



Bakalářská práce

Průpravná a speciální cvičení v tréninku vybraného cvičebního tvaru – přemet vpřed

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Veronika Lžičařová

Vedoucí práce:

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

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Průpravná a speciální cvičení v tréninku vybraného cvičebního tvaru – přemet vpřed

<i>Jméno a příjmení:</i>	Veronika Lžičařová
<i>Osobní číslo:</i>	P19000915
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Přírodopis se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

1. Zpracování rešerše.
2. Popsání cvičebního tvaru.
3. Výběr vhodných průpravných cvičení a her pro nácvik vybraného cvičebního tvaru, přemet vpřed.
4. Vytvoření didaktické pomůcky, metodické karty.
5. Závěr a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

APPELT, Karel, Draha HORÁKOVÁ a Luboš NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989, 244 s. ISBN 80-7033-011-2.

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

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, 2004, 187 s. ISBN 80-247-1006-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí: [koordinace a kondiční gymnastická cvičení]*. Praha: Grada Publishing, 2006, 109 s. ISBN 80-247-1636-4.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 199 s. ISBN 978-80-246-2194-4.

SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou: Metodické listy akrobatické a nářadové gymnastiky pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1992, 62 s. ISBN 80-900925-4-3.

VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing, 2020, 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.

ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, 158 s. ISBN 978-80-271-2065-9.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. května 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

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

V Liberci dne 9. května 2022

Prohlášení

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

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

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

Užiji-li bakalářskou 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 bakalářská 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 odborné vedení, cenné rady, věnování svého času a veškerou pomoc při tvorbě mé závěrečné práce. Dále děkuji děvčatům z kroužku Akrosport za spolupráci. Poděkování také patří mé rodině a přátelům za jejich užitečné rady a podporu během studia.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na průpravná a speciální cvičení v tréninku vybraného cvičebního tvaru, jímž je přemet vpřed. Cílem práce je vybrat vhodná průpravná cvičení a hry v tréninku přemetu vpřed, dílčím cílem je vytvoření didaktické pomůcky (metodické karty). Zásobník průpravných a speciálních cvičení obsahuje fotodokumentaci, která by měla přispět k lepšímu pochopení cvičení a her. Teoretická část se zabývá gymnastikou obecně. Vymezuje pojem gymnastika, popisuje její druhy, historii a slavné gymnasty. Dále pojednává o sportovní gymnastice, akrobatické přípravě, jež je důležitá pro nácvik přemetu vpřed a také popisuje samotný cvičební tvar – přemet vpřed. Praktická část obsahuje vhodný výběr průpravných a speciálních cvičení pro trénink přemetu vpřed. Ke každému cvičení je připojen popis, účel, časová náročnost, potřebné pomůcky a fotografie. Praktická část dále obsahuje didaktickou pomůcku, jimiž jsou metodické karty. Práce je určena trenérům sportovní gymnastiky, cvičitelům a učitelům tělesné výchovy.

Klíčová slova

gymnastika, sportovní gymnastika, průpravná cvičení, přemet vpřed, akrobatická příprava

Annotation

The bachelor thesis focuses on preparatory and special exercises in the training of the selected gymnastics exercise form, which is the handspring. The aim of the thesis is to select suitable preparatory exercises and games in the training of handspring, the sub-objective is to create a didactic aid (methodical cards). The stack of preparatory and special exercises contains photo documentation that should contribute to a better understanding of the exercises and games. The theoretical part deals with gymnastics in general. It defines the concept of gymnastics, describes its types, history and famous gymnasts. It also discusses sports gymnastics, acrobatic preparation, which is important for practising the handspring, and describes the exercise form itself – the handspring. The practical part contains a suitable selection of preparatory and special exercises for training the handspring. Each exercise is accompanied by a description, purpose, time required, necessary aids and photographs. The practical part also contains didactic aids, which are methodical cards. The work is intended for sports gymnastics coaches, trainers and physical education teachers.

Key words

gymnastics, sports gymnastics, preparatory exercises, handspring, acrobatic training

Obsah

Úvod.....	15
1 Cíl práce	17
2 Gymnastika.....	18
2.1 Dělení gymnastiky.....	18
2.2 Gymnastika ve školní tělesné výchově	20
2.3 Akrobatická příprava.....	21
2.3.1 Zpevňovací příprava.....	21
2.3.2 Odrazová příprava.....	22
2.3.3 Doskoková příprava.....	22
2.3.4 Rotační příprava.....	23
2.3.5 Podporová příprava.....	23
2.3.6 Pohyblivostní příprava	24
2.4 Cvičební tvar – přemet vpřed	24
2.4.1 Fáze přemetu.....	26
2.4.2 Svaly a svalové skupiny zapojené do přemetu vpřed.....	26
2.4.3 Dopomoc.....	27
2.4.4 Nejčastější chyby.....	27
3 Metodika práce.....	28
4 Seznam cvičení a doporučení pro praxi	29
5 Průpravná cvičení a hry	32
6 Speciální cvičení	49
7 Metodické karty a doporučení pro praxi	60
7.1 Popis metodických karet	61
7.1.1 Karty s průpravnými cvičení.....	61

7.1.2	Karty se speciálními cvičení	63
7.2	System zařazování cvičení do tréninků	64
8	Závěr.....	66
9	Seznam použitých zdrojů	67
10	Přílohy	70

Seznam obrázků

Obrázek 1: Dělení gymnastických druhů dle Skopové (Skopová a Zítko, 2013)	19
Obrázek 2: Dělení gymnastických sportů dle Skopové (Skopová a Zítko, 2013)	19
Obrázek 3: Přemet vpřed (Appelt, K. a kol., 1989)	24
Obrázek 4: Přemet vpřed s dopadem jednož (zdroj vlastní)	25
Obrázek 5: Souhrn průpravných cvičení (zdroj vlastní)	30
Obrázek 6: Souhrn speciálních cvičení (zdroj vlastní)	31
Obrázek 7: Cvičení "Skoky přes švihadlo" - přehled (zdroj vlastní)	32
Obrázek 8 Cvičení "Skoky přes švihadlo" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	32
Obrázek 9:Cvičení "Skoky přes švihadlo" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	32
Obrázek 10: Cvičení „Skoky přes švihadlo“ – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	32
Obrázek 11: Cvičení "Hřebík" - přehled (zdroj vlastní)	33
Obrázek 12:Cvičení “Hřebík“ – výchozí poloha (zdroj vlastní)	33
Obrázek 13: Cvičení "Hřebík" z vyvýšené plochy, průběh cvičení (zdroj vlastní)	33
Obrázek 14: Cvičení “Hřebík“ – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	33
Obrázek 15: Cvičení "Koloběžka" - přehled (zdroj vlastní)	34
Obrázek 16: Cvičení "Koloběžka" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	34
Obrázek 17: Cvičení "Koloběžka" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	34
Obrázek 18: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (a) (zdroj vlastní)	35
Obrázek 19: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (b) (zdroj vlastní)	35
Obrázek 20: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (c) (zdroj vlastní)	35
Obrázek 21: Cvičení "Odrážečka" - přehled (zdroj vlastní)	36
Obrázek 22: Cvičení "Odrážečka" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	36
Obrázek 23: Cvičení "Odrážečka" - průběh cvičení (zdroj vlastní)	36
Obrázek 24: Cvičení "Odrážečka" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	36
Obrázek 25: Cvičení "Šňůra" - přehled (zdroj vlastní)	37
Obrázek 26: Cvičení "Šňůra" – s přidržením (zdroj vlastní)	37
Obrázek 27: Cvičení "Šňůra" – bez opory (zdroj vlastní)	37
Obrázek 28: Cvičení "Šňůra" - opora o vyšší příčku s přidržením (zdroj vlastní)	37
Obrázek 29: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" - přehled (zdroj vlastní)	38
Obrázek 30: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	38
Obrázek 31: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	38
Obrázek 32: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" - nesprávné provedení (zdroj vlastní)	38

Obrázek 33: Cvičení "Žížaly" - přehled (zdroj vlastní)	39
Obrázek 34: Cvičení "Žížaly" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	39
Obrázek 35: Cvičení "Žížaly" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	39
Obrázek 36: Cvičení "Trakař" - přehled (zdroj vlastní)	40
Obrázek 37: Cvičení "Trakař" - modifikace úchopů (zdroj vlastní)	40
Obrázek 38: Cvičení "Trakař" - nesprávné provedení (zdroj vlastní)	40
Obrázek 39: Hra "Na honěnou v trakaři" - průběh aktivity (a) (zdroj vlastní)	41
Obrázek 40: Hra "Na honěnou v trakaři" - průběh aktivity (b) (zdroj vlastní)	41
Obrázek 41: Hra "Na honěnou v trakaři" - průběh aktivity (c) (zdroj vlastní)	41
Obrázek 42: Cvičení "Výtah" - přehled (zdroj vlastní)	42
Obrázek 43: Cvičení "Výtah" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	42
Obrázek 44: Cvičení "Výtah" – průběh cvičení, 3. patro – ramena (zdroj vlastní)	42
Obrázek 45: Cvičení "Stůj!" - přehled (zdroj vlastní)	43
Obrázek 46: Cvičení "Stůj!" průběh cvičení, odraz snožmo z trampolíny (zdroj vlastní)	43
Obrázek 47: Cvičení "Stůj!" průběh cvičení, rovný výskok (zdroj vlastní)	43
Obrázek 48: Cvičení "Stůj!" -průběh cvičení, doskok (zdroj vlastní)	43
Obrázek 49: Cvičení "Zajíčci" - přehled (zdroj vlastní)	44
Obrázek 50: Cvičení "Zajíčci" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	44
Obrázek 51: Cvičení "Zajíčci" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	44
Obrázek 52: Cvičení "Kobylky" - přehled (zdroj vlastní)	45
Obrázek 53: Cvičení "Kobylky" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	45
Obrázek 54: Cvičení "Kobylky" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	45
Obrázek 55: Cvičení "Kobylky" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	45
Obrázek 56: Cvičení "Vysavač" - přehled (zdroj vlastní)	46
Obrázek 57: Cvičení "Vysavač" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	46
Obrázek 58: Cvičení "Vysavač" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)	46
Obrázek 59: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - přehled (zdroj vlastní)	47
Obrázek 60: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - výchozí poloha (zdroj vlastní)	47
Obrázek 61: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - průběh cvičení (zdroj vlastní)	47
Obrázek 62: Cvičení "Pružina" - přehled (zdroj vlastní)	48
Obrázek 63: Cvičení "Pružina" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	48
Obrázek 64: Cvičení "Pružina" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	48
Obrázek 65: Cvičení "Most z lehu" - přehled (zdroj vlastní)	49
Obrázek 66: Cvičení "Most z lehu" - výchozí poloha (zdroj vlastní)	49

Obrázek 67: Cvičení "Most z lehu" - průběh cvičení (zdroj vlastní)	49
Obrázek 68: Cvičení "Most ze stoje do stoje" - přehled (zdroj vlastní)	50
Obrázek 69: Cvičení "Most ze stoje na rukou" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	50
Obrázek 70: Cvičení "Most ze stoje na rukou" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	50
Obrázek 71: Cvičení "Odrazy z mostu" - přehled (zdroj vlastní)	51
Obrázek 72: Cvičení "Odrazy z mostu" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	51
Obrázek 73: Cvičení "Odrazy z mostu" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	51
Obrázek 74: Cvičení "Odrazy z mostu" – konečná poloha (zdroj vlastní)	51
Obrázek 75: Cvičení "Rychle do stojky" - přehled (zdroj vlastní)	52
Obrázek 76: Cvičení "Rychle do stojky" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	52
Obrázek 77: Cvičení "Rychle do stojky" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	52
Obrázek 78: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - přehled (zdroj vlastní)	53
Obrázek 79: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	53
Obrázek 80: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - průběh cvičení (zdroj vlastní)	53
Obrázek 81: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - konečná poloha (zdroj vlastní)	53
Obrázek 82: Cvičení "Přemet přes slzu" - přehled (zdroj vlastní)	54
Obrázek 83: Cvičení "Přemet přes slzu" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	54
Obrázek 84: Cvičení "Přemet přes slzu" – průběh cvičení (zdroj vlastní)	54
Obrázek 85: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" - přehled (zdroj vlastní)	55
Obrázek 86: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – výchozí poloha (zdroj vlastní)	56
Obrázek 87: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – průběh cvičení, fáze stoje na rukou (zdroj vlastní)	56
Obrázek 88: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – průběh cvičení, přenesení cvičence (zdroj vlastní)	56
Obrázek 89: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – konečná poloha (zdroj vlastní)	56
Obrázek 90: Cvičení "Přemet přes bednu" – přehled (zdroj vlastní)	57
Obrázek 91: Cvičení "přemet přes bednu" – průběh cvičení, 1. letová fáze (zdroj vlastní)	57
Obrázek 92: Cvičení " Přemet přes bednu" – průběh cvičení, odraz z paží (zdroj vlastní)	57
Obrázek 93: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - přehled (zdroj vlastní)	58
Obrázek 94: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - průběh cvičení, došlap před můstek (zdroj vlastní)	58
Obrázek 95: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - průběh cvičení, dohmat na můstek - (zdroj vlastní)	58

Obrázek 96: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" průběh cvičení, letová fáze (zdroj vlastní)	58
Obrázek 97: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - přehled (zdroj vlastní)	59
Obrázek 98: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - průběh cvičení (zdroj vlastní)	59
Obrázek 99: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - průběh cvičení, letová fáze (zdroj vlastní)	59
Obrázek 100: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" konečná poloha (zdroj vlastní)	59
Obrázek 101: Schéma tréninkového plánu (zdroj vlastní)	62

Seznam použitých zkratek

apod. – a podobně

cm – centimetr

ČGF – Česká gymnastická federace

DK – dolní končetina

HK – horní končetina

m – metr

MS – mistrovství světa

např. – například

OH – olympijské hry

TP – tréninkový plán

TV – tělesná výchova

tzv. – takzvaně

Úvod

Pohyb je nezbytnou součástí našeho života. Ovlivňuje naši společnost po psychické, fyzické i sociální stránce. Myslím si, že věnovat čas zkoumání a rozvoji pohybových schopností a dovedností je velmi důležité. Jednou z mnoha pohybových činností, jak rozvíjet tyto dovednosti je gymnastika. Gymnastika má pozitivní vliv na naše fyzické, psychické i sociální zdraví.

Téma mé bakalářské práce je zaměřeno na průpravná a speciální cvičení v tréninku vybraného cvičebního tvaru. Vybrala jsem přemet vpřed, jelikož i pro mě byl tento prvek v dětství obtížný. Za hlavní cíl jsem stanovila vhodný výběr průpravných a speciálních cvičení v tréninku přemetu vpřed, který je prováděn na akrobacii. K výběru tohoto tématu mě přivedl velmi blízký vztah ke sportovní gymnastice a dále zkušenosti z vlastní praxe při trénincích z hlediska gymnastky i z hlediska trenéra.

