



UNIVERZITA
KONŠTANTÍNA
FILOZOFA
V NITRE

Natália CZAKOVÁ

Gymnastika

Vysokoškolská učebnica

Nitra 2022

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra telesnej výchovy a športu

Gymnastika

NITRA 2022



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

Publikácia je podporená z projektu "Skvalitňovanie praktickej prípravy budúcich pedagogických zamestnancov na UKF" ITMS 312011Z815", ktorý sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

Názov: Gymnastika
(vysokoškolská učebnica)

Autor: © Mgr. Natália CZAKOVÁ, PhD.

Recenzenti: PhDr. Hana KABEŠOVÁ, PhD.
PaedDr. Ladislav BARÁTH, PhD.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľov práv.

Touto cestou by som chcela poďakovať mojim kolegyniam doc. PaedDr. Janke Kanásovej, PhD. a Mgr. Lenke Divinec, PhD. za veľkú podporu pri písaní tejto učebnice. Veľká vďaka patrí hlavne mojim deťom Samkovi a Natálke, že to so mnou počas jej tvorby vydržali.

OBSAH

1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY	8
2 DELENIE GYMNASTIKY	12
3 UPLATNENIE GYMNASTIKY V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE	15
4 SPEVŇOVACIA PRÍPRAVA.....	20
5 AKROBACIA.....	28
5.1 ĽAH VZNESMO.....	28
5.2 STOJKA NA LOPATKÁCH	29
5.3 KOTÚLE	30
5.4 STOJKA NA HLAVE	37
5.5 STOJKA NA RUKÁCH.....	39
5.6 PREMET BOKOM.....	41
5.7 KOTÚĽ VZAD DO STOJKY	43
5.8 RONDAT – PREMET BOKOM S POLOBRATOM	45
5.9 PREMET VPRED	48
6 PRESKOK	51
6.1 ROZNOŽKA	52
6.2 SKRČKA.....	54
7 HRAZDA	57
7.1 VIS VZNESMO A VIS STRMHLAV	57
7.2 VÝMYK	59
7.3 ZOSKOK ZÁKMIHOM	61
7.4 PREŠVIH ÚNOŽMO (VPRED/VZAD)	62
7.5 SPÁD VZAD, VZOPRENIE ZÁVESOM V PODKOLENÍ	64
8 Kladina	66
8.1 CHÔDZA.....	66
8.2 OBRATY	67

8.3 VÁHA PREDKLONMO	68
8.4 SKOKY, NÁSKOKY A ZOSKOKY.....	69
9 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ NA NÁRADÍ A AKROBACIE	71
9.1 SYSTÉM NÁZVOV TELESNÝCH CVIČENÍ NA GYMNASTICKOM NÁRADÍ	72
LITERATÚRA.....	76

ÚVOD

Základná gymnastika a jej obsah je východiskom pre ďalšie športové smerovanie u detí a jej zvládnutie má pozitívny vplyv na kvalitu života všetkých vekových kategórií v zmysle spevnenia svalstva prostredníctvom špeciálnych posilňovacích cvičení, resp. natiahnutého svalstva prostredníctvom strečingu. Z obsahu základnej gymnastiky vychádza športová gymnastika zaradená v tematických celkoch na základných a stredných školách. Czaková, Furdanová (2022) sledovali záujem o športovú gymnastiku vo vybraných základných a stredných školách nitrianskeho a trenčianskeho regiónu, kde konšatovali klesajúcu tendenciu v porovnaní s predchádzajúcimi výskumami. A preto súhlasíme s názorom Wernera a Sweetinga (1991), že gymnastika by sa mala vrátiť na jej oprávnenú pozíciu v učebných osnovách, hlavne kvôli jej kladnej schopnosti riadiť telo a učiť sa nové zručnosti. Táto vysokoškolská učebnica by mala byť prostriedkom, ako uľahčiť študentom telesnej a športovej výchovy a študentom predškolskej a elementárnej pedagogiky resp. učiteľstva predprimárneho vzdelávania zvládnuť lepšie pochopenie techniky jednotlivých cvičebných tvarov, ľahšie osvojenie si vhodných metodických postupov v procese vzdelávania ako aj správne poskytnutie dopomoci a záchrany. Strešková (2008a) tvrdí, že rozličné druhy gymnastiky, ich ciele a obsah prispievajú k rozvoju pohybových schopností, ale taktiež prispievajú aj k zdraviu jedincov. Tieto prostriedky nachádzajú uplatnenie v predškolskej, ale aj školskej telesnej a športovej výchove. Je možné využiť ich pri športovej príprave rozličných typov športov a teda „slúžia ako servis pre iné druhy športov“ a to z hľadiska kondície aj koordinácie.

Preto je nadobúdanie zručností z gymnastiky mimoriadne dôležité aj pre iné športy, ktoré môžu ťažiť napr. zo zvládnutej spevňovacej príp. rotačnej prípravy alebo aj cvičebných tvarov z akrobacie alebo na náradí. Existuje mnoho faktorov, ktoré ovplyvňujú záujem o gymnastiku. Vo svojom výskume Strešková (2008b) označuje za tieto činitele prostredie dieťaťa, teda rodinu, školu, priateľov, ale aj telekomunikačné prostriedky. Najväčším prínosom a činiteľom ovplyvňovania dieťaťa k záujmu o gymnastiku, alebo aspoň pohybovú činnosť ako takú, sa stáva učiteľ, jeho pedagogické zručnosti k vyvolaniu príjemnej atmosféry na hodinách. Túto myšlienku podporujú Nemček a Bergendiová (2013) vo svojom výskume, kde poukazujú na jeden z hlavných faktorov, ktorý ovplyvňuje deti k vytvoreniu záujmu a tým je práve učiteľ a vyvolanie príjemnej atmosféry na hodinách telesnej a športovej výchovy, teda aj pri výučbe gymnastiky.

Učiteľ sa vo svojej každodennej práci stretáva s mnohými pomerne náročnými otázkami, ktoré by mal vedieť vyriešiť. Ako motivovať žiakov, aby chceli cvičiť? Aké vhodné postupy zvoliť, aby som zapojil čo najviac žiakov? Ako čo najefektívnejšie rozdeliť žiakov do skupín? Je možné zaťažiť žiakov približne rovnako s nerovnakým obsahom podľa ich schopností a zručností? Ako vymyslieť organizáciu náradia, ak ho je málo? Ako a čo hodnotiť?

Aj preto by sme touto publikáciou chceli prispieť k uľahčeniu už aj tak náročného výchovno-vzdelávacieho procesu a to detailným objasnením cieľov cvičení, ich opisom a obrázkami, ktoré cvičenia spresňujú.

„Gymnastika nie je účelom, ale prostriedkom ako výcvikom tela zušľachtit' človeka, aby bol telesne a duševne kultúrny a telesne harmonický.“ Guths Muths

1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY

Názov gymnastika pochádza zo starogréckeho slova „gymnasein“ (cvičiť nahý). Vznikol pri sledovaní cvičenia Kréťanov, ktorých kultúra nemala vojenský ráz, ale známe boli vystúpenia dvojíc zápasníkov a boxerov, ktoré realizovali nahý (Grexa, Strachová, 2011). Označenie „gymnastes“ v sebe nieslo nielen bojovníka, ale aj človeka medicínsky a filozoficky vzdelaného, ktorý sa zaoberal vedou o telesných cvičeniach. V tejto dobe gymnastika v sebe zahŕňala zápas, plávanie a atletické disciplíny – beh, skok, hod oštepom a hod diskom (Gajdoš, Jašek, 1988). Obdobie staroveku je spojené nielen so starovekými olympijskými hrami a termínmi ekecheiria (prímerie alebo ruky preč od zbraní) a kalokagatia (harmónia fyzického – fyzicky zdatného a duševného - mravne kultivovaného aspektu človeka). Vyznačuje sa aj zvýšeným záujmom o ľudské telo ako také. Prepojenie názvu gymnastika sa prenieslo aj do objektov, kde v tzv. gymnáziách pokračovala telesná príprava a príprava na telesné súťaže (Grexa – Strachová, 2011). Tento názov sa v skrátenej forme „gym“ používa aj v súčasnosti na označenie telocviční alebo priestorov na cvičenie.

Gymnastiku vo veľmi úzkej súvislosti s duševným rozvojom chápal Platón (427 - 348 pred n.l.), podobne ako Aristoteles (384 - 322 pred n.l.), ktorý považoval za všeobecnú nutnosť starostlivosť o ľudské telo, čoho súčasťou boli aj rôzne druhy telesných cvičení (Perútko a kol., 1988). Jedným z najznámejších propagátorov gymnastiky v období staroveku bol Galenos z Pergama (129 - 200 n.l.), ktorý bol nielen starogrécky lekár a eklektický filozof, ale špecificky pôsobil ako lekár gladiátorov. (<https://beliana.sav.sk/heslo/galenos>) Rozpracoval teoretické základy liečebnej gymnastiky a odporúčal realizovať prirodzený pohyb a loptové hry.

Avšak gymnastika resp. jej rôzne formy neboli špecifické len pre oblasť starého Grécka, ale stretávame sa s nimi aj Číne, Indii a Egypte. Všetky tieto smery sú prepojené s filozofiou zaoberajúcou sa telesným a duševným zdravím. Z tejto doby sa zachoval dodnes čínsky systém zdravotných cvičení Kung-fu a indický systém jogy.

Po období rozkvetu nastáva prechod do otrokárskej spoločnosti a stredoveku označovaného ako obdobie temna. Je spojené so zákazom cvičenia, hier, zábavy a prípadného odhaľovania hriechneho tela. Obdobie vystihuje citát jedného z cirkevných otcov Tertulliana (asi 160 – 220 n.l.: „Palaestrica diaboli negotium est (cvičenie je dielo diabla)“. Telo malo naopak prechádzať askézou, bičovaním a trápením (Grexa, Strachová, 2011). Pohyb bol v tomto období tolerovaný a oceňovaný len

vo vybraných skupinách a nevyhnutných situáciách, napr. u rytierov vo forme 7 rytierskych cností.

Novodobá gymnastika sa mohla vyvíjať až v období renesancie. Významným dielom „O umení gymnastiky“ rozdelil taliansky lekár Mercurialis (1530 - 1606) gymnastiku na vojenskú, liečebnú a atletickú. Tým sa popri jazde na koni a šerme začali uplatňovať aj cvičenia zamerané na presnosť pohybu a iné špecifické pohybové schopnosti. Začali vznikať nové cvičebné tvary, techniky a väzby. Populárnymi sa stali cvičenia akrobatické. (Strešková, 2009). Najznámejšími predstaviteľmi renesancie boli J.J. Rousseau a J.A. Komenský, ktorí nadviazali na tradície starovekých telovýchovných systémov v dielach o výchove mládeže vyzdvihovaním významu cvičenia pre rozvoj človeka.

Cieľom humanistov bolo okrem iného vytvoriť nový systém všestrannej a harmonickej výchovy mládeže, čím chceli ovplyvňovať nielen zdravotnú stránku, ale aj národné povedomie.

Toto obdobie prinieslo aj vytvorenie resp. osamostatnenie sa špecifických aktivít – vzniká školská telesná výchova, liečebná gymnastika, nárad'ová gymnastika.

Koncom 18. storočia vznikol nemecký turnérsky systém nárad'ového telocviku, ktorý zdôrazňoval zdravotnú funkciu cvičenia, ale aj rozvoj sily, vytrvalosti a charakterových vlastností. Hlavnými predstaviteľmi a za zakladateľov tohto hnutia ako aj nárad'ovej gymnastiky sú považovaní Johann Christoph Fridrich Guts Muths (1759 - 1839), Fridrich Ludwig Jahn (1778 - 1852) a Ernst Eiselen (1792 - 1846) (Skopová, Zítka a kol., 2013). Guths Muths nadviazal vo svojej práci na starovekú gymnastiku a pod pojem gymnastika zahrnul všetky známe cvičenia ako sú zápas, plávanie, poradové cvičenia, rovnovážne cvičenia a iné, ktoré vplývajú na všestranný rozvoj jednotlivca. Spolu s ním pôsobil aj Gerhard Ulrich Anton Vieth (1763 - 1836), ktorý začal v telovýchovnom procese využívať náradia – hrazdu a bradlá, čím sa obsah gymnastiky obohatil o visy, podpory, vzpory a kmihania, ktoré si vyžadujú spevnené držanie tela. Ernst Eiselen rozšíril obsahovú štruktúru gymnastiky o cvičenia na kruhoch, koze a kolovadlách, začal využívať pri preskokoch odrazové mostíky, čím spolu s ostatnými položili základy súčasnej športovej gymnastiky. Dôležitou osobnosťou v histórii školskej telesnej a športovej výchovy je Adolf Spiess (1810 - 1858), ktorý zaviedol systém prostných a poradových cvičení, ako aj hromadné cvičenia na rôznych náradiach. Vydal učebnicu „Nauka o telocvičnom umení“, ktorá je zložená zo štyroch častí: prostné, visy, podpory a poradové cvičenia. Známa je aj jeho „Učebnica telocviku“ (Hrčka, 1968).

Zdravotný význam cvičení s obsahom gymnastiky zdôrazňoval švédsky smer, ktorý reprezentoval Per Henrik Ling (1776 - 1839), ten pri tvorbe sústavy cvičení vychádzal z vtedajších znalostí v oblasti anatómie a fyziológie. Vytvoril štyri podskupiny a to pedagogickú, estetickú, vojenskú a liečebnú. Zaviedol delenie cvičení na aktívne, pasívne a rezistentné – odporové. Tento systém cvičení následne spracoval pre potreby škôl jeho syn Hjalmar Ling (1820 - 1886) (Skopová, Zítka a kol., 2013). Sústavu cvičení upravil do súčasnej formy, cvičenia doplnil o výchovné gymnastické hry a rytmické pohyby, pričom ich rozdelil podľa vekových kategórií a pohlavia, vypracoval metodické pokyny pre školskú prax, čím sa považuje za zakladateľa školského telocviku (Perútka - Grexa, 1999).

Francúzsky smer v druhej polovici 19. storočia a začiatkom 20. storočia reprezentoval Georges Demeny (1850 - 1917), ktorý presadzoval názor, že telesná výchova sa má zakladať na pohybe a nie statickom, výdržovom napätí. Zdôrazňoval, že gymnastikou sa má rozvíjať dynamický pohyb, súčasne aj sila, ohybnosť a vytrvalosť (Strešková, 2009). Jeho nástupcom bol Georges Hébert (1875 - 1957), ktorý zastupoval tzv. prirodzenú – naturálnu metódu založenú na prirodzených cvičeniach súvisiacich so životosprávou ako aj hygienickými návykmi cvičencov.

Druhá polovica 19. storočia zaznamenala v školskom telocviku v Čechách výraznú osobnosť v osobe Miroslava Tyrša (1832 - 1884), ktorý vychádzal nielen z turnérskeho systému cvičenia, ale aj z iných systémov a vytvoril systém, ktorý bol založený na vzdelávacej, výchovnej a zdravotnej funkcii. Tú doplnil ešte výchovou mravnou a estetickou.

Tyršova sústava cvičení ovplyvnila až do súčasnosti používanie telocvičného názvoslovia, vrátane gymnastickej terminológie. V diele „Základy tělocviku“ (1872) systémovo zatriedil do skupín známe polohy, pohyby a cvičebné tvary (Perútka - Grexa, 1999). Národnostný cieľ Tyršovej sústavy cvičení podnietil založenie českého dobrovoľného telovýchovného hnutia Sokol, ktorý vznikol v roku 1865. Tyršova sokolská sústava obsahujúca telovýchovnú teóriu aj sokolskú ideu vyústila do diela „Tělocvičné názvosloví“. Pre cvičiteľov sokolských jednot vytvoril praktickú metodickú príručku „Základové tělocviku“ (Skopová, Zítka a kol., 2013).

Na Slovensku sa s gymnastikou a náradovým telocvikom stretávame ešte v období Rakúsko-Uhorska v rôznych športových kluboch. Ako nepovinný predmet sa telesná výchova dostala do škôl v roku 1851. Povinnou sa stala až po porážke Rakúska Pruskom na obecných a meštianskych školách v roku 1868 a 1869 a neskôr na stredných školách (1874 – reálky, 1883 - gymnáziá). Autorom prvej slovenskej

telovýchovnej učebnice z roku 1887 bol Ivan Branislav Zoch (Antala a kol., 2001). Zapojenie dievčat do procesu telesnej výchovy začalo od roku 1948, kedy sa súčasne stala telesná výchova povinnou pre všetky typy škôl. Na pôde vysokých škôl sa stala povinnou od roku 1952. Od roku 1960 sa vyučovalo podľa jednotných osnov, kde mala zastúpenie základná gymnastika, ľudové tance, športová a moderná gymnastika. Po roku 1989 dochádza k zmene chápania obsahu hodín a väčšej otvorenosti povinného základu (Skopová, Zítka a kol., 2013).

2 DELENIE GYMNASTIKY

Gymnastiku podľa Skopovej, Zítka a kol. (2013) chápeme ako otvorený systém metodicky usporiadaných pohybových činností esteticko-koordinačného charakteru so zameraním na telesný a pohybový rozvoj človeka, na udržanie a zlepšovanie zdravia. Jej úloha je v živote mladých ľudí nezastupiteľná a jedinečná. Osvojené zručnosti nachádzajú uplatnenie aj v bežnom živote. Ludviková (2010) tvrdí, že výučba gymnastiky v rámci telesnej a športovej výchovy ako takej na školách formuje pozitívny postoj detí k pohybovej aktivite. Keďže jedným z najväčších zdravotných problémov u detí v dnešnej dobe je obezita, je to práve pozitívny prístup detí k pohybovej a fyzickej aktivite, ktorý môže kladne ovplyvniť a zredukovať zdravotné problémy u detí. Najväčším faktorom, prečo deti chcú cvičiť, je zábava. Preto je veľmi dôležité, aby sa učiteľ naučil ako správne motivovať deti a ako si zábavne užívať fyzickú aktivitu bez toho, aby sa cítili byť donútení cvičiť. Podľa Jarkovskej a Jarkovskej (2016) má gymnastika veľký vplyv na kultiváciu pohybu tým, že podporuje súhru všetkých svalových skupín, správne držanie tela a rovnomerný rozvoj organizmu. Ovplyvňuje presnosť, účelnosť a hospodárnosť pohybu, jeho plynulosť a rytmickosť. Technicky správne zvládnuté pohyby pôsobia esteticky a sú pre svaly „výživné“.

