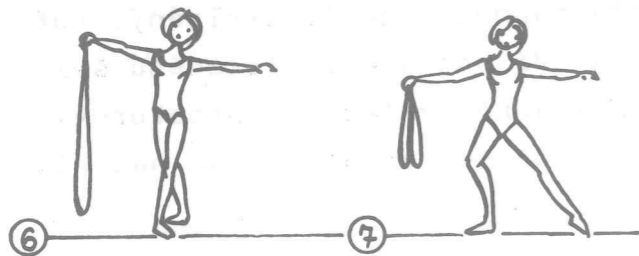


METODICKÝ DOPIS

Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice

7. švihadlo přeložené na čtvrtinu - uvádí se paže, v které se švihadlo drží, například: upažit, švihadlo přeložené na čtvrtinu v pravé



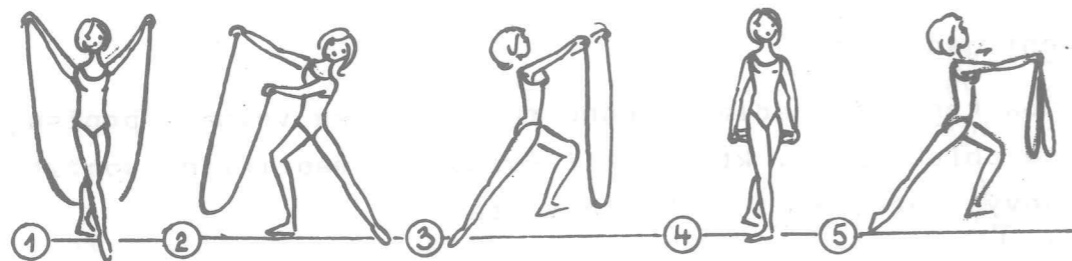
P o s t a v e n í š v i h a d l a

V popisu cvičení se švihadlem se zpravidla vynechává výraz "rozložené švihadlo", popíše se poloha paže, způsob držení a kde se nachází provazec vzhledem k tělu, případně i vzhledem k prostorovým rovinám.

U popisu poloh švihadla se uvádí "kde" se nachází švihadlo, u popisu pohybů se švihadlem se uvádí "kam" se dostává švihadlo.

Příklady:

1. vzpažit zevnitř, švihadlo za tělem (znamená: rozložené švihadlo v držení obouřuč)
2. paže vpravo vzhůru
3. předpažit vzhůru dovnitř, ruce vedle sebe
4. švihadlo složené na čtvrtinu vzadu dole rovně
5. předpažit pravou, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé



S k u p i n y c v i č e n í s e š v i h a d l e m

- A/ Pohyby obloukem, kruhem, osmou
- B/ Komíhání
- C/ Kroužení
- D/ Přeskoky (kroužící švihadlo rozložené a složené)
- E/ Průskoky
- F/ Předávání
- G/ Házení a chytání
 - a) vypouštění a chytání
 - b) vyhazování a chytání
 - c) přehazování a chytání
- H/ Obtáčení a namotávání

A/ P o h y b y o b l o u k e m, k r u h e m, o s m o u

a) P o h y b y š v i h a d l e m o b l o u k y a k r u h y

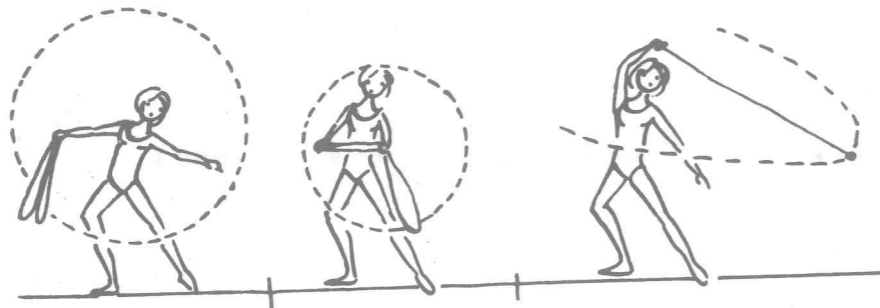
jsou pohyby švihové i vedené, švihadlo se pohybuje:

- po oblouku, tj. z polohy výchozí do polohy výsledné po oblouku od 90° do necelých 360°
- po kruhu, tj. do 360°

Pohyby oblouky a kruhy se provádějí v rovině čelné, bočné i pasové. Rozložené švihadlo se drží obouřuč (ruce oddálené, ruce vedle sebe), jednoruč (jeden konec v jedné ruce, druhý konec volný) nebo složené švihadlo na polovinu, i na čtvrtinu v držení jednoruč.

U oblouků a kruhů se popisuje směr začátku pohybu a u oblouků ještě konečná fáze pohybu. Drží-li se švihadlo oběma rukama, popisují se oblouky i kruhy v jednotném čísle, poněvadž se cvičí jen s jedním švihadlem.

Krouží se buď celým švihadlem, částí švihadla nebo volným koncem švihadla.



Střed pohybu je:

u velkých kruhů - kloub ramenní

u středních kruhů - kloub loketní

u malých kruhů - kloub zápěstní

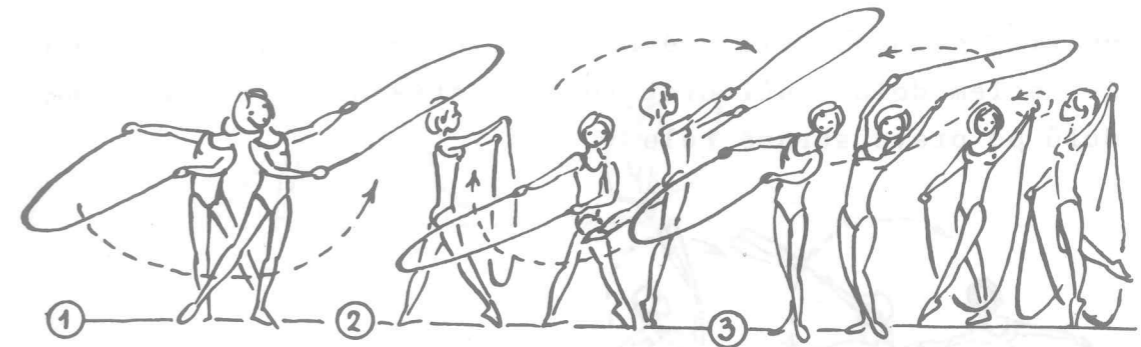
Výraz "velký" oblouk či kruh se v popisu neuvádí, jen tehdy, když se vyskytuje současně se středním nebo malým kruhem.



Příklady:

Oblouky a kruhy švihadlem v držení obouruč

1. švihadlo obpuruč vpravo vzhůru: čelným obloukem švihadlem dolů paže vlevo
2. předpažit vzhůru: bočný kruh švihadlem dolů po pravé straně těla
3. paže vpravo vzhůru: vodorovný kruh švihadlem vpřed nad hlavou - připažit pravou, levou malý vodorovný kruh nad hlavou s překročením švihadla střídnonož, začít levou

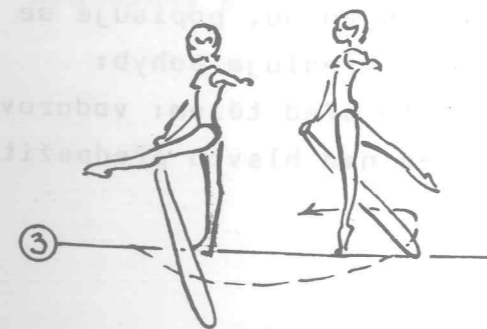


Oblouky a kruhy složeným švihadlem v držení jednoruč

1. upažit, složené švihadlo v pravé: čelný kruh švihadlem dolů
2. předpažit vzhůru, složené švihadlo v pravé: malý vodorovný kruh švihadlem zevnitř nad hlavou a spojitě vodorovným obloukem zevnitř předat švihadlo za tělem do levé a před tělem do pravé

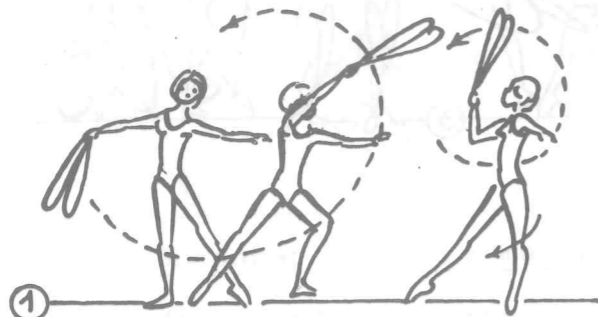


3. vodorovný kruh složeným švihadlem nad zemí pod přednoženou levou a zanoženou pravou (krokem nebo skokem)



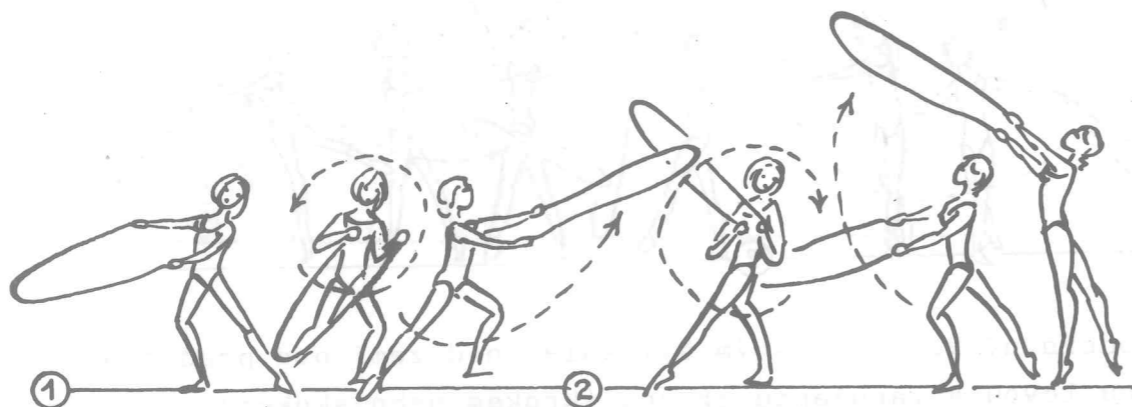
Střední oblouky a kruhy se švihadlem

1. upažit, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé: velký kruh švihadlem dolů - půlobrat vpravo, střední kruh švihadlem dolů po pravé straně těla



Malé oblouky a kruhy švihadlem

1. paže vpravo: malým čelným kruhem a obloukem dolů paže vlevo
2. švihadlo obouřuč vedle sebe u levého ramene: malý bočný kruh švihadlem vpřed po levé straně těla a spojitě obloukem vpřed rozevřít švihadlo



Rozložené švihadlo s fixováním jedné paže

jeden konec švihadla je fixován jednou rukou, popisuje se pohyb volné paže, provazec švihadla dokresluje pohyb:

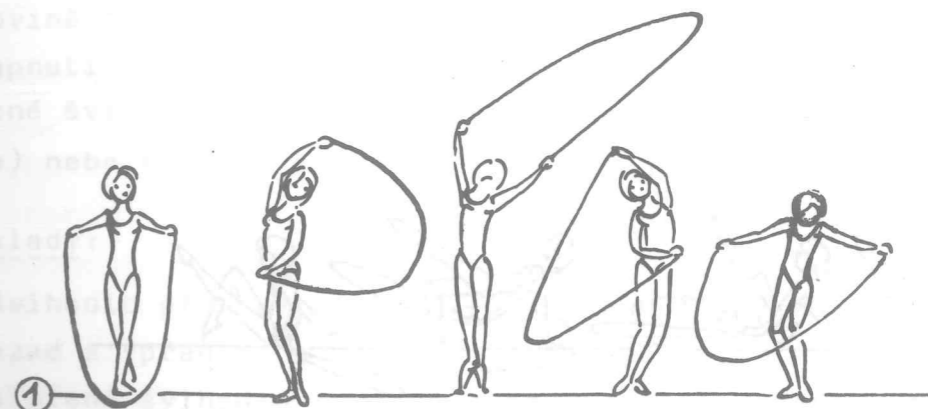
1. upažit pravou, levá v bok, švihadlo před tělem: vodorovným kruhem a obloukem pravou vpřed nad hlavou předpažit dovnitř pravou



Kruhy švihadlem s nesoudobým pohybem paží

v popisu se uvádí paže, která pohyb začíná a směr začátku pohybu, druhá paže provádí tentýž pohyb opožděně:

1. předpažit zevnitř, švihadlo před tělem: nesoudobým pohybem paží vodorovný kruh švihadlem nad hlavou, začít pravou vpřed dovnitř

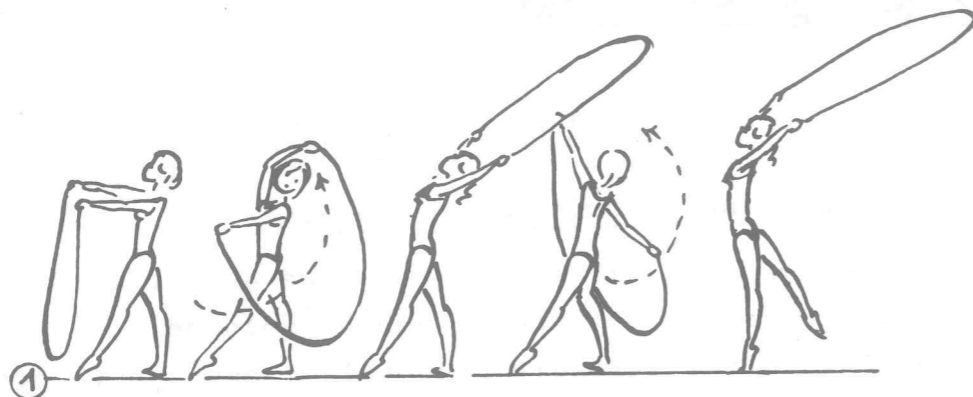


(b) Pohyby švihadlem osmou

Švihadlo se v prostoru pohybuje po křivce ve tvaru osmy. Osmy vznikají spojením dvou kruhů, které na sebe navazují bez přerušování. Při držení švihadla obouřuč mohou být osmy prováděny soudobým i nesoudobým pohybem paží.

Příklady:

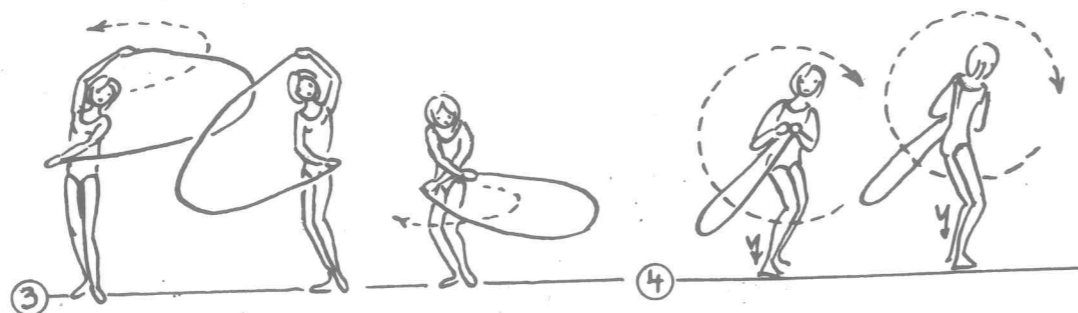
1. předpažit zevnitř, švihadlo před tělem: nesoudobé bočné kruhy švihadlem po levé a po pravé straně těla, začít pravou vlevo dolů



2. složené švihadlo v pravé: vodorovné kruhy švihadlem dovnitř nad hlavou a spojitě pod tělem (vzepřením na levé paži)



3. nesoudobým pohybem paží vodorovné kruhy švihadlem nad hlavou a spojitě před tělem, začít pravou vzhůru dovnitř
4. švihadlo obouřuč vedle sebe v pokrčení připažmo: malé bočné kruhy švihadlem dolů po pravé a spojitě po levé straně těla



5. upažit, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé: malý rovný kruh švihadlem pod paží a nad paží



B/ Komíhání švihadlem

Komíhání švihadlem je švihový pohyb (zhoupnutí) švihadla v rovině čelné (vpravo-vlevo) nebo bočné (vpřed-vzad). Jedno zhoupnutí švihadla se nazývá kmih (nezaměňovat s nášvihem). Rozložené švihadlo se drží obouřuč (ruce oddálené nebo ruce vedle sebe) nebo složené švihadlo v držení jednoruč.

Příklady:

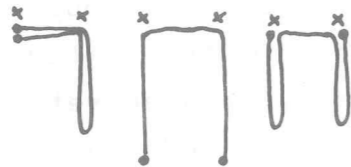
1. švihadlo před tělem v pokrčení předpažmo: komíhání švihadlem vzad a vpřed po levé a pravé straně těla
2. složené švihadlo v pravé v pokrčení předpažmo: komíhání švihadlem před tělem vpravo a vlevo



C/ Kroužení se švihadlem

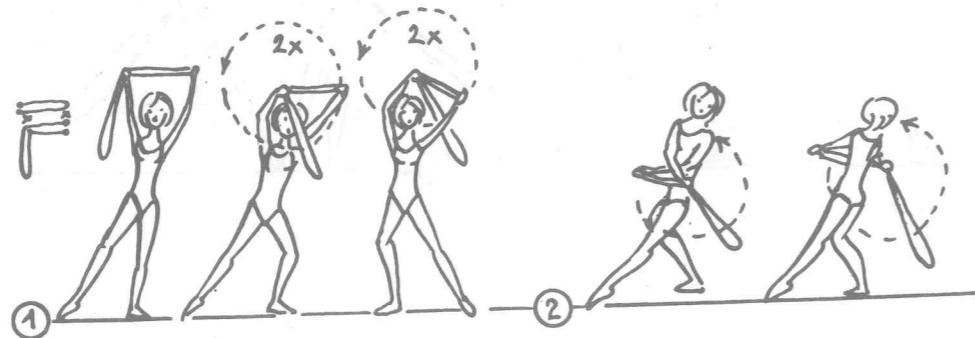
Švihadlem při kroužení provádíme opakovaně malé kruhy v rovině čelné, bočné i pasové, švihadlo držíme obouřuč ruce vedle sebe nebo jednoruč švihadlo složené na polovinu nebo na čtvrtinu. V držení obouřuč provádíme malé soudobé nebo nesoudobé kruhy.

Kroužit můžeme i částí švihadla: oba konce složeného švihadla v jedné ruce, v druhé provazec, smyčka je volná nebo švihadlo v držení obouřuč ruce podál, oba konce volné, případně v každé ruce konec švihadla a současně provazec, na obou stranách volná smyčka.

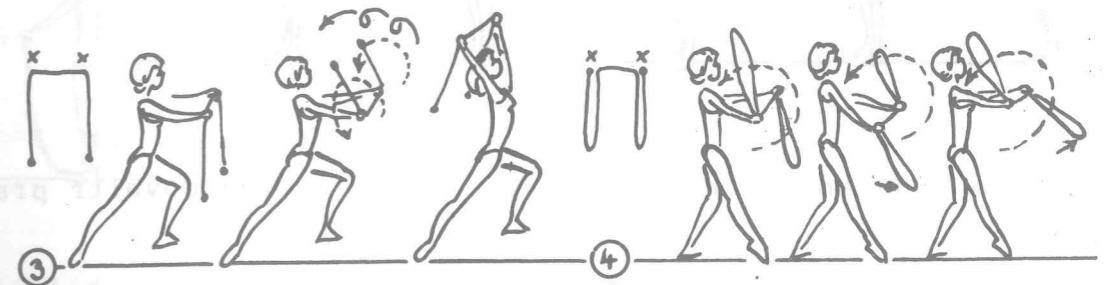


Příklady:

1. složené švihadlo obouřuč nad hlavou rovně, oba konce v levé, smyčka volná: malé čelné kruhy pravou volným koncem dovnitř střídavě 2x před hlavou, 2x za hlavou
2. ZP jako 1., ale švihadlo před tělem rovně: malé bočné kruhy pravou volným koncem švihadla střídavě po levé a pravé straně těla, začít dolů vzad



3. předpažit, švihadlo obouřuč uprostřed, ruce podál, oba konce volné: malými bočnými kruhy vpřed volnými konci švihadla vzpažit
4. předpažit, v každé ruce konec švihadla a současně provazec, na obou stranách volná smyčka: nesoudobé malé kruhy volnými smyčkami švihadla, začít pravou vpřed



Mlýnky - nesoudobé malé kruhy švihadlem

Se švihadlem v atypickém držení lze provádět dvoudobé i třídobé mlýnky. Švihadlo držíme:

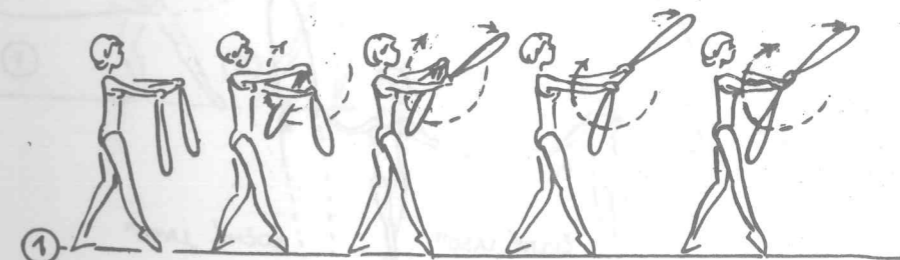
- švihadlo obouřuč uprostřed, ruce podál, oba konce volné
- švihadlo obouřuč, v každé ruce konec švihadla a současně provazec, na obou koncích se vytvoří smyčka

Volnými konci švihadla nebo vytvořenými smyčkami se provádějí nesoudobé malé kruhy a to

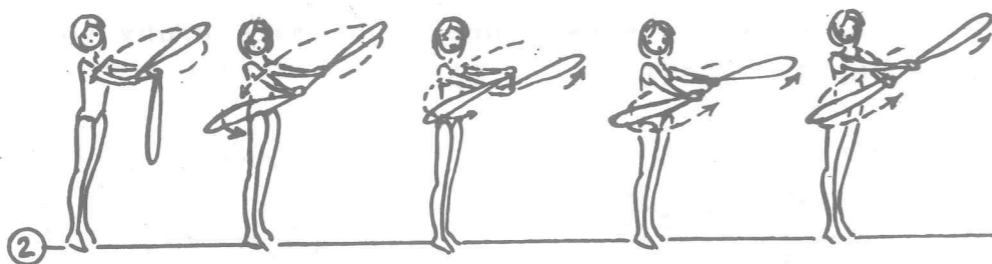
- v předpažení - bočné kruhy střídavě po levé a pravé straně paže
- vodorovné kruhy střídavě nad pažemi a pod pažemi
- ve vzpažení - čelné kruhy střídavě před hlavou a za hlavou

Příklady:

1. mlýnek v předpažení s bočnými kruhy, začít pravou dolů vně levé paže



2. mlýnek v předpažení s vodorovnými kruhy, začít pravou dovnitř nad pažemi

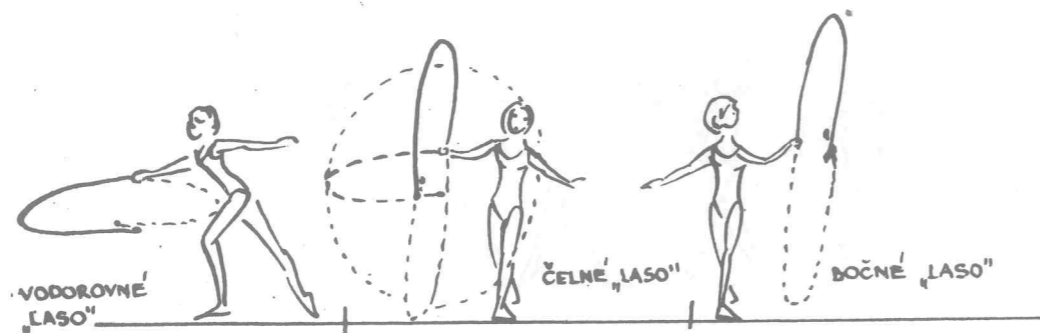


3. mlýnek ve vzpažení s čelnými kruhy, začít pravou dovnitř před pažemi



Kroužení švihadlem s volným koncem - slangově "laso"

Švihadlo v držení za jeden konec, druhý visí volně: krouživým pohybem v zápěstí pohybuje se střed provazce v prostoru po velkém kruhu, uzel volného konce švihadla po malém kruhu, zdánlivě se v prostoru vykresluje smyčka, odtud slangově "laso". Kroužení může být vodorovné, čelné i bočné.

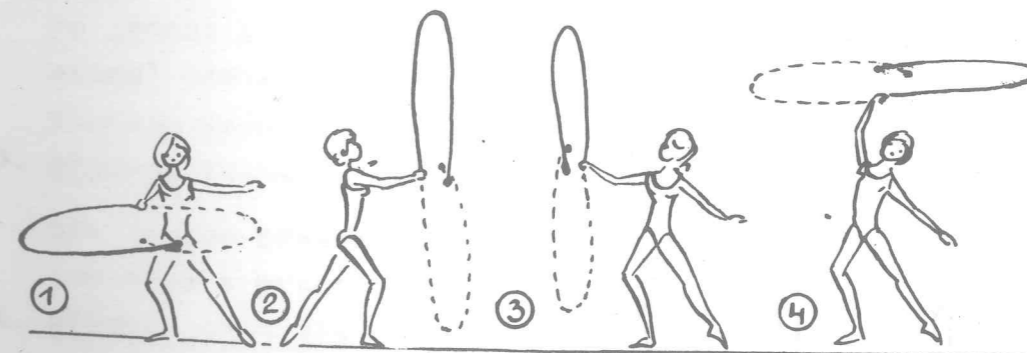


Příprava: švihadlo obouřuč před tělem: vodorovným kruhem pravou zevnitř nad hlavou obtočit švihadlo kolem pasu s vypuštěním konce švihadla z levé - v předpažení pravé povýš krouživým pohybem v zápěstí kroužit volným koncem švihadla pod pravou paží.



Příklady:

1. kroužení volným koncem švihadla v předpažení pravé pod paží s vodorovným kroužením (vodorovné "laso" před tělem)
2. kroužení volným koncem švihadla v pokrčení pravou předpažmo zevnitř s čelným kroužením před tělem (čelné "laso" před tělem)
3. kroužení volným koncem švihadla v pokrčení upažmo pravou s bočným kroužením po pravé straně těla (bočné "laso" po pravé straně těla)
4. vodorovné kroužení volným koncem švihadla nad hlavou ("laso" nad hlavou)



D/ Přeskoky přes švihadlo

Do skupiny se zařazují přeskoky přes kroužící švihadlo v rovině čelné, bočné i pasové a to rozličnými způsoby přeskoků na místě, z místa - během, poskoky, tanečními kroky, velkými gymnastickými skoky. Švihadlo se drží obouřuč i jednoruč, švihadlo je rozložené nebo složené na polovinu i na čtvrtinu.

Švihadlo při přeskocích opisuje v prostoru kruhovou dráhu: švihadlem se krouží vpřed, vzad, stranou nebo se švihadlo přeskačuje s vodorovným nebo šikmým kroužením nad zemí.

Přípravě švihadla před začátkem kroužení se říká nášvih, který se v popisu uvádí tehdy, je-li nutný k provedení některého pohybového prvku. Během přeskoků se paže zpravidla nepohybují, připojí-li se pohyb paží, musí být v popisu uveden, jedná se o protážení švihu.

U popisu přeskoků kroužícího švihadla je třeba uvádět: směr kroužení švihadla - způsoby kroužení - druhy přeskoků.

Směr kroužení švihadla při přeskocích

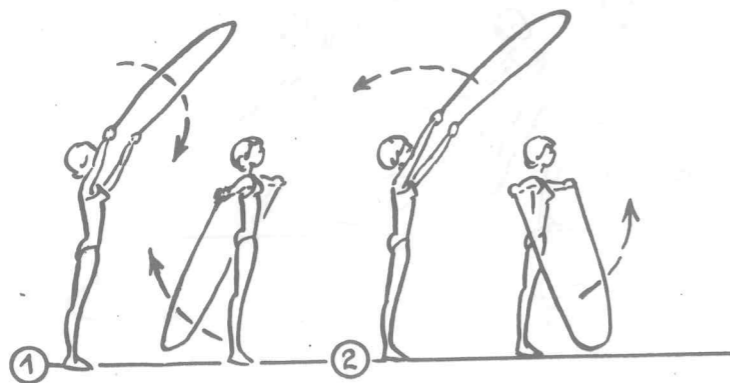
Švihadlem se krouží vpřed, vzad nebo stranou, výchozím bodem pro určení směru kroužení je vzpažení.

1. kroužení vpřed

ze vzpažení se švihadlo pohybuje vpřed - je-li švihadlo za tělem, začíná se nášvih vzad vzhůru

2. kroužení vzad

ze vzpažení se švihadlo pohybuje vzad - je-li švihadlo před tělem, začíná se nášvihem vpřed vzhůru

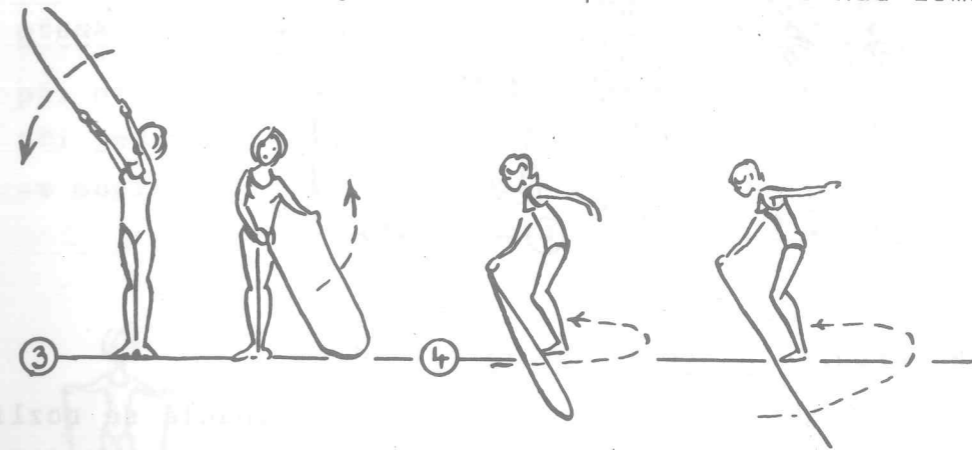


3. kroužení stranou

ze vzpažení jde švihadlo vpravo (vlevo) - je-li švihadlo vlevo dole, začíná se nášvihem zevnitř vzhůru

4. kroužení vodorovně

rozložené nebo složené švihadlo se drží obouřuč nebo jednoruč a krouží se jím v rovině pasové nízko nad zemí



Způsoby kroužení švihadla

Přeskoky přes kroužící švihadlo se provádějí bez meziskoku nebo s meziskokem a to s jedním kruhem (v popisu se neuvádí), se dvěma kruhy - nazývá se dvojšvih, s třemi kruhy - nazývá se trojšvih, nebo se zkřížením paží (slangově "vajíčko").

1. přeskok švihadla bez meziskoku

provádí se s jedním prošvihnutím švihadla pod nohama při jednom skoku, švihadlo v prostoru opisuje jeden kruh (v popisu se neuvádí, jedině tehdy, střídají-li se různé druhy přeskoků)

2. přeskok švihadla s meziskokem

po jednom přeskoku švihadla (při jednom kruhu švihadla v prostoru) následuje ještě mírný poskok, při kterém švihadlo dokončuje kruh - v popisu se meziskok vždy uvádí

3. přeskok švihadla dvojšvihem

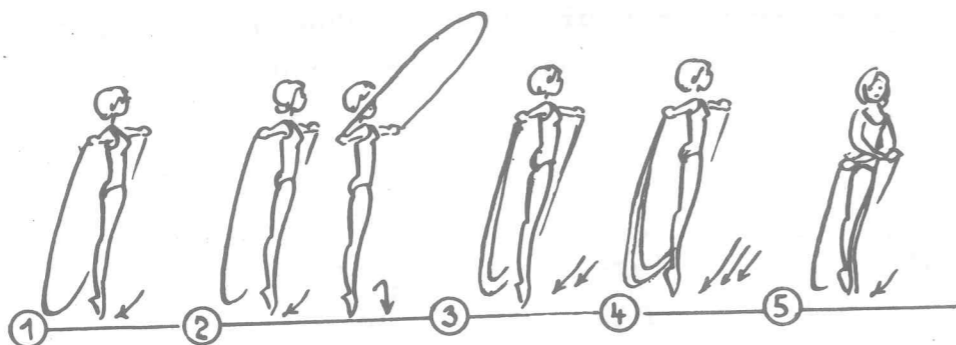
při jednom přeskoku švihadlo prošvihne pod nohama dvakrát (opisuje v prostoru dva kruhy) - v popisu se dvojšvih uvádí

4. přeskok švihadla trojšvihem

při jednom přeskoku švihadlo prošvihne pod nohama třikrát (v prostoru opisuje tři kruhy) - v popisu se trojšvih uvádí

5. přeskok švihadla kroužením zkřížmo

(slangově "vajíčko") - při přeskoku švihadla se kříží paže (nezaměňovat s přeskoky zkřížmo, kdy se kříží nohy)



Druhy přeskoků kroužícího rozloženého švihadla

Podle způsobů přeskoků kroužícího rozloženého švihadla se rozlišují tyto jednoduché druhy přeskoků:

1. přeskoky snožmo

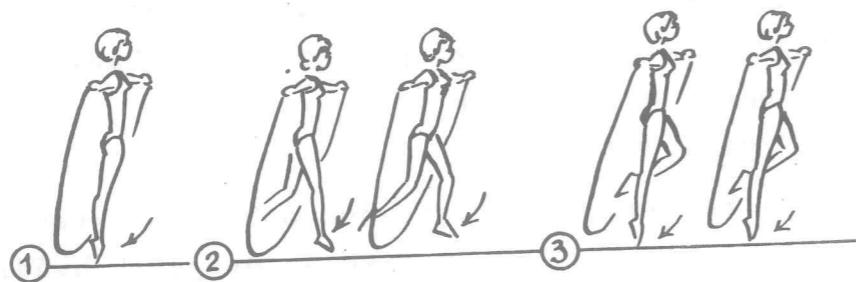
chodidla u sebe

2. přeskoky střídnož

kroužící švihadlo se přeskakuje střídavě jednou, pak druhou nohou

3. přeskoky jednož

kroužící švihadlo se přeskakuje stále stejnou nohou, druhá je v určité poloze nebo provádí určitý pohyb



4. přeskoky zkřížmo

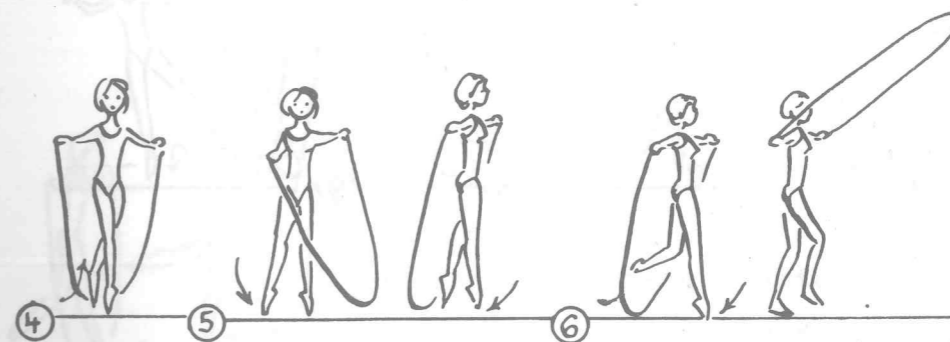
při přeskocích kroužícího švihadla jsou nohy zkříženy (nezaměňovat s přeskoky kroužením zkřížmo, kde se kříží paže)

5. přeskoky roznožmo

při přeskocích kroužícího švihadla jsou nohy stále v roznožní čelném nebo bočním a oddalují se současně od země

6. přeskoky roznožmo nesoudobě

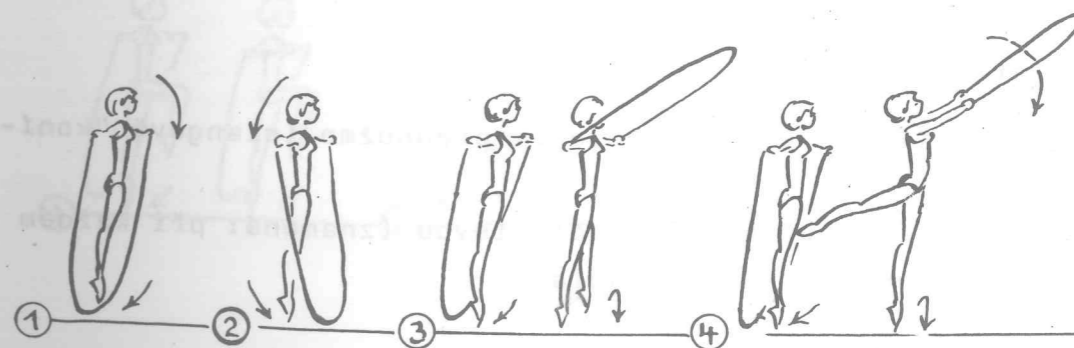
při přeskocích jsou nohy v úzkém stoju rozkročném bočním a při jednom zakroužení švihadla se postupně oddalují od země - v popisu se uvádí noha, která je vpředu



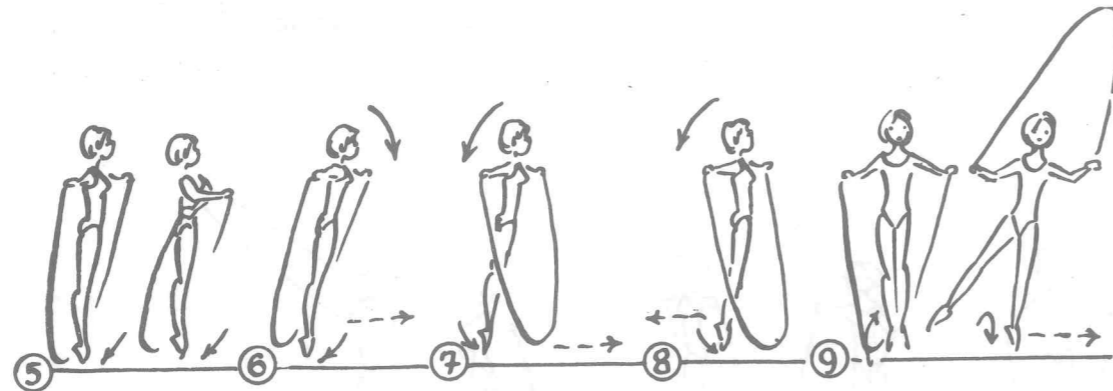
Příklady:

přeskoky snožmo

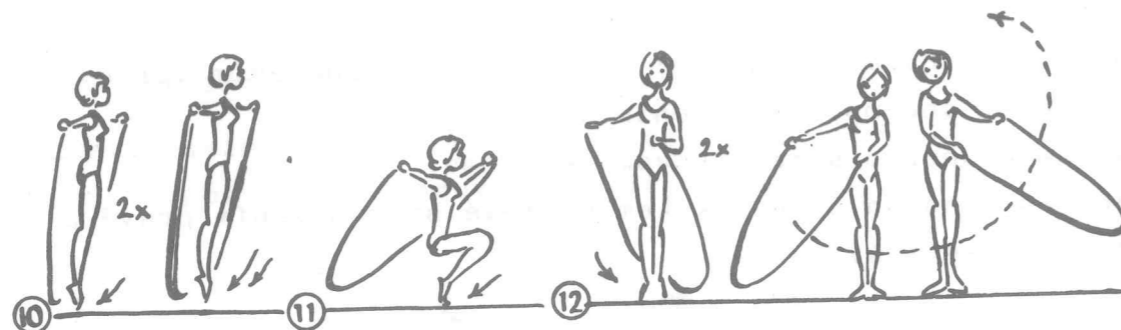
1. přeskoky snožmo (znamená: na místě a s kroužením vpřed)
2. přeskoky snožmo s kroužením vzad
3. přeskok snožmo s meziskokem roznožmo
4. přeskok snožmo s meziskokem na levé se zanožením pravé a s protažením švihu



5. střídat přeskok snožmo s přeskokem kroužením zkřížmo
6. přeskoky snožmo vpřed (znamená: s postupem vpřed)
7. přeskoky snožmo vpřed s kroužením vzad (znamená: postup vpřed s kroužením švihadla vzad)
8. přeskoky snožmo vzad s kroužením vzad (znamená: postup vzad s kroužením vzad)
9. přeskok snožmo vlevo s meziskokem vlevo na levé s unožením pravé dolů (znamená: s postupem vlevo a s kroužením vpřed)



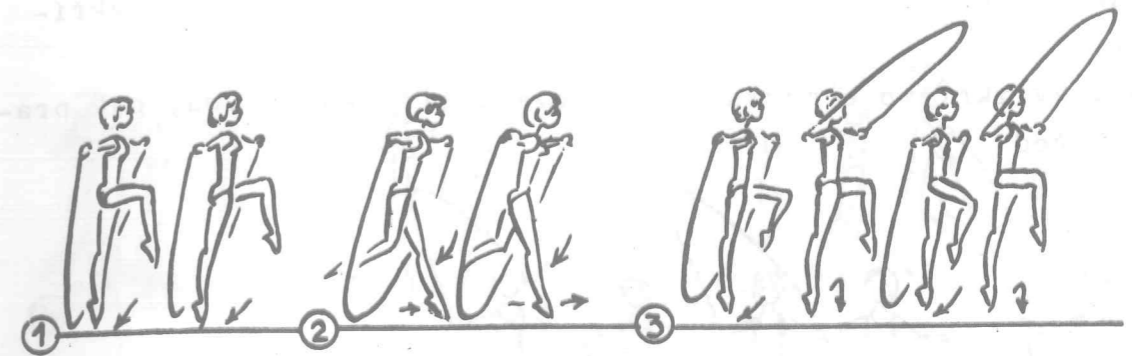
10. dva přeskoky snožmo - přeskok dvojšvihem
11. přeskoky snožmo v dřepu
12. dva přeskoky snožmo s kroužením stranou, levá paže vpředu - čelný kruh švihadlem dolů



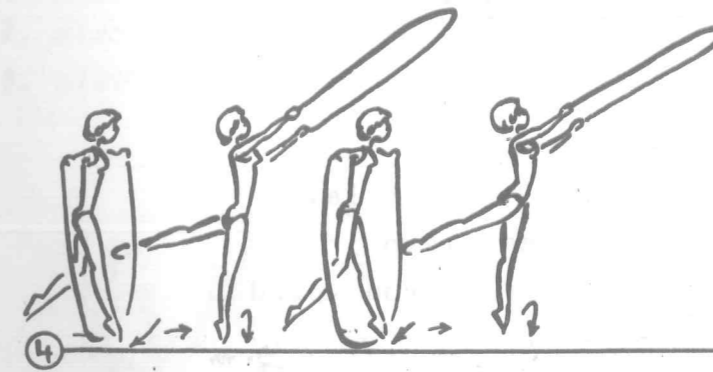
Přeskoky střídnonož

1. přeskoky střídnonož se skrčováním přednožmo (slangově "koníček")
2. přeskoky střídnonož vpřed, začít levou (znamená: při každém klusovém skoku přeskok švihadla)

