

Dětská gymnastika - RinoGym[®]



aneb
Gymnastika nejen do škol

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



JIPAST



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

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.

OBSAH SADY

Airflor (nízká nafukovací dráha)
4-6 kusů ultralehkých žíněnek
Rozkládací „klín“
Čtyřdílná rozkládací bedna
Nafukovací odrazová plocha
Kónická dvoudílná kladinka
Protiskluzné podložky



2 FILOSOFIE

Základní koncept gymnastiky pro všechny vyjadřuje její filozofie „4F“
(převzato z materiálů FIG Academy):

HAVE FUN

GAIN FITNESS

ACQUIRE GOOD FUNDAMENTALS

ENJOY HEALTHY FRIENDSHIPS

Filozofie **4F** vyjadřuje základní přístup ke gymnastickým činnostem – připravujte a organizujte takové gymnastické programy, které budou přinášet pro jejich účastníky **ZÁBAVU** (FUN), udržovat a rozvíjet **ZDATNOST** (FITNESS), vytvářet dobré pohybové **ZÁKLADY** (FUNDAMENTALS) a přispívat k pozitivním mezilidským vztahům – **PŘÁTELSTVÍ** (FRIENDSHIP).

Desatero pro učitele/cvičitele/trenéry:

1. Provádějte gymnastiku tak, aby přinášela potěšení a radost všem zúčastněným.
2. Dbejte na vytváření dobrých pohybových základů, které jsou východiskem pro pozdější vyučování a učení se složitějším gymnastickým dovednostem.
3. Dbejte na rozvoj tělesné zdatnosti. Zařazujete cvičení zaměřená na rozvoj motoricko-funkčních předpokladů v průběhu všech částí cvičební jednotky.
4. Prostřednictvím gymnastických aktivit podporujte zdravé mezilidské vztahy – pěstujte přátelství, důvěru a sebeúctu.
5. Podporujte žáky v kreativitě.
6. Nezapomínejte, že pozitivní motivace je v gymnastických aktivitách nezbytná. Pokud je žák neúspěšný při realizaci požadované gymnastické dovednosti, pak je demotivován k další činnosti.
7. Dodržujte zásady soustavnosti a systematičnosti.
8. Uvědomte si, že každé gymnastické náradí je charakteristické specifickým zatížením organismu žáků. Proto dříve než začnete např. cvičit ve vzporu na hrazdě, přesvědčte se, zda jsou žáci dostatečně funkčně připraveni.
9. Vyhýbejte se takové organizaci cvičební jednotky, kdy jeden žák cvičí a ostatní sedí.
10. Nezapomínejte, že entusiastický a kompetentní učitel/cvičitel/trenér je nejlepším vzorem.

3 CURRICULUM (pohybový obsah)

Gymnastika nabízí široké spektrum jednotlivých činností a dovedností, které společně utvářejí její pohybový obsah. Jedním z možných přístupů, jak rozčlenit pohybový obsah gymnastiky, je využití terminologické systematiky. Pohybový obsah gymnastiky pak rozdělíme podle jednotlivých typů názvosloví na:

- cvičení prostrná
- cvičení akrobatická
- cvičení na náradí
- cvičení s náčiním.

Cvičení prostrná jsou pohybovým základem veškerých gymnastických cvičení. Můžeme je provádět v menších i větších pohybových celcích a mají charakter individuálního cvičení. Převážně se jedná o cvičení, které obsahuje polohy i pohyby celého těla a jeho část - schéma 1.

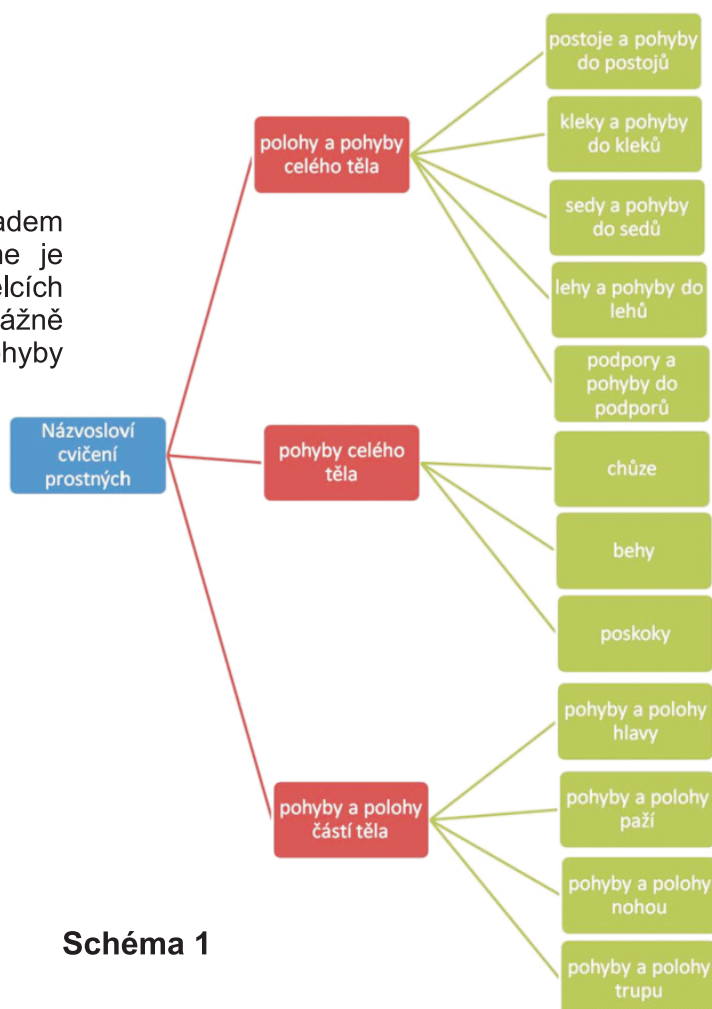


Schéma 1

Cvičení akrobatická jsou cvičení, která svými nároky na provedení přesahují cvičení prostná, a to zejména v požadavcích na úroveň rozvoje pohybových schopností – obratnosti, síly a pohyblivosti - schéma 2.

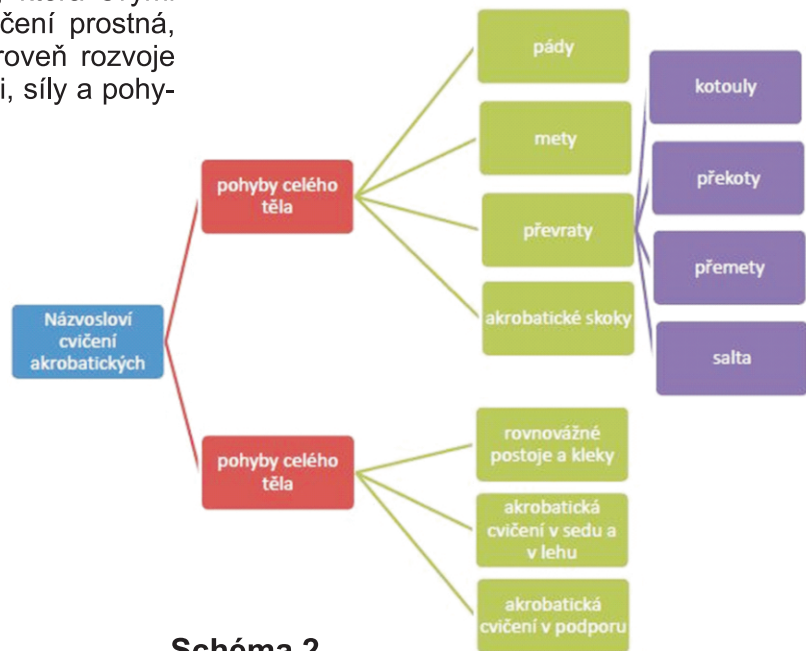


Schéma 2

Cvičení na nářadí – realizace cvičení na nářadí je vždy spojeno s využíváním speciálních konstrukcí, kde prostřednictvím svalových sil cvičenec překonává svou hmotnost. Při cvičení na nářadí využíváme obsahu cvičení prostných i akrobatických včetně specifických pohybových činností, které jsou charakteristické pro gymnastická nářadí, jako jsou např. přechody z vyšších poloh do nižších a naopak, visy, komíhání apod. - schéma 3.

