

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

MOŽNOSTI VYUŽITÍ GYMNASTICKÝCH POHYBOVÝCH HER A ZÁBAVNÝCH  
CVIČENÍ V JEDNOTLIVÝCH ČÁSTECH TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY GYMNASTŮ

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Veronika Ziková, učitelství pro střední školy,  
tělesná výchova – geografie

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Veronika Ziková  
**Název diplomové práce:** Možnosti využití gymnastických pohybových her a zábavných cvičení v jednotlivých částech tréninkové jednotky gymnastů  
**Pracoviště:** Katedra sportu  
**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Buben, Ph.D.  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2012

**Abstrakt:**

Pohybová hra je chápána jako záměrná a organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase. Je vhodná pro rozvoj pohybových schopností a dovedností cvičenců. Pravidla jsou dobrovolně dohodnuta a dodržována. Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník zábavných cvičení a pohybových her, který je určen pro děti mladšího školního věku. V jednotlivých částech gymnastické tréninkové jednotky jsou hry rozděleny do úvodní, hlavní a závěrečné části. Pro úvodní část gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her a pět zábavných cvičení, zaměřených na správné držení těla a na nácvik jeho zpevnění. Do hlavní části gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her, které jsou zaměřeny především na rychlost, obratnost a kreativitu. Pro závěrečnou část byla vybrána tři zábavná cvičení relaxačního charakteru a dvě pohybové hry zaměřené na důvěru, trpělivost a na rozvoj sociální interakce.

**Klíčová slova:** gymnastika, hra, cvičení, pohyb

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Veronika Ziková  
**Title of the master thesis:** Possibilities of usage of the gymnastic motion games and fun exercises in various parts of the gymnastic training units  
**Department:** Department of Sport  
**Supervisor:** Mgr. Jiří Buben, Ph.D.  
**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

Motion game is seen as deliberate and organized physical activity of two or more people in some space and time. It is suitable for development of motoric skills and abilities of the sportsmen. The rules are voluntarily agreed and adhered to. The aim of the thesis is to create a reservoir of fun exercises and motion games designed for basic school children. The gymnastic training units are divided into the introductory, main and final section in constituent parts of the thesis. There have been selected five motion fun exercises focusing on proper posture and practice of firming up the body in the initial part of the gymnastic training. There have been selected five motion games that focus mainly on speed, skill and creativity in the main part of the gymnastic training. For the final part there were chosen three fun exercises of relaxation character and two fun games focusing on trust, patience and development of social interaction.

**Keywords:** gymnastics, game, exercise, movement

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Bubna, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 13. 8. 2012

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a odborné vedení, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Poděkování patří i gymnastickému oddílu TJ Sokol Znojmo.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
2. 1 Gymnastika a její dělení.....	8
2. 2 Etapa základní sportovní přípravy.....	10
2. 3 Gymnastická tréninková jednotka.....	11
2. 3. 1 Úvodní část.....	11
2. 3. 2 Hlavní část.....	12
2. 3. 3 Závěrečná část.....	13
2.4 Hra.....	13
3 CÍLE PRÁCE.....	14
3. 1 Dílčí cíle.....	14
4 METODIKA.....	15
5 VÝSLEDKY.....	16
5. 1 Zábavná cvičení.....	16
5. 2 Pohybová hra.....	16
5. 3 Úvodní část tréninkové jednotky.....	18
5. 3. 1 Pohybové hry pro zahřátí organismu.....	18
5. 3. 2 Cvičení na správné držení těla.....	22
5. 3. 3 Cvičení na zpevnění těla.....	26
5. 4 Hlavní část tréninkové jednotky.....	27
5. 5 Závěrečná část tréninkové jednotky.....	31
6 ZÁVĚRY.....	34
7 SOUHRN.....	35
8 SUMMARY.....	36
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	37

## 1 ÚVOD

Pohybové aktivity sehrávají významnou roli v rozvoji osobnosti. Přináší nám pocit radosti, štěstí, snižuje napětí, pomáhá částečně zbavit se stresu a vybit si nahromaděnou energii. Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce s materiálním a sociálním prostředím, prostředkem poznání sebe sama (Karásková, 2010).

V pohybu realizujeme své schopnosti a nalézáme jednu z možností komunikace. Pohyb není jen podnětem k vývoji, ale je i prostředkem k poznání a navázání kontaktů (Borová, Trpišovská, Skoumalová, & Smejkalová, 1998).

Pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví, zabraňuje vzniku řady nemocí, zlepšuje kvalitu života a je prevencí vzniku obezity. Zvýšením úrovně pohybové aktivity u dětí je důležitým faktorem motivace dětí k pohybu. Nejčastěji uváděné důvody k pohybu jsou u chlapců i dívek všech kategorií užít si zábavu, seznámit se s dalšími dětmi, zlepšit si zdraví a také vidět se s kamarády (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, & Csémy, 2010).

Pohybová aktivita snižuje duševní napětí, a dokonce se může podílet i na formování osobnosti. Pohybově aktivní lidé mají obvykle vyšší sebedůvěru. Snadněji zvládají problémy a jsou tvořivější ve všech druzích činnosti (Státní zdravotní ústav, 2010).

Přibližně tři čtvrtiny dětí nedosahují na 60 minut pohybové aktivity každý den v týdnu. Celkově je pohybová aktivita u dívek nižší než u chlapců, a to ve všech kategoriích. Úroveň pohybové aktivity u dívek s rostoucím věkem klesá. Většina dětí tráví více než dvě hodiny denně před televizní obrazovkou. Přibližně sedm z deseti dětí tráví více než dvě hodiny denně u počítače (Kalman et al., 2010).

Etapa základní sportovní přípravy spadá do vývojového období mladšího školního věku, které je charakteristické jak hrou, tak i povinnou školní docházkou. Dochází k přechodu, kdy se děti seznamují se školním prostředím a méně se dostávají do kontaktu s pohybovou aktivitou.

Propojení pohybových her a gymnastických cvičení může být vhodným řešením pro rozvoj a zájem o pohybovou aktivitu. Cvičenci získají základní fyzické a motorické schopnosti, které budou čerpat po celý život (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

Jak uvádí Dvořáková (1995), nesmíme zanedbat možnost poskytnout dětem dostatek příležitostí k pohybu a pestrým pohybovým činnostem.

Cílem práce je vytvořit zásobník pohybových her a zábavných cvičení do jednotlivých částí gymnastické tréninkové jednotky.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2. 1 Gymnastika a její dělení

Gymnastika je gramatikou lidského pohybu. Učí člověka skládat jednodušší pohyb do komplexnějších celků (Svatoň, 1992). Je jedním ze sportů, kde se vyvíjí všestranný pohyb, koordinace a flexibilita.

Podle Kose (1990) slovo gymnastika pochází od řeckého slova „gymnos“ tj. nahý a „gymnasein“ tj. cvičit nahý. Ve starém Řecku se prováděla různá tělesná cvičení zaměřená především na fyzickou sílu, rychlost a obratnost.

S pojmem gymnastika se dnes setkáváme zcela běžně. Není však jasné, jak je tento termín chápán. Pojetí obsahu a dělení gymnastiky se liší podle přístupu jednotlivých autorů. Setkáváme se tedy i s odlišnými charakteristikami dělení obsahu uváděných druhů gymnastiky. Systém gymnastických pohybových činností není uzavřený, ale otevřený, tudíž se neustále vyvíjí a doplňuje. Podle Skopové a Zítka (2006) chápeme gymnastiku jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru, která se zaměřují na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování celkového zdraví.

Podle Kose (1990) dělíme gymnastiku na:

1. základní gymnastiku,
2. aplikované druhy gymnastiky,
3. gymnastiku se sportovním zaměřením.

Základní gymnastiku charakterizuje jako soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřena na celkový a všestranný tělesný rozvoj. Základními prostředky jsou tedy: cvičení pořadová, cvičení prostná, cvičení všeobecně rozvíjející, cvičení na náradí hlavním i vedlejším, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení rytmická a lidové tance.