Od útlého věku jsem byla vedena rodiči ke sportu. V dětství jsem vyzkoušela mnoho sportů, ale nejvíce mě upoutala sportovní gymnastika. Aktivně jsem ji provozovala deset let na závodní úrovni. Tento sport mi přinesl mnoho pozitiv do života: celoživotní vztah ke gymnastice, naplnění mých potřeb a mimo jiné i správný rozvoj pohybových schopností, dovedností a také komplexní přípravu pro jiná sportovní odvětví. Dále jsem díky gymnastice získala mnoho přátel a zážitků, jak v oddíle, tak na závodech. Kromě zkušeností z pohledu gymnastky získávám zkušenosti i z trenérské strany. Již šestým rokem pomáhám trenérkám s přípravou gymnastek na závody. Díky praktickým zkušenostem jsem dospěla k závěru, že se jedná o sport, který je všestranný a rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti.

Nyní si uvědomuji, že mě gymnastika přivedla k učitelství tělesné výchovy, jelikož jsem si už jako student všimla, že na mnou navštěvované základní škole i gymnáziu v hodinách tělesné výchovy gymnastika chyběla. Následně jsem díky praxím na vysoké škole zjistila, že vyřazení gymnastiky z hodin tělesné výchovy nebylo jen na školách, které jsem navštěvovala, ale i na jiných školách. Přitom zařazení gymnastiky do hodin tělesné výchovy již na základní škole je velice důležité pro získání sportovního základu, který lze poté rozšiřovat v jiných sportovních odvětvích. Je všeobecně známo, že gymnastické prostředky pro celkovou přípravu využívají i negymnastické sporty.

Inspiraci a informace pro napsání bakalářské práce jsem čerpala z odborné literatury, článků a dokumentů. Čerpala jsem i ze zahraničních zdrojů. Přínosným zdrojem mi byly vlastní sportovní a trenérské zkušenosti.

1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je vybrat průpravná a speciální cvičení pro trénink vybraného cvičebního tvaru, jímž je přemet vpřed.

Pro splnění hlavního cíle práce je nezbytné splnit následující dílčí úkoly:

1. Provést rešerši odborné literatury.
2. Popsat cvičební tvar.
3. Vybrat vhodná průpravná cvičení a hry pro nácvik přemetu vpřed.
4. Vytvořit didaktickou pomůckou, metodické karty.
5. Vytvořit závěr práce a doporučení pro praxi.

2 Gymnastika

Pojem gymnastika pochází ze starořeckých slov *gymnasein*, které se dá přeložit jako cvičit nahý, a slova *gymnastes*, kterým můžeme označovat cvičence nebo člověka, který se zabývá vědou o tělesném cvičení. Ve starověkém Řecku lidé chápali gymnastiku jako systém tělesných cvičení, kde byla cílem kalokagathie, která znázorňuje vyváženost tělesné a duševní stránky člověka. V současné době se gymnastika stále vyvíjí a tím vybízí sportovce k lepším a obtížnějším výkonům. Vznikají nová odvětví specializovaných druhů gymnastik a pohybových aktivit spjatých s gymnastickým obsahem (např.: akrobatický rock and roll, sportovní aerobik, zumba, parkour). Díky těmto pohybovým aktivitám je gymnastika chápána jako otevřený tělovýchovný systém (Farana, 2011).

Gymnastika si zakládá na pohybové aktivitě. Zaměřuje se na rozvoj koordinačních schopností a také na estetické působení. Mnoho lidí si myslí, že slovo gymnastika představuje cvičení na náradí. Gymnastika se však dělí na několik druhů (Kubička, a kolektiv, 1993). Skopová a Zítka (2006) charakterizují gymnastiku takto: „*Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.*“

Gymnastická příprava je důležitou součástí ovládnutí vlastního těla a celkové obratnosti dítěte. Díky ní jsme schopni ovládnout jednotlivé části těla, orientujeme se v prostoru a zvládneme volit správnou intenzitu provedení. Důležitou složkou pro správné provedení pohybů je centrální nervový systém. Gymnastika je velmi dobrým základem pro ostatní sporty (Zelenková, 2015).

2.1 Dělení gymnastiky

Gymnastická cvičení se na základě tradice a lidské tvořivosti stále vyvíjí. Gymnastiku můžeme dělit do různých kategorií. Základními kategoriemi jsou gymnastické druhy a gymnastické sporty. Gymnastické druhy se dělí na základní, rytmickou gymnastiku a aerobik (Štumbauer a kol., 2013). Každé gymnastické odvětví má odlišné náradí, prostory či pravidla. Pro lepší přehlednost se můžeme orientovat v tabulce níže.

GYMNASTICKÉ DRUHY		
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie
s náčiním	cvičení s náčiním	
na nářadí	tanec	
akrobatická		
užitá		

Obrázek 1: Dělení gymnastických druhů dle Skopové (Skopová a Zítko, 2013)

Mezi gymnastické sporty se řadí sporty olympijské a neolympijské.

GYMNASTICKÉ SPORTY	
Olympijské	Neolympijské
Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
Skoky na trampolíně	TeamGym
	Aerobik fitness družstev
	Fitness jednotlivců
	Estetická skupinová gymnastika
	Akrobatický rokenrol

Obrázek 2: Dělení gymnastických sportů dle Skopové (Skopová a Zítko, 2013)

Sportovní gymnastika je olympijským sportem, při němž závodníci předvádějí silové nebo švihové prvky na koberci (prostná) nebo na nářadích (bradla, kladina, hrazda, kruhy, kůň na šíř, přeskok) a přitom je váží do logicky pohybového celku. Ve sportovní gymnastice soutěží muži i ženy, jejich disciplíny se odlišují. Sportovní gymnastika je součástí olympijského programu, mistrovství světa se v ní pořádají od roku 1903. Mezi známé československé gymnasty patří Alois Hudec, Eva Bosáková Hlaváčková a Věra Čáslavská (ČGF, 2009).

2.2 Gymnastika ve školní tělesné výchově

Gymnastika je sportovní odvětví, které má přínosný vliv na rozvoj tělesné zdatnosti a pohybové dovednosti dětí. V rámci tělesné výchovy by měla být gymnastika do hodin zařazována zejména v zimních měsících. Učitelé by se měli gymnastice věnovat dva až tři měsíce. Obsah pohybového programu záleží na vybavení školní tělocvičny, která by měla obsahovat základní gymnastické nářadí a náčiní, například: žebřiny, žíněny, přeskokové nářadí, lavičky, švihadla (Hrabinec, a kol., 2017)).

Hlavní záměr gymnastiky vyjadřuje její filozofie a nové pojetí výuky, které se nazývá: „Coaching Philosophy“. Základem je dodržování principů „4F“. Gymnastika by měla přinášet radost (fun), přispívat k vytvoření dobrých pohybových základů (fundamental), dále se zaměřovat na získání a zvyšování tělesné zdatnosti (fitness) a také podporovat nová přátelství (friendships) (Hrabinec, a kol., 2017)).

Gymnastika v hodinách tělesné výchovy rozvíjí koordinaci, pohyblivost, obratnost, sílu a orientaci v prostoru. To by mimo jiné mělo u dětí vést k rozvoji pohybové kompetence. Na to se ve své studii zaměřili Rudd a kol., (2016) kteří hodnotili účinnost osmitýdenních osnov zaměřených na pohybové kompetence. Studie se zúčastnilo 113 dětí, které byly rozděleny na dvě skupiny. Jedna skupina podstoupila osm týdnů gymnastiky a druhá pokračovala ve standardním studijním plánu. Gymnastická skupina vykázala zlepšení v oblasti obecné koordinace těla a základních pohybových dovednostech. Bylo zjištěno, že gymnastická intervence je přínosná pro rozvoj pohybové kompetence dětí. V jiné studii se Popot and Urichianu (2017) věnovali didaktickým technologiím v rámci gymnastiky na základních školách. K dosažení účelu výzkumu použili metody programovaného tréninku a algoritmického učení. V návaznosti na tento vědecký přístup zjistili, že využití didaktických technologií během tréninkově-vzdělávacího procesu pro dosažení učebních jednotek akrobatické gymnastiky zařazených do učebních osnov vedlo ke zlepšení svalové síly a k efektivnímu učení dynamických a statických akrobatických prvků. Dále se při hodinách tělesné výchovy zaměřených na gymnastiku upevňují vztahy mezi žáky, a to díky spolupráci, vzájemné pomoci, či společné přípravě nářadí (Miklánková, 2013).

Rámcový vzdělávací program (RVP) pro základní školy definuje učivo pro první stupeň jako základy gymnastiky a pro druhý stupeň jako gymnastiku. Do učiva pro první stupeň spadají průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí úměrné dítěti. Do učiva pro druhý stupeň je zařazena akrobacie, přeskok, cvičení s náčiním a na nářadí.

Školní vzdělávací plán (ŠVP) pro druhý stupeň základních škol přemet vpřed neobsahuje, v osnovách se vyskytuje výjimečně, a to například na ZŠ Raspenava. S přemetem vpřed se pak setkávají studenti vysokých škol pedagogických v rámci předmětu gymnastika, kde se učí, jak tento prvek vyučovat, poskytovat záchranu i pomoc.

Mnoho učitelů na základních školách se bojí gymnastiku vyučovat. Mají strach ze zranění, či nedostatku znalostí. Ze studie Devrilmez a kol., (2019) ale vyplývá, že ve většině případů nemají důvod, jelikož úroveň znalostí gymnastiky jsou u učitelů tělesné výchovy více než dostačující. Devrilmez a kol., ve své studii zkoumali testy obecných znalostí pravidel, techniky a taktiky gymnastiky (CCK). Bylo testováno 240 učitelů, kteří prošli kurzem obsahových znalostí pro gymnastiku. Celková analýza prokázala spolehlivost a validitu gymnastického testu (Rashovský model). Výsledky testu znalostí u testovaných učitelů vyšly nadprůměrně.

Bezpečnost

Jedním z hlavních cílů tělesné výchovy je získat, posílit a uchovat zdraví jedince i společnosti. Bezpečnost je tedy v rámci tělesné výchovy velice důležitá. Učitel by žákům neměl nikdy povolit účast při cvičení s ozdobnými předměty (dlouhé náušnice, řetízek, náramek) a nevhodným oděvem. Žáci by měli být sportovně oblečení, mít vhodnou obuv a stažené vlasy. Nejčastější příčinou poranění jsou pády (např. uklouznutí, zakopnutí o nářadí či náčiní), chybné doskoky, přiskřípnutí rukou nebo nohou nářadím (Libra, 1971).

2.3 Akrobatická příprava

Tato kapitola pojednává o akrobatické přípravě, do níž spadá zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a pohyblivostní příprava. Tyto přípravy jsou nejdůležitějším krokem k nácvičení akrobatických prvků. Přípravy zařazujeme z důvodu zisku požadované úrovně motorických schopností a potřebných pohybových dovedností. Pokud je akrobatická příprava dostatečně zvládnutá, pravděpodobnost zranění je velice malá (Zítka, 1998).

2.3.1 Zpevňovací příprava

Cvičení zpevňovací průpravy jsou charakteristická komplexní tonizací nervosvalového systému, kdy je hlavním záměrem držení těla. Díky cvikům této průpravy jsou gymnasté schopni udržet zpevněné tělo v obtížných polohách a pohybech. Při cvičení střídáme cviky, ve kterých je tělo cvičence otočeno břichem k podložce s cviky, kdy je tělo otočeno zády nebo

boky k podložce. Důvodem tohoto střídání je rovnoměrné zatěžování svalstva trupu a vytvoření „fyziologické dlahy trupu“. Cvičení máme statická nebo v pohybu. Při nesprávném cvičení může docházet k naučeným chybám jako je uvolnění držení těla či prohnutí, tyto chyby se později těžko odstraňují (Zítko, 1998; Hájková, 1998).

Příklady statických i dynamických cvičení dle Hájkové (1998):

- výchozí poloha: vzpor dřepmo; odrazem nohama vzpor ležmo,
- výchozí poloha: leh skrčmo – upažit poníž; leh skrčmo toporně, (zvednout boky od základny) a přednožit levou, poté vyměnit nohy,
- výchozí poloha: leh – připažit; stah svalstva na zadní straně trupu a stah hýžďových svalů, s dopomocí leh na lopatkách (úchop za kotníky).

2.3.2 Odrazová příprava

Pro správný odraz je důležitá koordinace zapojených svalů, jimiž jsou trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního, svaly hýžďové, vzpřimovače trupu a čtyřhranný sval bederní. Pro dokonalý odraz je potřeba synchronní práce paží, dolních končetin a zpevnění trupu. Rozlišujeme dva způsoby odrazu. Úderný a ztlumený způsob odrazu. (Zítko, 1998).

V akrobacii se také uplatňují odrazové schopnosti horních končetin, kde dochází ke koordinované činnosti bicepsu, tricepsu, svalů pletence ramenního, zápěstí a prstů. Důležitou podmínkou pro odraz horních končetin je pevná oblast pletence ramenního a toporné držení těla (Zítko, 1998; Pěnkavová, 2006).

Příklady cvičení rozvíjející odrazové schopnosti dolních i horních končetin:

- opakované poskoky snožmo na místě,
- opakované skoky odrazem snožmo přes překážky (s meziskokem i bez meziskoku),
- ve dřepu opakovaně poskoky na ruce-nohy-ruce-nohy,
- poskoky ve vzporu ležmo (Zítko, 1998; Pěnkavová, 2006).

2.3.3 Doskoková příprava

Díky doskokové přípravě můžeme předejít mnoha úrazům. Při doskoku je důležité minimalizovat kinetickou energii letícího těla a orientovat se v prostoru. Další rolí jsou rovnovážné schopnosti. Správný doskok je definován, na obě nohy, přes špičky na celá

chodidla, v paralelním postavení na šíři boků, do podřepu, kolena směřují nad špičky a upažit dolů. Za chybný a nebezpečný doskok je považován doskok do dřepu nebo na napjaté nohy (Zítko, 1998).

Cvičení pro pružný doskok:

- opakované skoky na místě (dbát na správnost doskoku, přes špičky na celá chodidla do podřepu).

Cvičení pro rozvíjení rovnovážných schopností:

- balancování ve stoji, v podřepu, ve výponu, na jedné noze,
- balancování na labilní ploše obounož i jednož (kladina, bosu) (Zítko, 1998).

2.3.4 Rotační příprava

Podle Zítka (1998) je cílem rotační přípravy rozvoj orientace v prostoru a točivost. Z velké části namáháme centrální nervovou soustavu a smyslové orgány. Převážná část pohybových struktur je v akrobacii vázána s rotací okolo různých os. Například kolem osy příčné provádíme kotouly, kolem předozadní přemet stranou.

