



7. lekce

Tématický plán:

Teorie - rozcvičení s hudbou

Praxe - cvičení s náčiním - švihadla

Doporučená literatura

ROZCVIČENÍ S HUDEBNÍM DOPROVODEM

Není pochyb o tom, že cvičení s hudbou znamená výrazný kvalitativní posun účinnosti zvoleného pohybového programu. Cvičení s hudbou je přitažlivější, zkvalitňuje způsob provedení, podporuje estetickou výchovu dětí a mládeže a navozuje dobrou náladu jednotlivce i skupiny.

Úkoly a funkce hudby při cvičení jsou hodnoceny z různých aspektů, ale pro využití hudby ve školní tělesné výchově vycházíme z těchto základních funkcí:

- *regulační,*
- *motivační.*

Regulační funkce znamená sjednocení hudby a pohybu do jednotné časové členitosti. Tato tzv. metro-rytmická stránka hudby znamená navození představy o průběhu pohybu, udává rozsah pohybu, počet opakování, tempo cvičení.

Motivační funkce hudby je závislá na melodii, žánru, stylu, dynamice a charakteru interpretace.

Aby jmenované funkce hudba opravdu poskytovala, je třeba věnovat velkou pozornost výběru vhodných hudebních předloh. Hudba pohyb nejen vede a podporuje, ale také provokuje k výrazové shodě. Obecně platí, že tempo hudby a tempo cvičení nesmí být natolik rychlé, aby znemožňovalo správné provedení cviků. Pro rozcvičení vybíráme hudbu s pravidelnou pulsací počítacích dob, které výrazně pomáhají svým uskupením rozvržení celého cvičebního obsahu. Pravidelné a výrazné uspořádání hudebních frází podporuje ekonomizaci pohybu, kultivuje pohybový projev, podporuje správné skupinové provedení.

Cvičení s hudbou nemusí působit pouze pozitivně, protože pohyb do určité míry omezuje a také ztěžuje zpětnou vazbu k prováděnému pohybu. Proto nové a koordinačně náročné cviky vysvětlujeme a nacvičujeme bez hudby. Negativně může působit nerespektování základních hudebně pohybových vztahů, nekvalitní nahrávka nebo špatná akustika tělocvičny.

Cvičení s hudbou je náročné na přípravu. Improvizace je v mnoha případech vysoce hodnocená schopnost, ale spoléhat se pouze na ni nepatří k profesionálnímu přístupu učitele. Úroveň rozcvičení s hudbou závisí na jeho tvůrčích schopnostech, dovednostech a orientaci v současném dění didaktiky základní gymnastiky.

V dnešní době již nemusíme hudební předlohu ke cvičení sestavovat sami, neboť lze vybírat z široké nabídky takovou hudební nahrávku, která svým tempem a charakterem vyhoví zvolenému rozcvičení. Velmi častý je i opačný přístup, tj. nechat se inspirovat hudbou pro výběr cvičení podle předem připraveného schématu. Ve výběru hudby pro rozcvičení nesmíme ulpět na



stejném modelu. Při přípravě výběru hudby je nezbytné si poznamenat tempo (pomalé, mírné, střední, volné, rychlé), takt (2/4, 3/4, 4/4), počet taktů ve frázi, případně počet motivů a frázi a v neposlední řadě i žánr (funk, pop, techno, disko, country aj.). Vybranou skladbu pro určitý pohybový program je pro začátečníky potřebné „naposlouchat“. Poklepem rukou či nohou si uvědomíme počet taktů ve frázi, tempo a rytmizaci.

Podstatné je naučit cvičence poslouchat a vnímat hudbu v souladu s pohybem. Slovní motivaci a podněty k provedení cviků užíváme u začátečníků častěji, ale tak, aby nenarušovaly plynulost navazování jednotlivých cviků. Každé cvičení zahajujeme v souladu s hudebními takty a frázemi. U mladších cvičenců plní hudba v počátcích funkci akustických signálů. Postupně s pohybovým a věkovým dozráváním působí hudba komplexněji - ovlivní stupeň i kvalitu zvládnutí pohybů, inspiruje k samostatnému pohybovému projevu. Výsledkem skloubení pohybu a hudby je pocit harmonie a chuť do dalšího cvičení.

