

Ú V O D

Tato učební podpora slouží studentům Fakulty sportovních studií k osvojení teoretických poznatků aplikovatelných do jejich budoucí profesní činnosti .Byly použity bibliografické zdroje uvedené v seznamu literatury.

Tento text je cílen na studenty oboru „Manažer sportu“ a má být určitým propojením praktického sportovního prostředí, teoretických pojmů z široké oblasti gymnastiky a některými poznámkami poslání sportovního manažera

Ve starém Řecku byla *g y m n a s t i k a* považována za všeobecně kultivující systém, vycházející z *a* harmonizace těla i duše - kalokagathie.

Etymologicky „gymnazein“ znamená cvičiti nahý, což může na straně jedné vyvolat zjednodušený názor na pojetí výkladu, ale na straně druhé musela být estetická stránka těla téměř dokonalá.

Současná společnost rovněž hledá cesty jak naplnit ideál duševní i tělesné rovnováhy.

Otevřený systém gymnastiky ,který zahrnuje i pohybové aktivity, nabízené ve Fitness centrech a volnočasových organizacích se tak stává samozřejmou součástí životního stylu.

Všeobecně rozvíjející cvičení – forma *g y m n a s t i k y* - se tak stává součástí nejenom školní tělesné výchovy, tréninkových metod ve většině sportů, ale také naplňuje komerční nabídku pohybových aktivit určených široké veřejnosti. Vede tedy k optimálnímu rozvoji jedince, ke zvyšování, či udržování jeho tělesné kondice a v neposlední řadě i celkové kultivaci.

Obsah předmětu

Pro e-learningový kurz bylo zpracováno 14 témat v tomto pořadí:

1. Terminologie - názvosloví
2. Gymnastika
3. Základní gymnastika
4. Rytmická gymnastika
5. Aerobik
6. Všeobecná gymnastika
7. Gymnastické sporty olympijské
8. Gymnastické sporty neolympijské
9. Organizace gymnastického závodu
10. Komentář ke komerční formě gymnastické přípravy „Cvičeníčko“

1. TERMINOLOGIE - názvosloví

Terminologie slouží ve všech oborech k systematickému utřídění pojmů a vymezení obsahu specifických vyjadřovacích prostředků .

Není pochyb o tom, že v tělesné výchově a sportu je účinnost pedagogického či tréninkového procesu závislá na přesnosti a výstižnosti předávaných informací. Termín a správné vyjadřování je nositelem informací o správném plnění pohybového úkolu.

V gymnastice je názvosloví - tedy odborná terminologie základem pojmenování nejjednodušších pohybových činností , které se vyskytují v širokém spektru sportovních a tělocvičných aktivit. Jde o jednoduché a logické uspořádání pohybových činností těla a jeho částí, vyplývajících z hybného systému člověka.

V terminologickém systému pohybových činností jsou hlavním hlediskem prostorové vztahy těla jako celku a prostorové vztahy částí těla navzájem.

Tělo jako celek nebo části těla navzájem nemění vztah k základně a tak zaujímají určitou POLOHU.

Tělo jako celek mění svůj vztah k základně a části těla mění vztah navzájem – tělo nebo jeho části ta vykonávají POHYB.

Systém základních poloh a pohybů těla a jeho částí je vymezen takto:

Polohy celého těla – POSTOJE, KLEKY, SEDY, LEHY A PODPORY

Pohyby celého těla – CHŮZE, BĚHY, SKOKY A OBRATY

Polohy a pohyby částí těla - PAŽÍ, NOHOU, TRUPU A HLAVY

POSTOJE jsou polohy celého těla jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně chodidly nebo jejich částí

obounož

snožné	podřepy
rozkročné	dřepy
nožné	výpony

PŘÍKLADY : stoj rozkročný, stoj spojný, stoj spatný, podřep rozkročný P vpřed, dřep spatný

2.

POHYBY do postojů

Přenos - přenesení váhy z jiné nohy na druhou nebo na obě

Výpad – výkrok do podřepu/ dřepu / na celá chodidla

Předkrok – úkrok – zákrok – pohyb jedné nohy do postojů rozkročných

Hmity – výponmo podřepmo, ve výponu, v podřepu, v dřepu

Nejkratší pohyby z postojů s nohama oddálenýma :

- přinožení / nad podložkou jedna noha,/
- poskokem / nad podložkou obě nohy/

KLEKY - jsou polohy celého těla jejichž hlavním znakem je spočinutí jedním nebo oběma koleny

Příklady:

Kleky snožné : klek, klek skrčmo, klek sedmo ,klek a náklon vzad

Kleky rozkročné : klek rozkročný, klek skrčmo rozkročný, klek sedmo rozkročný pravou /levou/ vřed, skrčmo, sedmo

Kleky nožné : klek přednožný PL, klek úožný PL, klek zánožný PL

Kleky jednož : klek na PL, klek skrčmo na PL, klek sedmo na PL,

SEDY - jsou polohy celého těla jejichž hlavním znakem je spočinutí na základně oběma nebo jednou pažďí

Příklady:

Sedy snožné : sed, sed skrčmo, sed ohnutě, sed odbočný nohy vlevo skrčmo

Sedy roznožné: sed roznožný, sed roznožný skrčmo, sed roznožný skrčmo

,
,

PL, turecký sed

Značkové názvy : turecký sed, překážkový sed, placka

Pohyby do sedů většinou vyjadřujeme názvem výchozí a konečné polohy.

LEHY - polohy celého těla jejichž hlavním znakem je spočínutí trupem nebo jeho částí na podložce.

Příklady :

Leh / znamená na zádech a neuvádí se/

Leh na bříše

Leh na levém / pravém / boku/

Leh skrčmo, pokrčme, roznožný, roznožný pokrčme, skrčmo, zkřížmo

Zvláštní název - leh vznesmo

Pohyby do lehů – většinu vyjadřujeme konečnou polohou.

PODPORY - polohy celého těla jejichž hlavním znakem je opora o základnu pažemi nebo Pažemi a jinou částí těla.

Příklady : Vzpor ležmo, vzpor dřepmo, vzpor klečmo, vzpor stojmo, vzpor vzadu ležmo,
Vzpor sedmo, vzpor stojmo rozkročný

Podpor na předloktích ležmo, podpor na předloktích vzadu sedmo,

4.