Cvičení s náčiním vychází z charakteru náčiní, jako jsou např. krátké tyče, míč, obruč, stuha apod., kdy je využíván pohybový obsah cvičení prostných i akrobatických.

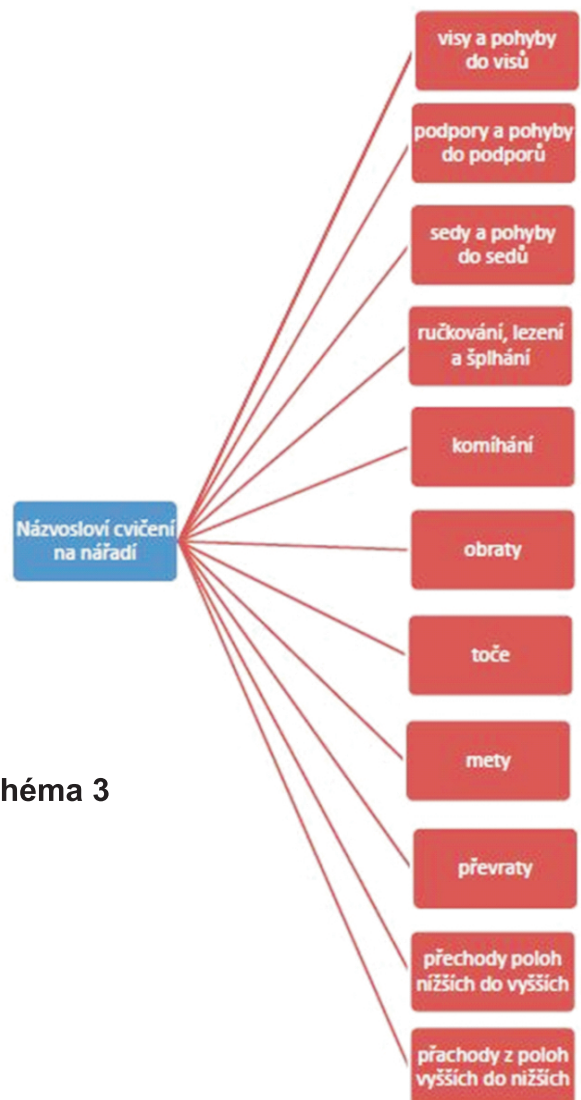


Schéma 3

Při realizaci gymnastických činností rozlišujeme jejich stránku mechanickou a biologickou. Mechanická stránka je dána vnějším projevem prostorových, časových a silových znaků pohybové činnosti. Oproti tomu příčiny vzniku pohybu – vztah vnějších prostorových, časových a silových znaků k anatomickým, fyziologickým a psychologickým předpokladům cvičence, vyjadřuje stránku biologickou. Za spojovací most mezi mechanickou stránkou pohybu (komplex působení vnitřních a vnějších sil, které jsou příčinou vzniku pohybu a jeho modifikací) a fyziologickým základem pohybu je činnost centrální nervové soustavy, která přímo řídí a reguluje veškerou vědomou činnost cvičence. Odhlédneme-li od fyziologických příčin pohybu, můžeme v obsahu gymnastiky vymezit základní cvičební druhy, kterými jsou (schéma 4):

1. Polohy těla a jeho částí

Postoje, kleky, sedy, lehy, podpory
Polohy hlavy, trupu, paží a nohou
Visy
Držení náčiní

2. Pohyby těla a jeho částí

Chůze, běhy, poskoky, ručkování, lezení, šplhání
Pády/doskoky
Mety
Převraty (kotouly, překoty, přemety, salta)
Akrobatické skoky
Komíhání
Obraty
Toče
Přechody z nižších poloh do vyšších
Přechody z vyšších poloh do nižších

3. Manipulace s náčiním

Házení, chytání, přeskokování, proskakování, kutálení, odrážení, roztáčení apod.
kutálení, odrážení, roztáčení apod.

