



GYMNASTIKA I.

1. a 2. lekce

Tematický plán: Systém gymnastiky, druhy gymnastiky, gymnastické sporty, pohybové školení, názvosloví

Studijní cíle:

- Osvojení si vědomostí a poznatků o pojmu gymnastika, o druzích gymnastiky, o dělení gymnastiky a gymnastických programech (příprava na výuku - samostudium)
- Praktické osvojování si pohybového školení – způsob (technika) provedení gymnastického pohybu; pohyby vedené, švihem, vlnou; držení těla v postojích, polohách a pohybech; rytmizace pohybu; provedení pohybu s hudebním doprovodem – základní lokomoční pohyby, pohyby jednotlivých částí těla a celého těla.
- Osvojování si základních pojmů názvosloví.

Text pro studium:

CO JE GYMNASTIKA?

Slovo gymnastika vyvolává v představách veřejnosti velmi různé asociace. Někteří si představí sokolská prostná nebo spartakiády, jiní veletoce na hrazdě, další gymnastku se stuhou. Vzpomínkou na gymnastiku jsou i kotrmelce ve škole, šplh, přeskoky kozy, výmyk na hrazdě. A rozcvičky, mnohdy prezentované hmity v upažení a kroužením trupem. Nejbližší ke gymnastice mají v tělovýchovném hnutí ženy. Pro ně je gymnastika cvičením s hudbou, aerobik, tanec.

Sportovní prostředí zná gymnastické sporty – sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, trampolínu, sportovní aerobik, sportovní akrobacii, taneční rokenrol. V nabídce programů cvičení je užívána pestrá paleta názvů jako jsou rytmická gymnastika, taneční gymnastika, džezgymnastika, estetická gymnastika, harmonická gymnastika, aqua-gymnastika, zdravotní gymnastika, léčebná gymnastika i sexuální gymnastika. Také aerobik a jeho rozmanité formy.

V prostředí vzdělávacích institucí je očekáváno, že si studenti v předmětech gymnastiky osvojí dovednosti jak „správně držet, tělo“ v postojích, polohách i pohybu, jak uvědoměle realizovat pohyb těla a jeho částí v prostoru, jak získat vhodné pohybové vzorce (stereotypy), jak zlepšovat koordinaci pohybu, jak zvětšovat pohyblivost, jak zdravě podporovat zdatnost. A hlavně - že se naučí tvůrčím způsobem vytvářet účelné a estetické pohybové programy.

Když se řekne: "jdeme si zacvičit", kdy můžeme uvést, že jdeme dělat opravdu gymnastiku? Jedním aspektem k určení pohybového programu může být gymnastické názvosloví, které vychází z tělocvičného názvosloví a popisuje gymnastické činnosti. Druhým aspektem je vlastní způsob provedení pohybu vyznačující se charakteristickými znaky.

GYMNASTIKA

Z jednoho, užšího, pohledu chápeme gymnastiku téměř jako synonymum pojmu "tělesná cvičení", jako druh pohybové aktivity, kdy cviky splňují určitá kritéria - mají přesný tvar, způsob provedení (techniku) a účel. Cíleně sestavené soubory cviků prezentují jednotlivé gymnastické druhy nebo sporty.

Z druhého, širšího, nadhledu považujeme gymnastiku za systém podnětů pro ovlivňování člověka nejen z hlediska cílů tělesné výchovy, ale s možností záměrně působit na životní styl jednotlivce, na uspokojování jeho potřeb, v návaznosti s nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.

Vyjádření pojmu gymnastika je rozdílné i při překladu do jiného jazyka. Název gymnastika používá angloamerická oblast pro všechna tělesná cvičení zajišťující tělesnou výchovu. Forma pohybové aktivity pojmenovaná Všeobecná gymnastika se blíží vyjádření „sport pro všechny“.

U nás se pojetí gymnastiky vyvíjelo spolu se změnami ve společnosti. Pro šíři obsahu tělesných cvičení použil Dr. M. Tyrš název "tělocvik". Po druhé světové válce došlo vlivem sovětské teorie k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Z tohoto rozdělení vznikly nejen názvy gymnastických sportovních odvětví, ale došlo i ke specifickému vnímání pojmu gymnastika jako určitého druhu cvičení.

Gymnastické sporty patří mezi sporty olympijské (první čtyři) a mají svou mezinárodní světovou a evropskou instituci.

Ve struktuře mezinárodní gymnastické federace (FIG a UEG) jsou ustaveny komise:

1. Sportovní gymnastika mužů (Gymnastique artistique masculine)



2. Sportovní gymnastika žen (Gymnastique artistique feminine)
3. Moderní gymnastika (Gymnastique rythmique)
4. Skoky na trampolíně (Trampoline)
5. Všeobecná gymnastika (Gymnastique générale)
6. Sportovní aerobik (Aerobic sportive)
7. Sportovní akrobacie (Sports acrobatiques)

Při hledání vymezení pojmu a obsahu gymnastika jsme použili jako východisko publikované definice, charakteristiky a dělení gymnastiky za posledních patnáct let autorů B. Kose, K. Appelta, V. Svatoně, K. Perečinské, V. Novotné a M. Skopové. Názory na vymezení pojmu se liší přístupem k chápání obsahu.

Slovník cizích slov (SPN, 1981, s.241) Gymnastika - "tělesná cvičení (na náradí, bez náradí) sledující všestranný tělesný rozvoj".

B. Kos (1990) "Ze starořeckého slova "gymnasein" to je cvičiti nahý a "gymnastes" označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval "vědou o tělesných cvičeních" byl odvozen název gymnastika, jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka - kalokagathie." (Být kalos, tj. krásný ve významu tělesně, resp. gymnasticky vyspělý, a agathos, ušlechtilý, tj. mravně na výši ve smyslu moderní sportovní zásady fair play (Mihule, 2000)).

B. Kos (1990): "Gymnastika jsou metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností." V systému TV dělí gymnastiku na: 1. Základní gymnastika 2. Aplikované druhy gymnastiky 3. Gymnastiky se sportovním zaměřením

K. Appelt (1995) dělí gymnastiku na: 1. Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým 2. Druhy gymnastiky se zaměřením rytmičným 3. Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním

V. Svatoň (1993): "Gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, která se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se



hodnotícími a estetickými normami." Dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na tři části: 1. Základní druhy 2. Účelové druhy 3. Rytmické druhy

K. Perečinská (2000) rozděluje gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na části: 1. Základní gymnastika 2. Kondiční gymnastika 3. Rytmická gymnastika 4. Kompenzační gymnastika

V. Novotná (2003): "Gymnastika je otevřený systém uspořádaných přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka." Gymnastiku dělí na: Druhy gymnastiky (základní gymnastika a rytmická gymnastika) a na Gymnastické sporty (olympijské a neolympijské).