Příklady rotačních cvičení:

- skoky na místě s obratem (půl otočky nebo celá otočka),
- rotace ve visu na kruzích (Zítko, 1998; Pěnkavová, 2006).

2.3.5 Podporová příprava

Hlavní rolí v podporové přípravě je vytvoření předpokladů pro odraz z horních končetin. Odraz paží je dán výbušnou silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů. Podpory a vzpory je nutné provádět dokonalým zpevněním těla, tudíž musí podporové přípravě předcházet zpevňovací příprava (Zítko, a kolektiv, 2021; Pěnkavová, 2006).

Příklad podporových cvičení:

- podpor na předloktí ležmo,
- vzpor na pravé/levé vpravo/vlevo ležmo (Zítko, 1998; Pěnkavová, 2006).

2.3.6 Pohyblivostní příprava

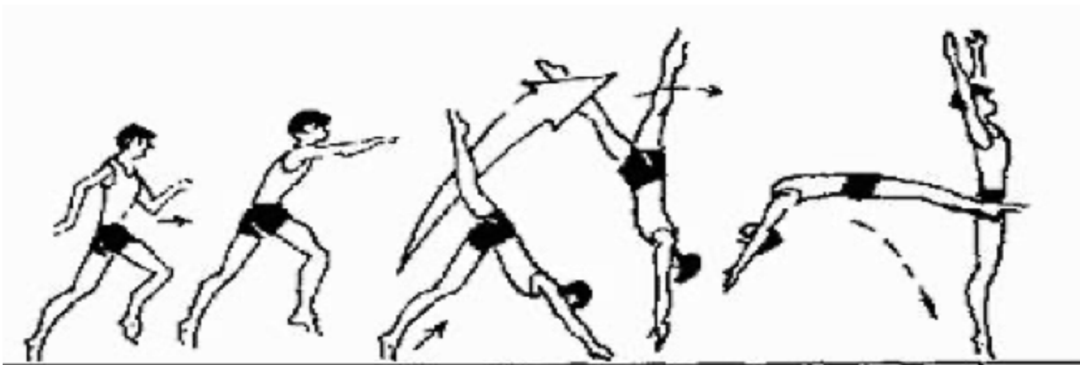
Zítko (1998) ve své knize uvádí, že akrobatická cvičení vyžadují ohebnost (kloubní pohyblivost) celého těla. Mnohdy vidáme neestetické provedení (“fajfky, pokrčené nohy“) z důvodu nedostatečné flexibility. Příprava zlepšuje rozsah pohybu páteřního spojení, kloubu ramenního, kyčelního, kolenního, zápěstí a hlezna (Zítko, 1998).

Příklady cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti:

- aktivní statická metoda, protažení svalu s několikasekundovým setrváním v krajní poloze,
- pasivní dynamická metoda, opakované pomalé hmyty s dopomocí (Zítko, 1998; Pěnkavová).

2.4 Cvičební tvar – přemet vpřed

Přemet vpřed je jedním z nejrozšířenějších akrobatických prvků v kategorii obratnosti. Přemet vpřed můžeme různě modifikovat, přemet vpřed odrazem jednož nebo snožmo, dále dopad přemetu jednož nebo snožmo. Předpokladem pro osvojení tohoto prvku je zvládnutí stoje na ruce („stojka“). Stoj na ruce je obtížný z důvodu malé plochy opory (dlaně), velké vzdálenosti těžiště od opory a také postavení hlavy, která směřuje dolů. Pro udržení rovnováhy je nezbytně nutná činnost svalových skupin, které fixují: hlavu – trup, paže – trup, dolní končetiny – trup. Pro usnadnění stability je dobré oddálit prsty od sebe (Libra, J. a kol. 1973).

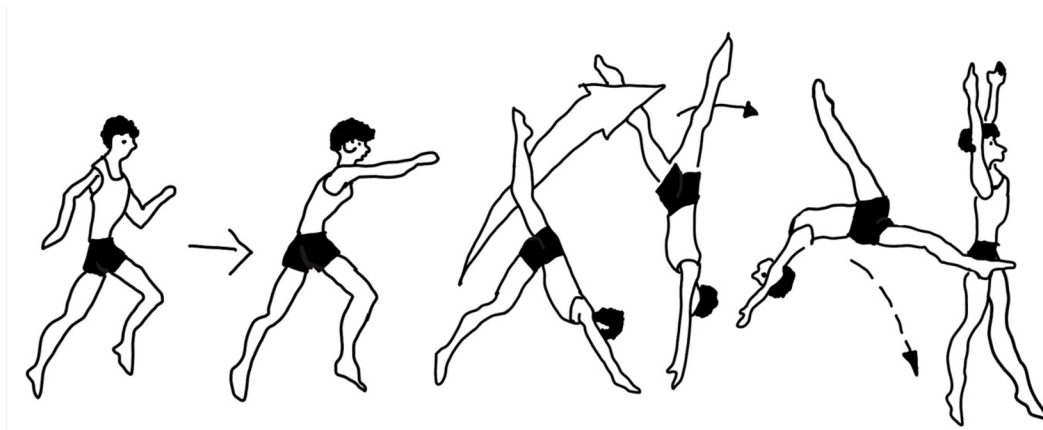


Obrázek 3: Přemet vpřed (Appelt, K. a kol., 1989)

Zaměříme se na přemet vpřed odrazem jednož a dopadem snožmo, ten je popisován takto: gymnasta provádí přemet vpřed po rozběhu a přemetovém poskoku, kdy vzpaží a začne předklánět trup. Snaží se nezavírat úhel mezi trupem a pažemi. Dále krčí odrazovou nohu a dopadá napjatými pažemi na podložku. Současně s dopadem paží na podložku se na řadu

dostává švihová noha, která přechodem do stoje ztrácí rychlost. Po odrazu odrazovou nohou, zašvihnutím švihové nohy a odrazem z paží dochází k letové fázi. V této fázi by mělo být tělo zpevněné, ruce ve vzpažení, hlava v prodloužení trupu a nohy spojené. Nastává fáze doskoku, doskok je prováděn do pokrčených nohou (podřep) a dochází k mírnému prohnutí ve vzpažení (Libra, J. a kol. 1973).

Druhým provedením přemetu je přemet vpřed s dopadem jednož. Cvičebnímu tvaru předchází přemetový poskok a následují stejné fáze jako u přemetu předchozího. Změna nastává v letové fázi, kde u pomalého přemetu musí dojít k co největšímu možnému rozsahu v kyčelních kloubech, dolní končetiny by měly tvořit přímý úhel. Následně se ze švihové nohy stává dopadová noha, na kterou se dopadá první, noha je pokrčená. Dále se k ní přidává druhá noha, která byla odrazová. Současně s dopadem druhé nohy se zvedá trup. Konečná pozice by měla vypadat takto: stoj přednožný, vzpažit (mírné prohnutí).



Obrázek 4: Přemet vpřed s dopadem jednož (zdroj vlastní)

Třetí variantou je přemet odrazem snožmo, dochází k odrazu z obou nohou, přemetový poskok tedy nepředchází. Nohy jsou po celou dobu provedení u sebe, tudíž se na ně i dopadá.

V gymnastických sestavách se po přemetech řadí prvky jako jsou kotouly, hvězdy, či salta s různými modifikacemi. Po „pomalém přemetu“ navazuje nejčastěji hvězda, po zbylých dvou přemetech řadíme kotouly či salta.

2.4.1 Fáze přemetu

Mezi hlavní fáze přemetu vpřed patří rozběh, který uděluje gymnastovi takovou pohybovou energii, která je nezbytná pro další fáze přemetu vpřed.

Dále řadíme přemetový poskok, který představuje šikmý odraz nohou a je spojen s pomocnými švihy paží vzhůru a švihem volné dolní končetiny do maximálního přednožení dolů. Zbrzděný švih paží současně působí proti točivým účinkům tíhové síly. Přemetový poskok tedy znázorňuje šikmý vrh těla vzhůru (Kašparová, 1981).

Dohmat na zem se provádí přes prsty na celou plochu dlaní. Ve fázi dohmatu by měli být paže, trup i švihová noha v přímce. Při dohmatu se gymnasta snaží sáhnout do dálky. Čím blíže položí ruce k odrazové noze, tím se zmenší otáčivý moment, a to může způsobit mnoho chyb (předklonění ramen, špatný odraz z rukou) (Křištofič, 2006).

Odraz z rukou následuje ihned po dohmatu. Tato fáze má za úkol přemístit gymnastu vertikálním směrem. Velice důležité je zde zpevnění paží, ramenních kloubů a trupu (Kašparová, 1981).

Let je popisován jako přemístění těla v bezoporové fázi. Výška a délka letu závisí na předchozí činnosti. V průběhu letu je tělo zpevněné a hlava mírně v záklonu. V této fázi se tělo otáčí kolem volné osy, gymnasta se v letu prohýbá, tím zkrátí poloměr otáčení a zrychlí vlastní rotaci (Kašparová, 1981).

Doskok je poslední fází přemetu vpřed. Dochází zde k přerušení hybnosti těla, které je spojeno se vznikem setrvačných sil. Doskok je závislý na přerušení rotace před koncem letové fáze (Kašparová, 1981).

2.4.2 Svaly a svalové skupiny zapojené do přemetu vpřed

Přemet vpřed jsem rozdělila do pěti hlavních fází, u kterých stručně popíšu, jaké svalové skupiny či svaly se v dané fázi zapojují.

Rozběh, u rozběhu je velmi důležitý odraz nohou, dochází zde k zapojení extenzorů kyčle (velký hýžd'ový sval, dvojhlavý sval stehenní), kolene (čtyřhlavý sval stehenní), plantárních flexorů (trojhlavý sval lýtkový).

Přemetový poskok, zde se zapojuje velký hýžd'ový sval, dvojhlavý sval stehenní, čtyřhlavý sval stehenní, trojhlavý sval lýtkový, zadní holení sval, bedrokyčlostehenní sval a sval krejčovský.

Dohmat, zde se zapojují extenzory kyčelního kloubu (velký sval hýžďový), kolenního kloubu (čtyřhlavý sval stehenní), plantární flexory holení flexe (trojhlavý sval lýtkový) a flexe trupu (přímý sval břišní).

Odraz z paží (i rukou), zapojují se flexory ramenního kloubu (sval deltový, velký prsní sval, zadní pilovitý sval, trapézový sval, trojhlavý sval pažní, sval loketní) a extenzory trupu (vzpřimovač páteře, čtyřhranný sval bederní).

Let a doskok, zde nastává izometrická kontrakce neboli zpevnění celého těla se zapojením většiny svalových partií.

2.4.3 Dopomoc

Dopomoc můžeme dělit na přímou a nepřímou, kde přímou dopomoc poskytujeme úchopem za paži, co nejbližší k deltovému svalu, druhá ruka podpírá bedra. Nepřímou dopomoc nám může poskytovat vyvýšená plocha, „gymnastické slzičky“, air barrel, slovní pokyny.

Nejbezpečnější dopomoc je prováděná dvojicí cvičenců, kteří zakleknou proti sobě tak, aby byli natočení o 90° proti cvičenci, který provádí přemet. Cvičenec pokládá ruce mezi opěrná kolena dopomocných cvičenců a ti jej uchopí bližší rukou podhmatem u ramene, pevně paži sevřou a vzdálenější rukou podpírají bedra. Rukou, která je u ramene zabraňují případnému přetočení po dopadu na nohy.

2.4.4 Nejčastější chyby

- Nedostatečně zpevněné horní končetiny (dohází k podlomení loktů – hrozí pád na hlavu).
- Neudržení ramen ve stoji na rukou (nezbytná poloha pro přemet vpřed).
- Malé prohnutí trupu (cvičenec nemůže dopadnout na nohy, většinou dopadne na hýždě).
- Vysazení hýždí v letové fázi (cvičenec nedopadne na nohy, ale na hýždě – „sedne si na paty“).

3 Metodika práce

Pro vyhotovení práce jsme prostudovali celou řadu publikací, článků a také prošli webové stránky týkající se gymnastiky. Výběru a prostudování literatury jsme věnovali tři měsíce. Literatura nám byla velkou oporou pro tvorbu celé bakalářské práce. Speciální a průpravná cvičení pro přemet vpřed na akrobacii jsme vybírali velice pečlivě na základě vlastních zkušeností z trénování gymnastiky. Jednotlivé cvičení jsme ověřili na dětech, které dochází na kroužek Akrosport, kde autorka působí jako vedoucí. Tento kroužek není o akrobatických prvcích, ale spíše o „zvedačkách“ a „podpíračkách“, které slouží pro tvorbu pyramid. Tato děvčata prošla gymnastickou přípravou a základními prvky (kotoul, stojka, hvězda), tudíž se nikdy s přemetem vpřed nesetkala. Vyhodnotili jsme tuto skupinu jako vhodnou pro ověření speciálních a průpravných cvičení. Na trénink kroužku akrosport docházíme do tělocvičny (zrcadlový sál) na ZŠ Lesní, tělocvična je vybavena základním gymnastickým nářadím a pomůckami. Během ověřování cvičení jsme si vedli poznámky, abychom byli později schopni posoudit, zda byl výběr cvičení vhodný. Proces od prvního návrhu cvičení, přes jejich ověření trval necelé tři měsíce. Pro přehlednost jsme implementovali jednotnou strukturu, kdy jsme pro každé cvičení vytvořili přehlednou tabulku se základními informacemi a popisem. Dále jsme většinu cvičení doplnili o vlastní fotografie, které zachycují hlavní zásady. Fotografie jsou pořízené mobilním telefonem iPhone 12 Pro ve zmíněné tělocvičně. K bakalářské práci jsme využili naši kreativní stránku a vytvořili metodické karty jako pomůcku pro učitele a trenéry. Vzhled karet byl vytvořen v internetovém prostředí Canva.com.

Následně jsme na úvod seznamu cvičení uvedli dvě souhrnné tabulky. V tabulce odkazujeme na název cvičení a jeho obtížnost, u speciálních cvičení je v tabulce dané i pořadí cvičení. Nezapomněli jsme na výstižný popis a doporučení, jak s vytvořeným seznamem cvičení pracovat.

4 Seznam cvičení a doporučení pro praxi

Sestavený seznam se skládá z 25 průpravných a speciálních cvičení. Do první části jsme zařadili cvičení průpravná, která jsou nezbytnou součástí tréninku přemetu vpřed. Některá cvičení jsou zpestřená hrou (honičky a soutěživé hry). Průpravných cvičení zde nalezneme 15. U každého průpravného cvičení najdeme účel, popis a tabulku ve které se dozvíme, co je ke cvičení potřeba, jak dlouho cvičení provádět, a jestli je cvičení určeno pro jednotlivce či dvojice. Díky tabulce se také dozvíme, na jakou akrobatickou přípravu je cvičení zaměřené. Cvičení jsou seřazená od nejlehčích po náročnější. Z vlastních zkušeností doporučujeme průpravná cvičení zařazovat do každé hodiny či tréninku. Postupujeme od nejlehčích po nejtěžší. Tato cvičení totiž plynule a nenásilně připravují cvičence na zvládnutí přemetu vpřed.