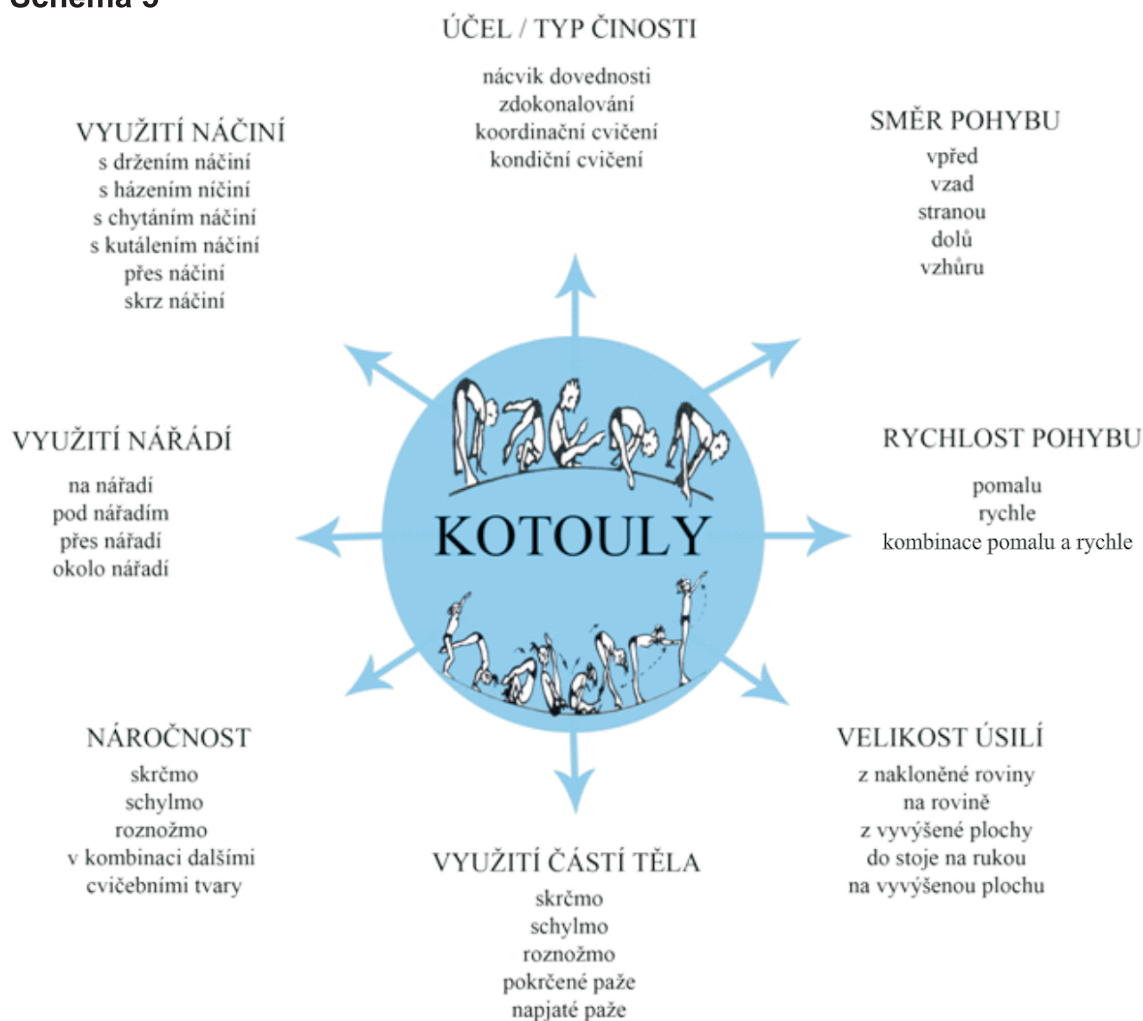
Schéma 4



Zásadní otázkou při tvorbě obsahu vyučovacích lekcí s obsahem gymnastiky je, jak postupovat při přípravě cvičební jednotky. Hledáme takový přístup, který žákům prostřednictvím vhodně zvolených cvičebních bloků umožní poznat a zvládnout nejen pro ně přiměřený rozsah gymnastických činností a dovedností, ale současně jim umožní porozumět způsobům realizace různých pohybových činností za měnících se okolností jejich provedení. Cílem tedy není jen osvojení si určité sumy dovedností, ale i znalostí jejich využití v měnících se podmínkách a to nejen ve spojitosti s gymnastikou např. jak překonat lavičku v parku, jak v případě pádu bezpečně upadnout nebo si jen vylézt na strom pro uvízlého draka. Pro výběr vhodného tématu a jeho rozvíjení je nutné si uvědomit, že bez ohledu na složitost struktury pohybového obsahu gymnastiky se všechny pohybové činnosti dají modifikovat podle (schéma 5):

1. směru pohybu – vpřed, vzad, stranou, vzhůru, dolů
2. rychlosti pohybu – rychle, pomalu, zvolna
3. uplatnění svalového úsilí – statické polohy, vedeně, tahem, švihem
4. zapojení jednotlivých částí těla – jednotlivé části těla, koordinovaný pohyb celého těla, různé varianty držení těla a vzájemného postavení jednotlivých segmentů těla např. provedení skrčmo, schylmo, topořně
5. způsobu využití náradí – cvičení na; okolo; přes; pod; nad; skrz či podél náradí
6. způsobu využití náčiní – výrazového prostředku (pohyb náčiní a jeho kresba), zvýšení fyziologického účinku cvičení
7. účelu pohybové činnosti – rozvoj kondičních nebo koordinačních schopností, osvojení si dovedností.

Schéma 5



Při tvorbě obsahu programu doporučujeme:

1. výběr tématu nebo témat, která je možno rozvíjet v několika cvičebních jednotkách
2. rozvíjet vybrané téma prostřednictvím modifikací podmínek
3. k zvolenému tématu vybrat vhodnou organizační formu, tak aby v průběhu cvičební jednotky bylo vždy zapojeno co nejvíce žáků
4. uvážit nároky na realizaci vybraných dovedností a cvičence na ně nejprve připravit
5. uvážit specifické požadavky na využití plánovaných náradí či náčiní např. prostorové, organizační, časová či materiální náročnost přípravy
6. dbát na vytváření dobrých pohybových základů, které vedou k možnosti osvojit si složitější a náročnější dovednosti
7. vybírat přiměřené učivo – gymnastické činnosti a dovednosti, které mohou žáci zvládnout. V průběhu cvičení obtížnost a náročnost cvičení postupně zvyšovat
8. vhodně volit typy náradí a jejich výšku
9. důsledně dbát na používání vhodného cvičebního úboru
10. dbát na vhodný obsah rozcvičení a jeho délku trvání
11. nezapomínat ani na „docvičení“ (cool-down), jehož prostřednictvím dojde k urychlení regenerace organismu po zatížení a snižování rizik přetížení.



4 AKROBATICKÁ PŘÍPRAVA

Účelem akrobatické přípravy je vytvořit předpoklady pro rychlejší a účinnější nacvičení složitějších cvičebních tvarů. **Náplní akrobatické přípravy** jsou průpravná cvičení gymnastického charakteru, která se vzájemně prolínají a podporují. Pro přehlednost si systém akrobatické přípravy rozdělíme do jednotlivých skupin:

- zpevňovací
- podporovou
- odrazovou
- doskokovou
- rotační
- pohyblivostní
- rovnovážnou.

Účel obsah akrobatické přípravy naplňuje filozofii 4F. Vzhledem k věku cvičenců a jejich motivaci doporučujeme využívat takové organizační formy, které budou pro cvičence „Fun“. Pohybové prostředky akrobatické přípravy využíváme k rozvoji „Fitness“ a jejich pohybová struktura se uplatňuje při tvorbě „Fundamentals“. Při cvičení ve dvojicích, trojicích či skupinách, která jsou založena na vzájemné spolupráci, se utváří „Friendships“.

4.1 Zpevňovací příprava

Vědomé ovládání těla je jednou z podmínek pro gymnasticky prováděný pohyb jak z hlediska estetiky pohybového projevu, tak z pohledu fyzikálních zákonitostí prováděného pohybu. Zpevňovací příprava je důležitá také z hlediska zdravotní prevence, kdy zpevnění těla zmenšuje riziko zranění, například při odrazech či doskocích. Zpevňovací cvičení jsou charakteristická celkovou tonizací nervosvalového aparátu.

Postup nácvičení vědomého ovládání těla:

- nácvičení základních statických poloh
- vedený pohyb z výchozích poloh do přesně určených následných
- rychlá až explozivní průpravná cvičení.

Příklady cvičení

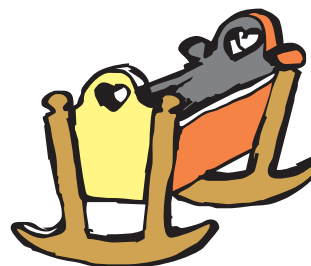
podsazení pánve - leh skrčmo, paže podél těla na podložce:
střídáme izometrickou svalovou kontrakci (bedra přitisknuta k podložce, hlava v prodloužení trupu) s relaxací
obměny: v lehu, v lehu vzpažit



mělká miska – leh (bedra přitisknuta k podložce), přednožit dolů, vzpažit vpřed, ramena nadzvednout nad podložku

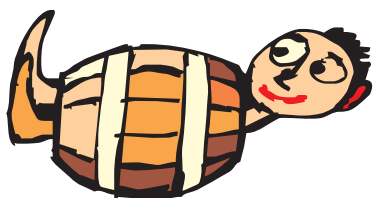


kolébka - zaujetí polohy „mělké misky“, tělo se uvede do kolébavého pohybu (úhel paže trup, trup nohy se nemění)



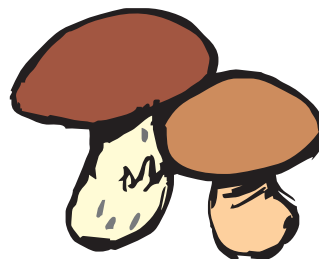
kolébka v lehu na břiše

kolébka v lehu na boku

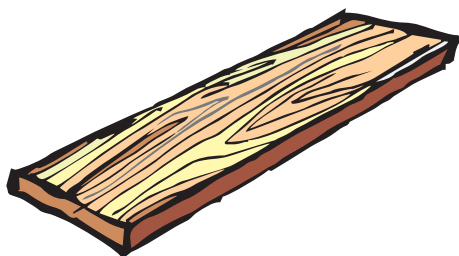


gymnastické sudy - leh, přednožit dolů, vzpažit vpřed, ramena nadzvednout nad podložku (bedra přitisknuta k podložce, hlava v prodloužení trupu), postupné převaly na levý bok, břicho, pravý bok, záda (ruce, nohy i hlava bez kontaktu s podložkou); obměny: výdrže na různý počet dob v jednotlivých polohách.

hříbek - podpor na předloktí ležmo, výdrž; obměny:
to samé v podporu vzadu ležmo



deska - leh, paty na zvýšené podložce (díl bedny, lavička apod.) - zaujetí „desky“ (přímý úhel nohy - trup); obměny:
s doprovodným pohybem jedné nohy (skrčit, přednožit)

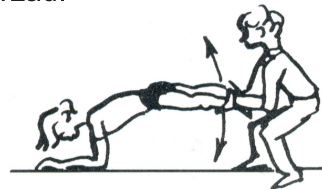


Cvičení dvojic

kláda - zvedání (pohupování, kroužení) zpevněného těla v lehu úchopem za dolní končetiny (za lýtka, paty apod.)