V. Novotná (2004) "Gymnastiku chápeme jako otevřený systém uspořádaných gymnastických činností, které mají za cíl pozitivně ovlivňovat stav hybného systému, zvyšovat svalovou a funkční zdatnost, kultivovat pohybový projev cvičence." Charakteristickým znakem gymnastických cvičení je vědomé vedení pohybu v prostoru a získávání specifických gymnastických dovedností.

M. Skopová (2004) "Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví." Gymnastiku dělí na: Gymnastické druhy (základní gymnastika, rytmická gymnastika, aerobik) a na Gymnastické sporty.

Při respektování uvedených společných znaků vymežíme obsah pojmu gymnastika:

"Gymnastika je otevřený systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti, pohybový projev cvičence. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka." (Novotná, 2004)

Poznámky:

Stav hybného systému je dán funkcí rozhodujících svalových skupin, které: – podmiňují držení a stabilitu celého těla, – iniciují pohyb, – podílejí se na koordinaci pohybů, – vyvíjejí hybnou sílu a její přenos do různých částí těla.

Dosažení žádoucí úrovně tělesné zdatnosti úzce navazuje na požadavek celkového zdraví.

Pohybový projev cvičence je tříben směrem k estetickému provedení pohybových úkonů.

K pohybové kultivaci patří možnost osvojení množství specifických dovedností.

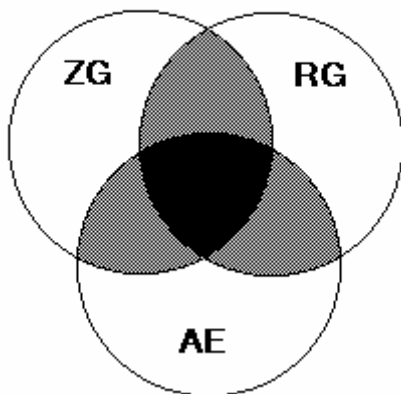
K estetické kultivaci člověka patří vnímání krásy, harmonie, chápání souladu pohybu s hudbou, podněcování tvořivosti. Dokonalost provedení pohybu vede až naplnění nároků na umělecký výkon.

V rámci společenské kultivace je dána nabídka spoluprožívání pohybové aktivity ve společnosti s ostatními, ve vybraném společenství.

DRUHY GYMNASTIKY

Vedle gymnastických sportů uvádíme gymnastické druhy. Gymnastické druhy jsou od sebe odlišné soustavy pohybových činností. Uvádíme tři: základní gymnastiku, rytmickou gymnastiku a aerobik. Jednotlivé druhy gymnastiky se vzájemně ovlivňují, obsah se částečně prolíná, respektují se společné výchozí zásady pohybu. Odlišují se provedením pohybu (technikou). Každý druh má své rozhodující zaměření. Jsou východiskem gymnastických specifických programů nebo sportů.

Gymnastické druhy





Společným základem je tzv. POHYBOVÉ ŠKOLENÍ (někteří autoři používají pro obdobný přístup k výstavbě pohybu termín "technický základ pohybu"). Podstatou je vědomé řízení a vedení pohybu v prostoru, dané – určením přesné výchozí polohy, – tvarem pohybu, – průběhem pohybu, – provedením pohybu. Podmiňuje osvojování si vědomostí o průběhu pohybu, zvládnutí dovednosti a očekávaném účinku cvičení. Učí cvičence

- zdokonalovat řízení pohybu,
- osvojit si uvědomělou realizaci pohybu v prostoru,
- kontrolovat neustále držení těla,
- zaujmout přesně určenou výchozí polohu,
- provést pohyb vedením, švihem nebo vlnou co nejdokonaleji a esteticky,
- optimálně rytmizovat pohyb,
- udržovat rovnovážnou polohu,
- zacvičit co nejpřesněji daný cvik, vazbu nebo pohybový motiv.

Na úrovni osvojení základních pohybových vzorů závisí výsledný efekt cvičení. Čím lépe se naučíme ovládat rozmanité funkčně účinné a co nejdokonaleji esteticky provedené pohyby těla a jeho částí, tím snadnější bude přenos takto získaných pohybových dovedností do dalších pohybových aktivit sportovního charakteru. Při uvědomělem vedení pohybu v prostoru účelně střídáme napětí a uvolnění svalů určené nejvhodnější technikou. Podle své potřeby zvyšujeme nebo snižujeme zatížení a přizpůsobujeme si dobu odpočinku.

Do inventáře činností patří: základní obměny chůze a běhu v různých směrech; základní centrální a periferní pohyby; principy rovnováhy a otáčení; rytmizace pohybu.

pohyby vedené – uvědoměle řízené, časový průběh pohybu je rovnoměrný;

pohyby švihové – z náprahu přes zvýšené svalové úsilí doznívá pohyb za postupného snižování energie v konečném postavení, do krajní polohy se dostáváme jen takovou silou, která umožňuje bezpečné provedení pohybu;

pohybová vlna – pohyb začíná impulsem z jednoho místa, hybnost se postupně přenáší na ostatní části těla, před dozněním pohybu vzniká nový impuls)

Druhou společnou částí je základní HUDEBNĚ-POHYBOVÁ PŘÍPRAVA. Je základem k pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro



rytmické struktury), k souladu pohybu s hudbou, k vazbě mezi rytmem hudby a rytmem pohybu. Hudba má ve vazbě s pohybem funkci motivační, regulační a dramaturgickou.

Třetí společnou částí je základní **TECHNIKA CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ**, jako soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení. Do inventáře činností patří: základní formy různých druhů chůze a běhu; taneční kroky; skoky; rovnovážné tvary; obraty; vlny; osmy; rotace; základy akrobacie.

Na společný základ navazují programy cvičení jednotlivých druhů gymnastiky – základní gymnastiky, rytmické gymnastiky a aerobiku.

ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA je druh gymnastiky zaměřený na vědomé koordinované řízení pohybu, na motoricko funkční připravenost a na dosažení obecné tělesné zdatnosti. Obsah základní gymnastiky se dále dělí na zdravotně orientované programy, výkonově orientované programy a profesně orientované programy.

