

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**PŘÍPRAVA SPORTOVNÍHO WORKSHOPU SE  
ZAMĚŘENÍM NA GYMNASTIKU V RÁMCI  
LETNÍHO TÁBORA PRO DĚTI 7–15 LET**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**KLÁRA KEJŠAROVÁ**

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a Český jazyk se zaměřením  
na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2024**

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

V Plzni, 30. dubna 2024

Klára Kejšarová

.....

vlastnoruční podpis

## Poděkování

Největší díky patří vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Petře Kalistové za její čas, cenné rady a podporu během psaní. Dále děkuji všem vedoucím z našeho spolku Tábor, co hledá jméno za spolupráci při tvorbě fotodokumentace a videodokumentace. Samozřejmě další díky směřuje všem účinkujícím dětem a jejich rodičům, kteří mi poskytli souhlas s fotografováním a natáčením. V neposlední řadě posílám velké díky Gymcentru Merkur České Budějovice za poskytnutí prostor pro tvorbu názorných materiálů. Závěrem děkuji své rodině a přátelům, kteří mě na cestě studiem doprovázeli a podporovali.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá přípravou ukázkového sportovního workshopu se zaměřením na gymnastiku v rámci letního tábora pro děti 7-15 let. Cílem bylo sestavit zásobník gymnastických aktivit a cvičení pro workshopu a zpracovat podrobnou stavbu gymnastického workshopu, který bude zohledňovat specifika v ontogenetickém vývoji dětí, bude všestranně rozvíjející, zábavný a děti motivuje věnování se pohybu i nadále. Práce vychází z literární rešerše publikací zaměřených na všeobecnou a sportovní gymnastiku a ze získaných informací od odborníků z praxe v oblasti gymnastiky.

Výsledkem je bakalářská práce, která poskytuje ucelený pohled na to, jaké sportovní aktivity jsou v jednotlivých věkových obdobích vhodné zařazovat do sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku.

Bakalářská práce může být užitečná pro trenéry, učitele tělesné výchovy nebo právě pro vedoucí dětských táborů, kteří potřebují informace pro efektivnější zařazení gymnastických prvků do programu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

gymnastika, děti mladšího, středního a staršího školního věku, program workshopu, letní tábor

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis deals with the preparation of a sample sports workshop focusing on gymnastics within the summer camp for children 7-15 years old. The aim was to build a pool of gymnastic activities and exercises for the workshop and to process the detailed construction of the gymnastics workshop, which will take account the specifics in the ontogenetic development of children, and will be versatilely developing, entertaining. It will motivate children to devote themselves to movement continues. The work is based on a literary review of publications focused on general and sports gymnastics and on gained information which is taken from practitioners in the field of gymnastics.

The result is a bachelor's thesis that provides a comprehensive view of what sporting activities are suitable for inclusion in a sports workshop focused on gymnastics at different ages.

A bachelor's thesis can be useful for coaches, physical education teachers, or just for kids' camp leaders who need information to more effectively placement of gymnastics elements into the program.

## **KEYWORDS**

gymnastics, children of younger, middle, and older school age, workshop programme, summer camp

# OBSAH

ABSTRAKT .....	4
ÚVOD .....	5
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
2.1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU .....	8
2.2 LETNÍ DĚTSKÉ TÁBORY .....	9
2.2.1 NÁŠ TÁBOR – TÁBOR, CO HLEDÁ JMÉNO Z. S. ....	9
2.3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ VE VĚKU 7–15 LET .....	10
2.3.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	11
2.3.2 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	12
2.3.3 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	12
2.4 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ PRO WORKSHOP .....	13
2.4.1 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA .....	13
2.4.2 ODRAZOVÁ, DOPADOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA .....	15
2.4.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA .....	15
2.4.4 KOORDINAČNÍ CVIČENÍ S VYUŽITÍM NÁČINÍ .....	17
2.4.5 AKROBATICKÁ CVIČENÍ NA PROSTNÝCH .....	17
2.4.6 GYMNASTICKÁ CVIČENÍ NA NÁŘADÍ .....	18
3 METODIKA PRÁCE .....	19
3.1 CÍL A ÚKOLY WORKSHOPU .....	19
4 STRUKTURA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU .....	21
4.1 HARMONOGRAM .....	22
4.2 BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY .....	23
4.2.1 TRENÉŘI .....	23
4.3 SEZNAM POMŮCEK .....	23
4.3.1 NÁČINÍ .....	23
4.3.2 NÁŘADÍ .....	23
4.4 ZÁSOBNÍK GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ, AKTIVIT A HER PRO WORKSHOP .....	24
4.4.1 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA .....	24
4.4.2 ODRAZOVÁ, DOPADOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA .....	33
4.4.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA .....	36
4.4.4 KOORDINAČNÍ CVIČENÍ S VYUŽITÍM NÁČINÍ .....	39
4.4.5 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ NA NÁŘADÍ .....	41
4.4.6 AKROBATICKÁ CVIČENÍ NA PROSTNÝCH .....	46
5 STAVBA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU .....	55
5.1.1 ZAHÁJENÍ .....	55

5.1.2	PRVNÍ BLOK.....	55
5.1.3	DRUHÝ BLOK.....	57
5.1.4	ZÁVĚREČNÝ BLOK .....	59
	DISKUSE.....	61
	ZÁVĚR.....	62
	RESUMÉ .....	63
	Seznam literatury .....	65
	SEZNAMY OBRÁZKŮ, VIDEÍ A TABULEK.....	67
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	67
	SEZNAM VIDEÍ .....	67
	SEZNAM TABULEK.....	68
	PŘÍLOHY - Organizace 6 překážkových drah vytvořeného workshopu .....	I

## ÚVOD

Dnešní digitální doba ve většině případů sportu neholduje a valná většina dětí má pohyb pouze v hodinách tělesné výchovy. To, že české děti trpí nedostatkem přirozeného pohybu, nehrají si venku, využívají „mama taxi“, a ve volném čase často sedí, jsou závěry mezinárodního výzkumného projektu Global Matrix on Physical Activity for Children and Youth, na kterém pracovali odborníci z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Problematika motivace je v tomto směru klíčová a je zde nadmíru důležité nalézt přístup, který podpoří zájem žáků a motivuje je k pravidelnému pohybu, například cvičení všeobecné gymnastiky. Motivace hraje hlavní roli v celém procesu výuky, a proto je nezbytné identifikovat efektivní strategie, které budou pro žáky inspirativní a zajímavé. Motivací dětí a dospívajících ke sportovním aktivitám se zabývalo nemalé množství studentů z různých vysokých škol. Například Grižáková (2018) zjistila, že pokud opravdu chceme, aby se děti v co největší míře věnovaly sportovním aktivitám, musíme jim zajistit vhodné a podnětné prostředí pro jejich realizaci, například budováním nových sportovních areálů. Důležitým činitelem jsou v oblasti motivace také rodiče, kteří by svým dětem měli být náležitým příkladem a měli by se zajímat, co jejich děti dělají ve volném čase. V neposlední řadě jsou to také pedagogové, kteří díky své osobnosti, autoritě, přirozenosti a profesionalitě dokáží děti správně motivovat.

Gymnastice se věnuji od dětství, nejdříve jsem si vyzkoušela roli samotného cvičence a časem se dostala i k roli gymnastické trenérky, a proto k ní mám blízký vztah a ráda bych svůj pozitivní přístup předávala dál. Přípravu sportovního workshopu v rámci letního tábora jsem si vybrala hned z několika důvodů. Prvním z nich je má osobní zkušenost s pořádáním a celkovou organizací táborů, a to nejen těch, které jsou zaměřené na gymnastiku. Během práce s dětmi ve výše uvedeném věkovém rozmezí jsem si všimla, že v rámci pohybových aktivit jsou nedostatečně brány v potaz individuální potřeby dětí v jejich ontogenetickém vývoji. Z tohoto důvodu bych ráda zpracovala ukázkový gymnastický workshop, který poskytne zásobník konkrétních aktivit a doporučení s kreativním přístupem pro jeho samotnou realizaci.

Dalším důvodem a možná i úskalím, které bych chtěla zdůraznit, je tendence rodičů v mém okolí velmi brzy specializovat své děti. Tato skutečnost může mít negativní



dopad na celkový rozvoj dětí. Bakalářská práce může rodičům, trenérům, učitelům tělesné výchovy nebo například vedoucím dětských táborů sloužit jako inspirace a může poskytnout způsob, jakým se mohou děti v době letních prázdnin rozvíjet.