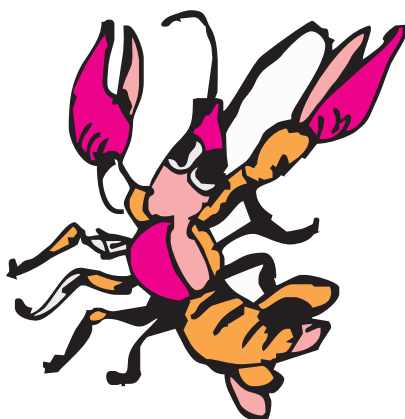
zvedání hříbku - zvedání zpevněného těla úchopem za dolní končetiny v podporu na předloktí ležmo, obměny. V podporu vzadu, ve vzporu ležmo (vzadu), pohupování, střídavé pouštění dolních končetin, vychylování těla vpřed a vzad.



4.2 Podporová příprava

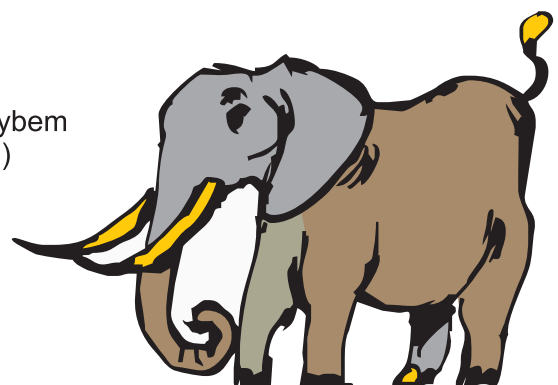
Tato část akrobatické přípravy má za úkol připravit paže a pletenec ramenní na pohybové činnosti prováděné podporem, včetně odrazu paží. U dětí a začátečníků zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží nejprve ve smíšených podporech. Je nutné dbát na správné postavení těla a požadovanou fixaci segmentů těla (prolnutí se zpevňovací přípravou).

pes - lokomoce po čtyřech (vpřed/ vzad/ stranou...)



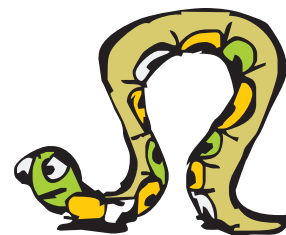
rak - lokomoce ve vzporu vzadu ležmo (vpřed/ vzad/stranou...)

slon - vzpor stojmo, lokomoce vpřed se současným pohybem paže a nohy na stejné straně těla („mimochoďník“)



slon s obraty o 360 stupňů

píd'alka - ze vzporu stojmo ručkování vpřed do vzporu ležmo, chůzí do výchozí polohy



zajíčci - ze vzporu dřepmo opakovaně skoky na ruce - nohy (vpřed/vzad)



kobylka - vzpor ležmo roznožný, současným odrazem paží a rukou poskoky vpřed/vzad/stranou



kliky - (s různým postavením rukou – prsty vpřed, prsty vně, prsty vzad, prsty u sebe, ruce podál apod.)



trakař - vzpor ležmo povysazeně, úchopem za stehna (později bérce či nártý) ručkování vpřed/vzad/stranou/po kruhu...



stolička - skrčmo i schylmo



létající koberec - využití kluzných ploch (kobereček, hadr) - ve vzporu dřepmo či vzporu ležmo



gumík - ze vzporu ležmo rukama na malé trampolíně (airflooru) odrazy souruč



4.3 Odrazová příprava

Odraz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Účinnost odrazu se zvyšuje pohybem paží a dovedností využití pružnosti podložky (airflooru, odrazového můstku, malé trampolíny apod.).

Úkoly odrazové přípravy:

- zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost
- zvýšit úroveň svalové síly dolních končetin
- osvojit si techniku požadovaného způsobu odrazu.

Podle účinku dělíme odrazová cvičení do čtyř skupin:

I) Cvičení pro rozvoj odrazové vytrvalosti (posilování a zpevňování jak svalového, tak i šlachového a vazivového aparátu)

Příklady cvičení

- chůze, běh
- atletická abeceda
- využití švihadla
- klus na místě na měkké žíněnce
- klus s vysokým zvedáním kolen na měkké žíněnce

II) Cvičení pro rozvoj svalové síly

Příklady cvičení

Podřepy:

- na celých chodidlech
- na jedné noze
- na celých chodidlech s výponem

Výpony:

- snožné (u i na žebřinách)
- roznožné
- na jedné noze
- v podřepu na obou
- v podřepu na jedné (s držením rukou např. žebřin)

Využití schodiště:

- běh nahoru i dolů po jednom schodu
- výskoky a seskoky snožmo po jednom schodu

III) Cvičení pro rozvoj reaktivních schopností dolních končetin

Příklady cvičení

- opakované výskoky a seskoky odrazem snožmo (lavičky, bedny apod.)
- opakované výskoky a seskoky odrazem snožmo na jeden díl bedny JIPAST
- opakované výskoky a seskoky odrazem snožmo vzad na jeden díl bedny JIPAST
- opakované přeskoky kladinky JIPAST

IV) Cvičení pro rozvoj speciálních odrazových schopností

Příklady cvičení

poskoky snožmo na airflooru (odrazové ploše)

- na místě
- s mírným pohybem vpřed
- s mírným pohybem vzad
- stranou
- s obraty
- s doprovodnými pohyby nohou (skrčit přednožmo, roznožit čelně, bočně apod.)
- doprovodnými pohyby paží

4.4 Doskoková příprava

Při každém doskoku je nutné ztlumit kinetickou energii těla. V případě doskoku s následným ukončením pohybového úkolu je nutné dostat tělo cvičence do stabilní polohy. Nutná je koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti.

Hlavní zásady doskoků:

- doskok vždy na obě nohy
- doskok do úzkého stoje rozkročného (s chodidly v šíři boků)
- doskakovat čelem či zády ve směru případného předchozího pohybu celého těla
- doskok tlumit silou všech svalů dolních končetin
- postupná brzdivá práce svalů končí v podřepu (ne ve dřepu či na napnutých dolních končetinách)
- paže zaujímají nižší polohu (upažit dolů) a pomáhají tak k vybalancování doskoku (čím níže těžiště těla k podložce, tím je poloha stabilnější).