Aplikované druhy gymnastiky Kos (1990) rozdělil do 4 kategorií:

1. gymnastika aplikovaná v léčebném procesu (léčení pohybem při různém onemocnění pohybového aparátu atd.),
2. gymnastika aplikovaná v pracovním procesu („vyrovnávací gymnastika“),
3. gymnastika aplikovaná ve sportovním tréninku („účelová gymnastika sportovce“),
4. gymnastika aplikovaná v umění (rytmická, výrazová a taneční gymnastika).



Do gymnastiky se sportovním zaměřením řadíme: sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, akrobatickou gymnastiku, skákání na trampolíně a kulturistiku.

Svatoň (1992) popisuje gymnastiku jako cvičení, která jsou otevřenou soustavou pohybových činností a vyvíjí se na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckém přístupu a je v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami. Dělí gymnastiku na všeobecnou (základní, účelové a rytmičné druhy) a na sportovní druhy (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika, sportovní akrobacie, sportovní aerobic).

Appelt a Libra (1998) dělí gymnastiku na:

#### 1. Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:

- základní gymnastika,
- kondiční gymnastika,
- speciální průpravná gymnastika,
- zdravotní a léčebná gymnastika.

#### 2. Druhy gymnastiky se zaměřením rytmičným:

- kondičně rytmičná gymnastika,
- tanečně rytmičná gymnastika,
- koordinačně estetická gymnastika,
- rytmičná gymnastika.

#### 3. Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním:

- sportovní gymnastika (SG),
- moderní gymnastika (MG),
- sportovní akrobacie,
- skoky na trampolíně,
- akrobatický rokenrol,
- sportovní kulturistika,
- sportovní aerobik.

Bereme v úvahu i dělení a vznik jiných odvětví gymnastiky. Takovýmto příkladem je všeobecná gymnastika (GG), která je organizována i při mezinárodních gymnastických federacích, jako je např. ve FIG nebo UEG (Hájková & Vejražková, 2002).

Hlavním cílem a podstatou gymnastiky je vytvořit ve cvičenci pozitivní vztah k pohybové aktivitě, dodat mu sebevědomí a zlepšit zdravotní a popřípadě i psychický stav.

## **2.2 Etapa základní sportovní přípravy**

Hlavním východiskem, dle Křištofiče (2004), pro zahájení etapy je výběr talentů pro sportovní gymnastiku. Dobře provedený výběr talentů se příznivě projeví ve všech složkách gymnastického tréninku.

V této fázi cvičenci rozvíjí základní pohybové vzory a učí se sportovním gymnastickým dovednostem. Programy na rozvoj pohybových dovedností by měly být dobře strukturované, pozitivní a hlavně zábavné (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

Nejvhodnější věk pro zahájení tréninkové činnosti dívek i chlapců je od věku 5 – 6 let. V tomto věku již děti komunikují se svými vrstevníky, sdružují se ve skupině stejného zájmu a také se řídí pokyny trenéra. V průběhu první etapy není důležitý gymnastický výkon, ale je zapotřebí rozvíjet předpoklady pro budoucí gymnastickou výkonnost, díky všestrannému rozvoji organismu dětí. Významnou součástí tréninkových hodin tvoří pohybové hry (Křištofič, 2004).

V tomto relativně dlouhém vývojovém období dochází k intenzivní biologicko–psychosociálním změnám. Období je vnitřně rozděleno do dvou samostatných období: dětství a prepubescence (Perič, 2006).

Období šesti až sedmi let je obdobím pohybového neklidu, nestálosti a živosti. Od osmi až deseti let nastává „zlatý věk motoriky“, tedy nejsnadnější učení pohybových dovedností (Kalman et al., 2010).

Kolem šesti let se formuje schopnost učit se novým pohybům a vytváří se tak příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje na jednotlivost a souvislosti mu unikají. Schopnost „chápat“ abstraktní pojmy je ještě malá, vůle je slabě vyvinuta a veškerá činnost dětí je silně citově prožívána (Perič, 2006; Lauper, 2007).

Podle Gymnastics Canada Gymnastique (2008) je kladen důraz na rozvoj gymnastických dovedností a držení těla, které by měly být v tomto vývojovém období dobře zavedeny.

Pro motoriku dětí mladšího školního věku je charakteristická všestranná pohyblivost, vysoká učenlivost a zájem o pohybovou aktivitu (Měkota, Kovář, & Štěpnička, 1988).

Baláš, Strejcová a Vomáčko (2008) a Gymnastics Canada Gymnastique (2008) uvádějí, že základy gymnastiky by měly být součástí každého sportu. Gymnastika by měla být jedním ze sportů „pro všechny“, protože zlepšuje kvalitu života a zdraví. Děti v tomto věku musí mít z pohybové činnosti především radost. Je nutné vytvořit u nich základní návyky sportovního tréninku.

## **2.3 Gymnastická tréninková jednotka**

Gymnastický trénink v období mladšího školního věku je zaměřen především na akrobacii, na nácvik gymnastického držení těla v jednoduchých polohách a pohybech. Trénink je organizován ve skupině v počtu 8 – 10 dětí na jednoho trenéra. S ohledem na bezpečnost není možné skupinu začínajících gymnastů početně rozšířit. Tréninková jednotka trvá zpravidla hodinu a půl a děti trénují 3x týdně (Křištofič et al., 2009).

Perič a Dovalil (2010) rozdělují tréninkovou jednotku na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Někdy bývá uváděná i část průpravná, která je umístěna mezi úvodní a hlavní část tréninkové jednotky.

### **2.3.1 Úvodní část**

Úkolem v této části je zorganizovat a seznámit děti s cílem a průběhem tréninkové gymnastické jednotky. Organizace je velice důležitá pro správný chod tréninku. Důležitá je také kontrola cvičebního úboru, správná obuv, odstranění řetízků, náramků apod. Cvičenci by se neměli příliš unavit.

Podle Periče a Dovalila (2010) plní úvodní část:

- Psychickou přípravu, kde jsou cvičenci seznámeni s obsahem tréninku;
- Rozcvičení, které má tři části – zahřátí organismu (honičky), protažení hlavních svalových skupin (protahovací cvičení) a zapracování (příprava organismu jako celku na následující část tréninku) ;
- Příprava k pohybové činnosti, ve které se využívají průpravná cvičení (cvičení na správné držení těla a na jeho zpevnění).

Novosad, Frömel a Lehnert (1998) uvádí, že pro zahájení tréninkové jednotky jako formy je důležité navyknout cvičence na oficiální zahájení tréninku. Úvodní část většinou obsahuje rozcvičení, jehož součástí je:

- rozeřtání (honičky),
- strečink (protahovací cvičení),
- všeobecné rozcvičení (průpravné cviky s všestranným účinkem),
- speciální rozcvičení (speciální průpravná cvičení, rozcvičení na nářadí apod.).

### **2. 3. 2 Hlavní část**

V hlavní části seznamujeme cvičence s novými pohybovými dovednostmi, opakujeme a prohlubujeme již dříve nacvičené dovednosti. Trenér si vybírá hry po té, co má jasně stanovený cíl.

Podle Periče a Dovalila (2010) má hlavní část dvě základní organizační podoby:

- Monotematickou (probíhá jeden typ zatížení),
- Multitematickou (rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností).

V této části, podle Novosad a kol. (1998), jsou zastoupeny obsahové složky sportovního tréninku v různém poměru:

- cvičení náročná na koordinaci,
- cvičení rychlostního charakteru,
- cvičení posilovacího charakteru,
- cvičení vytrvalostního charakteru.

Pokud převažuje technická příprava doporučuje Novosad a kol. (1998) následující pořadí:

- opakování z minulé tréninkové jednotky,
- seznámení s novými pohybovými činnostmi,
- nácvik,
- kontrola zvládnutí nových pohybových činností,
- aplikace (např. ve hře).

### 2. 3. 3 Závěrečná část

Smyslem závěrečné části je zklidnit dechovou a srdeční frekvenci. Řadíme sem relaxační a protahovací cvičení. Provádíme stručné zhodnocení průběhu hodiny. Trenér buď cvičence pochválí a nebo jim vytkne chyby.

