

4. lekce

Tematický plán:

Teorie - Pořadová cvičení. Grafický záznam pohybu.

Praxe - Cvičení dvojic, rozvoj pohyblivosti a síly trupu

1. POŘADOVÁ CVIČENÍ

Pořadová cvičení slouží k jednotnému řízení a organizování tělovýchovné činnosti. Pořadová cvičení používáme vždy, kdy je to účelné a nutné - při zahájení a ukončení cvičebních jednotek, při organizování pohybových aktivit mládeže nebo při akcích pro větší počet cvičenců (cvičitelské srazy, semináře, školení apod.). Vždy přihlížíme k věku, zkušenostem a schopnostem cvičenců. Začátečnickům a nezkušeným cvičencům je třeba předem vysvětlit, co od nich budeme chtít.

Oslovení

Jak oslovujeme?

Příklady: „cvičenci“, „žákyně“, „muži“, „závodníci“, „družstvo“, „kurze“ apod.

Kdy oslovujeme

Na počátku činnosti, vždy před povelom „POZOR“ a „VPRAVO HLEĎ“, popřípadě pokud chceme zvýšit pozornost. Podle situace můžeme po oslovení dodat např.: „NA MŮJ POVEL“, „KONČIT“, „DOCVIČIT“.

Povel a povelová technika

Povel je přesný rozkaz a skládá se z návěští a výkonného povelu. Některé povely nemají návěští („POZOR“, „POHOV“ apod.).

Návěští naznačuje co a jak se má vykonat.

Povelová technika povel musí být pronesen zřetelně, hlasitě (podle prostředí) a v takovém rytmu, v jakém ho cvičenci budou provádět.

Postoje a povely

„**POZOR**“ Stoj spatný, tělo vzpřímené, zpevněné, paže podél těla - napjaté v loktech, ruce mírně sevřené v pěst (pořadový postoj), - ruce s nataženými prsty (gymnastický postoj), palce jsou přimknuté k ostatním prstům a směřují vpřed.

„**POHOV**“ Uvolněný postoj, pravá nebo levá noha pokrčená, cvičenci nemluví a nepohybují se!

„**VOLNO**“ Cvičenci se mohou upravovat, na požádání mohou opustit tvar, případně mluvit.



Nástupové tvary a povely

„**V ŘAD NASTOUPIT**“ Cvičenci nastoupí do vyrovnaného řadu vlevo vedle velícího s rozstupem na vzdálenost (levá paže skrčená v bok, ruka v pěst, hřbet ruky směřuje vpřed). Po odměření rozstupu cvičenci ihned připazí.

„**V TĚSNÝ ŘAD NASTOUPIT**“ Nástup s rozstupem na šířku dlaně (používáme pokud je málo místa a velký počet cvičenců).

„**DVOJŘAD**“, „**TROJŘAD**“ Nastupuje se obdobně - každý další řad nastupuje za předcházejícím řadem v zákrytu na vzdálenost předpažení levé paže (prsty předpažené paže se dotýkají lopatky cvičence). Nastupujeme podle velikosti (pokud není určeno jinak), rychle a bez mluvení!

Pochodové tvary a povely

„**V ZÁSTUP NASTOUPIT**“ („**V DVOJSTUP**“, „**V TROJSTUP**“ apod.) Cvičenci nastupují dva kroky za velícím - vždy středem tvaru! Vzdálenosti a rozstupy jsou stejné jako u nástupových tvarů.

Obraty na místě a povely

„**VPRAVO V BOK**“ Obrat o 90 stupňů provádíme na pravé patě a levé špičce.

„**VLEVO V BOK**“ Obrat provádíme na levé patě a pravé špičce.

„**ČELEM VZAD**“ Obrat o 180 stupňů provádíme vlevo na levé patě a pravé špičce.

Všechny obraty se provádějí na dvě doby. Na první dobu se cvičenci obrátí na určenou stranu a na druhou dobu přinoží.

