

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Dopomoc a záchrana u vybraných cvičebních tvarů
v gymnastice na 1. stupni základní školy
(videoprogram)

Bakalářská práce

Autorka bakalářské práce:

Iva Vodňanská

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, červen 2012

Prohlášení

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

V Plzni 19. 6. 2012

.....

Poděkování

Velmi ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomáhali při vzniku této práce. Především Mgr. Petře Kalistové, vedoucí bakalářské práce, za námět k bakalářské práci, za trpělivé vedení, odborné konzultace a cenné rady při zpracování písemné části i při tvorbě videoprogramu.

Děkuji svým rodičům za umožnění studia na vysoké škole, za trpělivost, kterou se mnou po celou dobu studia měli a za pomoc a podporu v nesnázích.

V neposlední řadě patří dík i Katedře tělesné a sportovní výchovy Západočeské univerzity v Plzni za poskytnutí prostorů k natáčení.

Velké poděkování patří hlavní předcvičující Michaela Cajthamlové, studentce na 14. ZŠ v Plzni.

OBSAH:

1 Úvod.....	3
2 Cíl a úkoly.....	4
2.1 Cíl.....	4
2.2 Úkoly	4
3 Bezpečnost při gymnastice v tělesné výchově.....	5
4 Dopomoc a záchrana.....	8
4.1 Dopomoc.....	10
4.2 Záchrana.....	11
5 Charakteristika gymnastických cvičení u dětí na 1. stupni základní školy	12
5.1 Tělesný vývoj.....	13
5.2 Psychický vývoj.....	14
5.3 Motorický vývoj	15
6 Metodika dopomoci a záchrany u vybraných cvičebních tvarů	17
6.1 Akrobacie.....	17
6.1.1 Kotoul vpřed	17
6.1.2 Kotoul vzad.....	18
6.1.3 Přemet stranou	19
6.1.4 Stoj na rukou.....	20
6.2 Přeskok.....	22
6.2.1 Náskok do dřepu – napojený seskok.....	22
6.2.2 Roznožka	23
6.2.3 Skrčka	24
6.3 Trampolína.....	25
6.4 Kruhy	26
6.5 Hrazda.....	27
6.5.1 Sešín.....	27
6.5.2 Výmyk	28
6.5.3 Podmet	29
6.6 Rovnovážná cvičení.....	29
6.7 Šplh.....	30
6.7.1 Tyč	30
6.7.2 Lano	31
7 Technický scénář videoprogramu.....	32
8 Diskuze	54
9 Závěr	55
10 Použité zdroje	56
11 Resumé.....	58
12 Přílohy.....	59

1 Úvod

Zdraví chápeme jako bio – psycho – sociální proces, každou tuto oblast může pozitivně ovlivňovat pohyb. Pohyb je biologickou potřebou každého z nás, a proto by se měl stát důležitou součástí našeho života již od dětství.

„Všeobecná gymnastika přispívá především k fyzické kondici a zdraví člověka, stejně tak může podpořit jeho psychickou pohodu a sociální vazby s okolím. Je zároveň velmi vhodnou přípravou pro různá sportovní odvětví nejen pro gymnastiku.“¹⁹

„Gymnastická cvičení napomáhají ke správnému držení těla, protažení zkrácených a posílení ochablých svalů. Jsou jednou z neúčinnějších cest, vedoucích k co nejdokonalejšímu ovládnutí celého těla a jeho částí.“¹⁸

Na základních školách se v hodinách tělesné výchovy s gymnastickými přípravami příliš nesetkáváme. Je to zřejmě kvůli neinformovanosti učitelů o správném provedení dopomoci a záchraně a strachu o bezpečnost žáků.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila, neboť již od svých 4 let jsem se věnovala moderní gymnastice a později sportovnímu aerobiku. Při obou sportovních disciplínách jsem se vždy setkávala s gymnastickou přípravou a přípravnými cvičeními. Proto bych chtěla vytvořením výukového videoprogramu ukázat, jak by mohla vypadat správná dopomoc a záchrana v tělesné výchově především na 1. stupni základní školy. Právě toto věkové období je pro další sportovní zaměření dětí určující. Správná technika provedení může být zajištěna pouze kvalitním nácvikem s využitím efektivní a funkční dopomoci a záchraně. Program by mohl najít i širší uplatnění například pro učitele na středních a vysokých školách popřípadě ve sportovních klubech a oddílech.

2 Cíl a úkoly

2.1 Cíl

Cílem bakalářské práce je vytvořit výukový videoprogram s problematikou dopomoci a záchrany s ohledem na věkovou kategorii dětí na 1. stupni základní školy.

Program by mohl najít uplatnění pro učitele nejen základních, ale i středních a vysokých škol, popřípadě jako metodický materiál pro cvičitele ve sportovních klubech a oddílech.

2.2 Úkoly

- 1) Výběr cvičebních tvarů s ohledem na věkovou kategorii
- 2) Vypracování scénáře k natáčení
- 3) Natočení a zpracování videoprogramu
- 4) Zpracování technického scénáře a videoprogramu do formy DVD

3 Bezpečnost při gymnastice v tělesné výchově

Všeobecná pravidla bezpečnosti se musí dodržovat ve všech odvětvích tělesné výchovy. Např. požadavek organizovanosti a kázně při všech formách TV nebo požadavek, aby byl zraněný nebo nedoléčený cvičenec vyřazen ze sportovní činnosti do té doby, než se zcela vyléčí atd.

Neoddělitelnou, nutnou složkou metodiky cvičení na náradí a cvičení akrobatických jsou dopomoc a záchrana jako typické gymnastické prostředky ke zvýšení účinnosti, racionalizace a bezpečnosti metodického postupu.⁵

V tělovýchovném procesu ovlivňují bezpečnost cvičenců faktory vnější a vnitřní:

Vnější faktory můžeme svým působením měnit. Patří sem:

1. Technický stav sportovního zařízení – tělocvičny

- udržování čistoty v prostorách chodeb, schodišť, koupelen
- osvětlení tělocvičny (v tělocvičně má být intenzita rozptýleného světla nejméně 400-500 luxů)
- teplota tělocvičny (pro gymnastická cvičení je doporučena teplota 16-18 °C)
- větrání tělocvičny

2. Náradí a náčiní

- údržba a kontrola technického způsobilosti náradí (opravy náradí zajišťují sportovní servisy, které také zajišťují pravidelné roční kontroly náradí)
- stanovení jasných pravidel při přípravě i úklidu náradí
- promyšlený způsob rozestavení náradí, necvičící jedinci nesmí překážet cvičencům na jiném náradí
- kontrola cvičební plochy a náradí před zahájením cvičení

3. Působení cvičitele

- kontrola cvičebních úborů
- kontrola osobních doplňků (řetízky, hodinky, náušnice)
- promyšlená organizace cvičebních jednotek, udržování kázně v hodinách
- promýšlení postupů, metod a organizačních forem při výcviku, dodržování racionálních postupů při nácviu nových dovedností
- poskytování promyšlené dopomoci a záchrany⁵

Druhou skupinu vnitřních faktorů můžeme ovlivňovat zprostředkovaně, ale musíme s nimi neustále počítat. Patří sem:

1. Zdravotní stav cvičenců i cvičitelů

- cvičenec, kterému zjevně není dobře, nemá absolvovat cvičební jednotku. Po nemoci dodržujeme dobu rekonvalescence určenou lékařem.
- špatný zdravotní stav cvičitele ovlivňuje jeho rozlišovací schopnost, postřeh, obratnost

2. Únava tělesná a duševní

- přináší si ji cvičenec (i cvičitel) ze školy, ze zaměstnání. Únava může výrazně ovlivnit bezpečnost tělovýchovného procesu. Je důležité vést cvičence k reálnému hodnocení svých možností a nepřeceňování vlastních sil.

