



Diplomová práce

Tvorba multimediálního materiálu – dopomoc na hrazdě

Studijní program:

N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2.
stupeň základních škol

Studijní obory:

Anglický jazyk
Tělesná výchova

Autor práce:

Bc. Kamila Heřmanová

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání diplomové práce

Tvorba multimediálního materiálu – dopomoc na hrazdě

<i>Jméno a příjmení:</i>	Bc. Kamila Heřmanová
<i>Osobní číslo:</i>	P21000788
<i>Studijní program:</i>	N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2. stupeň základních škol
<i>Specializace:</i>	Anglický jazyk Tělesná výchova
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše odborné literatury.
2. Analýza školního vzdělávacího programu vybrané školy – zjištění možností cvičení na hrazdě v hodinách školní tělesné výchovy.
3. Výběr cvičebních tvarů na hrazdě dle konkrétního školního vzdělávacího programu.
4. Analýza možných postupů při zpracování multimediálního materiálu.
5. Tvorba multimediálního materiálu.
6. Vyvození závěrů a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

APPELT, K. aj. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-011-2.

VACULÍKOVÁ, P. *Hrazda*. In: *S dětmi v pohodě: Nebojme se gymnastiky* [online]. [vid. 2. 4.

2013], 2011. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/hrazda.php>

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

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

18. října 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 18. října 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
garant oboru

V Liberci dne 18. října 2022

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Pavlíně Vrchovské Ph.D. za vedení, cenné rady a ochotu pomáhat během tvorby této diplomové práce. Dále Jiřímu Lhoťanovi a Radku Habadovi, kteří mi byli ochotně nápomocni při poskytování zázemí pro natáčení a tvorbu multimediálního materiálu a pořizování fotografií a také demonstrátorkám, bez kterých by výsledný materiál neměl šanci vzniknout.

Anotace

Tato práce se zabývá tvorbou multimediálního materiálu se zaměřením na dopomoc při cvičení na hrazdě. V teoretické části práce se věnujeme rešerši odborné literatury, na jejímž základě dochází k ucelenému obrazu hodin gymnastiky v rámci školní tělesné výchovy. Zahrnuje novodobé pojetí gymnastiky v rámci filozofie čtyř F, a dalších trendů. Rovněž se věnuje zhodnocením rámcového vzdělávacího programu a jeho zařazení gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praktická část se zaměřuje na výběr cvičebních tvarů, které lze provádět se cvičenci na hrazdě v rámci hodin školní tělesné výchovy, jejich správnému provedení, nácviku a především správné dopomoci při cvičení na hrazdě. Výstupem praktické části je multimediální materiál s videozáznamem a mluveným komentářem, který provází uživatele problematikou cvičení na hrazdě. Jako metodický materiál je tato práce určena nejen učitelům tělesné výchovy, ale i cvičitelům, trenérům a široké veřejnosti.

Klíčová slova

Tělesná výchova, gymnastika, cvičení na hrazdě, dopomoc

Annotation

This work deals with creation of multimedia material focuses on spotting on low bar. The theoretical part of the thesis describes the framework of gymnastics lessons in school physical education via recommendations of academic sources. The framework contains the concept of four F and other modern approaches. It also analyses the Czech Framework Education Programme and its concept of gymnastics. The practical part of the thesis focuses on gymnastics elements on a low bar possible to teach and learn in school physical education, on the correct form and methodology of those elements and the correct spotting. The output of the thesis is multimedial material containing video record of picked elements and spoken comment that leads the user through the record. This methodic material is erudite not only to physical education teachers, but also to coaches and general public.

Key words

Physical education, gymnastics, low bar exercise, spotting

Obsah

Úvod	14
1 Cíle práce	15
2 Gymnastika ve školní TV	16
2.1 Historie	16
2.2 Základní gymnastika	17
2.3 Gymnastika pro všechny	19
2.3.1 Filozofie 4F	19
2.4 Oblíbenost gymnastiky ve školní TV	19
2.5 Příprava hodiny gymnastiky ve školní TV	20
2.6 Technická příprava	21
2.6.1 Motorické učení	21
2.6.2 Motoricko-funkční příprava procvičení na hrazdě	22
3 Gymnastika ve vztahu k dětem a mladistvým	24
3.1 Věkové zákonitosti	24
3.1.1 Mladší školní věk	25
3.1.2 Střední školní věk	25
3.1.3 Starší školní věk	26
3.2 Kalendářní a biologický věk	26
4 Hrazda	28
4.1 Historie	28
4.2 Typy hrazd	28
4.2.1 Polopřenosná	28
4.2.2 Výsuvná	29
4.2.3 Pevná	29
4.2.4 Přenosná	30
5 Bezpečnost cvičení na hrazdě	31
5.1 Dopomoc	31
5.2 Záchrana	31
5.3 Sebezáchrana	32
6 Gymnastika v kurikulárních dokumentech	33
6.1 Školní vzdělávací plán	33
6.1.1 Cvičební tvary na hrazdě v rámci ŠVP	33
7 Výběr cvičebních tvarů na hrazdě	35

7.1	Přešvih skrčmo	35
7.2	Svis vzesmo.....	35
7.3	Vis v podkolení	35
7.4	Svis střemhlav.....	36
7.5	Vzpor/náskok do vzporu.....	36
7.6	Sešín.....	36
7.7	Výmyk	36
7.8	Přešvih únožmo vpřed.....	37
7.9	Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení	37
7.10	Seskok zákmihem	37
7.11	Podmet	37
7.12	Toč jízdo vpřed	38
8	Metodika práce	39
10	Dopomoc u jednotlivých cvičebních tvarů	40
10.1	Přešvih skrčmo	40
10.2	Svis vzesmo.....	41
10.3	Svis střemhlav.....	41
10.4	Vis v podkolení	42
10.5	Vzpor/náskok do vzporu.....	42
10.6	Sešín.....	43
10.7	Výmyk	44
10.8	Přešvih únožmo vpřed.....	44
10.9	Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení	45
10.10	Seskok zákmihem	45
10.11	Podmet	46
10.12	Toč jízdo vpřed	47
11	Fyzická příprava cvičence.....	48
12	Průpravná cvičení.....	50
12.1	Přešvih skrčmo	50
12.1.1	Výtah.....	50
12.1.2	Přešvih skrčmo na zemi	51
12.1.3	Ručkování s obratem	52
12.2	Svis vzesmo.....	52
12.2.1	Balancovník.....	52

12.2.2	Opičí houpačka	53
12.3	Vis v podkolení	54
12.3.1	Poloviční stojka	54
12.3.2	Přechod přes Alpy.....	54
12.3.3	Přípečený špíz	55
12.4	Svis střežhlav	55
12.4.1	Kruhy	56
12.4.2	Ulička vítězství	56
12.4.3	Kopni žížalu.....	56
12.5	Vzpor/náskok do vzporu.....	57
12.5.1	Lachtan	57
12.5.2	Ramenní klik	58
12.5.3	Vlaštovka	58
12.6	Sešin.....	59
12.6.1	Šnečí kotoul	59
12.6.2	Kyvadlo	60
12.6.3	Žebřiny.....	60
12.7	Výmyk	61
12.7.1	Přihrávky	61
12.7.2	Klubíčko	62
12.7.3	Nakloněná rovina	62
12.8	Přešvih únožmo vpřed.....	63
12.8.1	Pohled do slunce	63
12.8.2	Falešný přešvih	64
12.8.3	Výšvihy.....	64
12.9	Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení	65
12.9.1	Pád sebedůvěry	65
12.9.2	Houpačka	66
12.9.3	Závěsná svíčka	66
12.10	Seskok zákmihem	67
12.10.1	Skákačka	67
12.10.2	Opakované odkmihy.....	68
12.10.3	Odkmih na bednu	68
12.11	Podmet	69
12.11.1	Pád důvěry.....	69
12.11.2	Podmet přes překážku.....	70
12.11.3	Hup do peřin.....	70

12.12	Toč jízdo vpřed	71
12.12.1	Svíčka roznožmo	71
12.12.2	Krok do propasti	72
12.12.3	Toč na stopce.....	72
13	Závěr	73
14	Seznam literatury	74
15	Seznam příloh	13

Seznam obrázků

Obrázek 1 - polopřenosná hrazda.....	28
Obrázek 2 - Výsuvná hrazda	29
Obrázek 3 – pevná hrazda	29
Obrázek 4 - přenosná hrazda.....	30
Obrázek 5 - Alternativa dopomoci u přešvihů skrčmo.....	40
Obrázek 6 - Dopomoci u přešvihů skrčmo.....	40
Obrázek 7 - Dopomoc při dosažení správné polohy svisu vznesmo	41
Obrázek 8 - Dopomoc při svisu střemhlav	41
Obrázek 9 - Dopomoc při visu v podkolení	42
Obrázek 10 – Alternativa dopomoci při náskoku do vzporu.....	43
Obrázek 11 - Dopomoc při náskoku do vzporu	43
Obrázek 12 - Dopomoc při sešinu.....	43
Obrázek 13 - Alternativa dopomoci při sešinu.....	44
Obrázek 14 - Dopomoc při výmyku.....	44
Obrázek 15 - Dopomoci při vzepření závěsem v podkolení	45
Obrázek 16 - Alternativa dopomoci při vzepření závěsem v podkolení	45
Obrázek 17 - Dopomoc při seskoku zákmihem	46
Obrázek 18 - Dopomoc a záchrana při podmetu.....	46
Obrázek 19 - Dopomoc při toči jízdmo vpřed.....	47
Obrázek 20 - Alternativa dopomoci při toči jízdmo vpřed	47
Obrázek 21 - molitanová švédská bedna a rozkládací klín	48
Obrázek 22 – RinoSet, dětská kladinka a Airtrack	49
Obrázek 23 - cvik „výtah“.....	51
Obrázek 24 - přešvih skrčmo na zemi	51
Obrázek 25 - ručkování s obratem	52
Obrázek 26 - cvik „balancovník“	53
Obrázek 27 - cvik „opičí houpačka“	53
Obrázek 28 - poloviční stojka	54
Obrázek 29 - cvik "přechod přes Alpy"	55
Obrázek 30 - cvik "přípečený špíz".....	55
Obrázek 31 - cvik ulička vítězství.....	56
Obrázek 32 - cvik "kopni žízalu"	57
Obrázek 33 - cvik "lachtan"	58
Obrázek 34 - ramenní klik.....	58
Obrázek 35 - cvik "vlaštovka"	59
Obrázek 36 - cvik "šnečí kotoul"	60
Obrázek 37 - cvik "kyvadlo"	60
Obrázek 38 - cvičení u žebřin	61
Obrázek 39 - přihrávání míče na žebřinách	61
Obrázek 40 - cvik "klubíčko".....	62
Obrázek 41 - výmyk z nakloněné roviny	63
Obrázek 42 - Způsob zvedání míče.....	63
Obrázek 43 - cvik "falešný přešvih"	64

Obrázek 44 - výšvihy pravou i levou nohou	65
Obrázek 45 - cvik "pád sebedůvěry"	65
Obrázek 46 - houpání v závěsu v podkolení s dopomocí cvičence.....	66
Obrázek 47 - cvik "závěsná svíčka"	67
Obrázek 48 - cvik "skákačka"	67
Obrázek 49 - provedení odkmihu	68
Obrázek 50 – provedení odkmihu na bednu.....	69
Obrázek 51 - cvik "pád důvěry při provedení samostatně"	69
Obrázek 52 - podmet přes nízkou a vysokou překážku.....	70
Obrázek 53 - cvik "hup do peřin"	71
Obrázek 54 - cvik "svíčka roznožmo"	71
Obrázek 55 - cvik "krok do propasti"	72
Obrázek 56 - provedení toče se zastavením	72

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Počty hodin TV za týden na jednotlivých ZŠ v Mladé Boleslavi	34
--	----

Seznam použitých zkratek

aj.	a jiné
apod.	a podobně
AŠSK	Asociace školních sportovních klubů
CT	cvičební tvar
ČASPV	Česká asociace sport pro všechny
ČOS	Česká obec sokolská
DP	diplomová práce
FIG	Mezinárodní gymnastická federace
GFA	gymnastics for all
MFP	motoricko funkční příprava
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací plán
TV	tělesná výchova
tzv.	takzvaně
ZŠ	základní škola

Úvod

Ačkoli se v dnešní době často mluví o úpadku zájmu o sport, zejména u dětí školního věku, je mnoho pedagogů a trenérů, kteří odmítají zájemce o pohybové aktivity z důvodu nedostatku kapacity. Sportovní kurzy basketbalu, hokeje, či florbalu praskají ve švech, stejně jako kurzy tance, či gymnastiky. Na základních školách je však realita v hodinách tělesné výchovy poněkud jiná. Úkolem učitelů tělesné výchovy by mělo být bezpečně provést žáky jednotlivými sporty, aby získali náhled a zkušenosti a odbourali přirozený strach z neznámého. Pokud se ve škole naučí základy jednotlivých sportů, je možné, že se sami začnou v některém z nich dál zdokonalovat. A pokud tyto prvotní zkušenosti budou žákem vnímány pozitivně, zvyšuje se tak možnost, že ho aktivní pohyb bude bavit trvale. Bohužel mnoho z nich vyučuje převážně atletické dovednosti, či míčové hry, ale jen zřídka se věnují gymnastice, natož gymnastice nářadové.

Existuje však mnoho dobrých důvodů, proč vyučovat gymnastiku na základní škole. Nejen to, že je zanesena v Rámcovém vzdělávacím programu. Kde jinde než ve světě gymnastiky, by měli žáci okusit skákání, točení, létání, převraty, nejrůznější změny poloh celého těla a další nevšední pohyby? Gymnastické dovednosti by měly být základním pilířem pohybového fondu každého jedince, jelikož její základ spočívá ve vědomém ovládnutí a uvědomování si vlastního těla. Tento základ je lehce přenositelný i do dalších sportů. Rozvíjení gymnastických dovedností vede ke zlepšení fyzické zdatnosti a zlepšení orientace v prostoru ve vztahu k vlastnímu tělu.

Tato diplomová by měla pomoci odbourat strach pedagogů, cvičitelů a další příznivců sportu z používání gymnastického nářadí, konkrétně hrazdy v jejich vlastních hodinách. Rozšířit jejich obzory na poli dopomoci a metodiky týkající se dosažené hrazdy.

1 Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je tvorba multimediálního materiálu – dopomoc na hrazdě.

Pro splnění hlavního cíle, je třeba splnit následující úkoly:

1. Provést rešerši odborné literatury.
2. Vypracovat analýzu školního vzdělávacího programu vybrané školy - zjištění možností cvičení na hrazdě v hodinách školní tělesné výchovy.
3. Výbrat cvičební tvary na hrazdě dle konkrétního školního vzdělávacího programu.
4. Analyzovat možných postupů při zpracování multimediálního materiálu.
5. Vytvořit multimediální materiálu.
6. Vyvodit závěry a doporučení pro praxi.

2 Gymnastika ve školní TV

Školní TV je v současnosti považována za nejrozšířenější a nejmasovější organizovanou formu pohybové aktivity mládeže. Je charakterizována jako výchovně vzdělávací proces, jehož cílem je specifické pedagogické působení, stimulace rozvoje žáka a studenta, prostřednictvím širokého spektra pohybových aktivit (Fialová, 2010). Jejím hlavním přínosem pro žáky by měla být pravidelná pohybová aktivita, formování správného držení těla, posílení podpůrně pohybového systému a tvorba pozitivního přístupu k pohybovým aktivitám (Dvořáková, 2017).

Autoři Werner (2012) i Hrabinec a kol. (2017) apelují na učitele, aby zapojili do hodiny TV také pohybové úkoly na rozvoj kognitivních funkcí – tj. poznávací procesy učícího se jedince (vnitřní činitel motorického učení). Děti se potřebují naučit, jak nejen rozvíjet tělesnou zdatnost, ale také chápat proč je jeden způsob řešení pohybového úkolu lepší než druhý. Aby jedinec aktivně zapojoval kognitivní funkce, musí samostatně nebo ve spolupráci se spolužáky nacházet vhodná řešení. Gymnastika je se svojí širokou variací pohybových cvičení optimálním předmětem k využití takovýchto pohybových úkolů. Děti potřebují spolupracovat s vrstevníky, myslet kriticky i sebekriticky, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu, učit se z vlastních pokusů a chyb. Prozkoumávají, které pohyby spolu dobře souvisí a navzájem si pomáhají při učení nových dovedností.

Je zřejmé, že plánování obsahu gymnastické přípravy bude ve školní TV odlišné od gymnastických tréninků. Jak už bylo zmíněno v předešlých kapitolách, učitelé musí respektovat věkové zákonitosti svých žáků a stejně tak i úroveň pohybové zdatnosti každého jedince.

Vrchovecká (2020) i Křištofič (2009) se shodují, že účelem gymnastické přípravy není učení se specifickým gymnastickým prvkům a jejich dokonalému provedení, nýbrž učit se účelně pohybovat, unést se, účelně koordinovat pohyb tělesných segmentů a využít tyto dovednosti k fyzickému, psychickému a sociálnímu rozvoji jedince.

2.1 Historie

Gymnastika v historickém kontextu znamená signifikantní rozvoj ve starověkém Řecku, kde se slovy „gymnazein“, jenž nese význam cvičit nahý a „gymnastés“, jenž označuje jak bojovníka, cvičence, tak i člověka, který se zabývá „vědou o tělesných cvičeních“. Vznikl tak pojem, který zastřešuje všechna gymnastická cvičení a zároveň navazuje na antický ideál rozvoje těla i duševní složky člověka, tzv. Kalokagathia - jejím cílem bylo udržení dobrého duševního i tělesného stavu člověka (Kos in Křištofič 2009, s. 7). Tato podstata zůstala nezměněna, ovšem gymnastika, jako sportovní odvětví prošla razantním vývojem a mnoha změnami.