Pohyby a povely

„**POCHODEM V CHOD**“ Všichni vykročí levou nohou, pochodují v pozoru, energicky a pohybují pažemi.

„**POHOV**“ Pochodujeme uvolněně.

„**VOLNO**“ Používáme při pochodu se zpěvem nebo při delších pochodech. Z „pohovu“ nebo „volna“ následuje povel „**POZOR**“.

„**POKLUSEM V KLUS**“ Poklus zahajujeme levou nohou. Chceme-li přejít z poklusu do pochodu velíme (na levou nohu) „**POCHODEM V CHOD**“ - cvičenci udělají ještě jeden poklusový skok a levou vykročí pochodovým krokem.

„**ZASTAVIT STÁT**“ Používáme za pochodu i poklusu, velíme vždy na levou nohu, následuje krok pravou a levou přinožíme do stoje spatného.

Hlášení (příklad)



Velící velí: **„Družstvo v dvojřad nastoupit“** - když se první cvičenec postaví vlevo vedle velícího, provede velící dva kroky vpřed a obrat vlevo v bok a sleduje nástup družstva.

Velící velí: **„Družstvo, vpravo hled“** - cvičenci energicky otočí hlavu směrem k „přejímajícímu“ hlášení a stále jej sledují. Velící provede vpravo v bok a čeká až k němu přijde „přejímající“ hlášení asi na tři kroky a hlásí:

Osloví: **„Pane vedoucí, (cvičiteli, předsedkyně, řediteli)**

Představí se: **cvičitelka Novotná,**

Účel nástupu: **družstvo (cvičenci, kurz apod.) nastoupeno k zahájení cvičení, (školení, výcviku apod.)**

Počet přítomných: **přítomno 36 cvičenců“ (žáků, žen apod.).**

Velící po předání hlášení provede vlevo v bok a sleduje „přejímajícího“, který jde na střed družstva a zdraví družstvo **„Nazdar“** - družstvo odpoví **„Zdar“**.

Velící velí **„Přímo hled“**, **„Pohov“**. Cvičenci provedou přímo hled (otočí hlavu zpět) a provedou pohov.

2. GRAFICKÝ ZÁZNAM POHYBU V TĚLOVÝCHOVNÉ PRAXI

(zpracováno dle Roubala, B. 1996)

Grafický záznam pohybů a poloh má v tělesné výchově svůj historický vývoj. Vznikal současně se záměrem dát tělovýchovnému hnutí odbornou terminologii. Pomocí figurálních kreseb je možné cvik názvoslovně popsany si rychle a názorně představit a zaznamenat. Zaznamenání pohybu a poloh pomocí kreslených figur se týká zachycení a znázornění toho co je pro pohyb to podstatné. Záleží ovšem na kvalitě kreslených figur. Schopnost zaznamenat pohyb pomocí kreslených figur ve spojení s půdorysnými grafickými znaky pak usnadňuje a zjednodušuje přípravu učitele na cvičební lekci.

Názornost pohybových figurek je přímo úměrná výtvarným schopnostem každého jednotlivce - učitele. V běžné tělovýchovné praxi používáme dva základní druhy figurek s mnohačetnými modifikacemi:

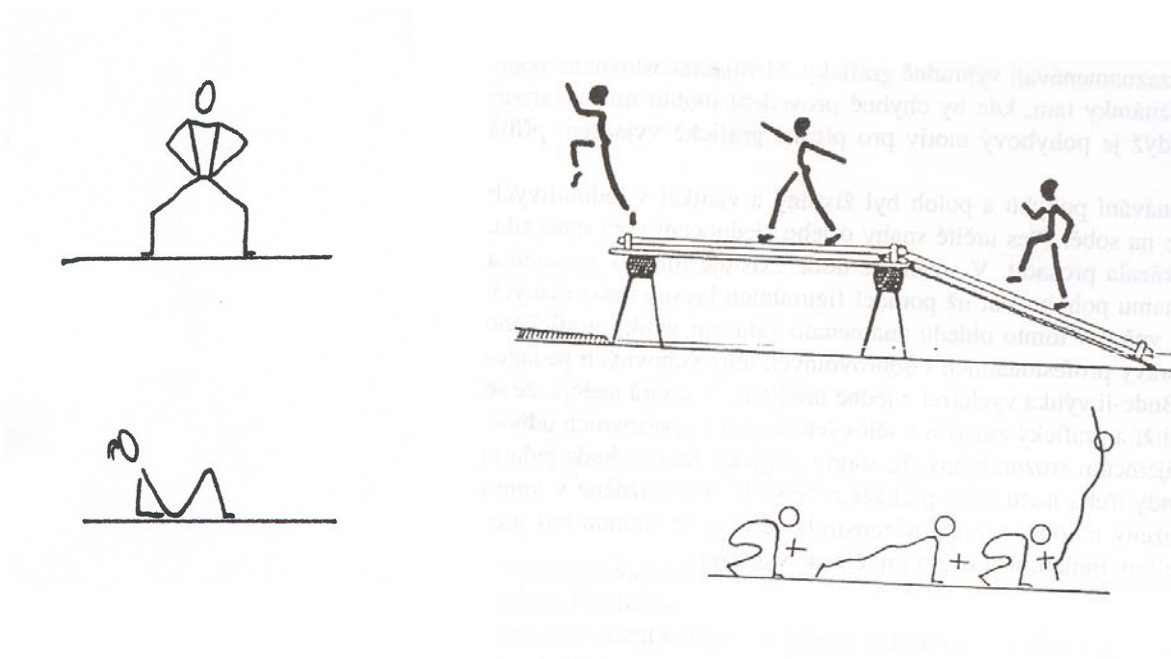
- **hůlková figura,**
- **anatomická figura**

Nejjednodušší hůlková figura (obr. 1) může být kreslená bez zvláštních výtvarných schopností. Stačí trpělivost při několikerém opakování kresby, prostorová představivost a základní znalosti o anatomii těla. Tento nejjednodušší způsob zachycení lidské postavy by měl ovládat každý učitel tělesné výchovy, cvičitel, trenér.

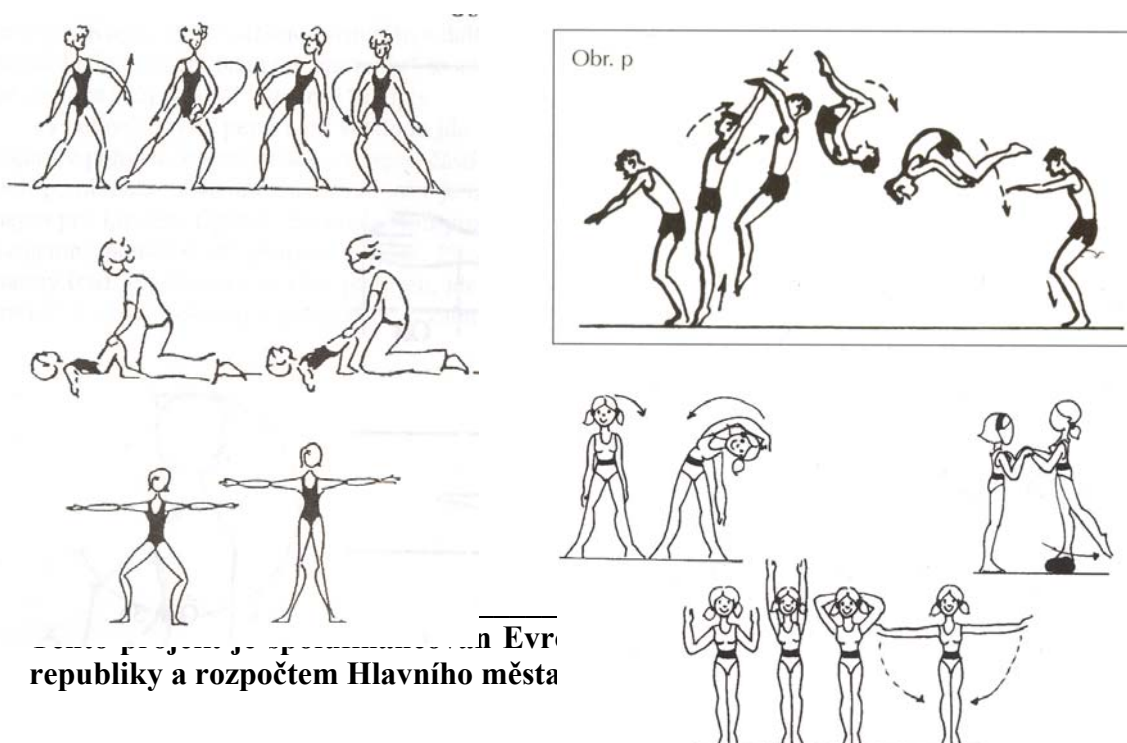
Náročnější je figura anatomická (obr. 2), ta zachycuje v podstatě obrys skutečné postavy. Nakreslit postavu jako trojrozměrný útvar vyžaduje při postupném zdokonalování již větší výtvarné schopnosti kreslíře.

