

Osnova

Úvod

Rušná část

Výběr her

Zásady při využití her

Zdroje pro inspiraci

Průpravná část

Fyziologický účinek

Zaměření

Atletické rozcvičení

Herní rozcvičení

Gymnastické rozcvičení

Úpolové rozcvičení

Struktura

Kloubně-mobilizační blok

Dynamický blok

Tonizační cvičení

Obecné zásady vedení

Variabilita

Zásobník cviků – bez náčiní

Zásobník cviků – tyč

Zásobník cviků – švihadlo

Zásobník cviků – overbal

Závěrečná část - strečinkový blok

Zásobník cviků

Úvod

Milí kolegové, cviční učitelé a studenti.

Dostává se vám do rukou nový metodický materiál v podobě e – kurzu s názvem: „*jak účelně a správně rozcvičit žáky*“. Zaměřili jsme se na problematiku stále diskutovaného funkčního a především správně provedeného rozcvičení žáků základní, popřípadě střední školy.

Člověk má podvědomou tendenci nekriticky přebírat a aplikovat v praxi některé postupy jen proto, že si tím sám prošel a že se to tudíž takto „běžně dělá“. Chyby mohou přinášet další chyby, je tedy na místě se podívat na teoretický základ, z něhož právě rozcvičení žáků má vycházet. **Cílem e – kurzu je poskytnout ucelené informace z oblasti rozcvičení, které je vedeno v rušné a průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy.** V průběhu posledních let se mění jednak trendy pro rozcvičení v jednotlivých sportovních odvětvích a rovněž zájem žáků o pohybové aktivity. Naše myšlenka je postavena na spojení funkčnosti a atraktivnosti. Pomocí tohoto kurzu by měl učitel tělesné výchovy umět správně a cíleně rozcvičení sestavit a přitom žáky namotivovat a zaujmout.

V jednotlivých kapitolách najdete definovaná **teoretická východiska dílčích částí rozcvičení** s praktickými poznámkami a internetovými odkazy sloužícími jako další možný zdroj inspirace. U zásobníku cviků vhodných pro průpravnou část je velká pozornost věnována správnému provedení jednotlivých cviků. Závěrečná kapitola se nezabývá žádnou částí rozcvičení, ale je věnována problematice mnohdy opomíjeného **protažení po fyzické aktivitě**. Tato část by měla tvořit nedílnou součást cvičební jednotky tělesné výchovy nejen z důvodu kompenzace prováděné pohybové aktivity v hodině, ale především proto, aby si žáci a studenti osvojili správné pohybové návyky v podobě závěrečného protažení po sportovním výkonu i pro svoji sportovní činnost mimo školní tělesnou výchovu. Součástí této kapitoly je fotodokumentace protahovacích cvičení a 2 videoukázky. Stejně jako **u fotodokumentace zásobníku cviků** v průpravné části, bylo naším cílem vyzdvihnout **správné provedení cviků** (tzv. **kritická místa**) s ohledem na možná svalová zkrácení daných partií. V takovém případě jsou uvedeny snazší **modifikace cvičení**.

Poznámka:

Tento e-learningový materiál je zaměřen na problematiku rozcvičení a závěrečného strečinku ve školní tělesné výchově, kde pedagog pracuje s žáky a studenty různých úrovní fyzické kondice a různou mírou motivace k pohybové aktivitě. Z těchto důvodů se můžeme setkat s **odlišnostmi při vedení rozcvičení ve školní tělesné výchově** (zájmovém kroužku) a **sportovním tréninku**.

Rušná část

Na začátku každé hodiny tělesné výchovy by neměla chybět **rušná část**, jejíž délka nepřekračuje 5 minut. V jejím průběhu udržujeme nižší intenzitu cvičení s tepovou frekvencí okolo 140 tepů za minutu a snažíme se nepřesáhnout horní hranici 160 tepů za minutu. Při procesu prohřívání organismu by měl být ctěn **princip postupně se zvyšující intenzity** (Cacek, 2012).

Cíl

- zvýšení tepové frekvence,
- prohřátí a prokrvení organismu, což snižuje svalovou ztuhlost, která bývá častou příčinou poranění svalstva,
- navození příznivé a vstřícné atmosféry v konkrétní vyučovací jednotce TV.

Obsah

- přirozená tělesná cvičení (chůze, běh a poskoky, prvky atletické abecedy),
- drobné pohybové hry,
- překážkové dráhy,
- taneční kroky s hudebním doprovodem,
- jógová cvičení,
- psychomotorické hry,
- činnosti s využitím náčiní (přeskoky švihadla).

Volíme aktivity:

- při kterých je do pohybu **zapojeno co nejvíce žáků**,
- při kterých **intenzita** cvičení **postupně narůstá** (např. různé formy chůze, ze kterých po určité době přecházíme do klusu, poskoků ...).

Vyhýbáme se aktivitám:

- při kterých je do pohybu zapojena jen část kolektivu,
- s rychlými starty.

Výběr her

Vhodně zvolená hra podněcuje žáky k aktivitě, přirozeně motivuje a pomáhá k dobré atmosféře v hodině. Co je však „dobrá hra“? Pro každou třídu může znamenat termín „dobrá hra“ jinou hru. Jak uvádí níže zmínění autoři ve svých publikacích, existují obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry“ notně napomáhají.

Znaky integrované pohybové hry (Kirchner, 2000; Kos, 1992; Mazal, 1994, 2000; Neuman, 1998)

- **Rovnost:**

Každý hráč by měl mít možnost zažít každou roli jako ostatní hráči, tzn.: chytaný může být chytačem, vybíjený vybijet, nesený by měl také nosit apod. A navíc „Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv“.

- **Účast:**

Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý“ či „chycený“ nesmí být ze hry vyloučen, a když tak jen dočasně. Provede tzv. „záchranný pohybový úkol“, např. kotoul, vyleze na žebřiny a vrací se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil, může znovu zachránit.

- **Úspěch:**

Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasné adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.

- **Důvěra:**

Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává učitel, jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

- **Přiměřenost:**

„Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru“. Nepřeceňujme

dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztížme ji až při její obměně (např. zmenšením prostoru při honičce nebo vybíjené; změnou pohybu nebo přidáním míče či dalšího chytače aj.).

Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her „...dáme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů“.

- **Návaznost:**

Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a respektovat fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost apod.).

Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které budeme zatěžovat v hlavní části vyučovací jednotky.

- **Jednoduchost:**

Opírejme se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu“. Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou.

Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti. „Optimální nám připadají pohybové hry bez pomůcek nebo s využitím nejjednodušších pomůcek (pešek, stuha pro označení, drátěnka nebo míček, míč)“.

- **Rychlost:**

Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto také hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, dvě řady proti sobě – Červení a Bílí apod.).

- **Obměnitelnost:**

Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru“. Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hraje se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hraje na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; místo klasického“ běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žíněnek vlastním tělem apod.).

Zásady při využití her (dle Sigmunda a Šnoblové)

Popiš:

- Ke hráčům se postavte (posad'te, klekněte...) čelem tak, aby na vás každý viděl.
- Uveďte název hry – jednoduchý, výstižný a zapamatovatelný.
- Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát.
- Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte použité pomůcky.
- Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ; kolikrát se bude STRÍDAT (opakovat...); co se bude POČÍTAT a jak hra KONČÍ.

Předved':

- Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování, zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože ne všichni žáci rozumí názvosloví.

Ptej se:

- Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový.
- Počet a složitost dotazů indikuje pochopení hry.

Prováděj:

- Při hře stůj tak, abys nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl.
- NAHLAS počítej body.
- IHNED rozhoduj (např. zda byl „vzdorující“ hráč chycen, trefen).
- DBEJ na bezpečnost.

Přizpůsobuj:

- Citlivým pozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost.
- ZRYCHLOVAT lze zmenšováním herního prostoru; ZTĚŽOVAT například přidáním dalších míčů nebo chytačů; OŽIVOVAT změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.

Pochval:

- NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla.
- Neverbální (zdvižený palec, potlesk, „V“ z ukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo“, „ok“), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

Zdroje pro inspiraci

V následujících několika odkazech lze čerpat inspiraci pro drobné pohybové hry do rušné části. Je vhodné využívat i další literární zdroje, které nejsou v tomto e-kurzu uvedeny. Při výběru je důležité vždy dodržovat zásady, které jsou uvedeny v předchozím textu a na základě toho zvážit vhodnost vybrané hry.

