Operačný program VZDELÁVANIE

PROFESIJNÝ A KARIÉROVÝ RAST pkrmpc METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Monika Šišková
Emília Fialová
Mária Roučková

Gymnastické športy

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

Gymnastické športy

Monika ŠIŠKOVÁ
Emília FIALOVÁ
Mária ROUČKOVÁ

Bratislava 2014

OBSAH

Úvod 5

1| Špecifiká výučby gymnastických zručností (Šišková) 6
1.1| Zásady bezpečnosti (Šišková) 7
1.2| Dopomoc 8
1.3| Hodnotenie (Fialová, Šišková) 10
1.3.1| Hodnotenie na hodinách telesnej výchovy 16
1.3.1| Hodnotenie v športovej gymnastike 16
2| Rytmická gymnastika (Fialová) 12
2.1| Fyziologická podstata spojenia pohybu s hudbou 12
2.2| Základné princípy hudobno-pohybových vzťahov 13
2.3| Metodická práca s hudbou 15
2.3.1| Cvičenia rytmu 16
2.3.2| Cvičenia tempa 19
2.3.3| Cvičenia taktu 19
2.4| Systematika cvičení rytmickej gymnastiky 20
2.4.1| Lokomočné cvičenia 21
2.4.2| Cvičenia so švihadlom 23
2.4.3| Cvičenia s loptou 26
2.4.4| Cvičenie s cvičebnými pomôckami 29
3| Gymnastické pohybové vzory **34**
3.1| Statické cvičebné tvary 35
3.1.1| Podpory 36
3.1.2| Balansovanie 41
3.1.3| Visy 48
3.2| Dynamické cvičebné tvary 50
3.2.1| Odrazy 50
3.2.2| Lokomócie 59
3.2.3| Rotácie 64
3.2.4| Doskoky 73

Prílohy 75
Zoznam bibliografických odkazov 80

Úvod

Nepriaznivá situácia vo vyučovaní gymnastiky a znižujúci sa počet hodín telesnej výchovy na školách nás prinútili podať pomocnú ruku učiteľom a pedagógom. Gymnastika sa vytráca z učebných osnov a učitelia sa ju boja učiť, pretože sa obávajú prípadných zranení. Prelomenie zábran však úzko súvisí s dopĺňaním vedomostí z najnovších trendov v metodike a didaktike vyučovania. Projekty Slovenskej gymnastickej federácie „Návrat gymnastiky do škôl" a „Buď FIT s gymnastikou" sa usilujú o opätovné zapojenie detí do súťaží v gymnastickom štvorboji na základných školách.

V súčasnosti sa k nám zo sveta dostávajú nové metódy a formy vyučovania, ktoré sú blízke súčasným deťom a zároveň pomáhajú učiteľom skvalitniť pedagogický proces. Vzdelávací program je zameraný na nové formy a metódy práce na hodinách telesnej výchovy.

Využívanie pohybových gymnastických hier, prípravných cvičení, tradičného náradia využívaného netradičnou formou, ako aj netradičného náčinia a náradia prispievajú k zážitkovej forme vyučovania. Pozitívne vnímanie základných lokomócií, rytmických cvičení, tanečných krokov a motívov vedie k ďalšiemu sebazdokonaľovaniu v týchto činnostiach. Zámerom v danej oblasti je zvýšiť zapojenie žiakov do pohybových aktivít a tým zlepšiť osvetu a popularitu pohybových aktivít v spoločnosti.

Vychádzajúc z tradícií gymnastiky, obohatených modernými metódami vyučovania, sa chceme podieľať na harmonickom vývoji mladej generácie. Prispievať k upevňovaniu zdravia, rozvíjať jej pohybové schopnosti. Využitím hudby na hodinách telesnej výchovy zvýšiť pozitívnu motiváciu žiakov k efektívnej a pravidelnej pohybovej činnosti.

Cieľom vzdelávacieho programu je aktualizovať profesijné kompetencie učiteľov primárneho vzdelávania pri realizácii gymnastických cvičení.

Dúfame, že ponúkaný učebný zdroj k danému programu zaktualizuje poznatky učiteľov z techniky, metodiky a didaktiky cvičebných tvarov v gymnastike a bude motiváciou pre efektívne využívanie cvičenia s náčiním v spojení s hudbou. Učitelia budú absolvovaním programu cieľavedome zaraďovať do vyučovania sprievodnú hudbu ako dôležitý motivačný a estetický činiteľ, budú aplikovať získané zručnosti vo výučbe, budú zapájať žiakov do súťaže „Gymnastický štvorboj na základných školách".

1| Špecifiká výučby gymnastických zručností

Základná filozofia vyučovacieho procesu v gymnastike je prevzatá z programu Trénerskej akadémie Medzinárodnej gymnastickej federácie, ktorý nazývame princíp „4F“ (Fun-Fitness-Fundamentals-Friends), (Ahlquist a kol., 2010).

Do slovenčiny by sme mohli princíp 4F voľne preložiť ako:

- Radosť — Len aktivita vykonávaná s radosťou a pozitívnym prístupom sa kladne odráža na našom zdraví, prináša nám uspokojenie.
- Zdatnosť — Opakovaná fyzická činnosť a primerané zaťaženie dáva predpoklad neustáleho zvyšovania telesnej kondície a zdatnosti.
- Základy — Získanie dobrého pohybového základu nám umožňuje správne vykonávanie cvičebných tvarov a podávanie kvalitných výkonov.
- Priatelia — Cvičiť s radosťou, zvyšovať si svoju zdatnosť, získať dobrý pohybový základ – to všetko v kolektíve dobrých priateľov!

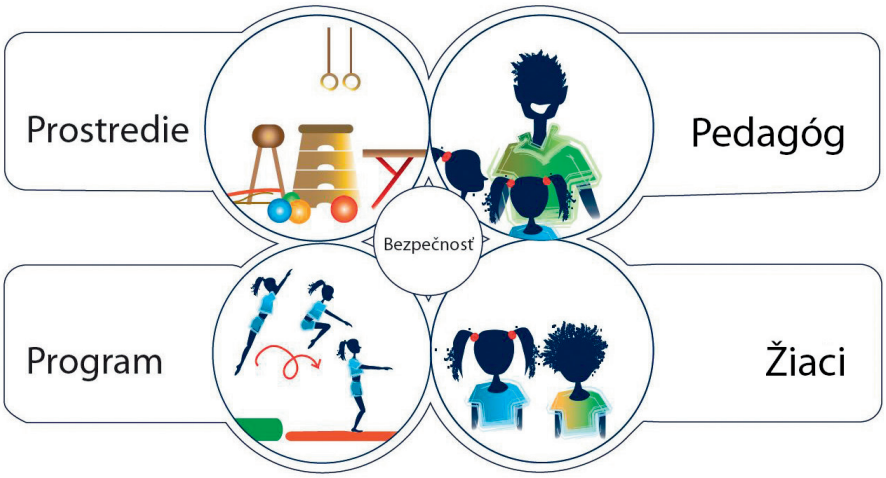
Základné princípy na dosiahnutie 4F:

- **Byť na každej hodine úspešný!**
  Cvičebná hodina musí byť zorganizovaná tak, aby poskytla deťom veľa pozitívnych zážitkov a pocit úspešnosti. Ak je stanovená úloha pre dieťa náročná, rozložte ju na jednoduchšie časti tak, aby bola úloha pre každého splniteľná.
- **Byť aktívny počas celej hodiny!**
  - V maximálnej možnej miere odstráňte počas hodiny čakanie v rade.
  - Minimalizujte čas, kedy cvičíte alebo vysvetľujete len jednému cvičencovi.
  - Nie každý je pripravený predviesť nacvičovaný cvičebný tvar pred celou skupinou. Ak sa cvičenec na danú úlohu necíti, nenúťte ho a dajte mu možnosť cvičiť v menších skupinách.
  - Vyhnite sa hrám, v ktorých nie sú aktívni všetci cvičenci.
  - Ak zaradíte hry, v ktorých cvičenci vypadávajú z hry, dajte im doplnkové úlohy.

1.1| Zásady bezpečnosti

Faktory ovplyvňujúce bezpečnosť

Prvoradou úlohou školy a pedagóga je zabezpečiť pre žiakov na hodinách telesnej výchovy, ako aj vo všetkých mimoškolských aktivitách bezpečnosť.



- Prostredie:
  - vhodná telocvičňa, dostatočne veľká, s primerane vysokým stropom, vhodnou teplotou a osvetlením,
  - vždy čistá a vyvetraná,
  - náradie v dobrom technickom stave, pravidelne kontrolované a udržiavané,
  - žinenky s nešmykľavou povrchovou úpravou,
  - pri rozložení náradia dostatočný priestor na pohyb cvičencov po telocvični,
  - náradie obložené žinenkami (hrazda, kladina...),
  - správna výška náradia a jeho stabilita,
  - poriadok a čistota v náraďovni.
- Pedagóg:
  - má požadované vzdelanie, ktoré si pravidelne dopĺňa,
  - cvičí so žiakmi na takej úrovni, akú mu dovoľuje dosiahnuté vzdelanie,
  - pozná zdravotný stav, prípadne zdravotné riziká svojich cvičencov,
  - je schopný okamžite reagovať na vzniknutú kritickú situáciu:
    - » podať prvú pomoc,
    - » pozná únikové cesty z telocvične,
    - » pozná protipožiarne opatrenia,
  - pozná zásady správneho použitia náradia a náčinia, dbá na to, aby ich poznali aj zverenci,
  - vie poskytnúť správnu dopomoc,
  - naučí deti signály na zastavenie a začatie cvičenia,
  - počas hodiny je nepretržite v telocvični a cvičebnú hodinu má pod kontrolou,
  - dodržiava všetky pedagogické a didaktické zásady.

- Program:
  - základom je plánovanie a vhodné zostavenie cvičebnej jednotky,
  - program musí byť zostavený v súlade s filozofiou 4F gymnastiky pre všetkých, rešpektuje schopnosti žiakov a ich pohybovú úroveň,
  - zložité cvičebné tvary musia byť rozložené na jednoduchšie časti,
  - rozcvičenie na začiatku každej hodiny a upokojenie v závere.
- Žiaci:
  - dodržiavajú pokyny učiteľa (stop a štart signál, nástup na náradie len po pokyne učiteľa, rozcvičenie a upokojenie, bezpečný pohyb po telocvični),
  - počas hodiny sa správajú slušne a rešpektujú svojich spolužiakov,
  - na hodinu sú vhodne oblečení, obutí, nemajú na sebe žiadne šperky,
  - v prípade potreby informujú učiteľa o svojom zdravotnom a psychickom stave.

1.2| Dopomoc

Gymnastika patrí medzi koordinačne náročné športy, a preto je nevyhnutné pri nácviku nových cvičebných tvarov pomáhať žiakom získať pohybovú predstavu o nacvičovanom prvku, pomôcť im pri jeho vykonávaní, keď ich úroveň fyzických síl ešte nie je na dostatočnej úrovni potrebnej na samostatné vykonanie, a tiež zabrániť prípadnému zraneniu. Dopomoc tiež pomáha znížiť strachové zábrany, ktoré veľakrát cvičencovi zabraňujú vykonať cvičebný tvar správnou technikou.

Dopomoc a záchrana nie sú totožné pojmy, ale veľmi úzko spolu súvisia. Dopomoc a záchrana musia byť premyslené, účelné a ich hlavným prostriedkom je priamy fyzický kontakt s cvičencom. Úlohou dopomoci je uľahčiť a urýchliť nácvik cvičebného tvaru, a to tak, že eliminuje neúspešnosť pokusov o zvládnutie cvičebného tvaru na minimum. Pri nezdare pri cvičení prechádza dopomoc do záchrany, ktorá musí zaistiť najmä bezpečnosť cvičenca a zabrániť úrazu. (Mojžíš, 2007)

Každý pedagóg by mal podľa Mitchellovej (2002) dodržať tieto pravidlá dopomoci:
- poznať svojich cvičencov a posúdiť, či sú na daný cvičebný tvar (CT) dostatočne fyzicky aj mentálne pripravení,
- poznať správnu techniku vykonávania cvičebného tvaru,
- poznať techniku podávania dopomoci, prípadne záchrany (kedy dopomoc poskytnúť, akou silou, na ktorej časti tela a pod.),
- pri nácviku podávania dopomoci cvičiť so žiakmi, ktorí majú požadovaný CT zvládnutý.

Podľa Hatiara (1982) môžeme dopomáhanie deliť podľa toho, či ovplyvníme dynamickú (silovú) subštruktúru CT, na:
- priame dopomáhanie,

- sebapomáhanie,
- nepriame dopomáhanie.

Priame dopomáhanie:

- poskytne učiteľ alebo spolužiak, dochádza k priamemu kontaktu medzi učiteľom a cvičencom.

Sebapomoc:

- cvičenec si zľahčí vykonanie danej úlohy napríklad pokrčením končatín, zmenšením polomeru otáčania, vysadením a podobne.

Nepriame dopomáhanie:

- je to súbor opatrení, ktoré uľahčujú nácvik cvičebného tvaru, ale nedochádza k priamemu fyzickému kontaktu učiteľa a žiaka. Je to najmä úprava náradia: napr. 2 mostíky, trampolínka namiesto mostíka, naklonená rovina na nácvik kotúľov, úprava výšky náradia a podobne.

Všeobecne platné zásady pre poskytovanie dopomoci podľa Mojžíša (2007):

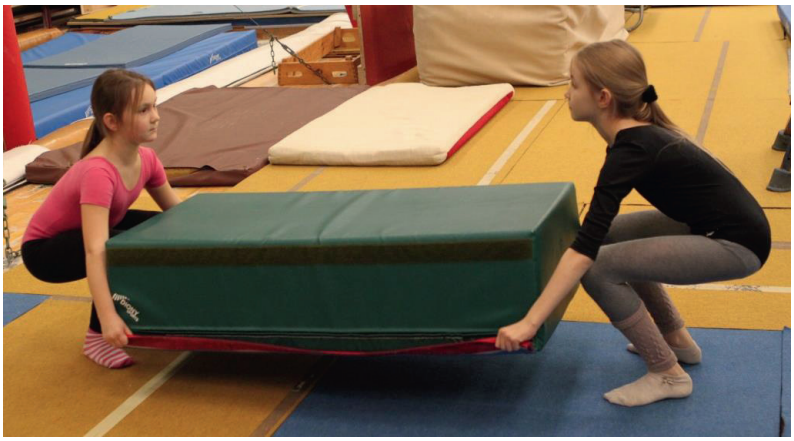
- dopomoc poskytujeme hlavne pri nácviku nových cvičebných tvarov a pri obnovovaní pohybových návykov pri už zvládnutých cvičebných tvaroch,
- dopomoc sa nesmie zmeniť len na prenášanie cvičenca, ale cvičenec pri nej musí vykonávať vlastnú aktívnu činnosť,
- dopomoc je potrebné poskytovať včas, t. j. v určitom momente vykonávaného prvku, ktorý je pre vlastné vykonanie z hľadiska techniky rozhodujúci a ktorý cvičenec ešte sám nezvláda,
- dopomoc sa nesmie stať trvalou súčasťou nácviku, bez ktorej by cvičenec v konečnej forme prvok sám nezvládol. Musíme mať vždy na pamäti konečný cieľ nácviku, t. j. samostatné a bezpečné vykonanie nacvičovaného cvičebného tvaru,
- dopomoc tiež nie je nič nemenné – stále sa vyvíja v súvislosti s novými poznatkami z oblasti techniky a metodiky nácviku.
    - Pri dopomoci stojí tréner čo najbližšie k ťažisku cvičenca, aby tak zmenšil rameno sily.

nesprávne

správne

- Dopomoc musí byť poskytnutá primeranou silou, inak môžeme cvičencovi ublížiť!
- Pri podávaní dopomoci musí tréner zaujať správnu polohu s ohľadom na svoje vlastné zdravie (v tomto prípade rovný chrbát pri zdvíhaní bremena).

- Je dôležité, aby ste z hľadiska bezpečnosti naučili svojich cvičencov aj správny prenos a prípravu náradia.



1.3| Hodnotenie

Pri hodnotení žiakov musíme priebežne evidovať ich záujem, angažovanosť a prejavenú aktivitu. Musíme tiež hodnotiť ich úroveň osvojenia poznatkov a vedomostí. Pri určitých rizikových cvičeniach na náradí si všímame ich primeranú ostražitosť.

1.3.1| Hodnotenie na hodinách telesnej výchovy

Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach a psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony (Systém hodnotenia prospechu žiaka, 2013).

Predkladáme návrh, ako požadované kritériá na jednotlivé klasifikačné stupne zovšeobecniť:

1. Pohyb je vykonaný technicky správne, účelne a rytmicky (v súlade s hudbou). Žiak má pozitívny vzťah ku gymnastike a na hodine je aktívny.
2. Pohyb je vykonaný správne, ale s malými technickými chybami.
3. Väčšie nedostatky v technike pohybu, v držaní tela, v požadovanom rozsahu (v súlade pohybu s hudbou). Cvičebný tvar na náradí žiak dokáže zacvičiť len s malou dopomocou. Vedomosti žiaka majú určité nedostatky.
4. Veľké technické nedostatky, pohyb nie je plynulý, pri cvičení na náradí žiak potrebuje dopomoc. Postoj ku gymnastike je negatívny.
5. Žiak odmietne vykonať požadovaný cvičebný tvar a má ku gymnastike úplne negatívne stanovisko.

1.3.2| Hodnotenie v športovej gymnastike

Cieľom mnohých mimoškolských hodín so zameraním na gymnastiku je príprava žiakov na súťaž „Gymnastický štvorboj na základných školách", ktorý je zaradený do programu školských súťaží riadených ministerstvom školstva. Súťaž sa riadi pravidlami športovej gymnastiky, a preto je súčasťou tohto učebného zdroja aj stručný výklad pravidiel. K súťaži je vydaný obsah samostatne pre chlapcov a dievčatá vo všetkých vekových kategóriách. Gymnastika je estetický šport a cieľom každého gymnastu je predviesť cvičebný tvar alebo celú zostavu bez technických chýb (čo najviac sa priblížiť dokonalej technike) s maximálnym umeleckým prejavom.

2| Rytmická gymnastika

Rytmická gymnastika je druh gymnastiky nesúťažného zamerania a v školskej telesnej výchove predstavuje kreatívne a estetické činnosti. Obsahuje cvičenia bez náčinia, s cvičebnými pomôckami a s náčiním, vždy s hudobným sprievodom. Pri syntéze pohybu a hudby sa podčiarkuje ich jednota v časovom priebehu, premietajúca sa do spoločného **rytmu.** Vedie cvičencov k rytmickému, ekonomickému, harmonickému a estetickému pohybu. Cvičenia, ktoré sú jej obsahom, sú zamerané na správne držanie tela, všestranný telesný rozvoj a na získanie špecifických pohybových zručností. Dokonalé zvládnutie techniky pohybu a hudobno-pohybového súladu vychádzajú z precítenia pohybu. Pohybová aktivita sa zameriava na zvládnutie väčšinou umelo vytvorených štruktúr pohybu. U mladších cvičencov sú pomerne jednoduché a nacvičujeme ich pohybovo-hudobnými hrami. S pribúdajúcim vekom môžu byť náročnejšie na techniku, hudobnosť, pohybovú pamäť a koordináciu pohybu.

2.1| Fyziologická podstata spojenia pohybu s hudbou

Súlad pohybu a hudby je založený na schopnosti organizmu okamžite fixovať časové intervaly vymedzené počítacími dobami hudobnej predlohy. Do takto vzniknutej časovej sústavy sa zasadí vopred zvolený pohyb. Možno predpokladať, že organizmus je schopný odmeriavať časové intervaly udávané vonkajšími podnetmi. Týmto mechanizmom môžu byť podmienené reflexy na čas. Pri produkovaní rytmickej činnosti na podklade zvukových podnetov je prvoradým činiteľom oblasť sluchového vnímania. Činnosť zvukového analyzátora je pri vnímaní rytmických podnetov vždy spojená s motorickou činnosťou. Svoju úlohu ďalej hrá zraková kontrola, teda zrakový analyzátor, ktorý doplňuje a spresňuje podnety prichádzajúce zo svalov.

Všetky rytmické impulzy ako pravidelné vzruchy nervovej sústavy musia mať primeranú silu a rýchlosť. Veľké rozdiely intenzity vyžadujú veľké napätie. Striedanie dvoch rozdielnych dojmov je podmienkou vzniku rytmického uspokojenia. Tým sa predchádza únave (Pospíšek, Otčenášek, 1928).

Podstatou rytmu je pohybová reakcia na zmyslový podnet vonkajšieho sveta. Aj pohyb, ktorého realizácia predpokladá reakciu na rytmický podnet, sa automatizuje a zjednodušuje. Rytmickými zvukmi sa naša pozornosť zaostrí, ale skoro sa toto napätie zoslabí.

Nervové dráhy, ktoré navodzujú automatizáciu pohybu, sa skracujú a pohyb sa automatizuje a ekonomizuje. Stačí dať začiatočný impulz, aby bol spustený celý pohybový reťazec bez našej vôle. Touto automatizáciou sa ušetrí veľa energie, ktorá by bola potrebná vtedy, keby sme pohyb vykonávali úmyselne. Takto uvoľnenú energiu môžeme pri automatických pohyboch využiť inak, napríklad vo vnútornom prežívaní pohybu, pohybovom výraze.
Najjednoduchšie sú tie pohyby, ktoré sa zhodujú s prirodzeným telesným rytmom srdca. V nich má každý svoj prirodzený rytmus, ktorým odpovedá na vonkajšie podnety pohybom. Podľa toho môžeme rozlišovať rôzne typy ľudí. Malé dieťa odpovedá na každý vonkajší podnet pohybom. Dospelého jedinca spoločenské prostredie naučilo tlmiť tieto pohybové reakcie, čo je prirodzený jav a súvisí s dospievaním jedinca.

Základný stupeň hudobného vnímania, pri ktorom je najtesnejšia spojitosť s 1. signálnou sústavou, je spoločný všetkým ľuďom. Vyznačuje sa vnímaním najjednoduchších zložiek hudby, najmä rytmu a jednoduchej motoriky. Pri tomto **fyziologickom** vnímaní vykonáva hudba funkciu organizácie cvičencov. Na poslucháčov má bezprostredný vplyv, ktorý je tým väčší, čím menej vzbudzuje vedomú pozornosť (Fialová, 1977).

Ďalším typom je **náladové** vnímanie. Hudba v poslucháčoch vyvoláva emocionálne stavy. Takto vnímaná hudba pomáha lepšie precítiť a vykonať pohyb. Je dôležité, aby hudba sprevádzajúca pohyb, bola zrozumiteľná, prehľadne členená, ale aby pri tom nestrácala nič na svojej umeleckosti.

Cvičenie pri rytmickom hudobnom sprievode je sprevádzané pocitom „ľúbivosti“ a pohybového uvoľnenia, spôsobovaného tým, že nie je porušovaný pravidelný chod základných životných funkcií. Na rytmickú činnosť nie je potrebné vynakladať toľko úsilia. Podstata tohto faktu je tiež fyziologická. Rytmická činnosť sa prejaví v striedaní antagonistických dejov, v striedaní silnejších a slabších podnetov. Rytmus má vplyv na zmeny fáz napätia a uvoľnenia. Výhodou rytmických podnetov je tiež fakt, že sa rýchlejšie vytvárajú reflexné spoje a pohyb sa tak rýchlejšie automatizuje.
Schopnosť rytmickej pohybovej reakcie sa vyvíja paralelne s tým, ako sa rastom a dospievaním zdokonaľuje a vyvíja nervová sústava. Je to proces stupňovitej povahy s kvalitatívne odlišnými vývojovými obdobiami.

2.2| Základné princípy hudobno-pohybových vzťahov

Základom budovania takéhoto vzťahu je **hudobnosť** ako schopnosť ľudského organizmu reagovať na hudobné podnety. Jej základom je rozvoj hudobného sluchu, rytmu a hudobnej pamäti.
Ontogenéza hudby má dve základné obdobia:
- vývojové obdobie detstva: predškolský a mladší školský vek,
- vývojové obdobie dospievania.

Každé obdobie má svoje špecifiká. V skorom detstve je príťažlivosť hudby v príjemných zvukoch (matkin spev, zvonenie zvončeka, zvuk niektorých nástrojov). V ďalšom období už rytmus vzbudzuje u dieťaťa pohybovú reakciu od nekontrolovateľných telesných pohybov až k úplnej rytmickej jednote pohybu a hudby.

