

Dětská gymnastika - RinoGym[®]



aneb
Gymnastika nejen do škol

Autoři: Mgr. Miroslav Zítko, Mgr. Jan Chrudimský
Ve spolupráci: firma Jipast a.s., ČASPV, ČOS, ČGF a AŠSK



1 Úvod

2 Filosofie

3 Curriculum

4 Akrobatická příprava

- 4.1 Zpevňovací
 - 4.2 Podporová
 - 4.3 Odrazová
 - 4.4 Doskoková
 - 4.5 Rotační
 - 4.6 Pohyblivostní
 - 4.7 Rovnovážná
-

5 Nácvič vybraných dovedností

s použitím sady nářadí „Dětská gymnastika - RinoGym®“

- 5.1 Stoj na hlavě
 - 5.2 Stoj na ruce
 - 5.3 Kotoul vpřed
 - 5.4 Kotoul vzad
 - 5.5 Náskok do vzporu dřepmo
-

6 Příklady

- 6.1 Využití kladinky
 - 6.2 Využití rozkládací bedny
 - 6.3 Využití rozkládacího klínu
 - 6.4 Využití ultralehkých žíněnek
-

Literatura

1 ÚVOD

Vážení učitelé, cvičitelé, trenéři

Jsme potěšeni, že jste se zapojili do projektu „**Dětská gymnastika - RinoGym®**“ s podtitulem „**Gymnastika nejen do škol**“. Na projektu spolupracují společnost JIPAST, výrobce a prodejce sportovního náradí a náčiní, a čtyři nejvýznamnější tělovýchovné a sportovní organizace, které se zabývají gymnastickými činnostmi - Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV), Česká obec sokolská (ČOS) a Česká gymnastická federace (ČGF).

Cílem společného projektu je představit a propagovat gymnastiku jako jedno z nosných sportovních odvětví, které má nezastupitelný vliv na rozvoj „pohybové gramotnosti“ dětí a mládeže.

Obsah předkládaného pohybového programu vychází ze standardního vybavení školní tělocvičny gymnastickým náradím a náčiním jako jsou lavičky, žebřiny, šplhadla, žebřík, hrazda, přeskokové náradí, kruhy, žíněnky, švihadla, míče, krátké tyče apod. **Smyslem projektu „Dětská gymnastika - Rinogym®“ je doplnit standardní vybavení tělocvičen o náradí, které svojí konstrukcí lépe vyhovuje dětem, bezpečnosti cvičení a filosofii gymnastiky pro všechny.**

Jsme si vědomi, že gymnastika může být některými jedinci vnímána jako sport, který není v popředí zájmu současné generace mládeže ani dospělých. Pokud však prostudujete naši metodickou příručku, zjistíte, že není náhodné, že tzv. gymnastika pro všechny (Gymnastics for All) je jednou z nejrychleji se rozvíjejících sportovních oblastí v zemích vyspělého světa. Důvodem je nejen nesmírně široký pohybový obsah a rozličné formy, ale také nový filosofický přístup k oblasti Gymnastics for All.

Autoři

Poznámka:

součástí nabízené sady „**Dětská gymnastika - RinoGym®**“ je kromě materiálního vybavení i stručný metodický materiál, kterým právě listujete. Komplexní metodický materiál, který obsahuje popis techniky a doporučený způsob nácviku gymnastických dovedností, dopomoc a záchranu, ale také kapitol o gymnastických hrách, rozcvičení, bezpečnosti apod. lze objednat přes prodejnu České obce sokolské, Újezd 450, Praha 1.