Příklady cvičení

- skoky na místě s kontrolou každého doskoku (přes špičky, celé chodidlo do podřepu).
- skoky na místě s roznožením (bočným, čelným)
- skoky na místě s různým počtem obrátů
- seskoky z vyšší podložky
- rozběh a skok přes nízkou překážku
- využití malé trampolíny (přímé skoky, se skrčením přednožmo, s roznožením, s obraty vše s doskokem apod.)

4.5 Rotační příprava

Převážná část pohybových struktur v gymnastice je spojena s rotací kolem různých os. Na prostorové orientaci při otáčivých pohybech se podílí mnoho orgánů lidského těla. Nejvíce je zatěžována centrální nervová soustava a smyslové orgány. V rotační přípravě dochází k většímu využívání prostředků materiálně-technické povahy (kobereček, rotační točny, kruhy, malá trampolína, airfloor apod.).

Úkoly rotační přípravy:

- orientace v prostoru
- posouzení rychlosti otáčení
- pochopit zákonitosti techniky otáčení (primární rotace, sekundární rotace, hospodaření s točivostí apod.)
- rozvoj schopností zaujmout (udržet) nejvýhodnější postavení segmentů těla při rotaci (v oporovém i bezoporovém stavu).

Příklady cvičení

- obraty na místě (vpravo, vlevo, násobné)
- skoky na místě s různým stupněm obrátů (různá poloha paží)
- stoj, podřepem a pádem vzad leh vznesmo, zpět, výskok s obratem (obraty)
- válení sudů
- kotouly vpřed i vzad (nejprve na „klínu“)
- kombinace kotoulů a skoků s obraty
- točení ve visu na jednom kruhu
- nácvik pohybu paží pro převraty vpřed i vzad

4.6 Pohyblivostní příprava

Optimální kloubní pohyblivost podmiňuje provádění gymnastických cvičebních tvarů nejen z hlediska estetického, ale i z hlediska snazší realizace požadovaného cviku (cviky schylmo, roznožmo apod.). Snížená kloubní pohyblivost může negativně ovlivňovat učení se účelné technice či vést k přetížení svalů a možnému zranění.

Zásady rozvoje kloubní pohyblivosti:

- rozvoj kloubní pohyblivosti provádět po důkladném rozcvičení
- vhodná kombinace více metod
- protahování provádíme v jejich relaxovaném stavu
- prohloubené dýchání s prodlouženou fází výdechu
- důležitá je četnost, nikoli délka cvičení
- vědomé vnímání protahované oblasti
- při použití strečinku provádíme výdrž 60 a více vteřin.

4.7 Rovnovážná příprava

Zajištění rovnovážné polohy těla je záležitostí mnoha analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a pohybového učení. Základem zajištění rovnováhy je stav balančních analyzátorů, informujících nás o poloze těla a o změně polohy těla. Z fyzikálních faktorů ovlivňujících stabilitu či labilitu jsou nejdůležitější vertikální vzdálenost těžiště od opory a velikost účinné plochy opory. Rozlišujeme rovnováhu statickou a dynamickou. Dynamická rovnováha se objevuje při pohybu a souvisí se setrvačností při předchozí pohybové činnosti (komíhání ve vzporu na bradlech, doskoky apod.).

Úkoly rovnovážné přípravy:

- rozvoj balančních analyzátorů
- pochopení zákonitostí stability
- praktická aplikace principů stability (v podmínkách statické i dynamické rovnováhy).

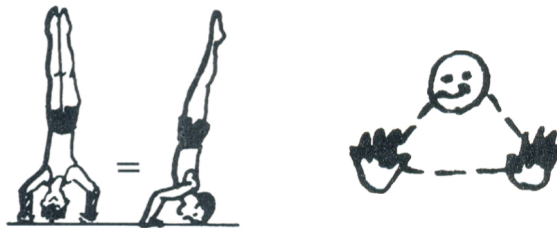
Příklady cvičení

- výpon na pravé (levé), upažit
- výpon na pravé (levé) bez zrakové kontroly
- balancování v postojích (obounož i jednož) na labilní podložce (kladinka, polokoule apod.)
- chůze po labilní podložce
- obraty na labilní podložce
- chytání míče v postoji na medicinbalech
- vzpor klečmo, vzpažit levou, zanožit pravou (a opačně)
- vzpor ležmo, vzpažit pravou, zanožit levou (a opačně)
- vzpor na levé vlevo ležmo, unožit pravou, upažit pravou
- podpor dřepmo vně, přenesením váha skrčmo roznožmo v podporu
- podpor dřepmo vně, přenosem váha skrčmo roznožmo v podporu

5 NÁCVIK VYBRANÝCH DOVEDNOSTÍ

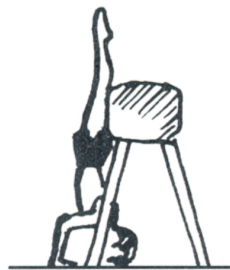
5.1 Stoj na hlavě

Stoj na hlavě představuje statickou rovnovážnou polohu, jejíž obtížnost je dána postavením těla hlavou dolů a tím zvýšenými nároky na opornou funkci horních končetin. Jak pojmenování cviku napovídá, jedná se o cvik, kdy se o podložku opíráme třemi opěrnými body – rukama a hlavou. O hlavu se opíráme na přechodu čela a temene. Ruce jsou položeny na zemi tak, aby vzdálenost mezi nimi byla o něco větší než šířka ramen a paže mohly být pokrčeny. Prsty rukou jsou kvůli zvětšení oporné plochy mírně roztaženy a směřují vpřed. Konečná poloha stoji na hlavě je charakteristická rovným nebo mírně prohnutým držením zpevněného těla a přenesením hmotnosti těla minimálně ze dvou třetin na ruce!



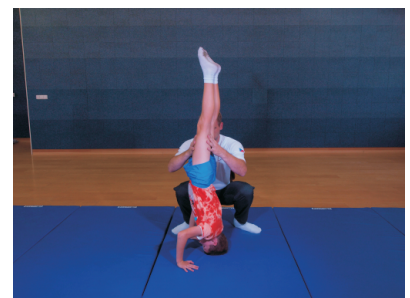
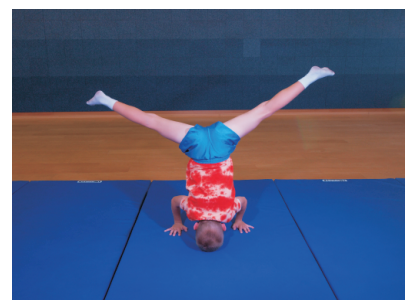
Doporučený způsob nácviku:

- zopakování zpevňovacích a podporových průprav
- ověření silových dispozic pletence ramenního a paží (cvičenci by měli provést minimálně dva až tři kliky ve vzporu ležmo)
- stoj na hlavě s nepřímou záchranou:
- proti přepadnutí můžeme použít nízkou tělocvičnou kozu, koně nebo obrácenou bednu JIPAST
- stoj na hlavě s dopomocí
- stoj na hlavě samostatně z různých výchozích poloh (vzpor dřepmo, vzpor stojmo rozkročný vzpor dřepmo zánožný, apod.)
- stoj na hlavě s doprovodným pohybem nohou (skrčit přednožmo, čelné nebo bočné roznožení).



Dopomoc

Jak je z textu patrné, v prvních etapách nácviku upřednostňujeme nepřímou dopomoc a záchranu. U méně funkčně připravených cvičenců vždy kombinujeme nepřímou a přímou dopomoc. Cvičitel stojí čelem k zádům cvičence a dopomoc poskytuje úchopem za boky cvičence.



