úchopu a rychlostí pohybu.
- **stan**
 - *Popis cvičení:* Výchozí poloha pro dvojici žáků – leh, pokrčit přednožmo, ploškami nohou se vzájemně zapřít, ruce položit dlaněmi na podložku. Úkolem je dopnutím nohou zvednout boky nad podložku, tak aby se podložky dotýkaly pouze ramena, hlava a paže, nohy a trup jsou v přímce. V této poloze na domluvený signál oba žáci přednoží (jeden levou, druhý pravou) a v této labilní poloze vydrží cca 3 s. To samé opakují na opačnou nohu.
 - *Poznámka:* Cvičení lze ztížit tím, že zkřížíme paže na hrudníku a zmenšíme tak oporu plochy. Toto cvičení také podporuje rozvoj silové obratnosti.
- **cvičení v podřepu na balanční podložce**
 - *Popis cvičení:* Výchozí poloha – mírný podřep na balanční podložce, upažit. Úkolem je v této labilní poloze opakovaně vzpažovat a upažovat.
 - *Poznámka:* V obtížnější verzi drží žák v každé ruce jednoruční činku.

5.3.2 Podporová příprava

Cíl: zpevnění ramenní osy – funkci svalů pletence ramenního, rozvoj způsobilosti udržet zpevněné tělo v obtížných polohách a pohybech.

Zásady: pro podpory je charakteristické působení na podložku shora, tedy tlakem, a typickým pohybem pro podporovou přípravu je ručkování ve vzporu, kdy by nemělo dojít uvolněním ramenní osy, k tzv. propadnutí v ramenou.

- **velbloud**
 - *Popis cvičení:* Výchozí poloha je podpor na předloktí ležmo. Úkolem je postupně se „nahrbit“ a po krátké výdrži (3 s) se vrátit zpět do rovné výchozí polohy. V průběhu cvičení nesmí dojít k prohýbání (uvolnění břišních svalů).

- *Poznámka:* Cvičení se provádí opakovaně a jeho význam je v celkovém zpevnění a uvědomování si této polohy.
- **žabka**
 - *Popis cvičení:* Ze vzporu ležmo se žák současným odrazem dolních i horních končetin pohybuje 4x vpřed, 4x vlevo, 4x vzad a 4x vpravo (cvičenec se vrátí na výchozí místo).
 - *Poznámka:* Lze ve vzporu ležmo provést na místě obrat o 360° zpět do výchozího postavení, a to současnými odrazy horních i dolních končetin několikrát za sebou.
- **tažení na koberečku**
 - *Popis cvičení:* Jeden z dvojice žáků zaujme polohu ve vzporu ležmo (ruce na koberečku velikosti cca 30x50 cm), druhý ho uchopí za kotníky a zvedne je do výše boků. Tahem za nohy uvede „řidič“ kobereček i s cvičícím do pohybu (lze provádět pouze na podlaze s kluzkým povrchem např. parkety). Cvičící se snaží svalovou aktivitou zachovat polohu vzporu ležmo.
 - *Poznámky:* Lze provádět změny polohy cvičence, např. podpor na předloktí.
- **ručkování na koberečku**
 - *Popis cvičení:* Žák je ve vzporu ležmo hlavou ve směru pohybu, nohy má na koberečku a ručkuje vpřed k vyznačené metě.
 - *Poznámky:* Jinou variantou může být, že žák postupně ve vzporu ležmo přibližuje nohy k rukám a zpět, přechází z rovného vzporu ležmo do vysazeného a zpět.
- **vychylování cvičence ve vzporu ležmo**
 - *Popis cvičení:* Žák je v poloze vzporu ležmo a učitel (spolužák) úchopem za kotníky zvedne nohy cvičence do výše boků a pozvolna vychyluje ramena cvičence vpřed a vzad (otevírá a zavírá úhel v ramenním kloubu).
 - *Poznámky:* Cvičení lze provádět s pomocí kruhů – vyvažování vzporu ležmo s oporou o kruhy, kdy se nohy opírají o nízko zavěšené kruhy.
- **odrazy ve vzporu ležmo**
 - *Popis cvičení:* Žák je v poloze vzporu ležmo, učitel (spolužák) jej uchopí za kotníky (bérce) a zvedne do výše boků. Cvičenec současným odrazem paží (až do konečků prstů) vyskočí do vzporu ležmo na vyšší podložku (na žíněnku nebo víko švédské bedny) a opět seskočí – opakovaně.
 - *Poznámky:* Jednodušší variantou jsou postupné výstupy levé a pravé ruky.

- **náskok do vzporu na hrazdě**

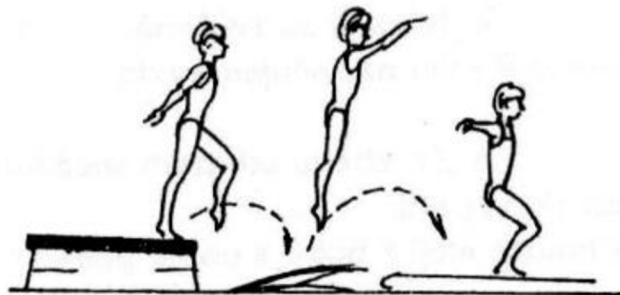
5.3.3 **Odrázová a doskoková příprava**

Cíl: připravit silově i funkčně svaly dolních končetin tak, aby byli cvičenci schopni realizovat intenzivní a technicky účelné odrazy v jednorázovém i opakovaném provedení a doskokovat do stabilní polohy bez rizika zranění.

Zásady: Důležitým prvkem techniky odrazu je koordinace extenze (prodloužení) nohou s pohybem paží nad úroveň ramen a jejich prudkým zastavením. Doskok by měl být proveden do mírného podřepu, při kterém by se měla kolena pohybovat směrem nad špičky (ochrana kolenního kloubu). V žádném případě by doskok neměl být prováděn na propnuté nohy. Pro stabilizaci doskoku je výhodné paralelní postavení nohou zhruba na šíři boků.

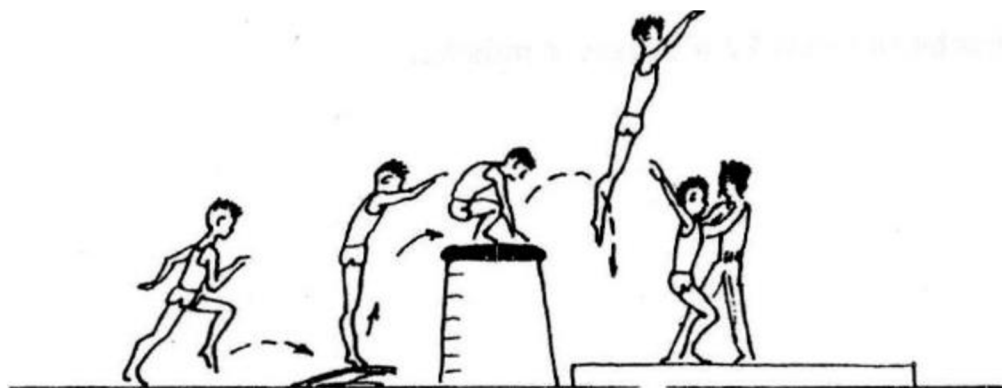
Hlavní zásady doskoku jsou:

- ✓ doskok na obě nohy
 - ✓ doskok přes špičky na celé chodidlo do podřepu
 - ✓ paralelní postavení nohou v šíři boků (ne chodidla u sebe)
 - ✓ podřep – kolena nad špičky
 - ✓ hlava mírně skloněná
 - ✓ záda zakulacena
 - ✓ doskok tlumíme silou svalů všech kloubů dolních končetin
 - ✓ paže – upažit dolů – balancování polohy
- **přeskoky přes švihadlo**
 - **přeskakování laviček**
 - **přeskakování dílů švédské bedny**
 - **výskoky na švédskou bednu z bočního postavení (přeskoky odrazem jednož)**
 - **náskok ze zvýšené plochy na pružný můstek a odraz**



Obrázek 4. Náskok z vyvýšené plochy na pružný můstek a odraz (Svatoň, 1992)

- z rozběhu odrazem snožmo z můstku náskok do vzporu dřepmo na bedně – seskok, vzpažit



Obrázek 5. Z rozběhu odrazem snožmo z můstku do vzporu dřepmo na bedně – seskok, vzpažit (Svatoň, 1992)

- **přeskoky mezi obručkami**
 - *Popis cvičení:* Úkolem je plynule střídavými odrazy z levé a pravé z prostoru uvnitř obruče za pomoci ohybů paží přeskakovat mezi nimi až na konec dráhy. Obtížnost lze regulovat vzdáleností mezi obručkami.
- **„propast“**
 - *Popis cvičení:* Dvě žíněčky v ose od sebe představují dvě skály a prostor mezi nimi propast. Tento prostor se překonává nejdříve z místa z klidu odrazem snožmo a v druhé variantě odrazem jednož z rozběhu. Obtížnost cvičení regulujeme vzdáleností mezi žíněčkami.
- **ze sedu vztyk a poskok**
 - *Popis cvičení:* Sed na švédské bedně, nohy se opírají o podložku, ruce jsou volně položeny na přední straně bedny. Úkolem je mírným náklonem trupu vpřed přenést váhu těla na nohy a okamžitě provést odrazem snožmo co nejvyšší poskok na místě s pomocí pohybu paží – opakovaně. Obtížnost cvičení regulujeme výškou bedny a počtem opakování.
- **opakované výskoky s roznožením u žebřin**

5.3.4 Stimulace silové obratnosti

Cíl: posílení obratnosti jako způsobilosti účelně koordinovat vlastní pohyby a rychle se učít novým dovednostem o rozměr silového působení (koordinační cviky, balanční cvičení, specifická posilovací cvičení).