RYTMICKÁ GYMNASTIKA je druh gymnastiky a současně jedna z nejpropracovanějších forem hudebně-pohybové výchovy. Vychází z úzké vazby hudby a pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, podněcuje tvořivost, preferuje centrální pohyby. Obohacuje svou náplň využíváním klasické techniky (baletu) a dalších tanečních technik. Obsah rytmické gymnastiky se dále dělí na programy cvičení bez náčiní – rytmiku, cvičení s náčiním, tance.

Centrální pohyb, také nazývaný celistvý, vychází z dynamiky pohybu těžiště, z centra. Není to pohyb izolovaný pro jednotlivé části těla, ale zapojuje do pohybu současně nebo postupně celé tělo. Rozvíjí se od impulsu až po periferii pohybu. Začíná nejčastěji stažením břišního svalstva při uvolnění ostatních svalových skupin, při fyziologicky optimálním držení těla ve výchozí poloze. Průběh je zejména při nácviku pomalý, musí být dostatek času k jeho individuálnímu provedení i k individuálnímu prožití. Umožňuje celkové uvolnění a kompenzaci nebo komplexní působení zatížení.

AEROBIK je druh gymnastiky, vyvolává adaptační změny v organismu, zejména rozhodujících svalových skupin podmiňujících pohyb. Zatěžováním kardiovaskulárního a dýchacího systému ovlivňuje aerobní zdatnost. Tréninkový efekt je vyvoláván



prostřednictvím opakování typických pohybových vazeb lokomočního, případně tanečního, charakteru, doplněných periferními pohyby paží. Cvičení probíhá s hudbou.

Při zařazení aerobiku mezi základní druhy gymnastiky se musíme srovnat s mnoha problémy. Aerobik má oproti základní a rytmické gymnastice jednoduchá základní východiska a principy, omezenou strukturu pohybových činností. Vývoj aerobiku se odehrává zcela opačně – z širokého uplatňování v praxi se po odborné stránce snaží konstruovat systém činnosti. Postupně došlo k ustoupení od původního cíle aerobiku - zvyšovat maximální minutovou spotřebu cvičence, směrem k akcentování zvyšování zdatnosti prostřednictvím vytrvalostního tréninku a posilování.

PROGRAMY GYMNASTIKY

Gymnastický pohyb se vyznačuje charakteristickými znaky, které respektujeme pro zachování účinku cvičení. Představíme si je jako "**7 P**":

- **pohyb** těla a jeho částí v prostoru je uvědoměle řízený,
- **průběh** pohybu je realizován určenou technikou pohybu (vedením, švihem, vlnou),
- každý cvik má danou výchozí **polohu** jako předpoklad pro správné provedení,
- **provedení** je dáno účelem a cílem pohybu, ve správném rytmu, cviky mají přesný tvar,
- pohybový **projev** je esteticky kultivován, vnější forma pohybu respektuje kritéria krásy
- podle **plánu** je cíleně sestaven soubor cviků, určen počet opakování a intenzita optimálního zatížení,
- pozitivní **prožívání** pohybu, činnosti nebo osvojené dovednosti, přináší pocity uspokojení.

Cviky vybrané a zařazené do jednotlivých programů gymnastiky by měly respektovat určité zásady:

- dodržovat zdravotní efekt,
- ovlivňovat přiměřeně zdatnost organismu,
- vést k uvědomělému a co nejdokonaleji provedenému pohybu,
- kultivovat pohybový projev směřující ke kráse pohybu,
- správně rytmizovat pohyb (případně ve spojení s hudbou),
- zprostředkovávat prožitky z pohybu a z pohybové dovednosti,

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



- podněcovat vlastní tvorbu pohybu a pohybovou improvizaci.

Gymnastické činnosti jsou tvořeny převážně „umělými“ pohyby, které mají přesně určený tvar a provedení. Než začneme s gymnastikou, s využíváním gymnastických cviků, musíme si uvědomit, co a jak cvičit správně, v žádném případě se neučíme a nefixujeme si chybné a technicky špatné provedení.

V praxi se často setkáváme s programy cvičení, kdy cvičenec jen napodobuje předváděné tvary cviků bez vnímání příčiny daného pohybu, bez znalosti techniky provedení, to znamená bez vědomí nejvhodnějšího postupného zapojování hybných jednotek a bez pochopení přesného cíleného účinku cviku. Takové cvičení sice může přinášet radost z pohybu i pocity uspokojení ze zvládnutí námahy, může ale také navozovat učení se chybným pohybovým vzorům (stereotypům), které se později jen velmi nesnadno mění. Nesprávné návyky současně omezují osvojování nových dovedností a limitují dosažení individuálně nejlepšího výkonu. Naopak vědomé zvládnutí pohybů je tvůrčím podnětem k vlastní pohybové improvizaci.

Držení těla

Držení těla v gymnastice respektuje uváděné fyziologické požadavky na vzájemnou polohu jednotlivých částí těla vzhledem k optimálnímu fungování celého organismu. Navíc se přidávají kritéria na estetický vzhled, tzv. vzosné držení, současně i na postavení částí těla potřebné pro provedení pohybu určenou technikou (např. pohyb dolních končetin od kyčle vytočených nebo v paralelním nebo rovném postavení při chůzi, přednožení aj.

Držení těla (Zítka, 2005) je vnějším projevem stavu hybného systému člověka. Je vymezeno tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem a dalšími četnými vlivy. Každý člověk je z hlediska bio-psycho-sociálního jiný a proto i držení těla se v detailech odlišuje. Z tohoto důvodu používáme termín "individuálně optimální držení těla". Lépe vystihuje individualitu efektivního vzpřímeného postoje, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení antigravitačních (posturálních) svalů při zachování funkcí jednotlivých orgánů a soustav těla. Opakovanou činností složitých reflexních dějů, které zajišťují vzpřímenou polohu, vznikají postojové (posturální) reflexy. Posturální pohybový stereotyp, který podmiňuje výsledné

držení těla, je možné částečně ovlivnit dlouhodobým systematickým záměrným působením. Vhodným cvičením usilujeme odstranit příčiny vadného asymetrického držení těla, zejména svalové dysbalance.

Držení těla vyplývá z polohy pánve, která směrem vzhůru určuje zakřivení páteře, držení hlavy, držení ramen a hrudníku. Směrem dolů ovlivňuje postavení dolních končetin a rozložení váhy těla. Při vzpřímeném držení je pánev mírně podsazena, jsou aktivovány břišní a hýžd'ové svaly a současně svaly pánevního dna.