Úrazovost ve sportovní gymnastice:

- u mužů pořadí – hrazda, prostná, bradla, kruhy
- u žen pořadí – prostná, kladina, přeskoky, bradla
- nejčastěji poranění kloubního pouzdra, vazů, šlach, svalů, 1/3 je opakovaných úrazů
- nejčastější jsou pohmožděniny, zlomeniny, podvrtnutí, dále vykloubení, natržení a natažení svalů a šlach, tržné rány atd.
- u mužů nejvíce horní končetiny (častěji zraněna levá, u prstů palec pravé)
- u žen dolní končetiny
- nejčastější mechanismy: pády, chybné doskoky (1/4 všech úrazů), náraz různých částí těla na nářadí, smyk těla nebo jeho částí po nářadí nebo po podlaze, přiskřípnutí rukou nebo nohou nářadím⁵

Příčiny úrazů z hlediska cvičence:

- *osobní faktor* (endogenní) – příčiny ve cvičenci - charakterové vlastnosti, tělesné dispozice, nedostatečná funkční připravenost (i rozcvičení), nedostatečná technická a psychologická připravenost, nepříznivý aktuální zdravotní stav, nepříznivá okamžitá kondice, závady ve cvičebním úboru a osobní hygieně

- *sociální faktor* (exogenní) – příčiny ve druhé osobě

- *spolucvičenec*: při přípravě a úklidu náradí, při dopomoci a záchraně, při cvičení
- *učitel (trenér)*: v důsledku metodických a organizačních chyb (nepříznivé charakterové vlastnosti, malá odborná a technická připravenost, nedostatečná pedagogická připravenost, nepříznivý aktuální zdravotní stav)

- *objektivní faktor* (exogenní) – příčiny v prostředí – funkční vlastnosti (konstrukce a tvar náradí, vlastnosti materiálu), příprava a úklid náradí (rychlé, bezpečné, organizované, jmenovitě určit, pokud možno přenášet, vystřídat všechny cvičence, aktuální kontrola náradí), uložení náradí, udržování náradí ⁵

4 Dopomoc a záchrana

Cvičitel všeobecné gymnastiky (dále jen cvičitel VG) spoluvytváří vlastní výkon svých svěřenců tím, že je pronášení pohybem, dopomáhá jim při prvních pokusech a poskytuje jim záchranu.

Záchrana a dopomoc nejsou totožné pojmy, ale velmi úzce spolu souvisí. Patří k základním znalostem a dovednostem cvičitele. Záchrana i dopomoc musí být promyšlená, účelná a jejím hlavním prostředkem je přímý fyzický kontakt se cvičencem.¹

„Dopomoc je specifickým rysem metodiky, poněvadž bez jejího využití nelze v mnoha případech dosáhnout uspokojivého výsledku. Návčik totiž někdy vyžaduje značnou fyzickou pomoc, jejímž prostřednictvím si cvičenec vytváří pohybovou představu, procitňuje dráhu nacvičovaného tvaru, uvědomuje si prostorové a časové vztahy jednotlivých fází, dílčí pohyby těla a jeho částí a učí se ekonomickému využití potřebného svalového úsilí. Bez dopomoci není vůbec možné některé tvary nacvičovat.“

„To se týká nejen švihových, ale i vedených a tahových pohybů a mnohých statických poloh. Je tomu tak proto, že cvičenec se zpočátku těžko orientuje – zejména při přetáčivých pohybech nebo polohách hlavou dolů – a je proto třeba mu pomoci buď přenesením celou dráhou cviku nebo zastavením v jeho určité fázi.“

„Předpokladem správného a účinného využití záchrany a dopomoci je dokonalá znalost techniky nacvičované činnosti, z níž vyplývá i způsob jejího použití. Pozornost se zaměřuje především na technický základ pohybu. Po zvládnutí techniky lze dopomoc omezit na slovní instrukci, jejímž úkolem je korekce technických chyb nebo nedostatků v držení těla.“⁶

Hlavní rozdíl mezi dopomocí a záchranou:

Dopomoc má usnadnit cvičenci nácvik a celý proces urychlit, dále také zajišťuje bezpečnost cvičence (při nezdaru přejde dopomoc v záchranu). Cvičitel cvičence provádí či pronáší cvičebním tvarem z důvodu správného provedení a zafixování si techniky prvku. Při dopomoci se cvičitel aktivně zapojuje. Je důležité, aby u cvičence nedošlo ke ztrátě vlastní aktivity a stal se tak pro cvičitele pouhým „břemenem“. ¹⁵

Záchrana znamená, že cvičitel cvičence jistí při provádění cvičebního tvaru, ale aktivně se nezúčastňuje pohybu ve smyslu, že by dopomáhal. Pouze cvičence zachraňuje, kdyby došlo k náhlému pádu z náradí, aby nedošlo k úrazu. Při záchraně je důležité být kdykoliv připraven včasné zasáhnout, ale zároveň nebránit cvičenci v pohybu. ¹⁵

4.1 Dopomoc

Rozlišujeme dva druhy dopomoci:

Přímá dopomoc – kde při působení cvičitele nebo spolucvičence dochází k fyzickému kontaktu (postrčení, zdvihnutí, podržení, podepření nebo pouhý dotek), cvičitel aktivně zasahuje do průběhu pohybu cvičebního tvaru.

- podle charakteru struktury pohybu používáme např. zvětšení nebo doplnění pohybové energie cvičence (zvětšení rychlosti pohybu – např. kotoul, výmyk), jindy naopak jejího zmenšení, blokování (zpomalení – zejména tam, kde by mohlo dojít k utržení - u odkmihů apod.), fixaci polohy (např. stoj na rukou, svis střemhlav)
- dopomoc poskytujeme při nácviku nových, neznámých cvičení, při obnovování pohybového návyku po delší přestávce a při přetváření chybného návyku
- musí být přiměřená (ne pouze vysazování či snášení s nářadí), nesmí se poskytovat dopomoc cvičencům nedostatečně funkčně připraveným a cvičencům unaveným a vysíleným
- má být včasná – jen v určitém, rozhodujícím bodě pohybu a ne v průběhu celého cviku (jen v částech, na které cvičenec nestačí sám)
- nesmí se poskytovat příliš dlouho, aby se nestala trvalou součástí pohybového návyku, bez níž by cvičenec samostatně cvik neprovedl
- konečný cíl je vždy: samostatné a bezpečné provedení cviku

Nepřímá dopomoc – spočívá v úpravě vnějšího prostředí podle metodického záměru (úprava nářadí, cvičebního prostředí), není fyzický kontakt s cvičencem, příklady jsou:

- šikmá plocha při nácviku kotoulů
- zvýšená plocha při nácviku přemetu
- zvýšená a postupně snižovaná plocha při nácviku salta
- šikmá plocha při nácviku výmyku
- zavěšený předmět (míč) při nácviku odrazu apod.
- „tlapky“ nohou a rukou

K nepřímé dopomoci se často počítají slovní a jiné akustické signály. ⁵

4.2 Záchrana

Rozlišujeme dva druhy záchrany:

Přímá záchrana – fyzický zásah zachránce v případě nebezpečného nezdaru v technice cviku

- vychází z logické analýzy nesprávné techniky daného cviku, z nejzávažnějších možných chyb a z analýzy možného mechanismu úrazu
- závisí na povaze cviku (statický, vedený v klidu, švihový, vedený v hupu), na hmatu (nadhmatem, podhmatem, dvojhmatem), na dohmatu (na hřbet, na krk, na přední žerď apod.), na způsobu provedení (z místa, z náskoku, z rozběhu) a na směru pohybu, rozhoduje také výška, váha, věk cvičence a výška, váha, věk zachránce, tvar a výška náradí

Znát techniku záchrany znamená vědět, kam se postavit a jak cvičence uchopit, podepřít, zachytit, popř. jak usměrnit jeho eventuelní pád. Zachránce má stát blízko (ale aby nebyl sám zraněn), má stát pevně (aby cvičence zachytil), ale i pohyblivě (aby mohl rychle ustoupit). Záchrana nesmí být formální. Musí se při ní pozorovat a jednat, ne uvažovat (uvažovat před výkonem).

Nepřímá záchrana – zajištění místa eventuálního dopadu dostatečným množstvím žíněnek, které zajistí bezpečný dopad v případě pádu, aby nedošlo ke zranění

- na začátku století: žíněny, plachty, sítě, doskočiště s pískem nebo slámou
- po 2. sv. v.: žíněny, ochranné pásy (lanče), velké duchny

Sebezáchrana – zabránění úrazu při nezdařeném cvičení vlastní účelnou akcí cvičence

- závisí zejména na pohotové reakci cvičence na nastolou situaci
- zabránění pádu (vhodným seskokem, ztlumením přehnaného kmihu silou) nebo modifikace nebezpečného pádu v relativně bezpečný (na všechny čtyři, parakotoul – judo)⁵

5 Charakteristika gymnastických cvičení u dětí na 1. stupni základní školy

Jako mladší školní období dítěte označujeme dobu od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 – 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.⁴

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko – psycho – sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.⁸

5.1 Tělesný vývoj

Děti v období mladšího školního věku nemají ještě zdaleka vyvinutou kostru, proto je velmi důležité dávat pozor na správné držení těla, aby nedocházelo k ortopedickým vadám nebo oslabením.

Tělesný vývoj je v počátku období charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná.⁸

Po stránce somatické v *období druhé plnosti* (od 7 let do 11 u dívek a 12 u chlapců) v proporcionální oblasti je zřetelné přibývání podkožního tuku, liší se dívčí a chlapecká postava (pánev, ramena, hrudník, stále ale ne vývoj druhotných pohlavních znaků).¹⁷ Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami.