Rozdelenie gymnastiky môžeme chápať v dvoch hlavných smeroch (Krištofič a kol., 2005).

1. Podľa organizačnej štruktúry medzinárodnej gymnastickej federácie FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), UEG (Union Européenne de Gymnastique) a príslušných národných zväzov.
2. Podľa obsahu.

Podľa FIG a UEG rozlišujeme športovú gymnastiku mužov, športovú gymnastiku žien, modernú gymnastiku, skoky na trampolíne, všeobecnú gymnastiku a neolympijské športové odvetvia (športová akrobacia, športový aerobik, akrobatický rokenrol, Euroteam, Fitness a estetickú gymnastiku).

Podľa obsahu existujú viaceré teórie delenia podľa rôznych autorov.

Hrčka, Kos (1972) delia gymnastiku na základnú a gymnastiku so športovým zameraním. Základnú gymnastiku zadefinovali do podskupín: každodenná zdravotná gymnastika, nápravná gymnastika, liečebná gymnastika, rytmická gymnastika, gymnastika vo verejných vystúpeniach, účelová gymnastika, gymnastika kulturistov, gymnastika

počas práce a vyučovania, gymnastika zameraná na profesie. Gymnastiku so športovým zameraním delia na športovú, modernú a akrobatickú.

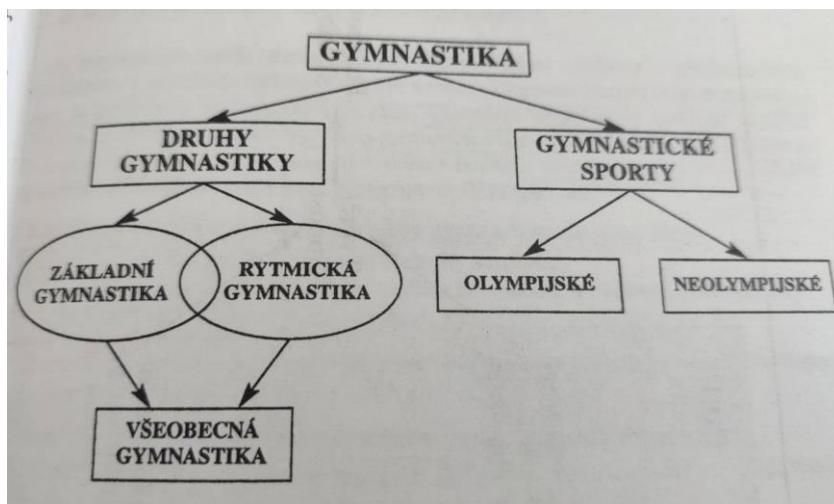
Kos (1990) delí gymnastiku v systéme telesnej výchovy na: základnú gymnastiku, aplikované druhy gymnastiky a gymnastiku so športovým zameraním. Základnú gymnastiku definuje ako súbor cvičení zameraných na všestranný telesný rozvoj jednotlivca a zaraďuje sem cvičenia poradové, prostné, všestranne rozvíjajúce, cvičenia na náradí hlavnom a vedľajšom, akrobatické a rytmické. Aplikované druhy gymnastiky delí na gymnastiku aplikovanú v liečebnom procese, gymnastiku aplikovanú v pracovnom procese, gymnastiku aplikovanú v športovom tréningu a gymnastiku aplikovanú v umení.

Perečinská (2000) delí gymnastiku na všeobecnú gymnastiku (základná gymnastika, kondičná gymnastika, rytmická gymnastika a kompenzačná gymnastika – gymnastické programy – zdravotná gymnastika) a gymnastické športy (olympijské športy a hraničné gymnastické športy).

Novotná (2005) delí gymnastiku na dve oblasti – gymnastické druhy a gymnastické športy.

Strešková (2009) rozdelila gymnastiku na dva systémy: všeobecná gymnastika, ktorej cieľom je vykonávať gymnastické aktivity a cvičenia dostupné pre každého bez obmedzenia veku a výkonnosti. Druhú časť tvoria gymnastické športy, ktorých cieľom je dosahovať výkonnostnú a vrcholovú gymnastickú úroveň v rôznych vekových kategóriách a jej prezentácia podľa pravidiel súťaženía pre dané športové odvetvie.

Skopová, Zítka a kol. (2013) delia druhy gymnastiky bez súťažného charakteru na základnú gymnastiku, rytmickú gymnastiku a aerobik. K základným športovým odvetviám gymnastiky radia športovú gymnastiku, modernú gymnastiku, skoky na trampolíne, športovú akrobaciu, športový aerobik, TeamGym, aerobik fitness družstiev, akrobatický rokenrol, fitnes jednotlivcov a estetickú skupinovú gymnastiku.



Obrázok 1 Delenie gymnastiky podľa Novotnej (2005)

Špecificky definuje základnú gymnastiku ako systém základných gymnastických cvičení zameraných na celkový, všestranný, telesný a pohybový rozvoj. Cieľom cvičení je uvedomelé, individuálne optimálne vykonávanie základných polôh a pohybov a harmonický rozvoj organizmu.

Delenia gymnastiky vychádzajú z rôznych pohľadov a kritérií ako napr. využitie náradie alebo náčinie, spôsob realizácie – individuálne, skupinovo, podľa pohlavia (mužská, ženská), podľa dĺžky trvania, veku, zamerania (zdravotná, liečebná, profesijná...), preto môžeme nachádzať aj iné pohľady od rôznych autorov.

3 UPLATNENIE GYMNASTIKY V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Gymnastika nás v rôznych formách sprevádza celý život. Ako deti predškolského alebo školského veku sa jej časti snažíme osvojiť v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu, kde má predpísaný povinný alebo výberový obsah. V dospelosti môžeme jej krásy obdivovať počas prenosov vrcholných podujatí alebo realizovať v jednotlivých praktických podobách. Vo výchovno-vzdelávacom procese je súčasťou školskej telesnej a športovej výchovy, ktorá poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov (statpedu, 2009).

Základným cieľom telesnej a športovej výchovy ako súčasti výchovno-vzdelávacieho procesu je rozvíjať pohybové schopnosti (kondičné a koordinačné) na úrovni zodpovedajúcej veku žiakov, získať, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a osvojovať si zručnosti všeobecného charakteru, ale aj špecifického vzhľadom na jednotlivé náčinnia alebo náradia, zvyšovať pohybovú výkonnosť a zdatnosť a nadobúdať nové vedomosti. Všetky aktivity, ktoré sú súčasťou predmetu telesná a športová výchova by mali byť zacielené na pozitívny vplyv na zdravie a mali by vytvárať u žiaka trvalý vzťah k realizovaniu pohybových aktivít počas celého života.

Predmet telesná a športová výchova rozvíja podľa statpedu (2009) u žiakov tieto kľúčové a predmetové kompetencie:

Pohybové - Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb. Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia. Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne - Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia. Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov. Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti. Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru. Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote. Žiak

vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem. Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí. Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti. Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie. Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné - Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať. Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

Učebné - Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu. Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne - Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným. Žiak efektívne pracuje v kolektíve. Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe. Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové - Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti. Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera. Žiak dodržiava princípy fair-play. Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity. Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

Analýzou jednotlivých kompetencií vo vzťahu ku gymnastike môžeme konštatovať, že je dôležité vytvárať u detí pozitívny vzťah ku gymnastickým cvičeniam, či už z hľadiska formovania postavy, zvyšovania kondície, odbúravania strachu, ale aj schopnosti prekonať sám seba, schopnosti dôverovať spolužiakom ako aj ponúkať dôveru pri kontaktných cvičeniach (dopomoc, záchrana napr. pri stojkách). Takisto ponúka gymnastiku širokú škálu cvičení, z ktorých si žiak dokáže vybrať tie, ktoré prispievajú aj k možnosti zvoliť si na základe záujmu správny obsah napr. spojený s hudbou, príp. s možnosťou vyjadrenia emócií.

V súčasnosti vychádza obsah hodín nielen zo ŠVP, ale je ovplyvnený aj možnosťami jednotlivých škôl (personálnymi, priestorovými, materiálnymi..). Do vzdelávacieho procesu sú zaradované rôzne nové náradia (pomocné – klíny, slzy..), ktoré pomáhajú vyučujúcim pri práci so žiakmi.

V ročnom pláne učiva je podľa statpedu (2009) odporučené, aby sa základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesná a športová výchova a boli dotované 15 % času vyučovacej

hodiny. V tabuľke 1 uvádzame zoznam povinných tematických celkov, ktoré sa v rámci hodín TŠV realizujú.

Tabuľka 1 Povinné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu
Všeobecná gymnastika
Atletika
Základy gymnastických športov
Športové hry
Plávanie
Sezónne činnosti
Povinný výberový tematický celok
Testovanie
S P O L U 66 hodín

Aj preto je veľmi dôležité vytvoriť obsah nielen hlavných častí hodín tak, aby boli naplnené odporúčania a aplikovať cvičenia napr. zo spevňovacej alebo rotačnej prípravy, ale aj do iných tematických celkov, kde by ich využitie mohlo napomôcť osvojovaniu alebo zdokonaľovaniu nových zručností.

Na základe kompetencií, ktoré by si žiak mal osvojiť počas hodín telesnej a športovej výchovy v rámci tematických celkov Všeobecná gymnastika a Základy gymnastických športov je obsahom tejto učebnice charakteristika jednotlivých cvičení, cvičebných tvarov, ale aj správny metodický postup pri ich osvojovaní, vhodná organizácia práce a opis činností učiteľa v zmysle poskytnutia dopomoci, záchrany a prípadnej podpory. Vysokoškolská učebnica s obsahom didaktických postupov v gymnastike je určená študentom študijného programu telesná výchova v kombinácii, ale aj učiteľom Predškolskej a elementárnej pedagogiky, ktorí dokážu využiť pri najjednoduchších tvaroch a cvičeniach, ktoré sú základom pre obsah hodín telesnej a športovej výchovy druhého stupňa ZŠ.

V tematickom celku Všeobecná gymnastika sú zadefinované:

KOMPETENCIA Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh,

pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie, vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny, vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohybov, cvičebných tvarov, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD Vedomosti: zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, základné názvoslovie telesných cvičení, pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky, štruktúra gymnastickej jednotky – úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny, prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine), zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity, pozitívny životný štýl. Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti: Zručnosti a schopnosti: cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti, technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností, cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností, formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

Základy gymnastických športov sú rozdelené na viac častí – Kondičná gymnastika, Základná gymnastika, Rytmická gymnastika a Kompenzačné cvičenia. Pre potreby praxe sme sa zamerali na Základnú gymnastiku, ktorej súčasťou sú Akrobatické cvičenia, Skoky a obraty, Cvičenia na náradí a s náradím, Cvičenia s náčiním, Relaxačné a dychové cvičenia a Poradové cvičenia. Obsah vybraných podkapitol, ktoré sú cieľom práce definujeme nasledovne:

Akrobatické cvičenie: ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo; kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúl'ov so skokmi a obratmi, stojka na rukách s oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne, premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne, podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách). Skoky a obraty: skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360°, obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, krížením, prísunom. Obraty jednonožne prednožením o 180° – 360°. K daným tvarom odporúčaným pre druhý stupeň ZŠ sme pridali aj rondat, kotúl' vzad do stojky a premet vpred.

Cvičenie na náradí a s náradím: rebriny: vo vise prednosy skrčmo, prednosy, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby, lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo; väzby, preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolucvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky – prekot vpred, zákmihom doskok na podložku.

4 SPEVNŔOVACIA PRÍPRAVA

Spevňovacia príprava je súčasťou kondičnej gymnastiky. Zvládnutie základných a technicky náročnejších cvičebných tvarov si vyžaduje ich realizáciu so spevneným telom. Spevnenie v sebe zahŕňa zapojenie množstva svalových skupín, ich kontrakciu a následnú lepšiu koordináciu jednotlivých častí tela ako aj schopnosť uplatnenia v kľúčových momentoch. Je východiskom aj pre bežné činnosti v živote, príp. v iných športových odvetviach (schopnosť udržať rovnováhu v súboji, udržanie základného zjazdového postoja atď.). Aby táto činnosť bola optimálna, vyžaduje znalosť nielen v oblasti anatómie, fyziológie, ale napr. aj biomechaniky. Preto je veľmi dôležité neustále vzdelávanie v rôznych vedných odboroch spojených s pohybom ako takým. Spevňovacia príprava je základom zvládnutia všetkých gymnastických tvarov, aby boli realizované nielen technicky, ale aj esteticky správne. Je založená na cvičení s vlastnou hmotnosťou resp. vlastným telom, kedy sa do pohybu zapájajú buď jednotlivé segmenty tela alebo telo ako celok. Cvičenia by vždy mali byť cielené na konkrétny tvar a ich rozsah si vyžaduje tvorivosť, aby boli zaujímavé a prítiažlivé pre žiakov vo všetkých vekových kategóriách.

Pri všetkých cvičeniach je vhodné realizovať ich v troch sériách.

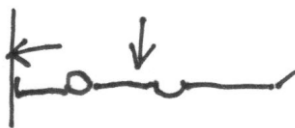
Cvičenia individuálne:

1. Ľah vzadu pripažiť, spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky. Výdrž 10 sek.
2. Ľah vzadu vzpažiť, spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky. Výdrž 10 sek. (Obr. 2)



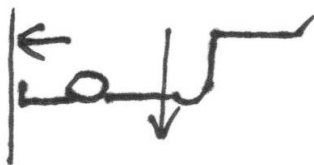
Obrázok 2 Cvičenie 2

3. Ľah vzadu vzpažiť s oporou dlaní o stenu (rebriny), spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky a súčasne dlane do steny (rebriny). Výdrž 10 sek. (Obr. 3)



Obrázok 3 Cvičenie 3

4. Ľah vzadu pripažiť, prednožiť pokrčmo, spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky. Výdrž 10 sek.
5. Ľah vzadu vzpažiť, prednožiť pokrčmo, spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky. Výdrž 10 sek.
6. Ľah vzadu vzpažiť s oporou dlaní o stenu (rebriny), prednožiť pokrčmo, spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky a súčasne dlane do steny. Výdrž 10 sek. (Obr. 4)



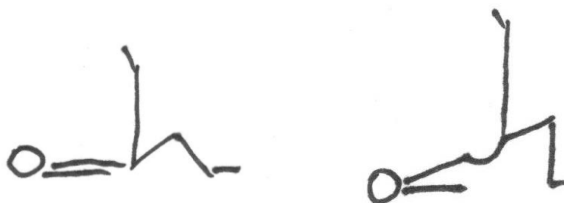
Obrázok 4 Cvičenie 6

7. Ľah vzadu upažiť, prednožiť pokrčmo. Prenášanie DK vpravo – vľavo a súčasne spevnením brušného a sedacieho svalstva tlačiť driekovú časť chrbtice do podložky. Počet opakovaní 5/5. (Obr. 5)



Obrázok 5 Cvičenie 7

8. Ľah vzadu, pripažiť, Ľ DK pokrčmo, P DK prednožiť. Tlačiť panvu smerom hore až do vystretej polohy trup, Ľ stehno. P DK bez zmeny polohy. Vymeniť DK. Počet opakovaní 10/10. (Obr. 6)



Obrázok 6 Cvičenie 8

9. Podpor ležmo vpredu, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Výdrž 10 sek. (Obr. 7)



Obrázok 7 Cvičenie 9

10. Podpor ležmo vpredu na predlaktiach, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Výdrž 10 sek. (Obr. 8)



Obrázok 8 Cvičenie 10

11. Podpor ležmo vzadu, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Výdrž 10 sek. (Obr. 9)



Obrázok 9 Cvičenie 11

12. Podpor ležmo vzadu na predlaktiach, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Výdrž 10 sek. (Obr. 10)



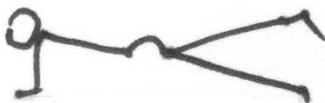
Obrázok 10 Cvičenie 12

13. Podpor ležmo vpredu, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Vzpažiť striedavo P a Ľ. Počet opakovaní 5/5. (Obr. 11)



Obrázok 11 Cvičenie 13

14. Podpor ležmo vpredu, hlava v predĺžení trupu, telo spevnené. Zanožiť striedavo P a Ľ. Počet opakovaní 5/5. (Obr. 12)



Obrázok 12 Cvičenie 14

15. Podpor ležmo na pravej v bočnom postavení, Ľ upažiť. Výdrž 10 sek. (Výmena HK).
16. Podpor ležmo na pravom predlaktí v bočnom postavení, Ľ upažiť. Výdrž 10 sek. (Výmena HK). (Obr. 13)



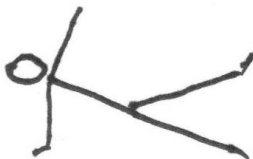
Obrázok 13 Cvičenie 16

17. Podpor ležmo na pravom predlaktí v bočnom postavení, Ľ upažiť, Ľ unosiť. Výdrž 10 sek. (Výmena HK). (Obr. 14)



Obrázok 14 Cvičenie 17

18. Podpor ležmo na pravej v bočnom postavení, Ľ upažiť, Ľ unosiť. Výdrž 10 sek. (Výmena HK). (Obr. 15)



Obrázok 15 Cvičenie 18

19. Ľah vzadu, mierne prednožiť, pripažiť, trup cca 10 cm nad podložku – kolíska. Počet opakovaní 10x.
20. Ľah vpredu, mierne zanožiť, pripažiť, trup cca 10 cm nad podložku – kolíska. Počet opakovaní 10x.
21. Ľah vzadu, mierne prednožiť, vzpažiť, trup cca 10 cm nad podložku – kolíska. Počet opakovaní 10x. (Obr. 17)



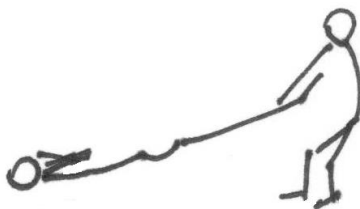
Obrázok 16 Cvičenie 21

22. Ľah vpredu, mierne zanožiť, vzpažiť, trup cca 10 cm nad podložku – kolíska. Počet opakovaní 10x. (Obr. 17)



Obrázok 17 Cvičenie 22

23. Cvičenia vo dvojiciach: Cvičenec A - ľah vzadu, paže skrčiť skrížmo cez hrudník. Cvičenec B uchopí A za členky a zdvihne tak, aby celé telo bolo spevnené, čiže kontakt s podložkou bude mať len oblasť lopatiek a hlavy. Výdrž 10 sek. (Obr.18)



Obrázok 18 Cvičenie 23

24. Cvičenec A - ľah vpredu, opora o predlaktia. Cvičenec B uchopí A za členky a podvihne tak, aby celé telo bolo spevnené, čiže kontakt s podložkou budú mať len predlaktia. Výdrž 10 sek. (Obr.19)



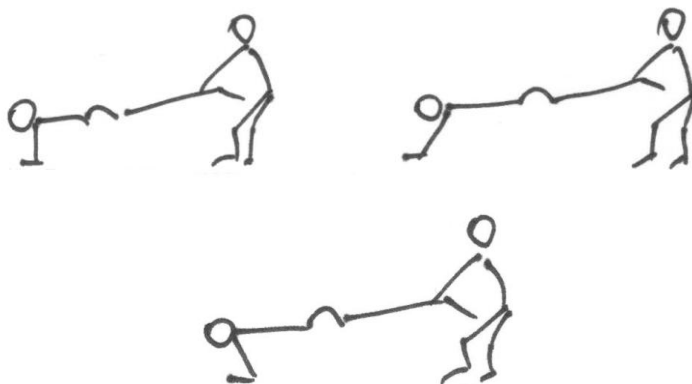
Obrázok 19 Cvičenie 24

Obe cvičenia (23 a 24) majú alternatívu s využitím náradia, napr. lavičky alebo rebriny príp. stoličky.