Jejímu vývoji a přispěly i úvahy významných filozofů ze 17. a 18. století – Komenského, Rousseau, Locke – kteří připomínaly úvahy o prospěchu tělesných cvičení na lidské tělo po vzoru antické kultury. Díky nim byla tělesná výchova, a s ní i gymnastika, v období renesance zařazena do školní výuky jako prostředek sloužící k výchově mládeže. Na těchto základech vznikly v Evropě na počátku 19. století tři tělovýchovné systémy. Švédský systém Pera Henrika Linga, který je považován za počátek základní gymnastiky, která by měla být nedílnou součástí hodin školní TV. Německý systém Friedricha Ludwiga Jahna, jenž výrazně rozvinul nářadový tělocvik a český sokolský systém Dr. Miroslava Tyrše, který se rovněž věnoval nářadové gymnastice, dal vzniknout do dne používanému tělocvičnému názvosloví. Dr. Miroslav Tyrš u nás použil jako pojetí tělesných cvičení název „tělocvik“ (Farana, 2011, 26 a Skopová, Zítka 2013, s. 11 -12).

2.2 Základní gymnastika

Základní gymnastika spadá do skupiny druhů gymnastiky s nesoutěžním charakterem (Skopová 2013) a měla by být základním stavebním kamenem hodin gymnastiky ve školní tělesné výchově. Jelikož se jedná o propracovaný soubor všeobecně rozvíjejících cvičení. V různých kombinacích svého obsahu plní základní gymnastika požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka. (Skopová, Zítka 2013, s. 16). Obsahem základní gymnastiky jsou:

- **Cvičení prostná** - utříděno do jednoduchých pohybů, poloh těla a jeho částí. Pohyby jsou uspořádány do čtyř hlavních cvičebních druhů, které jsou odvozeny od vnějších prostorových znaků pohybového systému vzhledem k základně. Jsou to: chůze, běhy, poskoky a obraty. Tato cvičení lze provádět jednotlivě či ve dvojicích (Skopová, Zítka 2013, s. 17–18).
- **Cvičení s náčiním** - náčiní zvyšuje účinnost vybraných cviků a přispívá k pestrosti a emocionálnosti cvičení. Vychází ze cvičení a pohybů prostných. Nejčastěji užívané náčiní jsou: švihadla, tyče, medicinbaly, činky, gummy, nafukovací míče aj. (Skopová, Zítka 2013, s. 18).
- **Cvičení na nářadí** - nářadí se dá využít jako: překážka, nebo zařízení pro motoricko-funkční přípravu, pomůcka při nácviku gymnastických dovedností. Typické nářadí jsou lavičky, žebříny, žebříky, žíněnky a šplhadla. Dále se používají bedny, malé trampolíny aj. Nářadí se dá využít jako překážka, či pomůcka při nácviku gymnastických dovedností (Skopová, Zítka 2013, s. 18).
- **Akrobatická příprava** - do akrobatické přípravy patří příprava zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a rovnovážná (Skopová, Zítka 2013, s. 18).

- **Pořadová cvičení** – jsou procesem organizace běžně chápána jako soubor povelů spojených s pohyby. Patří sem například nástupy a pochodové tvary, hlášení a obraty (Skopová, Zítka 2013, s. 19).

2.3 Gymnastika pro všechny

Koncept Gymnastika pro všechny je ideální pro výuku gymnastiky na školní úrovni, protože se snaží se přiblížit gymnastiku veřejnosti a svým přístupem k výuce smazat i punc méně oblíbeného sportu. Gymnastika pro všechny (anglicky *Gymnastics for all* - GFA) je pojem, vytvořený Mezinárodní gymnastickou federací (FIG), jež navazuje na aktivity gymnastiky v oboru sport pro všechny. Dle Novotné (2020, s. 20) jde o “komplexní gymnastický program, který se vyznačuje otevřeností specifického cvičebního obsahu gymnastiky, bez omezení vyplývajícího z věku, pohlaví, tělesné zdatnosti a podobně.“ V tomto programu není důležitý sportovní výkon, ale naopak snaha udržet člověka v aktivním životě, obohatit jeho osobnost a přinést nějaké nové zkušenosti do života. Cvičení jsou převážně prováděna v kolektivu, ve skupinách podle určitého zájmu nebo zaměření. Do programu Gymnastika pro všechny se řadí například pohybové skladby, sestavy jednotlivců, skupinové skladby a hromadná vystoupení. Je však možné vytvářet i individuální programy cvičení. V oblasti sportu pro všechny se upřednostňuje získávání pozitivních zážitků a prožitků z pohybové činnosti před dosaženým výkonem (Zítka 2005, s. 6).

2.3.1 Filozofie 4F

Od roku 2010 prosazuje FIG novou filozofii výuky a tréninku gymnastiky tzv. Coaching Philosophy. Základem je dodržení principů nazvaných „4 F“:

- **Fun** (zábava) – gymnastika přináší radost, pokud budou gymnastická cvičení pro cvičence zábavná, budou ve cvičení pokračovat.
- **Fitness** (fyzická zdatnost) – gymnastika je zaměřena na získávání a zvyšování tělesné zdatnosti. Pokud se gymnastická cvičení do tréninku nebo výuky zařazují pravidelně, mají pozitivní vliv na rozvoj fyzické zdatnosti.
- **Fundamental** (základy) – gymnastika přispívá k osvojování dobrých pohybových návyků. Tyto návyky poté jedince často provází po zbytek života.
- **Friendships** (přátelství) – gymnastika podporuje nová přátelství a přátelské vztahy. Zejména pokud je při řešení pohybového úkolu potřeba spolupráce, případně lehká dopomoc, kterou si mohou cvičenci poskytovat vzájemně.

(Vrchovecká, 2020)

2.4 Oblíbenost gymnastiky ve školní TV

Široká veřejnost zastává názor, že gymnastika není v hodinách tělesné výchovy oblíbeným sportem a mnoho pedagogů ji do svých hodin nezařazuje, vzhledem k tomu, že sami mají s gymnastikou negativní zkušenosti nebo ji považují za příliš náročnou z hlediska přípravy. Z dotazníkového šetření (Reguli, 2013) však vyplývá, že velká část pedagogů běžně zařazuje

gymnastiku do hodin TV a to již na prvním stupni základní školy. Ohlasy jejich žáků a studentů jsou z větší části spíše pozitivní a jen minimum pedagogů vyjadřuje obavy ze zařazení gymnastiky kvůli mezerám ve znalostech dopomoci, či nízké úrovni pohybových schopností žáků. O tom, že gymnastika je běžnou součástí hodin školní TV svědčí i práce, které hodnotí úroveň gymnastických dovedností na základních školách. Ve většině z nich vychází najevo, že žáci jsou schopni předvádět základní gymnastické prvky, jako kotouly, přemety stranou, přeskoky náradí přímými skoky či rovnovážné prvky v uspokojivém technickém provedení. Hedbávný a Vávra (2007) uvádí, že průměrné hodnocení gymnastických prvků na školách v jihomoravském kraji je na škále od jedné do sedmi, kdy 1 je bezchybné provedení a hodnota 6 a 7 neprovedený prvek, 3,9, což lze označit jako horší průměr. Tohoto šetření se zúčastnilo 338 respondentů.

2.5 Příprava hodiny gymnastiky ve školní TV

Dle Vrchovecké (2020) by plán gymnastického období mohl zabírat až třetinu vyučovacích hodin, tj. asi 15 vyučovacích jednotek gymnastiky za školní rok, nejvíce v měsících listopad až únor

Na základě výše doporučených přístupů a filozofií je organizace přínosné gymnastické hodiny ve školní TV značně komplikovaná, avšak z hlediska motivace a rozvoje žáků se z dlouhodobého hlediska vyplatí tyto komplikace překonat.

Učitel by měl do své hodiny ve větší míře zařazovat hry, a to nejen v úvodní části hodiny s cílem zahřátí organismu, ale i v dalších částech jako hodiny jako prostředek k osvojování rozličných pohybových dovedností. Do těchto her by se měli zapojovat všichni žáci, což minimalizuje čas, kdy se učitel věnuje pouze jednomu cvičenci.

Učivo by mělo být rozděleno na jednoduché dílčí činnosti, které by měly být zvládnutelné pro všechny cvičence. To podporuje jejich motivaci a chuť postupovat v dalším učení. Tyto činnosti se na sebe mohou postupně nabalovat, případně může učitel zvyšovat jejich obtížnost. Úspěch je totiž podle některých autorů klíčem k motivaci a pozitivnímu vnímání daného sportu. Učitel by měl žáky ocenit a pochválit za každý, byť drobný úspěch (Vrchovecká, 2020).

V případě náviku konkrétního cvičebního tvaru (CT) je organizačně vhodné rozdělit hlavní část hodiny na jednotlivá stanoviště, každé zaměřené na dílčí část daného CT. Některá stanoviště mohou být zaměřena na posílení svalových skupin, které v daném prvku cvičenec zapojuje, jiné mohou být zaměřeny na techniku daného prvku (například na zvedání z kolébky u kotoulu vpřed bez opory o podložku). Ideální počet žáků na jednom stanovišti je 4-5. Všechna stanoviště pak cvičí na jednom a v pravidelném časovém intervalu se žáci na stanovištích střídají. Učitel může různě přecházet mezi stanovišti a kontrolovat tak průběžně činnosti všech žáků, případně stát u stanoviště, které vyhodnotí jako technicky nejnáročnější a provádět dopomoc.

Před zahájením cvičení je nutné žákům názorně předvést jejich úkol na každém stanovišti a snažit se předcházet chybnému osvojení techniky, případně zranění. Výbornou pomůckou jsou tak zvané úkolové karty, které žáci mohou využívat při cvičení na stanovištích, kdy jim karty pomocí ilustrací a textu ukazují provedení daného cvičebního tvaru, případně mohou ilustrovat sestavu cvičebních tvarů (Vrchovecká, 2023). Obecně také platí, že pedagog, či trenér by měl dodržovat didaktické zásady, které vedou k ukotvení pohybových vzorů a dovedností, ze kterých pak mohou žáci čerpat po zbytek svého života. Těmi jsou:

- **Zásada názornosti** – vede k vytvoření přesné představy o pohybu.
- **Zásada uvědomělosti** – slouží k vytvoření aktivního a kladného vztahu k učení.
- **Zásada soustavnosti** – postupně nabaluje nové dovednosti na již naučené.
- **Zásada přiměřenosti** – forma a obtížnost pohybové aktivity musí odpovídat duševní a tělesné vyspělosti a předběžným znalostem žáků.
- **Zásada trvalosti** – apeluje na trvalé uložení osvojení pohybových dovedností a pohybových vzorců.

(Čadílek a Loveček, 2005 a Vrchovecká, 2023).

2.6 Technická příprava

Je složka sportovního tréninku s kondiční, taktickou a psychologickou přípravou. Obsahuje několik složek, které umožňují žákům nabývat pohybové předpoklady pro řešení specifických pohybových úkolů, které jsou v souladu s jeho možnostmi (Vrchovecká 2023).

2.6.1 Motorické učení

Proces osvojování gymnastických dovedností můžeme rozdělit do čtyř fází:

- **Nácvik** – v této fázi se žáci seznamují se cvičebním tvarem (CT), vytváří si představu o jeho provedení a seznamují se s technikou. Provádí první pokusy ve zjednodušených podmínkách, či s dopomocí.
- **Zdokonalování** – v této fázi by měl být žák schopný CT předvést sám, případně s lehkou dopomocí. Žák v této fázi stabilizuje techniku provedení pomocí průpravných cvičení a velkým množstvím pokusů
- **Stabilizace** – je fáze upevňování techniky. Žák je schopen předvést cvičební tvar bez dopomoci a ve větší míře by měl být schopen zhodnotit vlastní pokus. Během cvičení by měl být cvičenec schopen zaměřit se na detaily a zdokonalování techniky. Fáze stabilizace může probíhat i ve ztížených podmínkách.

- **Transfer** – je fáze, kterou žák techniku CT ovládá bezpečně a může daný cvičební tvar přenášet i do jiných prostředí, než na které je zvyklý, případně využívat nabitě dovednosti i v jiných sportovních odvětvích (Vrchovecká 2020).

2.6.2 Motoricko-funkční příprava procvičení na hrazdě

Motoricko-funkční příprava se rovněž nazývá jako akrobatická příprava. Dle Křištofiče (2014) jde o jako systém pohybových průprav, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní proces osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik. Jejím cílem je všestranný rozvoj pohybové základny. Z tohoto důvodu by motoricko-funkční příprava (MFP) měla tvořit základ všech hodin gymnastiky (nejen ve školní TV), jelikož na jejím základě ti žáci osvojují pohybové schopnosti potřebné ke zvládnutí gymnastických CT. Výhodou MFP je, že k její realizaci není potřeba žádné speciální materiální vybavení, a proto lze její prvky zařazovat do kterékoli hodiny školní TV, či tréninku.

MFP je tvořena komplexem dílčích příprav. Její obsah se odvíjí od účelu, ke kterému je cílena. Každá příprava zastřešuje rozvoj specifických pohybových funkcí, které se téměř vždy vzájemně prolínají a podporují (Křištofič, 2006). Dle Vrchovecké (2023) rozlišujeme sedm druhů jednotlivých příprav, avšak dle jiných autorů lze MFP rozdělit na vícero samostatných příprav. Pro cvičení na hrazdě jsou stěžejní následující přípravy:

- **Zpevňovací příprava** - během zpevňovací přípravy se žák učí uvědoměle kontrolovat pohyby svého těla, čímž mimo jiné brání i souhybům (neuvědomělé, nechtěné pohyby těla). Hlavní zřetel je brán na funkci vědomého zpevnění těla jako celku, nikoliv na posilování určité svalové partie. Vhodné jsou cviky statického charakteru s výdrží od 6-8 sekund. (Vrchovecká 2023). Zpevňovací příprava se zaměřuje zejména na zpevnění středu těla (svaly hlubokého stabilizačního systému).

V praxi postupujeme od jednoduchým poloh (lehná na zádech) po ty složitější. Od statických poloh, před pomalu vedené až po rychlejší. Kontrolujeme správné dýchání (výdech při zatnutí břišního svalstva) a správné provedení. Volíme větší počet různých cviků s menším počtem opakování (Hájková 2020).

- **Podporová příprava**- hlavním znakem je opora o podložku, či náradí pažemi (částmi paží) nebo pažemi a jinou částí těla. Účelem podporové přípravy je stimulovat svalstvo ramenního pletence tak, aby byl člověk schopen lokomoce na pažích. Tyto předpoklady slouží k efektivnímu provedení gymnastických tvarů prováděné ve vzporu nebo podporu (vzpory, kliky, stojky) a vytváří předpoklady pro odraz paží (Křištofič, 2014).

Podporová příprava se prolíná s přípravou zpevňovací, jelikož u většiny cviků ve vzporu, či podporu je v rámci správného provedení důležité dbát i na zpevnění středu těla. V praxi

začínáme od podporů smíšených (o podložku se neopírají pouze paže, ale i jiné části těla). Postupně přecházíme k složitějším cvičebním tvarům, kdy už se o podložku opírají např. pouze ruce a horní končetiny se opírají o náradí (Hájková 2020, Vrchovecká 2023).

- **Visová příprava** - zásadní částí MFP pro cvičení gymnastických tvarů na hrazdě či na kruzích je visová příprava. Účelem této přípravy je stimulovat lokomoci na pažích ve svisu, například různými druhy ručkování případně houpání na náradí. Předpokladem pro provádění těchto činností je dostatečná síla úchopu. Zpravidla této části, předchází zpevňovací a podporová příprava (Křištofič, 2014).
- **Pohyblivostní příprava** - rozvoj kloubní pohyblivosti podmiňuje možnost vykonání cvičebního tvaru, přičemž je nutné dbát na rovnováhu mezi silou a flexibilitou (Křištofič, 2014). Pro provádění některých CT na hrazdě, zejména přešvihů je pohyblivost jedním z předpokladů úspěšného provedení.

Při rozvoji kloubní pohyblivosti musí učitel, či trenér dbát na následující: protahovat až po důkladném zahřátí organismu, kombinovat uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení s hmotností vlastního těla a nepřesahovat práh bolesti.

3 Gymnastika ve vztahu k dětem a mladistvým

Dnes je gymnastika chápána jako tělovýchovný systém ovlivňující osobnost člověka a jeho vztah k pohybu. Je zaměřena na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení jeho zdraví a kultivaci pohybového projevu (Vrchovecká 2020, s. 8).

Ačkoli se v současné době potýká společnost s úpadkem zájmu dětí a mladistvých o sport, popularita gymnastiky naopak zaznamenává nárůst. Například v okresech Mladá Boleslav a Nymburk čelí drtivá většina kroužků a volnočasových aktivit spojených s gymnastikou přetlakem ze strany zájemců předškolního a mladšího školního věku. Ti musí na svá místa v mnoha případech čekat i několik měsíců. Specializované gymnastické oddíly pořádají náborové akce dětí, z nichž musí ve spoustě případů zájemce i odmítnout. Může to být způsobeno faktem, že gymnastika vstupuje do sportovní přípravy různých sportů a stává se tak trenéry vyhledávanou součástí specializovaných tréninků jako doplňková aktivita (Vrchovecká 2020, s. 7), kterou často mladí sportovci navštěvují samostatně jako doplňkový kroužek pro svůj prioritní sport.

Opodstatnění názoru, že gymnastika je všestranný sport, který napomáhá nabývání nových dovedností i v jiných sportech, nabízejí Werner (2012) a Hrabinec a kol. (2017) kteří poukazují na to, že gymnastika se soustředí na rozvoj kognitivních funkcí – tedy nejen poznávací procesy učícího se jedince. Děti se její pomocí učí jak rozvíjet tělesnou zdatnost, ale také chápat proč je jeden způsob řešení pohybového úkolu lepší než druhý. Gymnastika je se svojí širokou variací pohybových cvičení optimálním předmětem k využití takovýchto pohybových úkolů. Děti potřebují spolupracovat s vrstevníky, myslet kriticky i sebekriticky, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu, učit se z vlastních pokusů a chyb. Prozkoumávají, které pohyby spolu dobře souvisí a navzájem si pomáhají při učení nových dovedností. Tuto teorii podporuje i výzkumný článek W. A Sandese (1999) který dochází k závěru, že gymnastika rozvíjí lidskou osobnost ne jen z hlediska fyzického, ale má pozitivní vliv i na rozvoj psychiky a charakteru, který jen těžko hledat v jiných sportech.

Využívání gymnastické přípravy mládeže má pozitivní vliv i na rozvoj týmové spolupráce a sebedůvěry jedince, který je vhodné budovat v dětech již od útlého věku. Tyto vlastnosti pak lze výborně uplatnit zejména v kolektivních sportech.

