

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Katedra tělesné výchovy a sportu**

**Bakalářská práce**

**SPECIALIZOVANÁ GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA  
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY  
(VIDEOPROGRAM)**

**Barbora Mrázová**

**Plzeň 2012**

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury  
a zdrojů informací.

V Plzni, 12. dubna 2012

Barbora Mrázová

.....  
podpis

# OBSAH

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>2 CÍL A ÚKOLY</b> .....	<b>5</b>
2.1 CÍL.....	5
2.2 ÚKOLY.....	5
<b>3 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>6</b>
3.1 CHARAKTERISTIKA PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ.....	6
3.1.1 <i>Zpevňovací průprava</i> .....	7
3.1.1.1 Charakteristika zpevňovací průpravy.....	7
3.1.2 <i>Podporová průprava</i> .....	13
3.1.2.1 Charakteristika podporové průpravy.....	13
3.1.2.2 Soubor cvičebních tvarů.....	13
3.1.3 <i>Stojková průprava</i> .....	18
3.1.3.1 Charakteristika stojkové průpravy.....	18
3.1.4 <i>Kotoulová průprava</i> .....	21
3.1.4.1 Charakteristika kotoulové průpravy.....	21
3.1.5 <i>Odrázová a přeskoková průprava</i> .....	23
3.1.5.1 Charakteristika odrazové a přeskokové průpravy.....	23
3.1.5.2 Soubor cvičebních tvarů.....	23
3.1.6 <i>Balanční cvičení a rovnováhová cvičení</i> .....	26
3.1.6.1 Charakteristika balančního cvičení a rovnováhového cvičení.....	26
3.1.6.2 Soubor cvičebních tvarů.....	26
3.1.7 <i>Rotační příprava</i> .....	28
3.1.7.1 Charakteristika rotační přípravy.....	28
3.1.7.2 Soubor cvičebních tvarů.....	28
3.1.8 <i>Koordinační příprava</i> .....	30
3.1.8.1 Charakteristika koordinační přípravy.....	30
3.1.8.2 Soubor cvičebních tvarů.....	30
3.1.9 <i>Silová příprava</i> .....	32
3.1.9.1 Charakteristika silové přípravy.....	32
3.1.9.2 Soubor cvičebních tvarů.....	32
3.2 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	34
3.2.1 <i>Tělesný vývoj</i> .....	34
3.2.2 <i>Psychický vývoj</i> .....	35
3.2.3 <i>Pohybový vývoj</i> .....	35
3.2.4 <i>Sociální vývoj</i> .....	36
<b>5 DISKUZE</b> .....	<b>73</b>
<b>6 ZÁVĚR</b> .....	<b>74</b>
<b>7 POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>75</b>
<b>8 RESUMÉ</b> .....	<b>77</b>
<b>9 PŘÍLOHY</b> .....	<b>78</b>

# 1 ÚVOD

Výuka gymnastiky na 1. stupni základní školy si myslím, že je velmi důležitá, protože vznikají určité předpoklady, které umožňují, že dítě může vykonávat nějaký sport na vyšší úrovni. Pro učitele TV není mnoho materiálu, podle kterých by vyučující měli v současnosti vést hodinu gymnastiky na 1. stupni základní školy. Někteří učitelé ani nevědí, jak by hodina gymnastiky měla vypadat, a proto se do cvičení nepouštějí.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu, že jsem se gymnastice věnovala. S gymnastikou jsem začínala zhruba v pěti letech a skončila jsem, když u mě převládla touha se realizovat v druhém sportu, který jsem ještě k tomu dělala. Ke gymnastice jsem se vrátila na střední škole v rámci předmětu. Dále jsem se s ní setkala na vysoké škole, kde jsem získala mnoho teoretických znalostí a většinu gymnastických disciplín jsem si vyzkoušela i prakticky. Také jsem se zúčastnila Českých akademických her. Ke gymnastice mám velmi kladný vztah, i když se jí v dnešní době nevěnuji.

S odstupem času jsem si uvědomila, že gymnastika je základem skoro pro všechny sporty. Aktivně se věnuji kolektivnímu sportu, ve kterém potřebuji i některé prvky, které vycházejí z gymnastické průpravy. Proto je velmi důležité, aby se kladl důraz na gymnastickou přípravu nejen na základních školách, ale i ve sportovních kroužcích, protože jednotlivé cvičební tvary z gymnastické průpravy slouží k všestrannému rozvoji pohybových schopností.

Proto jsem se snažila vytvořit zásobník cviků, které by se měly objevovat v hodině tělesné výchovy na 1. stupni základní školy nebo při přípravě dětí v gymnastice a v jiných sportech. Ve videoprogramu budou popsány i správné dopomoci a záchrany, které jsou u některých cviků velmi důležité a nesmí se na ně zapomínat. Budou zde diagnostikovány chyby, které u dětí vznikají nesprávným nácvikem jednotlivých tvarů. Přípravná cvičení budou jednoduše popsána a jsou v některých případech použity i názvy, které nevycházejí přímo z odborné terminologie, ale měly by být pro děti srozumitelnější. K bakalářské práci je přidán i videozáznam, který má posloužit nejen k naučení jednotlivých příprav, ale také k odstranění chyb, které se u dětí v tomto věku objevují.

## **2 CÍL A ÚKOLY**

### **2.1 Cíl**

Cílem bakalářské práce je vytvoření videoprogramu, který se věnuje specializované gymnastické přípravě u dětí ve školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy. Bakalářská práce (videoprogram) se zaměřuje na správné provedení jednotlivých cviků s upozorněním na chyby, které mohou nastat. Videoprogram by měl sloužit jako metodický materiál pro učitele, cvičitele a také pro začínající trenéry gymnastiky.

### **2.2 Úkoly**

1. vytvoření zásobníku cvičení k jednotlivým gymnastickým přípravám
2. vytvoření technického scénáře k vytvoření videoprogramu
3. natočení a zpracování metodického videoprogramu

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Charakteristika průpravných cvičení

Gymnastická průprava sportovce je součástí procesu všestranné pohybové přípravy a je určena pro všechny sportovce bez ohledu na příslušnost ke sportovní specializaci. Obsah pojmu gymnastika by neměl být redukován na učení cviků z obsahu sportovní gymnastiky (přemety, salta, apod.), ale vnímat ji jako pohybové učení, jehož cílem je naučit se účelně pohybovat – jinými slovy rozvíjet pohybovou inteligenci. Nejen sportovní gymnastika charakterizovaná přemety a salty, ale gymnastika, která má navodit vztah člověka ke svému tělu, naučit se tělo vnímat a účelně ovládat jeho pohyby. Pohyb je člověkem řízen a je tedy spojen i s psychickými procesy, mezi jinými i s prožitkem. Potřeba pohybu, která je člověku vlastní (především dětem), by měla být naplňována a uspokojována především kladnými prožitky. Na to se mnohdy při sportovní přípravě zapomíná a hravé formy nahrazují dril. Získání pohybových zkušeností je dlouhodobý proces, ve kterém platí jistá pravidla a omezení (především s ohledem na věk) a aplikace tvrdého drilu při sportovní přípravě mládeže není tou správnou cestou. Předpokladem pozitivního účinku specializovaného sportovního tréninku na dětský organismus je stav připravenosti, který je charakterizován mírou rozvoje pohybových schopností, počtem osvojených pohybových dovedností, sumou pohybových zkušeností a úrovní psychických dispozic (Křištofič, 2006).

Čím pohybově všestranněji je člověk vybaven, tím širší výběr prostředků má k dispozici při řešení konkrétního pohybového úkolu. To je také jedním z důvodů, proč jsou jedinci, kteří prošli gymnastickou přípravou, vděčně přijímáni i v jiných sportech. V tomto smyslu se nejvíce cení velký kloubní rozsah pohybu, silová a obratnostní připravenost, která koresponduje s úrovní koordinačních schopností (Schnabel, 1968).

### 3.1.1 Zpevňovací průprava

#### 3.1.1.Charakteristika zpevňovací průpravy

Účelem těchto pohybových činností je udržet zpevněné tělo v obtížných polohách a pohybech. Zpevnění umožňuje účelnou aplikaci fyzikálních zákonitostí, které se uplatňují v průběhu pohybu. Pro zpevňovací cvičení je charakteristická komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy není hlavní zřetel zaměřen na posilování určité svalové skupiny, ale na držení těla jako celku. Platí zde pravidlo, že je to proces uvědomělého zpevňování a probíhá vždy od hmotného středu těla (který tvoří tělesnou osu) směrem k okrajovým částem (ke končetinám). Zpevněné držení těla usnadňuje kinestezii (vnímání těla). Vedle zpevňovacích cvičení by měla být souběžně zařazována také cvičení dynamického charakteru, u kterých je kladen důraz na rychlost pohybu bez ohledu na držení těla. To proto, že dlouhodobé jednostranné zaměření pouze na zpevňovací cvičení by mohlo vést k potlačení dynamiky pohybového projevu (Křištofič, 2004).

#### 3.1.1.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Leh na zádech (pracovní název- PRKÝNKA)

- základní poloha:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce hýžd'ových a břišních svalů)
- přiblížení beder k podložce
- ramena rozložit do šířky a také je tahat směrem dolů k pánvi
- hlava v prodloužení
- brada je přitažena
- zpevnění horních a dolních končetin
- špičky (plantární flexe)
- paže máme v připažení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- na pokyn- tlesknutí se snaží cvičenec zpevnit celé tělo a výdrž zhruba 5s
- povolit a znova výdrž

#### Cvik pomocí učitele:

- ZP
- učitel se snaží zvednout dolní končetiny a zkouší jestli cvičenec je správně zpevněn

- ZP
- učitel zvedne dolní končetiny a mírně s cvičencem pohupuje a kontroluje jestli

- ZP
- učitel se snaží zvednout dolní končetiny a postupně pouští jednu a pak druhou nohu a tím zjišťuje jestli je cvičenec správně zpevněn a cvičenec se také snaží udržet nohy u sebe

#### b) Leh na břiše (pracovní název- PRKÝNKA)

- základní poloha:

- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- břicho se oddálí od podložky
- hlava v prodloužení
- zpevnění horních a dolních končetin
- špičky (plantární flexe)
- čelo je opřené o hřbety dlaní a ramena cvičenec tlačí dolů
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- na pokyn- tlesknutí se snažíme zpevnit celé tělo a výdrž zhruba 5s
- povolit a znova výdrž



### c) Zpevňovací cvičení pomocí náradí (LAVIČKY)

- základní poloha:

- cvičenec sedí na lavičce
- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- hlava v prodloužení
- vytažení z pasu
- bradu je přitažená
- paže jsou ve vzpažení a dlaně směřují ke stropu
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- učitel nebo jiný cvičenec se snaží zatlačit na dlaně a kontrolujeme jestli došlo ke správnému zpevnění horních končetin

- ZP:

- cvičenec sedí na lavičce
- nohy jsou natažené a dotýkají se podložky
- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- hlava v prodloužení
- vytažení z pasu
- brada je přitažená
- paže jsou takto: cvičenec se drží za lavičku nebo má paže ve vzpažení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- na pokyn- na tlesknutí se cvičenec snaží zvednout nohy zhruba 30cm nad podložku

- povolit (pomalu pokládat nohy na podložku) a znova výdrž

- ZP:

- cvičenec udělá „prkýnko“, ale má nohy položené na lavičce
- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- hlava v prodloužení

- brada je přitažená
- zpevnění horních a dolních končetin
- špičky (plantární flexe)
- paže jsou v připažení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec se snaží oddálit pánev od podložky, aby vzniknul prostor

- povolit (pomalu pokládat záda a pánev na podložku) a znova výdrž

- ZP:

- cvičenec má lavičkou podložené nohy (chodidla) a hlavu
- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce hýžd'ových a břišních svalů)
- hlava v prodloužení
- brada je přitažená
- zpevnění horních a dolních končetin
- špičky (plantární flexe)
- paže jsou v připažení nebo ve vzpažení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- na pokyn se cvičenci správně zpevní a další cvičenci se snaží pod nimi podlézat