Nácvik začínáme ve stoji rozkročném, chodidla rovnoběžně nebo mírně vytočená. Prostřednictvím plosky nohou vnímáme podložku jako pevnou oporu, jako spojení celého těla se zemí, čerpáme jakoby vnitřní sílu, jistotu pevného postavení. Ve stoji si neustále uvědomujeme vytažení trupu od pasu směrem vzhůru (zpevněním břišních a hýžd'ových svalů se mírně se srovná překlopená pánev), vzpřímené držení hlavy, rozložení a stlačení ramen, přitážení lopatek, uvolnění hrudníku umožňující prohloubené dýchání. Vzpřímené držení těla nacvičujeme postupně v různých polohách a postojích. Nácvik doplňujeme pohyby paží. Z optimálního držení těla vychází správná technika dalších pohybových činností.

Držení těla lze ovlivnit pouze neustálým vnímáním svého těla a korekcí držení v klidových polohách i při pohybu. Jinak pohybový vzorec (stereotyp) nelze ani upevnit, ani změnit! Pro nácvik držení těla vybíráme cviky na uvolnění stažených částí těla, protahovací cviky a cviky na zpevnění a posílení daných svalových skupin.

Rovnováha

Žijeme v gravitačním poli Země. Je pro nás přirozené automaticky udržovat rovnováhu, vyrovnávat postoje a polohy. Každý pád je pro nás samozřejmě směrem dolů, k zemi. I pohyb směrem dolů, např. do připažení, do dřepu, je snadnější než pohyb opačný. Také uvolněný leh na zádech, základní relaxační polohu, provádíme snadno a jsme v ní schopni vnímat i tíži svého těla. Chceme-li si odpočinout, volíme polohu co nejnižší, když je to možné, aspoň na pár minut se „natáhneme“ leheme si, uvolníme se.

Už v jakémkoli sedu je udržování rovnovážné polohy náročnější. Nejde jen o zabránění případnému pádu, mnohem důležitější jsou zdravotní aspekty. Už často používaný pojem „sedavý způsob života“ nás upozorňuje, že v této poloze trávíme většinou mnohonásobně více času, než je prospěšné našemu zdraví. Udržet v sedu potřebné držení pánve, z ní vycházející

zakřivení páteře, je náročné na neustálé uvědomování si a aktivování posturálních svalů. Už po dvaceti minutách ve stejné pozici se začíná utvářet pohybový stereotyp. Je-li sed sice momentálně pohodlný, ale nesprávný, začínáme si navozovat budoucí zdravotní problémy, zejména bolesti páteře.

Nezanedbatelné není v sedu ani nebezpečí vznikající omezováním průtoku krve do dolních končetin. Správnému sedu se snaží pomáhat vhodně konstruované židle nebo křesla. Ale bez vědomého řízení činnosti svalů působících na držení těla, nacvičené úrovně jejich síly pro udržování optimální polohy a včasné a opakované kompenzace jednostranného zatěžování není možné předcházet poškozením. Proto doporučujeme dlouhé sezení přerušovat a prokládat vhodnými vyrovnávacími cviky.

Stoj a chůze jsou pro nás nezbytnou součástí každodenního pohybu, i když právě jich nejvíce ubývá. Při chůzi musíme neustále udržovat velmi složitý systém vyrovnávání rovnováhy.

Právě pro výhodné propojení vědomě řízeného pohybu s vnější pohybovou reakcí a aktivováním vnitřního prostředí řadíme rovnovážná cvičení – balanční techniku, mezi nejdůležitější části pohybových programů. Při zakopnutí nebo při jiném nerytmickém pohybu začnou spontánně pracovat svalové skupiny (agonisté, antagonisté, synergisté) ve své roli fixační nebo neutralizační a zajistí vyrovnání polohy nebo vyvolají vhodné balanční pohyby. Při vybalancování správné polohy více aktivujeme všechny analyzátory, které nám dodávají informace o aktuálním stavu napětí a poloze částí těla. Oproti účinku stálé síly u izometrického posilování působíme v balanční technice proměnlivou silou, která nám umožňuje setrvat v nestabilní poloze.

Rytmická cvičení

V gymnastice je problematika rytmu jednou z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. Při cvičení s hudbou propojujeme účelně rytmus pohybu s rytmem hudby.

Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmiickém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v



časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti.

Rytmické pohyby jsou pro nás přirozené, blízké, příjemné. Chápání rytmu vychází z pohybové aktivity, nejčastěji z rytmické gymnastiky, aerobiku, tance. Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla, ať už jde o opakované – cyklické pohyby nebo složitější pohybové vazby a motivy. Rozvoj rytmického citění je přirozenou součástí normálního vývoje jedince.

Hudba

vytváří příjemnou atmosféru, , podněcuje výraz pohybu a prožitek ze cvičení.

Cvičení spojené s hudbou je vnímáno jako méně obtížné. Hudebně pohybový soulad vytváří příjemnou atmosféru, posiluje emocionální prožívání pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, usnadňuje námahu vyvolanou cvičením. Cviky propojené s hudbou získávají vnitřní řád, pohyby se stávají harmonické a ekonomické.

Základní hudebně pohybová příprava vede cvičence k pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro rytmické struktury), k souladu pohybu s hudbou, k vazbě mezi rytmem hudby a rytmem pohybu. Hudba má ve vazbě s pohybem funkci motivační (navozuje atmosféru), regulační (pomáhá pohyb řídit a organizovat) a dramaturgickou (vyvolává představy a asociace).

K programům gymnastiky vybíráme hudbu melodickou, se zřetelným dynamickým členěním. Stavba a struktura hudby jsou východiskem pro pohybové řešení. Pohyby navazují na jednotlivé doby, cvik je realizován v jednom nebo více taktech, pohybový motiv se váže na hudební motiv. Respektujeme zejména osmitaktové periody (věty, fráze). Tempo hudby vyvolává tempo pohybu. Narůstání a snižování dynamiky v hudbě podněcuje prožívání zvyšující se síly a napětí v pohybu a naopak její pokles bývá impulsem k uvolnění. Právě rozmanitost změn v hudební předloze vytváří podmínky pro prožitek z pohybu a jeho výraz.