- zdroj: http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicka.php)
- zdroj: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/1454/mgr_13575.pdf?sequence=1
- zdroj: <http://www.terescinotvoreni.wz.cz/pohybove-hry.htm>
- zdroj: <http://odkazy.rvp.cz/odkaz/s/3433/DROBNE-POHYBOVE-HRY.html>
- zdroj: www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_3_1_1/download/snoblova.doc
- Mazal, F. (2007). Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex.
- Sigmund, E. (2007). Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: Hanex.
- Zapletal, M. (1973). Encyklopedie her / 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti. Praha: Olympia.
- Zapletal, M. (1997). Velká encyklopedie her. Hry na hřišti a v tělocvičně (Vol. 3). Praha: Leprez.
- Zdeněk, D. (1964). Pohybové hry. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Průpravná část

Část průpravná navazuje na část rušnou. Délka této části se pohybuje kolem 10 min. Volíme **dynamickou formu strečinku**, tzn. plynulé přechody z jedné polohy do druhé. U jednotlivých cviků dbáme na **postupné zvyšování rozsahu pohybu**.

Cíl

- příprava pohybového aparátu a centrální nervové soustavy na následný výkon,
- uvolnění jednotlivých kloubů a segmentů páteře,
- protažení svalů.

Je důležité, aby učitel sám cvičení chápal, znal jeho smysl a zařazoval ho uvědoměle a cílevědomě, ne jen formálně. Už od nejnižších věkových kategorií je potřeba žákům vysvětlovat smysl jednotlivých cviků, jejich účinek. Pokud začínáme s novou skupinou žáků, cviky je postupně učíme, dbáme a vyžadujeme správné provedení.

Určitá základní pravidla by měla být dodržována především vzhledem k účelu průpravné části (zohlednění tématu hlavní části hodiny), k prostředí (tělocvična, venkovní prostory), k teplotě vzduchu či k úrovni fyzické kondice a věku žáků.

V průpravné části získávají žáci nejen nové dovednosti, ale i vědomosti. Slovem a názorným příkladem můžeme žáky poučit o **základech anatomie** nebo **fyzilogie**. Je žádoucí během vlastního cvičení vysvětlit, proč je důležité svaly protahovat, jaké výhody s sebou správné rozcvičení přináší. Zásadním momentem je seznámení žáků se **základy tělocvičného názvosloví**, které je můžeme i nevědomky učit přímo při provádění daných průpravných cvičení.

Vedení průpravné části

- **U žáků základní školy je vedení průpravné části záležitostí učitele.** Jeho kvalitní a systematická odborná práce má vést žáky k očekávanému výstupu předmětu TV na konci 9. třídy, tedy „dokáže se samostatně připravit před pohybovou činností“.
- Vedení průpravné části **je u studentů SŠ zpravidla záležitostí učitele.** Nelze podceňovat již zmíněné očekávané výstupy na konci ZŠ, které mohou být uplatnitelné právě v tělesné výchově na SŠ. Spousta učitelů má dobré zkušenosti z vedení rozcvičení samotnými žáky, samozřejmě při dohledu a usměrnění učitelem.

Fyziologický účinek správně vedeného rozcvičení

- především zvýšená rychlost kontrakce svalstva po dynamickém strečinku, tzn. rychlejší pohyby a větší produkce síly než při cvičení obsahujícím statický strečink,
- minimalizace rizik poranění vlivem snížení svalové tuhosti,
- usnadněné využívání kyslíku pro svalovou práci (hemoglobin rychleji uvolní O₂ při vyšších teplotách = rozklusání),
- zvýšené prokrvení svalstva = rozklusání,
- usnadněný přenos nervových podnětů,
- mentální připravenost na následnou výuku (Cacek, 2012).

Zaměření průpravné části

Všeobecná

V této části by měly být rozcvičeny svaly celého těla bez ohledu na zaměření hlavní části hodiny.

Speciální

Do této části se zařazují taková cvičení, která svou strukturou a rozsahem odpovídají zaměření hlavní části hodiny. Budeme-li mít v plánu například atletickou disciplínu – skok do dálky – rozcvičení budeme zaměřovat především protažení svalů dolních končetin a na kloubně mobilizační cvičení kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu. Pokud půjde o volejbalovou hodinu, zvolíme cviky zaměřené na protažení svalů horních i dolních končetin, trupu, uvolnění ramenního kloubu a nezapomeneme ani na procvičení prstů.

Pro skladbu průpravných cvičení je rozhodující funkční hledisko přípravy organismu. Jednotlivé cviky by měly navazovat tak, že nejdříve zajišťují všeobecně rozvíjející účinek a postupně se soustředí ke speciálnímu účinku, jež má ovlivnit hlavní, konkrétní pohybovou činnost v hlavní části hodiny. Z tohoto důvodu je třeba při výběru cviků přihlížet k pohybové analýze konkrétní nacvičované nebo zdokonalované pohybové činnosti nebo pohybovému výkonu v hlavní části hodiny.

Atletické rozcvičení

Atletika je základním sportovním odvětvím, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, jako jsou běhy, chůze, skoky, vrhy a hody. Využívá různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru jednotlivých disciplín. Uplatňují se při ní také základní dynamické zákony - jde o přechod z klidu do pohybu (start), změnu směru pohybu (odraz při skoku), dokončení pohybu (doskok) (Cacek, 2012). Z výše zmíněných důvodů, jsou atletická cvičení součástí tělesné přípravy většiny sportů. Proto by rozcvičení používané v atletických disciplínách mohlo být odrazovým můstkem pro ostatní sportovní odvětví s podobným charakterem pohybů (fotbal, basketbal...).

Herní rozcvičení

Basketbal

Na výkonu v basketbale se podílí svaly dolních i horních končetin. Výskoky, doskoky a běh zajišťují svaly hýžd'ové, svaly přední strany stehna (4-hlavý sval stehenní), svaly zadní strany stehna (hamstringy) a svaly lýtkové, je zatížena páteř, především ve své bederní části. Vzhledem k charakteru pohybu je vhodné do rozcvičení zařadit mobilizační cvičení hlezenního, kolenního i

kyčelního kloubu a nezapomínat také na uvolnění v oblasti ramenního a loketního kloubu, a na procvičení prstů. V dynamické části rozcvičení se zaměříme na protažení svalů přední, zadní i vnitřní strany stehen a také svaly lýtkové. Neměli bychom vynechat ani protažení svalů kolem bederní páteře. Na konec rozcvičení doporučujeme zařadit prvky odrazové a především doskokové průpravy v různých směrech z důvodu možného nesprávného postavení kolenního kloubu při provádění doskoku, tím pádem větší pravděpodobnosti zranění.

Volejbal

Volejbalové herní dovednosti zaměstnávají svaly celého těla, vzhledem k charakteru hry jsou v jejím průběhu velmi zatíženy horní i dolní končetiny a to jak svaly, tak jednotlivé klouby. Nejvíce zatěžovanou částí pohybového aparátu jsou dolní končetiny. Při doskocích jsou zatěžovány klouby dolních končetin, které doskoky pomáhají tlumit. Z tohoto důvodu bychom do rozcvičení měli zařazovat kloubně-mobilizační cvičení hlezenního, kolenního a kyčelního kloubu. Vzhledem k zatížení paže při podání, odbíjení míče a smeči zařazujeme mobilizační cvičení ramenního a loketního kloubu, zápěstí a opominout bychom neměli ani procvičení prstů. Stejně jako u basketbalu zařadíme dynamická cvičení na protažení svalů dolních končetin a prvky doskokové a odrazové průpravy.

Fotbal

Většinu fotbalových herních dovedností zajišťují svaly dolních končetin, které se kontrahují při bězích, skocích, kopech a zpracování míče. Této skutečnosti bychom měli přizpůsobit také rozcvičení. Při kloubně mobilizačních cvičeních věnujeme zvýšenou pozornost uvolnění hlezenního, kolenního i kyčelního kloubu a mobilizaci páteře (neopomíjíme otáčení - rotace páteře). V průběhu dynamického strečinku se zaměřujeme na protažení svalů lýtkových, svalů zadní, přední i vnitřní strany stehen a svalů trupu.

Gymnastické rozcvičení

Gymnastické disciplíny jsou charakteristické zapojením takřka všech svalů a svalových skupin do pohybu. Proto by této skutečnosti mělo být podřízeno i rozcvičení. Vzhledem k častým polohám ve vzporu, bychom měli dostatečnou pozornost věnovat mobilizačním cvičením zápěstí (kroužení, vztyčování a klopení zápěstí, pro zvýšení pohyblivosti zápěstí ve vzporu klečmo měnit směr postavení prstů, přenášet váhu vpřed vzad, jako následnou kompenzaci opřít ruce o hřbety a měnit směr postavení prstů). Vzhledem k charakteru gymnastických cvičení, nutnosti vědomého ovládnání těla jako celku a doskokům na každém náradí, doporučujeme na závěr dynamické části vždy zařadit cvičení zpevňovací (tonická) a doskokové průpravy (věnovat pozornost především postavení

dolních končetin při doskoku – podřep mírně rozkročný, směr kolen nad paralelně postavená chodidla, paže v upažení vpřed).

http://www.fsps.muni.cz/frvs/2012/zakladni-gymnastika/v_gymnasticke.html

Úpolové rozcvičení

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do této oblasti jsou zařazována také specifická cvičení, která bývají přímou přípravou na kontaktní překonání partnera, ale mohou se cvičit a často se i cvičí bez kontaktu s partnerem. Mezi úpolové činnosti patří různé formy úderů, kopů, přetahů, přetlaků ... tedy činností vyžadujících celkovou připravenost pohybového aparátu na zátěž. Jelikož se v mnoha ohledech úpolové aktivity překrývají s gymnastikou, může být inspirací pro úpolové rozcvičení právě to gymnastické. Vzhledem k charakteru cvičení považujeme za nezbytné zařadit kloubně – mobilizační cvičení (ramenní kloub – úderové techniky, kyčelní, kolenní a hlezenní kloub – kopy). Velmi žádoucí je dynamické protažení flexorů kyčelního kloubu a svalů vnitřní strany stehen (kopy).

http://www.fsps.muni.cz/frvs/2012/zakladni-gymnastika/v_upolove.html

Struktura průpravné části

Neexistuje jediná optimální šablona, kterou by učitelé TV museli dodržovat. Rozcvičení v hodině tělesné výchovy může být rozdílné svou strukturou a výběrem konkrétních cviků, ale ne ve funkčním základu, který stimuluje bazální systémy a pohybové funkce. Průpravná část nemusí obsahovat všechny níže zmíněné části, ale doporučované jsou:

- kloubně mobilizační,
- dynamická,
- koordinační,
- tonizační.

Kloubně - mobilizační blok

Kloubně - mobilizační cvičení jsou cvičení nasměrovaná na určitý kloub nebo segment s cílem jej uvolnit (Votík, 2002). Prováděním těchto cvičení dojde k lepšímu **prokrvení a zahřátí kloubů, ke zvýšení produkce synoviální tekutiny v kloubu, která snižuje tření kloubních ploch, upravuje svalové napětí partnerských svalů** (Skopová, Zítka, 2004). Rozhýbání kloubů způsobuje reflexní uvolnění vazů kolem kloubů. Uvolňovací pohyby uvádějí svaly s tendencí ke zkracování a svaly již zkrácené do stavu mírného protažení a při posilování svalů oslabených umožňují lépe vyhledat správnou polohu pro následnou tonizaci (Bursová, 2005).

Cíl

- příprava kloubního systému na zátěž (především pak kořenových kloubů - kyčelních a ramenních a jednotlivých segmentů páteře).

Obsah

- krouživé a kyvadlovité pohyby bez výrazné silové podpory,
- komíhání či protřepávání s postupně se zvětšujícím rozsahem pohybu a rychlostí provedení daného pohybu.

Podle doporučení fyzioterapeutů **není vhodné začít mobilizační část kroužením hlavy ve velkém rozsahu**, protože to pro člověka není přirozeným pohybem. Vhodnějším postupem je začít uvolněním ramenního kloubu (kroužení rameny, pohyb ramen vzhůru/dolů, vpřed/vzad) a teprve následně zařadit pohyby hlavy (předklony, záklony, úklony, kroužení, otáčení).

Příklady mobilizačních cvičení:

- krouživé pohyby ramen, kroužení paží v jejich jednotlivých kloubech (v zápěstí, v loketním a ramenním kloubu), klony trupu, pohyby hlavy (otáčení, klony, kroužení) s regulovaným rozsahem, kroužení trupem, pohyby v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu.

Dynamický blok

Po části rušné části a kloubně mobilizačních cvičeních následuje blok věnovaný dynamickému rozcvičení/dynamickému strečinku. Důvodem pro zařazení dynamického strečinku je udržení relativně stálé úrovně tepové frekvence, které jsme dosáhli v rušné části a také to, že po tomto typu rozcvičení je sval lépe schopen svalové kontrakce. Jeho aplikací dochází ke zlepšení absorpce kyslíku a termoregulace.

Cíl

- příprava nervosvalové tkáně na rychlejší pohyby končetin ve větším rozsahu pohybu a předcházet tak případnému zranění.

Obsah

- kontrolované vedené pohyby horních, dolních končetin a také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu,
- cvičení, která svým charakterem odpovídají aktivitě v hlavní části.

V průběhu tohoto bloku zvětšujeme rozsah pohybu i jeho rychlost postupně.

Do dynamického bloku **nezařazujeme statický strečink**, který je součástí části závěrečné.

Koordinační cvičení

Úroveň koordinačních schopností je možno rozvíjet v každém věku pomocí různých, stále nových cvičení. Pokud je koordinace systematicky rozvíjena, pozorujeme největší pokroky mezi 9 až 12 rokem u rychlých a přesných pohybů, u pohybů spojených se zapojováním maximální síly až po 16. až 18. roce (Kutsar, 1990).

Cíl

- aktivace CNS,
- vyšší míra pozornosti na vnímání těla,
- díky zaměření pozornosti na splnění koordinačně náročného pohybu odpoutání pozornosti od případných problémů „z vnějšku“,
- vyšší míra koncentrace na program hodiny.

Obsah

- nesoudobé pohyby horních končetin,
- odlišné pohyby horních končetin,
- současné pohyby dolních i horních končetin.

Praktická doporučení

- Zařazujeme taková cvičení, která nemají žáci a studenti zvládnuty na 100%.
- Obtížnost cvičení můžeme zvýšit zařazením modifikace nebo obměny již zvládnutého cviku.
- Pro zvýšení náročnosti cvičení můžeme měnit rytmus daného cviku nebo napojovat jednotlivá cvičení do delších pohybových komplexů jdoucích v rychlém sledu za sebou (Perič, 2008).

Tento blok vnímáme jako nepovinný, ale osvědčený.

Příklady koordinačních cvičení vhodných do průpravné části rozcvičení:

Výchozí postavení: stoj rozkročný, upažit

Provedení: 2 čelné kruhy levým předloktím, 2 čelné kruhy pravou paží

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj rozkročný, vzpažit

Provedení: bočný kruh levou vpřed, bočný kruh pravou vzad

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj spojný, připážit

- Provedení:**
1. předpažit pravou
 2. vzpažit pravou, předpažit levou
 3. upažit pravou, vzpažit levou
 4. připážit pravou, upažit levou
 5. připážit levou

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj spojný, připážit

- Provedení:**
1. stoj přednožný levou, předpažit pravou
 2. stoj únožný levou, upažit pravou
 3. přinožit pravou, připážit levou

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj spojný, připážit

- Provedení:**
1. stoj přednožný levou, předpažit
 2. stoj únožný pravou, upažit
 3. stoj zánožný pravou, vzpažit
 4. přinožit pravou, upažením připážit

Totéž na opačnou stranu

Tonizační cvičení

Tonizační cvičení jsou typická pro gymnastické rozcvičení, v němž mimo jiné napomáhají uvědomovat si zpevněné držení těla, kdy se do pohybu zapojuje co nejvíce svalových skupin a tělo se snažíme aktivovat jako celek. Tato cvičení zařazujeme na konec rozcvičení (Křištofič, 2007).

Cíl

- tonizace (zpevnění) svalové tkáně.

Obsah

- komplexní zpevňovací cviky zpočátku statického, následně vedeného charakteru s krátkou výdrží a v malém počtu opakování,
- polohy v lehu, v lehu na boku, v lehu na břicho, nebo také v podporových a vzporových pozicích.

V žádném případě by tento blok neměl mít charakter objemového posilování (např. 20 kliků), po kterém by mohlo dojít ke ztuhnutí příslušných svalů.

Příklady tonizačních cvičení vhodných na závěr rozcvičení:

Výchozí postavení: vzpor klečmo

Provedení: zvednout kolena cca 3cm nad podložku

Výdrž cca 5 sec

Výchozí postavení: vzpor klečmo

Provedení: zvednout kolena cca 3cm nad podložku - lezení vpřed/vzad/stranou

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/priprava.php#podpora>

Obecné zásady pro vedení PČ

- Je důležité znát fyziologický účinek vybraných cviků a podle tohoto hlediska cviky zařazovat.

Rozestavění a organizace rozcvičení

- Pokud neznáme úroveň pohybových schopností nebo dovedností skupiny nebo v případě, že do rozcvičení zařazujeme pro žáky neznámá cvičení, doporučujeme rozestavění žáků na pomyslných značkách čelem k učiteli (rozestavění do kruhu je sice méně formální, ale učitel tím ztrácí přehled o žácích stojících v jeho blízkosti).
- Předcvičujeme zásadně zrcadlově.
- Tempo cvičení udáváme počítáním (např. raz, dva, tři osm – dáno počtem dob v hudební frázi).
- Popisujeme pomocí správného názvosloví, co nejstručněji, nejvýstižněji.
- Využíváme vysoké i nízké polohy s jejich logickým střídáním (z důvodů plynulosti přecházíme ze cviků prováděných ve stoje do cvičení v nízkých polohách nebo naopak).

Počet opakování a provedení

- Cviky řadíme plynule za sebou podle určitého schématu, bez zbytečných přestávek.
- V závislosti na úrovni cvičenců a jejich schopností technicky správně daný cvik provést a také vzhledem k zaměření hlavní části **volíme vhodný počet opakování** (zpravidla 8 – 12x), rytmizaci, dobu výdrže.
- V průběhu cvičení **upozorňujeme na tzv. „kritické body“ správného provedení jednotlivých cviků.**
- Dopouští-li se větší počet žáků zásadní chyby, a nepodaří se ji slovem opravit – zastavíme cvičení a znovu cvik ukážeme a vysvětlíme, případně cvik provádíme v pomalejším tempu, tzn. **NEDOPOUŠTÍME UPEVNĚOVÁNÍ CHYBNÝCH POHYBOVÝCH NÁVYKŮ** (prohýbání v bedrech, povolení břišních svalů, chybné držení těla apod.)
- Pokud už žáci daná cvičení znají a zvládají je technicky správně, cvik předvedeme a poté kontrolujeme správnost provedení cviku.
- Pohybové chyby opravujeme slovem nebo dotykem, kdy procházíme mezi cvičenci.
- Během cvičení dbáme **na správné dýchání.**
- Zařazujeme **cvičení na podporu správného držení těla** a nácvik nových cviků.
- Začínáme jednoduchými cviky pro danou oblast (páteř - úklon, postupný ohnutý předklon, mírný záklon, otáčení trupu, potom až kroužení trupem).

- Je nutné dobře odhadnout správnou míru tělesné zátěže – velké nebo malé nároky snižují zpravidla zájem o cvičení.

Rozcvičení s hudebním doprovodem

- Pokud je průpravná část doprovázena hudebním doprovodem, **nemusíme uvádět názvoslovný popis cvičení ani počítat, cvičení by však mělo probíhat v rytmu hudby.**

Pokročilí žáci

- V případě dokonalého zvládnutí správné techniky jednotlivých cvičení na místě, volíme **dynamický strečink v pohybu.**
- V případě zvládnutí daného cviku vysvětlujeme jeho **význam zařazení** do rozcvičení.

Limitující faktory ovlivňující výběr cviků

- **Prostředí**, ve kterém rozcvičení probíhá, je pro nás svým způsobem limitující nejen z hlediska prostorového, ale hlavně teplotního. Při nižších teplotách by mělo být rozcvičení delší a důkladnější, jelikož žákům v chladnu hrozí větší riziko natažení či natržení svalu.
- **Věk cvičenců** hraje roli při výběru cviků. Čím je věk cvičenců nižší, tím více se zařazují dynamická rozcvičení, které do jisté míry zatěžuje i oběhovou soustavu a tím ji připravuje na zátěž.

Variabilita průpravné části

Vždy je důležité, aby bylo rozcvičení dynamické, variabilní a emocionálně nabitě. Někteří učitelé volí jednoznačnou strategii při sestavování průpravných částí. Vytvoří si univerzální soubor cviků, který na začátku školního roku žáky během několika týdnů naučí, a do letních prázdnin ho dokola opakují. Výhodou může být nízká časová ztrátovost – žáci si velmi dobře zapamatují posloupnost cviků, plynule přecházejí z jednoho na druhý. Negativum tohoto postupu je v tom, že stále stejná sestava cviků žáky brzy přestává bavit. Ti pak vnímají průpravnou část hodiny jako nudnou nutnost, která musí být splněna, aby mohla následovat hlavní část. Dalším negativem je i chybějící speciální průpravná část, vztahující se k náplni hlavní části hodiny.

Jak docílit variabilitu PČ?

- používáním nejrůznějších obměn cviků s identickým fyziologickým účinkem,
- využitím vedlejšího náradí (lavičky, žebřiny, švédská bedna), či v častějších případech náčiní (tyče, míče, kužele, švihadla, atd.),
- využití hudebního doprovodu za předpokladu, že cvičenci zvládají základní provedení jednotlivých cviků, v opačném případě by byla hudba spíše rušivým elementem, který by odváděl pozornost.

Zásobník cviků – bez náčiní

Základní polohy – správné provedení

Stoj

Kritická místa:

Postavení dolních končetin: nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky, bránice a svaly pánevní dna jsou navzájem rovnoběžně).

Postavení ramen: ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90^0), hlava se vytahuje za temenem vzhůru (snažíme se „vyrůst“).

Stoj rozkročný, upažit

Kritická místa: váha je rozložena na obou nohách rovnoměrně, ramena jsou stažena dolů (pro snazší udržení stažených ramen je výhodnější udržovat ruce o něco níže, než jsou ramena).

Chybné provedení: zvednutá ramena

Leh

Kritická místa: v případě velkého napětí svalů na přední straně krku, je vhodné vypočítat hlavu podložkou (složený ručník, molitanová kostka, ...). U žáků se zvětšenou bederní lordózou je vhodnější zaujmout polohu lehu pokrmo, čímž dojde k přitlačení bederní části zad k podložce a jejímu protažení.

Leh na bříše

Kritická místa: cvičenec aktivně vtahuje břišní svaly, přitahuje pupík k páteři, čímž je pro bederní páteř vytvořen „polštář“, cvičenci je možné dát pokyn „kostrč posunout směrem k patám“.

Leh na boku

Kritická místa: cvičenec se snaží vytahovat horní nohou do dálky tak, aby měl pocit „odlehčení“ v oblasti pod pasem.

Vzpor klečmo

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve (bránice a svaly pánevní dna jsou navzájem rovnoběžně). Hrudník se nepropadá (představa medaile na krku, kterou se snažíme zvednout z podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Nedochozí k ohýbání ani prohýbání páteře.

Vzpor ležmo:

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, hrudník se nepropadá (hrudní kost tlačíme ke stropu), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše, nedochází k ohýbání ani prohýbání páteře.

Chybné provedení: propadnutý hrudník, nadměrné prohnutí v oblasti bederní páteře 2876, vysazení pánve

Sed

Kritická místa: pánev je v „neutrální pozici“ – sedací kosti směřují kolmo do podložky (bránice a svaly pánevní dna jsou navzájem rovnoběžně), záda jsou rovná

Chybné provedení:

Modifikace (snazší varianta): v případě, že žák z důvodu zkrácení svalů zadní strany stehen nebo spodní části zad neudrží rovná záda, je vhodné provádět sed na zvýšené podložce (molitanový blok, složený ručník, lavička, vrchní díl švédské bedny...)

Zásobník cvičení - dynamický blok

V zásobníku je názvoslovně popsána **výchozí poloha** daného cviku, jeho **průběh** a **fyziologický účinek**. Jednotlivé cviky jsou doplněny o tzv. **kritická místa cviku**, kterými je podrobněji zdůrazněno správné provedení. Některá cvičení jsou doplněna také o fotodokumentaci s popisem **chybného provedení** a možnou **modifikací** (vyšší nebo nižší obtížnosti).

Jelikož se jedná o zásobník cviků vhodných do dynamického bloku, jednotlivá opakování daných **cvičení na sebe plynule navazují bez dlouhých výdrží**. Všechna cvičení, která jsou uvedena pouze na jednu stranu, opakujeme ve stejném počtu i na stranu druhou.

Výchozí poloha: úzký stoj rozkročný, připažit

Provedení: otočení hlavy vpravo/vlevo

Kritická místa: obě ramena zůstávají na místě, rozložená do šířky a stažená dolů

Fyziologický účinek: protažení svalů krku

Chybné provedení: zvedání ramen, přetáčení ramen ve směru pohybu hlavy

Výchozí poloha: stoj rozkročný, připažit

Provedení: předklon hlavy

Kritická místa: obě ramena zůstávají ve stejné úrovni

Fyziologický účinek: protažení svalů krku

Chybné provedení: současně s předklonem hlavy i hrudní předklon

Výchozí poloha: úzký stoj rozkročný, levá v bok, pravá vzpažit

Provedení: úklon trupu vlevo/ vpravo

Kritická místa: ramena jsou stažena dolů, po celou dobu pohybu je váha rozložena na obou chodidlech, ani jedno chodidlo se nezvedá z podložky, pánev zůstává ve stejné pozici, snaha o zvětšení vzdálenosti spodních žeber na straně vzpažené paže a pánevní kosti na stejné straně

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: vysunutí pánve stranou, větší zatížení pouze jedné nohy

Výchozí poloha: úzký stoj rozkročný, předpažit

Provedení: otočit trup vlevo/vpravo

Kritická místa: ramena jsou stažena dolů, pánev zůstává na místě – nepřetáčí se, paže zůstávají v předpažení – nemění svůj úhel v ramenním kloubu

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení svalů trupu

Chybné provedení: zvednutí ramen, otáčení pánve na stranu pohybu trupu, pohyb paží v ramenním kloubu

Modifikace (vyšší obtížnost): úzký stoj rozkročný, předpažit

Provedení: otočit trup vpravo/vlevo, upažit pravou/levou

Kritická místa: ramena jsou stažena dolů, pánev zůstává na místě – nepřetáčí se, paže přechází pouze do upažení.

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení svalů trupu

Chybné provedení: paže se zastaví až v poloze upažení vzad, tedy až za linií ramen

Výchozí poloha: podřep rozkročný, rovný předklon, upažit

Provedení: otočení trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: pánev se nepřetáčí, váha je neustále rozložena rovnoměrně na obou chodidlech, otáčí se především trup v hrudní části, paže tvoří přímku s rameny (nepřechází osu ramen)

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen, uvolnění páteře

Chybné provedení: ohnutá záda

Výchozí poloha: podřep přednožný pravou/levou oporem o patu, mírný rovný předklon, ruce na stehno stojné nohy

Provedení: rovný předklon

Kritická místa: pánev se nevytáčí na stranu stojné nohy, záda jsou rovná, ramena rozložená do šířky, pánev se žák snaží „táhnout“ vzad, patu vpřed

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Chybné provedení: vytočení pánve na stranu stojné nohy, ohnutá záda, pokrčené koleno přední nohy

Výchozí poloha: stoj na pravé/levé, skrčit přednožmo povýš levou/pravou, rukama chytit koleno

Provedení: přitáhnout kolenou k hrudníku

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna stojné nohy, uvolnění kyčelního kloubu

Výchozí poloha: stoj zánožný pravou/levou, ruce v bok

Provedení: podsadit pánev - podřep rozkročný levou/pravou vpřed

Kritická místa: nutné podsadit pánev, koleno přední nohy směřuje nad prsty u nohou, na přední straně stehna zadní nohy je cítit mírný tah

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna

Modifikace (vyšší obtížnost): stoj spojný

Provedení: výkrokem levé/pravé vpřed podřep rozkročný levou/pravou vpřed, přinožením levé/pravé stoj spojný

Kritická místa: pánev podsazená, koleno přední nohy nepředchází prsty u nohou a směřuje nad prsty

Modifikace (vyšší obtížnost): stoj spojný

Provedení: výkrokem pravé/levé vpřed podřep rozkročný pravou/levou vpřed, pokrčit předpažmo, prsty proplést – otočit trup vpravo/vlevo, přinožením stoj spojný

Výchozí poloha: podřep rozkročný, rovný předklon, lokty na stehna

Provedení: přenášení váhy vlevo/vpravo

Kritická místa: udržení rovných zad, ramen rozložených do šířky a stažených směrem dolů

Fyziologický účinek: protažení svalů na vnitřní straně stehna, uvolnění kyčelního kloubu

Výchozí postavení: vzpor dřepmo zánožný pravou/levou

Kritická místa: bérce přední nohy směřuje kolmo k podložce, koleno nepředchází chodidlo

Provedení: vzpor stojmo rozkročný pravou/levou vpřed

Kritická místa: přední nohu napínáme jen do mírného tahu na zadní straně stehna

Modifikace (nižší obtížnost): s oporem o blok

Chybné provedení: vytáčení pánve na stranu zadní nohy

Výchozí poloha: výpad vpravo/vlevo, mírný rovný předklon, ruce na kolena

Provedení: přenesením váhy výpad vlevo/vpravo

Kritická místa: koleno stojné nohy směřuje nad prsty u nohou, nepředchází prsty, záda zůstávají rovná

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna

Modifikace (vyšší obtížnost): ze stoje spojného výpad vlevo/vpravo, přinožením zpět do výchozí pozice

Výchozí postavení: vzpor dřepmo zánožný pravou/levou

Provedení: přinožením pravé vzpor dřepmo zánožný levou/pravou

Kritická místa: bérec přední nohy je kolmo k podložce, koleno stojné nohy směřuje nad prsty u nohou a nepředchází prsty, záda zůstávají rovná

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna

Chybné provedení:

Modifikace (vyšší obtížnost): vzpor dřepmo zánožný pravou

Provedení: přinožením levé vzpor ležmo výdrž 5 sec

výkrokem pravé vpřed vzpor dřepmo zánožný levou

Modifikace (vyšší obtížnost): odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný levou

Modifikace (nižší obtížnost): vzpor dřepmo zánožný pravou/levou oporem o bloky

Výchozí poloha: vzpor dřepmo únožný pravou

Provedení: přenesením váhy vzpor dřepmo únožný levou

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní a zadní strany stehna

Výchozí poloha: vzpor ležmo vysazeně rozkročný

Provedení: zatlačit paty do podložky

Kritická místa: hlava v mírném předklonu, pohled směřuje na přední stranu stehen
žák vytahuje pánev šikmo vzhůru (kostrč je nejvyšším bodem těla)

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen, lýtek, svalů trupu

Chybné provedení: ohnutá záda, pokrčená kolena, výpon

Výchozí poloha: vzpor klečmo

Provedení: prohnout, ohnout

Kritická místa: zdůrazňujeme vtažení pupíku k páteři, což nám umožní vyšší míru protažení svalů beder

Fyziologický účinek: protažení zádových svalů

Výchozí poloha: překážkový sed levou/pravou, připažit

Provedení: rovný předklon

Kritická místa: obě sedací kosti musí být na podložce, pokud tomu tak není, je vhodné zvolit jednodušší variantu, rovná záda

Fyziologický účinek: strany protažení svalů zadní stehen

Modifikace (jednodušší varianta): sed, skrčit únožmo pravou/levou

Provedení: rovný předklon

Kritická místa: v případě, že žák neudrží rovná záda, podložíme pánev (molitanový blok, složený ručník

Chybné provedení: ohnutá záda

Výchozí poloha: sed roznožný, upažit

Provedení: úklon vlevo/vpravo, opřít předloktí na podložku (nebo dlaň, kdy je paže pokrčená a loket směřuje k tělu), vzpažit pravou/levou

Kritická místa: zvedání pánve z podložky, předloktí nebo ruka nejsou v jedné přímce s pánví, ohnutá záda

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen, svalů trupu

Chybné provedení:

Švihadlo

Švihadlo bývá často využíváno jak ve školní tělesné výchově, tak v tréninkovém procesu různých sportovních odvětví. Díky využití švihadel při přeskokách dochází ke zvýšení úrovně koordinace horních a dolních končetin, vytrvalostních schopností, explozivní síly především dolních končetin, a rytmických schopností. Velkým přínosem a vítanou obměnou mohou být **v dynamickém bloku** průpravné části hodiny tělesné výchovy nebo **v závěrečné části při protažení**.

Délka švihadla

Při využití švihadla **k přeskokům**: při stoji spojném na středu švihadla by jeho konce měly být v **rovně podpazí**. Dalšími využívanými délkami švihadla je švihadlo složené napůl nebo na čtvrt. Výhodou takto složeného švihadla při dynamickém nebo statickém strečinku je možnost **nastavit si délku dle míry zkrácení každého žáka a tím docílit správné provedení daných cviků**.

Zásobník cviků

Výchozí poloha: úzký stoj rozkročný, švihadlo nad hlavou rovně

Provedení: úklon trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: ramena jsou stažena dolů, po celou dobu pohybu je váha rozložena na obou chodidlech, ani jedno chodidlo se nezvedá z podložky, pánev zůstává ve stejné pozici, snaha o zvětšení vzdálenosti spodních žeber na straně vzpažené paže a pánevní kosti na stejné straně

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: vysunutí pánve stranou, větší zatížení pouze jedné nohy

Výchozí poloha: : úzký stoj rozkročný, švihadlo na čtvrt před hrudníkem rovně

Provedení: trup otočit vpravo/vlevo

Kritická místa: pánev zůstává na místě, otáčí se pouze trup (hrudník), úhel v ramenním kloubu se nemění

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení svalů trupu

Chybné provedení: pohyb paží v ramenním kloubu na úkor pohybu hrudníku, přetáčení pánve na stranu pohybu trupu

Výchozí poloha: podřep přednožný pravou/levou oporem o patu, švihadlo na půl za chodidlem, mírný rovný předklon

Provedení: rovný předklon

Kritická místa: udržení rovného trupu, hlava v prodloužení páteře, pánev se nevytáčí na stranu stojné nohy

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: záklon hlavy, ohnutá záda, vytočení pánve na stranu stojné nohy

Výchozí poloha: dřep spojný, švihadlo složené na půl pod chodidly

Provedení: stoj spojný, hluboký ohnutý předklon, pomocí švihadla přitáhnout trup níže

Kritická místa: snaha o vytažení pánve směrem vzhůru

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: ohnutý předklon

Výchozí poloha: sed roznožný, švihadlo na čvrt nad hlavou rovně

Provedení: předklon k pravé/levé, švihadlo za chodidla

Kritická místa: snaha o udržení rovných zad

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: ohnutý předklon, skrčení nohy, ke které se trup předklání

Krátká tyč

Krátkou tyč zavedl do základní gymnastiky Miroslav Tyrš, který se inspiroval v odvětví úpolových aktivit. Je to tradiční náčiní základní gymnastiky, které se využívá také ve školní TV. Je vhodná pro zlepšení držení těla, rozvoj flexibility a zvýšení úrovně koordinace. **Výhodou tyče je její využití také jako překážka nebo opora. Nevýhodou je její malá využitelnost při protahovacích cvičeních dynamického případně statického charakteru.**

Variantou krátké dřevěné tyče jsou tyče o hmotnosti 5 kg využívající se v sálových skupinových lekcích jako posilovací pomůcka.

Zásobník cviků

Výchozí poloha: úzký stoj rozkročný, tyč vpředu dole rovně (mírný tlak do tyče)

Provedení: 1. tyč před hrudník rovně
2. tyč nad hlavu rovně

Kritická místa: ramena zůstávají stažena dolů

Fyziologický účinek: uvolnění ramenního kloubu, díky mírnému tlaku do tyče aktivace svalů trupu

Chybné provedení: zvednutí ramen

Výchozí poloha: stoj rozkročný, tyč vzadu dole rovně, ruce na šířku ramen (dle pohyblivosti žáků)

Provedení: tyč za tělo rovně

Fyziologický účinek: uvolnění ramenního kloubu

Výchozí poloha: úzký dřep rozkročný, tyč před tělem svisle, volný konec opřen o podložku

Provedení: postupné napínání nohou do mírného podřepu

Kritická místa: pánev (sedací kosti) se vytahuje směrem vzhůru, rovná záda

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen, protažení svalů trupu

Chybné provedení: ohnutá záda

Modifikace (obtížnější varianta): postupné napínání nohou do stoje

Výchozí poloha: stoj rozkročný, tyč na lopatkách rovně

Provedení: otočení trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: pánev zůstává na místě

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení svalů trupu

Chybné provedení: otočení pánve do směru pohybu trupu, předsunutí hlavy

Výchozí poloha: stoj rozkročný, tyč nad hlavou rovně, ruce na šířku ramen

Provedení: úklon trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: váha zůstává rozložena na obou nohách rovnoměrně, pánev nemění svůj sklon (zůstává v tzv. „neutrální“ pozici)

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: odlehčení nohy, od které se ukláníme

Výchozí poloha: široký stoj rozkročný, tyč nad hlavou rovně

Provedení: výpad vlevo/vpravo, úklon vpravo/vlevo

Kritická místa: koleno pokrčené nohy směřuje nad mírně vytočené chodidlo, pánev nemění svůj sklon (zůstává v tzv. „neutrální“ pozici)

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu, svalů vnitřní strany stehna napnuté nohy

Chybné provedení: koleno pokrčené nohy jde mimo chodidlo, pata pokrčené nohy se zvedá od podložky, mění se sklon pánve

Výchozí poloha: výpad vpravo, tyč před tělem svisle, volný konec opřen o podložku

Provedení: přenesením váhy výpad vlevo

Kritická místa: koleno pokrčené nohy směřuje nad mírně vytočené chodidlo

Fyziologický účinek: protažení svalů na vnitřní straně stehna

Overbal

Lehký, malý, pružný, měkký a nafukovací míček overbal byl vyvinut především pro dechová cvičení. Ve školní TV má širokou škálu uplatnění ve hrách a průpravných cvičeních pro míčové hry (s míčem lze házet, vybíjet, odbíjet, i driblovat jako s běžným volejbalovým či basketbalovým míčem, dotek míče nebolí), v rytmické gymnastice, psychomotorice, pro nácvik správného dýchání a také jako **pomůcka při dynamickém bloku rozcvičení**.

Nosnost overballu je až 200 kg (Vaculíková, 2013).

Zásobník cviků

Výchozí poloha: mírný stoj rozkročný, vzpažit levou/pravou, připažit pravou/levou, overbal mezi dlaní a stehnem

Provedení: úklon trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: ramena jsou stažena dolů, po celou dobu pohybu je váha rozložena na obou chodidlech, ani jedno chodidlo se nezvedá z podložky, pánev zůstává ve stejné pozici, snaha o zvětšení vzdálenosti spodních žeber na straně vzpažené paže a pánevní kosti na stejné straně

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: vysunutí pánve stranou, větší zatížení pouze jedné nohy

Výchozí poloha: mírný stoj rozkročný, overbal před hrudníkem, paže mírně pokrčeny

Provedení: otočení trupu vpravo/vlevo

Kritická místa: pánev zůstává na místě, otáčí se pouze trup (hrudník), úhel v ramenním kloubu se nemění

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení postranní části trupu

Chybné provedení: pohyb paží v ramenním kloubu na úkor pohybu hrudníku, přetáčení pánve na stranu pohybu trupu

Výchozí poloha: vzpor dřepmo, overbal pod dlaněmi

Provedení: vzpor podřepmo

Kritická místa: celá váha trupu zůstává na dlaních, pánev se snažíme vytahovat směrem vzhůru, každý žák napíná kolena jen do pocitu mírného tahu na zadní straně stehen

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: oddálení rukou od overbalu, čímž dochází k velkému zatížení bederní části zad

Výchozí poloha: podřep přednožný pravou/levou oporem o patu, overbal na stehnu přední nohy

Provedení: rovný předklon, overbal těsně nad kolenem nebo pod kolenem napnuté nohy

Kritická místa: pánev se nevytáčí na stranu stojné nohy, záda jsou rovná, ramena rozložená do šířky, pánev se žák snaží „táhnout“ vzad, patu vpřed

Chybné provedení: vytočení pánve na stranu stojné nohy, ohnutá záda,

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: vytočení pánve na stranu stojné nohy, výrazné pokrčení kolene přední nohy ohnutá záda, zvednutá ramena, overbal nezastavujeme na koleni kvůli možnému velkému tlaku do kolene a v důsledku toho jeho „zamčení“.

Výchozí poloha: široký stoj rozkročný, upažit, overbal v levé/pravé

Provedení: výpad vpravo/vlevo, předklon trupu s otočením vpravo/vlevo, opřít o overbal o podložku

Kritická místa: záda zůstávají rovná, váha trupu spočívá na paži opřené o overbal, v případě nesprávného provedení volíme jako výchozí pozici široký stoj rozkročný

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení vnitřní strany stehna napnuté nohy

Chybné provedení: ohnutá záda, horní paže je za linií ramen

Výchozí poloha: sed, připažit, overbal pod hýžděmi

Provedení: pohyb pánví vzad, overbal pod stehny, mírný ohnutý předklon

Kritická místa: snaha o co nejmenší ohnutí páteře, hlava zůstává v prodloužení páteře, snaha o vytažení se za temenem vzhůru

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehen

Chybné provedení: ohnutá záda, předsunutí hlavy

Výchozí poloha: sed roznožný, overbal pod hýžděmi, ruce na vnitřní straně stehen

Provedení: mírný ohnutý předklon

Kritická místa: snaha o co nejmenší ohnutí, překlopení pánve směrem vpřed, hlava v prodloužení páteře

Fyziologický účinek: protažení vnitřní a zadní strany stehen

Chybné provedení: ohnutá záda, předsunutá brada

Výchozí poloha: vzpor klečmo, kolena na overbalu

Provedení: ohnout, prohnout

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá, lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Nedochází k ohýbání ani prohýbání páteře.

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti páteře

Chybné provedení: zvednutá ramena směrem k uším, propadnutý hrudník

Výchozí poloha: široký stoj rozkročný, overbal před hrudníkem

Provedení: výpad vpravo/vlevo, upažit, overbal do pravé/levé

Kritická místa: koleno pokrčené nohy směřuje nad chodidlo, které je mírně vytočené, koleno pokrčené nohy nepřechází před chodidlo

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen

Chybné provedení: koleno pokrčené nohy nesměruje nad chodidlo

Výchozí poloha: turecký sed, overbal pod hýžděmi, připažit pravou/levou, dlaň na overbal, vzpažit levou/pravou

Provedení: úklon vpravo/vlevo

Kritická místa: záda zůstávají rovná (jako bychom se po celou dobu cviku opírali o zeď), paže, o kterou se opíráme je pokrčená, a loket směřuje k tělu, pánev se nezvedá

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: ohnutá záda, napnutá opěrná paže, která brání ve větším rozsahu pohybu, zvednutí pánve na vzdálenější straně od podložky

Výchozí poloha: vzpor klečmo, overbal mezi stehny

Provedení: vzpor ležmo vysazeně

Kritická místa: snaha o rovná záda, mírné protlačení ramen směrem k podložce, paty tlačíme směrem k podložce, vytahujeme se za kostrčí směrem šikmo vzhůru

Fyziologický účinek: protažení lýtkových svalů, zadní strany stehen, svalů trupu

Chybné provedení: příliš ohnutá záda a pokrčená kolena

Závěrečná část – strečinkový blok

V závěrečné části cvičební jednotky by neměl chybět strečink, a to jeho **statická forma**, při které dojde k **protahování svalů namáhaných** v hlavní části hodiny a **svalů s tendencí ke zkrácení** (svaly krku, prsní svaly, svaly kolem bederní páteře, svaly přední strany stehen, svaly zadní strany stehen, lýtkové svaly).

Cíl

- snížení svalového napětí,
- udržení nebo zvýšení kloubní pohyblivosti a flexibility,
- prevence nebo odstranění svalové nerovnováhy,
- nastartování regeneračních procesů,
- uvědomění si vlastního těla.

Právě na 2. stupni ZŠ bychom neměli závěrečný strečink vynechávat a to především z důvodů nesprávného držení těla u dětí, způsobeného rychlým růstem v tomto období, jednostrannou zátěží, pohybovou inaktivitou, případně kombinací více faktorů.

Zásady strečinku

- protahujeme svaly zahřáté a uvolněné,
- v konečné poloze nehmitáme,
- pohyb do mírného natažení (nikdy ne do bolesti) provádíme s výdechem, v konečné poloze pravidelně dýcháme,
- v krajní poloze vydržíme minimálně 15 sec, lépe však déle (cca 30 – 60 sec),
- protahujeme svaly ve směru svalových vláken,
- volíme cílený a účelný cvik, který je zaměřen na zkrácenou svalovou skupinu,
- protahovací polohu zaujímáme i opouštíme uvolněně a pomalu,
- cviky je dobré pravidelně obměňovat,
- výchozí poloha by neměla být fyzicky náročná z důvodů aktivace posturálního svalového systému (tzn., volíme co „nejnižší“ polohu - leh, sed, ve které můžeme nejlépe dosáhnout svalového uvolnění),
- při cvičení ve vnějším prostředí, kdy není možné zaujmout nízkou polohu, se při cvičení z důvodu snazšího udržení rovnováhy můžeme přidržovat „opory“.

Videokázka 1 Protahování v závěrečné části cvičební jednotky v nízkých polohách

Videokázka 2 Protahování v závěrečné části cvičební jednotky ve vysokých polohách

<http://www.fsps.muni.cz/frvs/2012/zakladni-gymnastika/protahovaci.html>

Zásobník cviků (patří pod závěrečnou část)

V zásobníku najdete názvoslovně popsánu **výchozí polohu** daného cviku, jeho **průběh** a **fyziologický účinek**. Jednotlivé cviky jsou doplněny o tzv. **kritická místa cviku**, kterými je podrobněji zdůrazněno správné provedení. Některá cvičení jsou doplněna také o fotodokumentaci s popisem **chybného provedení** a možnou **modifikací** (vyšší nebo nižší obtížnosti).

V závěrečné části hodiny se pro protažení využívají delší výdrže v daných polohách (15 – 30 sec), nejlépe v polohách nízkých (leh, leh na břicho, sed, ...).

Správné provedení základních poloh

Leh

Kritická místa: v případě velkého napětí svalů na přední straně krku, je vhodné vypočložit hlavu podložkou (složený ručník, molitanová kostka, ...). U žáků se zvětšenou bederní lordózou je vhodnější zaujmout polohu lehu pokrčmo, čímž dojde k přitlačení bederní části zad k podložce a jejímu protažení.

Leh na břicho

Kritická místa: cvičenec aktivně vtahuje břišní svaly, přitahuje pupík k páteři, čímž je pro bederní páteř vytvořen „polštář“, cvičenci je možné dát pokyn „kostrč posunout směrem k patám“

Leh na boku

Kritická místa: cvičenec se snaží vytahovat horní nohou do dálky tak, aby měl pocit „odlehčení“ v oblasti pod pasem

Vzpor klečmo

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve (bránice a svaly pánevní dna jsou navzájem rovnoběžně). Hrudník se nepropadá (představa medaile na krku, kterou se snažíme zvednout z podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Nedochází k ohýbání ani prohýbání páteře.

Sed

Kritická místa: pánev je v „neutrální pozici“ – sedací kosti směřují kolmo do podložky (bránice a svaly pánevní dna jsou navzájem rovnoběžně), záda jsou rovná

Chybné provedení:

Modifikace (snazší varianta): v případě, že žák z důvodu zkrácení svalů zadní strany stehen nebo spodní části zad neudrží rovná záda, je vhodné provádět sed na zvýšené podložce (molitanový blok, složený ručník, lavička, vrchní díl švédské bedny...)

Závěrečný strečinkový blok (nízké polohy)

Výchozí poloha: leh na břicho, skrčit přinožmo pravou/levou, chytit za nárt

Provedení: snaha o přitažení paty k hýždí, mírné zvednutí kolene od podložky

Chybné provedení: zvednutí pánve, kolena směřují od sebe

Modifikace (jednodušší varianta): pro snazší dosažení správné výchozí pozice je možné využít švihadlo zaháknuté za nárt.

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna

Výchozí poloha: leh na pravém/levém boku, skrčit přinožmo levou/pravou, chytit za nárt

Provedení: snaha o přitažení paty k hýždí

Kritická místa: pánev by měla být podsazená, koleno skrčené nohy žák tlačí vzhůru

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna

Chybné provedení: kolena směřují od sebe, vysazená pánev

Modifikace (jednodušší varianta): leh na pravém/levém boku, pokrčit přednožmo spodní nohu, skrčit přinožmo horní nohu, chytit za nárt

Provedení: přitáhnout patu blíže k hýždí, tah kolene protahované nohy směrem vzad

Kritická místa: stehno skrčené nohy je v prodloužení trupu

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehna

Výchozí poloha: leh pokrčmo, přednožit pravou/levou, chytit rukama za zadní stranu nohy

Provedení: patu se cvičenec snaží táhnout ke stropu, pánev pak opačným směrem na podložku výdrž

Kritická místa: nohu držím v takovém místě tak, aby nedošlo ke zvednutí pánve z podložky

Chybné provedení: přednožená noha pokrčená nebo skrčená v koleni, zvednutí pánve, vytáčení pánve, zvedání pánve od podložky, skrčená protahovaná noha, pocit bolesti

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Výchozí poloha: sed roznožný, připažit, ruce vedle pánve

Provedení: rovný předklon k levé, žák se snaží pánev táhnout vzad a patu naopak vpřed

Kritická místa: V případě, že žák neudrží rovná záda, podložíme pánev molitanovým blokem, složeným ručníkem, posadíme na lavičku

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Modifikace: sed roznožný, rovný předklon k levé, švihadlo za vztyčeným chodidlem

Provedení: pomocí švihadla větší předklon, žák se snaží pánev táhnout vzad a patu naopak vpřed.

Kritická místa: V případě, že žák neudrží rovná záda, podložíme pánev molitanovým blokem, složeným ručníkem, posadíme na lavičku

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Výchozí poloha: sed, připažit

Provedení: mírný rovný předklon

Kritická místa: pánev je v „neutrální pozici“ – sedací kosti směřují kolmo do podložky, záda jsou rovná

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Chybné provedení: výrazné ohnutí páteře a pokrčená kolena

Modifikace (jednodušší varianta): v případě, že žák z důvodu zkrácení svalů zadní strany stehen nebo spodní části zad neudrží rovná záda, je vhodné provádět sed na zvýšené podložce (molitanový blok, složený ručník, lavička, vrchní díl švédské bedny...)

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna

Výchozí poloha: leh, přednožit roznožmo, ruce na vnitřní stranu stehen

Modifikace: leh, pokrčit přednožmo roznožmo, ruce na vnitřní stranu stehen

Kritická místa: pánev zůstává na podložce

Provedení: nohy necháme padat vlastní vahou dolů, případně mírně tlačíme mírný tlak nohy k podložce

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen

Výchozí poloha: motýlek

Kritická místa: v případě, že žák neudrží rovná záda, podložíme pánev molitanovým blokem, složeným ručníkem.....

Provedení: kolena tlačíme směrem k podložce, záda držíme rovná, sedací kosti směřují kolmo k podložce

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen

Modifikace: rovný předklon

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen, svalů hýžd'ových

Modifikace: ohnutý předklon

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen, vzpřimovačů páteře

Výchozí poloha: sed roznožný, upažit

Provedení: úklon vlevo, opřít předloktí na podložku (nebo dlaň, kdy je paže pokrčená a loket směřuje k tělu)

Kritická místa: pánev zůstává na podložce, snažíme se udržet rovná záda

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen, svalů trupu

Chybné provedení: zvedání pánve z podložky, předloktí nebo ruka nejsou v jedné přímce s pánví

Výchozí poloha: leh na pravém/levém boku, vzpažit pravou/levou, levá/pravá opřená o dlaň před hrudníkem, skrčit přednožmo levou/pravou

Provedení: skrčit únožmo – unožit – přinožit

Fyziologický účinek: uvolnění kyčelního kloubu, protažení svalů zadní a vnitřní strany stehen

Výchozí poloha: leh, přednožit skrčmo pravou/levou, skrčit přednožmo levou/pravou, bérce opřít o pravé stehno, rukama chytit za stehno pravé nohy

Modifikace:

Fyziologický účinek: protažení hýžd'ových svalů a svalů vnější strany stehna

Výchozí poloha: Leh, skrčit přednožmo povýš pravou/levou, uchopit koleno rukama

Provedení: přitáhnout koleno k hrudníku

Kritická místa: napnutá noha zůstává na podložce

Fyziologický účinek: protažení svalů na přední straně stehna

Chybné provedení: v důsledku zkrácení svalů přední strany stehna napnuté nohy ležící na podložce, pokrčení kolene u této nohy a její případné zvednutí od podložky

Výchozí poloha: turecký sed, vzpažit pravou/levou, připažit levou/pravou, dlaň na podložce

Provedení: ohnutý předklon vlevo

Kritická místa: žák si může představit, že mezi stehnem nohy, ke které se předklání, a trupem leží malý nafukovací míč

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Výchozí poloha: turecký sed, vzpažit pravou/levou, připažit levou/pravou, dlaň na podložce

Provedení: úklon vlevo/pravou

Kritická místa: žák se snaží udržet obě hýždě na podložce, oddaluje spodní žebra od pánve

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu

Chybné provedení: vzdálenější hýždě se zvedá od podložky, kvůli čemuž nedojde k dostatečnému protažení

Výchozí poloha: podpor na předloktí ležmo prohnutě

Provedení: vytáhnout za temenem šikmo vzhůru, za prsty u nohou na opačnou stranu

Kritická místa: žák tlačí ramena směrem k podložce, odtlačuje se od dlaní, snaží se mít „dlouhý krk“, hýždě jsou stažené

Chybné provedení: „zapadení“ v ramenou

Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany trupu

Modifikace (pokročilá varianta): vzpor ležmo prohnutě

Kritická místa: žák tlačí ramena směrem k podložce, odtlačuje se od dlaní, snaží se mít „dlouhý krk“, hýždě jsou stažené

Fyziologický účinek: protažení lýtkových svalů, svalů zadní strany stehen, svalů trupu

Chybné provedení: „zapadení“ v ramenou

Spinální cvičení

Výchozí poloha: leh měrný, pravá na levou/levá na pravou, upažit

Provedení: otočení pánve a dolních končetin vlevo/vpravo, hlava se otáčí na opačnou stranou, lopatky zůstávají na podložce

Kritická místa: hrudní páteř a obě lopatky držet na podložce

Chybné provedení: zvednutí ramen od podložky

Modifikace: větší rozsah pohybu v oblasti páteře

Výchozí poloha: leh, skrčit přednožmo pravou/levou, upažit

Provedení: nohu spustit vlevo/vpravo, hlava se otáčí na opačnou stranou, lopatky zůstávají na podložce

Kritická místa: hrudní páteř a obě lopatky držet na podložce, po otočení trupu a spuštění nohy je pro větší uvolnění vhodné podložit koleno

Chybné provedení: zvednutí ramen od podložky

Modifikace: větší rozsah pohybu v oblasti páteře

Výchozí postavení: leh, pokrčit přednožmo pravou/levou, upažit

Provedení: nohu spustit vlevo/vpravo, hlava se otáčí na opačnou stranou, lopatky zůstávají na podložce

Chybné provedení: zvednutí ramen od podložky

Výchozí poloha: Leh na pravém/levém boku, pokrčit přednožmo, předpažit

Z důvodu zachování správné polohy hlavy a krční páteře je možné hlavu podložit pevnou podložkou

Provedení: upažením horní paže otočit trup vlevo/vpravo, kolena zůstávají ve stejné poloze

Chybné provedení: nadměrný pohyb v ramenním kloubu horní paže na úkor pohybu v oblasti hrudní páteře

Výchozí poloha: leh vznesmo

Kritická místa: v případě, že má žák problémy s páteří, meziobratlovými ploténkami, tento cvik neprovádí

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany těla

Výchozí poloha: klek sedmo, předklon, vzpažit

Provedení: ručkování vpravo/vlevo, výdrž v krajní poloze

Kritická místa: je možné podložit nártu, stejně tak je možné mezi sedací kosti a lýtka dát podložku (složený ručník,

Fyziologický účinek: protažení svalů zad

Chybné provedení: paže prochází pod trupem

Výchozí poloha: vzpor klečmo

Provedení: ohnout

Fyziologický účinek: protažení svalů zad