Zásady: podmínkou rozvoje obratnosti je variabilita, respektive proměnlivost zadání pohybového úkolu a podmínek, ve kterých je realizován; jednotlivé svaly by měly být procvičovány v různých funkcích a režimech blízkých reálným podmínkám a situacím.

- **obrazce**
 - *Popis cvičení:* Žák je ve stoji únožném levou, vzpaží zevnitř. Špička levé nohy opisuje malé kružnice těsně nad zemí (krouživý pohyb v kyčelním kloubu) a současně pravá ruka opisuje malé čtverce (a obráceně). Střídáme strany a můžeme měnit i tvary obrazců.
- **pavouček**
 - *Popis cvičení:* Žák se ze vzporu dřepmo rozkročného pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů (vedle čéšky) a pozvolna přenesse váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou). V této labilní poloze se snaží balancovat a setrvat minimálně 5 s.
- **pavouček s kolébkou**
 - *Popis cvičení:* V sedu roznožném se žák uchopí za paty a pozvolna dopne obě nohy („pavouček“). Po krátkém balancování v této labilní poloze následuje pádem vzad leh vznesmo roznožný a plynule kolébkou zpět vybalancovat výchozí polohu (v kolébce můžeme skrčit nohy, provádíme opakovaně i se zavřenýma očima).
- **zajíček**
 - *Popis cvičení:* Z dřepu odrazem snožmo naskakuje cvičenec na ruce, kdy po dohmatu následuje odraz paží zpět do dřepu. Odrazy z paží a nohou se plynule střídají, a tímto způsobem se pohybuje cvičenec vpřed. Po každém odrazu musí být zřetelná letová fáze.
- **balancování v sedu**
 - *Popis cvičení:* Žák v sedu upaží a zvedne nohy cca 10 cm nad zem. V této labilní poloze se natočí na levý bok (jako by se chtěl natáhnout na nějaký předmět, který je vlevo od něj), vydrží balancováním v krajní poloze cca 3 s,

pozvolna se vrací zpět. To samé provádí na opačnou stranu, cvičení vícekrát opakuje (i se zavřenýma očima).

- *Poznámky:* Lze cvičení zpestřit názvem „hlazení koťátka“, kdy „nějakým předmětem“ je koťátko, které chceme pohladit a nesmíme na něj spadnout. Další variantou je kroužení v sedu roznožném.

- **váha předklonmo („holubička“)**

- **stříhy nohama**

- *Popis cvičení:* Žák je v sedu roznožném, upaží, zvedne nohy cca 15 cm nad zem. V této labilní poloze provádí opakovaně stříhy napjatýma nohama (protisměrné pohyby).

- **balancování v lehu na bříše na gymnastickém balonu**

- **hodiny**

- *Popis cvičení:* Výchozí polohou žáka je leh vznesmo (lze začínat i z lehu), špičky na základně, paže se opírají o podložku. Postupně a zvolna provádí cvičenec stejnoměrnou rychlostí převal na levý bok, špičky má stále na základně a opisuje jimi kruhovou dráhu jako ručička hodin. Pohyb pokračuje průchozí polohou lehu na zádech, převalem na pravý bok, až špičky uzavřou pomyslnou kružnici ve výchozí poloze lehu vznesmo.
- *Poznámky:* Při správném provádění tohoto cviku by měly být špičky nebo paty neustále v kontaktu s podložkou a v průběhu pohybu by nemělo být patrné žádné zrychlení.

- **ručkování na žebřinách**

- *Popis cvičení:* Žák z kleku čelem k žebřinám vyručkuje až k poslední příčce a zpět.

- **zvedání medicinbalu v lehu pokrčmo**

- **přednožování ve vzporu vzadu dřepmo**

- **kolébka v lehu na bříše**

- **vzpor na balanční podložce**

- **chytání míče v postoji na balanční podložce**

- **chůze po kladině**

- **stoj na jedné noze na trampolíně**

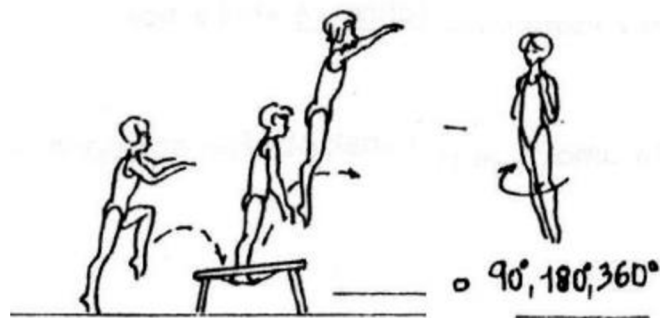
- *Popis cvičení:* Žák stojí na jedné noze na středu plachty, přednoží pravou (levou), upaží. Stimulaci rovnovážných funkcí lze navodit také formou mírného hupu. Cvičení lze ztížit zavřením očí.

5.3.5 Rotační příprava

Cíl: naučit jedince roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení – kolem výškové osy těla (skok s obratem o 360°), kolem pravolevé osy (kotoul, salto), kolem předozadní osy (převal stranou, přemet stranou); naučit jedince ovládat mechanismy, jimiž lze spouštět a regulovat otáčivý pohyb kolem různých os otáčení a v různých podmínkách; rozvoj orientace v prostoru a podpora vzniku zdokonalení sebezáchovných reflexů.

Zásady: výběr cviků ve cvičební jednotce by měl být různorodý a pestrý, měl by obsahovat rotační pohyby kolem různých os v různých kombinacích; do jedné řady zahrnout kotouly různých směrů, převaly, přeskoky, skoky s obraty a po zvládnutí těchto základů opakovat to samé, ale co nejrychleji.

- **skok s obratem o 360°**
- **skoky na malé trampolíně**
 - *Postup cvičení:* Skoky s doprovodnými pohyby – se skrčením přednožmo, s přednožením roznožmo.
- **skoky z malé trampolíny**
 - *Postup cvičení:* Žák provádí skoky z malé trampolíny s jednoduchými i vícenásobnými obraty.



Obrázek 6. Skoky z malé trampolíny – obraty (Svatoň, 1992)

- **„cvičení pod tlakem“**
 - *Postup cvičení:* Žák přidržuje jednou rukou (nebo oběma) tyč, která je druhým koncem kolmo opřena o zem. Pustí tyč, provede obrat o 360° (nebo skok s obratem) a opět uchopí tyč dříve, než dopadne na zem.
 - *Poznámky:* Místo tyče lze použít míč, po jehož odbití od země následuje obrat a opětné chycení.

- **otáčení ve svisu na jednom kruhu v hupu**
 - *Popis cvičení:* Žák je ve svisu na jednom kruhu. Učitel roztočí cvičence – uvede tělo do hupu a současně otáčivého pohybu.
- **regulace otáčení ve svisu na jednom kruhu**
 - *Popis cvičení:* Žák je ve svisu na jednom kruhu a nohy jsou roznožené. Učitel roztočí cvičence kolem podélné osy závěsu. Úkolem cvičence je udržet zpevněné tělo a mírou snožení a roznožení regulovat úhlovou rychlost otáčivého pohybu. Snožením se rychlost otáčení zvyšuje, roznožením naopak.
 - *Poznámky:* Další možností je, že učitel cvičence po několikanásobném otočení zastaví, ten seskočí a snaží se jít co nejrovněji po vyznačené čáře.
- **převaly přes bednu na šíř**
 - *Postup cvičení:* Žák se postaví bokem k bedně (ramenní osa je kolmo na podélnou osu bedny). Úkolem je nalehnout bližším ramenem a zády na bednu a plynule provést převal kolem předozadní osy s doskokem na druhou stranu bedny bez kontaktu rukou s podložkou. Provádíme oběma směry.

5.3.6 Visová příprava

Cíl: stimulovat lokomoci na pažích ve visu, různé druhy ručkování v různém typu hmatu (nadhmat, podhmat, dvojhmat – jedna ruka je v nadhmatu a druhá v podhmatu).

Zásady: předpokladem pro provádění těchto činností je dostatečná síla úchopu (tuto funkci lze posilovat například stlačováním míčků nebo gumových kroužků v dlani).

- **ručkování a obraty ve visu na hrazdě**
- **překonávání překážky pomocí lana**
 - *Poznámky:* Lze provádět i na kruzích.
- **kruhy v hupu**
- **kroužení ve svisu na kruzích**
 - *Popis cvičení:* Žák je ve svisu na kruzích, cvičenec drží mezi kotníky míč. Úkolem je uvést tělo do krouživého pohybu v co největším rozsahu a udržet míč mezi kotníky (tělo se nesmí otáčet kolem výškové osy).

5.3.7 *Gymnastické hry*

Cíl: motivovat, získat nové vědomosti, osvojit si nové návyky, rozvíjet kreativitu a posilovat vztahy v kolektivu.

Zásady: vymezení prostoru, jednoduchost a snadná zapamatovatelnost pravidel, zapojení všech žáků, výběr cviků a her na základě schopností a dovedností skupiny.