Neskôr začína detský organizmus prijímať melódiu ako rad tónov. S pribúdajúcimi skúsenosťami hudobná pamäť obsiahne viac melódií, pričom narastá schopnosť dieťaťa rozlišovať ich. Takto sa môže ďalej rozvíjať jeho hudobnosť, ale aj pohyb. Takýto vzťah je podmienený mnohými faktormi: individuálnym nadaním, životným prostredím, rodinou, školou, uvedomelou výchovou.

Pohyb a hudba majú spoločné dve špecifické vlastnosti: **čas a rytmus.** Čas presne vymedzuje hudbu aj pohyb. Ich spolupôsobenie v čase konkretizujú počítacie doby, ktoré ho zjednocujú. Vymedzenie hudby počítacími dobami sa deje na základe prízvukov, ktoré sú na určitých dobách. Tak rozoznávame **ľahké** (neprízvučné) doby a **ťažké** (prízvučné) doby. Na základe prízvukov môžeme rozčleniť melódiu na pravidelné úseky. Pritom je dôležité, aby začiatok pohybu bol na prízvučnú dobu. Zadelenie tónov na základe prízvukov do metrických celkov sa uskutočňuje združením do **taktov.** Toto sa nazýva metrum.
Druhou kategóriou hudobno-pohybovej súhry je rytmus. Je neoddeliteľnou súčasťou ľudského vedomia. Zmysel pre rytmus je schopnosť pohybovo reagovať na rytmické podnety a ich zmeny, osvojiť si ich a pohybovo ich stvárniť. Dá sa rozvíjať a zdokonaľovať. Správny pohybový rytmus ovplyvňuje ekonomiku pohybu.

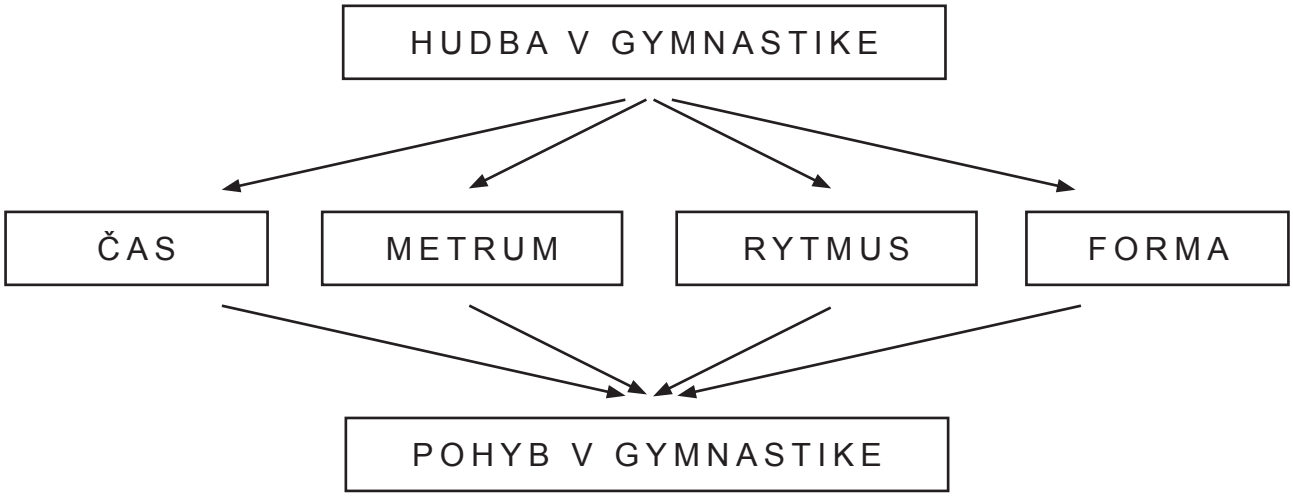
Melódia je najdôležitejším výrazovým prostriedkom hudby. Je závislá od rytmu, ktorý je jej kostrou. Cvičenci sa tak môžu v hudbe lepšie orientovať.
Hudobná skladba je v závislosti od sily tónu rozdelená na **takty.** Takt je spojenie jednej prízvučnej doby a jednej alebo viacerých neprízvučných dôb. V základných taktoch 2/4, 3/4 a 4/4 sú prízvučné prvé doby.
Sila tónu, ktorá môže mať rôznu hlasitosť, sa v hudbe nazýva **dynamika,** ktorá sa môže zoslabovať (diminuendo) alebo zosilňovať (crescendo).
Pod **tempom** rozumieme množstvo dôb za určitú časovú jednotku. Udáva sa talianskymi výrazmi, pričom stred je **andante** – krokom, **grave** – ťažko, **adagio** – pomaly, **allegro** – veselo. Tempo sa môže spomaľovať – **ritartando** alebo zrýchľovať – **accelerando.**

Zmysel pre rytmus je vzdelávateľný a dá sa zdokonaľovať. Cvičenie pri hudbe je sprevádzané pocitom pohybového uvoľnenia a „ľúbivosti". Na rytmickú činnosť nie je potrebné vynakladať toľko úsilia, pretože rytmus má vplyv na zmeny fáz napätia a uvoľnenia. Rýchlejšie sa vytvárajú reflexné spoje a pohyb sa rýchlejšie automatizuje. Schopnosť rytmickej pohybovej akcie sa vyvíja s rastom a dospievaním tak, ako sa vyvíja nervová sústava.

Hudba má na hodinách telesnej výchovy tri základné funkcie:

1. **mobilizačnú** – prostredníctvom melódie a rytmu aktivizuje žiakov,
2. **zjednocujúcu** – prostredníctvom akustických, rytmických a melodických podnetov zjednocuje pohyb žiakov; rytmické podnety vytvárajú tzv. **skupinový rytmus,** ktorý zjednocuje pohyb skupiny,
3. **výchovnú** – prostredníctvom vhodne zvolenej hudby sa rozvíja estetické cítenie, čo prispieva k citovej výchove žiakov, ktorá je v tomto veku veľmi potrebná. Hudba ovplyvňuje motorickú predstavivosť, rozvíja a posilňuje tvorivosť (Kresánek, 1972).

Na nácvik súladu pohybu s hudbou sú dôležité cvičenia rytmu, tempa, taktu, dynamiky, výrazu a formy. Prvé 3 sú základné a druhé 3 predstavujú nadstavbu. Môžeme ich rozvíjať vhodnými cvičeniami alebo formou pohybových hier. Vzťah pohybu a hudby je zachytený v schéme (Fialová, Keszőcze, 1991).



2.3| Metodická práca s hudbou

Predpokladom odborne a erudovane vedenej hodiny rytmickej gymnastiky v školách je využívanie dostupných učebných pomôcok. Z hľadiska aplikácie hudby na pohybové dianie môžeme podľa momentálneho stavu potrieb alebo úrovne technických možností učebných či iných pomôcok vo výchovno-vzdelávacom procese využívať nástroje a prístroje:

- vyludzujúce **zvuky** – rytmicko-metrické sprievodné prostriedky:
  - **tlieskanie** – jeho výhodou je najbezprostrednejšia použiteľnosť, čo umožňuje okamžité zapojenie do aktívneho procesu; tlieskať môže učiteľka, vytipovaná žiačka, skupina žiačok alebo celá trieda,
  - **rytmický bubienok** – je univerzálny rytmicko-metrický prostriedok pre bežnú pohybovú prípravu na základný výcvik, ale aj na doplnenie rytmu hudobnej skladby, môže sa použiť údermi ruky alebo paličkou,

- **metronóm** – umožňuje svojimi pravidelnými údermi udržiavať pravidelné tempo a takt,
- **elektronický rytmicko-metrický prístroj** (BPM beat per minute), vytvárajúci akustické rytmicko-metrické štruktúry ako pochod, beh, polka, valčík, tango a podobne s možnosťou nadstavenia tempa podľa potreby,
- **ľudská reč,** udávanie počítacích dôb, akcentov, taktov, rytmu, smeru cvičení je spolu s tliesknutím jednou z najpriamejších učebných pomôcok.

Uvedené rytmicko-metrické prostriedky môžeme využívať tiež v kombinácii s ostatnými, najmä s reprodukovanou hudbou.

- vyludzujúce **tóny** – rytmicko-metrické hudobné sprievodné nástroje:
  - **klavír** – patrí medzi hudobné nástroje, ktorého výrazové prostriedky sú najvhodnejšie na tento účel, aj keď v školskej telesnej výchove sa v súčasnosti využíva len výnimočne,
  - **syntetizér,** elektronický hudobný nástroj s klaviatúrou, ktorý má podobné využitie ako klavír, ale jeho výrazové prostriedky a rozmanitosť zvukov imitujúcich rôzne hudobné nástroje je veľmi široká;
- **reprodukčné prístroje** – reprodukujú vopred nahrané hudobné skladby. Majú v školskej telesnej výchove podstatný podiel a sú najčastejšie využívané. (Fialová, Keszőcze, 1991)

Ich obsluha je veľmi jednoduchá, umožňujúca požadované opakovanie hudby.

Takto vedená hodina kladie zvýšené nároky na prípravu pedagóga, ktorý si musí vybrať vhodnú hudbu k pohybu, ktorý sa majú žiaci naučiť. Je dôležité, aby sa tento výber realizoval nielen so zameraním na obsah učiva, ale aby sa prihliadalo najmä na vek žiakov. Hudobný trh ponúka veľký výber CD nosičov so zameraním na deti, ktorých autormi sú naši aj zahraniční interpreti. V nižších ročníkoch je vhodné motivovať pohyb aj textom piesní.

Učiteľka, ktorá vedie hodinu rytmickej gymnastiky, musí zachovať tieto postupové kroky:

- aplikáciu hudby na pohyb musí začať orientačných spoznávaním vybratej hudby, čo sa deje aktívnym opakovaným náčuvom,
- potom nasleduje sluchový rytmicko-metrický rozbor,
- na záver sa zrealizuje formálny rozbor hudobnej skladby, ktorá môže mať rôzne rytmické členenie v jej jednotlivých častiach.

Až po tomto rytmickom, metrickom a formálnom rozbore by sme mali pristúpiť k nácviku pohybu.

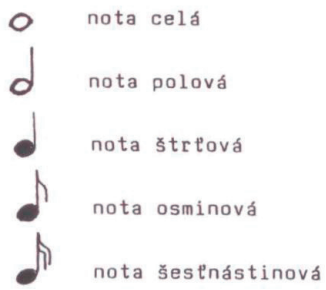
2.3.1| Cvičenia rytmu

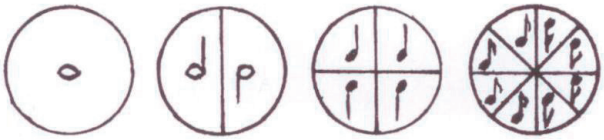
Pomocou hudobného rytmu je učiteľka schopná akusticky udávať časovo-dynamický priebeh, a tým podporiť realizovanie zadanej úlohy. Môžeme povedať, že pod rytmom rozumieme zadelenie tónov alebo zvukov podľa dôrazu na časové plynutie v taktovej väzbe, predstavované hodnotami nôt.

Pod cvičeniami rozvíjajúcimi zmysel pre rytmus rozumieme cvičenia základných časových hodnôt vyjadrených hudobnými prostriedkami, ktoré si žiaci osvojujú na hodinách gymnastiky (Fialová, Keszőcze, 1997). Keďže podstatou slova rytmus je určitá pravidelnosť v priebehu činnosti a jej opakovanie, musíme za mieru tejto pravidelnosti zobrať konkrétne časovo merateľné jednotky, ktoré budú

zastúpené rytmickými hodnotami nôt. Pre aplikovanú rytmickú výchovu sú nutné vedomosti o hodnotách nôt. V praxi budeme pracovať s týmito časovými hodnotami nôt:

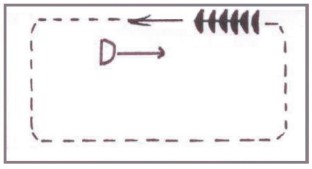
- **celá nota** – štyri počítacie doby: raz, dva, tri, štyri,
- **polová nota** – dve počítacie doby: raz, dva,
- **štvrťová nota** – jedna počítacia doba: raz,
- **osminová nota** – pol jednej doby: pr – vá, pričom na každú slabiku padne jedna osminová doba.

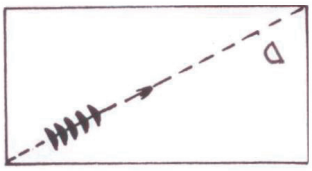


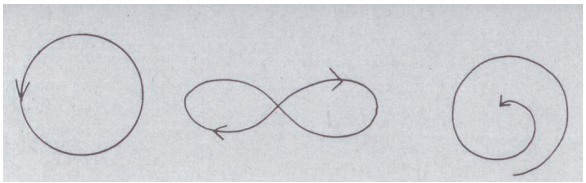


Štvrťovú notu považujeme z pohybového hľadiska za základnú a jej absolútna hodnota závisí od udaného tempa. Ak je tempo rýchlejšie, časová hodnota štvrťovej noty je kratšia a naopak.
Najjednoduchším pohybovým vyjadrením tohto rytmu je chôdza, ktorá môže prebiehať s rôznymi obmenami. Pred nácvikom chôdze je vhodné precvičiť jej rytmus tlieskaním, aby si žiaci utvrdili presné metrum striedania hodnôt nôt a trvanie jednotlivých dôb. Jedna doba je vyjadrená jedným krokom. Nácvik chôdze môžeme vykonávať:

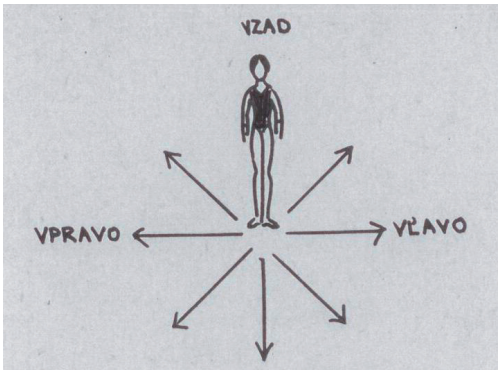
- v rôznych priestorových variáciách (po obvode telocvične, po diagonále, po priestorových krivkách),

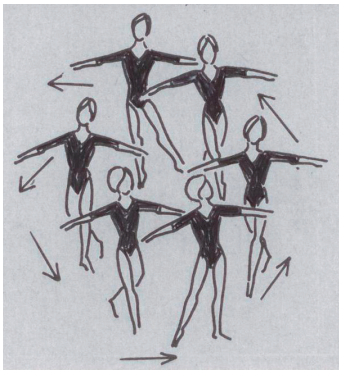




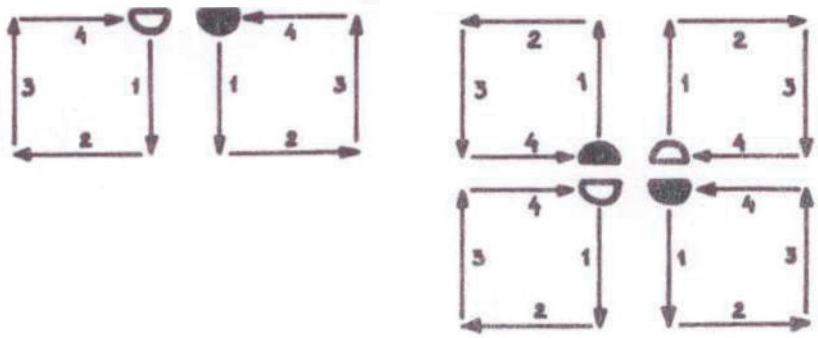


- v rôznych smeroch vpred, vzad, bokom, v kruhu v čelnom postavení,

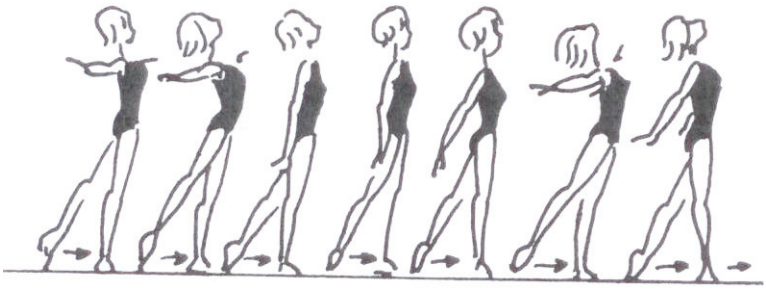




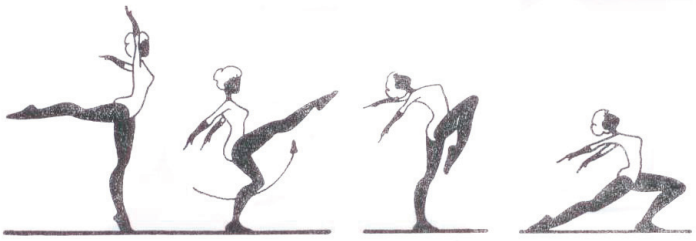
- jednotlivo aj vo dvojiciach,



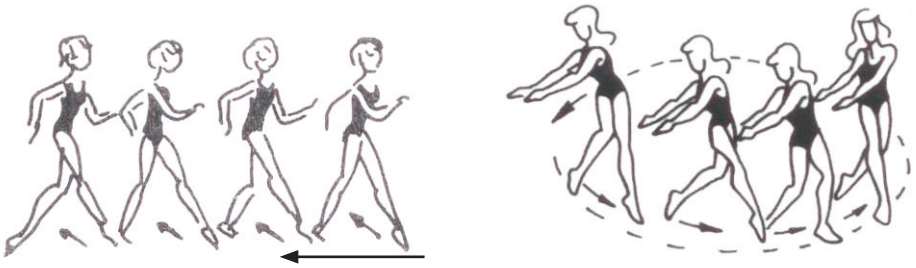
- s pohybom neoporných častí tela (šije a hlavy, paží, trupu).



Chôdzu môžeme kombinovať s pomlčkami, ktoré pohybom vyjadríme výdržou v určitom postoji alebo polohe, čo prináša spestrenie nácviku. Tvorivosť žiakov povzbudíme ich ľubovoľným výberom.



Osminová nota vzniká pravidelným rozdelením štvrťovej noty na dva menšie celky. Pohyby vykonávané v jej rytmickom priebehu sú svojím rozsahom menšie a majú dvojnásobné tempo. Najjednoduchšie stvárnenie tvorí beh, pri ktorom musíme dávať pozor na bezoporovú fázu (let), ktorá môže mať rôzne obmeny. Pri nácviku používame tie isté formy ako pri chôdzi.



Polová a celá nota vzniká súčtom štvrťových hodnôt (2 alebo 4). Pohybové vyjadrenie môže byť pomalou vedenou chôdzou so širšími pohybmi neoporných častí tela.

Pri nácviku týchto cvičení má v prvej fáze významnú úlohu pedagóg, ktorý udáva rytmus slovom, potleskom, úderom na bubienok alebo iný staccatový nástroj (napr. dve plastové fľaše). V ďalšej fáze do tejto činnosti zapojí talentovanú žiačku, neskôr skupinu žiakov. Rytmizácia pohybu môže byť v kombinácii rôznych rytmov a v ich primeranom vyjadrení. Napríklad kombinujeme chôdzu s behom v kombinácii s výdržami. Žiakov vedieme k tvorivosti a dáme im priestor na individuálne pohybové stvárnenie. V ďalšej fáze prípravy využijeme vhodný hudobný sprievod. Prítomnosť hudby vnesie do pedagogického procesu veľa emócií. Nácvik rytmu realizujeme v hlavnej časti hodiny. Zvládnuté činnosti, najmä variácie behu môžeme použiť v prípravnej časti hodiny a cvičenia s výdržami, ktoré majú pokojový charakter, na záver hodiny.

2.3.2| Cvičenia tempa

Pod tempom rozumieme konkrétnu mieru rýchlosti, akou majú prebiehať jednotlivé pohyby. Môžeme povedať, že tempo je množstvo dôb za určitú časovú jednotku. Rozoznávame tri základné stupne:

- **pomalé,**
- **stredné** (moderato),
- **rýchle.**

Udržanie tempa je jednou zo základných úloh rytmickej výchovy. Aby žiaci mohli túto úlohu dobre zvládnuť, je nevyhnutné rozvíjať cit pre tempo. Pri jeho nácviku sa zameriame na:

- **Rovnomerné** tempo, ktoré bude tvoriť základ. Je to tempo, ktoré sa nezrýchľuje ani nespomaľuje. Na nácvik je najvhodnejšie použiť stredné tempo (88 – 92 úderov za minútu). Výhodné je nacvičovať ho v chôdzi po obvode telocvične s pohybom učiteľky v protismere. Úlohu postupne sťažujeme pomlčkami (výdržami), ktoré komplikujú žiakom jeho udržanie. Tempo udávame rytmickým bubienkom, neskôr spestríme tlieskaním, pričom kladieme dôraz na správne držanie tela a techniku pohybu.
- **Zrýchľovanie** tempa môžeme opäť nacvičovať chôdzou po obvode telocvične. Za základné východiskové tempo zvolíme stredné, ktoré postupne zrýchľujeme až na maximum, ktoré sa dá ešte vyjadriť konkrétnym pohybom. Pohybový rozsah sa zrýchľovaním zmenšuje, chôdza postupne prechádza do behu.
- **Spomaľovanie** tempa. Za východiskové určíme také, ktoré sa dá postupne spomaľovať. Spomaľovaním postupne narastá rozsah pohybu.

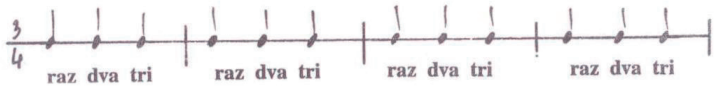
  Po zvládnutí oboch samostatných zložiek pristupujeme k ich kombinácii. Jednotlivé cvičenia môžeme dopĺňať výdržami, určovaním základného tempa, začlenením do pohybových hier a pod. Okrem nácviku postupných zmien tempa vo vyšších ročníkoch nacvičujeme aj jeho náhle zmeny, čo je obťažnejšie.

2.3.3| Cvičenia taktu

Pri počúvaní hudby môžeme ohraničiť hudobný tok počítaním jednotlivých dôb a ich zadeľovaním do celkov – **taktov.** Deje sa to na základe prízvukov, ktoré sú skoro vždy na prvej dobe. Rozoznávame dva druhy taktov:

- **Jednoduchý takt** má vždy jednu ťažkú – prízvučnú dobu a ostatné ľahké. Môže byť dvojdobý a trojdobý. 2/4 má dve počítacie doby: raz – dva, alebo v pomalšom tempe: pr – vá, dru – há. Môžeme ho vyjadriť chôdzou, behom, pohybmi častí tela, polkovým krokom, poskočným krokom. Trojdobý takt má tri doby, počíta sa: raz – dva – tri s dôrazom na prvú dobu. Jeho pohybovým vyjadrením je valčíkový a prísunný krok.

dvojštvrťový takt



trojštvrťový takt

- **Zložený takt** má jednu ťažkú – prízvučnú dobu ako hlavný prízvuk, jeden vedľajší prízvuk a príslušný počet ľahkých – neprízvučných dôb. Najbežnejšie používaný je štvordobý – 4/4 takt. Počítacie doby sú: raz, dva, tri, štyri, v pomalšom tempe: pr – vá, dru – há, tre – tia, štrv – tá. Pohybovo najrozšírenejšie stvárnenie:

štvorštvrťový takt

Pri nácviku zmyslu pre taktové cítenie vychádzame z najjednoduchších foriem, napríklad tlieskania, kde bude zvýraznená prvá – ťažká doba a miernejšie zvýraznená tretia doba. Postupne striedame jednotlivé druhy taktov a žiaci sa snažia reagovať na striedanie adekvátnym pohybom. Navrhujeme napríklad rozdeliť triedu na tri skupiny, pričom každá skupina je nositeľkou určitého konkrétneho taktu, na ktorý v správnom momente zareaguje.