3. přeskoky střídnonož s meziskokem se skrčením přednožmo

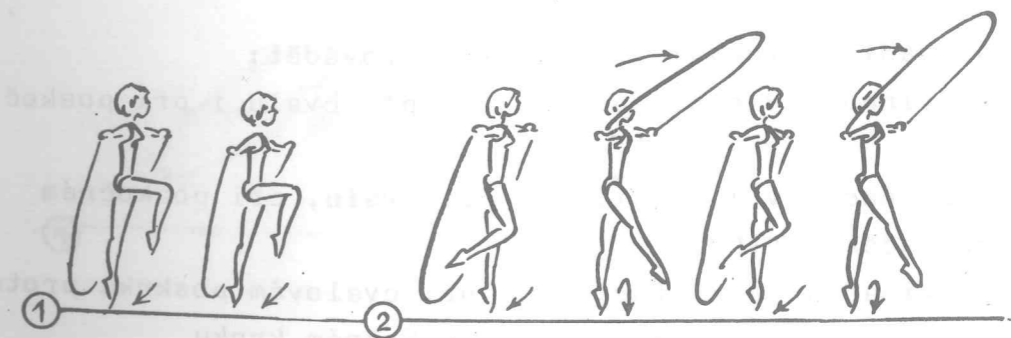


4. přeskoky střídnonož vpřed s meziskokem se zanožením a s protažením švihu, začít levou



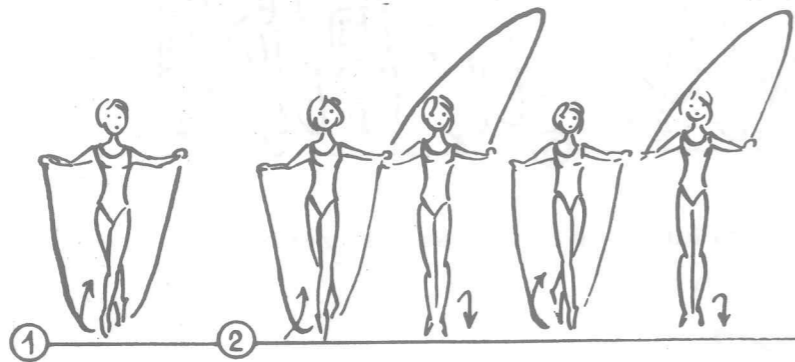
Přeskoky jednož

1. přeskoky levou, skrčit přednožmo pravou (znamená: přeskakuje stále levá)
2. přeskoky levou s meziskokem, skrčením přednožmo přenožit dolů pravou (znamená: přeskakuje stále levá s pohybem pravé nohy)



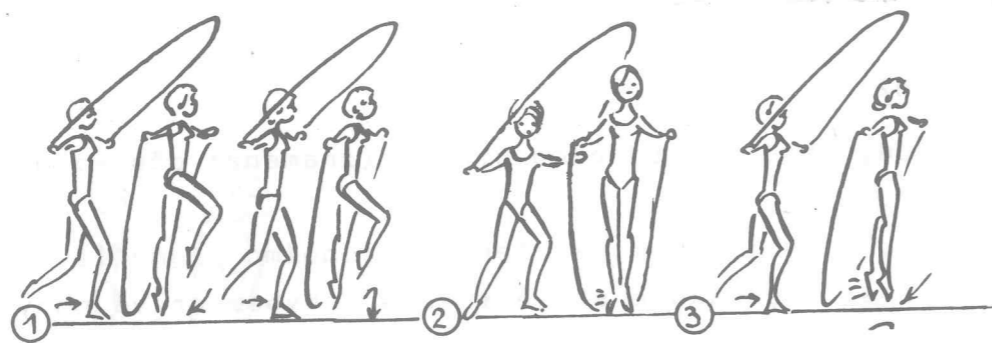
Přeskoky zkřížmo

1. přeskoky zkřížmo levou vpřed (znamená: nohy jsou stále zkříženy)
2. přeskoky zkřížmo s meziskokem snožmo, střídavě levou, pak pravou vpřed

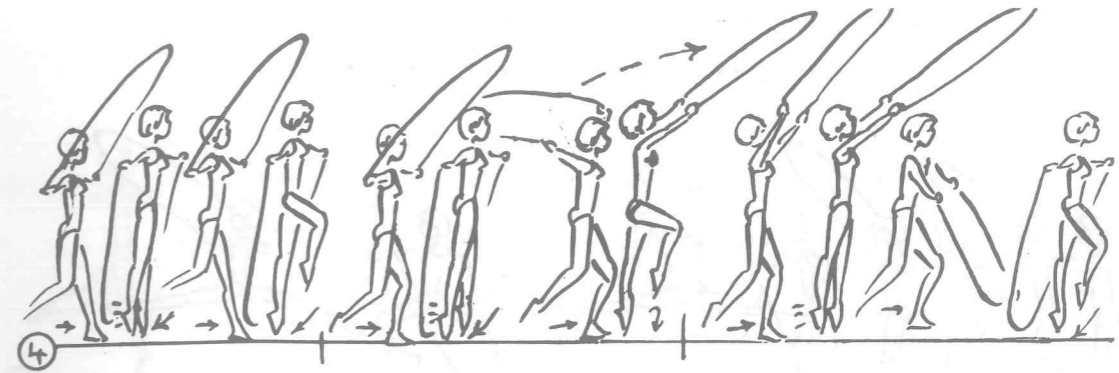


Přeskoky tanečními kroky

1. přeskok švihadla poskočnými kroky, začít levou
2. přeskok švihadla cvalovým poskokem vlevo
3. přeskok švihadla cvalovým poskokem pravou vpřed

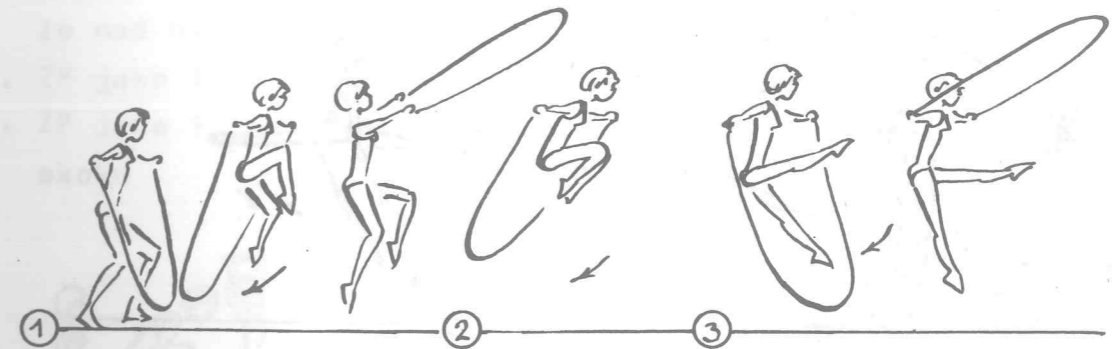


4. přeskok švihadla polkovým krokem, lze provádět:
 - přeskok švihadla v obou fázích, tj. při cvalu i při poskočném kroku
 - přeskok švihadla v 1. fázi, tj. při cvalu, při poskočném kroku protažení švihu
 - přeskok švihadla ve 2. fázi, tj. při cvalovém poskoku protažení švihu, přeskok švihadla při poskočném kroku

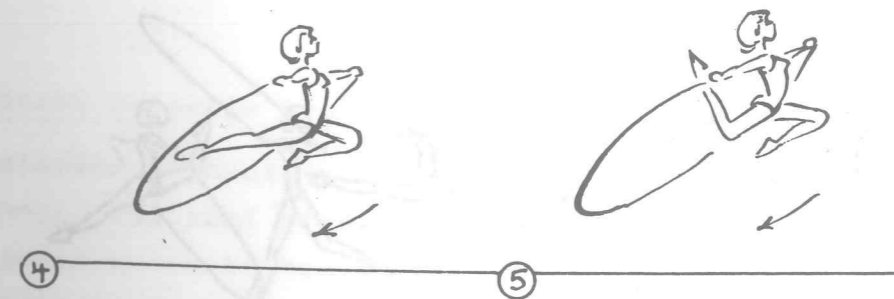


Přeskoky gymnastickými skoky

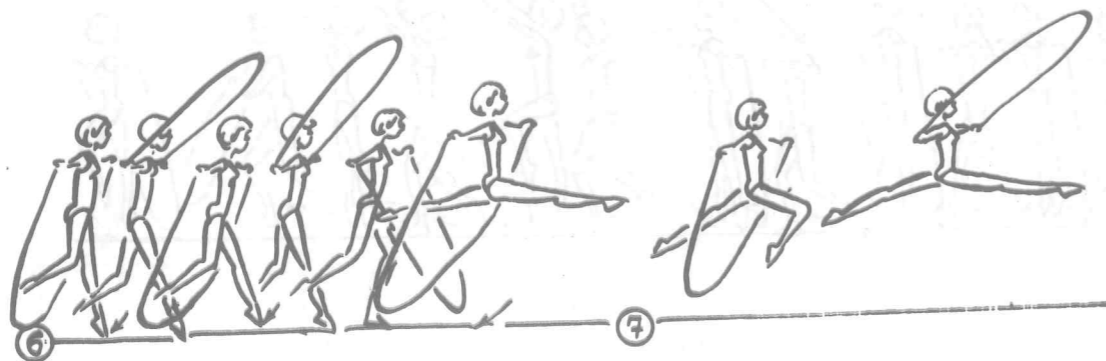
1. odrazem levé přeskok švihadla čertíkem s protažením švihu
2. přeskok švihadla skokem se skrčením snožmo ("kufř")
3. přeskok švihadla nůžkovým skokem



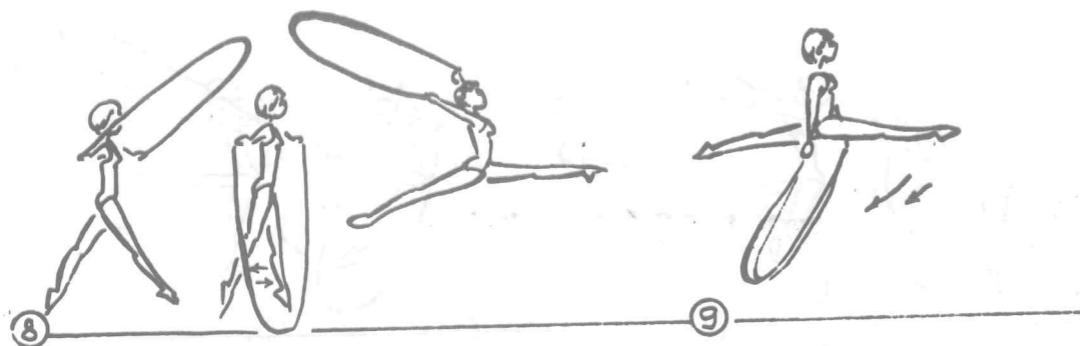
4. přeskok švihadla jelením skokem
5. přeskok švihadla jelením skokem se skrčením zánožmo



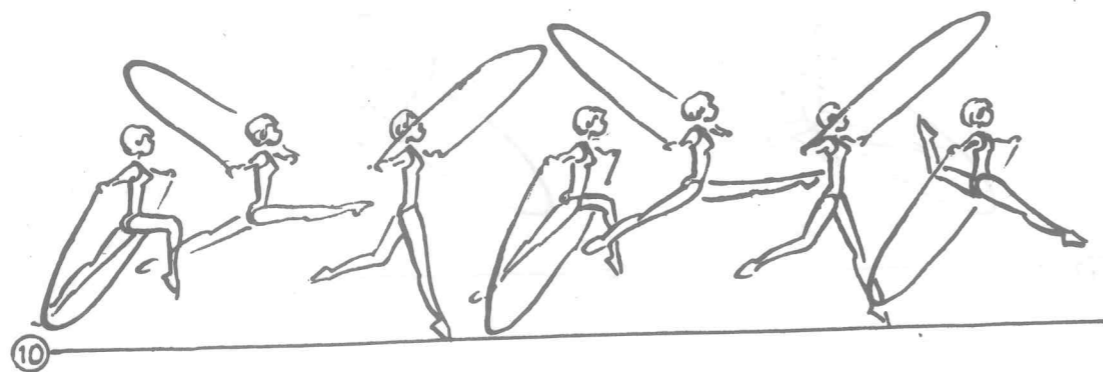
- 6. dva přeskoky švihadla levou vpřed s mezikrokem pravé a odrazem levé přeskok dálkovým skokem
- 7. přeskok švihadla vykopávaným dálkovým skokem



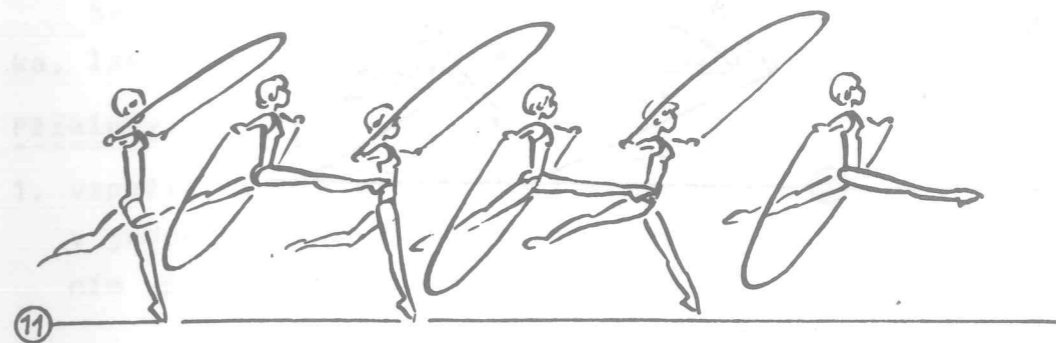
- 8. přeskok švihadla prošvihnutým dálkovým skokem
- 9. přeskok švihadla dálkovým skokem s dvojšvihem



- 10. dva přeskoky švihadla vykopávaným dálkovým skokem a přeskok dálkovým skokem se skrčením zánožmo bez mezikroku



- 11. tři přeskoky švihadla dálkovým skokem bez mezikroků



Přeskoky švihadla složeného na polovinu nebo na čtvrtinu

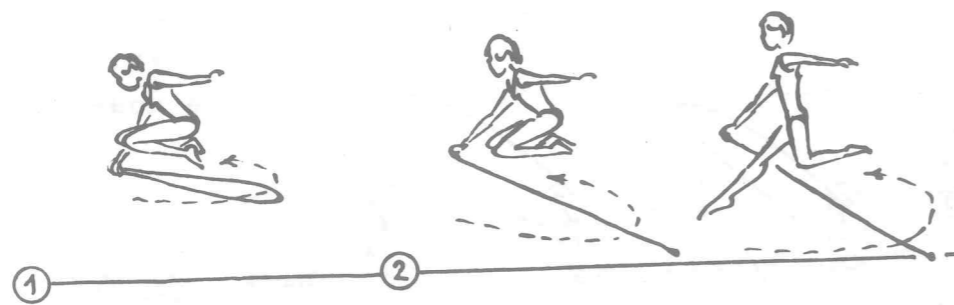
Příklady:

- 1. švihadlo složené na čtvrtinu v držení obouruč před tělem čelně: přeskok švihadla snožmo vpřed a obloukem vzad švihadlo nad hlavu rovně
- 2. ZP jako 1. přeskok švihadla snožmo vpřed a vzad
- 3. ZP jako 1. opakovaně přeskoky švihadla snožmo vpřed bez meziskoku



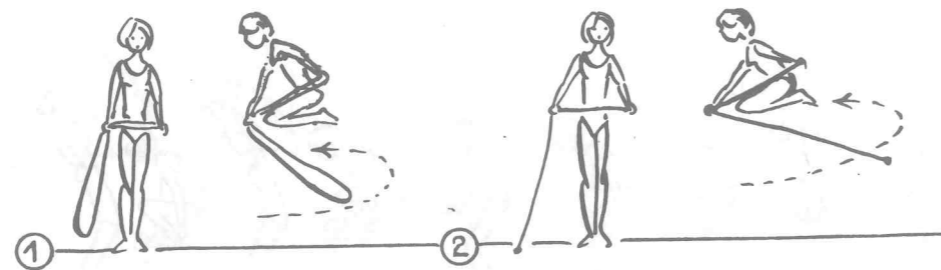
Přeskoky švihadla kroužícího v rovině pasové

- 1. složené švihadlo v držení jednoruč: vodorovným kroužením švihadla nad zemí přeskoky snožmo
- 2. jeden konec švihadla v pravé: vodorovný kruh švihadlem nad zemí s přeskokem snožmo (s přeskokem střídnonož)



Přeskoky švihadla v atypickém držení

1. oba konce švihadla v levé, střed složeného provazce v pravé, smyčka volná: vodorovným kruhem volnou smyčkou nad zemí přeskok švihadla snožmo
2. jeden konec švihadla v levé, v pravé držet provazec v šířce ramen, konec volný: vodorovný kruh volným koncem švihadla nad zemí dovnitř s přeskokem snožmo

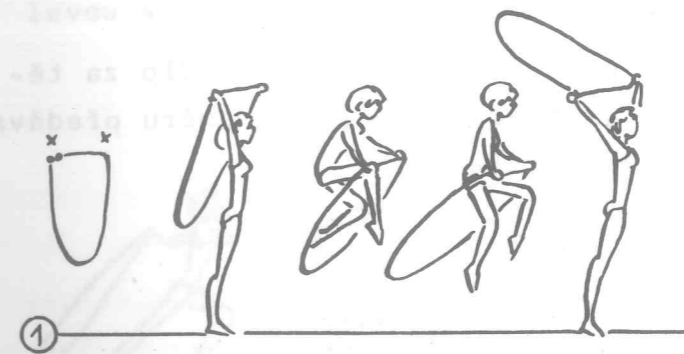


E/ Proskoky švihadla

Švihadlo v atypickém držení, kdy se z provazce vytvoří smyčka, lze proskakovat.

Příklady:

1. vzpažit, v pravé držet oba konce švihadla, v levé provazec asi v jedné čtvrtině, vytvořená smyčka provazce za tělem: kroužením vpřed proskok smyčkou švihadla skokem čertík



F/ Předávání švihadla

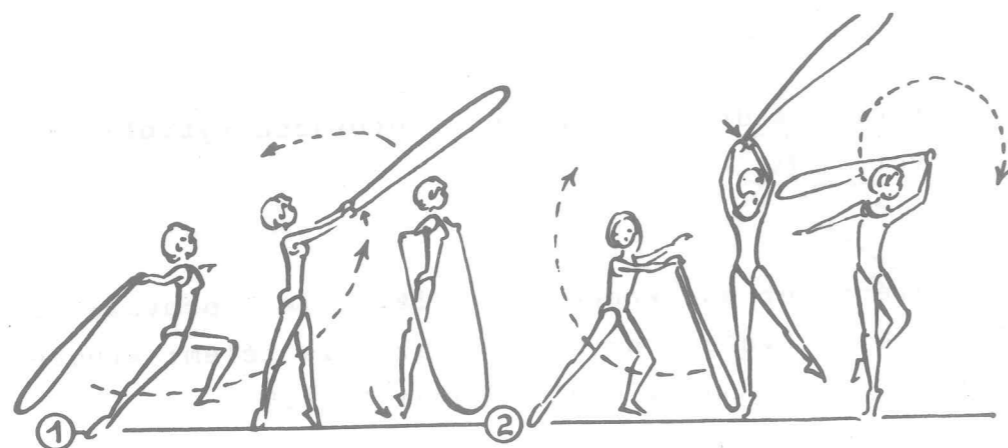
Při předávání přechází švihadlo z jedné ruky do druhé buď přímo nebo pod či nad některou částí těla. Při předávání nesmí být porušena kresba švihadla.

V popisu se uvádí způsob a místo předání švihadla:

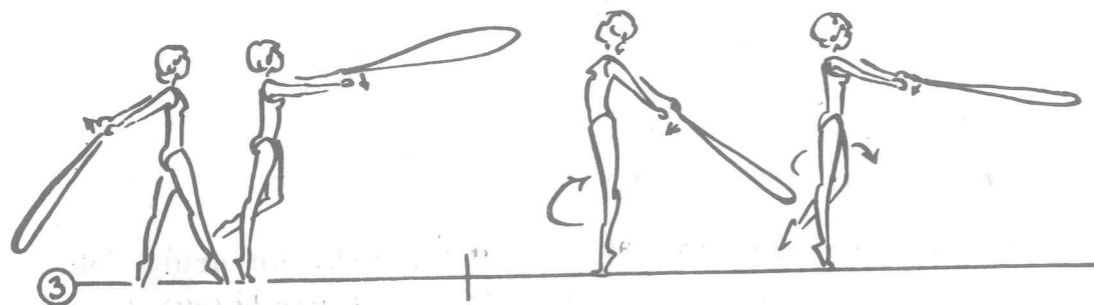
- v držení obouruč: předává se jeden konec švihadla do druhé ruky
- v držení jednoruč: - předávají se oba konce do druhé ruky
- předává se jen jeden konec do druhé ruky

Příklady:

1. pokrčit zapažmo pravou, složené švihadlo v pravé: bočným obloukem dolů předat jeden konec švihadla před tělem do levé (navázat přeskoky)
2. pokrčit předpažmo dovnitř pravou, složené švihadlo v pravé: obloukem dolů předat švihadlo nad hlavou do levé - malý čelný kruh švihadlem zevnitř za tělem



3. vodorovnými oblouky zevnitř předávat složené švihadlo za tělem a před tělem - s obraty ve směru nebo proti směru předávání - na místě nebo s pohybem z místa



Házení a chytání švihadla

Při házení švihadlo opouští ruku a to buď se z ruky jen vypustí nebo se volně vyhodí do prostoru, případně se po vypuštění z ruky přehodí pod nebo nad některou částí těla..

Do skupiny se zařazují tyto podskupiny:

- a) vypouštění a chytání švihadla
- b) vyhazování a chytání švihadla
- c) přehazování a chytání švihadla

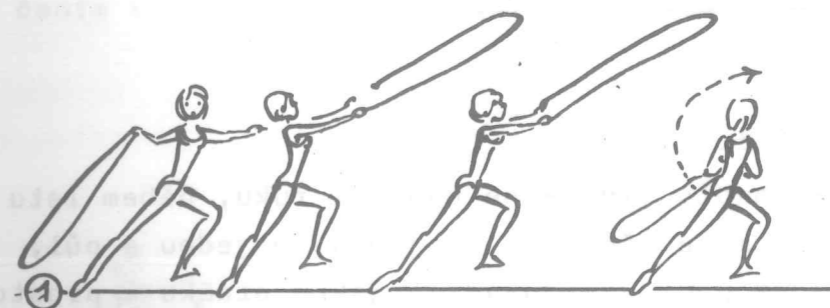
V popisu musí být uveden nejen způsob házení, ale i způsob chytání švihadla, případně i konečná poloha švihadla po chycení.

a) Vypouštění a chytání švihadla

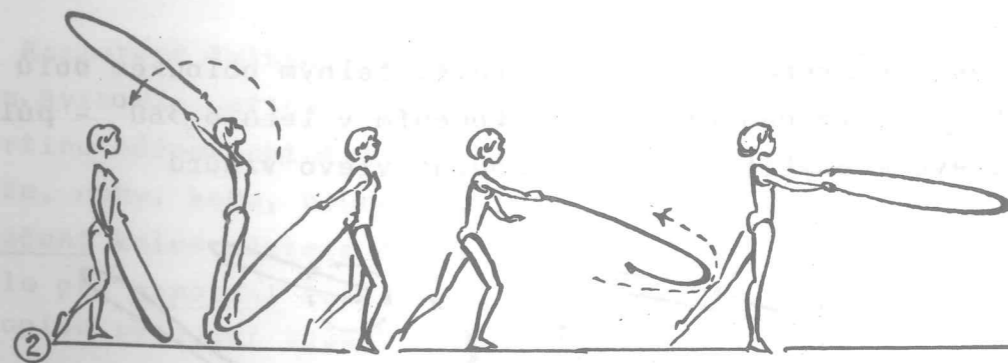
Vypuštěním švihadla ve směru pohybu paže oddálí se švihadlo z ruky, ale nesmí v prostoru porušit kresbu. Vypouští se buď celé švihadlo (oba konce) nebo jen část (jeden konec nebo provazec složeného švihadla).

Příklady:

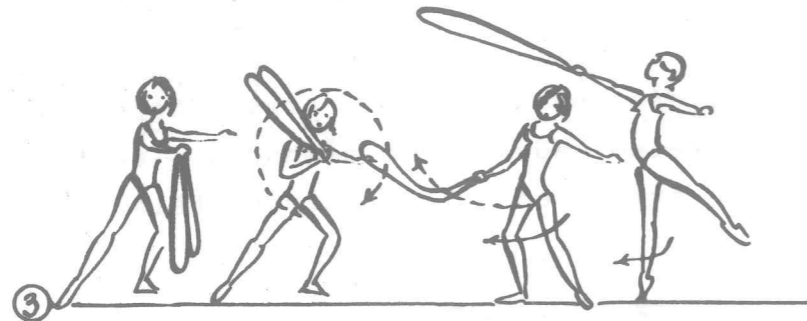
1. pokrčit zapažmo pravou, složené švihadlo v pravé: bočným obloukem dolů vypustit před tělem jeden konec švihadla - chytit levou a malý bočný kruh švihadlem po levé straně těla



2. švihadlo před tělem: bočným kruhem vpřed švihadlo za tělo, položit levou ruku vzadu na pravý bok a vypustit švihadlo z levé ruky - chytit volný konec před tělem levou v předpažení



3. pokrčit předpažmo dovnitř pravou, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé: malý čelný kruh švihadlem dolů zevnitř s vypuštěním středu složeného švihadla v předpažení povýš (s půlobratem vpravo)

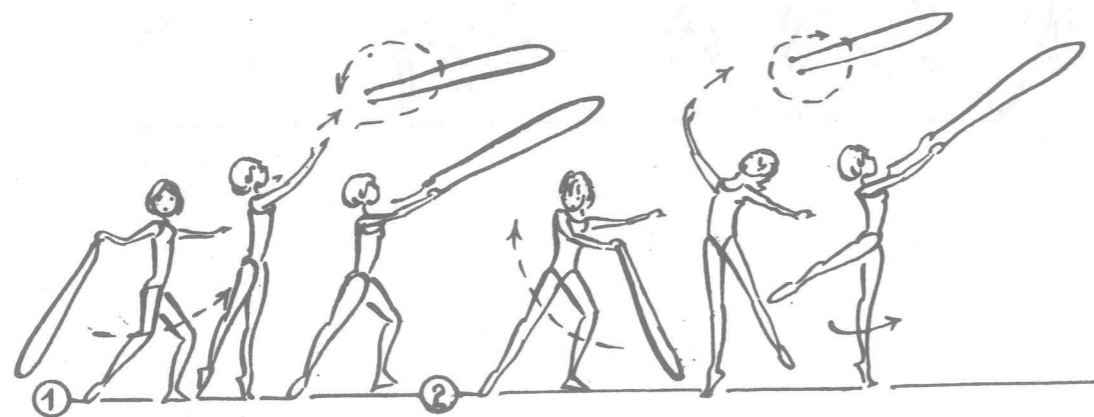


b) Vyhazování a chytání švihadla

Při vyhazování švihadlo viditelně opouští ruku, během letu v prostoru se švihadlo může přetáčet (o jednu, o jednu a půl, o dvě až tři otáčky). V popisu se uvádí o jakou otáčku v prostoru se jedná. Po vyhození se švihadlo chytá do téže ruky, do druhé nebo do obou.

Příklady:

1. zapažit, složené švihadlo v pravé: bočním obloukem dolů vyhodit švihadlo před tělem vzhůru s přetočením v letu - chytit do obou
2. paže vlevo, složené švihadlo v pravé: čelným obloukem dolů vyhodit švihadlo nad hlavu s přetočením v letu o 360° - půl-obrat vlevo a chytit švihadlo obouruč vlevo vzhůru



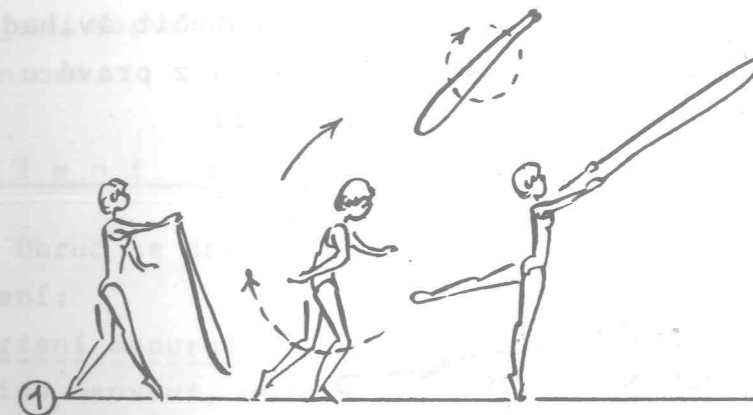
3. paže vpravo, švihadlo před tělem: čelným obloukem dolů vyhodit švihadlo nad hlavu - chytit konce švihadla do opačných rukou a pokračovat v čelném oblouku vpravo

c) Přehazování a chytání švihadla

Švihadlo se přehazuje přes nebo pod některou částí těla a chytá se do jedné ruky nebo do obou.

Příklady:

1. předpažit, složené švihadlo v pravé: bočním obloukem dolů po pravé straně těla přehodit švihadlo přes hlavu vpřed s přetočením v letu o 360° - chytit před tělem do obou



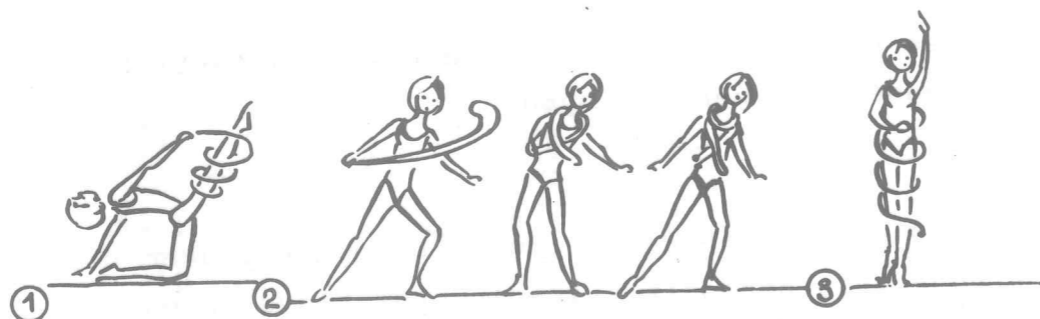
H/ Obtáčení a namotání švihadla

Rozložené švihadlo v držení obouruč nebo volný konec rozloženého švihadla, případně švihadlo složené na polovinu nebo na čtvrtinu můžeme obtočit nebo namotat kolem některé části těla (paže, nohy, krku, hrudníku, těla, boků apod). Švihadlo při obtáčení kolem některé části těla pokračuje dále v pohybu, švihadlo při namotání končí ve výdrži. V popisu se uvádí způsob držení švihadla, část těla, kolem kterého se švihadlo obtáčí nebo namotá, případně začátek směru pohybu.

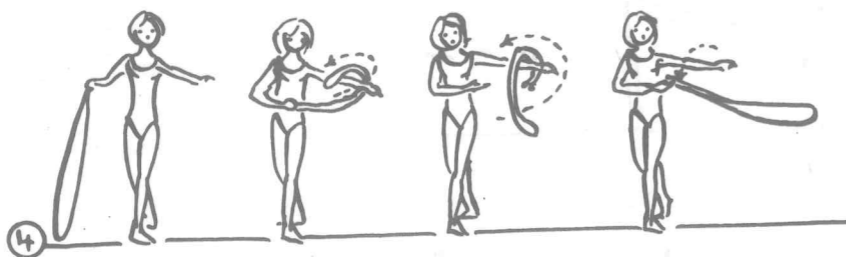
Příklady:

1. složené švihadlo v pravé: malými vodorovnými kruhy zevnitř namotat švihadlo kolem pravé nohy

2. ZP jako 1.: malým vodorovným kruhem namotat švihadlo kolem krku a pustit švihadlo z pravé
3. rozložené švihadlo v pravé: konec volného švihadla namotat kolem těla



4. předpažit zevnitř, složené švihadlo v pravé: obtočit švihadlo zesponu kolem levé paže, vypustit konce švihadla z pravé u levé paže a zachytit konce švihadla nad levou paží



O B R U Č

N o r m y n á č i n í

Obruč je dřevěná nebo z nedeformující se umělé hmoty. Vnitřní průměr je 80-90 cm, hmotnost obruče minimálně 300g. Povrch obruče je hladký nebo zdrsňený, částečně nebo celý omotán stejnobarevnou nebo i různobarevnou páskou. Obruč je barvy přírodní nebo je celá, případně částečně několikabarevně natřená. Vyloučeny jsou barvy zlatá, stříbrná a bronzová.



D r ž e n í o b r u č e

Obruč se drží obouruč nebo jednoruč. V popisu se rozlišuje držení:

- držení obouruč - jako obvyklé držení se výraz "obouruč" v popisu neuvádí, uvádí se postavení obruče vzhledem k tělu - obruč se drží ve volném rozpětí paží (podle velikosti obruče) ruce na protilehlých místech
- držení obouruč vedle sebe - vynechává se výraz "ruce"
- držení pravou (levou) - neuvádí se výraz "jednoruč", jen paže, která obruč drží.

V pevném držení obruč spočívá v celé dlani, palec je buď přitisknut k prstům nebo je od prstů oddálen, tzv. vidlicovité držení - jako obvyklé držení se výraz "pevné" v popisu neuvádí.

Ve volném držení je obruč zachycena buď vidlicovitě (palec proti prstům a tak se vytvoří očko) nebo je palec přitisknut k prstům a obruč je zachycena volně prsty (prsty vytvoří háček).

Pro cvičení s obručí jsou důležité hmaty, kterými se obruč drží, jsou to:

- u obruče v držení obouřuč (ruce na protějších místech)

1. obruč obouřuč (vněhmatem) - obruč se drží z vnější strany, dlaně směřují dovnitř, v popisu se výraz "vněhmat" neuvádí (obvyklé držení)
2. obruč obouřuč vnitřhmatem - obruč se drží z vnitřní strany, dlaně směřují zevnitř



3. obruč obouřuč dvojhmatem, levá vnitřhmatem - v popisu se uvádí ruka, která drží obruč vnitřhmatem
4. obruč obouřuč dvojhmatem, levá obráceným vnitřhmatem - v popisu se uvádí ruka, která drží obruč obráceným vnitřhmatem, levá je vtočena o úhel 180°



- u obruče v držení obouřuč vedle sebe

1. obruč obouřuč vedle sebe (nadhmatem) - okraj obruče se drží shora, palce směřují dovnitř, v popisu se výrazy "ruce" a "nadhmat" neuvádějí (obvyklé držení)

2. obruč obouřuč vedle sebe podhmatem - okraj obruče se drží zespodu, palce směřují zevnitř
3. obruč obouřuč vedle sebe dvojhmatem, levá podhmatem - v popisu se uvádí ruka, která drží obruč podhmatem



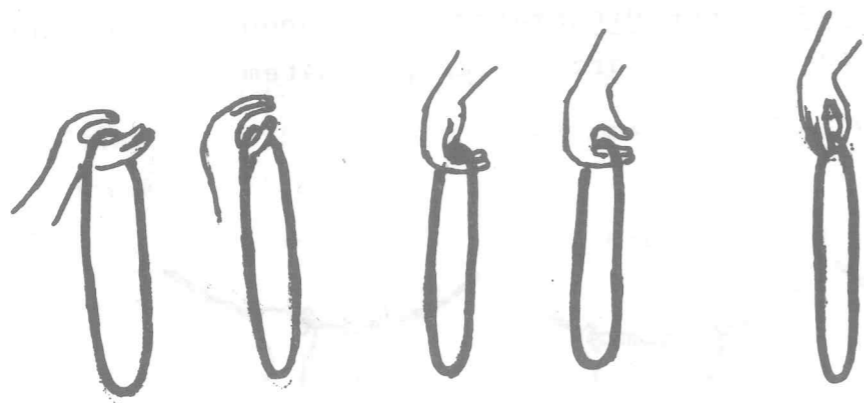
u obruče v držení jednoruč

1. obruč v pravé (nadhmatem) - uvádí se ruka, která obruč drží, v popisu se výraz "nadhmat" vynechává (obvyklé držení) - je-li třeba, uvádí se způsob pevného držení:
 - a) pevné držení, prsty vedle sebe
 - b) pevné držení vidlicovité (tj. palec oddálen)
2. obruč v pravé podhmatem



3. obruč v pravé volně - je-li třeba, uvádí se způsob volného držení:
 - a) volné držení vidlicovité
 - dlaň vzhůru, palec oddálen, obruč leží na dlani
 - obruč leží mezi palcem a prsty
 - b) obruč volně zavěšena v prstech
 - palec přitisknut k prstům (vytvořen háček)
 - palec oddálen

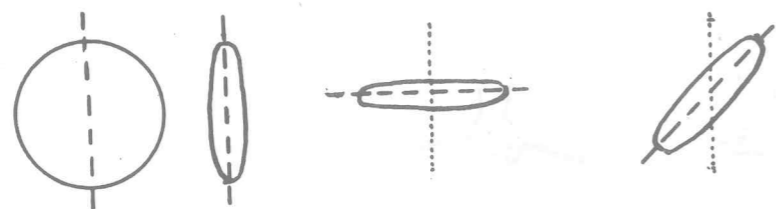
c) obruč volně držena shora prsty a palcem (vytvoří se očko)



P o s t a v e n í o b r u č e

Obruč v prostoru zaujímá myšlenou velkou kruhovou plochu a proto se postavení obruče určuje jednak vzhledem k jednotlivým částem těla (podobně jako u tyče), jednak vzhledem k prostorovým rovinám. Tím se popis cvičení s obručí odlišuje od popisu ostatních náčiní.

Vzhledem k prostorovým rovinám se rozlišuje trojí postavení obruče: obruč svisle, obruč rovně a obruč šikmo.

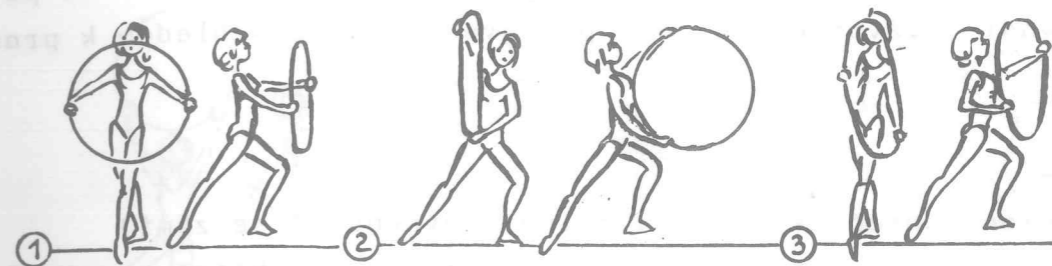


a) Obruč svisle

Myšlená plocha obruče je kolmá k temeni hlavy a to v rovině čelné, bočné nebo příčné, v popisu se výraz "svisle" neuvádí, rozeznávají se:

1. obruč čelně - myšlená plocha obruče je v rovině čelné
2. obruč bočně - myšlená plocha obruče je v rovině bočné

3. obruč příčně - myšlená plocha obruče je odchýlena od roviny čelné nebo bočné o úhel 45°



b) Obruč rovně

Myšlená plocha obruče je v rovině pasové, tj. rovnoběžně s temenem hlavy a může se nacházet v různých výškách vzhledem k tělu



c) Obruč šikmo

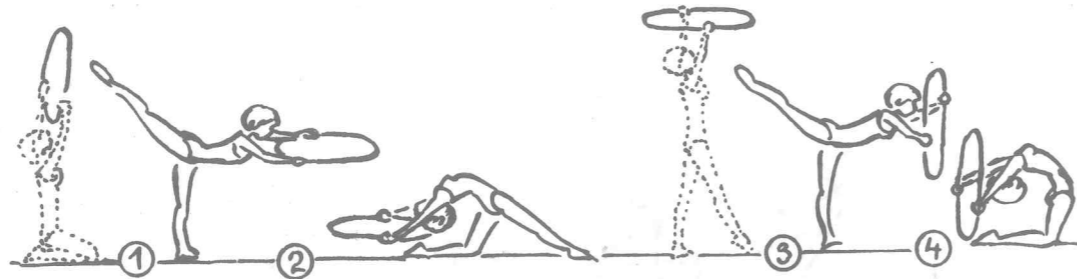
Myšlená plocha obruče je od postavení obruče svisle nebo rovně odchýlená o úhel 45°, výraz "šikmo" se v popisu vždy uvádí, rozeznávají se:

1. obruč čelně šikmo - myšlená plocha obruče je odchýlena od roviny pasové a čelné o úhel 45°
2. obruč bočně šikmo - myšlená plocha obruče je odchýlena od roviny pasové a bočné o úhel 45°

Vztah postavení obruče vzhledem k prostorovým rovinám platí jen při vzpřímeném postoji, při klonech je rozhodující postavení obruče vzhledem k tělu, bez ohledu na vztahy obruče k prostoru. K upřesnění provedení cviku s obručí se někdy za vlastním popisem uvádí v závorce skutečné postavení obruče vzhledem k prostoru.