Zvolením tohoto tématu bych ráda poukázala na potenciál dětských táborů, jelikož tábory mohou být ideálním prostředím pro všestranný rozvoj dětí, a to samozřejmě hravým a zábavným způsobem. Jsou to místa, kde mohou děti nejenom objevovat nové dovednosti a zájmy, ale také budovat mezilidské vztahy, učit se spolupráci a komunikaci. Věřím, že právě prostřednictvím hravých a zábavných aktivit v rámci sportovního workshopu se mohou děti skutečně formovat a svobodně vyjadřovat.

## **1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

Cílem mé bakalářské práce je připravit a prezentovat plánovaný sportovní workshop v rámci letního tábora, který se bude zaměřovat na všeobecnou i sportovní gymnastiku a bude určený pro děti ve věku 7-15 let.

Z uvedeného cíle vyplývají následující úkoly:

- V teoretické části provést důkladnou analýzu potřeb cílové skupiny, tedy dětí ve věku 7-15 let a obsahovou analýzu zdrojů se zaměřením na gymnastické aktivity vhodné do plánovaného sportovního workshopu. Analýzu potřeb cílové skupiny a zdrojů podložím publikacemi zaměřenými na všeobecnou a sportovní gymnastiku. Dílčím úkolem je oslovení odborníků z praxe v oblasti gymnastiky k získání informací a námětů k mnou vytvořenému workshopu.
- Vytvořit zásobník gymnastických aktivit a cvičení pro plánovaný sportovní workshop, který bude zohledňovat vývojová specifika vybrané věkové skupiny.
- Vytvořit fotodokumentaci a videodokumentaci vybraných gymnastických aktivit a cvičení pro plánovaný sportovní workshop.
- Zpracovat ukázkovou přípravu sportovního workshopu, která bude obsahovat podrobný harmonogram celého programu, seznam pomůcek a personální zajištění workshopu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

V teoretické části této bakalářské práce se zaměřím na definici pojmu workshop, konkrétně v kontextu sportovního workshopu se zaměřením na gymnastiku. Dále se budu zabývat popisem a vymezením dětského tábora a budu se také opírat o specifika ontogenetického vývoje dětí ve věku 7-15 let, abychom lépe porozuměli jejich potřebám v oblasti sportovních aktivit. Závěrem teoretické části se zaměřím na charakteristiku gymnastických cvičení vhodných pro sportovní workshop, které budou individuálně přizpůsobeny potřebám a schopnostem této věkové skupiny.

### 2.1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU

Pojem workshop pochází z angličtiny a překladem tohoto slova může být například dílna nebo ateliér. Workshop jako takový je forma vzdělávání, při které je kladen důraz na skupinovou interakci a osobní zážitky. Gymnastický workshop probíhá povětšinou ve formě skupinových cvičení, kdy předpokládáme, že účastníci již mají určitou míru povědomí o základech gymnastických cvičení a během něj na tento základ nabalují nové poznatky a dovednosti. Vedoucí gymnastického workshopu je spíše průvodcem, který účastníky pobízí k tomu, aby se sami výuky účastnili a získávali tak nepřeberné množství nových praktických zkušeností. Cílem gymnastického workshopu je účastníkům nabídnout nový pohled na gymnastické aktivity, stabilizovat nové dovednosti a zautomatizovat je.

Jednou z cest, jak gymnastiku dostat více mezi děti, je právě sportovní workshop v rámci letního tábora. Tato aktivita není každodenní činností letního tábora, a proto může působit jako osvěžující přestávka od běžného programu. Gymnastika, která je pro mnohé děti neobvyklá, může v tomto kontextu nabídnout nový pohled do světa pohybu. Kombinace zábavných a hravých cvičení může dětem přiblížit gymnastiku jako atraktivní sportovní disciplínu a kdo ví, možná právě zde některé děti objeví svůj skrytý talent nebo zájem, a tak se rozhodnou pokračovat v gymnastice i po skončení tábora. Takový workshop může být klíčem k posílení jejich sebedůvěry v oblasti pohybových dovedností.

V článku Workshop jako nový typ výukové aktivity autor Andrej Tolkachev uvádí, že workshop obecně, a tudíž i sportovní gymnastický workshop, má za cíl podporovat interaktivitu a aktivní účast všech účastníků. Je místem, kde se mohou realizovat nové

nápady a rozvíjet kreativní myšlení a inovativní přístupy k tréninku. Klíčovým prvkem je spolupráce a týmový duch, který přispívá k inspiraci a motivaci účastníků. Důležitým aspektem je také poskytování zpětné vazby, která umožňuje diskutovat o individuálních názorech a přístupech. Díky své flexibilitě je sportovní gymnastický workshop ideálním prostředkem pro seznámení se s novými technologiemi a trendy v oboru gymnastiky, což umožňuje účastníkům získat nové praktické dovednosti a znalosti (Tolkachev, 2016).

Podobně definuje workshop organizátorka workshopů Pamela Hamilton (2016). Mluví o něm jako o kolektivní práci, během které tým společně pracuje na dosažení stanoveného cíle. Zaměřuje se především na kreativní přístup a strukturovanost workshopu. Podle ní je hlavním cílem workshopu vytvoření společného nápadu nebo dosažení dohody mezi členy týmu, čímž se řeší určitý problém.

## 2.2 LETNÍ DĚTSKÉ TÁBORY

Tábor, známý též pod pojmem zotavovací akce, je pořádán za účelem posílení dětského zdraví, zvýšení jejich fyzické kondice, případně i získání specifických znalostí a dovedností. Toto je jediná zákonná definice čerpána ze Zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví doplněného dalšími vyhláškami a uvedená v publikaci Příprava tábora. Tento zákon dále udává, že tábor neboli zotavovací akce je organizovaný pobyt třiceti a více dětí ve věku do patnácti let na dobu delší než pět dnů (Rudý, Kačer, 2007).

### 2.2.1 NÁŠ TÁBOR – TÁBOR, CO HLEDÁ JMÉNO Z. S.

Tábor, co hledá jméno z. s. je zapsaný spolek, který vznikl dne 28. 11. 2023 a vznikl za účelem organizace nejrůznějších akcí pro děti. Zakladatelem spolku jsem já, tedy Klára Kejšarová, Adam Zach a Jan Jakš. Zapsaný spolek je neziskovou organizací, a proto je finančně zajišťován z vlastních zdrojů, a to z příjmů z vlastní činnosti či z příspěvků členů. Postupně se ale snažíme zajistit spolku různé sponzory, kteří by naši činnost finančně nebo materiálně podpořili.

Primárně se věnujeme pořádání dětských letních táborů, které ovšem nejsou orientované pouze sportovně, ale snažíme se najít rovnováhu mezi strategickými a pohybovými hrami. Jedním z nástrojů pro nalezení rovnováhy jsou každoročně pořádané workshopy, které si děti během tábora vyzkoušejí. Příkladem těchto

workshopů je například workshop zaměřený na pohybové hry, workshop deskových her, workshop s nácvikem orientačního běhu nebo právě mnou zvolený gymnastický workshop.

Termín tábora se snažíme každoročně zachovávat a je většinou stanoven na první týden v srpnu, samotný workshop poté bývá situován na jedno odpoledne uprostřed táborových dní. Naše letní tábory navštěvují děti ve věku od 7 do 15 let a ač to působí jako velké věkové rozpětí, cílíme tak na propojení mezi mladšími a staršími dětmi, zároveň se soustředíme na vzájemnou spolupráci mezi dětmi a vedeme je k oboustranné toleranci. Kapacita našeho letního tábora je 60 dětí.

Pobytový tábor probíhá v nedalekém okolí města Blatná, ale právě mnou zvolený gymnastický workshop by se měl uskutečnit v Českých Budějovicích, konkrétně v Gymcentru Merkur. Mám odtud zkušenosti jako cvičenec i trenér, a proto pro mne Gymcentrum Merkur bylo jasnou volbou.

### 2.3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ VE VĚKU 7–15 LET

Rozdělení školního věku v oblasti sportu má své opodstatnění z hlediska fyzického vývoje a sportovních potřeb jednotlivých věkových skupin. Děti v tomto věku procházejí fyzickým vývojem, který ovlivňuje jejich schopnosti a zdatnost. Toto období je známo jako období intenzivního růstu, během tohoto období dochází k postupnému zvyšování svalové síly, rychlosti a vytrvalosti, což umožňuje dětem dosahovat lepších výkonů. Kromě toho dochází k rozvoji koordinace pohybů, rovnováhy a flexibility, což jsou klíčové dovednosti pro efektivní zapojení do sportovních aktivit. Děti se v tomto věku také učí spolupráci prostřednictvím her, což přispívá k celkovému rozvoji jejich osobnosti a sociálních vztahů.