2.4| Systematika cvičení rytmickej gymnastiky

Všetky cvičenia, ktoré využívame v rytmickej gymnastike, môžeme rozdeliť na **základné a špecifické.**

- **Základné** zabezpečujú rozvoj základných schopností organizmu najmä prostredníctvom rôznych foriem gymnastiky. Zaraďujeme sem:
  1. cvičenia na správne držanie tela,
  2. základné pohyby častí tela: šije a hlavy, paží, trupu a nôh,
  3. základné lokomočné pohyby: chôdza a beh,
  4. základné rytmické cvičenia: rytmu, tempa, taktu, dynamiky, výrazu.
- **Špecifické cvičenia,** ktoré sa delia podľa toho, či sú vykonané bez náčinia, alebo s náčiním:
  1. cvičenia bez náčinia: tanečné kroky, pohyby vlnou, cvičenia rovnováhy, obraty a skoky,
  2. cvičenia s náčiním sú spojením cvičení bez náčinia so švihadlom, textilným náčiním, loptou, obručou,
  3. cvičenia s cvičebnými pomôckami.

Veľká časť týchto cvičení je obsahom vzdelávacieho štandardu. Ich vhodným spojením s adekvátnym rytmickým, neskôr hudobným sprievodom zvýšime funkčnú aktivitu detí a pôsobíme aj na rozvoj ich hudobnosti. Spojenie pohybu s hudbou má aj emočný účinok a kladne pôsobí na rozvoj estetiky.

V základných lokomóciach je využitá štylizovaná chôdza a beh, ako aj základné prvky tanečných krokov a prvky ľudových tancov a aerobiku. Využitím veku primeraného náčinia, najmä švihadla a lopty, ale aj cvičebných pomôcok (paličky, plastové fľaše, uteráky, krúžky, obruče a pod.) rozvíjame manipulačné schopnosti detí, zmysel pre rytmus a koordináciu pohybu tela s pohybom náčinia.

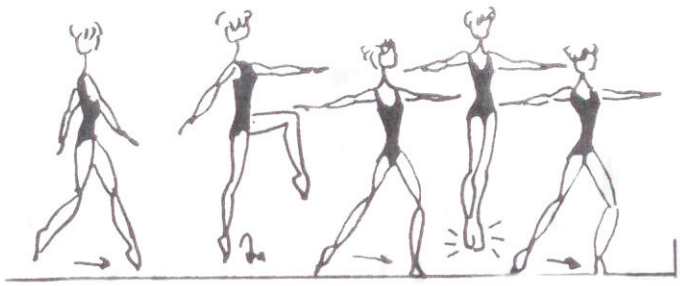
Dôležitou funkciou rytmickej gymnastiky je jej kreativita, ktorá vychádza najmä zo spojenia pohybu s hudbou pri samostatnom pohybovom stvárnení jednotlivca alebo vo vyšších ročníkoch skupiny detí. Zaradenie vhodných cvičení rytmickej gymnastiky je určované ročníkom. Do prvého ročníka zaraďujeme formu spontánnych pohybov, ktorými žiaci reagujú na rytmizáciu pohybu. Pohyb môže byť motivovaný textom riekanky alebo piesne. Dôraz dávame na správne držanie tela. V druhom a treťom ročníku postupne prechádzame od spontánnej činnosti k riadenej. Popri dôraze na správne držanie tela zlepšujeme techniku cvičenia s prihliadaním na koordináciu pohybu a na rozvoj pohybových schopností. Vo štvrtom ročníku už môžeme vyžadovať od detí samostatnú tvorivosť s nárokmi na ich primeraný funkčný rozvoj.

Z obsahu cvičení rytmickej gymnastiky podľa učebných osnov pre I. stupeň základných škôl navrhujeme výber cvičení primeraných veku a vhodných pre dievčatá aj chlapcov. Niektoré špecifické cvičenia (napríklad pohyby vykonané vlnou) sú vhodné len pre dievčatá a sú určené pre záujmové krúžky.

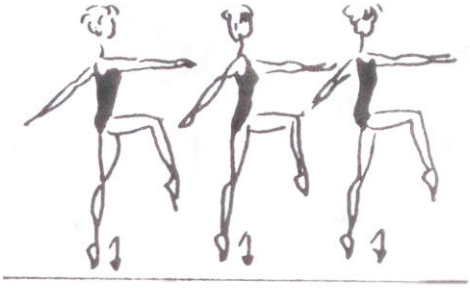
2.4.1| Lokomočné cvičenia

Lokomočné cvičenia reprezentované rôznymi typmi štylizovaných tanečných krokov vhodných pre túto vekovú kategóriu rozvíjajú svaly dolných končatín, rýchlosť, pružnosť a majú vplyv na dýchací a obehový systém. Zdôrazňujú charakter hudby a kladne vplývajú na emócie žiakov. Metodicky nadväzujú na chôdzu a beh. Podľa toho, na aký rytmus sú viazané, ich môžeme rozdeliť takto:

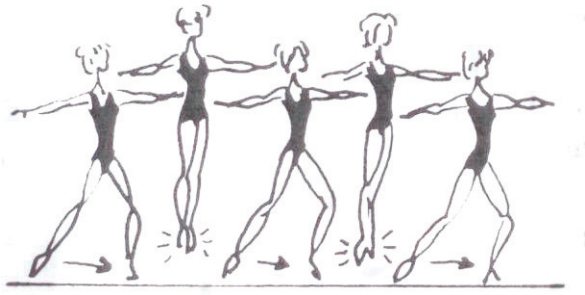
- **Tanečné kroky v dvojdobom takte.** Základným prostriedkom je tu chôdza a beh, ktoré môžeme rôznym spôsobom štylizovať a obmieňať. Typickým predstaviteľom tejto skupiny tanečných krokov je **polkový krok,** ktorý sa skladá z poskoku a cvalu so švihovým pohybom paží.



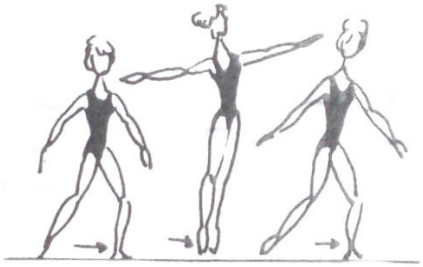
Poskočný krok sa skladá z odrazu jednou nohou a doskokom na ňu. Má švihový charakter a cvičí sa v rýchlom tempe. Švihová noha môže mať rôznu polohu, napríklad pokrčiť prednožmo. Je vyjadrením hudobného bodkovaného rytmu.



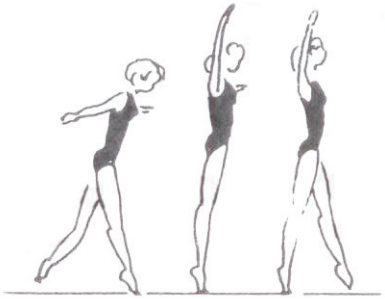
Cval je vlastne prísunný krok s fázou letu. Prinoženie sa uskutočňuje vo fáze letu, kde sú končatiny vystreté vo všetkých kĺboch. Do tejto skupiny by sme mohli zaradiť rôzne druhy tanečných krokov z oblasti ľudového a spoločenského tanca.



- **Tanečné kroky v trojdobom takte.** Na rozdiel od predchádzajúcich sa tu uplatní okrem švihového aj vedený charakter pohybu. Do tejto skupiny zaraďujeme: **prísunný krok,** ktorý sa skladá z podrepu výkročného a prísunu do výponu alebo stoja. Môže byť jednostranný (výkročná noha sa nemení) alebo obojstranný. Prísun sa vykonáva sunom prstov po zemi vpred, vzad, bokom, ako aj v šikmých smeroch.

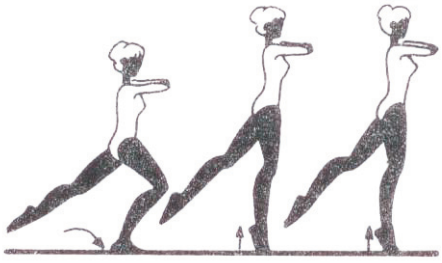


V trojdobom takte sa vykonávajú aj rôzne obmeny krokov.



Pozostávajú z troch krokov: krok pravou –prísun ľavou – krok pravou. Ďalší krok vykonávame ľavou. Precvičujeme ho samostatne alebo v nadväznosti na iný pohyb, napríklad skok alebo obrat. Typickým predstaviteľom tejto skupiny tanečných krokov je **valčíkový krok,** ktorý sa skladá z troch krokov. Prvý je vykonaný hmitom podrepmo, druhé dva sú vykonané vo výpone.

Pre švihový charakter pohybu je obľúbený **mazúrkový krok,** ktorý sa skladá z prídupu a dvoch poskokov.



Nácvik tanečného kroku sa začína vyklopávaním rytmu. Potom nasleduje pohybová reakcia žiakov v nadväznosti na správnu technickú reakciu. V priebehu nácviku pohyb zdokonaľujeme rytmicky aj technicky a pridávame pohyb ostatných častí tela. Nácvik tanečného kroku môžeme spestriť vhodným umiestnením v priestore po rôznych priamych aj zaoblených krivkách. Skôr ako použijeme tanečný krok v niektorej časti hodiny, musíme ho nacvičiť v hlavnej časti hodiny. Nácvik robíme s hudobným sprievodom, pretože hudba je rytmickým základom tanca.

2.4.2| Cvičenia so švihadlom

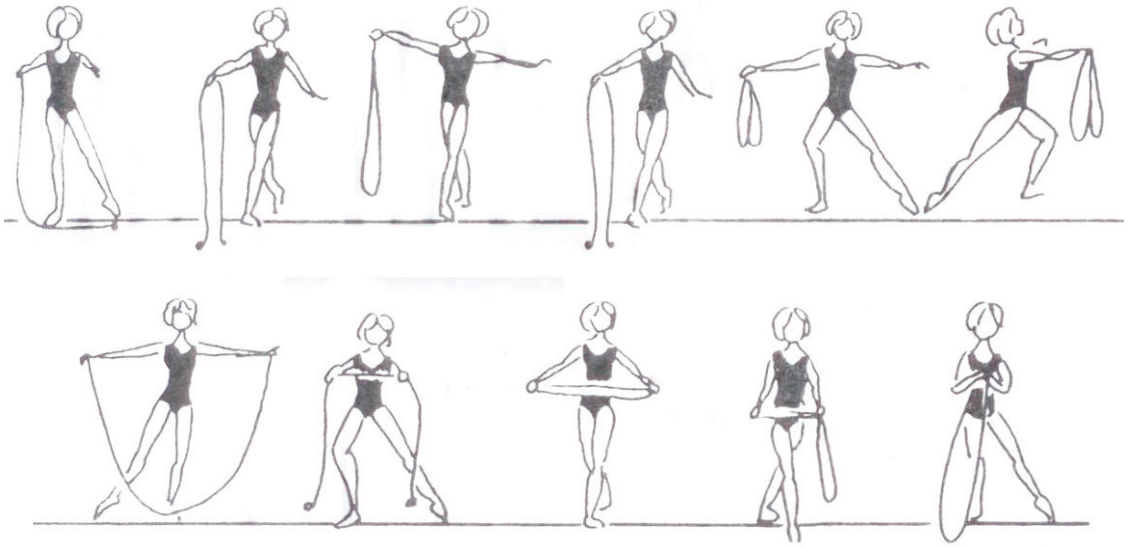
Cvičenia so švihadlom rozvíjajú svalstvo dolných končatín, najmä predkolenia a chodidla, prehlbujú dýchanie a kladne vplývajú na rozvoj vytrvalosti. Zlepšujú funkciu vnútorných orgánov, kladne pôsobia na koordináciu pohybu a rozvíjajú hudobno-pohybový rytmus. Akýkoľvek pohyb švihadla veľmi citlivo zaznamenáva pohyb tela cvičenca. Preto ho musíme viesť ľahko, bez kŕčovitosti a s dynamikou prislúchajúcou jednotlivým pohybom v správnom rytme a tempe.

Charakteristika pohybov so švihadlom si vyžaduje rýchlejšiu a rytmickejšiu hudbu. Jej rytmické a metrické členenie má byť pre školskú telesnú výchovu jasné, jednoduché. Hudobný tok musí zvýrazňovať švihový charakter tohto náčinia. Intenzita zvuku hudby musí byť silnejšia ako pri ostatných náčiniach. Najvhodnejšie metrické členenie je 2/4 a 4/4 takt. V bežnom výučbovom procese sa uplatňujú hudobné formy ako polka, pochod, fox polka, ale aj súčasná populárna hudba, ak nevykazujú rôzne zarážky alebo pridané doby (Fialová, Keszőcze, 1991).

Švihadlo je konopné, niekedy je v strede zosilnené a môže byť zakončené rúčkami, alebo len uzlíkmi. Jeho dĺžka sa prispôsobí výške žiaka. Keď žiak uchopí švihadlo obojručne a postaví sa do jeho stredu,

uzlíky by mu mali siahať do pazušných jamôk. Iná dĺžka švihadla skresľuje jeho pohyb a záporne pôsobí na techniku cvičenia. Švihadlo môžeme držať rozložené a zložené viacerými spôsobmi:

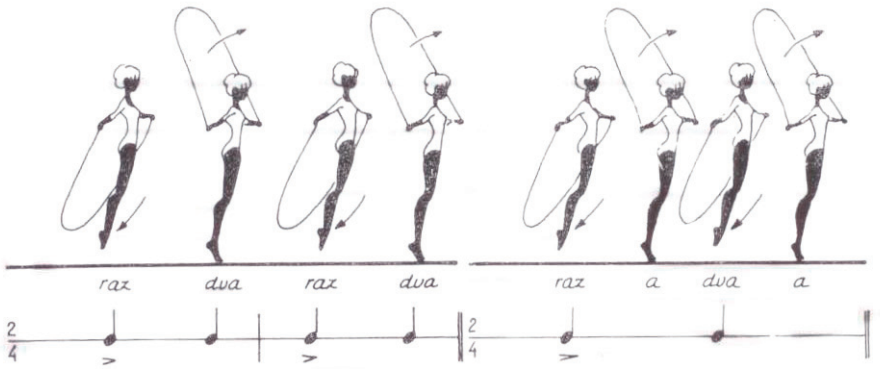
- **Jednoručne**
- **Obojručne**



Pohyb švihadla musí byť správne umiestnený v požadovanej rovine: v bočnej rovine napríklad vpred a vzad, v čelnej rovine napríklad vpravo, vľavo.

Cvičenia so švihadlom rozdeľujeme do týchto špeciálnych skupín: preskoky, skoky, pohyby oblúkom, kruhom a osmičkou, prechytávanie, vyhadzovanie a chytanie.

Preskoky – môžu sa robiť vo všetkých rovinách obojnožne, jednonožne a striedavonožne.

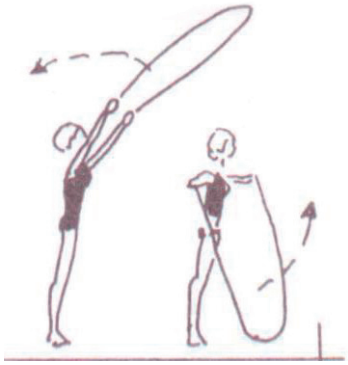


obojnožne

striedavonožne

To isté platí aj o doskoku. Všetky preskoky sa môžu vykonávať s medziskokom, bez neho aj dvojšvihom. To značí, že v jednej fáze letu sa uskutočnia dve rotácie švihadla. Preskoky švihadla sú cvičenia švihového charakteru, pri ktorých impulz rotácie náčinia vychádza zo zápästia. Technika odrazu a doskoku je ako pri skokoch. Telo je vzpriamené, lakte sú skoro pri tele, predlaktia smerujú šikmo vpred. Švihadlo je vystreté a prechádza medzi podložkou a prstami cvičenca bez dotyku zeme. Príklady:

1. krúženie vpred,
2. krúženie vzad,



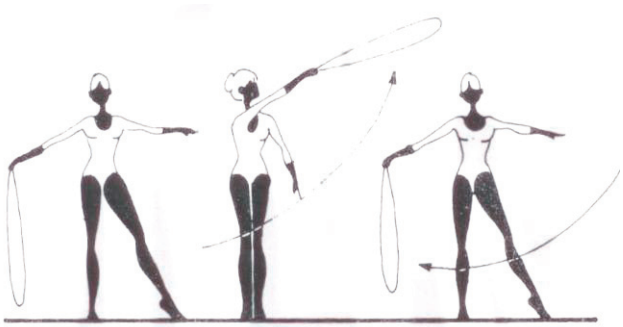
3. krúženie bokom vo dvojiciach,

4. beh cez švihalo: „koníčky".

V školskej telesnej výchove sú preskoky cez švihadlo veľmi frekventované. Po zvládnutí techniky ich zaraďujeme na rozohriatie. Pohyby **oblúkom, kruhom a osmičkou** je vhodné zaradiť medzi preskoky, na vydýchanie. Švihadlo pri nich držíme obojručne alebo jednoručne. Vychádzame z pohybu paží a v ich priebehu musí byť švihadlo vystreté a nesmie sa zauzliť.

Príklady:

1. pohyb švihadla v čelnej rovine,



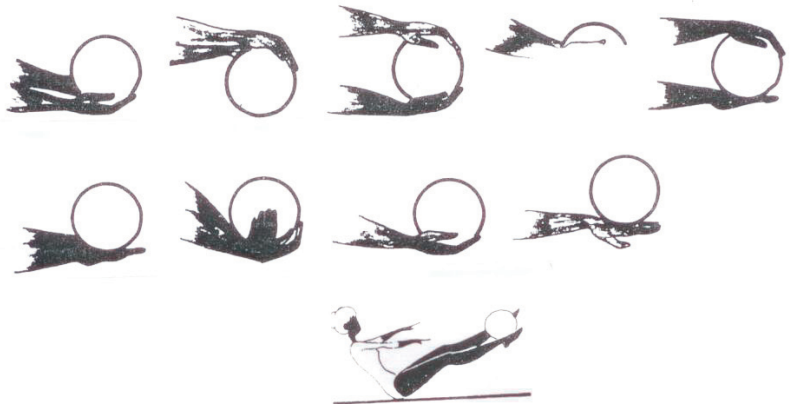
2. prechytávanie švihadla pred telom a za telom.

2.4.3| Cvičenie s loptou

Cvičenie s loptou si vyžaduje pomerne dlhý nácvik techniky, pretože sa strieda švihový pohyb a stále svalové napätie pri vedených pohyboch. Kladie veľké nároky na rýchlu orientáciu žiaka v priestore a odhad časového rozpätia pohybu a lopty. Cvičenia s loptou si vyžadujú melodickú nosnú hudbu, formálne nie príliš náročnú, ktorá by tvorila vhodným rytmicko-metrickým členením základ pohybového obsahu cvičenia. Lopta už svojím základným špecifikom prináša do pohybového stvárnenia hravosť, dynamiku a radosť z pohybu. Táto hravosť musí mať svoj základ práve v spojení hudby s pohybom (Fialová, Keszőcze, 1991).

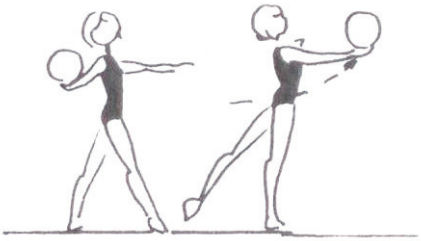
V školskej telesnej výchove používame gumené lopty rôznej veľkosti v závislosti od veku žiakov. V prvej triede môžeme použiť aj plážové lopty.

Loptu môžeme držať jednoručne alebo obojručne rôznymi spôsobmi.

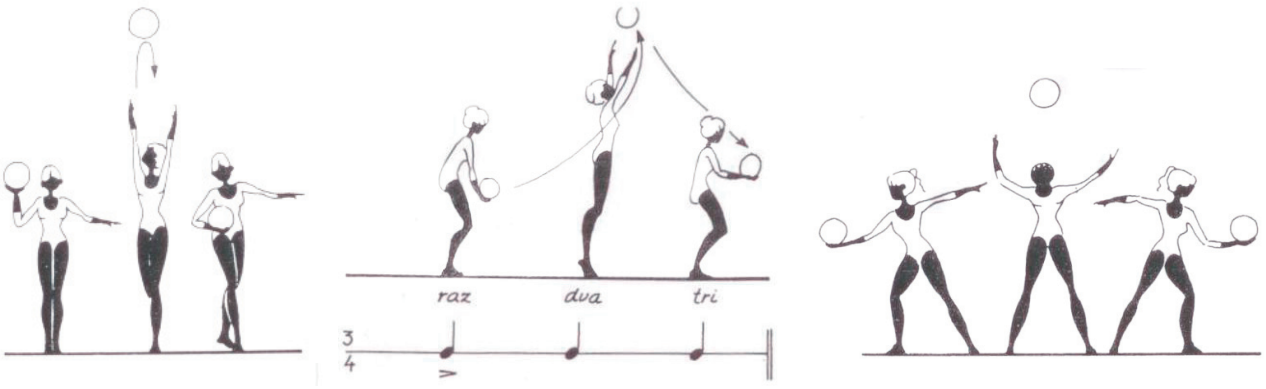


Cvičenia s loptou rozdeľujeme na tieto skupiny: pohyby s loptou na dlani, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie, kotúľanie, prechytávanie, prevaľovanie, roztáčanie.

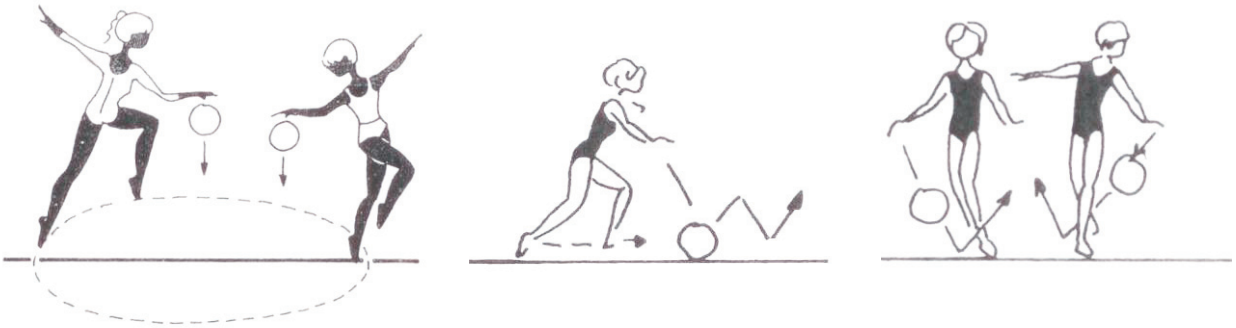
- Pohyby s **loptou na dlani,** ktoré môžeme robiť vo všetkých držaniach, napríklad jednoručne.



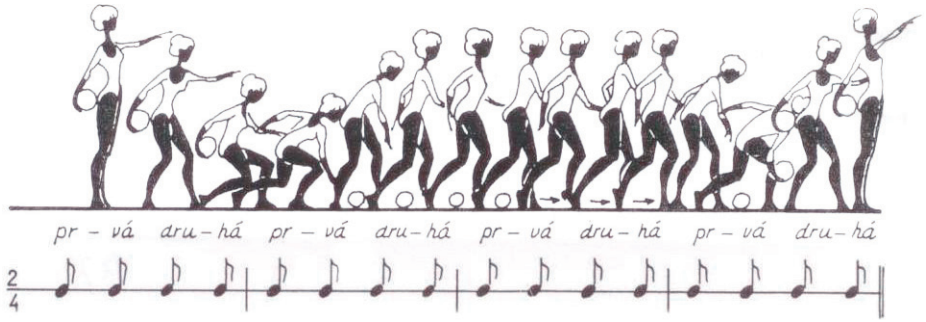
- **Vyhadzovanie a chytanie** môžeme vykonávať v bočnej rovine kolmo hore alebo šikmo a v čelnej rovine z upaženia hore alebo dolu, tiež trčením. Chytať môžeme jednoručne alebo obojručne.



- **Odrážanie** lopty sa vykonáva tlakom prstov na loptu. Môže sa robiť opakovane rovnakou dynamikou alebo so zmenou dynamiky – znižovaním alebo zvyšovaním výšky lopty. Príklady:
  1. údery lopty pri poskočnom kroku,
  2. údery lopty pri behu,
  3. údery lopty pod nohou.