- **vlny v kruhu** – učitel a žáci jsou rozmístěni v kruhu. Učitel předvede cvik, který končí v jiné poloze, než začínal. Jedním směrem od učitele postupně jeden po druhém přecházejí cvičenci předvedeným způsobem do nové polohy (vlna) a musí v ní vydržet, dokud vlna neprojde celým kruhem zpět k učiteli a ten neprovede další změnu polohy.
- **podávání míče** – žáci jsou rozmístěni v kruhu v poloze lehu na zádech pokrčmo (lze i v řadě). Jeden z nich drží mezi kotníky medicinbal (nebo jiný lehčí míč, případně overbal), který zvednutím nohou do polohy lehu vnesmo předá dalšímu a ten dalšímu.
- **honička s overbalem na hlavě** – každý žák má na hlavě položený overbal a snaží se pohybovat tak, aby jej v této poloze udržel.
- **dotyky** – dvojice cvičenců je ve vzporu ležmo čelem proti sobě, úkolem každého z dvojice je dotknout se ruky soupeře a současně uhýbat před jeho rukou.
- **chytání tyčí** – žáci stojí v kruhu a každý z nich drží v jedné ruce tyč, která je dolním koncem kolmo opřena o zem. Na povel učitele cvičenci pustí tyč, posunou se o jedno místo dopředu a zachytí tyč, kterou pustil spolužák.
- **prolézání obručí v kruhu** – žáci stojí v kruhu a vzájemně se drží za ruce. V jednom místě je kruh rozpojen, na ruku jednoho z cvičenců navléknuta gymnastická obruč a kruh opět uzavřen. Úkolem cvičenců je postupně prolézat obručí a posunovat ji tak, aby prošla celým kruhem bez jeho rozpojení.
- **„nervíky“** – žáci jsou rozmístěni v kruhu v poloze podporu na předloktích klečmo čelem do středu kruhu. Předloktí spočívají na zemi a jsou „propletena“ tak, že mezi levým a pravým předloktím jednoho cvičence je předloktí souseda zleva. Vedoucí spustí hru tím, že udeří dlaní o zem. Soused zleva tento signál opakuje a po něm v rychlém sledu i ostatní. Kdokoliv z účastníků hry může (když je na řadě) udeřit dlaní o zem 2x rychle po sobě, čímž dá signál ke změně směru pohybu „vlny“ – tedy doprava a ostatní na to musí okamžitě reagovat.

5.4 Cvičení prostrná

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

Část VJ: hlavní část

Zásady:

Dopomoc obecně usnadňuje cvičenci nácvik dovednosti a využívá se v začátcích nácviku požadované dovednosti.

Nepřímá dopomoc

- jedná se o úpravu cvičebního prostředí a náradí – například: zvýšená plocha při nácviku přemetu stranou, šikmá plocha při nácviku kotoulu vzad, švédská bedna při nácviku salta aj.

Přímá dopomoc

- přímý kontakt se cvičencem
- učitel dopomáhá, ale i přesto by měl být žák ten, kdo vynaloží požadované úsilí k provedení požadovaného cviku
- postrčení, zdvihnutí, podepření, pouhý dotek
- využívá se pro nácvik nových, neznámých cvičení

Záchrana navazuje na dopomoc – učitel bezpečně jistí samostatné provedení pohybu.

Nepřímá záchrana

- užití pomůcek – žíněnek

Přímá záchrana

- pohotový a rychlý fyzický zásah učitele
- zabránění zranění cvičence

5.4.1 Kotouly

KOTOUL VPŘED

Příklady:

1. kotoul vpřed skrčmo (základní provedení kotoulu)

- *Technický základ pohybu:* Kotoul učíme z polohy podřep, vzpažit pro získání větší polohové energie. Důležitým okamžikem je přenesení zatížení po dohmatu rukama na zem až na oblast přechodu krční a hrudní páteře –

ne na hlavu nebo krční páteř! Důležité je skrčení nohou, které vede ke zrychlení rotace.

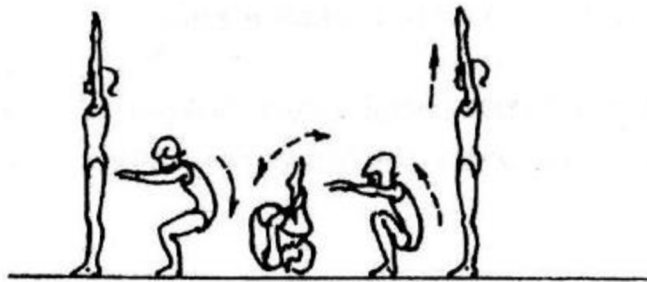
▪ *Doporučený způsob nácviku:*

- nácvik kolébky skrčmo s držením rukou za bérce
- nácvik kolébky skrčmo bez držení, s hlavou v předklonu u kolen po celou dobu prováděného pohybu
- sed skrčmo na vyvýšené ploše – kolébka vzad a zpět (návrat nohama na nižší základnu umožňuje plynule přejít do dřepu)



Obrázek 7. Kolébky na vyvýšené ploše (Svatoň, 1992)

- stoj, vzpažit – dřepem kolébka a zpět



Obrázek 8. Stoj, vzpažit – dřepem kolébka a zpět (Svatoň, 1992)

- nácvik závěrečné fáze kotoulu: opakované kolébky ze stoje na lopatkách až do dřepu (případně s dopomocí za ruce)
- kotoul na zvýšené ploše dokrokem na zem
- nácvik kotoulu na nakloněné (šikmé) ploše.



Obrázek 9. Nácvik kotoulu na nakloněné ploše (Svatoň, 1992)

- *Dopomoc:* Výhodné je kombinovat nepřímou a přímou dopomoc. Využívat nakloněnou plochu s dopomocí cvičitele, která se soustředí na zajištění bezpečnosti cvičení vzhledem k individuálním dovednostem žáka. Nejčastěji je třeba nadlehčit tělo cvičence a pomoci při zahájení rotačního pohybu.

2. kotoul do sedu

3. kotoul do dřepu

4. kotoul do stoje na lopatkách

5. kotoul do stoje rozkročného

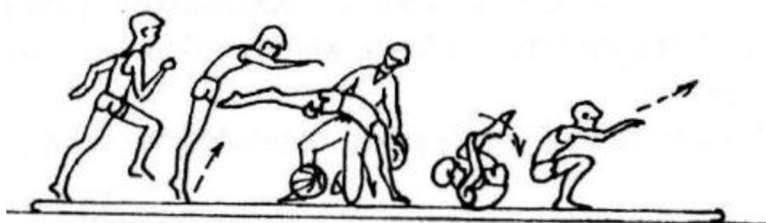
- *Technický základ pohybu:* Tuto variantu provádíme z mírného podřepu nebo z úzkého stoje rozkročného. Při rotaci na zádech je potřeba rychle roznožit. Přechodu do konečné polohy – širokého stoje rozkročného nebo vzporu stojmo rozkročného, pomáhá správně načasovaná vzpíravá práce paží, co nejbližší před tělem.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - cviky pro zvětšení rozsahu pohybu v kyčelních kloubech
 - kolébka ze stoje na lopatkách do širokého sedu roznožného
 - kotoul vpřed roznožmo na nakloněné ploše
 - kotoul vpřed roznožmo s dopomocí
- *Dopomoc:* Učitel se soustředí na usnadnění vzpíravé práce paží a přechodu žáka do konečné polohy. Učitel stojí za žákem a již při roznožení pomáhá úchopem za boky nebo pod stehny.

6. kotoul letmo

- *Technický základ pohybu:* Po odrazu snožmo se posune těžiště těla před místo odrazu. Paže se v průběhu odrazu pohybují z nízké polohy do polohy předpažit povýš (ne výš, jinak by jejich pohyb působil proti směru rotace). Nohy jsou po odrazu propnuté a tělo je rovné. V průběhu letu nedochází k žádným doprovodným pohybům mezi články těla. Z letové fáze přechází

cvičenec přes zpevněné paže do kotoulu. Dopad je zajištěn silou krčných paží a předklonem hlavy. Nohy se krčí až při přechodu těla na zakulacená záda.

- *Doporučený způsob nácviku:*
 - z „trakaře“ kotoul
 - ze stoje na rukou (břichem ke stěně) kotoul
 - z dřepu na nízké bedně (lavičce) kotoul s dohmatem za žíněnku
 - z vyšší podložky kotoul
 - zopakování kotoulu a naskočeného kotoulu na zemi
 - ze stoje na malé trampolíně naskočený povysazený kotoul (nebo z můstku)
 - z krátkého rozběhu kotoul letmo přes bezpečnou překážku (pruh molitanu, míč, paže učitele) – výšku překážky postupně zvyšujeme
 - kotoul letmo přes 1-3 díly bedny (přes mezeru mezi žíněnkami)
- *Dopomoc:* Za nepřímou dopomoc považujeme bezpečnou dopadovou plochu a překrytý rám trampolíny. Při přímé dopomoci vždy pomáháme oběma rukama – jedna tlakem pod stehna, druhá protisměrným tlakem na záda (přechod krční a hrudní páteře).



Obrázek 10. Kotoul letmo přes bezpečnou překážku, ukázka dopomoci (Svatoň, 1992)

KOTOUL VZAD

Příklady:

1. kotoul vzad skrčmo

- *Technický základ pohybu:* Nejvhodnější je začínat kotoul vzad ze stoje nebo z podřepu. Pád vzad přes kolébku musí zajistit tak velkou rotaci, aby akce paží sloužila jen k nadlehčení těla při průchodu přes hlavu. Hlava je po celou dobu v předklonu a při včasné opoře rukou o zem se téměř nedostává do kontaktu s podložkou. Důležité je také rychlé skrčení nohou při kolébce

vzad, které pomáhá zvýšit rotaci a tím usnadní provedení celého pohybu. Při všech kotoulových prvcích je potřeba myslet na to, že nejprve je třeba tělo roztočit a potom vzpírat. Ve školním prostředí a nejobvyklejší variantou vůbec je postavení rukou na opoře těsně u ramen vedle uší tak, že prsty směřují vzad a lokty jsou blízko u sebe.

- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování podporové přípravy pro posílení svalstva paží a pletence ramenního
 - zopakování kolébky vpřed a vzad s předkloněnou hlavou a s postavením paží viz popsáno výše
 - kotoul vzad na nakloněné (šikmé) ploše
 - kotoul vzad na vyvýšené ploše dokrokem na zem
 - kotoul vzad s dopomocí.
- *Dopomoc:* Učitel stojí v místě předpokládané opory rukama o zem a úchopem za boky pomáhá nadlehčit tělo žáka při přechodu přes hlavu. Při nácviku této dovednosti bychom měli být opatrní, protože při nesprávném metodickém postupu a špatné technice cviku by mohlo dojít k přetížení krční páteře.



Obrázek 11. Kotoul vzad na vyvýšené ploše dokrokem na zem s dopomocí (Svatoň, 1992)

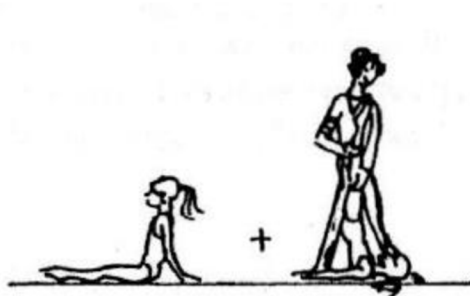
2. kotoul vzad do vzporu dřepmo
3. kotoul vzad do vzporu klečmo, zanožit levou
4. kotoul vzad do stoje rozkročného

5.4.2 Stoje

1. stoj na lopatkách

- *Technický základ pohybu:* Jedná se o nejjednodušší polohu ze stojů díky tomu, že plocha styku s podložkou je značně velká (týl hlavy, krční a částečně hrudní část páteře).

- *Doporučený způsob nácviku:* Tato poloha nevyžaduje speciální metodický postup. Pozornost by měla být věnována průpravným cvičením, která jsou zaměřena na zvětšení pohyblivosti krční a hrudní páteře.
- *Dopomoc:* Dává se z boku žáka. Při převalu vzad učitel chytá žáka za nohy v oblasti lýtek a kontroluje správnost polohy a zpevnění celého těla.



Obrázek 12. Stoj na lopatkách s dopomocí (Svatoň, 1992)

2. stoj na hlavě

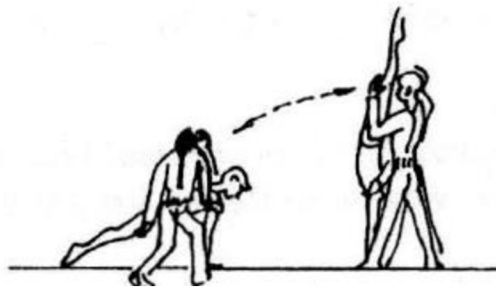
- *Technický základ pohybu:* Provádí se zvolna vysazeně snožmo nebo roznožmo. Oporné body tvoří rovnoramenný trojúhelník, jehož vrcholy jsou opora hlavy a dohmat rukama. O hlavu se opíráme na přechodu čela a temene. Ruce jsou položeny tak, aby vzdálenost mezi nimi byla o něco větší než šířka ramen a paže mohly být pokrčeny. Prsty rukou jsou mírně roztaženy (zvětšení oporné plochy). Konečná poloha stoje na hlavě je charakteristická rovným nebo mírně prohnutým držením zpevněného těla. Většinu hmotnosti těla „drží“ žák na rukou, hlavou se pouze opírá a zajišťuje stabilitu.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování zpevňovacích a podporových průprav
 - ověření silových dispozic – žáci by měli provést minimálně dva až tři kliky ve vzporu ležmo
 - stoj na hlavě s nepřímou záchranou – proti přepadnutí lze využít nízkou kozu nebo koně (případně stěnu)
 - stoj na hlavě s přímou dopomocí
 - stoj na hlavě samostatně z různých výchozích poloh
 - stoj na hlavě s opřenými koleny o paže a následné střídavé napínání dolních končetin

- stoj na hlavě s doprovodným pohybem nohou (skrčit přednožmo, s čelným nebo bočným roznožením)

- *Dopomoc:* Učitel při přímé dopomoci stojí za žákem.

3. stoj na rukou

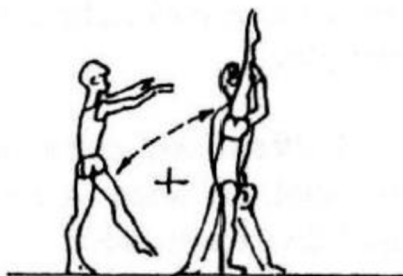
- *Technický základ pohybu:* Provádí se s výkrokem odrazové nohy a dynamickým zanožením napnuté švihové nohy se současným dohmatem rukou vpřed na podložku. K zachování rovnováhy je třeba zpevnění jednotlivých segmentů těla ve všech kloubech a vzorné držení napjatých nohou. Mírný záklon hlavy zabraňuje přepadnutí – oči se dívají na konečky prstů. Prsty rukou jsou roztaženy (zvýšení oporné plochy) a položeny na opoře v šířce ramen cvičícího.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování zpevňovacích a podporových průprav (vzpor ležmo s dopomocí spolužáka)
 - vzpor ležmo – stoj na rukou s dopomocí učitele nebo spolužáka



Obrázek 13. Vzpor ležmo – stoj na rukou s dopomocí (Svatoň, 1992)

- stoj na rukou s nepřímou dopomocí – stoj na rukou břichem ke stěně, stoj na rukou zády ke stěně
- stoj na rukou s přímou dopomocí
- stoj na rukou samostatně na zemi.
- *Dopomoc:* V prvních fázích nácviku volíme spíše nepřímou dopomoc a záchranu. U méně zdatnějších jedinců vždy kombinujeme přímou a nepřímou dopomoc. Učitel stojí bočně k žákovi ve vzdálenosti jeho výšky a zpočátku poskytuje dopomoc za stehna. Doporučuje se, aby učitel stál na straně švihové nohy. V další fázi nácviku se dává dopomoc v oblasti těžiště nebo i pod ním. Tím je zaručena kontrakce svalových skupin nad

místem dopomoci. Častými chybami jsou: švih pokrčenou nohou, krčení paží v hlavní a závěrečné fázi, vysazování boků, předklon hlavy nebo naopak přílišné prohnutí.

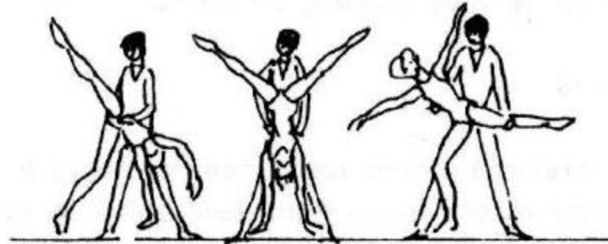


Obrázek 14. Stoj na rukou s přímou dopomocí (Svatoň, 1992)

5.4.3 Přemet stranou

- *Technický základ pohybu:* Přemet stranou neboli „hvězda“ nejčastěji učíme z polohy stoj, vzpažit vpřed. Hnací silou je relativně dlouhý krok vpřed, kdy přes podřep se zahajuje předklon trupu s jeho částečným pootočením a současně zanožení švihové nohy do individuálně maximální polohy. Špička nohy musí směřovat ve směru pohybu, jinak nemůže nastat účinný odraz pro žádaný pohyb. Technickým základem přechodu na paži je švih švihové nohy a následný odraz z odrazové nohy. Za předpokladu širokého roznožení ve stoji na rukou dochází k převádění hybnosti z jednoho článku těla na druhý, které je doprovázeno postupným odrazem nohou od podložky. Důležitým předpokladem jsou zpevněné nohy a průchod stojem na rukou s čelným roznožením.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - určení individuálního směru otáčení
 - rozdělíme žáky na dvě skupiny a připravíme dvě stanoviště pro nácvik přemetu stranou vlevo a vpravo
 - na žíněčky nebo podlahu namalujeme obrisy chodidel a rukou:
 1. značky rozestavíme do oblouku – úkolem žáků je provést pohyb se snahou o položení rukou a nohou na značky
 2. postupně značky pokládáme v menším a menším zakřivením oblouku
 3. značky jsou umístěny na přímce
 - přemet stranou dohmatem za překážku

- přemet stranou, kdy stoj na rukou provádíme na vyvýšené podložce (duchna, žíněnký) a nacvičujeme pohyb nohou (na zemi) a oporu rukou (na duchně, žíněnkách).
- *Dopomoc:* Přemet stranou s dopomocí za boky, kdy učitel stojí za zády žáka. Častými chybami jsou: švih pokrčenou nohou, vysazení v bocích ve stoj na rukou, malé čelné roznožení, dohmat souruč a blízko k odrazové noze, dohmat mimo osu pohybu.