- cvičenci, co leží na lavičkách se nesmí povolit

- ZP:

- cvičenec leží břichem na lavičce
- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce hýžd'ových a břišních svalů)
- břicho cvičenec oddálí od lavičky
- hlava v prodloužení
- zpevnění horních a dolních končetin
- ramena cvičenec tahá směrem dolů

- špičky (plantární flexe)
- paže jsou ve vzpažení
- pravidelně dýchat

- na pokyn- dojde ke zpevnění celého těla

- povolit a znova výdrž

- ZP: (pracovní název- PIANO)

- cvičenec leží bederní části zad na lavičce
- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- hlava v prodloužení
- brada je přitažená
- zpevnění horních a dolních končetin
- ramena se snaží tahat dolů
- špičky (plantární flexe)
- nohy jsou nad podložkou a ani se jí nedotýkají
- paže jsou buď v připažení nebo ve vzpažení
- pravidelně dýchat

- cvičenec leží na lavičce jako kdyby chtěl dělat kolébku

- na pokyn se dostane cvičenec do správné polohy a další cvičenec se snaží zatlačit na chodidla, tím se zjišťuje, jestli je cvičenec správně zpevněn

e) Převaly (pracovní název- VÁLENÍ SUDŮ)

- základní poloha:

- cvičenec leží na zádech
- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce hýžďových a břišních svalů)
- přiblížení beder k podložce
- hlava v prodloužení

- brada je přitažená
- zpevnění vzpažených horních končetin a natažených dolních končetin
- špičky (plantární flexe)
- pravidelně dýchat

- cvičenec se snaží po správném zpevnění udělat převal a zastavit se na boku  
- po zastavení na boku se snaží opět dostat do základní polohy do lehu na zádech a pořád se dodržuje správné zpevnění

### 3.1.2 Podporová průprava

#### 3.1.2.1 Charakteristika podporové průpravy

Slouží jednak k vytvoření předpokladů pro odraz paží a jednak pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem (Zítko, 2008). Protože spojení paží s trupem je v porovnání se spojením nohy - trup slabé a značně pohyblivé, je nejprve nutné funkčně připravit svalové skupiny, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku, a tak připravit oporu ostatním svalům, které se účastní odrazu. Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů. U dětí a začátečníků zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží nejprve ve smíšených podporech.

#### 3.2.1.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Podpor ležmo na předloktí (pracovní název- MALÝ HŘÍBEK)

- základní poloha:

- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžďových svalů)
- cvičenec se opírá o předloktí
- vytažení ramen
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec by měl být dostatečně zpevněn, nesmí být propadlý v bederní části páteře a nesmí být vystouplé lopatky

- na pokyn- tlesknutí se dostane cvičenec do základní polohy a snaží se vydržet (5s)

- povolit a znova výdrž

### Podpor ležmo na předloktí pomocí učitele

- ZP:

- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžďových svalů)
- cvičenec se opírá o předloktí
- vytažení ramen
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- učitel po správném provedení ZP se snaží cvičenci zvednout nohy od podložky a pak je vrací zpět na podložku

- může se zkusit s cvičencem pohupovat a vychylovat

### b) Vzpor ležmo (pracovní název- VELKÝ HŘÍBEK)

- ZP:

- zpevnění hýžďových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžďových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- vytažení ramen
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec by měl být dostatečně zpevněn, nesmí být propadlý v bederní části páteře a také nesmějí být vystouplé lopatky

- na pokyn- na tlesknutí se snaží cvičenec dostat do ZP a výdrž

- povolit a znova výdrž

### c) Vzpor ležmo pomocí učitele

- ZP:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- učitel po správném provedení ZP se snaží zvednout nohy (za chodidla) od podložky a pak je vrací zpět na podložku

- učitel může také pohupovat a vychylovat

- cvičenec by měl být dostatečně zpevněn, nesmí být prohnutý v bederní části páteře a nesmí být vystouplé lopatky

### d) Vzpor ležmo s ručkováním přes předměty (ve dvojicích)

- ZP:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- učitel po správném provedení ZP se snaží zvednout nohy (za stehna)

- na podlahu položíme např. overball, destičku, díl švédské bedny, lavičku a cvičenec se snaží ve správné poloze přeručkovat celou dráhu

- cvičenec musí být dostatečně zpevněný, nesmí být prohnutý v bederní části páteře a nesmí být vystouplé lopatky

e) Vzpor ležmo pomocí koberečku

- ZP:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec se opírá celými dlaněmi o kobereček a snaží se nohama posouvat směrem vpřed

- kontrolujeme správné zpevnění celého těla, nemělo by se objevovat prohnutí v bederní části páteře, nesmí být vystouplé lopatky

- ZP:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec se opírá celými dlaněmi o podlahu a špičkami chodidel se opírá o kobereček

- pomocí paží se snaží posouvat vpřed

- dávat pozor na prohnutí v bederní části páteře, na vystouplé lopatky

- kontrolovat správné držení v ZP

- ZP:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin



- cvičenec se opírá o špičky chodidel
  - hlava je v prodloužení
  - pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)
- učitel cvičence zvedne za stehna
- cvičenec se opírá celými dlaněmi o kobereček
- učitel se snaží cvičence posouvat směrem vpřed
- kontrolovat správné provedení ZP, nemělo by dojít k prohnutí bederní části páteře, dávat pozor na vystouplé lopatky

f) Ze vzporu stojmo do vzporu ležmo (pracovní název- PÍŤALKA)

- základní poloha:
- cvičenec se snaží ručkovat ze vzporu stojmo do vzporu ležmo
  - pak posunem chodidel malými krůčky se cvičenec dostane ze vzporu ležmo do vzporu stojmo
  - ve vzporu ležmo zpevnění hýžďových a břišních svalů
  - hlava ve vzporu ležmo je v prodloužení
  - zpevnění horních a dolních končetin
  - cvičenec se opírá o špičky chodidel
  - cvičenec se opírá o celé dlaně
- když se cvičenec dostane do vzporu ležmo tak kontrolovat, aby nedošlo prohnutí v bederní části páteře a vystoupení lopatek

### 3.1.3 Stojková průprava

#### 3.1.3.1 Charakteristika stojkové průpravy

Podmínkou nácviku v podporové průpravě je příprava zaměřená na zpevnění svalstva paží, pletence ramenního, trupu a dolních končetin. Finální polohou je stoj na rukou, s pažemi „vytaženými“ z ramen, toporné držení trupu a nohy napjaté až do špiček. Stabilita výsledné polohy je podpořena rozevřením prstů na rukou a vytvořením co největší plochy opory, jejímž středem by měla procházet těžnice těla. Hlava je mírně zakloněná (Svatoň a kol., 1997).

Stojková průprava je předpokladem pro osvojení náročnějších tvarů – přemetů. Nezbytným předpokladem úspěšného učení stoje na rukou je zpevňování (Svatoň, Zámostná, 1993).

#### 3.1.3.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Vzpor ležmo se zvednutím nad podložku (ve trojicích)

- základní poloha:

- zpevnění hýžd'ových a břišních svalů (kontrakce břišních a hýžd'ových svalů)
- cvičenec se opírá o celé dlaně
- zpevnění horních a dolních končetin
- cvičenec se opírá o špičky chodidel
- hlava je v prodloužení
- pravidelně dýchat (nádech nosem, výdech pusou)

- cvičenec provede ZP

- učitel a další cvičenec uchopí cvičence za stehna a pod břichem a snaží se ho zvednout zhruba 30cm nad podložkou a pak ho vrací zpět do ZP

- dáváme pozor, aby se cvičenec neprohýbal v bederní části zad, nebyly vystouplé lopatky a celkově na správné držení v ZP

–

Dopomoc je velmi důležitá. Cvičence se snažíme držet za kyčle, protože pro něho je to nejbezpečnější provedení dopomoci. V nácviku přecházíme k dopomoci za stehna.

## b) Nácvik přemetu stranou

Nácvik přemetu vychází z dobrého osvojení stoje na rukou. Impulz k točivosti získá cvičenec buď vychýlením trupu ze stoje rozkročného, nebo dynamicky přeletovým poskokem. V obou případech musí být tělo cvičence nakloněno ve směru pohybu, aby mohlo dojít k dohmatu rukou na podložku a aktivnímu zanožení švihové nohy. Hybnost švihové nohy a odraz z druhé přetáčí cvičence zpevněnou polohou stoje na rukou s čelným roznožením. Přitom se cvičenec postupně odráží oběma rukama od podložky (Svatoň a kol., 1997).

### 1. Nácvik přemetu stranou s pokrčenými DK a HK (pracovní název- MEDVÍDEK)

- nácvik přemetu stranou se učí přes lavičku
- horní a dolní končetiny jsou pokrčené
- celé dlaně se opírají o lavičku
- napřed pravá a pak levá paže a zpět

### 2. Nácvik přemetu stranou s nataženými DK a HK (pracovní název- MOTÝLEK)

- nácvik přemetu stranou se učí přes lavičku
- horní a dolní končetiny jsou napnuté
- celé dlaně se opírají o lavičku
- napřed pravá a pak levá paže a zpět

Dopomoc dává učitel cvičenci za boky a drží ho po celou dobu provádění cviku a snaží se cvičence převést na druhou stranu lavičky.

### 3. Návuk přemetu stranou pomocí pomůcek (pracovní název- ĚAPIĚKY)

- učitel vytvoří půlkruh pomocí ěapiček
- cvičenec stojí na ěapičkách
- jedna noha je mírně vpřed (např. pravá noha) ze které vychází švih a druhá noha je mírně vzad (např. levá noha) ze které vychází odraz
- dohmat rukama je prováděn na vyznačené místo
- napřed se dotkne pravá ruka a pak levá ruka
- dochází také postupném odrazu rukou z ěapiček
- přemet cvičenec ukončí postavení na levou nohu a pak na pravou nohu

Po celou dobu učitel dává dopomoc tak, že cvičenec drží za boky. Učitel se také snaží nadlehčovat cvičenec za boky a tím je umožněno, aby cvičenec měl napnuté paže. Po zvládnutí metodiky můžeme přemet stranou s cviřencem provádět v přímce, opět s dopomocí.

### 3.1.4 Kotoulová průprava

#### 3.1.4.1 Charakteristika kotoulové průpravy

Kotoul je základním rotačním pohybovým tvarem, který děti zvládají v předškolním věku. Důležitým předpokladem je dovednost převést hmotnost těla na ruce, podložit hlavu a plynule se překulit přes záda. Úspěšnost přechodu na chodidla, aniž by se musel žák odrážet rukama, je v maximální sbalení trupu před dokončením kotoulu (Svatoň a kol., 1997).

Kotouly vpřed i vzad procvičujeme v nejrůznějších obměnách a vazbách, neboť jejich zvládnutí je základním stupínkem pro nácvik obtížnějších akrobatických pohybů (Janoušek, Pohnertová, Šťastná, Zámotná, 1971).

#### 3.1.4.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Kolébky

- cvičenec nejprve začíná ze sedu do sedu
- cvičenec se snaží držet za bérce
- postupně se přidává správná poloha paží, kdy lokty směřují vpřed a dlaně se opírají o podložku („kly“)
- mohou se také přidat napnuté nohy do lehu vnesmo
- postupně přecházíme z vyšších poloh: ze dřepu do sedu a pak dále ze dřepu do dřepu, stále dbáme na správnou polohu paží a loktů
- poslední variantou kolébky může být ze dřepu do výskoku

### b) Kotoul vzad

- kotoul vzad se nejprve učí z nakloněné roviny, kdy cvičenec sedí na začátku nakloněné roviny a přes správnou polohu paží mu učitel pomůže do dřepu
- důležitý je také správný předklon hlavy a sbalení, učitel pomáhá do rotace za boky a tím cvičence nadlehčí
- učitel musí také kontrolovat správnou polohu paží
- těžší variantou je kotoul vzad ze dřepu, kdy se dodržují stejná pravidla jako při kotoulu vzad ze sedu
- postupně se kotoul vzad provádí na rovné ploše bez nakloněné roviny

### c) Kotoul vpřed

- nejlepší polohou pro nácvik kotoulu vpřed je stoj rozkročný
- cvičenci se pomáhá za boky, dbáme na správný předklon hlavy a také na odraz z nohou
- cvičenci se pomáhá do stoje za paži a ramena
- po zvládnutí kotoulu vpřed ze stoje rozkročného se přechází do dřepu, kdy opět cvičenci učitel pomáhá za boky a dbá na správné sbalení

Po celou dobu cvičence učitel doprovází a nestojí na místě. Jak při kotoulu vzad i vpřed cvičenci dává učitel dopomoc.

### 3.1.5 Odrazová a přeskoková průprava

#### 3.1.5.1 Charakteristika odrazové a přeskokové průpravy

Během odrazu jsou koordinovaně zapojovány jednotlivé svalové partie se specifickým účelem. Nejsilnějším svalem dolních končetiny je čtyřhlavý sval stehenní, který v počáteční fázi odrazu uvádí spolu s ostatními extenzory dolní končetiny hmotu těla do pohybu. To je vnímáno jako pocit nadlehčení a jsou tím vytvořeny podmínky pro zapojení extenzorů hlezenního kloubu, které na extenzi kolene a kyčle plynule navazují a tělo přechází do letové fáze. Pro výšku výskoku je důležitá synchronizace práce paží s extenzí dolních končetin a zpevnění trupu. Doskok by měl být proveden do mírného podřepu, při kterém by se měla kolena pohybovat směrem nad špičky. Po stabilitu doskoku je výhodné paralelní postavení nohou zhruba v šíři boků. Odrazová příprava by měla být založena na pestrém výběru způsobů překonávání překážek (Křištofič, 2004).

#### 3.1.5.2 Soubor cvičebních tvarů

##### 1. Odrazová průprava

###### a) Atletická abeceda

- liftink
- skiping
- zakopávání
- cval stranou
- odpichy vzhůru
- poskoky jednož nebo snožmo

#### b) Obruče

- probíhání
- poskoky jednož nebo snožmo

Obruče se mohou poskládat do různých variant (např. jedna řada obručí nebo můžou být poskládané jako „skákací paňák“) nebo se může obruč použít i na přeskoky jako přes švihadlo.

#### c) Díly švédské bedny

- probíhání
- přeskování snožmo s meziskokem i bez meziskoku
- přeskování stranou

#### d) Lavičky

- přeskování snožmo lavičky z jedné stany na druhou
- přeskoky ve vzporu (cvičenec se přidržuje lavičky a jednou skočí na lavičku a podruhé na podložku)

#### e) Švihadlo

- přeskoky vpřed s meziskokem
- přeskoky vpřed bez meziskoku
- přeskoky vpřed ve dvojicích



## 2. Přeskoková příprava

U přeskokové přípravy začínáme:

- opakované výskoky na švédskou bednu
- chůze po lavičce, odraz na můstek, výskok na švédskou bednu a seskok
- rozběh po lavičce, odraz na můstek, výskok na švédskou bednu a seskok
- rozběh bez lavičky, odraz na můstek, výskok na švédskou bednu a seskok

Učitel musí dbát na správnou pomoc a záchranu. Pomoc se dává za paži a pod stehnem.

### 3.1.6 Balanční cvičení a rovnováhová cvičení

#### 3.1.6.1 Charakteristika balančního cvičení a rovnováhového cvičení

Principem balančních technik je zmenšení plochy opory a v důsledku toho navození stavu „balancování“, což lze vnímat jako koordinované zapojování svalových smyček, abychom nemaximální silou dosáhli cílených poloh nebo setrvali v relativně labilní poloze. Balancování podporuje rozvoj „statických i dynamických rovnovážných schopností“. Lze to také vnímat jako specifické posilování s vlastní hmotností, které je charakteristické pro gymnastické aktivity a neméně potřebné pro všechny sporty (Křištofič, 2004).

#### 3.1.6.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Cvičení s balančními ččkami

- stoj na balanční ččce oběma nohama
- stoj na balanční ččce na pravé a pak na levé noze
- sed na balanční ččce, paže má cvičenec v upažení poníž

Stoj na balančních ččkách se provádí ve dvojících, kdy jeden cvičenec cvičí a druhý ho přidržuje za ruce. Místo balanční ččky se může také použít overball.

##### b) Cvičení na medicimbalech

- cvičenec stojí oběma nohama na medicimbalu , pak se snaží stát jednou nohou na medicimbalu a vyvažuje tuto polohu
- cvičenec stojí oběma nohama na medicimbalu a další cvičenec nebo učitel mu hází lehký míč, přihrávky směřují i do stran tak, aby cvičenec musel reagovat a musel ustát polohu stoje na medicimbalu
- cvičenec je vzporu klečmo na dvou medicimbalech, jednu paži vzpaží a opačnou nohu zanoží, v této poloze se snaží cvičenec vydržet

- cvičenec leží na dvou medicimbalech (jeden je pod zády, druhý pod stehny), paže jsou v připažení a snaží se tuto polohu vybalancovávat

Učitel musí dávat pozor, aby při vzporu klečmo nedošlo k prohnutí v bederní části páteře a hlava nebyla v záklonu.

#### c) Cvičení po lavičkách

- chůze po lavičce vpřed
- chůze ve výponu po lavičce
- chůze vpřed s přednožením pravé a levé nohy
- chůze přes předměty (destičky, medicinbaly)
- míjení na lavičce s druhým cvičencem
- běh po lavičce
- stoj na lavičce a na pokyny stoj na pravé a levé noze, dřep, sed na lavičku (při tomto cvičení se může použít hra „Kuba řekl“)
- dvojice cvičenců stojí na lavičce a hází si mezi sebou míč, další možnost může být, že jeden cvičenec je na lavičce a druhý stojí na žíněnce a nahrává míč cvičenci, který stojí na lavičce

Nejprve cvičenec provádí cviky na lavičce a pak pro ztížení daného cvičení se může lavička otočit širší částí na podložku nebo se lavičky položí za sebe nejdříve širší částí a pak užší částí.

#### d) Váha předklonmo

- stoj na pravé noze a u levé nohy dochází k zanožení stále při vzpřímeném trupu
- pak dochází k pomalému pohybu trupu do předklonu
- poloha paží je v upažení poníž

### 3.1.7 Rotační příprava

#### 3.1.7.1 Charakteristika rotační přípravy

Účelem této přípravy je především naučit jedince roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení. Kolem výškové osy těla (např. skok s obratem o 360°, pirueta), kolem pravolevé osy (např. kotoul, salto), kolem předozadní osy (převal stranou, přemet stranou) nebo kolem více os současně. Předpokladem pro úspěšné provádění těchto činností (především u rotací kolem výškové osy těla) je zvládnutí „zpevňovací přípravy“ na dostatečné úrovni. Dalším cílem rotační přípravy je rozvoj orientace v prostoru, která je pro vícenásobné rotace a současné rotace kolem více os limitujícím faktorem. Aby mohl jedinec účelně řídit pohyb těla v prostoru, musí vnímat jeho polohu vůči zemi (Křištofič, 2004).

#### 3.1.7.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Běh na místě s otáčením

- běh na místě a cvičenec se otáčí buď vpravo nebo vlevo

##### b) Skoky s obratem

- skoky s obratem o 90°
- skoky s obratem o 180°
- skoky s obratem o 270°
- skoky s obratem o 360°

Důležité je, aby cvičenec měl zrakový kontakt a našel si nějaký bod, na který se bude zaměřovat. Paže mohou být zkřížené před hrudí nebo v připázení a obrat se provádí pouze odrazem z nohou.

#### c) Kotoul s výskokem a obratem

- kotoul vpřed s výskokem a učitel ukáže obrázek, cvičenec musí pojmenovat, co je na obrázku
- kotoul vpřed s výskokem a obratem o  $180^\circ$  a učitel ukáže obrázek, cvičenec musí pojmenovat, co je na obrázku
- kotoul vpřed s výskokem a obrat o  $180^\circ$  a navázat kotoul vzad
- kotoul vpřed s výskokem a učitel hází míč, cvičenec musí chytit míč

#### d) Převaly

- základní poloha (viz. zpevňovací průprava)
- leh na zádech a cvičenec dělá převaly vpravo nebo vlevo
- převal o  $360^\circ$  a pak cvičenec vyběhne a dotkne se zdi nebo nějakého předmětu položeného na zemi

### 3.1.8 Koordinační příprava

#### 3.1.8.1 Charakteristika koordinační přípravy

Pro tyto cviky je charakteristická současná, ale odlišná činnost končetin levé a pravé poloviny těla. Cvičení vyžadují soustředěnou pozornost a podporují rozvoj řídicích procesů ve smyslu registrace a regulace více současných dějů. Jejich zařazování v úvodní části tréninku přispívá k psychickému přeladění z prostřední, odkud jedinec přichází (pracovní problémy), na prostředí tělocvičny a k aktivaci procesů podílejících se na sebevnímání a sebekontrolole (Křištofič, 2004).

#### 3.1.8.2 Soubor cvičebních tvarů

##### a) Proskakování složeného švihadla

- cvičenec drží složené švihadlo na čtvrtiny před tělem
- úkolem je odrazem snožmo proskočit švihadlo na druhou stranu a zpět

##### b) Probíhání pod dlouhým švihadlem

- cvičenec po roztočení švihadla probíhá středem na druhou stranu
- může se probíhat, jak ve směru otáčení švihadla, tak i v protisměru
- cvičenci mohou probíhat ve dvojicích, ve čtveřicích
- zařadit se mohou i dvě dlouhá švihadla za sebe

Jeden kus švihadla drží učitel a druhý kus může držet cvičenec nebo se jeden konec švihadla může přivázat k žebřinám.

##### c) Stoj na lopatkách s obručí

- v poloze stojí na lopatkách drží cvičenec obruč horizontální poloze v úrovni stehů (nohy jsou uvnitř obruče)

- pádem vpřed a skrčením vyvlékne nohy z obruče tak, aby se zastavil v sedu
- pádem vzad cvičenec opět provlékne nohy obručí a provede stoj na lopatkách

#### d) Kroužení s přeskokováním

- cvičenec stojí jednou nohou uvnitř obruče, kterou má položenou přes nárt
- úkolem je roztočit obruč na noze a v rytmu tohoto kroužení přeskokovat otáčející se obruč druhou nohou

#### e) Proskakování protisměrného roztočené obruče

- učitel odvalí obruč vpřed
- úkolem cvičence je obručí co nejvícekrát proskočit dokud obruč nepadne na zem

### 3.1.9 Silová příprava

#### 3.1.9.1 Charakteristika silové přípravy

K vykonání jakéhokoliv pohybu je nutná svalová aktivita, respektive síla (síla je příčinou změny pohybového stavu). Ne síla maximální, ale jen takové množství síly a její rozložení v čase, abychom splnili pohybový úkol co nejpřesněji (Křištofíč, 2004).

Zaměřujeme se přitom na velké svalové partie, kterými jsou svaly trupu (zádová i břišní oblast), svaly pletence ramenního a kyčelního kloubu. Mezi nejvhodnější prostředky patří tzv. přirozené posilování, kdy děti překonávají určité překážky a přitom musí vyvíjet přiměřené svalové úsilí (Perič, 2008).