Do druhé části seznamu jsme zařadili cvičení speciální, která jsou přímo určena pro nácvik přemetu vpřed. U každého cvičení nalezneme tabulku, ve které se dočteme kolikrát cvičení opakovat, zda jsou potřeba pomůcky a také se dozvíme pro jaký typ přemetu je cvičení vhodné. Cvičení jsou seřazena postupně od nejlehčího po nejtěžší. Až si budeme jisti, že cvičenec zvládá předchozí průpravná cvičení můžeme se pustit do cvičení speciálních. Každý správný trenér či učitel by měl poznat, kdy je jeho svěřenec připraven na další fázi tréninku. Z vlastní praxe ale doporučujeme se speciálním cvičením začít až po předchozím 2 až 3 měsíce trvajícím tréninku, do kterého byla zařazována průpravná cvičení. Poté začneme zařazovat cvičení speciální, kde musíme dodržovat přesné pořadí, které je uvedeno v této bakalářské práci. Každému cvičení se usilovně věnujeme do té doby, až si jím bude cvičenec jistý a většinou doporučujeme věnovat minimálně 3 až 4 tréninky. Těžším cvičením se věnujeme 5 až 6 tréninků či více, některým jedincům může tento prvek dělat obtíže.

Nejprve uvedeme celkový přehled všech aktivit a jejich dělení. Zároveň v tabulce uvedeme obtížnost všech cvičení a přesné pořadí speciálních cvičení.

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ	
NÁZEV CVIČENÍ	OBTÍŽNOST
„Skoky přes švihadlo“	lehká
„Hřebík“	lehká
„Koloběžka“	lehká
„Odrážka“	lehká
„Šňůra“	lehká
„Stejná ruka, stejná noha“	střední
„Žížaly“	střední
„Trakař“	střední
„Výtah“	střední
„Stůj!“	střední
„Zajíčci“	těžká
„Kobylka“	těžká
„Vysavač“	těžká
„Skoky do stoje na rukou“	těžká
„Pružina“	těžká

Obrázek 5: Souhrn průpravných cvičení (zdroj vlastní)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ		
NÁZEV CVIČENÍ	OBTÍŽNOST	POŘADÍ
„Most z lehu“	lehká	1
„Most ze stoje do stoje“	lehká	2
„Odrazy z mostu“	lehká	3
„Rychle do stojky“	lehká – střední	4
„Poskoky ve stoji na rukou“	střední	5
„Přemet přes slzu“	střední	6
„Přemet ze zvýšené plochy“	střední	7
„Přemet přes bednu“	těžká	8
„Přemet s dohmatem na můstek“	těžká	9
„Přemet vpřed s dopomocí“	těžká	10

Obrázek 6: Souhrn speciálních cvičení (zdroj vlastní)

5 Průpravná cvičení a hry

SKOKY PŘES ŠVIHADLO

Účel cvičení – zpevnění celého těla, odraz z dolních končetin

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
2 minuty	jednotlivci	švihadlo	zpevňovací, odrazová

Obrázek 7: Cvičení "Skoky přes švihadlo" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je zaměřené na odraz z dolních končetin, koordinaci a zpevnění celého těla. Vycházíme z pozice stoj spojný, upažit poníž, pokrčmo. Provazová část švihadla leží za patami a rukojeti držíme v rukách. Horní končetiny zůstávají v poloze upažit poníž, pokrčmo a krouživými pohyby zápěstí dostáváme provazovou část švihadla do pohybu. Následně dochází k přeskočení, odrážíme se z dolních končetin. Při cvičení se snažíme nohy nekrčit, i při odrazu by mělo docházet k minimálnímu ohnutí v kolenech. Oči se dívají rovně před sebe, nikoli na nohy. Cvičení opakujeme po dobu dvou minut.



Obrázek 8: Cvičení "Skoky přes švihadlo" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 9 Cvičení "Skoky přes švihadlo" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 10: Cvičení „Skoky přes švihadlo“ – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

HŘEBÍK

Účel cvičení – zpevnění horních končetin, zpevnění celého těla

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	dvojice	vyvýšená plocha	zpevňovací

Obrázek 11: Cvičení "Hřebík" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je zaměřené na zpevnění trupu a horních končetin, to je důležité pro náš prvek. Při provádění přemetu vpřed v momentě, kdy se cvičenec dostane rukama na podložku, nesmí dojít k podlomení v loktech (cvičenec by spadl na hlavu). Dále toto cvičení napomáhá eliminovat nadměrné prohnutí v bederní oblasti.

Cvičenec A vychází z polohy stoj spojný, vzpažit. Dlaně směřují vzhůru. Očekává tlak do dlaní a je zpevněný. Cvičenec B má za úkol tlačit do dlaní cvičence A, kterému se nesmí podlomit lokty. Pro větší účinnost cvičení využije cvičenec B vyvýšenou plochu. Cvičení probíhá dvě minuty, po deseti nátlacích se cvičenci vymění, takto se cvičenci mění, dokud trenér neukončí aktivitu.

Cvičenec B vyvíjí tlak s ohledem na cvičence A, nesmí docházet k prudkým pohybům ve směru prohnutí.

Během cvičení dbáme na postavení cvičence A, který je zpevněný. Při vzpažení dohlédneme na polohu ramen, nesmí se zvedat k uším.



Obrázek 12: Cvičení "Hřebík" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 13: Cvičení "Hřebík" z vyvýšené plochy, průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 14: Cvičení "Hřebík" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

KOLOBĚŽKA

Účel cvičení – posílení dolních končetin, udržení rovnováhy

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	jednotlivci	kobereček, kus látky	odrazová

Obrázek 15: Cvičení "Koloběžka" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Každý obdrží kus látky či kobereček. Postavíme se jednou nohou na kobereček, ta je mírně pokrčená a koleno se nesmí dostat před špičku. Druhou nohou se odrážíme od země. Ruce jsou podél těla a v akci u nich dochází k přirozenému pohybu. Po překonání předem určené vzdálenosti (například šířka tělocvičny) nohy vyměníme. Toto cvičení můžeme modifikovat tak, že cvičenci zdolávají například slalom, či jinak rozestavěné kužele. Cvičení můžeme pojmut formou soutěže, kdy cvičenci na čas zdolávají předem určené dráhy nebo formou hry viz níže.



Obrázek 16: Cvičení "Koloběžka" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 17: Cvičení "Koloběžka" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

HRA – ČARODĚJNICE NA KOLOBĚŽCE

Trenér vymezí hrací plochu. Nejlépe využijeme polovinu volejbalového hřiště. Všichni cvičenci používají předchozí cvik koloběžka. Určí se čarodějnice, která se snaží všechny ostatní “začarovat do kamene“ a to tak, že se ho dotkne. Koho se čarodějnice dotkne, promění se v kámen, to znamená, že si dřepne a čeká na vysvobození. Ostatní můžou začarovaného zachránit tak, že ho na „koloběžce objedou“ a prolomí tím kouzlo, začarovaný může pokračovat ve hře. Hra končí tak, že jsou všichni začarováni v kámen. Pokud se čarodějnici nedaří všechny začarovat, přidáme pomocníka.



Obrázek 18: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (a) (zdroj vlastní)



Obrázek 19: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (b) (zdroj vlastní)



Obrázek 20: Hra "Čarodějnice na koloběžce" - průběh aktivity (c) (zdroj vlastní)

ODRÁŽEČKA

Účel cvičení – posílení horních končetin, zpevnění celého těla, odraz z rukou

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
2 minuty	dvojice	zeď	zpevňovací, odrazová

Obrázek 21: Cvičení "Odrážečka" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – “Odrážečka“ je zaměřená na zpevnění těla a horních končetin. Cvičení se provádí ve dvojici, kdy cvičenec A stojí čelem ke stěně a vzpaží. Hlava je schovaná mezi horními končetinami a trup tvoří mírný “hrbeček“ – poloha korbetu (ohnutý předklon). Vzdálenost mezi stěnou a cvičencem je cca jeden metr, záleží na vzrůstu jedince. Cvičenec B stojí za cvičencem A v poloze stoj rozkročný pravou či levou vpřed, předpažit pokrčmo. Rukama odráží cvičence A proti zdi, úkolem cvičence A je zůstat zpevněný a zároveň se dlaněmi odrazit od stěny zpět.

U cvičence A by nemělo docházet k podlomení loktů, prohnutí v bederní části zad a zaklonění hlavy.

U cvičence B hlídáme postoj, ramena (nesmí se zvedat k uším) a také bereme na vědomí jakou silou odráží cvičence A.



Obrázek 22: Cvičení "Odrážečka" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 23: Cvičení "Odrážečka" - průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 24: Cvičení "Odrážečka" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

ŠŇŮRA

Účel cvičení – zlepšení rozsahu kyčelního kloubu

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
10 s na každou dolní končetinu	jednotlivci	žebřiny, vyvýšená plocha	pohyblivostní

Obrázek 25: Cvičení "Šňůra" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je zaměřené na zlepšení rozsahu v kyčelním kloubu, tento rozsah potřebujeme při "pomalém přemetu". Opřeme jednu nohu o poslední příčku žebřin a provedeme sed rozkročný čelný. Dlaněmi se dotýkáme země (přidržíme se), postupem času můžeme dávat paže do upažení. Po deseti sekundách nohy vyměníme. Náročnost zvyšujeme dle uvážení a to tak, že postupně opíráme nohu o vyšší příčku. Věnujeme pozornost bokům, aby nedocházelo k vytočení spíše do rozštěpu. Také sledujeme zadní koleno, nemělo by vybočovat.



Obrázek 26: Cvičení "Šňůra" – s přidržením (zdroj vlastní)



Obrázek 27: Cvičení "Šňůra" – bez opory (zdroj vlastní)



Obrázek 28: Cvičení "Šňůra" - opora o vyšší příčku s přidržením (zdroj vlastní)

STEJNÁ RUKA, STEJNÁ NOHA

Účel cvičení – posílení horních končetin, protažení dolních končetin, odraz z paží

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	jednotlivci	žádné	zpevňovací, pohyblivostní, podporová

Obrázek 29: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – toto cvičení začínáme ve vzporu stojmo rozkročném, hlava je v prodloužení páteře (během cvičení nesmí dojít k zaklonění). Stejná ruka a stejná noha se posune vpřed (pravá), vyměníme strany (vpřed se posouvá levá strana). Následuje pohyb vpřed, cvičení provádíme cca jednu minutu. Toto cvičení je pro cvičence náročné a často dochází k záklonu hlavy či pokrčení kolen. Postupně se nám svaly protahují a snažíme se omezit rozkročený postoj. Vrcholem tohoto cvičení je dosažení co nejmenšího rozkročení.



Obrázek 30: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 31: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 32: Cvičení "Stejná ruka, stejná noha" - nesprávné provedení (zdroj vlastní)

ŽÍŽALY

Účel cvičení – zpevnění celého těla, protažení dolních končetin, posílení horních končetin

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	jednotlivci	žádné	zpevňovací, pohyblivostní, podporová

Obrázek 33: Cvičení "Žížaly" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – výchozí poloha pro toto cvičení je vzpor stojmo spojný, postupně ručkujeme horními končetinami vpřed do vzporu ležmo. Dále se pomocí malých krůčků přibližujeme k rukám opět do vzporu stojmo. Toto cvičení opakujeme několikrát, nejlépe po dobu jedné minuty. Během cvičení dbáme na rovná záda (neměly by se prohýbat), na napnuté končetiny (nekrčíme) a také se soustředíme, aby hlava zůstala v prodloužení páteře a nedocházelo k záklonu. Pohyby v bocích ze strany na stranu bychom měli omezit na minimum.



Obrázek 34: Cvičení "Žížaly" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 35: Cvičení "Žížaly" – průběh cvičení (zdroj vlastní)

TRAKAŘ

Účel cvičení – zpevnění trupu, posílení horních končetin

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
2 minuty	dvojice	žádné	zpevňovací, podporová,

Obrázek 36: Cvičení "Trakař" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – toto cvičení je určené pro dvojice, začínáme z polohy vzpor ležmo rozkročný. Druhý cvičenec uchopí prvního za stehna (později můžeme modifikovat úchopem za bérce, nártý). Následuje ručkování vpřed (vzad, stranou, či po kruhu). Hlavním úkolem tohoto cvičení je dostat cvičence z bodu A do bodu B, stanoví trenér. Hlavu držíme v prodloužení páteře, nezakláníme. Dolní končetiny nekrčíme a hýždě nevysazujeme příliš.



Obrázek 37: Cvičení "Trakař" - modifikace úchopů (zdroj vlastní)



Obrázek 38: Cvičení "Trakař" - nesprávné provedení (zdroj vlastní)

HRA – NA HONĚNOU V TRAKAŘI

Učitel nebo trenér vymezí hrací plochu. Nejlépe využijeme polovinu volejbalového hřiště. Určí se jedna dvojice, která “má babu“ a snaží se ji předat jiné dvojici. Předávka “baby“ probíhá tak, že cvičenec, který je ve vzporu přenesse váhu na jednu ruku a druhou rukou předá “babu“ jinému hráči, který je také ve vzporu.

Předávku “baby“ můžeme různě modifikovat, například: “babu“ předáváme dotykem na rameno, hlavu nebo může předávat cvičenec, který stojí.



Obrázek 39: Hra "Na honěnou v trakaři" - průběh aktivity (a) (zdroj vlastní)



Obrázek 40: Hra "Na honěnou v trakaři" - průběh aktivity (b) (zdroj vlastní)



Obrázek 41: Hra "Honička v trakaři" - průběh aktivity (zdroj vlastní)

VÝTAH

Účel cvičení – zpevnění celého těla, posílení horních končetin

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
2 minuty	dvojice	žádné	zpevňovací, podporová

Obrázek 42: Cvičení "Výtah" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – První cvičenec (A) začíná polohou vzpor ležmo, představuje výtah. Druhý (B) stojí za ním a jeho výchozí poloha je stoj rozkročný, hluboký předklon. Cvičenec B uchopí A za holeně, blíže ke kotníkům. Učitel či trenér určuje, do jakého patra výtah jede. Nemusí říkat postupně, výtah může jet například ze čtvrtého patra do druhého. Při cvičení dbáme na správné držení ve vzporu, nezakláníme hlavu. Dáváme pozor i na cvičence B, který by neměl tlačit vpřed či vzad. Hlídáme také, aby nezvedal ramena k uším. Trenér zadává pokyny po dobu 1 minuty a následuje malý odpočinek, poté se cvičenci vymění. Toto cvičení provádíme po dobu dvou minut. Cvičení je vhodné pro nácvik přemetu vpřed, jelikož stoj na rukou je v přemetu stěžejní součástí.