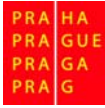
Pro potřebnou zručnost k zakreslení přesné figury zachycující srozumitelný pohyb využíváme metodické postupy a zkušenosti výtvarných pedagogů (Roubal, 1996).

Obrázek 1 Příklad záznamu hůlkové figury



Obrázek 2 Příklad záznamu anatomické figury





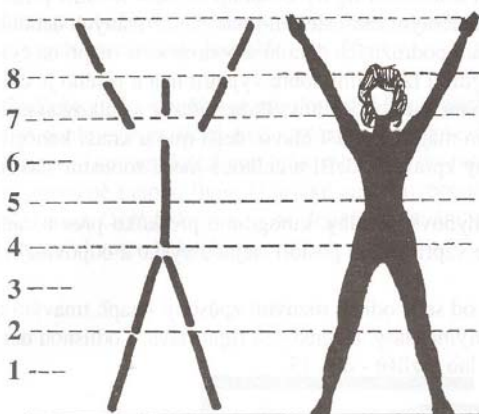
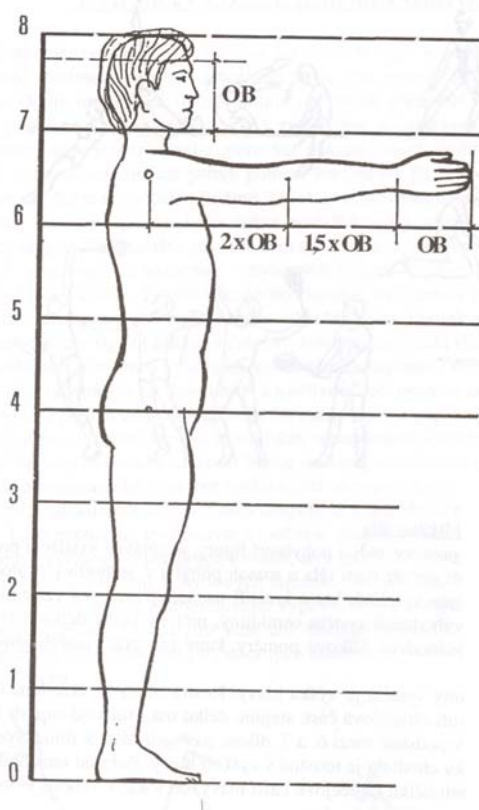
Proporcionalita těla

Prvním předpokladem u kresby postavy i pohybové figury je správné vystižení proporcí lidského těla. Je třeba znát a vystihnout poměr částí těla (hlava, trup, končetiny) a rozsah pohybu v jednotlivých kloubech. Pro tělovýchovnou praxi se osvědčil systém tzv. osmidílný, stanovující vzájemné proporce dospělého člověka a délkové poměry podle výšky hlavy.

