

# Gymnastika



# 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

- ▶ Přírozené polohy a pohyby těla
- ▶ Uměle vytvořené cviky
- ▶ Odborné terminologické názvosloví

<https://is.muni.cz/auth/do/rect/el/estud/fsp/s/js11/terminologie/web/index.htm>



# 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

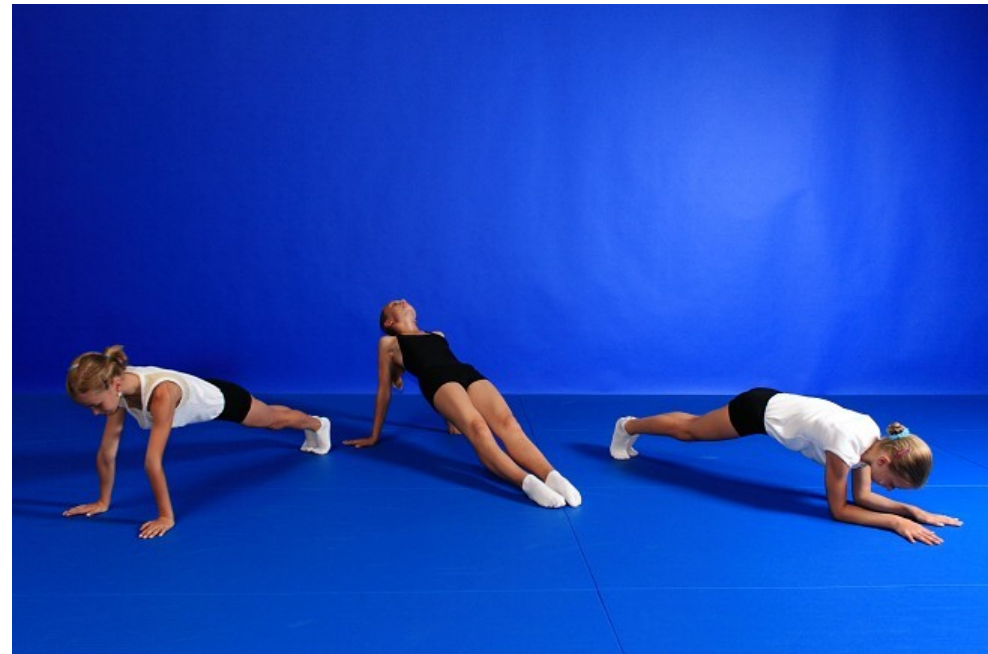
- ▶ Cvičení s náčiním  
tyče, švihadla, míče, činky, overbally, dynabendy, medicimbaly
- ▶ Cvičení na nářadí  
lavičky, žebřiny, švédské bedny
- ▶ Didaktické zásady, terminologie cvičení s ...
- ▶ Výběr vhodného náčiní a nářadí
- ▶ Cílený rozvoj motorických schopností
- ▶ Využití náčiní a nářadí v regeneraci





# 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 rytmickým 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

# Tance

- ▶ Lidový tanec
  - ▶ Klasický tanec
  - ▶ Moderní a jazzový tanec
  - ▶ Společenský tanec
  - ▶ Country tanec
  - ▶ Rokenrol
  - ▶ Současné taneční styly
- 
- ▶ <https://is.muni.cz/auth/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

# Gymnastika



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

Jan Krištof Guts-Muts (1815)