Obrázek 15. Přemet stranou s dopomocí za boky (Svatoň, 1992)

5.5 Cvičení s náradím

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

Část VJ: hlavní část

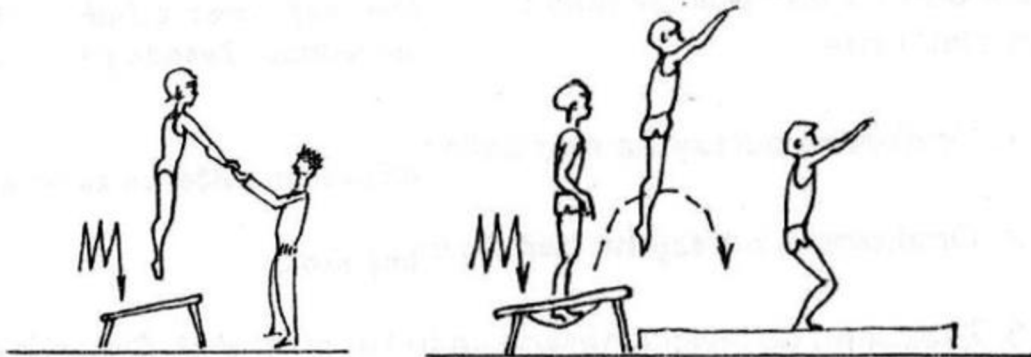
Zásady: dodržení zásad bezpečnosti a posloupnosti nácviku nových dovedností.

5.5.1 Malá trampolína

1. přímý skok

- *Technický základ pohybu:* Po rozběhu následuje náskok na plachtu trampolíny na celá chodidla. V okamžiku dopadu na plachtu jsou paže v nízké poloze. Zkoordinovaný odraz s kmitem trampolíny je dokončen dopnutím nohou až do špiček a švihem paží do polohy vzpažit vpřed. Hlava je rovně, břicho vtaženo a svalstvo trupu zpevněno. V letu je tělo rovně (neprohýbat), a až těsně před doskokem se mění póza těla – příprava na doskok.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování základních pohybových průprav (zpevňovací, odrazová, doskoková)

- pérování s dopomocí na vodorovné trampolíně (případně s držením o žebřiny)
- opakované poskoky, později skoky s dopomocí



Obrázek 16. Opakované odrazy na malé trampolíně s přidržováním cvičence za ruce, opakované odrazy – přímý skok (Svatoň, 1992)

- samostatné opakované poskoky v připažení
- samostatné opakované poskoky ve vzpažení
- seskok z nízké bedny a přímý skok
- z rozběhu přímý skok.



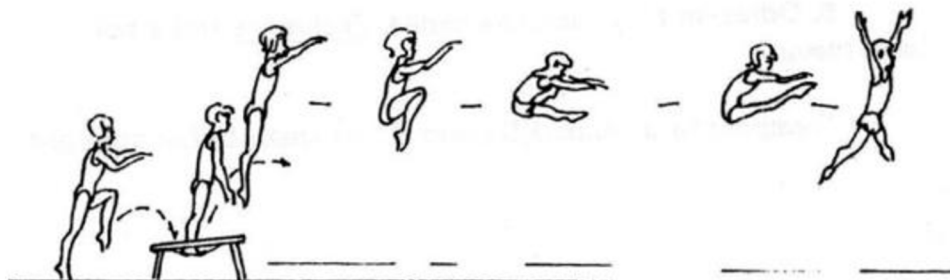
Obrázek 17. Z rozběhu přímý skok (Svatoň, 1992)

- *Dopomoc:* Vytvoření optimálních podmínek – bezpečné dopadové plochy. Přímá dopomoc se soustředí na zajištění bezpečného doskoku úchopem za trup.

2. přímé skoky s doprovodným pohybem nohou

- *Doporučený způsob nácviku:*
 - skok se skrčením přednožmo („skrčka“)
 - skok s přednožením roznožmo („roznožka“)
 - skok s přednožením („schylka“)

- skok s čelným roznožením
- skok se skrčením zánožmo
- *Dopomoc:* Učitel stojí na žíněnce v místě předpokládaného doskoku (cca 150 cm od trampolínky) a při doskoku zajišťuje uchopením za trup bezpečné dokončení skoku.



Obrázek 18. Přímé skoky s doprovodným pohybem nohou (Svatoň, 1992)

3. kotoul letmo

- *Technický základ pohybu:* Po odrazu snožmo se posune těžiště těla před místo odrazu. Paže se v průběhu odrazu pohybují z nízké polohy do polohy předpažit povýš (ne výš, jinak by jejich pohyb působil proti směru rotace). Nohy jsou po odrazu propnuté a tělo je rovné. V průběhu letu nedochází k žádným doprovodným pohybům mezi články těla. Z letové fáze přechází cvičenec přes zpevněné paže do kotoulu. Dopad je zajištěn silou krčených paží a předklonem hlavy. Nohy se krčí až při přechodu těla na zakulacená záda.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - z „trakaře“ kotoul
 - ze stoje na ruce (břichem ke stěně) kotoul
 - z dřepu na nízké bedně (lavičce) kotoul s dohmatem za žíněнку
 - z vyšší podložky kotoul
 - zopakování kotoulu a naskočeného kotoulu na zemi
 - ze stoje na malé trampolíně naskočený povysazený kotoul (nebo z můstku)
 - z krátkého rozběhu kotoul letmo přes bezpečnou překážku (pruh molitanu, paže učitele) – výšku překážky postupně zvyšujeme
 - kotoul letmo přes 1-3 díly bedny (přes mezeru mezi žíněnkami)
 - průskok kotoulem letmo obručí, kterou drží v ruce učitel a reguluje její výšku.

- *Dopomoc:* Za nepřímou pomoc považujeme bezpečnou dopadovou plochu (dostatečně dlouhá, optimálně měkká) a překrytý rám trampolíny (kontrola kvality trampolíny). Při přímé pomoci vždy pomáháme oběma rukama – jedna tlakem pod stehna, druhá protisměrným tlakem na záda (přechod krční a hrudní páteře). Učitel musí být vždy připraven zasáhnout, a proto je žádoucí, aby stál na dopadové ploše přibližně v místě kulminačního bodu skoku a oběma rukama dopomáhal optimální dráze a rotaci skoku.

4. salto vpřed skrčmo

- *Technický základ pohybu:* Rotační moment ovlivňují rychlost rozběhu, způsob náskoku a odrazu, pružnost trampolíny, zkoordinování vlastního odrazu s pružným kmitem trampolíny a vzájemné postavení článků těla v okamžiku odrazu. Práce paží může být prováděna dvěma způsoby:
 - a. v průběhu náskoku na trampolínu se paže přesouvají do polohy vzpažit a po odrazu se pohybují bočnými oblouky vpřed k bérčům
 - b. v průběhu náskoku a odrazu se paže pohybují z nízké polohy do polohy předpažit povýš, tam se zastaví a pokračují k bérčům.

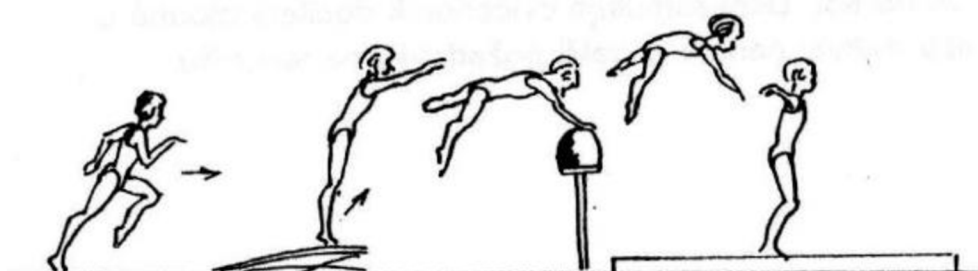
Velikost rotace za letu, lze ovlivnit jednoduchou zásadou, a to: čím větší a rychlejší je „sbalení“, tím větší změna v rotaci nastane.

- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování správného doskoku
 - zopakování doskoku z přiměřeně vysoké bedny
 - zopakování kotoulu letmo
 - kotoul letmo bez dohmatu prováděné do lehu
 - dopad na trampolínu z vyvýšené plochy (švédská bedna) a poté salto
 - s dalším zlepšováním pohybů (výška skoku, zrychlení rotace) se dostaneme k provádění salta vpřed do sedu skrčmo a následně až k saltu s doskokem do dřepu nebo podřepu
- *Dopomoc:* Přímou pomoc provádí učitel tak, že stojí těsně u přední hrany trampolíny a při dokončení odrazu pokládá svoji ruku bližší k žákovi před jeho břicho (tato ruka vytváří pohyblivou osu rotace), druhá ruka tlakem na lopatky napomáhá rotaci. Dokončení salta je prováděno ve zkrřížném hmatu. Důležité je bezpečné zajištění dopadové plochy a kontrola stavu trampolíny.