Příklady:

1. předklon, obruč nad hlavou čelně (rovnoběžně se zemí)
2. hluboký záklon, obruč nad hlavou čelně (rovnoběžně se zemí)
3. předklon, obruč nad hlavou rovně (kolmo k zemi)
4. záklon, obruč nad hlavou rovně (kolmo k zemi)



Při popisu poloh se odpovídá na otázku "kde" se nachází obruč vzhledem k tělu a u popisu pohybů se odpovídá na otázku "kam" se dostává obruč vzhledem k tělu, například:

<u>poloha - "kde"</u>	<u>pohyb - "kam"</u>
obruč nad hlavou	obruč nad hlavu
obruč před prsy	obruč před prsa
obruč vpředu dole	obruč vpřed dolů

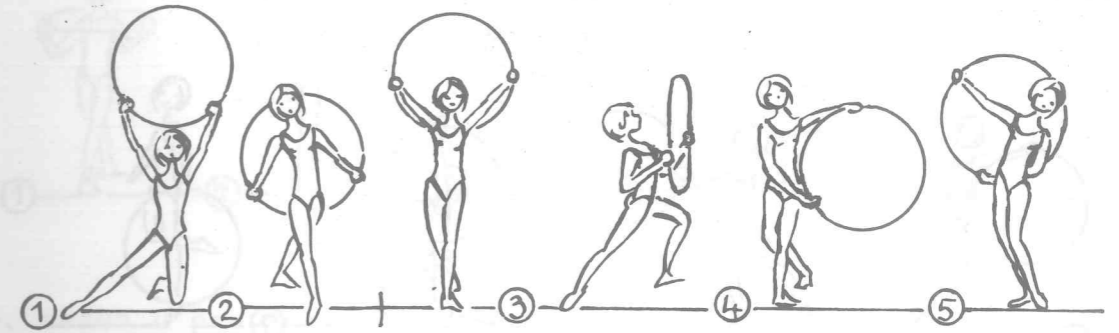
- Příklady svislého postavení obruče

a) obruč čelně

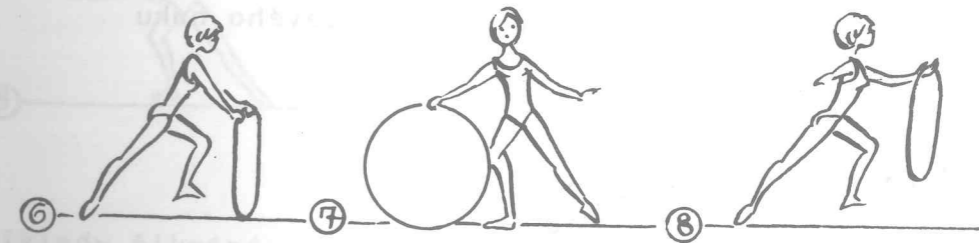
postavení obruče je svislé v rovině čelné a to v držení obouřuč i jednořuč

1. obruč nad hlavou čelně
2. obruč vzadu dole čelně (za hlavou čelně)
3. obruč na prsou čelně

4. obruč u levého boku čelně, levá stranou
5. obruč za tělem vpravo čelně, pravá stranou (levá vzadu na pase)



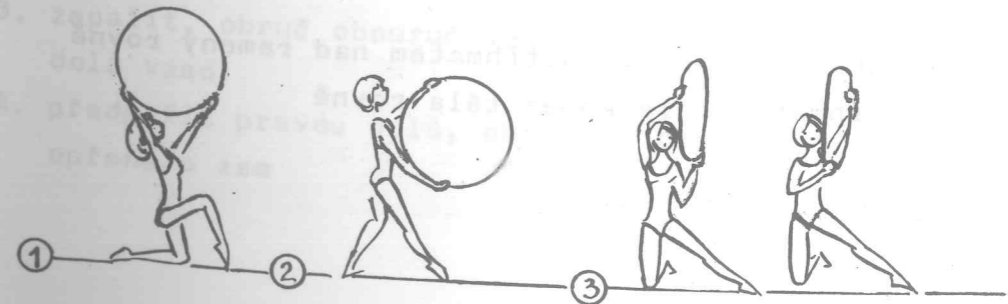
6. obruč obouřuč vedle sebe před tělem čelně opřena o zem
7. obruč v pravé čelně, opřena vpravo o zem
8. předpažit levou, obruč v levé čelně volně



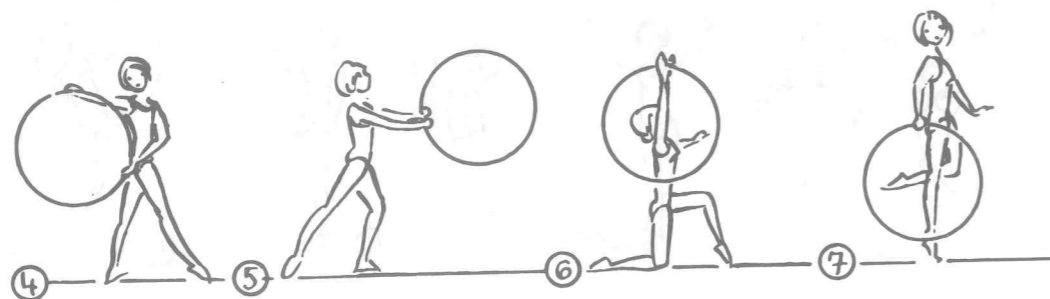
b) obruč bočně

postavení obruče je svislé v rovině bočné a to v držení obouřuč i jednořuč

1. obruč nad hlavou bočně, levá vpředu
2. obruč před prsy bočně, levá vzhůru
3. obruč u levého ramene bočně, pravá vzhůru (levá vzhůru)



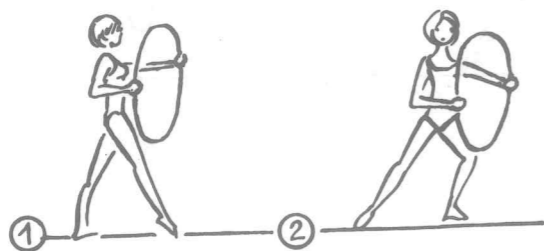
4. obruč za pravým bokem bočně, pravá vzadu
5. obruč obouruč vedle sebe před prsy bočně
6. vzpažit pravou, obruč v pravé bočně volně (vně paže)
7. pokrčit připažmo pravou, obruč v pravé bočně



c) obruč příčně

postavení obruče je svislé, odchýlené od roviny čelné nebo bočné o úhel 45°

1. obruč před prsy příčně, levá vpředu
2. obruč u levého boku příčně, pravá u levého boku

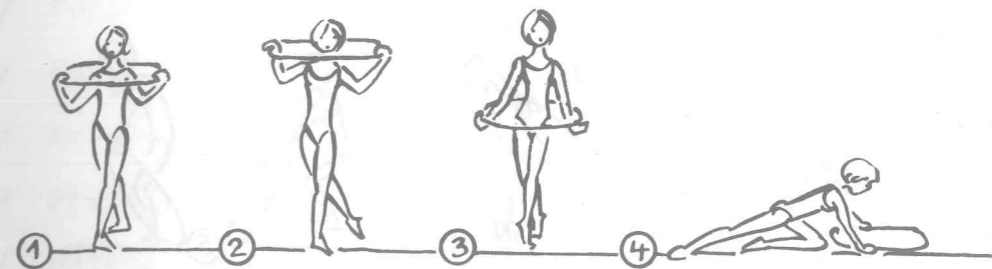


- Příklady rovného postavení obruče

postavení obruče je rovnoběžné s temenem hlavy, vzhledem k tělu je v rovině pasové v různých výškách, které se v popisu uvádějí:

1. obruč kolem ramen volně
2. obruč dvojřmatem, pravá vnitřřmatem nad rameny rovně
3. obruč vnitřřmatem dole kolem těla rovně

4. obruč před tělem nad zemí rovně



5. obruč u pravého boku rovně, pravá stranou
6. obruč vpravo rovně
7. upažit, obruč v pravé rovně podřmatem



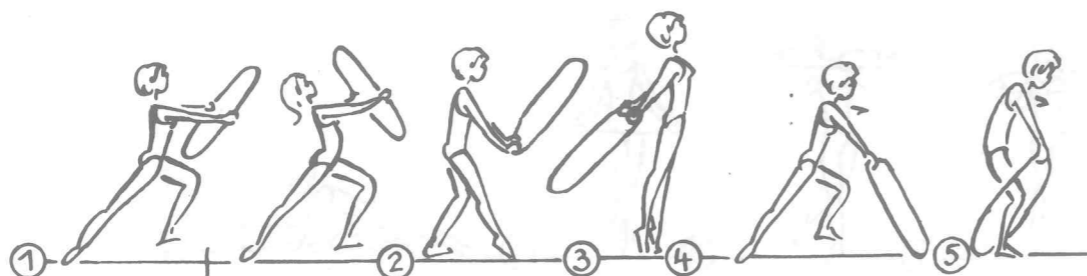
- Příklady šikmého postavení obruče

a) obruč šikmo čelně

obruč je odchýlena od roviny pasové a čelné o úhel 45° , v držení obouruč se uvádí kam směřuje vzdálenější okraj obruče, v držení jednoruč, kam směřuje volný okraj obruče.

1. obruč před prsy čelně šikmo vzhůru vpřed - čelně šikmo vzhůru vzad
2. předřpažit dolů, obruč obouruč vedle sebe čelně šikmo vzhůru vpřed
3. zapažit, obruč obouruč vedle sebe podřmatem čelně šikmo dolů vzad
4. předřpažit pravou dolů, obruč v pravé čelně šikmo dolů vpřed, opřena o zem

5. předpažit pravou dolů, обруč v pravé čelně šikmo dolů vzad, opřena za tělem o zem (cvičenka uvnitř)



b) obruč bočně šikmo

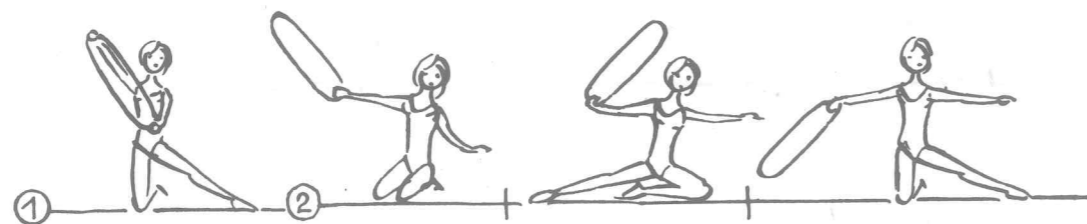
obruč je odchýlena od roviny pasové a bočné o úhel 45°

1. обруč před prsy bočně šikmo, pravá vzhůru

2. upažit, обруč v pravé bočně šikmo vzhůru zevnitř

- bočně šikmo vzhůru dovnitř

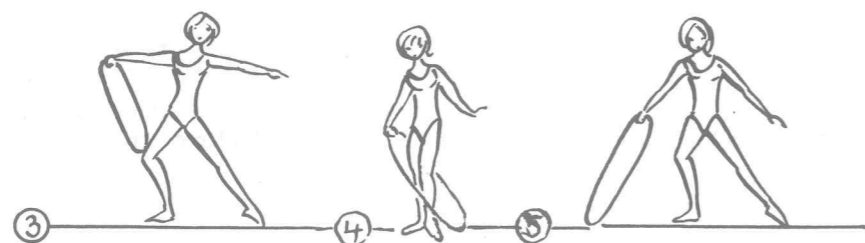
- bočně šikmo dolů zevnitř



3. upažit pravou, обруč v pravé bočně šikmo dolů zevnitř, opřena o koleno pravé

4. upažit dolů pravou, обруč v pravé bočně šikmo dolů dovnitř, opřena vlevo o zem (cvičenka uvnitř)

5. upažit dolů pravou, обруč v pravé bočně šikmo dolů zevnitř, opřena vpravo o zem



S k u p i n y c v i č e n í s o b r u č í

A/ Pohyby obloukem, kruhem, osmou

B/ Komíhání

C/ Kroužení

D/ Předávání

E/ Házení a chytání

a) nadhazování

b) vyhazování

c) přehazování

F/ Kutálení

G/ Rostáčení

H/ Přetáčení

I/ Překlápění

J/ Klopení a vztyčování

K/ Odrážení

L/ Vykopnutí

M/ Proskakování

N/ Skoky přes обруč

O/ Procházení, prolézání, protažení

P/ Ťukání

A/ P o h y b y o b l o u k y, k r u h y, o s m o u

a) Pohyby обруčí oblouky a kruhy

jsou švihové pohyby velkého rozsahu - обруč v prostoru sleduje dráhu paže a dokresluje křivku jejich pohybu. Obruč se drží pevně buď obouruč nebo jednoruč. V popisu se užívá názvosloví oblouků a kruhů paží. Určuje se rovina, ve které se pohyby s обруčí provádějí a směr začátku pohybu.

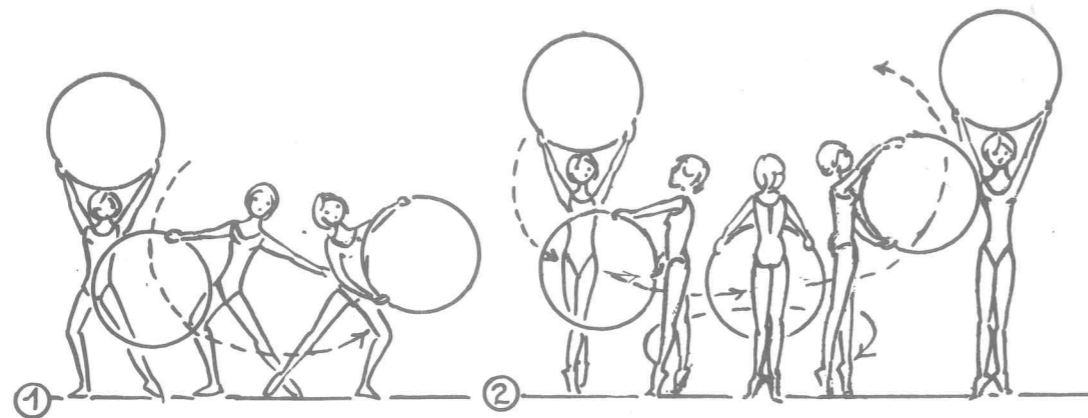
Při obloucích se uvádí nejen výchozí, ale i konečné postavení obruče, u kruhů se obruč vrací do výchozího postavení a prochází-li obruč delší drahou než 360° , uvádí se i konečné postavení obruče.

Drží-li se obruč obouřuč, uvádí se popis v jednotném čísle, i když pohyb provádějí obě paže, ale cvičí se s jednou obručí. Při těchto pohybech jsou důležité hmaty. V pevném držení je obvyklý nadhmat, proto se v popisu neuvádí. Přechází-li se během pohybu z pevného držení do volného nebo zachytí-li se obruč jiným hmatem, musí se změny v popisu uvádět.

Příklady:

Čelné oblouky a kruhy obručí

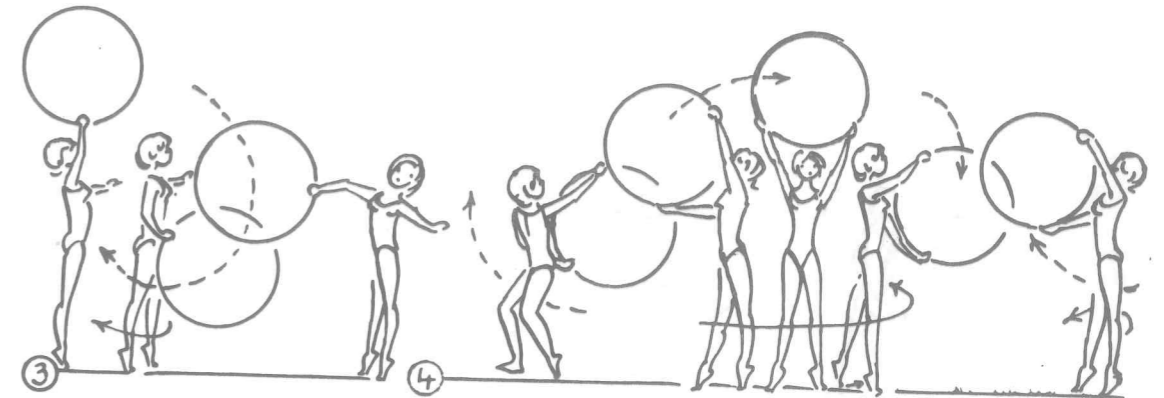
1. obruč nad hlavou čelně: pustit obruč levou a obloukem vpravo obruč k levému boku obouřuč čelně, levou stranou (znamená: obruč uchopí levá v upažení)
2. obruč nad hlavou čelně: čelní kruh vpravo s dvojným obrátem vpravo (obruč ve svislé poloze prochází čelnou rovinou)



Bočné oblouky a kruhy obručí

3. vzpažit, obruč v pravé bočně: obloukem vpřed s celým obrátem vpravo předpažit pravou (pravá vtočena), obruč bočně

4. obruč za pravým bokem bočně, pravá vzadu: bočným kruhem a obloukem dolů s dvojným obrátem vlevo obruč před prsa bočně, levou vzhůru (obruč stále svisle)



Vodorovné oblouky a kruhy obručí

5. obruč vpravo rovně: pustit obruč pravou a vodorovným obloukem levou vpřed obruč nad hlavu rovně obouřuč vnitřhmatem
6. obruč obouřuč před prsy rovně: pustit obruč levou a vodorovným kruhem vpravo, s celým obrátem vpravo, předat obruč za tělem do levé - vodorovným kruhem vlevo s celým obrátem vpravo, předat obruč před tělem do pravé

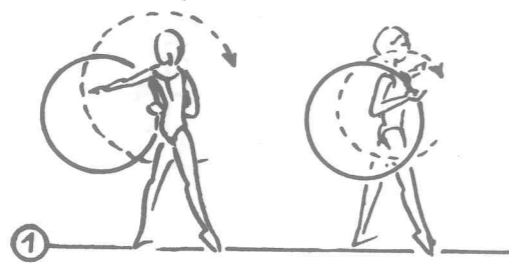


b) Pohyby obručí po dráze osmy

Spojením dvou kruhových pohybů obručí v téže rovině kreslí obruč v prostoru osmu.

Příklady:

1. obruč v pravé: ležatá osma s kličkami po levé straně těla střední kruh a pravé straně těla malý kruh



B/ Komíhání obručí

je kyvadlový pohyb obruče kolem tečny v místě držení, obruč se drží volně - v popisu se jeden kyvadlový pohyb uvádí jako kmih obručí

Příklady:

1. předpažit pravou, obruč v pravé čelně volně: kmihy obručí vpravo a vlevo
2. předpažit pravou, obruč v pravé bočně volně: kmih obručí vzad s mírným pokrčením pravé - kmih obručí vpřed se zachycením v předpažení do pevného držení



C/ Kroužení obručí

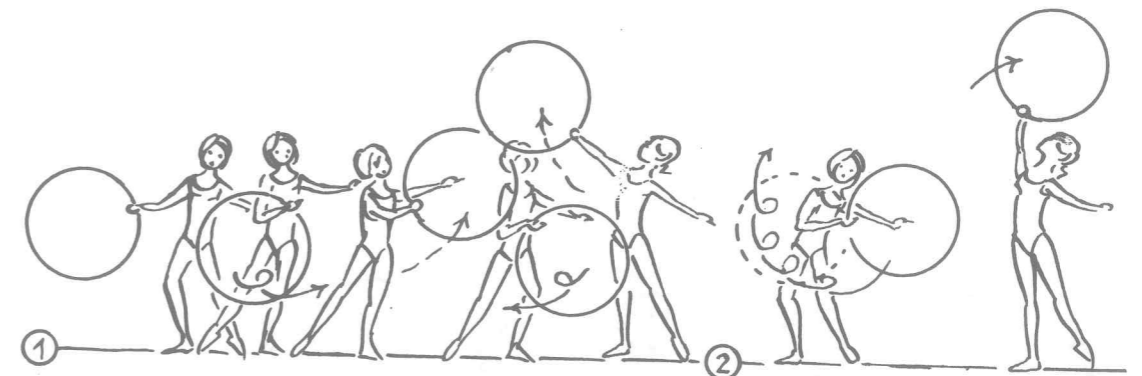
jsou plynulé, opakované krouživé pohyby obručí kolem ruky nebo kolem některé části těla. Obruč krouží malými kruhy volně kolem ruky (dlaně a hřbetu ruky), kroužení se ukončí sevřením obruče do pevného držení: během kroužení je paže mírně pokrčena a v popisu se neuvádí. Každá jiná poloha paže se musí popsat (paže napjatá nebo výrazně pokrčená). Popis je obdobný jako u malých kruhů kuzelem, uvádí se směr začátku pohybu kroužení a rovina, v které obruč krouží:

- ve svislé poloze obruč krouží
 - v rovině čelné - zevnitř a dovnitř - vpravo a vlevo
 - dolů a vzhůru
- v rovině bočné - vpřed a vzad
- v rovné poloze obruč krouží
 - zevnitř a dovnitř
 - vpřed a vzad

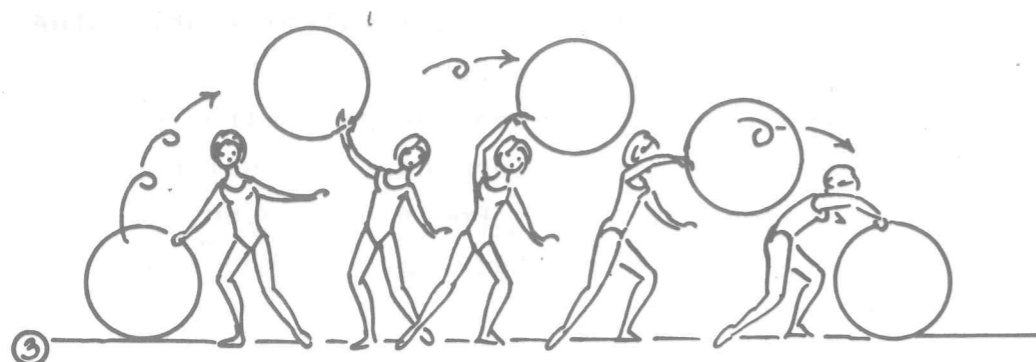
Příklady:

Čelné kroužení obručí

1. upažit, obruč v pravé čelně: malým kruhem dolů předpažit pravou dovnitř a malým kruhem dolů upažit pravou, obruč čelně pevně
2. obruč před levým bokem v pravé čelně: kroužením dolů obruč nad hlavu čelně pevně

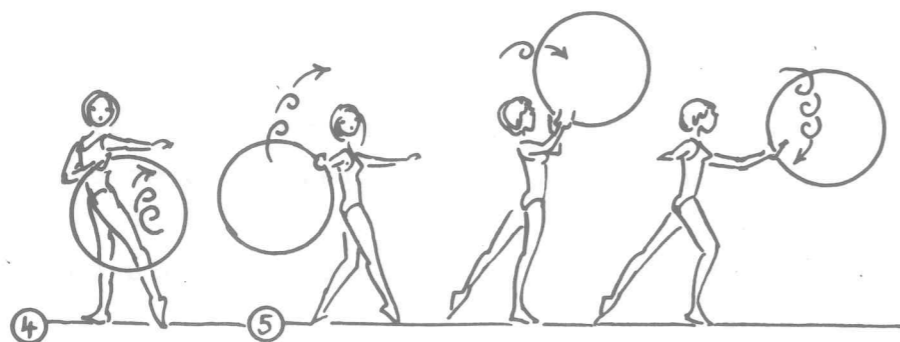


- 3. obruč v pravé, čelně opřena vpravo o zem: kroužením vzhůru opřít obruč čelně u levého boku o zem

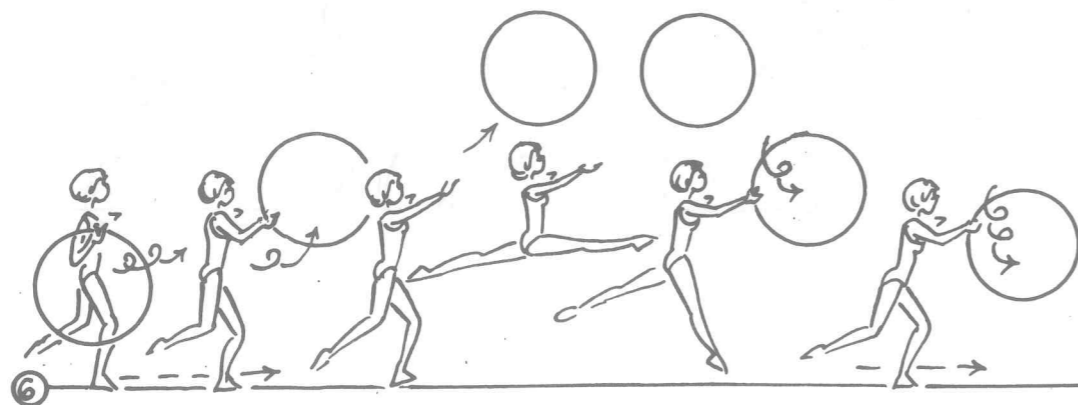


Bočné kroužení obručí

- 4. obruč v pravé u levého boku bočně: kroužení vpřed (znamená: bočné kroužení po levé straně těla)
- 5. upažit, obruč v pravé bočně podhmatem: kroužením vzad s bočným obloukem vzad předat obruč před levým ramenem do levé a plynule navázat kroužení (při předávání ruce u sebe)

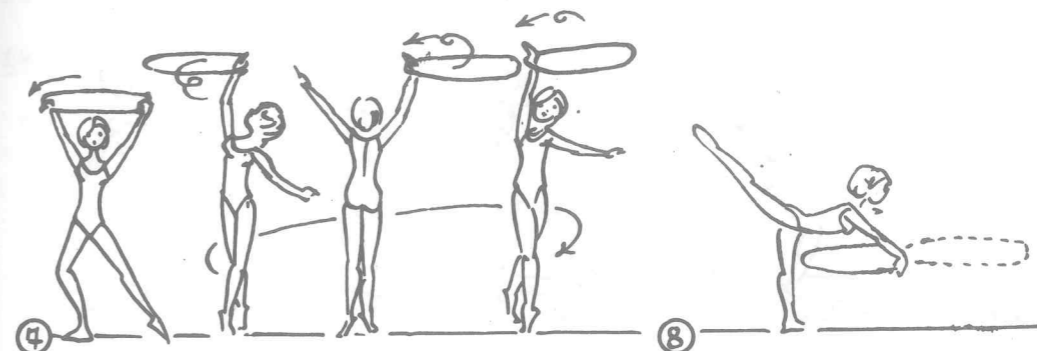


- 6. pokrčit připažmo pravou, obruč v pravé bočně podhmatem: běhové kroky vpřed s bočným kroužením obruč vpřed - vyhodit obruč vpřed vzhůru a odrazem levé dálkový skok - zachytit obruč pravou s navázáním bočného kroužení a běhové kroky vpřed

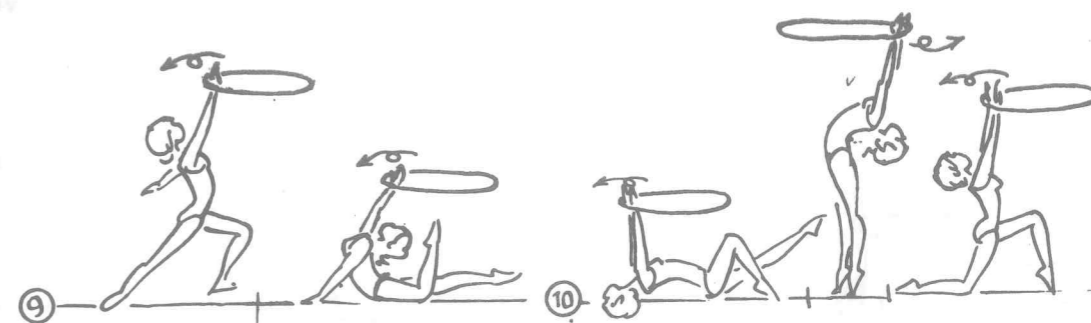


Vodorovné kroužení obručí

- 7. obruč nad hlavou rovně dvojhmatem, pravá vnitřhmatem: pustit obruč levou a vodorovné kroužení nad hlavou vzad zevnitř s dvojným obratem vpravo
- 8. váha předklonmo na levé: vodorovné kroužení obručí před tělem pod paží

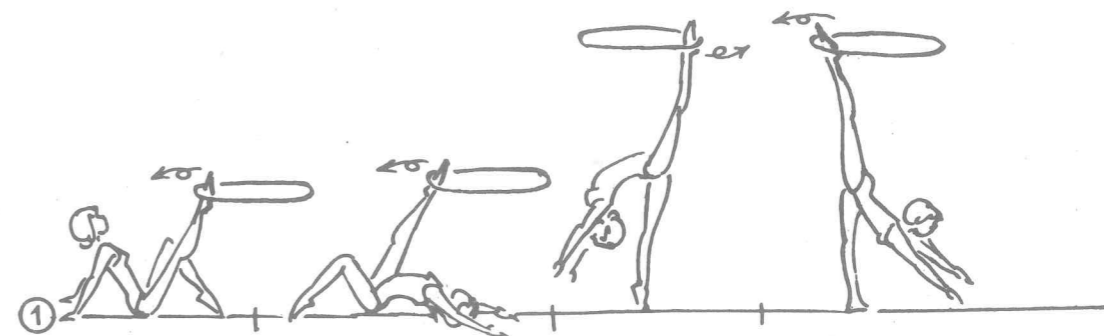


- 9. vodorovné kroužení obručí v pravé v předpažení vzhůru (ve stoji, v lehu na břiše záklon)
- 10. vodorovné kroužení obručí kolem obou rukou u sebe (v lehu prohnutě - v hlubokém záklonu - v kleku jedno nož)

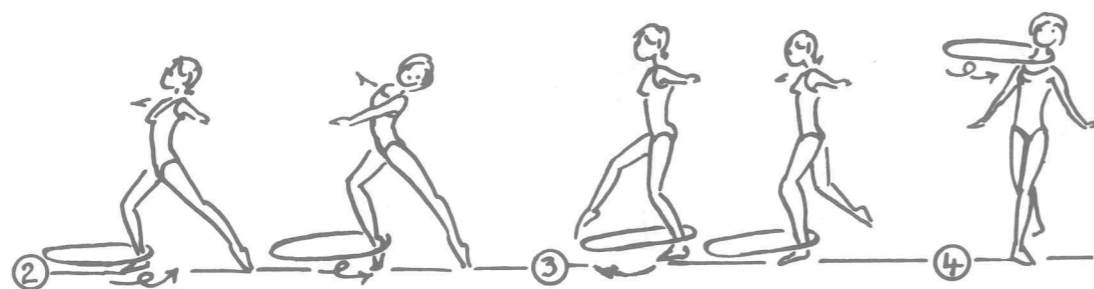


Kroužení obručí kolem některé části těla

- 1. vodorovné kroužení obručí kolem chodidla (ve vzporu sedmo vzhůru - v lehu prohnutě - ve váze záklonmo - ve váze předklonmo se zanožením povýš)



2. vodorovné kroužení obručí kolem chodidla pravé nohy nízko nad zemí (v podřepu zánožném levou, pravá na celém chodidle nebo ve výponu)
3. chůze nebo běh s vodorovným kroužením obruče nízko nad zemí kolem kotníku levé nohy
4. vodorovné kroužení obručí kolem krku



5. vodorovné kroužení obručí kolem pasu
6. vodorovné kroužení obručí kolem pravé nohy (ve stoji na lopatkách - ve stoji na prsou)
7. vzpor pravou vzadu ležmo oporem o špičku levé v pokrčení zánožmo - přednožit pravou a vodorovné kroužení obručí kolem pravé nohy

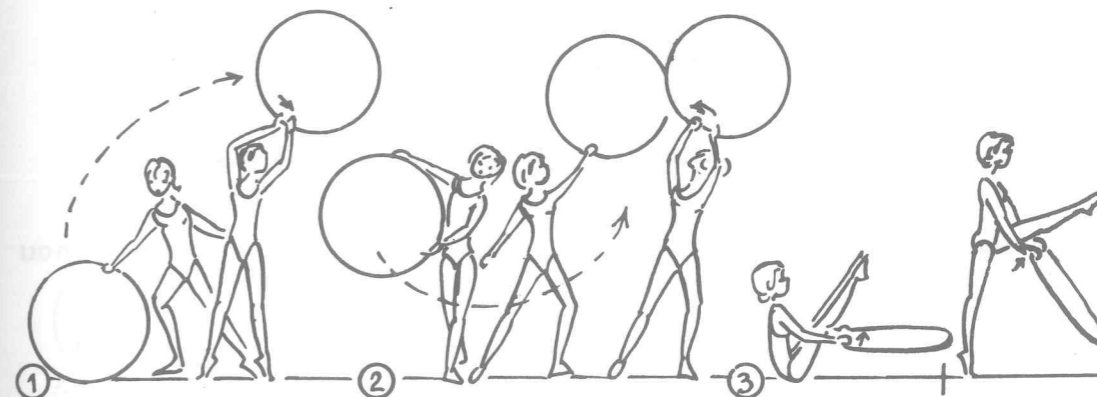


D/ Předávání obruče

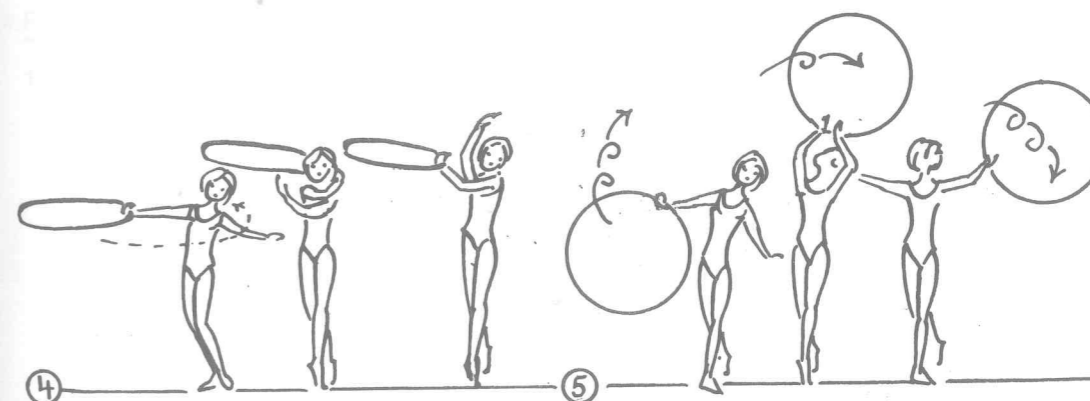
Obruč se předává z jedné ruky do druhé, nesmí být z ruky vypuštěna ani vyhozena. Předávání se provádí v pevném i ve volném držení buď přímo (v popisu se neuvádí) nebo se obručí při předávání krouží. Při předávání z jedné ruky do druhé musí být ruce u sebe. V popisu se uvádí způsob a místo předávání.

Příklady:

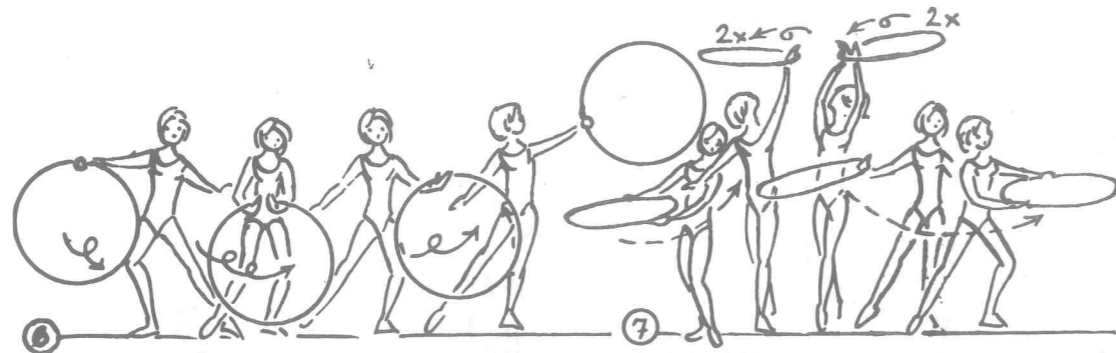
1. obruč v pravé čelně, opřena vpravo o zem: obloukem vzhůru předat obruč nad hlavou do levé
2. obruč vpravo čelně, pravá stranou: pustit obruč pravou a čelným obloukem dolů předat obruč nad hlavou do pravé
3. předat obruč pod nohama (pod levou nohou) do levé



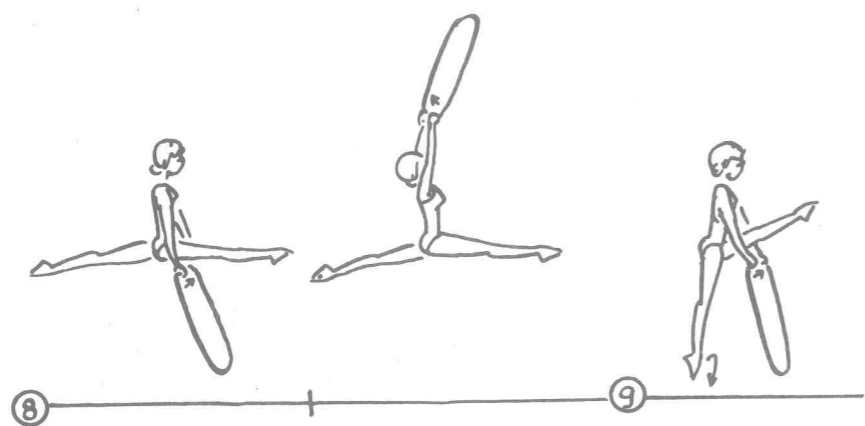
4. upažit, obruč v pravé rovně: vodorovný kruh obručí nad rameny, předat obruč za krkem do levé (levá kříží nad pravou nebo pod pravou)
5. obruč v pravé před tělem čelně volně: kroužením zevnitř předat kroužící obruč nad hlavou do levé a bez přerušování pokračovat v kroužení



- 6. upažit, obruč v pravé čelně: kroužením dolů předat kroužící obruč před tělem do levé podhmatem a plynule kroužením upažit, obruč čelně v pevném držení
- 7. obruč dvojhmatem u pravého boku rovně, pravá stranou. levá podhmatem: pustit obruč pravou a vodorovným obloukem zevnitř dva malé vodorovné kruhy obručí nad hlavou s předáním obruče do levé a plynule navázat dva malé vodorovné kruhy obručí nad hlavou - vodorovným obloukem pravou zevnitř obruč obouřuč u levého boku rovně, levou stranou



- 8. odrazem levé dálkový skok s předáním obruče pod pravou nohou (nad hlavou)
- 9. poskok na pravé, přednožit levou povýš - předat obruč pod přednoženou nohou



E/ H á z e n í a c h ý t á n í o b r u č e

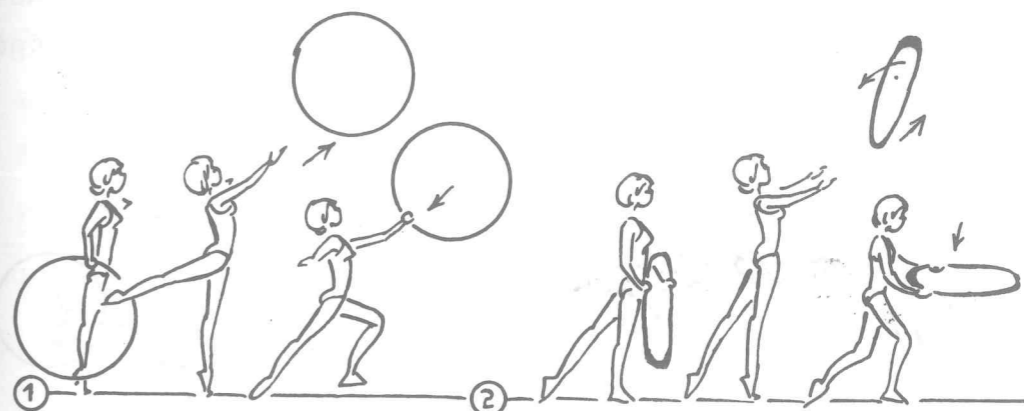
Do skupiny se zařazují tyto podskupiny: nadhazování, vyhazování a přehazování obruče.

a) Nadhazování obruče

Obruč na okamžik se nepatrně oddálí od paže (paží) a opět se uchopí do téže ruky, do druhé nebo do obou. Nadhození může být spojeno s překlopením obruče v letu.

Příklady:

- 1. pokrčit připažmo, obruč v pravé bočně: obloukem vpřed nadhodit obruč před tělem a chytit do levé
- 2. obruč vpředu dole čelně: nadhozením vzhůru překlopit obruč před tělem - chytit obruč před prsy rovně



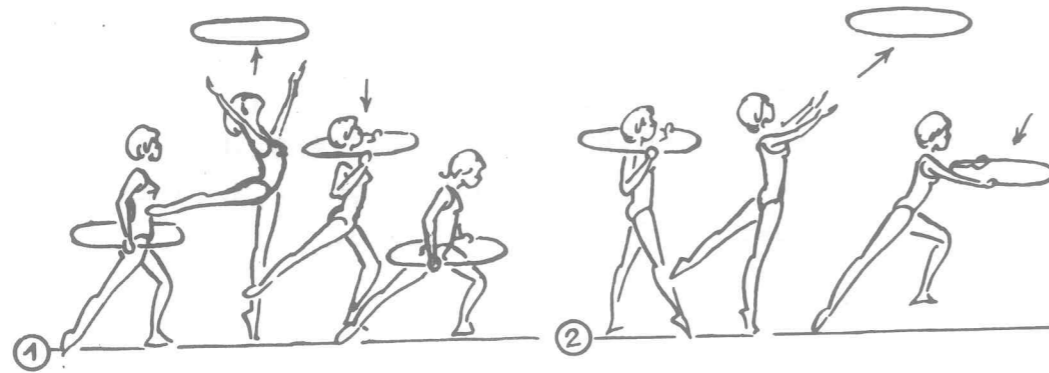
b) Vyhazování a chytání obruče

Při vyhození se obruč viditelně oddálí od paže a chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou. Vyhození se provádí jednoruč i obouřuč. Při vyhození se obruč může přetáčet, případně překlápět. Obruč se drží před vyhozením i po chycení různými hmaty, které se dle potřeby v popisu vyznačují.