3.1 Věkové zákonitosti

Pokud pedagog, trenér, či cvičitel, který plánuje ve svých hodinách pohybovou aktivitu, by měl být důkladně obeznán nejen se skupinou žáků, či cvičenců se kterými pracuje, ale i s věkovými zvláštnostmi, které mají vliv na vnímání a účinnost jednotlivých pohybových aktivit. Například Libra (1973) zastává filozofii, že děti nejsou malí dospělí, nelze proto srovnávat jejich tréninky s tréninky

dospělých a regulovat pouze dávkování zátěže. Pohybová příprava dětí by měla vycházet nejen z rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také z prožitku pohybu a radosti z vynaloženého úsilí. Ve sportovní přípravě mládeže je na prvním místě všestrannost, získání návyku správného držení těla a současně učit technice základních pohybových činností, které jsou výchozími body dalšího rozvoje. Znalost zvláštností jednotlivých věkových období umožňuje nejen pochopit jednání a chování dětí ale také dává pedagogům a cvičitelům vodítka k vybírání vhodných pohybových aktivit pro své cvičence.

3.1.1 Mladší školní věk

Jako mladší školní věk se standardně se považuje rozmezí ve věku od 6-10 let. Je to věk, kdy ještě není plně rozvinuta centrální nervová soustava, je nejdůležitější čas ke stimulování motorických schopností dětí, zejména rychlostních a koordinačních. V této době dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností a zdokonalování nervové regulace svalových činností (přesné a kontrolované pohyby) (Hrabinec a kol. 2017).

Podle některých autorů jej lze dále dělit na dvě období:

- 6 až 7 let neboli počátek období mladšího školního věku. Období pohybového neklidu, charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat. Děti při učení nových dovedností využívají tzv. transfer – zkušenosti z přirozené motoriky a díky tomu se učí velmi snadno a rychle (Perič, 2012).
- 8 až 10 let – toto období je označováno za "zlatý věk motoriky". Děti se učí novým dovednostem rychle a často se novou dovednost naučí po předvedení dokonalé ukázky ihned nebo po pár pokusech. (Perič, 2012). Dovednosti - stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

V období mladšího školního věku je trenér, či pedagog přirozenou autoritou, důležitý je příklad, optimismus, projevit zájem a mít elán. Výkonnostní ani vývojové rozdíly mezi chlapci a děvčaty nejsou v tomto věku příliš markantní, proto můžeme volit stejné učivo. Cvičební jednotky by měly obsahovat převážně dynamická cvičení se střídáním zatížení jednotlivých částí těla, aby nedošlo k přetížení (Vrchovecká, 2020). Konec etapy je dán prvními projevy pohlavního dospívání doprovázené psychickými stavy.

3.1.2 Střední školní věk

Jako starší školní věk je označováno období mezi 11. - 14. rokem života. V tomto období se vytváří vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Je tedy důležité upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru. Někteří autoři opět dělí starší školní věk na dvě fáze:

11 až 12 let - do nástupu puberty, v některých případech je stále možné snadné učení, jako dohra zlatého věku motoriky.

12 až 14 let - dochází k výraznému omezení učení, zhoršená hlavně kvalita. U některých dětí v pubescenci může vlivem nedostatečného pohybového tréninku dojít ke zhoršení koordinace. Zhoršená koordinace je patrná hlavně u obratnostních schopností. Čím rychleji dítě roste a větší nepoměr částí těla má, tím zřetelnější jsou nekoordinované pohyby. Jedincům chybí přesnost a plynulost pohybů a jsou neohrabané a strnulé. Jak už víme, dívky dospívají dřív. U nich končí problém s koordinací okolo 13. roku života, u chlapců je to o něco později (Čelikovský, 1990).

V období středního školního věku se trenér, či pedagog stává trenér pro cvičence starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Přístup k žákům by měl být taktní, diskrétní a obtíže, brát s potřebným nadhledem - přechodné, dané věkem. Vyhýbat se ironii, nevystupovat příliš autoritativně a nementorovat. Důležitý je nenahraditelný osobní příklad.

Pro tvorbu cvičební jednotky je důležité brát v potaz vývojové rozdíly mezi pohlavími a diferencovat tak učivo. Jak již bylo zmíněno, starší školní věk, je obdobím rychlého tělesného růstu. Chlapci touží po rozvoji silových schopností, dívky naopak rozvíjí estetické cítění. Vhodné je cvičení na náradí, kruzích, hrazdě a kladinách. Žáky je vhodné směřovat k rozvoji silově-rychlostních a obratnostních schopností s důrazem na pohybovou paměť (Vrchovecká 2020).

3.1.3 Starší školní věk

Za období starší školního věku považujeme přechod mezi pubescencí a adolescencí, tedy věk mezi 15 – 18 lety. Dle Vrchovecké (2020) dochází v tomto věku ke zklidnění a dokončení vývojového zrání. Ustaluje se koordinace pohybu, která může být v období středního školního věku silně narušená. Výkonnostní rozdíly mezi chlapci a děvčaty jsou už velice rozdílné, a proto je nutné učivo diferencovat. Přetrvává kladení důrazu na pohybovou paměť a technickou správnost pohybu. Žáci by měli mít možnost uplatnit svou kreativitu, například možností tvorby volitelných sestav při cvičení na akrobacii, nebo na náradí.

3.2 Kalendářní a biologický věk

Rozvoj pohybových schopností se odvíjí od biologických zákonitostí během vývoje dětského organismu, protože ontogeneze každého jedince neprobíhá stejnoměrně. Je tedy nutno brát v potaz rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem žáků. Kalendářní věk je dán datem narození. Věk biologický je dán konkrétním stupněm biologického vývoje a mentálního procesu, udávající mentální vyspělost neboli duševní zralost jedince. Biologický věk se nemusí vždy shodovat s věkem kalendářním. Rozlišujeme dva druhy biologického vývoje. Biologickou akceleraci (zrychlený vývoj),

kdy je biologický věk vyšší než kalendářní a biologickou retardaci (zpomalený vývoj), kdy kalendářní věk převyšuje biologický. Biologický věk se od věku kalendářního může v některých případech lišit i o dva roky. Znamená to, že homogenní skupina cvičenců narozených ve stejném kalendářním roce, se po zjištění věku biologického stává skupinou heterogenní a věkové rozdíly (co se biologického vývoje týče) mohou činit v extrémních případech až pět let.

4 Hrazda

4.1 Historie

Hrazda se v gymnastice začala objevovat až během vývoje německého turnerského tělocviku, především z důvodu potřeby péče o fyzickou kondici vojáků. Cvičilo na dřevěných žerdích a prováděly se cviky silové. Příchodem tzv. americké hrazdy se zvýšila pružnost celé konstrukce, což vedlo k obohacení pohybového obsahu. Cvičení tahová a výdržová byla postupně nahrazena cvičeními dynamickými a cvičení se tak přiblížilo dnešnímu pojetí cvičení na hrazdě. V současnosti zůstala hrazdová žerď 28 mm silná a 240 cm dlouhá. Podle výšky ve které je hrazdová žerď ukotvena můžeme hrazdu rozdělovat na hrazdu dosažnou a doskočnou. (Hájková, Vejražková, 2005; Libra et al., 1973a).

4.2 Typy hrazd

V současné době je na trhu dostupných několik druhů hrazd. Tyto druhy se od sebe mohou lišit způsoby ukotvení, způsobem sestavování, možnostmi nastavení výšky žerdi a cenovou dostupností.

4.2.1 Polopřenosná

Polopřenosná hrazda je nejběžnější typem využívaných ve školních tělocvičnách a jiných sportovištích. Konstrukce polopřenosné hrazdy se běžně skládá ze dvou sloupků a hrazdové žerdi. Jeden sloupek se umísťuje do pouzdra v podlaze a druhý sloupek je instalován na stěnu. Hrazdová žerď se zpravidla upevňuje mezi dvoj sloupky pevně ukotvenými na stěně. Na druhé straně se zasouvá, či pokládá do volného sloupky ukotvenému do podlahy a upevněného ocelovými lanky či řetězy.



Obrázek 1 - polopřenosná hrazda

Zdroj: www.dropshop.cz

U většiny modelů je možné nastavení výšky hrazdy pouze od základní výšky volného sloupku směrem vzhůru. Nosnost hrazdové žerdi se různí dle použitého materiálu.

Její výhodou je skladnost a cenová dostupnost. Po sestavení je hrazda velmi stabilní. Na druhé straně mnoho pedagogů a cvičitelů polopřenosnou hrazdu nevyužívá z důvodu složitosti sestavení. Nevýhodou je rovněž absence možnosti (u většiny modelů) nastavení malé výšky pro mladší cvičence.

4.2.2 Výsuvná

Výsuvná hrazda je dalším běžným typem hrazdy, kterou využívají školní tělocvičny a jiná sportoviště. Podobně jako u hrazdy polopřenosné je jeden slupek pevně ukotven ke stěně, druhý připevněn na stropní konstrukci, po které se vysouvá do kotvícího otvoru v podlaze. Díky stropní konstrukci není třeba dále výsuvný slupek fixovat pomocí ocelových lan či řetězů. Hrazdová žerď je běžně ukotvena mezi dvoj sloupky na obou stranách. Některé typy umožňují i postavení dvoj a tří hrazd z jednoho systému.

Velkou výhodou této hrazdy je jednoduchost sestavení a možnost nastavení libovolné výšky hrazdové žerdi a cenová dostupnost. Menší nevýhodou může být, že se tento typ hrazdy může pocitově zdát vachrlatý, což je ovšem pouze subjektivní dojem. Na bezpečnost při cvičení nemají tyto pohybové nuance žádný vliv.



Obrázek 2 - Výsuvná hrazda
Zdroj: www.dropshop.cz

4.2.3 Pevná

Na rozdíl od předchozích dvou typů hrazd nemá pevná hrazda žádný kotvící prvek pevně nainstalován ke stěně. Oba sloupky pevné hrazdy jsou ukotveny do pouzder v podlaze a spojeny hrazdovou žerďí, která je zakončena úchyty do tvaru u skrz, které se ukotvuje k bočním sloupkům. Pevné hrazdy pro využití ve školách nepotřebují boční sloupky fixovat ocelovými lankami ani řetězy. Naopak pevné závodní hrazdy bývají doplněny o kotvící systém ocelových lanek a jejich výška bývá pevně daná bez možnosti změny.



Obrázek 3 – pevná hrazda
Zdroj: www.mtb-group.pl

Výhodou školních pevných hrazd je opět cenová dostupnost. Tento typ včas často přijde cvičencům pocitově vachrlatý podobně jako u hrazdy výsuvné. Sestavení této hrazdy je komplikovanější než u předchozích dvou typů a trenér či pedagog není schopen hrazdu postavit svépomocí.

4.2.4 Přenosná

Přenosná hrazda je nejméně obvyklým typem ve školních tělesných tělocvičnách a veřejných sportovištích, ačkoli je její využití zejména v hodinách tělesné školní výchovy nejjednodušší.

Tato hrazda se zpravidla skládá ze spodní čtvercové konstrukce, ze které jsou vztyčeny boční sloupky, ke kterým je pevně přichycena žerď. Výška hrazdy má většinou omezenou horní hranici výšky na cca 150 cm.

Velkou výhodou tohoto typu hrazdy je jednoduchost přemístění, není nutné ji při každém použití sestavovat a



Obrázek 4 - přenosná hrazda

Zdroj: www.gabigym.cz

především cenová dostupnost. Menší nevýhodou je skladnost, jelikož sestavená hrazda zabere kolem dvou metrů čtverečních, což může být nevýhodou pro sportoviště s malými prostory pro uskladnění náradí. Oproti tomu za pořizovací cenu polopřenosné nebo výsuvné hrazdy je možné pořídit až tři přenosné hrazdy.

5 Bezpečnost cvičení na hrazdě

Z hlediska bezpečnosti je vhodné při prvním kontaktu s hrazdou seznámit žáky s úchopem hrazdy. Z hlediska bezpečnosti je nejvhodnější variantou takzvaný „palcový hmat“, kdy je palec při úchopu hrazdy v opozici ostatním prstům. Zejména mladší děti mají tendenci připojovat palec k ostatním prstům, což zvyšuje riziko vyklouznutí žerdi. Dalším bezpečnostním opatřením může být nastavení vhodné výšky hrazdy – po ramena v případě cviků prováděných nad hrazdou (výmyky, přešvihy, toče).

5.1 Dopomoc

Ačkoli moderní přístupy k výuce gymnastiky často zmiňují, že veškeré cvičební tvary by se měl žák naučit sám díky vhodné zvoleným průpravným cvičením a her, dopomoc nadále zůstává nedílnou součástí osvojování nových dovedností, zejména v začátcích osvojování si nových cvičebních tvarů.

Dopomoc se skládá ze dvou motivů, přičemž primární motiv představuje usnadnění cvičencova nácviku a urychlení celého procesu a druhý motiv má za úkol zajistit bezpečnost cvičence. Charakteristickým znakem dopomoci je, že probíhá souběžně s pohybem a účastní se přímo na realizaci techniky daného pohybu. Libra a kol. uvádí, že prostřednictvím dopomoci si cvičenec vytváří pohybovou představu, procitňuje dráhu nacvičovaného tvaru, uvědomuje si prostorové a časové vztahy jednotlivých fází, dílčí pohyby těla a jeho částí a učí se ekonomickému využití potřebného svalového úsilí. Dopomoc je přínosná především při přetáčivých pohybech nebo polohách hlavou dolů, ve kterých se zpočátku cvičenec špatně orientuje. (1973).

Dopomoc můžeme dále rozdělit na přímou a nepřímou. U přímé dopomoci má trenér, či pedagog přímý fyzický kontakt s cvičencem, což zahrnuje různé zdvihání, držení, podepírání či jiný fyzický kontakt. Některým cvičencům dodává přímá dopomoc sebevědomí a raději provádějí CT s dopomocí, i když už jsou schopni zvládat je sami. U nepřímé dopomoci fyzický kontakt s cvičencem nemáme. Nepřímá dopomoc zahrnuje například úpravy vnějšího prostředí: nastavení šikmé plochy při nácviku výmyku, úprava výšky hrazdové žerdi apod. (Janošková a Šeráková, 2019 a Libra et al., 1973).

5.2 Záchrana

Záchrana, na rozdíl od dopomoci, má pouze jeden charakteristický motiv a tím je zabránění úrazu. Vyznačuje se dále časovou následností a účastní se nepřímo na technice daného cviku. Stejně jako dopomoc i záchranu lze rozdělit na přímou a nepřímou. Při přímé záchraně fyzicky zasahujeme při cvičencově nezdařeném cviku nebo jej preventivně přidržujeme pro zmírnění následků v případě nezdaru. V případě nepřímé záchrany zajišťujeme co nejvíce bezpečné místo pro případ pádu, například vhodné rozložení žíněnek pod hrazdou (Janošková a Šeráková, 2019 a Libra et al., 1973).

Předpokladem správného a účinného využití záchrany a dopomoci je dokonalá znalost techniky nacvičované činnosti či prvku, z níž vyplývá i způsob jejího použití. Pozornost se zaměřuje především na technický základ pohybu. Po zvládnutí techniky lze dopomoc omezit na slovní instrukci, jejímž úkolem je korekce technických chyb nebo nedostatků v držení těla (Janošková a Šeráková, 2019 a Libra et al., 1973). Trenér nebo pedagog by měl vždy bezpečně dosáhnout na cvičence a v případě nutnosti používat pomůcky, které například kompenzují jeho výšku, například díl molitanové bedny.

5.3 Sebezáchrana

Účinným způsobem jak předejít zranění nejen při cvičení na hrazdě, je seznámit žáky s prvky tak zvané sebezáchrany. To v praxi znamená učit žáky situacím, co dělat když... Například jak se zachovat, když přetočíme toč, jak vhodně seskočit v případě, že cvičenec má pocit, že se na hrazdě již neudrží. Tuto schopnost je nutné v žácích pěstovat a je závislá na jejich vyspělosti a pohybových zkušenostech, které mohou získat jedině pravidelným opakováním pohybových úkonů.

6 Gymnastika v kurikulárních dokumentech

Kurikulární dokumenty jsou v ČR vytvářeny a uplatňovány na dvojí úrovni – státní (rámcový vzdělávací program – RVP) a školní (školní vzdělávací plán – ŠVP). Státními kurikulárními dokumenty jsou Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (dále jen Strategie 2030+) a Rámcové vzdělávací programy - tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání.

(www.edu.cz, www.msmt.cz)

6.1 Školní vzdělávací plán

Každá škola je povinna zpracovávat svůj konkrétní školní vzdělávací program, na základě státních kurikulárních dokumentů a přizpůsobit podmínkám, potřebám a filosofii celé školy. ŠVP je součástí povinné dokumentace, kterou vydává ředitel školy a musí být přístupný i veřejnosti.

To, v jakém rozsahu a zda bude gymnastika zařazena do výuky, už záleží na učitelích dané školy. S inovací těchto kurikulárních dokumentů dochází k diametrálně odlišné realizaci výuky tělesné výchovy, zejména tedy gymnastiky na základních školách. Vzhledem k tomu, že se z RVP ZV nedozvídáme nic ohledně materiálně technického vybavení a zabezpečení, není tedy ani jasné, jaké gymnastické nářadí či náčiní by měla škola vlastnit (Vorálková, aj. 2013, s. 113).

Kombinací úryvků z obou státních kurikulárních dokumentů je tedy možná varianta, že se žák základní školy setká s gymnastikou poprvé až na druhém stupni základní školy, kdy už může být, z vývojového hlediska, pozdě na nejefektivnější rozvoj schopností a dovedností. (Robinson a kol. (2020)

6.1.1 Cvičební tvary na hrazdě v rámci ŠVP

Jak již bylo zmíněno, každá škola má možnost zpracovat cvičení na hrazdě v rámci hodin školní TV svým vlastním způsobem. Tato práce vybírá cvičební tvary na hrazdě na základě ŠVP Základní školy Dr. Edvarda Beneše v Mladé Boleslavi (dále jen 3. ZŠ). V této kapitole porovnáme požadavky výše uvedené školy i s požadavky dalších základních škol v Mladé Boleslavi. Vzhledem k tomu, že 3. ZŠ kumuluje ve svých třídách mladé hokejisty, jsou i ostatní zvolené základní školy vybrány na základě jejich zaměření. Některé z nich mají speciální sportovní třídy a v rámci sportovních soutěží dosahují jejich žáci dlouhodobých úspěchů na regionální i krajské úrovni.