Základní osmidílný systém zakreslení stojící postavy (obr. 3):

- tři čtvrtiny výšky hlavy tvoří obličejová část (stejnou délku má ruka a chodidlo),
- paže od ramena po loket má dvojnásobnou délku obličejové části hlavy, od lokte k zápěstí je to čtvrtinu méně,
- ramenní kloub je mezi šestým a sedmým dílem,
- kyčelní kloub je na úrovni dílu čtvrtého,
- koleno je na dílu druhém.

Obrázek 3



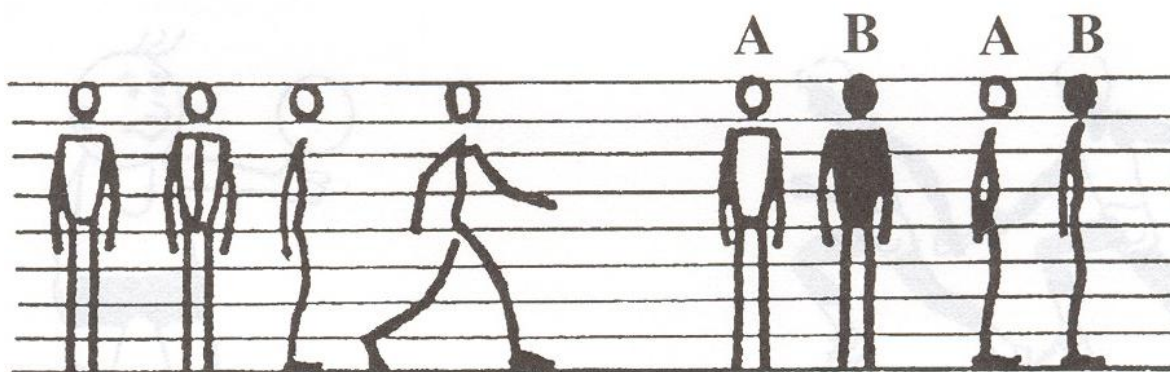
Hůlková figura

Tento druh kreslených figur respektující zmiňovaný osmidílný systém je převážně zaznamenáván z pohledu z boku a z čelného pohledu.

Při pohledu z boku je trup tvořen lehce zakřivenou čarou podle tvaru páteře bez krční části. Hlavu tvoří ovál bez spojení s trupem, dolní končetiny ve správném délkovém poměru navazují na linii dolní části trupu a paže navazují na začátek trupu v oblasti ramenního kloubu.

Při čelném pohledu je trup tvořen lichoběžníkem, končetiny souvislou čarou, hlava oválem odsazeným od trupu (obr.4).

Obrázek 4



Přehled grafických znaků používaných pro doplnění figurálních kreseb

Přehled grafických znaků používaných pro doplnění figurálních kreseb



pohyby celého těla i jeho části



pohyb cvičence z místa (chůzí, během, lezením)



pohyb náčiní volného (házání, kopání, ap.) i držného



skok na místě



skok z místa



výpon



hmit s udáním počtu hmitů (jeden, čtyři)



hmitání bez udání počtu hmitů



pohyb z jedné polohy do druhé a zpět



pohyb s výměnou polohy končetin



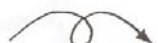
osma



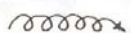
spirála



směr napětí



kotoul (překot)



kutálení, válení, pohánění



potlesk, podup, poklep



3. CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

Cvičení ve dvojicích patří k velmi oblíbeným a přitom vysoce účinným formám cvičení, které využíváme jak pro rozcvičení, tak v hlavní či závěrečné části hodiny. Stále častěji je cvičení ve dvojicích zařazováno i do tréninkových jednotek celé řady sportovních odvětví. Mezi hlavní výhody cvičení ve dvojicích patří zvýšení emotivnosti cvičení, zvýšení účinnosti cviků, případně druhý cvičenec může nahradit náčiní či nářadí.