5.5.2 Přímé skoky

1. roznožka

- *Technický základ pohybu:* Tento skok představuje základní pohybovou strukturu s širokým dosahem průpravného charakteru – rozběh, náskok a odraz z můstku, první letová fáze, dohmat a odraz z přeskokového nářadí, druhá letová fáze a doskok. Tělo je v okamžiku dohmatu mírně prohnuté a ruce jsou při prvním kontaktu s nářadím výrazně před rovinou ramen. Dohmat na nářadí musí být dříve, než ramena přejdou rovinu dohmatu. Roznožení se provádí až s odrazem paží. Při odrazu paží dochází k mírnému povysazení v kyčelních kloubech, které se v průběhu druhé letové fáze vyrovnává. Špičky nohou by se neměly dostat před rovinu ramen. Velikost roznožení závisí na typu přeskokového nářadí, rychlosti rozběhu a dispozicích cvičence.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování průpravných cvičení
 - nácvik celého skoku přes nízkou kozu naššíř s přímou dopomocí
 - nácvik celého skoku s postupným oddalováním můstku s dopomocí
 - postupné zvyšování výšky kozy
 - roznožka přes kozu nadél, postupně oddalujeme můstek.
- *Dopomoc:* Dopomoc může učitel poskytovat z čelného i bočního postavení nebo pouze jistit žáka při doskoku. V momentě dohmatu žáka na nářadí jej učitel uchopí za paže (co nejbližší k ramenům) a pomáhá cvičence přenést přes přeskokové nářadí. Nejčastější chyby jsou: nezvládnutý gymnastický odraz, pozdní dohmat rukama na přeskokové nářadí.



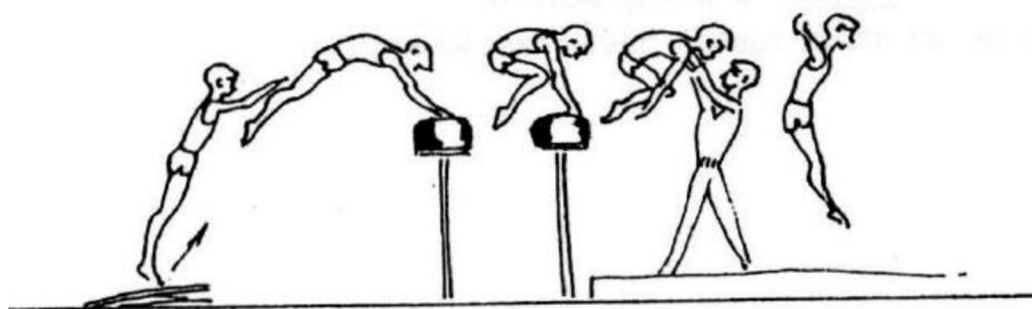
Obrázek 19. Roznožka (Svatoň, 1992)

2. skrčka

- *Technický základ pohybu:* Tělo je v okamžiku dohmatu toporné nebo mírně prohnuté. Ruce jsou při prvním kontaktu s nářadím před rovinou ramen.

Dohmat musí být proveden dřív, než začne dráha těžiště klesat. Dokončení odrazu rukama musí být uskutečněno dříve, než ramena přejdou vertikální rovinu dohmatu. Nohy se krčí až po odrazu paží – čím rychleji a víc, tím lepší jsou podmínky pro správné dokončení. Ve druhé letové fázi dochází nejprve k energetickému dopnutí nohou, narovnání těla, a teprve potom k přípravě na doskok.

- Doporučený způsob nácviku:
 - zopakování průpravných cvičení
 - náskok do vzporu skrčmo na bednu (kozu)
 - základní nácvik se provádí přes kozu, bednu našíř
 - postupné oddalování můstku a zvyšování výšky nářadí
- Dopomoc: Poskytování dopomoci a záchrany je možné více způsoby, a to: úchopem oběma rukama za paži žáka co nejbližší u ramene, úchopem jednou rukou za paži a druhá ruka pomáhá tlakem za stehna, záchrana úchopem za hrudník (před doskokem).

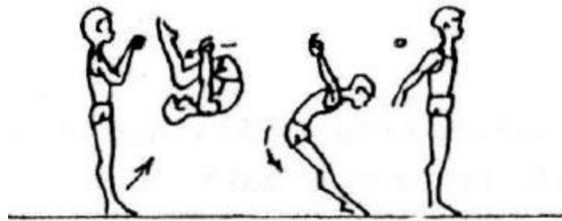


Obrázek 20. Skrčka s dopomocí (Svatoň, 1992)

5.5.3 Hrazda

1. přešvih skrčmo

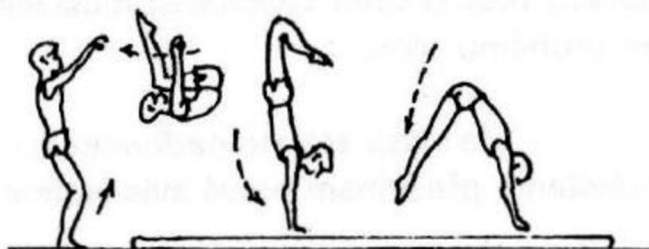
- *Technický základ pohybu:* Ze shybu stojmo nadhmatem – přešvih skrčmo – svis vzad až do stoje na žíněnce.
- *Záchrana:* U cvičení ve svisu je vhodné poskytovat záchranu přidržováním cvičence za zápěstí.



Obrázek 21. Přeshvih skrčmo (Svatoň, 1992)

2. svis závěsem v podkolení

- *Technický základ pohybu:* Ze svisu podřepmo – přeshvih skrčmo do svisu závěsem v podkolení, zvolna spustit ruce na zem a odrazem nohou od hrazdy – seskok.
- *Záchrana:* Záchrana rukou pod břicho.



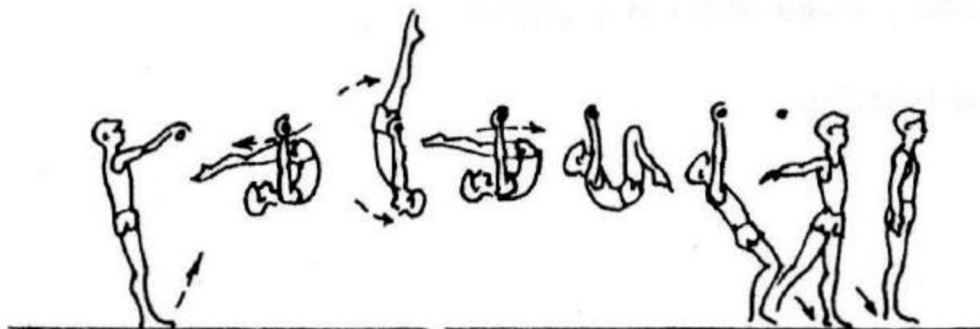
Obrázek 22. Svis závěsem v podkolení (Svatoň, 1992)

3. svis vznesmo

- *Technický základ pohybu:* Jedná se o rovnovážný cvičební tvar ve visu, při kterém je úhel mezi osou dolních končetin s osou trupu přibližně 45-60°. Hlava je v mírném předklonu, oči se dívají na kolena.
- *Dopomoc:* Učitel stojí z boku a pomáhá žákovi, který má oslabené břišní svalstvo, při pohybu dolních končetin nahoru uchopením za zadní stranu stehna švihové nohy (pokud si žák pomáhá v začátcích odrazem z jedné nohy).

4. svis střemhlav

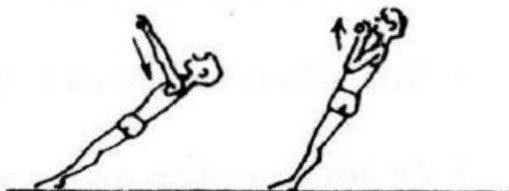
- *Technický základ pohybu:* Cvičební tvar ve visu, který je charakteristický toporným nebo mírně prohnutým držením těla, mírně zakloněnou hlavou (oči se dívají na zem) a postavením hlavou dolů.
- *Dopomoc:* Učitel stojí z boku a pomáhá žákovi.



Obrázek 23. Svis vznesmo, svis střemhlav (Svatoň, 1992)

5. výmyk

- *Technický základ pohybu:* Lze provádět odrazem jednož, odrazem snožmo nebo zvolna (tahem). V každé zvolené variantě je potřeba silou svalstva (paží, břicha a flexorů kyčelního kloubu) přiblížit těžiště těla k hlavní ose otáčení (hrazda). V druhé části výmyku je naopak potřeba využít síly extenzorů paží a trupu pro dokončení výmyku k technicky správné poloze ve vzporu. Hlava je v první části výmyku v předklonu nebo rovně, v druhé části se mírně zaklání.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - posilování svalstva paží



Obrázek 24. Posilování svalstva paží na hrazdě (Svatoň, 1992)

- posilování břišního svalstva a flexorů kyčle
- úprava hrazdy a žíněnek tak, aby žáci měli hrazdu po ramena a začínali cvik z polohy shybu stojmo
- využití pomocného náradí (šikmá plocha, trampolínka) pro snadnější přiblížení nohou a trupu k hrazdě.



Obrázek 25. Využití šikmé plochy pro nácvik výmyku na hrazdě (Svatoň, 1992)

- *Dopomoc:* Stojíme (učitel) před hrazdou, jednou rukou uchopíme cvičence za rameno a pomáháme v otáčivém pohybu, druhou rukou podpíráme boky nebo stehno a tím pomáháme přiblížit boky k hrazdě. V druhé části výmyku přehmátneme a pomáháme dokončit polohu vzporu.