Pohyby do podporů - odrazem poskokem skokem, ručkováním

Zvláštní výraz - klik

POHYBY CELÉHO TĚLA

Chůze - na místě, ve výponu, se skrčováním přednožmo

Chůze - přísunná, přeměnná

Skoky - - odrazem jednož nebo obouž a dopadem jednož nebo obouž

Příklady : poskoky snožmo, poskoky na pravé / levé/, poskoky snožmo i jednož s obraty kolem podélné osy

Běhy - klus , cval

Obraty - jsou používány ke změně směru nebo rytmu

Obraty kolem podélné osy : celý obrat - 180 stupňů
Dvojný obrat – 360 stupňů
Vrut - 360 stupňů

POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA

PAŽE: připažit, předpažit ,upažit, vzpažit, zapažit

Pokrčit, skrčit - předpažmo ,upažmo, vzpažmo, zapažmo, připažmo

Prsty : roztáhnou, napnout, skrčit, pokrčit

NOHY: jednož - přednožit, unožit, zanožit – pravou, levou

Obouž - roznožit, přednožit, zanožit,

Kroužení a hmity

Chodidla : napnout, vytočit, vztyčit, vtočit

5.

Zvláštní názvy nohou napjatých. - oblouky, kruhy, kroužení ,točení

Trup : předklon,úklon,záklon

Prohnutě, ohnutě, mírný, hluboký

Otáčení, kroužení

Samostatné pohyby páteře – ohnout, prohnout, vyhnout, vlna trupu

Samostatné pohyby pánve – podsadit, vysadit, vysunout, kroužení

Hlava : předklon, úklon, záklon

Otáčení, kroužení

Testové otázky

1. Pohyb z místa lze provést :

Chůzí
Podporem
Postojem

2. Dřep řadíme mezi:

Postoje
Lehy
Statické polohy

3. Při vzporu klečmo jsou paže:

Napnuté
Pokrčené
Skrčené

4. Cval je druh :

Běhu

6.

Chůze
Postojů

5.Celý obrat kolem podélné osy je o:

180 stupňů

360 stupňů

90 stupňů

Závěr

Velmi stručný a ne zcela vyčerpávající přehled o některých názvoslovných tvarech užívaných v tělesné výchově a sportu je z hlediska studia nutno prohloubit o materiály uvedené v seznamu literatury.

Ve využívání názvoslovné normy nejde o unifikaci, ale o snahu účelného propojení existujících termínů a k posílení vztahu k českému jazyku.

Kapitola 2.

GYMNASTIKA

Charakteristika pojmu gymnastika

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto **specifické úkoly**:

- *kultivace pohybového projevu a držení těla,*
- *rozvoj tělesné zdatnosti,*

Gymnastika může být pojata jako skupina sportů či pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru.

Jedná se o sporty jak olympijské, tak neolympijské, pro které je charakteristická především specifická "gymnastická motorika". V průběhu času dochází ke vzniku nových sportů gymnastického charakteru a k úpravě pravidel u sportů tradičních.

Pro orientaci v rozsáhlé oblasti pojmu GYMNASTIKA je důležité její dělení v systému tělesné výchovy a sportu.

V odborné literatuře nacházíme různé definice i pojetí struktury dělení, které ilustrují rozmanitost řešení daného problému. Tím dokumentují, že systém gymnastiky je otevřený a je v něm zahrnuta veškerá gymnastická činnost.

G Y M N A S T I K A

Gymnastické druhy

Základní gymnastika
Rytmická gymnastika
Všeobecná gymnastika

Gymnastické sporty

olympijské
neolympijské

Organizační struktura gymnastiky je řízena mezinárodní gymnastickou federací FIG a navazující příslušné národní svazy sportovních odvětví a dalších organizací zabývajících se gymnastikou.

FIG byla založena 1881 a v současnosti je členy FIG 123 národních federací.

Nynější struktura FIG:

1. Sportovní gymnastika mužů - olympijský sport
2. Sportovní gymnastika žen - olympijský sport
3. Moderní gymnastika - olympijský sport
4. Skoky na trampolíně – olympijský sport
5. Všeobecná gymnastika - sport pro všechny
6. Neolympijské sporty - sportovní akrobacie, sportovní aerobik, gymnastický aerobik, akrobatický rokenrol, Teamgym, estetická skupinová gymnastika a nově se utvářející sportovní disciplíny

Kapitola 3.

Základní gymnastika

Vznik gymnastiky a gymnastických systémů lze nalézt již ve starověku. Čína, Indie i Egypt byly kolébkou i dnes uznávaných systémů zdravotních cvičení jako je Kung – fu nebo joga.

8.

Velký rozvoj zaznamenáváme v Řecku a Římě, kde se rovnováha duševní i tělesná stala výchovným ideálem.

V renesanci je u jednotlivých humanistů nepřehlédnutelný význam tělesných cvičení, ovlivňujících zdraví.

Na konci 18. století a ve století 19tém se osamostatnila školní tělesná výchova ,sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika atd.

Základní gymnastika je spojována zejména s se švédským systémem zpracovaným P.H.Lingem. Tento způsob cvičení je tvořen na základech tehdejší znalosti anatomie a fyziologie. Následoval Německý turnerský systém akcentující nářadový tělocvika rozvoj základních motorických schopností. Zakladatel nářadové gymnastiky charakterizuje toto cvičení takto: "Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní , duševně a tělesně harmonický."

V českých zemích byl tvůrcem tělocvičné soustavy dr. Miroslav Tyrš, zakladatel hnutí Sokol, autorem Tělocvičného názvosloví a metodické příručky Základové tělocviku.

Základní gymnastika plní požadavek pohybového programu cíleného na optimální rozvoj jedince , jeho tělesné zdatnosti a celkové kultivace. Jedná se tedy o všeobecně rozvíjející cvičení složené z přirozených pohybů a poloh, z uměle vytvořených cviků sestavovaných do všestranných i specializovaných pohybových programů.

Obsahem základní gymnastiky jsou:

- cvičení prostrná / bez náčiní a nářadí/
- cvičení s náčiním / tyče, švihadla, míče, činky aj./
- cvičení na nářadí /lavičky, žebřiny ,bedny, průlezky, šplhadla aj./
- užitá cvičení /běh, skoky, lezení, překážky aj./
- akrobatická příprava /cvičení odrazová ,zpevňovací, rotační aj./
- hudebně pohybová cvičení /prvky tance, RG /
- pořadová cvičení / organizace, nástupové tvary, postoje aj./

V dnešní době lze do základní gymnastiky zařadit wellness a fitness, což jsou převzaté názvy z angličtiny, vyjadřující se kladným přístupem k péči o zdraví, jehož obsahem je i tělesný pohyb.