Příklady:

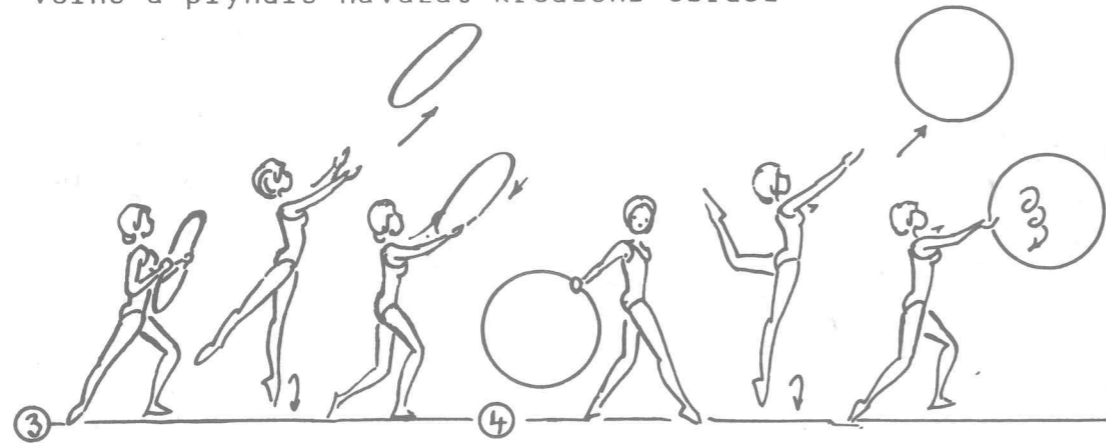
- 1. obruč dole kolem těla rovně: vyhodit obruč nad hlavu - chytit obouřuč a stáhnout po boky rovně

2. obruč nad rameny rovně: vyhodit obruč vpřed nad hlavou rovně - chytit obouřuč před tělem rovně



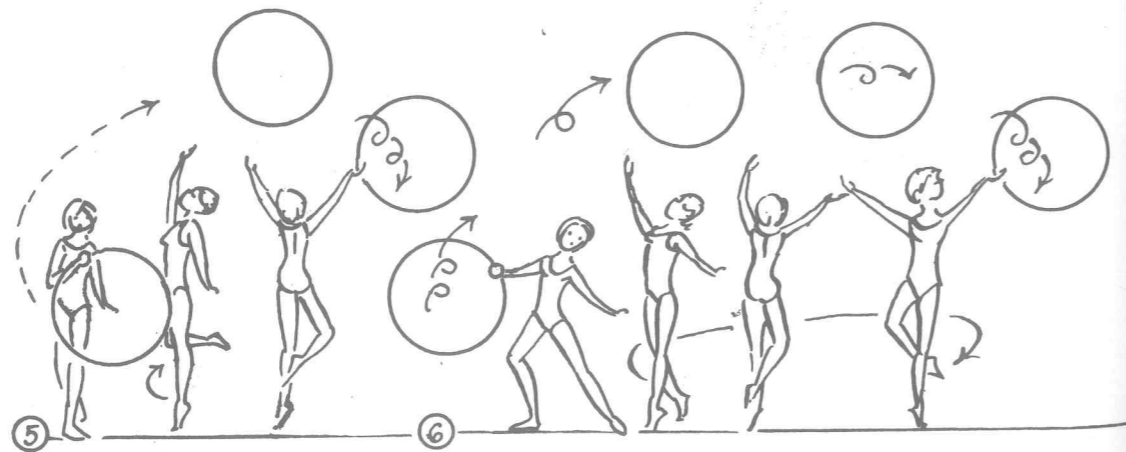
3. obruč před prsy čelně šikmo: vyhodit obruč šikmo vpřed vzhůru - chytit obouřuč čelně šikmo

4. zapažit pravou, obruč v pravé bočně: obloukem dolů vyhodit obruč vpřed vzhůru - chytit podhmatem do pravé bočně volně a plynule navázat kroužení obručí

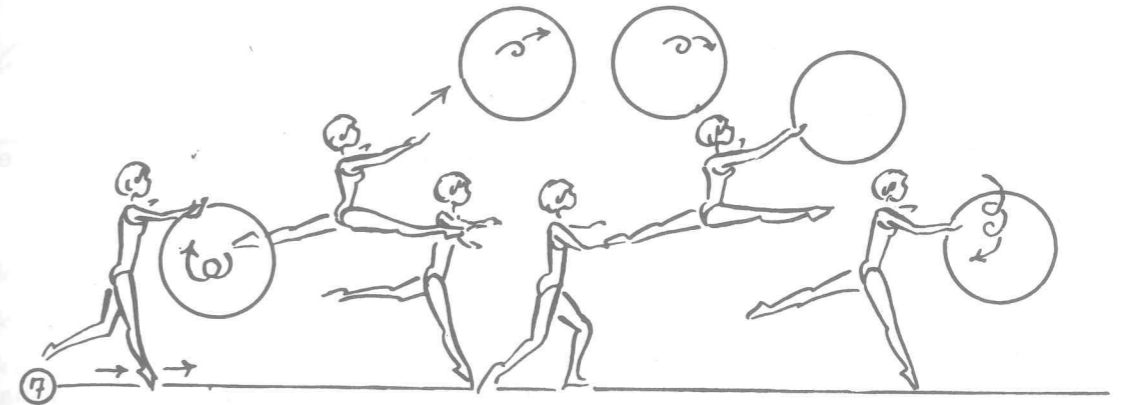


5. obruč v pravé před tělem čelně podhmatem: obloukem zevnitř vyhodit obruč nad hlavu čelně - po celém obratu chytit do pravé čelně volně a navázat kroužení obručí zevnitř

6. ZP jako 5.: kroužením obručí zevnitř vyhodit obruč nad hlavu čelně - dvojný obrat vpravo a chytit obruč levou a pokračovat v kroužení



7. předpažit pravou, obruč v pravé bočně podhmatem: dva běhové kroky vpřed s bočným kroužením obruče vzad - odrazem levé dálkový skok s vyhozením kroužící obruče - odrazem levé dálkový skok, chytit obruč pravou bočně volně a pokračovat v kroužení

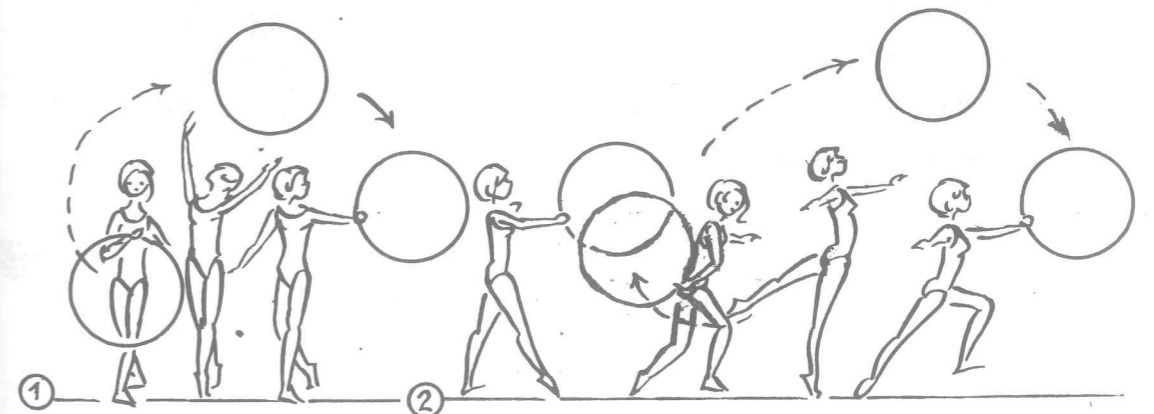


c) Přehazování obruče

Obruč po opuštění ruky se přehazuje nad nebo pod některou částí těla a chytá se do téže, do druhé nebo do obou rukou.

Příklady:

1. pokrčit předpažmo pravou, obruč v pravé čelně podhmatem: obloukem zevnitř přehodit obruč přes hlavu - chytit do levé čelně
2. předpažit, obruč v pravé bočně: bočným obloukem dolů přehodit obruč přes pravé rameno vpřed - chytit v předpažení do levé bočně



F/ Kutálení obruče

je rotační pohyb, při kterém se obruč po impulsu daném rukou nebo některou částí těla samostatně kutálí po zemi nebo po některé části těla. K zastavení kutálející se obruče se používá určitý hmat rukou, nebo některá část těla.

Kutálení obruče po zemi

rozlišuje se několik způsobů kutálení:

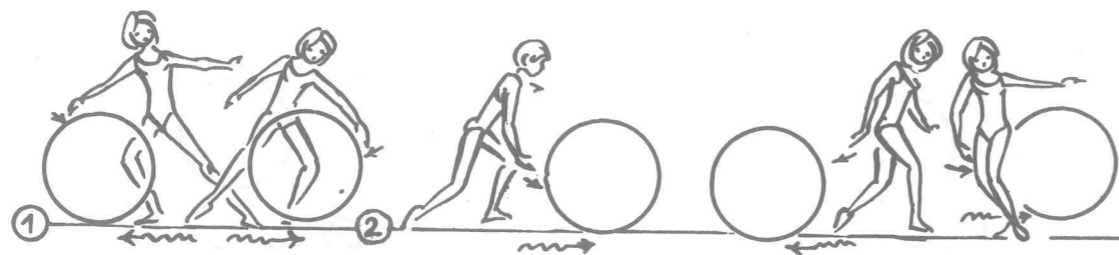
- kutálení obruče (vpřed) - jako obvyklý způsob se výraz "vpřed" v popisu neuvádí
- kutálení obruče vzad
- kutálení obruče stranou
- kutálení obruče se zpětnou rotací
- kutálení obruče po oblouku nebo po kruhu (obruč je nakloněna do myšleného středu kruhu v prostoru, v němž se obruč pohybuje, sklon obruče je závislý na délce poloměru kruhu)

Kutálení obruče po některé části těla

obruč se může kutálet po pažích a šíji nebo hrudníku, po zádech, po nohou (vpředu i vzadu), po těle (vpředu i vzadu)

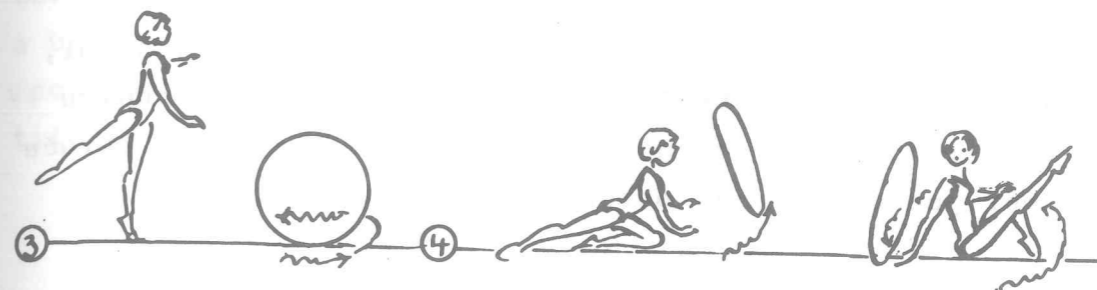
Příklady:

1. kutálení obruče před tělem vpravo a vlevo
2. kutálet obruč vpřed (vzad - za tělem vlevo)



3. kutálet obruč před tělem se zpětnou rotací

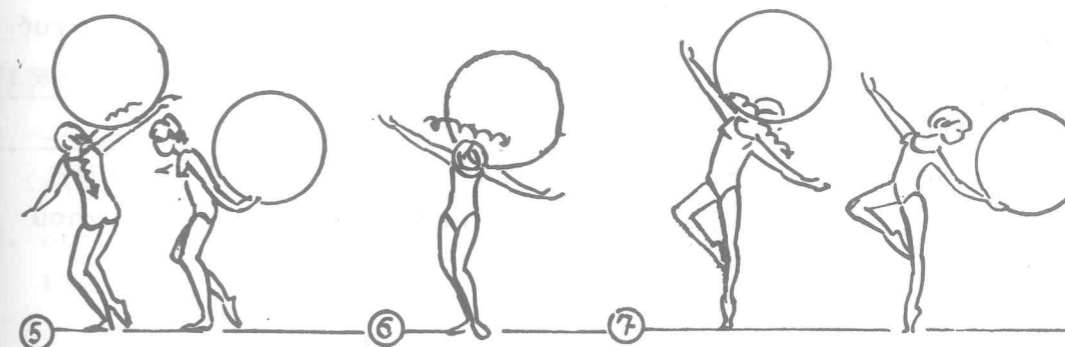
4. kutálet obruč po velkém oblouku (kruhu) vlevo



5. kutálet obruč po pravé paži a zádech - chytit levou

6. kutálet obruč po pravé paži a šíji do druhé ruky

7. kutálet obruč z pravé paže přes hrudník a chytat do dlaně levé



8. leh: kutálet obruč po těle (od špiček nohou) - chytit ve vzpažení

9. leh na břiše: kutálet obruč vzadu po těle (od špiček nohou) - chytit ve vzpažení do pravé

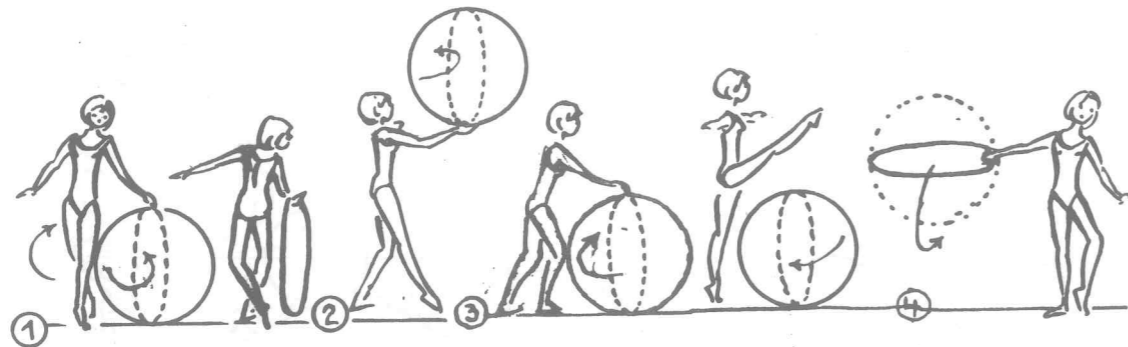


G/ Roztáčení obruče

je pohyb, při kterém po rotačním impulsu daném rukou pokračuje samostatný pohyb obruče setrvačností kolem vlastní osy. Obruč se roztáčí na zemi nebo na některé části těla (na dlani, na hrudníku), případně se obruč roztáčí volně v ruce. V popisu se uvádí výchozí postavení obruče vzhledem k tělu, rotace obruče (uvádí se směr jednoho okraje obruče) a hmat, kterým se obruč zastaví.

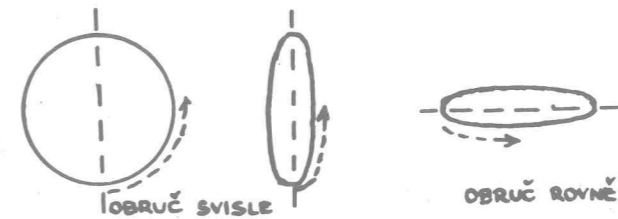
Příklady:

1. obruč v levé, opřena u levého boku čelně o zem: roztočit obruč bližším okrajem vpřed - po celém obratu uchopit obruč pravou podhmatem
2. roztočit obruč na dlani pravé ruky
3. obruč před tělem v pravé čelně, opřena o zem: roztočit obruč pravým okrajem vzad - přednožením povýš přešvih pravou přes rotující obruč
4. upažit, obruč v pravé čelně: roztočit obruč horním okrajem vpřed (po impulsu ruky rotuje obruč kolem ruky s vodorovnou osou otáčení)



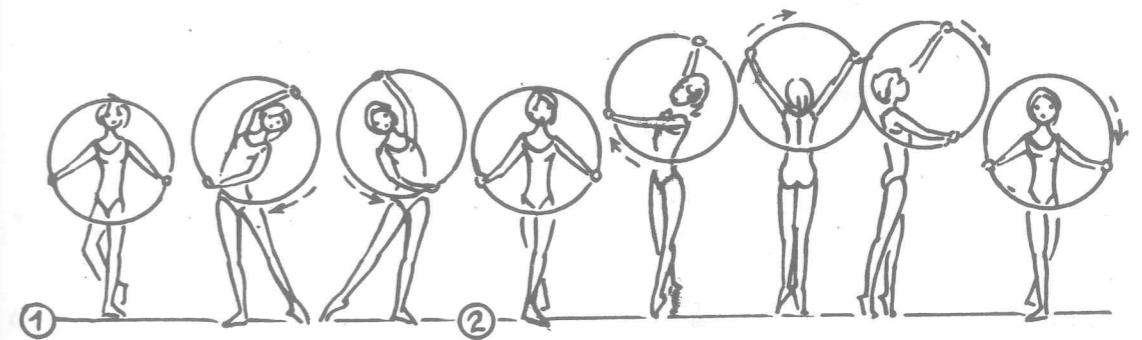
H/ Přetáčení obruče

je rotační pohyb obruče kolem středu myšlené kruhové plochy obruče. Obruč v prostoru nemění svoje postavení: v rovině čelné a bočné zůstává v postavení svislém, v rovině pasové zůstává v postavení rovném. Při přetáčení se obruč drží obouruč (na protilehlých místech a v popisu se neuvádí).



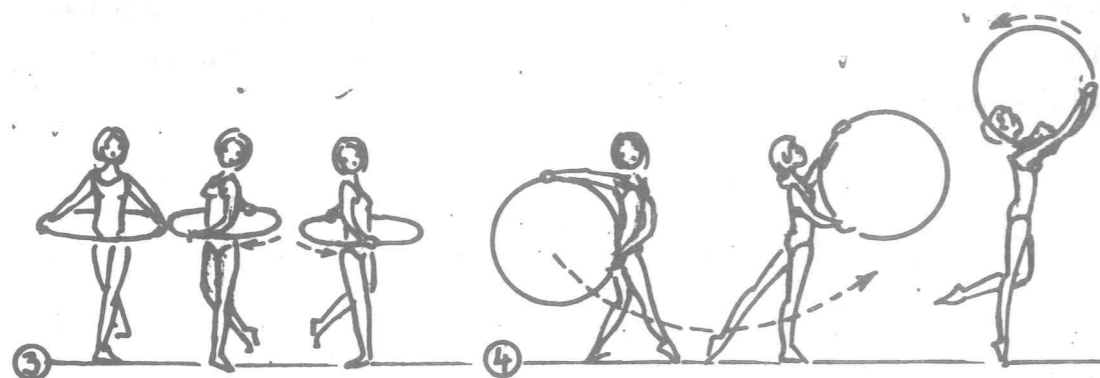
Příklady:

1. obruč před prsy čelně: přetočit obruč pravou vzhůru - přetočit obruč levou vzhůru
2. obruč před prsy čelně: přetáčení obruče vpravo s dvojným obrátem vpravo (obruč stále čelně svisle) - (znamená: po obratu o 180° je obruč za tělem čelně, po dokončení obratu je obruč před tělem čelně)



3. obruč dole kolem těla rovně: přetočit obruč vpravo, levou vpřed - přetočit obruč vlevo, pravou vpřed

4. obruč za pravým bokem bočně, pravou vzadu: bočným obloukem dolů obruč před prsa bočně, levou vzhůru a přetočením obruč na pravé rameno bočně, pravou vzhůru



I/ Překlápění obruče

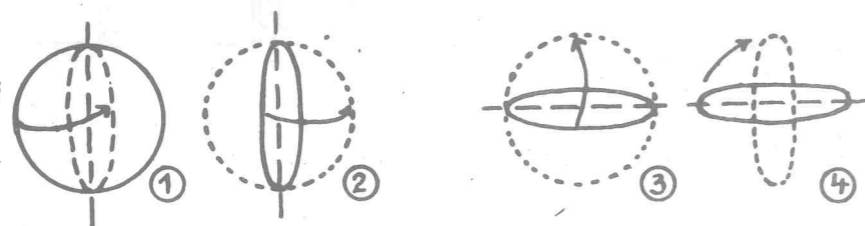
je rotační pohyb obruče, při kterém se obruč v držení obouřuč překlápí kolem osy průměru do jiné roviny, případně stejné. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu. V popisu se uvádí směr začátku překlápění obruče.

- Překlápění obruče kolem svislé osy (v držení obouřuč)

v prostoru přechází obruč z postavení svisle čelného do svisle bočního⁽¹⁾ nebo naopak⁽²⁾ svisle postavení obruče se nemění.

- Překlápění obruče kolem vodorovné osy (v držení obouřuč)

v prostoru se obruč překlápí z rovného postavení obruče do svisle čelného⁽³⁾ nebo svisle bočního⁽⁴⁾ a naopak.



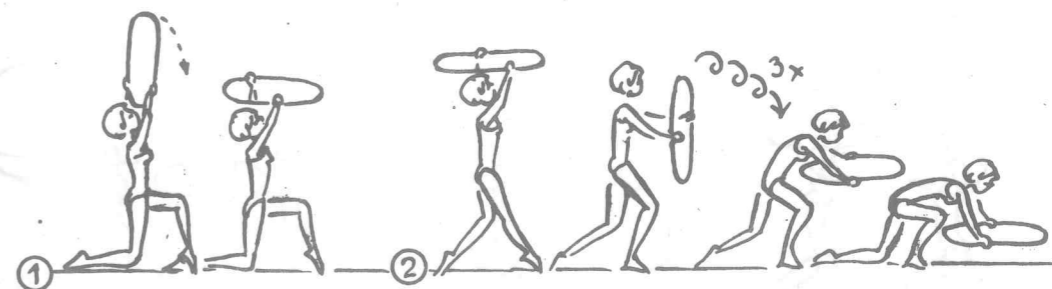
- překlápění obruče v držení jednoruč

překlopením obruče kolem tečny obruč se dostává do držení obouřuč nebo zůstává v držení jednoruč.

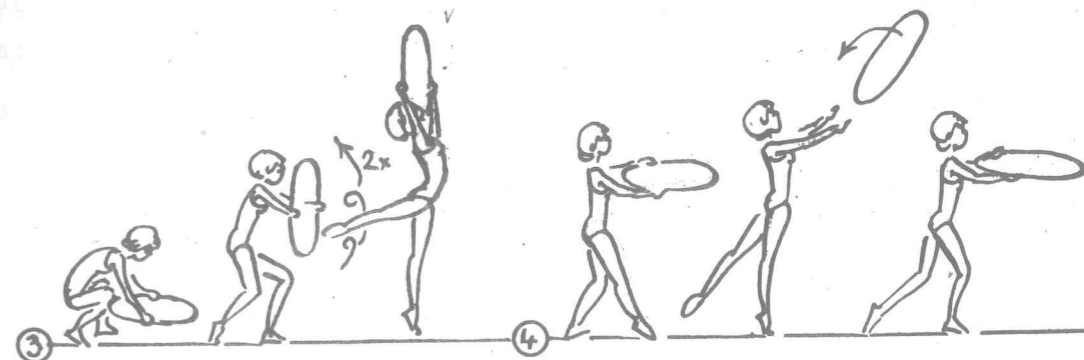


Příklady:

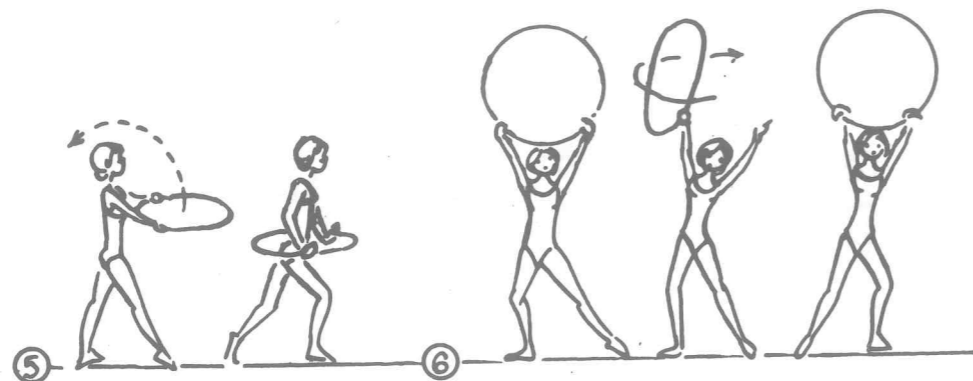
1. obruč nad hlavou čelně: překlopením horního okraje vpřed obruč nad hlavu rovně
2. obruč nad hlavou rovně: trojím překlopením obruč před prsa rovně (nebo obruč těsně nad zemí rovně), začít zadním okrajem vzhůru



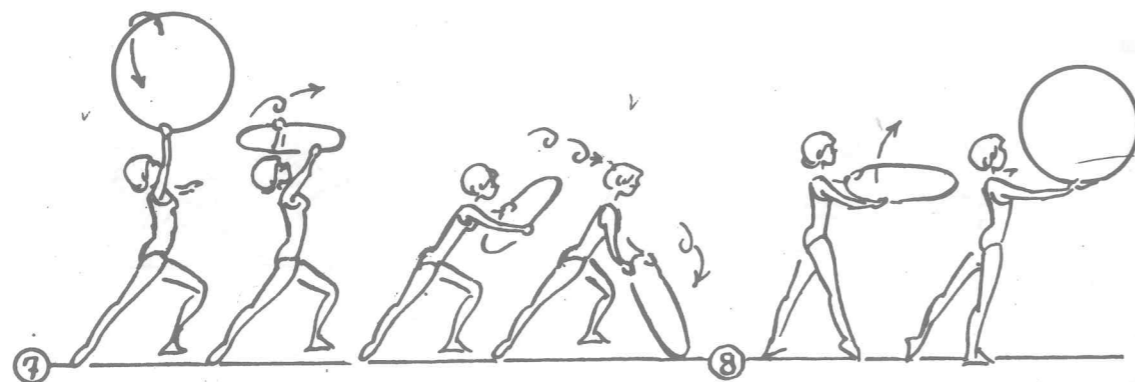
3. obruč před tělem nad zemí rovně: dvojím překlopením obruč nad hlavu čelně, začít předním okrajem vzhůru
4. obruč před prsy rovně: mírným nadhozením překlápět obruč předním okrajem vzhůru a chytit obruč před prsy rovně



- 5. obruč před prsy rovně: překlopením předního okraje obruče vzhůru obruč dole kolem těla rovně vnitřním
- 6. obruč nad hlavu čelně: pustit obruč levou a překlopením levého okraje vpřed obruč obouřič nad hlavu čelně vnitřním



- 7. vzpažit pravou, obruč v pravé bočně: překlopit obruč nad hlavu rovně obouřič a překlopením obruč čelně šikmo vpřed dolů, opřena před tělem o zem, začít zadním okrajem vpřed
- 8. obruč před prsy rovně: pustit obruč levou a překlopením vzhůru obruč do pravé svisle bočně vzhůru podhmatem (podepřít obruč ukazovákem)

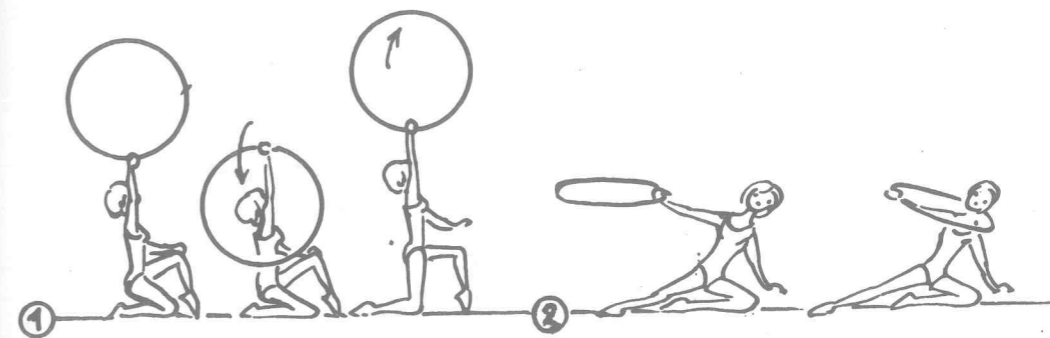


J/ K l o p e n í a v z t y č o v á n í o b r u č e

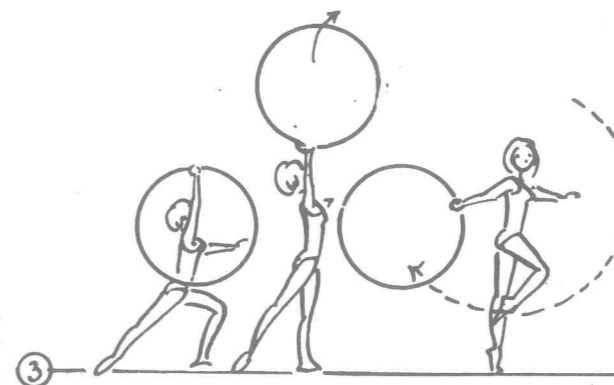
Klopení je pohyb obruče v držení jednoruč kolem tečny, kterou tvoří ruka - obruč se z prodloužení paže klopí na paži, pod paži nebo šikmo k paži. Zpětným pohybem vztyčením se obruč vrací do prodloužení paže.

příklady:

- 1. vzpažit pravou, obruč v pravé bočně: sklopit obruč vně paže - vztyčit obruč
- 2. upažit, obruč v pravé rovně podhmatem: sklopit obruč na ramena rovně (hlava uvnitř)



- 3. vzpažit pravou, obruč v pravé bočně svisle dolů (vně paže): vztyčit obruč vpravo nad hlavu bočně (podepřením ukazováku) a bočním obloukem vpřed zapažit pravou

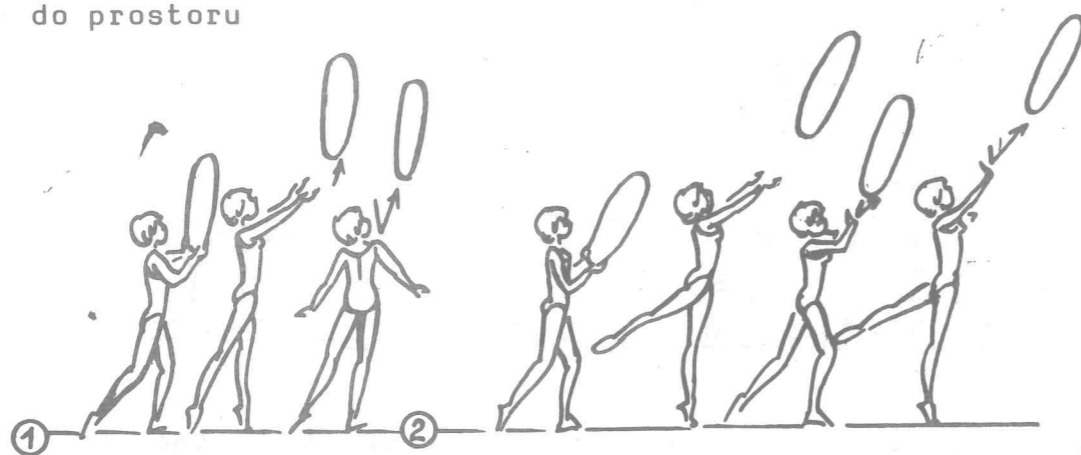


K/ O d r á ž e n í o b r u č e

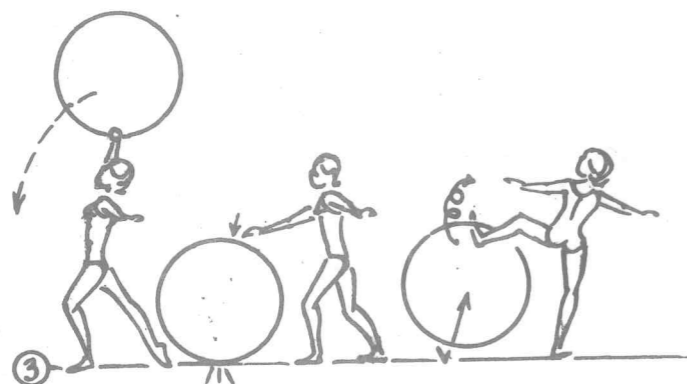
Obruč, která se kutálí po zemi nebo po těle, odrážíme do prostoru rukou nebo jinou částí těla. Obruč po vyhození do prostoru při návratu můžeme odrážet zpět do prostoru některou částí těla (rukou, nohou, ramenem apod.). Obruč po vyhození do prostoru necháme dopadnout na zem a obruč odrazem od země se vrací do prostoru.

Příklady:

1. obruč na prsou čelně: vyhodit obruč obouřuč vzhůru - padající obruč odrazit pravým ramenem zpět do prostoru
2. obruč na prsou čelně šikmo vzhůru vpřed: vyhodit obruč šikmo vzhůru vpřed - padající obruč odrazit trčením pravé ruky zpět do prostoru



3. vzpažit pravou, obruč v pravé bočně: obloukem vpřed udeřit obručí před tělem o zem (s puštěním obruče) - půlobrat vpravo, obruč odraženou od země zachytit nártou levé a navázat kroužení obručí dolů dovnitř (kolem chodidla)



L/ V y k o p n u ť í o b r u č e

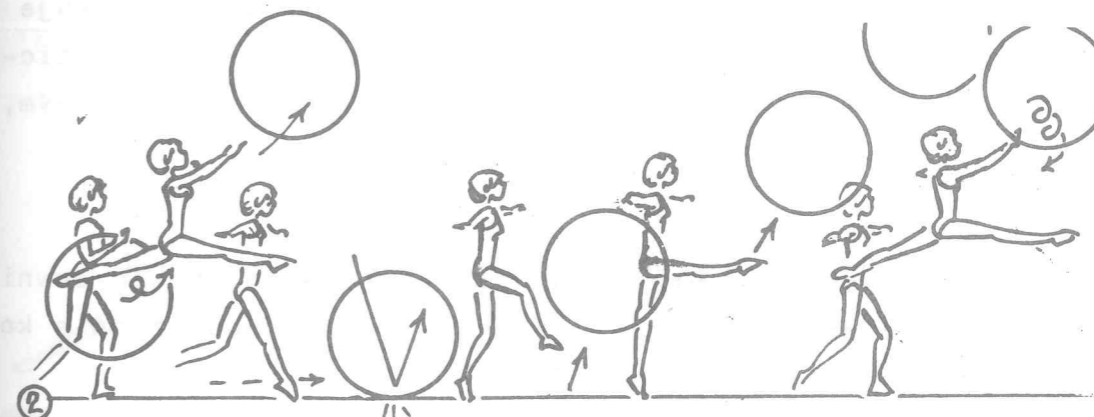
Obruč, která se kutálí po zemi nebo se odráží od země možno vykopnout patou nebo špičkou nohy do prostoru.

příklady:

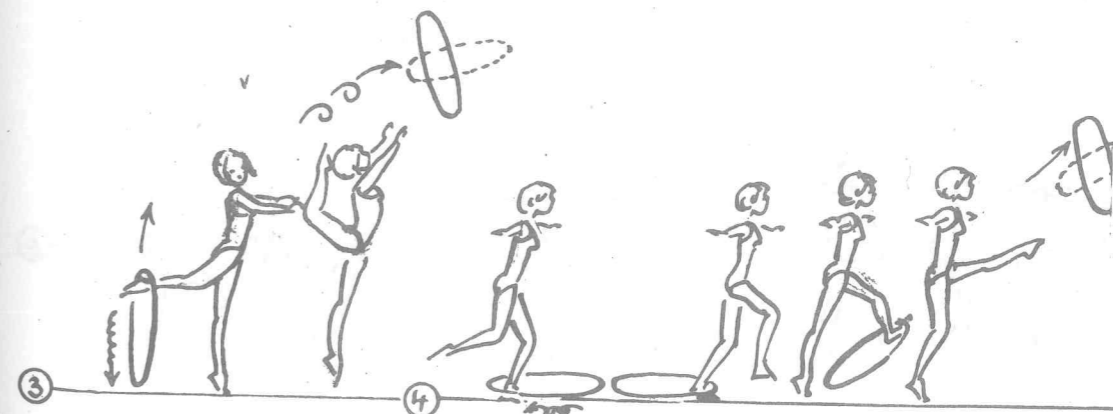
1. obruč, kutálející se čelně po zemi, vykopnout špičkou pravé nohy vzhůru



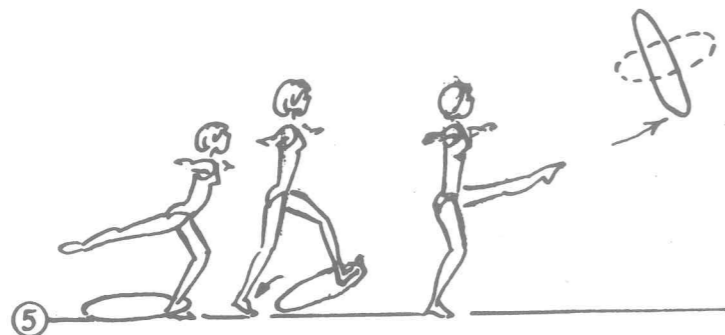
2. dálkový skok s kroužením obruče - vyhodit kroužící obruč vpřed vzhůru - běhové skoky, nechat dopadnout obruč na zem a obruč odraženou od země vykopnout špičkou pravé nohy do prostoru a při dálkovém skoku zachytit obruč pravou (navázat kroužení)



3. obruč kutálející se čelně za tělem vykopnout vzhůru patou pravé v pokrčení zánožmo
4. obruč kroužící nízko nad zemí kolem kotníku levé vykopnout nártou levé vpřed vzhůru



- podřep na levé, zanožit pravou, obruč na zemi rovně vzad kolem levého kotníku: skokem vzad na pravou vykopnout obruč levou vpřed před tělem



M/ Proskakování obruče

Při proskocích se obruč v držení jednoruč nebo obouruč pohybuje v prostoru po oblouku nebo kruhu, tj. překlápí se vzdálenějším okrajem vzad, vpřed, dovnitř, zevnitř. Obruč se proskakuje různými poskoky (střídnonož, snožmo, jednonož), nebo gymnastickými skoky (se skrčením přednožmo - "kufr", čertíkem, dálkovým, jelením).

Příklady:

- upažit pravou, obruč v pravé bočně: překlopením obruče dovnitř a odrazem levé proskok obručí vpravo - obruč obouruč dole kolem těla rovně
- obruč dole kolem těla rovně, pravou vpředu: pustit obruč levou a překlopením zadního okraje vpřed proskok obručí snožmo vzad
- obruč v pravé čelně šikmo dolů vpřed: překlopením vzdálenějšího okraje obruče vzad proskok obručí pravou, pokrčit přínožmo levou



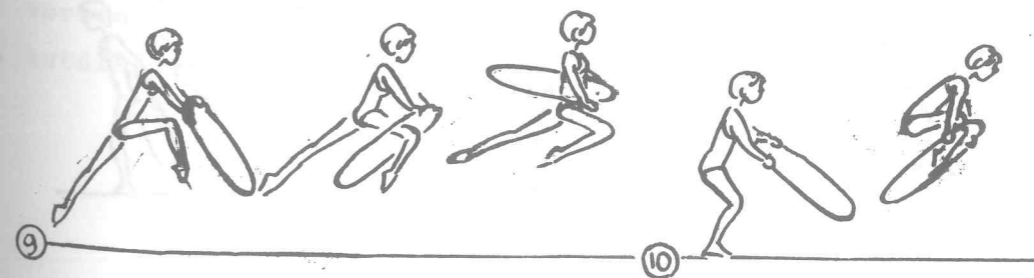
- obruč před prsy rovně: překlopením předního okraje obruče dolů proskok obruče snožmo s meziskokem s protažením paží
- jako 4., ale proskok levou a při meziskoku skrčením přednožmo přednožit pravou
- opakované proskoky obruče snožmo



- obruč před prsy rovně: odrazem levé proskok obruče skokem do dálky - podřep na pravé, přednožit levou, obruč kolem těla rovně
- vykopávaný dálkový skok s proskokem obruče a s protažením paží



- proskok obruče jelením skokem
- proskok obruče skokem se skrčením přednožmo ("kufr")



11. proskok obruče dálkovým skokem - vyhodit obruč ze vzpažení šikmo vzhůru vpřed - kotoul - chytit obruč obouruč v kleku zánožném

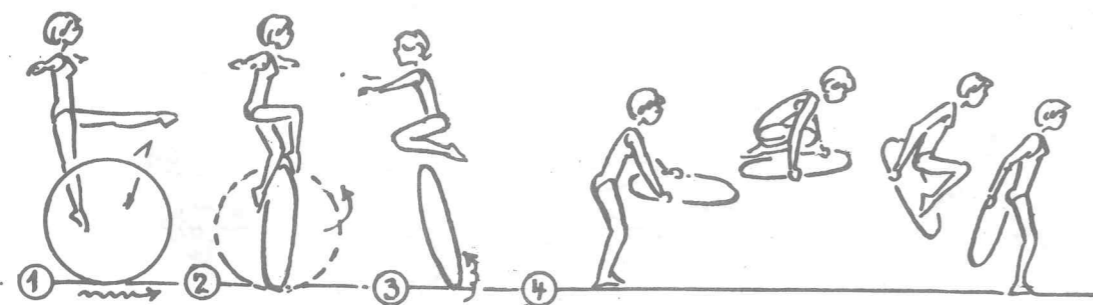


N/ Skoky přes obruče

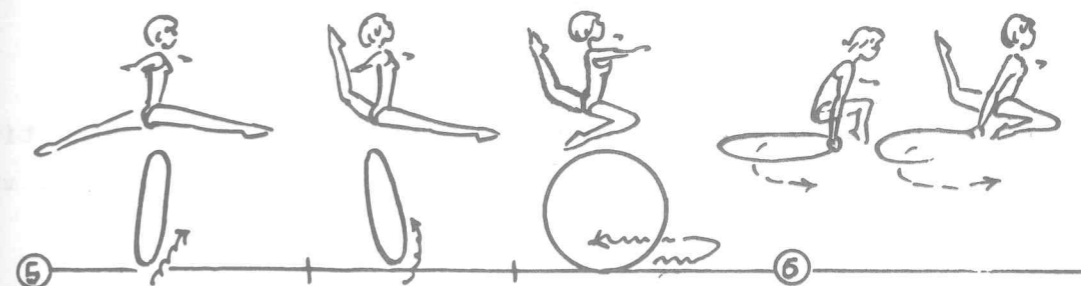
Obruč, která se kutálí po zemi (vpřed, vzad, po oblouku, po kruhu, se zpětnou rotací), roztáčí se na zemi nebo krouží vodorovně nad zemí, přeskakujeme různými gymnastickými skoky ("kufr", čertík, nůžkový, jelení, dálkový s bočným i čelným roznožením).

Příklady:

1. nůžkový skok přes kutálející se obruč
2. odrazem levé čertík vpravo přes roztočenou obruč
3. skok skrčmo snožmo ("kufr") přes obruč kutálející se po oblouku
4. obruč před tělem rovně: přeskok obruče skrčmo vpřed - po doskoku obruč za tělem svisle čelně



5. dálkový skok (dálkový skok se skrčením zánožmo odrazové nohy - jelení skok se skrčením odrazové nohy) přes obruč kutálející se vpřed (po oblouku - se zpětnou rotací)
6. obruč v pravé: skok skrčmo ("kufr") nebo jelení skok se skrčením zánožmo odrazové nohy přes obruč kroužící vodorovně pod tělem



0/ Procházení, prolézání a protažení obručí

Obručí, která se překlápí nebo se kutálí po zemi (vpřed, vzad, po oblouku, po kruhu nebo se kutálí se zpětnou rotací), možno:

- procházet obručí (ve stoji s klony trupu nebo v nižších polohách bez dotyku rukou)
- prolézat obručí (v nižších polohách: v kleku, v hlubokém dřepu, ve dřepu s dotykem rukou země nebo kotoulem letmo)
- protahovat se obručí (ve stoji, v nízkých polohách - lehu, atd.)

Příklady:

1. kutálející obruč projít výkrokem levou stranou s úklonem vpravo
2. kutálející obruč prolézt vzporem dřepmo

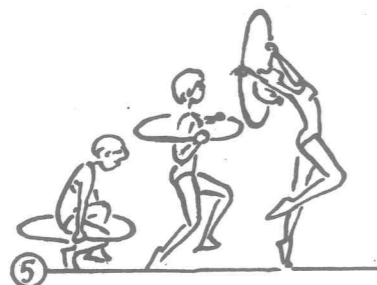
3. kutálející obruč prolézt kotoulem letmo



4. kutálející obruč prolézt z podporu sedmo vzadu na předloktích nohama napřed do lehu na břiše se zachycením obruče levou ve vzpažení



5. dřep předkročný levou, obruč obouřuč vnitřním dlem kolem těla rovně: protažením těla obručí obruč nad hlavu rovně, výpon na pravé pokrčít přínožmo levou, hluboký záklon (obruč svisle k zemi)



6. vzpor levou vzadu sedmo pokrčmo, obruč v pravé čelně: sklopením obruče protáhnout tělo obručí - přes vzpor levou vzadu ležmo pokrčmo - přes sed pokrčmo ohnutý předklon - do lehu pokrčmo



P/ Ť u k á n í o b r u č í

Obručí možno ťukat o zem nebo o některou část těla.

Příklady:

1. podřep zánožný levou pokrčmo, obruč v pravé: dvakrát ťuknout předním okrajem obruče před tělem šikmo o zem - výpon na pravé, zanožit levou, překlopením obruč nad rameny rovně
2. v hlubokém záklonu dvakrát ťuknout za tělem o zem



M í ě

N o r m y n á ě i n í

Míč je gumový nebo z umělé hmoty se stejnou pružností jako guma. Průměr míče je 18-20 cm, hmotnost min. 400 g. Míč je jednobarevný nebo vícebarevný libovolné barvy, s výjimkou zlaté, stříbrné a bronzové.