Nejprve se zaměříme na počty hodin TV za týden na jednotlivých školách napříč ročníky.

Tabulka 1 - Počty hodin TV za týden na jednotlivých ZŠ v Mladé Boleslavi

	1. stupeň					2. stupeň
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	
3. ZŠ - Dr. Edvarda Beneše	2	2	2	2	2	3
5. ZŠ - Dukelská 1112	2	3	3	2	3	2
6- ZŠ - Jilemnického 1152	3	3	3	3	3	2
7. ZŠ - Václavkova 108	2	2	2	2	2	2
9. Zš - Pastelka	2*	3	3	2*	2*	2

* 9. základní škola má ve všech ročnících výběrové sportovní třídy, které v 1., 4. a 5. ročníku mají jednu hodinu TV týdně navíc.

Z tabulky lze vidět, že téměř všechny vybrané školy dávají větší prostor pro pohyb žákům prvního stupně než těm starším. Výjimkou je 3. ZŠ, která jako jediná z vybraných základních škol využívá 3 hodiny TV týdně na druhém stupni.

Některé ŠVP vybraných škol obsahují i konkrétní požadavky při cvičení na hrazdě. Na prvním stupni se pouze na jedné z pěti vybraných škol objevuje cvičení na hrazdě a to na 5. ZŠ, která uvádí ručkování a průpravná cvičení pro přešvihy, ačkoli na druhém stupni již žádné konkrétní cvičební tvary na hrazdě nespecifikuje.

S výjimkou 3. ZŠ mají všechny ostatní školy v požadavcích nanejvýš tři cvičební tvary na hrazdě. Společným tvarem pro všechny je výmyk (na 7. ZŠ s dopomocí), dále pak sešin (Pastelka), vzpor (7. ZŠ) a toč jízdo a podmet (5. ZŠ). 3. ZŠ vyžaduje po žácích – mimo již zmíněné - ještě následující požadavky: seskok zákmihem, přešvih únožmo, ze vzporu jízdo spád vzad do podkolení. To vše by žáci měli umět propojovat do krátkých sestav a s dopomocí by měli zvládnout i obtížnější (nespecifikované) prvky.

7 Výběr cvičebních tvarů na hrazdě

Na základě analýzy ŠVP Základní školy Dr. E. Beneše (viz str. 33) a požadavků dalších analyzovaných základních škol lze do seznamu cviků vhodných pro základní školy vybrat následujících osm prvků: vzpor, sešín, přešvih únožmo, výmyk, spád do podkolení, seskok zákmihem, podmet a toč jízdmo. Do seznamu budou přidány ještě následující prvky, které lze bezpečně provádět i se žáky prvního stupně a to: svis vznesmo, přešvih skrčmo do svisu vznesmo, vis závěsem v podkolení a svis střemhlav.

V následující kapitole jsou jednotlivé CT popsány z hlediska provedení a dopomoci. Kapitola dopomoc vždy obsahuje doporučený způsob dle literatury a drobná vylepšení, či změny na základě zkušeností mnohaleté praxe trenérky kroužku sportovní gymnastiky na rekreační úrovni.

7.1 Přešvih skrčmo

Přešvih skrčmo jedním z prvních prvků, které si děti snaží osvojit krátce po seznámení s hrazdou či prolézačkami s hrazdou. Výchozí polohou je shyb stojmo, ze kterého odrazem cvičenec přitáhne dolní končetiny pomocí břišních svalů a provlékne je mezi napjatými pažemi a hrazdovou žerdí do svisu vznesmo. Při správném provedení přešvihu skrčmo by se dolní končetiny neměly dotknout hrazdy. Ze svisu vznesmo pokračuje cvičenec otáčivým pohybem do svisu stojmo vzadu a výkrokem pohyb dokončuje.

7.2 Svis vznesmo

Svis vznesmo je rovnovážný cvičební tvar, který může být považován za základní polohu při cvičení na hrazdě. Jeho specifikací je osa mezi trupem a dolními končetinami, která by měla činit 45-60° a hlava v mírném předklonu (ČASPV, 2019).

7.3 Vis v podkolení

Vis v podkolení může být označován za rovnovážnou polohu, při které je cvičenec zavěšen na hrazdě v podkolení. Při správném provedení by mělo tělo cvičence být toporné či mírně prohnuté a hlava v mírném záklonu. Výchozí polohou pro vedení visu v podkolení může být svis vznesmo případně svis závěsem v podkolení.

7.4 Svis střeňhlav

Svis střeňhlav je obtížnější rovnovážná poloha prováděná na hrazdě. Prvek je obvykle veden z výchozí polohy svisu vznesmo. Charakteristické je toporné, či mírně prohnuté držení těla s mírně zakloněnou hlavou, kdy špičky dolních končetin směřují kolmo vzhůru (ČASPV, 2019).

7.5 Vzpor/náskok do vzporu

Vzpor je jednou ze základních poloh při cvičení na hrazdě (ČASPV, 2019). Při správném provedení vzporu se cvičenec dotýká hrazdy tělem v úrovni podbřišku, paže jsou napjaté – ramena tlačíme dolů, hlava v prodloužení trupu a záda lehce nahrbená. Nohy by se v poloze vzporu neměly dostat pod úroveň žerdi. Při náskoku do vzporu stojí cvičenec ve svisu stojmo. Odrazem dolních končetin započne pohyb a současně provádí vzepření tahem přes pokrčené paže.

7.6 Sešín

Sešín je prvek, který slouží k přechodu z vyšší do nižší polohy na hrazdě. Jeho výchozí polohou je vzpor. Za maximálního vytažení z ramen cvičenec mírně krčí paže a předklání hlavu a trup přes hrazdu, čímž započne přepadávání boků. Poté silou břišních svalů a paží zvolna pouští nohy na podložku do polohy shybu stojmo. Tento prvek může sloužit jako zakončení cvičení za hrazdě, případně na něj může cvičenec navázat dalšími prvky jako například přešvih skrčmo do svisu vznesmo.

7.7 Výmyk

Výmyky jsou chápány jako přechody těla z poloh nižších do poloh vyšších nohama napřed. Výmyky se řadí do cviků prováděných na nářadí, konkrétně na hrazdě. Lze je provádět odrazem jednož, snožmo nebo zvolna (tahem). Pro úspěšné provedení výmyku je třeba svalovým úsilím přiblížit těžiště těla k ose otáčení, kterou je žerď hrazdy (Zítka et al., 2004, s. 62).

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

7.8 Přešvih únožmo vpřed

Přešvih únožmo se provádí z výchozí polohy vzporu (nadhmatem). Lze jej provádět pravou i levou nohou. Při správném provedení začínáme výšvih dolní končetinou a v okamžiku, kdy je vyšvihnuta nad hrazdu, přenáší cvičenec váhu na opačnou stranu těla. Rukou (na stejné straně jako vyšvihnutá noha) musí pustit hrazdu a plynule přešvihnout do vzporu jízdmo. V průběhu celého cviku je nutné držet tělo vzpřímeně a nepřenášet těžiště těla před ani za hrazdu. Při přešvihnutí levé nohy se váha přenáší na pravou ruku a levá ruka pouští hrazdu.

7.9 Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení

Spád do svisu v podkolení je prvkem, který slouží k přechodu z vyšší do nižší polohy. Výchozí polohou je vzpor jízdmo, ze kterého následuje spád vzad přes napjaté paže. Do svisu závěsem v podkolení. Z této polohy může cvičenec průvleknout dolní končetiny, která byla ve výchozí pozici v zanožení provléknout do svisu vznesmo a dále navazovat CT prováděné pod úrovní žerdi. Pokud se cvičenec chce vrátit do výchozí polohy, musí provést vzepření závěsem v podkolení.

Výchozí polohou pro vzepření závěsem v podkolení se vzpor jízdmo nadhmatem. Pohyb je započnut padavým pohybem vzad přes napjaté paže. Přednožená noha se skrčí a v podkolení zachytí o hrazdovou žerď. V druhé fázi se za pomoci energie získané z hupu vrací tělo zpět do výchozí polohy přes napjaté paže pomocí švihnutí napjaté nohy. V konečné fázi je důležité provést široké roznožení pro zastavení pohybu. Při správném provedení by nemělo dojít k pokrčení paží nebo záklonu hlavy.

7.10 Seskok zákmihem

Seskok zákmihem je prvek, jehož výchozí polohou je vzpor na hrazdě. Slouží zejména jako prvek k ukončení cvičení na hrazdě. Seskok cvičenec započiná vychýlením ramen vpřed a současným přednožením před vertikálu hrazdové žerdi. Následuje zákmih vedený ideálně do polohy dolních končetin blízké horizontále. Zákmih je doprovázen vytažením z ramen se současným odtlačením těla od žerdi.

7.11 Podmet

Podmet je dynamický cvik prováděný na hrazdě, slouží pro přechod z vyšší do nižší polohy. Často se využívá v závěru gymnastických sestav. Podmet je charakteristický převodem polohové energie na energii pohybovou (Zítka et al., 2004, s. 63).

Podmet lze provádět ze dvou výchozích poloh. První variantou je podmet ze svisu stojmo, kdy cvičenec pevně uchopí hrazdovou žerď a zanoží libovolnou nohu (švihovou nohu). Švihovou nohou poté započne pohyb směrem šikmo vpřed vzhůru a následně se začne pažemi odtlačovat před hrazdu.

Je nutné mírně protlačit boky vpřed a spojit nohy, ovšem nemělo by dojít k výraznému prohnutí v bedrech. Paže zůstávají po celou dobu napjaté, hlava je v prodloužení nebo mírném záklonu (Křištofič, 2008). Druhou variantou je podmet ze vzporu, kdy pohybovou akci cvičenec zahájí padáním vzad. Tělo je zpevněné, hlava v prodloužení trupu. Boky je nutné v počáteční fázi držet co nejbližší k žerdi. Poté, co špičky nohou směřují šikmo vzhůru, je technika podmetu stejná jako při variantě ze svisu stojmo.

7.12 Toč jízdmo vpřed

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

Při provádění toče jízdmo vpřed je klíčovou operací oddálení těžiště před hrazdu na začátku pohybu. Častou chybou je předklon trupu, kdy výkrok cvičence není nasměrován vpřed ale šikmo dolů. Podobně dochází i k zakončení cviku, kde je důležité udržet vzpřímený trup bez jakéhokoli předklonu hlavy či trupu.

8 Metodika práce

Hlavním cílem diplomové práce byl výběr cvičebních tvarů na hrazdě na základě konkrétních ŠVP ZŠ a vytvoření multimediálního materiálu obsahujícího názornou ukázkou dopomoci.

V první řadě byla nutná rešerše literatury, která probíhala na podzim roku 2023 a následný rozbor konkrétních ŠVP na jehož základě probíhal výběr konkrétních CT pro tuto práci. Ten probíhal na přelomu zimy a jara roku 2024. Sepsání obou částí DP probíhalo od zimy 2023 do začátku jara 2024.

Následně bylo nutné zajistit prostor pro pořízení nahrávek, který ochotně poskytla tělovýchovná jednota Sokol Benátky nad Jizerou v čele s jejím náčelníkem br. Jiřím Lhoťanem. a zajištění vhodných figurantek pro natáčení, které byly vybrány z řad cvičenek oddílu sportovní gymnastiky výše zmíněné jednoty, konkrétně Julie Neumannová, Olívia Hudáková, Viktorie Urbanová, Lucie Neumannová, Klára Čížková, Adéla Jačková, Ema Šturmová, Barbora Příhodová a Markéta Baxant. Nedílnou součástí byl i režisér televize Nova Radek Habada, který se uvolil natočit veškeré video-podklady a kinogramy.

Před zahájením dokumentace odevzdaly cvičenky podepsané souhlasy GDPR viz příloha. Ilustrační fotografie k průpravným cvičením byly pořízeny na počátku dubna 2024 svépomocí na digitální fotoaparát Nikon D3100, veškeré záznamy společně s kinogramy byly následně natočeny v polovině dubna 2024. Následovala základní úprava fotografií a editace videa, která zahrnovala zkvalitnění zvuku a editaci videí. Po úpravách a stříhu videa následovalo nahrání zvukové stopy pro jednotlivé prvky. Veškeré úpravy obstaral rovněž kameraman Radek Habada. Následně byl založen speciální kanál s názvem „Dopomoc na hrazdě“ na sociální platformě YouTube, kam byla videa nahrána.

10 Dopomoc u jednotlivých cvičebních tvarů

Jak již bylo zmíněno, dopomoc je nedílnou součástí osvojování nových cvičebních tvarů v gymnastice. Existují dané postupy u jednotlivých prvků, jak správně poskytovat dopomoc a záchranu, nicméně některé prvky jsou obohaceny o doporučení či změny oproti zažitému postupu, které vycházejí z osobní zkušenosti během deseti let trénování sportovní gymnastiky.

10.1 Přešvih skrčmo

Trenér stojí bočně před hrazdou. Jednou rukou drží cvičence za paži v oblasti předloktí – tím zajišťuje záchranu cvičence. Těsně po odrazu cvičence dopomáhá druhou rukou cvičenci tlakem do beder, čímž podporuje rotaci nezbytnou pro vedení dolních končetin pod žerdí a zároveň zabraňuje klesání boků cvičence.

Na základě vlastních zkušeností je pro cvičence výhodnější pokud je trenér podpírá oběma rukama, jednou pod bedry a druhou v oblasti lopatek. Ačkoli tím vynechává záchranu, může soustředit větší sílu na dopomoc, udržování boků ve správné výši a rotaci. V případě, že se cvičenec nečekaně pustí, trenér jeho pád zpomalí a ve své podstatě ho místo pádu pouze položí na zíněnku.

U menších cvičenců je možné poskytovat dopomoc i oběma rukama za boky v průběhu celého cviku – zejména pokud přešvih skrčmo nekončí ve svisu vznesmo, ale ve svisu stojmo vzadu. V tom případě má po celou dobu trenér cvičence pevně v rukou a v případě, že se cvičenec pustí hrazdy příliš brzy, vsune trenér jednu paži pod břicho cvičence a tím jej zachytí.



Obrázek 6 - Dopomoci u přešvihu skrčmo



Obrázek 5 - Alternativa dopomoci u přešvihu skrčmo

10.2 Svis vznesmo

Trenér stojí bočně za hrazdou, jednou rukou drží cvičence za paži v oblasti předloktí, čímž poskytuje záchranu a druhou dopomáhá cvičenci s vodorovným udržováním dolních končetin a zmírňuje případné houpání. Dopomoc do pozice svisu vznesmo je totožná s prvky, jí předcházejí (přešvih skrčmo, sešin, svis střemhlav).

Z praxe je pohodlnější způsob dopomoci podpírání cvičence oběma rukama pod zády – jednou rukou v oblasti beder a druhou v úrovni lopatek. Při této variantě se lépe zastavuje případné houpání a rovněž lze účinněji srovnat cvičence do správné pozice. V případě pádu, můžeme díky obou rukám umístěným na zádech zpomalovat pád a cvičence v podstatě položit na žíněnky pod hrazdou, případně zatlačit v oblasti lopatek a přetočit tak během pádu cvičence do pozice sedu.



Obrázek 7 - Dopomoc při dosažení správné polohy svisu vznesmo

10.3 Svis střemhlav

Trenér stojí bočně za hrazdou, jednou rukou drží cvičence za paži a druhou dopomáhá cvičenci do toporné pozice. Nejprve v oblasti kolen a pokud je cvičenec ve svisu střemhlav vysazený, můžeme zatlačit v oblasti beder. V případě prohnutí vymění pedagog ruku na paži, druhou přiloží na bedra a použije povel „zatlač zády na mou ruku“. Pokud cvičenec potřebuje větší míru dopomoci, celou dobu jej držíme v oblasti kotníku a pomáháme dolním končetinám zaujmout správnou pozici.



Obrázek 8 - Dopomoc při svisu střemhlav

10.4 Vis v podkolení

Trenér stojí bočně za hrazdou, jednou rukou drží cvičence za paži a druhou dopomáhá cvičenci na přední straně dolních končetin v oblasti kolen vedení do visu v podkolení. V okamžiku, kdy je cvičenec zavěšen, trenér fixuje vis tlakem v oblasti holení. Opětovnému uchopení hrazdy pak pomáhá volnou rukou cvičenci tlakem do zad v oblasti lopatek.

Opět je zde možnost ve fázi zaujímání polohy visu vynechat záchranu na předloktí a místo toho podírat cvičence v oblasti lopatek. V případě pádu pak opět zpomalujeme pád tlakem do lopatek. Druhou ruku může během pádu trenér vsunout pod kolena a padající cvičenec mu skončí v náručí.



Obrázek 9 - Dopomoc při visu v podkolení

10.5 Vzpor/náskok do vzporu

Při dopomoci stojí trenér bočně před hrazdou. Jednou rukou drží cvičence za paži v oblasti předloktí - tato ruka je provlečena nad hrazdou. Druhou rukou drží za stehno a napomáhá cvičenci pohybu vzhůru.

Na základě zkušeností z praxe je vhodné v okamžiku, kdy je cvičenec již vzepřen na hrazdě přesunout ruku z předloktí před rameno a bránit tak případnému přepadnutí, ke kterému dochází často v případě, kdy se cvičenec snaží zanožit tak, aby docílil správné polohy vzporu.

Další variantou dopomoci do vzporu, je varianta kdy trenér stojí za žákem a na boky mu pomáhá při odraze. Tuto variantu však volíme pouze v případě, že cvičenec bezpečně zvládá zaujmout pozici vzporu a jeho hlavním problémem je nedostatečná síla odrazu.



Obrázek 11 - Dopomoc při naskoku do vzporu



Obrázek 10 – Alternativa dopomoci při naskoku do vzporu

10.6 Sešín

Trenér stojí před hrazdou bočně a jednou rukou drží cvičence za zápěstí a druhou rukou zpomaluje sešín vpřed tlakem do ramene. V okamžiku, kdy se tělo cvičence ocitne pod úrovní žerdi, přesouvá ruku od ramene pod bedra a brzdí pohyb dolních končetin.