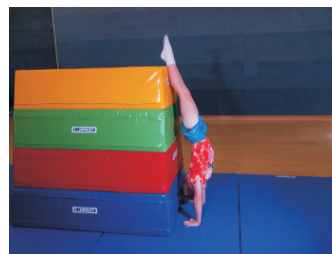
5.2 Stoj na rukou

Stoj na rukou představuje statickou rovnovážnou polohu, jejíž obtížnost je dána malou plochou opory, značnou vzdáleností těžiště od opory a neobvyklým postavením hlavou dolů. K zachování rovnováhy je třeba zpevnění jednotlivých segmentů těla a to prostřednictvím izometrické kontrakce činných svalových skupin, které fixují páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby. Konečná poloha stoje na rukou je charakteristická přímým úhlem mezi „délkovými“ osami částí těla - paže - trup - nohy, rovným postavením hlavy (oči se dívají na konečky prstů) a „vzorným“ držením napjatých nohou. Prsty rukou jsou z důvodu zvětšení oporné plochy mírně roztaženy a položeny na opoře v šířce ramen cvičícího .



Doporučený způsob nácviku:

- zopakování zpevňovacích a podporových průprav
- funkční příprava svalů pletence ramenního pro stoj na rukou
- sed, vzpažit: cvičenec nejprve zaujme polohu sed, vzpažit trenér tlakem do rukou zatěžuje svalové skupiny, které zajišťují přímý úhel mezi pažemi a trupem
- první pokusy o stoj na rukou s nepřímou dopomocí:
 - stoj na rukou břichem ke stěně: do konečné polohy stoje na rukou se cvičenci dostanou ručkováním vzad
 - stoj na rukou zády ke stěně: ze stoje, vzpažit vpřed - provádějí cvičenci stoj na rukou. Prsty rukou se kladou asi 5-10 cm od stěny
- stoj na rukou s přímou dopomocí (viz dopomoc a záchrana).



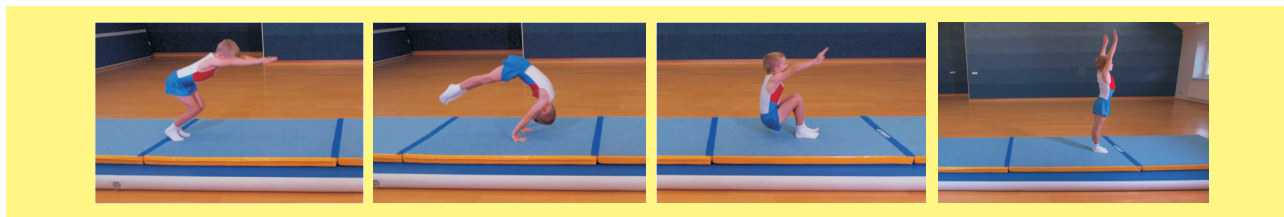
Dopomoc

Jak je z textu patrné, v prvních etapách nácviku upřednostňujeme nepřímou dopomoc a záchranu. U méně funkčně připravených cvičenců vždy kombinujeme nepřímou a přímou dopomoc. Cvičitel stojí bočně ke cvičenci ve vzdálenosti jeho výšky a zpočátku poskytuje dopomoc za stehna. Doporučujeme stát na straně „švihové“ nohy.



5.3 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed skrčmo představuje základní provedení kotoulu.



Doporučený způsob nácviu:

- zopakování základních podporových a pohyblivostních průprav
- nácvi kolébky skrčmo s držení rukou za bérce
- nácvi kolébky skrčmo bez držení, s hlavou v předklonu u kolen po celou dobu provádění cviku!
- nácvi rychlého skrčení: z lehu - sed skrčmo, - leh, přednožit - kolébkou sed skrčmo
- nácvi závěrečné fáze kotoulu: opakované kolébky ze stoje na lopatkách až do dřepu, příp. s dopomocí za ruce
- nácvi kotoulu na nakloněné ploše = klín JIPAST.

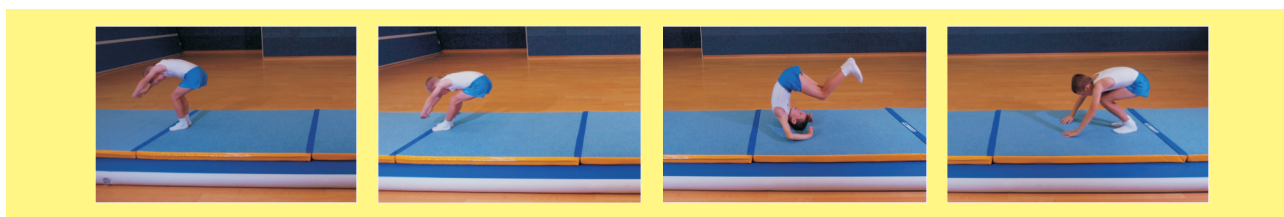


Dopomoc

Při komplexním provádění kotoulu vpřed skrčmo je výhodné kombinovat nepřímou a přímou dopomoc. Tedy používat nakloněnou plochu s případnou dopomocí cvičitele, která se soustředí na zajištění bezpečnosti cvičení vzhledem k individuálním indispozicím cvičence. Nejčastěji je třeba nadlehčit tělo cvičence, pomoci při zahájení rotačního pohybu a předklonu hlavy.

5.4 Kotoul vzad

Kotoul vzad v provedení skrčmo patří sice mezi základní pohybové dovednosti, ale při jeho nácviu u mladších dětí musíme být opatrní. Při nevhodném způsobu provedení cviku by mohlo dojít k přetížení krční páteře.



Doporučený způsob nácviu:

- zopakovat podporové přípravy pro posílení svalstva paží a pletence ramenního (kap. 4.2)
- speciálně posílit oblast pletence ramenního pro pohyb z předpažení do vzpažení:
 - leh na břicho, vzpažit - vzpažit vzad
 - použití gumového expanderu nebo malých činek
- zopakovat kolébky vpřed a vzad s předkloněnou hlavou – dlaně rukou jsou na temeni hlavy
- kotoul vzad na nakloněné ploše (rozkládací „klín“) s přímou dopomocí
- kotoul vzad s dopomocí.



Obtížnější akrobatické prvky (přemet stranou, rondát, modifikace kotoulů vpřed a vzad apod.) jsou podrobně rozepsány v kompletní verzi (viz úvod tohoto materiálu).

5.5 Náskok do vzporu dřepmo



Doporučený způsob nácviku:

- zopakujeme vybraná cvičení podporové a zpevňovací přípravy např. opakované skoky odrazem ze vzporu ležmo do vzporu dřepmo; ležení ve vzporu dřepmo – ruce podál; „zajíčci“ apod.
- na akrobatické dráze (Airfloor JIPAST) rozestavíme díly bedny:
 - a) ze vzporu podřepmo (ruce na bedně) – opakované odrazy snožmo
 - b) třetím odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo – vztyk – přejít na konec bedny – seskok a doskok.
- nácvik spojení rozběhu a náskoku:
 - a) ze tří kroků skok na obě nohy a odraz snožmo. V průběhu odrazu se paže pohybují ze zapažení do vzpažení vpřed.
 - b) zopakujeme cvičení a) a pomalu zrychlujeme pohyb.
- z rozběhu třech kroků náskok a odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo na jeden díl bedny (JIPAST).
- v průběhu nácviku postupně prodlužujeme délku rozběhu a výšku nářadí.

Dopomoc

V průběhu nácviku můžeme využít dva způsoby dopomoci, které využijeme i při dalších přímých skocích v přeskoku.