25. Cvičenec A - ľah vzadu, paže skrčiť skrížmo cez hrudník. Cvičenec B uchopí A za členky a zdvihne tak, aby celé telo bolo spevnené, čiže kontakt s podložkou bude mať len oblasť lopatiek a hlavy. Cvičenec B bude uvoľňovať striedavo P a Ľ DK. Cieľom cvičenia je pomocou spevnenia udržať členky čo najbližšie vedľa seba aj po uvoľnení jedného z nich
26. Cvičenec A - ľah vpredu, opora o predlaktia. Cvičenec B uchopí A za členky a podvihne tak, aby celé telo bolo spevnené, čiže kontakt s podložkou budú mať len predlaktia. Cvičenec B bude uvoľňovať striedavo P a Ľ DK. Cieľom cvičenia je pomocou spevnenia udržať členky čo najbližšie vedľa seba aj po uvoľnení jedného z nich.

Alternatívou cvičení bez využitia dvojice je opora o náradie a prednožovanie resp. zanožovanie DK.

27. Cvičenec A podpor ležmo vpredu, cvičenec B ho uchopí za členky a vytiahne do vodorovnej polohy. V tomto bode začne vychyl'ovať ramená cvičencovi A smerom vpred a vzad. Počet opakovaní 5x. (Výmena) (Obr.20)



Obrázok 20 Cvičenie 27

5 AKROBACIA

Akrobatické cvičenia si nevyžadujú mimoriadne priestorové ako aj materiálne vybavenie, preto je pomerne jednoduché ich osvojovanie. Niektoré z nich je dokonca možné skúšať aj v domácich podmienkach s využitím matracu (kotúle) alebo dverí (stojky). Pri ich vyučovaní postupujeme od osvojovania polôh a následné naučené polohy spájame v pohybe. Pri zdokonaľovaní využívame spájanie tvarov do väzieb, príp. meníme východiskové alebo záverečné polohy. Vzhľadom na skutočnosť, že gymnastika si ako jediná vyžaduje priamy kontakt medzi žiakom a vyučujúcim, je nevyhnutné mať vedomosti aj z tejto oblasti. Je mimoriadne dôležité postupne vytvárať u žiakov dôveru v učiteľa a jeho vedomosti a budovať u žiakov sebadôveru v svoje zručnosti a schopnosti. Pri tvorbe učebného materiálu sme vychádzali z autorov Czaková (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020) a Czaková a Vasil'ovský (2016).

5.1 Ľah vznesmo

Vychádza z ľahu vzadu pripažiť, kedy sa prednožovaním a súčasným dvíhaním bokov od podložky presúvajú DK nad úroveň hlavy do približného uhla 45 stupňov voči trupu. Záverečná fáza sa vyznačuje dotykom tela s podložkou iba v oblasti paží (ostali v pôvodnom pripažení) a v oblasti krčných a čiastočne hrudných stavcov. DK sú vystreté, pohľad smeruje na kolená.

Samotné cvičenie vyžaduje dostatočnú silu DK a brušného svalstva, preto je vhodné zaradiť prípravné cvičenia na ich posilnenie. Napr. prednosy (príp. aj skrčmo) na rebrinách alebo prednožovanie v ľahu vzadu pripažiť.



Obrázok 21 Ľah vznesmo

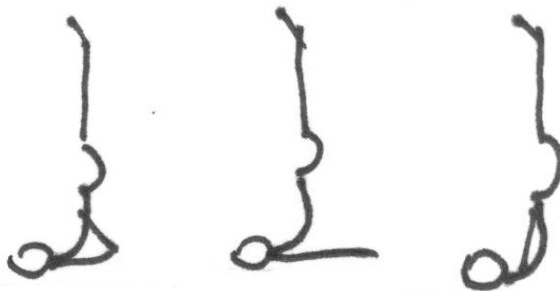
Dopomoc: žiakovi pomáhame do finálnej polohy zboku pozdvihnutím v oblasti bokov.

Hlavné chyby:

- A Neschopnosť oddialiť boky od podložky
- B Ľah vznesmo realizovaný s pokrčenými resp. skrčenými DK

5.2 Stojka na lopatkách

Vychádza zo zvládnutého ľahu vznesmo. Realizovať ho môžeme z rôznych východiskových polôh – ľahu vzadu, sedu, drepu. Prevalom vzad a oddaľovaním bokov od podložky tlačíme DK do kolmice za súčasného stiahnutia (spevnenia) brušných a sedacích svalov. Pre zjednodušenie pohybu je možné podprieť boky rukami (Obr. 22 A). U žiakov, ktorí zvládajú základný stoj na lopatkách („sviecu“) je možné zaradiť náročnejšiu verziu s oporou vystretých paží o podložku (Obr. 22 B) alebo pripažením po zaujatí kolmice. (Obr. 22 C)



Obrázok 22 Stoj na lopatkách (s oporou o boky A, o paže B, o lopatky C)

Dopomoc: chytením žiaka za členky a potlačením sedacej časti stehnom smerom do kolmice, príp. vytiahnutím DK do kolmice (Obr. 23).



Obrázok 23 Stoj na lopatkách (dopomoc)

Hlavné chyby:

- A Nedostatočné vytlačenie panvy do kolmice voči podložke (vysadené držanie tela)
- B Neschopnosť udržať DK v uhle 180° voči trupu
- C Nedopnuté DK alebo špičky (uvoľnené svalstvo)

5.3 Kotúle

Patria medzi základné prevratové cvičebné tvary. Ich zvládnutie je východiskom pre väčšinu náročnejších tvarov nielen v rámci akrobacie, ale aj cvičení na náradí a napr. aj pri pádovej technike.

Kotúl' vpred

Východiskovou polohou je drep predpažit'. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Vystieraním dolných končatín (DK) resp. odrazom z DK presúvame ťažisko vpred a hore. Dohmat dlaňami je dostatočne vpred - uhol medzi trupom a pažami sa NEMENÍ od východiskovej polohy po dohmat. Nasleduje predklon hlavy – brada sa dotýka hrudnej kosti, paže sa krčia, DK sa postupne vystierajú. Nastáva kontakt hlavy (temenom) s podložkou, trup sa guľatí a prechádza postupne jednotlivými stávkami až po sedacie svalstvo. V momente ľahu vznesmo sú DK vystreté (nie je to však podmienkou). Nasleduje prudké krčenie DK pod seba, trup valivú činnosť nespomaľuje, naopak uhol medzi trupom a DK sa nemení – je ostrý (čo najmenší). Dlane opúšťajú podložku (využívame odtláčenie alebo odraz z rúk), hlava je stále v predklone, paže sa dostávajú do predpaženia, päty kladieme čo najbližšie k zadku. Kotúl' je ukončený v drepe (stoji) predpažit'. (Obr. 24)



Obrázok 24 Kotúl' vpred

Metodika

1. Ukážka kotúl'u vpred učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik spevneného držania tela v ľahu vzadu skrčmo, bradu tlačíme na hrudnú kosť, paže tesne obopínajú predkolenia – výdrž 10 sek. Opakujeme 3x.
4. Nácvik kolísky v ľahu vzadu – 5x.
5. Nácvik kolísky zo sedu do sedu – 5x – nácvik zagul'atenia.

6. Nácvik kolísky zo sedu do drepu (môžeme využiť aj dvojice pre rýchlejší pohyb smerom vpred, keď dopomáhajúci chytá cvičiacemu zápästia a ťahá ho v smere pohybu) 5x – nácvik záverečnej časti kotúľa.
7. Nácvik kolísky s držaním penovej loptičky medzi bradou a hrudnou kosťou – nácvik zbalenia a neustáleho predklonu hlavy až do ukončenia kotúľa.
8. Kotúl' vpred zo vzporu stojmo rozkročného - nácvik zaguľatenia 3x.
9. Kotúl' vpred v zľahčených podmienkach – šikmá plocha (klin alebo vrchný diel švédskej debny ako východisko a odrazový mostík prekrytý žinenkou – ako miesto realizácie kotúľa). Rýchlosť získaná šikmou plochou ako aj obmedzenie priestoru (mostíkom na polozenie chodidiel čo najbližšie k mostíku) umožní žiakom postaviť sa 3x.



Obrázok 25 Kotúl' vpred – zľahčené podmienky

10. Kotúl' vpred s vyznačením miesta odrazu z DK aj dohmatu dlaní – 3x
11. Kotúl' vpred na vyššej podložke (ukončenie resp. postavenie sa na nižšiu podložku – napr. lavička preložená žinenkou alebo cez tri diely švédskej debny) 3x – nácvik v zmenených podmienkach.
12. Samostatné pokusy.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nedostatočný odraz z východiskovej polohy Dôsledky: slabá rýchlosť realizácie kotúľa, blízky dohmat. Možnosti odstránenia – vyznačenie miesta odrazu a dohmatu DK (kriedou, švihadlom). Využitie šikmej plochy.
2. Nedostatočný predklon hlavy (obdobou je nepokrčenie paží pri pomalom kotúle) Dôsledky: chýba plynulý pohyb, pád na vystretý chrbát, vyrazený dych. Možnosti odstránenia – penová loptička medzi bradu a hrudnú kosť, jej udržanie počas celého kotúľa.
3. Pomalé krčenie DK po prechode ľahom vznesmo. Dôsledok: päty sú ďaleko od sedacieho svaly. Možnosti odstránenia – zvukový signál. (Obr.26)



Obrázok 26 Kotúl' vpred – nesprávna poloha piat

4. Slabý odraz z rúk.

5. Trup zaostáva rýchlosťou za DK (uhol medzi nimi sa zväčšuje)
Dôsledky bodov 3, 4 a 5: nepostavenie sa do drepu (žiak zostáva sedieť na podložke). Možnosti odstránenia – overball medzi trup a stehná, jeho udržanie počas celého kotúl'u. (Obr.27)



Obrázok 27 Kotúl' vpred rozbalený

Pri zaevidovaní niektorej z chýb (alebo aj pri kombinácii chýb) je vhodné vrátiť sa v metodike k cvičeniu špeciálne na to určenému. Pri kotúl'och a prípravných cvičeniach je odporúčaný počet opakovaní 3 max. 5 z dôvodu rotačných pohybov aj udržania záujmu detí.

Kotúl' vzad do stoja rozkročného

Pri nácviku kotúl'ov vzad je pre deti jednoduchšie zvládnutie kotúl'u vzad do stoja rozkročného vzhľadom na prudké roznoženie, ktoré uľahčí moment vytlačania sa pažami. Preto je z pohľadu nácviku vhodné začať touto formou kotúl'u vzad.

Východiskovou polohou je drep predpažit'. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Postupným prechodom cez sed do ľahu vzadu skrčmo kladieme dlane vedľa hlavy na šírku ramien. Prsty sú mierne vejárovito roztiahnuté a smerujú proti smeru pohybu. Lakte sú umiestnené v smere uloženia dlaní (nevybočujú do strán), ale zachovávajú smer valivého pohybu. Pri prechode ľahom vznesmo sú DK vystreté, brada smeruje k hrudnej kosti. V tomto bode sa DK prudko roznožujú, čím sa nadľahčí ťažisko. Nasleduje vzpieravá činnosť paží smerom do zvislice so súčasným roznožovaním DK do nevyhnutného rozsahu. Chodidlá dopadajú na podložku, paže sa vystierajú, hlava sa dostáva do predĺženia trupu. Kotúl' je ukončený vo vzpore stojmo rozkročnom resp. stojí rozkročnom upažit'. (Obr. 28)



Obrázok 28 Kotúl' vzad do stoja rozkročného

Metodika

1. Ukážka kotúl'u vzad do stoja rozkročného učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik kolísky v ľahu vzadu so správnym kladením dlaní spojenom s roznožovaním v ľahu vznesmo.
4. Kotúl' vzad zo stoja rozkročného (nácvik zaguľatenia) bez zmeny polohy DK do stoja rozkročného
5. Kotúl' vzad z drepu (nácvik zaguľatenia) na šikmej ploche do stoja rozkročného – zľahčené podmienky.
6. Samostatné pokusy.

Pri kotúle vzad do stoja rozkročného je možné podať žiakovi pomocou postavením z boku a uchopením za boky. Podvihnutím bokov (ťažiska) uľahčíme žiakovi vzpieravú činnosť.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nedostatočný odraz z DK vo východiskovej polohe Dôsledky: slabá rýchlosť realizácie kotúl'u. Možnosti odstránenia – zvýšiť rýchlosť kotúl'u zmenou východiskovej polohy, napr. vzpor drepom a odrazom z HK prechod do kotúl'u. Príp. kotúl' vzad zo stoja.
2. Nesprávne kladenie dlaní (resp. neschopnosť udržať lakťe v smere pohybu) Dôsledky: chýba plynulý pohyb, nemusí prísť k pretočeniu okolo svojej osi. Možnosti odstránenia – nácvik kladenia dlaní v kolíske z rôznych východiskových polôh.
3. Nerovnomerné zaťaženie horných končatín (HK) po prechode ľahom vznesmo (kotúl' je ukončený mimo priameho smeru pohybu). Možnosti odstránenia – nácvik kladenia dlaní v kolíske z rôznych východiskových polôh.
4. Príliš skoré roznoženie. Dôsledky: neschopnosť získať rýchlosť pomocou švihovej činnosti DK a ukončiť kotúl' vo vzpore stojmo rozkročnom.

5. Slabá vzpieravá činnosť paží. Dôsledky: kotúl' nie je ukončený v stoji alebo nie je dotočený (žiak sa vráti do kolísky príp. prechádza predlaktiami do stoja). Možnosti odstránenia – posilnenie HK.

Kotúl' vpred do stoja rozkročného

Vychádza z kotúľu vpred, realizácia je podobná. Východiskovou polohou je drep predpažit'. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Vystieraním dolných končatín (DK) resp. odrazom z DK presúvame ťažisko vpred a hore. Dohmat dlaňami je dostatočne vpred - uhol medzi trupom a pažami sa NEMENÍ od východiskovej polohy po dohmat. Nasleduje predklon hlavy – brada sa dotýka hrudnej kosti, paže sa krčia, DK sa postupne vystierajú. Nastáva kontakt hlavy (temenom) s podložkou, trup sa guľatí a prechádza postupne jednotlivými stavcami až po sedacie svalstvo. V momente ľahu vznesmo sú DK vystreté. Nasleduje prudké roznoženie DK, trup valivú činnosť nespomaľuje, naopak uhol medzi trupom a DK sa nemení – je ostrý (čo najmenší). Dlane opúšťajú podložku (využívame odtláčenie alebo odraz z rúk), hlava je stále v predklone, dlane kladieme čo najbližšie k rozkroku súčasne s položením piat na podložku. Nasleduje vzpieravá činnosť paží, trup ťaháme vpred a hore, hlava je v miernom predklone. Kotúl' je ukončený v stoji rozkročnom upažit'. (Obr.29)



Obrázok 29 Kotúl' vpred do stoja rozkročného

Metodika

1. Ukážka kotúľu vpred do stoja rozkročného učiteľ'om (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Naťahovacie cvičenia (napr. široký stoj rozkročný alebo predklon v sede roznožnom...).
4. Vytlačenie sa z dlaní v sede roznožnom do vzporu stojmo rozkročného (návrik kladení dlaní) s dôrazom na predklon hlavy.
5. Kolíska zo sedu - návrik roznoženia z ľahu vznesmo, návrat do vzporu sedmo roznožného so správnym kladením dlaní.
6. Kolíska zo sedu - návrik roznoženia z ľahu vznesmo, návrat do vzporu stojmo rozkročného so správnym kladením dlaní.
7. Kotúl' vpred zo vzporu stojmo rozkročného (návrik pretáčania) bez zmeny polohy DK do vzporu stojmo rozkročného.

8. Kotúl' vpred do stoja rozkročného v zľahčených podmienkach – vyvýšená plocha (2 žinenky na sebe). Nejednotná výška kladenia dlaní a dopad chodidiel (ťažisko je vyššie ako DK) umožní žiakom postaviť sa. (Obr.30)



Obrázok 30 Kotúl' vpred do stoja rozkročného – zľahčené podmienky

9. Kotúl' vpred do stoja rozkročného na 1 žinenke – zľahčené podmienky (ukončenie resp. postavenie sa na nižšiu podložku).

10. Kotúl' vpred s vyznačením miesta odrazu z DK aj dohmatu dlaní.

11. Samostatné pokusy.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nedostatočný odraz z východiskovej polohy Dôsledky: slabá rýchlosť realizácie kotúl'u, blízky dohmat. Možnosti odstránenia: vyznačenie miesta dohmatu a odrazu, odrazová príprava, napr. opakované odrazy znožmo s dopadom na dlane tzv. žabky.