Je možné v okamžiku, kdy je tělo cvičence pod žerdí, pustit ruku z předloktí a podpírat cvičence v oblasti lopatek. Tento krok pomáhá, připomíná cvičenci, že sešín končí ve shybu stojmo, a proto je nutné provést shyb a přitáhnout tak hrud' k žerdi.



Obrázek 12 - Dopomoc při sešinu



Obrázek 13 - Alternativa dopomoci při sešinu

10.7 Výmyk

Trenér či pedagog stojí před hrazdou, jednou rukou uchopí cvičence za paži v oblasti předloktí – ruku provléká pod hrazdou. Druhou rukou dopomáhá v oblasti beder přiblížením boků k hrazdě a v otáčivém pohybu. Ve druhé fázi výmyku (poté, co nohy projdou přes vertikálu hrazdy) přesouváme ruku z oblasti beder pod rameno a pomáháme dokončit pozici vzporu, podepřením za rameno. Ve fázi napřimování do vzporu může trenér poklepat na hřbet ruky cvičence a připomenout tím, že je potřeba otáčet i ruce kolem žerdi – to bývá častý problém při dokončování výmyku, kdy cvičenec neotočí ruce kolem žerdi a poté mu činí potíže napřimit tělo do pozice vzporu.



Obrázek 14 - Dopomoc při výmyku

10.8 Přešvih únožmo vpřed

Trenér či pedagog stojí bočně před hrazdou na opačné straně než je noha cvičence, kterou přešvihává. Jednou rukou drží cvičence za paži v oblasti pod ramenem. Touto rukou mírně reguluje pozici ramen. Někteří cvičenci mívají tendenci se do přešvihu předklánět nebo naopak se zaklánět – proto musíme držet ramena v pozici mírně před hrazdou. Druhá ruka je připravena zachytit cvičence za rameno v případě přepadávání vpřed.

Alternativou z praxe může být zachytávání přešvihované nohy, kterou pak mírně tlačíme směrem vzhůru – to je vhodné pro cvičence, kteří mají tendenci přesouvat tělo vpřed. Zachycením nohy je donutíme vrátit ramena do správné pozice a zabraňujeme tak přepadnutí vřed.

10.9 Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení

Trenér či pedagog stojí bočně před hrazdou na stejné straně jako zanožená dolní končetina cvičence ve vzporu jízdmo. Jednou rukou drží cvičence za paži v oblasti paže pod ramenem. Tato ruka je provlečena pod hrazdou. Druhou rukou koriguje spád tak, aby cvičenci zabránil otáčivým pohybem přejít do cvičebního tvaru toč jízdmo vzad. To provede tlakem v oblasti kolene na přední stranu dopnuté dolní končetiny. Pokud cvičenec provádí vzepření nikoli pouze spád, pokračuje trenér tlakem v oblasti kolene až do fáze, kde je dopnutá noha za vertikálou záhrazdové žerdi. Poté přesouvá ruku od dolní končetiny před ramena, abychom zajistili případné přepadnutí vpřed.

V případě vzepření závěsem v podkolení, je velmi účinné místo držení cvičence za paži. Jistí jej v oblasti lopatek (stejně jako například u svisu vznesmo) během spádu. Ve fázi, kdy cvičenec provádí vzepření, můžeme navíc k dopomoci za dolní končetinu poskytnout další dopomoc tlakem na záda, čímž dopomůžeme cvičenci dostat se zpět do vzporu jízdmo.



Obrázek 15 - Dopomoci při vzepření závěsem v podkolení



Obrázek 16 - Alternativa dopomoci při vzepření závěsem v podkolení

10.10 Seskok zákmihem

Trenér stojí za hrazdou bočně. Jednou rukou drží cvičence za paži a druhou rukou pomáháme nejprve za zadní stěnu stehen nabrání kmihu a poté přesuneme ruku na přední stranu stehen a tlakem šikmo vzhůru dopomáháme dosažení maximálního zákmihu.

Na základě zkušeností z praxe je vhodné u drobnějších cvičenců vynechat záchranu za paži a tuto ruku využít jako podporu v oblasti mezi hrudníkem a břichem. Tím můžeme cvičence zvednout do

potřebné výše a pomůžeme mu lépe si zažít letovou fázi seskoku, při které navíc zabráňujeme nežádoucímu prohnutí v bederní oblasti.



Obrázek 17 - Dopomoc při seskoku zákmihem

10.11 Podmet

Trenér či pedagog stojí bočně před hrazdou, jednou rukou uchopí cvičence za paži – svou ruku provléká zespoda pod hrazdou a druhou rukou podbírá bedra a brání oddálení boků od hrazdy v počáteční fázi podmetu (při variantě ze vzporu na hrazdě). V letové fázi napomáhá udržení výšky. Dopomoc se od varianty ze svisu stojmo nijak neliší. Je však důležité podpírat cvičence až do doskoku, jelikož častou chybou bývá předklon hlavy, který často vede k přepadnutí vpřed po doskoku.

Z praxe je opět vhodná varianta pro drobnější cvičence, kdy je vynechána záchrana za paži a místo toho oběma rukama trenér podepírá cvičence pod zády. Tím reguluje pozici boků – v počáteční fázi je tlačí směrem k žerdí a během letové fáze koriguje výšku. Výhodou tohoto způsobu je, že během letové fáze může snáze trenér kontrolovat zpevnění těla a tím bránit nežádoucímu prohnutí v zádech. Tento způsob rovněž dodává cvičencům větší pocit jistoty zejména v letové fázi.

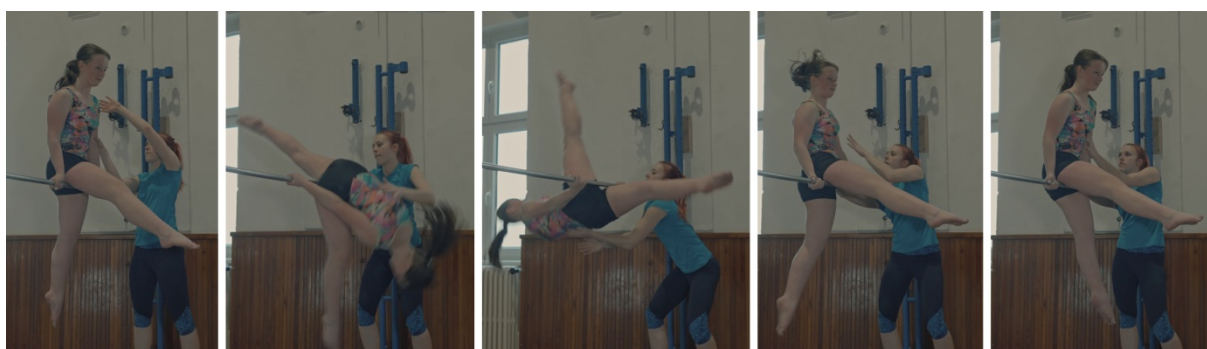


Obrázek 18 - Dopomoc a záchrana při podmetu

10.12 Toč jízdmo vpřed

Trenér či pedagog stojí bočně před hrazdou, jednou rukou uchopí cvičence za paži v oblasti nad loktem. Poté, co cvičenec zahájí cvik vyšlápnutím vpřed, pomáhá trenér druhou rukou tlakem na záda získat rychlost. V dokončovací fázi toče je však nutné přehmátnout – vyměnit ruce a dopomoci dokončit celý cvik.

Další praktickou variantou dopomoci je v první fázi toče vpřed držet cvičence jednou rukou za paži a poskytovat tak záchranu a druhou rukou podpírá přednoženou dolní končetinu. Tím zabrání výkroku šikmo dolů a cvičenec je tím nucen vyšlápnout dopředu. Po zahájení toče je však nutné ruce vyměnit, aby mohl trenér dopomoci tlakem na záda dokončit toč. V okamžiku, kdy cvičenec dostává tělo nad hrazdu do výchozí polohy, je vhodné přesunout ruku z paže před rameno a bránit tak přepadnutí vpřed.



Obrázek 19 - Dopomoc při toči jízdmo vpřed



Obrázek 20 - Alternativa dopomoci při toči jízdmo vpřed

11 Fyzická příprava cvičence

Cvičení na hrazdě je obecně považováno jako jedno z nejnáročnějších ve sportovní gymnastice z hlediska fyzické připravenosti cvičence. Proto je před jeho zahájením nutné dbát na důkladnou fyzickou přípravu žáků. Ta by měla být zaměřena zejména na zpevnění středu těla, posílení břišních svalů, mobilitě a posílení ramenního pletence a sílu horních končetin.

K tomu, aby byl žák fyzicky připraven ke zvládnutí základních prvků na hrazdě není z počátku potřeba cvičení na hrazdě. K základnímu rozvoji nám může dobře posloužit základní vybavení, které bývá běžně dostupné na většině škol jako například, žíněnky a žebřiny. Avšak existuje projekt, ve kterém se spojili čtyři nejvýznamnější tělovýchovné a sportovní organizace, které se zabývají gymnastickými činnostmi u nás – Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV), Česká obec sokolská (ČOS) a Česká gymnastická federace (ČGF) a společně s výrobcem sportovního nářadí a náčiní JIPAST, spolupracují na projektu nazvaném „Gymnastika pro děti“. Smyslem projektu je doplnit vybavení tělocvičen o nářadí, které svojí konstrukcí lépe vyhovuje dětem, bezpečnosti cvičení a principům gymnastiky pro všechny. Toto nářadí výborně slouží právě k realizaci průprav pro zvládnutí různých gymnastických tvarů.

Mezi nejvyužívanější z těchto nářadí patří například:

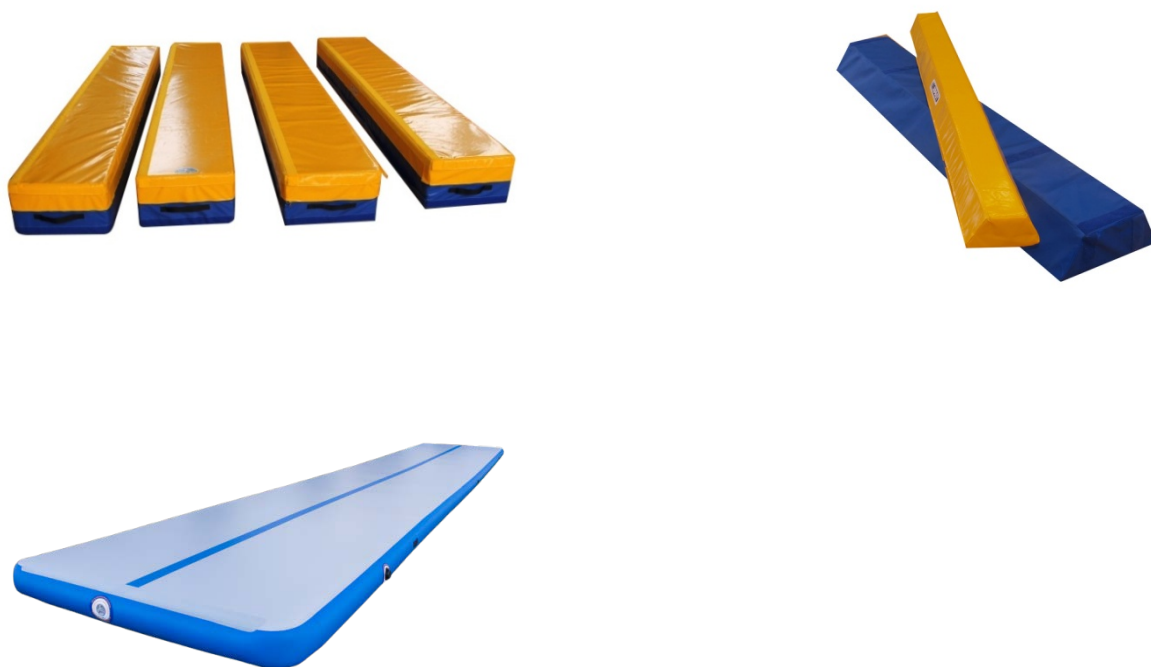
- Molitanová švédská bedna, která se dá rozložit na čtyři části a lze ji tak využít nejen jako přeskokové nářadí, ale i jako překážky, které lze využít v rámci odrazové průpravy.
- Rozkládací klín, který je vhodný pro nácvik kotoul před i vzad. Rovněž však může být ve složeném stavu využit jako pomůcka v obrazové či zpevňovací průpravě.



Obrázek 21 - molitanová švédská bedna a rozkládací klín

Zdroj: www.jipast.cz

- Dětská kladinka – která se skládá ze dvou oddělitelných částí. Může být použita nejen jako kladina, ale rovněž jako pomůcka v odrazové, podporové a zpevňovací přípravě.
- RinoSet – je set čtyř podlouhlých žíněnek, které lze samostatně využívat jako náhražku velmi širokých laviček, ale i jako pomůcky pro různé druhy motorických příprav. Všechny čtyři části lze pomocí suchého zipu spojit do velkého obdélníkové doskokové žíněnky.
- Airtrack – je ve své podstatě nafukovací odrazová dráha. Jejíž tvrdost může regulovat přifouknutím, případně odpuštěním vzduchu. Je vhodná pro nácvik odrazu a usnadňuje nácvik různých akrobatických prvků.



Obrázek 22 – RinoSet. dětská kladinka a Airtrack
Zdroj: www.jipast.cz

Většina náradí je vyrobena z tuhého pěnového materiálu, který minimalizuje možnost zranění v případě pádu. Velkou výhodou je, lehkost náradí a snadná manipulace. Jejich využívání v hodinách školní TV je snadné a zábavné jak pro učitele, tak žáky, kteří pěnovým pomůckám často důvěřují víc než klasickému dřevěnému náradí.

12 Průpravná cvičení

Před zahájením nácviku konkrétních cvičebních tvarů na hrazdě je vhodné projít se cvičenci průpravná cvičení, která jim pomohou si dané CT osvojit v kratším časovém horizontu. Průpravná cvičení by měla sloužit k naučení se z ovládnání jednotlivých svalových skupin potřebných pro vykonání daného prvku a seznámení s dílčími částmi CT. V ideálním případě by měla simulovat pohyby, které je nutné vykonávat při provádění konkrétního prvku.

Ačkoli cvičení na hrazdě nebývá ve většině standardně zařazováno do hodin školní TV na prvním stupni, průpravná cvičení mohou a měla by být zařazována jako součást výuky. Jelikož jsou průpravná cvičení pouze dílčími částmi jednotlivých CT, mělo by být jejich provedení pro žáky jednoduché a pohyb snadno pochopitelný, tudíž zvládnutelný i v nižším věku.

Některá průpravná cvičení pro jednotlivé cvičební tvary na hrazdě nevyžadují použití samotné hrazdy při nácviku dílčích dovedností. Proto je lze zařazovat i do hodin, které nejsou zaměřeny na gymnastiku.

12.1 Přešvih skrčmo

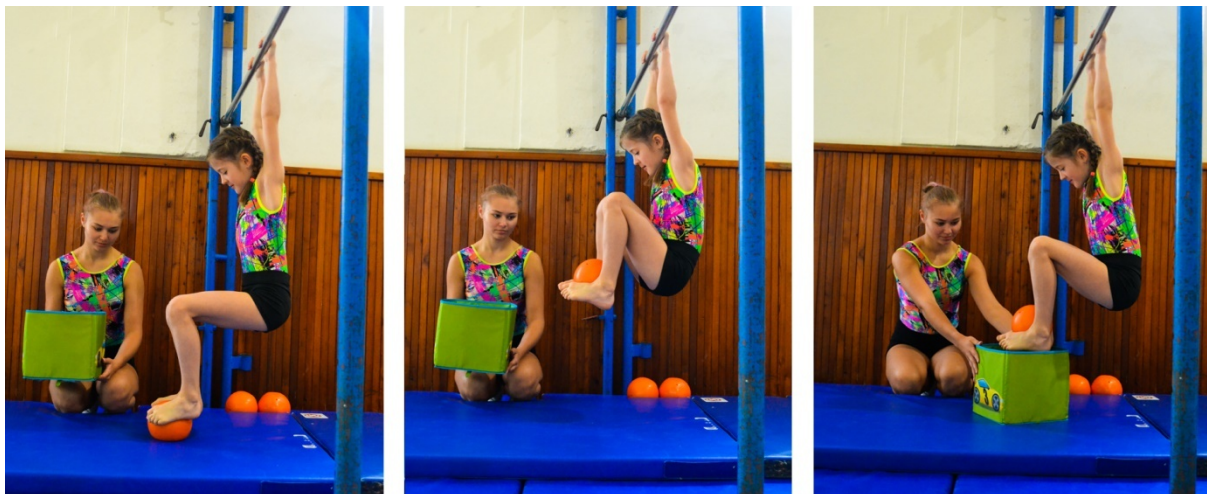
Pro provedení přešvihu skrčmo musí být žák dobře seznámen s polohou visu. Dále je nutná síla břišních svalů, aby žák dokázal přitáhnout dolní končetiny k trupu a mobilita v kyčelních kloubech, díky které žák dokáže provléknout obě nohy pod žerdí.

12.1.1 Výtah

Pro tuto průpravu potřebujeme měkký míček, vyšší nádobu, hrazdu a bezpečnou podložku pod ní. Cvičenec drží hrazdu nadhmatem, paže jsou napjaté. U nohou cvičence leží gumový míček (lze použít i overbally pro jednodušší manipulaci) a vedle něj stojí další osoba (spolužák nebo pedagog) s nádobkou vysokou alespoň 20 cm (kbelík, krabice) – čím vyšší nádoba, tím obtížnější provedení.

Žák vždy uchopí jeden míček mezi kotníky a přednožením skrčmo zvedá dolní končetiny směrem k hrudi, dokud pod ním nevznikne dostatečně velký prostor pro nádobu. V okamžiku, kdy jsou nohy dostatečně od země, umístí druhá osoba nádobu pod nohy a cvičenec do ní vkládá míček.

Tento cvik posiluje břišní svalstvo a částečně simuluje první fázi přešvihů skrčmo, kdy cvičenec musí zvednout skrčené dolní končetiny k hrazdě.



Obrázek 23 - cvik „výťah“

12.1.2 Přešvih skrčmo na zemi

Cvičení vyžaduje pouze měkčí podložku (žíněnku, koberec) a předmět, který simuluje hrazdovou žerď. Cvičenec drží dřevěnou tyč nebo přeložené švihadlo v předpažení. Ze dřepu provádí kolébku, při které v poloze lehu vnesmo provádí přešvih skrčmo a vrací se zpět do dřepu nebo stoje. Dřevěnou tyč drží v zapažení. Cvik lze opakovat několikrát po sobě.