Kontrastní, pestrá a přitažlivá hudba k rytmické gymnastice se odlišuje od hudebního doprovodu k aerobiku, kde je silně zdůrazňován puls počítacích dob. Pravidelné silné akcenty v hudbě můžeme použít i v dalších formách aerobního cvičení. Rytmus a tempo hudby využijeme k určení rozsahu a rychlosti pohybu, můžeme navodit intenzitu provedení i dobu trvání zátěže.



Cviky a počet jejich opakování (osm, šestnáct, třicet dva) přizpůsobené řádu hudby jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné. Výběr hudby přizpůsobujeme zaměření programu cvičení, charakteru pohybu i věkové kategorii. Více vhodnou je hudba, která byla komponována pro pohyb, ať to jsou taneční melodie, skladby muzikálů, hudební kompozice k operetám a baletům atd.

CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ

Postupné uvědomělé osvojení si správné techniky provedení specifických gymnastických dovedností je základním předpokladem pro úspěšnou účast v kultivujících programech gymnastiky. Do inventáře činností patří: základní formy různých druhů chůze a běhu; taneční kroky; skoky; rovnovážné tvary; obraty; vlny; osmy; rotace; akrobacie.

Pro popis obsahu cvičení používáme tělocvičné názvosloví. Názvoslovný popis cvičebního tvaru současně upřesňuje i způsob provedení.

INVENTÁŘ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ - GYMNASTICKÁ CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ: POLOHY A POHYBY:

Polohy a pohyby celého těla: *postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, chůze, skoky, běhy, obraty.*

Postoje a pohyby do postojů

postoje obounož: snožné, rozkročné, nožné (na základně spočívají obě nohy, hmotnost těla je na obou nohách nebo převážně na stojné noze)

postoje jednoož (stoj na jedné noze)

základní polohy postojů - stoje, podřepy, dřepy, výpony

Pohyby hlavy

otáčení, klony, kroužení

kombinace otáčení a kroužení



Polohy a pohyby horních končetin

polohy paží: připazit, předpažit, upazit, vzpažit, zapažit

paže napnuté, pokrčené, skrčené

polohy ruky: ruka rovně, sklopena, vztyčena, odchýlena dovnitř a zevnitř,

v prodloužení, v pěst, zaoblená, roztažené prsty

pohyby paží: po přímce, obloukem, kruhem, osmou, vlnou, točení, hmitání

(osmy svislé a vodorovné, v čelné a bočné rovině)

příklad - vlna paží: pohyb vede loket, z připazení pohybem vzhůru do polohy upazit, ruka se opožďuje za pohybem lokte, díváme se do dlaně – pohybem dolů do polohy upazit dolů, dlaň a prsty lehce následují pohyb paže, díváme se na hřbet ruky - odtlačení dlaní od těla

protáhnout paži do polohy upazit; při dokončování pohybu může vznikat další impuls v centru pohybu k následující vlně

příklad - vlna rukou: největší vlnivý pohyb probíhá v zápěstí a prstech

Polohy a pohyby dolních končetin

polohy a pohyby nohou napjatých:

přednožit, zanožit, unožit, roznožit, snožit

pohyby nohou krčením a napínáním:

pokrčit (kolenní úhel je 90°), skrčit (úhel menší než 90°)

kroužení, točení, hmitání

polohy a pohyby nohou pokrčených a skrčených

polohy a pohyby chodidel a špiček nohou (chodidla vytočená, rovně, vtočená)

napnout, vztyčit, kroužení

Polohy a pohyby trupu

hrudník: suny (vpřed, vzad, stranou), klony (předklon, úklon, záklon), točení

trup: klony (předklon – rovný, prohnutý, ohnutý, úklon, záklon - mírný, hluboký)

otáčení trupu (otáčení kolem svislé osy, trup společně s pánví nebo samostatně,

rotační pohyby vznikají postupným otáčením, kdy pohyb začíná impulsem z jednoho

místa

pohyby pánve:

- *vysouvání pánve (sunutím vpřed, vzad, stranou), kroužení se suny (pozn. pánev se vysune ve vodorovné poloze do daného směru mimo osu těžiště, trup a paže vyrovnávají v opačném směru rovnovážný postoj)*
- *překlápění pánve - podsadit , vysadit (překlápění pánve vpřed a vzad kolem vodorovné osy procházející středem pánve)*
- *překlápění stranou (kolem předozadní osy procházející středem pánve, jeden bok se zdvihá a druhý klesá),*
- *kroužení překlápěním (pánev opisuje kruh jakoby zavěšena nad středem uprostřed těla, trup a hlava jsou vytaženy po ose vzhůru)*
- *otáčení pánve – kolem svislé středové osy, - kolem osy procházející jednou polovinou pánve (rotace)*
- *"břišní tanec" je kombinace kroužení sunutím a překlápěním pánve a otáčení, provádíme jej v podřepu,*

vlna trupu - postupný vlnovitý pohyb páteře (v bočné rovině vpřed a vzad, v čelné rovině vlevo a vpravo)

např. vlna trupem (bočná): z podřepu a mírného předklonu impulsem z oblasti pánve protlačit postupně kolena, boky a pánev vpřed, vlnivý pohyb pokračuje prohnutím páteře do vytaženého vzpřímu a vzpažení, impulsem z centra může pokračovat další vlna, vlna trupem bočná s ležatou osmou paže, (pohyb je veden malíkovou hranou ruky: ze stoje úložného, upažit – podřepem na stojné přenést váhu na obě nohy, malíček kreslí dolní smyčku osmy, pohyb pokračuje protlačením boků stranou, paže stoupá ke středu osmy, přenesením váhy na druhou nohu stále posunujeme boky stranou, kreslíme horní smyčku osmy, v podřepu úložném přecházíme k dolní části smyčky, přenesením váhy a sunutím pánve stranou dokreslujeme první horní smyčku osmy; impulsem z centra může pokračovat další vlna a osma,

osmy trupem (postupný spirálový pohyb vycházející z kroužení pánve, spojení rotace a vlny, pohyb doznívá v pohybu paží)

plastické a rotační pohyby

např. osma trupem, postupný pohyb vychází z krouživého pohybu pánve, se soudobým a nesoudobým pohybem paží,



Chůze

normální chůze (energická, vzosná) - vpřed a vzad

chůze ve výponu - s propnutými koleny, - s mírným krčením a napínáním kolen

chůze stranou – se skrčováním únožmo, - do zkrřížení

chůze dostředivá – vpřed, - vzad

chůze v podřepu (vpřed a vzad) – s vysouváním kročné nohy vpřed, - s přenášením váhy na kročnou nohu

Krokové vazby

přísunný krok stranou

chůze s hmity podřepmo

cval (stranou a vpřed)

polkový krok (vpřed, s otáčením)

poskočný krok (vpřed, s otáčením)

skočná (vpřed, s otáčením)

valčíkový krok (vpřed, vzad, s otáčením, naskakovaný)

mazurkový krok (jednostranný, přeskakovaný)

baskický krok (ve 3/4 a 2/4 taktu)

taneční kroky: polonézový krok, samba, rumba, čača, rokenrol, charleston, salsa aj.