Vágnerová (2000) rozděluje školní věk do tří hlavních fází. První fáze, nazývaná „mladší školní věk“, začíná kolem 6.–7. roku, kdy děti nastupují do školy, a trvá do 8.–9. roku. Toto období je charakteristické výraznými změnami v životní situaci dítěte ve vztahu ke škole. Dalším stupněm, který definuje Vágnerová, je střední školní věk, který trvá od 8-9 let do 11-12 let, tedy do přechodu dítěte na 2. stupeň základní školy. V tomto období dochází k mnoha změnám, podmíněným nejen sociálně, ale i biologicky. Tyto změny lze vnímat jako přípravu na dospívání. Nakonec rozlišuje

fázi staršího školního věku, která přímo navazuje na fázi středního školního věku a trvá do odchodu ze základní školy, tedy zhruba do 15 let. Toto období se nazývá pubescence.

### 2.3.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Začátek tohoto období můžeme vymezit pomyslným milníkem – nástupem dítěte do školy. U dětí mladšího školního věku je hra stále dominantním prvkem, ale má již složitější a reálnější podobu. Erikson (1994) charakterizuje sebepojetí dítěte mladšího školního věku: „Já jsem to, co umím.“

Toto období je také nazýváno „zlatým věkem motoriky“, neboť je to ideální věk pro rozvoj anatomicky-fyziologických předpokladů k pohybovým dovednostem. Dětská motorika se však vyznačuje neefektivností. Řada pohybů doprovázejících hlavní pohyb je nadbytečných a energeticky nevhodných. Zaměřujeme se proto na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při provádění pohybových vzorů, na korektní držení těla a správnou funkci svalů celého těla (Křištofič, 2006).

Děti v mladším školním věku mají perfektně vyvinuté smyslové vnímání, a jelikož vše následně napodobují, je opravdu důležité dbát na kvalitu názorných ukázek. Dle Vrchovecké (2020) je proto vhodné využívat právě jednoduché pohybové činnosti, jako jsou chůze, běhání, skákání, lezení, šplhání a také je důležité zařazovat gymnastické hry, cvičení na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla. Obsahem cvičebních jednotek by měla být dynamická cvičení se střídáním zatížení jednotlivých částí těla tak, aby nedošlo k jejich přetížení. Volba hromadných cvičení a her nad individuálními formami je v tomto věku více než žádoucí.

Během celého období dochází k významnému a plynulému zlepšení hrubé i jemné motoriky u dětí. Je patrné, že pohyby se stávají rychlejšími, síla svalů se zvětšuje a koordinace celého těla se výrazně zlepšuje. Tento pokrok v motorických schopnostech podněcuje rostoucí zájem dětí o pohybové hry a sportovní aktivity, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Je důležité si však uvědomit, že motorické dovednosti nejsou závislé pouze na věku, ale také souvisí s vnějšími podmínkami a podporou, kterou děti dostávají. Pokud jsou děti vhodně motivovány a podporovány, jejich motorické dovednosti se vyvíjejí rychleji a s větší diferenciací (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Důležitým faktorem, který působí na výkonnost dětí v mladším školním věku, je také různorodost prováděných aktivit, kdy je nadměru žádoucí nezůstávat dlouho u jedné aktivity, ale snažit se děti zaujmout a motivovat aktivitou novou. Klíčovou roli v tomto řetězci sehrává právě vedoucí pracovník neboli trenér.

### 2.3.2 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK

Dalším pomyslným mezníkem pro děti školního věku je vstup na 2. stupeň základní školy, zde je třeba respektovat zvláštnosti vývoje pohlaví a diferencovat učivo zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. Je to totiž období rychlého tělesného růstu a nápadných změn v chování. Chlapci dokazují sílu a odvalu a u dívek se rozvíjí estetické cítění. V tomto věku jsou vhodné zvýšené nároky na pohybovou paměť dětí a technicky dokonalé zvládnutí gymnastických dovedností (Vrchovecká, 2020). Erikson (1994) toto období charakterizuje jako období píle a snaživosti. Děti se v tomto období snaží dostat pomyslným vzorcům a potvrdit si vlastní schopnosti.

Děti v tomto věku zvládají složitější aktivity, jejich schopnost udržet pozornost se prodlužuje a dokáží již porozumět obtížnějším pravidlům daných aktivit. Během období středního školního věku dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností. Jejich schopnost odhadovat vzdálenost a rychlost pohybujících se objektů se zlepšuje, stejně jako schopnost periferního vidění i rozlišování figury a pozadí. V této fázi je vhodné vybírat z aktivit rozvíjejících schopnost orientovat se v prostoru a udržovat rovnováhu. (Křištofič, 2006).

Děti se stávají stále kritičtějšími, přičemž začínají hodnotit samy sebe podle určitých standardů. Pro rozvoj sebehodnocení dítěte je důležité to, že dítě už ví, co se od něj očekává a má jasně a pevně stanovená pravidla. Potřeba dosáhnout pozitivního sebehodnocení a sebeúcty vede postupně k vytvoření jejich identity (Vágnerová, 2000).

### 2.3.3 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Poslední fází školního věku je období nejčastěji zvané starší školní věk nebo pubescence. Toto období je známé jako nejkritičtější a nejdynamičtější období v lidském životě. Většina pubescentů totiž věnuje pozornost svému zevnějšku a hodnotí své tělesné vlastnosti. Významnou roli hrají v tomto období pohybové aktivity, které pomáhají uvolnit napětí a zvýšit citovou stabilitu (Novotná, 2012).

Vývoj motoriky je v období dospívání zpravidla výraznější než v období předcházejícím – dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnost, pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud jistě plyne jejich zájem o sport, jelikož díky úspěšnému zvládnutí nových pohybových aktivit získává jedinec posilu pro své ohrožené sebehodnocení (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Během období pubescence dochází k rapidnímu růstu do výšky. Toto období je známé jako druhá vytáhlost, jelikož růstová rychlost dosahuje 9 až 14 cm za rok. Jak píše Thorová (2015), období staršího školního věku je spjato se snadnou unavitelností, zhoršenou motorickou koordinací a rozvojem svalů doprovázeným zvýšením silové výkonnosti. Typickými znaky pubescence jsou proměna proporcí, růst těla – o pubescentech se říká, že jsou samá ruka samá noha – a sekundární pohlavní znaky.

## 2.4 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ PRO WORKSHOP

V následující kapitole budou zařazeny základní informace z nejdůležitějších průprav komplexní gymnastické přípravy. Mezi tyto aktivity jsou zařazeny cvičení z oblasti zpevňovací průpravy, odrazové, dopadové a doskokové průpravy, rotační průpravy, koordinační a akrobatické průpravy.

### 2.4.1 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA

Cílem pohybových aktivit v rámci zpevňovací průpravy je rozvoj způsobilosti udržet zpevněné tělo i v náročnějších polohách a pohybech, tzn. aktivací svalstva zamezit nežádoucím souhybům mezi jednotlivými částmi těla. Pro zpevňovací cvičení je charakteristické zaměření se na tělo jako celek, tudíž komplexní tonizace nervosvalového systému. Posilování jednotlivých svalových skupin je zde upozadováno. Platí zde pravidlo, že je to proces uvědomělého zpevňování a probíhá vždy od hmotného středu těla, který tvoří tělesnou osu, směrem ke končetinám. Zpevněná držení těla usnadňuje kinestezii (vnímání pohybu). Vedle zpevňovacích cvičení by měla být souběžně zařazována také cvičení dynamického charakteru, u kterých je kladen důraz na rychlost pohybu (především lokální pohyby) 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).

Rozvoj těchto schopností, tj. posilování, vyžaduje pravidelnost a konzistentnost. Před zahájením zpevňovacích cvičení je důležité, aby si cvičenec důkladně zahřál



organismus a rozcvičil se. Je nutné dbát na vyvážený rozvoj svalového korzetu, protože při nevyváženém posilování může docházet ke svalovým dysbalancím (Hájková, 2020).

Snad jedním z nejdůležitějších prvků zpevňovací průpravy je správná technika dýchání. Dýchání je základem pro stabilitu těla, tzn. že celkové držení těla je ovlivněno mechanikou dýchání. Břišní svaly, svaly pánevního dna a bránice spolupracují, jsou v harmonii a zapojují se při nádechu a výdechu. Také se podílejí na vytváření nitrobřišního tlaku (Doležal, Jebavý 2013).

Křištofič (2004) dále dělí zpevňovací průpravu do tří bloků, a to:

#### 2.4.1.1 Cvičení zaměřená na celkové zpevnění těla

Tento blok je zaměřen na zpevňování a posilování těla jako celku a zaměřuje se na odstranění nežádoucích souhybů mezi horní a dolní polovinou těla. Během zpevňovacích cvičení je důraz kladen hlavně na korektní a stabilní polohy těla, přičemž by měl cvičenec dokázat zabránit jakýmkoli výkyvům nebo natočení trupu a končetin. Tohoto cvičenec dosáhne správnou aktivací svalstva, které pevně fixuje jednotlivé části těla a udrží je ve stabilní poloze (Křištofič, 2004).