D r ž e n í m í ě e

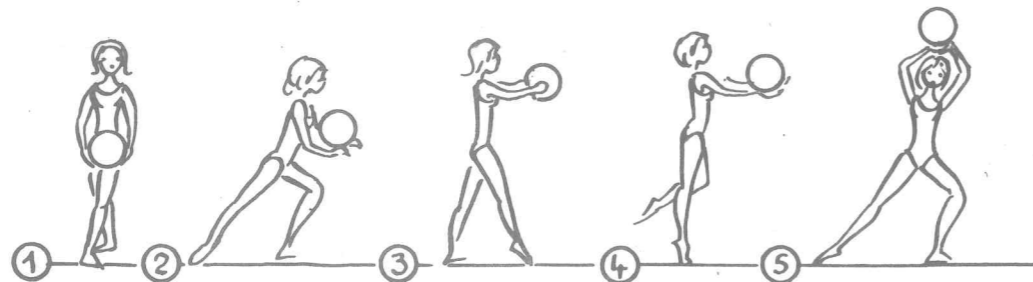
Míč se drží obouřuč nebo spočívá na dlani, na hřbetu ruky (jedné i obou), případně je položen na některé části těla. V držení jednoruč se popisují pohyby a polohy míče stejně jako u paží. Při držení obouřuč se uvádí vztah míče k jednotlivým částem těla.

- míč v držení obouřuč

zpravidla se drží lehce mezi prsty (v popisu se neuvádí), jiná držení se popisují.

Příklady:

1. míč vpředu dole (znamená: přidržování lehce prsty ze stran)
2. míč vpředu dole na hřbetech rukou
3. míč před prsy (znamená: v předpažení)
4. míč před prsy na dlaních
5. míč nad hlavou, dlaně vzhůru, prsty dovnitř
- x 6. míč u pravého ramene
7. míč vzadu dole - míč vzadu dole na dlaních, prsty vzad
8. míč před prsy mezi dlaněmi, levá shora
9. míč na prsou mezi hřbetem a dlaní levé



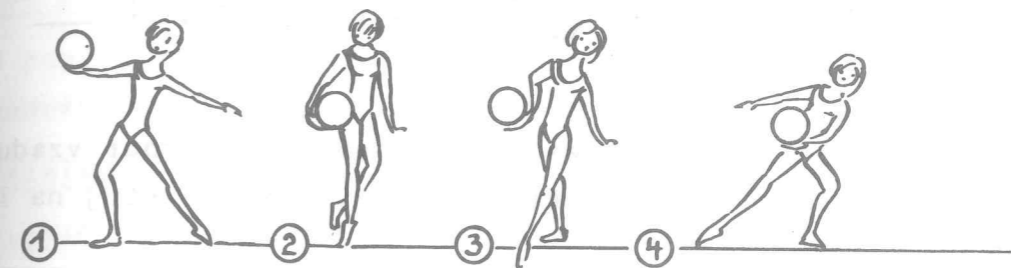
x obrázky č. 6 - 9 na straně 95

- míč v držení jednoruč

spočívá zpravidla lehce na dlani (v popisu se neuvádí), jiná držení se popisují - k zpřesnění popisu se někdy uvádí kam směřují prsty

Příklady:

1. upažit, míč v pravé
2. připažit, míč v pravé, prsty k tělu
3. připažit, míč v pravé, paže vtočena, prsty zevnitř
4. paže vpravo dolů, míč v levé



5. vzpažit pravou, míč v pravé, prsty zevnitř (pokrčit vzpažmo pravou, prsty dovnitř)
6. zapažit pravou, míč v pravé, prsty vzad

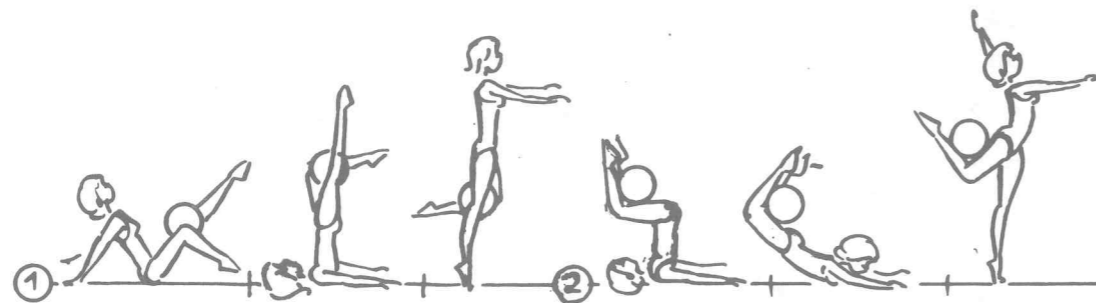


- míč přidržen některou částí těla

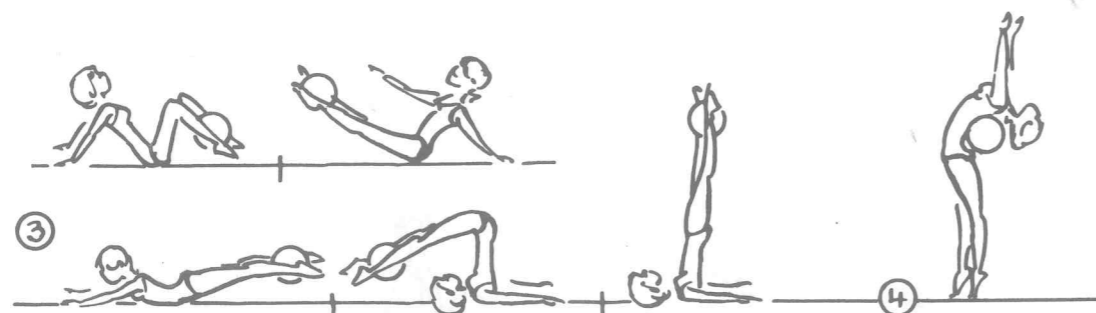
v popisu se uvádí, kterou částí těla je míč přidržen (nohama: chodidly, koleny; v podkolení - trupem: v záklonu, v předklonu).

Příklady:

1. míč mezi koleny (vzpor vzadu sedmo - stoj na lopatkách - stoj jednož)
2. míč v podkolení (leh vznesmo skrčmo - leh na břiše skrčit zánožmo) - míč v podkolení pravé (výpon na levé)



3. míč mezi chodidly (vzpor vzadu sedmo skrčmo - vzpor vzadu sedmo, přednožit - leh na břiše - leh vznesmo - stoj na lopatkách)
4. míč přidržen vzadu trupem v hlubokém záklonu



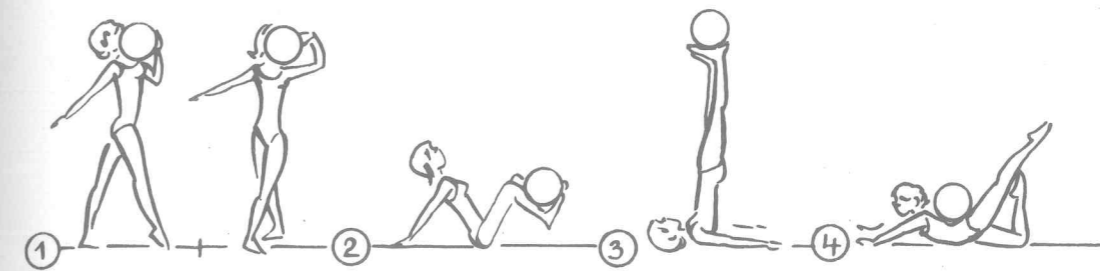
- míč položen na některé části těla

v popisu se uvádí, na které části těla míč spočívá, případně zda je současně přidržován některou částí těla

Příklady:

1. míč na hrudníku, přidržen lehce levou v pokrčení připažmo (v pokrčení upažmo)
2. míč na nártách (vzpor vzadu sedmo skrčmo)

3. míč na chodidlech (stoj na lopatkách)
4. míč na bedrech (leh na břiše)

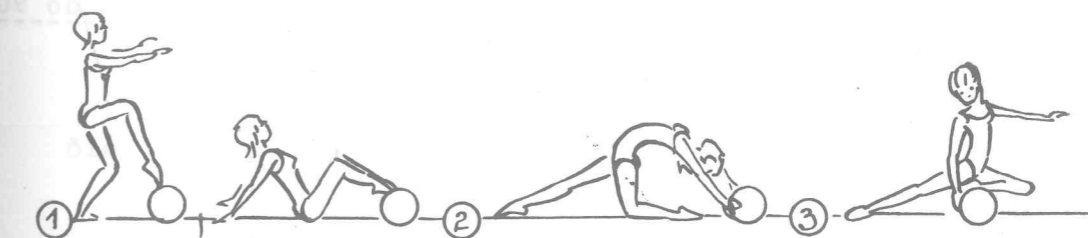


- míč položen na zemi

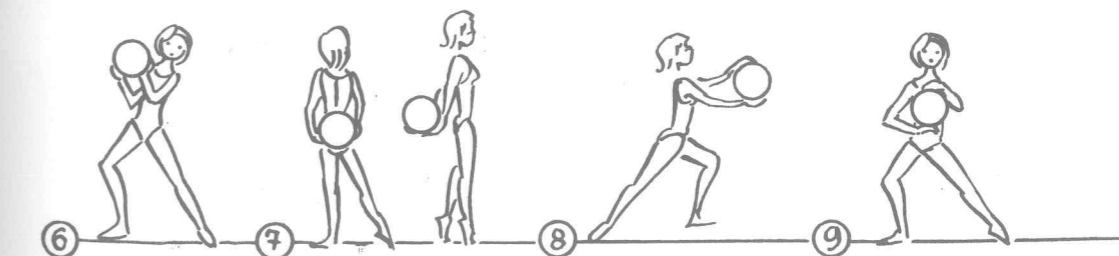
v popisu se uvádí položení míče na zemi vzhledem k tělu, případně kterou částí těla je přidržen

Příklady:

1. míč na zemi před tělem, přidržen špičkou pravé nohy (podřep jednož) - přidržen špičkami nohou (vzpor vzadu sedmo)
2. míč na zemi za tělem, přidržen lehce rukama ve vzpažení (hluboký záklon v kleku přednožném)
3. míč na zemi po pravé straně těla, přidržen lehce pravou rukou (klek sedmo zánožný pravou)



Obrázky č. 6 - 9 - míč v držení obouřuč



Skupiny cvičení s míčem

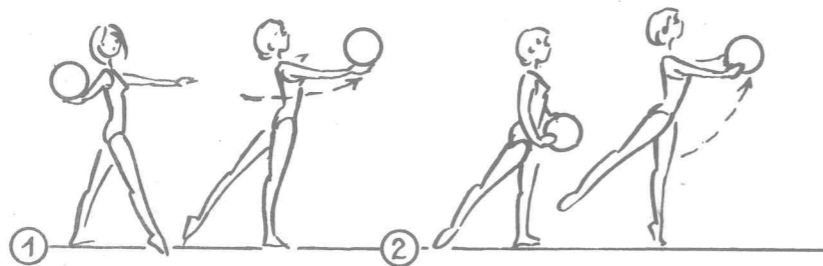
- A/ Pohyby obloukem, kruhem, osmou
- B/ Vtáčení a vytáčení
- C/ Předávání
- D/ Házení a chytání
 - a) nadhazování
 - b) vyhazování
 - c) přehazování
- E/ Odvinování a navinování
- F/ Kutálení
- G/ Převalování
- H/ Roztáčení
- I/ Odrážení
- J/ Skoky přes míč

A/ Pohyby oblouky, kruhy, osmou

a) Pohyby míče obloukem a kruhem

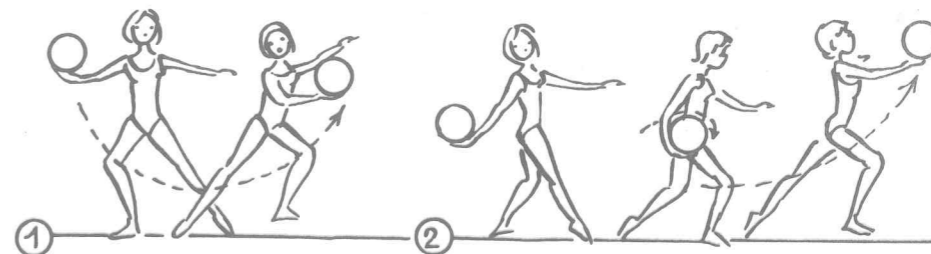
- u pohybů, při nichž míč v prostoru prochází po dráze do 90° se v popisu uvádí jen pohyb paže, například:

1. upažit, míč v pravé: předpažit pravou
2. míč vpředu dole (znamená: obouruč v připažení): míč před prsa



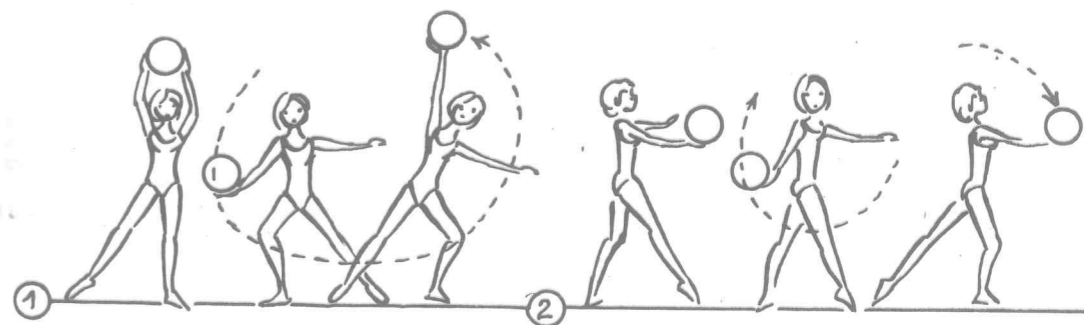
- při pohybech po oblouku prochází míč z jedné polohy do druhé po kruhové dráze od 90° do méně než 360° - v popisu se uvádí výchozí i konečná poloha míče, například:

1. upažit, míč v pravé: obloukem dolů předpažit pravou dovnitř
2. zapažit pravou, míč v pravé, prsty vzad: vtočením míče a obloukem dolů předpažit pravou



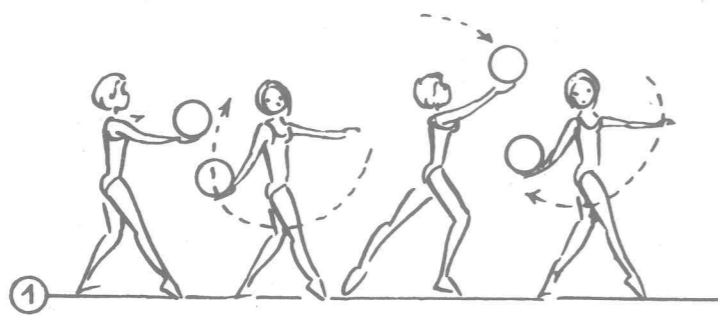
- při pohybech po kruhu míč prochází po dráze 360° - v popisu se uvádí jen výchozí poloha, do které se míč vrací, například:

1. míč nad hlavou (znamená: ve vzpažení obouruč): pustit míč a čelný kruh pravou zevnitř
2. předpažit, míč v pravé: bočný kruh pravou dolů



- pohybuje-li se míč po dráze delší než 360°, uvádí se v popisu nejen výchozí, ale i konečná poloha míče, například:

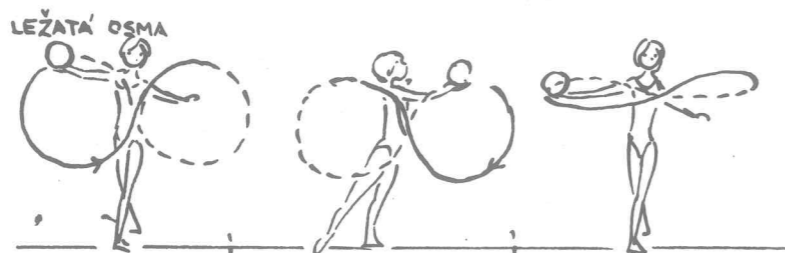
1. předpažit, míč v pravé: bočným kruhem a obloukem pravou dolů zapažit pravou



b) Pohyby míče po dráze osmy

Spojením dvou kruhů, které na sebe bez přerušení navazují ve stejné rovině nebo spojením dvou různých rovin, se kreslí v prostoru s míčem na dlani osmy. Kličky osmy jsou stejné velikosti, ale mohou být i různé velikosti. Rozeznáváme osmy:

- ležatá osma: čelná, bočná, vodorovná



- svislá osma: čelná, bočná, svislá s vodorovnými kličkami

- šikmá osma : čelná, bočná

- příčná osma



V popisu se uvádí o jakou osmu se jedná, případně se označují obě kličky osmy a uvádí se začátek směru pohybu.

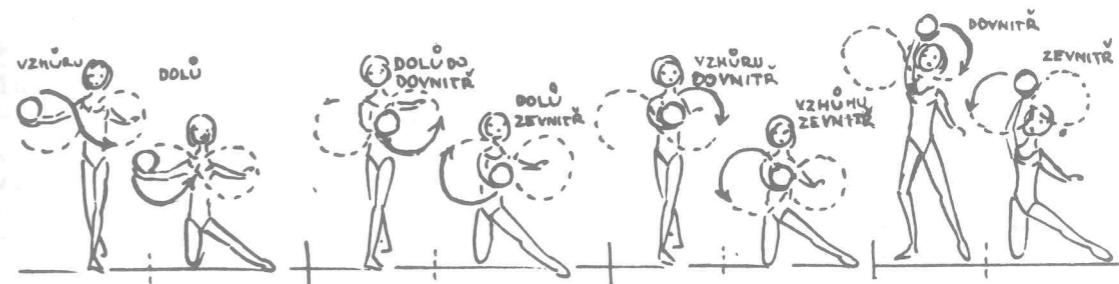
Například:

ležatá čelná osma začíná

z upažení : vzhůru nebo dolů

z předpažení: dolů dovnitř nebo dolů zevnitř případně vzhůru dovnitř nebo vzhůru zevnitř

ze vzpažení : dovnitř nebo zevnitř



ležatou osmu z předpažení lze provádět:

- bez změny držení míče

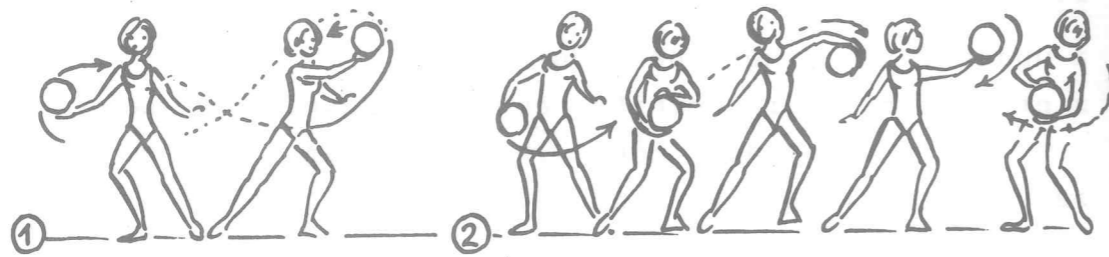
- se změnou držení míče: paže s míčem na dlani se v nejvyšších bodech osmy vtáčí (obrácený podhmat) a vytáčí (podhmat)



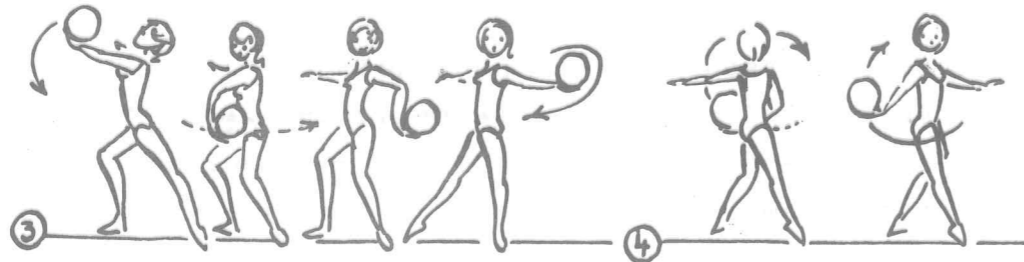
Příklady:

1. ležatá čelná osma pravou před tělem, začít vzhůru dovnitř (bez změny držení míče)

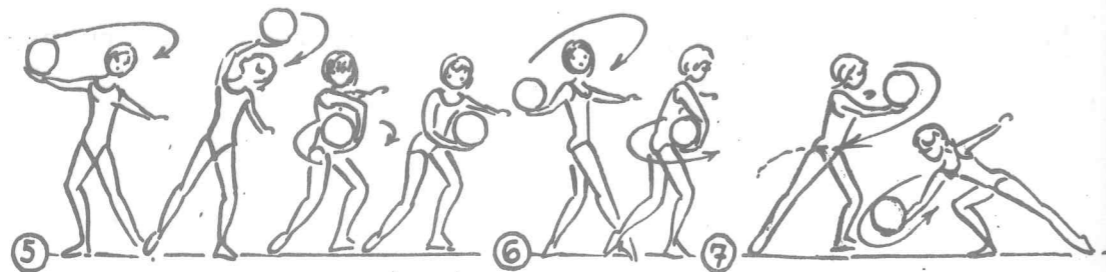
- 2. ležatá čelná osma s předáváním míče před tělem nadhmatem, začít pravou dolů dovnitř



- 3. ležatá bočná osma levou po levé straně těla, začít vpřed vzhůru
- 4. ležatá bočná osma pravou, střídavě jedna klička po levé, druhá po pravé straně těla



- 5. předpažit dovnitř pravou: svislá čelná osma pravou s vodorovnými kličkami nad hlavou a před tělem, začít zevnitř vzad
- 6. svislá bočná osma pravou po pravé straně těla s vodorovnými kličkami velkou nad paží a malou pod paží, začít vzad vzhůru
- 7. šikmá čelná osma pravou před tělem, začít vlevo vzhůru (bez změny držení míče)

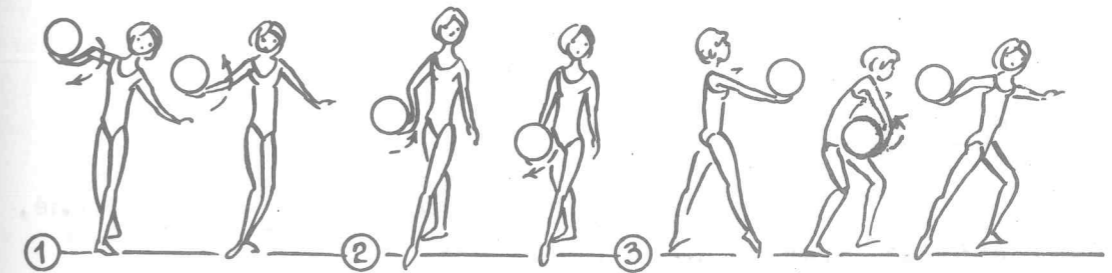


B/ V t á č e n í a v y t á č e n í m í č e

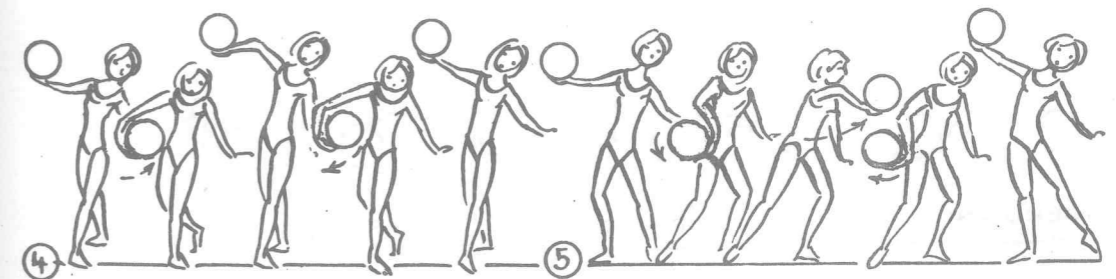
Vtočení je pohyb, při kterém se paže s míčem na dlani otáčí buď kolem podélné osy (po vtočení je míč na dlani v obráceném podhmatu: v upažení nebo předpažení loktem a dlaní vzhůru - v připážení loktem a dlaní zevnitř) nebo míč spočívající na dlani se pohybuje po dráze vodorovného oblouku nebo kruhu vedeného předloktím pod paží nebo nad paží. V popisu se uvádí způsob provedení a konečná poloha paže. Vytočení je zpětný pohyb vtočení, kdy se paže nebo předloktí vrací do původní polohy.

Příklady:

- 1. upažit, míč v pravé: v upažení vtočit pravou paží a vytočit
- 2. v připážení vtočit paží s míčem, prsty zevnitř a vytočit
- 3. předpažit, míč v pravé: vtočením předloktí upažit pravou



- 4. upažit, míč v pravé: vtočením předloktí upažit pravou - vytočením předloktí upažit pravou
- 5. upažit, míč v pravé: vtočením předloktí předpažit dovnitř pravou - vytočením upažit pravou



6. v upažení, míč v pravé: svislá osma s vodorovnými kruhy nad paží a pod paží, začít vzad dovnitř (znamená: vtočením předloktí malý vodorovný kruh pravou nad paží a spojitě malý vodorovný kruh pod paží s vytočením předloktí)
7. svislá osma před tělem s vodorovnými kruhy před tělem a nad hlavou, začít pravou vpřed dovnitř (znamená: vtočením předloktí malý vodorovný kruh pravou před tělem a spojitě malý vodorovný kruh nad hlavou s vytočením předloktí)



C/ P ř e d á v á n í m í č e

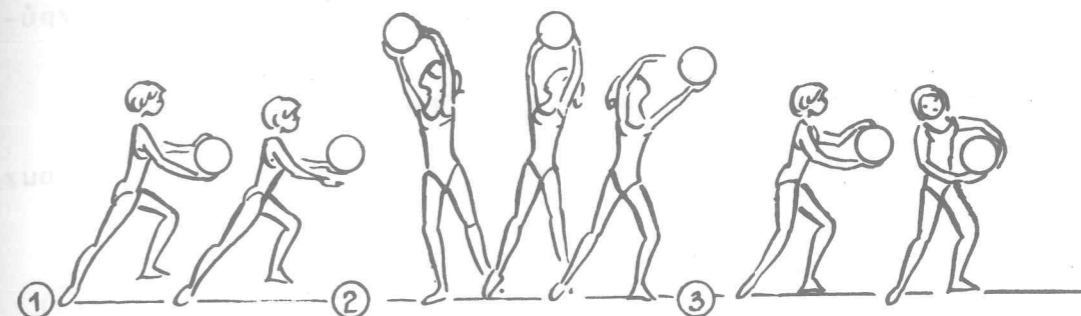
Míč spočívající na dlani se předává z jedné ruky do druhé, ale nesmí opustit dlaň. Míč se předává:

- překulením: míč spočívající na jedné dlani se překulí z jedné dlaně do druhé (dlaně vzhůru vedle sebe)
- odvinutím: míč se odvine z dlaně na konečky prstů a předává se prsty do druhé ruky a navine se na druhou dlaň
- sbalením: míč spočívá na dlani jedné ruky, druhá se přikládá prsty nebo hranou ruky a míč se překulí vedeným pohybem na druhou dlaň

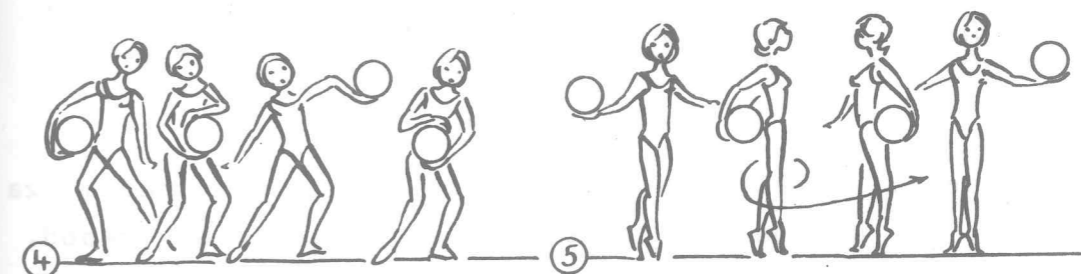


příklady:

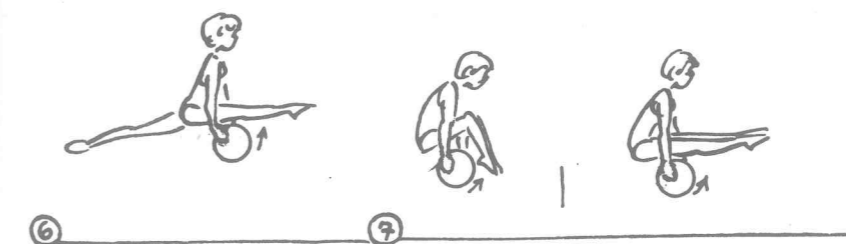
1. v předpažení předat překulením míč z levé dlaně do pravé
2. odvinutím předat míč nad hlavou z pravé do levé
3. sbalením předat míč před tělem s předáním míče nadhmatem



4. ležatá čelná osma před tělem s předáním míče nadhmatem
5. upažit, míč v pravé: předání míče za tělem do levé s dvojným obratem vlevo



6. dálkový skok s předáním míče pod švihovou nohou
7. skok se skrčením přednožmo ("kufr") s předáním míče pod nohama - skok s přednožením snožmo s předáním míče pod nohama



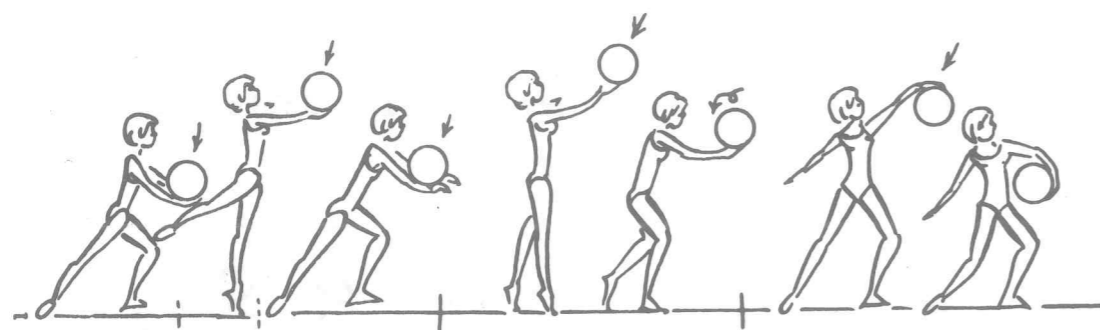
D/ Házání a chytání míče

Do skupiny se zařazují tyto podskupiny: nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání míče.

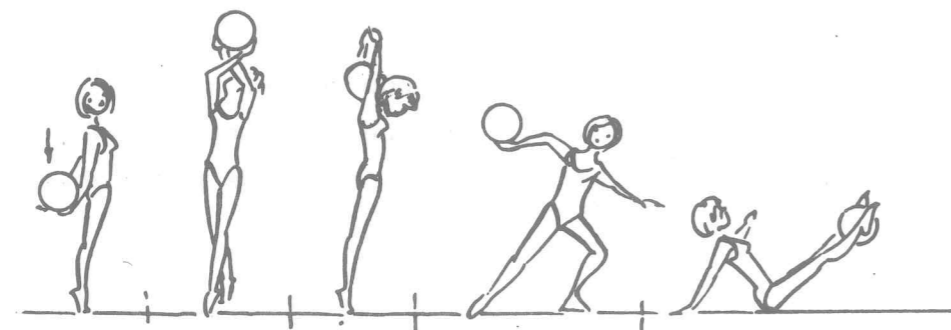
Chytání míče

Míč po nadhození, vyhození a přehození lze chytat několika způsoby, jsou to:

- obouruč, jednoruč: na dlaně nebo na hřbety rukou
- stažením: míč se dotkne prstů a okamžitě snížením paže sklouzne do dlaně
- sbalením: paže zachycuje míč shora nadhmatem



- jinými způsoby: za tělem, do zkřížených rukou, mezi pažemi za hlavou, do dlaně vtočené paže, kotníky apod.

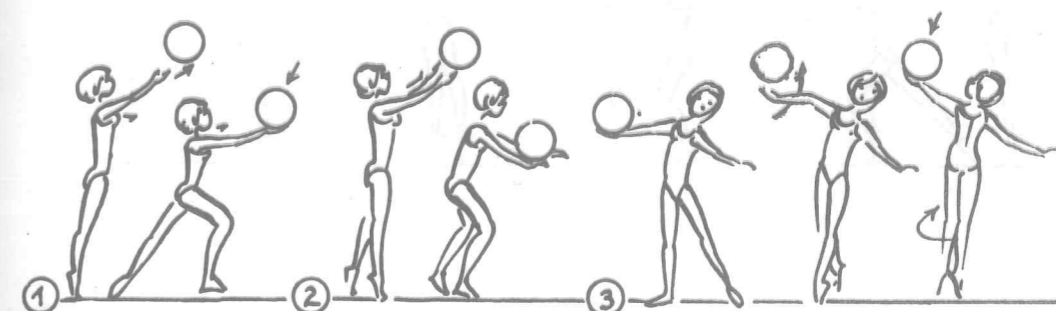


a) Nadhazování a chytání míče

Míč se nepatrně, ale viditelně oddálí od ruky nebo rukou a chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou.

Příklady:

1. v předpažení nadhodit míč pravou a chytit do pravé
2. nadhodit míč obouruč a chytit obouruč na hřbety rukou
3. upažit, míč v pravé: vtočením pravé nadhodit míč pod paží a chytit levou (s celým obratem vpravo)



b) Vyhazování a chytání míče

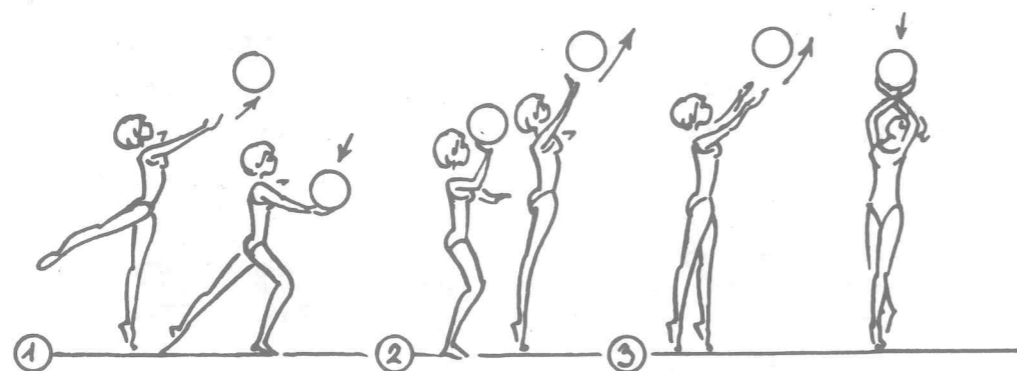
Míč při vyhození do prostoru viditelně opouští ruku. Vyhazuje se jednou rukou, oběma rukama a chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou. Vyhazování míče se provádí několika způsoby:

- odvinutím: po přímce, po oblouku (spodním, horním) - míč rotuje málo
- s větší rotací: míč po vyhození do prostoru rotuje co nejrychleji (pro chycení do kutálení nebo pro odraz od země se změnou úhlu odrazu)
- trčením: z pokrčené paže s míčem na dlani se rychlým napnutím paže dokončí odhod míče zápěstím kolmo nebo šikmo vzhůru
- vtočením
- atypickými způsoby: ze hřbetu ruky (rukou), z nártů apod.

Příklady:

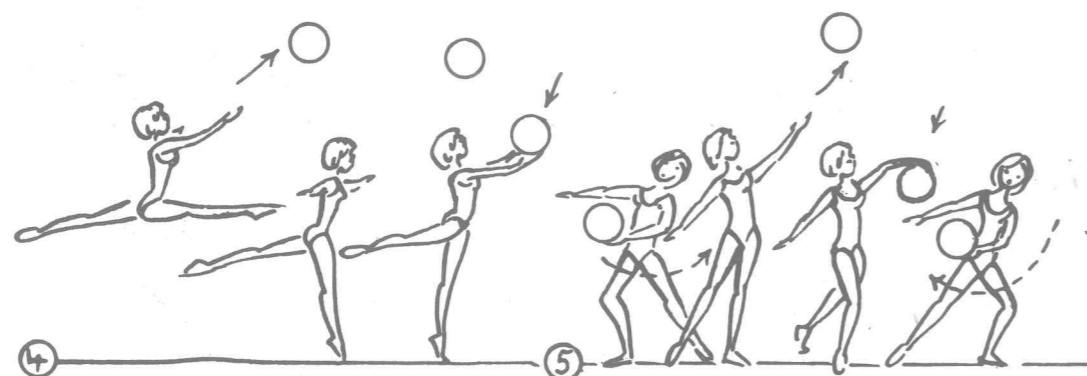
1. vyhodit míč pravou - chytit do pravé
2. vyhodit míč trčením pravé šikmo vzhůru

3. vyhodit míč obouřuč - chytit nad hlavou do zkřížených rukou



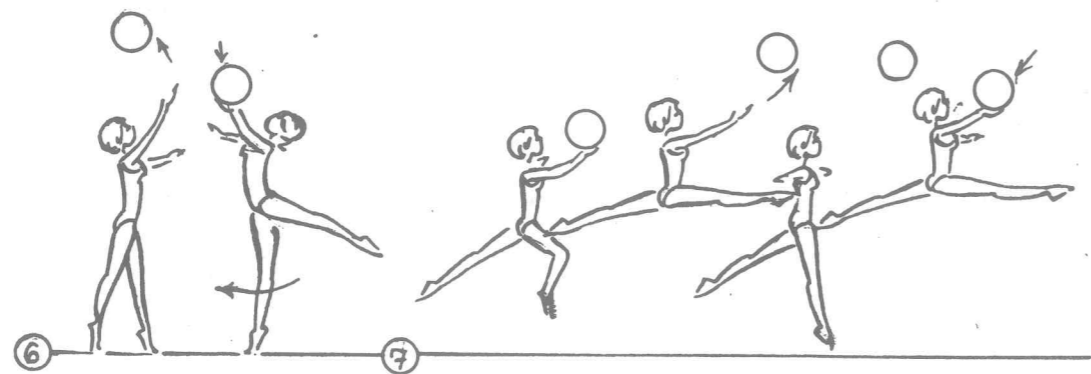
4. dálkový skok, vyhodit míč pravou - chytit do obou

5. paže vpravo, míč v levé: čelným obloukem dolů vyhodit míč levou, chytit do levé nadhmatem a obloukem dolů předpažit levou dovnitř



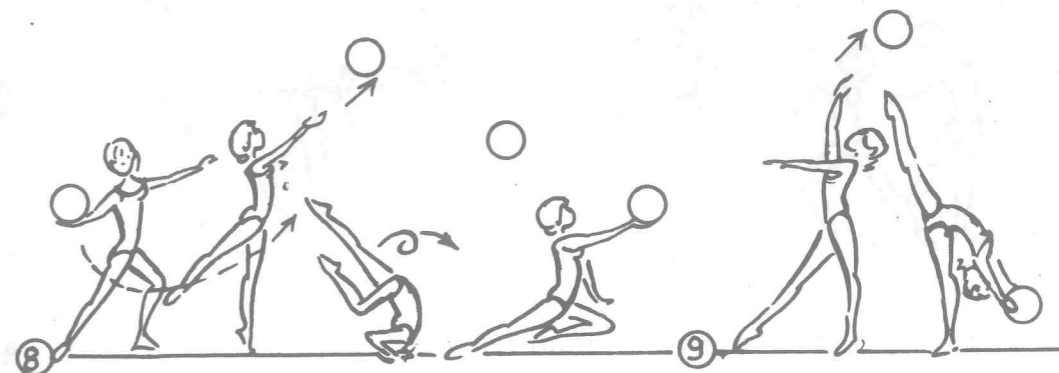
6. vyhodit míč pravou nad hlavu - po celém obratu vpravo chytit míč levou

7. při vykopávaném dálkovém skoku vyhodit míč pravou - při druhém dálkovém skoku chytit míč pravou

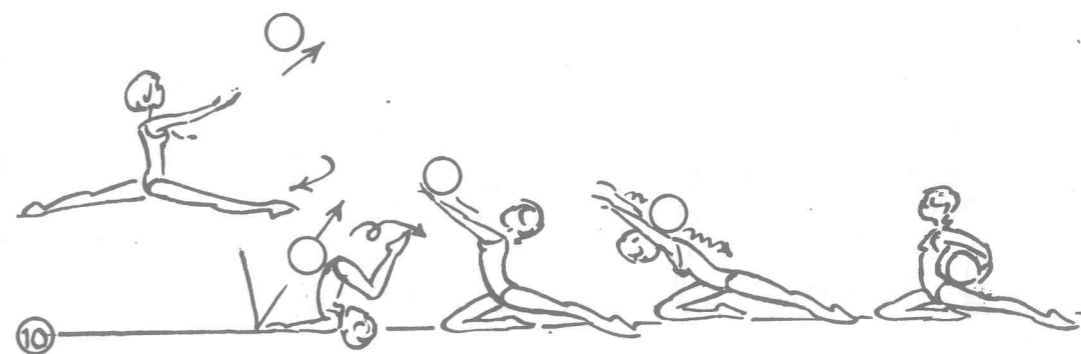


8. zapažit pravou, míč v pravé: bočným obloukem dolů vyhodit míč pravou vpřed vzhůru - kotoul vpřed a chytit míč v nízké poloze

9. vyhodit míč pravou nad hlavu - chytit ve váze záklonmo v hlubokém záklonu do obou



10. dálkový skok s vyhozením míče - celý obrat a kotoul vzad - klek sedmo zánožný levou (polorozštěp) a po odrazu míče od země (při kotoulu vedle těla) zachytit míč v předpažení vzhůru a nechat kutálet přes paže a záda - chytit obouřuč za tělem



c) Přehazování a chytání míče

Míč po opuštění ruky se přehazuje spodním nebo dolním obloukem přes nebo pod některou částí těla, chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou

Příklady:

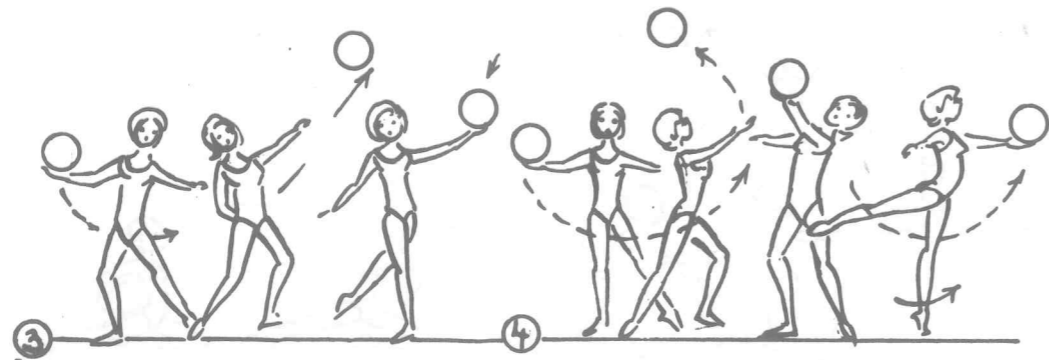
1. upažit, míč v pravé: čelným obloukem dolů přehodit míč nad hlavou do pravé

2. upažit, míč v pravé: vtočením přehodit míč přes pravé rameno vpřed - chytit před tělem do levé ve výponu jednonož



3. upažit, míč v pravé: spodním obloukem přehodit míč za tělem do levé

4. upažit, míč v pravé: obloukem dolů přehodit míč nad hlavu - chytit levou po pravé straně těla a spojitě čelným obloukem dolů předpažit levou s půlobratem vlevo, výpon na levé, zanožit pravou



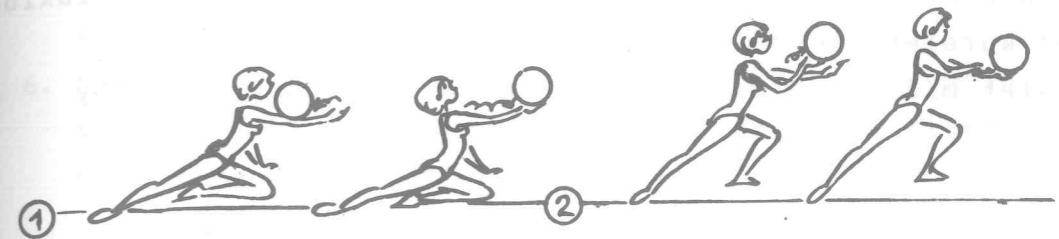
E/ Odvinování a navinování míče

Míč, který spočívá na dlani, se mírnou rotací odvine na koněčky prstů nebo na předloktí. Zpětným pohybem, navinutím se míč vrací zpět do dlaně.