Běh

běh přirozený, přímý

běh s vysokým skrčením přednožmo a zánožmo

běh – protažený, protažený se snížením těžiště, - drobný

běh prošlapávaný

běh – dostředivý, - odstředivý

Skoky

skoky odrazem snožmo – přímý, - s prohnutím, - s rotací 90°- 360° a více, - „jelen“, - „kufř“, - „přípatka“



skoky odrazem jednož – s pokrčením přednožmo, - s přednožením, zanožením, unožením, - „čertík“, - nůžkový skok, - příklepový skok (stranou, vpřed, vzad), - horainový skok, - „jelen“, - dálkový skok, - kadetový skok, - dálkový skok prošvihnutý

Obraty

obraty obouž o 180°- 360° přísunem, křížením

obraty přešlapováním o 180°- 360° f324

obraty jednož (piruety) stejnostranné i nestejnostranné, se skrčením únožmo

horainový obrat

pět základních principů točení:

a) základní postavení – výchozí poloha „příprava“

b) odraz do rovnovážné polohy se správným držením těla

b) nášvih paží – aktivní zastavení švihů paže s přenesením hybnosti a s točením obouž nebo jednož (v libovolné poloze)

c) přetáčení hlavy při fixaci jednoho směru

d) spojení odrazu s rotací ramen bez pomoci paží

e) zvyšování rotace přibližováním končetin k ose otáčení

(Materiál byl zpracován úpravou textů V. Novotné „Co je gymnastika?“, část příspěvku předneseného a opanovaného na vědeckém Semináři pedagogické kinantropologie v Daňkovicích v r. 2004 a textu z recenzované knihy „Fit programy pro ženy“, nakl. Grada, 2006)

TĚLOCVIČNÉ NÁZVOSLOVÍ A DOKUMENTACE ODBORNÉHO TEXTU

K teoretickým základům každého oboru patří definování základních pojmů, které jsou používány v odborné literatuře a umožňují dorozumění odborné i laické veřejnosti. Každý obor má svůj odborný jazyk a potřebuje speciální termíny k vyjádření jevů souvisejících s danou problematikou. V tělesné výchově a sportu je to tělocvičné názvosloví. Od základů názvosloví zpracovaného Dr. M. Tyršem se tato odborná terminologie vyvíjela spolu s vývojem jazyka a rozvojem pohybových činností. Dokonalost a utříděnost našeho systému, ve světě ojedinělého, nám umožňuje nejen popsat, publikovat a tím i předávat a uchovat jednotlivé pohyby, cviky i pohybovou kompozici, ale podává současně i informaci o průběhu nebo technice provedení daného pohybu. Dokladem toho jsou i odborné popisy skladeb, publikace, které způsobem, jaký nenajdeme nikde v Evropě, zaznamenaly tvůrčí práci autorů v celém průběhu historie a tím umožnily postihnout, hodnotit a porovnávat rysy, zákonitosti, typické trendy vývoje a charakteristické znaky vývoje českého tělovýchovného systému.

Zvládnutí odborného vyjadřování je nejen záležitostí osvojování gymnastické terminologie, ale také schopnosti vlastního přínosu ke srozumitelnému popsání komplikovaného pohybu založeného na různých technikách cvičení bez náčiní a s náčiním. Odborný popis pohybové činnosti se prostřednictvím gymnastické terminologie stává nejen dokumentem, ale i odbornou publikací.

Z praktické potřeby cvičenců a cvičitelů vznikl v průběhu historického vývoje systém tělocvičného názvosloví a odborná gymnastická terminologie k vyjádření pohybových činností. Na práce M. Tyrše, J. Šterce, V. Fialy a dalších navázali K. Appelt a M. Libra (1989) a vymezili význam gymnastické terminologie. Tuto okolnost považujeme za natolik významnou, že je uvádíme jako zdůvodnění určité kvality publikací.

Význam gymnastické terminologie (Appelt, Libra, 1989, s.7-8):

A. Pojmenování cvičení je nezbytným předpokladem odborného vyjadřování v každé teoretické práci.

B. Gymnastická terminologie umožňuje sdělovat pohyb verbálně. Prostřednictvím terminologie se cvičenci i cvičitelé seznamují s metodickými materiály, s popisem sestav či pohybové skladby.

C. Gymnastická terminologie umožňuje zaznamenat vlastní tvůrčí práci (popsat pohybovou

D. Až do určitého stupně technické složitosti může správně použitý termín s přesně vymezeným obsahem přispívat k navození adekvátní představy o průběhu pohybu, o technice provedení.

E. Úplný a přesný popis gymnastického pohybového obsahu, sestavený podle platné názvoslovné normy, se stává nejdůležitějším a vlastně jediným literárním dokumentem, podle něhož může být posuzován stav a vývoj gymnastiky v daném historickém období.

Významným specifickým dokumentem tělovýchovného programu jsou figurální kresby. Jejich autorem se může stát výtvarně nadaný kreslíř s citem pro přesné a výrazové zaznamenání pohybu v prostoru. Těchto specialistů je málo a proto je figurální záznam často nahrazován videozáznamem, filmem nebo fotografií. Přesto, že kamera může přesně zaznamenat správně provedený pohyb, nedává informaci o způsobu jeho provedení. Přínosem videa je možnost snímat současně pohyb a hudbu. To je vhodné pro instruktáž a nácvik.

Videozáznam výsledného díla – pohybové skladby, postrádá postihnutí prožitků, které vznikají mezi cvičenci na ploše a jsou přenášeny na diváky v hledišti. I technicky dokonalý záznam nemůže zachytit atmosféru vystoupení a celkový dojem. Proto hodnocení skladby a jejího předvedení podle těchto materiálů je neúplné a nemůže poskytnout celkový obraz jak o tvorbě skladby, tak o jejím působení. Přesto je i filmový doklad důležitým dokumentem.