Tento cvik simuluje samotný přešvih skrčmo a zároveň zlepšuje celkovou koordinaci a flexibilitu ramenního pletence.



Obrázek 24 - přešvih skrčmo na zemi

12.1.3 Ručkování s obratem

Pro toto cvičení potřebujeme pouze hrazdu a měkkou poskokovou plochu. Cvičenec začíná cvik ve visu na hrazdě (v ideálním případě na hrazdě doskočné). Jeho cílem je přeručkovat hrazdovou žerď tak, že při každém přehmátnutí je nutné otočit tělo o 180°. Tímto cvikem si žák posiluje ramení pletenec, zvyšuje svalovou koordinaci a získává důvěru v poloze visu.



Obrázek 25 - ručkování s obratem

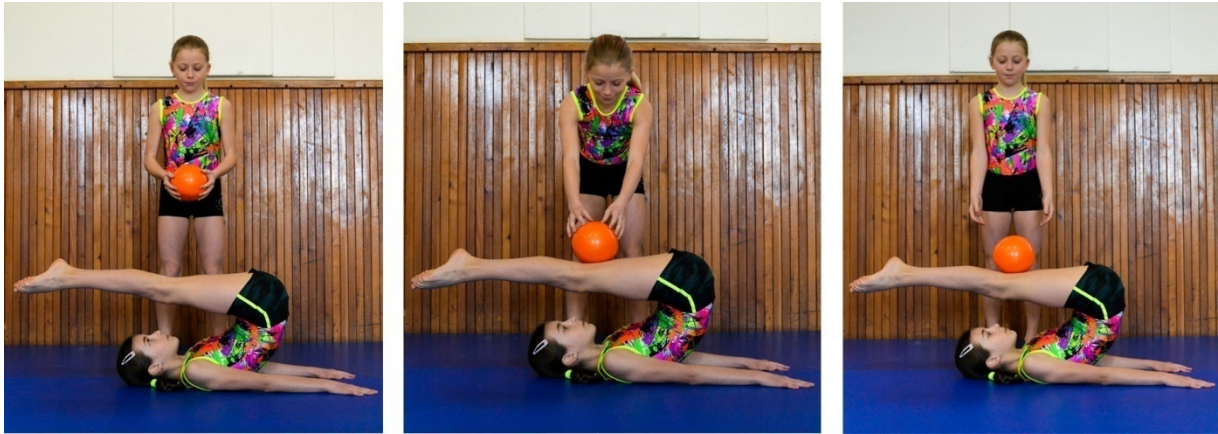
12.2 Svis vznesmo

Při správném provedení by měly být dolní končetiny horizontálně vůči podložce, některé zdroje však uvádějí, že při správném provedení svisu vznesmo by měly být v horizontálním postavení vůči sobě boky a ramena. Správné provedení svisu vznesmo vyžaduje od cvičenců náležitou úroveň rovnováhy, síly středu těla a pohyblivosti.

12.2.1 Balancovník

K provedení tohoto cviku je zapotřebí pouze měkká podložka (žíněnka), míč a asistent. Cvičenec zaujme polohu lehu vznesmo na podložce. Spolužák umístí míček – dobře nafouknutý – na spodní stranu dolních končetin ležícího cvičence. Cílem je balancovat s míčkem na zadní straně dolních končetin tak, aby se neskutálel na podložku. Pro ulehčení si mohou méně zdatní žáci podpírat boky za pomoci rukou.

Tento cvik pomáhá žákům uvědomovat si polohu dolních končetin v poloze lehu/svisu vznesmo a rovněž rozvíjí pohyblivost.



Obrázek 26 - cvik „balancovník“

12.2.2 Opičí houpačka

Toto cvičení se provádí ve trojici a k jeho realizaci je potřeba silnější švihadlo/tenčí lano a měkká podložka (žíněnka). Jeden ze trojice provede na žíněnce leh vznesmo a zachytí se rukama švihadla/lana, které nad ním drží jeho spolužáci. Zbývá dva následně lano uchopí co nejbližší ležícímu a pokusí se jej společně zvednout nad zem a pohoupat. Pokud dvojice bez problému zvedne ležícího cvičence mnohou jej přemístít na jiné místo – například na jinou žíněnku.

Tento cvik napomáhá osvojit si polohu vznesmo a zvyknout si na houpání, které může nastat během cvičení na hrazdě. Výhodou je, že zavěšený cvičenec je vždy jen pár centimetrů nad zemí a v případě strachu může být kdykoli položen.



Obrázek 27 - cvik „opičí houpačka“

12.3 Vis v podkolení

Provedení tohoto prvku samo o sobě nevyžaduje vysokou úroveň síly. V mnoha případech je pro cvičence obtížné překonat strach pustit hrazdovou žerď a viset hlavou dolů pouze zachycen za kolena. Co může být na visu v podkolení mírně náročnější, je zpětné uchopení žerdi – to vyžaduje náležitou sílu břišních svalů.

12.3.1 Poloviční stojka

Pro toto cvičení potřebujeme pouze hrazdu ve výši po cvičencova ramena a dostatečně měkkou podložku pod ní. Cvičenec se dostane do polohy visu v podkolení, avšak ruce pokládá rovnou na podložku a dostává se tak do polohy stoje na rukou – zůstává však neustále zaháknutý za kolena o hrazdovou žerď. Zpět se vrací buď uchopením žerdi a přechodem do svisu vznesmo nebo provedením stoje na rukou a jeho dokončením. V průběhu celého cvičení podáváme dopomoc stejným způsobem jako při provádění samotného visu v podkolení (viz strana 41).

Tato průprava slouží zejména k odbourání strachu z polohy hlavou dolů. Předpokladem pro tuto průpravu je však zvládnutí stoje na rukou.

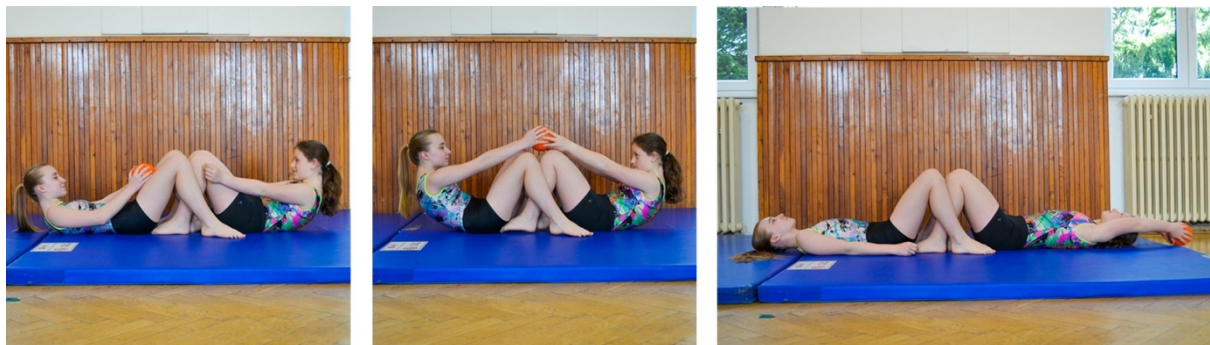


Obrázek 28 - poloviční stojka

12.3.2 Přejít přes Alpy

Pro toto cvičení je potřeba pouze měkká podložka (žíněnka) a menší, dobře nafouknutý, míč. Dva cvičenci zaujmou polohu lehu skrčmo tak, aby byli špičkami nohou co nejbližší u sebe. Jeden z dvojice drží míč ve vzpažení. Cvičení zahájí přemístěním míče na své břicho a plynule jej koulí po vlastních stehnech až na kolena, kde si míč přebere spolužák a skutálí jej po vlastních stehnech a z břicha přesune míč do vzpažení.

Tato průprava slouží k posílení břišních svalů a současně simuluje pohyb zpětného uchopení hrazdové žerdi po výdrži v poloze vis v podkolení.



Obrázek 29 - cvik "přechod přes Alpy"

12.3.3 Připečený špíz

K provedení tohoto cviku budeme potřebovat pouze tyč (plastovou či dřevěnou), která simuluje hrazdovou žerď. Toto cvičení se provádí ve dvojicích. Jeden z dvojice si vezme tyč a pevně ji stiskne v podkolení. Úkolem druhého z dvojice je se pokusit vyprostit tyč ze spolužákova sevření (jako když se snaží sundat připečené maso ze špízu).

Toto cvičení pomáhá cvičencům trénovat pevné zachycení dolními končetinami za hrazdovou žerď při poloze visu v podkolení.



Obrázek 30 - cvik "připečený špíz"

12.4 Svis střežhlav

Svis střežhlav patří mezi fyzicky náročnější výdrže. Jeho provedení vyžaduje v první řadě sílu břišních svalů. Před jeho prováděním je také důležité, aby si cvičenci dobře uvědomovali polohy jednotlivých segmentů vlastního těla.

12.4.1 Kruhy

Jednou z možností nácviku svisu střemhlav je trénink na kruzích, který je samozřejmě vhodný provádět s dopomocí, kdy jednou rukou přidržujeme cvičence za paži v oblasti předloktí a druhou dopomáháme za přední stranu stehen dostat dolní končetiny do polohy svisu střemhlav.

Pro svis střemhlav jsou kruhy vhodnou pomůckou, jelikož žáky nelimituje hrazdová žerď, ze které mají v mnoha případech pocit, že jim brání v provedení správné polohy. Nevýhodou oproti hrazdě je ale nestabilita, jelikož kruhy se velice snadno dají rozhoupat, není-li cvičenec perfektně zpevněný.

12.4.2 Ulička vítězství

Tato průprava může být prováděna ve trojicích, menších skupinách, nebo i hromadně (celá třída najednou). Není zapotřebí žádných pomůcek krom měkké podložky. Žáci si lehnou do dvou řad tak, aby směřovali hlavami od sebe. Vybraný žák se formace neúčastní a stojí na jednom konci řady. Na povel provedou všichni ležící leh vznesmo na lopatkách. V poloze musí vydržet tak dlouho, dokud vybraný žák neprojde celou uličku.

Tento cvik zvyšuje sílu středu těla a pomáhá žákům uvědomovat si pozice nohou – pokud nebudou mít dostatečně protlačené boky vpřed, probíhající žák může zakopnout o vystrčené hýždě.



Obrázek 31 - cvik ulička vítězství

12.4.3 Kopni žížalu

Pro tento prvek potřebujeme pouze měkkou podložku (žíněnku) a měkkou válcovitou pomůcku, která se bude dobře držet (pěnovou žížalu, srolovanou karimatku). Cvičení se provádí ve dvojici, kdy jeden z dvojice provádí leh vznesmo. Druhý z dvojice drží pěnovou žížalu ve výšce nad pasem. Cílem ležícího žáka je švihem provést leh vznesmo na lopatkách tak, aby se mu patami podařilo zakopnout drženou žížalu. Výška držené žížaly určuje náročnost cviku. Čím výš, tím je cvik obtížnější. Pozor, ležící žák musí mít vždy možnost na pomůcku dosáhnout.

Cílem tohoto cvičení je pomoci žákům nacvičit přechod ze svisu vznesmo ho svisu střemhlav. Žák si musí uvědomit, pohyb boků a vytvoření nohou ke stropu.



Obrázek 32 - cvik "kopni žízalu"

12.5 Vzpor/náskok do vzporu

Poloha vzporu nebo náskok do vzporu patří mezi jednodušší CT. Lze jej totiž snadno provést i bez dodržení správných technických parametrů prvku. Nezbytným faktorem pro jeho provedení je ale síla ramenního pletence a schopnost cvičence pracovat a unést alespoň část své vlastní váhy.

12.5.1 Lachtan

Pro tento cvik budeme potřebovat švédskou bednu, případně nakloněnou rovinu pro zábavnější provedení cviku. Výška pomůcky by však měla žákům sahat zhruba po pas. Cvičenec stojí čelem ke švédské bedně (nakloněné rovině). Žák se současně odrazí z dolních končetin a přes polohu vzporu provede i odraz pažemi tak, aby celým tělem nalehl na překážku a sklouznul se po ní na břicho.

Cílem tohoto cvičení je nasimulovat pohyb, kdy se žák musí takzvaně „vytáhnout z ramen“, tedy tlačit ramena směrem k zemi. Posiluje tak ramenní pletenec a trénuje vzpor, který v kombinaci s hladkým povrchem překážky zajistí správný skluz.

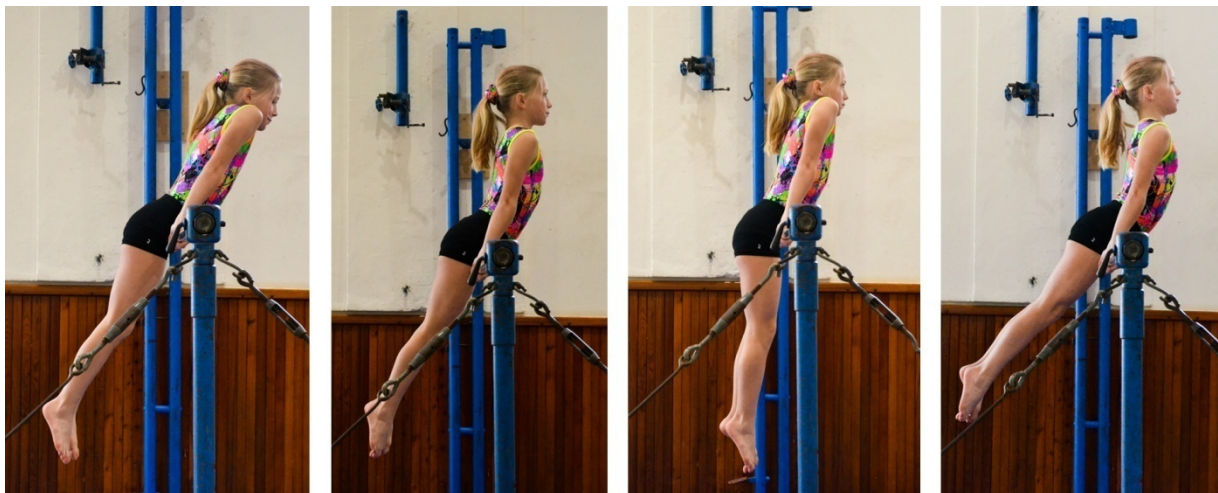


Obrázek 33 - cvik "lachten"

12.5.2 Ramenní klik

Tento cvik provádí cvičenec na hrazdě sám nebo s dopomocí. Střídavě tlačí ramena směrem k podložce a vzpírá se tím na pažích a uvolňuje. Pro zlehčení může trenér nebo pedagog mírně nadlehčovat dolní končetiny uchopením cvičence za lýtka a ulehčit tak váze, kterou by jinak cvičenec musel celou vzpírat.

Tato průprava slouží k uvědomění si polohy ramen během vzporu. Rovněž pomáhá ukotvit si správnou představu o provedení vzporu na hrazdě.



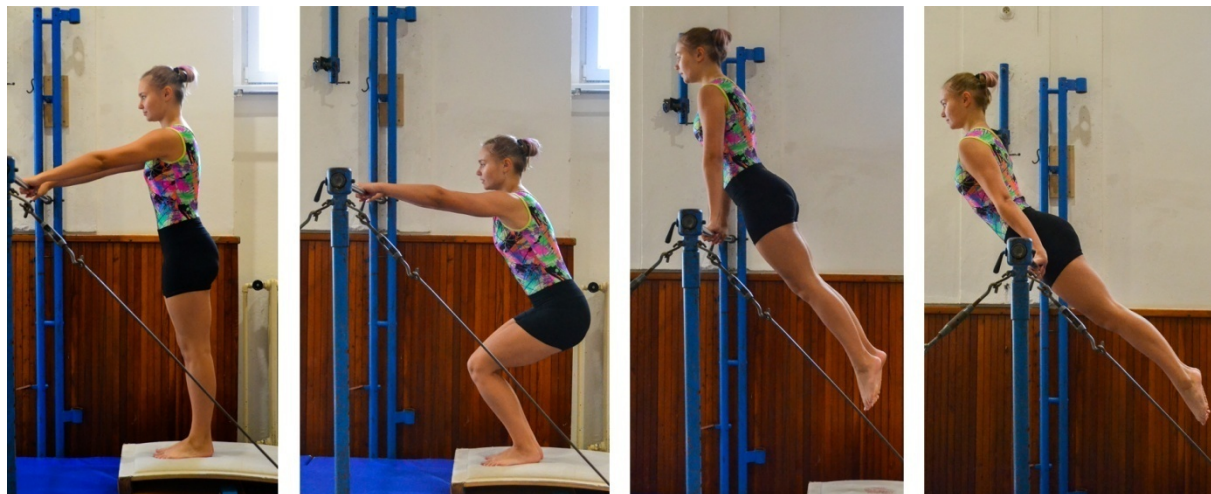
Obrázek 34 - ramenní klik

12.5.3 Vlačťovka

Tato průprava je již provedení celého prvku ve zjednodušených podmínkách. K provedení je potřeba hrazda a odrazový můstek, který postavíme před hrazdu. Cvičenec naskakuje z můstku do

vzporu. Odrazový můstek odlehčí při odraze a cvičenec se tak může více soustředit na samotné vzepření. Celé cvičení ještě můžeme zjednodušit tím, že snížíme výšku hrazdy.

Během nácviku hlídáme zejména, aby cvičenec nepřepadl přes hrazdu v případě většího náklonu ramen směrem vpřed. Dopomoc provádíme před hrazdou, kdy trenér či pedagog drží cvičence za paži nad loktem a druhou rukou je připraven tlačit do ramen v případě přílišného převážení vpřed.