#### 2.4.1.2 Vzorová a podporová průprava

Cvičení z tohoto bloku jsou zaměřena na zpevnění ramenní osy a svalů pletence ramenního. Stejně jako u předchozích komplexně-zpevňovacích cvičení i zde je důležité udržet konstantní úhel mezi trupem a nohama. Tzv. stojková průprava, která testuje stabilitu těla a současně posiluje dolní fixátory lopatek, je typickým příkladem tohoto i předchozího principu. Některé cviky, které zahrnují dynamický pohyb paží (zejména extenzi) v loketním, ramenním a zápěstním kloubu, mohou být použity k posílení odrazových schopností horních končetin (Křištofič, 2004).

#### 2.4.1.3 Baletní průprava

Baletní průprava zahrnuje cvičení, která se zaměřují nejen na celkovou tonizaci těla, ale hlavně na lokální pohyby, při kterých se pohybuje pouze jedna konkrétní část těla, například noha nebo ruka. Ostatní části těla vytvářejí stabilizační osu, kolem které se tento segment pohybuje. Charakteristickým prvkem baletní průpravy je střídání vedeného pomalého pohybu, dynamických rychlých švihových pohybů a výdrží. Cílem je naučit se vnímat a rozlišovat polohy a pohyby jednotlivých částí při celkové tonizaci, aniž by docházelo ke kompenzaci pohybem ostatních částí těla. Tato cvičení by měla být

prováděna ve větších sériích, a proto je pro cvičence velmi únavná, jelikož stimulují kromě vlastního zpevňovacího efektu i silovou vytrvalost (Krištofič, 2004).

#### 2.4.2 ODRAZOVÁ, DOPADOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA

Cílem odrazové průpravy je zlepšení techniky odrazu, kdy funkčním předpokladem je dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky: trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a skupina hýždových svalů. Kromě těchto svalových skupin se odrazu účastní i další svaly, které mají stabilizační funkci. Účinnost odrazu se zvětšuje koordinovaným pohybem paží a dovedností využít vlastností odrazové pružné plochy (Skopová, Zítko, 2008).

Cílem dopadové průpravy je naučit cvičence bezpečně a koordinovaně padat. Jedná se o část gymnastické průpravy, kdy je velmi důležité zvládnout s jistotou padat během nepředvídatelných sportovních situacích. Tato průprava pomáhá minimalizovat riziko zranění během gymnastických cvičení. Miha Marinšek (2010) v článku Basic landing characteristics and their application in artistic gymnastics uvádí, že by každý cvičenec měl dbát na korektní postavení těla a při dopadu se snažit sílu nárazu rozložit do celého těla. Snad nejdůležitějším prvkem této průpravy je využívání gymnastických dopadových žíněnek.

Hlavní roli v doskokové průpravě hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti, jelikož při každém doskoku je nutno ztlumit kinetickou energii letícího těla. Hlavními zásadami správného doskoku je doskok zásadně na obě nohy do úzkého stoje rozkročného. Doskok by měl být vždy tlumen silou všech svalů dolních končetin, kdy je důležitá brzdivá práce svalů, která končí v podřepu (v podřepu musí být kolena vždy nad špičkami). Neméně důležitým prvkem na závěr jsou paže, které by měly vybalancovat polohu a být nápomocné k celkovému snížení těžiště těla (Skopová, Zítko, 2008).

#### 2.4.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA

Účelem rotační průpravy je především naučit jedince roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení. Příkladem otáčení kolem výškové osy těla je například skok s obratem o 360° nebo pirueta, kolem pravolevé osy jsou typickým příkladem kotoul a salto a příkladem otáčení kolem předozadní osy je přemet stranou nebo převal stranou. Je třeba naučit se využívat fyzikální principy, které jsou příčinou vzniku

otáčivého pohyb, a osvojit si pohybové chování, které tento pohyb podporuje. Předpokladem pro úspěšné provádění těchto činností (především u rotací kolem výškové osy těla) je zvládnutí zpevňovací průpravy na dostatečné úrovni (Křištofič, 2004).

Mezi úkoly rotační průpravy tedy řadíme rozvoj orientačních schopností a rozvoj schopností udržet tělo ve výhodném postavení pro otáčení při styku s podložkou i za letu. Jedinec by měl také znát a pochopit principy vzniku a zániku rotace, jejího zrychlení nebo zpomalení (Skopová, Zítko, 2008).

#### 2.4.3.1 Cvičení zaměřená na rozvoj orientace v prostoru

Jedná se o cvičení, která mohou provozovat jedinci buďto samostatně, nebo ve skupinách. Rozvoj skupinové orientace je důležitý především pro týmové hry, kdy je potřebné rychle se zorientovat a zaujmout určitou formaci ve vymezeném prostoru. (Křištofič, 2004).

#### 2.4.3.2 Cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek způsobu odrazu

Jde o cvičení, jako je skok z místa s obratem, kotoul vpřed, salto vpřed z místa, pirueta. Síla odrazu nesměruje do těžiště, ale mimo něj – vznikne rameno síly. Důsledkem toho je vznik otáčivého pohybu, jehož úhlovou rychlost můžeme měnit změnou momentu setrvačnosti. Přitáhnutím rukou k tělu se otáčení zrychluje a zmenší se moment setrvačnosti a naopak upažením se otáčení zpomaluje a moment setrvačnosti se zvětšuje (Křištofič, 2004).

#### 2.4.3.3 Cvičení zaměřená na rozvoj rovnovážných funkcí

Schopnost zajištění rovnováhy je komplexní záležitostí a závisí na mnoha faktorech. Mezi hlavní fyzikální faktory řadíme velikost účinné plochy opory a vertikální vzdálenost těžiště od opory (Skopová, Zítko, 2008).

Rovnovážná cvičení jsou cvičení na nestabilních plochách, při kterých se aktivují rovnovážné reakce na nestabilní polohy těla. Výsledkem těchto uměle vyvolaných aktivit je nejen využití minimálně zapojovaných nervosvalových propojení, ale také zlepšení v rovnováze, v celkovém zpevnění i v prohloubení bráničního dýchání (Malátová et al. 2017). Bajzíkova (2014) uvádí, že díky účinkům rovnovážných cvičení dochází k odstranění bolestí zad.

#### 2.4.4 KOORDINAČNÍ CVIČENÍ S VYUŽITÍM NÁČINÍ

Krištofič (2006) popisuje, že obratnostně zdatný člověk se orientuje v prostoru, ovládá koordinovaně pohyby svých končetin, činnost provádí rytmicky správně a dokáže se rychleji naučit novým cvikům. Efektivně koordinovat pohyby znamená se vědomě zbavit řízené činnosti a účelně střídat svalovou kontrakci a relaxaci bez vědomého napětí.

Mezi koordinací schopnosti patří právě již zmiňovaný rozvoj rytmických schopností. Děti se lépe učí koncentrovat a uspořádat svůj pohyb podle vnějších podnětů, dát svému pohybu tempo a rytmus. Osvojení rytmických základů umožňuje dětem provést pohyb ladně, přesně a plynule, protože dokážou vnitřně cítit fáze pohybu (Šmolík et al., 1985).

Cvičenci díky těmto průpravným cvičením zvládnou základní manipulaci a základy techniky cvičení s náčiním v souladu trupu s končetinami. Propojení cvičení s náčiním a hudebním doprovodem umocňuje nejen cvičencův prožitek ze cvičení a rozvíjí u něj také harmonii pohybu a hudby.

Náčiní, která můžeme zařadit do průpravných koordináčních cvičení, jsou například tato: švihadlo, bossu, gymball, overball a další.

#### 2.4.5 AKROBATICKÁ CVIČENÍ NA PROSTNÝCH

Cvičení na prostných představuje základ pro cvičení ve sportovní gymnastice a skládá se z takových pohybů a poloh celého těla i jeho částí, které provádí cvičenec sám, bez pomoci či odporu jiného cvičence a také bez použití náčiní nebo náradí. Většinou jde o cvičení na rovné základně. Jedná se o cvičení, bez kterých se nelze obejít pro další rozvoj pohybových schopností a nácvik cvičebních tvarů.

Takovým vyšším levellem jsou cvičení akrobatická, která jsou již brána jako obtížnější a která od cvičenců vyžadují vyšší úroveň technických schopností. Akrobatická cvičení můžeme rozdělit na dvě skupiny, a to na cvičení statická a cvičení dynamická. Příkladem statických akrobatických cvičení mohou být rovnovážné postoje, různé kleky a sedy. Do dynamických akrobatických cvičení pak zařazujeme kotoul, stoj na ruce či přemet stranou (Appelt, Horáková, Novotný, 1989).

