

CVIČENÍ S NÁČINÍM

Obohacením cvičení rytmické gymnastiky, a také jeho nedílnou součástí, je cvičení s náčiním. Žáci musí zvládnout základní manipulaci a základy techniky cvičení s náčiním (tradičním i netradičním) v souladu s pohyby trupu a končetin, což klade vysoké nároky na koordinační schopnosti a dovednosti včetně orientace v prostoru. Propojení cvičení s náčiním s hudebním doprovodem umocňuje nejen žákův prožitek ze cvičení, ale rozvíjí u něj také soulad pohybu a hudby. Ke cvičení dětí mladšího školního věku se využívá tzv. typizované (někdy též zvané tradiční) gymnastické náčiní (švihadlo, míč, obruč) nebo netypizované (též zvané netradiční) gymnastické náčiní (stužka – délka cca 2 m, lehký šátek/závoj/šála, různé velikosti a materiály míčků, molitanové kostky, krátké tyče, kroužky, ozvučná dřívka apod).

S žáky nacvičujeme tyto základní manipulační dovednosti (dle druhu náčiní):

- způsob držení náčiní
- předávání náčiní
- vedení náčiní v prostoru (přímky, oblouky, kruhy, osmy, spirály)
- vyvažování náčiní (v ruce, na dlani, na prstě, na jiných částech těla)
- komíhání náčiním
- kroužení náčiní, kutálení náčiní po zemi nebo po těle, roztáčení náčiní
- odražení a odbíjení náčiní (o zem, o tělo, o stěnu)
- přeskakování a průchody/průlezy náčiním
- vypouštění, vyhazování a chytání náčiní apod.
- kopání do náčiní

Povídání o moderní gymnastice přinesl pořad České televize Lvíčata

<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10655256238-lvicata/213562231500011/titulky>

ŠVIHADLO

První historické zmínky o využívání švihadel spadají již do období starověkého Egypta. Po dlouhá staletí byla švihadla vyráběna především z přírodních surovin, nejčastěji splétáním stonků bylin. V dnešní době se můžeme setkat se švihadly vyrobenými z různých materiálů. K dostání jsou švihadla konopná, syntetická, korálková, kožená, kabelová, příp. vyrobená z různých druhů, průměrů a typů provazů a lan. Konce švihadel mohou být opatřeny dřevěnými nebo umělohmotnými držátky nebo mohou být zakončeny uzlíky. Pro děti školního věku jsou vhodná švihadla lehčí s rozšířeným (těžším) středem (dobře se s nimi manipuluje při kroužení a přeskakování, „dobře švihají“) nebo švihadla gymnastická (zakončená uzlíky). Z praktického hlediska je vhodné pořídit různé délky švihadel v různých barvách (jedna délka = jedna barva). Děti se potom lépe orientují při výběru švihadla pro přeskakování a další nejen pohybové aktivity. Z bezpečnostního hlediska, ale i z praktických důvodů při různých činnostech se švihadlem, je vhodnější u této věkové kategorie používat švihadla zakončená uzlíky (držátka jdou většinou lehce odstranit).

Správnou délku švihadla určíme následujícím způsobem: při postavení jednož (někdy uváděno obouž) na střed švihadla dosahují konce k podpažním jamkám (nebo mezi prsa a

podpažní jamky) dítěte. Příliš dlouhé nebo krátké švihadlo nedovolí správné provedení přeskoků.

V některých školách pořizují švihadla dětem rodiče. V tomto případě je vhodné předem poučit rodiče, jaké švihadlo dítěti koupit, protože nesprávná volba ztíží dítěti manipulaci s náčiním (a to nejen při přeskocích). Protože se ve školním období mění výška dítěte, měl by učitel dohlížet na to, aby dítě cvičilo vždy se správně dlouhým švihadlem.

Ve školní tělesné výchově, ale i při volnočasových aktivitách, můžeme užít švihadlo jak k základním cvičením vycházejícím z gymnastického pojetí, tak i netradičními způsoby. Při manipulaci se švihadlem v gymnastice vycházíme ze základních prvků, které se dále spojují do **cvičebních sestav**.