Obrázek 35 - cvik "vlaštovka"

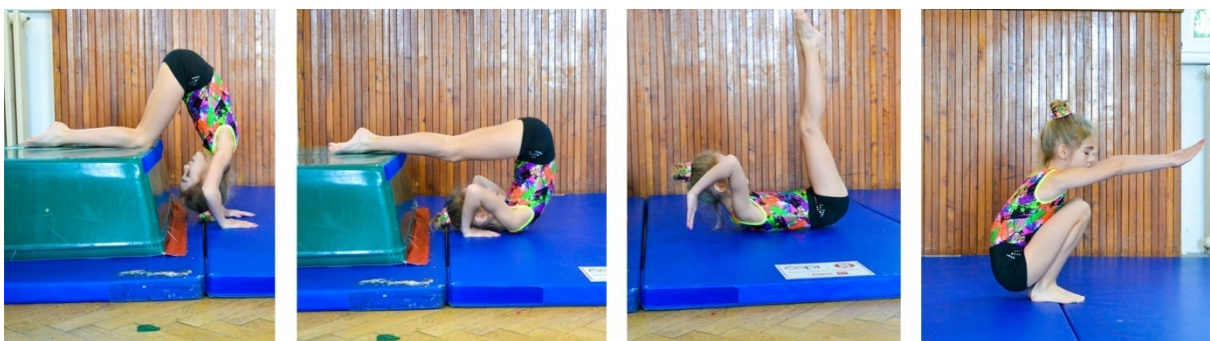
12.6 Sešín

Sešín může být zařazen jako přechodový prvkem z vyšší do nižší polohy, nebo jako jednoduchý seskok. K jeho správnému provedení by měl mít cvičenec alespoň minimálně posílené přímé břišní svalstvo a neměl by se bát pohybu vpřed, který lehce připomíná přepadnutí přes hrazdu.

12.6.1 Šnečí kotoul

K tomuto cvičení je potřeba vyvýšená podložka, například 1 díl pěnové švédské bedny (více dílů klasické bedny), rozkládací klín ve složeném stavu, či několik žíněnek na sobě. Cvičenec provede klek na okraji vyvýšené podložky klek a ruce položí na podložku (kterou je v ideálním případě žíněnka). Postupným přenášením váhy na horní končetiny provádí z výšky velmi pomalý kotoul vpřed. K tomu aby byl cvik prováděn opravdu pomalu a cvičenec si uvědomoval sbalení těla a postupné přenášení váhy může být k dispozici další spolužák, který pomalu počítá do pěti. Kotoul nesmí být proveden rychleji.

Toto cvičení pomáhá žákům zafixovat si balení těla při sešínu a uvědomovat si přenos váhy při pohybu vpřed.



Obrázek 36 - cvik "šnečí kotoul"

12.6.2 Kyvadlo

K provedení cviku je potřeba pouze hrazda a měkké žíněnky pod ní. Pro toto cvičení je důležité, aby se cvičenec uměl zpevnit a dokázal provést vzporu na hrazdě. Cvičení začíná ve vzporu na hrazdě. Cvičenec se maximálně zpevní, pedagog jej uchopí nad kotníky a pomalu jej spouští tak, aby se cvičenec dostal do polohy, kdy je nejbližší částí těla k podložce hlava. Cvičenec musí být pevný jako kyvadlová houpačka a „nezlomit“ se v pase kolem žerdi.

Toto cvičení slouží k simulaci postupného sesouvání vpřed, kdy je nezbytné, aby cvičenec nekrčil paže příliš brzy a nezůstal při provádění sešinu viset za boky na hrazdové žerdi.



Obrázek 37 - cvik "kyvadlo"

12.6.3 Žebřiny

Pro tento cvik jsou potřeba pouze ribstole a měkkí podložka (žíněnka). Cvičenec provede leh vznesmo u žebřin tak, aby se napjatými pažemi držel spodní příčky. Plynulým pohybem přechází do lehu na zádech. Cvik musí být prováděn pomalu a plynule – k tomu lze využít druhého cvičence, který pomalu počítá do pěti. Nohy musí být neustále v pohybu, ale nesmí se dotknout podložky dříve než spolužák napočítá pět.

Toto cvičení slouží k posílení přímých břišních svalů, které je při provádění sešinu nezbytné ve fázi, kdy cvičenec vede dolní končetiny od hrazdy na podložku. Tento krok by měl být plynulý a nohy by neměly „spadnout“ na zem.



Obrázek 38 - cvičení u žebřin

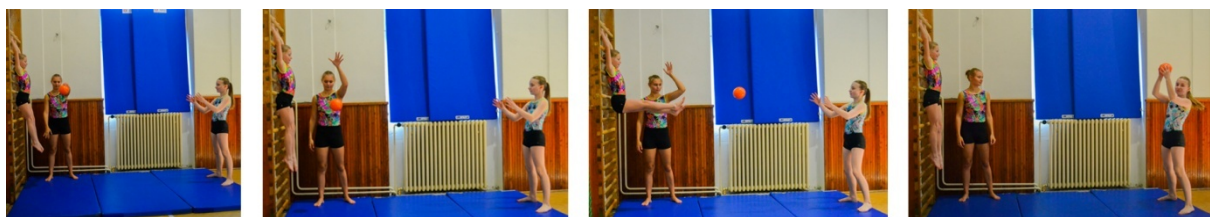
12.7 Výmyk

Při provádění výmyku je důležitá náležitá svalová koordinace. Cvičenec si musí uvědomit, že potřebuje pro provedení výmyku co nejrychleji přesunout boky k hrazdě a současně vykonávat otáčivý pohyb. Důležitá je taky síla horních končetin a břišních svalů, díky nimž je možné úspěšně přesunout boky do potřebné pozice.

12.7.1 Přihrávky

Pro tento cvik jsou potřeba žebřiny a měkký a gumový míč. Cvičení se provádí ve trojici, v případě potřeby je však možné jej provádět i ve dvojicích bez chytače. Jeden ze skupiny visí na žebřinách. Druhý na počítání použít měkký míč, který drží v ruce (před prvním pokusem je dobré vyměřit vzdálenost zdvihnutím nohou visícího cvičence). Visící cvičenec se pak snaží míč odkopnout tak, aby jej přihrál třetímu, který stojí čelem k žebřinám.

Tímto cvičením posilujeme břišní svaly, které jsou potřeba v první fázi výmyku, kdy je nutné zvednout dolní končetiny a boky k hrazdě.

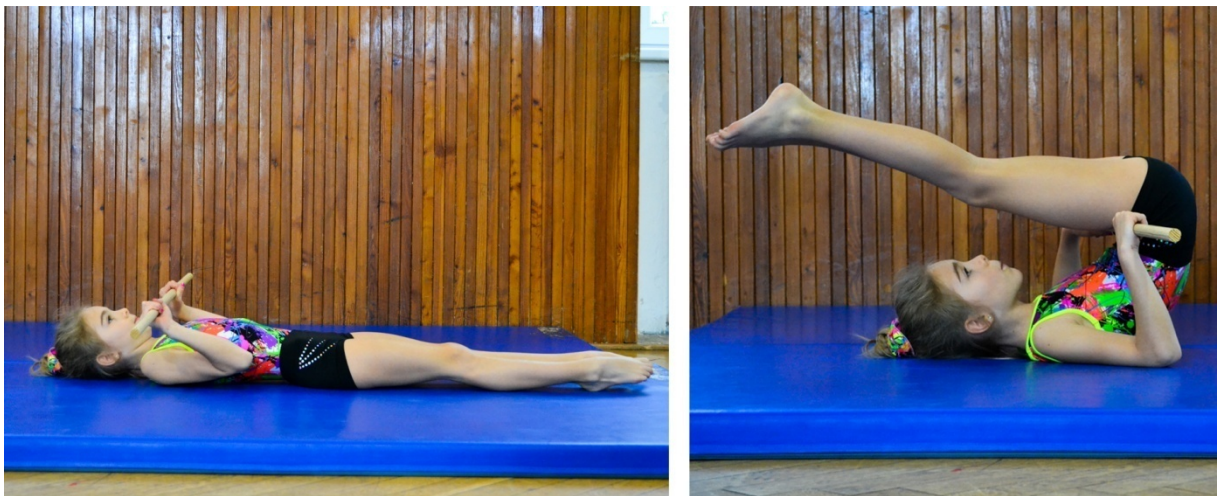


Obrázek 39 - přihrávání míče na žebřinách

12.7.2 Klubíčko

Pro tento cvik opět potřebujeme pouze měkčí podložku a předmět simulující hrazdovou žerď (dřevěnou tyč, švihadlo atp.). Cvičenec leží na podložce a v předpažení skrčmo drží tyč/švihadlo. V podstatě provádí shyb v leže. Cílem je dostat obě nohy do polohy lehu vznesmo a uvěznit tak žerď u boků. Do lehu vznesmo mohou žáci dostat nohy současně nebo na začátku jednu nohu skrčit a začít pohyb švihem druhé nohy.

Cílem tohoto cvičení je navést žáky uvědomění si směru, kterým při výmyku vedou nohy. Týč/švihadlo simulují držení hrazdy a díky tomu si žáci tento cvik lépe dokážou spojit se samotným cvičením na hrazdě.



Obrázek 40 - cvik "klubíčko"

12.7.3 Nakloněná rovina

Je klasický cvik, pro který je potřeba hrazda a nakloněná rovina, kterou může tvořit rozkládací klín či vrchní díl švédské bedny opřený o zbytek jejích dílů. Před hrazdu připravíme nakloněnou rovinu, po které žáci vyběhají/vycházejí a následně provádějí výmyk. Výchozí polohou pro zahájení cvičení je shyb stojmo. V průběhu cvičení můžeme provádět dopomoc totožnou jako u výmyku a dbáme na to, aby v první polovině cviku byly paže skrčené.

Jedná se o zjednodušenou variantu výmyku, jelikož nakloněná rovina pomáhá cvičencům přiblížit boky k hrazdě. Cvičení je vhodné pro nácvik výmyku odrazem jednož.



Obrázek 41 - výmyk z nakloněné roviny

12.8 Přešvih únožmo vpřed

Pro úspěšné provedení přešvihu únožmo jsou důležité tři hlavní aspekty – prvním je kvalitní provedení vzporu, druhým je koordinace pohybu nohy a paží a třetím je schopnost přenášet váhu mezi rukama.

12.8.1 Pohled do slunce

K tomuto cvičení je potřeba pouze míč, případně měkčí podložka (žíněnka). Cvičení můžeme provádět ve dvojicích případně i ve větších skupinách. Všichni provádí vzpor ležmo. První v řadě při tom drží v ruce – které je vzdálenější od jeho spolužáka – míč. Cvičení začíná upažením ruky s míčkem a současnou rotací trupu. Hlava se dívá za míčem. Druhý v řadě zvedá ruku blíže k míči a přebírá si jej.

Tato průprava slouží k trénování přenášení váhy mezi horními končetinami.



Obrázek 42 - Způsob zvedání míče

12.8.2 Falešný přešvih

Cvičenec stojí před švédskou bednou, která mu sahá do úrovně pasu, případně o kousek niž (výšku bedny můžeme regulovat přidáváním nebo ubíráním žíněnek). Napjaté paže má položené na bedně jako by prováděl vzpor. Současně švihává libovolnou nohu únožmo a zvedá příslušnou ruku. Nohu pokládá do přednožení na bednu před sebou. Ruku vrací zpět do výchozího postavení.

Tato průprava je vhodná pro trénink koordinace mezi horními a dolními končetinami během přešvihu únožmo. Žák si musí uvědomit, že pro správné provedení přešvihu se musí na chvíli ruka zvednout, aby uvolnila místo noze, která přešvihává.



Obrázek 43 - cvik "falešný přešvih"

12.8.3 Výšvihy

K tomuto cvičení je potřeba pouze hrazda a měkké žíněčky od ní. Cvičenec se dostane do polohy vzporu na hrazdě a střídavě unožuje pravou i levou nohu nad úroveň žerďi. Během cvičení dbáme na neustálé vytažení z ramen a na výšku unožované nohy, která musí být vždy z čelního pohledu nad hrazdou.

Toto cvičení pomáhá žákům uvědomit si, jak vysoko musí během přešvihu dostat danou dolní končetinu a rovněž v něm zvyšujeme sílu ramenního pletence.



Obrázek 44 - výšvihy pravou i levou nohou

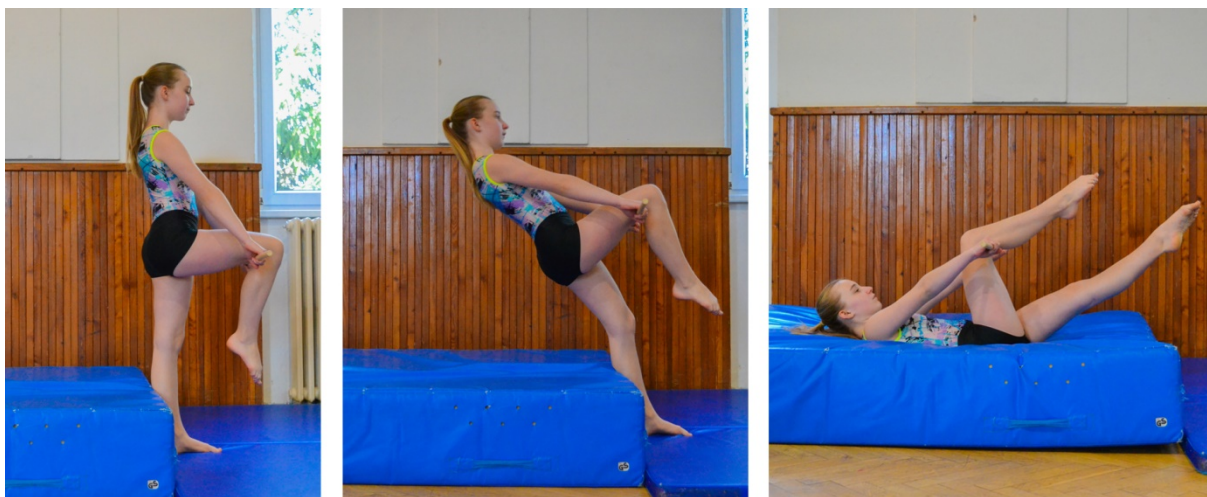
12.9 Spád do podkolení/ vzepření závěsem v podkolení

Spád do podkolení provádíme z výchozí polohy vzpor jízdmo. Pro správné provedení samotného spádu musí cvičenec zvládnout pohyb vzad přes napjaté paže. Pokud provádí i vzepření je nutné nacvičit správnou koordinaci paží a švihů napjaté dolní končetiny.

12.9.1 Pád sebedůvěry

K provedení cviku potřebujeme měkkou dopadovou plochu (duchnu) a předmět, který simuluje hrazdovou žerď (dřevěná tyč, švihadlo). Cvičenec stojí zády k duchně a pod jedním kolenem drží napjatými pažemi tyč. Ve zpevnění provádí pád vzad do lehu na zádech, přičemž je nutné dbát na stále zpevněné tělo, napjaté paže a hlídat, aby se hlava nedostala do záklonu.

Účelem tohoto cvičení je odbourat strach z padání vzad, který bývá častým problémem u mnoha žáků a zároveň ukotvit správnou pozici paží hlavy a dolních končetin v průběhu celého CT.



Obrázek 45 - cvik "pád sebedůvěry"

12.9.2 Houpačka

Tento cvik se provádí ve dvojicích. Jeden z dvojice se zavěsí na hrazdu za koleno a zaujme správnou polohu pro provedení vzepření – napjaté paže, hlava v prodloužení trupu, napjatá dolní končetina. Úkolem druhého cvičence je pohoupat svého spolužáka. To provede uchopením za napjatou dolní končetinu za lýtko a tlakem v před a následných přitahováním zpět k sobě. Stále hlídáme napjaté horní končetiny a polohu hlavy. Cvik lze provádět i bez dopomoci tak, že se cvičenec houpe sám za pomoci švihů napjaté dolní končetiny.

Toto napomáhá upevnit si správné polohu těla během celého CT. Během cviku můžeme pomoci v hupu tlakem na napjatou dolní končetinu v oblasti kolene. Pro provedení bez dopomoci navíc cvičení pomáhá uvědomit si správné načasování švihů dolní končetiny.



Obrázek 46 - houpání v závěsu v podkolení s dopomocí cvičence

12.9.3 Závěsná svíčka

Pomůcky pro tento cvik jsou opět předmět simulující hrazdovou žerď a měkčí podložka. Cvičení se provádí ve dvojicích. Jeden cvičenec zaujme polohu lehu na zádech a pod jedním kolenem drží napjatými pažemi imaginární žerď, druhá noha je napjatá. Druhý jej uchopí za napjatou dolní končetinu v oblasti lýtko a plynule ji zvedá směrem ke stropu až do polohy svíčky. Cílem ležícího je udržet tělo po celou dobu ve stejné poloze.

Toto cvičení slouží k posílení břišních svalů a nácvičku správné polohy při závěsu v podkolení.



Obrázek 47 - cvik "závěsná svíčka"

12.10 Seskok zákmihem

Pro seskok zákmihem je potřeba u cvičenců vyvinout dostatečnou sílu ramenního pletence tak, aby byli schopni udržet vlastní váhu a rovněž se naučit pohybu boků směrem od hrazdy – tedy samotný zákmih.

12.10.1 Skákačka

Pro tento cvik potřebujeme dvě vyvýšené podložky stejné velikosti (například dva díly molitanové švédské bedny). Cvičenec zaujme polohu vzporu ležmo a odrazem dolních končetin vyskočí roznožmo na díly švédské bedny. Ruce zůstávají na místě. Hlídáme polohu ramen, která by se během celého cviku neměla měnit a prohnutí v bedrech, ke kterému by rovněž nemělo docházet.

Tento cvik pomáhá uvědomit si polohu ramen během zákmihu a rovněž posiluje ramenní pletenec a střed těla.



Obrázek 48 - cvik "skákačka"

12.10.2 Opakované odkmihy

Cvičenec zaujme polohu vzporu na hrazdě, avšak prostor mezi jeho pažemi obmotáme měkkou látkou – tak bude mírnit nárazy boků o žerď. Žák provádí opakovaně odkmihy a snaží se zvedat boky co nejdál od hrazdy. Hlídáme polohu ramen, která by měla být v průběhu zákmihu mírně před žerdí a záda by neměla být prohnutá.

Tento cvik pomáhá získat žákovi nacvičit přesný pohyb dolních končetin, který vede do zákmihu a rovněž posiluje ramenní pletenec. Měkký obal na hrazdě mírní nárazy – je prevencí před mírnými zhmožděninami, které mohou při cvičení na hrazdě vznikat a tím může posílit žákovu důvěru v nářadí.