#### 2.4.6 GYMNASTICKÁ CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Gymnastická cvičení na nářadí jsou pohybové činnosti, při nichž se na speciálních konstrukcích překonává vnitřními silami hmotnost vlastního těla (Appelt, Horáková, Novotný, 1989). Pro mnou plánovaný workshop jsem zvolila nářadí pro přeskok, a to švédskou bednu, gymnastickou kozu a koně. Cvičení na těchto nářadích rozvíjí odrazové, dopadové a doskokové schopnosti dětí. Dále do workshopu zařadím cvičení na švédských lavičkách a na kladině pro rozvoj rovnovážných schopností dětí a jako nářadí rozvíjející zejména silové a koordinační schopnosti přidám ještě žebřiny, kruhy, hrazdu a šplhací nářadí (tyč a lano).

### 3 METODIKA PRÁCE

Na základě literární rešerše publikací zaměřených na všeobecnou a sportovní gymnastiku, v souladu se získanými informacemi od odborníků z praxe v oblasti gymnastiky a dle zkušeností z vlastní praxe byl sestaven zásobník gymnastických cvičení, aktivit a her vhodných pro gymnastický workshop.

Cílová skupina dětí ve věku 7-15 let byla zvolena na základě věkového rozmezí na táborech pořádaných zapsaným spolkem Tábor, co hledá jméno.

Veškerá fotodokumentace a videodokumentace vznikla v prostorách Gymcentra Merkur v Českých Budějovicích během dvoudenní akce zvané Kouzelná přespávačka pořádané zapsaným spolkem Tábor, co hledá jméno. Fotodokumentace byla pořízena prostřednictvím digitálního fotoaparátu Panasonic Lumix DMC-FZ45 a videodokumentace vznikala pomocí mobilního telefonu Apple Iphone 12 mini.

Zákonní zástupci účinkujících na pořízených materiálech dobrovolně souhlasili s využitím fotografií a videí v této bakalářské práci.

#### 3.1 CÍL A ÚKOLY WORKSHOPU

Cílem sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku je nejen vytvořit podnětné prostředí pro rozvoj fyzické stránky cvičenců, ale také podporovat rozvoj jejich morálně-volných vlastností, jako je například odhodlání, odbourání strachu, vytrvalost a týmová spolupráce. Tyto hodnoty jsou nenahraditelné nejen ve sportech, ale i v každodenním životě.

Z takto stanoveného cíle vyplývají následující úkoly:

- tvorba a automatizace kvalitních pohybových návyků, zlepšení kontroly nad pohybem a snížení počtu nežádoucích souhybů
- prevence zranění
- posílení vnímání poloh a pohybu, formování korektního držení těla
- rozvoj silových schopností, flexibility a zlepšení koordinace
- zaměstnání dětské představivosti skrze hravý ráz zvolených aktivit

Celkově je tento workshop sestaven tak, aby si cvičenci během něj pomocí průpravných cvičení, her a soutěží vyzkoušeli co nejvíce základních akrobatických cvičení a pronikli s dopomocí trenérů i do světa obtížnějších gymnastických prvků. Jsem přesvědčena, že

prostřednictvím těchto aktivit můžeme dětem pomoci objevit jejich potenciál a povzbudit je k pokračování se sportovními aktivitami v každodenním životě.

## 4 STRUKTURA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU

Cílem této části je sestavit harmonogram gymnastického workshopu, popsat bezpečnostní aspekty, sepsat seznam vhodných pomůcek a připravit zásobník gymnastických cvičení, aktivit a her k samotné realizaci workshopu.

	<b>M I N</b>	<b>SKUPINA A (KOŤATA)</b>	<b>SKUPINA B (KOČKY)</b>	<b>SKUPINA C (TYGŘICE)</b>
<b>1. B L O K</b>	5	ZAHŘÁTÍ	ZAHŘÁTÍ	ZAHŘÁTÍ
	10	ROZCVIČENÍ	ROZCVIČENÍ	ROZCVIČENÍ
	25	ZPEVŇOVÁNÍ	ZPEVŇOVÁNÍ	ZPEVŇOVÁNÍ
	60	PROSTNÁ, NÁČINÍ	NÁČINÍ, PROSTNÁ	
<b>PAUZA (30 MINUT)</b>				
<b>2. B L O K</b>	40	PŘESKOK TYČ, LANO, KRUHY	TYČ, LANO, KRUHY PŘESKOK	KLADINA HRAZDA, ŽEBŘINY
	40	KLADINA HRAZDA, ŽEBŘINY	HRAZDA, ŽEBŘINY KLADINA	PŘESKOK TYČ, LANO, KRUHY
	40	PROSTNÁ		
	15	RELAXACE		
	15	ZPĚTNÁ VAZBA		

*Tabulka 1 Struktura gymnastického workshopu*



#### 4.1 HARMONOGRAM

**13:00:** zahájení sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku

**13:05-13:20:** přivítání cvičenců, seznámení s programem, poučení o bezpečnosti, rozdělení do skupin dle věku Koťata (7-9 let), Kočky (10-12 let) a Tygřice (13-15 let)

**13:20-13:25:** zahřátí

**13:25-13:35:** rozcvičení

**13:35-14:00:** zpevňovací průprava

**14:00-14:30:** průpravná cvičení + nácvik nových dovedností + gymnastické hry a soutěže

**14:30-15:00:** průpravná cvičení + nácvik nových dovedností + gymnastické hry a soutěže

**15:00-15:30:** velká pauza

**15:30-16:10:** průpravná cvičení + nácvik nových dovedností + gymnastické hry a soutěže

**16:10-16:50:** průpravná cvičení + nácvik nových dovedností + gymnastické hry a soutěže

**16:50-17:30:** průpravná cvičení + nácvik nových dovedností + gymnastické hry a soutěže

**17:30-17:45:** relaxace + závěrečné uvolňovací cvičení

**17:45-18:00:** zpětná vazba, zhodnocení workshopu

**18:00:** ukončení sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku

## 4.2 BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY

### 4.2.1 TRENÉŘI

Jedním z nejdůležitějších kroků během přípravy sportovního workshopu je zajištění zdravotní bezpečnosti všech zúčastněných cvičenců. Pro akci tohoto rázu je nutné zajistit minimálně jednoho kvalifikovaného zdravotníka, který bude dbát na bezpečnost průběhu celé akce a v případě potřeby (například při úrazu) poskytne první pomoc. Neméně důležitými články sportovního workshopu jsou trenéři. Pro tuto akci je vhodný počet 6 trenérů.

## 4.3 SEZNAM POMŮCEK

### 4.3.1 NÁČINÍ

- gymnastická tyč
- gymnastické švihadlo
- gymnastická obruč
- medicinbal
- gymball
- overball
- bossu
- balanční deska

### 4.3.2 NÁŘADÍ

- gymnastická koza
- gymnastický kůň
- švédská bedna
- švédská lavička
- kladina
- žebřiny
- kruhy
- hrazda
- tyč
- lano
- trampolína

- gymnastická slza
- gymnastický kvádr
- gymnastický válec
- gymnastický klín

#### 4.4 ZÁSObNÍK GYMNAStICKÝCH CVIČENÍ, AKTIVIT A HER PRO WORKSHOP

##### 4.4.1 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA

###### 4.4.1.1 Cvičení zaměřená na celkové zpevnění těla

###### **Cvičení č. 1: PRKÝNKA**

Popis: leh na zádech, vzpažit, prsty na rukou směřují od sebe, loketní jamky směřují mírně dovnitř, ramena tažena dolů od uší, břicho vtažené dovnitř, zpevněné hýždě, kolena a paty se dotýkají – s nádechem zpevnit na 3-6 sekund a uvolnit

Modifikace: leh na břicho, leh na boku (možná opora dlaně před tělem)

###### **Cvičení č. 2: LOĎKA**

Popis: leh na zádech, vzpažit, ramena tažena dolů od uší, brada na prsou, břicho vtažené dovnitř, zpevněné hýždě, kolena a paty se dotýkají, dolní končetiny a trup s nádechem zdvihnout do pozice loďky, na podložce spočívat pouze na hýždích a bedrech – výdrž 3-6 s a uvolnit

Modifikace: leh na zádech, leh na boku

###### **Cvičení č. 3: KLÁDA**

Popis: leh na zádech, připažit, na pokyn trenéra zpevnit celé tělo, trenér uchopí cvičence za kotníky a nadzdvihne ho tak, že mu na podložce spočívají pouze lopatky, krční páteř a hlava – výdrž 3-6 s, trenér vrací cvičence na podložku

