Kondiční gymnastika

Kondiční gymnastika zahrnuje soubor různých vytrvalostních, posilovacích a dalších cvičení, které pomáhají vytvářet a udržovat fyzickou kondici, správné držení těla a připravovat organismus na náročné sportovní nebo pracovní činnosti. Má nesoutěžní charakter. Kromě cvičení bez náčiní se využívají různé tradiční a netradiční nářadí a náčiní. Patří sem různé moderní formy pohybu (např. nesoutěžní aerobik, zumba a další formy cvičení s hudbou, kalanetika, cvičení na velkých míčích, s činkami, na trampolínách apod.)

Ve škole využíváme tato cvičení s ohledem na věk žáků a jejich fyzickou zdatnost – cvičení přizpůsobujeme podmínkám. V žádném případě nemůžeme přenést kondiční trénink určený pro dospělé do školní tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, ale můžeme se jím inspirovat. Cvičení dětí má, vzhledem ke cvičení dospělých, některá další specifika – dochází k snadnějšímu přepětí, dítě má nedokonalou termoregulaci (podchlazení, přehřátí), rychlejší nástup dehydratace a energetické krize. Hlavní zásady cvičení v dětství musí respektovat věková období (jiné bude v 1. a jiné v 5. ročníku), princip všestrannosti a pestrosti. Cvičení je nutné upravit právě pro děti mladšího školního věku:

- Důležitá je motivace
- Zařazujeme uvolňovací, protahovací, posilovací a vytrvalostní cvičení
- Cvičíme v aerobním pásmu
- Výběr cvičení odpovídá schopnostem dětí
- Cvičení sestav prokládáme hrami, honičkami apod, do kterých zařazujeme zpevňovací a protahovací prvky
- Před samotným cvičením zahřejeme a rozcvičíme svaly těla, po cvičení zařadíme protahovací a relaxační cvičení

Ukázka kondičního cvičení – Kondička s obručemi – dospělí
https://www.youtube.com/watch?v=l1zJ5mrocY0

Příklady cvičení s dětmi:

DĚTSKÝ AEROBIK, AEROBIK

Vychází z aerobiku dospělých, má stejné základní kroky, avšak čím jsou děti mladší, tím méně používáme názvosloví. Využíváme spíše představivosti a nápodoby. Začíná se básničkami a dětskými písničkami, postupně se přechází k typické aerobikové hudbě. U starších žáků také postupně zařazujeme anglické názvosloví a prodlužujeme cvičební sestavy.

Příklad: BUDKA PRO SÝKORKU
Motivace: Kdo je sýkorka, přilétá v zimě na krmítko? Jaké pamlsky do krmítka dáváme?
Básnička + provedení:

Text	**Pohyb**
Na tom našem velkém dvorku	Side to side, ukazovat rukou velký dvorek
Stavím budku pro sýkorku	Knee up, pěstí křížem udeřit do kolene

V zimě malá návštěvnice	Step touch, paže křížem a naznačit zimu
Ráda zobe slunečnice	Tep front, rukou ukázat na zrníčka
Až sněhy dvorek zasypou	Chůze/běh, ukázat „sněží“
Přiletí k nám s rodinou	Leg curl, paže dělají křídla

Nácvik:

1) Nácvik jednotlivých částí – jak je veliký dvorek, stavba budky, zima, zobání slunečnice...
2) Pohyb s básničkou – po částech, postupně spojovat
3) Dítě opakuje po učiteli (učitel opakuje vždy jeden verš 2x)
4) Celá básnička s pohybem (s předcvičováním učitele a bez předcvičování učitele)
5) Žáci mohou cvičit ve skupinách, opakovat po sobě, cvičit různými směry apod.

(Videa k nácviku jsou ve studijních materiálech v ISu.)

Více informací k dětskému aerobiku a jeho realizaci najdete v e-publikaci Pokorná, Alena. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a 1. stupně ZŠ.* Dostupné z https://is.muni.cz/elportal/ekurzy/DAERI.

Příklady základních kroků v aerobiku a dětského aerobiku:

Základní kroky aerobic https://www.youtube.com/watch?v=SXw-umFPGIk

Základní kroky aerobic https://www.youtube.com/watch?v=BviYM5G3T6Y

AE – Dance fitness – děti https://www.youtube.com/watch?v=6QOI1RRUL8o

AE – dospělí - začátečníci https://www.youtube.com/watch?v=eBfBpJ6kyjs

ZUMBA

Zumba je taneční fitness program. Jde o aerobní intervalový trénink, kdy se střídají rychlé a pomalé skladby. Vytvořil ho, zcela náhodně, když zapomněl vzít na trénink správnou hudbu, kolumbijský fitness trenér a choreograf Alberto „Beto“ Perez v devadesátých letech minulého století. Na cvičení až tanec se používá latinskoamerická hudba, pohyby jsou podobné jako v aerobiku, doplněné o kroky typické pro dané tance (salsa, merengue, reggaeton, calypso, cumbie, cha-cha, quebradita, mambo, jive ad.). Kromě latinskoamerických melodií se využívají i orientální a afrických tance, s flamenco, řecké tance, hip hop a další.