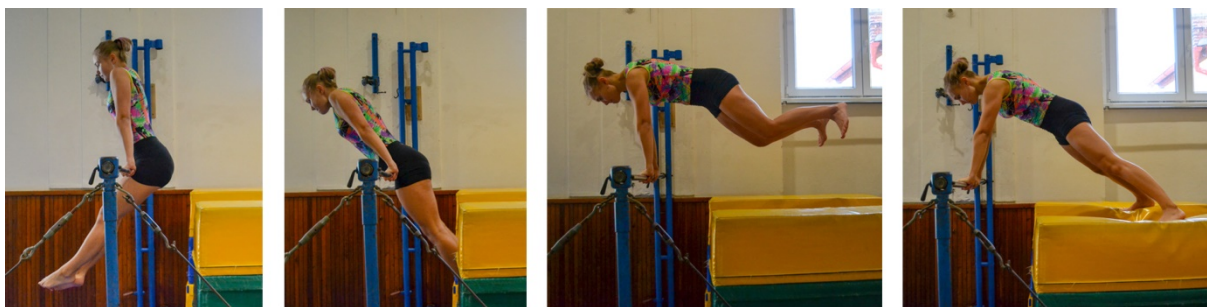


Obrázek 49 - provedení odkmihu

12.10.3 Odkmih na bednu

Cvičenec provede vzporu na hrazdě mezi dvěma švédskými bednami, či jinými stejně vysokými překážkami. Provádí zákmih a v okamžiku kdy se jeho boky přiblíží k horizontále roznoží a dopadne ploškami nohou na vršky beden. Poté se odrazem vrací zpět do vzporu a cvik opakuje. Během zákmihu hlídáme opět pozici ramen a prohnutí v zádech, které je během tohoto cviku nežádoucí.

Cílem tohoto cvičení je natrénovat vedení boků do horizontální polohy s podložkou. Odstranit strach z vysokého zákmihu a natrénovat řádné zpevnění středu těla bez kterého nezle řádný zákmih provést.



Obrázek 50 – provedení odkmihu na bednu

12.11 Podmet

Pro správné provedení podmetu by měl být cvičenec schopný vědomě ovládat boky a uvědomovat si jejich polohu v prostoru. Dále by v průběhu celého cvičení měl udržet napjaté paže (pokud podmet nezačíná ve shybu stojmo) a hlavu v mírném předklonu.

12.11.1 Pád důvěry

Cvičenec stojí zády k měkké žíněnce (duchně), zpevní tělo, v rukou drží předmět, který simuluje hrazdovou žer. Předkloní hlavu, aby se díval na „žerd“. Poté ve zpevnění padá na záda. Během pádu nesmí vysadit pánev. Cvik se dá porvádět i ve dvojicích, kdy dva cvičenci stojí v zástupu za sebou, ideálně na měkké žíněnce. První z nich zpevní trup, předkloní hlavu a toporně padá vzad, kde jej zachytí druhý cvičenec a vrátí zpět do polohy stoje. I pro tuto variantu může padající držet v připázení simulaci hrazdové žerdi. Cvik je možné z počátku provádět nejprve s učitelem.

Tento cvik simuluje pád vzad, kterým zahajujeme podmet, provádíme-li jej ze vzporu na hrazdě. Rovněž tak posilujeme svaly celého těla a u chytajícího cvičence podporujeme pocit zodpovědnosti.

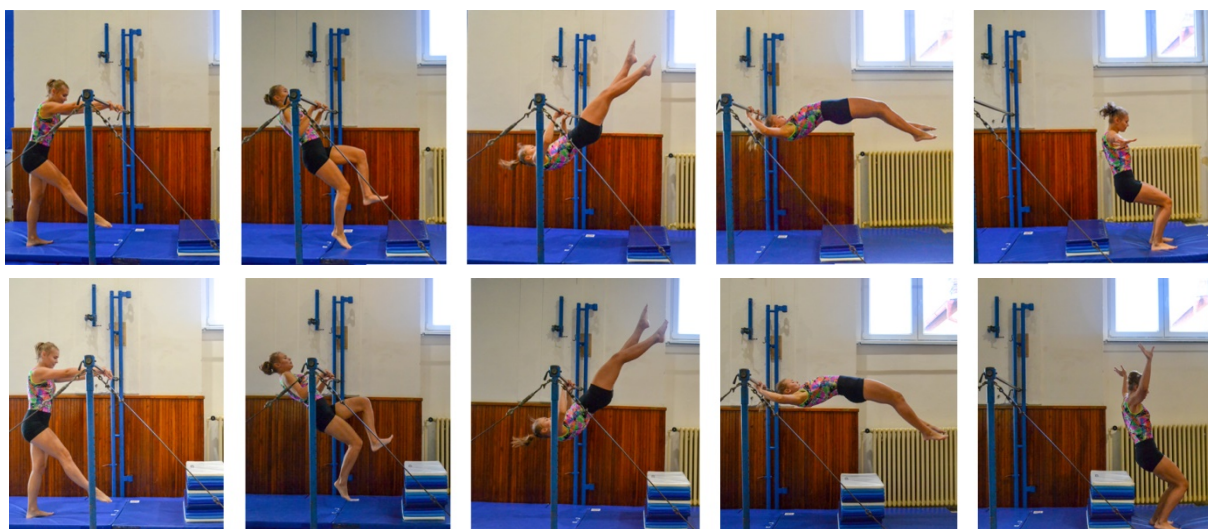


Obrázek 51 - cvik "pád důvěry při provedení samostatně"

12.11.2 Podmet přes překážku

Cvičenec stojí v shybu stojmo na hrazdě a před ním je položena nízká překážka. Jeho úkolem je vyšvihnout nohy a boky do takové výše, aby byl schopný překážku překonat v letu a dopadnou za překážkou na obě nohy. Výšku i šířku překážky můžeme libovolně měnit v závislosti na dovednostech cvičence – čím vyšší a širší překážka, tím obtížnější.

Cílem tohoto cvičení je simulovat švih dolní končetinou pro případ, že budeme předvádět podmet ze shybu stojmo a zároveň trénovat přibližování boků k žerdi.

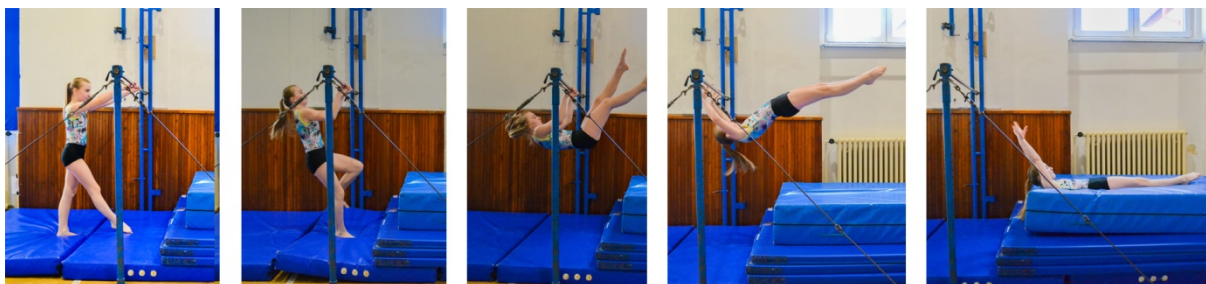


Obrázek 52 - podmet přes nízkou a vysokou překážku

12.11.3 Hup do peřin

V tomto cvičení položíme před hrazdu velmi měkkou zíněnku (duchnu). Cvičenec začíná ve shybu stojmo a odrazem z jedné nohy přibližuje boky k hrazdě a napíná paže. Předvádí podmet, který končí v lehu na zádech na duchně. V tomto cvičení je důležitá dopomoc, kdy trenér či pedagog jistí cvičence oběma rukama pod zády (v oblasti beder a lopatek) a kontroluje, případně dopomáhá cvičenci doletět bezpečně až na duchnu. V průběhu letu by nemělo docházet k výraznému prohnutí v zádech. Duchnu můžeme případně podložit například lavičkami a tím ji zvýšit pro vyšší náročnost cvičení.

Toto cvičení napomáhá uvědomit si polohu boků v prostoru, jejich přibližování a udržování u žerdi. Cvičenec rovněž trénuje pozici těla v letu a učí se zůstat ve zpevnění bez prohnutí.



Obrázek 53 - cvik "hup do peřin"

12.12 Toč jízdo vpřed

Pokud žáci zkusí toč jízdo vpřed, měli by mít již dobře osvojené jednodušší cvičební tvary na hrazdě jako jsou visy, svisy, vzpory, přešvihy apod. Pro provedení toče vpřed by si měli tedy především uvědomit, že je nutné mít v průběhu celého cvičení napjaté paže a měli by si dobře osvojit zahájení pohybu.

12.12.1 Svička roznořmo

Cvičenec provede svis střemhlav na hrazdě roznořmo a podhmatem – což je poloha, kterou cvičenec při předvádění toče jízdo vpřed přímo prochází. Během cvičení by měly být boky a hlava v přímce nad sebou. Hlava by neměla být v předklonu ani záklonu a paže musí být napjaté. Během visu může cvičenec střídavě měnit úhel roznoření, aby vyzkoušel pohyb, kterým točení v závěrečné fázi toče zastaví.

Toto cvičení napomáhá žákům si uvědomit napětí paží v průběhu celého cvičení, které může mít jako přesah simulaci zastavení točivého pohybu.

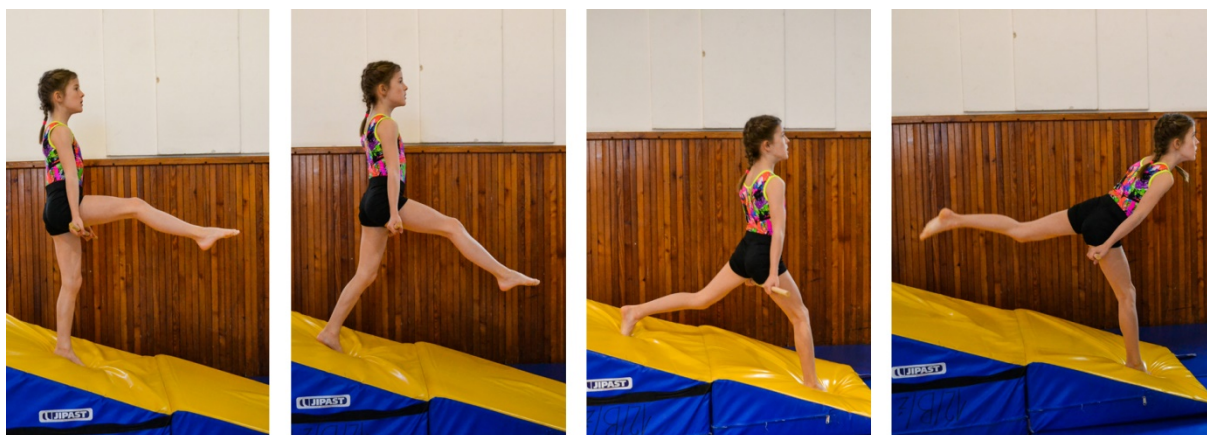


Obrázek 54 - cvik "svička roznořmo"

12.12.2 Krok do propasti

Cvičenec stojí na nakloněné rovině, paže má podél těla a rukama simulují úchop hrazdy podhmatem. Přednoží libovolnou nohu a předsunutím pánve provede dlouhý krok dopředu.

Tímto jednoduchým cvikem simulujeme zahájení otáčení na hrazdě. Díky nakloněné rovině bude mít cvičenec chvíli pocit jako by přepadával vpřed, stejný jako při zahajování toče jízdmo vpřed.

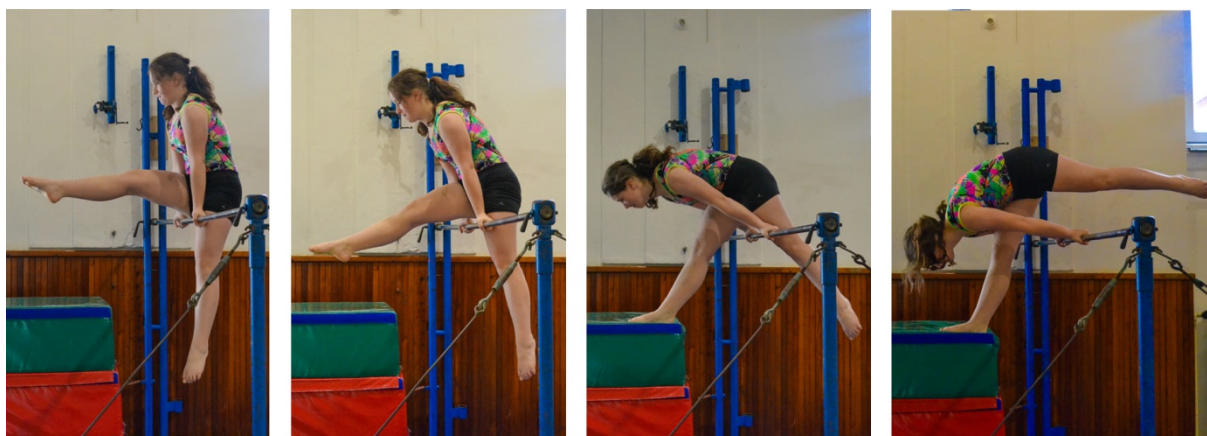


Obrázek 55 - cvik "krok do propasti"

12.12.3 Toč na stopce

Cvičenec začíná v poloze vzporu jízdmo. Před hrazdou máme vysokou překážku (například švédskou bednu). Cvičenec se v rámci vlastních schopností co nejvíce vzepré na rukou a předsunutím pánve vykročí vpřed, kde se chodidlem přednožené nohy zastaví o bednu.

Cílem tohoto cvičení je nacvičit správný pohyb při zahájení toče jízdmo vpřed, kdy je důležité výrazné vzeprení na rukou a směr výkroku, který by měl směřovat vpřed nikoli dolů pod sebe.



Obrázek 56 - provedení toče se zastavením

13 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit multimediální materiál, který obsahuje vybrané cvičební tvary na hrazdě a podrobný rozbor jejich dopomoci. Materiál může sloužit jako didaktická pomůcka pro učitele tělesné výchovy, začínající trenéry sportovní gymnastiky a studenty tělesné výchovy.

Cvičební tvary do této práce byly vybrány na základě rozboru konkrétních ŠVP mladoboleslavských základních škol, tak aby tato práce obsahovala co nejvíce jednoduchých CT, které lze nacvičovat i na prvním stupni ZŠ a mohla poskytnout inspiraci nejen sféře široké veřejnosti, ale i akademické půdě.

Výběr záznamové techniky byl plně přenechán kameramanovi Radku Habadovi, pod jehož dohledem probíhalo i celé natáčení. Výběr vhodného místa pro natáčení nebyl problém, jelikož autorka práce je mnohaletou členkou Sokola Benátky nad Jizerou. K celkovému výsledku velmi pozitivně přispěl výkon demonstrantek, které mají ke gymnastice velmi kladný vztah a jejich rodičům, kteří se uvolili podepsat souhlas GDPR.

Celkové zpracování a podoba vytvořeného multimediálního materiálu je ideální pomůckou pro učitele a studenty tělesné výchovy, kteří tápou na poli gymnastiky. Její výhodou je snadná dostupnost na volně přístupné internetové platformě a srozumitelnost sdělení.

Vzhledem k celkovému výsledku můžeme cíl práce považovat za splněný a doufat, že se do budoucna stane cvičení na hrazdě oblíbenou součástí hodin TV na základních školách. Výsledný materiál je dostupný na webové adrese:

<https://www.youtube.com/channel/UCRzN96YfeQHS6Ucj5D4m1ww>

14 Seznam literatury

ČADÍLEK, Miroslav; LOVEČEK, Aleš. *Didaktika odborných předmětů*. Účelové vydání pro DPS. Brno: PedF MU, 2005.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav, *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FARANA, Roman. *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-985-8

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.

HÁJKOVÁ, Jana; VEJRAŽKOVÁ, Dobromila. *Základní gymnastika*, 2. vydání, dotisk. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0425-6

JANOŠKOVÁ, Hana; ŠERÁKOVÁ Hana. *Gymnastika dětí hravě i metodicky*. *Is.muni.cz* [online]. 2019 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola6.html

HEDBÁVNÝ, Petr; VÁVRA, Martin. *Ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách*. Bakalářská práce, České Budějovice, 2016.

HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nářad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská, 2008.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

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

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastické posilování: motoricko-funkční příprava*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2014. ISBN 978-80-87647-15-8.

- LIBRA, Josef. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-213-73.
- Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha. [Praha]: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.
- NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Charles University in Prague, Karolinum Press, 2020. ISBN 978-80-246-4599-5.
- PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
- REGULI, Zdenko. *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů*: monografie. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6290-0.
- STRATEGIE VZDĚLÁVACÍ POLITIKY ČESKÉ REPUBLIKY DO ROKU 2030+ [online]. 2020 [cit. 2024-03-19]. ISBN 978-80-87601-47-1. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf
- VORÁLKOVÁ, Jitka; NOVOTNÁ, Viléma; ŠIMŮNKOVÁ, Iveta. *Gymnastická hra jako podnět k modernizaci výuky gymnastiky ve školní tělesné výchově* [online]. *Studia Sportiva*, roč. 7., č. 2 [cit. 18. 02. 2021], 2013. ISSN: 2570-8783. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7442/6908>.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Didaktika gymnastiky I*. Liberec, 2023. ISBN 978-80-7494-648-6.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5
- WERNER, Peter a kol. *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics, 2012. ISBN 978-1-4504-1092-2.
- ZÍTKO, Miroslav a kol. *Všeobecná gymnastika: speciální učební text*. 3. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, Pohyb je život, 2019. ISBN 80-86586-08-1.
- ZÍTKO, Miroslav; SKOPOVÁ, Marie. *Základní gymnastika*. 3. uprav. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4

15 Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas 1.....	76
--	----

Příloha I. - Informovaný souhlas

Udělení souhlasu ke zpracování osobních a citlivých údajů

Podle zákona č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů, uděluji Bc. Kamile Heřmanové souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů své dcery..... narozenéke studijním a vědeckým účelům v rámci diplomové práce na katedře přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci.

Souhlasím s publikováním pořízených fotografií v rámci diplomové práce:

- ano
- ne

Souhlasím se zveřejněním instruktážního videa na internetové platformě, volně přístupné široké veřejnosti:

- ano
- ne

Vdne.....

.....
jméno, příjmení a podpis