Cvičení dvojic vyžaduje dobré organizační schopnosti učitele, adekvátní výběr cviků vzhledem k tělesné i psychické vyspělosti cvičenců a ukázněnost celé skupiny. Některá cvičení vyžadují individuální rytmus a tím i nutnost domluvy mezi cvičenci, což by však nemělo vést k přehnanému mluvení a rušení hodiny. Pro většinu cviků je důležité, aby oba cvičenci byli přibližně stejně vysocí a ani hmotnostně se příliš nelišili. V případě lichého počtu cvičících si učitel vybere k sobě odpovídajícího žáka a s ním cviky předvádí.

Cvičení ve dvojicích lze využít pro rozvoj kloubní pohyblivosti, svalové síly, ale i pro cvičení obratnostního, rychlostního i vytrvalostního charakteru.

Cvičení prováděné ve dvojicích můžeme rozdělit na:

- cviky aktivní, při kterých oba cvičenci provádějí shodný pohyb přibližně stejnou silou,
- cviky odporové, při nichž jeden z dvojice plní funkci zátěže či odporuje aktivnímu pohybu druhého cvičence,
- cviky s dopomocí, při nichž jeden cvičenec dopomáhá pohybu druhého cvičence (např. při protahování svalů).

Cviky pro kloubní pohyblivost

Příklady cvičení:

- Cvičenci stojí za sebou: cvičenec A stoj rozkročný - upažit vzad, dlaně vzhůru, cvičenec B úchopem za zápěstí přitáhnout paže cvičence A vzad. Cvik provádíme v polohách vzpažit zevnitř, upažit povýš, upažit, upažit poníž.
Hlavní účinek: protažení prsních svalů.
- Dvojice zády k sobě: cvičenec A stoj spojný - upažit povýš, cvičenec B mírný podřep rozkročný, uchopit předloktí cvičence A a tahem dopomáhá upažit vzad povýš.
Hlavní účinek: protažení prsních svalů.
- Cvičenec A sed - vzpažit zevnitř, cvičenec B stojí za ním: B paže provleče mezi pažemi cvičence A spojí je za zády cvičence A - tlakem hřbetů rukou protlačit hrudník vpřed.
Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a mobilizace páteřního spojení v hrudní oblasti.
- Cvičenec A leh na břicho - čelo na podložce – vzpažit, cvičenec B stojí obkročmo u hrudníku A: B provede dřep (hýžděmi lehce fixuje trup A) úchopem za lokty a tahem provede cvičenci A vzpažit vzad.
Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a mobilizace páteřního spojení v hrudní oblasti.



- Cvičenec A leh na břicho - skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: cvičenec B stoj rozkročný obkročmo u hrudníku cvičence A, uchopí jeho lokty a mírným tahem vzhůru protahuje prsní svaly
- Dvojice zády k sobě: cvičenec A úzký stoj rozkročný - vzpažit, cvičenec B podřep rozkročný levou vpřed tak, aby se hýždě dostaly pod hýždě cvičence A, ve vzpažení se vzájemně uchopit za zápěstí - dopnutím nohou a mírným vyhrbením v hrudní části páteře s tahem paží vzad dopomáhá k hrudnímu záklonu A.
Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a svalů na přední straně trupu.