Švihadlo držíme jednoruč, obouruč nebo ho můžeme mít položené na některé části těla (např. krk, paže, noha, hrudník atd.). Švihadlo můžeme používat rozložené, složené na polovinu, čtvrtinu, osminu atd., můžeme ho držet za konce (uzlíky nebo držadla), střed, případně v třetinách apod.

Cvičení se švihadlem rozdělujeme do následujících skupin ([videa a fotografie k vybraným cvičením jsou ve studijních materiálech předmětu v ISu](#)):

1) Komíhání švihadla

Při komíhání švihadla využíváme švihového pohybu v rovině čelné nebo bočné. Jedno zhoupnutí se nazývá kmih, opakované zhoupnutí komíhání. Při těchto cvičeních můžeme mít švihadlo v držení obouruč (přičemž ruce mohou být u sebe nebo oddálené od sebe), nebo v držení jednoruč (složené švihadlo držíme za konce nebo za střed).

2) Oblouky, kruhy, kroužení švihadlem

Oblouky švihadlem jsou švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po oblouku menším než 360°. Kruhy švihadlem jsou švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po kruhu (360°). Za sebou jdoucí pohyby švihadla po kruhové dráze nazýváme kroužení. Podle velikosti poloměru rozlišujeme velké oblouky a kruhy (poloměrem je délka švihadla a paže, střed pohybu je v rameni), střední oblouky a kruhy (poloměrem je délka švihadla a předloktí, střed pohybu je v lokti) a malé oblouky a kruhy (poloměrem je délka švihadla, střed pohybu je v zápěstí). Při těchto cvičeních můžeme mít švihadlo v držení obouruč (přičemž ruce mohou být u sebe nebo oddálené od sebe), nebo v držení jednoruč (složené švihadlo držíme za konce, za střed nebo rozložené švihadlo za jeden konec). V držení švihadla obouruč za střed (ruce opodál) můžeme kroužit volnými konci soudobě i nesoudobě, v držení obouruč (za konce) s nesoudobým pohybem paží, nebo můžeme jednu paži fixovat a druhou provádět kruh. Kroužit švihadlem můžeme také v jiných drženích (např. držíme jen část švihadla obouruč nebo jednoruč).

Do této skupiny můžeme přiřadit také švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po osmách nebo spirálách.

3) Předávání švihadla

Jedná se o pohyb švihadla z jedné ruky do druhé (aniž by došlo k letové fázi). Předávání provádíme buď přímo, tzn. nejkratší cestou, nebo pod, nad, před anebo za některou částí těla (např. předávání švihadla pod nohou, za tělem). Pokud držíme švihadlo obouruč, pak

předáváme jeden konec, pokud držíme švihadlo jednoruč, pak předáváme oba konce, jeden konec nebo švihadlo v tom místě, za které ho jednoruč držíme.

4) Vypouštění švihadla

Při vypouštění švihadla uvolňujeme z držení buď celé švihadlo, nebo část složeného švihadla. Tak můžeme vypustit např. jeden konec švihadla nebo při složení švihadla na čtvrtiny jeho střed.

5) Vyhazování, přehazování a chytání švihadla

Při vyhazování a přehazování viditelně opouští švihadlo ruku nebo ruce. Vyhozené švihadlo se může v prostoru dále přetáčet. Při přehazování se švihadlo pohybuje nad nebo pod některou částí těla. Návrat vyhozeného náčiní zpět do držení nazýváme chytání. Chytat můžeme do stejné ruky/rukou, z níž/nichž bylo švihadlo vyhozeno, do druhé ruky nebo obouruč.

6) Obtáčení a namotávání švihadla

Obtáčením rozumíme pohyb švihadla kolem některé části těla (např. paže, noha, trup atd.), kdy švihadlo neustále pokračuje v pohybu. Namotáváním rozumíme pohyb švihadla kolem některé části těla (např. paže, noha, trup atd.) ukončený výdrží („švihadlo se zastaví“).