Příklady:

1. předpažit, míč v pravé: odvinout míč na předloktí, navinout zpět na dlaň

2. v předpažení: odvinutím míče z pravé předat míč do levé dlaně



F/ Kutálení míče

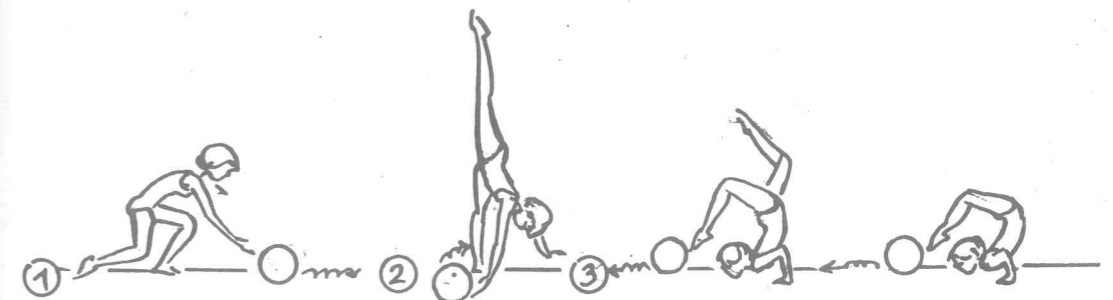
je samostatný rotační pohyb míče po zemi nebo po některé části těla. Impuls ke kutálení může dát ruka (odvinutím míče z dlaně na zem, vykutálením z dlaně), hřbet ruky, špička nohy, chodidlo apod. Kutálející míč se chytá navinutím na dlaň, na hřbety rukou nebo se případně zastavuje nohou, někdy i některou částí těla.

- kutálení míče po zemi

v popisu se uvádí, odkud se míč kutálí vzhledem k tělu, směr kutálení a kterou částí těla se míč uvádí do pohybu

Příklady:

1. kutálet míč po zemi vpřed (v hlubokém podřepu zánožném)
2. ve váze předklonmo s vysokým zanožením ("íčko"): pravou rukou kutálet míč po zemi za stojnou nohou vlevo
3. stoj na prsou oporem o dlaně ve skrčení připažmo, skrčit zánožmo levou povýš (skrčit obounož), míč na zemi před hlavou: dotekem a impulsem špičky levé nohy uvést míč do pohybu (míč se kutálí vpřed nebo stranou případně po oblouku)



- 4. kutálet míč pravou po zemi za tělem vlevo (v sedu skrčmo - v kleku sedmo)
- 5. ve váze předklonmo (s vysokým přednožením a hlubokým záklo- nem) kutálet míč po zemi vzad
- 6. kutálet míč vpřed mírným odkopnutím špičkou pravé nohy

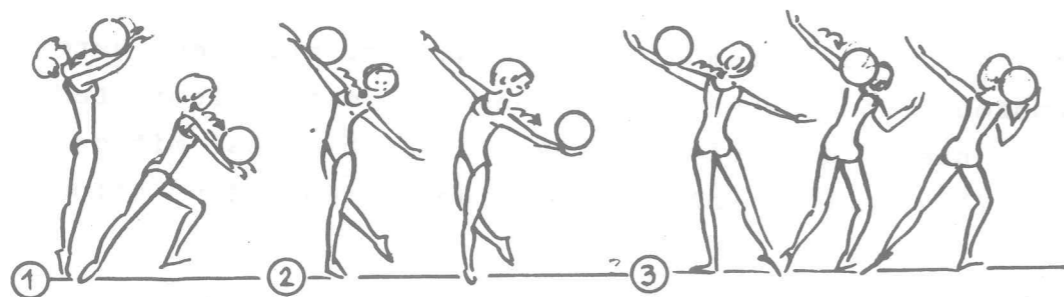


- kutálení míče po některé části těla

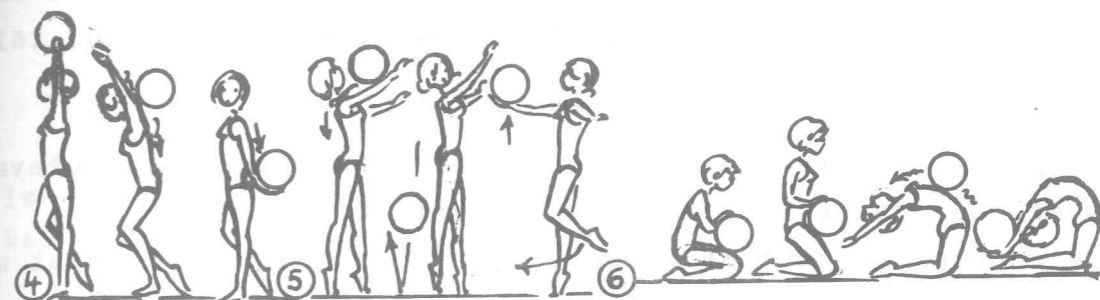
míč se volně kutálí po pažích, po nohou (jedné, obou, vpředu i vzadu), po šíji, po hrudníku, po zádech apod.

Příklady:

- 1. předpažit vzhůru, míč na hřbetech rukou: zvýšením paží ku- tálet míč po pažích k hrudníku a snížením paží kutálet míč zpět
- 2. kutálet míč po pravé paži přes hrudník po levé paži - ucho- pit míč do dlaně levé
- 3. kutálet míč po levé paži a šíji - uchopit míč mezi dlaní levé a šíji



- 4. míč obouruč nad hlavou: kutálet míč po pažích a zádech - zachytit vzadu dole do obou
- 5. kutálet míč po pravé paži a přes pravé rameno na zem - od- razem od země a celým obratem chytit míč na dlaň pravé
- 6. klek sedmo, mírný předklon, míč na stehnech, přidržen pra- vou: kutálet míč vpředu po těle, přejít do kleku a uchopit míč ve vzpažení v hlubokém záklonu



- 7. vzpor sedmo vzadu, míč mezi chodidly: přednožit a kutálet míč po nohou
- 8. klek, míč mezi chodidly, mírný záklon, vzpažit: lehem na prsou přejít do stoje na prsou, kutálet míč vzadu po nohou, zádech a levé paži - uchopit míč ve vzpažení



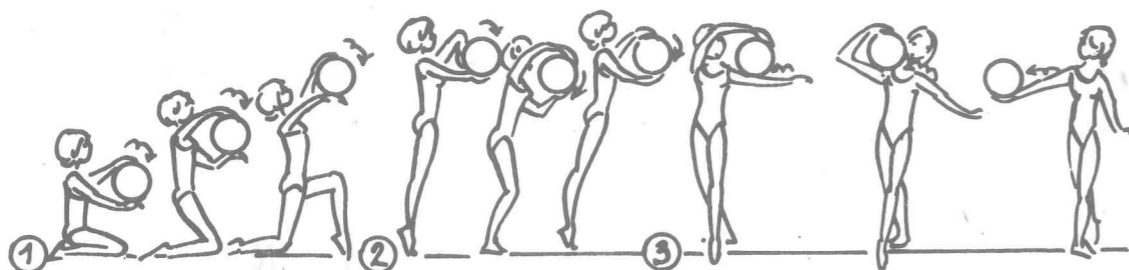
G/ P ř e v a l o v á n í m í č e

je rotační pohyb míče s neustálým dotekem rukou, nohou nebo jiné části těla a to:

- převalování mezi rukama - mezi hřbetem jedné a dlaní druhé ruky
 - mezi dlaněmi obou rukou
 - mezi rukou a některou částí těla
- převalování míče po zemi - se stálým dotekem míče některou částí těla (rukou, nohou, hlavou, tělem)

Příklady:

1. míč před tělem mezi dlaní jedné a hřbetem druhé ruky: převalovat míč před tělem, začít vpřed dolů
2. míč obouruč ve skrčení předpažmo mezi dlaněmi: převalovat míč mezi rukama
3. převalovat míč pravou po hrudníku, pak volně kutálet míč po pravé paži



4. převalovat a vykutálet míč pravou po zemi vpřed po pravé straně těla



5. převalovat míč po zemi skluzem těla vpřed po míči - uchopit míč mezi chodidly (skluzem těla vzad po míči - uchopit míč ve vzpažení)



6. leh, míč pod hrudníkem, vzpažit: převalovat míč mezi hrudníkem a zemí s dvojným obratem vlevo

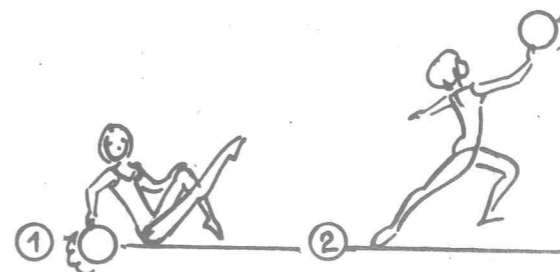


H/ R o z t á č e n í m í č e

je samostatný rotační pohyb míče na místě a to na zemi nebo na některé části těla. V popisu se uvádí místo, kde míč rotuje vzhledem k tělu, někdy i začátek směru roztáčení.

Příklady:

1. roztočit míč pravou po pravé straně těla, začít zevnitř
2. roztočit míč na prstech pravé ruky



G/ O d r á ž e n í m í č e

Míč se může odrážet o zem nebo volně do prostoru.

- odrážení míče o zem

Nejběžnější je odrážení míče o zem přímým úderem (v popisu se neuvádí) nebo šikmým úderem a to jednoruč, někdy i odrazem obouruč. Zpravidla se míč odráží dlaní, atypické jsou úderý hřbety rukou, nohou (špičkou, chodidlem), loktem apod. Míč se odráží jedním úderem (v popisu se neuvádí) nebo opakovanými úderý (v popisu se vyznačí počet úderů). Různé způsoby odrážení míče o zem:

- jeden úder
- opakované úderý (krátké, rychlé, pomalé) - zvané "driblink"
- odraz rukou (jednou, oběma, střídavě - dlaní hřbetem)
- odraz nohou (jednou, oběma, střídavě - špičkou, chodidlem, nártem)
- atypické odrazy: některou částí těla (loktem, ramenem, hrudníkem)

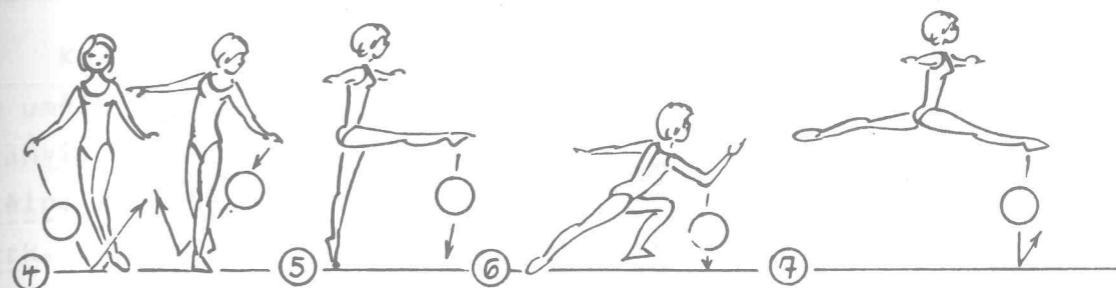
Příklady:

1. odrazit míč pravou po pravé straně těla - chytit do pravé
2. odrážet míč pravou o zem šikmými úderý s postupem vpřed
3. odrazit míč o zem před tělem šikmým úderem vlevo - chytit do levé



4. odrazit míč o zem šikmým úderem střídavě pravou před tělem a levou za tělem
5. odrazit míč špičkou pravé nohy o zem

6. odrazit míč pravým loktem o zem
7. dálkový skok a odrazit míč špičkou švihové nohy o zem



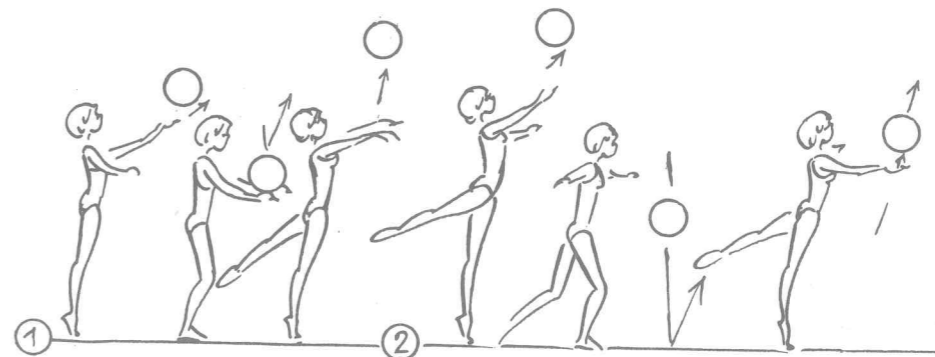
- odrážení míče volně do prostoru

Při odrazu míče do prostoru některou částí těla dotýká se míč těla jen na okamžik a ihned se vrací do prostoru buď svisle vzhůru nebo šikmo vpřed (vzad). Různé způsoby odrážení míče do prostoru:

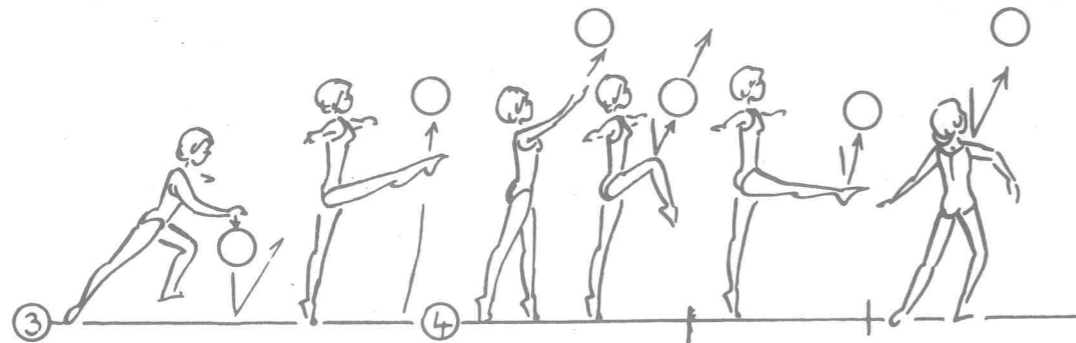
- odrazem ruky (jednou, oběma - dlaní, hřbetem)
 - odrazem nohy (kolenem, nártem, špičkou, patou)
 - odrazem jiné části těla (ramenem, hrudníkem, hlavou apod.)
- V popisu se uvádí jakým způsobem se míč do prostoru odráží a kterou částí těla.

Příklady:

1. nadhodit míč levou a vracející míč odrazit hřbety rukou vzhůru do prostoru
2. vyhodit míč pravou - po dopadu na zem odrazit míč pravou rukou vzhůru do prostoru



3. odrazit míč pravou o zem - vracející míč odrazit špičkou pravé nohy vzhůru do prostoru
4. vyhodit míč pravou - vracející míč odrazit kolenem (nártem, ramenem) zpět do prostoru

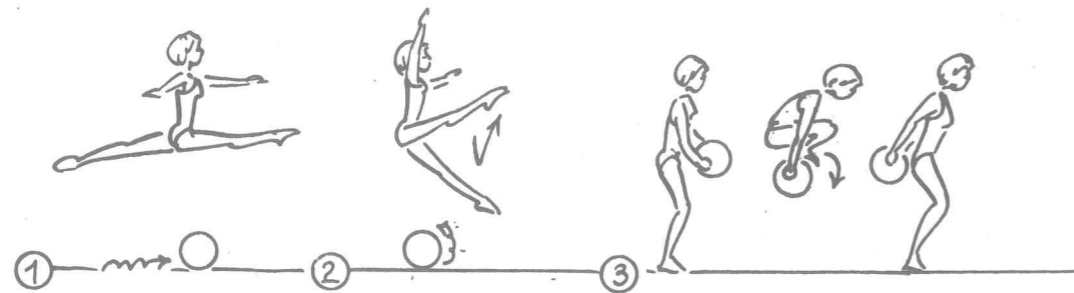


J/ Skoky přes míč

Míč, který na zemi rotuje na místě nebo se kutálí vpřed, je možno přeskakovat různými poskoky nebo gymnastickými skoky (nůžkový, čertík, dálkový).

Příklady:

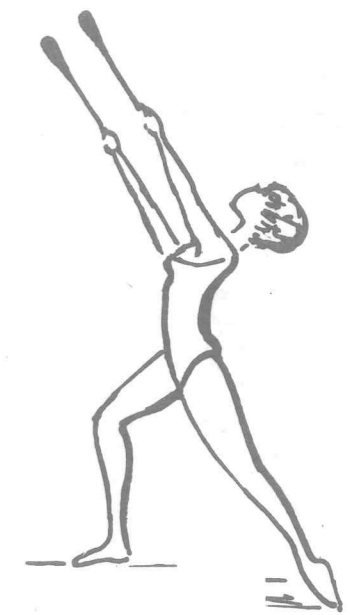
1. míč kutálející se vpřed přeskočit dálkovým skokem
2. míč rotující na zemi přeskočit nůžkovým skokem
3. míč v držení obouřuč před tělem: přeskok skrčmo vpřed přes míč



K U Ž E L E

Normy náčiní

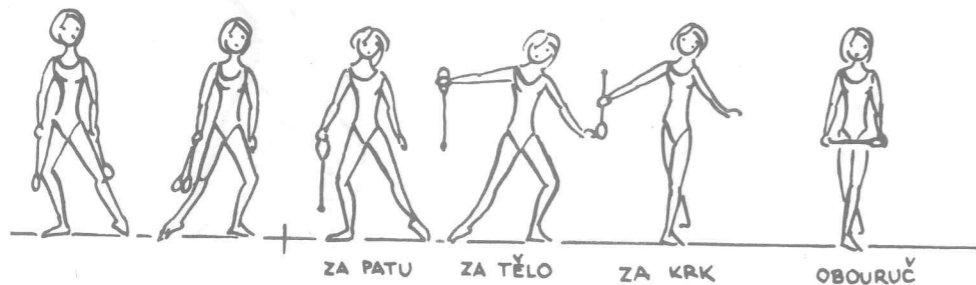
Kužele jsou ze dřeva nebo z umělé hmoty, tvar podobný lahvi, silnější část se nazývá tělo, které vyúsťuje ve štíhlý krk, zakončený kuličkou, zvanou hlavice (maximálně o průměru 3 cm). Hlavice může být nahrazena zesílením krku. Hlavice i krk mohou být potaženy neklouzavým materiálem, ale průměr nesmí být větší než 3 cm. Délka kužele je 40-50 cm, hmotnost 150 g. Barva přírodní nebo může být kužel cele nebo částečně natřen jednou nebo více barvami, s výjimkou zlaté, stříbrné a bronzové.



Držení kuželů

Při popisu cvičení s kuželi se uvádí držení kužele a postavení kužele vzhledem k jednotlivým částem těla a případně i vzhledem k prostorovým rovinám. Zpravidla se drží v každé ruce jeden kužel a výraz "kužele" se v popisu neuvádí, jsou-li oba kužele v jedné ruce nebo cvičí-li se s jedním kuželem, uvádí se paže, v které se náčiní drží.

Kužele se zpravidla drží za hlavici buď v pevném nebo volném držení (pevné držení je obvyklé a v popisu se neuvádí). Kužel se může držet za patu, za tělo, za krk nebo obouruč za hlavici a současně za patu (jako tyč).



- pevné držení

Hlavice se drží v dlani, krk kužele je mezi palcem a napjatým ukazovákem, který kužel podepírá, kužel je v prodloužení předloktí (v popisu se neuvádí). Pevné držení se užívá při přímých pohybech kužele, při velkých i středních obloucích a kruzích.

- volné držení

Hlavice se volně pohybuje v dlani a to:

- je zavěšena v dlani s lehce sevřenými prsty (při malých kruzích: čelných před pažemi, bočných uvnitř paží, vodorovných pod pažemi, před tělem)
- je zavěšena v dlani vytočené vzhůru mezi palcem a ukazovákem (při malých kruzích: čelných za pažemi, za tělem, před tělem, bočných vně paže, vodorovných nad pažemi)
- v držení mezi palcem a ukazovákem "v očku"

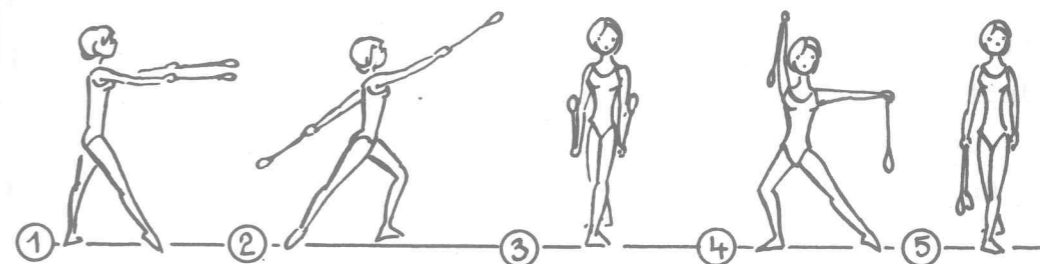


postavení kuželů

Kužele se obvykle drží v prodloužení paží (v popisu se neuvádí). Jiné postavení kuželů nutno popsat a to vzhledem k jednotlivým částem těla (kužele před prsy rovně) a vzhledem k prostorovým rovinám (kužele svisle dolů).

příklady:

1. předpažit (znamená: v každé ruce jeden kužel v prodloužení paží)
2. zapažit levou, předpažit vzhůru pravou (paže v jedné přímce)
3. připažit, kužele svisle vzhůru
4. vzpažit pravou, upažit levou, oba kužele svisle dolů
5. připažit, kužele v pravé (znamená: oba kužele)



- jeden kužel

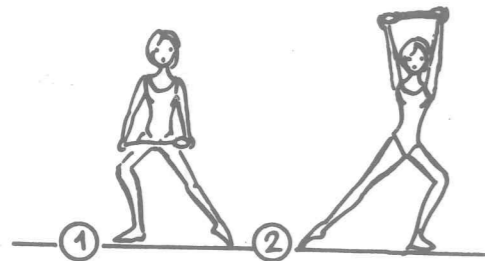
1. upažit, kužel v pravé
2. vzpažit pravou, kužel v pravé svisle dolů, předpažit levou



- kužele v držení obouruč (jako tyč)

jeden kužel nebo oba se drží za hlavici a současně druhou rukou za patu, popisuje se postavení kuželů vzhledem k jednotlivým částem těla.

1. kužel vpředu dole rovně
2. kužele nad hlavou rovně (znamená: oba kužele ve vzpažení)



Při cvičení s jedním kuželem se popíše paže, která kužel drží a to v jednotném čísle, při cvičení s dvěma kuželi uvádějí se pohyby obou paží v množném čísle, např.
z upažení, kužel v pravé: kruh pravou dolů
(kužele v obou): kruhy dolů

S k u p i n y c v i č e n í s k u ž e l i

- A/ Pohyby obloukem, kruhem, osmou
- B/ Komíhání
- C/ Kroužení
- D/ Předávání
- E/ Házení a chytání
 - a) nadhazování a chytání
 - b) vyhazování a chytání
 - c) přehazování a chytání
- F/ Kutálení
- G/ Roztáčení
- H/ Přetáčení
- I/ Klopení a vztyčování
- J/ Přeskoky a proskoky
- K/ Ťukání

A/ P o h y b y o b l o u k y, k r u h y, o s m o u

a) Pohyby s kuželi oblouky a kruhy

Při popisu těchto pohybů je třeba uvádět:

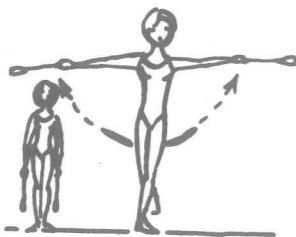
- rozsah pohybu po kruhové dráze - velikost poloměru a rovinu, ve kterém se pohyby provádějí

- rozsah pohybů kuželů v prostoru po kruhové dráze

názvoslovně je označujeme jako:

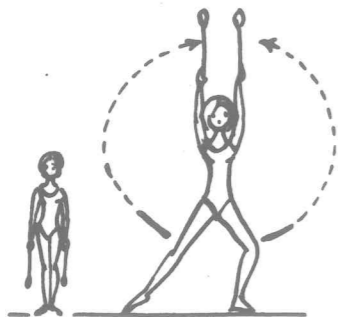
- pohyby přímé

kužele se pohybují nejkratší drahou do úhlu 90° , v popisu se uvádí jen konečné poloha paží, například:
z připázení (kužele v obou): upažit



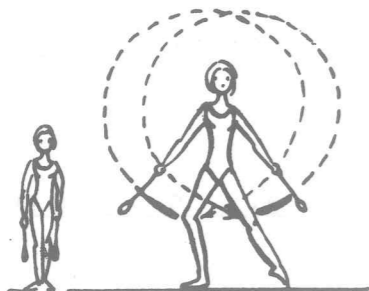
- pohyby po oblouku

kužele se pohybují po oblouku do necelých 360° , v popisu se uvádí výchozí i konečná poloha, například:
z připázení: oblouky zevnitř vzpažit



- pohyby po kruhu

kužele se pohybují po dráze celého kruhu (tj. do 360°), v popisu se uvádí jen výchozí poloha, do které se kužele vracejí, například:
z připázení: čelné kruhy zevnitř



- pohyby po dráze delší než 360°

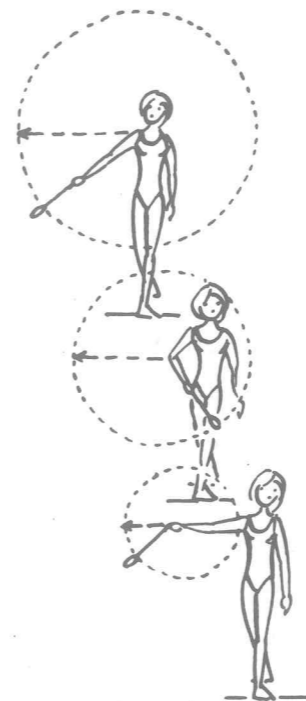
po dokončení kruhu navazuje oblouk, v popisu se označuje výchozí i konečná poloha, například:
z připázení: čelnými kruhy a oblouky zevnitř upažit



- podle velikosti poloměru oblouků a kruhů se rozlišují

- (velké) oblouky a kruhy

jsou švihové pohyby velkého rozsahu - kužele se drží pevně, poloměrem je délka paže a kužele, střed pohybu je v kloubu ramenním - v popisu se výraz "velký" vynechává, uvádí se jen tehdy, kdy se střídají velké kruhy se středními nebo malými



- střední oblouky a kruhy

kužele se drží pevně, během pohybu jsou v prodloužení předloktí - poloměrem je délka předloktí a kužele, střed pohybu je v kloubu loketním

- malé oblouky a kruhy

kužele se drží volně - poloměrem je délka kužele, střed pohybu je v místě úchopu (v dlani, v "očku")

- podle rovin, v kterých se oblouky a kruhy provádějí se rozlišují:

- čelné oblouky a kruhy - v rovině čelné
- bočné oblouky a kruhy - v rovině bočné
- vodorovné oblouky a kruhy - v rovině pasové
- příčné oblouky a kruhy - v rovině příčné

Je-li známá výchozí poloha, obvykle se označení čelný a bočný oblouk (kruh) vynechává, uvádí se jen směr, kterým pohyb začíná. Vodorovné a příčné oblouky a kruhy se vždy označují.

Popis oblouků a kruhů s kuželi je stejný jako u pohybu paží, uvádí se směr začátku pohybu:

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| v rovině čelné | - z připažení
ze vzpažení | - dovnitř a zevnitř (při pohybu protisměrném)
- vpravo a vlevo (při pohybu stejnosměrném) |
| | - z upažení | - vzhůru a dolů |
| v rovině bočné | - z připažení
ze vzpažení | - vpřed a vzad |
| | - z předpažení
ze zapažení | - vzhůru a dolů |
| v rovině pasové | - z předpažení
ze vzpažení | - dovnitř a zevnitř (při pohybu protisměrném)
- vpravo a vlevo (při pohybu stejnosměrném) |
| | - z upažení | - vpřed a vzad |
| v rovině příčné | - z připažení
ze vzpažení | - vpřed dovnitř a zevnitř
- vzad dovnitř a zevnitř |
| | - z předpažení
ze zapažení | - dolů dovnitř, zevnitř
- vzhůru dovnitř, zevnitř |
| | - z předpažení | - vzhůru vpravo, vlevo (při pohybu stejnosměrném) |
| | - z upažení | - vpřed vzhůru, dolů
- vzad vzhůru, dolů |

Máme-li kužele v obou pažích, provádějí se pohyby oboustranné, obdobně jako u paží, jsou to:

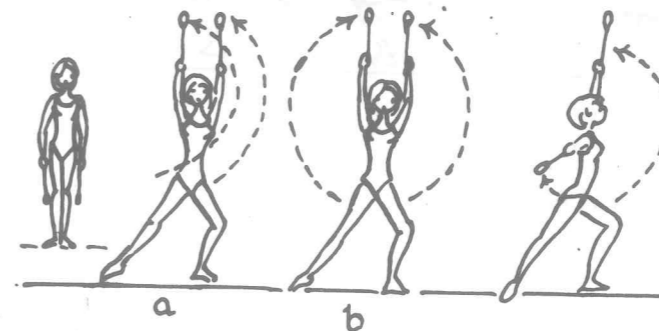
1. pohyby souměrné

obě paže s kuželi konají stejný pohyb, v popisu se neuvádí každá paže zvlášť a jsou

- a) stejnosměrné - obě paže konají stejný pohyb na stejnou stranu
- b) protisměrné - obě paže konají stejný pohyb, ale opačným směrem

2. pohyby nesouměrné

každá paže provádí s kuželem jiný pohyb současně, obě paže se popisují zvlášť



U pohybů oboustranných se dále rozlišují:

- pohyby soudobé

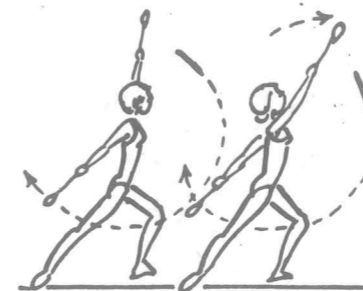
obě paže provádějí s kuželem stejné pohyby současně, v popisu se výraz "soudobý" neuvádí, například:

ze vzpažení: oblouky vpřed zapažit



- pohyby nesoudobé

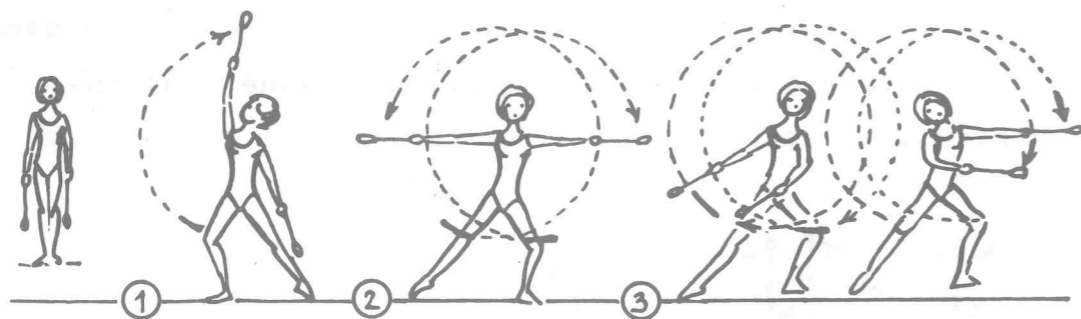
stejně pohyby s kuželem provádí jedna paže po druhé, v popisu se uvádí paže, která pohyb začíná, například: ze vzpažení: nesoudobé bočné kruhy vpřed, začít pravou



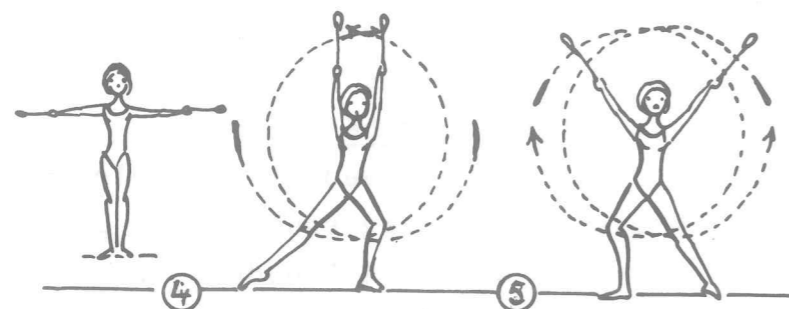
Příklady:

- (velké) čelné oblouky a kruhy s kuželi

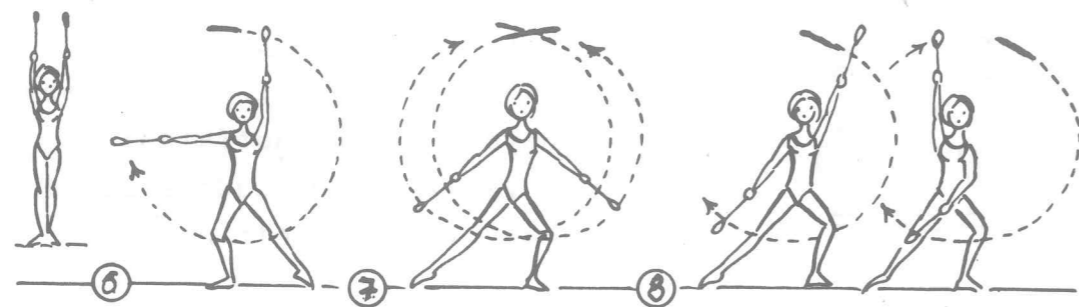
- z připažení: 1. obloukem zevnitř vzpažit pravou
- 2. oblouky dovnitř upažit
- 3. kruhy a oblouky vpravo paže vlevo



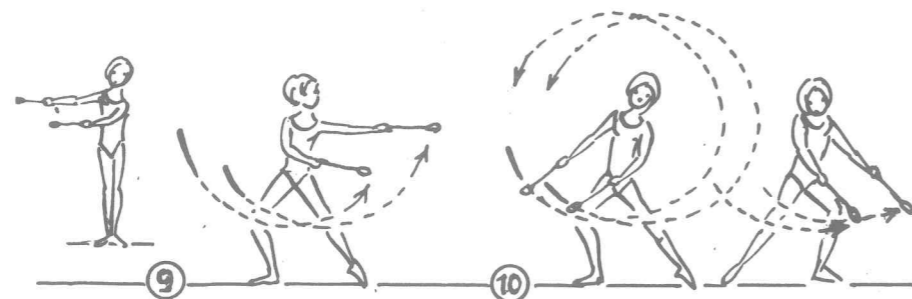
z upažení: 4. oblouky dolů vzpažit
5. kruhy vzhůru



ze vzpažení: 6. obloukem dovnitř upažit pravou
7. kruhy dovnitř
8. nesoudobé čelné kruhy vlevo, začít pravou

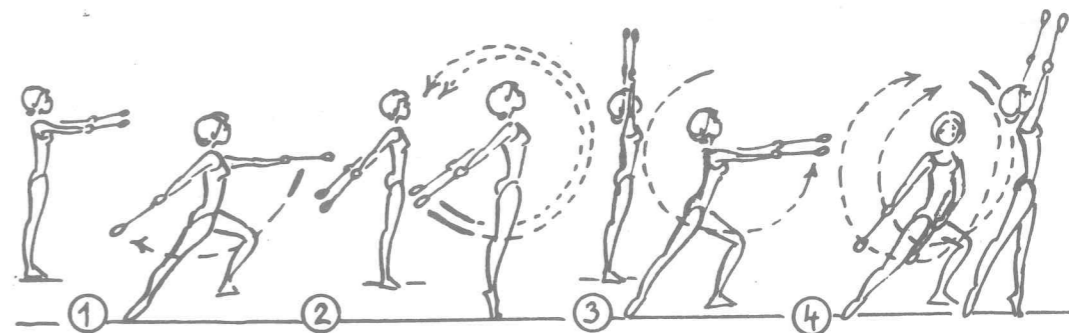


paže vpravo: 9. oblouky dolů paže vlevo
10. kruhy a oblouky dolů paže vlevo dolů



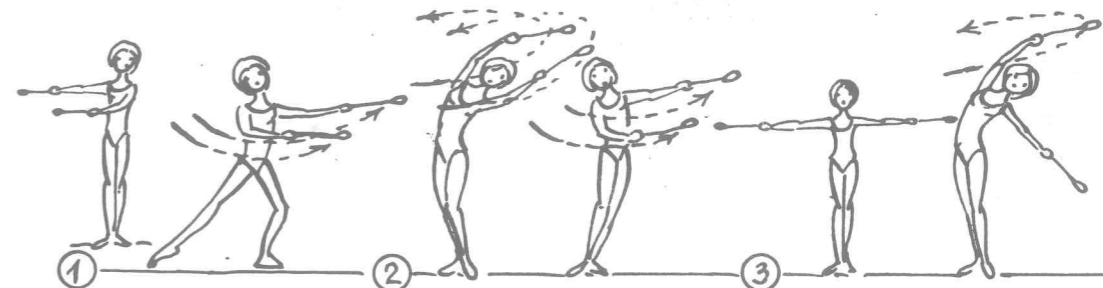
- (velké) bočné oblouky a kruhy s kuželi

z předpažení: 1. obloukem dolů zapažit pravou
ze zapažení: 2. kruhy dolů
ze vzpažení: 3. oblouky vzad předpažit
4. kruhy vpřed po pravé straně těla



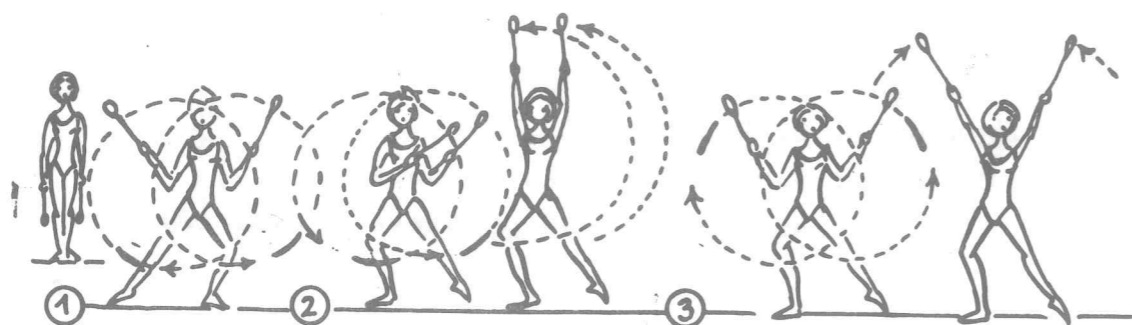
- (velké) vodorovné oblouky a kruhy s kuželi

paže vpravo: 1. vodorovnými oblouky vpřed paže vlevo
2. vodorovnými kruhy a oblouky vpřed nad hlavou paže vlevo
z upažení: 3. vodorovný kruh pravou vpřed nad hlavou

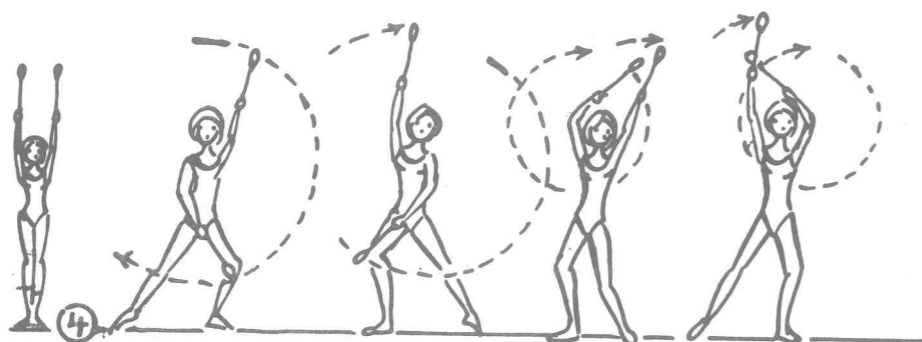


- střední oblouky a kruhy s kuželi

z připážení: 1. střední kruhy zevnitř
2. středními kruhy a velkými oblouky vlevo vzpažit
z upažení: 3. středními kruhy vzhůru vzpažit zevnitř
(znamená: po dokončení kruhů se paže protáhnou do vzpažení zevnitř)



ze vzpažení: 4. nesoudobé velké kruhy před tělem a nesoudobé střední kruhy za hlavou, začít pravou dovnitř

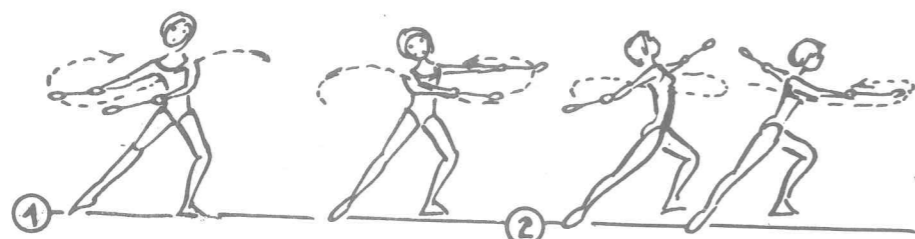


b) Pohyby s kuželi po dráze osmy

Kužele se v prostoru pohybují po křivce ve tvaru osmy, podle polohy osmy se rozlišují osmy svislé a osmy ležaté - podle rovin jsou osmy čelné, bočné a vodorovné. V popisu se ještě uvádí směr, ve kterém pohyb začíná.

Příklady:

1. paže vlevo: ležatá vodorovná osma před tělem, začít vpřed vzhůru
2. upažit: ležatá bočná osma, začít vpřed dolů

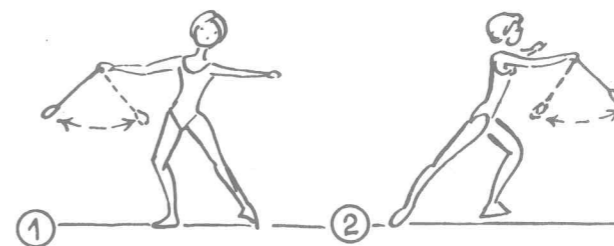


B/ Komíhání s kuželi

Kuželem můžeme komíhat ve volném držení a to v rovině čelné (vpravo - vlevo) nebo v rovině bočné (vpřed - vzad).