2. Nedostatočný predklon hlavy (obdobou je nepokrčenie paží pri pomalom kotúle) Dôsledky: chýba plynulý pohyb, pád na vystretý chrbát, vyrazený dych. Možnosti odstránenia – udržanie penovej loptičky medzi bradou a hrudnou kosťou počas celého kotúl'u.

3. Pomalé roznoženie DK po prechode ľahom vznesmo.

4. Slabý odraz z rúk.

5. Trup zaostáva rýchlosťou za DK (uhol medzi nimi sa zväčšuje) Dôsledky: Neskoré polozenie dlaní pred vzpieravou činnosťou a nepostavenie sa do stoja rozkročného (žiak zostáva sedieť na podložke). Možnosti odstránenia – zopakovanie kotúl'u vpred s udržaním overballu medzi trupom a stehnami počas celého kotúl'u.

Kotúl' vzad

Východiskovou polohou je drep predpažit'. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Postupným prechodom cez sed do ľahu vzadu skrčmo kladieme dlane vedľa hlavy na šírku ramien. Prsty sú mierne vejárovito roztiahnuté a v momente dotyku smerujú proti smeru pohybu. Lakty sú umiestnené v smere uloženia dlaní (nevybočujú do strán), ale zachovávajú smer valivého pohybu. Pri prechode ľahom vznesmo sú DK vystreté, brada smeruje k hrudnej kosti. Nasleduje

vzpieravá činnosť paží smerom do zvislice so súčasným krčením DK. Nasleduje dopad chodidiel na podložku, paže sa vystierajú, hlava sa dostáva do predĺženia trupu. Kotúl' je ukončený v drepe (stoji) predpažiť. (Obr. 31)



Obrázok 31 Kotúl' vzad

Metodika

1. Ukážka kotúl'u vzad učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik kolísky v ľahu vzadu so správnym kladením dlaní.
4. Kotúl' vzad zo stoja rozkročného (nácvik zaguľatenia) bez zmeny polohy DK do stoja rozkročného.
5. Kotúl' vzad v zľahčených podmienkach – šikmá plocha (klin alebo vrchný diel švédskej debny ako východisko a odrazový mostík prekrytý žinenkou – ako miesto realizácie kotúl'u). Rýchlosť získaná šikmou plochou umožní žiakom postaviť sa.
6. Kotúl' vzad s dopomocou učiteľa (chytením za boky a nadvihnutím ťažiska).
7. Samostatné pokusy.

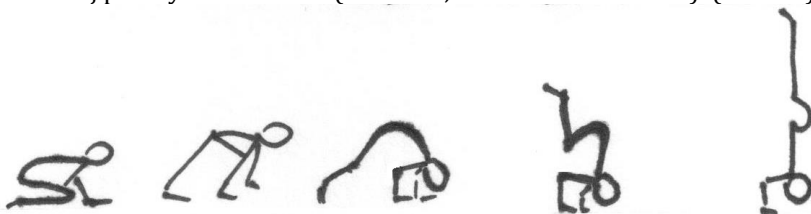
Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nedostatočný odraz z východiskovej polohy. Dôsledky: slabá rýchlosť realizácie kotúl'u.
 2. Nesprávne kladenie dlaní (resp. neschopnosť udržať lakty v smere pohybu). Dôsledky: chýba plynulý pohyb, nemusí prísť k pretočeniu okolo svojej osi.
 3. Nerovnomerné zaťaženie horných končatín (HK) po prechode ľahom vznesmo (kotúl' je ukončený mimo priameho smeru pohybu).
 4. Slabá alebo neskorá vzpieravá činnosť paží. Dôsledky: kotúl' je ukončený v kľaku (vzpore kľáčmo, príp. žiak prechádza cez celé predlaktia).
- Možnosti odstránenia sú identické ako pri kotúle vzad do stoja rozkročného.

5.4 Stojka na hlave

Stojka patrí k tvarom, kde je dochádza k prechodu do zvislej polohy dolu hlavou. Preto je jej nácvik náročnejší. Trvanie cvičení je krátke z dôvodu pomerne rýchleho prekrytia hlavy spôsobeného zmenou polohy na strmhlav. Tým je obmedzený aj počet opakovaní jednotlivých cvičení na max. 3 a za vhodnejšie považujeme tréningovanie stojok na viacerých hodinách.

Východiskovou polohou je vzpor drepmo (kl'ak sedmo alebo vzpor stojmo rozkročný). Dlane kladieme na podložku na šírku ramien, prsty sú mierne vejárovite rozťahnuté. Hlavu kladieme na podložku tak, aby s dlaňami tvorila rovnoramenný trojuholník. Pokladáme ju na rozhranie vlasov a čela, čím zabezpečíme dostatočný záklon. Svalstvo chrbta ako aj celého tela je spevnené. Vytlačíme ťažisko čo najvyššie (ideálne do kolmice, priamo nad úroveň hlavy), lakte tlačíme smerom dnu. Po zaujatí stabilnej polohy dvíhame DK (odrazom, švihom alebo ťahom). (Obr. 32)



Obrázok 32 Stojka na hlave z rôznych východiskových polôh

Metodika

1. Ukážka stojky na hlave učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik trojuholníka – z kl'aku sedmo pokladáme dlane na šírku ramien a do vrcholu trojuholníka umiestnime hlavu na rozhranie vlasov a čela.
4. Nácvik trojuholníka a vytlačenie ťažiska do kolmice (príp. aj s pomocou rebrín, ktoré bránia prepadnutiu za kolmicu – dotyk s rebrinou je len v oblasti sedacieho svalstva), DK sú skrčené.
5. Nácvik stojky na hlave z podporu kl'ačmo, zanožiť pravou (dopomáhajúci chytajú cvičiacemu členky a ťahajú ho do kolmice, bez aktívneho pohybu cvičiaceho).
6. Nácvik stojky na hlave z podporu kl'ačmo, švihnúť pravou (L) - (dopomáhajúci chytajú cvičiacemu členky a zastavujú pohyb v kolmici, s aktívnym pohybom cvičiaceho).
7. Nácvik stojky na hlave v trojiciach – dopomáhajúci zachytávajú cvičiaceho v kolmici (trénuje sa sila – intenzita švihu).

8. Stojka na hlave vo dvojiciach.

9. Samostatné pokusy.

Dopomoc a záchrana: postavenie učiteľa je zboku, pričom je v stoj rozkročnom priamo nad miestom „trojuholníka“. Žiaka chytá rukou vzdialenejšou od východiskovej polohy, ako záchranu proti prepadnutie resp. silnému švihu a bližšou rukou k východiskovej polohe s cieľom dopomoci k vykonaniu samotného tvaru. Učiteľ musí sledovať postavenie lakťov, polohu hlavy a spevnené držanie tela.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nesprávny trojuholník – príliš široký (alebo úzky) rozsah medzi dľaňami - hlava v jednej čiare s dľaňami (nevytvorenie trojuholníka) - hlava uložená na „nose“ alebo temene. Dôsledky: zlá stabilita. Možnosti odstránenia – opakovaný nácvik postavenia trojuholníka aj s následným prechodom do stojky na hlave skrčmo (môže byť aj pri rebrinách).

2. Nedostatočne spevnené chrbtové a krčné svalstvo. Dôsledky: extrémny záklon hlavy, uvoľnené lakte – nie sú nad dľaňami, ale vytočené von. Možnosti odstránenia – dvojice oproti sebe, obaja predpažit' pokrčmo hore, paže sa im opierajú. Cvičenec A paže dnu, cvičenec B paže von. Cvičenec tlačí von a cvičenec B dnu, čím aktivizujú svalstvo chrbta. (Obr. 33)



Obrázok 33 Spevnenie medzilopatkových svalov

3. Nevytlačenie ťažiska nad úroveň hlavy (žiak musí vynaložiť veľkú silu na udržanie stojky mimo kolmice). Možnosti odstránenia – nácvik o rebriny, kde sa náradia môže resp. musí dotknúť sedacia časť. (Obr. 34)

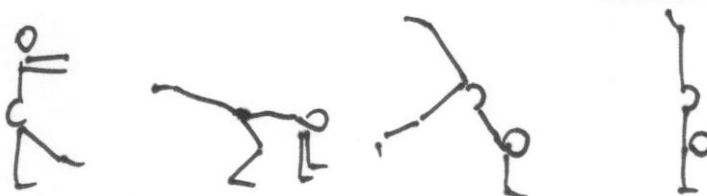


Obrázok 34 Stojka na hlave - prípravné cvičenie

4. Slabý odraz z DK, nedostatočný švih. Dôsledky: neschopnosť zaujať kolmicu. Možnosti odstránenia – nácvik o rebriny, kde sa náradia môže resp. musia dotknúť päty.
5. Telo sa trasie, je uvoľnené, lakte sú mimo osi dlaní. Dôsledok – pád. Možnosti odstránenia – spevňovacia príprava.

5.5 Stojka na rukách

Východiskovou polohou je stoj predpažit', pravá prednožit'. Dokročením na výkrochnú P (odrazovú) nohu začíname predklon trupu, hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje na dlane so súčasnou prácou švihovej Ľ DK. Po dohmate na podložku nasleduje odraz z pravej, ťažisko sa dostáva spolu so švihovou nohou do kolmice. Ľ DK ich dobieha, pričom pohyb zastavujeme v kolmici. Telo je spevnené, brušné aj sedacie svalstvo stiahnuté, pohľad smeruje na prsty. Ramená sú vytiahnuté a mierne zrotované dnu, čím sa do pohybu viac zapája chrbtové svalstvo a svalstvo ramien. (Obr. 35)



Obrázok 35 Stojka na rukách

Metodika

1. Ukážka stojky na rukách učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.

3. Určenie švihovej a odrazovej nohy – posotením v stoji spojným za chrbát – výkročná noha je spravidla odrazovou aj v stojke. (odrazová DK v stojke a napr. v skoku do diaľky nemusí byť identická).

4. Nácvik práce švihovej a odrazovej nohy – po dohmate na lavičku na šírku ramien s miernym záklonom hlavy žiak švihne a následne sa odráža odrazovou (výkročnou) DK, pričom sa DK nedobiehajú ani nestrihajú.

5. Nácvik stojky na rukách z podporu drepmo, zanožiť pravou (dopomáhajúci chytajú cvičiacemu členky a ťahajú ho do kolmice, bez aktívneho pohybu cvičiaceho).

6. Nácvik stojky na rukách z podporu drepmo, švihnúť pravou (dopomáhajúci chytajú cvičiacemu členky a zastavujú pohyb v kolmici, s aktívnym pohybom cvičiaceho).

7. Nácvik stojky na rukách v trojiciach – dopomáhajúci zachytávajú cvičiaceho v kolmici (trénuje sa sila švihu). V prípade zvládnutej stojky je možné trénovať silu švihu aj pri rebrinách. Je nevyhnutné zdôrazniť dôležitosť spevnených paží, kvôli riziku pádu.

8. Stojka na rukách vo dvojiciach.

9. Samostatné pokusy.

V rámci prípravných cvičení je možné zaradiť aj cvičenie s využitím rebrín. Vzor ležmo vpredu päťami k rebrinám, postupným rúčkovaním vzad a vystupovaním po jednotlivých priečkach - stojka na rukách (cvičíme s dopomocou).

Dopomoc a záchrana: postavenie učiteľa je zboku, pričom je v stoji rozkročnom priamo nad miestom dohmatu. Žiaka chytá rukou vzdialenejšou od východiskovej polohy, ako záchrana proti prepadnutie resp. silnému švihu a bližšou rukou k východiskovej polohe s cieľom dopomoci k vykonaniu samotného tvaru. Učiteľ musí sledovať polohu paží, polohu hlavy a spevnené držanie tela.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nesprávny dohmat – príliš široký (alebo úzky) rozsah medzi dľaňami - hlava predklonená resp. nezaklonená. Dôsledky: zlá stabilita. Možnosti odstránenia – vyznačenie miesta dohmatu ako aj odrazu z výkročnej DK (kriedou, švihadlom) a zdôraznenie sledovania vlastných dlaní počas celej stojky.

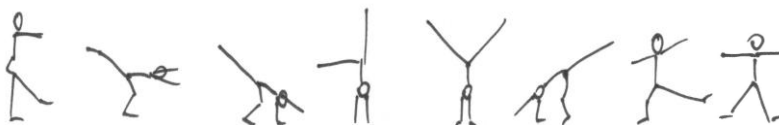
2. Nedostatočne spevnené chrbtové, brušné a sedacie svalstvo. Dôsledky: neschopnosť zaujať stabilnú polohu. Možnosti odstránenia – spevňovacia príprava.

3. Nevytlačenie ťažiska nad úroveň hlavy (žiak musí vynaložiť veľkú silu na udržanie stojky mimo kolmice). Možnosti odstránenia – stojky vo dvojiciach alebo o prekážku (rebrina, stena).

4. Slabý odraz z DK, nedostatočný švih. Dôsledky: neschopnosť zaujať kolmicu. Možnosti odstránenia – stojky vo dvojiciach alebo o prekážku (rebrina, stena).

5.6 Premet bokom

Východiskovou polohou je stoj predpažit', pravá prednožit'. Dokročením na výkročnú P (odrazovú) nohu začíname predklon trupu s jeho postupnou rotáciou vpravo, hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje na dlane so súčasnou prácou švihovej Ľ DK. Po dohmate na podložku, kedy P dlaň kladieme kolmo na smer pohybu vpravo nasleduje odraz z pravej DK, ťažisko sa dostáva spolu so švihovou nohou do kolmice, kladieme Ľ dlaň v smere pohybu a telo prechádza stojkou na rukách roznožmo v bočnom postavení. Ako prvá opúšťa podložku P ruka, Ľ švihová DK ukončuje pohyb v stoj, z podložky sa dvíha Ľ ruka, odrazová P noha tiež končí pohyb v stoj rozkročnom. Ako posledná zastavuje prechod úklonom do stoja vzpriameného Ľ ruka. (Obr. 36)



Obrázok 36 Premet bokom

Ako prípravné cvičenia môžeme zaradiť imitovanie premetu bokom cez lavičku, kde sa žiaci učia správny rytmus kladenia dlaní, ako aj rytmus práce DK. Imitovaný tvar je bez prechodu stojkou, DK môžu byť pokrčené, jedná sa len o osvojovanie rytmu ako takého. (Obr. 37)

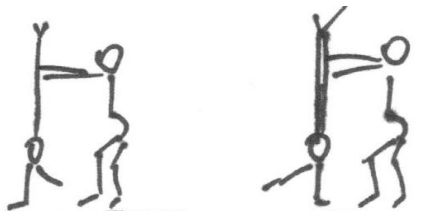


Obrázok 37 Premet bokom – prípravné cvičenie cez lavičku

Metodika

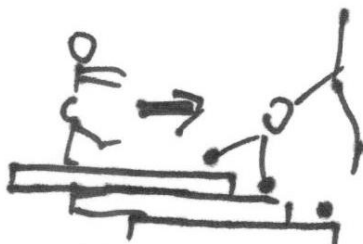
1. Ukážka premetu bokom učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a klúčových fáz tvaru.
3. Zopakovanie stojky na hlave, stojky na rukách.
4. Nácvik stojky v bočnom postavení (dvojice, záchrana stojí zboku na strane výkročnej nohy cvičiaceho a zachytáva žiaka v stojke).

5. Prenášanie hmotnosti v stojke na rukách (dvojice). (Obr. 38)



Obrázok 38 Premet bokom – prípravné cvičenie prenášanie hmotnosti

6. Premet bokom v zjednodušených podmienkach na troch kaskádovito uložených žienkach – z najvyššej žienky smerom dolu. (Obr. 39)



Obrázok 39 Premet bokom – zľahčené podmienky

7. Premet bokom cez vrchný diel švédskej debny (nácvik správneho dohmatu – do diaľky). (Obr. 40).



Obrázok 40 Premet bokom – nácvik dohmatu

8. Premet bokom po čiare (resp. s vyznačením miest dohmatu a dopadu).

9. Premet bokom cez tunel urobený z dvoch žieniek.

10. Samostatné pokusy.

Dopomoc a záchrana: postavenie učiteľa je zboku (môže byť aj v kľaku), od chrbtovej strany cvičiaceho žiaka, pričom ho chytá skrížmo za boky a tak dokáže preniesť premetom bokom.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nesprávny dohmat – príliš široký (alebo úzky) rozsah medzi dlaňami. Príliš blízky dohmat k výkročnej DK príp. hlava predklonená resp. nezaklonená. Dôsledky: zlá stabilita, vychýlenie sa z osi pohybu po jednej línii (žiaka „pretáča“). Dohmat nie je v jednej línii – žiaka bude pretáčať. Možnosti odstránenia – posunutie miesta dohmatu napr. cez vrchný diel švédskej debny a nakreslenie rovnej línie dohmatu za diel debny. Žiak má možnosť kontrolovať ako kladie dlane.
2. Nedostatočne spevnené chrbtové, brušné a sedacie svalstvo. Dôsledky: neschopnosť zaujať stabilnú polohu. Možnosti odstránenia – spevňovacie príprava.
3. Nevytlačenie ťažiska nad úroveň hlavy (žiak musí vynaložiť veľkú silu na udržanie stojky mimo kolmice). Stojka neprechádza kolmicou – je šikmá. Možnosť odstránenia – opakovanie stojky na rukách z bočného postavenia.
4. Slabý odraz z DK, nedostatočný švih. Dôsledky: neschopnosť prejsť kolmicou.
5. Dlane sa kladú na podložku súčasne. Dôsledky: strata rytmu. Možnosti odstránenia – nácvik rytmu cez lavičku alebo vrchný diel švédskej debny, príp. vytvorenie pomôcok (vystrihnutých z papiera alebo jednoducho nakreslených kriedou na podložku) na nácvik správneho dohmatu, ale aj práce DK.
6. Žiak pri ukončení premetu „zabúda“ na podložke ruku. Dôsledok: pád. Možnosti odstránenia chyby – kladenie švihovej DK na podložke bližšie k ruke, zrýchlenie celého premetu.

Pri žiakoch, ktorí majú zvládnuté stojky a premety samostatne je možné pokračovať aj v tvaroch náročnejších. Ich zaradenie sa skôr využíva na telesnej a športovej výchove u stredoškolákov, ale je možné ich zaradiť aj ako výberové učivo. K týmto náročnejším tvarom zaradíme premet bokom s polobratom – rondat a rýchly premet vpred.