6. podmet

- *Technický základ pohybu:* Výchozí polohou pro podmet může být chůze, svís stojmo odrazem snožmo nebo jednonož, podmet ze vzporu. Nejčastěji se podmet používá na závěr sestavy. V hlavní fázi dochází k otáčení kolem hrazdy, s dominantním pohybem ramen vzad a přiblížením boků k hrazdě. Trčením nohou šikmo vzhůru a odtlačení napjatými pažemi od hrazdy je tělo uvedeno do letové fáze, ve kterém se prohnutím těla zvyšuje rychlost otáčení.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování mírně povysazeného svísu střežhlav na kruzích (hrazdě)
 - z chůze odrazem jednonož podmet na hrazdě po ramena přes nízkou překážku (švihadlo, tyč) → překážku postupně zvyšovat
 - podmet odrazem střídnonož přes překážku (snaha o spojení nohou před puštěním hrazdy)
 - podmet odrazem snožmo
 - podmet ze vzporu s dopomocí (později samostatně).
- *Dopomoc:* Stojíme (učitel) před hrazdou bočně, jednou rukou držíme žáka za zápěstí (zespodu pod hrazdou), druhou rukou podepřením beder usměřňujeme pohyb těla. Žáka při prvních pokusech držíme až do doskoku. V dalších pokusech již dáváme dopomoc za trup. Nejčastější chyby jsou: pokrčené paže a neudržení boků u hrazdy.

5.5.4 Kruhy

1. svis vznesmo

- *Technický základ pohybu:* Jedná se o rovnovážný cvičební tvar ve visu, při kterém je úhel mezi osou dolních končetin s osou trupu přibližně 45-60°. Hlava je v mírném předklonu, oči se dívají na kolena.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování lehu vznesmo na zemi
 - cílená příprava visová a svalová
 - ze stoje překot vzad skrčmo s dopomocí
 - svis vznesmo ze stoje s dopomocí, později samostatně
 - svis vznesmo z visu s dopomocí, později samostatně.
- *Dopomoc:* Učitel stojí z boku a pomáhá žákovi, který má oslabené břišní svalstvo, při pohybu dolních končetin nahoru uchopením za zadní stranu stehna švihové nohy (pokud si žák pomáhá v začátcích odrazem z jedné nohy).

2. svis střemhlav

- *Technický základ pohybu:* Cvičební tvar ve visu, který je charakteristický toporným nebo mírně prohnutým držením těla, mírně zakloněnou hlavou (oči se dívají na zem) a postavením hlavou dolů.
- *Doporučený způsob nácviku:*
 - stoj na lopatkách („svíčka“)
 - svis střemhlav na hrazdě s dopomocí
 - ze svisu vznesmo na nízkých kruzích pomalu svis střemhlav se stále předkloněnou hlavou
 - svis střemhlav s dopomocí, později samostatně.
- *Dopomoc:* Učitel stojí z boku a pomáhá žákovi.

3. komíhání ve svisu

- *Technický základ pohybu:* Jedná se o základní pohybovou dovednost, kdy při správném provedení pohybuje těžiště těla vzhůru a dolů po vertikále. Směrově opačný pohyb náradí (závěsu a kroužků) vzhledem k pohybu cvičence vyžaduje určité kompenzační pohyby článků těla. Zvětšení rozsahu pohybu (a tím i rozsahu pohybu těžiště) se dosahuje aktivním přednožením při průchodu vertikálou a převodem hybnosti nohou na trup. Při přechodu do zákmihi se využívá jednak energického zanožení pro přenos hybnosti nohou na trup

a jednak aktivním oddálením rukou od sebe, což má za následek zkrácení poloměru otáčení a zvýšení polohy těžiště těla.

- *Doporučený způsob nácviku:*
 - zopakování „vyvěšeného“ svisu
 - kmitání v malém rozsahu
 - komíhání s dopomocí
 - komíhání ve větším rozsahu s dopomocí, později samostatně.
- *Dopomoc:* Komíhání ve svisu s dopomocí tlakem do stehen. Nejčastější chyby jsou: komíhání pouhým přednožováním a zanožováním, houpání.

6 DISKUSE

Tělesná výchova patří mezi spíše oblíbené vyučovací předměty. Pro většinu žáků jsou hodiny tělocviku časem, kdy mohou opustit lavice a věnovat se pohybovým aktivitám. Tento názor jsem si vytvořila během své učitelské praxe na Gymnáziu v Ústí nad Orlicí. Region Orlickoústecko je regionem, kde je sport hodně podporován, ať už se jedná o sportovní oddíly florbalu, basketbalu nebo volejbalu. Vzhledem k poloze a blízkosti Orlických hor je zde řada lyžařských oddílů. Úspěchy místních sportovců jsou také v atletice a tanečních oborech. Neměla bych opomenout podporu cyklistiky, která navazuje na úspěch ústeckého rodáka Jaroslava Kulhavého. Gymnázium v Ústí nad Orlicí je víceleté, proto se setkávám s výukou tělesné výchovy jak v rámci základního vzdělávání, tak středoškolského vzdělávání. Oblíbenost tělesné výchovy a přístup studentů k hodinám TV se na obou stupních liší. Na nižším gymnáziu se těší větší oblíbenosti než na vyšším a rozdíly jsou v oblíbenosti a přístupu, i co se týče pohlaví. Obecně oblíbenější je tělesná výchova u chlapců. U dívek oblíbenost tohoto předmětu klesá s věkem a zároveň klesá i jejich kladný přístup. U dívek mladšího školního věku je patrnější aktivní přístup a menší četnost omluv a výmluv, proč zrovna nemohou cvičit. Toto tvrzení potvrzuje výzkum, který proběhl na Slovensku, kdy jedním z výsledků bylo zjištění, že pasivita žáků v hodinách tělesné výchovy se zvyšuje s věkem (Adamcak, Bartik, & Michal, 2020).

Sama za sebe mohu říci, že mě více baví a naplňuje učit tělesnou výchovu na nižším stupni gymnázia. Obsah vyučovacích jednotek nemusím tolik uzpůsobovat přístupu dívek k TV a daří se mi naplnit kompletní obsah hodin tělesné výchovy, který je v souladu s ŠVP. Na vyšším gymnáziu jsem již nucena obsah přizpůsobit tomu, abych dívky motivovala. Rostoucí obliba hodin souvisí s jejich obsahem, což bylo zjištěno i v rámci studie Sigmunda et al. (2009). Náplň výuky se změnila z atletiky a gymnastiky na sportovní hry, tanec a aerobic (zumba), což vedlo ke zvýšení popularity TV. U chlapců je to zvýšení zájmu o sportovní hry, zejména fotbal a florbal.

Velký vliv na oblíbenost TV má osobnost učitele. Je to jeden z faktorů, který vede k nedostatečné fyzické kondici žáků, která je způsobena nedostatkem motivace k účasti na hodinách tělesné výchovy (Fotyňuk, 2017). Větší zájem o TV vzbuzují v žácích spíše mladí učitelé. Moji kolegové na gymnáziu jsou zkušení, ale čím delší pedagogickou praxi mají, tím je jejich přístup flegmatictější a obsah jejich vyučovacích jednotek je jednotvárný. S tím souvisí i jejich přístup k výuce gymnastiky. Gymnastika patří na našem gymnáziu spíše k neoblíbeným činnostem v rámci TV. U většiny kolegů má obsah gymnastiky spíše hodnotící charakter, kdy je velká část vyučovacích jednotek věnována hlavně hodnocení výkonů např. zvládnutí kotoulů,

stojí na rukou a hodnocení různých sestav. Hodnocení by nemělo být postaveno na posuzování výkonů. Verbální zpětná vazba zahrnující posouzení chyb nebo pochvalu může být užitečná pro zlepšení technického výkonu gymnastického prvku, což pak vede k lepšímu osvojování gymnastických dovedností (Starzak et al., 2022). Obsah vyučovacích jednotek ve velké míře postrádá gymnastickou přípravu a postupné osvojování dovedností od jednoduchého ke složitějšímu. Řada žáků, zejména žákyň, se tak dostává do stresu a gymnastika je nebaví. Nechuť ke gymnastickému cvičení vede následně k tomu, že kolegové volí spíše jiný obsah vyučovacích jednotek například více se zaměřením na sportovní hry. Gymnastické dovednosti jsou rozvíjeny nevhodně nebo vůbec kvůli nedostatečné přípravě žáků anebo nedostatečné přípravě učitelů TV gymnastiku vyučovat (Ávalos-Ramos & Vega-Ramírez, 2020). V rámci testování tělesné zdatnosti žáků 3. a 7. ročníků základních škol a 2. ročníků středních škol, které na podzim roku 2022 provedla Česká školní inspekce, bylo zjištěno, že 30 % učitelů TV nevystudovalo tělesnou výchovu v rámci své přípravy na učitelskou profesi (ČŠI, 2023).

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodický materiál k výuce základní gymnastiky, který obsahuje cvičení prostná a s nářadím. Materiál by měl posloužit učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a víceletých gymnázií.

Obsah výsledkové části je strukturován do jednotlivých podkapitol, u kterých je vždy vymezen cíl, část vyučovací jednotky a zásady (účelnost, bezpečnost, pomoc a záchrana). Nejprve jsou uvedena cvičení aplikovatelná v rušné části vyučovací jednotky určena pro zahřátí organismu. Uvedená cvičení jsou hravou formou pro zvýšení motivace na začátku vyučovací jednotky. Další cvičení jsou zaměřena na správné držení těla. Současná populace dětí má oslabený střed těla (core) a jeho posílení a správné držení těla je jednou z výchozích podmínek pro další cvičení, a to nejen v gymnastice. V rámci výuky gymnastiky lze rozvíjet také všestrannost a kondici u dětí. Tato cvičení jsou zahrnuta do průpravné části vyučovací jednotky. Jednotlivá cvičení byla vybírána na základě jejich atraktivnosti pro žáky, aby byla cvičení spíše jednoduchá a materiálově nenáročná.