Již před začátkem tohoto období je vývoj hlavního orgánu centrální nervové soustavy, mozku, ukončen a cvičenec je schopen provádět složitější koordinačně náročné pohyby. Dále se formuje schopnost učit se novým pohybům.⁸

Je to období, kdy jsou děti nuceny k dlouhodobému sezení ve školních lavicích (statická poloha), proto je třeba vést je k pohybové kompenzaci. Můžeme tomu pomoci při tělovýchovném procesu, kde by se měla zapojovat pestrost, zajímavost a dynamické pohyby jako běhání, skákání, lezení, házení atd., které jsou hlavními způsoby jak děti motivovat k nějaké pohybové aktivitě všeobecného charakteru. Také je důležité zapojovat spontánní pohybovou aktivitu, která by měla převažovat nad řízenou.¹⁷

V tomto období vzniká první šance ovlivnit dítě, co se týče volného času, asi 6% dětí je obézních a většinou je to způsobené jeho stylem života, proto je důležité stimulovat je k pohybu.¹⁷

5.2 Psychický vývoj

Dochází k psychické přestavbě v souvislosti s nástupem do školy. Zvětšuje se zvědavost jako podmínka učení a rozvoj poznávacích procesů, myšlení je ale stále názorné.¹⁶

Škola je velký zásah a změna pro dítě, kde touží po pohybu, podrobení se autoritě. Učení ve školním věku již není tak nahodilé, více se opírá o řeč, je plánovitější, dítě se učí, jak se učit. Kolem 6-7 let se dítě začíná učit číst, psát a počítat. Během 2.třídy postupně zvládá techniku čtení, může si číst i pro potěšení.¹⁶

Zpočátku je dítě závislé na tom, co mu sdělí autority (učitelé, rodiče), později je vůči autoritám kritičtější a ověřuje si poznatky vlastním prozkoumáváním a srovnáváním informací.¹⁶

Paměť je stabilnější, má již určitou strukturu, do které může informace přidávat. Začíná využívat i různých záměrných paměťových strategií, kde si materiál pro zapamatování pro sebe opakuje stále dokola. K tomu je potřeba řeč, která usnadňuje vyjadřování o nově objevených věcech. Roste slovní zásoba, délka a složitost vět, souvětí, celá větná stavba i užití gramatických pravidel postupuje na vyšší úroveň. S tím souvisí vnímání, jež je přesnější, představy jsou často detailní. Emoce jsou také stabilnější a vyváženější než v předškolním věku i v pubescenci, dítě projevy emocí již lépe ovládá, je zdrženlivější v projevech. Charakteristická pro mladší školní věk je dlouhotrvající radostná nálada.¹⁶

Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivé věci nebo činnosti a souvislosti mu unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Období se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“.⁸

Děti mají ještě slabou vůli, nedokáží sledovat dlouhodobý cíl, a to především v tu dobu, kdy mají překonávat určité nezdary. Dosahují větší odvahy a vnímavosti, přesto činnosti silně citově prožívá. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Děti se dokáží plně koncentrovat jen přibližně 4 – 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.⁸

5.3 Motorický vývoj

Tato věková kategorie je z hlediska pohybového vývoje charakterizována vysokou spontánní pohybovou aktivitou.⁸

Prepubertální období je nejpříznivější pro rozvoj pohyblivosti, obratnosti, koordinace a rychlosti, nastupuje i rozvoj síly a přiměřeně dávkované vytrvalosti. Využíváme základy sportovní přípravy. Velký důraz v tělovýchovném procesu klademe na správné držení těla, na cvičení užitá, zvláště zdůrazňujeme cvičení se zaměřením na rozvoj rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, na přiměřený rozvoj dynamické síly, ale i na chovy.¹¹

Efektivnějšímu nácviku pohybových dovedností pomáhá rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých.⁸

Od šesti let jsou pohyby plynulé. Rozdíly u chlapců a dívek nejsou ještě výrazné. Chytání a házení bývá na dobré úrovni už v 7 letech; žáci zvládají základy sportů, kde běh je základem všech her. Zlepšuje se jemná a hrubá motorika, pohyby jsou koordinovanější. Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí a svalstva.⁹

V tomto období je rozvoj silových schopností zaměřen na velké svalové skupiny a na svaly ovlivňující posturální funkci. Je to senzitivní období pro rozvoj akční rychlostní schopnosti (frekvenční, akcelerační, se změnou směru), ale také důležité období pro rozvoj aerobní vytrvalosti.¹⁷

Existují děti hypermotorické (kladně je ovlivní psychomotorické hry a relaxační cvičení) a hypomotorické (důležité pohybově stimulovat a vytvářet kladný vztah k pohybu).¹⁷

Období 10 - 12 let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.⁸

Dochází k rozvoji ve skocích, vyšší výkon v běhu podmiňuje vyšší výkon ve skoku, zvyšuje se jistota prováděné činnosti a odvaha. Vývoj je rovnoměrný, proporcionální, dobře se po biologické stránce mohou učit motorické dovednosti. Již od 4. třídy dívky předbíhají chlapce ve vývoji asi o půl roku, v motorice však ne.⁹

6 Metodika dopomoci a záchrany u vybraných cvičebních tvarů

Tento popis metodiky dopomoci a záchrany je postup pro přiložený videoprogram. Dopomoc a záchrana lze provádět jak z pravé, tak z levé strany (pravák či levák). V této práci je více méně natočená dopomoc a záchrana pro praváka.

6.1 Akrobacie

6.1.1 Kotoul vpřed

Metodika:

- *ze sedu skrčmo, rukama uchopit kolena – kolébka vzad a zpět*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je sed skrčmo a rukama se cvičenec drží za kolena, při dopomoci nejprve skloníme hlavu, poté cvičence uchopíme za lopatky a bérce, a tím usnadníme cvičenci zhoupnutí

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *kotoul vpřed z podřepu rozkročného na nakloněné ploše (můstek, žíněnka)*
- *kotoul vpřed z podřepu za nakloněnou plochou (můstek, žíněnka)*
- *kotoul vpřed z podřepu rozkročného na koberci*
- *kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je podřep rozkročný, při dopomoci nejprve skloníme hlavu, uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu v překonání přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *kotoul vpřed ze dřepu na koberci bez dopomoci*

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. gymnastickým kobercem

6.1.2 Kotoul vzad

Metodika:

- *ze sedu skrčmo, rukama uchopit kolena – kolébka vzad a zpět*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je sed skrčmo a rukama se cvičenec drží za kolena, při dopomoci nejprve skloníme hlavu, poté cvičence uchopíme za lopatky a bérce, a tím usnadníme cvičenci zhoupnutí

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *kotoul vzad ze sedu na nakloněné ploše (můstek, žíněnka)*
- *kotoul vzad ze dřepu na nakloněné ploše (můstek, žíněnka)*
- *kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je sed/dřep na nakloněné ploše zády do směru pohybu, při dopomoci nejprve skloníme hlavu, zkontrolujeme dlaně u uší a nahrbení, hned uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu s překonáním přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *kotoul vzad ze dřepu na koberci bez dopomoci*

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. gymnastickým kobercem

6.1.3 Přemet stranou

Metodika:

- *zvládnutí zpevňovací průpravy*
- *překonávání lavičky bokem s oporou o lavičku (s dopomocí za boky)*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením, dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení, cvičíme na obě strany

Nepřímá: využijeme lavičku pro snadnější přechod přes polohu stoje na rukou

- *medvídek - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky*
- *přemet stranou na nakloněné ploše (s dopomocí za boky)*
- *přemet stranou s dopomocí na koberci*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením, dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení, cvičíme na obě strany

Nepřímá: na koberec položíme značky – tlapky – pro správné postavení rukou a nohou/ nakloněná plocha umožňuje cvičenci správné provedení přemetu stranou přes stoj na rukou z bočního postavení

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. gymnastickým kobercem

6.1.4 Stoj na rukou**Metodika:**

- *zvládnutí zpevňovací průpravy*
- *vzpor ležmo – toporný trup, napjaté paže – kontrola polohy*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor ležmo, zkontrolujeme polohu tím, že nejprve skloníme hlavu, podsadíme pánev a přesuneme váhu těla tak, aby byly ramena nad dlaněmi

- *opakované odrazy snožmo s přechodem ze vzporu dřepmo do stoje na rukou (s dopomocí za boky)*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor dřepmo, dopomoc poskytujeme chycením za boky a pomáháme s odražením, tím usnadníme cvičenci přenesení váhy těla na paže