Wellness jako pěstování těla i ducha.

Fitness jako součást životního stylu tvořeného čtyřmi faktory :

- aerobní vytrvalost
- svaľovou silou
- svaľovou vytrvalost
- kloubní pohyblivost

Základní gymnastika nejúčinnějším způsobem ovlivňuje všechny uvedené faktory.

V oblasti komerce tak zasahuje do většiny volnočasových forem pohybových aktivit. Domníváme se, že ten ,kdo zvládá základy naší systematiky základní gymnastiky má velké předpoklady pro vlastní tvorbu účelných a kreativních pohybových programů.

Pomocí všestranně rozvíjejících cvičení bez náčiní s náčiním, na nářadí a dalších užitých cvičení lze sestavovat programy s různým zaměřením.

Cílem může být pohybový a tělesný rozvoj konkrétního cvičence nebo program pro skupiny různého věku, výkonnosti, zaměření i zájmů. V základní gymnastice využíváme neomezený výběr nářadí a náčiní např.: tyče, švihadla, činky, expandery, plné míče, posilovací

gumy, overbaly, gymbaly, a všechny druhy uměle tvořeného náčiní podporujícího jemnou motoriku.

Z nářadí jsou to žebřiny, žebříky, lavičky odrazové můstky, švédské bedny, průlezky a další netypizované nářadové sestavy.

Zásobníky cviků základní gymnastiky jsou sestavovány do pohybových programů k rozvoji pohybových dispozic s ohledem na kritérium na jejich účel..

Kapitola 3.

RYTMICKÁ GYMNASATIKA

Rytmičká gymnastika je prezentována jako jeden z nejpracovanějších metodických postupů hudebně pohybové výchovy s gymnastickým pohybovým obsahem.

Základem je kultivace pohybového projevu s hudebním doprovodem a utváření esteticko – koordinačních dovedností pomocí hudebně pohybových programů.

Hudební předloha má funkci motivační, regulační a zároveň ovlivňuje výběr pohybového řešení.

Z hlediska estetiky dělíme rytmickou gymnastiku na programy:

- hudebně pohybové výchovy /počítací doba, metrum, tempo, rytmus, dynamika aj./
- cvičení bez náčiní /modifikace chůze, běhu, skoků, rovnovážných poloh, obrátů, vln, aj./
- cvičení s náčiním / švihadlo, míč, stuha, kužele, závoj, šátek, speciální rytmické náčiní aj./
- tance / technika moderního, jazzového, lidového a výrazového tance aj./

Z funkčního hlediska je rytmická gymnastika dělena na

- aerobik
- kondiční programy
- netradiční cvičení

Zvláštní pozornost je v rytmické gymnastice věnována rytmu pohybu, jedné z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. rozmístění impulsů nebo jejich velikosti. Rytmické pohyby jsou pro nás přirozené, blízké, příjemné. Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. Při uvědoměném vedení pohybu v prostoru účelně střídáme napětí a uvolnění svalů určené nejvhodnější technikou. Podle potřeby zvyšujeme nebo snižujeme zatížení a přizpůsobujeme dobu uvolnění. Spojování pohybů do určitých celků – frázování, napomáhá učení i zapamatování sledu pohybů

Hudebně pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle. Základem přípravy je záměrné utváření esteticko-koordinačních dovedností založených na osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu. Hudební předlohy ovlivňuje výběr pohybového řešení. Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů), úzká vazba mezi pohybem a hudbou, účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze, věty) s odpovídajícím pohybem, soulad při vytváření hudebně pohybového motivu zvyšují kvalitu tělovýchovného procesu. Formy cvičení s hudbou podněcují tvořivost.

. V praxi se setkáváme s dalšími názvy programů cvičení s hudbou, které vycházejí z rytmické gymnastiky a tance, vznikají na základě specifiky hudební předlohy, např. taneční gymnastika, džezgymnastika a pod.

Pro provedení gymnastického pohybu platí **základní požadavky**:

- uvědomělý pohyb, realizovaný na základě přiměřených vědomostí o provedení pohybu;
- řízený pohyb, realizovaný v optimálním sledu zapojování hybných jednotek danou technikou pohybu (případně technikou cvičení s náčiním) a využitím funkčních možností organismu;
- estetický rytmický pohyb, posilující vedle zdravotního účinku i smysl pro krásu.

Předpokladem pro použití programů gymnastiky cvičení s hudbou v praxi je nutno:

- osvojit si teoretické vědomosti z oboru gymnastika a z oblasti hudební teorie
- aplikovat znalosti do vybraných dovedností, osvojit si optimální techniku pohybu
- využívat příklady gymnastických cvičení pro inspiraci, pro podněcování tvořivosti a k individualizaci obsahu programu,

Hudba

Tvoří nejen příjemnou atmosféru, podněcující k pohybovému výrazu a prožitku ze cvičení. Hudba napomáhá k tomu, že cvičenec vnímá pohybový obsah jako méně obtížný. Základní hudebně pohybová příprava vede k pochopení a osvojení podstatných hudebně pohybových vztahů, k souladu pohybu s hudbou a dodržování rytmu hudby a rytmu pohybu. Ke gymnasticko tanečním programům je používána melodická hudba z jasným dynamickým členěním.

Odlišuje se od hudebního doprovodu aerobiku kde je hlavní důraz na pulz počítacích dob. Počet cviků se přizpůsobuje hudebnímu řádu /osm,šestnáct,třicetdva/ a toto je to vnímáno jako uspořádané a příjemné.

Výběr hudby není omezen žánry, ale měl by být přizpůsoben zaměření a programu cvičení ,stejně jako charakteru pohybu ,či věkové kategorii.

Kapitola 4.

A E R O B I K

Počátky aerobiku nacházíme v na konci 60.let jako skupinové cvičení s hudebním doprovodem pod vedením lektora, instruktora nebo cvičitele. V 80 letech minulého století dosahuje masové popularity, vznikají nové komerční druhy a styly.

Jedná se o aerobní aktivitu kdy energie pro svalovou práci je získávána za přítomnosti kyslíku. Štěpí se kyselina adenosintryfosforečná - -uložená ve svalových vláknech.

Podmínky pro příznivý vliv aerobiku na lidský organismus musí splňovat určité podmínky FIT:

- F frekvence
- 11.
-

- I intenzita
- 10

-T time

Frekvence - doporučována minimálně 3x týdně.

Intenzita - udána hodnotou tepové frekvence v rozmezí 60 – 80 procent maximální
Tepové frekvence zjištěné vzorcem 220 mínus věk.