Cviky pro svalovou sílu

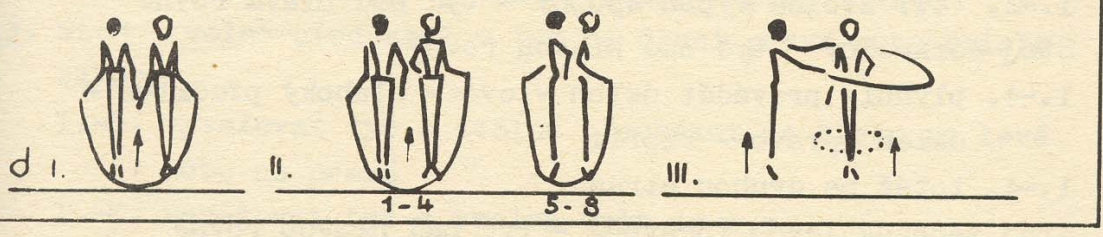
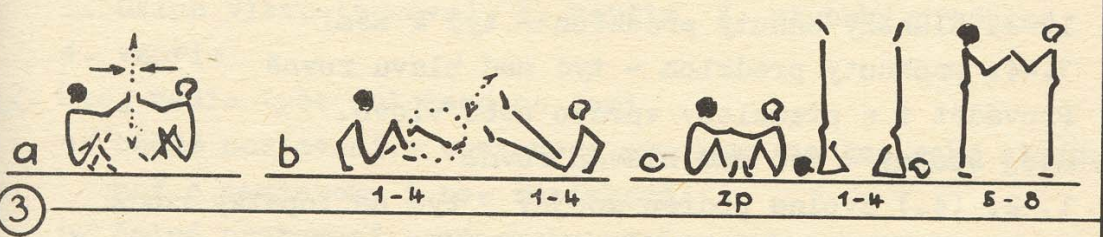
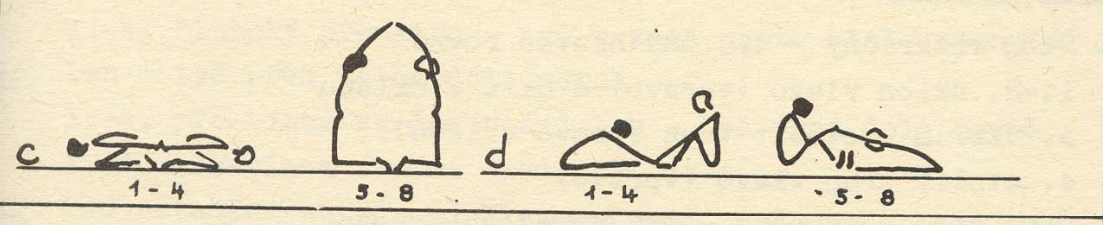
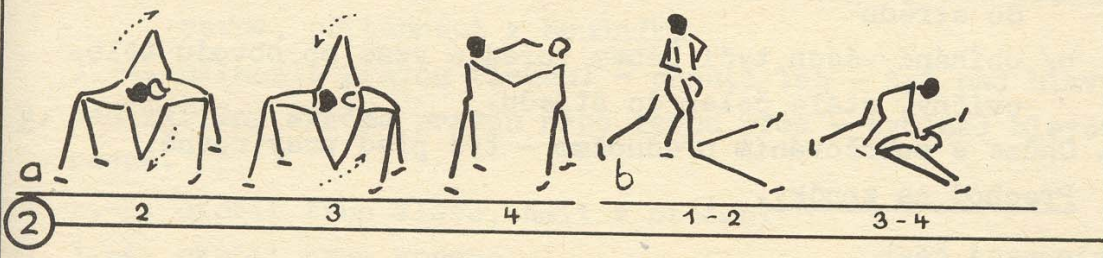
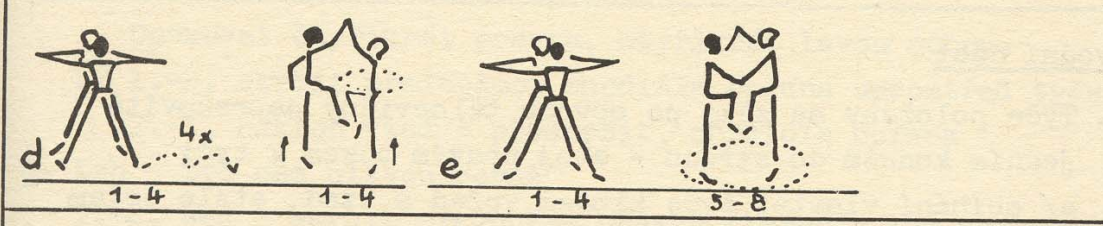
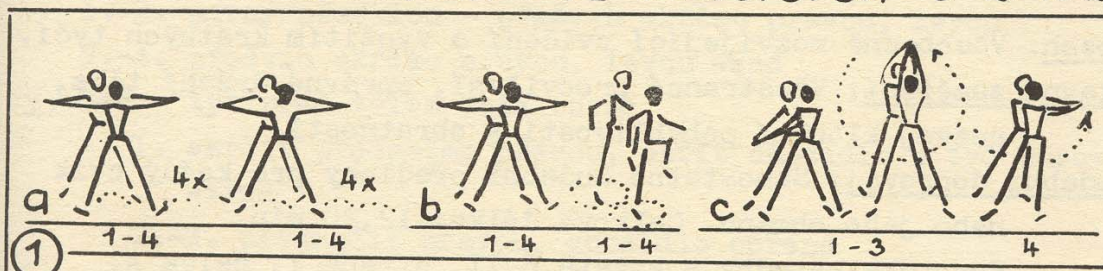
Příklady cvičení:

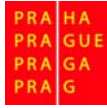
- ◆ Cvičenec A leh - předpažit: cvičenec B - vzpor ležmo na pažích A:
 - B opakovaně kliky,
 - A opakovaně kliky (bench press),
 - A + B současně kliky.
- ◆ Cvičenec A opakované kliky ze vzporu ležmo (možno i s odrazem), cvičenec B - přidržet nohy A na svých ramennou, současně s klikem cvičence A provádí dřep.
- ◆ Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy A nad kotníky: vychylování ramen cvičence A vpřed a vzad.
- ◆ Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy cvičence A nad kotníky: cvičenec A ručkuje střídavě vpřed a vzad.
- ◆ Cvičenec A leh – předpažit, cvičenec B nad ním podřep rozkročný, připažit dovnitř („akrobatický úchop“):
 - cvičenec A opakované shyby,
 - cvičenec B opakované shyby,
 - A + B současně provádějí shyby.
- ◆ Cvičenec A podpor na předloktích ležmo (neprohýbat v zádech), cvičenec B v podřepu rozkročném drží A za kotníky:
 - mírné pohupování tělem cvičence A,
 - střídavě uchopit levou a pravou nohu cvičence A.
- ◆ Dvojice stoj spojné zády k sobě - pokrčit zapažmo a zaklesnout se za lokty:
 - vzájemným oporem opakovaně podřep (dřep) a stoj,
 - poskoky v podřepu dokola.
- ◆ Dvojice stoj na levé - přednožit pravou - uchopit se za pravé ruce, levou rukou uchopit přednoženou nohu spolucvičence:
 - opakovaně podřep (dřep) na levé a stoj,
 - poskoky na levé dokola.



PŘÍKLAD CVIČENÍ DVOJIC (Wálová, Z. 1985)

PŘÍKLAD ROZCVIČENÍ VE DVOJICÍCH • D 15-18 R.





Doporučená literatura

DOSTÁL, V.: *Pořadová cvičení*. Praha. Karolinum, 1996

KOS, B., WÁLOVÁ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. FTVS UK, 1985.

KOS, B., TEPLÝ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. Olympia. 1987.

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha. ISV nakladatelství, 2000, 126 s. ISBN 80-85866-54-4

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastická příprava sportovce*. Praha. Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4

ROUBAL, B.: *Grafický záznam pohybu v tělovýchovné praxi*. Praha. UŠ ČOS, 1992

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha. Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0973-8

WÁLOVÁ, Z.: *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově*. Praha. SPN, 1985.