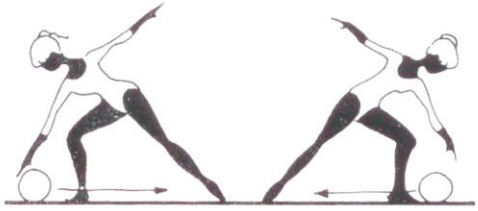


- **Kotúľanie** lopty je rotačný pohyb lopty najčastejšie po zemi. Impulz rotácie dáva ruka jedným alebo viacerými impulzmi. V priebehu rotácie musí žiak vykonať pohyb z miesta. Po dobehnutí lopty ju zastavíme navinutím do dlane.



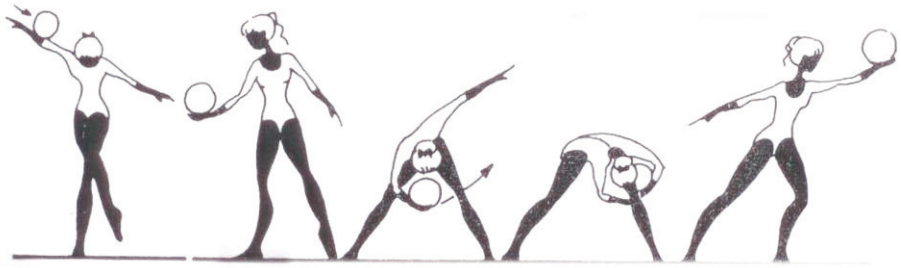
Po zemi ju môžeme kotúľať vpred, vzad, bokom aj v šikmých smeroch. Príklady:

1. kotúľanie lopty v čelnej rovine,

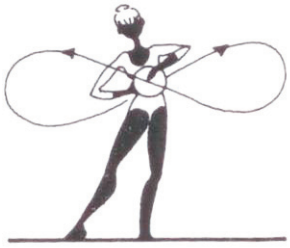


2. kotúľanie lopty pri behu,
3. kotúľanie v ľahu.

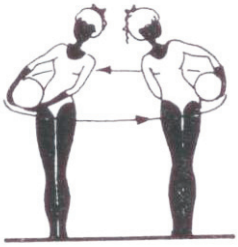
- **Prechytávanie** lopty z jednej ruky do druhej sa môže uskutočniť priamou cestou alebo napríklad pod nohou v predklone, pred telom, okolo tela.



v predklone

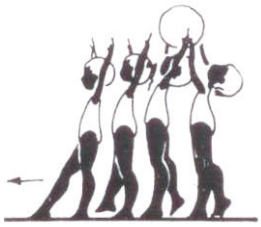


pred telom

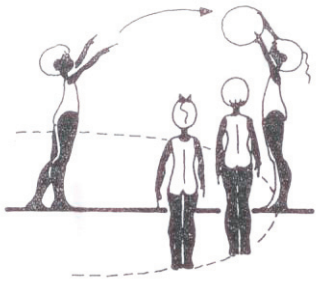


okolo tela

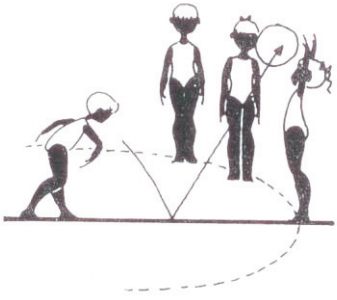
Najmladší žiaci si môžu loptu prechytávať jeden druhému v sede v kruhu alebo v stoji v tesnom zástupe vpred alebo vzad.



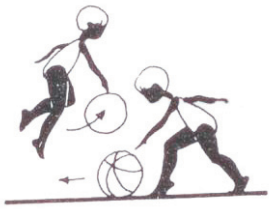
U mladších žiakov cvičíme s loptou v skupinách. Napríklad pri **prehadzovaní** lopty žiakov postavíme do veľkého kruhu. Jeden žiak je v kruhu a hádže loptu deťom po obvode.



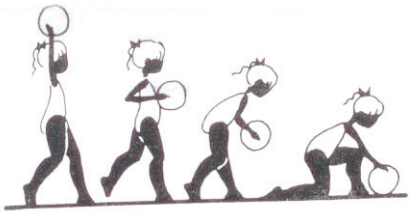
Dá sa to robiť aj s rôznymi obmenami. Napríklad po vrátení lopty dieťa z obvodu postúpi do stredu a stredné dieťa na obvod, za loptou. Loptu môžeme prehadzovať aj šikmým úderom o zem.



Kotúľanie lopty môžeme cvičiť v malých skupinách, pričom deti spoločne kotúľajú loptu ľahkými dotykmi dlaní alebo inej časti tela (lakťom, priehlavkom) po rôznych priestorových krivkách.



- **Nesenie** lopty môžeme realizovať v tesnom zástupe, ktorý sa pohybuje vpred, pričom lopta, ktorú držia vo vzpažení nad hlavou, sa pohybuje vzad s následným prechytávaním. V ďalšom cvičení žiaci nosia loptu obojručne a na rytmický impulz učiteľky ju kladú na zem.

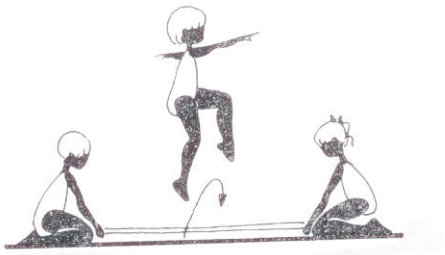


- Ďalšou možnosťou cvičenia s loptou je **vyťukávanie,** pričom jeden žiak v sede na pätách vyťukáva loptou o zem rôzne rytmy chôdze, behu, cvalu, valčíka, ktoré sa môžu spomaľovať alebo zrýchľovať. Ostatné deti voľným pohybom v priestore vhodne reagujú na tieto podnety. Ťukať loptou o seba môžu aj žiaci vo dvojiciach v rôznych polohách.

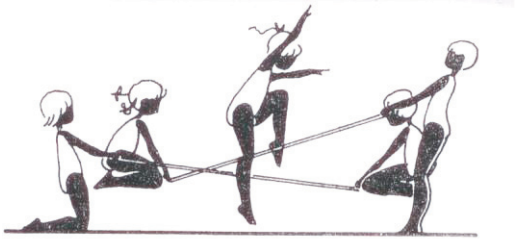
2.4.4| Cvičenie s cvičebnými pomôckami

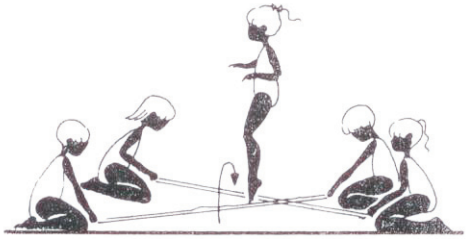
Ako cvičebné pomôcky využívame rôzne predmety, na ktorých sa dá aplikovať technika niektorého druhu náčinia. Napríklad so ***zloženými uterákmi*** môžeme v držaní obojručne cvičiť ako s krátkou tyčou alebo so zloženým švihadlom. ***Plastové fľaše*** využívame na udávanie rytmu, tempa a taktu pri rytmických cvičeniach. Fľaše čiastočne naplnené drobnými kamienkami alebo pieskom majú posilňujúci účinok na organizmus žiakov. V nižších ročníkoch môžeme využiť ***plážové lopty,*** ktoré sú ľahké a je s nimi jednoduchšia manipulácia. Cvičíme s nimi ako s loptou v držaní obojručne. Tiež navrhujeme využiť ***veľkú obruč*** a ***malé krúžky,*** ktoré nájdu uplatnenie najmä v hrách učených pre nižšie ročníky. Pre pohyb dievčat sú typické cvičenia so ***šatkou, mašľou*** alebo so ***závojom,*** ktoré využívame v mimoškolskej záujmovej činnosti. Tvorba a výber cvičebných pomôcok závisia od aktivity, iniciatívy, tvorivosti a skúseností pedagóga. Príklady:

1. **Preskoky cez dlhé švihadlo:** dlhé švihadlo položené na zemi pridŕža na každom konci jeden žiak. Ostatní preskakujú švihadlo čelne alebo bočne rôznymi spôsobmi. Rôzne rozložené švihadlá môžu slúžiť aj ako prekážky, okolo ktorých žiaci behajú ako koníčky alebo ich prekonávajú ako slalom

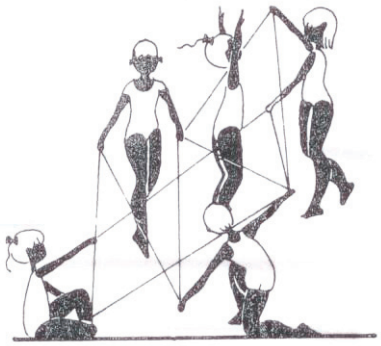


2. **Preskoky cez švihadlá v pohybe:** žiaci sedia oproti sebe a držia medzi sebou vystreté švihadlá. Ďalší žiak skáče. Keď sa mení výška alebo smer švihadla, žiaci ťuknú o seba rúčkami. Vtedy skáčuci žiaci menia charakter preskokov. Napríklad pri oddialení sa odrážajú znožmo, pri priblížení roznožmo. V ďalšej nadväznosti môžu žiaci zo švihadiel urobiť kríž a skákať štyri súčasne.

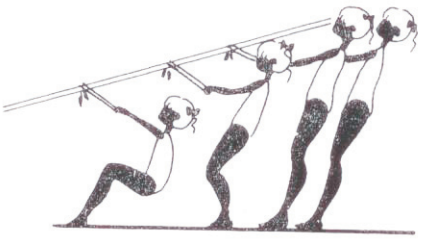




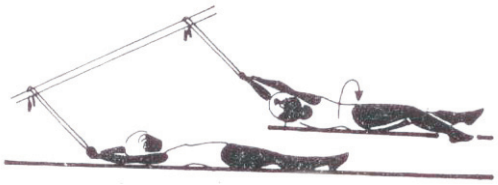
3. **Členenie priestoru švihadlami:** dvojice žiakov napojených na švihadlá sa vo veľkých vzdialenostiach voľne rozostúpia po ploche a voľne menia polohu švihadiel, čím zároveň inak členia priestor. Žiaci, ktorí sa pohybujú medzi vystretými švihadlami, ich môžu preliezť, podliezť, preskočiť.



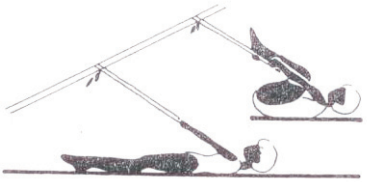
4. **Kmih, prebiehanie a preskakovanie dlhého švihadla:** dvojice žiakov stoja oproti sebe a držia dlhé švihadlo. Ďalší žiak sa chytí v strede švihadla a ustúpi vzad. Dvojica rozhojdá švihadlo vpred a žiak v strede pobehne vpred. Švihadlo sa vracia a žiak ustúpi vzad. Švihadlo pohyb niekoľkokrát opakuje, aby žiaci precítili rytmus pohybu. Po dvoch „zhúpnutiach" švihadla dvojica plynule nadviaže kruh švihadlom a stredný žiak pod švihadlom prebehne. Ďalší čakajúci žiaci švihadlo zachytia a celá akcia sa opakuje znova. Podobne nacvičujeme aj preskoky dlhého švihadla.
5. **Visy a ťahy** na švihadlách sú vhodnejšie pre vyššie ročníky. Slúžia na precvičenie celého tela, predovšetkým svalstva trupu. Pohyb je sťažený zošikmením zvislej osi tela, a preto má väčší účinok. Švihadlo upevníme na rebriny a preložením koncov vytvoríme slučku. Konce uchopíme a v stoji spojnom sa zavesíme. Os tela je zošikmená. V tomto postoji precvičujeme podrep, drep, výpon a plynule prechádzame z jednej polohy do druhej.



Účinné sú aj cvičenia v ľahu, ktoré sú zamerané na celkové pretiahnutie a na posilnenie paží.
V ľahu vzadu hlavou k opore môžeme natáčať panvu so súčasným prevalom alebo v ľahu vzadu nohami k opore môžeme precvičovať postavenie lopatiek so súčasným vystieraním nôh.

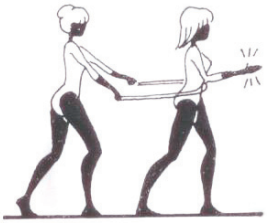


so súčasným prevalom

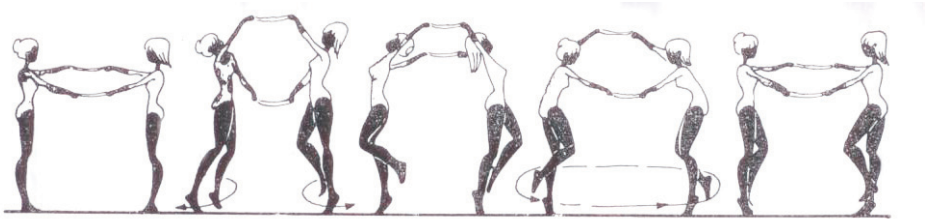


so súčasným vystieraním nôh

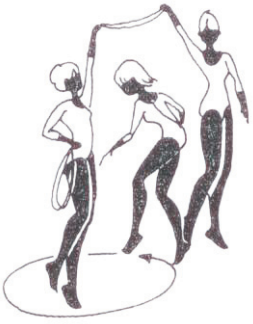
6. **Využitie cvičebnej pomôcky z textilu** (šatky, stuhy, uteráka) v hre **na pohoniča** vo dvojiciach. Predný žiak má stred šatky cez pás, zadný žiak drží v každej ruke jeden jej koniec. Učiteľka udáva tempo a rytmus potleskom. Zadný žiak (pohonič) usmerňuje opratami smer pohybu predného žiaka. Treba využiť všetky možnosti charakteru a zmeny pohybu.



7. **Cvičenie vo dvojiciach** spojených šatkami v obojručnom držaní a čelnom postavení: poskočným krokom vykonávať obraty.

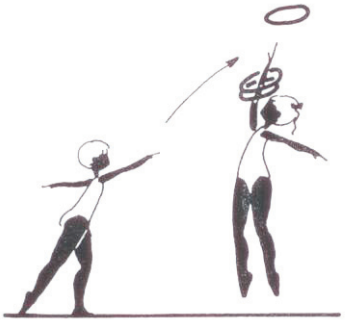


8. **Cvičenie v trojiciach:** kombinácia krokov s podtáčaním krajných žiakov pod zloženými šatkami držanými vo vzpažení.



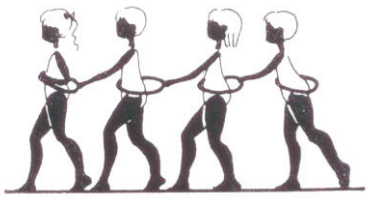
9. **Žiačky si vzájomne prepoja šatky** a kombinujú rôzne tanečné kroky po obvode krúžku.

10. **Nesenie krúžkov:** po priestore voľne rozostavíme krúžky a žiaci voľne sa pohybujúci ich dvíhajú a prenášajú na iné miesto. Položené krúžky môžeme využívať ako motiváciu k pohybu (napríklad: na hniezdo – sed do stredu, na vtákov – obehovanie okolo krúžku, na kaluže – preskakovanie krúžkov).
11. **Vyhadzovanie krúžkov** s využitím dvojíc s jedným krúžkom v postavení čelom k sebe. Prvý žiak impulzom trupu a paže vyhodí krúžok šikmo vpred, druhý ho chytá a po obrate prehodí prvému žiakovi.

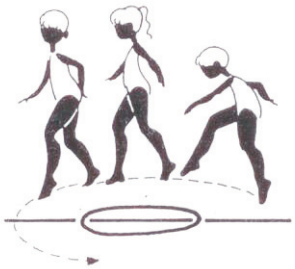


12. **Na autíčka:** každý žiak drží krúžok obojručne z vonkajšej strany na dvoch protiľahlých miestach ako volant. Podľa toho, ako krúžkom otáča, sa aj pohybuje v priestore.

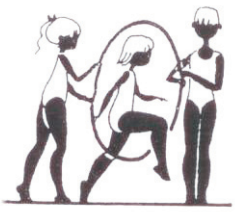
13. **Na vlak:** každý žiak sa navlečie do krúžku a trieda sa voľne rozostaví v priestore. Prvý žiak je lokomotíva, chodí pomedzi ostatných žiakov a ktorého obíde, ten sa napojí ako vagón tak, že sa chytí za krúžok. Tak sa postupne napoja všetky vagóny. Vlak sa nemusí pohybovať presne, ale môže ísť pomalšie do kopca, rýchlejšie z kopca, stojí pred semaforom a podobne. Na povel sa môžu vagóny postupne odpájať.



14. **Obchádzanie obruče:** obruč položenú do stredu plochy obchádza skupina žiakov. Dvaja určení žiaci polohu obruče často menia. Žiaci sa môžu do obruče zbiehať z rôznych strán alebo sa od nej rozbiehať.



15. **Prechádzanie obručou:** dvaja žiaci držia obruč zvisle, ostatní žiaci ňou voľne prechádzajú. Obmena by mohla byť taká, že žiaci sa pridŕžajú obruče jednoručne a voľne sa prechádzajú po ploche. Skupinu vedie jeden žiak. Na pokyn učiteľky alebo na hudobný impulz sa zmení vedúci skupiny, prípadne aj smer pohybu po obrate.



Využitie cvičebných pomôcok vhodným spôsobom na hodinách telesnej výchovy dokáže spestriť ich obsah, a tým zvýšiť záujem žiakov o telesnú výchovu.

3| Gymnastické pohybové vzory

Ak chceme svojich zverencov učiť gymnastiku, musíme vedieť, ako sa telo cvičenca pohybuje a ako funguje. Gymnastika zahŕňa veľké množstvo pohybov a cvičebných tvarov, ktoré môžeme rozdeliť na základe spoločnej štruktúry pohybov na viaceré skupiny – na **gymnastické pohybové vzory.** Pochopenie biomechanického základu pohybu umožňuje učiteľovi porozumieť technike vykonávaných cvičebných tvarov, určiť správny postup pri nácviku nových cvičebných tvarov, vidieť podobnosť v pohybovej štruktúre rôznych cvičebných tvarov vykonávaných na rôznych náradiach. V školskej telesnej výchove predstavuje táto časť tematický celok základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti. Princíp gymnastických pohybových vzorov tvorí základ vzdelávania trénerov na trénerskej akadémii vedených Medzinárodnou gymnastickou federáciou.

Z biomechanického hľadiska môžeme pohyb rozdeliť na 4 základné skupiny (Ahlquist a kol., 2010), schéma 1:

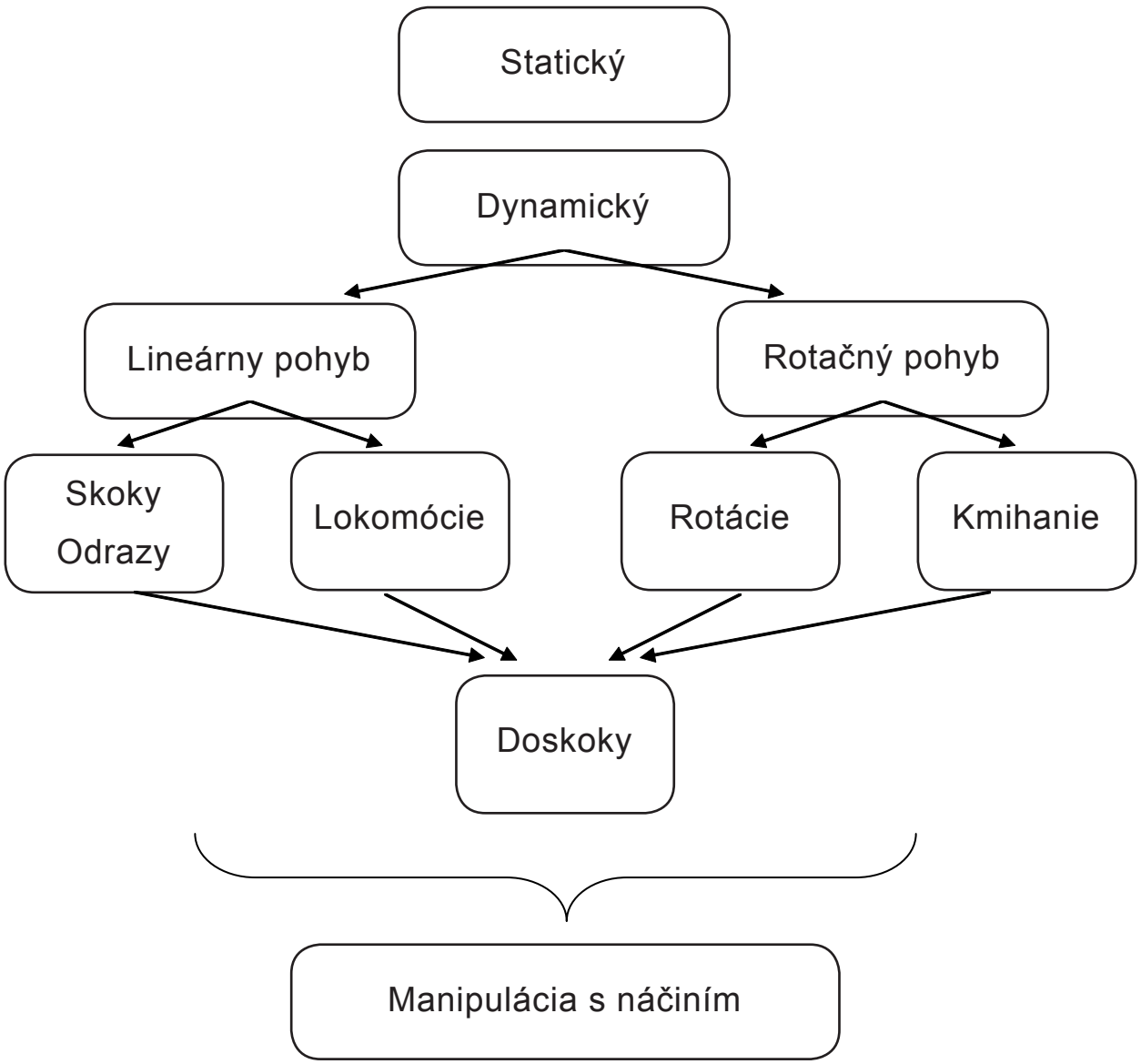
1. **Statický** ťažisko sa nachádza v ploche opory
2. **Dynamický** pohyb ťažiska je mimo plochy opory
   - **a) lineárny**
     - – odrazy odraz, skok, poskok…
     - – lokomócie opakovanie rovnakého pohybu (chôdza, beh…)
   - **b) rotačný**
     - – rotácie v bezoporovej fáze (vo vzduchu) okolo 3 osí ľudského tela (saltá, obraty)
     - – rotácie v oporovej fáze (na zemi, na náradí) – obraty, kotúle, piruety
     - – kmih – okolo osi náradia
3. **Doskoky**
4. **Manipulácia s náčiním**

   Pohyb náčinia sa riadi rovnakými pohybovými vzormi ako pohyb ľudského tela. Náčinie môže byť bez pohybu – STATICKÉ alebo v pohybe – DYNAMICKÉ, a to po lineárnej dráhe alebo môže rotovať.

   Lineárny pohyb môže byť vyvolaný **jednorazovým** pôsobením energie (hod, kop, úder – z mechanického hľadiska je to to isté ako ODRAZY) alebo **opakovaným** pôsobením energie – odrážanie, vlnenie atď. – z mechanického hľadiska je to ako LOKOMÓCIE.

   Ak je pohyb náčinia rotačný, tak platia tie isté mechanické princípy ako pri ROTÁCIÁCH ľudského tela. Rotácia náčinia môže byť v bezoporovej fáze alebo v oporovej – v kontakte s ľudským telom alebo s podložkou.

Schéma 1

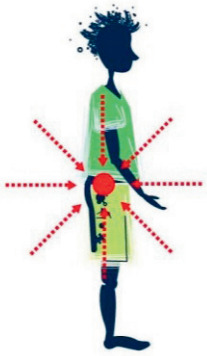


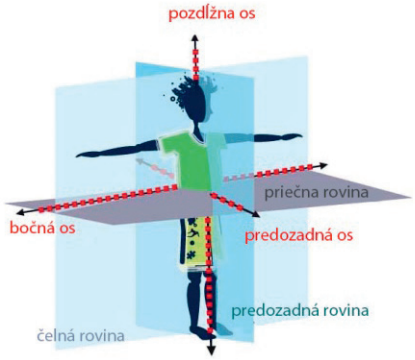
3.1| Statické cvičebné tvary

V statických cvičebných tvaroch nenastávajú priestorové zmeny medzi časťami tela alebo medzi telom a oporou – to znamená, že rýchlosť pohybu je nulová. Nastáva rovnováha medzi účinkom vonkajších a vnútorných síl. Ťažisko je v ploche opory.