Legenda pater:

0. Přízemí – zem
1. patro – kolena
2. patro – boky
3. patro – ramena
4. patro – hlava (k čelu)



Obrázek 43: Cvičení "Výtah" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 44: Cvičení "Výtah" – průběh cvičení, 3. patro – ramena (zdroj vlastní)

STŮJ!

Účel cvičení – zlepšení doskoku

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
10x	jednotlivci	malá trampolína, duchna	doskoková

Obrázek 45: Cvičení "Stůj!" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Pro přemet vpřed je také důležitá doskoková fáze. Toto cvičení je zaměřené na zlepšení doskoku. Postavíme si malou trampolínu a za ní dáme velkou žíněnku (duchnu). Začínáme rozběhem, poté následuje náskok na trampolínu. Při rozběhu jsou ruce v přirozené pozici. Náskok na trampolínu provádíme odrazem z jedné nohy. Z trampolíny se odrážíme snožmo a snažíme se o rovný výskok. Při odrazu z trampolíny si pomůžeme horními končetinami do vzpažení. Po výskoku následuje doskok, který by měl být proveden do podřepu, kolena na šíři ramen a ruce předpažené. Nemělo by dojít ke krokům.

Při cvičení hlídáme správné držení těla, při výskoku by nemělo docházet k prohnutí.



Obrázek 46: Cvičení "Stůj!" průběh cvičení, odraz snožmo z trampolíny (zdroj vlastní)



Obrázek 47: Cvičení "Stůj!" průběh cvičení, rovný výskok (zdroj vlastní)



Obrázek 48: Cvičení "Stůj!" -průběh cvičení, doskok (zdroj vlastní)

ZAJÍČCI

Účel cvičení – zpevnění trupu, posílení dolních i horních končetin, odraz z paží

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	jednotlivci	žádné	zpevňovací, podporová, odrazová

Obrázek 49: Cvičení "Zajíčci" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – “zajíčky“ řadíme mezi obtížnější průpravná cvičení, ale jsou velmi přínosné pro nácvik přemetu vpřed. Díky tomuto cvičení si cvičenci osvojí přenesení váhy na horní končetiny. Cvičení provádíme ze dřepu na špičkách, vzpažit. Dále předklonem vpřed pokládáme horní končetiny před sebe na zem a současně se odrážíme z dolních končetin do stoje na ruku skrčmo. Poté pokládáme dolní končetiny zpět na zem mezi dlaně a dochází ke dřepu. Pokládáním rukou vpřed a následným přinožením dochází k pohybu směrem vpřed. Cvičení opakujeme po dobu jedné minuty. Během cvičení neprohýbáme záda a neroznožujeme. Toto cvičení můžeme ztížit přiděláním zátěží na kotníky či zápěstí.



Obrázek 50: Cvičení "Zajíčci" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 51: Cvičení "Zajíčci" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

KOBYLKA

Účel cvičení – zpevnění trupu, posílení dolních i horních končetin, odraz z dolních i horních končetin

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
10x	jednotlivci	žádné	zpevňovací, podporová, odrazová

Obrázek 52: Cvičení "Kobylky" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení začínáme z výchozí polohy vzpor ležmo rozkročný, následuje odraz současně z horních i z dolních končetin. Při základním cvičení se odrážíme směrem vpřed. Snažíme se eliminovat krčení končetin. Úhel mezi trupem a dolními končetinami by měl být téměř přímý. Při doskoku by nemělo dojít k přiblížení hýždí a boků k podložce. Hlava je v prodloužení páteře. Toto cvičení můžeme modifikovat odrazem vzad, či do stran.

Kobylky řadíme mezi obtížnější průpravná cvičení, jsou velmi přínosné pro cvičební tvar přemet vpřed, kde se uplatňuje odraz jak z paží, tak dolních končetin.



Obrázek 53: Cvičení "Kobylky" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 54: Cvičení "Kobylky" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 55: Cvičení "Kobylky" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

VYSAVAČ

Účel cvičení – posílení horních končetin, zpevnění celého těla

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
2 minuty	dvojice	kobereček nebo kus látky	zpevňovací, podporová

Obrázek 56: Cvičení "Vysavač" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je určené pro dvojice, cvičenec A, B. Cvičenec A dostane kobereček a začíná v poloze vzpor ležmo. Ruce umístí na kobereček. Cvičenec B stojí za ním, vychází z polohy stoj rozkročný, hluboký předklon. Cvičenec B uchopí A za holeně blíže ke kotníkům. Cvičení spočívá v tom, že cvičenec B tlačí cvičence A vpřed. Po předem určené vzdálenosti se cvičenci vymění. Toto cvičení vyžaduje maximální zpevnění. V průběhu nezakláníme hlavu, nevysazujeme hýždě a neprohýbáme se.



Obrázek 57: Cvičení "Vysavač" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 58: Cvičení "Vysavač" – nesprávné provedení (zdroj vlastní)

SKOKY DO STOJE NA RUKOU

Účel cvičení – posílení horních i dolních končetin, zpevnění celého těla

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
1 minuta	jednotlivci	malá trampolína, švédská bedna	zpevňovací, odrazová, rotační

Obrázek 59: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Ke cvičení potřebujeme malou trampolínu a švédskou bednu. Cvičenec se opře rukama o švédskou bednu a opakovanými odrazy snožmo se odráží z trampolíny. Cvičenec se snaží dosáhnout polohy stoje na rukou. Po odrazu z trampolíny dochází k mírnému vysazení boků, po kterém se cvičenec snaží odrazem a švihem dolních končetin dosáhnout přímého úhlu mezi trupem a dolními končetinami.

Cvičení vyžaduje dopomoc trenéra, který stojí bokem. Jednou rukou přidržuje záda, poté uchopí cvičencovu paži pod ramenem a druhou ruku má pod stehny.



Obrázek 60: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 61: Cvičení "Skoky do stoje na rukou" - průběh cvičení (zdroj vlastní)

PRUŽINA

Účel cvičení – posílení horních i dolních končetin, zpevnění celého těla, odraz z končetin

časová dotace	uskupení cvičenců	pomůcky	akrobatická příprava
30 sekund	jednotlivci	velká trampolína, 2 malé trampolíny	zpevňovací, odrazová

Obrázek 62: Cvičení "Pružina" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Toto cvičení se nejlépe provádí na velké trampolíně, pokud není k dispozici můžeme využít i dvě malé trampolíny. Začínáme z polohy podobné stoju na rukou, kdy se cvičenec odrazí souřuč z první trampolíny a doskakuje snožmo v poloze „korbetu“ (ohnutý předklon) na druhou trampolínu. Následuje odraz snožmo a náskok na ruce na první trampolínu. Začínáme s pomalou rychlostí, kdy je mezi odrazy pomlka a pomalu přecházíme k plynulému pohybu.

Dopomoc trenéra se provádí z boku, kdy má jednu ruku pod a druhou nad tělem.

Toto průpravné cvičení je vrcholem této kapitoly, nyní bude následovat kapitola speciálních cvičení, které jsou zaměřené na samotný trénink přemetu vpřed.



Obrázek 63: Cvičení "Pružina" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 64: Cvičení "Pružina" – průběh cvičení (zdroj vlastní)

6 Speciální cvičení

MOST Z LEHU

Účel cvičení – protlačení ramen = udržení stoje v přemetu

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	stěna	pro všechny typy přemetů

Obrázek 65: Cvičení "Most z lehu" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – K tomuto cvičení budeme potřebovat stěnu. Cvičenec si lehne na záda hlavou ke stěně, vzpaží. Z lehu provádí most, paže má na šíři ramen. Dlaně by měly být co nejbližší stěně a při dopnutí nohou by se měla o stěnu opírat i ramena. V poloze mostu jsou paže napnuté, dolní končetiny též. Po napnutí končetin a zpevnění celého těla v poloze vydržíme dvě sekundy a odpočineme lehnutím na zem a uvolněním těla. Cvičení opakujeme 10x každý trénink.



Obrázek 66: Cvičení "Most z lehu" - výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 67: Cvičení "Most z lehu" - průběh cvičení (zdroj vlastní)

MOST ZE STOJE DO STOJE

Účel cvičení – odraz z paží, zvedání trupu

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	zvýšená podložka, kostka	všechny typy přemetů

Obrázek 68: Cvičení "Most ze stoje do stoje" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Ke cvičení využijeme vyvýšenou plochu například gymnastickou kostku či vrchní díl molitanové bedny. Cvičenec si stoupne zády k vyvýšené ploše zhruba půl metru od ní. Výchozí poloha je stoj rozkročný (na šíři ramen), vzpažit. Z této polohy provádí cvičenec most, dlaněmi se dotkne vyvýšené podložky a odrazem z rukou se zvedá zpět do stoje. Během cvičení dáváme pozor na polohu ramen, nesmí se zvedat k uším.



Obrázek 69: Cvičení "Most ze stoje na rukou" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 70: Cvičení "Most ze stoje na rukou" – průběh cvičení (zdroj vlastní)

ODRAZY Z MOSTU

Účel cvičení – odraz z končetin, nácvik průchodu stojem na rukou

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	žíněnka	přemet vpřed s dopadem jednož

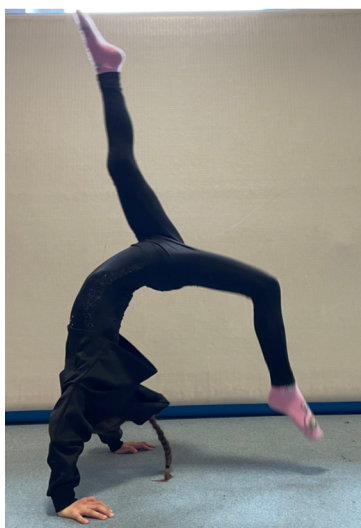
Obrázek 71: Cvičení "Odrazy z mostu" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je určené pro trénink pomalého přemetu vpřed. Cvičenec si lehne na žíněnku, koberec či air track. Provede most, horní končetiny má napnuté, protlačuje ramena jako u prvního cvičení. Dolní končetiny může nechat mírně pokrčené, jednu zvedne nad zem a druhou se snaží odrazit tak, aby prošel přes stoj na rukou do stoje rozkročného pravou/levou vpřed. Při odrazu může být vyšší noha pokrčená a postupně se napíná. Po průchodu stojem na rukou, když se první noha dotkne země, cvičenec ihned zvedá trup vzhůru.

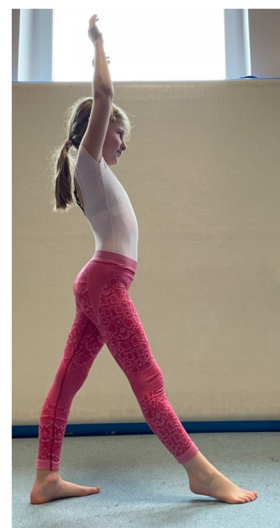
Při tomto cvičení poskytujeme cvičenci v prvních pokusech dopomoc a to tak, že jednou rukou držíme paži pod ramenem a druhou ruku máme pod odrazovou nohou, tím pomáháme pohybu, který směřuje do stoje na rukou. Po průchodu stojem stále držíme cvičence za paži pod ramenem a pomáháme mu zvedat trup. U cvičení se rozvíjí odraz a švih z dolních končetin.



Obrázek 72: Cvičení "Odrazy z mostu" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 73: Cvičení "Odrazy z mostu" – průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 74: Cvičení "Odrazy z mostu" – konečná poloha (zdroj vlastní)

RYCHLE DO STOJKY

Účel cvičení – odraz a švih z dolních končetin

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	žíněnka, duchna	přemet odrazem jednonož, dopadem snožmo

Obrázek 75: Cvičení "Rychle do stojky" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Žíněnku či duchnu si opřeme o zeď. Cvičenec vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed, vzpažit. V tomto postavení stojí čelem k žíněnce, zhruba metr od ní, záleží na vzrůstu jedince. Cvičenec provádí gymnastickou lavici a při dotyku dlaněmi země odráží a švihá dolní končetiny do stoje na ruku. Žíněnky se dotýká pouze patami. Ve stoji na ruku vydrží cvičenec 2 sekundy a opět se vrátí zpět do výchozí polohy. Toto cvičení opakuje 10x za sebou. Úkolem tohoto cvičení jsou rychlé přechody, odraz a švih dolních končetin do stoje na ruku.

Pokud cvičenec nezvládá stoj na ruku sám, přidržujeme ho.



Obrázek 76: Cvičení "Rychle do stojky" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 77: Cvičení "Rychle do stojky" – průběh cvičení (zdroj vlastní)

POSKOKY VE STOJI NA RUKOU

Účel cvičení – odraz z horních končetin, udržení stoji na rukou po energickém odrazu z rukou

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	švihadlo	všechny typy přemetu

Obrázek 78: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení je zaměřené na odraz z rukou. Zvládnutí poskoku ve stoji na rukou je skvělým předpokladem odrazu pro přemet. Cvičenec provádí co nejrychleji stoj na rukou, ale ještě před dosažením svislé polohy se energicky odrazí rukama a poskakuje vpřed. Poté položíme na zem švihadlo nebo využijeme čáru a cvičenec přeskakuje přes. Klademe důraz na odraz z napjatých paží, a také na zpevnění těla.

Cvičení můžeme pojमत formou soutěže. Postavíme cvičence před čáru či před švihadlo. Poté provádí stoj a přeskok, nesmí se dotknout čáry či švihadla. Cvičenci mají 10 pokusů a vyhrává ten, kdo se nedotkl vůbec nebo nejméně.



Obrázek 79: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 80: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 81: Cvičení "Poskoky ve stoji na rukou" - konečná poloha (zdroj vlastní)

PŘEMET PŘES SLZU

Účel cvičení – odraz z paží, nácvik letové fáze, zvedání trupu

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x	jednotlivci	slza	všechny typy přemetu

Obrázek 82: Cvičení "Přemet přes slzu" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Ke cvičení budeme potřebovat „slzu“ (molitanová pomůcka ve tvaru slzy/kapky). Cvičenec vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed, vzpažit. Dohmátne rukama zhruba 30 centimetrů před slzu, švihne a odrazí se z dolních končetin. Dochází k navalení zad na slzu a současně k odrazu z paží. Cvičitel má za úkol slzu převalit tak, aby cvičenec dopadl na nohy. V okamžiku kontaktu špiček s podložkou se snaží cvičenec zvedat trup a k tomu mu dopomáhá cvičitel úchopem za paži pod ramenem. Cvičenec zakončí cvičení v poloze podřep, předpažit.

Cvičení se může modifikovat pro přemet vpřed s dopadem jednož, kdy dolní končetiny necháme roznožené.