Perič a Dovalil (2010) rozdělují závěrečnou část na:

- Část dynamickou (cvičení s nízkou intenzitou např. drobné hry),
- Část statickou (protažení svalů, kompenzační cvičení).

### 2. 4 Hra

V mojí práci je hra základním prvkem. Hrou motivujeme děti k pohybu a snažíme se zvyšovat jejich zájem o zábavná cvičení, která jim pomohou pečovat o svoji fyzickou i duševní zdatnost.

Hra je součástí našeho života a to od dětství až po stáří. Díky hře se učíme a jsme schopni řešit konflikty a různé složité situace, které mohou nastat. Je to činnost, kterou provádíme spontánně, pro vlastní uspokojení potřeb dále pro relaxaci, zábavu a pro naplnění volného času (Foster, Hartinger, & Smith, 1997).

Každá hra obsahuje řadu pohybových činností, které rozvíjejí pohybové dovednosti. Rozvíjejí pozornost, postřeh a pohotovost, reakce a komunikativní dovednosti. Při volbě hry je třeba brát v úvahu i úroveň schopností a dovedností jednotlivých dětí a ohled na konkrétní podmínky např. prostor, počasí a současně respektovat potřeby a přání dětí (Nadeau, 2011).

Podstatou hry je neurčitost, nejistota o jejím výsledku a přítomnost „náhody“ (Hanuš, 2003).

Vztah hry a prožitku se definuje jako: *„Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá.“* (Nakonečný, 1995).

Hrou je aktivita, soutěž, relaxace, volnost, pohoda, zábava atd. (Mazal, 2007).

### **3 CÍLE**

Hlavním cílem práce je shrnout a uspořádat poznatky o gymnastických pohybových hrách a zábavných cvičeních a navrhnout možnosti jejich využití v tréninkových jednotkách sportovní gymnastiky v etapě základní sportovní přípravy.

#### **3. 1 Dílčí cíle**

- Navrhnout možnosti využití pohybových her a zábavných cvičení v jednotlivých částech tréninkové jednotky.
- Sestavit zásobník pohybových her a cvičení vhodných pro jednotlivé části tréninkové jednotky.

## 4 METODIKA

Zásobník zábavných cvičení a pohybových her byl vytvořen na základě rešerše odborné literatury, pozorováním obsahu gymnastických jednotek oddílů ve Znojmě, především dětí mladšího školního věku, a také na základě vlastní praxe.

Zábavná cvičení a hry byly rozděleny do jednotlivých částí zásobníku podle vhodnosti pro jednotlivé části tréninkové jednotky (úvodní, hlavní a závěrečná část).

Pro úvodní část gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her a pět zábavných cvičení, zaměřených na správné držení těla a na nácvik jeho zpevnění. Do hlavní části gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her, které jsou zaměřeny především na rychlost, obratnost a kreativitu. Pro závěrečnou část byla vybrána tři zábavná cvičení relaxačního charakteru a dvě pohybové hry zaměřené na důvěru, trpělivost a na rozvoj sociální interakce.

V zásobníku je pro hru a cvičení uveden:

- doporučený věk cvičenců,
- místo, kde je možné hru hrát,
- pomůcky,
- zaměření hry,
- provedení hry a cvičení s jednoduchými pravidly,
- obměna.

Hry a zábavná cvičení byly převážně čerpány od následujících autorů: Mazal (2007), Sigmund (2007), Neuman a Ďoubalík (2001), Karásková (2004) i z mé vlastní praxe.

## 5 VÝSLEDKY

### 5. 1 Zábavná cvičení

Zábavná cvičení jsou chápána jako drobné pohybové činnosti nebo úkoly, které lze zařazovat do různých částí tréninkové jednotky na odvedení pozornosti od vážnějších úkolů, bývají podnětem k určitému druhu experimentování s vlastním tělem a rovněž k získání nových pohybových zkušeností i dovedností. Mohou vyžadovat určitý druh komunikace (pohyby se zvuky, předávání zpráv poklepem rukou, opakování určitých pohybů či formulí), který většina hráčů není schopna přesně dodržovat díky nezvyklé koordinaci či humorné stránce. Zábavná cvičení vnáší do tělocvičen radost a uspokojení ze zdravého pohybu. Při správném zařazení zpestří tréninkovou jednotku a přispějí ke snazšímu dosažení výcvikového cíle. (Dohnal, Kos, & Lopata, 1961; Kos, 1992; Neuman, 1998)

Kos (1992) rozděluje zábavná cvičení do tří hlavních skupin na:

- cvičení bez náčiní: jednotlivci, dvojice, trojice, družstva;
- cvičení s náčiním: krátká tyč, míč, plný míč, obruč, švihadlo, dlouhé švihadlo, kužele;
- cvičení na nářadí: lavička, bedna, žebřiny, žebřík, šplhací tyč, kruhy, hrazda, bradla, koza, kůň, trampolínka.

Cvičení musí mít výcvikovou hodnotu, musí být řádně vysvětleno a předvedeno. Pohybový úkol by měl být všem jasný. Pokud cvičenci neztrácí zájem, není třeba vymýšlet nové obměny.

### 5. 2 Pohybová hra

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, kde jsou předem dobrovolně dohodnuta a bezpodmínečně dodržována pravidla. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí ( Mazal, 2007).

Podle Sigmunda (2007) je pohybová hra ohraničená prostorem a časem a alespoň jedním předem stanoveným pravidlem usměrněná organizovaná pohybová aktivita minimálně dvou hráčů.



Děti mají více rády konkrétní a jednodušší pohybové úkoly, než myšlenkově náročné či složité pohybové hry. U dětí mladšího školního věku by měly pohybové hry rozvíjet především rychlost, obratnost a prostorovou orientaci (Sigmund, 2007).

Při výběru her dbáme na jednoduchost, rozmanitost a snadnost osvojených pohybových dovedností. Pravidla by měla být jasně srozumitelná a měla by zabrat co nejméně času.

Jukličková-Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na hry:

- s obsahem lokomočních cvičení,
- s obsahem manipulačních cvičení,
- s náměty branné a dopravní výchovy,
- se specifickým zaměřením.

Ametyst21 Labyrint (2012) dělí hry podle jejich cíle na hry:

- úvodní,
- odpočinkové,
- edukativní,
- závěrečné.

Rozdělení her není jednoznačné. Většinou se hry dělí podle praktického využití. Podle Skopové a Zítka (2006) se v základní gymnastice dělí hry na:

1. Honičky:

- jednotlivce, dvojic, trojic na vymezeném prostoru;
- se změnou lokomoce;
- napodobivé.

2. Závodivé hry:

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

3. Hry s využitím náradí a náčiní:

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

### 5. 3 Úvodní část tréninkové jednotky

Součástí úvodní části TJ je i rozcvičení. Rozcvičením rozumíme přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu (natažení svalu apod.). Je to tedy záměrné ovlivnění tělesných i vegetativních funkcí organismu pohybovou činností a to s cílem dosáhnout optimální stupeň připravenosti fyziologických funkcí pro následující pohybové aktivity (Skopová & Zítka, 2006).

Podle Periče a Dovalila (2010) má rozcvičení tři části:

- zahřátí organismu (honičky),
- protažení hlavních svalových skupin (protahovací cvičení),
- zapracování (cvičení na správné držení těla a na jeho zpevnění).

#### 5. 3. 1 Pohybové hry pro zahřátí organismu

K zahřátí organismu cvičenců na další část tréninkové jednotky byly vybrány následující pohybové hry.