Ťažisko je bod:

1. rovnováhy tela,
2. okolo ktorého je masa tela rovnomerne rozložená vo všetkých smeroch,
3. okolo ktorého sa telo otáča v bezoporovej fáze,
4. je to priesečník 3 osí ľudského tela.

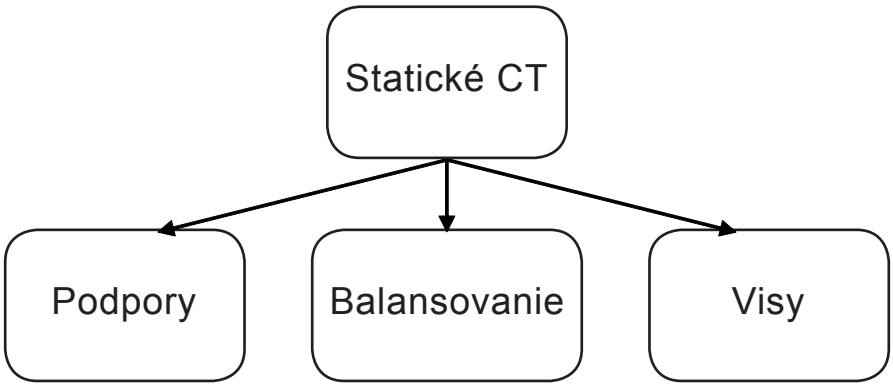




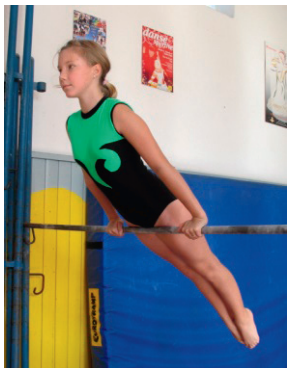
Ťažisko nie je stály bod. Jeho umiestnenie sa mení so zmenou rozloženia masy. Ak zodvihneme ruky, umiestnenie ťažiska sa zmení. Ak ruky predpažíme, ťažisko sa dostáva mimo tela cvičenca.
Obťažnosť statických cvičebných tvarov je závislá od plochy opory a výšky ťažiska. Čím je ťažisko vyššie a plocha opory menšia, tým je udržanie rovnováhy náročnejšie.

Statické cvičebné tvary a ich rozdelenie z mechanického hľadiska
Všetky statické cvičebné tvary (CT) môžeme z mechanického hľadiska rozdeliť na 3 skupiny (schéma 2):

Schéma 2



3.1.1| Podpory
Ak je ťažisko blízko stredu plochy opory, os ramien je nad úrovňou osi náradia a tlak na náradie je vyvíjaný zhora – túto polohu nazývame PODPOR. Podpor je veľmi STABILNÁ poloha. Podpor vykonávaný na vystretých pažiach nazývame *VZPOR*. Podpor na pokrčených pažiach je *KĽUK*.



vzpor

Podpory:

- podpor vpredu,
- podpor vzadu (+ most),
- zmiešané podpory.

Podpor vpredu

Telo je vystreté a spevnené, brušné svalstvo spevnené a vtiahnuté, ramená vytlačené. Hlava je v predĺžení trupu, opora nôh o podložku prstami, prsty na rukách smerujú vpred.

Úlohy:

- skús miernym tlakom na partnerove boky, či má telo dostatočne vystreté,
- skús miernym tlakom na partnerove plecia, či sú dostatočne vytlačené hore,
- skús pohýbať partnerove boky z jednej strany na druhú.

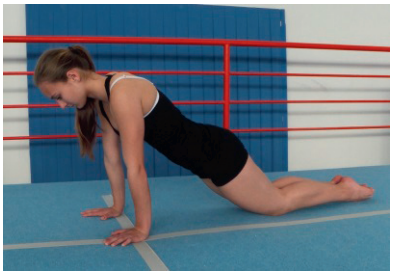
Chyby:

- prehnutý chrbát,

- vpadnuté ramená,
- vysadenie,

- záklon.

Podpor vpredu začnite nacvičovať s oporou o kolená, prípadne s oporou o predlaktie.

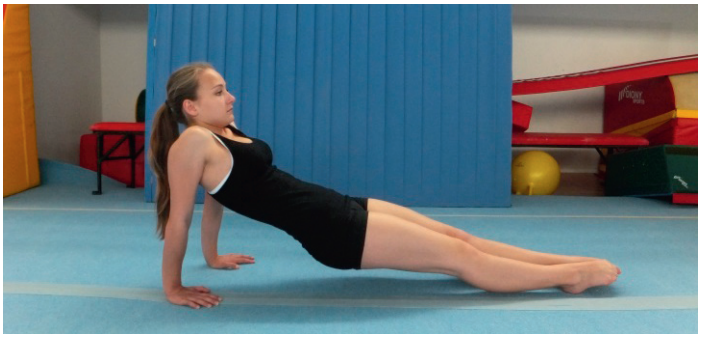


Podpor vzadu

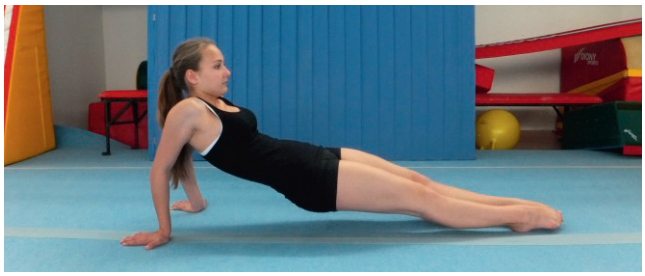
Telo je vystreté a spevnené, boky tlačíme hore, ramená sú vytiahnuté. Hlava je v miernom predklone, prsty na rukách smerujú vpred, lakte sú vystreté (nikdy nie úplne prepnuté).

Chyby:

- vpadnuté ramená,

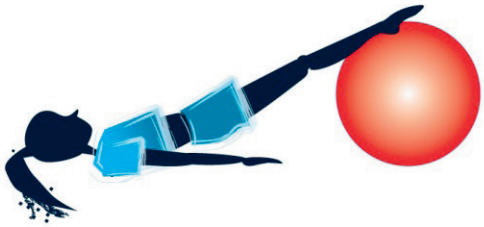


- nízko vytlačené boky,
- prsty smerujú vzad,



- pokrčené lakte.

Podpor vzadu začnite nacvičovať pomalým zdvíhaním trupu do požadovanej polohy s oporou o ramená, prípadne s oporou nôh o vyvýšenú podložku.



Most

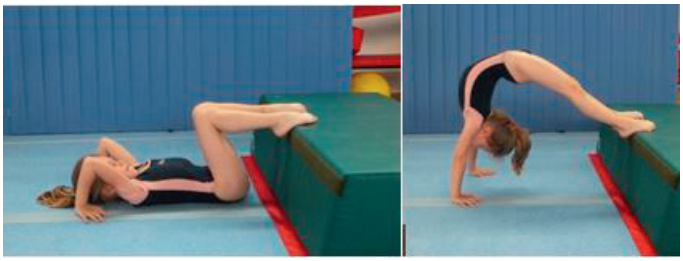
Most (vzpor stojmo vzadu) je jedným zo základných prvkov v gymnastike. K jeho vykonaniu je potrebná ohybnosť, sila a orientácia v priestore.

Základným predpokladom vykonania správneho mosta je flexibilita v dolnej časti chrbta a v ramenách. Opora rúk je na šírku ramien, nohy sú mierne od seba. Pri ideálnom predvedení, keď sú nohy vystreté, sa ťažisko presunie zo stredu plochy opory bližšie k rukám.

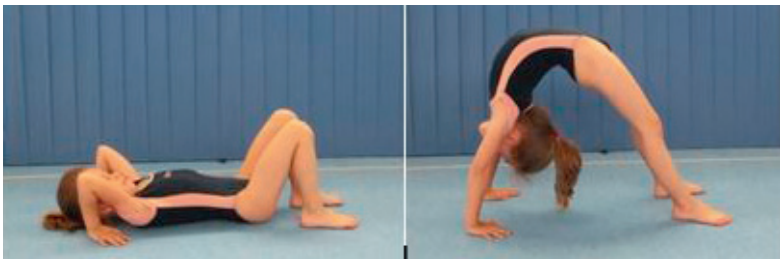
Metodika nácviku

Pred nácvikom mosta je potrebné dobré rozcvičenie. Nikdy nezačínajte nacvičovať most so začiatočníkmi zo stoja alebo zo stojky pádom vzad.

1. Most začíname nacvičovať z ľahu vzadu s oporou o vyvýšenú podložku.
   Nájdite v telocvični niekoľko možností, ako môžete robiť most s vyvýšenou oporou nôh (debničky, rebriny, nízka kladina, lavička, odrazový mostík).



2. Most z ľahu vzadu na zemi.



DOPOMOC – pri vstávaní chytáme pod lopatkami alebo za ramená, nikdy nie za driekovú časť!

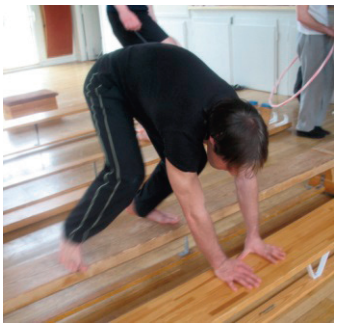
Podpory na náradí

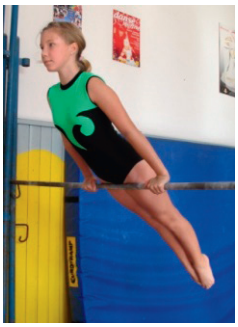
1. Jednoduché podpory

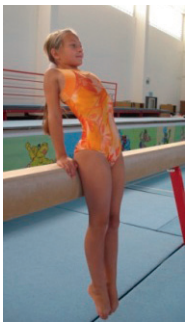
   Jednoduché podpory môžeme vykonávať na rukách, na predlaktiach a na ramenách. Podpor na skrčených pažiach nazývame kľuk.

2. Zmiešané podpory

   Podpory môžeme vykonávať na rôznych náradiach – napr. medzi vysokými molitanovými žinenkami, švédskymi debničkami, žrďami nízkych mužských bradiel, lavičkami, na hrazde, na kladine, na kruhoch ap. Zmiešané podpory môžeme tiež vykonávať na hrazde, bradlách, kladine, kruhoch.







3.1.2| Balansovanie

Keď sa ťažisko dostane blízko okraja plochy opory – poloha sa stáva NESTABILNÁ – nastáva BALANSOVANIE. Balansovanie sa vyskytuje spravidla pri dolnej opore – ťažisko je nad plochou opory – stojky, váhy na dolných končatinách.

Drobné pohyby na vyrovnanie rovnováhy môžu spôsobiť, že sa ťažisko posunie mimo plochy opory a v tej chvíli už nehovoríme o statickej *polohe.*

Balansovanie:

- **v stoji,**

- **v kľaku,**
- **v sede,**

- **stojky** - **na lopatkách,**
  - **na hlave,**
  - **na rukách,**

- **na náradí a s náčiním.**

Balansovanie v stoji

Balansovaním v stoji rozumieme stoj na jednej nohe, pričom voľná noha je v ľubovoľnej polohe. Plochu opory tvorí plocha stupaje. Ak stoj urobíme vo výpone, plocha opory sa zmenší a poloha je náročnejšia.

Urobte rôzne stoje jednonožné na zemi, na lavičke, kladinke, prípadne v prírode.

Váha predklonmo

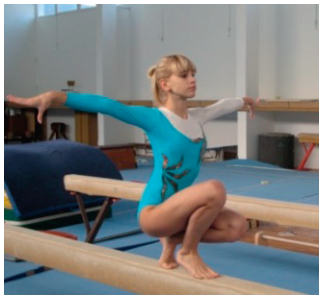
Základnými predpokladmi na vykonanie váhy predklonmo sú:

- spevnené držanie tela,
- udržanie rovnováhy na jednej nohe,
- dostatočná flexibilita chrbta a nôh v bočnom roznožení,
- dostatočná sila chrbtových svalov.

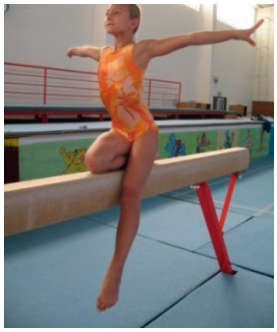
V gymnastike pre všetkých je požadované roznoženie nôh 135°.

Pozor! Os ramien a bokov musí byť rovnobežne s podložkou!

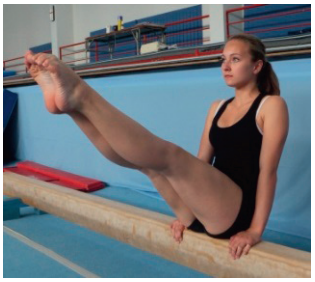
Balansovanie v drepe



Balansovanie v kľaku



Balansovanie v sede



STOJKY

Stojka na lopatkách

Stojka na lopatkách je najjednoduchšou polohou strmhlav, pretože plocha opory, ktorú vytvárajú spojnice medzi pažami, lopatkami a hlavou, je veľká a ťažisko tela je nízko.

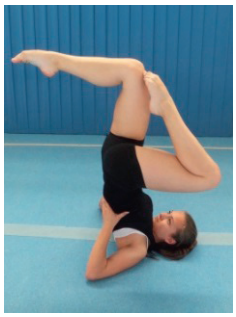
Obťažnosť stojky na lopatkách spočíva v kolmom postavení trupu na podložku.

Pozor! Počas cvičebnej hodiny nerobte veľa opakovaní stojky na lopatkách. Pozor na dostatočné rozcvičenie oblasti krku!

Zdokonaľovanie:

- V stojke na lopatkách vystriedajte rôzne polohy rúk: opora o chrbát, paže v upažení, v pripažení, vo vzpažení a podobne.

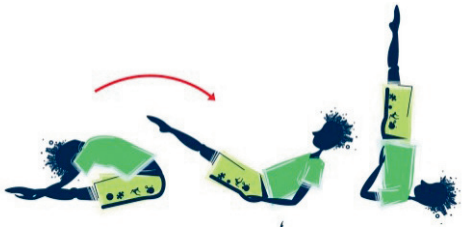
- V stojke na lopatkách vystriedajte rôzne polohy nôh: čelné a bočné roznoženie s vystretými aj pokrčenými nohami.



- Švihajte nohami v čelnej aj bočnej rovine.

- Zo stojky na lopatkách urobte ľah vznesmo (aj s roznoženými nohami) a vráťte sa späť do stojky na lopatkách.

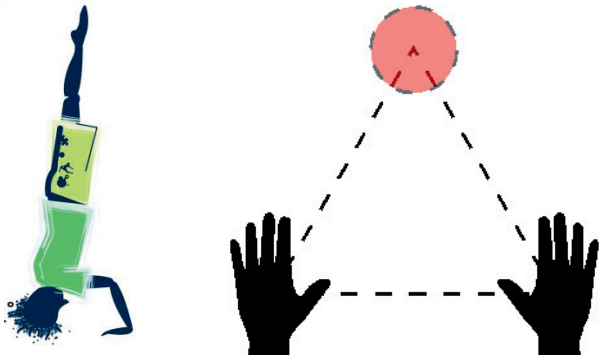
- Stojku na lopatkách zaujmite zo sedu prevalom vzad so skrčenými alebo vystretými nohami.



- Stojku na lopatkách zaujmite zo stoja prevalom vzad vystretými nohami alebo drepom.

Stojka na hlave

Stojka na hlave je náročnejšia ako stojka na lopatkách, pretože má menšiu plochu opory a vyššie položené ťažisko. Plochu opory tvorí rovnoramenný trojuholník (2 ruky a hlava).



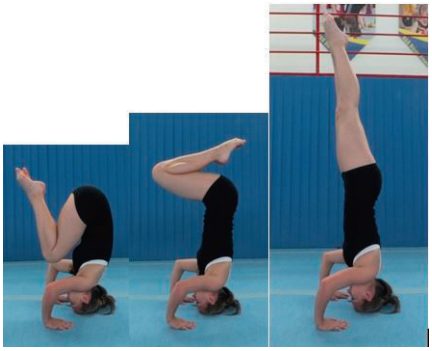
Hlava je opretá na zemi v mieste prechodu medzi čelom a temenom.

Pozor! Nikdy nerobte stojku na prednej časti hlavy, pretože pri záklone hlavy sa krčné stavce dostávanú do oblúka, krk je oslabený a môže dôjsť k zraneniu. Počas hodiny robte iba zopár opakovaní, aby ste predišli bolestiam a zraneniu v krčnej časti chrbtice a v krčnom svalstve.

Metodika nácviku

- Nácvik trojoporovej polohy:
  - z kľaku s hlavou a rukami na zemi – vytvor trojuholník,
  - vylož postupne jednu aj druhú nohu na lakeť,
  - snaž sa udržať rovnováhu 3 sekundy,
  - postupne zlož nohy a zaujmi východiskovú polohu.

- Z trojoporovej polohy zdvihni boky tak, aby si mohol spojiť kolená spolu.
- Zaujmi polohu stojky na hlave ťahom skrčmo, roznožmo alebo znožmo.



Na zabránenie prepadnutiu zo stojky môžeme využiť stenu, rebrinu alebo iné náradie ako oporu nôh.

Stojka na rukách

Stojka na rukách je jedným z najzákladnejších prvkov v gymnastike a najťažšou polohou strmhlav, pretože ťažisko je najviac vzdialené od plochy opory, ktorá je malá.

Na udržanie rovnováhy je potrebné spevnenie jednotlivých častí tela navzájom tak, že horné končatiny – trup – dolné končatiny tvoria priamy uhol. Hlava je v miernom záklone, aby sme videli prsty na rukách, ktoré smerujú vpred a sú mierne roztiahnuté. Paže sú na šírku ramien.

Technika vykonania:

- Zo stoja s rukami vo vzpažení urobí cvičenec krok vpred a položí ruky na zem pred seba.
- Odrazová (predná) noha sa pokrčí v kolene.
- Línia paže – telo ostáva priama aj počas švihu zadnej nohy.
- Počas švihu do stojky telo vytvára priamu líniu od špičiek švihovej nohy po ruky.
- Odrazová noha sa vystiera a vyvíja dostatočnú silu na získanie rotácie tela do stojky.
- V stojke musí byť ťažisko nad stredom plochy opory.
- Ruky sú na šírku ramien, prsty od seba smerujúce vpred.

Pozor! Cvičencov musíme hneď od začiatku učiť nielen ako prísť do stojky, ale najmä ako zo stojky zísť do stoja. Len v prípade, že cvičenec ovláda bezpečný prechod z neúplnej stojky do stoja, môžeme cvičencom dovoliť robiť kompletnú stojku.

Metodika nácviku

- Stimulujte správnu polohu tela v ľahu na zemi, prípadne v stoji s oporou celého chrbta o stenu, ruky vzpažiť.
- Položte horné končatiny na vyvýšenú podložku (debnička, žinenky) a švihom dolnej končatiny sa snažte dostať boky čo najvyššie, vo vzduchu urobte výmenu dolných končatín.

- Z podrepu, príp. z kľaku na debne odrazom obojnožne sa snažte dostať chrbát do zvislej polohy.

- Pokúste sa zaujať správnu polohu tvárou k stene, príp. k rebrinám postupným zvyšovaním nôh.

- Urobte stojku s dopomocou.

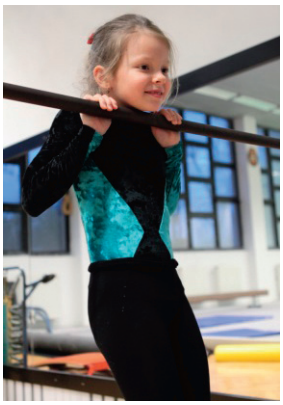
Najčastejšie chyby:

- vychýlenie ramien vpred,
- prehnutie, dolné končatiny za plochou opory,
- predklon hlavy,
- prehnutie,
- čelné roznoženie dolných končatín,
- široké postavenie horných končatín na zemi,

- pokrčené špičky,
- pokrčené lakte,
- bočné roznoženie dolných končatín,
- pokrčenie kolien.

3.1.3| Visy

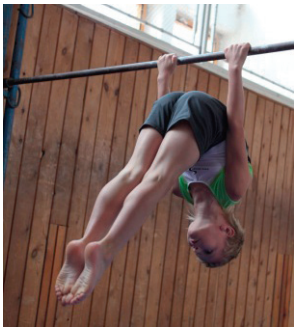
Vis je treťou skupinou statických cvičebných tvarov. Je to najstabilnejšia poloha, pretože ťažisko je pod plochou opory. Vis na vystretých pažiach sa nazýva zvis – používame len vis.
Vis na skrčených pažiach sa nazýva zhyb.



Využitie visov počas hodín je veľmi hodnotné, pretože pozitívne vplývajú na chrbticu (jej uvoľnenie a natiahnutie) a na rozvoj sily.

Typy hmatov

- podľa polohy palca:
  - plný hmat, všetky prsty sú spolu,
  - vidlicový hmat, palec je oproti ostatným prstom,



- podľa toho, z ktorej strany ruky dohmatávajú na náradie:

Nadhmat	Podhmat	Zmiešaný hmat

- podľa prístupu na náradie:

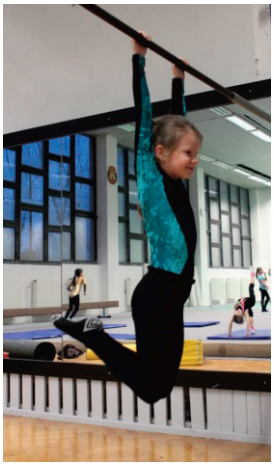
Vnútorný hmat	Vonkajší hmat

- podľa vzdialenosti úchopu:
  - široký hmat,

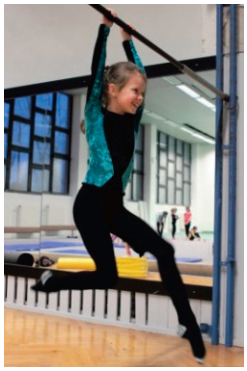
  - úzky hmat.

Zdokonaľovanie:

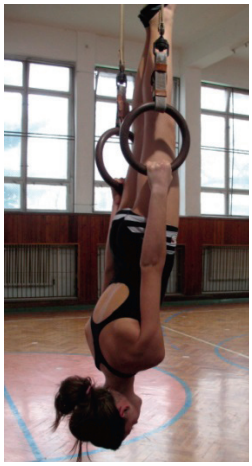
- Urobte vo vise rôzne pozície dolných končatín:
  čelné a bočné roznoženie, pokrčenie prednožmo, pokrčenie zánožmo.

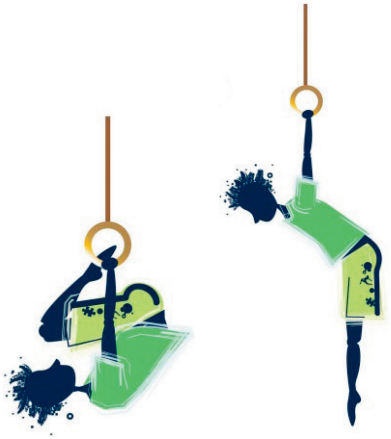


- Urobte rôzne visy: prednos, vznos, vis vznesmo a bicyklovanie vo vise.



- Urob rôzne druhy visov na kruhoch: vis strmhlav, vis vznesmo, vis skrčmo, vis vzadu.





- Urobte zmiešané visy: vis závesom v podkolení (obr. 152), vis roznožný (obr. 153).