Obrázek 83: Cvičení "Přemet přes slzu" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 84: Cvičení "Přemet přes slzu" – průběh cvičení (zdroj vlastní)

PŘEMET ZE ZVÝŠENÉ PLOCHY

Účel cvičení – nácvik samotného přemetu vpřed, zlepšení odrazové fáze, nácvik letové dopadové fáze

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x (na vlastním uvážení)	jednotlivci	tvrdší duchna	přemet odrazem jednonož, dopadem snožmo

Obrázek 85: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Cvičení obsahuje 3 úrovně.

- A) První úroveň je přemet s pasivním přenesením. Cvičenec stojí na zvýšené ploše (vysoké cca 30 centimetrů), poté provede dohmatem na konec duchny stoj na rukou a z něj přemet s dopomocí. Cvičenec se v rámci tohoto cvičení nechá pouze pronést pohybem. Po doskoku/položení jednice na zem, má cvičenec ruce ve vzpažení, hlavu v mírném záklonu a nohy by měly být u sebe. Dopomoc se provádí v kleku, klekneme si před zvýšenou plochu čelem ke cvičenci, přenášíme ho přes rameno s uchopením za boky.
- B) Druhou úrovní je zpomalené provedení přemetu s dopomocí. Cvičenec stojí na zvýšené ploše (vysoké cca 30 centimetrů), poté provede dohmatem na konec zvýšené plochy stoj na rukou a plynule pokračuje do stoje spojného. Dopomoc provádíme včas, aby nedošlo k narušení plynulosti přemetu. Opět cvičenec doskakuje s pažemi ve vzpažení, hlavou v mírném záklonu a nohama u sebe. Zde provádíme dopomoc ze strany, bližší rukou držíme paži pod ramenem a vzdálenější ruku máme pod bedry cvičence.
- C) Třetí úrovní je přemet po přemetovém poskoku ze zvýšené plochy s dopomocí. Cvičenec provádí přemetový poskok a sahá daleko před odrazovou nohu až na konec vyvýšené plochy. Provádí přemet s dopomocí dvou cvičitelů, později stačí jeden cvičitel. V letové fázi je tělo mírně prohnuté a opět cvičenec doskakuje s pažemi ve vzpažení, hlavou v mírném záklonu a nohama u sebe. Dbáme na plynulé spojení přemetového poskoku s rychlým přechodem do stoje na rukou. Dopomoc provádíme stejně jako u druhé úrovně.



Obrázek 86: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – výchozí poloha (zdroj vlastní)



Obrázek 87: Cvičení "Přemet ze zvýšené plochy" – průběh cvičení, fáze stoje na ruce (zdroj vlastní)



Obrázek 88: Cvičení "přemet ze zvýšené plochy" – průběh cvičení, přenesení cvičence (zdroj vlastní)



Obrázek 89: Cvičení " Přemet ze zvýšené plochy" – konečná poloha (zdroj vlastní)

PŘEMET PŘES BEDNU

Účel cvičení – odraz z končetin, zlepšení letové fáze a dopadové fáze

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x (na vlastním uvážení)	jednotlivci	Žíněnka-duchna, malá trampolína, švédská bedna, odrazový můstek	přemet odrazem jednonož, dopadem snožmo; přemet odrazem i dopadem snožmo

Obrázek 90: Cvičení "přemet přes bednu" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Toto cvičení navazuje na průpravné cvičení „skoky do stoje na rukou“, kdy se cvičenec snažil z trampolíny odrazit tak, aby se dostal do stoje. Nejdříve začíná cvičenec na trampolíně, po několika odrazech naskakuje do stoje na rukou a snaží se přitom dohmátnout až na konec bedny (první letová fáze). Poloha stoje na rukou je pouze průchozí polohou, ve které se tělo nezastaví, ale naopak pokračuje v otáčivém pohybu otevíráním úhlu mezi dolními končetinami a trupem. Poté následuje odraz z paží (nastává druhá letová fáze). Postupem času můžeme cvičení obohatit o rozběh a místo trampolíny zařazujeme odrazový můstek.

Dopomoc provádíme ze strany, bližší rukou držíme cvičence pod ramenem (nechytáme za zápěstí) a vzdálenější ruku máme pod zády.



Obrázek 91: Cvičení "Přemet přes bednu" - průběh cvičení, 1. letová fáze (zdroj vlastní)



Obrázek 92: Cvičení "Přemet přes bednu" - průběh cvičení, odraz z paží (zdroj vlastní)

PŘEMET VPŘED S DOHMATEM NA MŮSTEK

Účel cvičení – zlepšení odrazové, letové a dopadové fáze

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x (na vlastním uvážení)	jednotlivci	žíněnka, můstek	přemet odrazem jednonož, dopadem snožmo; přemet odrazem i dopadem snožmo

Obrázek 93: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - přehled (zdroj vlastní)

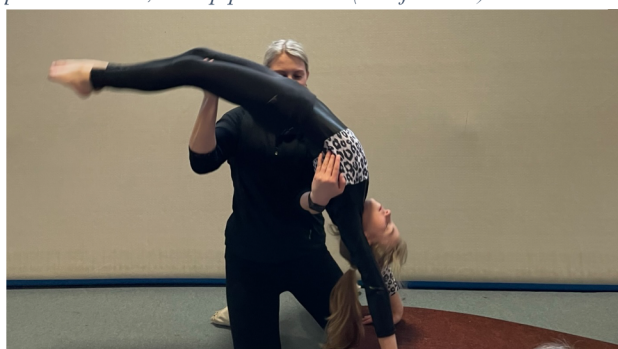
Popis – Ke cvičení budeme potřebovat můstek a žíněnku. Cvičenec provádí přemet vpřed po přemetovém poskoku s dohmatem na konec můstku. Odrazová noha došlápne těsně před můstek. Poté cvičenec dohmátne napjatými pažemi na konec můstku, následuje dynamický odraz z rukou a nastává letová fáze. Při odrazu z paží by špičky měly směřovat do stropu, aby byla letová fáze co nejdelší. Dopomoc provádíme ze strany, bližší rukou držíme paži pod ramenem a vzdálenější ruku máme pod bedry cvičence.



Obrázek 94: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - průběh cvičení, došlap před můstek (zdroj vlastní)



Obrázek 95: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" - průběh cvičení, dohmat na můstek - (zdroj vlastní)



Obrázek 96: Cvičení "Přemet s dohmatem na můstek" průběh cvičení, letová fáze (zdroj vlastní)

PŘEMET VPŘED S DOPOMOCÍ

Účel cvičení – nácvik samotného přemetu vpřed bez pomůcek

počet opakování	uskupení cvičenců	pomůcky	typ přemetu
10x (na vlastním uvážení)	jednotlivci	žíněnka	přemet odrazem jednonož, dopadem snožmo; přemet odrazem i dopadem snožmo

Obrázek 97: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - přehled (zdroj vlastní)

Popis – Toto cvičení je posledním speciálním cvičením před samotným přemetem vpřed bez dopomoci. Cvičenec provádí přemetový poskok, poté se natáhne co nejvíce vpřed (do dálky, ne do výšky) a provádí s dopomocí dvou cvičitelů (později stačí jeden) přemet vpřed do stoje spojného. Během rychlého švihového přechodu do stoje na ruku by mělo dojít ke spojení nohou. Poté by se měl cvičenec energicky odrazit rukama. Dále dochází k letové fázi a závěrečná poloha by měla vypadat takto: cvičenec je ve vzpřímeném stoji spojném, vzpažit zevnitř, či v podřepu, předpažit.



Obrázek 98: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - průběh cvičení (zdroj vlastní)



Obrázek 99: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" - průběh cvičení, letová fáze (zdroj vlastní)



Obrázek 100: Cvičení "Přemet vpřed s dopomocí" konečná poloha (zdroj vlastní)

7 Metodické karty a doporučení pro praxi

Pro lepší využití v praxi jsme navrhli a vytvořili metodické karty, které jsou zjednodušenou pomůckou pro cvičitele či učitele, kteří nemusí dlouze a složitě hledat informace v této práci. Metodické karty jsou snadno dostupné k nahlédnutí, v případě k vytisknutí, lze je vzít na každý trénink. Karty jsou vloženy v přílohách práce.

Karty obsahují název cvičení, popis v bodech a jednoduchý náčrt pro rychlé pochopení. Na kartách je také vyobrazena náročnost cvičení. Náročnost jsme rozdělili do tří úrovní, kdy jedna zelená čárka značí nejlehčí úroveň, dvě oranžové čárky střední náročnost a tři červené čárky značí vyšší obtížnost. Dále je na kartách vyobrazen počet opakování. Karty také obsahují čísla a jsou seřazené od nejlehčích po nejtěžších. U speciálních cvičení doporučujeme pořadí dodržovat.

Nejprve začínáme s kartami průpravných cvičení, kdy doporučujeme cvičení do tréninků zařazovat postupně dle uvedené obtížnosti. Průpravnými cvičeními se na trénincích zabýváme zhruba 2 až 3 měsíce. Pokud po tomto období cvičenec všechny aktivity zvládá, můžeme se pustit do cvičení speciálních. U speciálních cvičení zařazujeme aktivity v přesném pořadí uvedeném jak v bakalářské práci, tak na metodických kartách. Pokládáme to za důležité upozornění, jelikož na sebe cvičení navazují a odpovídá tomu i náročnost jednotlivých cvičení. Každému speciálnímu cvičení věnujeme 3 až 4 tréninky. U přechodu cvičení ze střední obtížnosti na těžší zvyšujeme počet tréninků na 5 až 6. Pokud cvičenec nezvládá, zařazujeme cvičení i do dalších tréninků.

Vzhled karet byl vytvořen v internetovém prostředí Canva.com. Můžeme pracovat na webové stránce, či si aplikaci Canva stáhnout do svého zařízení. Tento editor jsme si vybrali na základě vlastních zkušeností. Tuto aplikaci používají učitelé i žáci k tvorbě plakátů, referátů i seminárních prací. Snažili jsme se vzhled karet co nejvíce připodobnit kartám hracím. Náčrty jsme zachycovali na tabletu iPad 2022, kde jsme mohli kreslit díky Apple Pencil. Náčrty jsou tedy naše vlastní tvorba. Náčrt má zachycovat hlavní zásady cvičení, aby učitel či trenér ihned pochopil, jak cvičení probíhá.

7.1 Popis metodických karet

7.1.1 Karty s průpravnými cvičení

Karta č. 1 (“Skoky přes švihadlo“): K tomuto cvičení budeme potřebovat švihadlo. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj spojný, upažit pokrčmo, v rukách drží švihadlo, uvede ho do pohybu a skáče přes něj. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností. Cvičení trvá dvě minuty.

Karta č. 2 (“Hřebík“): Ke cvičení budeme potřebovat vyvýšenou plochu. Toto cvičení provádí dva cvičenci, výchozí poloha pro cvičence A je stoj spojný, vzpažit (dlaně má vzhůru). Cvičenec B má za úkol z podlahy či vyvýšené plochy tlačit do dlaní cvičenci A. Cvičení trvá dvě minuty a po deseti nátlacích se cvičenci střídají. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 3 (“Koloběžka“): Ke cvičení budeme potřebovat kobereček nebo kus látky. Cvičení je určené pro jednoho cvičence, který stojí na pokrčené noze na koberečku, odrazem druhé nohy se pohybuje vpřed (koberec se klouže). Cvičení probíhá minutu, kdy cvičenec zdolává určenou vzdálenost. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 4 (“Odrážka“): Ke cvičení budeme potřebovat zeď. Toto cvičení provádí dva cvičenci, kdy cvičenec A vychází z polohy stoj spojný, vzpažit, ohnutý předklon zhruba metr od zdi. Cvičenec B má za úkol cvičence A posílat proti zdi, A se poté odráží rukama zpět. Celkově cvičení trvá dvě minuty a po jedné minutě se cvičenci vystřídají. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 5 (“Šňůra“): Ke cvičení budeme potřebovat žebřiny či vyvýšenou plochu. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy sed roznožný čelný, upažit. Opře jednu nohu o první příčku žebřin a vydrží 10 sekund, poté DK vymění. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 6 (“Stejná ruka, stejná noha“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy vzpor stojmo rozkročný, levou ruku a nohu provede pohyb vpřed, poté provede pohyb vpřed pravá ruka a noha. Cvičení trvá 1 minutu, kdy se cvičenec po celou dobu pohybuje vpřed. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 7 (“Žížaly“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy vzpor stojmo spojný, horními končetinami ručkuje vpřed do vzporu ležmo, poté se malými krůčky dostane zpět do výchozí polohy. Cvičení trvá 1 minutu, kdy se cvičenec po celou dobu pohybuje vpřed. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 8 (“Trakař“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí dva cvičenci, kdy cvičenec A vychází z polohy vzpor ležmo rozkročný. Cvičenec B uchopí A za stehna, později za bérce, nártu. A ručkuje vpřed, vzad, po kruhu (určí trenér). Cvičení celkově trvá dvě minuty a po minutě se cvičenci vymění. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 9 (“Výtah“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí dva cvičenci, kdy cvičenec A vychází z polohy vzpor ležmo, cvičenec B uchopí A za holeně a zvedá ho do pater, které určí trenér. Cvičení celkově trvá dvě minuty, trenér zadává pokyny po dobu jedné minuty, poté se cvičenci vystřídají. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 10 (“Stůj!“): Ke cvičení budeme potřebovat trampolínu a velkou žíněnku. Cvičení provádí jeden cvičenec, který se rozeběhne naskočí na trampolínu a z trampolíny se odráží snožmo, snaží se o rovný výskok. Dostává se do podřepu, předpažit. Toto cvičení opakuje cvičenec 10x. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 11 (“Zajíčci“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy dřep na špičkách, vzpažit. Odráží se z dolních končetin a naskakuje na ruce. Z rukou se odráží zpět do dřepu. Cvičení trvá 1 minutu, kdy se cvičenec po celou dobu pohybuje vpřed. Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 12 (“Kobylka“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy vzpor ležmo rozkročný, současně se odráží z DK a HK, dochází k pohybu vpřed. Cvičenec poskočí 10x. Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 13 (“Vysavač“): Ke cvičení budeme potřebovat kobereček nebo kus látky. Cvičení provádí dva cvičenci, kdy cvičenec A vychází z polohy vzpor ležmo (ruce na koberečku), cvičenec B uchopí A za holeně a tlačí ho vpřed. Cvičení celkem trvá dvě minuty, po jedné minutě se cvičenci vystřídají. Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 14 (“Skoky do stoji na rukou“): Ke cvičení budeme potřebovat trampolínu a švédskou bednu. Cvičení provádí jeden cvičenec, který stojí na trampolíně, ruce opře o švédskou bednu a opakovanými odrazy se snaží dostat do polohy podobné stoji na rukou. Cvičenec provádí aktivitu po dobu jedné minuty. Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 15 (“Pružina“): Ke cvičení budeme potřebovat 2 trampolíny. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj na rukou na trampolíně, odrazem souuč z první trampolíny doskakuje snožmo na druhou trampolínu. Cvičenec začíná pomalou rychlostí a přechází do plynulého pohybu, cvičení trvá 30 sekund. Jedná se o těžké cvičení.