7) Přeskoky švihadla

Ve školní tělesné výchově jsou nejčastěji využívanou skupinou cvičení se švihadlem přeskoky švihadla. Přeskakovat můžeme kroužící švihadlo (držení obouruč nebo jednoruč, rozložené nebo složené na polovinu či čtvrtinu) nebo švihadlo ležící na zemi (rozložené nebo složené na polovinu či čtvrtinu). Při přeskocích kroužícího švihadla se náčiní pohybuje po kruhové dráze a cvičenec ho v konkrétním okamžiku přeskakuje (odraz – letová fáze – dopad). Švihadlem můžeme kroužit vpřed, vzad, stranou, můžeme přeskakovat i švihadlo kroužící vodorovně nebo šikmo.

Základním postavením při přeskocích je stoj, paže pokrčit upažmo poníž, lokty u těla. Kroužení vychází ze zápěstí, pohyb se mírně přenáší do předloktí. Nohy nekrčíme (pokud nejde o přeskoky pokrčmo či skrčmo), odraz a dopad jsou vypružené.

Přeskoky švihadla můžeme rozdělit podle kritérií následovně:

- místo: **přeskoky na místě a z místa** (vpřed, vzad, stranou)
- přeskoky: **přeskoky bez meziskoku a s meziskokem**
- kroužení: **přeskoky s kroužením švihadla vpřed, vzad, stranou**
- poloha paží: **přeskoky bez křížení paží a s křížením paží**
- švih švihadla: **přeskoky švihadla jedním švihem a násobeným švihem** (dvojšvih, trojšvih)
- způsob provedení: **přeskoky snožmo, přeskoky střídnož** (přeskakujeme střídavě jednou a druhou nohou = „koníčky“), **přeskoky jednonož** (přeskakujeme stále stejnou nohou), **přeskoky zkřížmo** (překřížené dolní končetiny), **přeskoky roznožmo** (bočně i čelně, soudobě i nesoudobě [nesoudobé jsou někdy nazývané také jako „kolébka“ nebo „houpačka“ – ve stoji rozkročením pravou/levou vpřed se nohy postupně oddalují od země, aby pod nimi mohlo projít kroužící švihadlo]), **přeskoky tanečními nebo akrobatickými skoky** (přeskoky cvalem, poskočným krokem, dálkovým skokem apod.)

8) Skoky do smyčky švihadla

Smyčku vytvoříme atypickým držením švihadla (např. oba konce v levé, provazec opodál v pravé; ze švihadla vznikne „oko“, do kterého můžeme skákat snožmo, zkřížmo, jednož nebo střídnonož).

(převzato z publikace „Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky“ od Hany Šerákové a Petra Vlčka, 2018, <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1007>, ze které lze čerpat další náměty na využití švihadla nejen v tělesné výchově, ale i v jiných vzdělávacích předmětech a v mimoškolních aktivitách).

Novou sportovní disciplínou založenou na přeskocích švihadla je **rope-skipping**. Cvičenci používají tzv. „trikové“ švihadlo, které má dřevěná držátka, umožňuje skákat vysokou frekvencí a zvládat složitější manipulace, tzv. „triky“.

Děti ukázkou podobné aktivity můžeme motivovat k tvorbě jednoduchých sestav a ke zvyšování kondice.

Ukázky rope-skipping:

Děti https://www.youtube.com/watch?v=7ceh_pXuQCA

<https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0>

https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8

<https://www.youtube.com/watch?v=J077NL55p5c>

<https://www.youtube.com/watch?v=vVctfW2OCyQ>

SAMOSTATNÁ PRÁCE:

Zápočtová sestava – natočte na video svoji zápočtovou sestavu se švihadlem.

(Pokud nemáte doma švihadlo, můžete ho improvizovat např. prádelní šňůrou, kabelem, horolezeckým lanem..., nebo budete muset předvést sestavu později prezenčně).