#### 3.1.9.2 Soubor cvičebních tvarů

##### Hrazda

##### 1. Ručkování ve svisu

- cvičenec se snaží ve svisu ručkovat z jednoho konce hrazdy na druhý konec
- cvičenec se hned učí vidlicovité držení z důvodu bezpečnosti

##### 2. Houpání ve svisu

- cvičenec se drží ve svisu a má nohy v přednožení
- druhý cvičenec ho drží za nohy
- úkolem je, aby docházelo k houpání vpřed a vzad
- houpání ve svisu může provádět cvičenec i sám, což je těžší

##### 3. Přešvih skrčmo obounož spodem ze svisu stojmo

- cvičenec provede ze svisu stojmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo
- spustí tělo až do svisu vzadu a pozvolna zpět



#### 4. Výdrž ve shybu

- cvičenec se dostane do shybu a brada by měla být nad hrazdou
- snaží se vydržet zhruba 5 vteřin a potom dochází k povolení

#### 5. Výmyk pomocí nakloněné roviny

- cvik se provádí pomocí šikmé plochy (švédská bedna)
- cvičenec po šikmé ploše vystupuje a odráží se z ní
- po odrazu se snaží co nejlíže dostat boky k hrazdě, aby dosáhl polohy vzporu

Dopomoc při tomto cvičení dává učitel za jednu ruku pod zády a druhou pod nohama cvičence. Nejčastější chybou je, že cvičenec zakloní hlavu. Učitel také musí dávat pozor, aby cvičenci měli vidlicovité držení z důvodu bezpečnosti, také je to pro cvičence nejjednodušší držení.

## 3.2 Charakteristika mladšího školního věku

Pohyb člověka je základním projevem života a proto neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let nastávají změny. Určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Jsou to tzv. zákonitosti, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Ty se liší v několika oblastech a k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj (Perič, 2008).

Vztah k pohybové aktivitě má základy v raném dětství. Od nejmladšího věku tak rodiny ovlivňují výběr zájmů a způsob jejich uspokojování, hodnoty, kterých si dítě bude vážit, které bude opomíjet a ty, před kterými se bude chránit. Kladnou vazbu na pohybovou aktivitu si tedy vytvářejí ti, kteří jsou v prostředí, kde je tato aktivita prováděná a kladně hodnocena (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

Dětství je považováno mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období – mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). Ovšem přechod mezi nimi není ostrý, ale naopak pozvolný. V průběhu vývojového období mladšího školního věku dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám. Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizované jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní a jsou snadno ovladatelné (Perič, 2008).

### 3.2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Dochází také k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, ustaluje se zakřivení páteře a osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, ale stále jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Mozek, který je hlavním orgánem centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen už před začátkem tohoto období. Ale nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají a nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro

složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učení se novým pohybům nastává již na začátku tohoto období (Perič, 2008).

### 3.2.2 Psychický vývoj

Dochází k přibývání nových vědomostí také se rozvíjí paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti a souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut a poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2008).

### 3.2.3 Pohybový vývoj

Pohybový vývoj je v této věkové kategorii charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost a při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybů, která se projevuje u dospělých (Perič, 2008).

Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá a jemná motorika. Svalová síla je větší, pohyby jsou rychlejší, výrazná je zlepšená koordinace pohybů celého těla (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit

jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se „zlatým věkem motoriky“, které je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé nebo po několika pokusech. Problémy, které nastávají v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročné cviky (Perič, 2008).

### 3.2.4 Sociální vývoj

Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům (Perič, 2008).

Dítě musí přijmout změnu v osobě autority, která má odlišnou roli maminky a tatínka, roli žáka nebo spolužáka. Pro socializaci v mladším školním věku je charakteristické, že reakce na druhé děti má jiný ráz než reakce na dospělé lidi. Druhé dítě je dítěti bližší svými vlastnostmi, zájmy, svým sociálním postavením. Proto jen ve skupině vrstevníků se může učit takovým důležitým sociálním reakcím, jako je spolupráce, soutěživost a pomoc slabším (Mareš, 2002).

## 4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

**Titul:** Specializovaná gymnastická průprava na 1. stupni základní školy

**Obor:** Tělesná výchova a sport

**Cílová skupina:**

Videoprogram se snaží zaměřit na cvičební tvary, které jsou seřazeny do průprav. Tento výukový program by měl být určen jako studijní materiál pro učitele, cvičitele a také pro začínající trenéry sportovní gymnastiky.

**Stručný obsah:**

Jednotlivé gymnastické průpravy jsou popsány od nejjednodušších cviků až po ty složité. Ve videoprogramu je poukázáno na nejčastější chyby, které se objevují při cvičení a také na správnou pomoc, která je při nácviku důležitá.

**Rok vydání:** 2012

**Jazyková verze:** česká

**Délka programu:**

**Formát záznamu:** DVD

**Autor:** Barbora Mrázová

**Scénář:** Barbora Mrázová

**Kamera:** Barbora Mrázová

**Střih a technické zpracování:** Barbora Mrázová

**Efekty:** Barbora Mrázová

**Režie:** Barbora Mrázová

**Účinkovali:** Barbora Mrázová, gymnastky z gymnastického klubu z Domažlic

<b>SPECIALIZOVANÁ GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA (00:01:55)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: Katedra tělesné výchovy a sportu, FPE ZČU v Plzni	Komentář: není
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: Specializovaná gymnastická průprava na 1. stupni základní školy (výukový program).	Komentář: není
Obraz 3	Zelené titulky, modré pozadí: Program je určen- pro výuku sportovní gymnastiky na 1. stupni základní školy, učitelům, cvičitelům a také pro začínající trenéry gymnastiky.	Komentář: není
<b>1. ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA (00:03:50)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA	Komentář: Zpevňovací průprava
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: zpevňovací cviky mají komplexní charakter.	Komentář: Zpevňovací cviky mají komplexní charakter.
Obraz 3	Zelené titulky, modré pozadí: dbáme na zpevnění celého těla.	Komentář: Dbáme na zpevnění celého těla i jeho jednotlivých částí.
Obraz 4	Zelené titulky, modré pozadí: dochází ke střídání kontrakce a relaxace.	Komentář: Při cvičení dochází ke střídání kontrakce a relaxace.

Obraz 5	Zelené titulky, modré pozadí: můžeme využít tradiční nářadí (lavičky, žebřiny)	Komentář: Můžeme využít i tradiční nářadí jako jsou lavičky, žebřiny nebo švédské bedny.
Obraz 6	Boční záběr- gymnastky jsou v lehu na zádech, paže jsou v připažení, střídání kontrakce a relaxace.	Komentář: Výchozí polohou je leh na zádech střídáme napětí a uvolnění, napětí a uvolnění.
Obraz 7	Boční záběr- gymnastky jsou v lehu na zádech, paže jsou v připažení, G1 s pomocí cvičitele se snaží o špatné provedení cviku, kdy celé tělo není zpevněné a tím dochází, že se pánev nezvedne nad podložku, G2 za pomoci cvičitele provádí dobré provedení cviku, celé tělo je zpevněné a tím cvičitel zvedl G2 nad podložku.	Komentář: Při chybném provedení zůstává cvičenci pánev na zemi, zlomí se v pase. Při správném provedení zvedneme cvičence celého, ramena, boky i nohy v jedné přímce.
Obraz 8	Boční záběr- gymnastky jsou v lehu na zádech, paže jsou v připažení, G1 je za pomoci cvičitele zvednuta nad podložku a dochází k vychylování do strany, G2 je opět zvednuta nad podložku a cvičitel střídavě pouští jednu a	Komentář: Jako obměny cviků můžeme cvičence vychylovat do stran, střídavě pouštíme pravou a levou nohu bez změny polohy cvičence nebo můžeme dynamicky hmitat.

	druhou nohu a nebo dochází ke hmitání, jak u G1 a u G2 je celé tělo zpevněné.	
Obraz 9	Boční záběr- gymnastky jsou v lehu na břicho, paže jsou ve skrčení vzpažmo dovnitř (ruce jsou opřené o čelo), dochází ke střídání kontrakce a relaxace.	Komentář: Další polohou je leh na břicho. Znovu střídáme napětí a uvolnění, napětí a uvolnění.
Obraz 10	Čelní záběr (foto)- gymnastky jsou v lehu na zádech, paty mají opřené o lavičku, paže jsou v připravení, gymnastky mají zpevněné celé tělo.	Komentář: Často využíváme ke cvičení lavičky. Děti se opírají patami o lavičku.
Obraz 11	Čelní záběr (foto)- gymnastky se opírají patami o lavičku, pánev a nohy jsou zvednuté nad podložkou, paže jsou připravení a mají stále zpevněné celé tělo.	Komentář: A zpevní celé tělo. Jsou to tzv. prkýnka.
Obraz 12	Čelní záběr (foto)- gymnastky jsou v lehu na břicho na lavičce, paže, holeně a chodidla jsou opřené o podložku. Nesmí docházet k žádnému prohnutí v zádech a k záklonu hlavy.	Komentář: Při lehu na břicho máme lavičku jako podporu.
Obraz 13	Čelní záběr (foto)- gymnastky současně zvednou paže a nohy do úrovně lavičky a celé tělo	Komentář: Nohy i paže zvedneme do úrovně lavičky a zpevněně držíme.



	<p>musí být zpevněné. I zde dochází ke střídání kontrakce a relaxace, kdy se po krátké době opět gymnastiky vrací do základní polohy do lehu na břicho na lavičce.</p>	
Obraz 14	<p>Boční záběr (foto)- gymnastky sedí na lavičce, drží se lavičky, nohy mají v přednožení a jsou zpevněné.</p>	<p>Komentář: Modifikace tohoto cviku je: sedět, děti se drží lavičky, nohy mají přednožené.</p>
Obraz 15	<p>Boční záběr (foto)- gymnastky sedí na lavičce, nohy mají v přednožení a paže jsou v připažení a drží se ze strany za stehna.</p>	<p>Komentář: Složitější obměnou je udržet ruce u těla.</p>
Obraz 16	<p>Boční záběr (foto)- gymnastky sedí na lavičce, nohy jsou v přednožení a paže mají ve vzpažení, tento cvik je nejobtížnější proto by se měl dávat až na konec této zpevňovací průpravy na lavičkách.</p>	<p>Komentář: A nebo je dát do vzpažení. Je to již balanční cvičení.</p>
Obraz 17	<p>Boční záběr- gymnastky sedí na lavičce, paže mají v připažení a drží se ze strany za stehna a nohy mají v přednožení, cvičitel se snaží mírně zatlačit na chodidla a tím dochází k vychýlení, gymnastky musí</p>	<p>Komentář: Vhodným cvičením je i tzv. piano, kdy se snažíme děti vychylovat ze stabilní polohy.</p>

	být dobře zpevněné, aby nedošlo k velkému vychylování.	
Obraz 18	Přímý záběr (foto)- gymnastky leží na dvou lavičkách, podpírají se o paty a o lopatky, paže mají v připažení a drží se ze strany za stehna.	Komentář: Cvičenci mohou zpevňovat i na dvou lavičkách. Opora pod rameny a patami.
Obraz 19	Přímý záběr- G2 leží na lavičce a podpírá se o paty a lopatky a paže má v připažení, celé její tělo je zpevněné, aby nedocházelo k propadnutí zad a pánve pod úroveň lavičky, G1 se snaží podlézat pod G2.	Komentář: Jako herní forma je podlézání.
Obraz 20	Boční záběr- gymnastky mají zpevněné celé tělo, paže jsou ve vzpažení a snaží se převalovat z jednoho boku na druhý.	Komentář: Často využívanými cvičeními je válení sudů. Při správném provedení jsou děti zpevněné. Nohy i ruce mají napjaté.
Obraz 21	Boční záběr- gymnastky při chybném provedení nemají zpevněné tělo, paže a nohy nejsou napjaté, tím dochází k tomu, že se gymnastky odvalují z podložky.	Komentář: Při chybném provedení jsou děti uvolněné, nezpevněné. Často se odvalují i z koberce.
<b>PODPOROVÁ PRŮPRAVA (00:03:30)</b>		

Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: PODPOROVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Podporová průprava
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: tato průprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží a gymnastické cvičební tvary prováděné podporem.	Komentář: Tato průprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží a pro gymnastické cvičební tvary prováděné v podporu.
Obraz 3	Boční záběr- gymnastky jsou v podporu klečmo a opírají se o předloktí a pak přechází do podporu ležmo a stále jsou opřené o předloktí, celé tělo musí mít zpevněné, cvičitel může zkontrolovat správné zpevnění celého těla, nesmí se prohýbat v oblasti bederní páteře a hlava nesmí být v záklonu.	Komentář: Základní polohou je podpor klečmo z něho přejdeme do podporu ležmo. Oči sledují paže, neprohýbáme v bedrech, pánev je podsazená. Cvičení provádíme na prstech nohou popřípadě na nártách.
Obraz 4	Boční záběr- gymnastky provádí špatné provedení podporu ležmo, G1 nemá správně zvednutou pánev a dochází k prohnutí v bederní páteři, G2 je ve špatné poloze a je příliš ve vysazení (tzv. stříška) a tím pádem nedochází k podporu ležmo.	Komentář: Při chybném provedení máme příliš vysazeno nebo jsme příliš prohnutí. Hlava je většinou v záklonu.
Obraz 5	Boční záběr- gymnastky jsou v podporu ležmo na předloktí a cvičitel postupně gymnastky může	Komentář: Můžeme cvičence nadzvedávat v podporu, stále drží stejnou polohu těla. Další

	nadzvedávat nad podložku a nebo postupně pouštět nohy, může docházet i ke hmitání nebo vychylování, ale to už je těžší varianta cviků, celé tělo musí být opět zpevněné, aby docházelo ke správnému provedení.	obměnou je pouštění střídavě pravé a levé nohy, dynamické hmitání a nebo opět můžeme vychylovat vpravo nebo vlevo.
Obraz 6	Boční záběr- gymnastky přechází z podporu klečmo do podporu ležmo na předloktí, při chybném provedení dochází k prohnutí v oblasti bederní páteře a také dochází k záklonu hlavy, když dojde k této chybě, musí se cvičitel vrátit ke zpevňovacím cvikům.	Komentář: Při chybném provedení se cvičenec okamžitě prohýbá, zaklání hlavu, je nezpevněný. V tomto případě se vrátíme ke zpevňovacím cvičením.
Obraz 7	Boční záběr- gymnastky jsou v podporu na předloktí vzadu ležmo, snaží se zvednout pánev nad úroveň podložky, musí docházet ke zpevnění celého těla.	Komentář: Dalším ze zpevňovacím cvičením je podpor na předloktí ležmo tzv. malý mrož.
Obraz 8	Boční záběr- gymnastky jsou ve vzporu ležmo vzadu a pánev mají zvednutou nad úrovní podložky.	Komentář: A vzpor ležmo tzv. velký mrož.
Obraz 9	Boční záběr- gymnastky jsou ve vzporu ležmo a přecházejí z této polohy do vzporu ležmo vzadu a pak přechází	Komentář: Můžeme provádět i v přechodech ze vzporu ležmo vzadu do vzporu ležmo vpředu

	do původní polohy do vzporu ležmo, celé tělo musí být zpevněné, protože je to těžší na provedení.	a zpět.
Obraz 10	Přímý záběr- gymnastky jsou ve vzporu ležmo a pod chodidly mají kobereček a snaží se posunovat vpřed a táhnout za sebou nohy i s koberečkem, celé tělo musí být zpevněné a nesmí dojít k prohnutí v bedrech.	Komentář: Využíváme koberečky.
Obraz 11	Přímý záběr- G1 je v podporu ležmo a předloktí má opřené o kobereček, cvičitel zvedne gymnastce nohy, drží je za stehna a snaží se gymnastku tlačit vpřed.	Komentář: není
Obraz 12	Přímý záběr- G2 leží a pod zády a pod patami má koberečky a paže jsou ve vzpažení za které cvičitel gymnastku táhne vpřed.	Komentář: Děti můžeme i na koberečku táhnout.: Dítě tlačí kobereček před sebou a nebo my cvičence táhneme na koberečcích ve zpevnění.
Obraz 13	Boční záběr (foto)- cvičitelka drží gymnastku za stehna, ta je ve vzporu ležmo a snaží se projít postavenou překážkovou dráhu, gymnastka může přecházet přes malé destičky, přes	Komentář: Jednou z možností je i překážková dráha ve vzporu.

	první díl švédské bedny, přes lavičku, gymnastka musí mít zpevněné celé tělo a nesmí docházet k prohnutí v oblasti bederní páteři.	
Obraz 14	Boční záběr- G1 přechází ze vzporu stojmo do vzporu ležmo, kdy posunuje paže vpřed a pak nohy, opět nesmí dojít k prohnutí, složitější cvik je, že se z paží a nohou odrážíme, paže a nohy můžou být buď mírně pokrčené nebo napnuté.	Komentář: Dalším cvičením je tzv. píďalka, kdy popolzáme rukama dopředu a nohama dořapkáváme k tělu. Cvičení opakujeme, držíme stále ve vysazení. Tento cvik můžeme provádět i odrazem snožmo.
<b>3. STOJKOVÁ PRŮPRAVA (00:05:24)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: STOJKOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Stojková průprava
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: zpevňovací průprava je základní a nezbytnou podmínkou pro zvládnutí stoje na rukou.	Komentář: Zpevňovací průprava je základní a nezbytnou podmínkou pro zvládnutí stoje na rukou.
Obraz 3	Zelené titulky, modré pozadí: stoj na rukou a přemet stranou nacvičujeme současně.	Komentář: Stoj na rukou a přemet stranou nacvičujeme současně.
<b>3.1 Nácviik stoje na rukou</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: NÁCVIK STOJE NA	Komentář: Nácviik stoje na rukou

	RUKOU	
Obraz 2	Boční záběr- gymnastka je ve vzporu ležmo a cvičitel se jí snaží zvednout nad úroveň podložky, drží gymnastku za stehna a za břicho, pak ji vrací zpět do základní polohy, tento cvik provádíme až po správném zvládnutí zpevňovací průpravy, jestli dochází k nějakým chybám musíme se k průpravě vrátit.	Komentář: Po zpevňovacích cvičeních přistupujeme k dopomoci. Dítě uchopíme pod bříškem a pod stehny a snažíme se nadlehčovat ze vzporu.
Obraz 3	Boční záběr (foto)- gymnastka je ve vzporu ležmo a cvičitel a druhá gymnastka zvedají G1 za břicho a za stehna, když je cvik prováděn za pomoci dvou cvičitelů dochází i k lepší bezpečnosti.	Komentář: Cvičení provádíme i ve trojicích. Dbáme na bezpečnost.
Obraz 4	Boční záběr (foto)- gymnastku ze vzporu ležmo se snažíme zvednout do mírného stoje na rukou, stále držíme za stehna a za břicho a pak zpět vracíme do vzporu ležmo.	Komentář: Snažíme se minimalizovat bederní prohnutí.
Obraz 5	Boční záběr- gymnastka ze vzporu ležmo za pomoci cvičitele přechází do stoje na rukou, kdy cvičitel	Komentář: Postupně zvedáme děti až do stoje na rukou. Dopomoc je vždy za boky cvičence,

	gymnastce dělá dopomoc a drží jí za boky, je to nejbezpečnější forma dopomoci při nácviku stoje na rukou.	kdy ho nadlehčujeme. Vracíme zpět.
Obraz 6	Přímý záběr (foto)- gymnastka je ve vzporu ležmo a cvičitel drží gymnastku za břicho a za stehna, při nácviku stoje na rukou musí být celé tělo zpevněné.	Komentář: Tělo cvičence je zpevněné, držíme pod stehny a pod bříškem. Postupně zvedáme. Dopomoc u stoje na rukou je velmi důležitá.
Obraz 7	Přímý záběr (foto)- cvičitel drží gymnastku pod břichem a pod stehny a snaží se jí zvednout do mírného stoje na rukou.	Komentář: není
Obraz 8	Přímý záběr (foto)- cvičitel zvedne gymnastku až do úplného stoje na rukou a drží gymnastku za boky.	Komentář: Držíme za kyčle, pro děti je to nejbezpečnější provedení dopomoci.
Obraz 9	Boční záběr- gymnastka je ve vzporu ležmo a cvičitel gymnastku zvedá až do úplného stoje na rukou a drží jí už za stehna.	Komentář: V nácviku postupně přecházíme k dopomoci za stehna.
Obraz 10	Přímý záběr (foto)- cvičitel gymnastku drží za stehna a za břicho, gymnastka by měla mít i správné postavení rukou a nesmí docházet k prohnutí.	Komentář: Dbáme u dětí na správnou polohu rukou, prsty jsou rozevřeny a směřují k sobě.



Obraz 11	Přímý záběr (foto)- cvičitel zvedne gymnastku do mírného stoje na rukou a stále jí drží za stehna a za břicho, celé tělo musí být zpevněné.	Komentář: Paže jsou napjaté a jsou vytažené z ramen.
Obraz 12	Přímý záběr (foto)- cvičitel gymnastku zvedne až do stoje na rukou a drží gymnastku už za stehna, celé tělo je opět zpevněné a nedochází k prohnutí v bedrech a paže musí být po celou dobu cviku napjaté.	Komentář: Dítě zvedáme do osy.
<b>3.2 Návik přemetu stranou</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: NÁCVIK PŘEMETU STRANOU	Komentář: Návik přemetu stranou
Obraz 2	Přímý záběr- návik přemetu stranou začíná cvičením přes lavičku, kdy gymnastka má pokrčené paže a nohy, rukama se chytí lavičky a snaží se jí přeskočit na druhou stranu lavičky, ale napřed jedna noha a pak druhá, po zvládnutí tohoto náviku gymnastka paže a nohy napne.	Komentář: Nejprve nacvičujeme tzv. medvídky. Koordinační cvičení přes lavičku. Postupně napínáme paže a nohy tzv. motýlky.
Obraz 3	Přímý záběr- gymnastka se snaží za pomoci cvičitele	Komentář: Již při tomto cvičení dáváme

	provést přemet stranou, cvičitel gymnastku drží po celou dobu za boky a tím jí pomáhá i k nadlehčování, aby přemet stranou správně gymnastka provedla.	dopomoc. Dítě držíme za boky po celou dobu provedení cviku.
Obraz 4	Boční záběr- cvičitel gymnastku drží za boky hned od začátku provádění cviku, gymnastka se nejprve chytne lavičky jednou rukou a pak druhou rukou.	Komentář: není
Obraz 5	Boční záběr- gymnastka je nadlehčována cvičitelem, který jí drží za boky a snaží se jí přenést na druhou stranu lavičky, gymnastka má paže a nohy napnuté po celou dobu přemetu stranou.	Komentář: Nadlehčením za boky umožníme dětem napjaté paže.
Obraz 6	Boční záběr- gymnastku cvičitel přenese na druhou stranu lavičky a stále jí drží a dává jí dopomoc.	Komentář: není
Obraz 7	Přímý záběr- při provádění přemetu stranou gymnastka dává na lavičku napřed jednu dlaň a potom hned druhou, jedna noha je nakročena mírně vpřed a druhá je mírně vzad a dělá se z ní odraz do přemetu stranou.	Komentář: Cvičence držíme po celou dobu cvičení.