7.1.2 Karty se speciálními cvičení

Karta č. 1 (“Most z lehu“): Ke cvičení budeme potřebovat stěnu. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy leh na zádech, vzpažit (hlavou ke stěně), provádí most z lehu, dopíná DK a snaží se opřít ramena o stěnu. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 2 (“Most ze stoje do stoje“): Ke cvičení budeme potřebovat vyvýšenou plochu. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj rozkročný, vzpažit (zády k vyvýšené ploše), poté provádí most ze stoje a dlaněmi se dotkne vyvýšené plochy, odráží se zpět do stoje rozkročného. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 3 (“Odrazy z mostu“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení je určené pro jednoho cvičence, který provádí most z lehu. Odráží se z jedné DK do stoje na rukou roznožného, pokračuje v pohybu zvedáním trupu do stoje rozkročného pravou/levou vpřed. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o cvičení s lehkou obtížností.

Karta č. 4 (“Rychle do stojky“): Ke cvičení budeme potřebovat velkou žíněnku. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed, vzpažit. Cvičenec je čelem k žíněnce, která je opřená o zeď. Cvičenec provádí rychlý stoj na rukou, a přitom se snaží dotknout žíněnky pouze patami. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 5 (Poskoky ve stoji na rukou“): Ke cvičení budeme potřebovat švihadlo. Cvičení je určené pro jednoho cvičence, který vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed, energicky provádí stoj na rukou a před dosažením stoje přeskakuje švihadlo. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 6 (“Přemet přes slzu“): Ke cvičení budeme potřebovat gymnastickou “slzu“. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed. Cvičenec dohmátne před slzu a švihne dolními končetinami. Odráží se z rukou a dochází k navalení zad na slzu, poté zvedá trup a končí v poloze podřep, předpažit. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 7 (“Přemet ze zvýšené plochy“): Ke cvičení budeme potřebovat vyvýšenou plochu. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed. Cvičenec dohmátne na konec vyvýšené plochy a provádí stoj na rukou. V první fázi se cvičenec nechá pouze přenést, v druhé fázi provádí přemet zpomaleně a ve třetí fázi provádí přemet

plynule. Dokončuje v poloze stoj spojný vzpažit. Toto cvičení provede 10x, pro každý týden ze 3 je určena jedna úroveň (v prvním týdnu provádí přemet pouze s přenesením...). Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 8 (“Přemet přes bednu): Ke cvičení budeme potřebovat trampolínu, švédskou bednu a žíněnku. Cvičení provádí jeden cvičenec, který se rozbíhá a naskakuje na trampolínu. Z trampolíny se odráží snožmo a dohmátne na konec bedny. Poté dochází k odrazu z paží a cvičenec doskakuje do polohy podřep předpažit. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o středně těžké cvičení.

Karta č. 9 (“Přemet vpřed s dohmatem na můstek“): Ke cvičení budeme potřebovat odrazový můstek. Cvičení provádí jeden cvičenec, který vychází z polohy stoj rozkročný pravou/levou vpřed. Cvičenec došlápne těsně před můstek a rukama dohmátne až na konec můstku, poté se odráží z paží (letová fáze) a dokončuje v poloze stoj spojný, vzpažit. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o těžké cvičení.

Karta č. 10 (“Přemet vpřed s dopomocí“): Ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky. Cvičení je určené pro jednoho cvičence, který provádí přemetový poskok, dohmátne rukama, co nejdál (ne do výšky, ale do dálky), švihne DK do stoje na rukou, poté dochází k odrazu z paží a ke spojení DK. Cvičenec dokončuje cvičení v poloze stoj spojný, vzpažit. Toto cvičení provede 10x. Jedná se o těžké cvičení.

7.2 Systém zařazování cvičení do tréninků

Dále popisujeme námi doporučené zařazování cvičení do tréninků. Sestavený model dávkování cvičení je pro tréninky, které jsou dvakrát týdně, alespoň 2 hodiny. Do tréninků nezařazujeme pouze cvičení pro přemet vpřed na akrobacii, ale trénujeme jiné cvičební tvary i na jiných nářadích.

Karty jsou rozděleny dvěma barvami, růžovou a oranžovou. Růžově zbarvené karty značí cvičení průpravná a oranžově zbarvené karty značí cvičení speciální. Nejprve popíšeme karty průpravných cvičení, poté speciálních.

Metodické karty s průpravnými cvičení:

- karty 1 až 5 s názvem cvičení postupně: “ Skoky přes švihadlo; Hřebík; Koloběžka; Odrážečka a Šňůra“ obsahují lehká cvičení, a proto je zařazujeme do prvních dvou týdnů tréninkového plánu,

- karty 6 až 10 s názvem cvičení postupně: “Stejná ruka, stejná noha; Žížaly; Trakař; Výtah a Stůj!” obsahují cvičení středně těžká a zařazujeme je do dalších tří týdnů tréninkového plánu,
- karty 11 až 15 s názvem cvičení postupně: “Zajíčci; Kobyłka; Vysavač; Skoky do stoje na rukou a Pružina“ obsahují těžká cvičení a zařazujeme je do dalších čtyř týdnů TP.

Metodické karty se speciálními cvičení:

- karty 1 až 3 s názvem cvičení postupně: “Most z lehu; Most ze stoje do stoje; Odrazy z mostu“ obsahují lehká cvičení. Cvičení jsou zaměřená na odraz z horních i dolních končetin, dále také na zvedání trupu. Pro každé cvičení doporučujeme vyhradit dva týdny,
- karty 4 až 7 s názvem cvičení postupně: “Rychle do stojky; Poskoky ve stoji na rukou; Přemet přes slzu a přemet ze zvýšení plochy“ obsahují středně těžká cvičení. Tyto cvičení jsou zaměřená na švihovou práci dolních končetin, odraz z paží a zvedání trupu. Pro každé cvičení vyhradíme dva týdny,
- karty 8 až 10 s názvem cvičení postupně: “Přemet přes bednu; Přemet s dohmatem na můstek a Přemet vpřed s dopomocí“ obsahují těžká cvičení. Cvičení jsou zaměřená na správnou polohu těla v letové fázi, dále na odraz z paží, švih dolních končetin a zvedání trupu. Pro každé cvičení vyhradíme tři týdny.

Pro lepší přehlednost dávkování cvičení vkládáme schéma tréninkového plánu.

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen
1. týden	cvičení 1-5	cvičení 6-10	1. cvičení	3. cvičení	5. cvičení	7. cvičení	8. cvičení	10. cvičení
2. týden	cvičení 1-5	cvičení 11-15	1. cvičení	3. cvičení	5. cvičení	7. cvičení	9. cvičení	10. cvičení
3. týden	cvičení 6-10	cvičení 11-15	2. cvičení	4. cvičení	6. cvičení	8. cvičení	9. cvičení	10. cvičení
4. týden	cvičení 6-10	cvičení 11-15	2. cvičení	4. cvičení	6. cvičení	8. cvičení	9. cvičení	
LEGENDA								
	Průpravná cvičení							
	Speciální cvičení							
Cvičení 1-5	Číslo cvičení odpovídající průpravným cvičení na metodických kartách							
1. cvičení	Číslo cvičení odpovídající speciálnímu cvičení na metodické kartě							

Obrázek 101: Schéma tréninkového plánu (zdroj vlastní)

Karty jsme vložili do příloh práce, trenéři si je mohou vytisknout, vystříhat a vzít do kapsy na trénink přemetu vpřed na akrobacii.

8 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vybrat vhodná průpravná a speciální cvičení pro trénink vybraného cvičebního tvaru. Námi vybraným cvičebním tvarem byl přemet vpřed, který se provádí na akrobacii. Na základě prostudování odborné literatury a článků jsme vybrali vhodná průpravná cvičení a vytvořili seznam cvičení. Dalším cílem bylo vytvořit didaktickou pomůcku, kdy jsme vytvořili metodické karty jako pomůcku pro učitele tělesné výchovy, cvičence a trenéry. Díky této pomůcce by měli učitelé či trenéři snadněji pochopit hlavní účel cvičení a nemuseli tak pročitat celou bakalářskou práci.

Při tvorbě seznamu průpravných a speciálních cvičení jsme kromě literatury čerpali i z několikaleté vlastní sportovní praxe. Dále také z trenérských zkušeností se sportovní gymnastikou. Vybrali jsme vhodná a zábavná cvičení v souladu s tréninkem přemetu vpřed. Po vhodném výběru a vytvoření souboru jsme jednotlivá cvičení ověřovali na děvčatech, která navštěvují kroužek Akrosport.

Námi vytvořený výsledný seznam obsahuje soubor 15 průpravných a 10 speciálních cvičení vhodných pro trénink přemetu vpřed. Speciální cvičení obsahují popis a přehlednou tabulku, kde je u některých uveden počet opakování, pomůcky, uskupení cvičenců a pro jaký typ přemetu je cvičení vhodné. U průpravných cvičení je v tabulce navíc uvedeno, jaká akrobatická příprava se na cvičení podílí, dále je zmíněn účel cvičení. U některých aktivit je uvedena možná modifikace či zpestření hrou. Pro lepší pochopení jsou u většiny cvičení fotografie. Vybraná cvičení jsou vhodná pro trenéry sportovní gymnastiky, ale věříme, že mohou být přínosná i pro učitele tělesné výchovy na střední a vysoké škole. Metodické karty slouží pro lepší orientaci a pochopení. Každá metodická karta obsahuje název cvičení, stručný popis v bodech, náčrt, pořadí a také obtížnost.

Pro praxi doporučujeme využít metodické karty, jelikož jsou malé, skladné a každému učiteli či trenérovi se vejdou do kapsy.

Pro zajištění využitelnosti práce jsme vybrali taková cvičení a pomůcky, jež jsou k dispozici ve většině gymnastických halách i středoškolských a vysokoškolských tělocvičnách.

Výběrem vhodných průpravných a speciálních cvičení a jejich následným ověřením na děvčatech z kroužku Akrosport byl naplněn hlavní cíl práce.

9 Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

APPELT, Karel a kolektiv. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989, 244 s. Cvičitel ZRTV, Sv. 25. ISBN 80-7033-011-2.

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

HÁJKOVÁ, Jana. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 1998, 61 s. ISBN 80-718-4641-4.

HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova pro učitele na 2. Stupni základních školy*. Praha: Karolinum, 2017, 340 s. ISBN 978-80-246-3625-2.

KAŠPAROVÁ, Stanislava. *Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1981. 182 s.

KOSATÍK, Pavel. *Věra Čáslavská: život na Olympu*. Praha: Mladá fronta, 2012, 246 s. ISBN 978-80-204-2630-7.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KUBIČKA, Jiří a kolektiv. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum, 1993, 48 s. ISBN 80-7066-721-4.

LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 287 s.

LIBRA, Josef a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973, 226 s.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 75 s. ISBN 978-80-244-3639-5.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 199 s. ISBN 978-80-246-2194-4.

SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou: Metodické listy akrobatické a nářadové gymnastiky pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1992, 62 s. ISBN 80-900925-4-3.

ZÍTKO, Miroslav. *Akrobacie*. 1. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1998, 46 s. ISBN 80-902509-0-4.

ZÍTKO, M., SKOPOVÁ, M. *Základní gymnastika*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2006, 180 s. ISBN 80-246-0973-8.

Internetové zdroje

BAGO, G., HEDVÁBNÝ P., *Sportovní gymnastika*. [online]. 2014 [cit. 2022-10-11]. Dostupné z: <http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/autori>

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE. Sportovní gymnastika. *Gymnet.cz* [online]. 2009 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html>

DEVILMEZ, E., DERVENT, F., WARD, P., & INCE, M. L. A test of common content knowledge for gymnastics: A Rasch analysis. *European Physical Education Review* [online]. 2019. 25(2), 512–523. ISSN 1356-336X. Dostupné z doi: [10.1177/1356336X17751232](https://doi.org/10.1177/1356336X17751232)

KEPKA, Ondřej. In: *Eva Bosáková* [sportovní dokument]. ČT sport, 2021 [cit. 2022-10-15]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/12387474945-archiv-d/221471294071046/>

MÁŠOVÁ, Kateřina. *Průpravná cvičení a hry v tréninku vybraných cvičebních tvarů*. Liberec, 2021. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/160508/DP_Masova_Katerina.pdf?sequence=1

PĚNKAVOVÁ, P. *Metodika nácviku vybraných akrobatických cviků ve sportovní gymnastice*. Plzeň, 2006. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy.