Modifikace: trenér zdvihne cvičence za oba kotníky, poté střídavě uvolňuje držení L/P nohy; cvičenec může využít k tomuto zpevnování dvě vzdálené vyšší žíněnky – na jedné má položená chodidla, na druhé má položené lopatky, krční páteř a hlavu – cvičenec se opět zpevní a vytvoří „most“ mezi žíněnkami

#### **Cvičení č. 4: ZKRACOVAČKY S NOHAMA NA VYVÝŠENÉ PODLOŽCE**

Popis: leh pokrčmo, lýtka položená na vyvýšenou podložku, ruce v týl – cvik začíná od hlavy, kdy zakulatí krční páteř, poté zakulatí hrudní páteř a zdvihne tyto části z podložky, 3 s výdrž, kulatě zpět na podložku

Modifikace: cvičenec dá ruce na prsa; cvičenec provádí zkracovačku šikmo



*Obrázek 1 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na celkové zpevnění těla (vlastní, 2024)*

## Cvičení č. 5: ZPEVŇOVAČKY U ŽEBŘIN

Popis: leh na zádech hlavou k žebřinám a podhmatem se držet spodní příčky – pomalu zvedat dolní končetiny, přidat hýždě, kulatě zdvihat bedra a trup do polohy stoje na lopatkách – výdrž 3-6 s, pomalu kulatě zpět na podložku

Modifikace: leh na zádech hlavou k žebřinám, pokrčit upažmo a uchopit podhmatem spodní příčku – přednožit a pomalu spouštět nohy vlevo/vpravo; vis s gymballem – cvičenec se drží žebřin a dolní končetiny má lýtky opřeny o gymball, tělo drží zpevněné – cvičenec může přidat střídavé přitažení kolen k hrudníku – balanc na jedné končetině



Obrázek 2 Příklad cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřený na celkové zpevnění těla (vlastní, 2024)

Další zpevňovací cvičení (5-7) jsou demonstrována ve videu č. 1:

Video č. 1: <https://youtube.com/shorts/lilcMbhbbyx8?feature=share> (vlastní, 2024)

#### **Cvičení č. 5: PŘEVALY V LEHU**

Popis: lež na zádech – s nádechem zpevnit celé tělo, přes L/P bok se převalit do polohy lehu na břicho, následuje opět převal přes P/L bok do výchozí polohy lehu na zádech – cvičenec cvik provádí, aniž by se horní i dolní končetiny dotýkaly podložky

Modifikace: převaly mohou cvičenci provádět na povel trenéra (př. tlesknutí), cvičenec může využít náčiní (př. overball), které si vloží mezi kotníky a uchopí rukama; obtížnější varianta převalů je jejich provedení na švédské lavičce

#### **Cvičení č. 6: ÚKLONY TRUPU NA ODRAZOVÉM MŮSTKU**

Popis: lež na L/P boku pokrčmo na odrazovém můstku ruce skrčmo před tělem, trup z odrazového můstku přečnává – cvičenec provádí úklony trupu – trenér cvičenci drží nohy ve stabilní poloze

#### **Cvičení č. 7: STOJ NA LOPATKÁCH NA ODRAZOVÉM MŮSTKU**

Popis: cvičenec je v sedě pokrčmo na odrazovém můstku, zakulatí záda a plynule přechází do stoje na lopatkách, rukama se drží odrazového můstku

#### 4.4.1.2 Vzorová a podporová průprava

##### **Cvičení č. 1: PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH LEŽMO**

Popis: podpor na předloktích ležmo – hlava v prodloužení páteře, pohled směřuje do podložky, lokty jsou pod rameny, břicho vtažené dovnitř, zpevněné hýždě, kolena a paty se dotýkají – výdrž

Modifikace: střídavě podpor na předloktích ležmo a vzpor ležmo; pro posílení šikmých břišních svalů může cvičenec přidat komíhání boků z L do P; trenér cvičenci střídavě zdvihá L/P nohu; cvičenec sám zdvihá L/P nohu

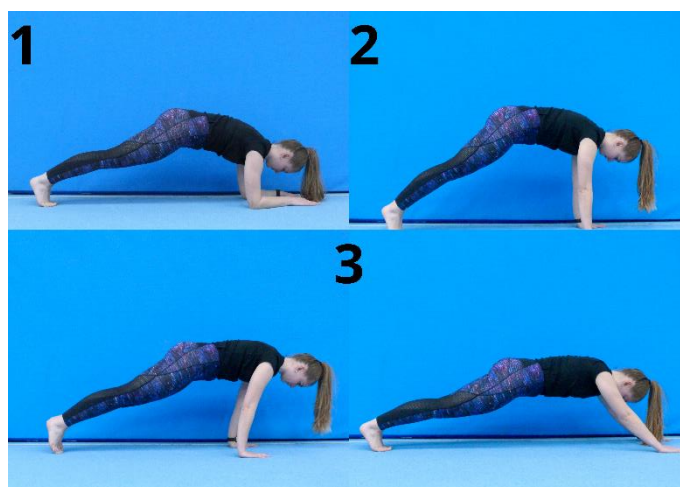
##### **Cvičení č. 2: VZPOR LEŽMO**

Popis: vzpor ležmo – hlava v prodloužení páteře, pohled směřuje do podložky, ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné rovině, břicho vtažené dovnitř, zpevněné hýždě, kolena a paty se dotýkají – výdrž

Modifikace: střídavě podpor na předloktích ležmo a vzpor ležmo; pro posílení šikmých břišních svalů může cvičenec přidat komíhání boků z L do P; trenér cvičenci střídavě zdvihá L/P nohu; cvičenec sám zdvihá L/P nohu; trenér cvičenci zvedá za kotníky celé tělo; cvičenec provádí obrat do vzporu ležmo na L/P boku a vzporu ležmo vzhůru

##### **Cvičení č. 3: VYCHÝLENÍ RAMEN**

Popis: vzpor ležmo, vychýlení ramen vpřed, návrat do výchozí polohy a poté vychýlení vzad



Obrázek 3 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na vzpory a podpory (vlastní, 2024)

#### **Cvičení č. 4: KLIKY**

Popis: vzpor ležmo, cvičenec poté pokrčí paže v loktech a s nádechem spouští hrudník dolů těsně nad podložku, s výdechem se cvičenec vrací zpět do výchozí polohy

Modifikace: dámských klik s koleny dotýkajícími se podložky, úzké kliky, široké kliky, tricepsově kliky, kliky s nohama na vyvýšené podložce

#### **Cvičení č. 5: VÝSTUPY VE VZPORU LEŽMO NA ODRAZOVÝ MŮSTEK**

Popis: vzpor ležmo na podložce, cvičenec postupným výstupem obou paží provádí vzpor ležmo na odrazovém můstku, poté opět postupným sestupem obou paží provádí vzpor ležmo na podložce

Modifikace: pro pokročilé cvičence je možné tento výstup i sestup provádět současným odrazem z obou paží



*Obrázek 4 Příklad cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřený na vzpory a podpory (vlastní, 2024)*



### **Cvičení č. 6: TLAKY**

Popis: sed, vzpažit, hlava v prodloužení páteře, ramena tažena od uší, páteř v neutrální poloze – trenér cvičenci tlačí dlaněmi do jeho dlaní a testuje jejich zpevnění

### **Cvičení č. 7: PÍŤALKY**

Popis: vzpor ležmo – cvičenec posouvá chodidla až do polohy vzporu stojmo a poté posouvá paže zpět do polohy vzporu ležmo

Modifikace: tento cvik může cvičenec provádět na švédské lavičce, a tudíž posílit své rovnovážné schopnosti



*Obrázek 5 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na vzpory a podpory (vlastní, 2024)*

### **Cvičení č. 8: CHROBÁCI**

Popis: chytač se pohybuje po čtyřech (ne po kolenou) a ostatní hráči běhají po nohou, úkolem chytače je shodit ostatní hráče na zem – pravidla: nesmí podkopávat nohy, nesmí nikoho uhodit – jakmile je hráč chytačem shozen, stává se též chytačem na pokračuje ve hře během po čtyřech

### **Cvičení č. 9: HONIČKA S KOBEREČKY**

Popis: hráči se pohybují ve vzporu ležmo/stojmo, dlaně mají na koberečku – hra probíhá jako klasická honička, kdy chytač předává „babu“ dotykem jiného hráče

Modifikace: obtížnější varianta – hráči mají na koberečku špičky a pohybují se po rukou

### **Cvičení č. 10: TRAKAŘE**

Popis: hráči si utvoří dvojice, jeden z dvojice představuje trakař, a tudíž i chytače a druhý představuje řidiče trakaře – řidič uchopí cvičence v roli trakaře za stehna, a tím minimalizuje prohnutí v bedrech – dále pak honička probíhá tradičně, kdy se „baba“ předává dotykem jiného trakaře