V současnosti se doporučuje absolvovat funkční vyšetření pro získání přesnějších hodnot.

Time - tepová frekvence se musí pohybovat v určeném pásmu bez přerušení minimálně 12 minut

Tvorba cvičebního programu aerobiku má danou strukturu, která vyplývá z cílů cvičební jednotky. Mezi základní cíle patří trénink kardiovaskulárního a respiračního systému, odstraňování svalových dysbalancí, rozvoj pohybových schopností jako je obratnost, koordinace, svalová vytrvalost atd.

Cvičební jednotka má několik částí, jejichž zařazení není vždy nezbytné. Obsah a délka je stanoven rámcově, stejně jako rychlost hudby a výběr prvků.

Vliv na délku i obsah jednotlivých částí má typ hodiny a úroveň cvičících. Jinak se bude postupovat u začátečníků a odlišně volíme cvičební jednotku pro vyspělé frekventanty.

Stavba cvičební jednotky aerobiku:

1. warm up - zahřátí
- příprava organismu na zátěž, používáme jednodušší koordinačně méně náročné choreografie
2. aerobik - hlavní část, cílem je udržení tepové frekvence na 60 – 80 procentech maxima a používáme choreografie symetrických a asymetrických bloků.
3. cool down - zklidnění, cílem je snížení tepové frekvence a uklidnění organismu

Metodické postupy při učení choreografií musí být pečlivě propracované. Všechny metody slouží k tomu, aby neklesala intenzita pod hranici aerobního zatížení, aby cvičenci zvládali pohyby a jejich spojování co nejplynuleji a bez přerušování.

Kromě specifických metod by měly být dodržovány didaktické zásady a principy jako :

- od jednoduššího ke složitějšímu
- od pomalého k rychlejšímu
- od známého k neznámému

Metody učení v aerobiku

1. Lineární progresse - prvky plynule přecházejí jeden v druhý A, B, C, D
Cílem je najít pohybový základ prvku či vazby.

2. Pyramida - postupné zvyšování počtu opakování jednotlivých prvků v pravidelném frázování hudby. 2 – 4 – 8
3. Obrácená pyramida - postupné ubírání počtu opakování 8 – 4 – 2
4. Řetězová metoda -užívaná při tvorbě větších bloků /celků/
5. Blokovaná metoda - rozdělení bloku na dvě části a následné spojení
6. Vrstvení – nejčastěji využívaná metoda ,ky využíváme postupných změn phybového základu

Vývoj aerobiku do svého počátku v roce 1968 prošel různými stadii. Byly tvořeny formy s tanečním obsahem, kondičním charakterem, vznikl step aerobik a názvy jako soft, master basic atd. se staly nedílnou součástí fitness center a volnočasových organizací.

Cvičební programy a nabídka v komerčních zařízeních obsahuje formy „Body and minds „, což jsou formy relaxačního charakteru jako:

pilates
power yoga
fitness yoga
strečink
tai –chi
chi tonink

Závěrem lze konstatovat ,že pohybová aktivita jakou je aerobik naplňuje svým otevřeným stále se formujícím systémem nutnost péče o zdraví jedince jak po fyzické tak po duševní stránce .Programy pohybové aktivity ve fitness centrech zahrnují nejen rozvoj motorických schopností, ale také relaxační druhy pohybu, rozvíjí motorickou paměť a jsou součástí motorického učení.

Kapitola 5

Všeobecná gymnastika

Termín všeobecná gymnastika je překladem francouzského „gymnastique générale“ a mezinárodní gymnastická federace tím získává členy zabývající se nezávodními gymnastickými formami a aktivitami zvanými u nás sportem pro všechny.

Všeobecná gymnastika je považována za otevřený systém gymnastických všestranně rozvíjejících a kondičních programů pro všechny. měla by vést k celoživotnímu zájmu o tělesný pohyb Je důležitou součástí zdravého životního stylu.

Specifika všeobecné gymnastiky jako uceleného systému cvičení nalézá inspiraci v historii, tradicích i získaných poznatcích a zkušenostech. Je nutné formulovat cíle, prostředky, obsah, metody a také směry vývoje plánované činnosti.

Zdroje a východiska všeobecné gymnastiky

Historické systémy Základní gymnastika Rytmická gymnastika Sportovní
Odvětví

Ve všeobecné gymnastice nacházíme shody se sportovní gymnastikou, moderní gymnastikou, sportovním i gymnastickým aerobikem, akrobatickým rokenrolem a dalšími gymnastickými sporty.

Všeobecná gymnastika zařazuje jednotlivé prvky uvedených sportovních odvětví ke zvyšování

počtu dovedností. Míra úrovně zvládnutí jednotlivých technik pohybuje přizpůsobena individuálním možnostem jedince nebo skupiny. Předvádění dosažené výkonnosti v soutěžích ČASPV má jiný účel, než je typický pro sportovní trénink. Dominantní je všestranný rozvoj osobnosti a to nejen pohybový. Snahou je tlumit negativní vlivy provázející vrcholový sport.

V rámci kolektivní spolkové činnosti, která má u nás dlouholetou tradici nabízí všeobecná gymnastika atraktivní pohybové gymnastické činnosti především s hudbou a bez omezení věku.

Nejdůležitější událostí všeobecné gymnastiky jsou Světové gymnastické závody, pořádané od roku 1953 ve čtyřletých cyklech. Jedná se o nesoutěžní přehlídku pohybových skladeb od cvičení jednotlivců, až po hromadné několika tisícové skladby. V rámci gymnastických závodů jsou pořádány semináře, fóra cvičitelů a lektorů, gala programy jednotlivých zemí, slavnostní zahajovací a ukončovací ceremonie, kulturní a doprovodné programy.

Prezentovány jsou nové trendy vývoje tvůrčích činností v tělesné výchově, v tomto případě v oblasti gymnastiky a tance. Stále se zvyšující účast účinkujících i diváků z celého světa dokládá narůstající zájem o pohybové skladby všeobecné gymnastiky.

Kapitola 6

Gymnastické sporty olympijské

V množině gymnastických sportů jsou uvedeny sporty jak olympijské, tak neolympijské. Pro celou skupinu gymnastických sportů je charakteristická specifická gymnastická motorika a příslušnost ke koordinačně – estetickým potažmo technicko – estetickým sportovním disciplinám.

Sportovní gymnastika

Olympijský sport kde závodníci předvádějí sestavy v délce kolem jedné minuty na jednotlivých nářadích. Sestavy obsahují silové nebo švihové gymnastické prvky na pružné

podlaze pokryté kobercem /prostná/ nebo na náradí.