MÍČ

Míč podle velikosti a materiálu slouží k různým hrám a sportům, a dále k rozvoji manipulačních dovedností, zejména v pohybové přípravě dětí a mládeže. Jako typizované náčiní je používán v soutěžích moderní gymnastiky. Míč je gumový nebo z umělé hmoty, má průměr 15–18–20 cm podle výšky gymnastky a hmotnost 300–400 g (upozornění na použití míče ve škole: s příliš lehkým míčem se špatně manipuluje). Pro děti a mládež jsou využívány menší míče. Základní držení míče je obouruč – míč je držen ze stran. Při držení míče jednoruč spočívá míč na dlaní, ruka je ve tvaru „misky“, prsty nesvírají míč a míč se neopírá o předloktí. Další možnosti držení míče: na hřbetech nebo dlaních obou rukou nebo jedné ruky, držení hřbetem jedné a dlaní druhé, zkříženým hmatem, držení různými částmi těla a jejich kombinace. Pohyb míče vychází z pohybu celého těla, nejčastěji z pohybu paže a ruky.

Cvičení s míčem rozdělujeme do následujících skupin (video k některým cvičením lze shlédnout na

<https://www.facebook.com/modernigymnastikajinocany/videos/modern%C3%AD-gymnastika-a-manipulace-s-m%C3%AD%C4%8Dem/2363785517177284/>):

1) Vyvažování, oblouky, kruhy a osmy s míčem

Vyvažování na hřbetu dlaně – míč je položen na hřbetu ruky, balancování míče. Míč je držen na dlani a je veden po dráze oblouku, kruhu nebo vodorovné osmy.

2) Vtáčení a vytáčení

Míč je na dlani a pohybuje se po dráze vodorovného kruhu směrem kolem těla pod paži, která je v závěru pohybu přetočena loktem vzhůru = vtáčení. Vytáčení = zpětný pohyb do výchozí polohy míče.

3) Odvinování a zavinování míče

Míč na dlani mírnou rotací odvineme na předloktí nebo opačným směrem na konečky prstů = odvinování, zavinování = zpětný pohyb.

4) Převalování míče

Rotační pohyb míče mezi hřbetem jedné a dlani druhé ruky nebo mezi oběma dlaněmi nebo mezi dlani a některou částí těla nebo dotykem některé části těla (ruka – paže, noha, trup...) a po zemi.

5) Kutálení míče

Je to samostatný rotační pohyb míče z místa – po zemi nebo po některé části těla (po pažích, po zádech, po nohách, z ruky na záda apod.). Počáteční impuls může dát kutálení míče ruka, noha či jiná část těla. Kutálející míč chytáme nejčastěji navinutím na dlaň (míči nastavíme dlaň a přes prsty ho necháme dojít do dlaně; lze využít i jinou část těla).

6) Roztáčení míče

Samostatný rotační pohyb míče na místě (na zemi nebo na některé části těla, např. na dlani, na prstu).

7) Předávání míče

Míč na dlani předáváme do druhé dlaně před tělem, za tělem, za hlavou, pod nohou apod. překulením nebo odvinutím či sbalením.

8) Nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání míče

Nadhození = míč se nepatrně, ale viditelně, oddálí od ruky.

Vyhození = viditelné opuštění míče ruky do prostoru. Vyhazujeme jednou rukou nebo oběma, způsoby mohou být různé (odvinutím – nejčastěji spodním obloukem, lze i horním obloukem nebo po přímce; trčením, vtočením paže atd.)

Přehození – z ruky do ruky spodním nebo horním obloukem pod nebo nad některou částí těla

Chytání = přijmutí míče zpět po nadhození, vyhození nebo přehození. Chytáme jednoruč (do téže ruky nebo do druhé) nebo obouruč různými způsoby, nejčastěji stažením (míč se dotkne prstů a rychlým pohybem paže do snížení vklouzne do dlaně).

9) Odrážení a odbíjení míče

Míč můžeme odrážet o zem, o stěnu nebo volně do prostoru přímým nebo šikmým úderem jednou nebo oběma rukama. Zpravidla se odráží dlaní, ale můžeme využít i jinou část těla. Úder může být jednoduchý nebo opakovaný. Míči dáváme impuls k odražení tlakem ve směru místa dopadu. Při změnách pohybu míče v prostoru respektujeme pravidlo, že úhel odrazu se rovná úhlu dopadu.