1. POSTOJE A POHYBY DO POSTOJŮ

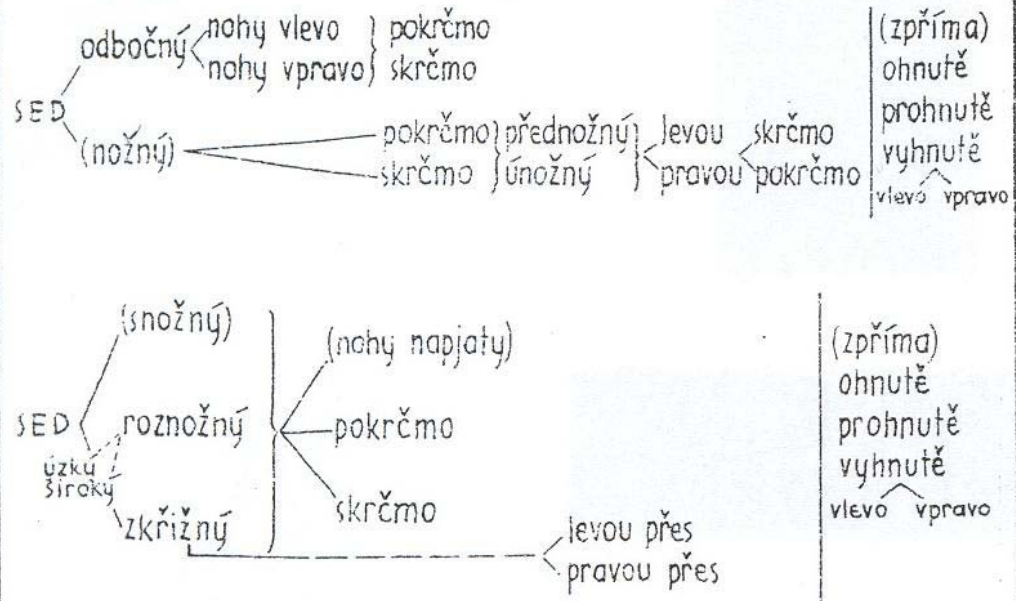
Postoje jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně chodidly nebo jejich částmi	jednož	STOJ VÝPON mírný } hlubší } PODŘEP DŘEP	na levé na pravé
	obouž	STOJ VÝPON mírný } hlubší } úzký } široký } DŘEP	(snožný) <ul style="list-style-type: none"> spatný spojný rozpatný sraz měrný snožný zkřížmo (čelný) (bočný) <ul style="list-style-type: none"> levá před pravou pravá před levou levou vpřed pravou vpřed zevnitř dovnitř zkřížmo (nožný) <ul style="list-style-type: none"> únožný přednožný zánožný (levou) <ul style="list-style-type: none"> pravou zevnitř dovnitř zkřížmo pokrčmo skrčmo

2. KLEKY A POHYBY DO KLEKŮ

Kleky jsou pohyby celého těla při nichž tělo spočívá na základně koleny a dalšími částmi nohou	jednož	(normální) KLEK (nožný)	(zpřímá) skrčmo sedmo přednožný zánožný únožný	na levé na pravé
	obouž	(nožný) KLEK úzký } široký } rozkročný	(zpřímá) skrčmo sedmo (čelný) (bočný)	(levou) <ul style="list-style-type: none"> pravou zevnitř dovnitř pokrčmo skrčmo - zevnitř

3. SEDY A POHYBY DO SEDŮ

Sedy jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně hýžděmi nebo hýždí a věžčinou i nohama nebo jejich částmi



4. LEHY A POHYBY DO LEHŮ

Lehy jsou polohy celého těla při nichž tělo spočívá na základně trupu nebo jen jeho částí



5. PODPORY SMÍŠENÉ celkové schéma tvorby popisů

bližší označení míry slovně	označení opory paží	v případě opory jedné	místo opory vůči tělu	označení další opory		jen y pol. ležmo	poloha rukou
mírně	vzpor		(vpředu)	STOJMO	další tvorba názvu podle předcházejících cvičebních druhů	(rovně)	ruce u sebe
	KLIK	na levé	vzadu	PODŘEPMO		vysazeně	po bok
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH		vlevo	DŘEPMO		prohnutě	podal
	PODPOR NA LOKTECH	na pravé	vpravo	VÝPONMO		ohnutě	zkřížmo
	PODPOR NA PAŽÍCH			KLEČMO		vlevo vyhnutě	
						SEDMO	vpravo
				LEŽMO			

(část názvu týkající se popisu paží) (část názvu týkající se další opory těla)

POHYBY CELÉHO TĚLA

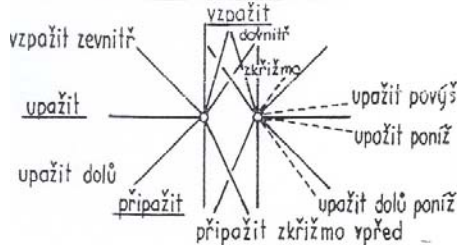
dělení podle	charakteru pohybu	délky kroku	příslušné polohy	směru pohybu	tempa
CHŮZE	(normální) přísunná přeměnná poskočná sunem chod.	(normální) zkrácená prodloužená	(ve stoji) v podřepu ve dřepu v kleku	na místě vpřed } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	(normální) zrychlená zvolněná
KLUS	(normální) přísunný-cval přeměnný poskočný	(normální) zkráceným skokem delším skokem	(ve stoji) v podřepu ve dřepu	na místě (vpřed) } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	(normální) zrychlený zvolněný
POSKOKY (obounož)	(snožné) rozkročné	(normální) mírné	levou vpřed pravou vpřed	(na místě) (vpřed) } vlevo vzad } vpravo stranou) vlevo, vpravo	
POSKOKY (jednoož)				(na místě) (vpřed) } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	na levé na pravé

Polohy paží a dolních končetin

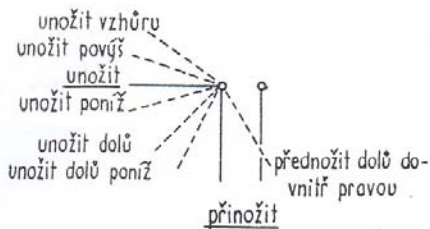
z pohledu na levý bok (v rovině bočné)