Ve sportovní gymnastice soutěží muži i ženy a jejich disciplíny se odlišují. Sportovní gymnastika je stálou součástí olympijského programu, mistrovství světa se v ní pořádají od roku 1903.

Historie

Sportovní gymnastika vznikla z nářadového tělocviku, který se prosadil v 19. století v Německu (tzv. turnerství) a v pozměněné podobě také v českém sokolském hnutí. Mezinárodní gymnastická federace FIG (francouzsky: *Fédération Internationale de Gymnastique*) byla založena v roce 1881. Až do třicátých let byly součástí závodů ve sportovní gymnastice i atletické disciplíny (běhy, skoky, šplh nebo vzpírání).

Česká sportovní gymnastika je nejúspěšnější olympijský sport. První zlatou medaili pro ČSR získal Bedřich Šupčík na VII. OH v Amsterdamu 1924 ve šplhu. Nejvíce medailí dosáhla Věra Čáslavská, a to v roce 1964-3 zlaté v Tokiu a v roce 1968-4 zlaté v Mexiku.

Vrcholnou gymnastickou soutěží jsou letní olympijské hry, v jejichž programu je sportovní gymnastika hned od her v Aténách v roce 1896. Mistrovství světa ve sportovní gymnastice se pořádá pravidelně od roku 1903, další velkou akcí je mistrovství Evropy. Světový pohár je dvouletou soutěží, která vrcholí finálovým závodem.

Sportovní gymnastika mužů se na OH objevuje od roku 1896 a žen od roku 1912, ale pouze v soutěži družstev až do roku 1948. V Helsinkách 1952 se soutěžilo už i v jednotlivcích.

Pravidla

Základem hodnocení sportovní gymnastiky je posuzování obtížnosti a kvality provedení jednotlivých prvků v sestavách. Pravidla přitom mají vést gymnasty k tomu, aby na závodech zařazovali jen takové prvky, které mají bezpečně zvládnuté z tréninku.

Soutěže posuzují dva panely rozhodčích. Panel A hodnotí obtížnost sestav podle tabulek prvků uvedených v pravidlech. Panel B posuzuje kvalitu provedení a sráží body za všechny chyby počínaje špatným držením těla a nečistým provedením prvků a konče pády.

Gymnastická pravidla byla dlouhá desetiletí založena na přibližování hodnocení k nejvyšší známce 10 bodů. První gymnastkou, která dosáhla absolutní desítky, byla na olympijských hrách v roce 1976 v Montrealu Nadia Comaneciová. Po roce 2004 došlo ke změně pravidel, po které může známka za obtížnost dosáhnout vyšších hodnot a výsledná známka tak překračuje deset bodů.

Soutěže

Ve sportovní gymnastice jsou tři hlavní soutěže. Víceboj družstev, víceboj jednotlivců a finále na jednotlivých náradích. Ve víceboji družstev se počítají známky více členů jednoho týmu, v konkrétním případě za všechny předvedené sestavy nebo se nejhorší známka na každém náradí může škrtat. O vítězi rozhoduje součet známek. Ve víceboji jednotlivců musí každý účastník absolvovat cvičení na všech náradích. V minulosti byly součástí víceboje kromě nynějších volných také povinné sestavy, které předváděli všichni gymnasté beze změny.

Ve finále, na jednotlivých nářadích, obvykle startuje osm nejlepších z předchozí kvalifikace a rozhoduje jediná finálová známka.

Sportovní gymnastika žen

Ženský gymnastický čtyřboj :

Přeskok

Nářadím na přeskok býval kůň, pro ženy postavený příčně. Po roce 2000 byl nahrazen stolem s podstatně větší pohmatovou plochou, která umožňuje předvádění obtížnějších přeskoků. K odrazu po rozběhu je používán můstek.

Bradla o nestejně výši žerdí

Bradla žen jsou ve skutečnosti dvě spojené žerdě ve výšce 155 cm a 235 cm kde pohybový obsah tvoří prvky plynule prováděné na obou žerdích.

Kladina

Kladina je 5 m dlouhé břevno široké 10 cm, umístěné ve výšce jednoho a čtvrt metru a sestava je tvořena s kombinací akrobatických a gymnastických prvků choreograficky propojených v délce 70 – 90 vteřin.

Prostná

Vymezený prostor 12 x12 na pružné podlaze s kobercem a pohybovým obsahem je sestava obsahující kombinace akrobatických a gymnastických prvků s hudebním doprovodem v délce 70 – 90 vteřin s důrazem na choreografii.

Sportovní gymnastika mužů

Mužský gymnastický šestiboj:

Prostná

Vymezený prostor 12 x12 na pružné podlaze s kobercem a pohybovým obsahem je sestava obsahující kombinace akrobatických a gymnastických prvků v délce 70 vteřin.

Kůň našíř

Sestava na koni **s madly** je charakteristická různými prvky v polohách vzporu, stojích na ruce, koly a stříhy na všech částech náradí a prvky jsou švihové.

Kruhy

Výška 260cm nad podložkou a sestava obsahuje švihové i silové prvky v téměř stejném poměru. Houpaní a křížení závěsných lan není dovoleno.

Přeskok

Výška přeskokového stolu je 135 cm. Po rozběhu je k odrazu použit můstek a závodník provádí skoky s různou druhou letovou fází.

Bradla

180 cm nad podložkou, kdy sestavu tvoří švihové, letové prvky vzporového a podporového charakteru v kreativním plynulém propojení.

Hrazda

260 cm nad podložkou kdy v sestavě jsou propojeny plynulé, dynamické, švihové prvky, obraty, letové tvary s různými hmaty a kreativním řazením.

Moderní gymnastika

Vznik tohoto čistě ženského sportu se datuje do padesátých let 20. století a vychází ze základu tradice rytmických a tanečních škol, baletu a folklorního tance. V první etapě vývoje byl hledán obsah, tvořen klasifikační program a systém umělecké gymnastiky, což byl první název sportovního odvětví.

Cílem moderní gymnastiky je předvedení sestavy s předepsaným počtem prvků obtížnosti rozmanitě, dynamicky a s dostatečným využitím prostoru 12 x 12. Důležitou součástí výkonu je spojení pohybu s hudbou a virtuozita provedení.