#### 4.4.1.3 Baletní průprava

##### **Cvičení č. 1: VÁHA PŘEDKLONMO**

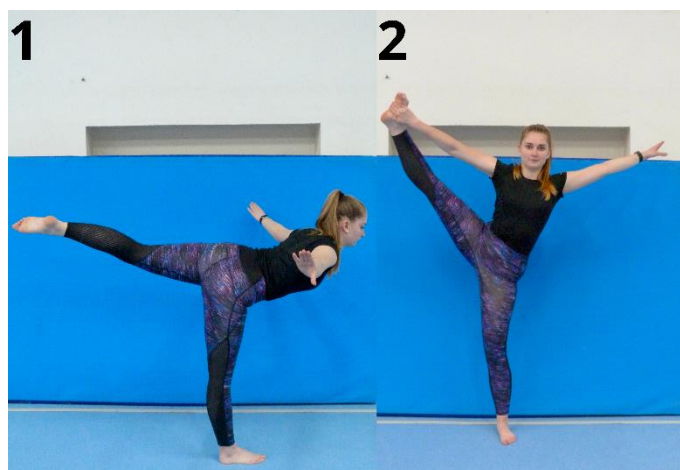
Popis: výkrokem z L/P přenesení váhu na stojnou nohu, provedení maximálního zanožení L/P s následným předklonem trupu, zároveň stále pokračující zanožující pohyb až do dosažení výsledné polohy

Modifikace: provedení cviku na nestabilní podložce

##### **Cvičení č. 2: VÁHA S UNOŽENÍM A DOPOMOCÍ**

Popis: přenesení váhy na L/P stojnou nohu, zároveň uchopení L/P chodidlo L/P rukou a pomalé přecházení do polohy unožení povýš s dopomocí, stojná i unožená noha jsou napnuté

Modifikace: provedení cviku na nestabilní podložce



*Obrázek 6 Příklad cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na baletní průpravu (vlastní, 2024)*

##### **Cvičení č. 3: VEDENÉ POHYBY DOLNÍMI KONČETINAMI**

Popis: pomalé vedené pohyby L/P nohou do přednožení/unožení/zanožení a zpět do přinožení

##### **Cvičení č. 4: VEDENÉ POHYBY DOLNÍMI KONČETINAMI PŘES PŘEKÁŽKU**

Popis: pomalé vedené pohyby L/P nohou do přednožení/unožení/zanožení a zpět do přinožení přes překážku (př. židle)

Další cviky z baletní průpravy (5-7) naleznete ve videu č. 2:

Video č. 2: <https://youtube.com/shorts/o3Q58qGnt2I> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 5: ŠVIHY V LEHU NA ZÁDECH**

Popis: leh na zádech, nejprve vedenými pohyby střídavě přednožuje povýš L/P a poté dynamicky

Modifikace: prohnutí v bedrech, je možné eliminovat overballem

### **Cvičení č. 6: ŠVIHY VE STOJI U ŽEBŘIN**

Popis: stoj L/P bokem k žebřinám a L/P rukou se na úrovni ramen držet žebřin, druhá ruka je podél těla, nejprve vedené pohyby L/P – unožování/přednožování/zanožování povýš, poté dynamicky

### **Cvičení č. 7: GYMNASTICKÉ SKOKY**

#### **ČERTÍK**

Popis: skok skrčmo střižný

Modifikace: na švédské lavičce/kladině

#### **NŮŽKY**

Popis: skok přednožmo střižný

Modifikace: na švédské lavičce/kladině

#### **4.4.2 ODRAZOVÁ, DOPADOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA**

Příklady cvičení zaměřených na odraz, dopad a doskok (1-12) naleznete ve videu č. 3:

Video č. 3: <https://youtube.com/shorts/QQ2h416XEng?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: ATLETICKÁ ABECEDA**

#### **LIFTINK**

Popis: postupným odvíjením chodidla od podložky se cvičenci zvedá pata, koleno je vysouváno vpřed, druhá noha protlačuje koleno co nejvíce vzad, tím tlačí patu k zemi – špičky jsou neustále v kontaktu s podložkou

## **SKIPINK**

Popis: cvičenec zvedá skrčenou švihovou nohu, naopak oporová noha je natažená

## **ZAKOPÁVÁNÍ**

Popis: cvičenec provádí dynamické skrčení v koleni, paty se dotýkají hýždí – stehno zůstává v prodloužení trupu

## **PŘEDKOPÁVÁNÍ**

Popis: běh na natažených nohách

## **ODRAZY**

Popis: odrazová noha je natažená, švihová noha je skrčena v přednožení – cvičenec se odráží do výšky, ale je v pohybu

## **CVAL STRANOU**

Popis: výkrokem L/P nohy do strany, odraz nejdříve ze zadní nohy, poté z přední nohy, proběhne letová fáze s dotykem kotníků, doskok nejprve na zadní nohu

## **Cvičení č. 2: VÝPONY U ŽEBŘIN**

Popis: stoj čelem k žebřinám, úchop na úrovni ramen, nohy u sebe – výpon

Modifikace: výpony na nestabilních podložkách, zavřené oči

Kompensace: na švédské lavičce – cvičenec stojí patami mimo lavičku a protahuje lýtkové svalstvo

## **Cvičení č. 3: VÝSKOKY U ŽEBŘIN**

Popis: stoj čelem k žebřinám, úchop na úrovni hlavy, nohy na šíři ramen – výskok s důrazem na správný odraz a doskok

Modifikace: výskoky na nestabilních podložkách

## **Cvičení č. 4: SNOŽNÉ SKOKY V POHYBU**

Popis: ze stoje snožného odrazem obounož skok snožný s doskokem na obě nohy, ruce dopomáhají pohybu

Modifikace: přes překážky, snožné skoky ze strany na stranu

### **Cvičení č. 5: PŘESKOČ A PODLEZ**

Popis: cvičenec č. 1 provádí dřep se zakulacenými zády, hlava skloněná a druhý cvičenec ho skokem roznožným přeskakuje (možný dotyk rukou na jeho zádech) – poté provádí cvičenec č. 1 vzpor stojmo a cvičenec č. 2 ho podlézá

### **Cvičení č. 6: SNOŽNÉ VÝSKOKY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK**

Popis: odrazem obounož výskok na odrazový můstek, odrazem obounož provádí seskok z odrazového můstku

### **Cvičení č. 7: ODRAZY STŘÍDNONOŽ NA ODRAZOVÉM MŮSTKU**

Popis: střídavým odrazem jednož z podložky odraz z odrazového můstku jednož

### **Cvičení č. 8: SNOŽNÉ SESKOKY Z VYVÝŠENÉ PLOCHY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK S NÁSLEDNÝM ODRAZEM A PŘÍMÝM SKOKEM**

Popis: seskok obounož z vyvýšené plochy na odrazový můstek a z něj se obounož odráží a provádí přímý skok s doskokem obounož

Modifikace: vyměnit můstek za trampolínu

### **Cvičení č. 9: SNOŽNÉ SESKOKY Z VYVÝŠENÉ PLOCHY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK S NÁSLEDNÝM ODRAZEM A GYMNASTICKÝM SKOKEM**

Popis: seskok obounož z vyvýšené plochy na odrazový můstek a z něj se obounož odráží a provádí gymnastický skok s doskokem obounož

Modifikace: roznožka, skrčka, skok s obratem; vyměnit můstek za trampolínu

### **Cvičení č. 10: PŘÍMÉ A GYMNASTICKÉ SKOKY Z ODRAZOVÉHO MŮSTKU S ROZBĚHEM**

Popis: rozběh, před odrazovým můstkem odraz jednož z L/P, na můstek doskok obounož, odraz obounož z odrazového můstku a provedení přímého skok nebo gymnastického skoku

Modifikace: roznožka, skrčka, skok s obratem; vyměnit můstek za trampolínu

### **Cvičení č. 11: ODRAZY Z RUKOU VE VZPORU LEŽMO O STĚNU**

Popis: stoj čelem ke stěně ve vzdálenosti na předpažení, odraz z rukou ve vzporu ležmo o stěnu

Modifikace: za cvičence připravíme duchnu, na kterou po odrazu z rukou padá

### **Cvičení č. 12: ODRAZY Z RUKOU VE VZPORU LEŽMO NA ODRAZOVÉM MŮSTKU**

Popis: vzpor ležmo na odrazovém můstku, odraz z rukou a následný dopad na ruce

Modifikace: cvičenec po odrazu tleskne

#### **4.4.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA**

##### **4.4.3.1 Cvičení zaměřená na rozvoj orientace v prostoru**

Ukázky cvičení zaměřených na rozvoj orientace v prostoru (1-2) jsou ve videu č. 4:

Video č. 4: <https://youtu.be/RNg4DjgrxVM> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: ZEMĚTŘESENÍ, TORNÁDO, POVODEŇ**