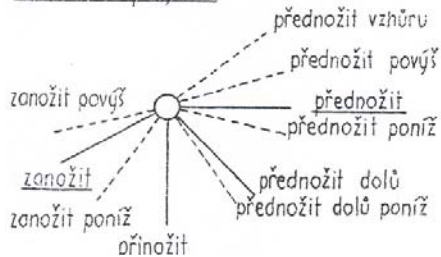
z pohledu na čelo (v rovině čelné)



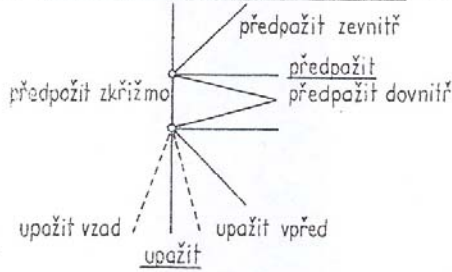
z pohledu na čelo



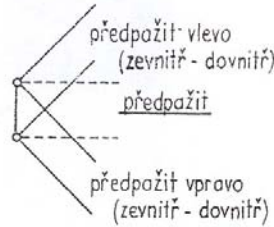
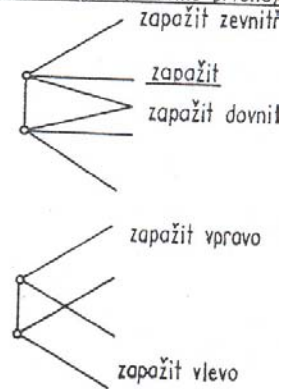
z pohledu na pravý bok



z pohledu na temeno (v rovině pasové)



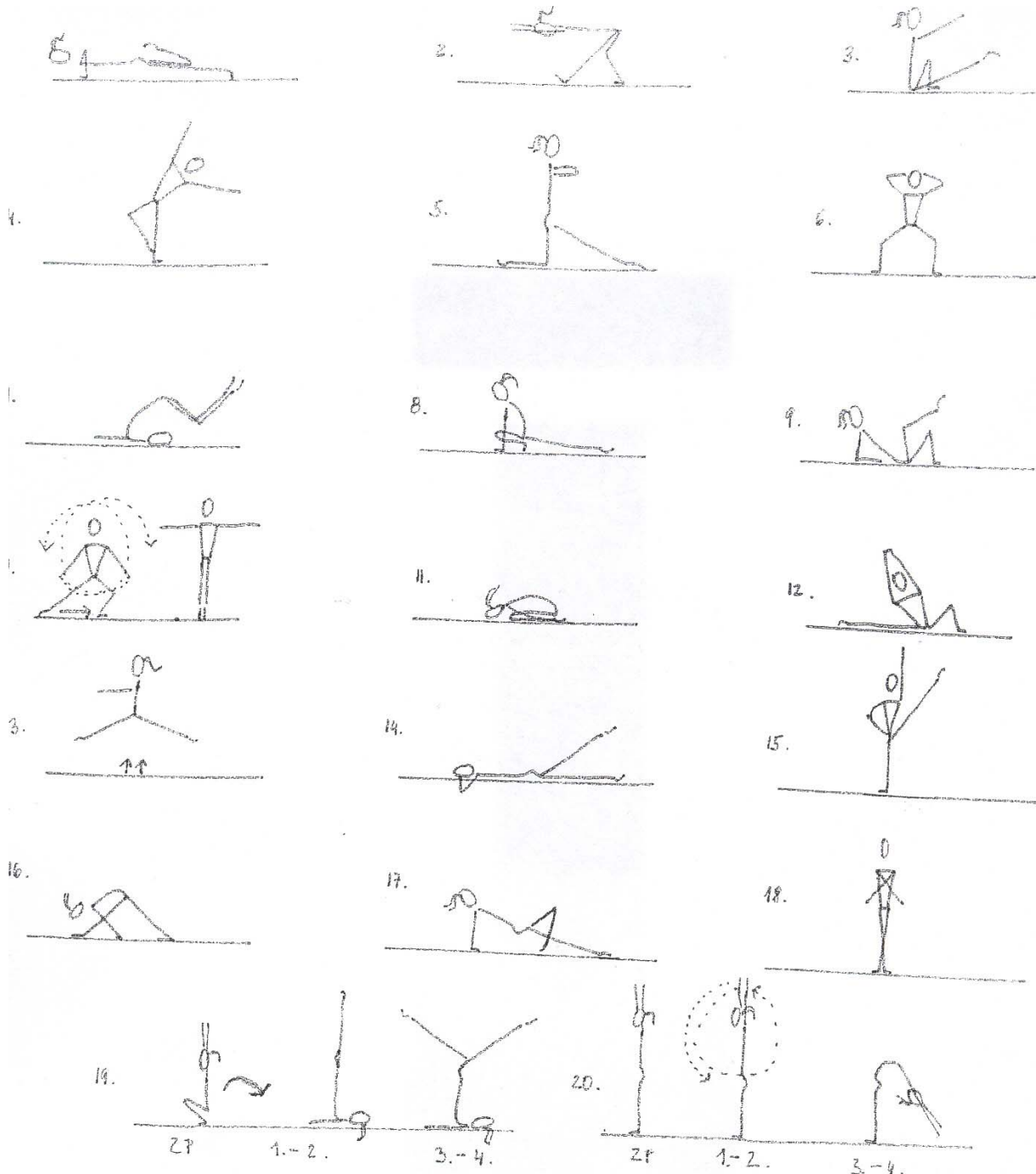
z pohledu na temeno (v rovině příčné)



SKRČIT	} PŘIPAŽMO	podle	popis				
POKRČIT				potřeby	předloktí,		
MÍRNĚ POKRČIT						s dalším	rukou
	ZAPAŽMO						

SKRČIT	} PŘINOŽMO	popřípadě	popis				
POKRČIT				s dalším	bérce		
MÍRNĚ POKRČIT						upřesněním	nebo
	PŘEDNOŽMO	popř. obou					
	ÚNOŽMO		částí				
	ZÁNOŽMO						
	ROZNOŽMO						
	SNOŽMO						

Kontrolní test (příklad):



➤ Vyjmenujte polohy a pohyby celého těla a jednotlivých částí těla



- Zakreslete – klek přednožný pravou, vzpažit, hluboký záklon
- Zakreslete – vzpor klečmo prohnutě, pokrčit zánožmo levou
- Zakreslete – vzpor na pravé vpravo klečmo únožný levou, vzpažit levou