Dětem volíme jednodušší krokové variace a pohyby.

Příklady zumby:

Zumba – děti https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w

Zumba dospělí https://www.youtube.com/watch?v=60PB-QguwiM

Zumba dospělí https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0

DRUMBALL

DrumsToFit je nový cvičební směr ve světě fitness. V provedení pro dospělé zpravidla vychází ze základních kroků aerobiku, toto však není podmínkou. Ke cvičení se využívají velké míče umístěné v koších či jiných nádobách (stable ball) a paličky (balanced sticks – originální, bubenické, improvizované ze dřívek, vařeček apod.). Někdy se požívají např. pouze paličky, využívají se i overbally a další cvičební pomůcky. Průběh lekce koncepčně propojuje aerobní a posilovací cvičení a tím se maximalizuje efekt spalování a následného zpevňování celé postavy. Bubnováním se odbourává stres a vyplavují se endorfiny, cvičení přináší dobrou náladu.

Příklady cvičení:

Děti https://www.youtube.com/watch?v=KAGPojsGxi4
Děti
https://www.youtube.com/watch?v=Jx9Gv_2itgk&list=PLzc6_uLQ8IzwwgkMHZfQhY94XioZtkfS-&index=6
Děti + text https://www.sswww.com/blog/cardio-drumming-activity-for-grades-k-5-baby-shark-theme/
Děti https://www.youtube.com/watch?v=yxoSVz9L--M&list=PLzc6_uLQ8IzwwgkMHZfQhY94XioZtkfS-&index=5
Bubnování bez krokových variací https://www.youtube.com/watch?v=cLNflsTOAV0
Vystoupení – dospělí https://www.youtube.com/watch?v=XnCpl5XsRTU
Vystoupení – děti https://www.youtube.com/watch?v=e7vffadNq7o
Jen paličky (nudle), bez míčů, děti https://www.youtube.com/watch?v=cIDv-f9Mn_g
Jen paličky, bez míčů, dospělí https://www.youtube.com/watch?v=xFWGbFy-Bss&list=PLzc6_uLQ8IzwwgkMHZfQhY94XioZtkfS-
Jen paličky, bez míčů, dospělí
https://www.youtube.com/watch?v=6FIlTuW7Tks&list=PLzc6_uLQ8IzwwgkMHZfQhY94XioZtkfS-&index=3

CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH

Vytvoříme několik stanovišť, na kterých se provádí předem zadaná cvičení (např. plank – prkno (neprohýbat v bedrech!!!), výpady, posilování břicha, skákání panáka – jumping jack, kliky na kolenou apod.). Dokud hraje hudba, děti cvičí na stanovišti dané cviky, když se hudba zastaví, odpočívají a přesunují se na další stanoviště.

KONDIČKA – NÁHODA ROZHODNE

Kolem tělocvičny jsou rozmístěné kartičky s protahovacími a posilovacími cvičeními. Děti běhají (poskakují, rychle chodí...) po kruhu, dokud hraje hudba. Po zastavení hudby si na nejbližším lístečku přečtou, jaké cvičení mají provádět. Po odcvičení se opět pouští hudba a dětí se opět pohybují po kruhu (nebo lze využít výrazných impulzů v hudbě pro cvičení a pro pohyb po kruhu).

INSPIRACE TABATOU

Tabata je jedním z nejnáročnějších kardiovaskulárních tréninků. Tato tréninková metoda byla původně vyvinuta pro olympijské atlety doktorem Tabatou. Tento styl tréninku není vhodný pro začátečníky. Měl by ho vykonávat pouze ten, kdo má solidní fyzickou zdatnost a dobrý zdravotní stav. Cvičení se skládá z osmi cviků prováděných naplno ve dvacetisekundových intervalech, které jsou proloženy desetisekundovou dobou odpočinku. Klíčem k efektivitě v Tabata cvičení se jeví krátké intervaly odpočinku mezi cviky.

V tomto cvičení se pro školní TV můžeme inspirovat bloky cvičení a odpočinku, vybíráme vhodné cviky pro děti.

Ukázka Tabaty – dospělí, pokročilí: https://youtu.be/mmq5zZfmIws

SAMOSTATNÁ PRÁCE:

1) Zacvičte si podle uvedených videonahrávek, příp. si vyhledejte na internetu další
2) Vymyslete prvky pro „dětskou Tabatu“
3) Navrhněte další možnosti druhů kondiční gymnastiky pro děti mladšího školního věku – řeknete je na schůzce v MS Teams
4) Výzva pro „silné povahy“ – NEPOVINNÉ – Challeng pro inspiraci (lze provádět kliky, angličáky, ...) písnička Moby – Flower, https://youtu.be/51_2XMbwxqo