Dovednostní cvičení, prostná a s nářadím, jsou řazena do hlavní části vyučovací jednotky a je u nich popsán technický základ pohybu, doporučený způsob nácvičku, pomoc a záchrana. Pro lepší názornost jsou uvedeny obrázky. Při výběru cviků jsem vycházela z materiálové dostupnosti, která je na školách běžná a z ŠVP Gymnázia Ústí nad Orlicí, který je v souladu s RVP základního vzdělávání.

8 SOUHRN

V přehledu poznatků byla provedena analýza z dostupných zdrojů z české i zahraniční literatury. Autor se zde zabývá popisem a dělením gymnastiky – historií gymnastiky a jaké jsou rozdíly mezi všeobecnou a základní gymnastikou. Základní gymnastika byla předmětem této práce. Výsledky práce byly směřovány na výuku základní gymnastiky u dětí věkové skupiny staršího školního věku, proto je jedna z kapitol věnována vývojové fyziologii s důrazem na senzitivní období. Dobrý učitel by měl znát a respektovat vývojové zákonitosti. Současnou problematikou v oblasti pohybového rozvoje dětí je oslabení svalstva středu těla (core), které vede k vadnému držení těla a omezuje osvojování nových pohybových dovedností. Příčinou vzniku je nedostatek pohybové aktivity, špatné pohybové návyky (sedavý způsob života) a obezita. Gymnastická zpevňovací cvičení vedou k posílení středu těla a měla by být součástí výuky základní gymnastiky. V rámci našeho školského vzdělávacího systému je snaha rozvíjet pohybovou gramotnost u dětí, které je v posledních letech věnováno více pozornosti. Pohybová gramotnost u dětí vede ke snížení rizika vzniku zranění, větší chuti sportovat a učit se novým dovednostem. Lidé, kteří jsou pohybově gramotní, jsou zdravější a mají nižší riziko vzniku civilizačních onemocnění, jako je třeba obezita.

Jelikož se jedná o metodický materiál, byl v práci popsán didaktický proces, didaktické zásady a jak se metodika tvoří. V metodice byla provedena analýza dokumentů a ve výsledcích práce byl vytvořen materiál určený pro výuku základní gymnastiky dětí staršího školního věku se zaměřením na cvičení prostná a s nářadím. Uvedena byla také cvičení určena pro zahřátí organismu na začátku vyučovací jednotky v podobě her, cvičení pro správné držení těla a všestranně rozvíjející a kondiční cvičení. Všestranně rozvíjející a kondiční cvičení jsou řazeny do průpravné části vyučovací jednotky. Jedná se o zpevňovací přípravu, podporovou přípravu, odrazovou a doskokovou přípravu, silovou přípravu, rotační přípravu a visovou přípravu. Zlepšením kondice se zvyšuje pravděpodobnost úspěšného osvojení dovedností. Jednou z didaktických metod je žáky motivovat, proto jsou uvedeny také gymnastické hry.

Dovednostní cvičení, ať už bez nářadí nebo s nářadím, jsou řazena do hlavní části vyučovací jednotky. Vybírána byla na základě materiálové dostupnosti a toho, co by si měli žáci během základního vzdělávání osvojit. Z cvičení prostných jsou to různé variace kotoulů, stoje (na lopatkách, na hlavě, na ruce) a přemet stranou. Cvičení s nářadím, konkrétně s využitím trampolín, gymnastické kozy, hrazdy a kruhů, zlepšují fyzickou kondici a dovednosti cvičenců. Z hlediska bezpečnosti byla u každého cvičení popsána dopomoc a záchrana.

9 SUMMARY

In the review of the findings, an analysis of the available sources from the Czech and foreign literature was carried out. The author deals with the description and division of gymnastics – the history of gymnastics and what the differences between general and basic gymnastics are. Basic gymnastics was the subject of this thesis. The results of the thesis were directed to the teaching of basic gymnastics to children of the older school age group, therefore one of the chapters is devoted to developmental physiology with emphasis on the sensitive period. A good teacher should know and respect developmental laws. A current issue in children's motor development is the weakening of the core muscles, which leads to a faulty posture and limits the acquisition of new motor skills. The causes are lack of physical activity, poor movement habits (sedentary lifestyle) and obesity. Gymnastic strengthening exercises lead to strengthening of the middle of the body and should be a part of basic gymnastics training. Within our school education system there is an effort to develop physical literacy in children, which has received more attention in recent years. Movement literacy in children leads to a reduced risk of injury, a greater desire to do sports and to learn new skills. People who are physically literate are healthier and have a lower risk of developing civilisational diseases such as obesity.

Since it is a methodological material, the didactic process, didactic principles and how the methodology is created were described in the thesis. In the methodology, the analysis of the documents was carried out and in the results of the work, a material was created for teaching basic gymnastics to children of older school age, focusing on the exercises of the prostna and with the apparatus. Exercises designed to warm up the body at the beginning of the teaching unit in the form of games, exercises for a correct posture and an all-round developing and conditioning exercises were also presented. The all-round development and conditioning exercises are included in the preparatory part of the unit. These include strengthening training, support training, rebounding and rebounding training, strength training, rotational training and suspension training. Improving fitness increases the likelihood of a successful skill acquisition. One of the didactic methods is to motivate the students, therefore gymnastic games are also given.

Skill exercises, either without or with apparatus, are included in the main part of the unit. They were selected on the basis of a material availability and what the pupils should acquire during their basic education. Among the simple exercises there are different variations of somersaults, standing (on the shoulder blades, on the head, on the hands) and sideways somersaults. Exercises with equipment, specifically using a trampoline, a gymnastic goat,

a trapeze and rings, improve the physical fitness and skills of the exercisers. From a safety perspective, assistance and rescue were described for each exercise.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Acasandrei, L., & Macovei, S. (2014). The body posture and its imbalances in children and adolescents. *Science, Movement and Health*, 14(2), 354-6.
- Active Healthy Kids Czech Republic (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého. doi: 10.5507/ftk.22.24461069
- Adamcak, S., Bartik, P., & Michal, J. (2020). Comparison of Primary School Pupils' and Secondary School Students' Opinions on Physical Education Classes in Slovakia. *European Journal of Contemporary Education*, 9(2), 258-270.
- Ávalos-Ramos, M. ^a. A., & Vega-Ramírez, L. (2020). Gender differences in the level of achievement of gymnastic and acrobatic skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7216.
- Boyacı, A., & Afyon, Y. A. (2017). The effect of the core training to physical performance in children. *Journal of Education and Practice*, 8(33), 81-88.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha, Česká republika: Grada.
- Černá, L., & Kabešová, H. (2019). *Didaktika gymnastiky*. Ústí nad Labem, Česká republika: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- ČŠI. (2023). *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách*. Praha, Česká republika: Česká školní inspekce.
- Dostálová, I. (2013). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha, Česká republika: Olympia.
- Feč, K. (1994). *Teória a didaktika športovej gymnastiky*. Prešov, Slovenská republika: UJPŠ.
- Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical education of students*, 21(3), 116-120.
- Fredericson, M., & Moore, T. (2005). Muscular balance, core stability, and injury prevention for middle-and long-distance runners. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 16(3), 669-689.
- Hatiar, B. (1962). *Športová gymnastika*. Bratislava, Československá republika: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Hájková, J. (1998). *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Hálková, J. (2001). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha, Česká republika: ČASPV.

- Chrudimský, J., Krištofič, J., Marek, J., & Vorálková, J. (2012). *Gymnastika v obrazech*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Kovač, M. (2012). Assessment of gymnastic skills at physical education-the case of backward roll. *Science of gymnastics journal*, 4(3).
- Krištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha, Česká republika: Grada.
- Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha, Česká republika: Grada.
- Krištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha, Česká republika: Česká obec sokolská.
- Krištofič, J. (2014). *Gymnastické posilování*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Libra, J. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha, Československá republika: SPN.
- Mazurová, Z., & Fejtek, J. (1986). *Záchrana a pomoc ve sportovní gymnastice I. a II. díl*. Praha, Československá republika: Český ústřední výbor ČSTV.
- Miklánková, L. (2012). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: Základní gymnastika*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha, Česká republika: MŠMT.
- Národní pedagogický institut. (2023). *Rámcové vzdělávací programy*. Praha, Česká republika: NPI.
- Otto, P., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově* (pp. 28-34). Praha, Československá republika: Univerzita Karlova.
- Polevoy, G. (2024). Endurance and a sensitive period for its development in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 544-551.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy—pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32(2), 45-63.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Starzak, M., Biegajło, M., Nogal, M., Niżnikowski, T., Ambroży, T., Rydzik, Ł., & Jaszczur-Nowicki, J. (2022). The role of verbal feedback in the motor learning of gymnastic skills: A systematic review. *Applied Sciences*, 12(12), 5940.
- Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc, Československá republika: Hanex.
- Vališová, A., & Kasíková, H. (2007). *Pedagogika pro učitele*. Praha, Česká republika: Grada.

- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Vorálková, J., & Perič, T. (2016). *Pohybové hry jako metodika nácviku gymnastických dovedností ve školní tělesné výchově*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- „Všeobecná gymnastika (pro studující oboru TVŠ na FTK UPOL)“, n.d.
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnost ve vzdělávání*. Praha, Česká republika: VÚP.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Zítko, M. (1997). *Skoky z malé trampolíny*. Praha, Česká republika: ČASPV.
- Zítko, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Praha, Česká republika: ČASPV.
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.
- Wilczyński, J., Lipińska-Stańczak, M., & Wilczyński, I. (2020). Body posture defects and body composition in school-age children. *Children*, 7(11), 204.