



Hodnocení pádové techniky

KATEDRA GYMNASTIKY A ÚPOLŮ

Systematika pádových technik

dominantní směr	převrat	zaražení
pád vpřed	s převratem	bez zaražení se zaražením
	bez převratu	bez zaražení se zaražením
pád vzad	s převratem	bez zaražení se zaražením
	bez převratu	bez zaražení se zaražením
pád stranou		se zaražením
kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem vzad s obratem 180° „padající list“	

Metody hodnocení

Každý pád ohodnoťte

- ▶ Známkou A-F
 - ▶ A - vynikající výkon pouze s drobnými chybami
 - ▶ B - nadprůměrný výkon avšak s určitými chybami
 - ▶ C - celkově dobrý výkon s řadou výrazných chyb
 - ▶ D - přijatelný výkon, ale se značnými nedostatky
 - ▶ E - výkon splňuje minimální požadavky
 - ▶ F - je zapotřebí značné množství další práce
- ▶ Slovním hodnocením, ve kterém zdůvodněte svoji klasifikaci známkou A-F popisem nedostatků a kladů v provedení pádové techniky

Kritéria hodnocení pádových technik

- ▶ Vnímejte pádovou techniku jako pohybový celek, ale všímejte si i detailů
- ▶ Hodnoťte podle kritérií
 - ▶ Biomechanické (sjednocující) principy pádové techniky
 - ▶ Specifická kritéria pro jednotlivé pády

Biomechanické (sjednocující) principy pádové techniky

- ▶ Sílu rozložit na plochu
- ▶ Zabránit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou
- ▶ Uskutečnit pád valivým způsobem
- ▶ Prodloužit vykonávání pádu
- ▶ Využít energii pádu na opětovné zaujetí postoje-střehu
- ▶ Použít jednoduchou a přirozenou techniku



Specifická kritéria pro jednotlivé pády

Pád vzad bez převratu se zaražením

- ▶ Snižování postoje přes dřep a sed skrčmo s předpažením poníž
- ▶ Valivým pohybem přechod do lehu vnesmo
- ▶ Hlava v předklonu (přitažení brady k hrudí kosti)
- ▶ Zaražení oběma pažemi v upažení poníž (s podložkou jsou v kontaktu dlaně a vnitřní část předloktí a nadloktí, paže svírají s trupem 45°)
- ▶ Hlava se nedotýká podložky (přitažení brady k hrudí kosti)
- ▶ Valivým pohybem návrat přes dřep do stoje

Pád vzad s převratem bez zaražení

- ▶ Zakročení vzad se snížením postoje
- ▶ Přejechod přes sed zkřížmo - tělo pokračuje v pohybu vzad a dolů až do sedu těsně za patu zadní nohy
- ▶ Natočení horní části trupu a hlavy na stranu převratu - hlava se natáčí na stranu přední nohy
- ▶ Z předpažení vzpažení vzad - vzpažení vzad (může být i skrčmo nebo pokrčmo) paží na straně přední nohy
- ▶ Převrat vzad - vrat přes rameno na straně přední nohy
- ▶ Hlava se nedotýká podložky
- ▶ Přejechod do stoje - převrat do podřepu s pomocí obou paží

Pád stranou

- ▶ Vykročení vpřed se snížením postoje do podřepu
- ▶ Přednožením poníž přechod do lehu šikmo na boku na stranu přednožené nohy
- ▶ Zaražení nataženou paží (s podložkou je v kontaktu dlaň a dlaňová část předloktí a nadloktí, paže svírá s trupem 45°)
- ▶ Hlava se nedotýká podložky
- ▶ Dopadová poloha - leh šikmo na boku na straně zarážející paže; vrchní noha pokrčená v koleni, chodidlo v kontaktu s podložkou
- ▶ Zarážející paže zůstává po dopadu v kontaktu s podložkou druhá paže před tělem
- ▶ Hlava se nedotýká podložky

Pád vpřed s převratem bez zaražení

- ▶ Vykročení vpřed s natočením trupu
- ▶ Natočení dopadové paže v oblouku loktem a malíkovou hranou ruky vpřed (tj. do směru pádu)
- ▶ Plynulé odvalení se po dopadové paži - paže mírně pokrčená (tupý úhel v lokti) - dlaň ani hřbet ruky dopadové paže se nedotýkají podložky - hlava se nedotýká podložky
- ▶ Převrat vpřed přes rameno na straně přední nohy
- ▶ Hlava se nedotýká podložky
- ▶ Zadní noha skrčena v koleni pod tělem
- ▶ Plynulý přechod přes klek na zadní noze do stoje

Pád vpřed s převrácením se zaražením

- ▶ Vykročení vpřed s natočením trupu
- ▶ Natočení dopadové paže v oblouku loktem a malíkovou hranou ruky vpřed (tj. do směru pádu)
- ▶ Plynulé odvalení se po dopadové paži - tupý úhel v lokti, nesmí být natažená - dlaň ani hřbet ruky dopadové paže se nedotýká podložky - hlava se nedotýká podložky
- ▶ *Převrat vpřed* přes rameno na straně přední nohy
- ▶ Hlava se nedotýká země
- ▶ Zaražení nataženou paží (opačná než dopadová) před dopadem trupu (s podložkou je v kontaktu dlaň a dlaňová část předloktí a nadloktí, paže svírá s trupem 45°)
- ▶ Dopadová poloha - leh šikmo na boku na straně zarážející paže; vrchní noha pokrčená v koleni, chodidlo v kontaktu s podložkou
- ▶ Dopadová paže před tělem, zarážející paže zůstává po dopadu v kontaktu s podložkou
- ▶ Hlava se nedotýká země

Pád vpřed bez převratu bez zaražení

- ▶ Vykročením vpřed a předpažením přejít do opory na pokrčených pažích
- ▶ Hlava otočená stranou
- ▶ Valivým pohybem vykonat kolébku přes prohnutý trup
- ▶ Hlava se nedotýká podložky
- ▶ Vykročit vpřed (druhou nohou než na počátku)
- ▶ Plynulý přechod do postoje