

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

VIKTOR PACHOLÍK



POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

LOKOMOČNÍ

Změna místa těla
Přesun těla z místa na místo

NELOKOMOČNÍ

Pohyby částí těla
Změny poloh částí těla
nebo celého těla na místě

MANIPULAČNÍ

Ovládnání předmětu různými
částmi těla nebo jiným
předmětem

LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

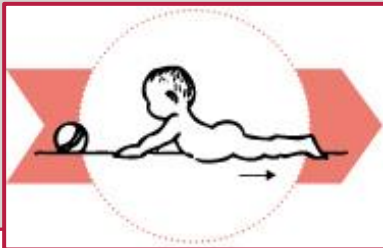


CO JSOU LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

- Dovednosti hrubé motoriky
- Přemísťování těla v prostoru
- Různorodé způsoby
 - Plazení a lezení, chůze, běh, skoky, ale také převaly...
- S věkem se zdokonalují
 - Rozvoj opěrné a pohybové soustavy
 - Rozvoj pohybových schopností (koordinace, rovnováha...)
 - Ontogeneze kopíruje fylogenezi

LEZENÍ A PLAZENÍ

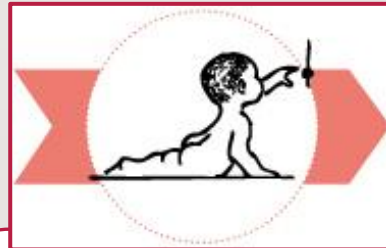
TEORETICKÉ ZÁKLADY



PLAZENÍ VZAD

Poloha na břicho
Tlak na paže ⇒
„odtlačení se“ vzad

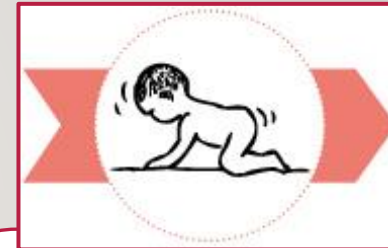
Krční a bederní lordóza



PLAZENÍ VPŘED

Poloha na břicho
Přitahování se pažemi
Zkřížený vzor

zpravidla jen krátce



LEZENÍ

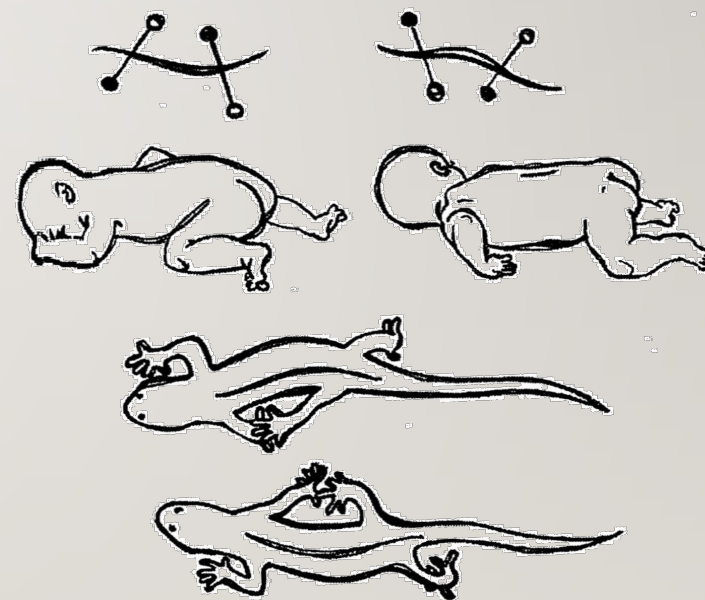
Vzpor klečmo
Zkřížený vzor
Přechod do sedu
(přes šikmý sed)

*pletenec ramenní/kyčelní,
břicho, záda*

LEZENÍ A PLAZENÍ

TEORETICKÉ ZÁKLADY

- Důležitý vývojový krok ke vzpřimování
- Přirozený cyklický pohyb
(i později – přes překážky, po stromech, prolézačkách – lanové překážky...)
- Rozvíjí
 - koordinaci
 - volní procesy
(překonávání překážek, rozhodování o způsobu a technice...)
 - sebevědomí
 - propojování hemisfér (zkřížený vzor – P ruka + L noha)



LEZENÍ A PLAZENÍ

TEORETICKÉ ZÁKLADY

HORIZONTÁLNÍ LEZENÍ

- Vzpor klečmo
 - Vývojově první způsob
 - Později při hře, ze strachu (vyvýšená plocha) apod.
 - Namáhaná kolena
- Vzpor dřepmo
 - Fyzicky náročnější
 - Slabé zápěstí či ramena – chválit i krátké pokusy

VERTIKÁLNÍ LEZENÍ

- Po žebřících, sítích, stromech...
- Nejprve s přísunem (krok-sun-krok)
Později střídavě
(nejprve úchop, později i nohy)
- Rozvoj svalstva rukou, nohou i trupu

LEZENÍ A PLAZENÍ

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

VÝVOJOVÉ ZNAKY

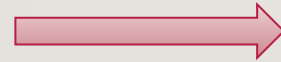
- Nižší polohy (vzpor klečmo)



OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

Vzpor dřepmo

- Lezení soupaž / přísunný pohyb
(krok-sun-krok)



Zkřížený vzor (střídání L x P)

- Nedostatečná síla
(poklesávání paží,
obtížné udržení se, přitažení...)



Pevné tělo

LEZENÍ A PLAZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

- Komplexním způsobem
- Respektování vývojových specifík
 - Kojenci – dopomoc oporem chodidel, zpevnění loktů, nadlehčovat pánev
 - Od 3 let
 - Fixováno lezení po kolenou
 - Podporovat lezení ve vzporu dřepmo (motivace zvířátky)
- Zpevnění paží a pletence ramenního
 - Odrazy a skoky snožmo ve vzporu dřepmo
 - Střídavě na ruce / nohy (zajíček)
- Vertikální lezení (žebříky)
 - Horizontálně ⇒ šikmo ⇒ vertikálně **INDIVIDUÁLNÍ TEMPO!**
 - propojování hemisfér (zkřížený vzor – P ruka + L noha)

L
E
Z
E
N
Í

LEZENÍ A PLAZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

- Komplexním způsobem
- Tělo přitisknuté k podložce
- Nezvedat pánev
- Zkřížený vzor + vlnivý pohyb páteře
- Přitahování v lehu na břicho (zádech)
 - Horizontálně, později šikmo
- Případná dopomoc za boky

P
L
A
Z
E
N
Í

LEZENÍ A PLAZENÍ

MOŽNOSTI NÁCVIKU

- Zvířátka (různé způsoby lezení a plazení)
- Had (plazení)
- Prolézání tunelem
- Využití pomůcek
 - Prolézačky, lanové prvky
 - Vyvýšená plocha (lavička) horizontálně či šikmo
 - Šikmý a svislý žebřík
 - Otevřená švédská bedna
 - Pohyblivá plocha (lavička na kruzích)
 - Šplhání a spouštění se po tyči

LOKOMOCE VE VZPŘÍMENÉM STOJI



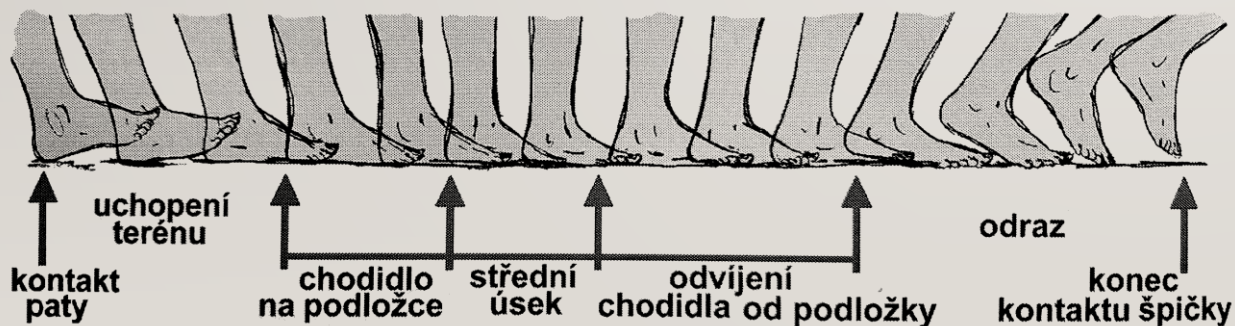
LOKOMOCE VE VZPŘÍMENÉM STOJI

- Chodidlo je jedinou opěrnou plochou
 - Dobrá rovnováha, koordinace pohybu atd.
 - Vhodná obuv – pevná, plná pata, nepříliš tvrdá podrážka, podpora klenby nohy
 - Čistý, bezpečný terén – přednost chození naboso
 - Posilování nožní klenby
- Důležitý samotný stoj
<https://youtu.be/byQIpkTk0CM?t=53>

CHŮZE

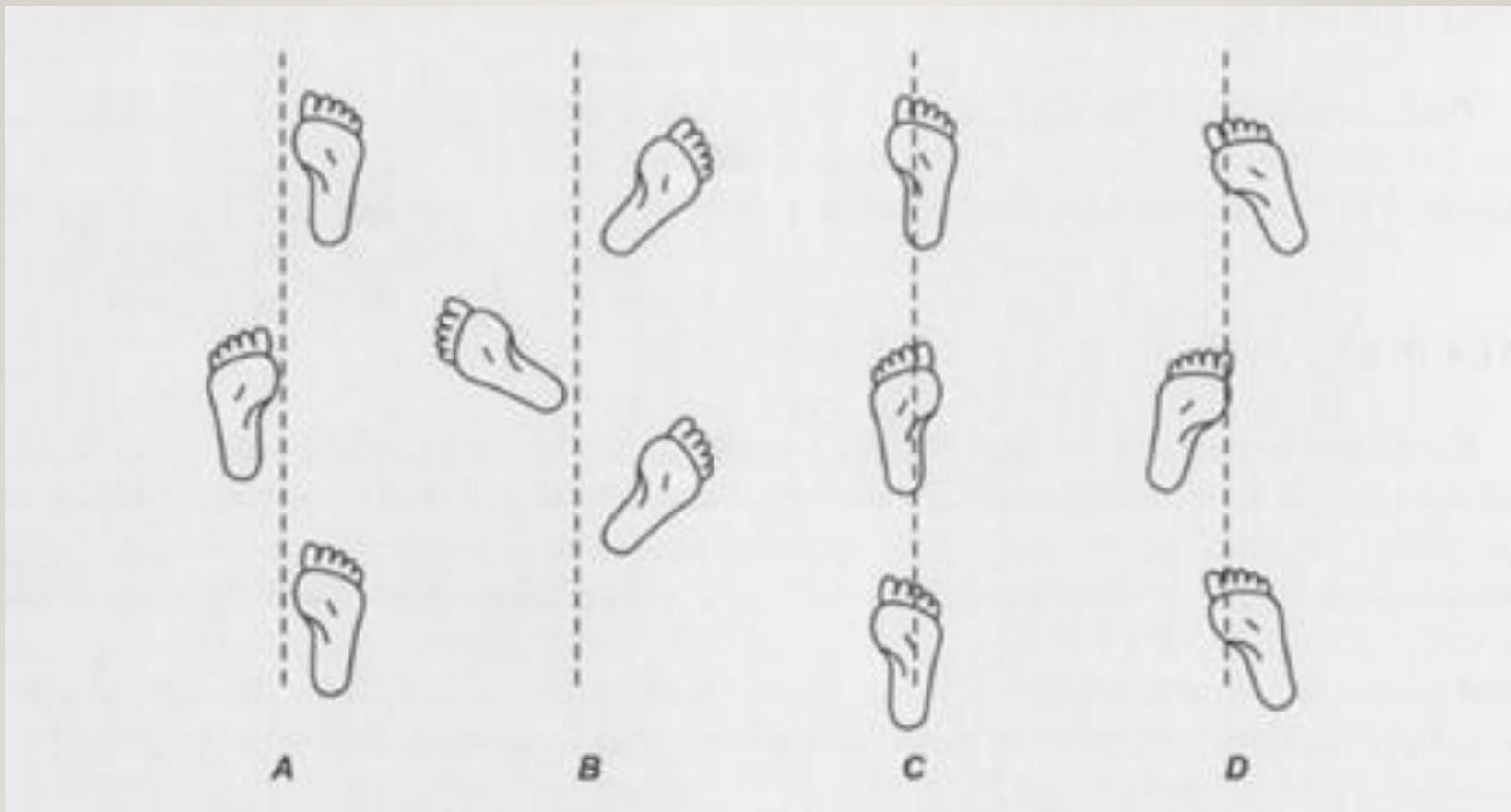
TEORETICKÉ ZÁKLADY

- Přirozený cyklický pohyb
- Zapojení většiny svalstva – komplexní pohyb
- Komplexní učení
- F. švihu – jednooporová – dvouoporová f.
- Technika (https://www.youtube.com/watch?v=MktW-di_-FE)
 - Vzpřímené držení těla (s mírným náklonem vpřed???)
 - Nášlap přes patu, postupné odvíjení
 - Odraz v zanožení ze špičky, propnutí kolena
 - Pohyb nohou + opačný pohyb paží + mírná protirotace pánve a ramen



CHŮZE

TYPY CHŮZE

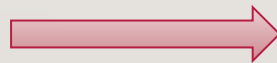
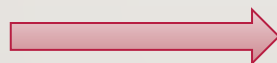


CHŮZE

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

VÝVOJOVÉ ZNAKY

- Široká stopa
- Krátký krok
- Stálá flexe v kolenou i kyčlích
(typické pro batolata)
- Vtáčení/vytáčení chodidel
- Bez souhybu paží (udržují rovnováhu)
- Neschopnost dalších pohybů



OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

- Úzká stopa (NE měrný / zkřížný krok)
- Přiměřeně dlouhý krok
- Po odrazu extenze kolene i kyčle
- Špička ve směru pohybu
- Protipohyb paží
- Zautomatizovaná chůze

CHŮZE

CO BUDEME ROZVÍJET

CHŮZE PO RŮZNÉM POVRCHU


- Po rovné ploše
- Po nerovné ploše
- Po nakloněné rovině (z/do kopce)
- Na vyvýšené ploše

MODIFIKACE CHŮZE

- Po patách/špičkách
- Chůze vzad
- Změny rychlosti
- Rytmizace chůze (změny rytmu kroku)
- Po vymezené trase
- Změny délky kroku
- Náhlé změny směru (směr „na povel“)
- Překonávání překážek (překročení)

CHŮZE

METODIKA NÁCVIKU

- Rovnováha a zúžení stopy
 - Chůze po čáře, laně, kladince
 - Délka kroku
 - Stopy, cesta po kamenech
 - Flexe a extenze v kolenním a kyčelním kloubu
 - Protažení těla v lehu, stojí i při chůzi (ve výponu)
 - Došlap a odvíjení chodidel
 - Předchozí procvičení chodidel
 - Chůze po patách, špičkách, celých chodidlech
 - Houpání pata – špička
 - Vtáčení / vytáčení chodidel
 - Chůze po čáře
 - Opačné vytáčení / vtáčení
 - Chůze po stopách (správně natočených)
 - Plynulost
 - Chůze ve vázaných útvarech (kruh, zástup)
 - Rytmizace říkadlem, hudbou
 - Souhyby paží a souhra pohybů
 - Až po částečném zautomatizování chůze (3 roky)
 - Později možné přidávat další pohyby (křídla)
 - Chůze v terénu (do/z kopce, trávník)
- 

BĚH

TEORETICKÉ ZÁKLADY

- Přirozený lokomoční pohyb
- Vychází z rychlé chůze
- Letová fáze do 37 měsíců (Kučera, 1996)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gondlpY8Vaw>
- Trup mírně nakloněn vpřed???
- V pozdějším předškolním období
 - Nejpřirozenější způsob lokomoce
- Prostředek rozvíjení
 - pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, dynamická síla)
 - volných vlastností (překonávání únavy, bolesti)
 - stimulace oběhového, dýchacího a termoregulačního systému

CHŮZE

jednooporová f. ⇨ dvouoporová f. ⇨ jednooporová f.
jednooporová f. ⇨ letová fáze ⇨ jednooporová f.