Další podstatné informace týkající se hudebně-pohybových vztahů a výkladem základních pojmů (počítací doba, metrum, takt, tempo aj.) jsou v elektronických podkladech pro předmět gymnastika - G. I.UK FTVS a skriptech Základní gymnastika



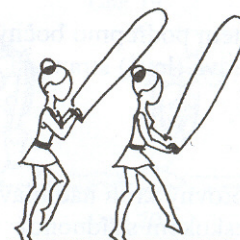
PŘÍKLAD CVIČENÍ S NÁČINÍM - ŠVIHADLA

Příklady

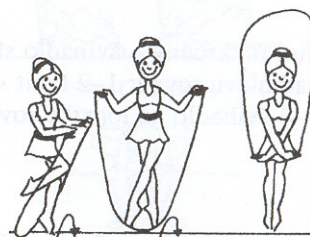
1. Honička vázaných dvojic: dvojice jsou spojeny složeným švihadlem
2. Skákavý zástup:
 - a) dva cvičenci uchopí napjaté švihadlo nad zemí a běží s ním proti zástupu, který jej přeskakuje. Na konci zástupu se první zařadí, druhý se švihadlem běží na začátek a spolu se třetím běží znovu proti zástupu.
 - b) totéž, ale zástup je ve vzporu dřepmo
 - c) obměna na „skákavé kolo“, kdy cvičenci stojí po kruhu a ve středu jeden krouží těsně nad zemí celým švihadlem
3. Štáfeta s přeskoky během: běh s kroužícím švihadlem k metě, švihadlo odložit a klusem zpět.
4. Přeskoky kroužícího švihadla na místě:
 - kombinace snožmo a jednož
 - kombinace s meziskokem a bez
 - zkřížmo a snožmo
 - s různým pohybem nohou při poskoku (pokrčit přednožmo jednou oběma aj.)
 - střídnož bez meziskoku a s meziskokem
 - roznožmo levou a pravou vpřed
 - snožmo s kroužením paží zkřížmo („vajíčko“)
 - přeskoky s kroužením vzad
5. Přeskoky kroužícího švihadla z místa:
 - všechny přeskoky uvedené na místě
 - poskočným krokem vpřed
 - cvalovým krokem vpřed a stranou (bokem do směru)
 - odrazem jednož, přeskok čertíkem, nůžkami
 - přeskoky snožmo stranou kroužením vpravo (jedna paže za tělem, druhá před)
 - přeskoky dálkovým skokem
6. Stoj spojný na středu švihadla – předpažit:
 - 1–2 hrudní záklon – upažit vzad, 3–4 mírný podřep, předklon – předpažit
7. Stoj rozkročný – švihadlo složené napůl před tělem rovně:
 - 1–4 rovný předklon, otočit trup vpravo a dotknout se levou rukou země,
 - 5–8 otočit trup zpět, vzpřím, totéž na druhou stranu



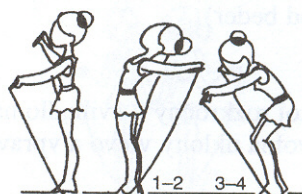
Obr. 2a



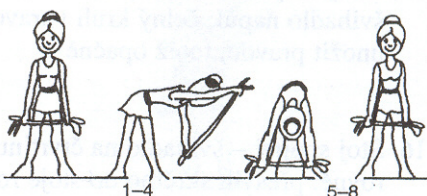
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 6



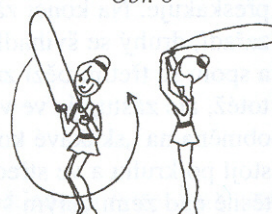
Obr. 7

8. Stoj spojný – švihadlo napůl před tělem rovně: obloukem přes vzpažení zevnitř za záda a zpět (zkracovat šířku úchopu)



Obr. 8

9. Stoj spojný – spojené švihadlo na čtvrtinu v pravé ruce: opakovaný čelný kruh dovnitř před tělem a předat do druhé ruky



Obr. 10

10. Hmitem podřepmo bočný kruh vzad (vpřed) po pravé (levé) straně



Obr. 11

11. Vodorovný kruh nad hlavou a těsně nad zemí s přeskokem střídno nož



Obr. 12

12. Stoj rozkročný – švihadlo složené napůl nad hlavu rovně: 1–2 hmit ve vzpažení, 3–4 švihadlo na lopatky rovně

13. Stoj – švihadlo složené na čtvrtiny na lopatky – předklon – vzpažit: postupný vzpřím (od beder)



Obr. 14

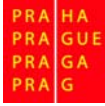
14. Stoj rozkročný – švihadlo nad hlavu rovně: zvolna úklony vlevo a vpravo

15. Úzký stoj rozkročný, paže volně v připázení, švihadlo napůl: čelný kruh vpravo a současně unožit pravou, totéž opačně



Obr. 16

16. Stoj spojný – švihadlo na čtvrtinu vpřed dolů rovně: přešvih skrčmo do stoje rozkročného levou vpřed a zpět, totéž opačnou



Doporučená literatura

KOS, B., TEPLÝ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. Olympia. 1977

KOSTKOVÁ, J., MIHULE, J. a kol.: *Rytmická gymnastika*. Praha. Olympia, 1990

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