<p>Obraz 8</p>	<p>Boční záběr- dobrou pomůckou jsou i tzv. ťapičky, které cvičitel položí do půlkruhu a po něm se provádí nácvik přemetu stranu.</p>	<p>Komentář: Můžeme využívat pomůcky jako jsou ťapky na žíněnkách a koberci</p>
<p>Obraz 9</p>	<p>Boční záběr- gymnastka provádí přemet stranou podle položených ťapiček na podložce, opět je po celou dobu cviku prováděná dopomoc.</p>	<p>Komentář: Popřípadě využíváme i značky magnéziem.</p>
<p>Obraz 10</p>	<p>Boční záběr- za dopomoci cvičitele gymnastka provádí přemet stranou pomocí položených pomůcek na podložce, po zvládnutí přemetu stranu, kdy ho dělá gymnastka do půlkruhu ten půlkruh narovnááme do přímky.</p>	<p>Komentář: Nejdříve cvičíme do většího půlkruhu, dbáme na koordinaci.</p>
<p>Obraz 11</p>	<p>Přímý záběr- při provádění přemetu stranou je jedna noha mírně vpřed, ta provádí švih a zadní noha je mírně vzad, z té vychází odraz, dlaně se na podložku pokládají postupně, nohy a paže jsou napjaté a po celou dobu cvičitel dává dopomoc.</p>	<p>Komentář: Postupně půlkruh narovnááme do přímky. Při správném provedení procházíme osou, tělo je zpevněné a dopomoc dáváme po celou dobu cvičení.</p>

Obraz 12	Boční záběr- gymnastka má paže ve vzpažení a pravou nohu mírně vpřed a levá noha je mírně vzad.	Komentář: není
Obraz 13	Boční záběr- u gymnastky z pravé nohy vychází švih a z levé odraz, paže se gymnastka snaží dát co nejdál.	Komentář: Paže se snažíme pokládat daleko před sebe tzv. oddálený dohmat.
Obraz 14	Boční záběr- gymnastka dlaně pokládá postupně na podložku.	Komentář: Jednou nohou provádíme odraz a druhou nohou provádíme švih.
Obraz 15	Boční záběr- cvičitel dbá i na správné postavení dlaní a prstů.	Komentář: Prsty rukou jsou stejně jako u stoje na rukou a směřují k sobě.
Obraz 16	Boční záběr- pravá noha gymnastky se první dotýká podložky.	Komentář: není
Obraz 17	Boční záběr- levá noha gymnastky se podložky dotkne jako druhá, celé provedení je dokončeno, když jsou paže ve vzpažení.	Komentář: není
Obraz 18	Boční záběr- celé provedení přemetu stranu je doprovázeno cvičitelem, který dává po celou dobu cviku dopomoc.	Komentář: Provedení přemetu stranou s dopomocí.
<b>4. KOTOULOVÁ PRŮPRAVA (00:04:28)</b>		

Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: KOTOULOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Kotoulová průprava
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: kotoul je základním rotačním pohybovým tvarem.	Komentář: Kotoul je základním rotačním pohybovým tvarem.
Obraz 3	Zelené titulky, modré pozadí: nácvič začíná opakovanými kolébkami.	Komentář: Nácvič začíná opakovanými kolébkami.
Obraz 4	Zelené titulky, modré pozadí: současně by se měl učit kotoul vpřed i vzad.	Komentář: Kotoul vpřed i vzad nacvičujeme současně.
Obraz 5	Přímý záběr- gymnastky sedí na podložce a drží se za holeně a provádí kolébky a vrací se zpět do základní polohy. Po zvládnutí nejlehčí kolébky se přidávají paže a jejich dlaně se opírají o podložku, při správném opírání dlaní o podložku pak nedochází k tak velkým chybám při kotoulu vzad.	Komentář: Nejprve provádíme kolébky ze sedu do sedu. Postupně přidáváme správnou polohu paží, lokty směřují vpřed, dlaně se opírají o podložku, jsou to tzv. kly.
Obraz 6	Přímý záběr- gymnastky provádí kolébky a zapojují správné postavení paží a nohy v kolébce napnou a tím přechází do lehu vnesmo.	Komentář: Můžeme přidat i napnutí nohou do lehu vnesmo.
Obraz 7	Přímý záběr- po zvládnutí kolébky ze sedu gymnastky provádějí kolébky ze dřepu, stále se dbá na správné postavení paží, gymnastky se	Komentář: Postupně přecházíme z vyšších poloh ze dřepu do sedu, ze dřepu do dřepu.

	můžou vrátit do dřepu nebo jenom do sedu.	
Obraz 8	Přímý záběr- nejtěžší provedení kolébky je, kdy gymnastky kolébku provádějí ze dřepu a pak přecházejí do výskoku a paže jsou ve vzpažení.	Komentář: Ze dřepu do výskoku.
<b>4.1 Kotoul vzad</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: KOTOUL VZAD	Komentář: Kotoul vzad
Obraz 2	Přímý záběr- gymnastka sedí na nakloněné rovině, kdy pod podložku je odrazový můstek a gymnastka sedí na jeho vyšší části, cvičitel drží gymnastku za břicho a v horní části zad (oblast lopatek), gymnastka má připravené paže ve správné poloze, cvičitel při provádění kotoulu vzad drží gymnastku za boky.	Komentář: Nacvičujeme na nakloněné rovině, ze sedu přes správnou polohu paží do dřepu.
Obraz 3	Přímý záběr (foto)- gymnastce pomáháme ke správném předklonu hlavu.	Komentář: Kontrolujeme předklon hlavy.
Obraz 4	Přímý záběr (foto)- cvičitel přidržuje gymnastku v horní části zad a za břicho.	Komentář: Správné sbalení.
Obraz 5	Přímý záběr (foto)- gymnastka při provádění	Komentář: A pomáháme do rotace za boky,

	kotoulu vzad je od cvičitele přidržována za boky a tím jí pomáhá k dokončení kotoulu.	cvičence nadlehčujeme.
Obraz 6	Boční záběr (foto)- cvičitel kontroluje gymnastku, jestli má správnou polohu paží, jestli lokty směřují vpřed.	Komentář: Kontrolujeme správnou polohu dlaní. Prsty jsou rozevřeny.
Obraz 7	Přímý záběr (foto)- po provedení kotoulu vzad by gymnastka měla skončit ve dřepu a cvičitel by jí měl stále držet.	Komentář: A odrážíme se z dlaní. Cvičence držíme celou dobu.
Obraz 8	Přímý záběr- gymnastka za pomoci cvičitele provádí kotoul vzad ze sedu.	Komentář: není
Obraz 9	Přímý záběr- gymnastka je ve dřepu a stojí na vyšší části nakloněné roviny a provádí kotoul vzad do stoje, po celou dobu je doprovázena cvičitelem a ten jí dělá dopomoc.	Komentář: Obtížnější variantou je provedení kotoulu vzad ze dřepu.
Obraz 10	Boční záběr- po zvládnutí obou variant kotoulu vzad z nakloněné roviny přecházíme na rovnou podložku.	Komentář: A postupně přecházíme do roviny.
Obraz 11	Boční záběr- kotoul vzad na rovné podložce gymnastka provádí ze dřepu a v dřepu také skončí, cvičitel dává	Komentář: Dbáme na správné sbalení.

	dopomoc a stále dodržuje správné pokyny v držení gymnastky.	
<b>4.2 Kotoul vpřed</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: KOTOUL VPŘED	Komentář: Kotoul vpřed
Obraz 2	Přímý záběr- gymnastka má stoj rozkročný a dlaně položí na podložku a snaží se provést za pomoci cvičitele kotoul vpřed.	Komentář: Nejvhodnější polohou pro nácvik kotoulu vpřed je stoj rozkročný.
Obraz 3	Boční záběr (foto)- gymnastka je držena při kotoulu vpřed ze stoje rozkročného za boky.	Komentář: Opět pomáháme cvičenci za boky.
Obraz 4	Boční záběr (foto)- gymnastka se také při kotoulu vpřed musí odrazit z nohou a tím i dochází k lepší sbalení.	Komentář: Dbáme na správný předklon hlavy a odraz z nohou.
Obraz 5	Boční záběr (foto)- celou dobu cvičitel gymnastku drží za boky.	Komentář: není
Obraz 6	Boční záběr (foto)- po správném sbalení cvičitel gymnastce pomůže zvednout do stoje a drží jí za rameno a za paži.	Komentář: Cvičenci pomáháme do stoje za paži a za rameno.
Obraz 7	Boční záběr (foto)- při celém provedení kotoulu vpřed cvičitel stále drží gymnastku	Komentář: není



	za rameno a za paži.	
Obraz 8	Přímý záběr- při celém provedení kotoulu vpřed ze stoje rozkročného cvičitel dodržuje dopomoc po celou dobu.	Komentář: není
Obraz 9	Přímý záběr- gymnastka provádí kotoul vpřed ze dřepu až po správném zvládnutí kotoulu vpřed ze stoje rozkročného, po celou dobu cvičitel dává dopomoc a doprovází gymnastku v pohybu.	Komentář: Po celou dobu pohybu cvičence doprovázíme a nestojíme na místě. Při provedení kotoulu vpřed ze dřepu opět pomáháme dopomocí za boky a za paži do stoje.
Obraz 10	Boční záběr (foto)- kotoul vpřed je prováděn ze dřepu a cvičitel gymnastce dává dopomoc za boky.	Komentář: není
Obraz 11	Boční záběr (foto)- cvičitel drží gymnastku za boky a tím i pomáhá do rotace a do správném sbalení.	Komentář: není
Obraz 12	Boční záběr (foto)- po dokončení kotoulu vpřed cvičitel pomáhá držet gymnastku za paži.	Komentář: není
Obraz 13	Přímý záběr- celé provedení kotoulu vpřed za stále dopomoci cvičitele.	Komentář: Správné provedení kotoulu vpřed.
<b>5. ODRAZOVÁ A PŘESKOKOVÁ PRŮPRAVA (00:03:55)</b>		

Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: ODRAZOVÁ PŘESKOKOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Odrazová a přeskoková průprava
<b>5.1 Odrazová průprava</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: ODRAZOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Odrazová průprava
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: můžeme použít náčiní a náradí (obruče, švihadla, lavičky).	Komentář: Odrazová průprava nám slouží pro nácvič odrazů. Můžeme použít náčiní a náradí jako je obruč, švihadlo nebo lavička.
Obraz 3	Přímý záběr- gymnastky můžou začít s atletickou abecedou, protože je to základní cvičení, které pomáhá k odrazové přípravě a správné práci kotníků.	Komentář: Využíváme prvky tzv. atletické abecedy- jako je liftink, zakopávání, skipping, sval stranou, můžeme provádět i odpichy vzhůru nebo poskoky jednonož a modifikované dálkové skoky.
Obraz 4	Přímý záběr- gymnastky provádějí i jednoduché odrazy na nějaké podložce, která může ztížit odraz.	Komentář: Jednoduchým odrazovým cvičením jsou i poskoky snožmo, které můžeme obměňovat s výskokem skrčmo přednožmo.
Obraz 5	Přímý záběr- gymnastiky můžou použít jako pomůcku na nácvič odrazové průpravy	Komentář: není

	i obruče, které jsou položené na zemi.	
Obraz 6	Přímý záběr- cvičitel může obruče různě na podlaze poskládat a gymnastky se je snaží správným způsobem proběhnout.	Komentář: Pro nácvik využíváme obruče v různých variantách.
Obraz 7	Přímý záběr- obruč se může použít i jako švihadlo, kdy se přes něj může skákat různými způsoby.	Komentář: Obruč můžeme využít i na přeskoky.
Obraz 8	Přímý záběr- gymnastky přeskakují švédskou bednu, to je další varianta k nácviku odrazové průpravy.	Komentář: Dalším nářadím jsou díly švédské bedny.
Obraz 9	Přímý záběr- švédskou bednu gymnastky můžou přebíhat nebo přeskakovat různými způsoby (např. snožmo, jednonož).	Komentář: Které můžeme přeskakovat, přebíhat.
Obraz 10	Přímý záběr- další variantou mohou být i lavičky, které najdeme v každé tělocvičně.	Komentář: Vhodným nářadím jsou i lavičky.
Obraz 11	Přímý záběr- gymnastky se přidržují lavičky a nohama vyskakují na lavičku.	Komentář: Můžeme je používat pro přeskoky ve vzporu.
Obraz 12	Přímý záběr- gymnastiky lavičky můžou využívat i tak, že stojí a snaží se vyskakovat na lavičku jednou nohou a pak druhou nohou, paže by měly pomáhat v pohybu.	Komentář: Nebo je používáme jako stupínek.

Obraz 13	Přímý záběr- gymnastky přeskakují lavičku snožmo na opačnou stranu lavičky a zpět.	Komentář: není
Obraz 14	Přímý záběr- další pomůckou mohou být i švihadla, kdy gymnastky přeskakují každá svoje švihadlo přeskoky vpřed, když je zvládnou, mohou se použít i těžší varianty.	Komentář: Švihadla využíváme pro malé děti buď samostatně na přeskoky vpřed.
Obraz 15	Přímý záběr- těžší variantou může být, když každá gymnastka drží jeden konec švihadla a přes něj skáčou současně.	Komentář: Nebo můžeme modifikovat ve dvojicích.
<b>5.2 Přeskoková průprava</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: PŘESKOKOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Přeskoková průprava
Obraz 2	Boční záběr (foto)- cvičitel drží gymnastku za paži a za zadní stranu steh, kdy jí pomáhá při přeskoku přes švédskou bednu.	Komentář: Přeskoková průprava nám slouží pro samotný přeskok. Dbáme na správnou pomoc a záchranu.
Obraz 3	Boční záběr- pomoc je při tomto cvičení velmi důležitá.	Komentář: Dopomoc dáváme vždy za paži a pod stehnem.
Obraz 4	Boční záběr- při dopomoci cvičitel stojí na jedné straně švédské bedny, aby mohl	Komentář: Dopomoc dává vždy učitel.

	gymnastku držet za paži a pod stehnem.	
Obraz 5	Boční záběr- gymnastka jde napřed pomalu po lavičce a pak dochází k odrazu z odrazového můstku na švédskou bednu do dřepu a pak seskok na podložku, která je za švédskou bednu, stále cvičitel dbá na správnou dopomoc, po zvládnutí se může přecházet z chůze do běhu.	Komentář: Začínáme opakovanými výskoky na bednu. Postupně přecházíme z chůze, odraz na můstek, náskok na bednu a seskok. Chůze, odraz, dřep a seskok. Přecházím do krátkého rozběhu.
Obraz 6	Boční záběr- po zvládnutí chůze a běhu po lavičce se lavička odstraní a gymnastky se rozbíhají už po podlaze, pro lepší odraz z můstku můžeme použít pomůcky, stále musí procházet dřepem na švédské bedně a cvičitel dává opět dopomoc ze strany.	Komentář: Pro správný odraz z můstku používáme i drobné překážky před můstkem. Vhodné využití- overball.
<b>6. BALANČNÍ CVIČENÍ A ROVNOVÁHOVÁ PRŮPRAV (00:09:46)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: BALANČNÍ PŘÍPRAVA A ROVNOVÁHOVÁ PRŮPRAVA	Komentář: Balanční cvičení a rovnováhová průprava
Obraz 2	Titulky: balancování podporuje rozvoj statických i dynamických rovnovážných	Komentář: Balancování podporuje rozvoj statických i dynamických

	schopností.	rovnovážných schopností.
Obraz 3	Titulky: lze také vnímat jako specifické posilování s vlastní hmotností.	Komentář: Tato cvičení můžeme vnímat jako specifické posilování s vlastní hmotností.
<b>6.1 Balanční příprava</b>		
Obraz 1	Titulky: Balanční příprava	Komentář: není
Obraz 2	Přímý záběr- jeden cvičenec stojí na čočce a druhého cvičence se přidržuje, napřed stojí oběma nohama na čočce a pak na jedné noze.	Komentář: V balanční přípravě můžeme využívat různě vhodné balanční pomůcky, jsou to například balanční čočky, medicimbaly, bossu, overbally a jiné. Jeden ze cvičenců stojí na balanční čočce, druhý se ho snaží přidržovat za ruce, nejprve zkusí stoj na obou nohou a později může vyzkoušet stoj na jedné noze. Snažíme se, aby se děti nedívaly pod nohy, ale do výše očí.
Obraz 3	Přímý záběr- cvičenci sedí na čočce, nohy jsou v přednožení a paže jsou v upažení.	Komentář: Cvičenci sedí na balančních čočkách, rukama se opírají o podlahu a postupně přecházejí do upažení.

Obraz 5	Přímý záběr- cvičenci stojí na medicimbalu oběma nohama, pak se snaží zvednout jednu nohu.	Komentář: Obdobná cvičení provádíme na medicimbalech, stoj na obou nohou i výdrž na jedné noze.
Obraz 6	Přímý záběr- jeden z cvičenců stojí na medicimbalu a druhý cvičenec mu nahrává míč do stran.	Komentář: Cvičenec stojí oběma nohama na medicimbalu a s druhým si přihrává míč, vychylováním do stran se snaží vyvažovat svoji pozici.
Obraz 7	Přímý záběr- jeden z cvičenců stojí na jedné noze na medicimbalu a druhý cvičenec mu nahrává míč do stran.	Komentář: Obdobné cvičení ve stojí na jedné noze
Obraz 8	Přímý záběr- cvičenec je ve vzporu klečmo na medicimbalech, jedna noha je v zanožení a opačná paže ve vzpažení.	Komentář: Cvičenec provádí vzpor klečmo a postupně zanožuje pravou nebo levou nohu a protilehlou paži do vzpažení.
<b>6.2 Rovnováhová průprava</b>		
Obraz 1	Titulky: Rovnováhová průprava	Komentář: Rovnováhová průprava
Obraz 2	Boční záběr- cvičenci stojí ve dvou zástupech za sebou, na pokyn od učitele přecházejí cvičenci přes lavičky (chůze, chůze ve výponu, chůze	Komentář: Cvičenci v zástupech přecházejí lavičky napřed v chůzi, je to hromadná forma cvičení takže pro školní

	<p>s přednožování pravé a levé nohy), lavičky jsou postavené za sebou a jsou užší částí položené na zemi.</p>	<p>potřeby velmi efektivní. Dbáme na správné držení těla, postupně přecházíme do výponu, snažíme se děti vést, aby se dívaly na konec laviček, při správném provedení je celé tělo zpevněné. Dále můžeme přidávat přednožování pravé nebo levé nohy, obdobou by bylo unožování. Lavičky nejprve máme užší částí k zemi, později lavičky obrátíme a vytvoříme modifikované kladinky.</p>
<p>Obraz 4</p>	<p>Boční záběr- cvičenci stojí ve dvou zástupech za sebou, na pokyn od učitele přebíhají lavičku a vrací se zpět do zástupu, dvě lavičky jsou položené užší částí na zemi a dvě lavičky širší částí, opět jsou lavičky postavené za sebou, z bezpečnostních důvodů je na konci lavičky žíněnka.</p>	<p>Komentář: Cvičenci přebíhají lavičky široké a úzké hned za sebou, dbáme na bezpečnost a využijeme žíněnky a popřípadě můžeme dát metu nebo nějaký předmět, který děti budou obíhat.</p>
<p>Obraz 5</p>	<p>Boční záběr- cvičenci stojí ve dvou zástupech za sebou, na pokyn od učitele přecházejí</p>	<p>Komentář: Na povel učitele cvičenci přebíhají lavičky s položenými</p>



	<p>lavičku a vrací se zpět do zástupu, dvě lavičky jsou položené užší částí na zemi a dvě lavičky širší částí, opět jsou lavičky postavené za sebou, na širší části lavičky jsou položené balanční pomůcky tzv. ježci, cvičenci přecházejí přes ježky, z bezpečnostních důvodů je na konci lavičky žíněnka.</p>	<p>překážkami, které musí přeběhnout, přeskočit nebo jenom přejít, mohou to být destičky, balanční pomůcky tzv. ježci nebo overbally popřípadě můžeme využít jenom mikiny nebo boty.</p>
Obraz 6	<p>Boční záběr- cvičenci stojí na každém konci lavičky a na pokyn od učitele proti sobě přechází a různými způsoby se míjejí, lavičky jsou položené užší částí na zemi.</p>	<p>Komentář: Cvičenci stojí proti sobě na konci lavičky a jdou proti sobě, musejí se libovolným způsobem obejít, způsob míjení můžeme nechat na tvořivosti dětí.</p>
Obraz 7	<p>Boční záběr- cvičenci provádějí na pokyn učitele jednotlivé prvky.</p>	<p>Komentář: Opět využíváme hromadnou formu cvičení, děti podle pokynů učitele provádějí výdrž na jedné noze, dřep, obrat a další pohyby celého těla nebo jeho částí, u menší dětí můžeme využívat hru Kuba řekl jako motivační prostředek.</p>
Obraz 8	<p>Boční záběr- jedná skupina cvičenců stojí na lavičkách a druhá skupina jim hází míč.</p>	<p>Komentář: Můžeme využít opět míč pro přehazování ve</p>

		dvojicích, jeden ze cvičenců stojí buď to na široké nebo úzké lavičce a míč si přehazuje s druhým, můžeme přidávat další úkony popřípadě obě děti mohou stát na lavičkách nebo modifikovaných kladinkách.
Obraz 9	Přímý záběr- cvičenec provádí výkrok levou nohou a poté dochází k zanožení a přechází se do pomalého předklonu, paže jsou v upažení poníž a pak zpět do stoje.	Komentář: Mezi prvky rovnováhy patří i váha předklonu, nejprve zanožíme, posléze předklon, ruce držíme v upažení.
<b>7. ROTAČNÍ PŘÍPRAVA (00:02:36)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: ROTAČNÍ PŘÍPRAVA	Komentář: Rotační příprava
Obraz 2	Titulky: účelem přípravy je naučit cvičence roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení.	Komentář: Účelem průpravy je naučit cvičence roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení.
Obraz 3	Titulky: předpokladem pro úspěšné provádění těchto činností je zvládnutí zpevňovací průpravy.	Komentář: Předpokladem pro úspěšné a správné provedení těchto činností je zvládnutí zpevňovací průpravy

Obraz 4	Přímý záběr- cvičenci běží na místě a otáčejí se vpravo nebo vlevo.	Komentář: Cvičenci nejprve běží na místě a na povely se otáčejí vpravo nebo vlevo.
Obraz 5	Přímý záběr- cvičenci provádějí obraty o 90°.	Komentář: Na počítání se otáčí o 90 stupňů, důležité je, aby si našli nějaký bod, který stále budou sledovat.
Obraz 6	Přímý záběr- cvičenci provádějí obraty o 180°	Komentář: Postupně přidáváme rotace o více stupňů.
Obraz 7	Přímý záběr- cvičenci provádějí obraty o 360°.	Komentář: O 180 až provádíme dvojitý obrat o 360 stupňů, zpočátku necháváme paže u těla, tělo musí být zpevněné.
Obraz 8	Přímý záběr- cvičenec provádí kotoul vpřed s výskokem a hned obrat o 180° a pak naváže kotoul vzad.	Komentář: Vhodné je využívat kombinaci kotoulů s mezi výskokem, kotoul vpřed, obrat výskok, kotoul vzad.
Obraz 9	Přímý záběr- cvičenec provádí kotoul vpřed s výskokem a druhý hned hází míč, který se snaží po kotoulu vpřed chytanou.	Komentář: Po kotoulu může následovat chytání míče jako reakce na podmět.
Obraz 10	Přímý záběr- cvičenec provádí kotoul vpřed a učitel nebo druhý cvičenec ukazuje obrázek a cvičenec se snaží	Komentář: Modifikací je sledování obrázku po kotoulu, cvičenec musí pojmenovat, co je na

	pojmenovat, co je na obrázku.	obrázku znázorněno.
Obraz 11	Přímý záběr- cvičenec provádí kotoul vpřed s výskokem a obratem o 180° a učitel nebo cvičenec ukáže obrázek a cvičenec musí hned pojmenovat, co je na obrázku.	Komentář: není komentář
Obraz 12	Přímý záběr- cvičenec dělá převaly vpravo a vlevo, základní poloha u převalu je popsána už ve zpevňovací průpravě.	Komentář: Dalším průpravným cvičením jsou převaly, ty jsme již nacvičovali ve zpevňovací přípravě, snažíme se, aby tělo bylo zpevněné
Obraz 13	Přímý záběr- cvičenec udělá převal o 360° a rychle se zvedne a běží se dotknout nějakého předmětu, který je položen na zemi.	Komentář: Modifikací tohoto cvičení je po převalech následné dotknutí předmětu na zemi.
<b>8. KOORDINAČNÍ PŘÍPRAVA (00:04:34)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: KOORDINAČNÍ PŘÍPRAVA	Komentář: Koordinační příprava
Obraz 2	Titulky: cvičení vyžaduje soustředěnou pozornost a podporují rozvoj řídicích procesů.	Komentář: Cvičení této přípravy vyžadují soustředěnou pozornost a podporují rozvoj řídicích procesů.

Obraz 3	Titulky: současná, ale odlišná činnost končetin pravé a levé poloviny těla.	Komentář: charakteristická je současná, ale odlišná činnost pravé a levé poloviny těla.
Obraz 4	Přímý záběr- cvičenci drží složené švihadlo na čtvrtiny v upažení povýš a odrazem snožmo proskočí švihadlo a přetáhnout do švihadlo do upažení povýš.	Komentář: Jedním ze cvičení je přeskokování složeného švihadla
Obraz 5	Přímý záběr- cvičenec drží složené švihadlo na čtvrtiny v upažení povýš a odrazem snožmo proskočí švihadlo na druhou stranu a zpět vpřed.	Komentář: Přeskoky provádíme vpřed i vzad.
Obraz 6	Boční záběr- učitel a cvičenec drží spojené švihadlo nebo dlouhé lano a krouží švihadlem a cvičenci se ho snaží probíhat, cvičenci by měli mít vyznačené místo ze kterého budou vybíhat.	Komentář: Ve školní tělesné výchově můžeme využívat dlouhé švihadlo, děti podbíhají pod švihadlem, vybíhají na povel učitele.
Obraz 7	Boční záběr- učitel a cvičenec drží spojené švihadlo nebo dlouhé lano a krouží švihadlem a cvičenci podběhnou švihadlo a hned ho přeskočí a po přeskočí vyběhnou.	Komentář: Modifikací tohoto cvičení je přeskokování dlouhého švihadla, cvičenci nabíhají jednotlivě, mohou přeskočit jednou nebo vícekrát, velice častou obměnou je skákání ve dvojicích i

		v trojicích.
Obraz 8	Přímý záběr- cvičenec stojí jednou nohou v obruči a má jí položenou na nártu, cvičenec si roztočí obruč na noze a současně přeskakuje otáčející obruč.	Komentář: U vyspělejších cvičenců můžeme používat obruče, jde o kroužení s přeskakováním.
Obraz 9	Přímý záběr- učitel odvaluje obruč směrem vpřed a cvičenec se snaží obruč co nejvícekrát proskočit než obruč spadne na zem.	Komentář: Děti mohou i proskakovat kutálející se obruč.
Obraz 10	Přímý záběr- cvičenec provede stoj na lopatkách a protáhne nohy do obruče a zastaví jí v úrovni stehén, pádem vpřed a skrčením cvičenec vyvlékne nohy z obruče, aby se zastavil v sedu.	Komentář: Cvičenec drží obruč a pádem vzad provede stoj na lopatkách s prostrčením nohou do obruče a zpět, je to kombinace cvičení koordinačního a zpevňujícího.
<b>9. SILOVÁ PŘÍPRAVA (00:03:08)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: <b>SILOVÁ PŘÍPRAVA</b>	Komentář: silová příprava
Obraz 2	Titulky: zaměřujeme se na velké svalové partie (svalstvo trupu, pletence ramenního a kyčelního kloubu).	Komentář: Při cvičení se zaměřujeme na velké svalové partie jako svalstvo trupu, pletence ramenního a kyčelního kloubu.

Obraz 3	Titulky: přirozené posilování s překonáváním zvolených překážek a posilování s vlastní vahou těla.	Komentář: Snažíme se o přirozené posilování s překonáváním zvolených překážek a preferujeme vlastní vahou těla.
Obraz 4	Titulky: přiměřené svalové úsilí nikoli maximální síla.	Komentář: Snažíme se vyvolávat přiměřené svalové úsilí nikoli maximální sílu.
Obraz 5	Přímý záběr- Cvičenci ručkují až na konec hrazdy.	Komentář: Cvičenci ručkují ve svisu až na konec hrazdy, dbáme na vidlicovitý úchop hrazdy, palec musí být proti prstům, při ručkování by mělo být opět celé tělo zpevněné, s minimálním pohybem dolních končetin.
Obraz 6	Boční záběr- Cvičenci jsou ve svisu a nohy mají v přednožení a další cvičenci je drží za nohy a houpu s nimi vpřed i vzad.	Komentář: Dalším cvičením je přednos ve svisu, druhá skupina dětí se snaží houpat vpřed a vzad.
Obraz 7	Přímý záběr- Cvičenci jsou ve svisu, nohy jsou v přednožení a snaží se samy houpat.	Komentář: To samé cvičení můžeme provádět bez dopomoci.
Obraz 8	Přímý záběr- Cvičenci se dostanou do shybu.	Komentář: Dalším cvičením je výdrž ve shybu, provádíme buď

		nadhmatem nebo podhmatem.
Obraz 9	Přímý záběr- Přešvih skrčmo obounož spodem ze svisu stojmo.	Komentář: Přešvih skrčmo obounož spodem ve svisu, učitel poskytuje pomoc, známe jako tzv. průvlek.
Obraz 10	Boční záběr- Návík výmyku z nakloněné roviny.	Komentář: Návík výmyku z nakloněné roviny, učitel je po celou dobu v kontaktu se cvičencem
<b>TITULKY (00:00:10)</b>		
Obraz 1	Zelené titulky, modré pozadí: ÚČINKOVALI- žáci z 1. stupně 25. základní školy, gymnastky z gymnastického oddílu Domažlic a Mgr. Simona Mrázová	Komentář: není
Obraz 2	Zelené titulky, modré pozadí: KAMERA- Barbora Mrázová, ZVUK- Barbora Mrázová, STŘIH- Barbora Mrázová, SCÉNÁŘ A REŽIE- Barbora Mrázová	Komentář: není



## 5 DISKUZE

Před psaním bakalářské práce jsem si musela vytvořit zásobník cviků, podle kterých jsem se řídila. Jednotlivé cviky jsem se snažila vybírat, aby byly co nejjednodušší, aby se objevovaly pravidelně v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Po zvládnutí jednodušších cviků se pak může přecházet ke složitějším. K vytvoření zásobníku jsem čerpala z odborné literatury a hledala jsem takovou literaturu, která by se i týkala mladšího školního věku. Čerpala jsem z literatury hlavně od Jaroslava Křištofiče a Vratislava Svatoně, protože cviky jsou pojaty herní formou, a to je pro děti na 1. stupni základní školy velmi důležité.

Po shromáždění všech materiálů, které jsem zpracovala jsem přistoupila k vytvoření technického scénáře. Pomocí technického scénáře jsem věděla, které cviky budou následovat, a tím jsem si zjednodušila i natáčení videoprogramu.

Natočení videoprogramu jsem rozdělila na několik částí, ve kterých se objevují žáci 1. stupně základní školy, ale také začínající gymnastky. Natáčení muselo probíhat v krátkých intervalech z důvodu nepozornosti dětí, která se v tomto věku vyskytuje. Pro natočení videoprogramu jsem spolupracovala s gymnastkami a hlavně s dětmi z 25. základní školy. Po domluvě s Mgr. Simonou Mrázovou jsem natáčela děti ze 4. a 5. třídy. Děti byly velmi šikovné z důvodu, že jsou ze sportovní třídy a někteří navštěvují sportovní kroužek. Objevily se i cviky, které nejsou přesně provedené. Je to z důvodu toho, že natáčení videoprogramu bylo pro děti zdlouhavé.

Po natočení všech cviků jsem přešla ke stříhání videoprogramu a snažila jsem se vybrat co nejlépe natočené prvky, ke kterým jsem přidala i titulky. Po celém sestříhaném videoprogramu se k tomu vytvořil ještě komentář, který je ve videoprogramu důležitý.

## 6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu, který je věnovaný specializované gymnastické přípravě u dětí ve školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy. Videoprogram by měl sloužit jako metodický materiál pro učitele. Zaměřuje se na správné provedení jednotlivých cviků a pak na upozornění chyb, které mohou nastat při provádění jednotlivých cviků. Do videoprogramu byla zařazena i správná dopomoc a záchrana, která je u některých cviků velmi důležitá a učitel by na to neměl zapomínat. Videoprogram je tvořen nejen pro učitele na 1. stupni základní školy, ale také pro cvičitele a trenéry, kteří chtějí zařadit jednotlivé cviky do tréninkového procesu.

Na tuto práci by se mohlo navázat diplomovou prací, která by byla pojata jako výzkum. Vytvořil by se zásobník cviků, ve kterém by měly být vybrané cviky z jednotlivých příprav a příprav. Po domluvě se základními školami by se představil zásobník cviků učitelům na 1. stupni základní školy a hned by se dětem cviky ukázaly. Pak už by záleželo na samotném učiteli, jak bude cviky využívat. Základní školy by se navštívily po určité době znovu z důvodu ověření, zda učitel cviky s dětmi prováděl.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA

1. KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická průprava sportovce. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-1006-4.
2. KRIŠTOFIČ, J. Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-54-4.
3. KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí: Kondiční a koordinační gymnastická cvičení. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1636-4.
4. JANOUSEK, V., POHNERTO VÁ, Z., ŠŤASTNÁ, D., ZÁMOSTNÁ, A. Sportovní gymnastika dívek. 1. vydání. Praha: Olympia, 1971.
5. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači. 3. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita, 2009. ISBN 987-80-7043-828-2.
6. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
7. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. 2. vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
8. SCHNABEL, G., Zur Bewegungskoordination. Wiss. DHfK 10. 1968.
9. SVATOŇ, V. Gymnastika - akrobacie a cvičení na nářadí. 1. vydání. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.
10. SVATOŇ, V. Gymnastika metodicky a hrou. 1. vydání. Olomouc: Hanex Olomouc, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
11. SVATOŇ, V., ZÁMOSTNÁ, A. Gymnastika- metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí. 1. vydání. Olomouc: Hanex Olomouc, 1993. ISBN 80-900925-9-4.
12. TŮMA, Z., ZÍTKO, M., LIBRA, M. Akrobatická příprava ve sportovní gymnastice. Metodický materiál. Praha: 1997.
13. ZÍTKO, M. Akrobacie. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-0-4.
14. ZÍTKO, M., CHUDIMSKÝ, J. Akrobacie. 2. rozšířené vydání. Praha: ČASPV, 2006. ISBN 80-86586-17-0.

15. ZÍTKO, M. a kol. Všeobecná gymnastika. 1. vydání. Praha: ČASPV, 2004.  
ISBN 80-86586-08-1.

Internetový zdroj:

16. [www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=/obsah/...](http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=/obsah/...)

## 8 RESUMÉ

Teaching gymnastics to 1 primary school, I think it is very important because it created some assumptions that allow the child to perform any sport at a higher level. For Teachers TV is not a lot of material, according to which teachers should now lead to 1 hour of gymnastics primary school. Some teachers do not even know how a gymnastics lesson should look like.

The theme I chose to work because of that I have some time devoted to gymnastics. In retrospect, some time I realized that gymnastics is very important in other sports.

The thesis is divided into two parts. The first section describes the individual gymnastic training and preparation, and the files are added forms of exercise. The exercises I chose to be easily manageable and could serve as inspiration for the preparation of gymnastics for 1 hour primary school. The thesis I joined video program in which exercises are described. I also included the right to videos and helped rescue because some exercises are very important. The possibility of rotation of videos I had on the 25th elementary school in Pilsen also starting gymnasts from Domažlice.

In the second part of the thesis, I characterized the younger school age. This part, I drew mainly from the literature by Tomas Peric, who touches issues dealing with early school age.

## **9 PŘÍLOHY**

1x DVD