Příklady:

1. upažit, kužel v pravé: komíhat kuželem dovnitř a zevnitř
2. předpažit pravou, kužel v pravé: komíhat kuželem vzad a vpřed



C/ Kroužení s kuželi

jsou opakované malé kruhy ve volném držení prováděné v rovině čelné, bočné, pasové i příčné. Mohou být soudobé i nesoudobé. V popisu se uvádí výchozí poloha kužele, směr začátku pohybu a místo, kde se malé kruhy provádějí.

(Poznámka: v popisu se uvádí malé kruhy ne kroužky)

(Soudobé) kroužení s kuželi

jsou opakované malé kruhy s kuželi prováděné v téže rovině současně, v popisu se výraz "soudobé" neuvádí.

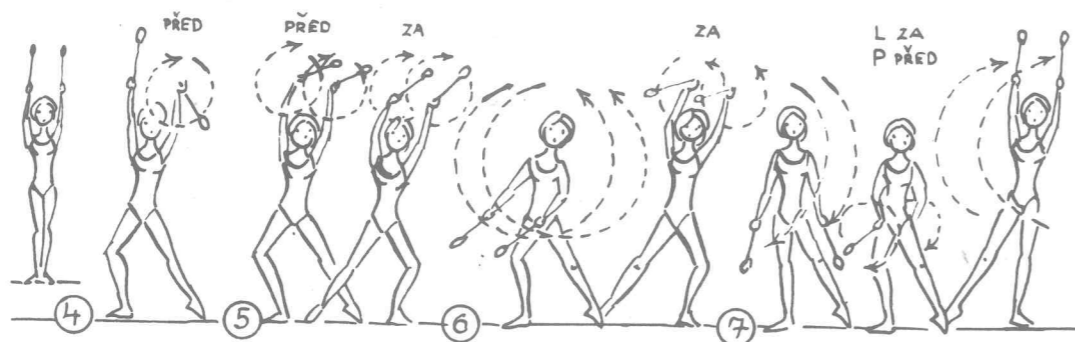
Příklady:

- malé čelné kruhy

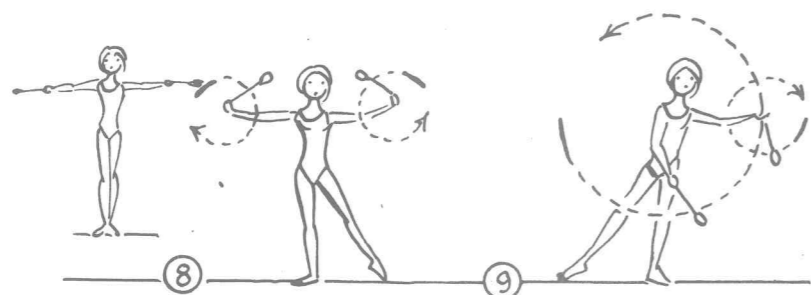
- z připázení:
1. malé kruhy vpravo před tělem
 2. malé kruhy dovnitř levou před tělem, pravou za tělem
 3. velký kruh pravou dovnitř a spojitě malý kruh dovnitř před tělem



- ze vzpažení: 4. malý kruh levou zevnitř před paží
 5. malé kruhy vlevo před pažemi a spojitě za pažemi
 6. velké kruhy vpravo a spojitě malé kruhy vpravo za pažemi
 7. oblouky vlevo připažit a malé kruhy vpravo levou za tělem, pravou před tělem a oblouky vpravo vzpažit



- z upažení : 8. malé kruhy vzhůru před pažemi
 9. velký kruh pravou dolů a současně malý kruh levou dolů za paží

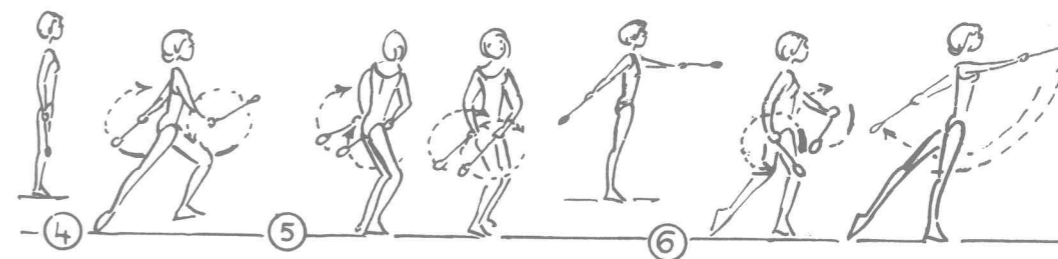


- malé bočné kruhy

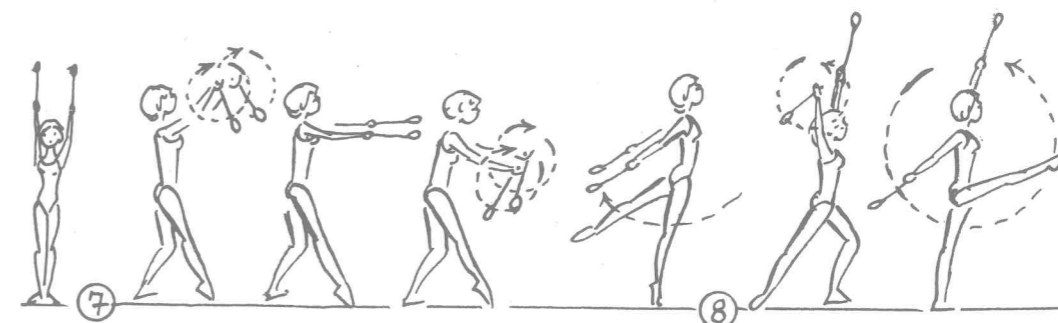
- z předpažení: 1. malé kruhy dolů vně pravé paže
 2. dva malé kruhy dolů vně skrčených paží, při druhém kruhu předpažit vzhůru
 3. malé kruhy vzhůru vně paží a spojitě uvnitř paží



- z připažení : 4. malé kruhy vně paží pravou vpřed, levou vzad
 5. malé kruhy vzad do levé a spojitě po pravé straně těla
 6. předpažit levou, zapažit pravou: malými kruhy dolů vně paží výměna paží

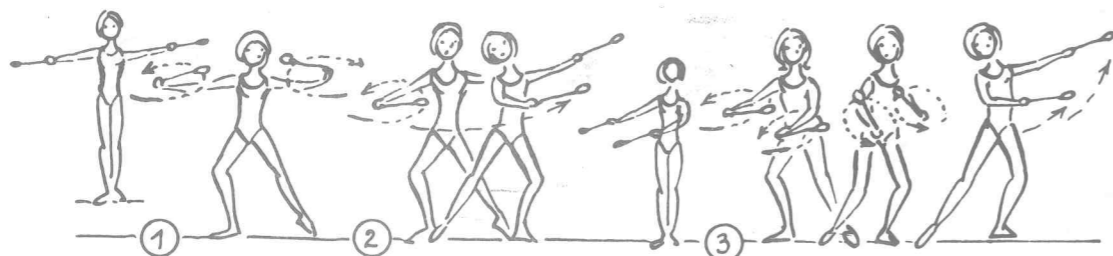


- ze vzpažení : 7. malými kruhy vpřed vně paží předpažit - malými kruhy dolů vně paží zapažit
 8. malý kruh pravou vzad a spojitě velký kruh

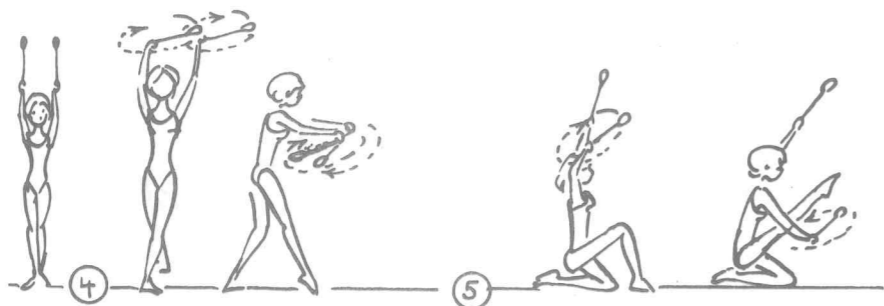


- malé vodorovné kruhy

- z upažení : 1. malé vodorovné kruhy vpřed nad pažemi
 2. malým vodorovným kruhem pravou vpřed pod paží předpažit dovnitř pravou
 paže vpravo: 3. malými vodorovnými kruhy vpřed pod pažemi a nad pažemi paže vlevo



- ze vzpažení: 4. malé vodorovné kruhy vlevo nad hlavou a spojitě malé vodorovné kruhy před tělem pod pažemi
 5. malý vodorovný kruh pravou dovnitř nad hlavou a spojitě malý vodorovný kruh dovnitř pod přednoženou nohou



- z předpažení: 6. malými vodorovnými kruhy zevnitř nad pažemi upažit
 7. malé vodorovné kruhy vlevo nad pažemi



- malé příčné kruhy

1. předpažit zevnitř: malé příčné kruhy dolů vně a uvnitř paží

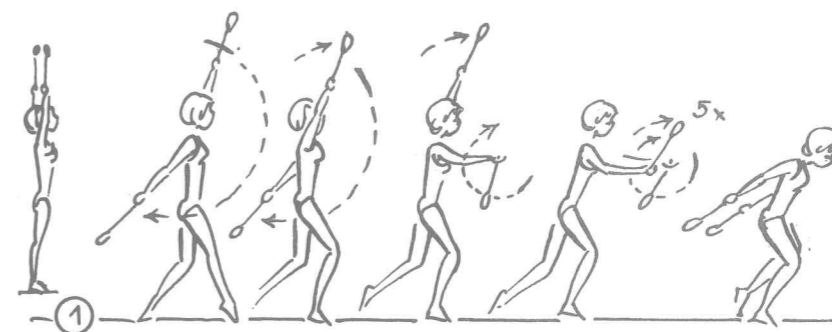


Nesoudobé kroužení s kuželi

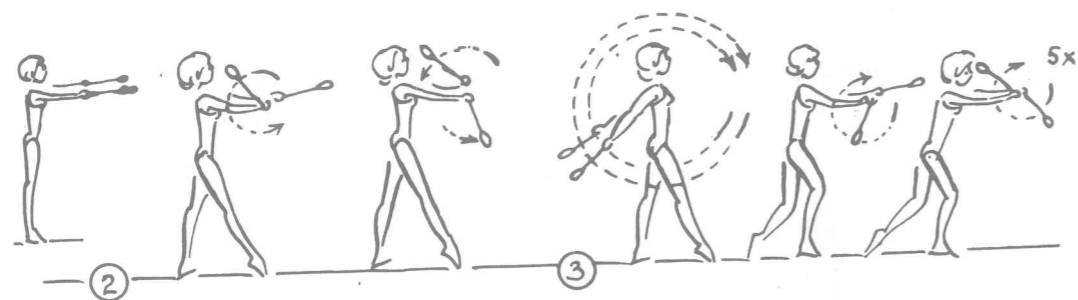
jsou opakované malé kruhy s kuželi prováděné v téže rovině, ale nesoudobě, tj. jeden kužel za druhým. V popisu se uvádí paže, která začíná pohyb. Jedním druhem nesoudobého kroužení malými kruhy je mlýnek jednoduchý - malé kruhy stále po stejné straně paže a mlýnek složitý (dvoudobý a třídobý) - malé kruhy po obou stranách paže střídavě. Mlýnek musí mít nejméně 5-6 malých kruhů.

Příklady:

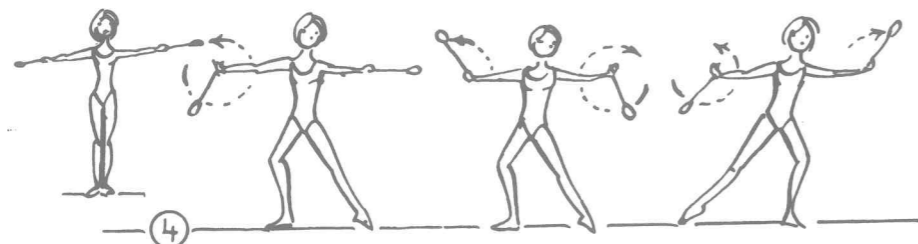
- ze vzpažení : 1. nesoudobé velké kruhy vpřed a pěti malými nesoudobými kruhy vně paží zapažit, začít pravou



- z předpažení: 2. nesoudobé malé kruhy vzhůru vně paží, začít pravou
 3. (soudobé) velké kruhy dolů a pět nesoudobých malých kruhů dolů vně paží, začít pravou



z upažení : 4. nesoudobé malé kruhy dolů za pažemi, začít pravou



M l ý n e k s l o ž i t ý

jsou nesoudobé malé kruhy s kuželi, které se v rychlém sledu pravidelně střídají po jedné a spojitě po druhé straně paží, hlavy nebo těla a to v rovině čelné, bočné i pasové:

- v rovině bočné: po levé a pravé straně těla
vně levé a vně pravé paže
- v rovině čelné: za tělem a před tělem
za hlavou a před hlavou
- v rovině pasové: nad paží a pod paží

Mlýnek musí mít nejméně 5-6 malých kruhů

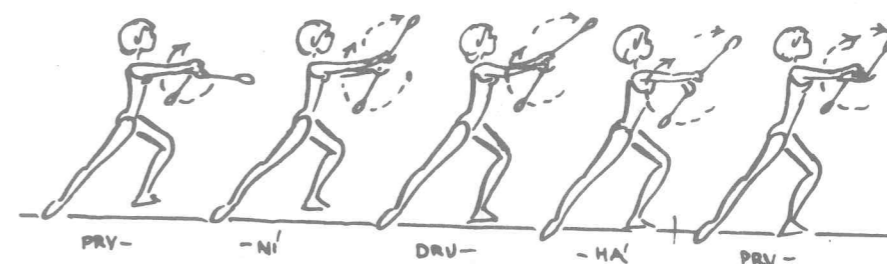
Při popisu mlýnků se uvádí rovina, začátek směru pohybu, část těla, kolem něhož kužele krouží a paže, která mlýnek začíná. Rozlišují se dva druhy mlýnků: mlýnek dvoudobý (jako základní druh mlýnku se výraz "dvoudobý" v popisu neuvádí) a mlýnek třídobý (mlýnek musí mít nejméně 6 malých kruhů, jinak není úplný). Podle mezinárodních pravidel se vyžaduje provádění malých kruhů tak, aby zápěstí obou paží byla co nejblíže u sebe.

- (dvoudobý) mlýnek

v předpažení: mlýnek před tělem bočně, začít pravou vně levé
(znamená: nesoudobé malé bočné kruhy dolů vně levé a vně pravé paže)

podrobný rozpis:

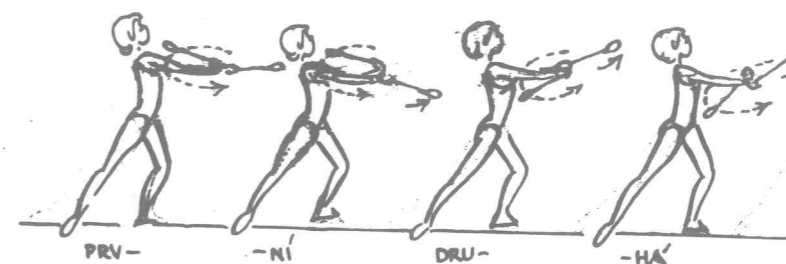
- prv- malý bočný kruh pravou dolů vně levé - nad levou
- ní malý kruh levou dolů vně levé
- dru- malý kruh pravou dolů vně pravé
- há malý kruh levou dolů vně pravé - pod pravou



v předpažení: mlýnek před tělem rovně, začít pravou vlevo nad paží (znamená: nesoudobé malé vodorovné kruhy vlevo nad paží a pod paží)

podrobný rozpis:

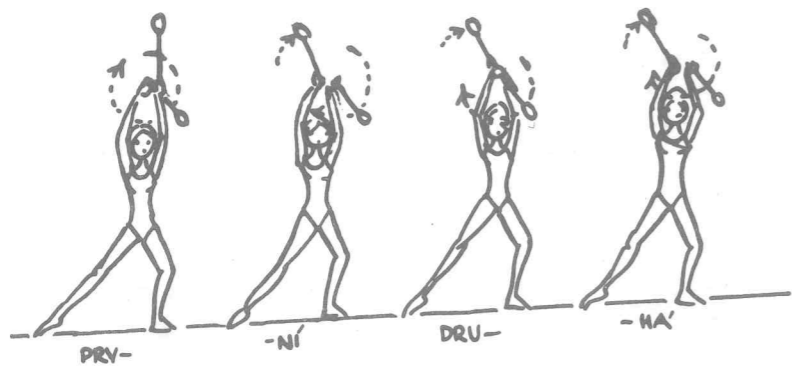
- prv- malý vodorovný kruh pravou vlevo nad paží
- ní malý kruh levou vlevo nad paží
- dru- malý kruh pravou vlevo pod paží
- há malý kruh levou vlevo pod paží



ve vzpažení : mlýnek nad hlavou čelně, začít pravou vlevo za paží (znamená: nesoudobé malé čelné kruhy za paží a před paží)

podrobný rozpis:

- prv- malý čelný kruh pravou vlevo za paží
- ní malý kruh levou vlevo za paží
- dru- malý kruh pravou vlevo před paží
- há malý kruh levou vlevo před paží

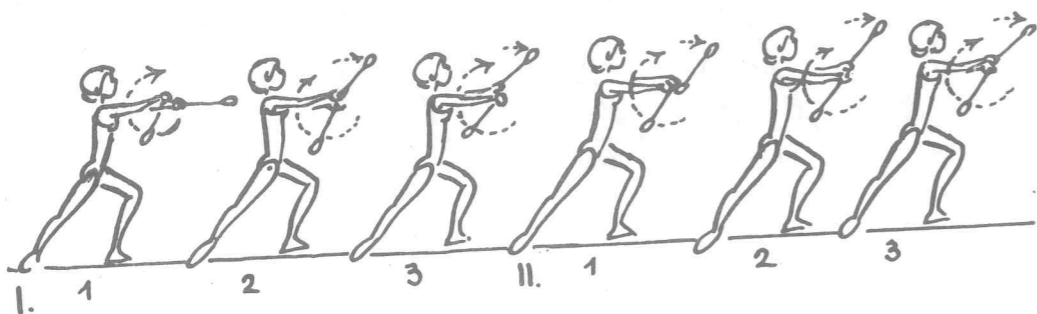


- mlýnek třídobý

ve dvou taktech 3/4 šest nesoudobých malých kruhů
 v předpažení: třídobý mlýnek před tělem bočně, začít pravou
 dolů vně levé (znamená: tři nesoudobé malé bočné
 kruhy vně levé paže PLP a tři nesoudobé malé
 kruhy vně pravé paže LPL)

podrobný rozpis:

- I. 1. malý bočný kruh pravou dolů vně levé - nad levou
- 2. malý kruh levou dolů vně levé (dokončit v předpažení
zkřížmo levou vzhůru)
- 3. malý kruh pravou dolů vně levé - pod levou
- II. 1. malý kruh levou dolů vně pravé - nad pravou
- 2. malý kruh pravou dolů vně pravé (dokončit v předpaže-
ní zkřížmo, pravou vzhůru)
- 3. malý kruh levou dolů vně pravé - pod pravou

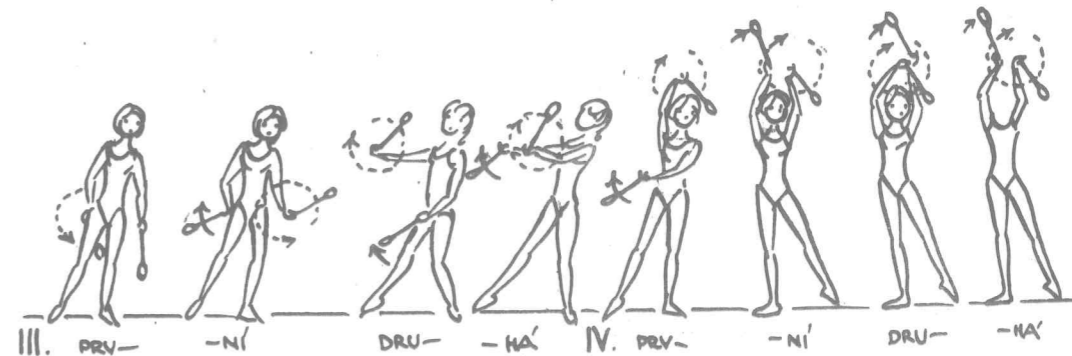
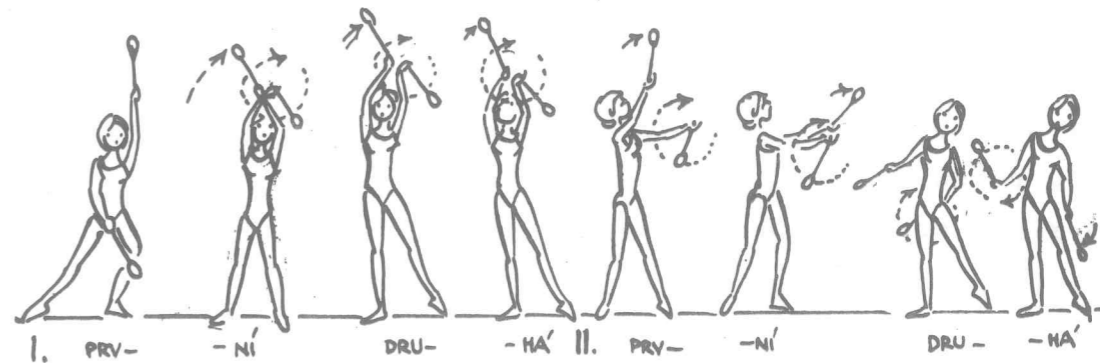


- mlýnek kolem těla

nesoudobé velké čelné kruhy vlevo, začít pravou a plynule na-
 vázat nesoudobé malé čelné kruhy ve vzpažení - malé bočné kru-
 hy v předpažení - malé čelné kruhy za tělem a před tělem - ma-
 lé bočné kruhy v předpažení - malé čelné kruhy ve vzpažení

podrobný rozpis ze vzpažení:

- I. prv- nesoudobé velké čelné kruhy vlevo, začít pravou
- ní malý čelný kruh pravou vlevo za hlavou, dokončit
velký kruh levou
- dru- malý čelný kruh levou vlevo za hlavou
- há malý čelný kruh pravou vlevo před hlavou
- II. prv- otočit trup vlevo a v předpažení malý bočný kruh
levou dolů vně levé paže
- ní v předpažení malý bočný kruh pravou dolů vně pravé
paže
- dru- otočit trup zpět a v předpažení malý čelný kruh le-
vou dovnitř za tělem
- há v předpažení malý čelný kruh pravou zevnitř před
tělem
- III. prv- malý čelný kruh pravou vlevo za tělem
- ní malý čelný kruh levou vlevo před tělem
- dru- otočit trup vpravo a v předpažení malý bočný kruh
pravou vzhůru uvnitř paží
- há v předpažení malý bočný kruh levou vzhůru uvnitř
paží
- IV. prv- otočit trup zpět a ve vzpažení malý čelný kruh
pravou vlevo za hlavou
- ní ve vzpažení malý čelný kruh levou vlevo za hlavou
- dru- malý čelný kruh pravou vlevo před hlavou
- há malý čelný kruh levou vlevo před hlavou

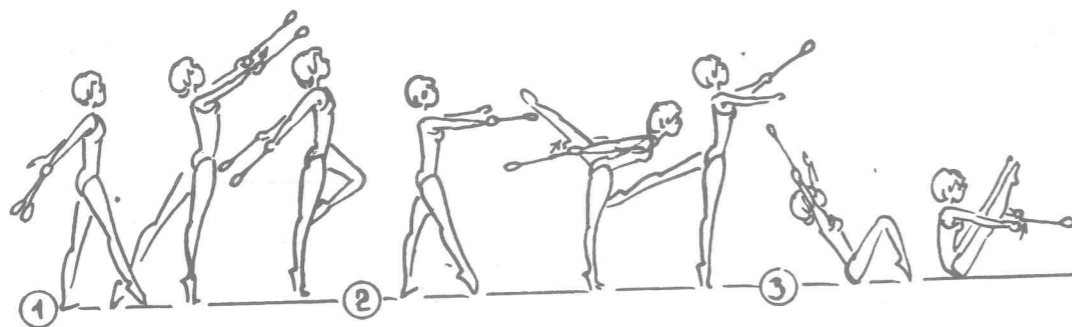


D/ Předávání kuželů

Kužel se předává z jedné ruky do druhé, ale nesmí být do prostoru hozen. V popisu se uvádí místo, kde se kužel předává.

Příklady:

1. zapažit, oba kužele v pravé: oblouky dolů předpažit a předat jeden kužel do levé - oblouky dolů zapažit
2. předpažit, kužel v pravé: oblouky dolů připažit a předat kužel pod stojnou nohou do levé (ve váze předklonmo)
3. vzpažit, kužel v pravé: oblouky zevnitř předat kužel pod nohama do levé (v sedu skrčmo)



E/ Házení a chytání kužele

Do skupiny se zařazuje: nadhazování, vyhazování a přehazování kužele.

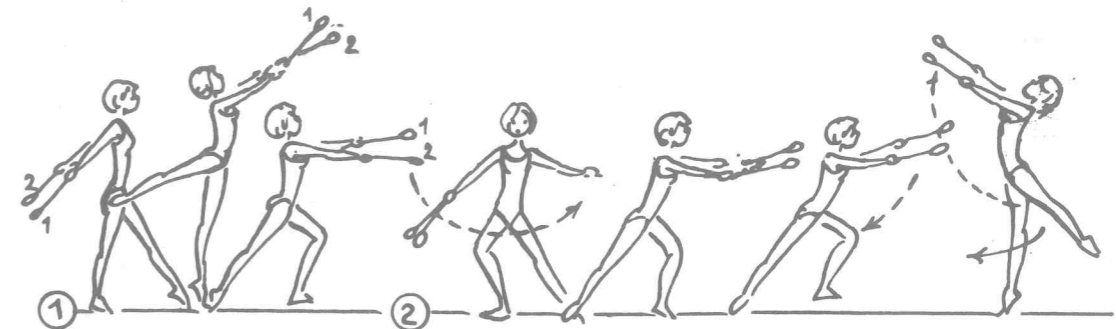
a) Nadhazování a chytání kužele

Při nadhození se kužel na okamžik oddálí od jedné nebo od obou rukou. Vlastní vahou kužel klesá a chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou.

Příklady:

1. zapažit: oblouky dolů s nadhozením kuželů před tělem - chytit kužele do opačných rukou (ve výponu jednož)

2. upažit, oba kužele v pravé: čelným kruhem a obloukem pravou dolů předpažit dovnitř pravou s nadhozením jednoho kužele - kužel chytit levou - oblouky dolů předpažit s půlobratem vpravo (ve výponu jednož)

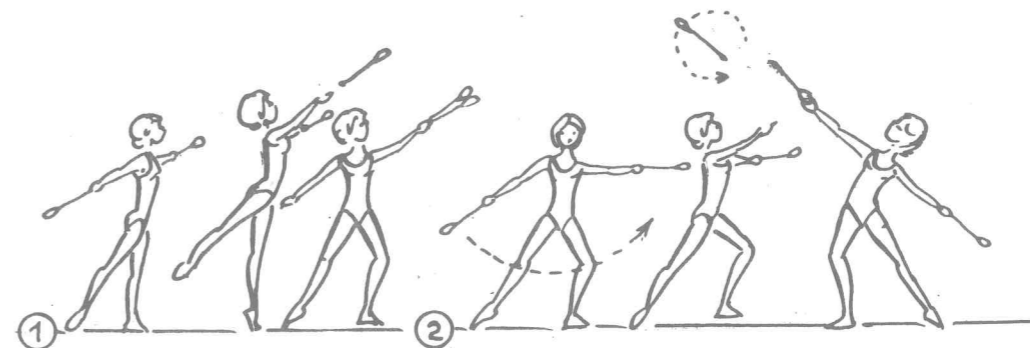


b) Vyhazování a chytání kužele

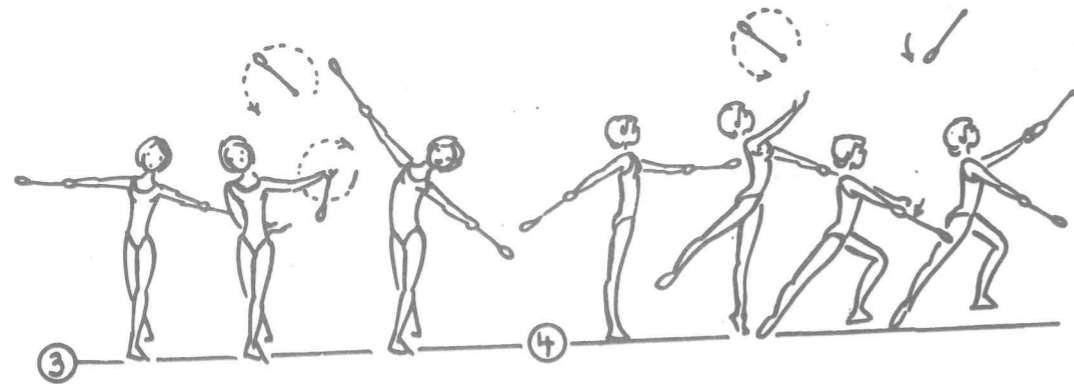
Při vyhození kužel viditelně opouští ruku a chytá se do téže ruky, do druhé, do obou nebo některou částí těla. Po vyhození může kužel v letu rotovat o 180°, o 360° i více - středem rotace je těžiště kužele. Kužel se pak chytá za patu, za tělo, případně za krk. Vyhazuje se buď jen jeden kužel nebo oba současně, případně postupně (tj. jeden kužel po druhém).

Příklady:

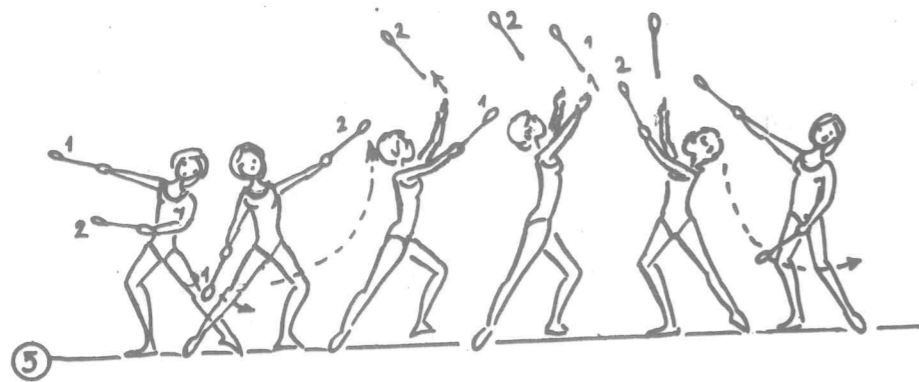
1. zapažit pravou, upažit levou: bočním obloukem pravou dolů vyhodit kužel vzhůru před tělo - půlobrat vpravo a chytit kužel levou
2. upažit: obloukem pravou dolů vyhodit kužel nad hlavu s rotací o jeden a půl kruhu (tj. o 540°) - chytit pravou v upažení za patu kužele



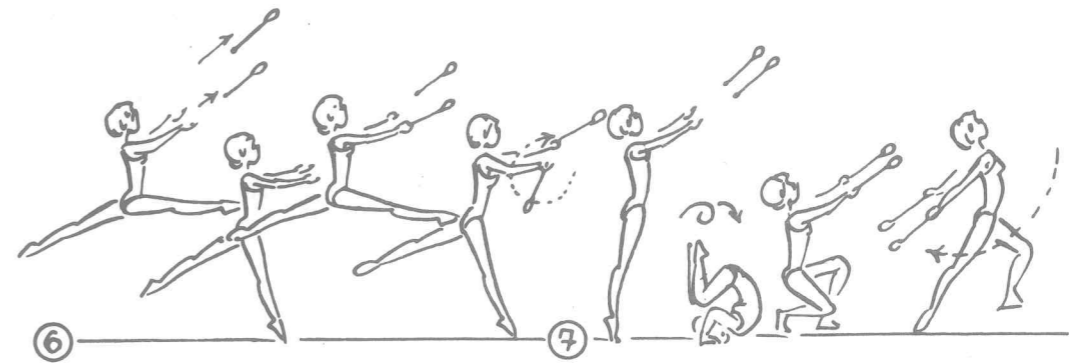
3. upažit: obloukem pravou dolů vyhodit kužel za tělem nad hlavu s rotací, současně levou malý čelný kruh dolů za paží
4. zapažit pravou, předpažit levou: obloukem pravou dolů vyhodit kužel nad hlavu s rotací o 180° a současně předat kužel před tělem z levé do pravé - chytit kužel za patu levou v předpažení



5. paže vpravo: nesoudobými čelnými oblouky dolů vyhodit postupně kužele nad hlavu, začít levou - postupně chytit kužele vpravo vzhůru a navázat čelné oblouky dolů dovnitř



6. dálkový skok s postupným vyhozením kuželů - při druhém skoku postupně chytit kužele a navázat nesoudobé malé bočné kruhy vně paží
7. vyhodit kužele - kotoul vpřed - chytit kužele v nízké poloze a navázat bočné oblouky dolů

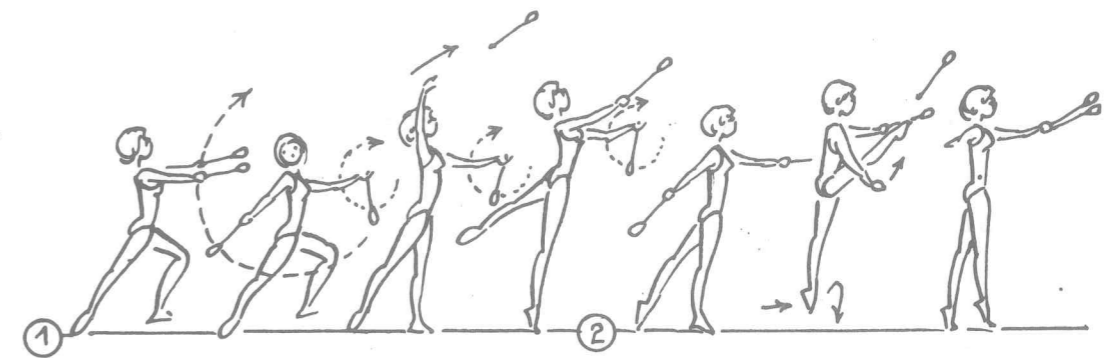


c) Přehazování a chytání kužele

Kužel po opuštění ruky se přehazuje pod nebo nad některou částí těla a chytá se do téže ruky, do druhé, do obou nebo některou částí těla.

Příklady:

1. předpažit: pravou obloukem dolů přehodit kužel přes pravé rameno vpřed, současně levou dva malé bočné kruhy dolů vně levé - chytit letící kužel v předpažení povýš pravou
2. předpažit levou, zapažit pravou: výkrokem levé poskok, přednožit pravou povýš - obloukem pravou dolů přehodit kužel pod pravou nohou - chytit do levé (oba kužele v levé)



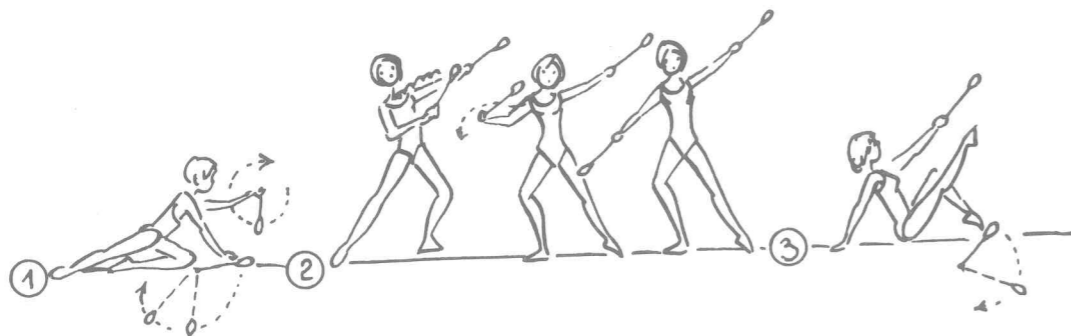
F/ Kutálení kuželů

Kutálení je rotační pohyb kužele po zemi (po kruhové dráze v závislosti na tvaru kužele) nebo po některé části těla. Kužel se pohybuje samostatně (v popisu se neuvádí) nebo vedeným pohybem po některé části těla (po pažích, po hrudníku apod.).

U vedeného kutálení se musí uvést způsob držení hlavice:
 a) "v očku" mezi palcem a ukazovákem, b) hlavice se opírá o hřbet ruky, který ji usměrňuje. V popisu se uvádí způsob kutálení kužele, místo, kde kužel leží vzhledem k tělu, kterou částí těla je uveden do pohybu, případně se uvádí i směr začátku pohybu.

Příklady:

1. kužel na zemi, před tělem: odrazem pravé kutálet kužel vpravo po oblouku vpravo
2. paže vlevo vzhůru: vedeným pohybem kutálet kužel pravou po levé paži a hrudníku a malým vodorovným obloukem vzad upažit pravou, kužel v prodloužení paže
3. odrazem špičkou levé nohy kutálet kužel před tělem

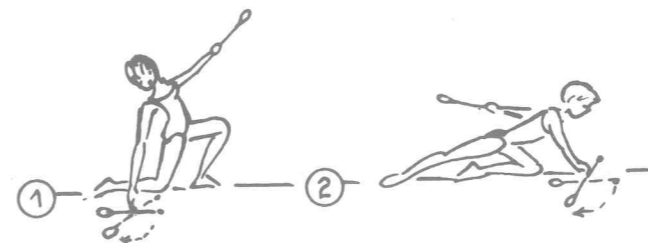


G/ Roztáčení kuželů

Roztáčení je samostatný rotační pohyb kužele na místě po zemi kolem těžiště kužele, roztáčí se uprostřed krku kužele. V popisu se uvádí místo, kde se kužel roztáčí vzhledem k tělu, případně i směr začátku pohybu.

Příklady:

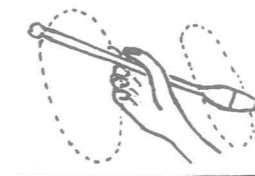
1. roztočit kužel pravou na zemi po pravé straně těla
2. roztočit kužel pravou na zemi před tělem a současně malý bočný kruh levou dolů vně paže



H/ Přetáčení kuželů

Kužele se přetáčejí kolem těžiště kužele a drží se buď obouřuč nebo jednoruč a to:

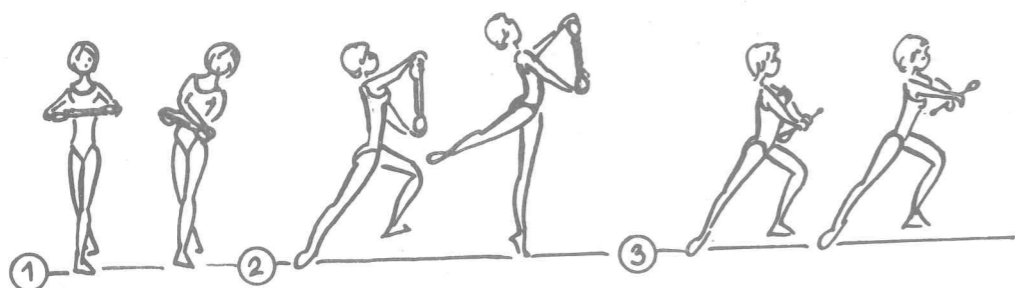
- obouřuč na koncích (jako tyč) - v popisu se uvádí postavení kuželů vzhledem k tělu
- obouřuč vedle sebe
- jednoruč uprostřed za krk
 - a) kroužením "v očku" - hlavice je stále před rukou, tělo stále za rukou
 - b) s rotací předloktí dovnitř a zevnitř ve stejném držení, ale jednou je tělo před rukou, jednou za rukou



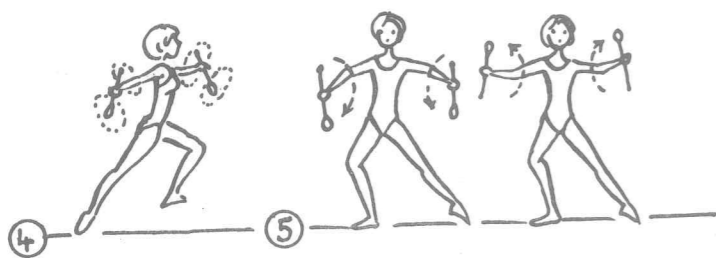
Příklady:

1. kužele obouřuč před prsy rovně: kužel zkřížmo před prsa rovně, pravou vzhůru
2. kužel obouřuč před prsa svisle, pravá vzhůru: přetočit kužel levou vzhůru

3. kužel obouruč vedle sebe před prsy rovně: přehmaty rukou uprostřed přetáčet kužel (opakovaně)



4. upažit, držet kužele za krk "v očku": rychlými pohyby přetáčet kužele
 5. upažit, držet kužele za krk pevně svisle vzhůru: rychlými pohyby přetáčet kužele vtočením a vytočením paží vpřed a vzad



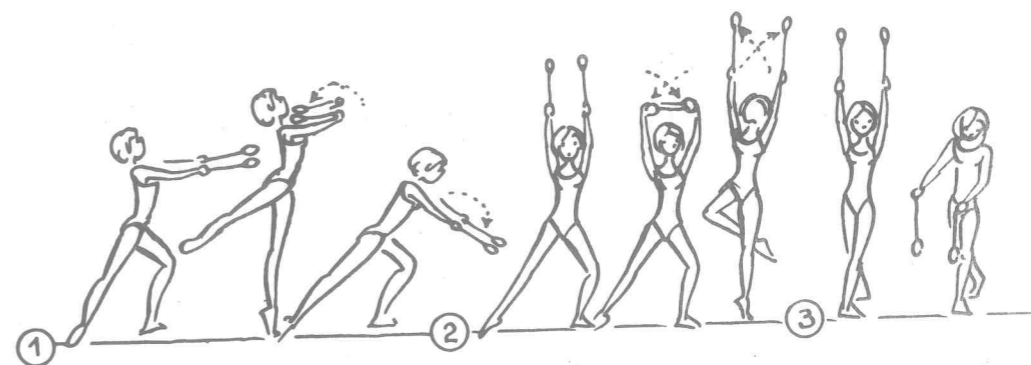
I/ K l o p e n í a v z t y č o v á n í k u ž e l ů

Klopení je pohyb, při kterém se kužel z prodloužení paže sklopí na paži, pod paži nebo do některé šikmé polohy vzhledem k paži. Zpětný pohyb, kdy se kužel vrací do prodloužení paže, se nazývá vztyčování. V popisu se výrazy "klopení" a "vztyčování" někdy neuvádějí, stačí označit konečné postavení kužele vzhledem k paži a vzhledem k prostoru.