##### 1. Honička s přibíváním dvojic (obrázek 1.)

Věk svěřenců: 6 <

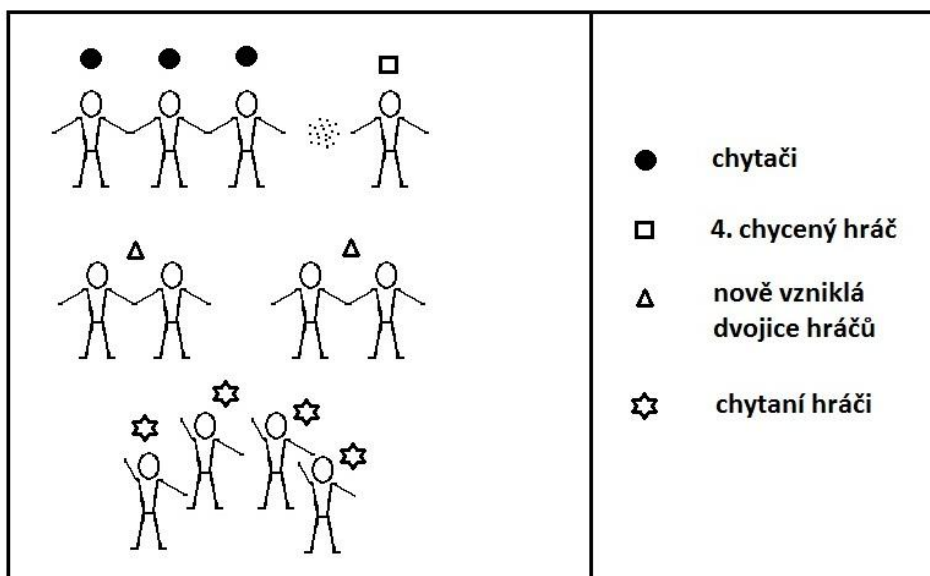
Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: obratnost, rychlost, pozornost

Provedení: Před hrou určíme jednu dvojici, která chytá cvičence. Pokud se dvojice cvičence dotkne a nerozpustí se, cvičenec je chycen a vzniká trojice. Pokud trojice chytne dalšího cvičence vznikne čtveřice, která se dělí na dvojice a každá samostatně dále honí a chytá cvičence. Hra končí chycením posledního. Důležité je, aby se cvičenci nepouštěli když někoho chytí. Pokud se pustí, chycení neplatí.

Obměna: Honič je sám ostatní jsou ve dvojicích a drží se za ruce. Komu dá honič babu, stává se honičem a dřívější honič zaujme jeho místo ve dvojici.



Obrázek 1. Honička s přibýváním dvojic

## 2. Honička čertovská

Věk svěřenců: 7 <

Pomůcky: šátek, stuha

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: rychlost, obratnost, postřeh

Provedení: Nejprve určíme honiče (čerta), který bude mít zezadu za pasem zastrčený šátek (stuhu). Pokud se čert dotkne cvičence, cvičenec zkamení a provádí předem určený cvik. Ti, kteří nejsou chyceni, se snaží čertovi šátek sebrat. Komu se to podaří, tak se stává čertem. Zkamenělí obživnou a hraje se od začátku. Pokud zkamení všichni hráči, zvítězil čert. Když ne, vítězí ten, kdo byl nejčastěji čertem, a ten, kdo měl nejméně chycení. Šátek (stuha) se čertovi bere rukou, pokud se však honěného dotkne dříve čert, honěný zkamení. Čert si nesmí šátek (stuhu) přidržovat.

Obměna: Určí se záchránné místo, kde se provede cvičení, po jehož vykonání se chycený vrací do hry (čert nemůže být vítězem).

### 3. Evoluce

Věk: 5 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: obratnost, socializace, pozornost

Provedení: Všichni cvičenci, po vysvětlení pravidel, si dřepnou, pohybují se tedy v dřepu. Na začátku hry jsou všichni kuřata a pípají. Jakmile však najde cvičenec (kuře) dalšího cvičence (kuře), začnou stříhat mezi sebou „kámen, nůžky a papír“. Kdo z dvojice vyhraje, stane se jiným zvířetem, např. napodobuje raka. Rak tedy hledá opět raka a pokud se najdou, opět si mezi sebou stříhnou. Pokud vyhraje, stane se psem a štěká. Pohybuje se po čtyřech a hledá opět psa. Pes si opět stříhá se sobě rovným a pokud vyhraje, stává se opicí. Opice se pohybuje po dvou, ruce uvolněné a vydává zvuky hu, hu, hu. Po stříhání se sobě rovným se stává člověkem a vítězí. Hra nekončí, hraje se dál. Není však dobré hrát hru až do poslední dvojice. Každý kdo vyhraje stříhání, postupuje, ten kdo prohraje zůstává tím stejným zvířetem a hledá hráče stejného druhu.

Obměna: Změní se druhy zvířat a lokomoce.

### 4. Na molekuly

Věk: 2 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: rychlost, postřeh, orientace v prostoru

Provedení: Cvičenci se volně rozmístí libovolně v prostoru. Pokud trenér vysloví číslo, cvičenci se spojí do počtu molekul, kterému odpovídá vyslovené číslo. Trenér pak molekuly zkontroluje. Pokud počet atomů v molekule nesouhlasí, udělují se trestné body. Hra pokračuje po povelu „atomy“ kmitají. Vítězí ti, kteří mají nejméně trestných bodů na konci hry. Cvičenci, kteří se nespojí do molekul nevypadávají, ale provádí předem určenou lokomoci (poskoky, přísunná chůze aj.)

Obměna: Počet atomů ukazuje trenér na prstech a na signál „změna“ se cvičenci shlukují do molekul.

## 5. Mrazík (obrázek 2.)

Věk: 6 <

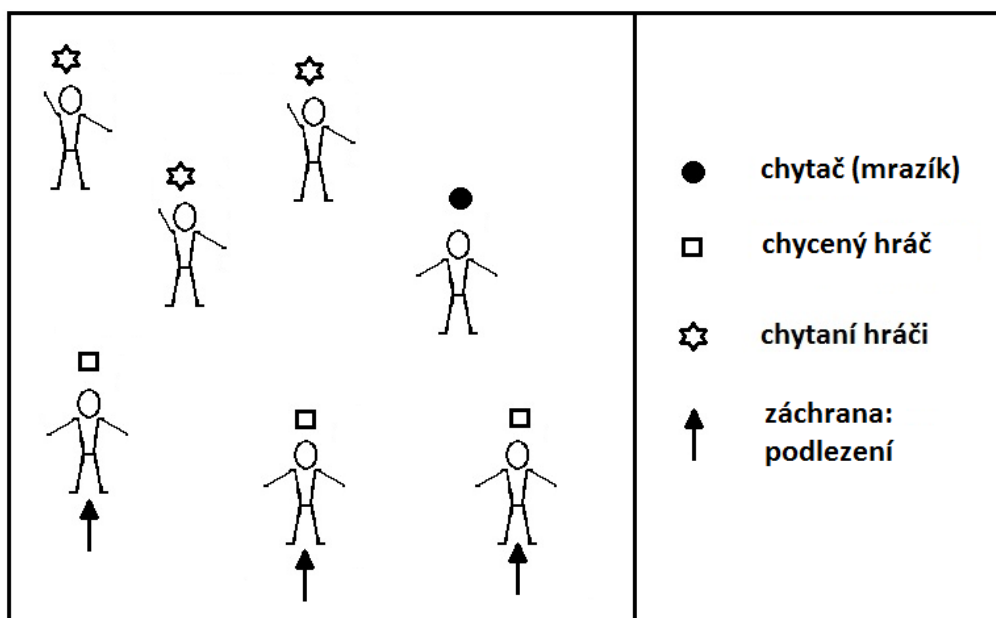
Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: rychlost, obratnost, orientace v prostoru

Provedení: Cvičenci se rozmístí v prostoru. Určí se cvičenec (honič), který začíná honit ostatní. Pokud se cvičence honič dotkne, zkamení a provede předem určený postoj (stoj rozkročný). Chycený může být zachráněn jedině tak, že volný cvičenec jej podleze. Pokud honič (mrazík) chytne všechny cvičence, vítězí. Pokud se mu to nepovede, vyhrává ten, který byl nejméně chycený.

Obměna: Určíme dva nebo více honičů.