POPOT, L., URICHIANU, B., Use of Didactic Technologies for Achievement of the Learning Units of Acrobatic Gymnastics in Primary School. *Physical Education, Sport & Kinetotherapy*. 2017, 13(48), 64-68. ISSN 1454-3907. Dostupné z doi: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.9>

RAKOVÁ, Kateřina. *Aktuální úroveň výuky tělesné výchovy na SŠ s ohledem na gymnastiku*. Praha, 2014. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Prof. PaDr. Ludmila Fialová, Ph.D. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70705/DPTX_2011_1_11510_0_36283_4_0_119921.pdf?sequence=1&isAllowed=y

RUDD, J. R., L. M. BARNETT, D. FARROW, J. BERRY, E. BORKOLES a Remco POLMAN. The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2016, 21(2), 92-100. ISSN 1091-367X. Dostupné z: [doi:10.1080/1091367X.2016.1273225](https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1273225)

ŠTUMBAUER, J., MALEČEK, J., ŠIMBEROVÁ, D. *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín* [online]. Brno: Masarykova univerzita. 2013 [cit. 2023-02-08]. ISBN 978-80-210-6325-9. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/Impresum.html>

TRUKSOVÁ, Jana. *Metodika vybraných cvičebních tvarů na akrobacii*. Olomouc, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Martina Poláková. Dostupné z: https://theses.cz/id/biqnta/Methodika_vybranch_cviebnych_tvar_na_akrobacii.pdf

ZELENKOVÁ, Blanka. *Nebojme se gymnastiky I. Metodický portál: Články* [online]. 23. 07. 2015, [cit. 2023-02-08]. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/19989/NEBOJME-SE-GYMNASTIKY-I.html>

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J., MACHOVÁ, G., *Gymnastika pro děti – Rino Gym. Jipast.cz* [online]. 2021 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://eshop.jipast.cz/editor/image/eshop_products_files/374/filename_374.pdf

10 Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1: Metodická karta "Skoky přes švihadlo" (zdroj vlastní).....	71
Příloha 2: Metodická karta "Hřebík" (zdroj vlastní).....	71
Příloha 3: Metodická karta "Koloběžka" (zdroj vlastní).....	71
Příloha 4: Metodická karta "Odrážečka" (zdroj vlastní).....	71
Příloha 5: Metodická karta "Šňůra" (zdroj vlastní).....	72
Příloha 6: Metodická karta "Stejná ruka, stejná noha" (zdroj vlastní).....	72
Příloha 7: Metodická karta "Žížaly" (zdroj vlastní).....	72
Příloha 8: Metodická karta "Trakař" (zdroj vlastní).....	72
Příloha 9: Metodická karta "Výtah" (zdroj vlastní).....	73
Příloha 10: Metodická karta "Stůj!" (zdroj vlastní).....	73
Příloha 11: Metodická karta "Zajíčci" (zdroj vlastní).....	73
Příloha 12: Metodická karta "Kobylka" (zdroj vlastní).....	73
Příloha 13: Metodická karta "Vysavač" (zdroj vlastní).....	74
Příloha 14: Metodická karta "Skoky do stoje na rukou" (zdroj vlastní).....	74
Příloha 15: Metodická karta "Pružina" (zdroj vlastní).....	74
Příloha 16: Metodická karta "Most z lehu" (zdroj vlastní).....	74
Příloha 17: Metodická karta "Most ze stoje do stoje" (zdroj vlastní).....	75
Příloha 18: Metodická karta "Odrazy z mostu" (zdroj vlastní).....	75
Příloha 19: Metodická karta "Rychle do stojky" (zdroj vlastní).....	75
Příloha 20: Metodická karta "Poskoky ve stoji na rukou" (zdroj vlastní).....	75
Příloha 21: Metodická karta "Přemet přes slzu" (zdroj vlastní).....	76
Příloha 22: Metodická karta "Přemet ze zvýšené plochy" (zdroj vlastní).....	76
Příloha 23: Metodická karta "Přemet přes bednu" (zdroj vlastní).....	76
Příloha 24: Metodická karta "Přemet vpřed s dohmatem na můstek" (zdroj vlastní).....	76
Příloha 25: Metodická karta "Přemet vpřed s dopomocí" (zdroj vlastní).....	77
Příloha 26: Rub karty, speciální cvičení (zdroj vlastní).....	77
Příloha 27: Rub karty, průpravná cvičení (zdroj vlastní).....	77
Příloha 28: Informovaný souhlas (zdroj vlastní).....	78

Příloha 1: Metodická karta "Skoky přes švihadlo" (zdroj vlastní)

SKOKY PŘES ŠVIHADLO

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

1

2 min

POPIS

- stoj spojný, upažit pokrčmo (v rukách švihadlo - uvést do pohybu)
- skákat přes švihadlo

POMŮCKY

- švihadlo

NÁČRT

Příloha 2: Metodická karta "Hřebík" (zdroj vlastní)

HŘEBÍK

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

2

po 10 nátlacích se cvičenci střídají 1 min

POPIS

- A - stoj spojný, vzpažit (dlaně vzhůru)
- B - tlačí do dlaní

POMŮCKY

- vyvýšená plocha

NÁČRT

Příloha 3: Metodická karta "Koloběžka" (zdroj vlastní)

KOLOBĚŽKA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

3

1 min

POPIS

- Stoj na pokrčené noze (na koberečku)
- Odraz druhou nohou od země (pohyb vpřed - kobereček se klouže)

POMŮCKY

- kobereček, kus látky

NÁČRT

Příloha 4: Metodická karta "Odrážka" (zdroj vlastní)

ODRÁŽKA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

4

cvičenci se po 1 min vystřídají 2 min

POPIS

- A - stoj spojný, vzpažit, ohnutý předklon (poloha korbetu) (zhruba metr od zdi)
- B - posílá A proti zdi (za ramena)
- A - odraz z rukou od zdi

POMŮCKY

- zeď

NÁČRT

Příloha 5: Metodická karta "Šňůra" (zdroj vlastní)

ŠŤŮRA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **5**

po 10s DK vyměníme **10s na 1 DK**

POPIS

- sed roznožný čelný, upažit (noha opřená o první příčku žebřin)
- vyměnit nohy

POMŮCKY

- žebřiny, vyvýšená plocha

NÁČRT

Příloha 6: Metodická karta "Stejná ruka, stejná noha" (zdroj vlastní)

STEJNÁ RUKA, STEJNÁ NOHA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **6**

1 min

POPIS

- vzpor stojmo rozkročný
- levá ruka, levá noha pohyb vpřed
- pravá ruka, pravá noha pohyb vpřed

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT

Příloha 7: Metodická karta "Žížaly" (zdroj vlastní)

ŽÍZALY

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **7**

1 min

POPIS

- vzpor stojmo spojný (ručkovat horními končetinami vpřed)
- vzpor ležmo (malými krůčky chodidla k rukám)

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT

Příloha 8: Metodická karta "Trakař" (zdroj vlastní)

TRAKAŘ

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **8**

cvičenci se po 1 min vystřídají **2 min**

POPIS

- vzpor ležmo rozkročný (úchop za stehna, bérce, nártý)
- ručkovat vpřed, vzad, strannou

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT

Příloha 9: Metodická karta "Výtah" (zdroj vlastní)

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **9**

2 min.

POPIS

- A - vzpor ležmo
- B - úchopí A za holeně a zvedá ho do úrovní = pater

POMŮCKY

- žádné

0. přízemí - zem
1. patro - kolena
2. patro - boky
3. patro - ramena
4. patro - hlava

NÁČRT

Příloha 10: Metodická karta "Stůj!" (zdroj vlastní)

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **10**

10x

POPIS

- rozběh - náskok na trampolínu (odraz z jedné nohy)
- odraz z trampolíny - rovný výskok, HK do vzpažení (odraz snožmo)
- doskok do dřepu, předpažit

POMŮCKY

- trampolína, velká žíněnka

NÁČRT

Příloha 11: Metodická karta "Zajičci" (zdroj vlastní)

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **11**

1 min.

POPIS

- dřep na špičkách, vzpažit
- odraz z DK, náskok na ruce
- odraz z rukou zpět do dřepu, vzpažit (pohyb vpřed)

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT

Příloha 12: Metodická karta "Kobylky" (zdroj vlastní)

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ **12**

10x

POPIS

- vzpor ležmo rozkročný
- odraz současně z DK a HK (pohyb vpřed)

POMŮCKY


- žádné

NÁČRT

Příloha 13: Metodická karta "Vysavač" (zdroj vlastní)

VYSAVAČ

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ 13

cvičení se po 1 min vystřídají 

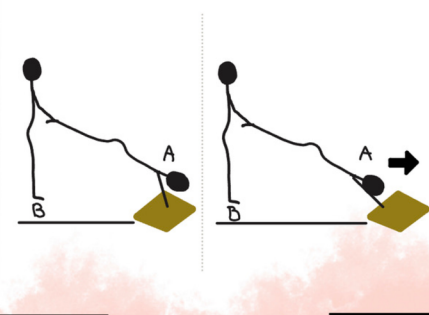
POPIS

- A - vzpor ležmo (ruce na koberečku)
- B - úchopí A za holeně
- B tlačí A vpřed

POMŮCKY

- kobereček, kus látky


NÁČRT



Příloha 14: Metodická karta "Skoky do stoje na rukou" (zdroj vlastní)

SKOKY DO STOJE NA RUKOU

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ 14

1 min 

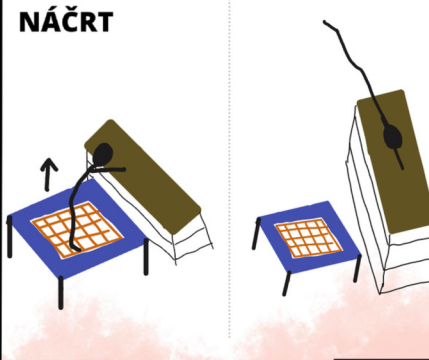
POPIS

- stoj na trampolíně, ruce opřené o bednu
- opakované odrazy do stoje na rukou

POMŮCKY

- trampolína, šv. bedna


NÁČRT



Příloha 15: Metodická karta "Pružina" (zdroj vlastní)

PRUŽINA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ 15

30 s 

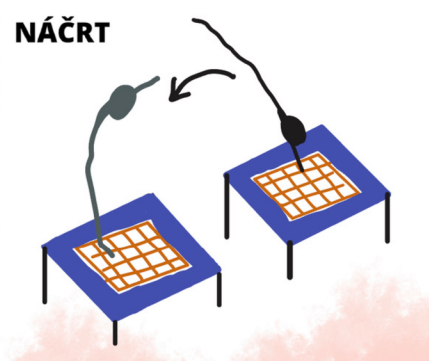
POPIS

- stoj na rukou na trampolíně
- odraz souřuč z první trampolíny
- doskok snožmo (poloha korbetu) na druhou trampolínu

POMŮCKY

- 2 trampolíny


NÁČRT



Příloha 16: Metodická karta "Most z lehu" (zdroj vlastní)

MOST Z LEHU

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ 1

10x 


POPIS

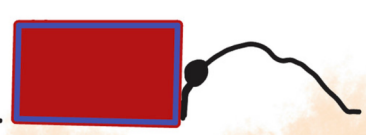
- leh na zádech, vzpažit (hlavou ke stěně)
- most z lehu, dopnout DK (ramena opřít o stěnu)

POMŮCKY

- stěna

NÁČRT

1. 

2. 

Příloha 17: Metodická karta "Most ze stoje do stoje" (zdroj vlastní)

MOST ZE STOJE DO STOJE

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ **2**

10x

POPIS

- stoj rozkročný, vzpažit (zády k vyvýšené ploše)
- most ze stoje (dlaně na vyvýšenou plochu)
- odraz z rukou zpět do stoje rozkročného

POMŮCKY

- vyvýšená plocha

NÁČRT

Příloha 18: Metodická karta "Odrazy z mostu" (zdroj vlastní)

ODRAZY Z MOSTU

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ **3**

10x

POPIS

- most z lehu
- odraz z jedné DK do stoje na rukou roznožného
- stoj rozkročný pravou/levou vpřed

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT

Příloha 19: Metodická karta "Rychle do stojky" (zdroj vlastní)

RYCHLE DO STOJKY

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ **4**

10x

POPIS

- stoj rozkročný pravou/levou vpřed, vzpažit (čelem k žíněnce)
- rychle stoj na rukou (žíněnky se dotknou pouze paty)

POMŮCKY

- žíněnka

NÁČRT

Příloha 20: Metodická karta "Poskoky ve stoji na rukou" (zdroj vlastní)

POSKOKY VE STOJI NA RUKOU

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ **5**

10x

POPIS

- stoj rozkročný pravou/levou vpřed
- energicky stoj na rukou
- přeskok přes čáru/švihadlo

POMŮCKY

- švihadlo

NÁČRT

Příloha 21: Metodická karta "Přemet přes slzu" (zdroj vlastní)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ
6

PŘEMET PŘES SLZU

POPIS

- stoj rozkročný pravou/levou vpřed (dohmat rukama před slzu, švih DK)
- odraz z rukou - navalení zad na slzu (cvičitel převalí slzu)
- podřep, předpažit

POMŮCKY

- gymnastická slza

NÁČRT

10x

Příloha 22: Metodická karta "Přemet ze zvýšené plochy" (zdroj vlastní)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ
7

PŘEMET ZE ZVÝŠENÉ PLOCHY

POPIS

- stoj rozkročný pravou/levou vpřed (na zvýšené ploše)
- dohmat na konec duchny - stoj na rukou
- doskok - stoj spojný, vzpažit

1. cvičenec se nechá pouze přenést
2. provádí přemet zpomalně
3. přemet po přemetovém poskoku

POMŮCKY

- vyvýšená plocha

NÁČRT

10x

Příloha 23: Metodická karta "Přemet přes bednu" (zdroj vlastní)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ
8

PŘEMET PŘES BEDNU

POPIS

- rozběh
- náskok do stoje na rukou (dohmat na konec bedny)
- odraz z paží
- doskok - podřep, předpažit

POMŮCKY

- můstek/trampolína, šv. bedna, žíněnka

NÁČRT

10x

Příloha 24: Metodická karta "Přemet s dohmatem na můstek" (zdroj vlastní)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ
9

PŘEMET VPŘED S DOHMATEM NA MŮSTEK

POPIS

- stoj rozkročný pravou/levou vpřed (dohmat na konec můstku) (došlap těsně před můstek)
- odraz z paží (letová fáze)
- doskok - stoj spojný, vzpažit

POMŮCKY

- odrazový můstek



NÁČRT

10x

Příloha 25: Metodická karta „Přemet vpřed s dopomocí“ (zdroj vlastní)

PŘEMET VPŘED S DOPOMOCÍ

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ **10**

10x  

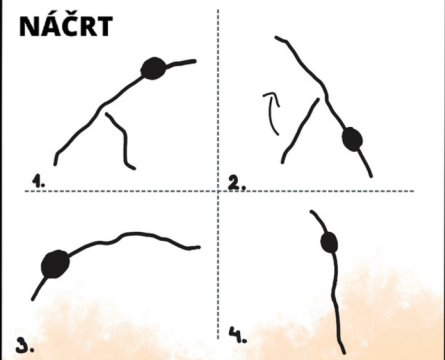
POPIS

- přemetový poskok (dohmat rukama, co nejdál)
- švih DK do stoje na ruce (spojení DK)
- odraz z paží (letová fáze)
- stoj spojný, vzpažit

POMŮCKY

- žádné

NÁČRT



Příloha 26: Rub karty, speciální cvičení (zdroj vlastní)



Příloha 27: Rub karty, průpravná cvičení (zdroj vlastní)



Informovaný souhlas ¶

Vážení rodiče, jmenuji se Veronika Lžičarová a jsem studentkou 4. ročníku prezenčního studia tělesné výchovy a přírodopisu na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. ¶

Obracím se na Vás s žádostí o poskytnutí souhlasu s vytvořením fotodokumentace Vaší dcery jako figurantky, pro potřebu mé bakalářské práce. Cílem práce je výběr vhodných průpravných a speciálních cvičení v tréninku přemetu vpřed. Fotodokumentace bude pořízena v průběhu měsíců únor, březen v zrcadlovém sálu ZŠ Lěsní v Liberci. Pokud souhlasíte, poskytněte svůj podpis, kterým souhlasíte s níže uvedeným prohlášením. ¶

Prohlášení ¶

Já níže podepsaný souhlasím s účastí mé dcery na pořízení fotodokumentace pro účely bakalářské práce autorky, která mi předala veškeré informace. Měl/a jsem možnost dotázat se autorky na potřebné informace a vše řádně zvážit. ¶

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží zákonný zástupce a druhý autorka práce. ¶

¶

¶

Jméno a příjmení dcery:

Datum narození:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Podpis:

V: dne: