

# Didaktika gymnastiky – jaro 2024 np,nk 4123



# Obsah předmětu

- **Odborná terminologie** tělesných cvičení
- **Gymnastické druhy**
- **Gymnastické olympijské sporty**
- **Gymnastické neolympijské sporty**
- **Aktualizace gymnastických sportů i druhů**
- **Zachycení nových trendů a aplikace do pedagogického procesu**
- **Didaktické postupy výuky**

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

- **Základní gymnastika**

- *Schopnost vytvoření **zásobníku cviků** - bez náčiní, s náčiním, zaměřeným na posílení a protažení konkrétních svalových skupin, se správným terminologickým popisem. Př. Stoj spojný – vzpažit: hluboký předklon – vzpor stojmo (protažení hamstringů).*
- *Znát a umět aplikovat různé **typy rozcvičení** (s počítáním, s hudebním doprovodem)*

- Studijní materiály k dostudování

- Terminologie tělesných cvičení
- <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>
- Základní gymnastika
- <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/zakladni-gymnastika/>

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

- **Rytmická gymnastika**

- *Schopnost předvedení **tanečních kroků** - polky, valčíku a street dance s hudebním doprovodem*

Studijní materiály k dostudování

<https://www.fsps.muni.cz/impact/rytmicka-gymnastika-a-tance/>

<https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/rytmicka-gymnastika/>

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

- **Sportovní gymnastika**

- *Schopnost předvedení gymnastických prvků*

- Akrobacie - stoj na rukou – kotoul vpřed - přemet stranou
    - Hrazda - výmyk – toč vzad – podmet

- Studijní materiály k dostudování

- <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/>
  - <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/olympijske-sporty/>

# Podmínky pro ukončení předmětu

## Aktivita

## Ukončení

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1) | aktivní účast v hodinách (2 povolené absence)   | % |
| 2) | vedení rozcvičky + příprava na rozcvičení   | % |
| 3) | sportovní gymnastika – předvedení cviků, metodický postup,<br>dopomoc – vylosované cviky                  | % |
| 4) | aktivita s hudbou - didaktický výstup – vlastní hudba   | % |
| 5) | hodnocení výstupu spolužáka   | % |
| 6) | aktivní účast na přednáškách s prezentací (2 absence)<br>nebo závěrečný písemný test pro ověření znalostí | % |

# Podmínky pro ukončení předmětu

- Splnění všech aktivit
- Hodnocení aktivit v poznámkovém bloku %
  - A 100 – 90%
  - B 89 – 80%
  - C 79 – 70%
  - D 69 – 60%
  - E 59 – 50%
- Nepřipravená rozcvička -10% z dané aktivity
- Nepřipravený taneční výstup v termínu -10% z dané aktivity
- Finální známka – součet % dělený počtem aktivit

# Studijní materiály předmětu

- <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/uvod/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/aktualni-formy-a-metody-gymnasticky-ch-disciplin-a-tancu/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/gymnasticka-priprava/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/rytmicka-gymnastika-a-tance/>
- <http://is.muni.cz/elportal/katalog/FSpS/bp2006>
- <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>
- <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/>



# Studijní materiály předmětu

- Přístupové údaje pro materiály projektu Impact
- **uživatelské jméno: visitor**
- **uživatelské heslo: p1l0t**
- *(slovy: pé, jednička, el, nula, té)*

# Diferenciace gymnastiky

## Gymnastické druhy

## Gymnastické sporty

Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová cvičení	Hudebně – pohybová cv.	Kondiční cv. bez náčiní	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Kondiční cv. s náčiním	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
Cvičení s náčiním	Cvičení s náčiním	Taneční choreografie	Skoky na trampolíně	TeamGym
Cvičení na nářadí	Tanec			Estetická skupinová g.
Akrobatická cvičení				Fitness
Cvičení užitá				Akrobatický rokenrol
				Sportovní kulturistika

# Základní gymnastika

- Všeestranně rozvíjející cvičení ovlivňující další pohybové aktivity, zdravotní pohybový program
- Získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti
- Pohybová kultivace – technické a ekonomické provádění pohybového úkolu
- Zdravotní aspekty pohybu

# Základní gymnastika

## obsah

- Přirozené polohy a pohyby těla
- Uměle vytvořené cviky
- Odborné terminologické názvosloví

<https://is.muni.cz/auth/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/inc>



# Základní gymnastika

## obsah

- Držení těla – hodnocení, vypěstování návyku
- Rozcvičení – zahřátí, kloubně-mobilizační cvičení dynamický strečink
- Strečink – statický, dynamický, aktivní, pasivní, postizometrická relaxace (napínací reflex, ochranný útlum,..)
- Posilování – zásady, funkce hlubokého stabilizačního systému, funkce svalů a svalových skupin, dýchání (svaly převážně fázické, posturální)

# Základní gymnastika

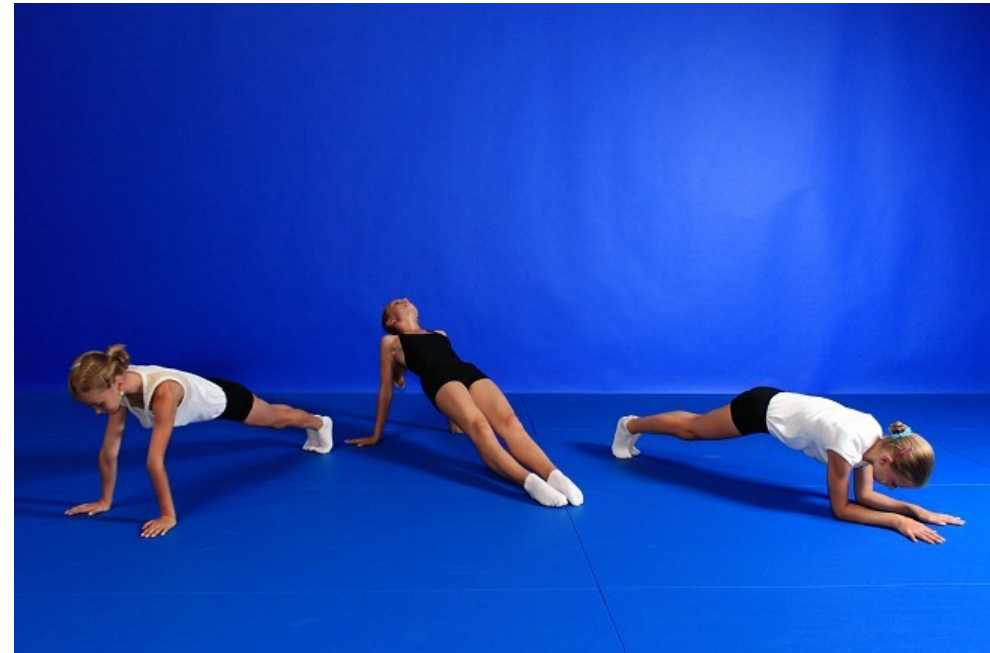
## obsah

- Cvičení s náčiním  
tyče, švihadla, míče, činky, overbally,  
dynabendy, medicimbaly
- Cvičení na nářadí  
lavičky, žebřiny, švédské bedny
- Didaktické zásady, terminologie cvičení s ...
- Výběr vhodného náčiní a nářadí
- Cílený rozvoj motorických schopností
- Využití náčiní a nářadí v regeneraci



# Základní gymnastika akrobatická příprava

- Motoricko-funkční příprava
  - Zpevňovací příprava
  - Podporová příprava
  - Odrazová příprava
  - Doskoková příprava
  - Rotační příprava
- 
- Využití náčiní  
a nářadí v motoricko-funkční přípravě



# Základní gymnastika

## pořadová cvičení

- Organizace cvičenců
- Nástupy
- Postoje pohyby
- Obraty





# Základní gymnastika

## užitá cvičení

- Běhání
- Skákání
- Lezení
- Nošení břemen
- Překonávání překážek
- Prvky průpravných úpolů

- Anatomie, funkční anatomie
- Fyziologie tělesných cvičení
- Odborná terminologie
- Teorie sportovního tréninku

## Základní gymnastika

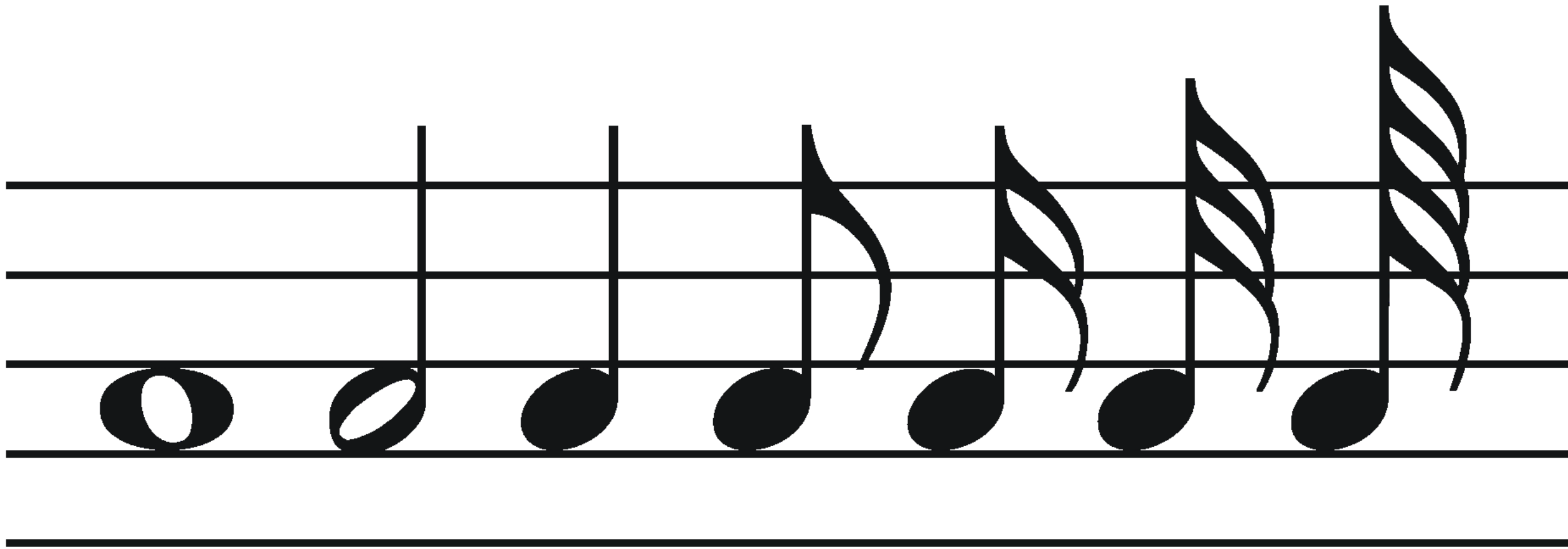
- Rytmická gymnastika
- Sportovní gymnastika
- Tance
- Zdravotní tělesná výchova
- Kompenzační cvičení
- Úpolové sporty
- Sportovní hry
- Atletika
- Plavání

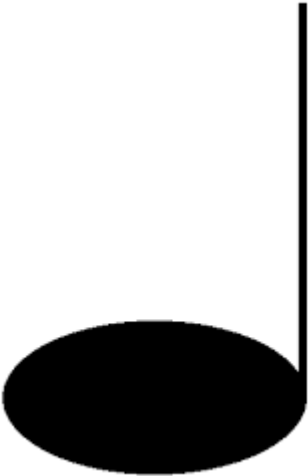
# Rytmická gymnastika

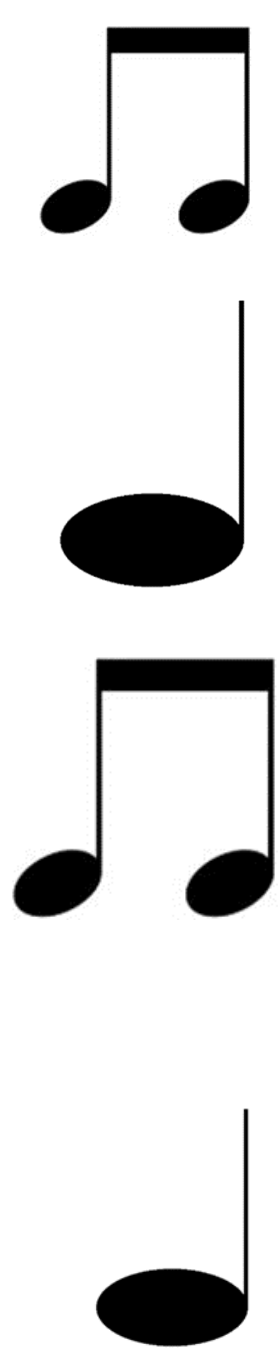
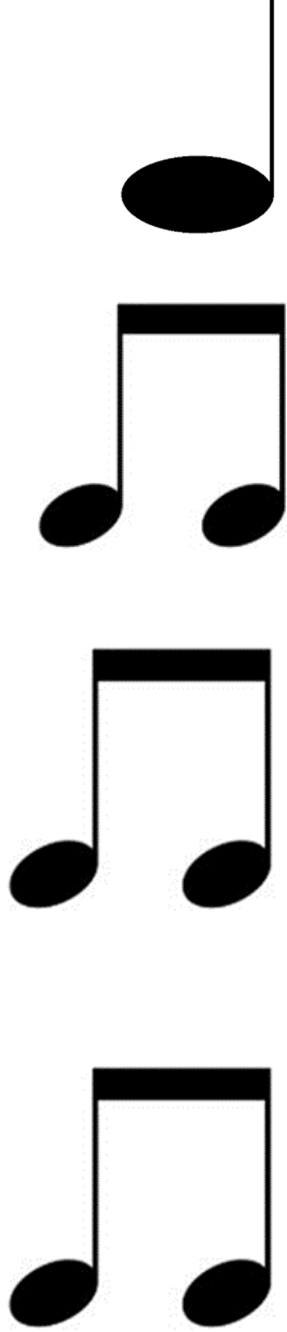
- Nejpropracovanější metoda hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením
- Spojení pohybu s hudbou nebo jiným rytmičtým doprovodem
- Základem - záměrné utváření esteticko -koordinačních dovedností založených na osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu s cílem formování kultivovaného pohybového projevu

# Rytmická gymnastika

- Funkce hudební předlohy: motivační, regulační a dramatickou
- Myšlenkový a emocionální obsah hudební předlohy ovlivňuje výběr pohybového řešení
- Rytmus pohybu – důležitá součást správného provedení cviků
- Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku
- Rytmická gymnastika - vytváří základ pro tanec









Gymnastika není účelem, ale prostředkem jak výcvikem těla zušlechtit a zdokonalit člověka, aby byl tělesně a duševně harmonický.

Jan Krištof Guts-Muts (1815)



# Sálové lekce

- lekce choreografické, kondiční, Body and Mind
- osvojení si struktury hodiny jednotlivých typů lekcí
- osvojení si základních pravidel práce s hudebním doprovodem ve skupinových sálových lekcích
- seznámení se s náčiním využívaným v oblasti kondičního tréninku a skupinových lekcí (TRX, flowtonic, flexibar ad.) – možnosti školy a její vybavení pro hodiny TV
- osvojení si správné techniky základních kroků využívaných v choreografických a kondičních lekcích
- osvojení si základního názvosloví používaného v choreografických a kondičních typech sálových lekcí (verbální, neverbální cueing)
- osvojení si jednotlivých metod učení (no taps, layering, lineární progrese, pyramidová aj.) a jejich aplikace do jednotlivých typů skupinových lekcí
- osvojení si správné techniky základních cviků lekcí Body and Mind (power joga – základní ásany, Pozdrav slunci, Pilates – cviky vhodné pro úvodní část hodiny a začátečníky aj.)

# Sálové lekce

- Schopnost, na základě teoretických znalostí a dílčích praktických dovedností, sestavit a následně vést jednotlivé typy sálových lekcí (s využitím náčiní).
- 1) základní manipulace s náčiním
- 2) zásobník cviků na různé svalové partie (protažení, posílení) – vím, proč a co dělám
- 3) struktura hodiny
- 4) komunikace, vysvětlování, kontrola
- 5) technika a názvosloví
- 6) grafický záznam

# Nácvik a tvorba choreografie

- Nácvik a opakování choreografie - náplň hlavního bloku choreografické lekce
- Hudební frázi pro kondiční a choreo lekce tvoří 32 dob, tzn. 4x8dob. 8 dob považujeme za základní hudebně pohybovou jednotku a nazýváme ji lidově „osmička“.
- Podle náplně lekce si zvolíme tempo hudebního doprovodu. Na internetu běžně můžeme hledat hudební doprovod dle BPM – beats per minute – počet dob za minutu.

Skladby můžeme dle tempa rozlišovat na:

- Pomalé – 40–60
- Mírné – 60–80 (průměrná hodnota tepové frekvence – 60–75)
- Střední – 80–100
- Rychlé – 100–150

# Nácvik a tvorba choreografie

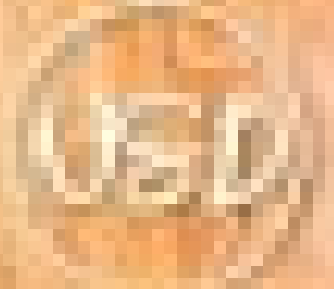
- Pomalé tempo využijeme zejména v části Cool down tedy závěrečné, zklidňovací. Střední tempo odpovídá běžné chůzi a rychlé zvolíme zejména pro kondiční lekce.
- Doporučený postup při tvorbě choreografie
  - 1) Vybrat hudbu s pravidelným frázováním a s adekvátním tempem
  - 2) Poslechnout si hudbu a napočítat fráze (32dob) a jednotlivé osmičky (8 dob)
  - 3) Napláňovat kroky, cviky na jednotlivé osmičky
  - 4) Vymyslet vzájemné propojení dílčích částí – osmiček tak, aby na sebe pohyby logicky navazovaly
  - 5) Zajistit vyváženost zátěže obou dolních končetin, prostoru (vpřed, vzad, stranou)
  - 6) Zformulování si pokynů, které budou prezentovány klientům během jednotlivých částí – srozumitelně vysvětlovat správné provedení cviků, včas upozorňovat na změnu, upozorňovat na časté chyby
  - 7) Napláňovat možné modifikace pro případ omezení pohybu některého z klientů
  - 8) Promyslet, zda budete vést lekci (část) zády ke klientům (v případě, že máte v sále před vámi zrcadla a na klienty vidíte) a tudíž budete vše provádět stejným směrem jako klienti, nebo povedete hodinu čelem ke klientům, pak byste měli cvičit zrcadlově, to znamená na opačnou nohu, stranu, než klienti (pokyny však dáváte podle nohy a strany klientů). Výhodou postavení lektora zády je snadnější učení se nových kroků, cviků. Výhodou postavení lektora čelem je, že lépe na klienty vidí a je s nimi v užším kontaktu.

Ukázky nácviku  
Vytvoření a nácvik choreografické části sálové lekce

1) **Metoda pyramidy** - 2x, 4x, 8x – **zvyšování zátěže počtem opakování**

- Př. Chůze na místě, véčko
  
- I. 1.-4. doba – chůze na místě (P, L, P, L)  
5.-8. doba – véčko
  
- II. 1.-4. doba – chůze na místě (P, L, P, L)  
5.-8. doba – véčko
  
- III. 1.-8. doba – chůze na místě (P, L, P, L, P, L, P, L)
  
- IV. 1.-8. doba – véčko (2x)

•



# STEP TO TOUCH



# Ukázky nácviku

## Vytvoření a nácvik choreografické části sálové lekce

### 1) **Metoda obrácená pyramida** – 16x, 8x, 4x – postupné zkracování počtu opakování – obvyklá metoda učení a procvičení určitého kroku

• PŘ. Step touch, side to side

I. 1.-8. doba – step touch (4x)

II. 1.-8. doba – step touch (4x)

III. 1.-8. doba – step touch (4x)

IV. 1.-8. doba – step touch (4x) 4 x 8 dob

V. 1.-8. doba – side to side (2x)

VI. 1.-8. doba – side to side (2x)

VII. 1.-8. doba – side to side (2x)

VIII. 1.-8. doba – side to side (2x) 4 x 8 dob

• -----

I. 1.-8. doba – step touch (4x)

II. 1.-8. doba – step touch (4x) 2 x 8 dob

III. 1.-8. doba – side to side (2x)

IV. 1.-8. doba – side to side (2x) 2 x 8 dob

• -----

I. 1.-8. doba – step touch (4x) 1 x 8 dob

II. 1.-8. doba – side to side (2x) 1 x 8 dob

III. 1.-8. doba – step touch (4x) 1 x 8 dob

IV. 1.-8. doba – side to side (2x) 1 x 8 dob

• -----

# Ukázky nácviku

## Vytvoření a nácvik choreografické části sálové lekce

- 1) **Metoda vrstvení** – jedna z nejčastěji používaných metod, **postupné změny pohybového základu**
  - Vrstvení znamená – postupné přidávání, změny
  - 
  - Př. Práce paží, změna rytmu, změna směru, změna intenzity, změna stylu.
  - 
  - I. 1.-8. doba – step touch (4x)
  - II. 1.-8. doba – step touch (4x)
  - III. 1.-8. doba – step touch, paže předpažit, skrčit připažmo (4x)
  - IV. 1.-8. doba – step touch, paže předpažit, skrčit připažmo (4x)
  - V. 1.-8. doba – side to side (2x)
  - VI. 1.-8. doba – side to side (2x)
  - VII. 1.-8. doba – step touch, forward (2x)
  - VIII. 1.-8. doba – step touch, back (2x)
  -



# Grafický záznam hudebně-pohybového celku – 32 dob = 4x 8 dob = 8 x 4/4 takt = čtyři osmičky

•

1. Vytleskávání a vydupávání počítacích dob

- I. 1. – 8. 8x tlesknutí
- II. 1. – 8. 8x dupnutí, střídavě P a L noha
- III. 1. - 8. 4x lusknutí, střídavě P a L ruka
- IV. 1. – 8. 16x tlesknutí o stehna, střídavě P a L

•

1. Pohybové ztvárnění počítacích dob - osmiček

- I. 1. – 8. chůze na místě
- II. 1. – 8. úkrokem podřep rozkročný vpravo, zpět, vlevo, zpět
- III. 1. – 8. 4x kruh rameny vzad, střídavě P a L
- IV. 1. – 8. 2x kruh paží vzad, střídavě P a L

•

1. Nácvik rytmického pohybu s využitím metronomu


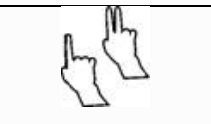

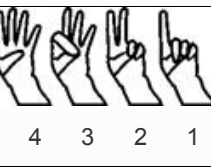


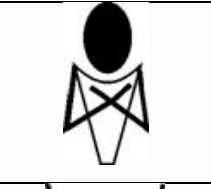

- 4/4 takt, bpm 100-110, stejné pohybové ztvárnění jako úkol 2


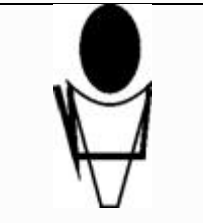




•

1. Vyhledání hudebního doprovodu, bpm, stejná sestava.

# Cueing

- Cueing (signalizace) - základní schopnost instruktora aerobiku (sálové lekce), který vede cvičební hodinu.
- Signalizací společně s ohlášením názvu kroku naznačuje cvičencům, jaký krok bude následovat, v jakém počtu a jakým směrem.
- mezinárodní signalizace

<b>March – Jogging</b> chůze – běh	<i>míháme pažemi nad hlavou dopředu a dozadu, každá ruka opačným směrem, dlaně míří k sobě</i>	
<b>Single – double</b>	<i>ukážeme počet prstů</i>	
<b>Stay – hold</b> stůj, drž pohyb	<i>vzpažíme s nataženou dlaní (pokud má být držen např. step touch, jedna paže ukazuje cueign step touche a druhá předpaží s nataženou dlaní (cueing stay)</i>	
<b>Count down</b> odpočítávání	<i>ukazujeme počet prstů, dlaň směřuje dopředu (na cvičence)</i>	
<b>From the top</b> opakuj od začátku	<i>dlaň držíme nad hlavou</i>	
<b>Circle – turn</b> otočka, otočit	<i>kroužíme prstem nad hlavou</i>	
<b>Add arms</b> přidej ruce	<i>zkrřížíme paže před sebou</i>	
<b>V – Step</b>	<i>obě paže šikmo vzpažené (tvoří písmeno „V“) pokud vzpažíme pouze jednu, provádíme to stejnou paží kterou vychází noha</i>	

<b>V – Step</b>	<i>obě paže šikmo vzpažené (tvoří písmeno „V“) pokud vzpažíme pouze jednu, provádíme to stejnou paží kterou vychází noha</i>	
<b>L – Step</b>	<i>paže vytvoří před trupem tvar písmene „L“</i>	
<b>A – Step</b>	<i>paže vzpažit, dlaně k sobě, vytvoříme střechu</i>	
<b>Step Touch</b>	<i>upažením paže ve směru pohybu, zápěstí ohnuté směrem dolů Double step – stejně pouze zápěstí se neohne ale prsty ukážeme double</i>	
<b>Leg Curl</b>	<i>obě paže pokrčené v loktech</i>	
<b>Grapevine</b>	<i>jedna paže vzpažená a pokrčená v lokti do 90°, druhá upažená, paže míří ve směru pohybu</i>	

# Hudba

- Metronom
- <http://www.metronomonline.cz/>
  
- 125 bpm music workout
- <https://www.youtube.com/watch?v=5u-tYqRQSsE>
  
- **Aerobic Music**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Yi9jznhUYu4>





Olympijské gymnastické sporty

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**



**NEW** Nový e-shop ČGFK



DOMŮ

SPORTY ▾

ODDÍLY

KALENDÁŘ

VÝSLEDKY

ROZHODČÍ



Sportovní  
gymnastika muži



Sportovní  
gymnastika ženy



TeamGym



Aerobik



Akrobatická  
gymnastika



Skoky na trampolině



Parkour



Všeobecná  
gymnastika



Šplh na laně





- **Nářadí mužského šestiboje:** prostná, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda.
- **Nářadí ženského čtyřboje:** přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina, prostná.



# Olympijské hry

- Samotná sportovní gymnastika - 1896
- Sportovní gymnastika žen - 1928
  
- Soutěže žen
  - jednotlivá nářadí,
  - víceboj jednotlivkyň
  - víceboj družstev),
- Nářadí - 4 disciplíny (přeskok, bradla, kladina a prostná)

# Přeskok



- přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka
- přeskokový stůl je dlouhý 120 cm a široký 95 cm
- sestava - rozběh (nesmí překročit délku 25 metrů), odraz z můstku oběma nohama, odraz rukama od těla stolu, akrobatické prvky před dopadem na žíněnku za stolem.
- Hodnocení - rychlost, výška skoku a celková dynamičnost, dopad, vychýlení těla od osy apod.





# Bradla

- dvě žerdě o nestejně výši (ve výšce 150 cm a 230 cm)
- sklolaminátové kulatiny potažené bukovou dýhou
- vzdálenost žerdí - možné měnit dle fyzických propozic gymnastky od 130 cm do 180 cm.





## Bradla

- Sestava - náskok za pomoci odrazového můstku, prvky s pohybem kolem žerdí (toče a veletočce), prvky s obraty kolem podélné osy, letové prvky na jedné nebo mezi žerděmi, seskok podmetem nebo saltovým prvkem na dopadovou žínětku.

# Kladina

- břevno dlouhé 500 cm a široké 10 cm, ve výšce 125 cm nad zemí
- sestava - skoky, obraty, přemety, salta.





# Prostná

- odpružená podlaha pokrytá gymnastickým kobercem (12x12 metrů)
- sestava - kombinace dynamických akrobatických a tanečních prvků
- sestavy jsou doprovázeny hudbou





# Rozhodčí

- Mistrovství světa a Olympijské hry
- Panel 9 rozhodčích
  - 2 rozhodčí panelu D
  - 7 rozhodčích panelu E
- Mezinárodní závody
- Panel min. 4 rozhodčích
  - 2 rozhodčí panelu D
  - 2/4 rozhodčí panelu E

# Hodnocení

- Znamka D - hodnota obtížnosti
- Znamka E – provedení (srážky za chyby v provedení) – odečet z 10b.
- Výsledná známka - součet známek D a E. V případě nutnosti se odčítají neutrální srážky


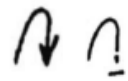
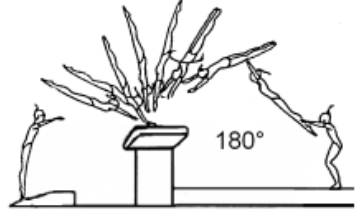
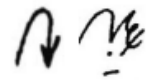
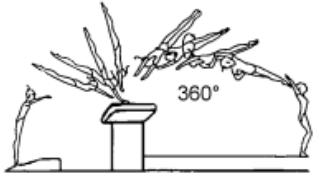
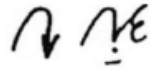
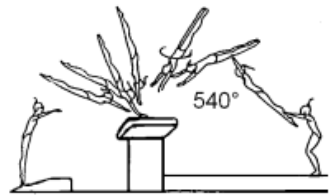
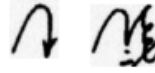
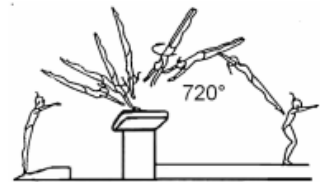
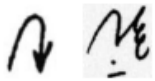
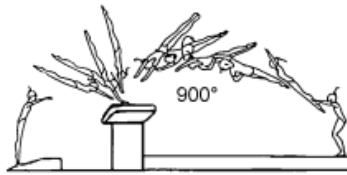
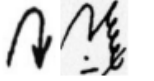

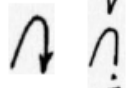
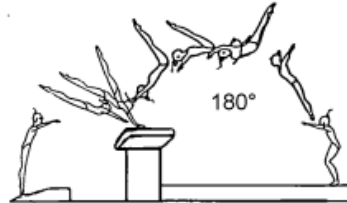
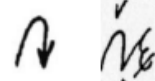
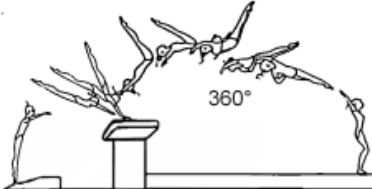
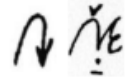
- **Hodnota obtížnosti prvků (D)**

A = 0,10 b.	F = 0,60 b.
B = 0,20 b.	G = 0,70 b.
C = 0,30 b.	H = 0,80 b.
D = 0,40 b.	I = 0,90 b.
E = 0,50 b.	J = 1,00 b.

- **Srážky v provedení (E)**

malé chyby	0,10 b.
střední chyby	0,30 b.
velké chyby	0,50 b.
významné chyby	1,00 b.
pády	

**SKUPINA 1 - PŘESKOKY BEZ SALT (PŘEMETY, JAMAŠITY, RONDATY) I S OBRATY KOLEM PODÉLNÉ OSY V PRVNÍ NEBO DRUHÉ LETOVÉ FÁZI**

<p>1.00 Přemet</p> <p>1.60 b.</p>  	<p>1.01 Přemet s obr. 180° ve druhé letové fázi</p> <p>2.00 b.</p>  	<p>1.02 Přemet s obr. 360° ve druhé letové fázi</p> <p>2.60 b.</p>  	<p>1.03 Přemet s obr. 540° ve druhé letové fázi (Kim)</p> <p>3.20 b.</p>  	<p>1.04 Přemet s obr. 720° ve druhé letové fázi</p> <p>3.60 b.</p>  	<p>1.05 Přemet s obr. 900° ve druhé letové fázi</p> <p>4.00 b.</p>  
<p>1.10 Jamašita</p> <p>2.00 b.</p>  	<p>1.11 Jamašita s obr. 180° ve druhé letové fázi</p> <p>2.40 b.</p>  	<p>1.12 Jamašita s obr. 360° ve druhé letové fázi</p> <p>2.80 b.</p>  			

# System soutěží

- Soutěže jednotlivkyň – jaro
  - Výkonnostní stupně
- Soutěže družstev – podzim
  - Extraliga, I. liga, II. liga, III. liga, IV. Liga, V. liga

Linie A				Linie B				Linie C			
kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění
VS0 A (ZS)	7–8 let	povinné	64 b.	VS0 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS1 A (VS1)	7–8 let	povinné	64 b.	VS1 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS2 A (VS2)	8–10 let	povinné	64 b.	VS2 B	11 a starší	povinné	64 b.				
VS3 A (žák A)	9–12 let	povinné	60 b.	VS3 B	13 a starší	povinné	60 b.	VS3 C (ml.ž C)	9 –10 let	volné	40 b. na MČR
VS4 A (kadetky)	10–13 let	volné FIG junior	38 b. na MČR, kvalif.záv	VS4 B (žák B)	9–12 let	volné	43 b.	VS4 C (st.ž C)	11–12 let	volné	40 b. na MČR
VS5 A Juniorky	13–15 let	Volné FIG junior	41 b. na MČR	VS5 B (jun B)	12–14 let	volné	46 b. na MČR	VS5 C (jun C)	13–14 let	volné	42 b. na MČR
VS6 A Ženy	16 a starší	Volné FIG	44 b. na MČR	VS6 B (že B)	15 a st.	volné	46 b. na MČR	VS6 C (že C)	15 a st.	volné	42 b. na MČR

## Článek 9 Specifikace nářadí VS

Kategorie Linie C	Kategorie VS0 B, VS0 A	Kategorie VS1 B, VS1 A	Kategorie VS2 B, VS2 A	Kategorie VS3 B, VS3 A	Kategorie VS4 B, VS5 B, VS6 B
<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl VS3 C, VS4 C 110 cm VS5 C, VS6 C 120 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> můstek (i měkký), zvýšená překážka 60 cm, žíněnka 20 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> můstek (i měkký), výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl 110 cm výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka VS2 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p><b>Přeskok</b> Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (+ možnost 10cm žíněnka na 2.skok) ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou dle pravidel či zvýšená až na 10 cm.</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou VS4 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>
<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Hrazdová žerd'</b> (ca 140 cm) po čelo závodnice, pro správnou výšku lze přidat žíněnky. Doporučena je hrazda, ale lze použít i bradlovou žerd'.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 60 cm. Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 40 cm.</p>	<p><b>Bradla (volné sestavy)</b> Podle pravidel FIG.</p>
<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>
<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>







# Sportovní gymnastika - muži

prostná, kůň našíř,  
kruhy, přeskok,  
bradla a hrazda

# Kůň našír

- nářadí je dlouhé 160 cm a vysoké 105 cm a má dvě 12 cm vysoká držadla, která jsou od sebe zhruba 45 cm vzdálena
- sestava - točivé a kyvadlové pohyby (např. stříže, kola, kola s obraty, stojky), využívá se všech částí koně



# Bradla

- dvě rovnoběžné dřevěné tyče ve vodorovné poloze asi 50 cm od sebe
- tyče jsou dlouhé 350 cm a jsou upevněné na kovovou konstrukci ve výšce 175 cm nad žíněnkou.



# Kruhy

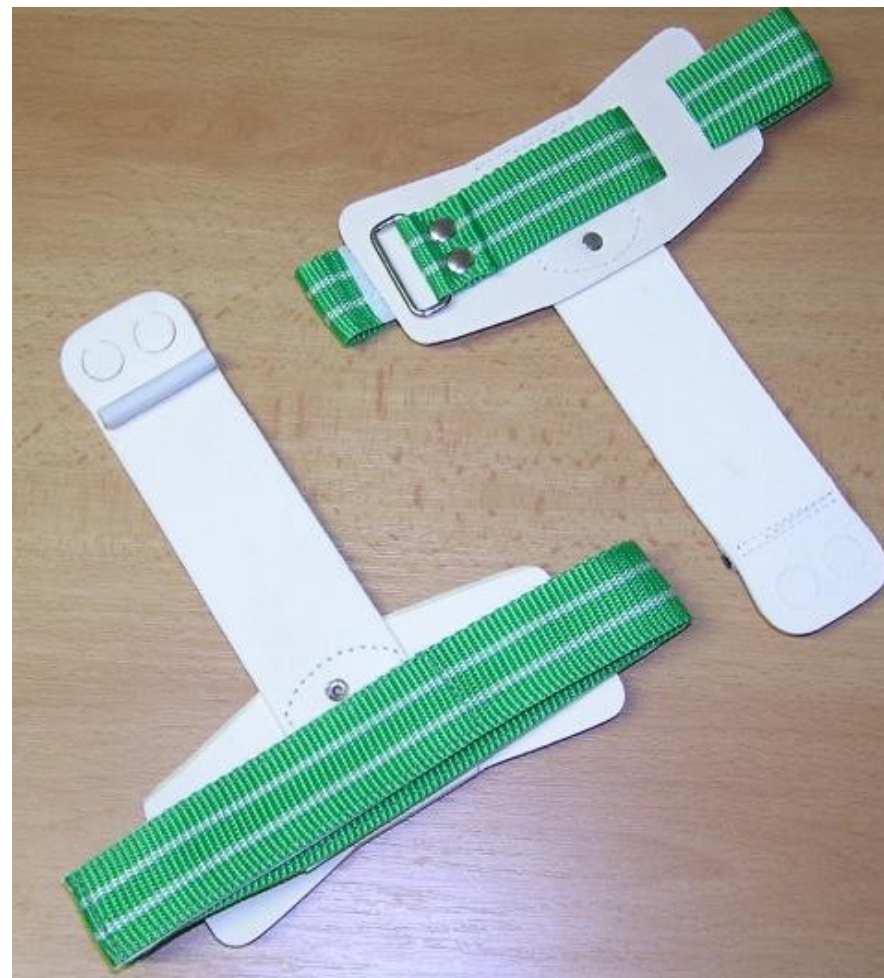
- dva dřevěné kruhy o průměru 18 cm připojené na lanách dlouhých 3 m - pevně přichyceny na železnou konstrukci
- kruhy visí zhruba 2,75 m nad zemí
- švihové a silové prvky





# Hrazda

- ocelová tyč tlustá 2,5 cm a dlouhá 240 cm, 255 cm nad žíněnkou
- sestava - veletiče (vpřed, vzad), veletiče s obraty, letové prvky



A hand holding a red ribbon against a blue background with the text "SPORTOVNÍ GYMNASTIKA". The background is a blurred image of a hand holding a red ribbon, with a blue banner overlaid on it. The banner contains the text "SPORTOVNÍ GYMNASTIKA" in white, uppercase letters. In the top left corner, there is a small white logo consisting of a stylized arrow pointing right and the letters "CGF" above it.

SPORTOVNÍ  
GYMNASTIKA



# Využití nářadí a vedlejšího nářadí pro školní TV

- kruhy, nízká kladinka, hrazda, koberec, můstek, trampolínka, lano, žebřiny, švédské bedny, lavičky, nakloněná rovina, žíněnky atd.



- 1) Kruhy – základní polohy – svis vznesmo - dopomoc
- 2) Kruhy – základní polohy – svis střemhlav - dopomoc
- 3) Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu
- 4) Kruhy – rotace ve stoji na obou kruzích
- 5) Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnož i odrazem snožmo
- 6) Kruhy – v hupu – obraty v předhupu
- 7) Kruhy – v hupu – shyb v předhupu
- 8) Kruhy – v hupu – seskok vzadu – dopomoc
  
- 9) Přeskok – nácvik náskoku na můstek, včetně odrazové průpravy
- 10) Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok, doskok
- 11) Přeskok – doskok na přesnost
- 12) Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny (lavička, kostka, bedna,...) - dopomoc

- 13) Hrazda – svis – ručkování
- 14) Hrazda – svis – obraty
- 15) Hrazda – náskok ze stoje do vzporu - dopomoc
- 16) Hrazda – svis – komíhání
- 17) Hrazda – svis vznesmo, střemhlav - dopomoc
- 18) Hrazda – průvlek - dopomoc
  
- 19) Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy) - dopomoc
- 20) Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace - dopomoc
- 21) Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace - dopomoc
- 22) Akrobacie – přemet stranou - dopomoc

# Sportovní gymnastika v TV

- [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe\\_gymnastics\\_4all/pages/en/horizontal\\_bar\\_13\\_glide\\_kip.html?kod=DU4006a;predmet=969980;lang=cs](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe_gymnastics_4all/pages/en/horizontal_bar_13_glide_kip.html?kod=DU4006a;predmet=969980;lang=cs)

Olympijské sporty

Moderní gymnastika

# Olympijské sporty – moderní gymnastika

- ženský sport esteticko-koordinační - **kombinuje prvky baletu, gymnastiky, scénického tance a akrobacie**, a to jak s náčiním, tak bez něj.
- Náčiní - míč, obruč, kužele, stuha a švihadlo.

Národní organizace – ČSMG

Světová organizace - FIG



# SOUTĚŽNÍ PROGRAM - Mistrovství

- Soutěž jednotlivců, společný skladeb a soutěž družstev

## **Soutěže jednotlivců:**

- Kvalifikace pro finále víceboje, pořadí družstev, finále v jednotlivých náčiních
- Finále víceboje – 4 náčiní
- Finále jednotlivých náčiní – 4 náčiní

Pořadí týmů - se stanoví součtem 8 nejlepších známek dosažených gymnastkami jednotlivkyněmi v týmu a 2 známek společných skladeb.

# Program jednotlivkyň seniorek a juniorek

- se obvykle skládá ze 4 sestav

Obruč

Míč

Kužele

Stuha

Délka každé sestavy je od 1'15" to 1'30."



# Hodnocení

- Pro oficiální soutěže FIG, Mistrovství světa a Olympijské hry se každý sbor rozhodčích bude skládat ze 3 skupin:

Panel D (Obtížnost) - 4 rozhodčí rozdělené do 2 podskupin

Panel A (Artistika) - 4 rozhodčí

Panel E (Provedení) - 4 rozhodčí

# Společné skladby

- Soutěžní program pro společné skladby seniorek se skládá ze 2 sestav, každé s jiným typem náčiní
- Sestava s jedním typem náčiní (5) - Sestava se dvěma typy náčiní (3+2)
- Soutěžní program pro společné skladby juniorek se obvykle skládá ze 2 sestav s jedním druhem náčiní.
- Délka každé sestavy pro seniorky i juniorky je od 2'15" do 2'30".
- 5-6 gymnastek (5+1 náhradnice)

# Soutěžní program v ČR

- Tři úrovně (něco jako 1., 2. a 3. liga) pro soutěž jednotlivkyň a dvě úrovně (výkonnostní stupně) pro společné skladby.
- **Jednotlivkyně:**
- základní program – pouze národní pro ČR
  - jedná se o pouze povinné sestavy
  - v rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku (0.-4. kategorie)
  - pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a vypsání popisů sestavy gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba

# Soutěžní program v ČR

- **Jednotlivkyně:**
- kombinovaný program – pouze národní pro ČR
- kombinace jedné povinné sestavy a jedné volné sestavy
- pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a vypsání popisů sestavy gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba pro povinnou sestavu
- v rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku a výkonnostní třídy
- kombinovaný program využívá tabulek prvků z mezinárodních pravidel FIG, ale pro tuto výkonnostní úroveň je povoleno využívat jen prvky hodnoty A a B
- prvky jsou rozděleny do kategorií (skoky, rotace a rovnováhy)

# Soutěžní program v ČR

- **Jednotlivkyně:**
- volný program – jedná se o pouze volné sestavy
- závodnice se dále dělí do kategorií dle věku (naděje nejmladší, naděje mladší, naděje starší, juniorky a seniorky)
- juniorky a seniorky se mohou účastnit zahraničních závodů, mistrovství a olympiád - jsou řízeny mezinárodními pravidly
- pro sestavy lze použít libovolnou hudební nahrávku v délce 1:15-1:30
- v každé sestavě musí být přesný počet prvků, jejichž poměr se liší dle náčiní (skoky, rotace a rovnováhy)

# Společné skladby

- V ČR rozděleny - dvě linie A a B.
- Linie B je především pro závodnice základního a kombinovaného programu. Počet gymnastek v družstvu je 4–6.
- Linie A je pro závodnice volného programu. Počet gymnastek je 4–6 pro mladší kategorie, pro kategorie naděje starší, juniorky a seniorky je určen počet členek družstva na 5. Povolena je jedna náhradnice. Obtížnost těchto sestav se řídí dle pravidel pro volný program. V rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku.

## HUDBA

**Délka sestavy jednotlivkyň: min. 1: 15 - max. 1:30**

**Délka sestavy společných skladeb: min. 2: 15 - max. 2:30**

Hudební doprovod, který obsahuje zpívaný text, může doprovázet 2 sestavy jednotlivkyň.

Hudební doprovod musí odpovídat pravidlům moderní gymnastiky.

## ZÁVODNÍ PLOCHA

**Závodní plocha je 13 x 13 m**

Vyznačená hraniční čára je ještě součástí závodní plochy.

Náhradní náčiní se umísťuje podél dvou stran závodní plochy (kromě místa, kde nastupují gymnastky).

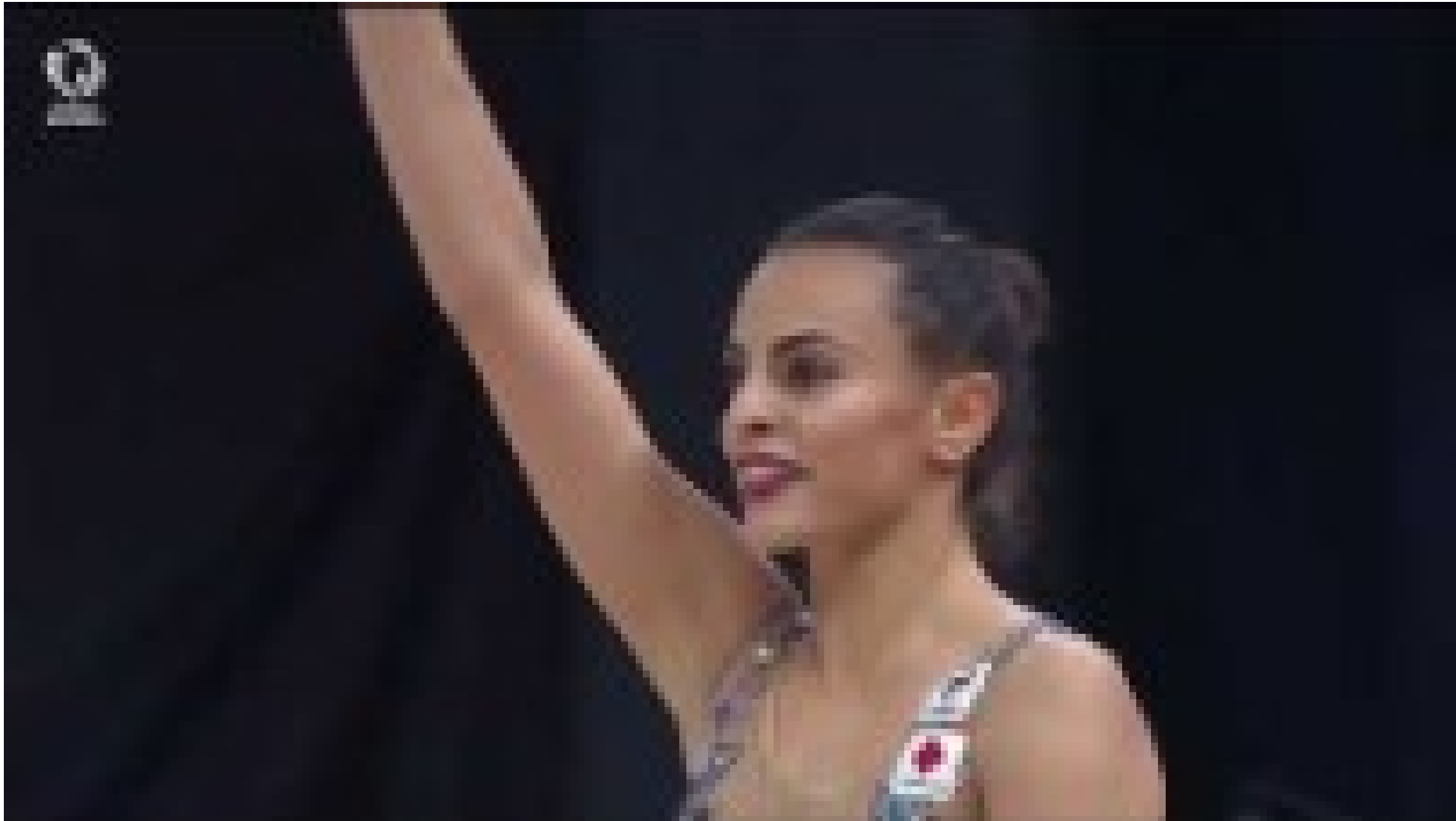
## Princip střídání náčiní v soutěži jednotlivkyň VP s výhledem do dalších let

rok	NNML	NML B	NML A	NST B	NST A	JUN B	JUN A	SEN B	SEN A
2021	BN O	BN Šv O	BN Šv O K	Šv K Lib	Šv M K St	O St Lib	O M K St	O M Lib	O M K St
2022	BN Šv	BN Šv O	BN Šv O M	O K Lib	Šv M K St	K St Lib	O M K St	St M Lib	O M K St
2023	BN O	BN Šv O	BN Šv O K	Šv K Lib	Šv M K St	O St Lib	O M K St	O M Lib	O M K St
2024	BN Šv	BN Šv O	BN Šv O M	O K Lib	Šv M K St	K St Lib	O M K St	St M Lib	O M K St

## Střídání náčiní v soutěži společných skladeb linie A a dvojic/trojic s výhledem do dalších let

Rok	NNML	NML	NST	JUN	SEN
2021	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 M DT: M	SS: 2 - 4 O + 2 Šv DT: O+Šv	SS: 5 M DT: M	SS: 5 M a 3 O + 2 K DT: M / O+K
2022	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 K DT: K	SS: 2 - 4 O + 2 St DT: O+St	SS: 5 Šv DT: Šv	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M
2023	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 M DT: M	SS: 2 - 4 O + 2 K DT: O+K	SS: 5 Šv DT: Šv	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M
2024	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 K DT: K	SS: 2 - 4 O + 2 M DT: O+M	SS: 5 K DT: K	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M





 **NIPPON TELEVISION SPORTS & ENTERTAINMENT**

**GROUP ALL-AROUND**

**FINAL**

**2020 TOKYO 2020**

**2020**

**2020 TOKYO 2020**



# Olympijské sporty – skoky na trampolíně

- Od roku 2000 jsou skoky na trampolíně součástí olympijských her jako třetí gymnastický sport.
- Jednotliví závodníci předvádějí akrobatické prvky, prováděné v poloze skrčmo, schylmo, toporně, a to v podobě jednoduchých skoků či složitějších kombinací, jednoduchých i vícenásobných salt vpřed, vzad a vrutů ve výšce až 7 metrů.
- Rozměry trampolíny 3 x 5 m, výška 1,1 m.
- Soutěží se v povinných a volných sestavách v kategoriích žen a mužů
  - v jednotlivcích, synchronních dvojicích a družstvech.

# Skoky na trampolíně

- Sestavy jsou složeny z deseti akrobatických prvků.
- Povinné sestavy obsahují deset prvků, které jsou určeny pořádající asociací.
- Ve volných sestavách se prvky nesmí opakovat.
- Tato sportovní disciplína je charakteristická skupinou skoků, a to skoky přímými (bez rotace), skoky se saltovou rotací (podél osy příčné), skoky s vrutovou rotací (podél osy svislé) a skoky s kombinovanou rotací (kombinace saltových a vrutových rotací).

# Hodnocení

- Hodnocení skoků na trampolíně - posuzování obtížnosti a kvality provedení jednotlivých prvků v sestavách.
- Pravidla přitom mají vést skokany k tomu, aby na závodech zařazovali jen takové prvky, které mají bezpečně zvládnuté z tréninku.
- Provedení sestav jednotlivců hodnotí 5 rozhodčích, provedení sestav synchronních dvojic 6 rozhodčích (3 pro každou trampolínu). Maximální známka je 10 bodů. V každém předvedeném prvku může rozhodčí za chyby a nedostatky v provedení a jistotě skoku udělit srážku 0,1–0,5 bodu. Nejvyšší a nejnižší známka rozhodčího provedení se škrte, ostatní se sečtou.
- Při soutěži synchronních dvojic cvičí synchronní dvojice žen nebo synchronní dvojice mužů na dvou trampolínách shodné sestavy ve shodném rytmu.

# Hodnocení

- Mezinárodní federace skoků na trampolíně vydala oficiální mezinárodní číselný systém označení jednotlivých prvků:
- první číslo – záznam počtu čtvrtin salta (90 stupňů)
- druhé číslo – záznam počtu půlvrutů (180 stupňů) v prvním saltu
- třetí číslo – záznam počtu půlvrutů ve druhém saltu
- čtvrté číslo – záznam počtu půlvrutů ve třetím saltu
- Další možná čísla vypovídají o počtu půlvrutů v následujících saltech prvku. Poslední symbol uvedený za číslem znázorňuje zaujatou polohu těla: skrčmo, schylmo nebo toporně.



# WOMEN'S INDIVIDUAL TRAMPOLINE



WORLD CHAMPION  
DANIELA BLAGOJEVIC  
2018





2019-2020  
National  
United States of America

# Skoky na trampolíně

- *Skoky na trampolíně jsou nejen samostatným olympijským sportem, ale také nezbytnou složkou speciální přípravy sportovních gymnastů, skokanů do vody, akrobatických lyžařů, parašutistů a dalších.*
- Obecně můžeme říci, že skoky na trampolíně napomáhají ke zlepšení kondice, posílení svalstva dolních končetin, zpevnění trupu, nácviku koordinace rychlých a rytmických pohybů a nácviku orientace v prostoru. Pozitivním aspektem je malá zátěž na kloubní aparát, odrazy a doskoky jsou tlumeny trampolínou.

# Skoky na trampolíně ve školní TV

- Pro tělovýchovnou a sportovní činnost ve školách, mateřských školách a tělovýchovných jednotách je určena malá trampolína. Používá se jako náhrada běžných odrazových můstků s podstatně větším odrazovým efektem a k náskokům při cvičení na velké trampolíně.
- Spodní věková hranice je omezená částečně hmotností dítěte, aby bylo schopné svou vahou napnout pružiny trampolíny. Dalším kritériem je bezpečnost.

Základní prvky – přímý skok, skrčka, schylka, roznožka, sedy, lehy na břicho, na záda, salta vpřed i vzad.



Žák přijde pozdě do hodiny TV

Jak reagovat, když žák/student odejde z hodiny dřív?

Jak motivovat žáka ke gymnastickým aktivitám?

Jak hodnotit gymnastické aktivity?



Co je parkour?





Parkour

# O Sportu PARKOUR (PA)

George Sarichev  2019 (upraveno 2019)



## Co je Parkour

Parkour je zařazen mezi sportovní disciplíny od roku 2018. Oficiální závody se pořádají na ploše o velikosti 8x40m. Parkourista má za úkol překonat dráhu 2x40m a zdolat na své cestě 20 překážek. Překážky jsou různého charakteru - boxy, raily, výběhy, přeskoky, atd.

## Disciplíny:

1. *Speed-Run*
2. *Freestyle*

**Speed-Run** je soutěž na rychlost - hlavním úkolem parkouristy je co nejrychleji se dostat z bodu A do bodu B (40m tam a 40m zpět). Hodnotícím kritériem je pouze čas a přitom se kontroluje, zda jsou překážky překonány správně.

**FreeStyle** je soutěž v akrobacii - parkourista se snaží (na stejné dráze jako u SR) u každé překážky předvést nějaký trik. Triky jsou seřazeny v pravidlech - code of points, kde je uvedená známka za obtížnost. Hodnotí se obtížnost triků, flow, bezpečnost a dodržení maximálního časového limitu 90s.

[Parkour](#)

[O sportu](#)

[Technická komise](#)

[Pravidla a prvky](#)

[Reprezentace a World Cup](#)

[Český Pohár](#)

[Informace pro oddíly](#)

[FAQ - Nejčastější dotazy](#)

[Akce / Rozpisy / Výsledky](#)

[Adresář oddílů](#)

**Akce**

Český pohár parkouru 2024 - Dvůr Králové nad Labem

29.3.2024

P.

Parkour v hodinách TV?



10  
PARKOUR  
TRICKS

# Bezpečnost

Sportovci musí po celou dobu cvičit a podávat výkon v naprostém bezpečí a v nejvyšším stupni dokonalého technického ovládní.

Osobní bezpečí a vyhodnocení rizik musí být nejvyšší zodpovědností každého sportovce.

Pokud sportovec nadměrně riskuje ve Freestyle soutěži, rozhodčí může odečíst 4 body z celkového bodování rozhodčích.

Soutěžní oděv musí být takový, že tělesná linie a sportovní postavení parkourového sportovce je rozpoznatelné. Všeobecný dojem musí být čistý a sportovní (bez děr, roztrhaného a rozedraného oděvu). Soutěžní oděv za žádných okolností nesmí překážet sportovci v jeho výkonu. Volné a doplňkové předměty nejsou povoleny. Sportovci mohou nosit trička, polokošile, trikoty, svetry s rukávy nebo bez rukávů. Je dovoleno nosit kraťasy, krátké kalhoty, tepláky nebo kalhoty (ne příliš široké, nesmí ohrozit bezpečnost sportovce) a legíny. Sportovci musí nosit vyhovující sportovní nebo běžeckou obuv dle vlastního výběru.

# Hodnotící kritéria

## Freestyle

5, 4 nebo 3 rozhodčí hodnotí výkon sportovce podle následujících tří kritérií, kdy udělují 1 až 10 bodů za každé kritérium. Maximální skóre je tudíž  $3 \times 10 = 30$  bodů. Rozhodčí mohou také udělovat půl bodu (např. 7,5 bodu)

1. ES Provedení, bezpečnost a dokonalé zvládnutí – Bezpečnost, čistý promyšlený dopad na zem (Byla bezpečnost na úkor podívané?) – Plynulost, bez zaváhání nebo trhavé pohyby – Amplituda
2. CC Kompozice užití dráhy a tvořivost – Použití překážek (kolik překážek bylo použito?) – Využití (unikátní a/nebo obratné použití dráhy či překážky) o Byly překážky použity k podpoře triku nebo pouze k jejímu překonání. o Použití více typů/velikostí/úhlů překážek během běhu. o Provedení triků přes/pod/skrz překážku nebo z překážky na překážku. – Propojení (unikátní a/nebo obratné spojení pohybů), např. uvědomělost nebo zvážení kroků, pečlivé umístění
3. D Obtížnost: – Jak jsou triky všeobecně obtížné (přihlédnutí jak k obtížnosti triků, tak také kdy a jak je trik proveden/vykonán). – Jak obtížný je běh jako celkový. – Rozmanitost typů pohybů.

# Bodovací stupnice

Pro každé z výše zmíněných tří kritérií, rozhodčí přidělují body následovně:



8 až 10 bodů



4 až 7 bodů



1 až 3 body

Příklad hodnocení rozhodčího:

Sportovec	Kritéria			Celkem
	ES	CC	D	
A	7,5	8	9,5	25
B	4	6,5	6	16,5
C	6	4	2,5	12,5



# Parkour (PK)

- Ukázka
- **Speed-run**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YEn2pKcJcik>
- **Freestyle**  
<https://www.youtube.com/watch?v=4rtrmFy98E4>
- Parkour v TV
- Návrhy
- Příprava materiálu

# ROPE SKIPPING

(„skákání přes švihadlo“)

Co je ROPE SKIPPING?

## Formy RS

- Individuální – SINGLE ROPE („trikové“ švihadlo)
- Ve dvou (v páru) – WHEEL FORMATION (2 švihadla)
- 3 a více – DOUBLE DUTCH (2 dlouhá švihadla), většinou čtveřice

# Vybavení

Švihadlo(a), kvalitní obuv a sport. oblečení, kvalitní povrch

Typy švihadel:

- Rychlostní švihadla
- Kabelová švihadla
- Korálková švihadla





# Historie

- 60. léta v ...?
- Richard Cendali – učitel TV, hráč amerického fotbalu
- Potřeboval zvýšit kondici – každý den 15 min. skákal přes švihadlo – nebavilo ho to – triky – představil i svým žákům – další triky, variace

## U nás:

- Rok 2005, zájmové kroužky, sportovní týmy, kurzy
- Mgr. Jana Černá Beránková, instruktorka – ambasador rope skippingu v ČR, spolupráce s mezinárodní organizací ERSO

[www.ropeskipping.cz](http://www.ropeskipping.cz)

# Soutěže a organizace:

- FISAC – IRSF – mezinárodní federace, Asie, Afrika, Evropa, Amerika, Austrálie
- ERSO – evropská rope skippingová organizace, 11 členů
- Evropské soutěže, mistrovství, šampionáty, světové šampionáty

Kategorie – junioři 15+, senioři 18+

- **Individual competitions** – první evrop.mistrovství 1995 Norsko, disciplíny – speed 30s a 3 min., freestyle
- **Team competitions** – první evrop.šampionát 1991 Belgie, disciplíny – single rope, double dutch
- **Double Dutch competitions** – první mezinárodní závod Paříž 2007, disciplíny – speed, freestyle

[www.erso.info](http://www.erso.info)



## Soutěže u nás: Mgr. Jana Černá Beránková

- Skákání přes desetimetrové švihadlo (tým 12 – 20 členů): kategorie 6-12, 13-17, 18+ ; body za přeskoky a výměny skokanů, 3 minuty
- Rychlostní štafeta týmů (4 členové týmu) – single rope:
  - 2 minuty – 4x30s – 1. a 2. střídnonož 3.a 4. snožmo (dvojšvihy)
- Double Dutch – speed (4 členové v týmu): 2 dlouhá protisměrně se točící švihadla, A,B,C,D – po 45s se střídají – celkem 3 minuty

## Využití rope skippingu v pedagogické praxi

- Jako kondiční cvičení
- Rozvoj koordinace
- Ve spojení s hudbou – rozvoj rytmického cítění
- Jednoduché skákání – snožmo, po jedné noze, střídavě, skřižmo (tzv.vajíčko), snožmo do stran nebo dopředu dozadu, snožmo s rotací, ....
- Spolupráce ve skupině
  
- Počet přeskoků – soutěživá forma, limity
- Přeskoky na hudbu, sestavy se švihadlem (moderní gymnastika)











Nástup



# Splnění předmětu

1) aktivní účast v hodinách (2 povolené absence)



2) vedení rozcvičky + příprava na rozcvičení



3) sportovní gymnastika – předvedení cviků, metodický postup,  
dopomoc – vylosované cviky



4) aktivita s hudbou - didaktický výstup – vlastní hudba



5) evaluace výstupu spolužáka



# Estetická skupinová gymnastika

ESG

# Historie ESG

- Vznikla ve Finsku v polovině 90. let 20.st. a rozšiřovala se zejména ve Skandinávii
- První závody na mezinárodním poli se konaly v roce 1996
- První MS se uskutečnilo v roce 2000 ve Finsku
- Vznik svazů ESG:

Mezinárodní federace ESG - IFAGG      Český svaz ESG



# Pravidla soutěže

- Soutěžní sport určený výhradně ženám a dívkám
- Soutěž se skládá z pódiové skladby cvičené 6-14 gymnastkami
- Skladby jsou spojením prvků moderní gymnastiky a tance
- Ve skladbách je povoleno ztvárnění myšlenky, příběhu



# Srovnání MG a ESG

- ESG neklade takový důraz na flexibilitu páteře, kyčelního a ramenního kloubu a na fyziologické předpoklady závodnic
- Klade důraz na plynulost a plasticitu pohybu, sladění pohybu s hudbou a především přesnost provedení
- Základní myšlenkou je prosazovat ženskost a ladnost bez apelace na maximální kloubní pohyblivost



# Obsah skladeb

- Skladby musí obsahovat rozmanité pohyby těla:
  1. Speciální pohyby těla - swingy, kontrakce, vlny
  2. Rovnovážné tvary – rovnovážné prvky
  3. Skoky a poskoky
  4. Ostatní pohyby
    - pohyby paží
    - pohyby dolních končetin
    - kroky a jejich kombinace



# Rovnovážné tvary

## Rovnováhy obtížnosti A:

1. rovnováha na jedné noze, přednožení, unožení, zanožení v horizontální poloze min.  $90^\circ$
2. stoj jednož, přednožení nebo unožení (min.  $135^\circ$ ), volná noha je držena jednou nebo oběma rukama
3. pohyb těla prováděný jednož
4. rovnováha na jednom kolenu (bez opory rukou), přednožení, unožení, zanožení v horizontální poloze
5. obrat o  $360^\circ$  provedený na výponu či na celém chodidle
6. podmetenka - rozsah kyčelních kloubů je menší než  $180^\circ$  nebo se cvičenka během prvku dotkne dlaní země

# Rovnovážné tvary

## Rovnováhy obtížnosti B:

1. rovnováha na jedné noze, unožení nebo přednožení, min 135°, tělo vzpřímené, pouze jedna noha pokrčena
2. pohyb těla nebo pohybová kombinace prováděná ve stoji jednož, přednožit, unožit, zanožit (min. 90°) druhou, pouze jedna noha pokrčená
3. obrat o 360°, volná noha napjatá, pokrčená nebo skrčená v horizontální poloze (min. 90o) s nebo bez pomocí rukou
4. obrat na jedné noze o 720°(provedený na výponu nebo na celém chodidle),
5. pohyb těla během obratu o 360°
6. podmetenka, jestliže rozsah je 180° a během prvku se gymnastka nedotkne dlaní země



# Příklady skoků a poskoků

1. skok se skrčením přednožmo
2. skok pokrčmo přednožmo střižný (čertík)
3. skok skrčený přednožmo (kufr)
4. skok s přednožením, se zanožením, s unožením (min do 90°)
5. kozácký skok, a) volná noha vpřed, b) stranou
6. výskok s čelným roznožením, vzpažit zevnitř
7. výskok s prohnutím
8. dálkový
9. štika – skok s čelným roznožením
10. jelení skok
11. skok s přiklepem (vpřed, stranou, vzad)
12. skoky a výskoky s rotací

# Soutěžní kategorie

Soutěže jsou dle pravidel IFAGG rozděleny dle věku na tyto kategorie:

- Seniorky 16 a starší – maximálně dvě gymnastky mohou být o 1 rok mladší než činí věková hranice kategorie
- Juniorky 14-16 let – dvě gymnastky mohou být o 1 rok mladší než udává věková hranice kategorie, nebo jedna gymnastka o 1 rok starší a jedna o 1 rok mladší
- Kategorie dětí:
  - 8 let a mladší- může být jedna gymnastka družstva o jeden rok starší než je daná věková hranice
  - 10-12 let a 13-14 let – může být jedna gymnastka družstva o jeden rok mladší než stanoví věková hranice kategorie



o jeden rok mladší

# Soutěže seniorek a juniorek



Sestava musí obsahovat tyto komponenty:

1. **Speciální pohyby těla** - 2 druhy vln, 2 druhy swingových pohybů, 2 kombinace dvou různých prvků obtížnosti A, 2 kombinace tří různých prvků obtížnosti B
2. **Rovnovážné tvary** - 2 druhy rovnováhy, 1 kombinace dvou rovnovážných prvků obtížnosti A nebo B
3. **Skoky a poskoky** - 2 druhy skoků, poskoků, 1 kombinace dvou různých skoků, poskoků

#### 4. **Ostatní pohyby**

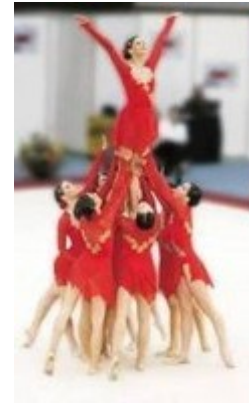
Pohyby paží (swingy, vlny, osmy, oblouky atd.)

Pohyby dolních končetin (swingy, švihy, podřepy atd.)

Kroky a poskoky (chůze, běhy, taneční a rytmické kroky)

# Soutěže seniorek a juniorek

- Skladby musí dále splňovat výměnu minimálně 6 formací
- **Zakázané akrobatické prvky:** stoj na ruce, most, stoj na hlavě, stoj na předloktí, salto
- **Oblečení gymnastek** družstva musí být jednotné:
  - kritéria: neprůhledný materiál (mimo paží, zad a hrudi), přiměřený výstřih, vykrojení trikotu nepřesahuje záhyb v třísle
- Soutěže se konají na koberci o rozměrech 13x13m.
- **Délka sestavy** se pohybuje v rozmezí 2min.15s. a 2min. a 45s.
- Samotná skladba je s libovolným hudebním doprovodem (je dovolen i zpěv)



# Soutěže seniorek a juniorek

## **Hodnocení:**

Technická hodnota (TV) je dána předepsanými prvky obtížnosti (max 3,8 bodu) a doplňkovou obtížností (max 2,1 bodů) + bonifikace (0,1)

Umělecká hodnota (AV) (max 4 body) hodnotí se - gymnastická kvalita v kompozici, struktura kompozice, umělecký dojem, srážky (zdravotní aspekt, zakázaný prvek, hudební doprovod,..)

Provedení – (max 10 bodů) hodnotí se: gymnastická kvalita, soulad skupiny, pohyby těla, rovnováhy, skoky a poskoky, přesuny mezi formacemi, přesnost pohybů, soulad pohybu s hudbou, technické chyby u více než 3 gymnastek, bonifikace atd.

**Výpočet celkové známky:** součet 3 známek (provedení + TV + AV)

- maximální hodnota může dosáhnout 20 bodů

- nejnižší a nejvyšší známka se škrte a spočítá se průměr zbylých známek

# Soutěže dětských kategorií

## Pravidla pro sestavy dětských kategorií:

- Technické prvky vždy korespondují s věkovou kategorií a technickou úrovní gymnastek
- Prvky musí být prováděny všemi gymnastkami a ze skladby musí vyzařovat jistá kontinuita
- V sestavách musí převažovat synchronizace, prvky musí být předvedeny současně, maximálně s krátkým časovým odstupem
- Pro dané věkové kategorie je předepsán počet formací, které je nutné během skladby provést
- Skladby by měly být rozmanité se střídáním pomalejších a rychlejších pasáží.



# Soutěže dětských kategorií

## Obsahy sestav dětských kategorií:

1. Speciální pohyby povinné – klony, swingové pohyby, vlny, výpady uvolnění, rotace
2. Akrobatické prvky- počet specifický dle věkové kategorie (kotouly,stoje na ramenou, přemety stranou, vzepření v lehu, most)
3. Rovnovážné tvary - dle věku a úrovně
4. Skoky a výskoky - dle věku a úrovně – povolené (viz slide č. 8)
5. Pohyby paží - každá kategorie má předepsán počet pohybů paží
6. Kroky a poskoky - každá kategorie má předepsán počet sérií kroků a poskoků
7. Povinné prvky pohyblivosti – zejména dolních končetin
8. Kombinace pohybových skupin - dle kategorie předepsaný počet kombinací.  
Např. rovnovážná poloha a skok

# Soutěže dětských kategorií

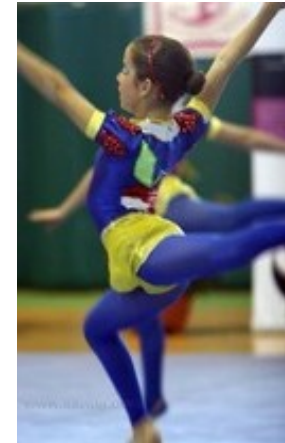
## **Hodnocení sestav dětských kategorií**

Technická hodnota sestavy (TV)– max 6, 0

- kategorie 8 a méně, 8-10 let – 2,0 – 6,0 bodů
- kategorie 10 -12 let – 0,5 – 6,0 bodů
- kategorie 12 -14 let – 0 – 6, bodů

Umělecká hodnota skladby (AV) – max 4,0 bodů –hodnotí se technika pohybů, struktura skladby, zdravotní aspekty a umělecký zážitek

Provedení – max 10 bodů - ve známce za provedení se projevuje dále soulad skupiny, formace a přesuny mezi nimi, správnost provedení jednotlivých prvků, přesnost pohybů atd.



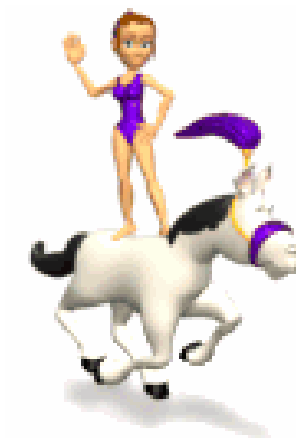


# Aplikace ESG do pedagogického procesu

- Pro ESG nutná gymnastická příprava v období mladšího školního věku
- Ve školní TV formou zájmových činností – ve spolupráci se sportovními kluby, kroužky, kursy
- Sportovní kluby zabývající se ESG:
  - GK Sokol Opava
  - SK MG Mantila Brno
  - SK MG Plzeň Bolevec
  - SK PROVO Brno
  - SK TRASKO Vyškov
  - TJ Gumárny Zubří
  - SK MG Havířov
  - TJ Sokol Královo Pole
  - TJ Sokol Praha VII
  - TJ Sokol Velký Týnec
  - A další



*VOLTIŽ*



**AKROBACIE NA KONI**

# Voltiž

- Řadí se mezi esteticko-koordinační disciplíny
- Řídícím orgánem je Česká jezdecká federace
- V České republice je první zmínka o voltiži známá v roce 1893
- 1950 první MČR – Frenštát pod Radhoštěm
- 1986 první MS – Švýcarsko

# OBEČNÉ INFORMACE

- Kůň cválá po kruhu o průměru min 18m
- Na levou ruku
- Uprostřed stojí lonžér, kontroluje pravidelnost chodu koně
- Po obvodu kruhu sedí 5 rozhodčích
- Rozhodčí udělují známky od 0 do 10 bodů za každý cvik
- Výsledná známka je průměr všech bodů





- Kůň má na sobě madla a filcovou dečku
- Kůň musí být čistý a mít zapletenou hřívu
- Soutěže se dělí na kategorii jednotlivců a skupin
- Věkové omezení: jednotlivci od 14 let, skupiny od 6 let. Horní věková hranice není omezená. Pouze od 18 let jezdec může závodit pouze v jedné kategorii.

# POVINNÁ SESTAVA



Náskok  
Základní sed  
Váha  
Mlýn



# POVINNÁ SESTAVA

Střih

Stoj

Odskok



# VOLNÁ SESTAVA



- Časový limit 1 min
- Minimálně 7 cviků
- 10 nejtěžších cviků se započítávají do bodového hodnocení
- Cvičí se s hudebním doprovodem
- Hodnotí se obtížnost, technické provedení, choreografie a pravidelnost chodu koně







# SKUPIN A

- 6 cvičenců + 1 náhradník
- Povinná sestava limit 6min
- Volná sestava limit 4 min
- Volná sestava se skládá ze cviků jednotlivců, dvojic a trojic



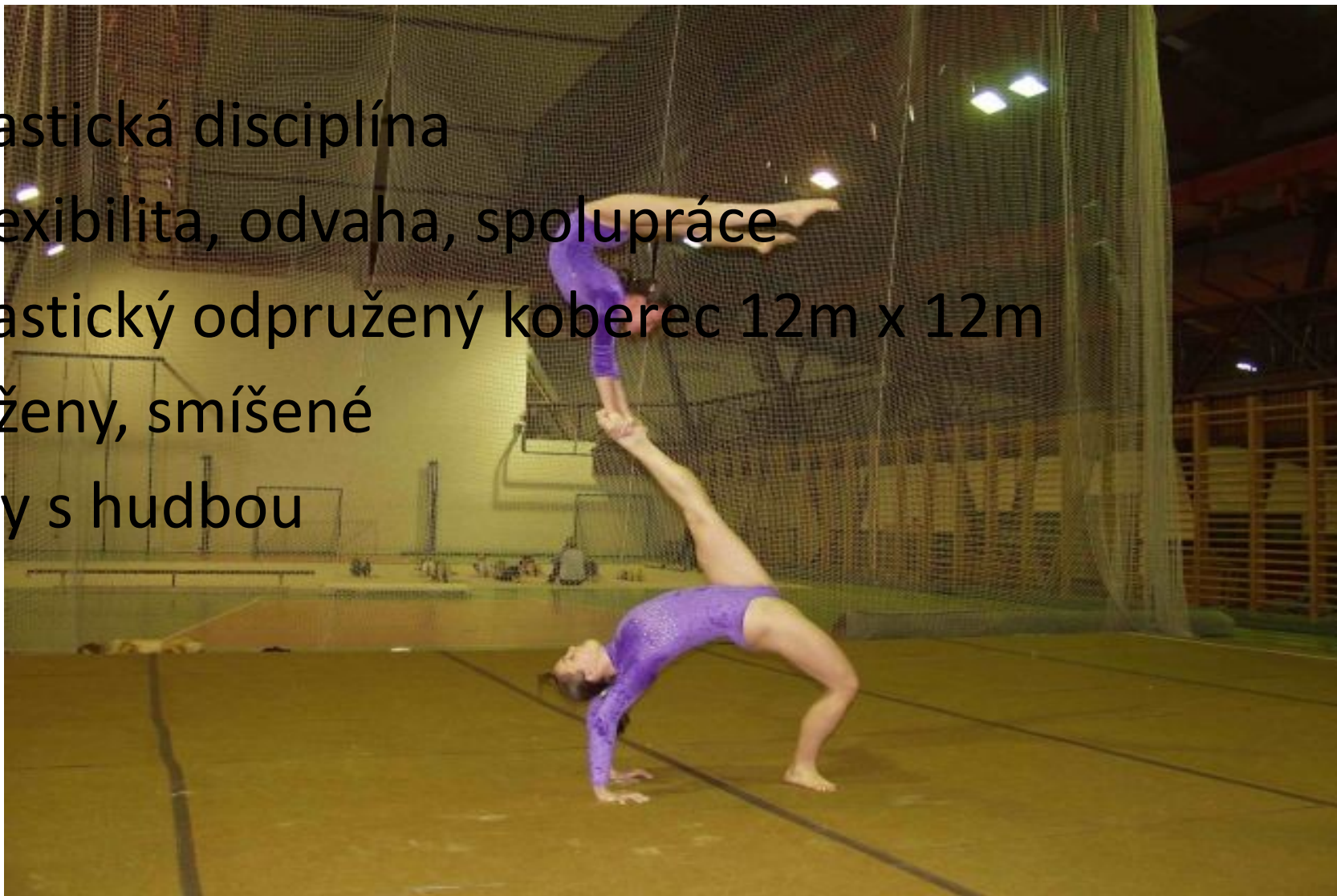


# Akrobatická gymnastika

dříve sportovní akrobacie

# Charakteristika

- Gymnastická disciplína
- Síla, flexibilita, odvaha, spolupráce
- Gymnastický odpružený koberec 12m x 12m
- Muži, ženy, smíšené
- Sestavy s hudbou



# Charakteristika

- Sestavy: statická, dynamická, smíšená
  - Statická – silové prvky, výdrže (3s)  
(lidská pyramida) – min. 6 spol.prvků
  - Dynamické – prvky předváděné v tempu  
(přemety, salta, piruety)
  - Smíšené - kombinací statických  
a dynamických prvků
- Délka sestavy – 2,5 min



# Kategorie

- mužské páry
- ženské páry
- smíšené páry
- ženské trojice
- mužské čtveřice



# Hodnocení

- Obtížnost – předepsaná obtížnost, maximum 10 bodů
- Provedení – technické srážky z hodnoty 10 bodů
- Umělecký dojem – maximum 10 bodů
  
- Maximální známka 30 bodů
  
- Rozhodčí všech panelů sedí vedle sebe



# Soutěže

- Moskva 1974 – první MS
- ME – každé dva roky - liché
- MS – každé dva roky - sudé
- Národní mistrovství

# Organizace

- Česká gymnastická federace – ČGF
- Fédération Internationale de Gymnastique – FIG

# Komerční využití



Česko Slovensko má talent

DaeMen

# ukázky

- [https://www.youtube.com/watch?v=fHOsbA53\\_W8](https://www.youtube.com/watch?v=fHOsbA53_W8)
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10162155147-gymnastika/21147129724/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=j0j3WV3tkWY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0a36XZmeY-A>

# TEAMGYM



# O teamgymu

- patří do kategorie všeobecné gymnastiky
- vznik před 20 lety ve Skandinávii
- **zahrnuje 3 disciplíny:**
  - *pohybová skladba*
  - *akrobacie na tumblingu*
  - *skoky z malé trampolíny*
- družstvo s nejvyšším počtem bodů ze všech třech disciplín se stává vítězem soutěže
- **Výhody TeamGymu:**
  - je velice atraktivní pro diváky
  - cvičení v týmu je zábavnější
  - mohou ho cvičit závodníci každého věku a výkonnosti

# Pohybová skladba

- představují se všichni závodníci družstva
- 6 – 12 cvičenců (max. 2 náhradníci)
- musí obsahovat povinné prvky
- hodnoceno provedení, obtížnost a kompozice (po sečtení 3 známek je určena výsledná známka)



# Akrobacie

- Cvičí pouze šestice z celého týmu
- Provádí celkem 3 série akrobatických prvků na pružné dráze (tumblingu), které se skládají nejméně ze 3 různých prvků
- série musí obsahovat: sérii vpřed, sérii vzad a 1. sérii musí předvést celý tým stejnou
- ostatní série se postupně zvyšují v obtížnosti
- hodnotí se provedení a obtížnost





# Skoky z malé trampolíny

- šestice gymnastů skáče 3 série skoků
- 1. sérii skáče všichni gymnasté stejnou
- 2. a 3. série se skládá ze stejných nebo jiných skoků, které se postupně zvyšují o obtížnosti
- nejméně 1 série musí být předvedena přes přeskokové nářadí (např. stůl)
- šestice gymnastů se různě



# Soutěže Teamgymu

- gymnastická soutěž TeamGym vznikla na půdě Evropské gymnastické federace UEG v roce 1994, tehdy ještě pod názvem Euroteam
- tato nová soutěžní forma gymnastiky je určena pro družstva žen, mužů či družstva smíšená
- od roku 1995 zaznamenává dynamický rozvoj ve všech evropských zemích, na mezinárodním poli je soutěž určena převážně pro závodníky dorostového věku a pro dospělé závodníky (minimální věková hranice pro mezinárodní soutěže je 16 let)
- o atraktivnosti soutěže svědčí fakt, že v roce 2006 se mistrovství ČR zúčastnilo 34 družstev (400 soutěžících) z různých sportovních organizací ČR, včetně dvou družstev zahraničních
- Mistrovství Evropy Teamgymu se koná každé 2 roky (v roce 2006 se konalo v ČR v Ostravě)

# Soutěže Teamgymu v ČR

- **TeamGym**
  - pro závodníky nad 16 let
  - je založen na mezinárodních pravidlech
  - v této soutěži se také konají mistrovství Evropy a další mezinárodní soutěže
- **TeamGym Junior**
  - zjednodušená forma Teamgymu pro širokou veřejnost (pravidla vychází ze soutěže TeamGym)
  - pro mladší závodníky a starší závodníky s nižší výkonností
  - v této soutěži se pravidelně konají mistrovství republiky a další soutěže
- **Malý TeamGym**
  - vychází z pravidel a technických ustanovení pro soutěž TeamGym Junior
  - soutěže se nemohou zúčastnit závodníci, kteří startují v soutěži TeamGym Junior

# Tréninková jednotka Teamgymu

- Atletická abeceda
  - Protahání a zpevnění
  - Posilování
- 
- Opakování zvládnutých prvků (salta vpřed, vzad i s obraty)
  - Nácvik techniky nových prvků ( průpravná cvičení)
  - Opakování všech sérií
- 
- Procvičení povinných prvků
  - Projití skladby
- 
- protažení

# Užitečné odkazy

- <http://www.teamgym.cz>
- <http://gymnastika.cstv.cz>
- <http://www.progym.cz>
- <http://journey.euroteam.cz>
- <http://www.gymmedia.com>
- <https://www.youtube.com/watch?v=eYVhQM-IPrw>

# Gymnastický aerobic