Obrázek 2. Mrazík

V rozcvičení je vhodné se zaměřit i na správné držení těla. Jedná se o složitý vnější projev stavu hybného systému člověka, který je vymezen tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem, věkem a dalšími četnými vlivy (Skopová & Zítka, 2006). Při nástupu do školy mají děti omezený pohyb, sedí ve školních lavicích, nosí těžké batohy na zádech apod. I v této problematice můžeme děti zaujmout zábavnými cvičeními na správné držení těla. Cílem je vytvoření série cviků, která bude hrou a zábavou pro děti. Cviky se zařazují do průpravné části a jsou sestaveny od jednodušších po složitější.

### 5. 3. 2 Cvičení na správné držení těla

#### Cvik č. 1 Neprojede ani auto

Základní poloha: lež pokrčmo

Provedení: Při nádechu cvičenci odtahují bedra od podložky, při výdechu bedra přitahují k podložce.

#### Cvik č. 2 Světýlko

Základní poloha: lež pokrčmo

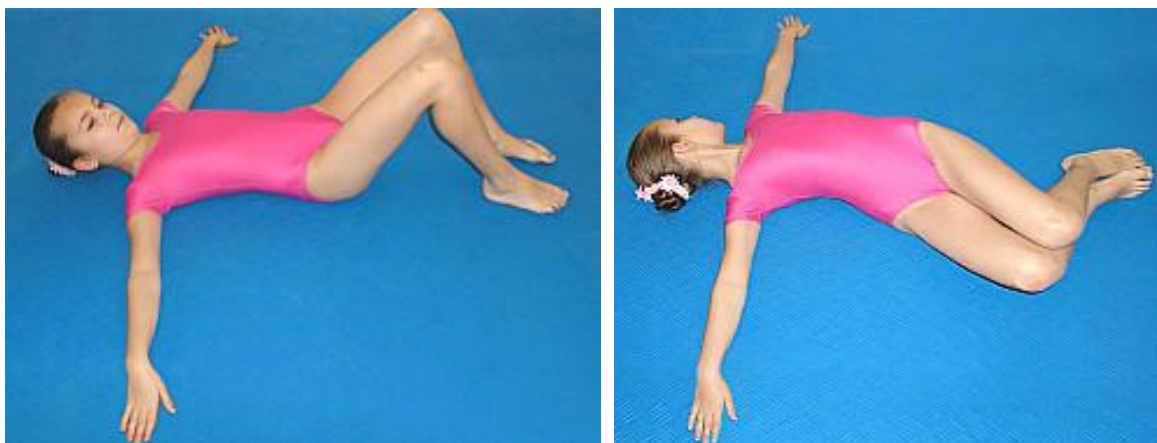
Provedení: Při nádechu jsou ramena uvolněná, při výdechu se cvičenci snaží ramena přitáhnout k podložce.

#### Cvik č. 3 (Obrázek 3.)

Základní poloha: lež pokrčmo, ruce v upažení, dlaně opřené o podložku

Provedení: Pomalým pohybem jsou kolena pokládána vpravo, hlavu otáčí cvičenci vlevo. Při návratu zpět do základní polohy začínají cvičenci nejprve pohybem trupu. pak následují pokrčené nohy a nakonec hlava. Cvik cvičenci provedou i na druhou stranu. V průběhu cviku se zachovává podélná osa těla.

Poznámky: V průběhu cviku musí být zachována podélná osa těla, nesmí docházet k nadzvedávání lopatek a paží od podložky a dále pozor na probíhání v bederní oblasti páteře.



Obrázek 3. Cvik č. 3 (upraveno podle Anonymous, 2007)

#### Cvik č. 4 (Obrázek 4.)

Základní poloha: leh na břiše, čelo se dotýká podložky, ruce ve vzpažení dlaněmi směrem k podložce, nohy natažené

Provedení: Cvičenci provádí nádech do břicha, při výdechu otáčí ruce dlaněmi vzhůru. Lokty jsou stále na podložce zhruba ve 45°. Následuje výdrž a pozvolna se cvičenci vrací do základní polohy.

Poznámky: Špičky a kolena se nesmí vytáčet dovnitř.



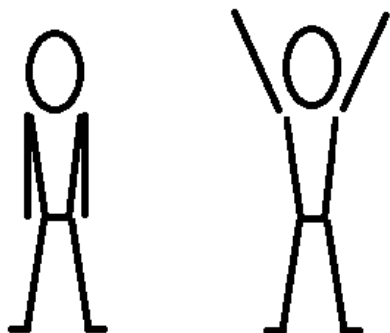
Obrázek 4. Cvik č. 4 (upraveno podle Anonymous, 2007)

#### Cvik č. 5 Trpaslíci

##### a) „Dlouhý“ (Obrázek 5.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy vzpažit zevnitř

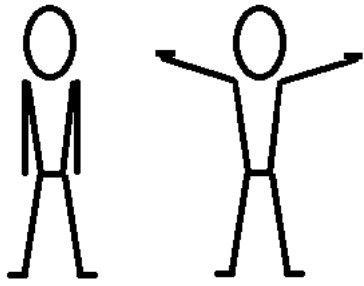


Obrázek 5. Přímivá poloha „Dlouhý“

##### b) „Široký“ (Obrázek 6.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy upažit vzad povýš, dlaně vzhůru

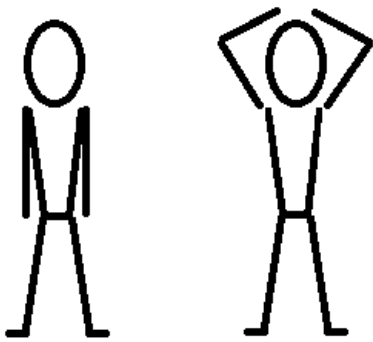


Obrázek 6. Přímivá poloha „Široký“

c) „S kloboukem“ (Obrázek 7.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na temeno

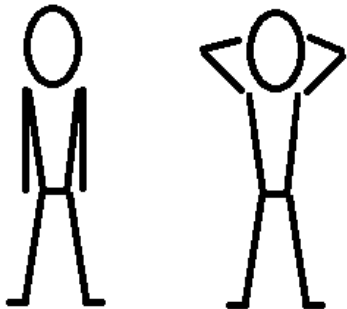


Obrázek 7. Přímivá poloha „S kloboukem“

d) „S ušima“ (Obrázek 8.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl



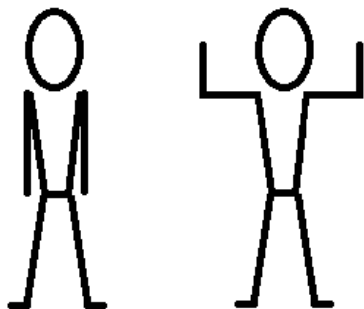
Obrázek 8. Přímivá poloha „S ušima“



e) „Světloňoš“ (Obrázek 9.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy pokrčít upažmo předloktí svisle vzhůru

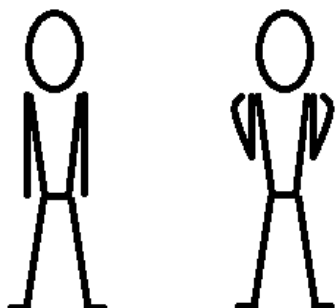


Obrázek 9. Přímivá poloha „Světloňoš“

f) „Andílek“ (Obrázek 10.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy skrčít připažmo, ruce ze strany na ramena

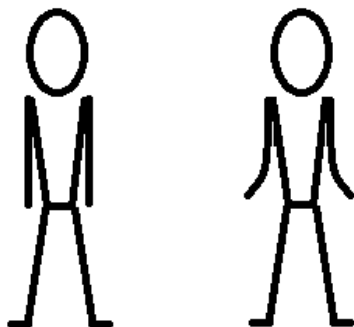


Obrázek 10. Přímivá poloha „Andílek“

g) „Číšník“ (Obrázek 11.)

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, připažit

Provedení: ze základní polohy mírně pokrčít připažmo



Obrázek 11. Přímivá poloha „Čišník“

Tato přímivá cvičení můžeme provádět i v jiných polohách např. v tureckém sedu nebo kleku sedmo (Formánková, 2007).

### 5. 3. 3 Cvičení na zpevnění těla

#### Cvik č. 1 Rampouch

Základní poloha: lež na zádech, vzpažit, nohy natažené, kotníky u sebe, špičky napnuté

Provedení: Trenér chodí mezi cvičenci a kontroluje, jestli jsou vytažení a zpevnění. Po uplynutí 10 s se cvičenci uvolní. Cvik opakujeme 5x.

Poznámky: Cvičenci se nesmí prohýbat v bederní oblasti páteře.

#### Cvik č. 2 Prkýnko (Obrázek 12.)

Základní poloha: lež na zádech, vzpažit, nohy natažené, špičky napnuté, hýždě a bedra odtažené od podložky

Provedení: Trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne mu nohy max. 20 - 30 cm nad podložku, dále střídavě pouští jednu a druhou nohu.

Poznámky: Musí být zachována základní poloha cviku.



Obrázek 12. Cvik č. 2 Prkýnko

### **Cvik č. 3 Žebřík**

Základní poloha: vzpor ležmo

Provedení: chodidly chůze vzad (do vzporu ležmo), chůze vpřed (do vzporu stojmo)

Obměna: chodidly chůze vpřed, ručkování do základní polohy

### **Cvik č. 4 Prkno**

Základní poloha: leh na břicho, vzpažit, nohy natažené, kotníky u sebe, špičky napnuté

Provedení: Trenér uchopí cvičence za nohy, jednou rukou jej uchopí pod břicho a druhou rukou pod kolena. Pozvolna zvedáme do stoje na rukou.

Poznámky: Cvičenci nesmí povolit ruce a musí mít zpevněné tělo. Při zvedání cvičence do stoje na rukou se nesmí cvičenec prohnout v bederní oblasti páteře.

### **Cvik č. 5 Štronzo**

Základní poloha: stoj spojný, připažit

Provedení: Ze stoje spojného cvičenec padá směrem vzad k trenérovi. Ostatní cvičenci stojí v řadě a čekají na pokyn trenéra. Trenér stojí za cvičencem a chytá jej.

Poznámky: Cvičenci se nesmí prohýbat v bederní oblasti páteře, hlava je vzpřímená.

## **5. 4 Hlavní část tréninkové jednotky**

Hry a zábavná cvičení v této části tréninkové jednotky by měly být zaměřeny na vrchol tělesného a psychického zatížení (Novosad a kol., 1998).

Cvičenci rozvíjejí své pohybové schopnosti a osvojují si sportovní dovednosti. Zdokonalují se v obratnosti, koordinaci a rychlosti.

### **1. Jestřáb a slepice (Obrázek 13.)**

Věk: 7 <

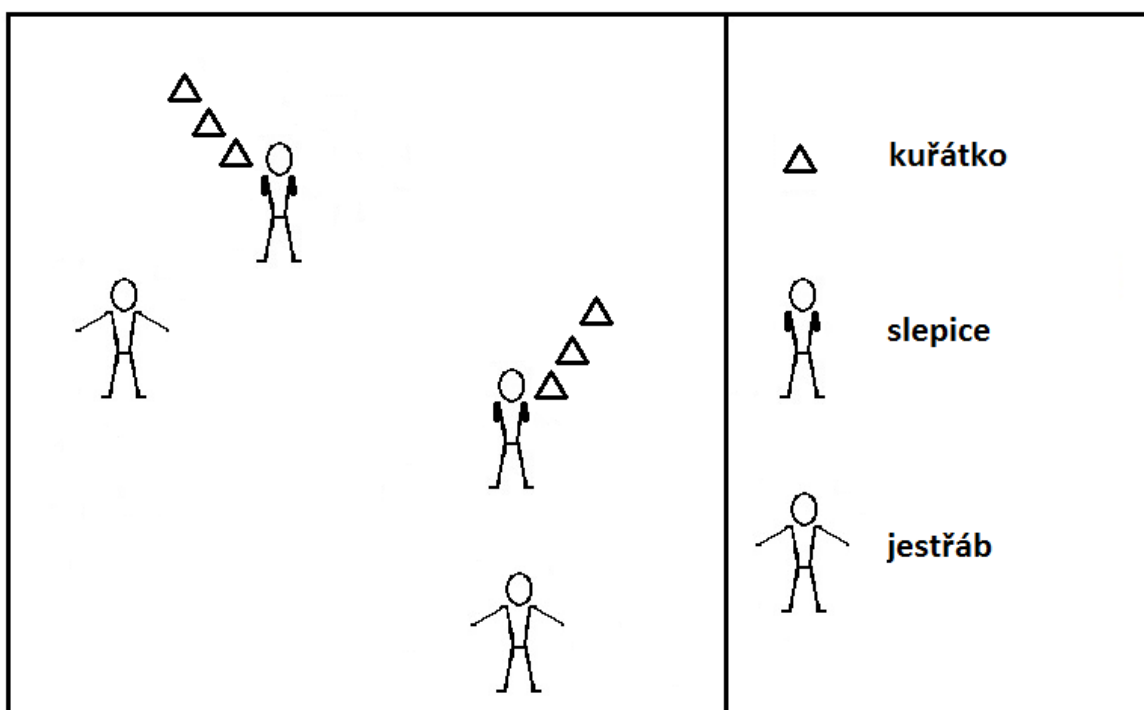
Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Zaměření: rychlost, obratnost

Provedení: Cvičence rozdělíme do zástupů po 5 hráčích, jeden z nich je mimo zástup. Cvičenci se chytí v pase. První (slepice) má volné ruce, a nesmí držet jestřába pažemi. Ostatní jsou kuřátka. Cvičenec stojící mimo zástup má pozici jestřába a snaží se chytit poslední kuře v zástupu. Slepice kuřátka brání pažemi (roztážená křídla). Kuřátka slepici pomáhají. Pokud se podaří jestřábovi chytit poslední kuřátko, vyhrál. Pozice se mění. Pokud se zástup přetrhne, vyhrál jestřáb. Jestliže jestřáb do 30 s nechytí poslední kuřátko, prohrává a funkce se opět mění.

Obměna: Jestřáb se může dotknout jakéhokoliv kuřátka.



Obrázek 13. Jestřáb a slepice

## 2. Plácaná

Věk: 5 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: postřeh, rychlost reakce

Provedení: Cvičenci utvoří dvojice, stoupnou si proti sobě a navzájem se drží souhlasnou rukou. Dlaní druhé ruky se snaží tlesknout soupeře přes hýždě. Cvičenci se mohou natáčet, uhýbat nebo uskakovat. Zásahy platí jen na hýždě. Hraje se na 10 zásahů.

Obměna: Za záda za pas si děti dají šátek a tomu druhému se jej snaží sebrat.

### 3. Země – moře (Obrázek 14.)

Věk: 3 <

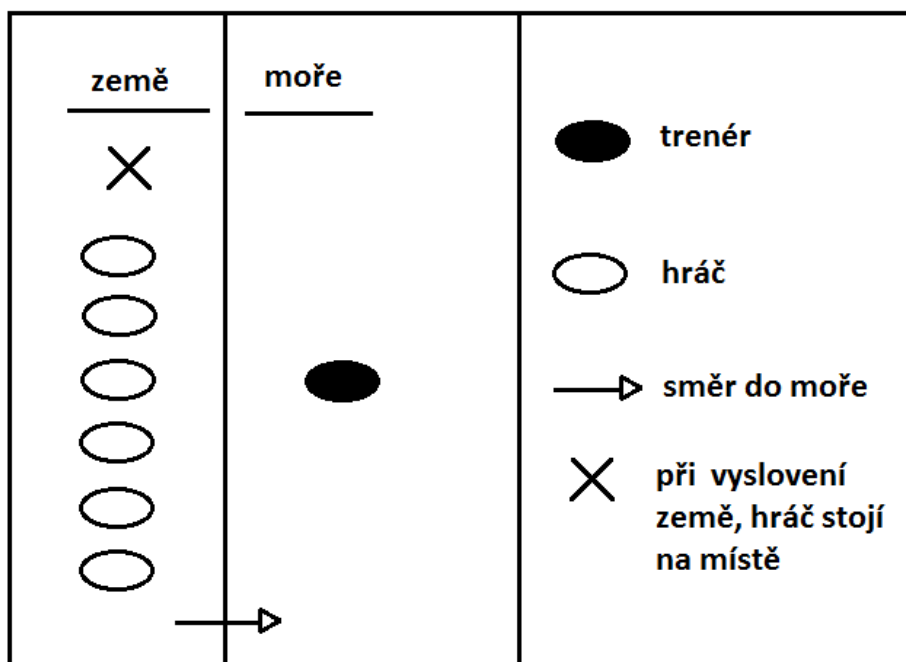
Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, rovná plocha

Zaměření: rychlost reakce, soustředěnost, postřeh

Provedení: Cvičenci stojí těsně vedle sebe v řadě před čarou (v území země). Před nimi stojí trenér, který vyslovuje buď země nebo moře. Po vyslovení území moře cvičenci co nejrychleji snožmo přeskočí dělicí územní čáru. Pokud vysloví země, stojí na místě. Trenér předřikává území v určitém rytmu. Jednotlivé území může opakovat i několikrát za sebou (země-země-země-moře-země...). Ten kdo pozdě zareaguje ve hře končí. Stejně tak i ten, kdo není v daném okamžiku ve správném území nebo ztrácí rovnováhu a přepadává do odlišného území. Cvičenci, kteří ve hře prohráli, kontrolují své kamarády. Hra končí pokud ve hře zůstává dvojice. Ta obdrží vítězné body.

Obměna: Cvičence nevyřazujeme, přidělujeme jim trestné body a cvičenec s nejmenším počtem bodů vyhrává.



Obrázek 14. Země – moře

#### 4. Trakaře

Věk: 7 <

Pomůcky: cvičky, plochý molitan

Místo: tělocvična

Zaměření: socializace, rychlost, vytrvalost

Provedení: Cvičence rozdělíme do dvou družstev. V každém družstvu musí mít cvičku, kterou budou „převážet“ za čáru. Utvoří se zástup a první udělá trakař. Druhý cvičenec, který stojí za prvním, jej uchopí za nohy (nárty) a položí mu na hýždě cvičku. Úkolem je přenést cvičku bez toho, aniž by upadla na zem, za čáru. Pokud cvička spadne, cvičenec položí trakař (cvičenec je ve vzporu), zvedne cvičku a položí ji opět na trakař a převáží náklad dál. Pokud se dostane trakař s nákladem za čáru, trakař zůstává za čárou a hráč, který vezl trakař bere cvičku a běží zpátky do zástupu. Předává cvičku další dvojici a řadí se nakonec. Družstvo, které se co nejrychleji přemístí za čáru vyhrává.

Obměna: Pokud spadne cvička z trakaře, dvojice se vrací zpět na začátek.

#### 5. Tunel

Věk: 5 <

Pomůcky: malý míč (např. tenisový míč)

Místo: tělocvična

Zaměření: postřeh, rychlost

Provedení: Cvičenci si lehnou vedle sebe na podlahu a přitáhnou nohy k sobě. Jeden ze cvičenců se připraví s malým míčem (tenisák) před ležící děti. Cvičenec s míčem volá: „přijíždí vlak! “ Ležící cvičenci napřímí páteř, nohy položí na podlahu a zvednou pánev. Tak vznikne tunel. Tunelem se kutálí míček (projíždí vlak). Poslední cvičenec tvořící tunel vezme míček a stane se novým volajícím.

Obměna: Cvičenci jsou ve vzporu ležmo.

## 5. 5 Závěrečná část tréninkové jednotky

Pro tuto část tréninkové jednotky byla vybrána relaxační a nenáročná cvičení, která zklidňují srdeční frekvenci.

### 1. Nepovol upažení

Věk: 8 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: síla

Provedení: Cvičenci jsou ve dvojicích čely naproti sobě. Jeden z dvojice se snaží z připažení upažit. Druhý, který má dlaně na jeho zápěstích mu v tom brání a snaží se paže tisknout k tělu. Soutěž opakujeme 2x po dobu 10 sekund. Potom se vymění.

Obměna: Z upažení bránit pohybu do připažení, z upažení dát paže soupeře do vzpažení.

### 2. Stonožka

Věk: 3 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična, hřiště

Zaměření: sebedůvěra, socializace

Provedení: Cvičenci vytvoří kruh a postaví se těsně vedle sebe. Uchopí kamaráda před sebou v pase a na pokyn trenéra se pokusí sednout si na kolena kamaráda za sebou.

### 3. Malování

Věk: 2 <

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Zaměření: představitivost, relaxace

Provedení: Cvičenci vytvoří dvojice. Jeden z nich provede leh na břicho a ruce si položí pod čelo. Druhý sedí vedle něj. Trenér vypráví příběh o zoologické zahradě a cvičenec rukou znázorňuje na zádech ležícího dané zvíře (hada, křečka, žábu atd.).

Obměna: Trenér vypráví příběh s čísly a děti je kreslí na záda.

#### 4. Včelí roj (Obrázek 15.)

Věk: 6 <

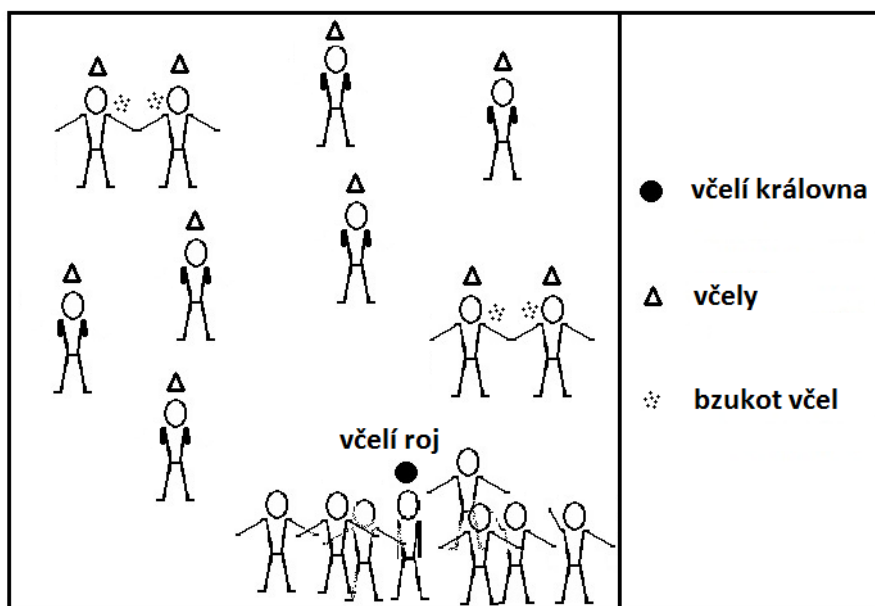
Pomůcky: šátky

Místo: tělocvična, vymezený prostor

Zaměření: důvěra

Provedení: Cvičenci jsou libovolně rozmístěni v prostoru a mají zavřené nebo zavázané oči.

Trenér projde mezi nimi a jednoho hráče se dotkne a označí jako včelí královnu. Na povel všichni cvičenci předpaží a pomalu se zavřenýma očima chodí po vymezeném prostoru. Pokud se cvičenec dotkne druhého cvičence, tak zabzučí „bz, bz, bz“. Dostane-li stejnou odpověď, potkal včelu a hledá dál. Pokud se dotkne včelí královny, odpověď nedostane (královna mlčí) a zůstává stát vedle královny. Dotkne-li se cvičenec včely, která je součástí roje, také se přidává do skupiny a mlčí. Hra je ukončena dotekem roje poslední včely. Trenér pozorně hlídá cvičence, aby se nedostali mimo hrací plochu a nedošlo tak k úrazu.



Obrázek 15. Včelí roj



## 5. Chodník z papíru

Věk: 5 <

Pomůcky: papír (noviny, formát A4)

Místo: tělocvična

Zaměření: trpělivost, rychlost

Provedení: Rozdělíme cvičence na dvě stejně početná družstva. Každé družstvo dostane dva kusy papíru ve formátu A4. Úkolem je dostat se jen na papírech k předem určenému bodu. Pokud se cvičenci dostali k bodu, berou papíry do ruky a utíkají předat papíry dalšímu cvičenci. Jestli-že cvičenec během své cesty k bodu stoupne mimo papír, vrací se na začátek. Pokud se papíry roztrhnou, pohybují se po větší části papíru.

Obměna: Rozdělíme cvičence do dvojic. Každá dvojice dostane dva kusy papíru (rozložené noviny). Dvojice stojí na jednom papíru a druhý mají v ruce, pomocí něhož se dostávají k danému bodu.

## 6 ZÁVĚRY

Hry, které byly vybrány do jednotlivých částí tréninkové jednotky, se hodí do sportovní přípravy dětí mladšího školního věku, protože slouží k relaxaci a odreagování od školních povinností. Díky hře si cvičenci osvojují nové poznatky a utváří si tak zdravý postoj. Hrami a zábavnými cvičeními se zpestřují gymnastické tréninkové jednotky a rozvíjejí se pohybové předpoklady pro další etapu vývoje. Netvoří však hlavní náplň tréninkové jednotky, ale jen ji doplňuje.

Hry byly vybírány podle vhodnosti pro jednotlivé části tréninkové jednotky a to do úvodní, hlavní a závěrečné části.

Úvodní část by měla obsahovat pohybové hry, které se využívají pro zahřátí a přípravu organismu na další části tréninkové jednotky. Jejich obsahem je běh, ale i různé změny lokomoce např. skoky, poskoky apod. Měla by zde být řazena i cvičení na správné držení těla a cvičení na jeho zpevnění. Tato část by neměla být opomíjena.

Do hlavní části tréninkové jednotky byly vybrány hry, které rozvíjí obratnost, koordinaci a rychlost. V období mladšího školního věku není vhodné zařazovat hry pro vytrvalostní a silové schopnosti, protože není dokončena osifikace. Z tohoto důvodu byly vybírány hry především na obratnost.

Závěrečná část tréninkové jednotky je často podceňována, ale tvoří důležitou součást tréninkové jednotky, protože zajišťuje plynulý přechod od vysoké intenzity zatížení k postupnému uklidnění.

V zásobníku byl uveden doporučený a orientační věk pro hru, místo konání hry, pomůcky důležité pro realizaci hry, zaměření hry, provedení hry s pravidly a jednoduchá obměna.

Na základě rešerše odborné literatury, pozorováním obsahu gymnastických jednotek oddílu ve Znojmě, dětí mladšího školního věku, a také na základě vlastní praxe, vznikl zásobník pohybových her a zábavných cvičení, který by měl sloužit jako zpestření gymnastické tréninkové jednotky.

## 7 SOUHRN

Trénink v období mladšího školního věku je tréninkem hry. Vzniká kladný vztah k pohybové aktivitě a také dobrý základ pro další gymnastický rozvoj. Díky hře se děti učí novým pohybovým dovednostem, seznamují se s kamarády a učí se řešit pro ně neznámé situace.

V dnešní době je pohybová aktivita dětí na nízké fyzické úrovni. Děti dávají přednost sedavým činnostem, televizím a počítačům, a proto je musíme motivovat k pohybu pomocí pohybových her a zábavných cvičení.

Gymnastika nabízí příležitost k zábavě bez ohledu na věk nebo pohlaví. Je to také ideální činnost pro rozvoj fyzické gramotnosti, protože umožňuje lidem pohybovat se.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník her a zábavných cvičení pro začínající trenéry gymnastiky. Zásobník dále obsahuje i zábavná cvičení na správné držení těla, která jsou pro děti v mladším školním věku velice důležitá. Byla uvedena i cvičení s motivem příběhu.

Zábavná cvičení a hry byly rozděleny do jednotlivých částí zásobníku podle vhodnosti pro jednotlivé části tréninkové jednotky (úvodní, hlavní a závěrečná část).

Pro úvodní část gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her a zábavná cvičení, zaměřených na správné držení těla a na nácvik jeho zpevnění. Do hlavní části gymnastické tréninkové jednotky bylo vybráno pět pohybových her, které jsou zaměřeny především na rychlost, obratnost a kreativitu. Pro závěrečnou část byla vybrána tři zábavná cvičení relaxačního charakteru a dvě pohybové hry zaměřené na důvěru, trpělivost a na rozvoj sociální interakce.

## **8 SUMMARY**

Training in the basic school age is considered training of the game. There originates a positive relationship to the physical activity and also a good basis for further development of gymnastics. Thanks to the game, the children learn new motion skills, make friends and learn to deal with unfamiliar situations.

Nowadays the physical activity of children is in low level. The children prefer sedentary activities as for example TV, computers and therefore we have to motivate them to the physical activities through physical games and fun exercises.

Gymnastics offers an opportunity for entertainment, regardless of the age or gender of the athletes. It is also an ideal activity for development of physical literacy, because it enables people to move.

The main aim of the thesis was to create a reservoir of fun exercises for beginning coaches of gymnastics and to divide them conveniently into various parts of the training unit. The reservoir also includes fun exercises to correct posture, which is very important for the children of that age. It also contains some exercises with the motif of the story.

The fun exercises and games were divided into different parts of the reservoir according to their suitability for each part of the training unit. For the initial part of the gymnastic training unit there were chosen five motion games and fun exercises focused on posture and practice of firming up of the body. The main part contains five motion games focusing mainly on speed, skill and creativity. There were chosen three fun exercises of relaxation character and two fun games focusing on trust, patience and development of the social interaction.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ametyst21 Labyrint. (2012). *Ametyst občanské sdružení*. Retrieved 2 8. 2012 from the World Wide Web: [http://labyrint.ametyst21.cz/index.php/ke-staeni/doc\\_details/10-hry](http://labyrint.ametyst21.cz/index.php/ke-staeni/doc_details/10-hry)
- Anonymous. (2007). *Zdravotní cvičení*. Retrieved 15.7. 2012 from the World Wide Web: <http://www.stripky.cz/270-zdravotni-cviceni.html>
- Appelt, K., & Libra, M. (1998). *Gymnastické názvosloví cvičení prostrná a akrobatická*. Praha: Karolinum.
- Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada.
- Borová, B., Trpišovská, D., Skoumalová, S., & Smejkalová V. (1998). *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál.
- Dohnal, V., Kos, B., & Lopata, L. (1961). *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex.
- Formánková, S. (2007). *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Foster, E. R., Hartinger, K., & Smith, K. A. (1997). *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál.
- Gymnastics Canada Gymnastique. (2008). *Long term athlete development: gymnastics the ultimate human movement experience*. Gymnastics Canada Gymnastique.
- Hanuš, R. (2003). *FENOMÉN HRY Teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hájková, J., & Vejražková D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Jukličková-Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, B., & Csémy, L. (2011). *O zdraví a životním stylu dětí a školáků* [Národní zpráva]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Karásková, V. (2010). *Interakce v pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy historický vývoj a charakteristika*. Praha: Olympia.
- Kos, B. (1992). *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J. & Kolbová, K. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Lauper, R. (2007). *Dítě od hlavy až k patě v pohybu*. Olomouc: Poznání.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., Kovář, R., & Štěpnička, J. (1988). *Antropomotorika II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nadeau, M. (2011). *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, Praha: Portál.
- Neuman, J., & Ďoubalík, P. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Novosad, J., Frömel, K., & Lehnert, M. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Perič, T. (2006). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2006). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Státní zdravotní ústav. (2010). *Zdravotně výchovné materiály*. Retrieved 2 8. 2012 from the World Wide Web: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/pohyb-kolo-plavani>
- Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.