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *podpor na pažích ležmo (svíčka) s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je leh na lopatkách, dopomoc poskytujeme za kotníky, tím usnadníme vytažení nohou do výšky

- *vzpor ležmo – s dopomocí 1 - 2 cvičenců stoj na rukou (s dopomocí za stehna a břicho)*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor ležmo, dopomoc poskytujeme pomocí 1 – 2 cvičenců, tak že kontrolujeme podsazení pánve pod břichem a za přední stranu stehen, poté cvičence nadzvedneme ve zpevněné poloze nad podložku, postupně přecházíme s cvičencem do stoje na rukou

- *výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)*
- *výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za stehna)*
- *výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za kotníky)*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj se vzpažením, nejprve provedeme kontrolu vytažení a zpevnění, již od výkroku chytáme za boky/ za stehna/ za kotníky, vzpažením usnadníme narovnání do výchozí polohy

Nepřímá: můžeme využít duchnu na oporu nohou

- *výkrokem stoj na rukou samostatně*
- *ze vzporu ležmo zvednutí cvičence a postupné sbalení do kotoulu vpřed, postupně přecházíme z polohy stoje na rukou*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor ležmo, dopomoc poskytujeme zvednutím nohou nad podložku a přecházíme s ním do kotoulu vpřed, za záda a paži usnadníme cvičenci přechod do výchozí polohy

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

- *výkrokem stoj na rukou do kotoulu vpřed (s dopomocí za boky)*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj se vzpažením, dopomoc poskytujeme za boky do stoje na rukou, poté dopomůžeme cvičenci do kotoulu vpřed zpomalením pohybu a za záda a paži usnadníme cvičenci přechod do výchozí polohy

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít odrazový můstek překrytý žíněnkou nebo gymnastickým kobercem

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. gymnastickým kobercem

6.2 Přeskok

6.2.1 Náskok do dřepu – napojený seskok

Metodika:

- *zvládnutí odrazové průpravy*
- *náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o bednu, k náskoku dopomůžeme za zadní stranu stehů a cvičence jistíme za paži u ramene proti přepadnutí přes náradí, ze vzporu dřepmo cvičenec seskakuje odrazem snožmo do zpevněného doskoku, kde cvičenci poskytujeme záchrana za hrudník

- *náskok na bednu s vložením bezpečné překážky před můstek s navázaným seskokem (např. overball, volně položené švihadlo, ježek – psychomotorická pomůcka)*
- *náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem*

Dopomoc:

Přímá: po rozběhu a odrazu z můstku cvičenci dopomáháme před náradím za zadní stranu stehů a paží u ramene k náskoku do dřepu, po seskoku ze vzporu dřepmo cvičence jistíme za hrudník při doskoku

Nepřímá: fázi odrazu z můstku můžeme cvičenci zjednodušit přidáním bezpečné pomůcky nebo lavičky před můstek

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění

6.2.2 Roznožka

Metodika:

- *zvládnutí odrazové průpravy*
- *opakované výskoky roznožmo s oporou*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o náradí, dopomoc poskytujeme za břicho a paží u ramene a tím usnadňujeme odraz do roznožení

Nepřímá: pro snadnější odraz můžeme nejprve využít například trampolínu, kvůli odlišné technice odrazu nedoporučujeme kombinovat odrazy z můstku a trampolíny v jedné vyučovací hodině

- *roznožka s rozběhem po lavičce s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: rozběhem po lavičce cvičenci umožníme náskok na můstek shora a tím kvalitnější odraz z můstku, cvičenci dopomáháme za náradím za obě paže u ramen přenesením přes náradí do doskoku

Nepřímá: fázi odrazu z můstku můžeme cvičenci zjednodušit přidáním lavičky nebo bezpečné pomůcky před můstek

- *roznožka se záchranou*

Záchrana: po samostatném zvládnutí cvičebního tvaru cvičence jistíme v místě předpokládaného doskoku

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění

6.2.3 Skrčka

Metodika:

- *zvládnutí odrazové průpravy*
- *opakované výskoky skrčmo s oporou*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o náradí, dopomoc poskytujeme za zadní stranu stehů a paží u ramene a tím usnadňujeme odraz do výskoku skrčmo

Nepřímá: pro snadnější odraz můžeme nejprve využít například trampolínu, kvůli odlišné technice odrazu nedoporučujeme kombinovat odrazy z můstku a trampolíny v jedné vyučovací hodině

- *skrčka s rozběhem po lavičce s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: rozběhem po lavičce cvičenci umožníme náskok na můstek shora a tím kvalitnější odraz z můstku, cvičenci dopomáháme před nebo vedle náradí za zadní stranu stehů a paží u ramene proskočením do doskoku, kde popř. jistíme za hrudník (druhá osoba)

Nepřímá: fázi odrazu z můstku můžeme cvičenci zjednodušit přidáním lavičky nebo bezpečné pomůcky před můstek

- *skrčka se záchranou*

Záchrana: po samostatném zvládnutí cvičebního tvaru cvičence jistíme v místě předpokládaného doskoku

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění

6.3 Trampolína

Metodika:

- *zvládnutí odrazové průpravy*
- *seskok z trampolíny*
- *náskok na trampolínu s rozběhem s navázaným seskokem*

Záchrana:

Přímá: měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami
popř. gymnastickým kobercem

6.4 Kruhy

Metodika:

- *zvládnutí zpevňovací průpravy*
- *houpání – seskok vzad*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj s držením kruhů s postavením palce proti prstům,
při seskoku zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník

- *shyb*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj s držením kruhů s postavením palce proti prstům,
do shybu dopomáháme za boky

- *svis vzesmo – svis střemhlav – svis vzesmo*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj s držením kruhů s postavením palce proti prstům,
dopomoc poskytujeme u svisu vzesmo pod bedry a lopatkami, při
přechodu do svisu střemhlav přehmatáváme na přední stranu stehen a
druhou necháme na bedrech, poté přechází cvičenec zpět do svisu
vzesmo a dopomáháme opět za bedra a lopatky, nakonec zajistíme
cvičence do výchozí polohy za hrudník

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném
pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami
popř. gymnastickým kobercem

6.5 Hrazda

6.5.1 Sešín

Metodika:

- *sešín ze vzporu*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor na hrazdě s držením žerdi s postavením palce proti prstům, do sešinu jde cvičenec záklonem hlavy a trupu, snažíme se cvičenci brzdit pohyb za přední stranu stehen a paži, poté dopomáháme za lopatky a bedra, čímž usnadníme přesun ze žerdi, nakonec zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami

- *vazba cvičebních tvarů výmyk a sešín*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům, odrazem jednoho nebo obou noh v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepřením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu, cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi, vzpřímení umožníme vzepřením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna, do sešinu jde cvičenec záklonem hlavy a trupu, snažíme se cvičenci brzdit pohyb za přední stranu stehen a paži, poté dopomáháme za lopatky a bedra, čímž usnadníme přesun ze žerdi, nakonec zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami

6.5.2 Výmyk

Metodika:

- *zvládnutí zpevňovací průpravy*
- *vzpor ležmo – toporný trup, napjaté paže – kontrola polohy*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je vzpor ležmo, zkontrolujeme polohu tím, že nejprve skloníme hlavu, podsadíme pánev a přesuneme váhu těla tak, aby byly ramena nad dlaněmi

- *výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy (můstek opřený o bednu)*
- *výmyk s odrazem z můstku*
- *výmyk s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je shyb stojmo s držetím žerdi s postavením palce proti prstům, odrazem jednoho nebo obou nohou v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepřením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu, cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi, vzpřímení umožníme vzepřením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna

Nepřímá: k přípravě nakloněné plochy můžeme využít nižší bednu a o něj opřený můstek nebo odrazový můstek

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami

6.5.3 Podmet

Metodika:

- *podmet ze stoje odrazem jednož*
- *podmet ze stoje odrazem snožmo s výskokem*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je shyb stojmo s držení žerdi s postavením palce proti prstům, cvičenci dopomáháme za záda a zadní stranu steh, tím usnadňujeme přitažení boků a aktivnímu trčení nohou šikmo vzhůru do zpevněného doskoku, kde cvičence jistíme za hrudník

- *podmet ze vzporu po výmyku*

Dopomoc:

Přímá: odrazem, švihem a záklonem se dostaneme do vzporu s držení žerdi s postavením palce proti prstům, u podmetu dopomáháme za záda a zadní stranu steh, tím usnadňujeme přitažení boků a aktivnímu trčení nohou šikmo vzhůru do zpevněného doskoku, kde cvičence jistíme za hrudník

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami

6.6 Rovnovážná cvičení

Metodika:

- *chůze přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku*

Dopomoc:

Přímá: při chůzi na rovnovážných náradích dopomáháme držení za ruku

- *běh přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku*

Dopomoc:

Přímá: při běhu na rovnovážných náradích dopomáháme držením za ruku

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. podložení gymnastickým kobercem, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění

6.7 Šplh

6.7.1 Tyč

Metodika:

- *šplh na tyči s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj u tyče s jednou rukou ve výši očí a druhou nataženou vzhůru, dopomoc poskytujeme za boky, tím cvičenci usnadňujeme přitahování na tyči

Nepřímá: využijeme ruce a podložíme nohy cvičence

6.7.2 Lano

Metodika:

- *šplh na laně s dopomocí*

Dopomoc:

Přímá: výchozí polohou je stoj u lana s jednou rukou ve výši očí a druhou nataženou vzhůru, dopomoc poskytujeme za boky, tím cvičenci usnadňujeme zaujmutí polohy nohou pro přitahování na laně

Záchrana:

Přímá: měli bychom být neustále ve střehu a zachytit cvičence při případném pádu

Nepřímá: dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami¹³

7 Technický scénář videoprogramu

Titul: Dopomoc a záchrana u vybraných cvičebních tvarů v gymnastice na 1. stupni základní školy

Obor: Tělesná výchova a sport

Cílová skupina:

Výukový videoprogram je zaměřen na poskytování dopomoci a záchrany u vybraných gymnastických cvičebních tvarů na náradí. Cvičební tvary byly vybrány s ohledem na vybavení základních škol a na věkovou kategorii. Tento videoprogram lze využít i na středních a vysokých školách jako studijní materiál a v neposlední řadě ho mohou využívat i trenéři a cvičitelé zabývající se sportovní gymnastikou.

Stručný obsah:

Ve videoprogramu se zájemce seznámí s dopomocí a záchranou u vybraných cvičebních tvarů, a to na náradích (akrobacie, kruhy, hrazda, přeskok, trampolína, lano, tyč), kde je předvedeno provedení dopomoci a záchrany.

rok vzniku: 2012

jazyková verze: česká

délka programu: 50min 04s

formát záznamu: DVD

autor: Iva Vodňanská

scénář: Iva Vodňanská

kamera: Mgr. Petra Kalistová

stříh a technické zpracování: Iva Vodňanská

hudba a efekty: Iva Vodňanská

režie: Iva Vodňanská, Mgr. Petra Kalistová

účinkovali: Vendula Janoušková (dopomáhající 1, dále jen D1), Michaela Cajthamlová (studentka ZŠ, dále jen S), Iva Vodňanská (cvičitelka, dále jen C1)

Obraz č.	kamera	komentář
Obraz 1	Žlutým písmem na modrém pozadí, text přiletí postupně zleva Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra tělesné a sportovní výchovy Bakalářská práce Dopomoc a záchrana u vybraných cvičebních tvarů v gymnastice na 1. stupni základní školy Iva Vodňanská Plzeň 2012	
Obraz 2	Žlutým písmem na modrém pozadí: Přehrát vše Výběr kapitol	
Obraz 3	Žlutým písmem na modrém pozadí: Akrobacie Přeskok Trampolína Kruhy Hrazda Rovnovážná cvičení Šplh	
Obraz 4	Žlutým písmem na modrém pozadí: Videoprogram by měl zjednodušit práci učitelům tělesné výchovy a umožnit žákům snadnější provedení vybraných cvičebních tvarů poskytnutím vhodné dopomoci učitelem.	

Akrobacie

Kotoul vpřed (čas 00:04:04)

Obraz 1	Černý nápis <i>kolébka</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je sed skrčmo a rukama se cvičenec drží za kolena.
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, poté cvičence uchopíme za lopatky a bérce, a tím usnadníme

		cvičenci zhoupnutí.
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na nakloněné ploše na růžovém pozadí.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na nakloněné ploše, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je podřep rozkročný.
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na nakloněné ploše, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu v překonání přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 8	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na nakloněné ploše, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 9	Černý nápis <i>kotoul vpřed z podřepu za nakloněnou plochou na růžovém pozadí.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 10	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu za nakloněnou plochou, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je podřep rozkročný.
Obraz 11	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu za nakloněnou plochou, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu v překonání přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 12	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu za nakloněnou plochou, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 13	Černý nápis <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na koberci na růžovém pozadí.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 14	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na koberci, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je podřep rozkročný.
Obraz 15	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu</i>	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme

	<i>rozkročného na koberci, C1 dává dopomoc.</i>	hlavu, uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu v překonání přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 16	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed z podřepu rozkročného na koberci, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 17	Černý nápis <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 18	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je dřep.
Obraz 19	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu v překonání přechodu přes hlavu.
Obraz 20	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 21	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 22	Černý nápis <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci bez dopomoci</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 23	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci bez dopomoci, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: z výchozí polohy dřepu provedeme sbalením kotoul vpřed do stoje
Obraz 24	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci bez dopomoci, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 25	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vpřed ze dřepu na koberci bez dopomoci, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Kotoul vzad (čas 00:04:00)		
Obraz 1	Černý nápis <i>kolébka</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je sed skrčmo a rukama se cvičenec drží za kolena.

Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, poté cvičence uchopíme za lopatky a bérce, a tím usnadníme cvičenci zhoupnutí.
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí kolébku ze sedu skrčmo, rukama uchopí kolena – kolébka vzad a zpět, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>kotoul vzad ze sedu na nakloněné ploše</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze sedu na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je sed na nakloněné ploše zády do směru pohybu.
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze sedu na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve zkontrolujeme dlaně u uší, skloníme hlavu a cvičence nahrbíme, hned uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu s překonáním přechodu přes hlavu, poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 8	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze sedu na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 9	Černý nápis <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je dřep.
Obraz 11	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při dopomoci nejprve skloníme hlavu, zkontrolujeme dlaně u uší a nahrbení, hned uchopíme cvičence za boky, pomáháme mu s překonáním přechodu přes hlavu.
Obraz 12	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: poté se přesouváme s cvičencem a poskytujeme mu dopomoc za záda a paži do výchozí polohy.
Obraz 13	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba

Obraz 14	Černý nápis <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci bez dopomoci</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 15	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci bez dopomoci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: z výchozí polohy dřepu provedeme sbalením kotoul vzad do stoje
Obraz 16	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci bez dopomoci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 17	Bočný záběr na S, který provádí <i>kotoul vzad ze dřepu na koberci bez dopomoci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Přemet stranou (čas 00:03:15)		
Obraz 1	Černý nápis <i>překonávání lavičky bokem s oporou o lavičku</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>překonávání lavičky bokem s oporou o lavičku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením.
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>překonávání lavičky bokem s oporou o lavičku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení, cvičíme na obě strany.
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>překonávání lavičky bokem s oporou o lavičku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>medvídek - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>medvídka - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>medvídka - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením
Obraz 8	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>medvídka - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení.
Obraz 9	Bočný záběr na S, který provádí <i>medvídka - pokládání rukou a nohou na pomocné tlapky</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičíme na obě strany.

Obraz 10	Černý nápis <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 11	Bočný záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením.
Obraz 12	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení, cvičíme na obě strany.
Obraz 13	Bočný záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 14	Černý nápis <i>přemet stranou na nakloněné ploše 2</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 15	Šikmý záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením.
Obraz 16	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení, cvičíme na obě strany.
Obraz 17	Šikmý záběr na S, který provádí <i>přemet stranou na nakloněné ploše</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 18	Černý nápis <i>přemet stranou na koberci s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 19	Bočný záběr na S, který provádí <i>přemet stranou s dopomocí na koberci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj rozkročný bočně do směru pohybu se vzpažením.
Obraz 20	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>přemet stranou s dopomocí na koberci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme nadlehčení cvičence za boky, cvičence držíme po celou dobu provedení.
Obraz 21	Bočný záběr na S, který provádí <i>přemet stranou s dopomocí na koberci</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičíme na obě strany.
Stoj na rukou (čas 00:11:53)		
Obraz 1	Černý nápis <i>vzpor ležmo – toporný trup</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor ležmo, zkontrolujeme polohu tím, že

		nejprve skloníme hlavu, podsadíme pánev a přesuneme váhu těla tak, aby byly ramena nad dlaněmi.
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>opakované odrazy snožmo s přechodem ze vzporu dřepmo do stoje na rukou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované odrazy snožmo s přechodem ze vzporu dřepmo do stoje na rukou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor dřepmo.
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>opakované odrazy snožmo s přechodem ze vzporu dřepmo do stoje na rukou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme chycením za boky a pomáháme s odrážením, tím usnadníme cvičenci přenesení váhy těla na paže.
Obraz 8	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované odrazy snožmo s přechodem ze vzporu dřepmo do stoje na rukou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 9	Černý nápis <i>podpor na pažích ležmo (svíčka) s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Bočný záběr na S, který provádí <i>podpor na pažích ležmo (svíčka) s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je leh na lopatkách, dopomoc poskytujeme za kotníky, tím usnadníme vytažení nohou do výšky
Obraz 11	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>podpor na pažích ležmo (svíčka) s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 12	Bočný záběr na S, který provádí <i>podpor na pažích ležmo (svíčka) s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 13	Černý nápis <i>vzpor ležmo – s dopomocí 1 - 2 cvičenců stoj na rukou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 14	Bočný záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo – s dopomocí 1 - 2 cvičenců stoj na rukou</i> , C1 a D1 dávají dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor ležmo, dopomoc poskytujeme pomocí 1 – 2 cvičenců, tak že kontrolujeme podsazení pánve pod břichem a za přední stranu stehen.

Obraz 15	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo – s dopomocí 1 - 2 cvičenců stoj na rukou</i> , C1 a D1 dávají dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: poté cvičence nadzvedneme ve zpevněné poloze nad podložku, postupně přecházíme s cvičencem do stoje na rukou
Obraz 16	Bočný záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo – s dopomocí 1 - 2 cvičenců stoj na rukou</i> , C1 a D1 dávají dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 17	Černý nápis <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky1)</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 18	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj se vzpažením, nejprve provedeme kontrolu vytažení a zpevnění, již od výkroku chytáme za boky, vzpažením usnadníme narovnání do výchozí polohy.
Obraz 19	Bočný zpomaleně záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 20	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 21	Černý nápis <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky 2)</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 22	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj se vzpažením, nejprve provedeme kontrolu vytažení a zpevnění.
Obraz 23	Šikmý zpomaleně záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky 2)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: již od výkroku chytáme za boky, vzpažením usnadníme narovnání do výchozí polohy.
Obraz 24	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za boky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 25	Černý nápis <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za stehna)</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 26	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za stehna)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj se vzpažením, nejprve provedeme kontrolu vytažení a zpevnění.
Obraz 27	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za stehna)</i> , C1 dává	Nerušivá hudba, Komentář: již od výkroku chytáme za stehna, vzpažením usnadníme narovnání

	dopomoc.	do výchozí polohy
Obraz 28	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za stehna)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 29	Černý nápis <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za kotníky)</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 30	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za kotníky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj se vzpažením, nejprve provedeme kontrolu vytažení a zpevnění.
Obraz 31	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za kotníky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: již od výkroku chytáme za kotníky, vzpažením usnadníme narovnání do výchozí polohy
Obraz 32	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou (s dopomocí za kotníky)</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 33	Černý nápis <i>výkrokem stoj na rukou samostatně</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 34	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou samostatně</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 35	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou samostatně</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: z výchozí polohy výkrokem a odrazem pravé nebo levé nohy a následným švihem druhé nohy cvičenec přechází do stoje na rukou.
Obraz 36	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou samostatně</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: vytaženě a zpevněně.
Obraz 37	Bočný záběr na S, který provádí <i>výkrokem stoj na rukou samostatně</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: zpět přechází střídnonož do výchozí polohy.
Obraz 38	Černý nápis <i>ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 39	Bočný záběr na S, který provádí <i>ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor ležmo, dopomoc poskytujeme zvednutím nohou nad podložku a přecházíme s ním do kotoulu vpřed.
Obraz 40	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: za záda a paži usnadníme cvičenci přechod do výchozí polohy.

Obraz 41	Bočný záběr na S, který provádí ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 42	Černý nápis ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed 2 na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 43	Bočný záběr na S, který provádí ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor ležmo, dopomoc poskytujeme zvednutím nohou nad podložku a přecházíme s ním do kotoulu vpřed.
Obraz 44	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: za záda a paži usnadníme cvičenci přechod do výchozí polohy.
Obraz 45	Bočný záběr na S, který provádí ze vzporu ležmo s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 46	Černý nápis výkrokem stoj na rukou s dopomocí do kotoulu vpřed na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 47	Bočný záběr na S, který provádí výkrokem stoj na rukou s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj se vzpažením.
Obraz 48	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí nápis výkrokem stoj na rukou s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme za boky do stoje na rukou, poté dopomůžeme cvičenci do kotoulu vpřed zpomalením pohybu.
Obraz 49	Bočný záběr na S, který provádí výkrokem stoj na rukou s dopomocí do kotoulu vpřed, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: za záda a paži usnadníme cvičenci přechod do výchozí polohy.

Přeskok

Náskok do dřepu – napojený seskok (čas 00:04:04)

Obraz 1	Černý nápis náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem, C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o bednu, k náskoku dopomůžeme za zadní stranu stehen a cvičence jistíme za paži u ramene proti přepadnutí přes nářadí, ze vzporu dřepmo

		cvičenec seskakuje odrazem snožmo do zpevněného doskoku, kde cvičenci poskytujeme záchranu za hrudník.
Obraz 4	Černý nápis <i>náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem – dopomoc z druhé strany</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o bednu, k náskoku dopomůžeme za zadní stranu stehen a cvičence jistíme za paži u ramene proti přepadnutí přes nářadí.
Obraz 7	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu z můstku s navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: ze vzporu dřepmo cvičenec seskakuje odrazem snožmo do zpevněného doskoku, kde cvičenci poskytujeme záchranu za hrudník.
Obraz 8	Černý nápis <i>náskok na bednu s vložením bezpečné překážky před můstek s navázaným seskokem</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 9	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s vložením bezpečné překážky před můstek s navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s vložením bezpečné překážky před můstek s navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: po rozběhu a odrazu z můstku cvičenci dopomáháme před nářadím za zadní stranu stehen a paži u ramene k náskoku do dřepu, po seskoku ze vzporu dřepmo cvičence jistíme za hrudník při doskoku.
Obraz 11	Černý nápis <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 12	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 13	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> , C1 dává	Nerušivá hudba, Komentář: po rozběhu a odrazu z můstku cvičenci dopomáháme před

	dopomoc.	náradím za zadní stranu stehen a paži u ramene k náskoku do dřepu, po seskoku ze vzporu dřepmo cvičence jistíme za hrudník při doskoku.
--	----------	---

Obraz 14	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 15	Černý nápis <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem – dopomoc z druhé strany</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 16	Bočný záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 17	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>náskok na bednu s rozběhem a navázaným seskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: po rozběhu a odrazu z můstku cvičenci dopomáháme před náradím za zadní stranu stehen a paži u ramene k náskoku do dřepu, po seskoku ze vzporu dřepmo cvičence jistíme za hrudník při doskoku.

Roznožka (čas 00:02:08)

Obraz 1	Černý nápis <i>opakované výskoky roznožmo s oporou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky roznožmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o náradí, dopomoc poskytujeme za břicho a paži u ramene a tím usnadňujeme odraz do roznožení.
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky roznožmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky roznožmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>roznožka s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí nápis <i>roznožku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba

Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>roznožku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: rozběhem po lavičce cvičenci umožníme náskok na můstek shora a tím kvalitnější odraz z můstku.
Obraz 8	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>roznožku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci dopomáháme za náradím za obě paže u ramen přenesením přes náradí do doskoku.
Obraz 9	Bočný záběr na S, který provádí nápis <i>roznožku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Černý nápis <i>roznožka s rozběhem se záchranou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 11	Bočný záběr na S, který provádí nápis <i>roznožka s rozběhem se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 12	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>roznožka s rozběhem se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: po samostatném zvládnutí cvičebního tvaru cvičence jistíme v místě předpokládaného doskoku
Obraz 13	Bočný záběr na S, který provádí nápis <i>roznožka s rozběhem se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Skrčka (čas 00:02:10)		
Obraz 1	Černý nápis <i>opakované výskoky skrčmo s oporou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky skrčmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj na můstku s oporou o náradí, dopomoc poskytujeme za zadní stranu stehů a paží u ramene a tím usnadňujeme odraz do výskoku skrčmo.
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky skrčmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>opakované výskoky skrčmo s oporou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>skrčka s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>skrčku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>skrčku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: rozběhem po lavičce cvičenci umožníme náskok na můstek

		shora a tím kvalitnější odraz z můstku.
Obraz 8	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>skrčku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci dopomáháme před nebo vedle náradí za zadní stranu stehů a paží u ramene proskočením do doskoku.
Obraz 9	Bočný záběr na S, který provádí <i>skrčku s rozběhem po lavičce s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Černý nápis <i>skrčka se záchranou</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 11	Bočný záběr na S, který provádí <i>skrčku se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 12	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>skrčku se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: po samostatném zvládnutí cvičebního tvaru cvičence jistíme v místě předpokládaného doskoku.
Obraz 13	Bočný záběr na S, který provádí <i>skrčku se záchranou</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba

Trampolína

Seskok z trampolíny (čas 00:01:00)

Obraz 1	Černý nápis <i>seskok z trampolíny</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Bočný záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 3	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění.
Obraz 4	Bočný záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>náskok na trampolínu s rozběhem s navázaným seskokem</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Bočný záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 7	Bočný zpomalený záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění.

Obraz 8	Bočný záběr na S, který provádí <i>seskok z trampolíny</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Kruhy (čas 00:02:43)		
Obraz 1	Černý nápis <i>houpání – seskok vzad</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>houpání – seskok vzad</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj s držním kruhů s postavením palce proti prstům, při seskoku zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník.
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>houpání – seskok vzad</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>houpání – seskok vzad</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>shyb</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Šikmý záběr na S, který provádí <i>shyb</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 7	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>shyb</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj s držním kruhů s postavením palce proti prstům.
Obraz 8	Šikmý záběr na S, který provádí <i>shyb</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: do shybu dopomáháme za boky.
Obraz 9	Černý nápis <i>svis vznesmo – svis střemhlav – svis vznesmo</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Šikmý záběr na S, který provádí <i>svis vznesmo – svis střemhlav – svis vznesmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj s držním kruhů s postavením palce proti prstům.
Obraz 11	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>svis vznesmo – svis střemhlav – svis vznesmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: dopomoc poskytujeme u svisu vznesmo pod bedry a lopatkami, při přechodu do svisu střemhlav přehmatáváme na přední stranu stehen a druhou necháme na bedrech, poté přechází cvičenec zpět do svisu vznesmo a dopomáháme opět za bedra a lopatky, nakonec zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník.

Obraz 12	Šikmý záběr na S, který provádí <i>svis vznesmo – svís střemhlav – svís vznesmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Hrazda		
Sešín (čas 00:02:52)		
Obraz 1	Černý nápis <i>sešín ze vzporu</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>sešín ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>sešín ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor na hrazdě s držením žerdi s postavením palce proti prstům, do sešinu jde cvičenec záklonem hlavy a trupu, snažíme se cvičenci brzdít pohyb za přední stranu stehna a paži, poté dopomáháme za lopatky a bedra, čímž usnadníme přesun ze žerdi, nakonec zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>sešín ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>vazba cvičebních tvarů výmyk a sešín</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vazbu cvičebních tvarů výmyk a sešín</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům, odrazem jedno nož nebo obou nož v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepřením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu
Obraz 7	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vazbu cvičebních tvarů výmyk a sešín</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi, vzpřímení umožníme vzepřením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna, do sešinu jde cvičenec záklonem hlavy a trupu, snažíme se cvičenci brzdít pohyb za přední stranu stehna a paži, poté

		dopomáháme za lopatky a bedra, čímž usnadníme přesun ze žerdi, nakonec zajistíme cvičence do výchozí polohy za hrudník.
Obraz 8	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vazbu cvičebních tvarů výmyk a sešin</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Výmyk (čas 00:04:12)		
Obraz 1	Černý nápis <i>vzpor ležmo – toporný trup</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je vzpor ležmo, zkontrolujeme polohu tím, že nejprve skloníme hlavu, podsadíme pánev a přesuneme váhu těla tak, aby byly ramena nad dlaněmi.
Obraz 3	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>vzpor ležmo</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Šikmý záběr na S, který provádí nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům
Obraz 7	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: odrazem jednož nebo obouž v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepřením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu.
Obraz 8	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi.
Obraz 9	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: vzpřímení umožníme vzepřením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna.
Obraz 10	Šikmý záběr na S, který provádí nápis <i>výmyk odrazem ze zvýšené nakloněné plochy</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 11	Černý nápis <i>výmyk s odrazem z můstku</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 12	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výmyk s odrazem z můstku</i> , C1 dává	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo

	dopomoc.	s držením žerdi s postavením palce proti prstům.
Obraz 13	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>výmyk s odrazem z můstku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: odrazem jednož nebo obouž v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepržením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu, cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi, vzpřímení umožníme vzepržením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna.
Obraz 14	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výmyk s odrazem z můstku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 15	Černý nápis <i>výmyk s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 16	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výmyk s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům.
Obraz 17	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>výmyk s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: odrazem jednož nebo obouž v kolmici pod hrazdou a švihem druhé nohy cvičenec přechází vzepržením pomocí záklonu hlavy a trupu do vzporu.
Obraz 18	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>výmyk s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci pomáháme nadlehčením za bedra a přitažením švihové nohy za zadní stranu stehna k žerdi, vzpřímení umožníme vzepržením za paži a zastavení pohybu ve vzporu za přední stranu stehna.
Obraz 19	Šikmý záběr na S, který provádí <i>výmyk s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Podmet (čas 00:02:16)		
Obraz 1	Černý nápis <i>podmet ze stoje odrazem jednož</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem jednož</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem jednož</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům.

Obraz 4	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem jednož</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci dopomáháme za záda a zadní stranu stehen, tím usnadňujeme přitažení boků a aktivnímu trčení nohou šikmo vzhůru.
Obraz 5	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem jednož</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: do zpevněného doskoku, kde cvičence jistíme za hrudník
Obraz 6	Černý nápis <i>podmet ze stoje odrazem snožmo s výskokem</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 7	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem snožmo s výskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je shyb stojmo s držením žerdi s postavením palce proti prstům.
Obraz 8	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem snožmo s výskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: cvičenci dopomáháme za záda a zadní stranu stehen, tím usnadňujeme přitažení boků a aktivnímu trčení nohou šikmo vzhůru do zpevněného doskoku, kde cvičence jistíme za hrudník.
Obraz 9	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze stoje odrazem snožmo s výskokem</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 10	Černý nápis <i>podmet ze vzporu</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 11	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: odrazem, švihem a záklonem se dostaneme do vzporu s držením žerdi s postavením palce proti prstům, u podmetu dopomáháme za záda a zadní stranu stehen.
Obraz 12	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>podmet ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: tím usnadňujeme přitažení boků a aktivnímu trčení nohou šikmo vzhůru do zpevněného doskoku, kde cvičence jistíme za hrudník.
Obraz 13	Šikmý záběr na S, který provádí <i>podmet ze vzporu</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Rovnovážná cvičení (čas 00:02:42)		
Obraz 1	Černý nápis <i>chůze přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>chůzi přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při chůzi na rovnovážných náradích dopomáháme držením za ruku.
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který	Nerušivá hudba, Komentář:

	provádí <i>chůzi přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	důležité je dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. podložení gymnastickým kobercem, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění.
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>chůzi přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Obraz 5	Černý nápis <i>běh přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 6	Šikmý záběr na S, který provádí <i>běh přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: při běhu na rovnovážných náradích dopomáháme držením za ruku.
Obraz 7	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>běh přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: důležité je dostatečné zajištění bezpečnosti stanoviště více žíněnkami, duchnami popř. podložení gymnastickým kobercem, měli bychom být v místě doskoku a popřípadě u přímých skoků jistíme za hrudník, tím omezíme riziko pádu a zranění.
Obraz 8	Šikmý záběr na S, který provádí <i>běh přes lavičku, otočenou lavičku a kladinku</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba
Šplh		
Tyč (čas 00:01:36)		
Obraz 1	Černý nápis <i>šplh na tyči s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>šplh na tyči s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj u tyče s jednou rukou ve výši očí a druhou nataženou vzhůru, dopomoc poskytujeme za boky, tím cvičenci usnadňujeme přitahování na tyči.
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>šplh na tyči s dopomocí</i> , C1 dává dopomoc.	Nerušivá hudba, Komentář: jako nepřímou dopomoc využijeme ruce a podložíme nohy cvičence, tím usnadníme cvičenci možnost opření nohou a snadnější šplh.
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>šplh</i>	Nerušivá hudba

	<i>na tyči s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	
Lano (čas 00:01:09)		
Obraz 1	Černý nápis <i>šplh na laně s dopomocí</i> na růžovém pozadí.	Nerušivá hudba
Obraz 2	Šikmý záběr na S, který provádí <i>šplh na laně s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba, Komentář: výchozí polohou je stoj u lana s jednou rukou ve výši očí a druhou nataženou vzhůru, dopomoc poskytujeme za boky, tím cvičenci usnadňujeme zaujmutí polohy nohou pro přitahování na laně
Obraz 3	Šikmý zpomalený záběr na S, který provádí <i>šplh na laně s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Obraz 4	Šikmý záběr na S, který provádí <i>šplh na laně s dopomocí, C1 dává dopomoc.</i>	Nerušivá hudba
Titulky (čas 00:00:10)		
Obraz 1	Žluté titulky, modré pozadí. Účinkovali: Michaela Cajthamlová, Vendula Janoušková, Iva Vodňanská	Nerušivá hudba
Obraz 2	Žluté titulky, modré pozadí. Kamera: Mgr. Petra Kalistová Zvuk: Iva Vodňanská Střih: Iva Vodňanská Scénář a režie: Iva Vodňanská	Nerušivá hudba

8 Diskuze

Hlavním záměrem bylo, aby vzniklý videoprogram zjednodušil práci učitelům tělesné výchovy a umožnil žákům snadnější provedení vybraných cvičebních tvarů poskytnutím vhodné dopomoci učitelem.