3.2| Dynamické cvičebné tvary

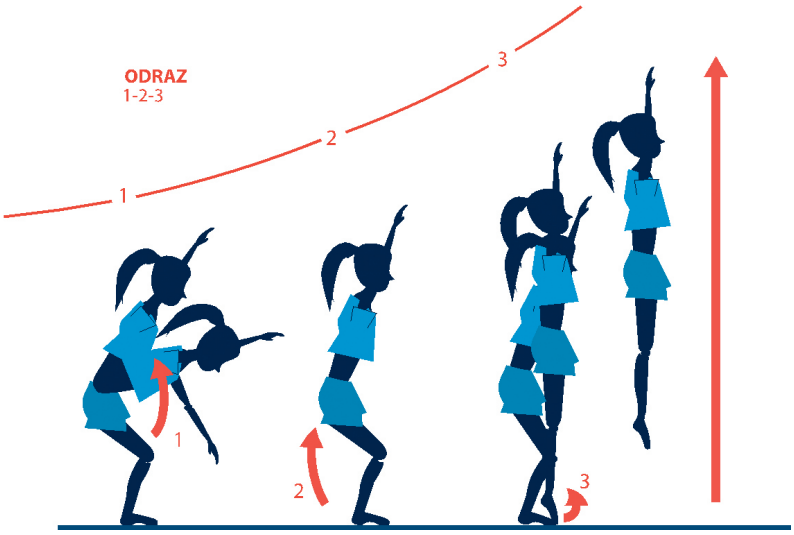
3.2.1| Odrazy

Veľa gymnastických cvičebných tvarov je výsledkom dynamického odrazu cvičenca z podložky. Odraz môžeme vykonávať z nôh, rúk a na trampolíne aj z inej časti tela.

Kvalita odrazu je závislá od splnenia 3 mechanických podmienok:

1. Sila svalov použitých pri odraze
   Sila odrazu je závislá od sily svalov a rýchlosti ich kontrakcie.
2. Spevnené telo
   Len odraz, ktorý smeruje do spevneného tela, „nestratí“ svoju silu.
3. Využitie voľných končatín na zvýšenie účinnosti odrazu

Dôležité je správne načasovanie postupného zapájania všetkých kĺbov dolných končatín. Ako prvý sa začne vystierať bedrový kĺb, nasleduje kolenný kĺb a odraz dokončuje členkový kĺb.

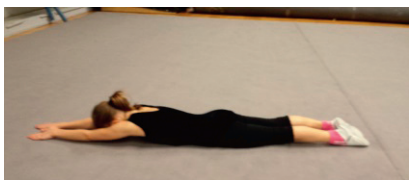


V každom odraze môžeme z hľadiska jeho vonkajšej a vnútornej štruktúry rozlíšiť 3 fázy:
Amortizačná – ťažisko tela sa pohybuje dole, končatiny sa krčia, svaly pracujú v excentrickom režime.
Prechodná (aktivačná) – počas tejto fázy sa koriguje postavenie jednotlivých častí tela vo vzťahu k štruktúre skoku, ktorý nasleduje.
Akčná – rýchle dopnutie končatiny v kolennom, bedrovom a členkovom kĺbe (ak ide o odraz z dolných končatín) a energický pohyb rúk do požadovanej polohy.
Pri odrazovej príprave sa zameriavame na:

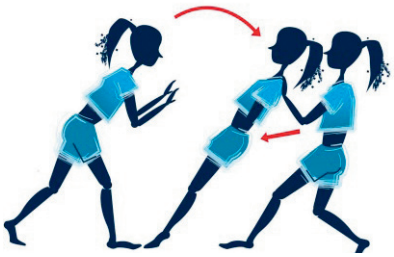
- zvýšenie sily svalov zabezpečujúcich odraz,
- zabezpečenie špeciálnej svalovej vytrvalosti,
- spevňovanie svalov trupu.

V gymnastike využívame najviac **úderný** a **tlmený odraz.**
Úderný odraz je veľmi rýchly, nohy sú takmer napnuté a celý odraz dokončujú špičky nôh.
Tlmený odraz je mäkší, kolená sú viac pokrčené. Využívame ho najmä pri nadväzovaní jednotlivých cvičebných tvarov. Rozdelenie odrazov je na strane 52 v schéme 3.
Cvičenia na spevnenie tela:

- spevňovanie v ľahu vzadu a v ľahu vpredu.



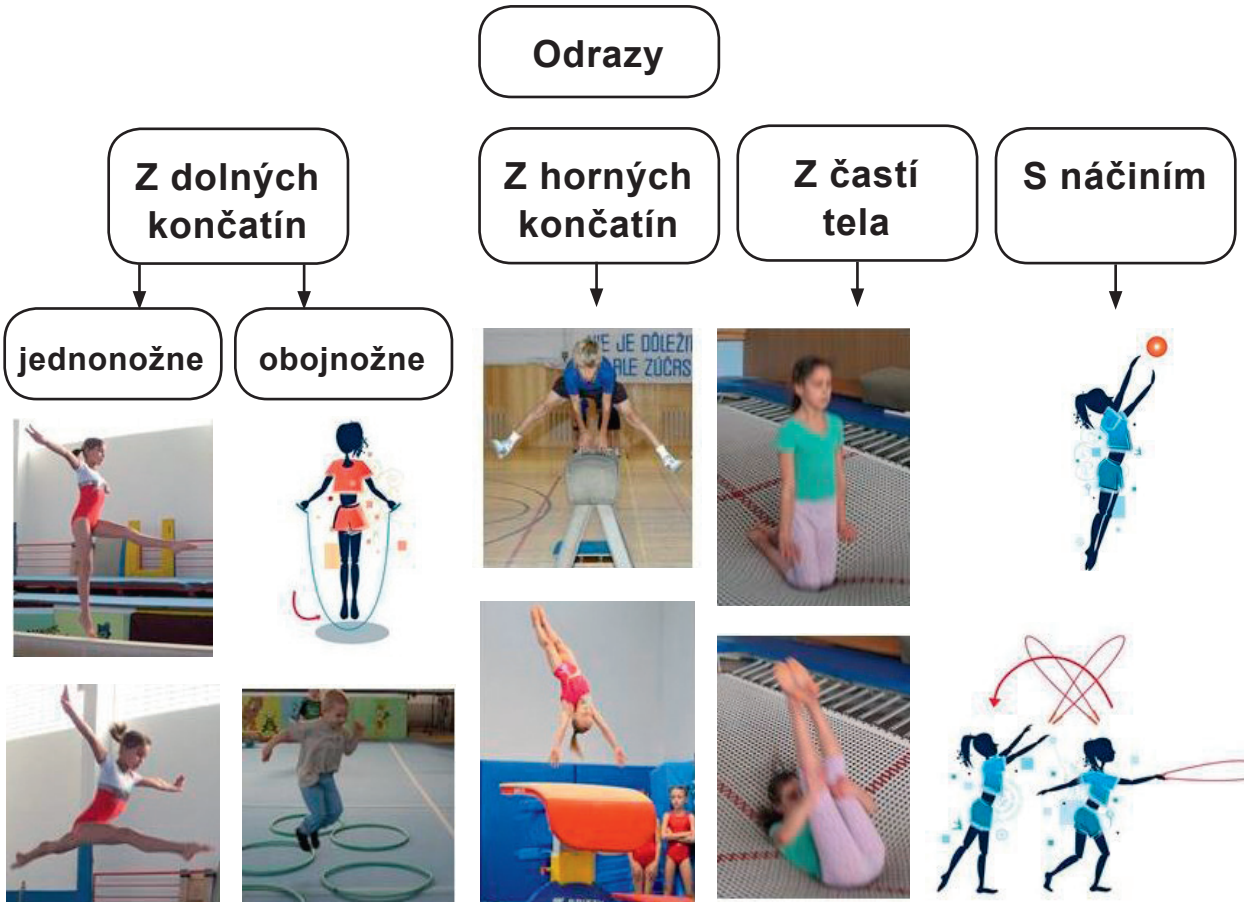
- dvaja cvičenci stoja oproti sebe a medzi sebou si „podávajú“ spolucvičenca, ktorý drží spevnené telo. Variácia: cvičenca v strede si podávajú traja až 4 cvičenci.



- Ľah vpredu alebo vzadu medzi dvomi švédskymi debničkami, prípadne lavičkami. Spolucvičenci podliezajú vytvorený most.

- Posúvanie spevneného cvičencami nad hlavami spolucvičencov v ľahu, v sede.
- Spevňovanie v ľahu vzadu a v podpore vpredu aj vzadu na predlaktí s dopomocou.

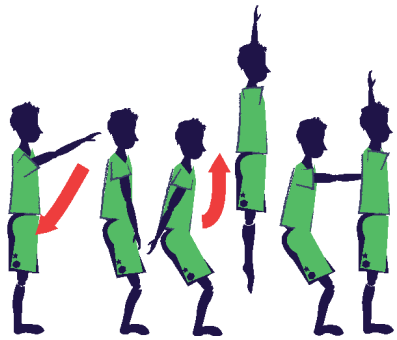
Schéma 3



Odrazová príprava dolných končatín

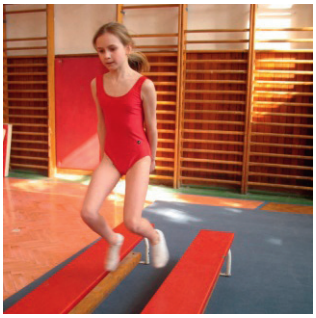
Odrazová príprava dolných končatín by mala byť založená na pestrom výbere spôsobov prekonávania prekážok. Využívame prvky bežeckej abecedy, skoky cez švihadlo a rôzne výskoky, zoskoky a preskoky. Striedame výšku prekážky, ako aj odrazy z dvoch alebo jednej nohy, pričom pri odraze z jednej nohy odrazovú nohu pravidelne striedame. Príklady cvičení:

- opakované výskoky znožmo na mieste so správnym pohybom rúk do vzpaženia,



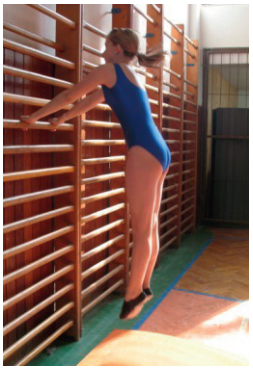
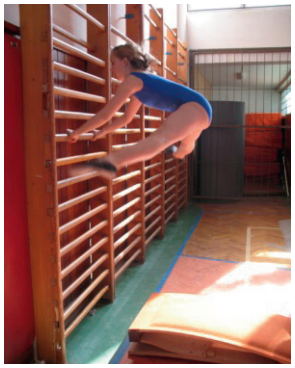
- výskoky so zaujatím rôznych polôh (skrčmo, schylmo, roznožmo, „šťuka“ + ďalšie). Skoky robíme jednotlivo, ako aj v sérii,

- preskoky obojnožne ponad lavičku, prípadne medzi dvomi lavičkami – rôzne variácie preskokov a smerov – vpred, vzad, bokom,

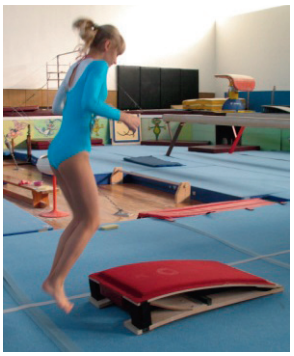


- preskoky vpred, vzad cez obruč, švihadlo,

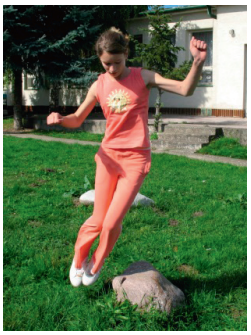
- opakované výskoky z mostíka (malej trampolínky) pri rebrinách, prípadne s dopomocou alebo s oporou o náradie, v tomto prípade kozu,

- opakované výskoky na mostík – začíname zoskokom z mostíka a v sérii s použitím viacerých mostíkov alebo prekážok,



- výskoky a preskakovanie rôznych prekážok – môžeme tiež využiť prírodné alebo umelé prekážky na detských ihriskách počas pobytu v prírode.



Odrazová príprava horných končatín

Pri odraze z horných končatín ide o koordinovanú činnosť viacerých svalových skupín. Najskôr sa aktivujú extenzory lakťového kĺbu (triceps), nasledujú svaly pletenca ramenného a odraz dokončujú svaly zápästia a prsty.

Aj pri odraze z horných končatín musí odraz smerovať do spevneného tela cez pevnú ramennú os.

Odrazová príprava horných končatín a podporová príprava (ktorú sme podrobnejšie rozobrali v podkapitole 3.1.1) majú spoločný základ. Príklady cvičení:

- Sed znožný, vzpažiť – spolucvičenec vyvíja tlak na paže gymnastu, ktorý sa snaží vytláčať z ramien. Cvičenie môžeme vykonávať aj pri rebrinách tlakom na priečku rebrín.

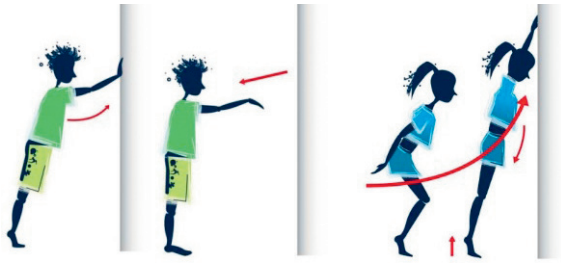
- Fúrik

  Pre lepšie zabezpečenie správneho držania tela v podpore vpredu (nie prehnuté telo) môže cvičenec, ktorý pomáha, držať spolucvičenca za predkolenie v blízkosti kolien.

- Postupovanie v podpore vpredu aj vzadu s oporou rúk alebo nôh o vyvýšenú podložku.

- Odrazom znožmo skok na ruky – opakovane („žabky“), preskakovanie prekážky, prípadne opakované preskoky bokom s oporou rúk o vyvýšenú podložku. Pri poslednom cvičení dáme na „vytláčanie z ramien“.

- Opakované odtláčanie a odrazy zo steny, tiež variácia s výskokom.



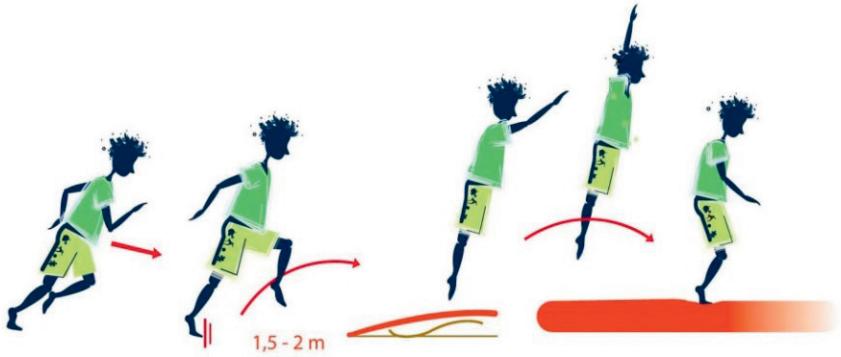
Preskok

Fázy preskoku:

1. Rozbeh
2. Náskok na mostík a odraz z dolných končatín
3. 1. letová fáza
4. Odraz z horných končatín
5. 2. letová fáza
6. Doskok

Náskok na mostík

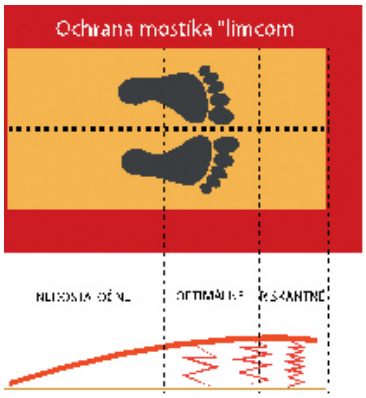
Náskok na mostík nasleduje z rozbehu, ktorý by mal byť dynamický a postupne zrýchľovaný. V primeranej vzdialenosti pred mostíkom sa cvičenec odrazí jednonožne, doskok na mostík je obojnožne. Pri náskoku na mostík je pohyb nôh vpred rýchly a pohyb ťažiska nízky, aby cvičenec nestratil rýchlosť získanú rozbehom. Kontakt dolných končatín s mostíkom je pred ťažiskom, čo umožňuje cvičencovi získať viac času na vyvinutie maximálnej sily počas odrazu. Poloha nôh na mostíku je paralelná.



Pri náskoku na mostík sa paže presúvajú vzad, počas odrazu smerujú cez pripaženie do predpaženia a vzpaženia povyše, čím napomáhajú zvýšiť silu odrazu.

Postupným dopínaním jednotlivých kĺbov dolných končatín cvičenec dokončí odraz, ktorý by mal smerovať do spevneného tela.

Správne umiestnenie dolných končatín na mostíku počas odrazu:



Náskok na mostík začíname nacvičovať z rozbehu na zemi bez mostíka.

Najčastejšie chyby:

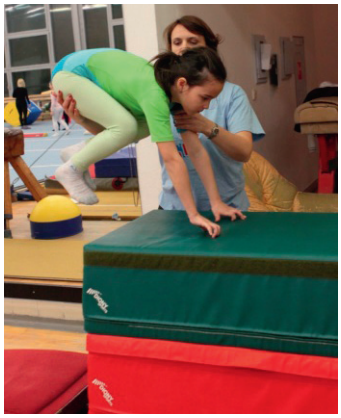
- nesprávne načasovanie pohybu rúk a odrazu,
- nedostatočný odraz z nôh,
- odraz smeruje do nespevneného tela,
- telo je pri odraze v predklone,
- výskok je vpred namiesto do výšky,
- odraz je veľmi pomalý (cvičenec je dlho na zemi/mostíku),
- odraz je z piat, prípadne z celého chodidla, nie zo špičiek,
- odraz je z pokrčených kolien (odraz nesmeruje do ťažiska, ale mimo neho).

Náskok do vzporu drepmo, výskokom zoskok

Metodika nácviku

- Opakované výskoky z miesta do vzporu drepmo na mierne vyvýšenú podložku – lavička, švédska debna a podobne.

- Výskoky z mostíka na švédsku debnu postavenú na dĺžku do vzporu drepmo, chôdzou prechod na koniec debny a výskokom zoskok.

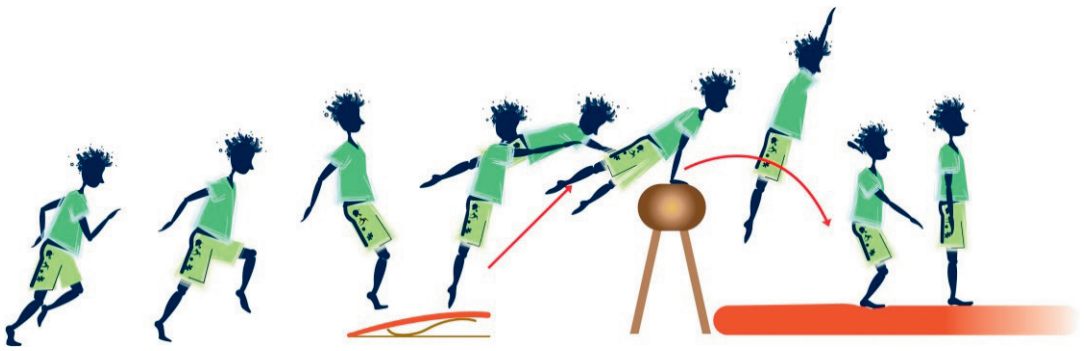


- Výskok z mostíka na švédsku debnu na šírku do vzporu drepmo a výskokom zoskok s dopomocou. Dopomoc: tréner stojí zboku medzi mostíkom a debnou a pomáha cvičencovi zdvihnúť boky a istí ho druhou rukou za rameno, príp. stojí za debnou a obidvomi rukami istí cvičenca za ramená.

Zdokonaľovanie:

- Vo výskoku zaujať rôzne pozície nôh (skrčiť prednožmo, roznožiť, doskok na presnosť, vo výskoku obrat a podobne).

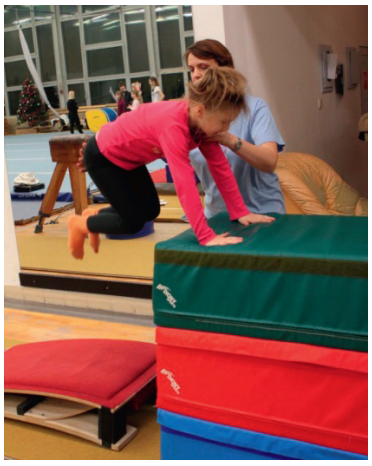
Roznožka



Metodika nácviku

- Poskoky vo vzpore roznožmo s oporou nôh o zem na lavičke.

- Preskoky roznožmo ponad spolucvičenca, prípadne iné prekážky.
- Výskok do vzporu drepmo na debnu, skokom roznožka na konci debny s dopomocou aj bez nej.



- Výskok do vzporu drepmo na debnu, skokom roznožka ponad kozu s dopomocou aj bez nej.

- Roznožka z rozbehu ponad kozu s dopomocou.

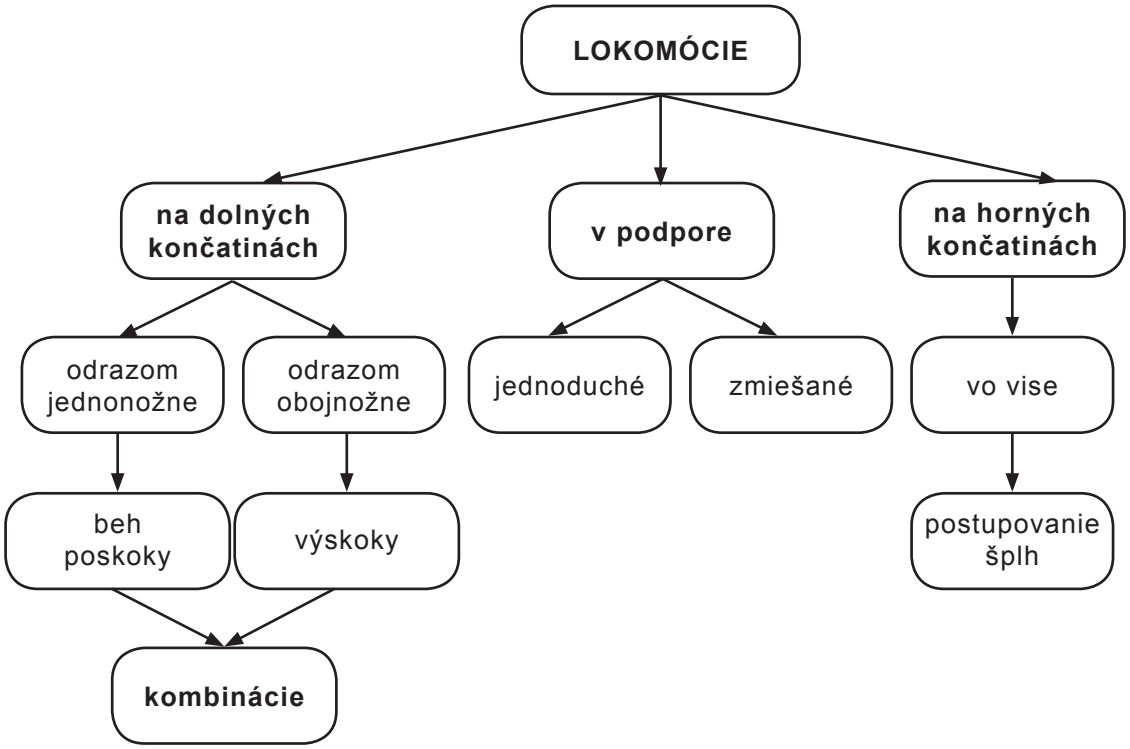
Zdokonaľovanie:

- Roznožka zo zášvihu.

3.2.2| Lokomócie (premiestňovanie)

Opakované pohyby s pohybom ťažiska mimo plochy opory nazývame **lokomócie.** Je to prenos hmotnosti z jednej časti tela na tú istú alebo na inú (schéma 4).

Schéma 4



Pretože veľká časť lokomočných pohybov v sebe zahŕňa odraz, platia tu tie isté mechanické princípy ako pri odrazoch.