Systematika moderní gymnastiky se ustálila na tomto rozdělení:

Cvičení bez náčiní – skoky, cviky rovnováhy, obraty, cviky ohebnosti, vlny

Cvičení s náčiním – švihadlo, míč, stuha, obruč, kužele

Soutěže v moderní gymnastice se organizují jednak jako závod jednotlivkyň ve víceboji volných sestav s náčiním. V mladších kategoriích je zastoupeno i cvičení bez náčiní. Dále jsou pořádány soutěže pětičlenných družstev ve společných skladbách s náčiním. Délka sestav u

jednotlivkyň je 1.15 – 1.30min,u společných skladeb 2.15 – 2.30min. a závodní ploch je 13 x 13 pokryta kobercem.

Sportovní výkon je hodnocen třemi skupinami rozhodčích výsledná známka se vypočítá součtem tří dílčích známek.Maximální hodnota je 30bodů

SKOKY na trampolíně

Obecně:

- skákání je přirozená lidská vlastnost
- už ve středověku, ale jiná podoba; na začátku našeho století zdokonalení, položen základní kámen novému sportu
- stále více do povědomí
- sport technicko-estetický
- nejnovější gymnastický sport, jako 3. gymnastické odvětví zařazen do OH jako soutěž jednotlivců
- od 1.1.1987 oficiální mezinárodní číselný systém označení jednotlivých prvků
- 1. číslo počet čtvrtin salta, směr rotace : F – front, B - back

Soutěže:

- jednotlivci a synchronní dvojice

Systém závodů:

- kvalifikační soutěž, finále
- 10 bodů
- rozskákání 3 skoky a potom 10 prvků, v sestavě nesmí být přímý skok
- 5 rozhodčích, v synchronním 3 rozhodčí
- srážka 0,1 – 0,5 bodů

Nářadí:

- 420 - 215 cm plachta, celkem 5x3 m, výška 110 cm
- ušitá ze 4 – 6 cm nylonových pruhů, kovové pružiny přichycení a jsou zakryty, na kratších stranách matrace 2x3 m

Terminologie:

- skrčmo, schylmo, toporně (prohnutě)

Cviky:

- A) bez rotace – přímé skoky
- B) se saltovou rotací – podél osy příčné
- C) s vrutovou rotací – podél osy svislé
- D) s kombinovanou rotací – saltová x vrutová

Kapitola 8.

Neolympijské gymnastické sporty

V této kapitole předkládáme přehlednou tabulku neolympijských gymnastických sportů a závěrem se zmíníme o dalších sportovních disciplínách, zařazených do této neustále se vyvíjející oblasti.

Název/soutěže	Vznik	Soutěžní kategorie	Soutěžní požadavky
Akrobatický rock-and-roll ME, MS, Turnaj mistrů	- spjat s nástupem moderní hudby v 50. letech 20. století (syntéza černošský a městský folklór) - kořeny ve Francii (zde také poprvé MS 1964)	- párové: - děti - žáci - junioři - senioři C,B,A - formací: - dívčí (junior, senior) - párové (junior, senior)	- kategorie A: - taneční (kroková) sestava 1-1:15 min - akrobatická sestava 1-1:30 min - bodové ohodnocení jednotlivých figur
Akrobatická gymnastika Mistrovství kontinentů, MS	- z řečtiny: zvedání do výšky - v bývalém sovětském svazu 1939 - první mezinárodní závod 1957 Varšava - 1. ME 1978 v Rize - ukázkový sport na OH v Sydney	- mužské páry - ženské páry - smíšené páry - ženská trojice - mužské trojice	- celá soutěž se skládá ze 3 sestav: statické, dynamické, smíšené - sestava na koberci 2:30 min - pro každou kategorii vypsány speciální požadavky - technika provedení technický dojem
TeamGym (dříve Euroteam)	- severské státy („severský trojboj“) - oficiálně představena 1994 (1. ME)	(klubová soutěž: soutěží ne z jednoho státu, ale ze stejného klubu) min. počet 6 max. 12 - družstva: - ženy - muži - smíšená - TeamGym Junior do 16 let	- závodí se: - akrobacie 2:30-3 min - malá trampolína 2:45 - pohybová skladba 2:45 - družstvo s nejvyšším počtem bodů ze všech třech disciplín
Fitness	- nová soutěž vznikla z kulturistiky	Ženy 3 kategorie: - do 160 cm - 160-167 cm - nad 167 cm	- pohybová sestava 1:30-2 min s hudebním doprovodem

		Muži: - k výšce udány váhové limity	- vyvážená muskulatura
Estetická skupinová gymnastika	- Finsko - vychází částečně z moderní gymnastiky a výrazového tance - gymnastické cvičení s hudbou uspořádané do forem pohybové skladby	- jen dívky a ženy - 2:00-2:45 - družstva - junioři 6-10 gymnastek - senioři 6-12	Posuzování skladby ze 3 hledisek: - technická hodnota - umělecká hodnota - provedení
Sportovní Aerobik	- vychází z charakteru komerčního aerobiku - první závod na světě 1984 USA - 1997 Olga Šípková mistryně světa	FIG: 1:30 min FISAF: 2 min - Muži - Ženy - Smíšené páry - Tria - Týmy (ne u FISAF)	kritéria - aerobní - umělecká - technická

Gymnastický sportovní aerobik

Řízen Gymnastickou federací a má poněkud odlišná pravidla .

Sportovní aerobik je schopnost provádět souvislé a komplexní "aerobní" pohybové vazby s co nejvyšší intenzitou zátěže a v souladu s hudebním doprovodem.

Historicky vychází z tradic klasického tanečního aerobiku. Když se však postupně začal formovat jako soutěžní aktivita a stal členem rodiny ostatních gymnastických disciplín, bylo nezbytné přidat k uměleckým a technickým aspektům kritéria obtížnosti, aby bylo možno vytvořit soutěžní podmínky a položit základ profesionálním pravidlům. Ty byly prvořadým a nezbytným předpokladem pro to, aby se s aerobiku stal opravdový a uznávaný sport a nezůstal pouze zábavou či "show"&

Definice soutěžních podmínek sportovního aerobiku

- Cvičení kondiční, rychlostní, vytrvalostní, silové, koordinační
- Rozvoj kreativity, hravosti, cit pro rytmus, časování pohybu, týmová spolupráce
- High impactové cvičení – vyšší nároky na pohybový (kloubní) aparát i na kardiovaskulární systém

V České republice se rozvoj tohoto soutěžního gymnastického sportu soustředí do velkých i menších měst a obcí.