Výběr cvičebních tvarů jsem provedla s ohledem na věkovou kategorii na 1. stupni základní školy, což jsou žáci a žákyně od 1. do 5. třídy. V gymnastickém odvětví je nejdůležitějším faktorem z didaktického hlediska zásada názornosti, kterou lze nejlépe vystihnout ve formě videoprogramu.

Nejprve bylo nutné prostudování literatury a poté sestavení scénáře metodiky dopomoci a záchrany vybraných cvičebních tvarů pro snadnější, přehlednější a rychlejší průběh natáčení. Nastudované informace jsem si spojila se svými zkušenostmi, které jsem získala jako sportovkyně, cvičitelka a studentka tělesné výchovy.

Natáčení vybraných cvičebních tvarů jsem rozdělila do dvou natáčecích odpolední. Se získáním místa pro natáčení nebyly žádné problémy. Pro natočení videa jsem využila prostory tělocvičny na katedře tělesné výchovy Západočeské univerzity v Plzni. Ve videoprogramu účinkuje žákyně 4. třídy základní školy, která se již třetím rokem věnuje moderní gymnastice, nikoli však ve vrcholné podobě.

Tvorba videoprogramu pro mě byla úplně nová zkušenost, proto se neobešla bez technických zádrhelů. Domnívám se, že snížená kvalita obrazu je způsobená technickou úrovní kamery. Bohužel se tato závada objevila až po sestřihání a zdigitalizování a již nebyl dostatek času na nové natáčení. Video jsem upravovala v programu Magix Movie Edit Pro 15 Plus, který je srozumitelný i pro začátečnický. Nejnáročnější pro mě bylo vytvoření a namluvení komentářů, aby byly srozumitelné a přesné a jejich dosazení do natočených videí.

Zpracování technického scénáře bylo předposledním úkolem, pak zbývalo ještě sestavit videa do formy DVD. Ve videoprogramu si budou moci vybrat náradí a cvičební tvar, který právě potřebují a shlédnout jak poskytovat dopomoc a záchranu nebo si přehrát vše najednou.

Splnit úkoly nebylo pro mě vždy úplně lehké, ale díky kolegům a hlavně vedoucí práce se podařilo vše vyřešit.

9 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit výukový videoprogram s problematikou dopomoci a záchranu s ohledem na věkovou kategorii dětí na 1. stupni základní školy.

Myslím, že vytvořený videoprogram, kde najdeme jak poskytovat pomoc a záchranu, by mohl být prospěšný proto, že takového výukového materiálu není mnoho a dále ukáže učitelům, že nemusejí mít obavy tyto vybrané cvičební tvary s dětmi ve škole provádět.

Program by mohl najít uplatnění pro učitele nejen základních, ale i středních a vysokých škol, popřípadě jako metodický materiál pro cvičitele ve sportovních klubech a oddílech. Také proto, že v tělesné výchově je gymnastika základem skoro ke všem ostatním sportovním odvětvím.

Doufám, že videoprogram bude pro zájemce přehledný a dobře názorný k jejich využití v praxi. Byli bychom rádi, kdyby se práce stala metodickým materiálem a nebyla pouze archivována. Tím by program splnil plánovaný cíl.

Jako pokračování této práce bych si představovala pomoc a záchranu u dalších vybraných cvičebních tvarů v gymnastice již pro vyspělejší cvičence, např. pro děti na vyšším stupni základní školy.

10 Použité zdroje

1. Hroza, J. Dopomoc a záchrana ve sportovní - všeobecné gymnastice. Pohyb je život, 2007, 11. (1.).
2. KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická příprava sportovce. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-1006-4.
3. KRIŠTOFIČ, J. Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-54-4.
4. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
5. LIBRA, J.; A KOL. Teorie a metodika sportovní gymnastiky 1. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN 14-358-71.
6. LIBRA, J.; A KOL. Teorie a metodika sportovní gymnastiky 2. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-213-73.
7. LIBRA, J.; A KOL. Teorie a metodika sportovní gymnastiky 3. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-366-73.
8. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
9. PŘÍHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky. 1, Vývoj člověka do patnácti let. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. ISBN 16-917-67
10. ŘÍČAN, P. Cesta životem-Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

11. STEJSKAL, V.; A KOL. Cvičitel – cvičitelka. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985.
12. SVATOŇ, V. Gymnastika metodicky a hrou. 1. vyd. Olomouc: Hanex Olomouc, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
13. SVATOŇ, V.; ZÁMOSTNÁ, A. Gymnastika-metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí. 1. vyd. Olomouc: Hanex Olomouc, 1993. ISBN 80-900925-9-4.
14. SVATOŇ, V. Gymnastika akrobacie a cvičení na nářadí. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.
15. ŠPOTT, J. Možnosti a technika dopomoci na vybraných gymnastických nářadích (videoprogram). Plzeň, 2009. 75 s. Bakalářská práce na Pedagogické fakultě západočeské univerzity v Plzni na katedře tělesné výchovy. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Internetové zdroje:

16. Dostupné z WWW:

<http://www.ped.muni.cz/wsedu/esf_mat/opatreni_3.2/.../vyvpsych.doc>.

17. Tělesná výchova 1 [online]. c2010, [cit. 22. června 2012].

Dostupné z WWW: < <http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/motoricky-vyvoj-cloveka/periodizace-lidskeho-veku.html>>.

18. Česká asociace Sport pro všechny [online]. c2009, [cit. 24. ledna 2012].

Dostupné z WWW: < <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-vseobecne-gymnastiky/>>.

19. Česká gymnastická federace [online]. c2006, [cit. 24. ledna 2012].

Dostupné z WWW: < <http://gymnastika.cstv.cz/page/4672.o-sportu/>>.

11 Resumé

The aim of this work – videoprogramme, is to simplify the work of teachers of P.E. and to enable pupils to perform chosen exercises easier, with a provided help of a teacher. This video programme should also provide information about safety and guidance when performing gymnastics exercises.

Individual exercises were chosen with the regard of the age of pupils at primary school. This programme may be used not only at elementary schools, but also at secondary schools and universities alike. Possibly it can be used by trainers at sports clubs as methodology material.

The videoprogramme shows different exercises for primary school pupils with provided/suggested technique of guidance and safety. After playing the DVD you can choose to "Play all" or just play individual "Chapters". For completeness the DVD is accompanied with a written form of guidance and safety suggestions.

I hope this DVD provides well-arranged, hands-on help for user to apply in their lessons. We would very much appreciate if the work became methodology material, and was not only put into archive.

Záměrem je, aby vzniklý videoprogram zjednodušil práci učitelům tělesné výchovy a umožnil žákům snadnější provedení vybraných cvičebních tvarů poskytnutím vhodné dopomoci učitelem. Videoprogram by měl také učitelům poskytnout informace o bezpečnosti a záchraně při gymnastických cvičeních.

Cvičební tvary byly vybírány s ohledem na věkovou kategorii dětí na 1. stupni základní školy. Program by mohl najít uplatnění pro učitele nejen základních, ale i středních a vysokých škol, popřípadě jako metodický materiál pro cvičitele ve sportovních klubech a oddílech.

Ve videoprogramu nalezneme ukázky vybraných cvičebních tvarů pro 1. stupeň základní školy a nich předvedenou techniku provádění dopomoci a záchrany. Po spuštění DVD si můžeme vybrat z možností přehrání vše a nebo prohlížení jednotlivých kapitol. Pro úplnost je videoprogram doplněn i psanou formou dopomoci a záchrany.

Doufám, že bude pro zájemce přehledný a dobře názorný k jejich využití. Byli bychom rádi, kdyby se práce stala metodickým materiálem a nebyla pouze archivována.

12 Přílohy

1x DVD

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto bakalářskou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/Katedra	Datum	Podpis