1. Dopomáhající stojí čelem ke cvičenci za nářadím a úchopem za ramena poskytuje oporu cvičenci – brání přepadnutí vpřed.
2. Ze strany – bližší ruka ke cvičenci se v průběhu odrazu podkládá pod břicho cvičence a druhá (vzdálenější) pod rameno.

Další varianty přímých i převratových skoků, respektive technika a doporučený způsob nácviku těchto i dalších prvků jsou popsány v kompletní verzi „Dětská gymnastika - RinoGym®“.

Zásady bezpečné manipulace a používání nářadí

- poučit cvičence (žáky) o bezpečnosti zacházení s nářadím a cvičením na něm
- podávat jasné a přesné instrukce
- vždy přesně určit počet cvičenců, kteří budou nářadí připravovat
- přesně určit místo pro nářadí a sledovat jeho přípravu
- připravujeme-li více nářadí je lépe nejprve postupovat v přípravě po jednotlivých nářadích pod dozorem vyučujícího
- dbát na úpravu dopadové a doskokové plochy před zahájením cvičení i v jeho průběhu
- v průběhu cvičení kontrolovat stav nářadí a doskokových ploch
- stejnou pozornost jako přípravě a úpravě musíme věnovat i úklidu nářadí a náčiní po cvičení

Výše uvedené zásady nejsou hierarchicky uspořádány ani úplně. Každé gymnastické nářadí má své vlastní specifika zacházení a cvičení na něm, které vychází z jeho konstrukce.

Při realizaci **přeskoku**, je nutné věnovat pozornost přípravě dopadové (doskokové) plochy. Pokud máme k dispozici žíněnky s protiskluzovou úpravou, pak je používáme na přípravu doskoku. Dalším problémem zabezpečení bezpečnosti je volba vhodné tvrdosti žíněnek a dopadových ploch. Využíváme-li například velkých doskokových duchen, vždy místo doskoku zpevníme žíněnkou. Dále je nutné si uvědomit, že při každém dopadu a doskoku se může dopadová (doskoková) plocha, odrazová plocha apod. (i další nářadí) posouvat. Proto je nutné v průběhu cvičení vše kontrolovat a učit upravovat cvičební prostor i cvičence a používat antiskluzové podložky JIPAST, kterou jsou nabízeny v gymnastické sadě „Dětská gymnastika - RinoGym®“.

6 PŘÍKLADY

6.1 Využití kladinky

Všechny pohyby celého těla a jeho částí, kdy prostřednictvím svalového úsilí dochází k přemísťování těla z místa „A“ do místa „B“ souhrnně označujeme jako lokomoce. Na příkladu využití kladinky JIPAST chceme ukázat, jak je možné s tématem „Lokomoce“ pracovat, rozvíjet je a modifikovat.

a) lokomoce okolo kladinek (proudová metoda)

- chůze
- chůze vzad
- chůze stranou
- chůze v podřepu
- chůze ve výponu
- klus
- klus poskočný
- klus vzad
- cval stranou
- „zajíčci“
(opakované poskoky ze dřepu do vzporu)
- „rak“ vpřed
- „rak“ vzad
- „pes“ (běh po čtyřech)
- „chromý pes“ (běh po třech – jedna noha v zanožení pokrčmo)
- apod.



b) lokomoce s využitím kladinky podél (proudová metoda)

- chůze ve stoji rozkročném
- chůze vzad ve stoji rozkročném
- chůze v podřepu rozkročném
- chůze vzad v podřepu rozkročném
- chůze ve výponu rozkročném
- valčíkový krok
- polkový krok
- přísuný krok
- přeměnný krok
- klus ve stoji rozkročném
- klus vzad ve stoji rozkročném
- „skipping“ ve stoji rozkročném
- přeskoky stranou - odrazem snožmo s meziskokem
- výskok stranou odrazem snožmo na kladinku a seskok na druhou stranu
(v mírném pohybu vpřed)
- přeskoky odrazem snožmo ve vzporu dřepmo (ruce na kladince)
- přeskoky odrazem snožmo vzad ve vzporu dřepmo (ruce na kladince)
- „ťukání chodidly“ – ze vzporu dřepmo rozkročném – odrazem snožmo
„ťuknutí chodidel“ nad kladinkou
- apod.

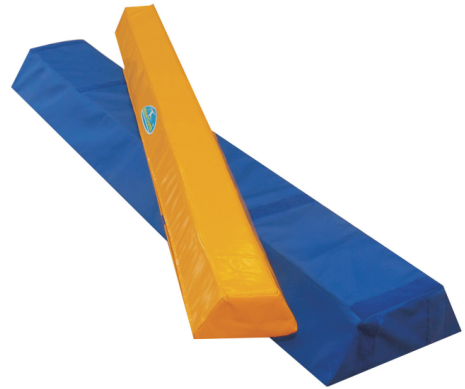


c) lokomoce s využitím kladinky našří (cvičení ve „vlnách“ - 4 zástupy)

- z rozběhu odrazem jednož přeskok kladinky
- z rozběhu odrazem jednož výskok na kladinku
- z rozběhu odrazem jednož výskok na kladinku do stoje snožného/rozkročného
- výskok na kladinku odrazem snožmo a seskok vpřed
- apod.

d) rovnovážná (dynamická i statická) cvičení na kladince

- chůze po kladince
- chůze ve výponu
- chůze vzad
- chůze stranou
- chůze stranou ve výponu
- chůze v podřepu
- poskoky snožmo vpřed
- poskoky snožmo vzad
- poskoky snožmo stranou
- skoky snožmo vpřed
- skoky snožmo vzad
- skoky snožmo stranou
- skoky snožmo s obratem
- skoky se skrčením přednožmo
- skoky s roznožením (čelným/bočním)
- přecházení kladinky ve vzporu dřepmo/podřepmo/stojmo
- stoj na levé (pravé) s krátkou výdrží
- podřep na levé (pravé) s krátkou výdrží
- apod.



e) cvičení na rozvoj svalové zdatnosti

- vzpor ležmo ruce na kladince – kliky
- vzpor ležmo nohy na kladince – kliky
- vzpor ležmo ruce na kladince – ručkování stranou
- vzpor vzadu ležmo ruce na kladince - kliky
- sed na kladince – opakované vztyky a sedy
- vzpor sedmo – vzpor, skrčit přednožmo
- leh napříč na kladince
- leh na břicho napříč na kladince
- přenášení kladinky
- dřepy ve stoji na kladince
- obraty ve vzporu ležmo nad kladinkou
- apod.



6.2 Využití rozkládacího klínu

Máme dvě základní možnosti využití:

- A. složený klín (kvádr)**
- B. rozložený klín (nakloněná rovina)**



ad A. Složený klín (kvádr) – využíváme všechny tři možnosti postavení kvádru

a) překážka/ prostředek motoricko-funkční přípravy

- a. obíhání (v mnoha lokomočních modifikacích viz „kladinka“ – lokomoce)
- b. přetlačování (zády, rukama, nohama)
- c. nošení
- d. přelézání, přeskokování
- e. opora pro posilování (trup/paže/nohy)
 - i. „kliky ze vzporu ležmo“ (různé postavení rukou na opoře)
 - 1. ruce na kvádru
 - 2. nohy na kvádru
 - ii. ručkování ve vzporu ležmo (různými směry/...)
 - iii. podřepy/dřepy/opakované odrazy snožmo/...
- f. opora pro protahování svalstva (strečink)



b) přeskokové nářadí

z rozběhu odrazem jednož nebo snožmo z odrazové plochy (nafukovací odrazový můstek, malá trampolínka, odrazový můstek, airfloor apod.), nezapomeňte na bezpečnou doskokovou/dopadovou plochu.