Odbíjení lze provádět jednoruč nebo obouruč vpřed, vzad, nad hlavu, vrchem, spodem.

10) Přeskoky míče

Kutálející nebo rotující míč na zemi přeskakujeme různými gymnastickými skoky (dálkový, jelení, čertík, nůžky apod.), můžeme přeskakovat vpřed a vzad (výskokem se skrčením dolních končetin) také míč držený obouruč v dlaních.

11) Kopání do míče

Míč kopeme po zemi nebo po prostoru chodidlem nebo nártem, vnitřní nebo vnější stranou chodidla, špičkou nebo patou. Pozor – gymnastika není fotbal!!!

SAMOSTATNÁ PRÁCE

- 1) Vyzkoušejte si všechny manipulace s míčem (pokud nemáte doma gymnastický míč 😊, použijte jakýkoli jiný).
- 2) Na internetu si najděte a prohlédněte nejméně 5 videí se cvičením s míčem (sestavy) v moderní gymnastice

OBRUČ

Obruč se běžně využívá v tělesné výchově k různým aktivitám (nejčastěji jako domečky a prolézačky v dětských hrách, kroužení kolem pasu – hula hop, dále jako překážka k přeskokům, průchodům, prolézání, obíhání, k různým pohybovým hrám, při rozvíjení manipulačních dovedností apod.) a je oblíbená také při všestranné pohybové přípravě a ke zpestření sportovních tréninků různých sportů. Používají se různě velké obruče – velké a středně velké obruče, malý kroužek. Velké, pro menší postavy středně velké, obruče patří mezi typizované náčiní v moderní gymnastice. Obruč je nejčastěji vyrobena z nedeformující se umělé hmoty nebo ze dřeva. Vnitřní průměr obruče pro dospělé je 70–90 cm. Pro závodnice do 140 cm výšky se doporučuje volit menší průměr cca 70 cm. Průřez obruče může být kruhový, čtvercový, oválný apod. Povrch obruče je většinou hladký, může být i zdrsňený. Gymnastky si obruč často omotávají barevnými izolepami jednak z důvodu estetického – aby ladily s jejich dresem nebo z důvodu praktického – pro lepší hmatové pocity. Pro soutěže musí mít obruč hmotnost minimálně 300 g.

Základními drženými obruče jsou držení pevné a volné. V pevném držení uchopíme obruč celou dlaní, palec proti prstům. V obouručném pevném držení používáme nadhmat, podhmat, dvojhmat, vněhmat a vnitřhmat, v držení jednoruč používáme nadhmat a podhmat. Ve volném držení je obruč zavěšena volně na mírně pokrčených prstech s otevřenou dlaní nebo v prostoru mezi palcem a ukazováčkem, a to většinou v provedení jednoruč, ale může být i obouruč (fotografie jsou vloženy ve studijních materiálech v ISu).

Cvičení s míčem rozdělujeme do následujících skupin:

1) Komíhání obručí

Jde o kyvadlový pohyb obruče kolem místa držení (volné držení) buď v čelné, nebo bočné rovině.

2) Oblouky, kruhy a osmy obručí

Jedná se o pohyby velkého rozsahu, při kterých obruč sleduje dráhu paže (držení jednoruč nebo obouruč). Většinou jsou to pohyby vedené, ale mohou být i švihové. Pohyb je možné provádět v rovině čelné, bočné, vodorovné nebo příčné.

3) Kroužení obručí

Kroužení obručí spočívá v opakovaných krouživých pohybech obručí kolem ruky, příp. jiné části těla (trup, noha...). Při kroužení lze využít všechny roviny a směry: v bočné a v čelné rovině kroužení zevnitř a dovnitř, dolů a vzhůru, v rovině vodorovné kroužení zevnitř a dovnitř, vpřed a vzad.

4) Kutálení a pohánění obruče

Kutálení obruče je rotační pohyb, při němž se po impulzu daném rukou nebo jinou částí těla samostatně kutálí. Po zemi se obruč kutálí po přímce vpřed, vzad, stranou, se zpětnou rotací, nebo se může kutálet po oblouku nebo po kruhu. Po těle se může kutálet po pažích, po zádech, šíji, hrudníku a po nohou.