5.7 Kotúl' vzad do stojky

Východiskovou polohou je drep (verzia B stoj spojný) predpažit'. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Postupným prechodom cez sed do ľahu vznesmo (B stoj na lopatkách) kladíme dlane vedľa hlavy na šírku ramien (B paže ostávajú vystreté, dlane sa

vtáčajú smerom dnu). Prsty sú mierne vejárovito rozťahnuté a smerujú proti smeru pohybu. Lakte sú umiestnené v smere uloženia dlaní (nevybočujú do strán), ale zachovávajú smer valivého pohybu. Pri prechode ľahom vznesmo (B stojom na lopatkách) sú DK vystreté, brada smeruje k hrudnej kosti. V tomto bode sa DK prudko trčia smerom kolmo hore (chodidlá po dosiahnutí polohy nad očami sa trčia kolmo hore), čím sa nadľahčí ťažisko. Nasleduje vzpieravá činnosť paží smerom do zvislice až do stojky (B paže plynule prechádzajú do stojky). Zo stojky s výdržou cca 2 sek nasleduje dopad chodidiel striedavonož na podložku, paže opúšťajú podložku, hlava sa dostáva do predĺženia trupu. Kotúl' je ukončený v stojí spojnóm pripažiť' (vzpažiť'). (Obr. 41)



Obrázok 41 Kotúl' vzad do stojky

Metodika

Verzia A

1. Ukážka kotúl'u vzad do stojky (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik kolísky v ľahu vzadu so správnym kladením dlaní spojenom s trčením DK kolmo hore z ľahu vznesmo.
4. Z ľahu vznesmo v trojiciach nácvik trčenia v správnom momente uchopením za členky cvičiaceho. Dopomoc stojí v stojí rozkročnom v úrovni budúceho dohmatu dlaní.
5. Kotúl' vzad do stojky v trojiciach.
6. Kotúl' vzad do stojky s dopomocou učiteľa (chytením za členky a nadvihnutím ťažiska)
7. Samostatné pokusy.

Verzia B

1. Ukážka kotúl'u vzad do stojky (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácvik kolísky v ľahu vzadu s vystretými pažami DK kolmo hore do stojky na lopatkách vzpažiť'.

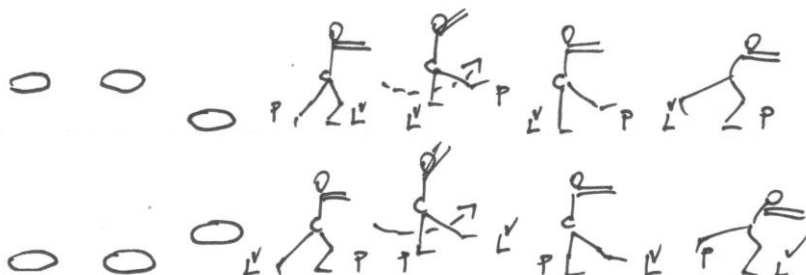
4. Zo sedu na kline (väčšej pevnej šikmej ploche) prechod do stojky na rukách – zľahčené podmienky.
5. Zo sedu v trojiciach nácvik trčenia v správnom momente uchopením za členky cvičiaceho. Dopomoc stojí v stoj rozkročnom v úrovni budúceho dohmatu dlaní.
6. Kotúl' vzad do stojky v trojiciach.
7. Kotúl' vzad do stojky s dopomocou učiteľa (chytením za členky a nadvihnutím ťažiska)
8. Samostatné pokusy.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

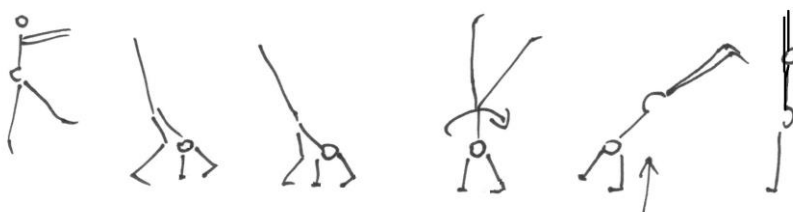
1. Nedostatočný odraz z DK vo východiskovej polohe.
Dôsledky: slabá rýchlosť realizácie kotúl'u.
2. Nesprávne kladenie dlaní (resp. neschopnosť udržať lakty v smere pohybu).
3. Nerovnomerné zaťaženie horných končatín (HK) pri prechode ľahom vznesmo (B stojom na lopatkách).
4. Neschopnosť vytlačenia do kolmice – DK sa trčia pred (žiak sa vracia kotúl'om späť do drepu) alebo za úroveň očí (žiak vykoná len zášvih, nie stojku). Možnosti odstránenia – opakované prechody do stojky s využitím zjednodušených podmienok – klin alebo šikmá plocha.

5.8 Rondat – premet bokom s polobratom

Východiskovou polohou je stoj spojný. Po rozbehu a premetovom predskoku (realizujeme ho na švihovej nohe s dokrokom na nohu odrazovú) dokročením na odrazovú P (výkročnú) nohu (Obr. 42) začíname predklon trupu s jeho postupnou rotáciou vpravo, hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje na dlane so súčasnou prácou švihovej Ľ DK, ktorá prechádza do zanoženia. Po dohmate na podložku, kedy P dlaň kladieme kolmo na smer pohybu vpravo nasleduje odraz z pravej výkročnej resp. odrazovej DK, ťažisko sa dostáva spolu so švihovou nohou do kolmice, nohy sa postupne dobiehajú. Ľ dlaň kladieme na podložku, telo prechádza stojkou na rukách so súčasným polobratom vpravo. Ten vykonávame v momente odrazu z pravej paže a spolu s otáčaním ramien. Ako prvá opúšťa podložku P ruka, pri odraze z Ľ ruky a rýchlym pohybom vystretými DK pod seba dopadáme na plné chodidlá. Premet ukončujeme rýchlym vzpriamením a prechodom paží cez predpaženie do vzpaženia. (Obr. 43)



Obrázok 42 Premetový predskok



Obrázok 43 Rondat

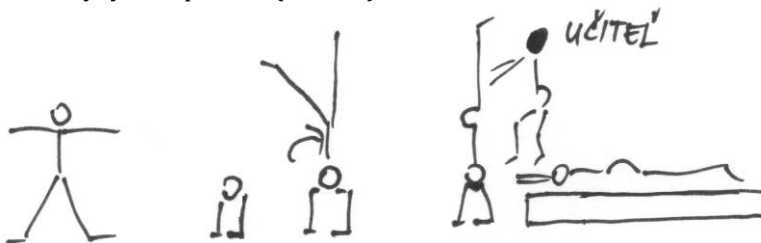
Metodika

1. Ukážka premetu bokom s polobratom učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Zopakovanie stojky na rukách a premetu bokom.
4. Nácvik premetového predskoku (Obr. 42).
5. Nácvik kladenia dlaní v pokoji na podložke, v pohybe – na rovnej čiare – premet bokom s kladením dlaní na rondat, ukončenie premetu v protismernom postavení.
6. Premet bokom so správnym rondatovým kladením dlaní cez vyvýšenú plochu, dopad za vyvýšenú plochu - žinenku. (Obr. 44)



Obrázok 44 Rondat – prípravné cvičenie 6

7. Pomalý premet bokom, dohmat pred vyvýšenou plochou (doskoková žinenka), učiteľ zachytí žiaka za boky, DK sa v stojke dobiehajú a následne sa v panve rotuje cez polobrat so spevneným telom do ľahu vpredu na vyvýšenú plochu. (Obr. 45)



Obrázok 45 Rondat – prípravné cvičenie 7

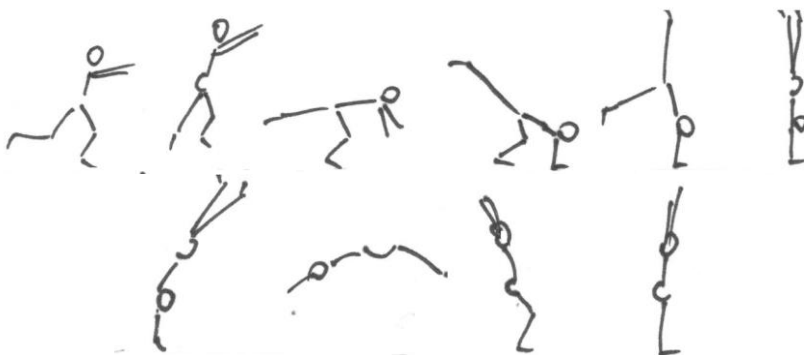
8. To isté ako 7 len samostatne bez asistencie učiteľa.
9. Nácvik doskoku – zo stojky na rukách na vyvýšenej ploche odraz z rúk, DK pod seba, ukončenie v stoj vzpriamenej.
10. Rondat v zjednodušených podmienkach z troch dielov švédskej debny.
11. Samostatné pokusy.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nesprávny dohmat – príliš široký (alebo úzky) rozsah medzi dlaňami
- Príliš blízky
- Nie je v osi premetového predskoku
2. Hlava predklonená resp. nezaklonená. Dôsledky: zlá stabilita, vychýlenie sa z osi pohybu po jednej línii (žiaka „pretáča“). Možnosti odstránenia - nácvik kladenia dlaní v pohybe – na rovnej čiare.
3. Nedostatočne spevnené chrbtové, brušné a sedacie svalstvo. Dôsledky: neschopnosť zaujať stabilnú polohu. Možnosti odstránenia: spevňovacia príprava.
4. Príliš skorá (neskorá) rotácia trupu. Možnosti odstránenia: Pomalý premet bokom, dohmat pred vyvýšenou plochou, učiteľ zachytí žiaka za boky, DK sa v stojke dobiehajú a následne sa v panve za pomoci učiteľa rotuje cez polobrat a so spevneným telom dopadá do ľahu vpredu na vyvýšenú plochu.
5. Nedostatočný odraz z rúk od podložky. Možnosti odstránenia: zo stojky na rukách na vyvýšenej ploche odraz z rúk, DK pod seba, ukončenie v stoj vzpriamenej.
6. Neschopnosť ukončiť rondat vo vzpriamenej polohe. Možnosti odstránenia: nácvik z vyvýšenej plochy.

5.9 Premet vpred

Premet vpred začína stupňovaným rozbehom, nasleduje premetový predskok, pričom samotný premet začína dostupením výkročnej (odrazovej) DK. Pohyb začína ľavá (švihová) DK súčasne s predklonom trupu prudkým zanožením. Hlava je v predĺžení trupu, paže sa presúvajú do vzpaženia. Po dohmate rúk na podložku v závislosti od výšky cvičenca (cca 80 cm od DK) nasleduje odraz z odrazovej P DK, pohľad smeruje na dlane, hlava je v miernom záklone. Žiak sa dostáva do stojky, pričom sa dolné končatiny dobiehajú. Paže sú v kolmici, ramená priamo nad zápästiami. V tomto bode nastáva odraz z rúk, hlava je po celý čas zaklonená, paže vo vzpažení, trup sa mierne prehýna, kontakt s podložkou nemá ani jedna časť tela. Po dotyku DK s podložkou postupne dokončia pohyb kolená, panva, trup, hlava a paže. (Obr. 46)



Obrázok 46 Premet vpred

Metodika

1. Ukážka premetu vpred učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Zopakovanie stojky na rukách, vytlačenie mostíka z ľahu.
4. Dvojice – cvičenec A vis vzadu, cvičenec B ho podlezie a vyhrbením vytlačá ramená cvičenca A smerom vpred
5. Sed chrbtom k rebrine, DK v miernom roznožení pokrčmo, uchopiť priečku vo vzpažení a pretlačením bokov vpred za stáleho záklonu hlavy prechod do stoja (Obr. 47).



Obrázok 47 Premet vpred prípravné cvičenie 5

6. Zopakovanie premetu bokom alebo rondatu po premetovom predskoku.

7. Návnik tzv. „rýchlej“ stojky na rukách o stenu zabezpečenú žinenkami pred pádom (trojice, záchrana stojí na strane výkročnej nohy cvičiaceho a zachytáva žiaka v stojke, druhý pridáva žinenu) – dôraz na udržanie ramien v kolmici (Obr. 48).



Obrázok 48 Premet vpred prípravné cvičenie 7

8. Pomalý premet vpred cez „slzu“ alebo 4 diely švédskej debny (trojice) – ruky kladie žiak čo najbližšie k švédskej debne, realizuje stojku, pričom prechod cez mostík ponad šv. debnu je spomaľovaný „záchranou“ – cvičenie je zamerané na „pocit“ prechodu cez premet a nácvik držania ramien v kolmici.

9. Premet vpred v zjednodušených podmienkach z troch dielov švédskej debny – ruky kladieme na kraj debny – premet ukončujeme na nižšej podložke, záchrana stojí na bokoch a chytá driekovú časť a ramená z chrbtovej strany (Obr. 49).



Obrázok 49 Premet vpred prípravné cvičenie 9

10. Premet vpred ako č. 9, ale zrýchlene.
11. Premet vpred s dopomocou.
12. Samostatné pokusy.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nesprávny rozbeh – žiak spomaľuje, resp. skracuje kroky. Dôsledky: nedostatočná rýchlosť na vykonanie premetu.
2. Nesprávny premetový predskok. Dôsledky: strata rytmu.
3. Príliš blízky dohmat dlaňami (uvoľnenie paží zo vzpaženia do predpaženia v premetovom predskoku). Dôsledky: neplynulý prechod do stojky. Možnosti odstránenia: vyznačenie miesta dohmatu graficky alebo opakovanie rýchlej stojky o stenu.
4. Ramená vychýlené za osou dlaní v momente dohmatu. Dôsledky: neschopnosť vykonať stojku na rukách. Možnosti odstránenia: realizácia premetu z mierne vyvýšenej podložky na nižšiu. (Obr. 50).



Obrázok 50 Premet vpred – vychýlené ramená

5. Telo je uvoľnené. Dôsledky: neschopnosť realizovať stojku spojenú s dostatočným odrazom z rúk, dopad končí v drepe resp. pádom. Možnosti odstránenia: spevňovacia príprava.
6. Hlava je predklonená počas premetu (stojky) Dôsledky: ľahšie dochádza k vysadeniu v stojke.
7. Odraz z rúk nastáva skôr (neskôr) ako je trup v kolmici Dôsledky: Premet končí v drepe alebo na zadku. Možnosti odstránenia: rýchle stojky o žinenku.
8. Hlava je predklonená pri dopade. Dôsledky: Telo sa vysadí, ťažisko sťahuje cvičiaceho dozadu, premet končí v drepe.

6 PRESKOK

Preskok predstavuje osobitnú skupinu gymnastických pohybových činností, pri ktorých prekonávame prekážky pomocou činnosti celého organizmu. Keďže preskoky realizujeme s rozbehom, zapájame do pohybu svalové skupiny dolných končatín, horných končatín a svalstvo trupu (svalstvo brušné, chrbtové, ramenný pletenec).

Prekonávanie prekážok (rôzne vysokých, dlhých, viacerých za sebou) v rôznych podmienkach (v telocvični, lese, lúke...) a rôznymi spôsobmi rozvíja u detí nielen rôzne pohybové schopnosti, ale učí ich aj odhadovaniu vzdialeností, prekonaniu samého seba, rozhodnosti. Akékoľvek zaváhanie môže znamenať pád.

K základným cvičebným tvarom u žiakov základných a stredných škôl v preskoku patrí roznožka a skrčka. Môžu sa realizovať cez kozu, koňa, švédsku debnu. Výšku náradia volíme podľa cvičencov. Podobne pristupujeme aj k vzdialenosti odrazového mostíka od náradia. Nácvik realizujeme cez kozu na šírku, na úvod s krátkym rozbehom, ktorý postupne môžeme predlžovať. Následne pristúpime k odd'aľovaniu odrazového mostíka a zvyšovania náradia.

Školská gymnastika zažíva v posledných rokoch úpadok. Materiálne vybavenie telocviční na vyučovanie gymnastiky, príp. škôl, ktoré telocvičňou ani nedisponujú, sa v porovnaní s minulosťou výrazne oslabilo. Šimonek (2010) uvádza, že v meste disponuje gymnastickou jednou alebo viacerými telocvičňami 91% škôl, na vidieku až 62% škôl nemá gymnastickú telocvičňu. Zaujímavé je aj porovnanie podmienok na vyučovanie tematického celku Gymnastika – 15% mestských škôl a 19% vidieckych uvádzajú nevyhovujúce podmienky. V ďalšom výskume Šimoneka (2011) sa uvádza, že v roku 2010 nadpolovičná väčšina škôl (53,34%) robila bezpečnostnú previerku ukončenú vydaním certifikátu o nezávadnosti pracovného (cvičebného) prostredia pred začiatkom školského roka. Avšak dve zo sledovaných škôl (celkový počet 60) nikdy túto previerku nerobili a až 11 škôl nemajú znalosť, či ju robili.

Nielen z týchto dôvodov, ale najmä z pozitívneho vplyvu cvičení na náradí na organizmus ako aj možné uplatnenie v bežnom živote (napr. preskok cez prekážku, vylenie na strom...) je veľmi dôležité, aby sme tieto cvičenia nevynechávali a vo výchovno-vzdelávacom procese uplatňovali v odporúčanom obsahu.