- a. náskok do vzporu klečmo
- b. náskok do vzporu dřepmo
- c. náskok do vzporu roznožného
- d. náskok do vzporu stojmo
- e. „švédská přednožka“
- f. kotoul vpřed skrčmo
- g. kotoul vpřed schylmo
- h. kotoul vzklopmo
- i. přemet vpřed
- j. „rondát“



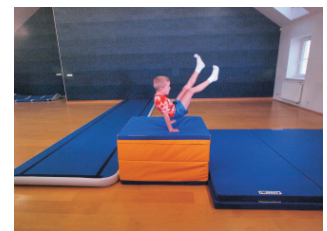
Ad B. Rozložený klín (nakloněná rovina)

Seshora dolů

- a. válení „sudů“
- b. kotoul vpřed (skrčmo/roznožmo/schylmo)
- c. kotoul vzad (skrčmo/roznožmo/schylmo/ do zášvihu/do stoje na ruce)
- d. judo kotoul
- e. přemet stranou
- f. rondát

Ze zdola nahoru

- a. výběhy (po nohou/po čtyřech/„zajíčci“ apod.)
- b. pády (vpřed/vzad/stranou)
- c. kotoul vpřed



6.3 Využití rozkládací bedny

Základní možnosti využití:

- A. složená bedna (libovolný počet dílů) – 120cm/90cm/60cm
 - a. překážka
 - b. přeskokové nářadí
- B. rozložená na čtyři oddělené díly
 - a. využití jako nízké překážky
 - b. využití jako „mety“
 - c. využití pro „nízkou akrobacii“ (kotouly)
- C. rozložená na dva a dva spojené díly suchým zipem
 - a. doskoková (dopadová) plocha
- D. rozložená a spojená suchými zipy
 - a. velká doskoková (dopadová) plocha



6.4 Využití ultralehkých žíněnek

Rozcvičení s ultralehkými žíněnkami – cvičení ve dvojicích

Chůze s žíněnkou (vpřed, vzad, stranou, slalom apod.) - dvojice proti sobě na protilehlých stranách žíněнки

Výstupy na žíněнку („step aerobik“)

Chůze přes žíněнку

Chůze okolo žíněнки

Běh okolo žíněнки (prostý, s dotykem jedné ruky každého rohu žíněнки...)

Dvojice, čelem k sobě před kratší stranou žíněнки

ZP: Stoj spojný podřep, mírný předklon dlaně na kolena

1 – 2 dva hmyty v podřepu

3 – 4 stoj spojný, mírný ohnutý předklon dlaně na kolena

Dvojice, čelem k sobě před kratší stranou žíněнки:

ZP: Stoj spojný podřep, mírný předklon dlaně na kolena

1 – 2 dva hmyty v podřepu

3 – 4 stoj spojný, rovný předklon, vzpažit a hmitem vzpažit vzad

Dvojice čelem k sobě na kratší straně žíněнки

ZP: Sed skrčmo

1 – 4 „chůze“ vpřed v sedu skrčmo

1 – 4 „chůze“ vzad v sedu skrčmo

V sedu skrčmo:

ZP: Sed skrčmo, ohnutý předklon, čelo na kolena

1 – 2 sed skrčmo, ohnutý předklon, čelo na kolena

3 – 4 vzpor vzadu sedmo, hrudní záklon, záklon hlavy

„Pumpa“ ve dvojici čelem k sobě před kratší stranou žíněнки

ZP: Dřep – uchopit žíněнку

1 – 2 vzpřim

3 – 4 dřep

Dvojice čelem k sobě

ZP: Stoj spojný, žíněнка před tělem dole

1 – 2 výpadem vlevo (vpravo) podřep únožný pravou (levou) – žíněнка vedle těla (kolmo k zemi)

3 – 4 zpět do ZP

Dvojice čelem k sobě před kratší stranou žíněнки

ZP: Dřep uchopit žíněнку

1 – 4 jeden vztyk – žíněнка před tělem

II. – IV. druhý podlézá žíněнку

I. – IV. totéž opačně

Ve vzporu dřepmo

ZP: Vzpor dřepmo, dlaně na žíněnce - čelem k sobě

1 – 4 zvolna vzpor stojmo

1 – 4 ručkování do vzporu ležmo

1 – 4 zpět do vzporu stojmo

1 – 4 zvolna vzpor dřepmo

Využití ultralehkých žíněnek - Hry

Organizační pokyny:

- žáci vytvoří skupiny o 8 až 10 žácích,
- mohou využívat jednu žíněнку nebo všechny žíněinky,
- žíněнку si mohou podávat na výšku i na šířku – rozhodující je funkční připravenost a tělesná výška žáků.

Podávání žíněinky

Žáci stojí v zástupu, žíněнка je před prvním z nich, poslední vždy běží kolem zástupu s žíněnkou vpřed. Žíněнка se podává vlevo, vpravo, střídavě vlevo a vpravo, nad hlavou.

Přemísťování žíněnek

Žáci stojí v zástupu před hromadou žíněnek. Úkolem družstva je přemístit žíněinky na konec zástupu. Žíněinky se podávají vlevo, vpravo, střídavě vlevo a vpravo, nad hlavou.

Rybník

Varianta 1

Na vymezeném prostoru rozložíme žíněinky např. na značky. Družstva stojí na protilehlých stranách herního pole. Úkolem družstva je přepravit se na druhou protilehlou stranu, a to pouze po žíněnkách. Pro splnění tohoto úkolu můžeme volit různé způsoby lokomoce: chůzi, běh, chůzi nebo běh „po čtyřech“, opakované poskoky na levé, pravé nebo snožmo.

Varianta 2

Družstva stojí proti sobě na protilehlých stranách vymezeného prostoru. Každé družstvo má svoji hromadu žíněnek. Úkolem družstva je přemístit se na druhou stranu vymezeného prostoru tak, aby žáci využili všechny žíněinky z hromady. Žáci smí chodit pouze po žíněnkách, které mají za úkol přemístit na druhou stranu vymezeného prostoru. Vítězí to družstvo, které první překoná vymezený prostor a má svoji hromadu žíněnek.

LITERATURA

AHLQUIST, S.M., RUSSELL, K., FINK, H. at all. Foundation of Gymnastics. Ruschkin : Saskatoon, 2010. ISBN 978-2-8399-0663-0.

FELDMANN, K., GALIMORE, L. Coaching Youth Gymnastic-American Sport Education Program with USA Gymnastics. Champaign : Human Kinetics, 2011. ISBN 0-7360-8403-7.

KOLEKTIVA AUTORŮ. Gymnastika. Praha : Karolinum. 2009. 114. ISBN 978-80-246-17336.

KRIŠTOFIČ, J. Cvičení na nářadí. Praha : ČOS, 2008.

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol.: Sportovní medicína. Praha: Grada 1999. ISBN 80-7169-725-7.

TŮMA, Z., ZÍTKO, M. a kol. Kapitoly o gymnastice. Praha : ČOS. 2004. 68 s. ISBN 80-86402-13-4.

SANDS, Wm, A. Why Gymnastics. Technique. 1999. vol.19. no. 3.

SANDS, Wm, A. Safety Handbook-Gymnastics Risk Management. Indianapolis: USA Gymnastics, 2002. ISBN 1-885250-00-2.

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. Akrobacie. Praha : ČASPV, 2006. II. Rozšířené vydání ISBN 80-86586-17-0.

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. Akrobacie. Plzeň : ČASPV 2006. videopořad. min.64.



Grafická úprava, obrázky : Miloš Lášek
Kresby: doc. Miroslav Libra, CSc.