Při pohánění se obruč krátkými opakovanými impulsy rukou (nebo nohou) uvádí do pohybu nebo se v pohybu udržuje.

5) Přetáčení obruče

Je to rotační pohyb kolem středu kruhové plochy („volant“). Při přetáčení je obruč držena obouruč lehce v konečcích prstů. Přetáčení obruče je vždy provázeno pohybem trupu (klony, otáčení).

6) Překlápění obruče

Překlápění je rotační pohyb obruče, při kterém se obruč v držení obouruč překlápí kolem osy průměru. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu.

7) Roztáčení obruče

Jde o samostatný rotační pohyb obruče kolem vlastní svislé osy po impulzu rukou nebo jinou částí těla (nohou). Obruč můžeme roztáčet na zemi nebo na některé části těla (na dlaní, hrudníku).

8) Předávání obruče

Obruč předáváme v pevném nebo volném držení nebo v kroužení, a to z ruky do ruky nebo z jiné části těla do ruky a opačně.

9) Nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání obruče

Nadhození = obruč se nepatrně, ale viditelně, oddálí od ruky a opět se chytá.

Vyhození = obruč viditelně opouští ruku. Vyhazujeme jednou rukou nebo oběma, z pevného nebo volného držení (kroužení), způsoby mohou být různé (obruč se může překlápět, přetáčet nebo kroužit).

Přehození – z ruky do ruky spodním nebo horním obloukem pod nebo nad některou částí těla.

Chytání = přijmutí obruče zpět po nadhození, vyhození nebo přehození. Chytáme jednoruč (do téže ruky nebo do druhé) nebo obouruč různými způsoby – do pevného nebo volného držení, příp. s následným kroužením.

10) Odrážení obruče

Obruč odrážíme rukou nebo jinou částí těla, lze odrážet i od země.

11) Přeskoky obruče

Obruč přeskakujeme podobně jako kroužící švihadlo.

12) Skoky přes obruč

Obruč, která se kutálí, leží nebo se roztáčí na zemi přeskakujeme gymnastickými skoky (nůžky, dálkový, jelení, skrčmo...)

13) Skoky do obruče

V držení obruče jednoruč nebo obouruč skočíme do obruče a zůstaneme uvnitř.

14) Procházení a prolézání obručí

Kutálející se obručí projdeme bez dotyku obruče a rukou země nebo jí prolezeme.

15) Provlékání obručí

Obručí provlékneme část těla nebo celé tělo.

16) Ťukání obručí

Jde o slyšitelné údery obručí o zem.

V současné době je velmi populární **Hula Hoop/Hula Hop/Hooping**/hoop dance. – kroužení jednou nebo více obručemi současně na různých částech těla (nejčastěji trup, končetiny či krk) Jde o kondiční cvičení spojené s tancem a artistikou.

Příklady Hula Hoop:

Děti <https://www.youtube.com/watch?v=jww6ARinFT8>

https://www.youtube.com/watch?v=7kBoh_8Nu2U

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7btWAGYz-Q>

ŠÁTEK, ZÁVOJ

Řadíme je k netypizovaným náčiním. Jsou vyrobeny z lehkých materiálů, aby se vznášely v prostoru (nylon, padákové hedvábí apod.). Držíme je obouruč nebo jednoruč, za strany, za cípy, za střed. Mohou být položeny na některé části těla nebo na zemi.

Cvičení s šátkem/závojem rozdělujeme do následujících skupin:

- 1) Oblouky a kruhy se šátkem/závojem
- 2) Vlnovky se šátkem/závojem
- 3) Předávání šátku/závoje
- 4) Vypouštění, vyhazování, přehazování a chytání šátku/závoje

Lehké šátky můžeme využít v nácviku žonglování.

Ukázky práce se šátkem:

<https://www.youtube.com/watch?v=rSRcTdD5bpo>

<https://www.youtube.com/watch?v=0PxORxvg99E>