ROPE SKIPPINIG – skákání přes švihadlo

- 60. léta USA
- Richard Cendali – učitel TV, hráč amerického fotbalu

Potřeboval zvýšit kondici – každý den 15 min. skákal přes švihadlo ,ale současně obohacoval běžné skákání o různé triky

V roce 2005 vznikají zájmové kroužky, sportovní týmy jsou organizovány kurzy, které pořádá Mgr. Jana Černá Beránková, která je instruktorka – ambasadora rope skippingu v ČR a spolupracuje s mezinárodní organizací ERSO.

Cvičení má kondiční, rychlostní, vytrvalostní, silový i koordinační charakter ,rozvíjí kreativitu, hravost, cit pro rytmus, časování pohybu a velkou roli hraje týmová spolupráce

Jedná se o high impactové cvičení ,což klade vyšší nároky na pohybový (kloubní) aparát i na kardiovaskulární systém.

Forma cvičení jsou jednak :

Individuální – SINGLE ROPE („trikové“ švihadlo)

Ve dvou (v páru) – WHEEL FORMATION (2 švihadla)

3 a více – DOUBLE DUTCH (2 dlouhá švihadla), většinou čtveřice

CHEERLIEDING

V cheerleadingu šlo původně o vedení diváků k organizovanému povzbuzování na sportovních akcích.

Cheerleading je poměrně komplexní sportovní aktivita sestávající z několika různých činností. Patří sem skoky, tanec, akrobacie, stunty, pyramidy a pokřiky.

V dnešní době je možné týmy rozdělit na ty, které se soustředí více na stunty a týmy převážně taneční.

Během prvních let byl Cheerleading ryze mužskou záležitostí a to až do roku 1923, kdy se na Univerzitě v Minnesotě představily jako cheerleaders také první ženy.

V roce 1940, se pak cheerleading stal převážně ženským sportem. Bylo to proto, že mnozí univerzitní studenti - muži opustili zemi, aby bojovali ve druhé světové válce.

Stunty jsou základními prvky pyramid. Jeden stunt tvoří pět lidí - "top" je osoba, obvykle dívka, která je zvedána a vyhazována ostatními členy; "base" je každý, kdo není top, a tvoří základ skupinky.

Tanec má v cheerleadingu dvě podoby, a to tzv. cheer dance, který sestává ze speciálních cheerleadingových pohybů, a pak tanec různých stylů, z nichž nejvíce je vidět vliv disco dance, show dance, street dance a baletní prvky.

První české týmy cheerleaders (roztleskávaček) vznikly na přelomu roku 1993 a 1994 při klubech amerického fotbalu Prague Lions a Prague Panthers. Dnes působí u řady sportovních klubů

První cheer týmy také vznikají na základních nebo středních školách, jak tomu bylo v zemi, která je považována za kolébku tohoto sportu, v USA.

Kapitola 9.

Poznámky k organizaci gymnastického závodu

Současná situace posláním manažera mimo jiné vyžaduje i podíl na organizaci závodu v gymnastických sportech. V následujícím textu uvádíme některé body související s touto činností.

- Určení pořadatele
- Termín, čas, místo
- Všeobecná ustanovení
- Činovníci závodu – ředitel, hl. rozhodčí atd.
- Startovné
- Doklady - zdrav. potvrzení, kategorie,
- Ubytování
- Podmínky účasti
- Losování
- Časový rozvrh závodu
- Technický rozpis kategorií
- Ceny
- Pravidla závodu
- Vyhlašovací ceremoniál

Jako příklad uvádíme rozpis specifického závodu jednoho z nových gymnastických sportů, který se poněkud vymyká běžným formám rozpisu tradičních gymnastických sportů.

Popis soutěžních rope skippingových disciplín ČR

Týmy se mohou hlásit na všechny disciplíny nebo na každou zvlášť. Není podmínkou účast na všech.

Skákání přes desetimetrové švihadlo (tým 12 – 20 členů)

Soutěž je určena dvanácti až dvaceti členným týmům dětí ve věkovém rozpětí 6 – 12 let, 13 – 17, 18+ (počítá se kalendářní rok).

Využívá se desetimetrového lana s dlouhou rukojetí (rukojeť je přibližně 60 cm dlouhá). Cílem soutěže je získat co nejvyšší možný počet bodů za přeskoky a za výměny skokanů uvnitř švihadla. Základní počty přeskoků se stanovují z počtu cvičenců uvnitř švihadla při zahájení soutěže a násobí se počtem přeskoků. Pokud uvnitř švihadla je 10 cvičenců a přeskočí švihadlo 30x, mají 300 bodů. Pokud je ve švihadle 12 cvičenců a přeskočí 30x, tak získají 360 bodů. Další body získává tým za tzv. výměny. Výměnou se myslí situace, kdy na konec zástupu vskočí do švihadla cvičenec, který přeskočí společně s týmem nejméně jedenkrát švihadlo a vpředu ze zástupu jeden cvičenec odejde. V průběhu výměn nesmí klesnout úvodní počet cvičenců ve švihadle. Jedna výměna je za pět bodů. Celkový počet bodů je součinem základních bodů a bodů za výměny. Celá tato soutěž dává velikou volnost při volbě taktiky. Může se zdát, že strategicky lepší je mít ve švihadle co nejvíce cvičenců, ovšem více cvičenců uvnitř znamená méně místa a větší pravděpodobnost chyby. Výměny jsou riskantní, ale lze takto získat vyšší počet bodů a v mezích krátký odpočinek.

Soutěžící musí respektovat limit startu - 3 min. Tým má tři pokusy, na start v průběhu třech minut. Příklad: po startovacích povelích jsou spuštěny stopky, tým začne skákat. Čas běží a soutěžící přeskočí švihadlo např. dvacetkrát s chybou, která zastaví švihadlo. Na stopkách je uběhlý čas 30s. Soutěžící mohou odstartovat další pokus. Tým skočí 41 přeskoků a opět s chybou – na stopkách je např. čas 2.30s. Protože je čas pod tři minuty, může tým odstartovat po třetí a na posedy. V případě, že by druhý start přesáhl tříminutový limit, tak soutěžící pokračují v přeskočích do té doby, než se opět zastaví švihadlo. Počítá se nejlepší výkon.

Soutěžící mohou skákat dvěma způsoby:

- v zástupu, který je přehlednější, ale cvičenci uvnitř švihadla zaberou větší část z délky švihadla. Tuto variantu budou volit spíše menší cvičenci (děti první stupeň).
- v dvojstupu (dva zástupy v těsné blízkosti vedle sebe, což umožní zejména větším cvičencům pohodlnější výměny).