BĚH

BĚH

CO BUDEME ROZVÍJET

BĚH PO RŮZNÉM POVRCHU

- Po rovné ploše
- Po nerovné ploše
- Po nakloněné rovině (z/do kopce)
- Na vyvýšené ploše

MODIFIKACE BĚHU

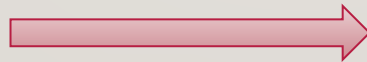
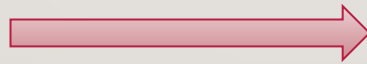
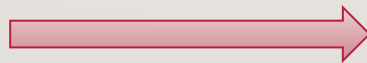
- Změny rychlosti
- Rytmizace chůze (změny rytmu kroku)
- Změny délky kroku
- Náhlé změny směru (směr „na povel“)
- Překonávání překážek (kombinací se skokem)
- Po vymezené trase
- Po patách/špičkách
- Běh vzad

BĚH

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

VÝVOJOVÉ ZNAKY

- Široká stopa
- Krátký krok
- Došlap na celé chodidlo
- Bez souhybů paží
(udržují rovnováhu)
- Nerytmičnost, neplynulost



OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

- Úzká stopa (NE měrný / zkřížný krok)
- Přiměřeně dlouhý krok
- Došlap na patu s odvíjením chodidla
- Protipohyb paží
- Zautomatizování běhu s možnou změnou tempa, rytmu a tempu kroku

BĚH

METODIKA NÁCVIKU

- **Rovnováha**
chůze po špičkách
stoj a poskoky na jedné noze
- **Šířka stopy**
běh (klus) po úzké cestě, po čáře
- **Odráz a letová fáze**
poskoky, odrazy do dálky i výšky
- **Rytmus a plynulost kroku**
rytmizace (říkadla, hudba, bubínek)
- **Pružnost v kloubech dolních končetin**
protahování nohou v lehu/stoji
hmitání v kolenou
plynulé pohyby (jízda na kole)
houpání pata – špička
poskoky
- **Doplňkové pohyby paží (po automatizaci)**
mávání křídly, kola vlaku
- **Další dovednosti**
Běh v terénu, po vyvýšené ploše, z/do kopce

SKOK

TEORETICKÉ ZÁKLADY

- Přirozený pohyb s překonáním vzdálenosti nebo výšky
- Limitován
 - schopností dynamické síly dolních končetin
 - technikou odrazu
 - souhrou dalších částí těla (švih paží, pohyb trupu, zpevnění trupu)
- Různé způsoby skoku
 - do dálky / výšky / hloubky
 - snožmo / jednož z kroku (prodloužený krok)
 - vpřed / vzad / stranou
 - z místa / s rozběhem



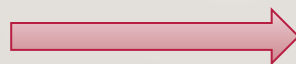
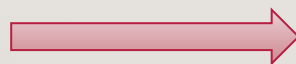
SKOK

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

Technika: <https://youtu.be/TGeanInUyec>

VÝVOJOVÉ ZNAKY

- Slabý odraz
- Omezená práce kloubů
- Nedostatečná souhra paží
- Nedostatečné protažení trupu
- Nepružné končetiny při doskoku, pád
- Nespojení rozběhu a odrazu, jednotlivé skoky (s neschopností navázat)




OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

- Silný odraz
- Odraz do špiček s propnutím kolen, kyčlí
- Švih pažemi s protažením vzhůru
- Protažení trupu ve směru skoku
- Měkký doskok s odpružením
- Plynulé spojení rozběhu a odrazu, neschopnost navázat dalším skokem

SKOK

METODIKA NÁCVIKU

- **Výpon**
pružnost v kotníku, kolenou, kyčlích
 - **Houpání pata – špička, rytmické pohupy do výponu**
pružnost v kotníku
 - **Chůze ve výponu**
propnutí dolní končetiny
 - **Překročení překážky delším krokem**
propnutí dolní končetiny ve směru skoku
 - **Houpání v kolenou s hmity paží**
souhra pohybu paží
 - **Skoky do výšky se vzpažením**
kompletní odraz
 - **Drobné poskoky na místě**
kompletní odraz, navázání více skoků
 - **Chůze s poskoky**
navázání rozběhu a odrazu
 - **Seskoky z nízké překážky**
měkký doskok
 - **Výskoky na nízkou překážku**
kompletní odraz
- 

MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI



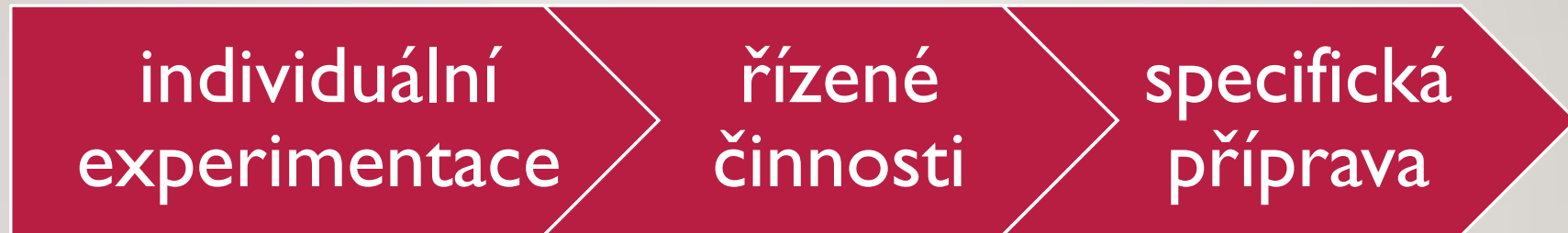
CO JSOU MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

- Manipulace s předměty
- Limitováno dovedností úchopu
- Zahrnuje také manipulaci pomocí nohou a jiných částí těla
(hlavičkování, balancování předmětu na koleni, rameni, zádech...)
- Ovládání předmětu jiným předmětem
 - Tyč, hokejka, pálka, raketa...



CO JSOU MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

METODIKA NÁCVIKU



- Zájem o pomůcku
 - Motivuje, ale odvádí pozornost
- Specifická příprava mimo MŠ (kroužky, sportovní přípravky...)

HÁZENÍ

TEORETICKÉ ZÁKLADY

- Komplexní postup učení, nápodoba s korekcí
- Nutné zvolit vhodnou velikost míče
(házení jednoručlobouruč)
- Do 4 let hod ze stoje rozkročného, nezapojení celého těla
- Způsoby hodů:
 - Obouruč dolním obloukem
 - Obouruč horním obloukem
 - Obouruč trčením
 - Jednoruč horním obloukem

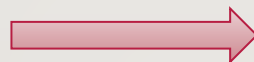


HÁZENÍ

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

VÝVOJOVÉ ZNAKY

- Jednoruč obloukem ze strany
- Jednoruč do země
- Obouruč spodním obloukem
- Nezapojení zápěstí a prstů
- Krčení paže (jednoruč horním obloukem)
- Palec přitažen k ostatním prstům
- Chybné postavení nohou



OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

- Vedení míče horním obloukem
- Včasné upuštění míče
- Pružné zápěstí a prsty pomáhají švihu
- Mírné pokrčení paže v nápřahu
- Palec v opozici
- Jedna noha v předkročení

HÁZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

Výchozí poloha

- Stoj rozkročný,
- Mírný bederní záklon
- Vzpažit pokrčmo, lokty vpřed
- Míč mezi dlaněmi za hlavou

Odhození

- Prohloubit záklon a zapažení
- Švih obou paží do protažení
 - Loket
 - Předloktí
 - Zápěstí
 - Prsty
- Vzpřim trupu

Dokončení hodu

- Dokončení švihového pohybu obou paží do předpažení povýš
- Vyrovnání těžiště

HÁZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

J
E
D
N
O
R
U
Č

Výchozí poloha

- Stoj rozkročný, jedna noha mírně předsunuta
- Trup mírně natočit
- Vzpažit P pokrčmo, loket vpřed (L předpažit povýš)
- Míč v prstech P ruky

Odhození

- Švih P paží
 - Loket
 - Předloktí
 - Zápěstí
 - Prsty
- Postupná rotace trupu
- Plynulý přenos těžiště na L nohu

Dokončení hodu

- Dokončení švihového pohybu P paže
- Překrok na P nohu (zastavení pohybu těžiště)

<https://youtu.be/jT0X0Yv9blQ?t=11>
<https://youtu.be/jT0X0Yv9blQ?t=52>

https://youtu.be/KGVgOb__cRA

HÁZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

O
B
O
U
R
U
Č
T
R
Č
E
N
Í
M

Výchozí poloha

- Stoj rozkročný
- Předpažit skrčmo
- Míč mezi dlaněmi před hrudníkem

Odhození

- Prudce předpažit (trčit) do propnutých paží
 - Předloktí
 - Dlaně
 - Prsty

Dokončení hodu

- Dokončení pohybu obou paží i rukou
- Vyrovnání těžiště

HÁZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

METODICKÉ TIPY

JEDNOU RUKOU

- Malé míčky, drátěnky, papírové koule
- Pohyb až do protažení paže, uvolnění ruky
- Ukázat směr hodu

PŘES PŘEKÁŽKU

- Natažený provaz, koš
- Lepší úhel odhodu
- Včasné vypuštění míčku

PRÁCE ZÁPĚSTÍ

- Koš (jiná nádoba lano) ve výšce zápěstí dítěte

HÁZENÍ

METODIKA NÁCVIKU

METODICKÁ ŘADA (ZJEDNODUŠENÁ)

1. Pohyby které dítě zná
 - Házení libovolným způsobem
 - Manipulace - předávání míče z ruky do ruky, předávání mezi dětmi...
2. Házení přes nízkou překážku / do dálky
 - Uzpůsobeno požadované technice hodů
3. Výchozí postavení
4. Technika hodů (pohyb paží a trupu)

HÁZENÍ

MOŽNOSTI NÁCVIKU

- „Kutálení“ míče mezi dlaněmi
- Předávání míče z ruky do ruky
- Předávání míče mezi dětmi
(řada, zástup, nad hlavou, pod nohama)
- Hod do dálky
- Hod na cíl (různé vzdálenosti a velikosti)
- Přehazování překážky



CHYTÁNÍ

TEORETICKÉ ZÁKLADY

- V návaznosti na házení
- Komplexní postup učení, nápodoba s korekcí
- Závislé na vhodné velikosti a charakteru míče
 - Měkký míč, neklouzavý povrch
- Vývojově první chytání obouřuč do náruče
- Strach z letícího míče

Chytání jednoruč v předškolním věku...?








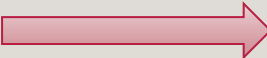
CHYTÁNÍ

CHARAKTERISTIKA TECHNIKY

VÝVOJOVÉ ZNAKY

- Do náruče
- Ruce daleko od sebe
- Neotevřené dlaně
- Lokty u těla
- Strnulé paže
tvrdé chycení
- Strnulý postoj (stoj spojný)

OPTIMÁLNÍ TECHNIKA

-  • Chycení dlaněmi a prsty
-  • Ruce přiměřeně od sebe podle velikosti míče
-  • Prsty roztaženy k pohotovému reakci
-  • Paže mírně pokrčené s lokty od těla
-  • Pružné paže plynule brzdící pohyb míče směrem k hrudníku, ale ne až na něj
-  • Mírný stoj rozkročný, pružná kolena

CHYTÁNÍ

METODIKA NÁCVIKU

- Komplexním způsobem
- V návaznosti na nácvik házení
úchop míče, manipulace s míčem mezi dlaněmi
- Předávání míče
 - z ruky do ruky a mezi dětmi
 - mezi dětmi
- Pružnost paží
 - Houpání míče, kreslení obrazců míčem

- Chytání mezi dlaně
 - Koulení míče mezi dětmi
 - „Pohazování si“ míčem
Nízké výhozy s následným chycením
 - Chycení po odrazu od země
Nejprve v sedu či kleku, později ve stoji
- Házení míče mezi dětmi (přihrávky)



DĚKUJI ZA POZORNOST.

pacholik@ped.muni.cz