Pri precvičovaní lokomócií zadávajte cvičencom pohyby, pri ktorých môžu objavovať:

- časti tela
- priestor: - úrovne (nízka, stredná, vysoká, vo vzduchu)
  - tvary (priamka, kruh, štvorec, cik-cak, oblúk)
  - smery (vpred, vzad, bokom, hore, dolu)
- silu - slabo, silno
- čas - rýchle, pomaly, intervalovo, vytrvalostne
- spojenie - s hudbou
  - s náradím
  - s náčiním
  - so spolucvičencami

PRÍKLADY – NAPODOBŇOVANIE POHYBU ZVIERAT

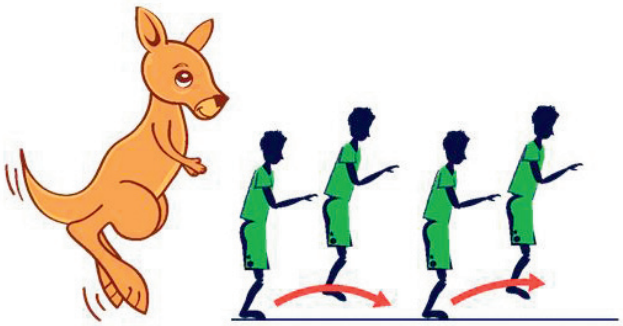
Na dolných končatinách:

Bocian – Chôdza so skrčovaním prednožmo a následným vystieraním dolných končatín do vodorovnej polohy, vystreté paže sú v predpažení a napodobňujú otváranie a zatváranie zobáka.

Kačka – Chôdza v drepe.

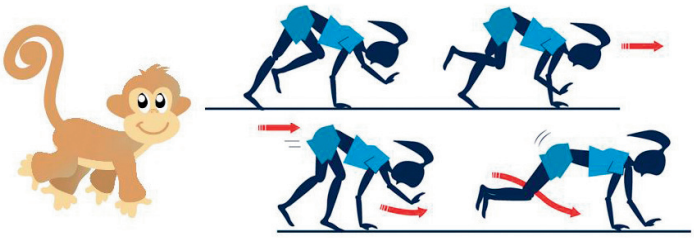
Slon – Spojením vystretých paží pred telom vytvorte chobot. Chrbát zaokrúhlite v miernom predklone. Chôdza je pomalá, knísaná, chobot sa kníše z boku nabok.

Klokan – Opakované poskoky znožmo s pažami pokrčiť predpažmo.



V podpore:

Opičí beh



Vzpor drepmo

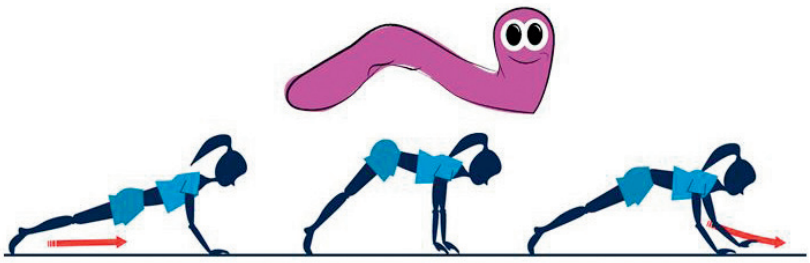
- beh rukami aj nohami
- beh rukami, skok nohami
- skok rukami, beh nohami
- beh zranenej opice (1 ruka sa neopiera o zem)

Žabky

Podpor drepmo

- opakované skoky z nôh na ruky

Dážďovka



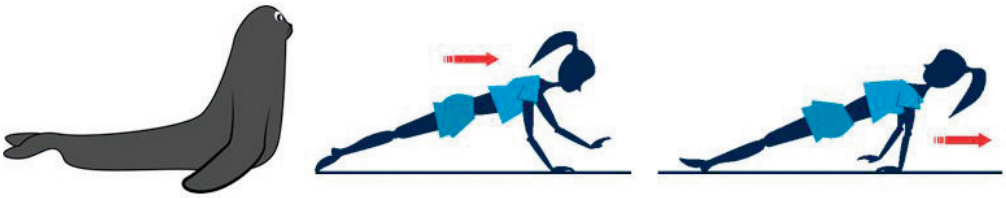
Podpor vpredu

- dolné končatiny sa malými krokmi priblížia k pažiam, paže postupujú vpred opäť do podporu vpredu. Dolné končatiny sa snažte držať vystreté

Medveď

- podpor vpredu s bokmi čo najvyššie
- paže aj dolné končatiny sú vystreté
- pravá paža a pravá dolná končatina urobia súčasne krok vpred
- ľavá paža a ľavá dolná končatina urobia súčasne krok vpred

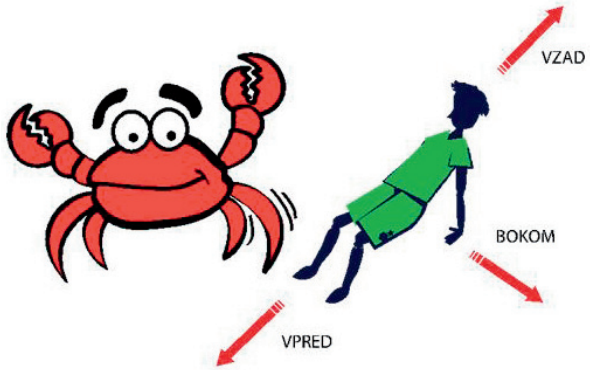
Mrož



Podpor vpredu

- paže aj dolné končatiny sú vystreté
- opora dolných končatín o zem je vystretými špičkami
- postupujeme pažami vpred, vystreté dolné končatiny ťaháme za sebou
- to isté **v podpore vzadu**

Krab



Podpor vzadu

- postupujeme vpred, vzad, bokom

Lokomócie na náradí

Lokomócie z hľadiska spôsobu pohybu rozdeľujeme na rúčkovanie, lezenie, plazenie a šplhanie. Lokomócie môžeme vykonávať na rôznom náradí nachádzajúcom sa v telocvični, ako napr. na kladine, lavičke, rebríku, na bradlách, na hrazde a podobne.

Lokomócie na dolných končatinách

Na náradí využívame najčastejšie chôdzu:

- chôdza vpred na kladine
- chôdza bokom na šikmom rebríku
- chôdza vzad na lavičke
- chôdza vpred na šikmej lavičke s pomocou lana

Lokomócie v podpore

V školskej telesnej výchove sú z hľadiska bezpečnosti na lokomócie na náradí využívané najčastejšie zmiešané podpory a visy.

Lokomócie na bradlách, kladine, rebríku, lavičke

- lezenie v zmiešanom podpore vpredu a vzadu, vo vzpore kľačmo

- lezenie vpred, vzad a bokom v zmiešanom vise

- plazenie na lavičke, rebríku

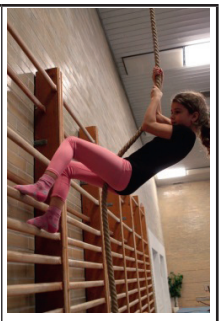
LOKOMÓCIE VO VISE

Rúčkovanie vo vise (na hrazde, bradlách, rebríku)

- Posúvaním druhá ruka nasleduje prvú
- Striedavoručne druhá ruka ide cez prvú ruku

- Súručne odraz z rúk a prehmat v smere pohybu – malé poskoky

Šplhanie (na tyči, na lane)

					
Šplhanie s prírazom	Šplhanie bez prírazu	Šplhanie medzi dvomi tyčami	Šplhanie na jednej tyči s oporou dolných končatín	Šplhanie na dvoch tyčiach s oporou dolných končatín	Šplhanie na lane s oporou dolných končatín o rebriny

3.2.3| Rotácie

Osi ľudského tela

Os ľudského tela je línia, ktorá prechádza ťažiskom a okolo ktorej vzniká rotácia. V bezoporovej fáze os prechádza ťažiskom a v oporovej fáze os prechádza ťažiskom a bodom opory, prípadne v najbližšom kĺbe. Rozloženie tela okolo osi otáčania určuje rýchlosť otáčania. Ak sú časti tela vystreté a vzdialené od osi otáčania, rotácia je pomalá. Ak sa časti tela priblížia k osi otáčania, rotácia sa zrýchľuje.

Poznáme 3 osi ľudského tela:

Pozdĺžna (vertikálna) os: prechádza pozdĺžne celým telom od hlavy po päty.

Rozdeľuje telo na dve symetrické časti.

Príklady cvičení: obraty, piruety.

Bočná os: Prechádza telom rovnobežne s podložkou sprava doľava.
Príklady cvičení: kotúľ vpred aj vzad, premet vpred/vzad, príklad s využitím náradia: toč vpred/vzad na hrazde.

Predozadná os: Prechádza telom rovnobežne s podložkou spredu dozadu.
Príklady cvičení: preval bokom, premet bokom, salto bokom.

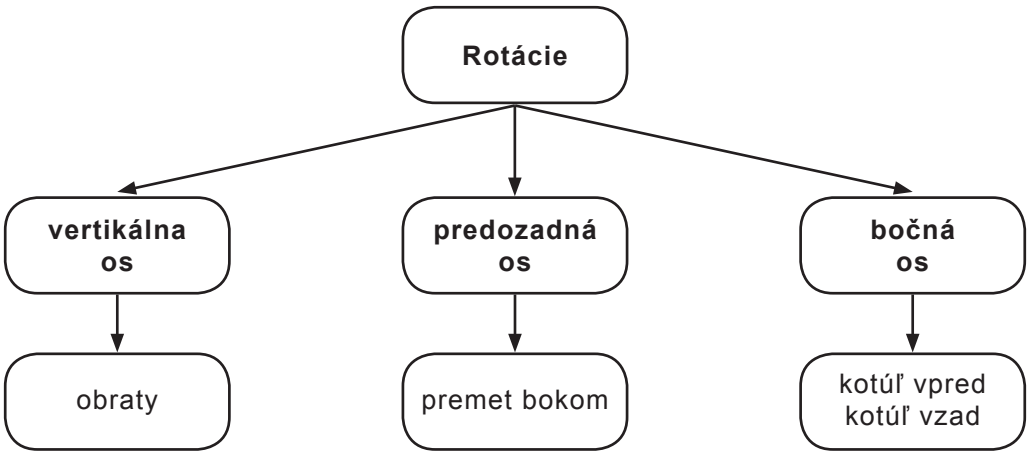
Mechanické princípy pre vznik rotácie:

1. **Sila pôsobiaca mimo ťažiska**

Ak sila pôsobí do stredu ťažiska, spôsobí lineárny pohyb – premiestnenie. Len sila, ktorá pôsobí mimo ťažiska, spôsobí premiestnenie, ale aj rotáciu.
Príklad: priamy výskok – sila odrazu smeruje do ťažiska tela – lineárne premiestnenie, kotúľ vpred – sila odrazu smeruje mimo ťažiska – premiestnenie aj rotácia.
Pri rotácii musí vždy pôsobiť dvojica síl.

2. **Čím je pôsobenie sily vzdialenejšie od ťažiska, tým je rotácia väčšia a premiestnenie menšie (schéma 5)**

Schéma 5



ROTÁCIE OKOLO POZDĹŽNEJ OSI

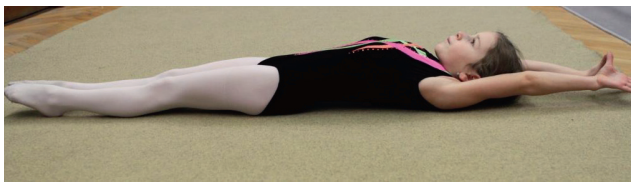
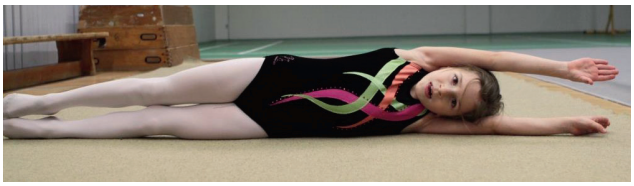
Ako bolo v úvode spomínané, pri vzniku rotácie musí pôsobiť dvojica síl. Pri rotáciách okolo pozdĺžnej osi otáčania je to dvojica protismerných síl, ktorá pôsobí v oblasti pliec. Jedno plece ide ako prvé vzad a druhé vpred, čím určujú smer rotácie (napr. pri obrate vľavo je to ľavé plece, ktoré pohybom vzad vedie rotáciu, pravé rameno pohybom vpred kontroluje silu rotácie).
Pri nácviku rotácií je dôležité trénovať obidva smery otáčania (vpravo aj vľavo).
Základnou podmienkou rotácií okolo pozdĺžnej osi tela je spevnené telo.

Rotácie okolo pozdĺžnej osi tela môžeme vykonávať:

- v ľahu,
- v postoji,
- vo výskoku,
- na náradí.

Rotácie v ľahu

Východiskovou polohou je ľah vzadu, vzpažiť, hlava v predĺžení trupu. Impulz k rotácii dáva cvičenec v pleciach, jedno tlačí dolu k podložke a druhé dvíha. Do pohybu zapája tiež boky a špičky.

Pri nácviku môžeme na získanie rotácie využiť naklonenú rovinu.

Najčastejšie chyby:

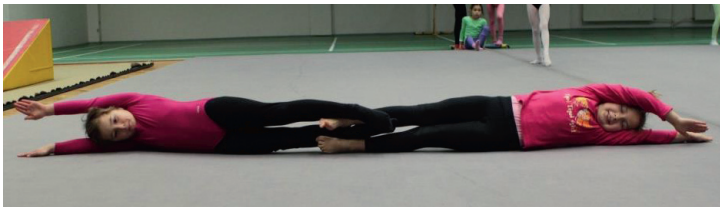
- paže nie sú tesne pri ušiach, nohy sú roznožené,
- telo vrátane paží a nôh nie je napnuté a vytiahnuté do dĺžky,
- pri obrate prichádza ku kríženiu nôh,
- boky predbiehajú impulz pliec.

Cvičenia na zdokonaľovanie:

„Ceruzky" v ľahu vo dvojiciach

- cvičenci sa v ľahu držia za ruky a rotácie musia spoločne koordinovať,

- spojenie cvičencov je chodidlami, počas rotácie sa chodidlá nesmú od seba oddeliť.



V podpore

- v podpore na zemi

Využiť môžeme aj vyvýšenú podložku na podpor.

Rotácie v stoji

Rotácie v stoji nazývame obraty.

Obraty delíme na:

- obojnožné — v stoji vo výpone
  v drepe
- jednonožné — o 180°
  piruety o 360° a viac stupňov

Pre správne vykonanie obratov je dôležité držanie tela, spevnenie trupu a dolných končatín. Kolená sú vystreté a pri sebe, hmotnosť tela vo výpone je rovnomerne rozložená na oboch chodidlách, na ich prednej časti. Pri obratoch obojnožne sú paže v pripažení, vbok alebo upažení, plecia tlačíme dolu. Obrat začíname zo stoja predkročného. Zrak zafixujeme na pevný bod pred sebou, ktorý udržiavame čo najdlhšie a potom hlavu čo najrýchlejšie otočíme a zrak uprieme opäť pred seba na pevný bod.

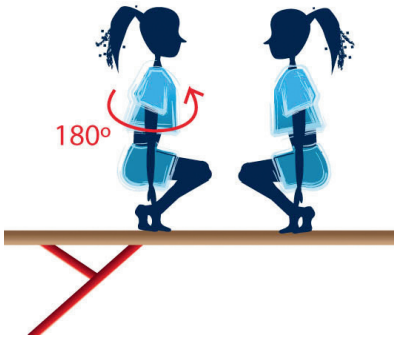
Najčastejšie chyby:

- telo nie je vzpriamené, plecia nie sú nad plochou opory,
- päty sa dotknú podložky skôr, ako je obrat dokončený,
- päty ostanú nedotočené (chodidlá sú vtočené),
- hlava nefixuje obrat,
- kolená sú pokrčené.

OBRAT OBOJNOŽNE V STOJI VO VÝPONE

Obrat v drepe

Obrat začíname z drepu predkročného. Chrbát je vzpriamený, kolená spolu a smerujú vpred, výpon. Na zdokonaľovanie obratov môžeme využiť lavičku alebo kladinku.



Obrat vo výskoku

Pri obrate vo výskoku dbáme na to, aby bola dodržaná postupnosť: najskôr dokončíme výskok a až potom dávame impulz na rotáciu. Tak ako pri výskokoch aj tu platí, že odraz smeruje do vystretého spevneného tela, paže sú vo vzpažení. Počas obratu je hlava vzpriamená a otáča sa v smere rotácie. Obrat vo výskoku môžeme začať nacvičovať s pomocou kruhu (nakresleného, príp. položenej obruče), ktorý pomáha cvičencom pri priestorovej orientácii.

Obraty môžeme vykonávať s rôznym stupňom otáčania: o 90°, 180°, 360°.

Pri zdokonaľovaní môžeme vo výskoku zaujať rôzne polohy: napr. skrčmo, prípadne meniť výšku podložky (zoskoky z debničky).

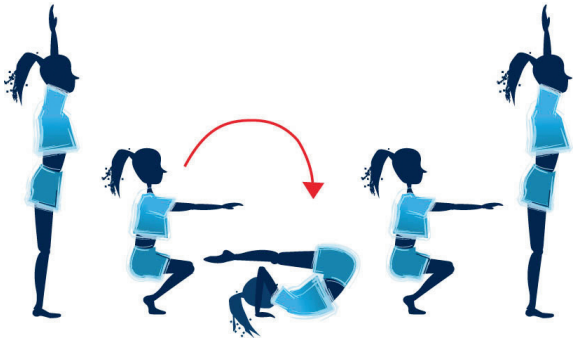
Obrat na náradí

- Obrat vo vise na hrazde

Na zvládnutie obratu na hrazde je potrebné, aby boli cvičenci dostatočne fyzicky pripravení a dokázali na hrazde striedavoručne rúčkovať. Odporúčame vykonávať obraty o 180°.

ROTÁCIE OKOLO BOČNEJ OSI

Kotúľ vpred



Základné postavenie je stoj, vzpažiť. Pri kotúli vpred tvorí dvojicu síl, ktorá spôsobuje rotáciu hornej a dolnej časti tela. V prvej časti kotúľa horná časť tela vykonáva pohyb vpred a dolu – predklon trupu a hlavy a dohmat na zem a dolná časť tela hore a vzad – dopnutie nôh z podrepu. Predklon hlavy umožní preniesť záťaž po dohmate rukami až na prechod krčnej a hrudnej chrbtice. V žiadnom prípade nie na hlavu alebo na krčnú chrbticu! Po prechode polohou strmhlav dolná časť pokračuje vpred a dolu a horná časť vzad a hore. Pri vstupe do druhej časti kotúľa nasleduje „zbalenie", čím priblížime jednotlivé časti tela k osi otáčania, a tým zrýchlime prechod do drepu a do stoja.

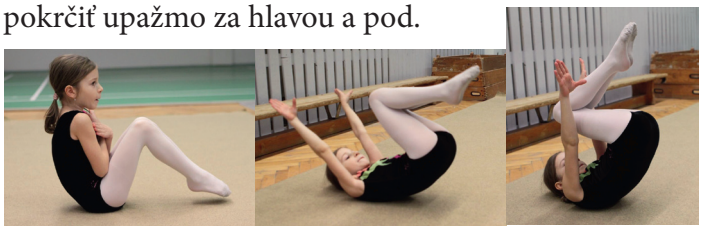
Najčastejšie chyby:

- v drepe dohmat rukami „pod seba", cvičenec sa na ruky neopiera,
- malý predklon hlavy pri vstupe do kotúľa a plochý chrbát,
- pomalá rotácia – cvičenec sa z kotúľa nevie postaviť bez prídavnej opory rúk.

Metodika nácviku

- Opakované prevaly vzad a vpred – „kolíska". Dbáme na dostatočné vyhrbenie a predklon hlavy. Kolená sú pritiahnuté čo najbližšie k telu. Úchop je za predkolenie.

- Na zdokonalenie a zároveň posilnenie ohýbačov trupu a ohýbačov dolných končatín môžeme robiť varianty s rôznou polohou paží: skrížmo na hrudi, vo vzpažení, v predpažení, v upažení, pokrčiť upažmo za hlavou a pod.



- Nácvik rýchleho zbalenia
  Z ľahu vzadu, vzpažiť – sed skrčmo s úchopom predkolenia – ľah vzadu, vzpažiť.

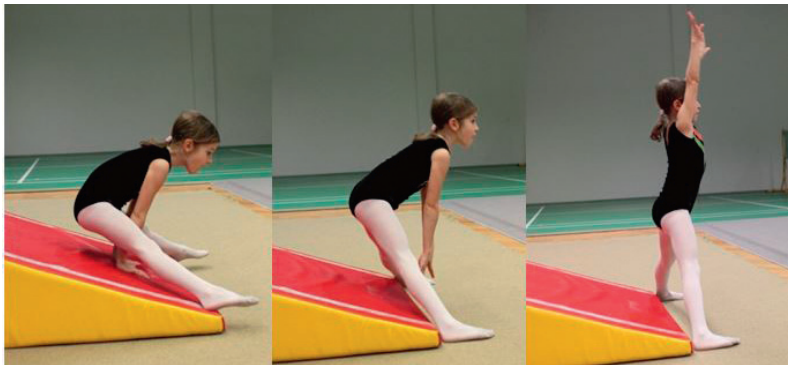
- Kolíska do drepu
  Východiskovou polohou je sed skrčmo, príp. drep. Po prevale vzad a vpred cvičenec ukončí cvičenie postupne v drepe, podrepe, v stoji a vo výskoku. Môžeme pridávať aj nácvik správnej polohy rúk s dohmatom na zem v konečnej polohe prevalu vzad.

- Hra vo dvojiciach
  Cvičenci sa postavia čelom k sebe, každý približne 1 m od méty, ktorá je v strede medzi cvičencami. Na povel urobia cvičenci zo stoja „kolísku" a kto prvý dohmatne na métu, vyhráva.

- Nácvik prvej fázy kotúľa vpred
  Nacvičujeme z rôznych východiskových polôh a z vyvýšenej podložky: z kľaku, z drepu, z podporu, pri cvičení vo dvojiciach z fúrika.

- Nácvik záverečnej fázy kotúľa vpred
  Kotúľ vpred robíme na vyvýšenej podložke tak, aby sme cvičencom uľahčili vstávanie postavením nôh na znížený úroveň.

Záverečnou polohou môže byť stoj spojný alebo stoj roznožný.



- Nácvik kotúľa na naklonenej rovine.

Zdokonaľovanie:

- kotúľ vpred z rôznych východiskových polôh do rôznych záverečných polôh,
- kotúľ vpred roznožmo do sedu roznožného, prípadne do stoja roznožného,

- kotúľ vpred ponad vyvýšenú prekážku, cez obruč, cez spojené paže spolucvičencov,
- kotúľ vpred na vyvýšenú podložku.

Kotúľ vzad

Otáčanie pri kotúli vzad je realizované dvojicou síl, pričom horná časť tela vykonáva aktívny pohyb vzad a dolu a dolná časť vpred a hore. Bočná os sa nachádza v strede tela cvičenca. Začíname zo stoja alebo podrepu prevalom vzad a oporou rúk o podložku. Na zvládnutie prechodu cez polohu strmhlav je potrebná primeraná hybnosť v otáčavom pohybe vzad a podporová práca paží. Hlava je stále v predklone, chrbát ohnutý. Rýchle skrčenie nôh pomáha zvýšiť rotáciu, a tým dokončenie kotúľa.

Najčastejšie chyby:

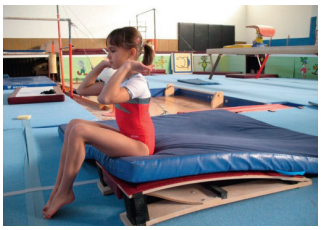
- pomalý spád vzad a malá dynamika otáčania vzad,
- neskorý dotyk rukami na podložku a nedostatočné, prípadne nerovnomerné odtlačenie,
- nedostatočný predklon hlavy, plochý chrbát,
- prechod cez hlavu, nie cez temeno, ale hlava je vytočená nabok,
- nesprávne položenie dlaní na zem, prípadne položenie celého predlaktia.

Metodika nácviku

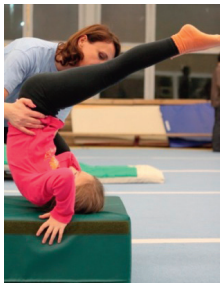
- **Kotúľ vzad na naklonenej rovine**

  Nácvik začíname v sede na naklonenej rovine. Predlaktia sú položené na temene – dlane sú

vytočené von, lakte smerujú bokom alebo sú vo vzpažení pokrčmo, tesne pri ušiach, dlane smerujú vzad. Nasleduje spád vzad a postupné odtláčanie rukami zo žinenky. Kotúľ ukončíme v stoji roznožnom – roznoženie začnite po prechode nôh kolmicou.