Způsob přeskoků může být rovněž volen ze dvou typů:

- snožmo – volí zejména začátečníci, tento způsob je bezpečnější ve smyslu bezchybnosti, ale je fyzicky náročnější, neboť začátečníci tímto způsobem skáčou příliš vysoko a i otřesy (impact) je větší.
- způsob střídnož je méně náročný, neboť umožňuje tlumit impact (otřes při doskoku) – cvičenci tak vydrží skákat déle a pohodlněji, ovšem za předpokladu precizně zvládnuté techniky. Jinak má švihadlo tendenci se chytat za „volnou“ nohu.

Soutěž umožňuje pracovat učitelům s větším počtem cvičenců najednou a každému z nich zabezpečit adekvátní roli v týmové spolupráci. Žáci se vzájemně potřebují, což může být velikou motivací.

Rychlostní štafeta týmů (4 členové týmu) – single rope

Štafeta čtyřčlenných týmů je složena z rychlostního skákání střídnož a z dvojšvihů (pro kategorii od 9 let) a pro kategorie do 8 let skákání střídnož a přeskoky snožmo. Čtyři členové družstva stojí ve vymezeném čtverci s připravenými švihadly. Čtverec je ohraničen barevnou páskou. Po startovacích povelích začne skákat první z družstva střídnož po dobu 30 s. Po výrazném povelu „switch“ (výměna) začne skákat druhý, který využívá rovněž přeskoků střídnož po stejně dlouhou dobu. Třetí

a po něm čtvrtý závodník skáče dvojšvihy, každý rovněž po dobu 30 s (pro kategorii do 8 let - přeskok střídnonož a přeskok snožmo). Stopky jsou spuštěny po startovacích povelích a závodníkům je

průběžně oznamován čas 10, 20, switch (výměna). Stopky jsou vypnuty po uplynutí časového limitu 2 min.

Upřesnění kategorií pro rychlostní štafety: · 6 – 8,

Tyto kategorie skáče 4 x 30 s - 1. a 2. závodník skáče střídnonož a 3. a 4. závodník snožmo.

Poznámka: pokud teprve s rope skippingem začínáte - a rádi byste se zúčastnili soutěže se svými svěřenci ve věku 9 – 11 let, kteří zatím nejsou schopni odskákat 30 s dvojšvihy otevřeme pro vás tzv. kategorii **B**) 9 - 11, kde umožníme i těmto dětem skákat místo dvojšvihů přeskoky snožmo. Dítě tohoto věku může startovat v kategorii B pouze jeden závodní rok, pak se musí posunout do kategorie A. Pokud máte o kategorii B zájem, kontaktujte nás.

- **A**) 9 – 11, 12 – 14, 15 – 17, 18 – 25, 26 – 35, 35+, Kategorie MIX věků – družstvo se musí skládat z věků, které by se v žádné soutěžní kategorii nesešly. Tyto kategorie skáče 4 x 30 s 1. a 2. závodník střídnonož a 3. a 4. závodník dvojšvihy.

Poznámka: v případě účasti dříve narozených nás kontaktujte, jsme ochotni otevřít i další kategorie – pro rodiče či prarodiče J.

Cílem této disciplíny je naskákat co nejvyšší možný počet přeskoků za 4 x 30 s, přičemž u skákání střídnonož se započítává každému soutěžícímu pouze doskok pravé nohy a u přeskoku snožmo či u dvojšvihů se započítávají doskoky obou nohou (nikoliv kroužení švihadla).

- **Double Dutch – speed (4 členové v týmu)**

Pro disciplínu Double Dutch jsou kategorie stejné (viz rychlostní štafeta týmů single rope).

Závodníci od 6 do 8 let přeskakují švihadla snožmo.

U závodníků nad 9 let musí skákat každý člen z týmu střídnonož po dobu 45 s, tedy celkem 4x 45 s tj. 3 min. – započítává se poskok pouze pravé nohy!

V této disciplíně závodí čtyři členové z družstva, kteří se vždy po 45 sekundách střídají v přeskoku snožmo (pouze pro kategorii 6 - 8 let) dvou dlouhých protisměrně se točících švihadel. Rozhodující je kvalitní nácvik předávky švihadel, která by se v ideálním případě neměla v průběhu 3 min. zastavit. Cvičenci v České republice s touto závodní disciplínou mají zatím malé zkušenosti, proto povolujeme pro kategorii 6 – 8 let skákání snožmo (v oficiálních rope skippingových soutěžích se tato disciplína realizuje přeskokem střídnonož a započítává se pouze doskok pravé nohy).

Střídání při štafetě je následující:

Závodníci v družstvu se rozdělí podle písmen na A, B, C, D a v tomto pořadí se střídají.

- A a B točí pro závodníka C, který se při skákání dívá na B.
- A a C točí pro závodníka D, který se při skákání dívá na A.
- D a C točí pro závodníka B, který se při skákání dívá na C.
- D a B točí pro závodníka A, který se při skákání dívá na D.

Poznámka: cvičenci zahajují závod po startovacích povelích. Po zaznění startovacího povelu A a B roztáčí švihadla - C je připraven u A mimo švihadla, poté teprve vskočí do švihadel.

Kapitola 10.

Komentáře k video záznamu komerční formy gymnastické přípravy organizace „Cvičeníčko“

-
- Kontakty
- Fotogalerie
- Odkazy

Podporuje nás:

VÍTEJTE NA CVIČENÍČKU

CVIČENÍČKO - veselé cvičení pro rodiče s dětmi od 1,5 roku a děti od 3 do 9 let v Brně a sportovní tábory pro děti od 4 let do 10 let

Organizujeme letní sportovní pobyt pro rodiče (prarodiče) s dětmi v krásném penzionu s krytým bazénem a příměstské i pobytové dětské tábory se sportem pro malé i předškolní děti od 4 do 10 let bez rodičů.

Pořádáme cvičení pro rodiče s dětmi od 1,5 roku a pro děti do 9 let v Brně.

„Cvičeníčko“ jsou tématicky zaměřené hodiny intenzivního pohybu s důrazem na rozvoj obratnosti a základy gymnastiky pro děti od předškolního věku. Cvičíme v různých částech města Brna od září do června a organizujeme kroužky pro děti od 1,5 roku s rodiči a od 3 do 9 let bez rodičů. Obě varianty „Cvičeníčka“ pomáhají dětem vytvořit si kladný vztah k pohybu a sportu a připravují je na přechod do sportovních oddílů různých sportů od rekreační až k výkonnostní či vrcholové úrovni.