- Kužel může být: svisle dolů (vzhůru)
 rovně na paži (pod paží)
 šikmo dolů zevnitř (dolů dovnitř)
 šikmo vzhůru zevnitř (vzhůru dovnitř)

Příklady:

1. předpažit: kužele na paže rovně - kužele vztyčit
2. vzpažit: kužele nad hlavu rovně obouruč - kužele vztyčit
3. vzpažit: oblouky vlevo paže vpravo dolů, kužele svisle k zemi

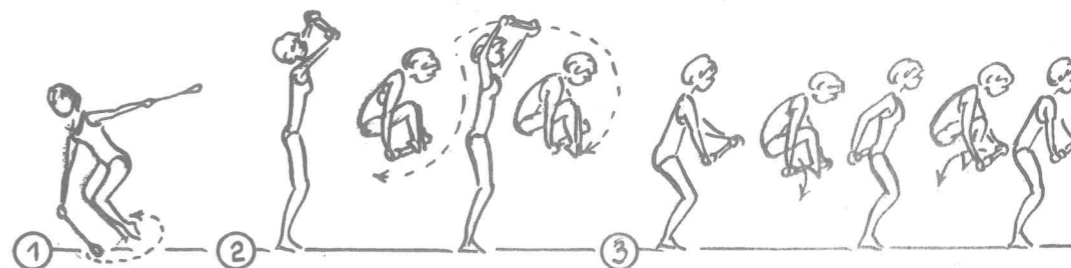


J/ P ř e s k o k y k u ž e l ů

V držení jednoruč přeskakujeme kužel kroužící vodorovně nad zemí, v držení obouruč rovně (za hlavici a patu) přeskakujeme kužel snožmo nebo střídnonož vpřed (vzad).

Příklady:

1. vodorovným kruhem kužele v pravé nízko nad zemí přeskok kužele snožmo (střídnonož, začít levou)
2. kužele nad hlavou rovně: kroužením kuželů vpřed opakované přeskoky kuželů snožmo
3. kužele vpředu dole rovně: proskok kužele snožmo vpřed a vzad

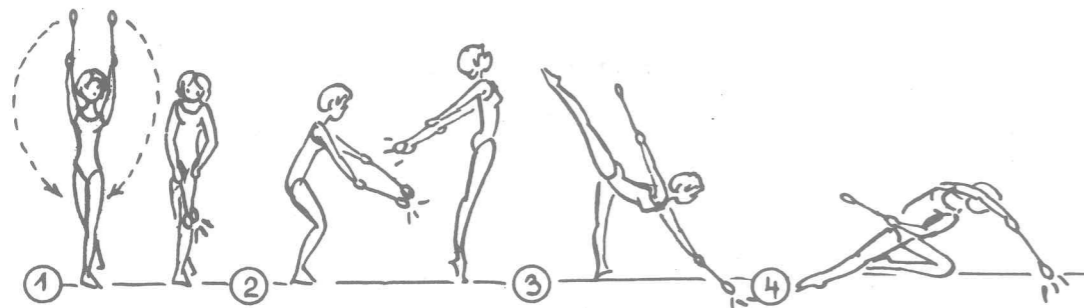


K/ Ťukání kuželů

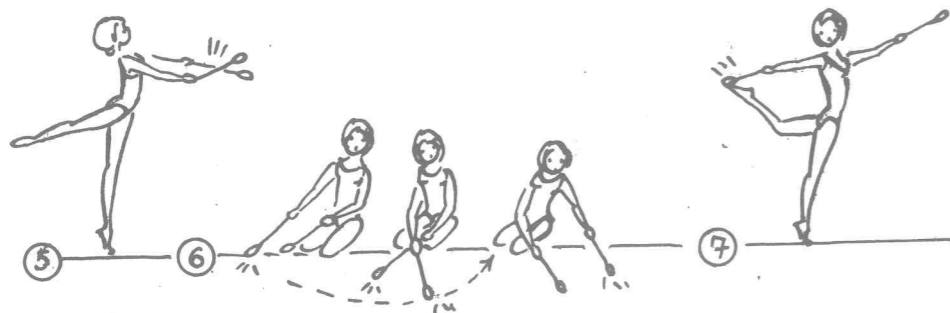
Při Ťukání kužele narážejí slyšitelnými údery o sebe, o zem nebo o některou část těla. O sebe narážejí kužele buď patou, tělem, hlavicí nebo krky. A to tělem - navzájem o sebe nebo tělem jedné a hlavicí druhé, případně tělem o zem; krkem - o sebe nebo o tělo druhého kužele; hlavicí - o sebe, o zem nebo o tělo druhého kužele. V popisu se uvádí kterou částí kužele o sebe narážejí, místo kde kužele Ťukají vzhledem k tělu, případně o kterou část těla kužele Ťukají.

Příklady:

1. vzpažit: čelné oblouky zevnitř a Ťuknout kuželi vpředu dole o sebe
2. Ťuknout kuželi o sebe před tělem a za tělem
3. Ťuknout levým kuželem o zem před tělem
4. Ťuknout pravým kuželem o zem po levé straně těla



5. předpažit dolů a Ťuknout krky kuželů o sebe, pravý shora
6. kužele vpravo dolů v držení za těla kuželů: střídavými údery Ťukat hlavicí kuželů o zem po oblouku vlevo
7. skrčit přínožmo levou a Ťuknout pravým kuželem za tělem o chodidlo levé



S T U H A

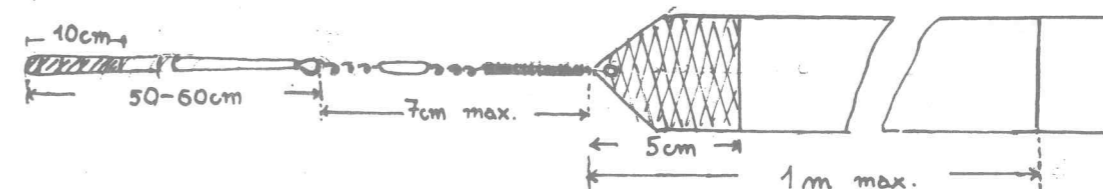
N o r m y n á č i n í

Tyčka stuhu je ze dřeva, bambusu nebo z umělé hmoty. Průměr maximálně 1 cm na silnějším konci. Tvar cylindrický nebo kónický, případně kombinace obou. Délka 50-60 cm (včetně oka na upevnění stuhu). Tyčka může být na konci omotána neklouzajícím materiálem, maximálně do délky 10cm. Konec stuhu, na který se upevňuje stuha, může být opatřen:

- smyčkou ze šňůry nebo ze silonového vlákna
- kovovým kroužkem (upevněným přímo na tyčce)
- kovovým kroužkem (v prodloužení tyčky) připevněným dvěma kovovými nýty, tyto mohou být na tyčku připevněny omotáním kovovým nebo nylonovým vláknem
- kovovým očkem pohyblivým nebo otáčejícím se (případně smyčkou - karabinkou)

Stuha je saténová nebo podobného materiálu. Barva je libovolná, jednobarevná nebo vícebarevná, s výjimkou zlaté, stříbrné a bronzové. Hmotnost minimálně 35g bez tyčky a připevnění, šířka 4-6 cm. Délka stuhu minimálně 6 cm z jednoho kusu. Na konci, kde je stuha připevněna k tyčce, je zdvojená maximálně v délce 1m (tj na obou stranách sešitá). Konec stuhu může být lehce vystužen a to v maximální vzdálenosti 5cm (prošita na stroji). Pro upevnění může být tento konec opatřen dírkou s malým kovovým kroužkem.

Připevnění stuhu na tyčku: pohyblivým kroužkem ze šňůrky nebo silonovým vláknem, případně několika kroužky. Délka upevnění maximálně 7 cm (bez smyčky nebo kovového kroužku na konci stuhu).



Držení stuhy

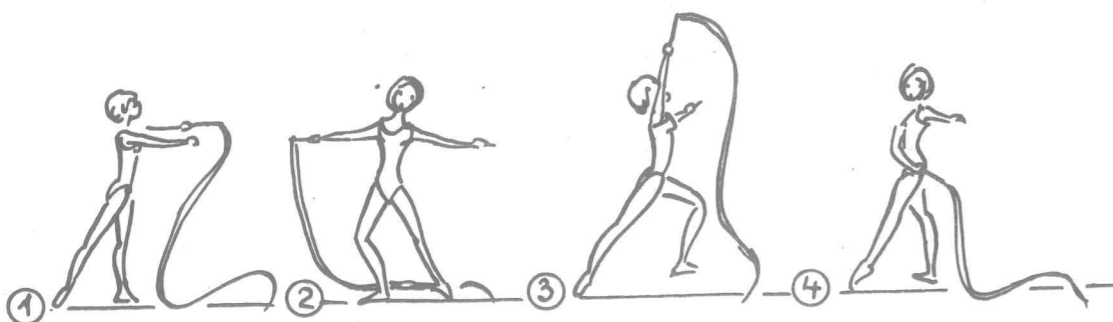
Stuha se zpravidla drží na konci tyčky jednou rukou (v popisu se neuvádí), ale i obouřuč a to za tyčku, stuha pak visí volně nebo jednou rukou se drží tyčka, druhou se uchopí konec stuhy. Při zahájení cvičení může být stuha smotána a drží se i s tyčkou v jedné ruce nebo se tyčka drží obouřuč, kdy smotaná stuha je v druhé ruce.



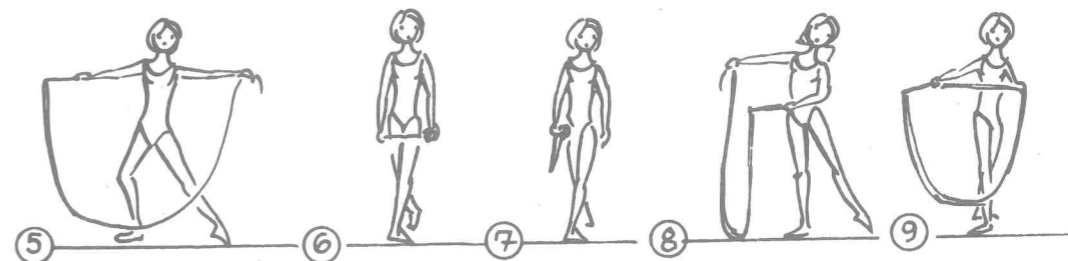
V popisu se označuje poloha paže, která drží tyčku, případně místo, kde je stuha rozložena před zahájením pohybu. Visí-li stuha volně, zpravidla se nepopisuje. Někdy je třeba uvádět způsob položení volného konce stuhy a to kde se nachází vzhledem k tělu, případně vzhledem k prostorovým rovinám.

Příklady:

1. předpažit, stuha v levé (znamená: stuha visí volně před tělem)
2. upažit, stuha v pravé čelně za tělem
3. vzpažit pravou, stuha v pravé před tělem
4. předpažit pravou dovnitř, stuha v pravé po levé straně těla, konec bočně vzad



5. upažit, stuha obouřuč před tělem (znamená: konec stuhy v levé)
6. tyčka vpředu dole rovně, složená stuha v levé
7. připažit, složená stuha v pravé
8. paže vpravo, stuha obouřuč, tyčka v levé
9. atypické držení: tyčka a konec stuhy v jedné ruce, v druhé stuhu asi v jedné třetině (vytvoří se kresba)



Při cvičení se stuhou se v popisu používají následující výrazy:

- hádek - starý slangový výraz pro vlnovky stuhou
- lentá - stuha na tyčce (z ruštiny)
- mrtvý konec stuhy - v průběhu pohybu volný konec stuhy zůstává bez pohybu na zemi
- nápřah stuhy - je velký švihový rozmach stuhou, potřebný při změně směru pohybu nebo při vazbě do jiného pohybového tvaru
- práskání stuhy - ostrý zvuk, který vzniká při nesprávném provedení švihového pohybu, někdy je způsobeno špatným materiálem stuhy
- smyčka stuhy - vytvoří se na stuze při nesprávně provedených nebo nedotažených pohybech, ale ihned se rozmotá
- uzel stuhy - vytvoří se na konci stuhy ze smyčky při větším zadrhnutí a nerozmotá se (stuha se zauzlí)

S k u p i n y c v i č e n í s e s t u h o u

- A/ Pohyby oblouky, kruhy, osmou
- B/ Vlnovky
- C/ Spirály
- D/ Kroužení
- E/ Vypouštění
- F/ Předávání
- G/ Házení a chytání
 - a) nadhazování a chytání
 - b) vyhazování a chytání
 - c) přehazování a chytání
- H/ Překračování
- I/ Průskoky
- J/ Přeskoky

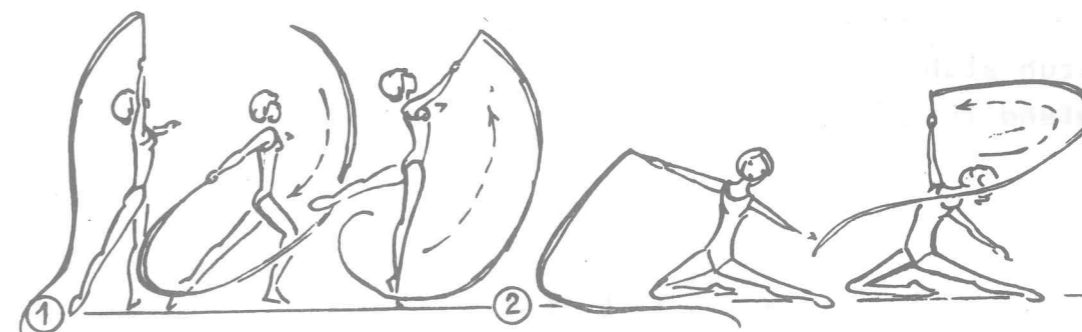
A/ P o h y b y o b l o u k e m, k r u h e m, o s m o u

Pohyby se stuhou po oblouku, kruhu a po dráze osmy jsou švihového charakteru. V popisu se zpravidla neuvádí pohyb stuhy, ale pohyb paže, která drží tyčku stuhy, stuha se pohybuje po dráze paže a dokresluje pohyb v prostoru.

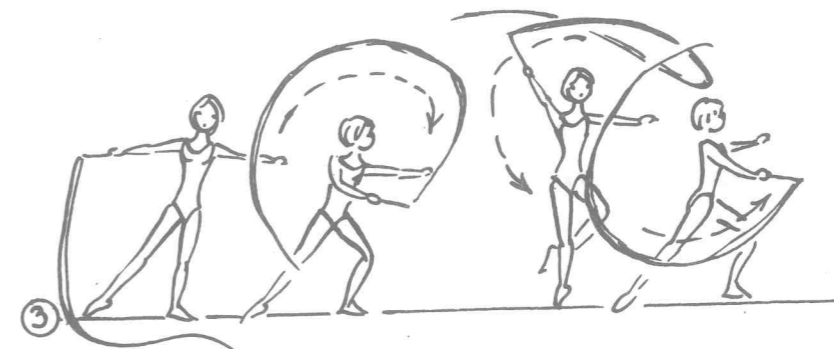
Příklady:

- pohyby stuhou oblouky a kruhy

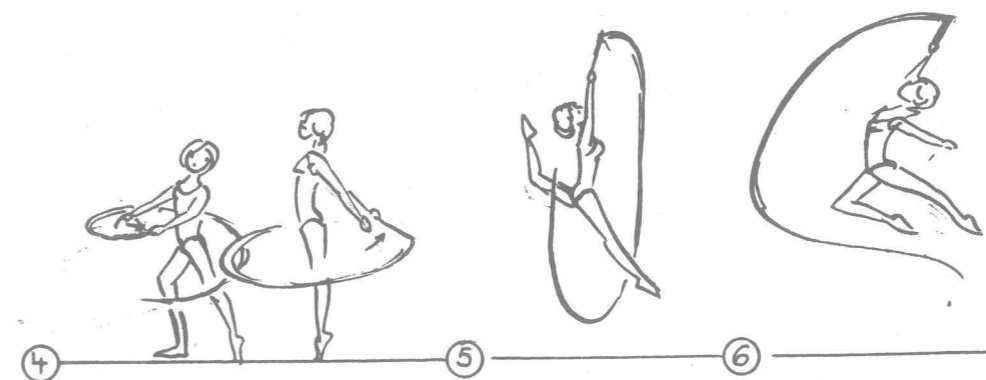
1. vzpažit pravou; stuha v pravé za tělem: obloukem vpřed za-
pažit pravou - obloukem dolů předpažit vzhůru pravou
2. upažit, stuha v pravé: vodorovný kruh nad hlavou pravou
dovnitř



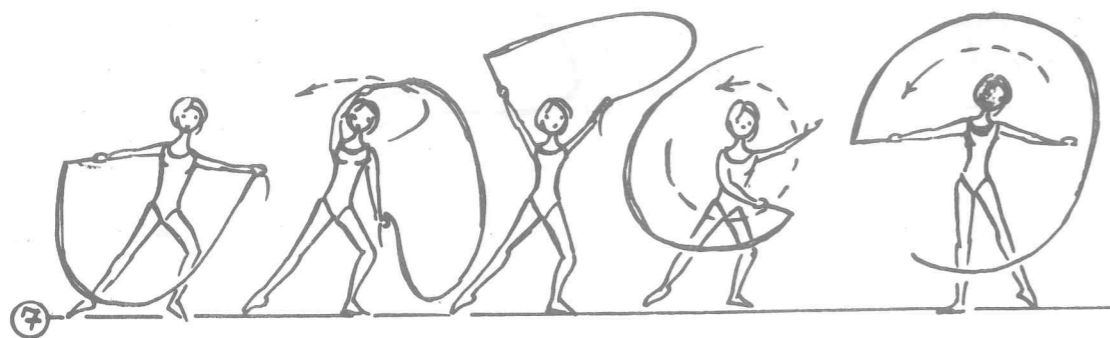
3. upažit, stuha v pravé: konec stuhy před tělem čelně: obloukem vzhůru předpažit pravou dovnitř a kruh pravou vzhůru



4. vodorovný kruh stuhou kolem těla s předáváním stuhy za tělem a před tělem
5. čelný kruh stuhou s přeskokem stuhy nízkým skokem do dálky s pokrčením zánožmo
6. jelení skok s bočným kruhem po pravé straně těla



7. stuha obouruč před tělem: nesoudobým pohybem paží vodorovný kruh stuhou nad hlavou, začít pravou vpřed dovnitř - pustit stuhu levou a navázat čelný kruh pravou dolů dovnitř



- pohyby stuhou po dráze osmy

1. svislá osma s vodorovnými kruhy pravou před tělem a spojitě nad hlavou, začít vpřed dovnitř
2. ležatá čelná osma před tělem, začít pravou vzhůru dovnitř



3. ležatá vodorovná osma stuhou těsně nad zemí, začít pravou vzhůru dovnitř
4. upažit, stuha v pravé: ležatá čelná osma s nesouměrnými kličkami, začít pravou dolů velkou kličku před tělem a po celém obrátu vpravo malou kličku po pravé straně těla

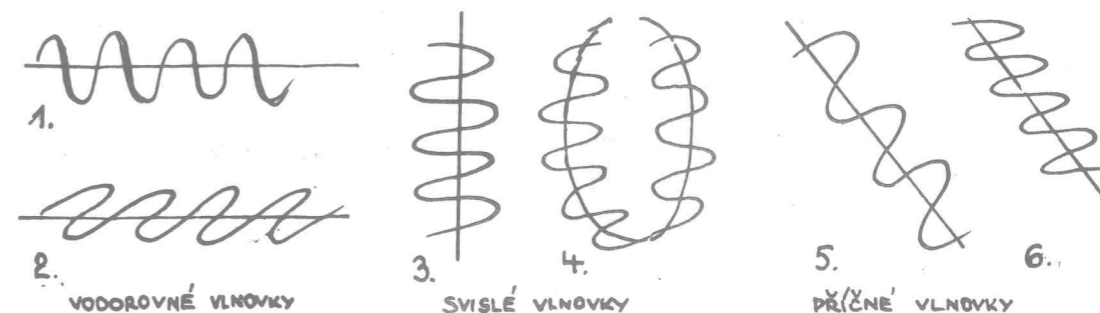


B/ Vlnovky stuhou

Vlnovky jsou v podstatě vlnivé pohyby, které se přenášejí z pohybu tyčkou na stuhu a ta se rozvlní po celé délce. V popisu se uvádí, kde se vlnovka v prostoru kreslí vzhledem k tělu. Rozeznáváme vlnovky:

1. vodorovná vlnovka se svislými kličkami (osa vlnovky je vodorovná)
2. vodorovná vlnovka (osa vlnovky je vodorovná)
3. svislá vlnovka (osa vlnovky je svislá)
4. svislá vlnovka po kruhové dráze (kolmá k zemi)
5. příčná vlnovka (osa vlnovky je příčná)
6. příčná vlnovka s vodorovnými kličkami

Vlnovka musí mít nejméně 5-6 vln, musí následovat těsně za sebou a musí být rozděleny po celé délce stuhy.



Příklady:

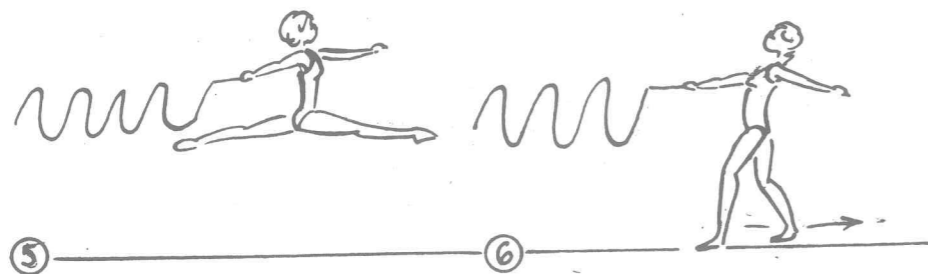
- a) vodorovná vlnovka se svislými kličkami
provádí se po zemi, nad zemí nebo v prostoru, vlnovky musí být stále svislé k zemi, nesmí se "kácet" a nesmí u nich nastat "mrtvý" konec stuhy
 1. paže vlevo, stuha v pravé: vodorovnou vlnovkou stuhou se svislými kličkami upažit pravou
 2. ZP jako 1.: vodorovná vlnovka stuhou se svislými kličkami po levé straně těla (s dvojným obrát vpravo)



3. upažit, stuha v pravé: vodorovná vlnovka stuhou se svislými kličkami po zemi po pravé straně těla vpřed (v nízké poloze)
4. zapažit, stuha v pravé: bočný kruh pravou dolů a vodorovnou vlnovkou se svislými kličkami předpažit pravou dovnitř



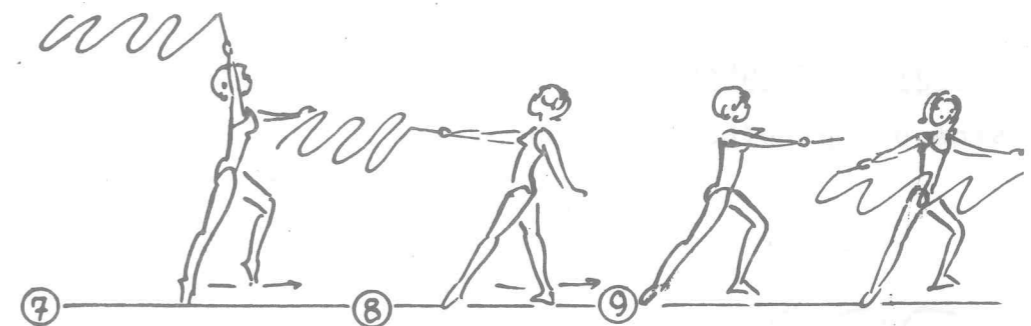
5. dálkový skok s vodorovnou vlnovkou stuhou se svislými kličkami po pravé straně těla
6. vodorovná vlnovka stuhou se svislými kličkami před tělem s pohybem vzad



b) vodorovná vlnovka

provádí se v rovině pasové a to v různých výškách vzhledem k tělu: před tělem, za tělem, nad hlavou, po pravé (levé) straně těla a to na místě, s pohybem z místa s otáčením

7. vzpažit pravou, stuha v pravé: vodorovná vlnovka stuhou nad hlavou (s postupem vpřed)
8. předpažit, stuha v pravé: vodorovná vlnovka stuhou před tělem (s postupem vzad)
9. předpažit, stuha v pravé: vodorovnou vlnovkou zapažit pravou



c) svislá vlnovka

provádí se shora dolů nebo naopak

10. vzpažit pravou: svislou vlnovkou stuhou shora dolů zapažit pravou
11. vzpažit pravou dovnitř: svislá vlnovka stuhou po levé straně těla



C/ Spirála stuhou

Spirála jsou opakované krouživé pohyby stuhou, které po zemi, nad zemí nebo volně v prostoru vytvářejí tvar spirály. U spirály jsou kruhy pravidelné, případně se mohou zvětšovat nebo zmenšovat. Spirálami se stuha stočí a k rozmotání nebo navázání dalšího pohybového prvku se provádí široký "nápřah", tj. široký pohyb paže do prostoru. V popisu se uvádí, kde se spirála v prostoru kreslí vzhledem k tělu, případně se uvádí i začátek směru pohybu. Rozlišují se:

- (vodorovná) spirála stuhou

jako užívanější se v popisu výraz "vodorovná" neužívá - pomyslná osa probíhá vodorovně

- svislá spirála stuhou

pomyslná osa probíhá spirálou svisle



Směr začátku pohybu:

v upažení: vzhůru vpřed - vzhůru vzad (spirála je výš než vodorovná)

dolů vpřed - dolů vzad (spirála výrazně padá dolů)

v předpažení: vzhůru zevnitř - vzhůru dovnitř

dolů zevnitř - dolů dovnitř

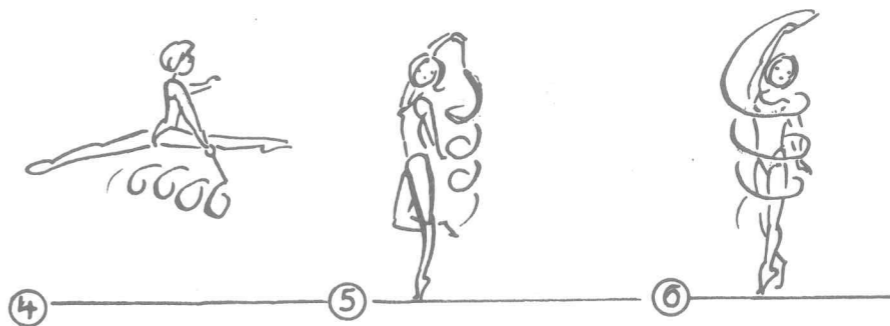


Příklady:

1. paže vlevo, stuha v pravé: spirálou před tělem upažit pravou, začít vzhůru zevnitř
2. předpažit dolů dovnitř pravou: spirála stuhou po levé straně těla, začít vzhůru dovnitř (při pohybu vpřed)
3. předpažit pravou: spirála stuhou se zvětšováním kruhů, začít vzhůru zevnitř



4. v dálkovém skoku spirála stuhou pod švihovou nohou
5. vzpažit pravou dovnitř: svislá spirála stuhou kolem těla



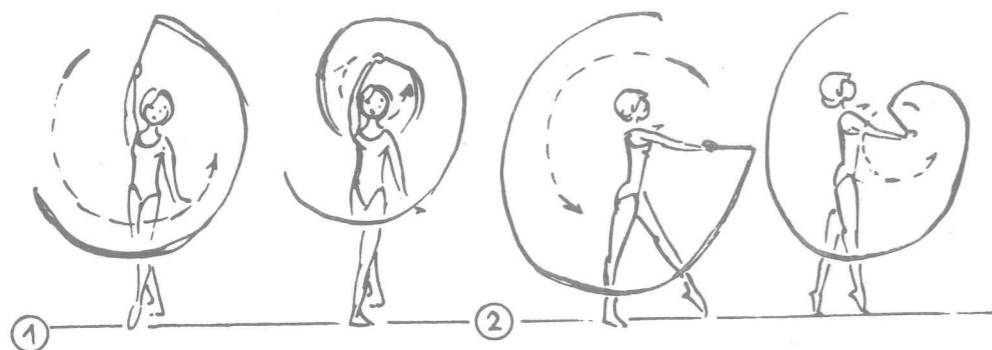
D/ Kroužení stuhou

jsou opakované malé kruhy v zápěstí - aby se stuha nezamotala, střídají se malé kruhy s velkými kruhy

Příklady:

1. vzpažit pravou: velký čelný kruh stuhou zevnitř před tělem a malý kruh stuhou za hlavou

2. předpažit, stuha v pravé: velký bočný kruh stuhou vzhůru a malý kruh



- 3. předpažit vzhůru pravou: malý bočný kruh stuhou dolů, při druhém malém kruhu protáhnout pohyb do vzpažení
- 4. upažit, držet stuhu pravou asi 10-30 cm za úvazkem (atypické držení): kroužení tyčkou, začít vzhůru vzad

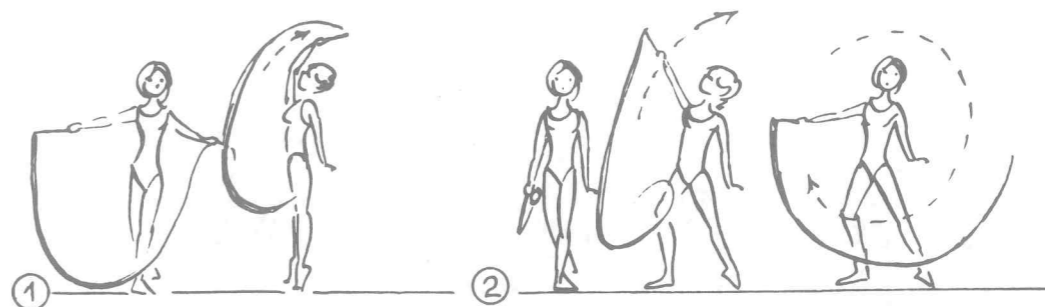


E/ Vypouštění stuhy

V držení obouruč za tyčku a stuhu se vypouští konec stuhy, případně může být stuha složená nebo smotána a během pohybu se stuha vypouštěním rozvine.

Příklady:

- 1. stuha obouruč před tělem (znamená: v jedné ruce tyčka stuhy, v druhé konec tyčky): kruhem pravé vzhůru vypustit stuhu z levé
- 2. připažit, složená stuha v pravé: čelným kruhem zevnitř vypustit (složenou) stuhu

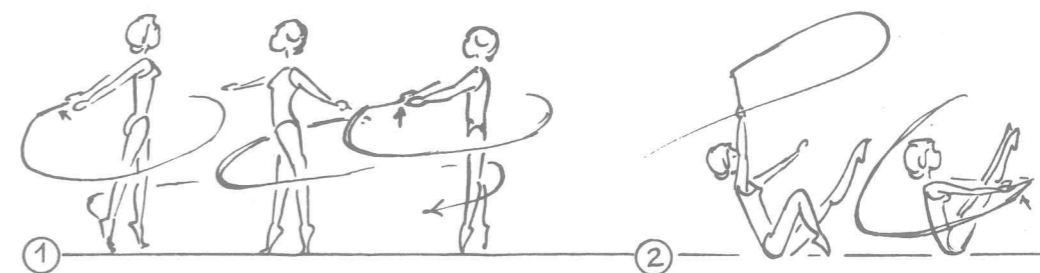


F/ Předávání stuhy

Tyčka stuhy se předává z jedné ruky do druhé a to před tělem, za tělem, nad hlavou, pod nohou apod. Při předávání nesmí konec stuhy zůstat ležet bez pohybu na zemi ("mrtvý" konec stuhy) a nesmí dojít k porušení kresby.

Příklady:

- 1. vodorovný kruh stuhou kolem těla s předáváním stuhy za tělem a před tělem s připojením dvojného obratu
- 2. sed, upažit, stuha v pravé: vodorovný kruh stuhou nad hlavou dovnitř a vodorovným obloukem dovnitř předat stuhu pod nohama do levé



- 3. paže vlevo, stuha v pravé: čelným obloukem dolů předat stuhu nad hlavou do levé - bočným obloukem vzad s půlobratem vpravo předpažit levou
- 4. vzpažit, stuha v pravé: čelným obloukem pravé zevnitř předat stuhu pod přednoženou nohou do levé

5. ve skoku předat stuhu nad hlavou



G/ Házání a chytání stuhy

Do skupiny zařazujeme: nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání stuhy.

a) Nadhazování a chytání tyčky stuhy

Při nadhození tyčka na okamžik opouští ruku a chytá se do téže ruky nebo do druhé. Tyčka se nadhazuje před tělem, za tělem, pod rukou, pod nohou.

Příklady:

1. předpažit, stuha v pravé: bočný kruh pravou vzhůru - v předpažení povýš nadhodit stuhu a chytit levou před tělem
2. upažit, stuha v pravé: čelný kruh dolů a obloukem dolů dovnitř za tělem nadhodit tyčku stuhy pod levou paží - chytit stuhu levou v upažení

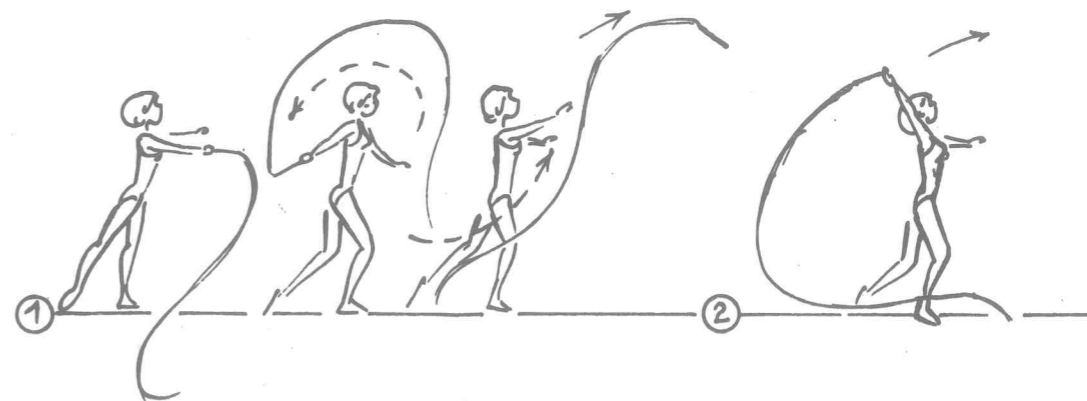


b) Vyhazování a chytání stuhy

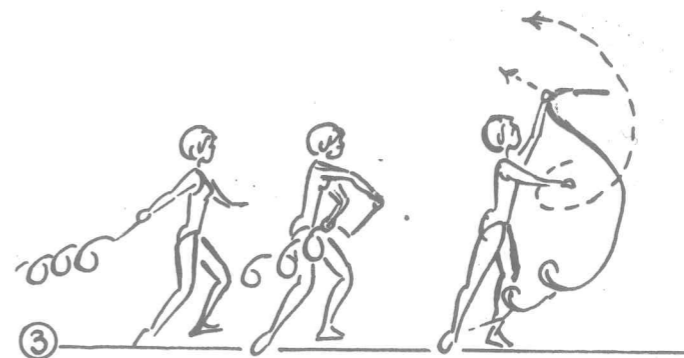
Při vyhození tyčka stuhy viditelně opouští ruku, stuha v prostoru musí být stále rozložena, konec stuhy se může dotýkat země. Po vyhození se tyčka chytá do téže ruky, do druhé nebo se chytá stuha obouruč, tj. do jedné ruky tyčka, do druhé konec stuhy, případně se chytá stuha na konci a přitáhnutím ruky se zachytí tyčka stuhy.

Příklady:

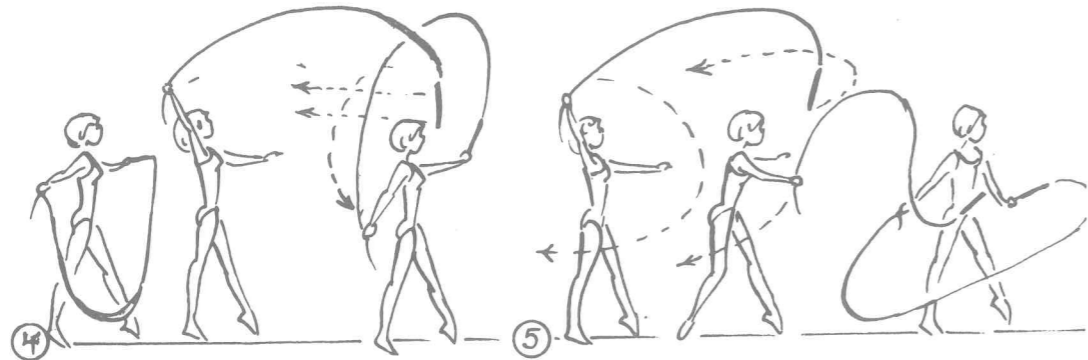
1. předpažit, stuha v pravé: bočný kruh pravou vzhůru a v předpažení povýš vyhodit tyčku - chytit před tělem do levé (v běhu nebo ve skocích vpřed)
2. ZP jako 1.: bočným obloukem pravou dolů vzpažit a vyhodit tyčku širším koncem vpřed



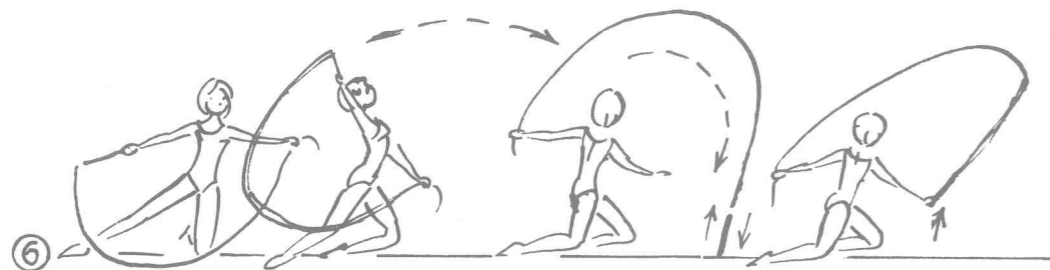
3. spirála stuhou v pravé: pravou pustit konec stuhy a současně levou uchopit stuhu asi 20cm od úvazku u pravého boku a vyhodit tyčku vzhůru vzad širším koncem vpřed (tyčka opíše malý kruh)



4. stuha obouřuč před tělem, tyčka v levé: vyhodit stuhu levou nad hlavu (konec stuhy držet v pravé), stažením stuhy pravou ze vzpažení do zapažení chytit stuhu levou před tělem
5. jako 4., ale po vyhození stuhy nad hlavou obloukem pravou vpřed ze vzpažení zapažit a chytit tyčku levou před tělem



6. klek únožný pravou, stuha obouřuč před tělem: pootočit trup vlevo, zapažit pravou a obloukem vzhůru vyhodit tyčku stuhy tak, aby dopadla před tělem kolmo k zemi - v momentu dotyku tyčky země levá upaží a přitáhne stuhu, pravá zachytí tyčku stuhy před tělem

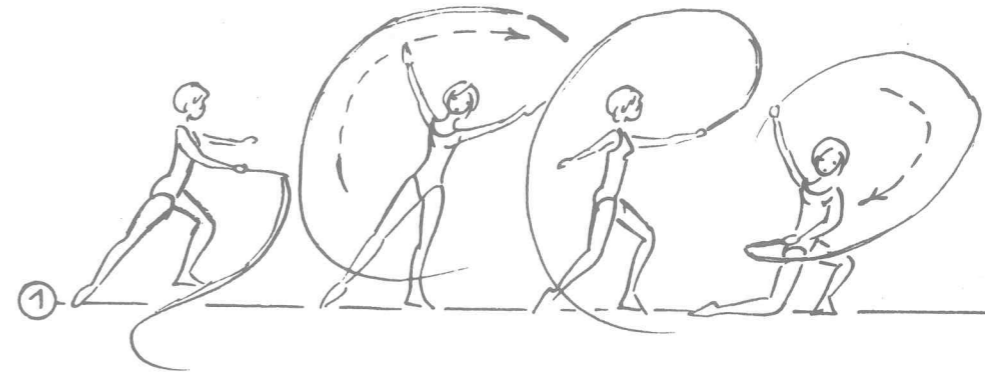


c) Přehazování stuhy

Po opuštění ruky se stuha přehazuje nad nebo pod některou částí těla a chytá se do téže ruky, do druhé nebo se chytá obouřuč, tj. v jedné ruce tyčka, v druhé konec nebo střed stuhy.

Příklady:

1. předpažit dovnitř pravou: obloukem pravé dolů přehodit tyčku nad hlavou - chytit tyčku stuhy levou ve vzpažení zevnitř - klek na pravou a čelným obloukem dolů předpažit dolů dovnitř levou a ve vzpažení zevnitř uchopit pravou konec stuhy

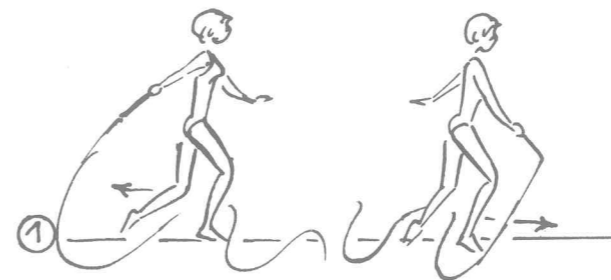


H/ Překračování stuhy

Vlnovky stuhou kreslené po zemi možno překračovat dlouhými nebo drobnými kroky, nebo drobným klusem a to s postupem vpřed nebo vzad.

Příklady:

1. vodorovné vlnovky po zemi překračovat drobnými kroky s chůzí vzad (s chůzí vpřed)

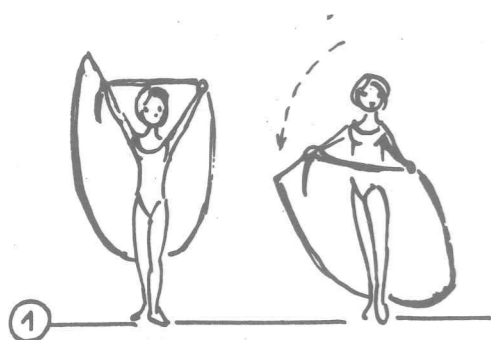


I/ Průskoky stuhou

Stuhu v držení obouřuč, tj. tyčku v jedné ruce, konec stuhy v druhé nebo v atypickém držení tyčku a konec stuhy v jedné ruce, v druhé stuhy asi v jedné třetině a vzniklou kresbou stuhy lze provádět průskok.

Příklady:

1. stuha v atypickém držení obouřuč (tyčka a konec stuhy v jedné ruce, v druhé stuha asi v jedné třetině) ve vzpažení, stuha za tělem: obloukem vpřed průskok kresbou stuhy snožmo



J/ Přeskoky stuhy

Stuhu možno přeskokovat a to: v držení jednoruč přes čelné, bočné nebo vodorovné kruhy - v držení obouřuč přes nesoudobé bočné kruhy s přeskoky stranou nebo přes nesoudobé čelné kruhy přeskoky vpřed.

O B S A H

	str.
Úvod	1
Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice	2
Skupiny cvičení s náčiním	7
Výrazy užívané v moderní gymnastice	17
Švihadlo	21
Obruč	53
Míč	92
Kužele	117
Stuha	147
Obsah	165