V prípade, že majú cvičenci problém s predklonom hlavy, využijeme dve oddelené molitanové žinenky s výškou min. 20 cm, so vzdialenosťou od seba na šírku hlavy, ktoré poskytnú dostatočný priestor na hlavu.



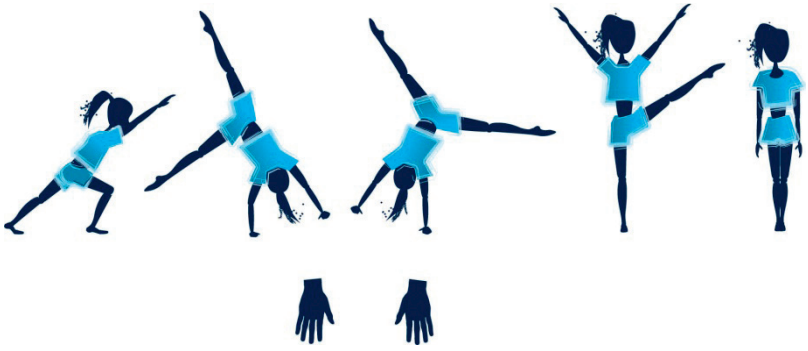
- Pri nácviku môžeme využiť vyvýšenú podložku.

Zdokonaľovanie:

- rôzne východiskové aj konečné polohy,
- kotúľ vzad roznožmo do sedu roznožného alebo do stoja roznožného.

ROTÁCIA OKOLO PREDOZADNEJ OSI

Premet bokom



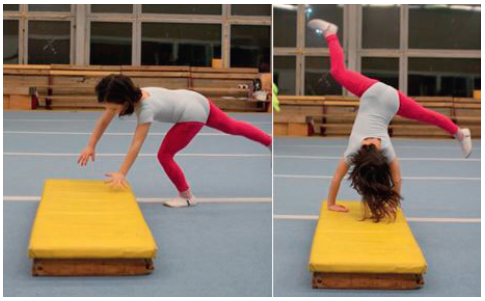
Z východiskovej polohy stoj výkročný, vzpažiť, dlane vpred, cvičenec robí predklon, švih zadnej švihovej nohy a odraz z prednej odrazovej nohy. Obrat hornou časťou tela o 90° je vykonaný tesne pred dohmatom. Dohmat je postupný, prsty smerujú von. Prechod cez stojku je v širokom čelnom roznožení. V druhej časti rotácie je dolná časť tela vedená bokom vpred a dolu, horná časť sa pri dotyku chodidla o podložku zdvíha hore.

Najčastejšie chyby:

- dohmat „pod seba“, blízko k odrazovej nohe, čím nastáva vychýlenie pliec vpred a vybočenie tela z osi pohybu,
- nesprávny dohmat: pokrčenie paží, široký alebo úzky dohmat, paže dohmatávajú na zem súčasne, dohmat mimo roviny odrazovej nohy,
- nesprávne držanie tela v stojke (vychýlenie pliec vpred, nespevnené telo, pokrčené paže a nohy).

Metodika nácviku

- „Premety bokom“ ponad malú prekážku.
- „Premety bokom“ robíme na žinenke na zemi po pomyslenom kruhu so snahou o stále sa zvyšujúcu polohu bokov v prechode cez stojku. Postupným zvyšovaním bokov sa polomer kruhu zväčšuje, až nakoniec je z toho priamka.
- Odrazy z rúk a prechod do stoja z lavičky.
- Premet bokom chrbtom aj čelom k stene.



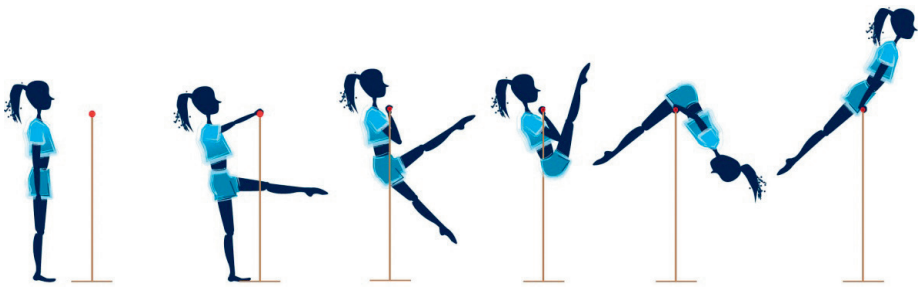
Zdokonaľovanie:

- rôzne východiskové aj záverečné pozície v premete bokom (napr. kľak),
- rôzne polohy paží (na predlaktí, jednoručne, v širokom postavení rúk, v úzkom postavení rúk ap).

ROTÁCIE NA NÁRADÍ

Rotácie na hrazde:

Výmyk



Pri výmyku tvorí os otáčania hrazda. V prvej časti výmyku nám odraz z odrazovej dolnej končatiny, pokrčenie horných končatín a prednoženie pomôže priblížiť ťažisko k osi otáčania. Ruky sú v nadhmate na šírku ramien. Hlava je v miernom predklone, počas otáčania môže byť v predĺžení trupu. Zdvíhanie trupu a prehmat v druhej časti nám zaručí otočenie tela cvičenca do vzporu.

Metodika nácviku

- Na uľahčenie priblíženia ťažiska k osi otáčania využívame pomocné náradie ako šikmá plocha, švédska debna alebo koza.

Najčastejšie chyby:

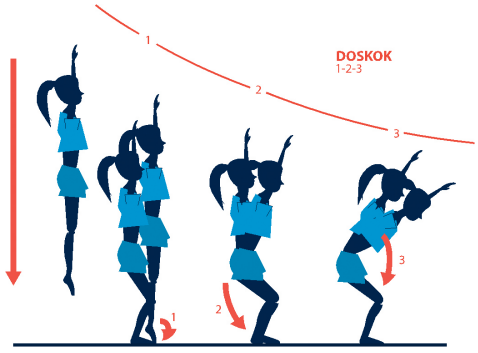
- vystretie horných končatín pri približovaní ťažiska k žrdi,
- záklon hlavy v prvej fáze pohybu,
- nedostatočné napriamenie chrbtových svalov pri vstupe do druhej časti pohybu,
- neskorý prehmat pri vstupe do vzporu.

Zdokonaľovanie:

- výmyk ťahom.

3.2.4| Doskoky

Doskoky sú najčastejšie používanými gymnastickými vzormi. Základným pravidlom v gymnastike je, že učiteľ nesmie povoliť žiakom vyjsť na náradie do akejkoľvek výšky, kým ich nenaučil, ako správne doskočiť. Doskok by mal byť vykonaný do mierneho podrepu, kolená by sa mali pohybovať smerom vpred nad špičky. Extenzory dolných končatín plnia funkcia „tlmičov". Čím je tlmenie dlhšie a mäkšie, tým je doskok bezpečnejší. Pri doskoku zapájame postupne všetky kĺby dolných končatín v poradí prsty, členok, koleno a bedrový kĺb. Ako posledný sa zapája trup a horné končatiny, ktoré sa pohybujú zhora dolu. Pre stabilitu doskoku je výhodné paralelné postavenie nôh približne v šírke ramien.



Podľa smeru doskoku rozlišujeme doskoky:

- vpred,
- vzad,
- bokom.

Podľa časti tela, na ktorú pri doskoku dopadáme ako prvú, rozlišujeme:

- doskok na dolné končatiny,
- doskok na horné končatiny (spád vpred, spád vzad).

Doskoková príprava dolných končatín:

- Pomalé výpony na špičky, kolená sú počas celého cvičenia vystreté.
- Malé výskoky na mieste len zo špičiek s doskokom opäť na špičky. Päta sa počas celého cvičenia nedotýka zeme, kolená sú vystreté.
- Malé výskoky na mieste, pri doskoku položiť na zem aj pätu – použitie **členkového kĺbu.**
- Malé výskoky na mieste, pri doskoku s použitím členka a **kolenného kĺbu.** Doskoky musia byť tiché a mäkké, kolená krčiť pomaly.
- Vyššie výskoky, pri doskoku zapojiť aj **bedrový kĺb.**
- Zoskok vpred z vyvýšenej podložky. Pri doskoku použiť **horné končatiny.** Pohyb horných končatín je zhora dolu a zastavia pohyb v horizontálnej rovine, čím stabilizujú doskok.
- Zoskok vzad z vyvýšenej podložky.
- Zoskoky bokom. Vždy striedame doskoky na pravú aj ľavú stranu.
- Rozptýlený pohyb po telocvični a zoskoky vpred, vzad a bokom z rôznych výšok a povrchov (výška náradia je len do výšky kolien). Výšku prekážok zvyšujeme postupne.
- Zoskoky vpred, vzad a bokom na presnosť: do vopred vyznačeného kruhu, za vyznačenú čiaru, na vyznačený kríž a podobne.
- Kombinácie rôznych výskokov (skrčmo, roznožmo, skrčmo jednou nohou, schylmo, prednožením roznožmo) a bezpečný a kontrolovaný doskok.
- Kombinácia doskokov a statických polôh. Napr. doskok vzad na dve nohy a plynulý stoj na jednej nohe s výdržou, doskok vpred a váha predklonmo, doskok vzad a prevalom vzad stojka na lopatkách.
- Zoskoky 2 – 4 cvičencov držiacich sa za ruky súčasne.

PRÍLOHY

Prípravy vyučovacej hodiny

Poradie vyučovacej hodiny: **1 (1. ročník)**

Tematický celok: Gymnastika

Téma vyučovacej hodiny: Základné lokomócie na zemi a na náradí

Ciele vyučovania: Zvládnuť základné lokomócie na dolných končatinách a v podpore v rôznych smeroch, úrovniach a na rôznom povrchu náradia

Kognitívne kompetencie: Zvládnuť terminológiu, rozoznať rôzne smery a úrovne pohybu

Učebné kompetencie: Vie ohodnotiť svoj výkon

Interpersonálne kompetencie: Spolupráca v dvojiciach, trojiciach

Pomôcky: Rytmický bubienok, hudba, obruč, lopta

Časť vyučovacej hodiny	**Obsah a metodický postup**	**Organizácia**	**Poznámky**
Úvodná časť 3´	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Rad/dvojrad	
Prípravná časť 7´	Rozohriatie Beh, chôdza – variácie a voľné prechody pri zmene tempa pohybu v reakcii na udávané tempo údermi na rytmický bubienok	Voľný pohyb každého žiaka po telocvični	Rytmický bubienok
5´	Rozcvičenie všestranne rozvíjajúceho charakteru	Voľné postavenie na ploche	
Hlavná časť 20´	1. Chôdza vpred/vzad/bokom po čiare, lane položenom na zemi do tvaru vlnovky, na lavičke 2. Napodobňovanie pohybu zvierat na dolných končatinách v rôznych úrovniach – bocian, kačka, klokan 3. Napodobňovanie pohybu zvierat v podpore – opičí beh, krab, žabka, medveď 4. Lezenie v zmiešanom podpore vpredu aj vzadu na dvoch lavičkách 5. Lokomócie v dvojiciach, trojiciach 6. Objavenie vlastného spôsobu lokomócie na použitom náradí	Pohyb vpred v radoch	Pri zoskoku z lavičky dbať na správnu techniku doskoku Obruč, lopta
Záverečná časť 7´ 3´	Cvičenia na správne držanie tela v ľahu vzadu a stoji podfarbené hudobným sprievodom v 4/4 takte a pomalom rytme Nástup, zhodnotenie hodiny	Voľné postavenie na ploche Rad/dvojrad	hudba

Poradie vyučovacej hodiny: **2 (2. ročník)**
Tematický celok: Gymnastika
Téma vyučovacej hodiny: Nácvik preskoku cez švihadlo a kotúľa vpred
Ciele vyučovania: Nácvik správnej techniky a rytmizácie pohybu, rozvoj vytrvalosti a odrazu. Nácvik rotácie okolo bočnej osi.
Kognitívne kompetencie: Žiak zvládne terminológiu
Učebné kompetencie: Žiak vie pohyb jednotlivca podriadiť synchronizácii v celej triede. Žiak vie rozoznať správne vykonanie pohybu a prípadné chyby.
Interpersonálne kompetencie: Spolupráca vo dvojiciach, skupine
Pomôcky: Švihadlo, hudba, gymnastický pás, žinenky, švédska debna, méty

Časť vyučovacej hodiny	**Obsah a metodický postup**	**Organizácia**	**Poznámky**
Úvodná časť 2´	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Rad/dvojrad	
Prípravná časť 8´	Rozcvičenie s využitím zloženého švihadla v držaní obojručne zamerané na správne držanie tela a jeho častí s hudobným sprievodom v 4/4 takte	Rozostavenie na mieste	
Hlavná časť 10´	Nácvik preskokov cez švihadlo odrazom obojnožne s medziskokom, bez medziskoku, spojne, skrížmo. Kombinovať s pohybmi švihadla oblúkom v držaní obojručne a jednoručne s hudobným sprievodom	Rozostavenie na mieste	
8´	Nácvik prevalu vpred a vzad z drepu s využitím rôznych polôh paží do sedu a drepu	Rozostavenie po šírke gymn. pásu/žineniek	gymnastický pás/ žinenky
5´	Hra vo dvojiciach – žiaci sú od méty vzdialení 1 m. Na povel urobia „kolísku“, vyhráva, kto sa prvý dotkne méty	Rozstavenie vo dvojiciach v priestore	méty
7´	Preval vpred a vzad na vyvýšenej ploche (žinenke, debne, spojených dvoch lavičkách pokrytých žinenkami – min. 20 cm) a nácvik 2. fázy kotúľa – do stoja znožného, roznožného	Zástupy podľa možností náradia	
Záverečná časť 3´	Uvoľňovacie cvičenia a strečing	Rozostavenie na mieste	
2´	Nástup, zhodnotenie hodiny	Rad/dvojrad	

Poradie vyučovacej hodiny: **3 (3. ročník)**
Tematický celok: Gymnastika
Téma vyučovacej hodiny: Nácvik polkového kroku, odrazová príprava dolných končatín, náskok na mostík
Ciele vyučovania: Zvládnuť techniku polkového kroku. Správna technika odrazu, doskoku a náskoku na mostík
Kognitívne kompetencie: Zvládnuť terminológiu
Učebné kompetencie: Vie synchronizovať pohyb s hudbou. Vie ohodnotiť správnu techniku, prípadne pomenovať chyby
Interpersonálne kompetencie: Spolupráca vo dvojiciach, skupinách
Pomôcky: Lopty, mostíky, žinenky, prekážky – vrchný diel debny, lavičky

Časť vyučovacej hodiny	**Obsah a metodický postup**	**Organizácia**	**Poznámky**
Úvodná časť 2	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Rad/dvojrad	
Prípravná časť 5´	Kotúľanie lopty s behom vpred, údery lopty s poskočným krokom	Pohyb vpred v radoch	
Hlavná časť 12´	Nácvik polkového kroku v 2/4 takte: 1. Pohybová reakcia žiakov na hudbu 2. Vysvetlenie správnej techniky, ukážka 3. Poskočný krok – na rytmické impulzy 4. Polkový krok na hudbu	Voľne v priestore V zástupoch v pohybe z miesta	
13´	Odrazová príprava DK – stanovištia kruhového tréningu 1. Preskoky bokom v zmiešanom podpore na lavičke 2. Nácvik náskoku na mostík na zemi a na mostíku so správnym pohybom rúk 3. Z rozbehu náskok na mostík a výskok na vyvýšenú podložku, prípadne preskoky prekážok 4. Roznožky vo dvojiciach a skrčky v trojiciach		Dbáme na „vytláčanie“ z ramien Dbáme na správnu techniku doskoku
Záverečná časť 10´	Uvoľňovacie cvičenia s loptou: Sed roznožný, cvičenci si kotúľajú loptu čo najďalej od seba a k sebe Sed znožný, cvičenci si kotúľajú loptu okolo seba v obidvoch smeroch Ľah vzadu pokrčmo, cvičenci si kotúľajú loptu pod telom sprava doľava Sed roznožný v kruhu – cvičenci sa dotýkajú špičkami a podávajú si loptu vo vzpažení úklonmi	Voľne v priestore Kruh	
3´	Nástup a zhodnotenie hodiny	Rad/dvojrad	

Poradie vyučovacej hodiny:	**4 (4. ročník)**
Tematický celok:	Gymnastika
Téma vyučovacej hodiny:	Nácvik výmyku na hrazde Nácvik čertíkového skoku
Ciele vyučovania:	Zvládnuť rôzne hmaty na hrazde, prevrat vpred a vzad a výmyk, posilnenie sily horných končatín a brušného svalstva Zvládnuť techniku skoku odrazom jednonožne a zlepšiť odrazové schopnosti dolných končatín
Kognitívne kompetencie:	Zvládnuť terminológiu
Učebné kompetencie:	Vedieť ohodnotiť svoj výkon
Interpersonálne kompetencie:	Podnietiť vlastnú pohybovú tvorivosť, spolupráca vo dvojiciach
Pomôcky:	Hrazda, žinenky, malá lopta, švihadlo

Časť vyučovacej hodiny	Obsah a metodický postup	Organizácia	Poznámky
Úvodná časť 3´	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Rad/dvojrad	
Prípravná časť 10´ 5´	Opakovanie rôznych hmatov na hrazde (nadhmat, podhmat, zmiešaný hmat) s doplnkovými cvičeniami dolných a horných končatín Prevrat vpred a vzad 	V zástupoch (2 – 3)	
Hlavná časť 10´ 10´	Nácvik výmyku na hrazde s využitím naklonenej roviny alebo vyvýšenej podložky Doplnkové cvičenie pre čakajúcich: Ľah vzadu vo dvojiciach držiacich sa za ruky. Jeden z dvojice drží medzi chodidlami malú loptu, ktorú odovzdá spolucvičencovi v ľahu vznesmo, ktorý vykonajú súčasne a návrat obidvoch do ľahu vzadu. Nácvik čertíkového skoku s hudbou v 4/4 takte: 1. Poskočný krok so skrčením prednožmo 2. Čertík v ľahu vzadu 3. Z upaženia čelnými oblúkmi dole vzpažiť – švihom 4. Čertíkový skok 5. Vytvorenie štvortaktového pohybového motívu s čertíkovým skokom, samostatná tvorivosť žiakov	V zástupe Ľah vzadu vo dvojiciach voľne v priestore Z miesta vpred Na mieste Z miesta vpred	
Záverečná časť 5´ 2´	Posilňovacie cvičenia trupu so švihadlom prichyteným o oporu v ľahu s hudbou v 4/4 takte v pomalom tempe Nástup a zhodnotenie hodiny	 Rad/dvojrad	

Zoznam bibliografických odkazov

AGABIO, R. 1994. *Ginnastica generale e metodologia*. Roma : Societá Stampa Sportiva, 1994.

AHLQUIST, S. M., RUSSEL, K., FINK, H. et al. 2010. *Foundation of Gymnastics*. Rushkin : Saskatoon, 2010. ISBN 978-2-8399-0663-0.

BARŠAJ, B. M., KURYS, V. N., PAVLOV, I. B. 2010. *Gymnastika*. Rostov na Done : Feniks, 2010. ISBN 978-5-222-17668-9.

BROOMFIELD, L. 2011. *Complete guide to primary gymnastics*. Human Kinetics, 2011. ISBN 13: 978-0-7360-8658-5.

DEL NISTA, P. L., PARKER J., TASSELLI, A. 2003. *Comprendere il movimento. Nuovo Praticamente Sport*. Firanze : Tipoligrafia STIAV S.r.l., 2003.

GERALD, S. G. 2010. *Championship Gymnastics. Biomechanical Techniques for Shaping Winners.* USA : Designs for Wellness Press, 2010.

FIALA, S. *Akrobatická príprava* [online]. [cit. 11-01-2014]. Dostupné na internete: <http://www.sportujeme.sk/gymnastika/>.

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

FIALOVÁ, E. a kol. 1988. *Rytmická gymnastika v odboroch ZRTV II. časť. Cvičenia s náčiním.* Bratislava : ŠPORT, 1988, s. 73.

FIALOVÁ, E., KESZŐCZE, E. 1997. *Rytmická a športová gymnastika.* Bratislava : UK, 1997. s. 153.

FIALOVÁ, E. a kol. 1987. *Rytmická gymnastika v odboroch ZRTV*. Bratislava : ŠPORT, 1987. s. 51.

FIALOVÁ, E. 1977. *Uplatnenie teoretických a didaktických princípov pri tvorbe pohybovej skladby pre hromadné telovýchovné vystúpenia. Rigorózna práca.* Bratislava : FTVŠ, 1977. s. 324.

FIALOVÁ, E., KESZŐCZE, E., SCHILLEROVÁ, M. 1971. *Moderná gymnastika.* Bratislava : ŠPORT, 1971. s. 179.

FIALOVÁ, E. KESZŐCZE, E. 1991.Rytmická gymnastika. Bratislava : FTVŠ UK, 1991.

FINK, H., McVEY, B., STAN, A. 2006. *Womenś Artistics Gymnastics. Technical Manual. Level 1*. Moutier : FIG, 2006.

HALMOVÁ, V., BALŠIANKA, Š. 1982. *Športová gymnastika. Učebné texty pre školenie trénerov III. triedy*. Bratislava : Šport, 1982.

HATIAR, B. 1982. *Teória a didaktika športovej gymnastiky*. Bratislava : UK, 1982.

HATIAR, B. 1980. *Športová gymnastika (muži). Teória a didaktika športového tréningu. Učebné texty pre školenie trénerov 3. a 2. triedy.* Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1980.
HATIAR, B. a kol. 1998. *Rytmická, moderná a športová gymnastika*. Bratislava : UK, 1998.
KIM, N. et al. 2013. *2013 – 2016 Code of Points. Womenś Artistics Gymnastics*. Lausanne : FIG, 2013.
KRESÁNEK, J. 1972. *Sociálna funkcia hudby.* Bratislava : SAV, 1972.
MALMBERG, E. 2003. *KiDnastics: a child-centred approach to teaching gymnastics*. Human Kinetics, 2003. ISBN 13:978-0-7360-3394-7.
MITCHEL, D., DAVIS, B., LOPEZ, R. 2002. *Teaching FUNdamental Gymnastics Skills.* Human Kinetics, 2002. ISBN 13:978-0-7360-0124-3.
MOJŽÍŠ, O. 2007. *Dopomoc a záchrana ve všeobecné – sportovní gymnastice*. Praha : Česká asociace sportu pro všechny – 11 ročník. Pohyb je život 1. marec 2007.
PELIKÁN, H. a kol. 2001. *Terminológia gymnastiky.* Bratislava : UK, 2001. s. 323.
POSPÍŠEK, K., OČENÁŠEK, A. 1928. *Základy rytmického tělocviku sokolského.* Praha : SOKOL Žiškov, 1928. s. 447.
RUSSEL, K., SCHEMBRI, G., KINSMAN, T. 2001. *Up Down All Around. Gymnastics Lesson Plan*. Rushkin : Saskatoon, 2001.
SCHWIRTZ, K. H., AHLQUIST, M. S., ŠIŠKOVÁ, M., STEURI, R. 2008. *Apparatus in Gymnastics for All*. Lausanne : FIG, 2008.
Systém hodnotenia prospechu žiaka. 2013. [online]. [cit. 18-01-2014]. Dostupné na internete: www.skolpedu.sk /files/documents/svp/.
ŠIŠKOVÁ, M. a kol. 2013. *Gymnastika pre všetkých. Učebné osnovy na školenie trénerov I. stupňa.* Bratislava : SGF, 2013.
WERNER, P. H. 2004. *Teaching children gymnastics*. Human kinetics, 2004. ISBN 13:978-0-7360-4434-9.
ZÍTKO, M. a kol. 2000. *Všeobecná gymnastika*. Praha : Česká asociace sportu pro všechny, 2000. ISBN 80-902509-7-1.
Obrazový materiál:
Fotografie a obrázky – vlastný archív autorky M. Šiškovej.

Názov:	**Gymnastické športy**
Autori:	PaedDr. Monika Šišková
	Emília Fialová
	PaedDr. Mária Roučková
Recenzenti:	Mgr. Eva Líšková
	PaedDr. Soňa Kršjaková, PhD.
Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka:	Mgr. Terézia Peciarová
Grafická úprava:	Ing. Monika Chovancová
Vydanie:	1.
Rok vydania:	2014
Počet strán:	82
ISBN	**978-80-8052-995-6**