6.1 Roznožka

Preskok sa skladá zo šiestich základných fáz:

1. Rozbeh – ktorým sa získava dostatočná kinetická energia, je stupňovaný atletický beh, pričom posledný krok pred náskokom na mostík je predĺžený.
2. Náskok na mostík a odraz z mostíka – vykonáva sa odrazovou dolnou končatinou bez straty rýchlosti. Počas náskoku dochádza k spojeniu odrazovej a švihovej nohy v prednožení tak, aby dolné končatiny predbehli trup, ktorý je v miernom predklone. Vzdialenosť mostíka od náradia je závislá od rýchlosti rozbehu, pohybovo-koordinačných a silových schopností cvičencova druhu preskoku. Paže sa počas náskoku pohybujú zo zapaženia smerom dolu a vpred. Náskok je na prednú časť chodidiel. Odraz je akcentovaný, rýchly, energický so snahou čo najviac využiť potenciálnu elasticnú energiu mostíka (Strešková, 2009)
3. Náskok na mostík je v podstate skok z jednej nohy na dve na konci rozbehu. Výška náskoku má vychádzať z rýchlosti rozbehu, výbušnej sily dolných končatín a telesnej výšky cvičencov (Hatier, 1992). Výšku a dĺžku preskoku ovplyvňuje dosiahnutá rýchlosť behu, odrazové schopnosti žiaka ako aj vzdialenosť dohmatu od miesta odrazu.
4. Prvá letová fáza – je časť skoku od opustenia mostíka po prvý kontakt s preskokovým náradím. Počas letovej fázy je telo spevnené a nohy vystreté.
5. Dohmat a odraz z náradia sa realizuje na vystreté paže, pričom je nevyhnutné doceliť kontakt dlaňami s náradím ešte v momente stúpania ťažiska tela. Kontakt s náradím je veľmi krátky, prakticky hneď po dohmate nastáva aktívny odraz z rúk, ktorý má výrazný vplyv na druhú letovú fázu. Vo fáze dotyku rúk nastáva roznoženie a súčasne mierne vysadenie.
6. Druhá letová fáza sa vyznačuje postupným vystieraním tela pred momentom doskoku na žinenku.
7. Doskok zastavuje pohyb tela, pričom mu aktívne pomáha aj práca paží a pohyb trupu. Realizuje sa na obe chodidlá so snahou priblížiť ich čo najviac k sebe. Preskok sa ukončuje v stoji spojnomo a vo vzpažení. (Obr. 51)





Obrázok 51 Preskok roznožkou

Metodický rad nácviku roznožky:

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..).
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Nácvik (zopakovanie) stupňovaného behu.
4. Nácvik odrazu z mostíka (resp. aj náskoku na mostík). Vhodné sú rôzne odrazové cvičenia napr. odrazy znožmo s držaním rebrín, opakované odrazy, preskoky cez lavičku, náskoky na lavičku.
5. Nácvik náskoku na mostík. Najskôr v chôdzi odraz z jednej DK s dopadom na obe DK a následný odraz. Potom aj s využitím mostíka – odraz z jednej DK pred mostíkom, dopad zhora na dve v mieste označenom ako najviac pružiace s doskokom na žinenky.
6. Nácvik náskoku na mostík zhora - z rozbehu po lavičke náskok na mostík a z neho znožný odraz na žinenku.
7. Nácvik náskoku na mostík zhora - z rozbehu po lavičke náskok na mostík a z neho znožný odraz s dohmatom na spustené kruhy – využitie fyzikálnych princípov (uhol dopadu sa rovná uhlu odrazu) – aby sa žiaci učili odrážať do výšky.
8. Nácvik 1. letovej fázy - vhodným prípravným cvičením sú tzv. „žabky“, keď žiaci imitujú skoky žaby, pričom sa odrážajú z dolných končatín a dopadajú najskôr na ruky, ktorými sa tlmí samotný doskok. To isté len so snahou vystrieť DK.
9. Opakované odrazy na mostíku s neustálym kontaktom rukami na náradí, pričom pred dosiahnutím vrcholu odrazu (ťažisko ešte stúpa), nastáva prudké roznoženie.
10. Preskoky cez seba vo dvojiciach (jeden žiak v podrepe s hlavou max. predklonenou, druhý ho preskakuje s odrazom z rúk z chrbta predkloneného žiaka)
11. Nácvik doskoku je možné realizovať rôznymi zoskokmi z lavičky, švédskej debny, nízkej kozy
12. Odraz z rúk trénujeme napr. odrazmi od steny (telo je spevnené, paže vystreté), odrazy z rúk v podpore ležmo vpredu.
13. Nácvik celého preskoku cez kozu na šírku s postupným odd'ľovaním mostíka

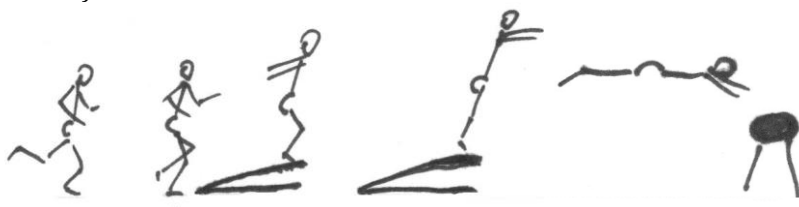
Dopomoc pri preskoku roznožkou je možná u najmenších detí prenesením ponad náradie za rameno zboku. **Záchrana** - pri preskoku u žiakov staršieho školského veku stojí učiteľ cca 2m za náradím a snaží sa zachytiť žiaka za trup pri dotyku nohy o náradie (tzv. zakopnutie) príp. zachytenie po nesprávne odhadnutej prílišnej sile odrazu z mostíka. Dôležité je **dodržiavanie bezpečnosti pri uložení náradia najmä v doskokovej časti**.

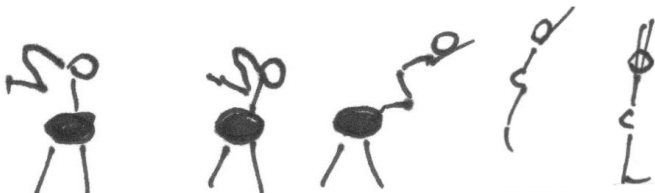
Vzhľadom na snahu o maximálne efektívne využitie hodiny je vhodné zaradiť v rámci čakania odrazové alebo spevňovacie cvičenia na zvládnutie preskoku.

6.2 Skrčka

Preskok sa skladá zo šiestich základných fáz:

1. Rozbeh – ktorým sa získava dostatočná kinetická energia, je stupňovaný atletický beh, pričom posledný krok pred náskokom na mostík je predĺžený.
2. Náskok na mostík a odraz z mostíka.
3. Prvá letová fáza – je časť skoku od opustenia mostíka po prvý kontakt s preskokovým náradím (kôň, koza, švédka debna). Počas letovej fázy je telo spevnené a nohy vystreté.
4. Dohmat a odraz dlaní z náradia sa realizuje cez vystreté paže, pričom je nevyhnutné docieľiť kontakt dlaňami s náradím ešte v momente stúpania ťažiska tela. Kontakt s náradím je veľmi krátky, prakticky hneď po dohmate nastáva aktívny odraz z rúk, ktorý má výrazný vplyv na druhú letovú fázu. Vo fáze dotyku rúk nastáva krčenie dolných končatín pod seba a súčasne mierne vysadenie, ťažisko sa dostáva na úroveň resp. nad úroveň ramien.
5. Druhá letová fáza sa vyznačuje postupným vzpriamovaním tela pred momentom doskoku na žinenku.
6. Doskok zastavuje pohyb tela, pričom mu aktívne pomáha aj práca paží smerom do vzpaženia a pohyb trupu, ktorý sa vystiera do vzpriamenej polohy. Realizuje sa na obe chodidlá so snahou priblížiť ich čo najviac k sebe. Preskok sa ukončuje v stoji spojnóm a vo vzpažení. (Obr. 52)





Obrázok 52 Preskok skrčkou

Metodický rad nácviu skrčky:

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..)
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Zopakovanie stupňovaného behu.
4. Zopakovanie odrazu z mostíka (resp. aj náskoku na mostík).
5. Zopakovanie preskoku roznožkou.
6. Opakované odrazy na mostíku s neustálym kontaktom rukami na náradí, pričom pred dosiahnutím vrcholu odrazu (ťažisko ešte stúpa), nastáva prudké skrčenie DK pod seba.
7. Odrazy v trojiciach, jeden žiak vykonáva opakované odrazy z mostíka a ďalší dvaja mu dopomáhajú vytlačiť spevnené telo do vodorovnej polohy.
8. Z troch krokov náskok na mostík a odraz do vzporu kľáčmo. (Učiteľ stojí za náradím a chytá žiaka za ramená, čím bráni prepadnutiu ako aj pádu späť na mostík). Odporúčame minimum opakovaní.
9. Z troch krokov náskok na mostík a odraz do vzporu drepmo. (Učiteľ stojí za náradím a chytá žiaka za ramená, čím bráni prepadnutiu ako aj pádu späť na mostík).
10. Nácviu doskoku je možné realizovať rôznymi zoskokmi z lavičky, švédskej debny, nízkej kozy.
11. Nácviu celého preskoku cez kozu na šírku s postupným oddaľovaním mostíka.

Dopomoc a záchrana pri preskoku skrčkou sa realizuje uchopením žiaka za zápästie a rameno (ideálne s pomocníkom aj na druhej strane) prenesením ponad náradie zboku. Pri dotyku nohy o náradie (tzv. zakopnutie) príp. zachytenie po nesprávne odhadnutej prílišnej sile odrazu z mostíka sa snaží učiteľ zachytiť žiaka za rameno spredu, aby zabránil prepadnutiu vpred.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Malá rýchlosť rozbehu (spomaľovanie pred náskokom na mostík).

2. Nedostatočný odraz z mostíka. Možnosti odstránenia – výber odrazových cvičení z metodického radu.
3. Odraz z plných chodidiel.
4. Viacnásobný kontakt chodidiel s mostíkom. Možnosti odstránenia – nácvik náskoku na mostík v chôdzi, príp. aj s vyznačením (nakreslením, nalepením) miest kontaktu chodidiel s podložkou. Postupne aj nácvik náskoku na mostík bez náradia len na žinenku.
5. Znožný odraz pred mostíkom. Možnosti odstránenia – ako v bode 4.
6. Strach (blok) z prekonania náradia. Možnosti odstránenia – rozhovor so žiakom, snaha presvedčiť ho o jeho schopnostiach, využitie iného náradia napr. švédskej debny, ktorá je výškovo regulovateľná alebo zníženie výšky náradia – kozy, ak je to možné.
7. Príliš skorý dohmat na náradie (chodidlá sú ešte na mostíku a dlane už na náradí). Možnosti odstránenia – nácvik prvej letovej fázy.
8. Po odraze z mostíka nastáva okamžité roznoženie (príp. skrčenie pri skrčke). Možnosti odstránenia – nácvik prvej letovej fázy.
9. Nízko položené ťažisko (po odraze z mostíka nestúpa na úroveň ramien, ale je hlboko pod nimi). Možnosti odstránenia – odrazová príprava.
10. Nedostatočná odrazová schopnosť paží pred druhou letovou fázou (resp. príliš dlhý kontakt dlaní s náradím, čím DK predbiehajú paže a trup, trup prechádza do záklonu).
11. Prílišné vysadenie po odraze z rúk (neschopnosť vystierania – trup predbieha boky, doskok je príliš ďaleko za náradie, žiak má tendenciu nestúpať do výšky, ale letieť do diaľky a ukončiť preskok v drepe). Možnosti odstránenia – opakovaný nácvik druhej letovej fázy a odrazov z rúk.

Nácvik preskokov patrí k náročným aj z hľadiska psychologickej prípravy na preskok – odstraňovanie strachu je možné odbúrať odrazmi z malej trampolíny a doskokom na veľké žinenky, príp. dopomocou počas jednotlivých fáz. Pri žiakoch ZŠ alebo SŠ nie je nevyhnutné vyžadovať prvú letovú fázu – zásvih až do vodorovnej polohy pri oboch preskokoch. V prípade, že materiálne vybavenie telocvične disponuje dvomi odrazovými mostíkmi a dostatočným počtom žineniek, je možné všetky prípravné cvičenia realizovať paralelne na dvoch miestach. V prípade jedného náradia je z dôvodu efektivity procesu využitie vyučovania v dvoch skupinách, pričom jedna realizuje obsah cvičení na náradí a druhá odrazovú, spevňovaciu alebo inú prípravu.

7 HRAZDA

Hrazda je považovaná za „kráľovskú“ disciplínu v mužskej gymnastike. Zostavy na nej prinášajú nielen estetické zážitky, ale aj technicky náročné cvičebné tvary a väzby. Je to náradie, z ktorého vychádzajú cvičenia na bradlách s nerovnakou výškou žrdí v ženskej gymnastike. Podľa Streškovej (2009) sú cvičenia na hrazde v školskej telesnej a športovej výchove zamerané najmä na: - prekonávanie prekážky (podliezť, preskočiť, ručkovať)

- nácvik špecifických športovo-gymnastických zručností
- všeobecnú a špeciálnu silovú prípravu (visy, prešvihy, náskoky do vzporu, výmyky a i.).

Cvičenie na náradí patrí k najťažším nielen z pohľadu realizácie a efektivity vyučovacej hodiny (napr. pri cvičení na hrazde vie učiteľ väčšinou zaťažiť jedného max. dvoch žiakov cvičiacich súčasne, čím je vyučujúci nútený vymýšľať súčasne iný obsah), ale aj z pohľadu nevyhnutnej dopomoci alebo záchrany zo strany učiteľa. Trunečková – Sameková (1991) potvrdzujú, že rozhodujúcim činiteľom pri cvičení na náradí je osobnosť učiteľa, jeho charakterové vlastnosti a odbornosť, založená na hlbokých základoch teórie a metodiky telesnej výchovy.

K charakterovým vlastnostiam súčasne patrí aj schopnosť učiteľa vhodne a rýchlo reagovať na zmenené podmienky, mať vhodnú organizáciu hodiny, ale aj prípravu celého vyučovacieho procesu. Pred samotným nácvikom je vhodné zaradiť oboznámenie s náradím prostredníctvom jednoduchých cvičení ako napr. opakované náskoky do vzporu vpredu alebo prerúčkovanie vo vzpore vpredu, príp. jednoduchý vis vpredu na doskočnej hrazde, príp. prerúčkovanie na doskočnej hrazde.

K tvarom, ktoré sa vyučujú na hrazde patria visy vznesmo a strmhľav, výmyk, zoskok zákmihom, prešvihy únožmo vpred a vzad a príp. spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení.

7.1 Vis vznesmo a vis strmhľav

Pri oboch visoch začíname zo zhybu stojmo, hmat je vidlicový, hrazda je vo výške ramien. Ako prvé sa do pohybu zapájajú dolné končatiny, ktoré cez prednos resp. vzos dvíhame nad hlavu so súčasným záklonom trupu a postupným vystieraním paží. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje na kolená, celé telo je spevnené. Trup je vodorovne s podložkou, ťažisko mierne vyššie ako ramená, dolné

končatiny zvierajú s trupom cca 45 stupňový uhol. Vis vznesmo je východiskovou polohou pre vis strmhľav, kedy sa otvára uhol medzi trupom a dolnými končatinami. Telo prechádza do polohy strmhľav, je spevnené, hlava je v predĺžení trupu, môže prejsť do mierneho záklonu, pohľad smeruje vpred. (Obr. 53)



Obrázok 53 Zo zhybu stojmo vis vznesmo a vis strmhľav

Metodika

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..).
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Nácvik ľahu vznesmo na gymn. páse (žinenkách).
4. Opakovanie prednosov, vznosov na rebrinách.
5. Nácvik visu vznesmo v trojiciach (dvojiciach).
6. Vis vznesmo samostatné pokusy.
7. Vis strmhľav v trojiciach.
8. Vis strmhľav vo dvojiciach.
9. Samostatné pokusy.

Dopomoc a záchrana

Učiteľ stojí vedľa hrazdy zboku k cvičiacemu, drží cvičenca za zápästie (na úvod, kvôli odbúraniu strachu) a druhou rukou mu dopomáha zachytiť driekovú časť chrbtice. Druhý dopomáhajúci môže fixovať dolné končatiny. Pri vise strmhľav chytáme žiaka za stehná, príp. mu môžeme pretlačiť driekovú časť do zvislice.

Odporúčania - je vhodné rozdeliť žiakov na viac skupín a čakajúcim zadať inú úlohu.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nespevnené telo. Možnosti odstránenia – spevňovacia príprava.
2. Zaklonená hlava v oboch visoch (vedie to k pretáčaniu žiaka).

3. Neschopnosť udržať zhyb po zdvihnutí ťažiska nad úroveň ramien – žiak príliš skoro vystiera horné končatiny. Možnosti odstránenia – posilnenie HK
4. s podložkou sú vodorovné dolné končatiny – ťažisko je príliš vysoko.

7.2 Výmyk

K základným cvičebným tvarom u žiakov základných a stredných škôl na hrazde patrí výmyk. Môže sa realizovať na hrazde dosažnej (u dievčat a chlapcov na ZŠ) a na hrazde doskočnej u chlapcov na SŠ.

Technika výmyku závisí od výšky hrazdy. Na hrazde dosažnej (výšku prispôsobujeme žiakom podľa ich výšky, príp. úrovne pohybových schopností) začína pohyb zo zhybu stojmo. Odrazová noha je priamo pod žrd'ou, švihová je v stoji zánožnom. Švihom zanoženej nohy smerom do prednoženia a súčasným odrazom sa snažíme dostať boky (príp. stehná čo najbližšie k panve) nad úroveň hrazdy. Paže sa nevystierajú, snažia sa udržať v zhybe. Nohy sa v priebehu otáčania spájajú, telo je mierne vysadené. Boky (alebo stehná) pokladáme na žrd', paže sa mierne vystierajú, nasleduje záklon hlavy a pretáčanie nohami smerom dolu. Uhol medzi trupom a nohami sa postupne otvára. Paže prehmatnú a následne sa vystierajú. Spevnením sedacích svalov a svalov chrbta zdvíhame trup do vzporu vpredu.

Výmyk odrazom jednonož na dosažnej hrazde je najjednoduchšou alternatívou. Výmyk odrazom znožmo, príp. výmyk na hrazde doskočnej vyžadujú väčšiu silu paží, brušného svalstva, bedrovo-driekového svalu a svalov predných stehien.

Metodický rad nácviku:

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..).
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Cvičenia na posilnenie paží (výdrž v zhybe, zhyby, kluky, výdrž v zhybe plus prednos, šplh....), bedrovo-driekového a predných svalov stehna (prednosy, vznosy na rebrinách...) a brušného svalstva.
4. Nácvik práce švihovej a odrazovej nohy na hrazde po ramená – imitácia prvej časti výmyku – prechod do visu strmhlav vpredu (Obr. 54). Využívame vždy dopomoc z boku a zachytáva stehná.



Obrázok 54 Vis strmhlav vpredu

5. Na kruhoch po ramená prechod do visu vznesmo, príp. celý prekot vzad.
6. S využitím šikmej plochy (švédska debna cca 60 cm pred hrazdou – vzdialenosť upravujeme podľa výšky žiakov), výbehom po ktorej môžu žiaci ľahšie dostať nohy príp. boky k hrazde, realizujeme výmyk s dopomocou.
7. Výmyk s dopomocou.
8. Výmyk samostatne.

Dopomoc dávame zboku za stehno, driekovú časť chrbtice a rameno. Stehno tlačíme za hamstringy smerom hore v smere otáčania, driekovú časť dvíhame smerom k žrdi a tlakom na rameno dopomáhame žiakovi dostať sa do vzporu.

Dôležité je **vidlicové držanie** hrazdy nadhmatom.

Vzhľadom na snahu o maximálne efektívne využitie hodiny je vhodné zaradiť v rámci čakania posilňovacie cvičenia na zvládnutie tohto cvičebného tvaru buď individuálne alebo vo dvojiciach.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Nedostatočný švih a odraz z DK. Nedostatočná kinetická energia na vykonanie výmyku.
2. Neschopnosť udržať paže v zhybe resp. predčasné vystieranie paží - nedostatočné zdvihnutie bokov k hrazde. Možnosti odstránenia - zhyby, prednosy..
3. Predčasný záklon hlavy (skôr ako sa stehná dostanú nad úroveň hrazdy).
4. Neschopnosť prehmatnúť dlane v momente otáčania – trup zostáva v predklone.

5. Neschopnosť dvihnúť trup z predklonu do vzporu (slabé chrbtové a sedacie svalstvo). Dôsledok – žiak ostane v predklone. Možnosti odstránenia – tricepsovú kľúku a záklony v ľahu vzadu (hyperextenzie).

Pri výmyku na doskočnej hrazde je nevyhnutné mať zvládnuté zhyby nadhmatom (min. 10 opakovaní) a vznosy na rebrinách (alebo hrazde – min 6 opakovaní). Strešková (2009) uvádza, že výmyk začína zhybom mierne prehnutým telom so súčasným krčením paží, na ktorý nadväzuje švih dolných končatín do prednoženia. Paže sa postupne vystierajú, čím sa zrýchli rotácia tela okolo spojnice hmatu a osi ramien, boky sa dostávajú čo najbližšie k žrdi a plecيا pod žrd'. Fixovaním dolných končatín, zdvihom trupu a pootočením zápästia chrbtom ruky sa obnoví oporná funkcia paží a telo sa dostáva plynulo do vzporu.

Cvičenia na náradí vyžadujú silovú pripravenosť nielen u žiakov, ale aj u učiteľa, príp. žiakov poskytujúcich pomoc. Postavenie učiteľa pri poskytovaní dopomoci pri výmyku je z boku, pred úrovňou hrazdy. Vedieť včas zachytiť alebo potlačiť cvičenca je niekedy „umením“ predvídania. To isté platí aj pri bezpečnosti. Je nevyhnutné zabezpečiť priestor pod hrazdou dostatočným počtom žineniek a ideálne je aj zabezpečenie magnézia na dlane.

7.3 Zoskok zákmihom

Technika zákmihu začína zo vzporu vpredu a vychádza z vykonania mierneho predkmihu, následne odkmihu, v ktorom sa snažíme dosiahnuť horizontálnu polohu. V momente dosiahnutia najvyššej rýchlosti zastavujeme pohyb DK, čo je nadľahčenie a umožňuje súčasné odtlačenie tela pažami od žrde. Telo je spevnené, v najvyššom bode nastáva odraz z rúk a samotný doskok na podložku. (Obr. 55)



Obrázok 55 Zoskok zákmihom

Metodický rad náviku:

1. Ukážka
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Zanožovanie v ľahu na švédskej debne (opora je na trupe a panve, dolné končatiny sú vo zvislej polohe) - hyperextenzia.
4. Náskoky do vzporu vpredu.
5. Odkmihy s dopomocou, bez dopomoci. Učiteľ pomáha žiakovi zboku nadľahčením bokov a potlačením za stehná.
6. Zoskok zákmihom s dopomocou. Postavenie učiteľa je zboku na vyvýšenej ploche, napr. švédska debna.
7. Zoskok zákmihom bez dopomoci – samostatné pokusy.

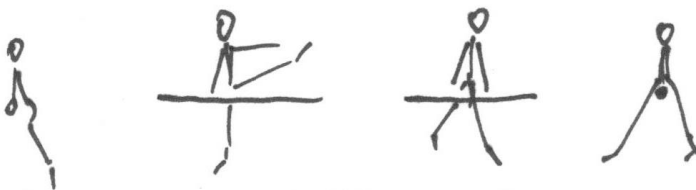
Dopomoc dávame zboku, postavenie učiteľa je za hrazdou v smere pohybu.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Predčasný odraz rukami od hrazdy (telo cvičenca je pod vodorovnou rovinou). Dôsledok – nedosiahnutie dostatočnej výšky odkmihu. Možnosti odstránenia – nácvik odkmihov.
2. Pokrčené paže – nedostatočná sila HK.
3. Nízky zákmih. Možnosti odstránenia – nácvik odkmihov.
4. Vysadenie a predklonenie hlavy (Trunečková – Sameková, 1991).
5. Príliš skoré vysadenie až do neschopnosti udržať doskok v stoji.

7.4 Prešvih únožmo (vpred/vzad)

Prešvihy sú založené na striedaní dvojoporových a jednooporových fáz pohybu. Prešvih únožmo ľavou vpred začína vo vzpore vpredu, kedy nastáva náklon spevneným telom vpravo a mierne vpred. Súčasne s nakláňaním sa vpravo prenášame hmotnosť na pravú, púšťame hrazdu ľavou rukou (hmotnosť je prenesená na pravú ruku a vykonáme prešvih ľavou nohou únožmo vpred. Prešvih ukončujeme uchopením hrazdy ľavou rukou vo vzpore jazdmo. (Obr. 56)



Obrázok 56 Prešvih únožmo vpred

Metodika nácviku

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..).
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Nácvik švihov únožmo v stoji na zemi s oporou ruky o rebriny (unoženie min. do 90°).
4. Unožovanie vo vzpore (ľavá/pravá) - do min 90°.
5. Určenie švihovej nohy. Individuálne každý žiak sám.
6. Prenášanie hmotnosti vo vzpore na hrazde (je možné využiť aj iné náradia – kladina, kôň, švédská debna, alebo aj vo vzpore ležmo na podložke).
7. Prešvih únožmo vpred s dopomocou.
8. Prešvih únožmo vpred – samostatné pokusy.
9. Prešvih únožmo vpred a vzad s dopomocou.
10. Prešvih únožmo vzad– samostatné pokusy.

Dopomoc a záchrana

Učiteľ stojí pred hrazdou čelom k cvičiacemu, drží cvičenca za rameno a zápästie, ktoré je v neustálom kontakte s hrazdou, aby pri prešvihu neprepadol vpred. Je možné chytiť žiaka aj za predné stehno zanoženej DK s cieľom udržať stabilitu na náradí tým, že nedovolíme uvoľnenie spomínanej DK.

Odporúčania - Je vhodné rozdeliť žiakov na dve skupiny podľa prešvihovej nohy z dôvodu bezpečnosti žiaka aj učiteľa.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Neprenesenie hmotnosti tela na jednu ruku. Možnosti odstránenia – prenášanie hmotnosti vo vzpore na hrazde, príp. iných náradiach.
2. Vysadenie a predklonená hlava – neschopnosť udržať spevnené telo. Možnosti odstránenia - spevňovacia príprava.
3. Nízky a pomalý prešvih (Trunečková – Sameková, 1991).
4. Nespevnené telo pri prešvihu (ramená uvoľnené), panva príliš hlboko pod úrovňou hrazdy. Možnosti odstránenia - spevňovacia príprava.

7.5 Spád vzad, vzoprenie závesom v podkolení

Vzoprenie závesom v podkolení je náročnejší cvičebný tvar, ktorý je možné vyučovať ako nadstavbu u žiakov, ktorí disponujú nadpriemernou úrovňou pohybových schopností a zručností. Východiskovou polohou je vzpor jazdmo, švihom ľavej DK vpred a súčasne vzad sa dostáva žiak do závesu v podkolení, telo je spevnené, hlava v predĺžení trupu a švihovej ľavej DK. Švihom ľavej DK smerom vpred a hore docielime konečný bod (telo je spevnené, DK zastavuje pohyb pred kolmicou, v uhle cca 70 stupňov od podložky. Z predkmihu sa pohyb švihovej DK zastaví miernym vysunutím ťažiska smerom vpred a hore, vykonáme aktívne zanoženie vystretou švihovou dolnou končatinou so súčasným tlakom vystretých paží do žrde hrazdy – zápästia sa snažíme udržať v predĺžení predlaktí. Pohyb sa končí vo vzpore jazdmo. Brzdiacu činnosť umožní max. roznoženie DK a udržanie spevneného trupu. (Obr. 57)



Obrázok 57 Spád vzad vzoprenie závesom v podkolení

Metodika

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..).
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov.
3. Nácvik spádu vzad s dopomocou.
4. Nácvik spádu vzad bez dopomoci.
5. Nácvik kmihania v závese v podkolení – dôraz na spevnené telo.
6. Nácvik zastavenia v kmihaní vysunutím ťažiska smerom vpred a hore.
7. Nácvik celého vzoprenia závesom v predkolení s dopomocou.
8. Vzoprenie závesom v predkolení bez dopomoci – samostatné pokusy.

Dopomoc a záchrana

Učiteľ stojí zboku pred hrazdou, jednou rukou zastavuje pohyb trupu pod chrbtom, druhou tlačí zhora na švihovú nohu, zastavuje jej pohyb pred kolmicou a tlakom smerom dole pomáha pri návrate do vzporu jazdmo. Ideálne je, keď pri návrate stihne učiteľ zastaviť „nekontrolovateľný pohyb“ smerom vpred zachytením za rameno a udržaním vo vzpore.

Kľúčové body, kde robia deti najviac chýb:

1. Krčenie paží počas pohybu. Dôsledok – neschopnosť vytvoriť páku.
2. Nedostatočný švih vystretej DK.
3. Prílišný švih vystretou DK až za úroveň hrazdy (za kolmicu), čím dochádza k uvoľneniu resp. vysadeniu tela. Možnosti odstránenia – pomoc učiteľa, ktorý zastaví pohyb DK pred kolmicou.
4. Vysadené a nespevnené telo. Možnosti odstránenia – spevňovacia príprava.

8 Kladina

Cvičenia na rozvoj rovnováhy (statickej aj dynamickej) sa vyznačujú zotrvaním v polohe alebo pohybom v rozličných postojoch bez straty balansu. Tieto cvičenia sú samé o sebe náročné, pretože kvalita ich predvedenia závisí od viacerých faktorov. V prvom rade je to šírka náradia (plochy na cvičenie) – napr. lavička, kladina, ďalej veľkosť plochy opory – celé chodidlo, časť chodidla napr. vo výpone, vzdialenosť ťažiska od plochy na cvičenie (čím je bližšie k podložke, tým je cvičenie jednoduchšie) a miera sebaistoty u žiaka. Riziko pádu významnou mierou vplýva na psychiku žiaka a preto je rozvoj rovnováhy pozitívnym prvkom vo formovaní osobnosti. Cvičenie na kladine je spojené so schopnosťou prekonať sám seba – svoje limity, rozvíja odvahu, zodpovednosť pri poskytovaní dopomoci a záchrany medzi učiteľom a žiakom príp. medzi žiakmi navzájom, rozhodnosť v nečakaných situáciách, podporuje priateľstvo a vieru sám v seba. Okrem toho si cvičenia na kladine vyžadujú nielen dobrú fyzickú pripravenosť, húževnatosť a odvahu.

Väčšina cvičení vychádza z akrobacie, pričom ich obťažnosť rastie s výškou náradia, resp. jeho šírkou (lavička - kladina). Technika tvarov napr. obrátov je identická ako na zemi, avšak zúžením plochy opory sa zväčšuje náročnosť kladená na všetky systémy.

Pri nácviku jednotlivých cvičebných tvarov na kladine je postupnosť nácviku nasledovná: 1. Ukážka. 2. Opis techniky. 3. Pokusy: na zemi, na lavičke, na obrátenej lavičke (užšou stranou nahor), na kladinke a na kladine. Pri nácviku zabezpečíme možné miesta pádu (ako aj miesta zoskoku) žinenkami. Úlohou učiteľa je aj poskytnúť „istotu“ žiakovi na odstránenie alebo eliminovanie strachu z pádu resp. straty balansu pomocou „vedenia“ za ruku, kráčajúc vedľa žiaka, čím sa buduje nielen dôvera medzi žiakom a učiteľom, ale aj dôvera v seba samého, že žiak zadanú úlohu zvládne. Držanie tela je pri všetkých cvičebných tvaroch spevnené, brušné a sedacie svalstvo je stiahnuté, ramená tlačíme smerom dolu (lopatky do seba a smerom dole), pohľad smeruje vpred, hlava je v predĺžení trupu. Náradie kontrolujeme pohybom očí, nie predklonom hlavy.

8.1 Chôdza

Chôdza ako taká je dynamickou formou pohybu, ktorá sa pri cvičení využíva ako spojenie jednotlivých tvarov alebo pomáha vytvárať nové väzby. Chôdza na kladine (lavičke) sa od normálnej chôdze odlišuje

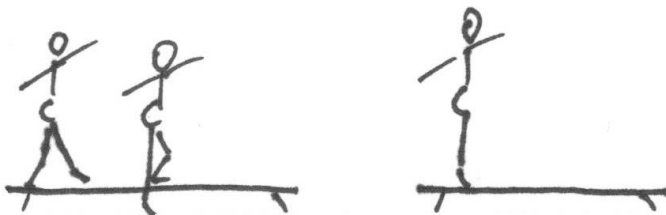
v bodoch kontaktu s podložkou. Pri chôdzi na kladine začíname dostupovať cez prednú časť chodidla, ktoré je mierne vytočené von a následne dokončuje pohyb cez päty tak, aby plocha opory bola na celom chodidle. Celé telo je spevnené, upažiť, brušné a sedacie svalstvo stiahnuté, hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred (oči sa fixujú na koniec náradia bez predklonu hlavy).

U žiakov ZŠ je vhodnejšie na cvičenie využívať lavičku. Podľa uváženia aj obrátenú lavičku.

Ďalším typom chôdze je chôdza vzad, kedy žiak „cúva“, pričom základná poloha tela je identická ako pri chôdzi vpred. Je dôležité zabezpečiť koniec lavičky napr. žiakom, ktorý upozorní cvičiaceho na ukončenie náradia. Je nevyhnutné doskovú plochu zaistiť proti pádu uložením dostatočného množstva žineniek.

Pri chôdzi cez podrep môže žiak využiť vyvýšenú plochu a keď jedna DK je v podrepe, druhá môže prechádzať pod úrovňou náradia vystretá. (Obr. 58)

Obdobne sa môže realizovať aj chôdza bokom, kedy žiak prekladá nohy do strany spredu a striedavo zozadu. Existuje aj chôdza vo výpone (Obr. 59), kde sú kroky krátke, výpon pevný v členkoch.



Obrázok 58 Chôdza v podrepe Obrázok 59 Chôdza vo výpone

8.2 Obraty

Obraty vzhľadom na ich realizáciu zvyšujú obťažnosť cvičenia na kladine z dôvodu rotácií, čím sa zvyšujú nároky na udržanie rovnováhy. Ich technika si vyžaduje spevnené telo a ťažisko umiestnené priamo nad náradím.

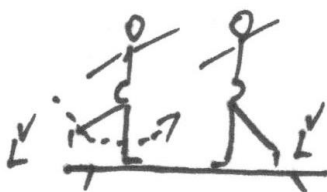
Obraty sa dajú realizovať obojnožne (v stojí vo výpone, v podrepe a v drepe) a jednonožne (zanožením, prednožením, bočne..).

Pri obojnožných obratoch držíme kolená v jednej (resp. čo najmenej sa meniacej) vzdialenosti, ideálne vedľa seba. Telo je celý čas spevnené, hlava v predĺžení trupu, činnosťou paží si napomáhame v obratoch.

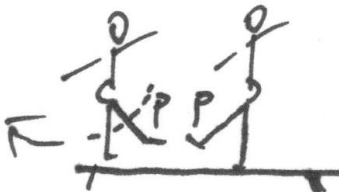
Jednonožné obraty sú náročnejšie, pretože obrat sa realizuje len na jednej nohe. Spôsob zmeny polohy je založený na činnosti prednoženej

(zanoženej, unoženej) DK, ktorá udeľuje moment hybnosti. Existujú obraty vychádzajúce zo: - zanoženia, kedy švihovou činnosťou LDK cez prednoženie realizujeme obrat tak, že švihová LDK opäť končí v zanožení. (Obr. 60).

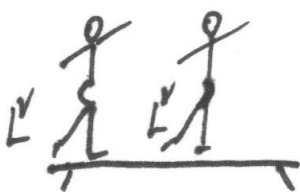
- prednoženia, kedy švihovou činnosťou cez zanoženie realizujeme obrat tak, že švihová DK opäť končí v prednožení. (Obr. 61).
- unoženia, kedy švihovou činnosťou cez prednoženie realizujeme obrat tak, že švihová DK opäť končí v unožení.
- zanoženia, kedy zanožená DK nemení svoju polohu a obrat sa realizuje len na „stojnej“ nohe, pričom zo zanoženej DK sa stáva prednožená. (Obr. 62)
- prednoženia, kedy prednožená DK nemení svoju polohu a obrat sa realizuje len na „stojnej“ nohe, pričom z prednoženej DK sa stáva zanožená. (Obr. 63)



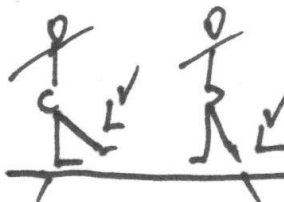
Obrázok 60 Obrat prednožením



Obrázok 61 Obrat zanožením



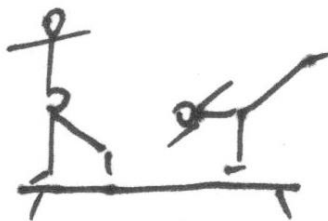
Obrázok 62 Obrat zo zanoženia



Obrázok 63 Obrat z prednoženia

8.3 Váha predklonmo

Váha predklonmo začína zanožením P (L) do maximálneho rozsahu bez zmeny polohy trupu, upažiť. Nasleduje predklon trupu, hlava je stále v predĺžení trupu resp. prechádza do mierneho záklonu, pohľad smeruje vpred (nie dole) so stálym plynulým zanožovaním. V krajnej polohe zotrváme cca 2 sek a následne pohybom trupu prechádzame do polohy vzpriam. Počas váhy nie je moment vysadenia – telo je rovné alebo mierne prehnuté počas celého cvičebného tvaru. (Obr. 64)



Obrázok 64 Váha predklonmo

8.4 Skoky, náskoky a zoskoky

Pri realizácii skokov sa vyžaduje nielen dostatočná úroveň výbušnej sily dolných končatín, ale aj pohybový rozsah. Skoky majú svoju východiskovú polohu, moment odrazu, letovú fázu a samotný doskok. Na lavičke využívame najjednoduchšie skoky ako napr. výskok s výmenou nôh, výskok skrčmo, „čertík alebo nožničky“. Je dôležité mať skoky zvládnuté na zemi, na čiare, na lavičke a až potom na kladine.

Najjednoduchší náskok na kladinu je náskok do vzporu vpredu (Obr. 65). Jeho ťažšou verziou je náskok skrčmo do vzporu jazdmo (prešvihom alebo skrčmo) (Obr. 66), náskok do vzporu vzadu (Obr. 67). Náskok na kladinu je možné realizovať aj ako náskok do vzporu drepmo (Obr. 68) alebo vzporu drepmo únožného (Obr. 69). Pri náskokoch je nevyhnutné zabezpečenie záchrany postavením učiteľa za náradím a chytaním žiaka za ramená, aby nepadol resp. neprepadol vpred. Všetky tieto alternatívy sú vhodnejšie pre študentov SŠ.



Obrázok 65 Vzpor vpredu



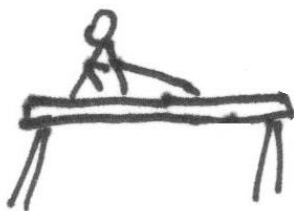
Obrázok 66 Vzpor jazdmo



Obrázok 67 Vzpor vzadu



Obrázok 68 Vzpor drepmo



Obrázok 69 Vzpor drepmo únožný

9 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ NA NÁRADÍ A AKROBACIE

Gymnastické náradie = predmety osobitnej konštrukcie, vyvinuté z bežnej potreby človeka za účelom cvičenia (na ktorom sa cvičí, resp. na ktorom prekonáva cvičenec hmotnosť vlastného tela). Poznáme hlavné (hrazda, bradlá, bradlá s nerovnakou výškou žrdí, kladina, kruhy, kôň, podlaha, mostík – sú využívané na športový tréning a oficiálne súťaže) a vedľajšie resp. pomocné náradie (koza, debna, lavičky, rebriny, laná, trampolíny..).

Podľa Gájera a Gajdoša (1967) ho delíme podľa viacerých kritérií:

- a) podľa stability: - pevné (upevnené na zemi napr. kladina)
 - pohyblivé (vychylujú sa z pôvodnej polohy napr. kruhy)
- b) podľa hlavných častí konštrukcie: - žrd'ové (hrazda, bradlá...)
 - plošné (kôň, kladina..)
- c) podľa charakteristických pohybov vykonávaných na náradí:
 - visové (hrazda..)
 - podporové (bradlá..)
 - náradie na preskok
 - náradie na šplh (laná, rebriny)
 - náradie na rovnováhu (kladiny, lavičky)
- d) podľa výšky cvičenca voči náradiu: - doskočné
 - dosažné
 - nízke (napr. náradie po čelo, po ramená..)

Postavenie cvičenca pri alebo na náradí: - v akom pomere je os pliec cvičenca k ose náradia (čelné, bočné a priečne)

- ktorou časťou tela je cvičenec obrátený k náradiu (čelom, chrbtom, P alebo Ľ bokom).

Spôsob držania náradia – hmat: - plný a vidlicovitý, ktoré delíme ďalej na nadhmat, podhmat, obrátený hmat a dvojhmat..

Gymnastické náčinie = pri cvičení s náčiním prekonáva cvičenec hmotnosť náčinia (napr. švihadlo, lopty, obruče..)

9.1 Systém názvov telesných cvičení na gymnastickom náradí

Náradňová gymnastika používa špeciálnu terminológiu pre jednoduchšiu orientáciu v opise cvičenia alebo cvičebných tvarov. Pri jej zadeinovaní sme vychádzali z autorov Gájer, Gajdoš (1967) a Appelt, Horáková a Novotný (1989).

Polohy:

1. **Vis:** je základná poloha tela, pri ktorej sa pôsobí na náradie ťahom (pažami, nohami...), pričom os pliec je spravidla pod osou náradia, napr. vis vpredu, resp. vzadu

Vis s vystretými pažami = vis, so skrčenými pažami = zhyb, s pokrčenými pažami = mierny zhyb

Visy: jednoduché – za paže (vis vznesmo, strmhlav)

- za nohy (v podkolení, za priehlavky)

zmiešané – závesom (v podkolení, za päty, za priehlavky)

oporou - (stojmo, podrepmo, drepmo, kľačmo, sedmo, ležmo)

2. **Podpor:** je definovaný ako základná poloha tela, pri ktorej sa pôsobí na náradie tlakom zhora, pričom je os pliec spravidla nad úrovňou osi náradia (napr. podpor vpredu – ak sa cvičenec opiera o náradie prednou časťou tela, príp. je obrátený čelom k náradiu, podpor vzadu – opora je zadnou časťou tela).

Podpor na vystretých pažiach = vzpor, na skrčených = kl'uk, pokrčených = mierny kl'uk

Podpory: jednoduché – na rukách, predlaktiach, pažiach

zmiešané – stojmo, podrepmo, drepmo....

3. **Sed:** je poloha, pri ktorej spočíva hmotnosť tela na náradí (podložke) na stehnách oboch alebo jednej nohy (paže sú voľné).

Delíme ich na: - obojožné – znožné, roznožné, skřižné

- jednonožné – na P, na L.

Pohyby na náradí:

Kmihanie: je opakovaný kyvadlový pohyb tela na pevnom alebo pohyblivom náradí, vo vise alebo v podpore. Kmihanie vo vise – je okolo osi náradia aj myslenej osi (bradlá). Kmihanie v podpore – okolo osi pliec.

Kmihanie vpred = predkmih, kmihanie vzad = zákmi, kmihanie bokom.

Húpanie: ak sa kmihanie vykonáva ako sprievodný, doplnujúci pohyb na pohyblivom náradí.

Má dve fázy – predhup a záhup.

Obrat: je to otáčavý pohyb tela okolo jeho výškovej osi.

Delíme ich podľa: - rozsahu: štvrt'obrat 45°, polobrat 90°, celý obrat 180°, dvojný obrat 360°

- smeru: vpravo, vľavo, vpravo vzad, vľavo vzad

- spôsobu: striedavoručne, súručne.

Výmyk: je pohyb tela z visu do podporu alebo z visu podporom do visu príp. do stoja na zemi a to nohami vpred. Rozlišujeme výmyk predom (telo cvičenca je obrátené k náradiu prednou časťou) a výmyk zadom (zadnou časťou).

Vzoprenie: je pohyb tela z visu do podporu, do sedu alebo z nižšieho do vyššieho podporu, sedu a to hlavou vpred.

Poznáme: vzoprenie ťahom, kmihom (predkmihom, zákmihom), prítrhom, vzklopmo, oporou – odrazom, závesom a rozporom (kruhy).

Toče: toč je otáčavý pohyb tela okolo osi náradia alebo osi spojujúcej body hmatu.

Za toč považujeme pohyb, pri ktorom dôjde k úplnému otočeniu sa okolo osi.

Delíme ich podľa: - pomeru tela k náradiu – predom, zadom

- smeru počiatočného pohybu hlavy – vpred, vzad

- spôsobu dotyku – oporou (o chodidlá..), závesom (v podkolení)

- rozsahu (toč, veľ'toč)

Mety: sú pohyby nôh alebo nôh a súčasne celého tela ponad alebo popod náradie, využívajú sa väčšinou pri cvičení na koni na šírku.

Patria sem aj **preskoky**, ktoré sa vykonávajú: - bez opory (väčšinou sú to prípravné cvičenia)

- s oporou (dohmatom rukami), patria sem napr. prednožka, skrčka, roznožka, zánožka...

Prevraty: otáčavý pohyb tela okolo pohyblivej osi pliec a to s dotykom náradia alebo aj bez dotyku počas letu nad náradím, príp. z náradia.

Môžu sa vykonávať na náradí (z polohy vis, podpor, sed) aj z postoja (z miesta, rozbehu, kmihu).

Delíme ich podľa toho, čím sa cvičenec dotýka náradia v priebehu prevratu :

1. **Kotúl'**: je prevrat s postupným dotykom náradia rukami, plecami, ramenami, hlavou, zátyľm, lopatkami. Dôležitý je aspoň čiastočný dotyk plecami.
2. **Výkrut**: prevrat s neustálym držaním náradia rukami (vpred aj vzad)
3. **Premet**: prevrat z podporu (postoja) cez stojku do visu, podporu alebo postoja. Väčšinou je premet charakteristický prehnutím v polohe strnhlav.
4. **Salto**: prevrat bez dotyku z postoja, odrazom nohami alebo z visu pustením rukami do visu (podporu), príp. ako zoskok.

Akrobatické cvičenia

Sú pohyby z miesta v rôznom smere spojené s otáčaním tela okolo jeho osi, ako aj cvičenia na mieste. Majú charakter statický (polohy) a dynamický (pohyby).

Pohyby delíme na:

1. **Spády**: prechody z vyšších polôh do nižších, väčšinou zo stojov, kľakov, podporov najkratšou cestou.
2. **Preval**: pohyb tela z vyššej polohy do nižšej bez prevrátenia a to postupným dotykom častí tela – prevalením.
3. **Kotúl'**: je to prevrat charakteristický otáčaním tela cez hlavu okolo osi ramien s postupným dotykom trupu o podložku. Pri popise sa uvádza východisková aj výsledná poloha (napr. kotúl' letmo do stoja).
4. **Premet**: je prevrat oporou rukami o podložku cez stojku alebo oporou predlaktím, resp. rukami a hlavou súčasne. Vykonávajú sa vpred, vzad, bokom a môžu byť vykonávané z miesta, rozbehu, odrazom jednou, znožmo, bez alebo s obratmi, do rôznych postojov, polôh, pomaly alebo rýchlo.
5. **Salto**: prevrat skokom bez opory rukami o podložku. Sú vykonávané vpred, vzad, bokom, podľa pomeru jednotlivých častí tela schyl'mo, skrčmo, prehnute. Z miesta, z rozbehu...
6. **Akrobatické skoky**: sú pohyby, pri ktorých sa telo odrazom oddaľuje od podložky a pritom vykonáva sprievodné pohyby (diaľkový, jelení skok...)
7. **Statické cvičenia: Stojky** – cvičenia, pri ktorých je telo v polohe strnhlav. Podľa opory o podložku môžu byť: stoj na rukách, na hlave, lopatkách, predlaktiach, prsiach

8. **Váhy:** poloha, pri ktorej je to telo vodorovne s podložkou. Rozoznávame ich v postojoch (váha predklonmo) a podporoch (váha vzporom).
9. **Sedy:** v akrobacii môže byť sed roznožný (rozštep..) a s prednožením
10. **Mosty:** poloha, pri ktorej je telo cvičiaceho v záklone a opiera sa o podložku rukami, predlaktami alebo hlavou.

Záchrana a dopomoc:

Záchrana je pohotovú činnosť trénera alebo učiteľa, ktorou podporí cvičiaceho pri neúspešnom vykonaní cvičebného tvaru, zachytí ho a tým zabráni pádu, resp. zraneniu.

Dopomoc: je činnosť, pri ktorej fyzicky pomáhame cvičiacemu pri vykonaní cvičebného tvaru alebo väzby. V pravom okamihu dodáme cvičiacemu potrebnú silu, ktorú dosiaľ nemá alebo ju zatiaľ nedokáže uplatniť, čím mu umožníme cvičebný tvar vykonať.

Podpora je druh dopomoci, pri ktorej sa učiteľ cvičiaceho síce dotýka, ale aktívne mu už nepomáha ani neulahčuje cvičenie. Podpora má veľký psychologický vplyv.

LITERATÚRA

- ANTALA, B. a kol., 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK a SVS TVŠ
- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D. a L. NOVOTNÝ, 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.
- CZAKOVÁ, N. a J. FURDANOVÁ, 2022. *Faktory ovplyvňujúce záujem o vyučovanie športovej gymnastiky*. In: Šport a rekreácia 2022 : Zborník vedeckých prác / Jaroslav Broďáni, Monika Czaková
- CZAKOVÁ, N., 2016. Vybrané cvičebné tvary na hrazde. In: Športový edukátor. Roč. 9, č. 2 (2016).
- CZAKOVÁ, N., 2015. *Metodický rad nácviku výmky a zoskoku zákmihom*. In: Športový edukátor. Roč. 8, č. 1 (2015).
- CZAKOVÁ, N., 2019. *Metodický rad nácviku stojky na hlave*. In: Športový edukátor. Roč. 12, č. 1 (2019).
- CZAKOVÁ, N. a I. VASILOVSKÝ, 2016. *Metodický rad nácviku preskoku roznožkou*. In: Športový edukátor. Roč. 9, č. 1 (2016).
- CZAKOVÁ, N., 2012. *Metodický rad nácviku stojky na rukách*. In: Športový edukátor. Roč. 5, č. 2 (2012).
- CZAKOVÁ, N., 2013. *Metodický rad nácviku premetu bokom*. In: Športový edukátor. Roč. 6, č. 1. (2013).
- CZAKOVÁ, N., 2020. *Kotúle - metodické rady*. In: Športový edukátor. - Roč. 13, č. 2 (2020).
- CZAKOVÁ, N., 2014. *Metodický rad nácviku premetu vpred*. In: Športový edukátor. Roč. 7, č. 1 (2014).
- ENCYKLOPEDICKÝ ÚSTAV SLOVENSKEJ AKADÉMIE VIED, 2022. *Encyclopaedia Beliana*. [cit 05.09.2022] Dostupné na internete: <https://beliana.sav.sk/heslo/galenos>
- GÁJER, S. a A. GAJDOŠ, 1967. *Gymnastické názvoslovie. Cvičenie na náradí a akrobatické cvičenia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- GAJDOŠ, A. a Z. JAŠEK, 1988. *ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA história a súčasnosť*. Bratislava: Šport – slovenské telovýchovné nakladateľstvo.
- GREXA, J. a M. STRACHOVÁ, 2011. *Dějiny sportu. Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita Brno.
- HATJAR, D. a kol, 1992. *ZVOLENÝ ŠPORT – Rytmická, moderná a športová gymnastika*. Bratislava: UK v Bratislave.
- HRČKA, J., 1968. *Kapitoly z histórie gymnastiky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

- HRČKA, J. a B. KOS, 1972. *Základná gymnastika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- JARKOVSKÁ, H a M. JARKOVSKÁ, 2016. *Posilování s vlastním tělem 494krát jinak*. Praha: Grada publishing, a.s..
- KOS, B., 1990. *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- KRIŠTOFIČ, J., 2005. In: KOLEKTÍV AUTORŮ, 2005. *GYMNASTIKA*. Praha: UK v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- LUDVIKOVÁ, M., 2010. *Postoje žiakov stredných škôl k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v štáte Virginia v USA*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied UMB.
- NEMČEK, D., BERGENDIOVÁ, F., 2013. *Príčiny nezájmu a dôvody necvičenia žiakov s telesným postihnutím*. Telesná výchova a šport, Nitra: Cart print, s.r.o. 2013.
- NOVOTNÁ, V., 2005. In: KOLEKTÍV AUTORŮ, 2005. *GYMNASTIKA*. Praha: UK v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- PEREČINSKÁ, K., 2000. In: PEREČINSKÁ, K. a M. ANTOŠOVSKÁ. *Všeobecná gymnastika*. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity.
- PERÚTKA, J., MAREK, J., GREXA, J., KÖSSL, J. a REITMAYER, L., 1988. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava: SPN.
- PERÚTKA, J., GREXA, J., 1999. *Dejiny telesnej kultúry na Slovensku*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. a kol. 2013. *ZÁKLADNÍ GYMNASITKA*. Praha: Karolinum.
- STATPEDU, 2009. Štátny vzdelávací program. 176 [cit 27.09.2022] Dostupné na internete: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_iscsed2.pdf.
- STREŠKOVÁ, E., 2008a. *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: ICM AGENCY, 2008.
- STREŠKOVÁ, E., 2008b. *Gymnastika v školskej telesnej výchove a jej perspektívy*. [on-line]. The Scientific Journal for Kinanthropology, Studia Kinanthropologica. Vol. 9.1, 2008, s. 173-176 [cit 27.01.2022] Dostupné na internete: <https://sk.pf.jcu.cz/pdfs/stk/2008/01/28.pdf>
- STREŠKOVÁ, E. 2009. *ŠPORTOVÁ GYMNASITKA*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave.
- ŠIMONEK, J., 2010. *Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania Telesnej a športovej výchovy na slovenských základných školách*. Tel. Vých. Šport, 20, 2010, 4.
- ŠIMONEK, J. 2011. *Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania Telesnej a športovej výchovy na vybraných stredných školách*.

Exercitatio Corpolis – Motus – Salus : Slovak Journal of Sports Science. roč. 3., 2011, č. 1.

TRUNEČKOVÁ, E. – Z. SAMEKOVÁ, 1991. *Teória a didaktika gymnastiky pre štúdium učiteľstva 1.- 4. roč. ZŠ.* Banská Bystrica: Pedagogická fakulta v Banskej Bystrici.

WERNER, P., SWEETING, T., 1991. *Gymnastics in schools.* Physical Educator, Indianapolis, vol. 48.2, 1991.

Názov: Gymnastika
(vysokoškolská učebnica)
Autor: © Mgr. Natália CZAKOVÁ, PhD.
Recenzenti: PhDr. Hana KABEŠOVÁ, , PhD.
PaedDr. Ladislav BARÁTH, PhD.

Jazyková korektúra: neprešlo jazykovou korektúrou
Vydavateľ: PF UKF v Nitre
Vydanie: prvé
Rok: 2022
Rozsah: 80 s.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-1962-4
EAN 9788055819624

ISBN 978-80-558-1962-4



9 788055 819624