Popis: na začátku hry jsou domluveny 3 signály, a to: zemětřesení, tornádo a povodeň – jakmile zazní povodeň, cvičenci nesmí zůstat na zemi – jakmile zazní tornádo, cvičenci se musejí někde schovat a jakmile zazní zemětřesení, cvičenci si lehají na zem

### **Cvičení č. 2: FORMACE**

Popis: trenér ukazuje cvičencům různé obrazce a cvičenci je musí pomocí svých těl dohromady ztvárnit

Modifikace: cvičenci spolu nemohou mluvit

### **Cvičení č. 3: CHYŤ MĚ**

Popis: cvičenci stojí v kruhu a každý má svou tyč, na povel trenéra se vždy posouvají o jedno místo směrem do L/P a chytají tyč na místě, na které se právě přesunuli – jakmile někdo spadne, buď vypadává, nebo dostane za odměnu nějaký cvik a pokračuje dál

Modifikace: cvičenci jsou rozděleni do dvojic, jeden z nich dělá stoj na rukou, druhý mu dělá dopomoc – na povel trenéra se přesouvají ke cvičenci do L/P a dělají dopomoc

jemu – jakmile někdo spadne, buď vypadává, nebo dělá za odměnu nějaký cvik a pokračuje dál

4.4.3.2 Cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek způsobu odrazu

Video č. 5 obsahuje příklady cvičení zaměřených na otáčení jako důsledek způsobu odrazu (1-3):

Video č. 5: <https://youtube.com/shorts/PRr7PlxDcBY?feature=share> (vlastní, 2024)

#### **Cvičení č. 1: SKOKY S OBRATY S PŘESNĚ URČENÝMI STUPNI OBRATŮ**

Popis: stoj mírně rozkročný, na povel trenéra odraz obounož a obrat o 90°/180°/360°

#### **Cvičení č. 2: OPAKOVANÉ KOTOULOVÉ ŘADY**

Popis: př. kotoul ze dřepu do roznožení, kotoul z roznožení do stoje, ze stoje kotoul letmo

#### **Cvičení č. 3: KOMBINACE KOTOULOVÝCH ŘAD SE SKOKY S OBRATY**

Popis: př. kotoul vpřed ze dřepu do stoje s obratem o 180°, kotoul vzad ze dřepu do roznožení, kotoul vzad z roznožení do stoje s obratem o 360°, kotoul letmo

4.4.3.3 Cvičení zaměřená na rozvoj rovnovážných funkcí

#### **Cvičení č. 1: VÝDRŽ VE VÝPONU**

Popis: výpon, vzpažit

Modifikace: provedení na nestabilní podložce, zavřené oči

#### **Cvičení č. 2: CHŮZE PO ČÁŘE**

Popis: chůze po čáře, upažit

Modifikace: chůze po čáře ve výponu

#### **Cvičení č. 3: CHŮZE PO LANĚ**

Popis: chůze po laně, upažit

Modifikace: chůze po laně ve výponu



#### **Cvičení č. 4: VÝDRŽ VE STOJI NA JEDNÉ NOZE**

Popis: stoj na L/P noze, druhou nohu přednožit/opřít chodidlo o stehno, výdrž

Modifikace: podřep, provedení na nestabilní podložce



*Obrázek 7 Příklady cvičení v rámci rotační průpravy zaměřené na rozvoj rovnovážných funkcí (vlastní, 2024)*

#### **Cvičení č. 5: CHŮZE PO LAVIČCE ZAVĚŠENÉ NA ŽEBŘINÁCH**

Popis: různé provedení chůze – chůze na čtyřech nahoru/dolů, po nohou, jako rak



*Obrázek 8 Příklad cvičení v rámci rotační průpravy zaměřený na rozvoj rovnovážných funkcí (vlastní, 2024)*

Další cvičení zaměřená na rozvoj rovnovážných funkcí (6-9) se nachází ve videu č. 6:

Video č. 6: <https://youtube.com/shorts/ILDzvBDUtvI?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 6: CHŮZE NA ŠVÉDSKÉ LAVIČCE/KLADINĚ**

Popis: různé provedení chůze na švédské lavičce/kladině – přes plná chodidla, ve výponu, nabírání vody, přednožování, čapí krok

### **Cvičení č. 7: ŽIVÁ LAVIČKA**

Popis: cvičenci se postaví kolem švédské lavičky a zdvihnou ji do úrovně svých boků – cvičenci, kteří lavičku nedrží, mohou po lavičce chodit

### **Cvičení č. 8: LÁVKA ODVAHY**

Popis: švédská lavička je na opak položena na dva od sebe vzdálené gymnastické kvádry (je třeba, aby ji z obou stran někdo jistil) – cvičenci chodí z jednoho kvádry na druhý

### **Cvičení č. 9: PADACÍ MOST**

Popis: švédská lavička je na opak položena na dva proti sobě položené odrazové můstky – cvičenci po lavičce chodí a ta se s nimi pomalu překlápí

### **Cvičení č. 10: ČÁPI**

Popis: cvičenci si utvoří dvojice, v takto utvořených dvojicích stojí čelem k sobě, každý z nich si drží jednu nohu v zanožení skrčmo a druhou rukou se přidržují svého protivníka – cílem je, aby druhý cvičenec ztratil rovnováhu a došlápl zanoženou nohou na podložku

#### **4.4.4 KOORDINAČNÍ CVIČENÍ S VYUŽITÍM NÁČINÍ**

Příklady těchto cviků (1-6) naleznete ve videu č. 7:

Video č. 7: <https://youtube.com/shorts/vq5oGanSQ5g?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: SKOKY PŘES ŠVIHADLO**

Popis: skoky snožmo vpřed s meziskokem/bez meziskoku, skoky snožmo vzad s meziskokem/bez meziskoku, vajíčko, dvojšvih, střídavě přednožovat L/P

### **Cvičení č. 2: POHYBLIVÁ PŘEKÁŽKA**

Popis: dva cvičenci stojící proti sobě mají pohyblivou překážku (míč, válec,...), kterou si navzájem posílají a přeskakují ji

### **Cvičení č. 3: BALANCOVÁNÍ**

Popis: stoj, podřep, výdrž na jedné noze, výskok na balanční podložce, bossu, medicinbalu,...

Modifikace: cvičenci jsou rozděleni do dvojic a každý z nich stojí na balanční podložce – jejich úkolem je balancovat a přitom 1. cvičenec drží obruč, kterou prolézá, a druhý cvičenec má míč, se kterým 3x dribluje o zem – poté se role proměňují tak, že si náčiní hodem vymění

### **Cvičení č. 4: CVIČENÍ S OBRUČÍ**

Popis: manipulace s obručí – výhoz obruče nad sebe, přeskokování obruče, točení s obručí v pase/na ruce/na noze, posílání obruče,...

### **Cvičení č. 5: VÝKRUT S TYČÍ**

Popis: mírný stoj rozkročný a tyč v širším úchopu, přes předpažení a vzpažení provedení zapažení a plynule zpět

### **Cvičení č. 6: ŠTAFETA S OBRUČEMI**

Popis: 2 trenéři drží švihadlo a jeden z nich stojí v obruči, úkolem cvičenců, kteří štafetově běhají od startovní čáry k trenérům, je provléct obruč přes 1. trenéra, švihadlo a 2. trenéra a běžet zase zpět na začátek a předat štafetu

### **Cvičení č. 7: PODBÍHÁNÍ LANA**

Popis: dva trenéři držící lano ho roztácejí a cvičenci lano podbíhají – koho se lano dotkne splní nějaký úkol

### **Cvičení č. 8: HOROLEZEC**

Popis: cvičenci jsou rozděleni na čtyři týmy – dva ze cvičenců natahují přes tělocvičnu lano a úkolem ostatních je v lehu skrčmo pomocí koberečku pod hýžděmi a pomocí ručkování po laně překonat vzdálenost celého lana – cvičenci se postupně střídají v ručkování a v držení lana

#### 4.4.5 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Příklady těchto cviků (1-10) naleznete ve videu č. 8:

Video č. 8: <https://youtube.com/shorts/rXBwLFo4ngQ?feature=share> (vlastní, 2024)

##### **Cvičení č. 1: PŘESKOKY PŘES LAVIČKU**

Popis: snožné přeskoky švédské lavičky našíř

##### **Cvičení č. 2: SNOŽMO – ROZNOŽMO**

Popis: skokem na švédskou lavičku snožit a seskokem ze švédské lavičky roznožit

##### **Cvičení č. 3: PŘITAHOVÁNÍ V LEHU NA BŘIŠE NA LAVIČCE**

Popis: leh na břicho na švédské lavičce – přitah rukama

Modifikace: švédská lavička zavěšená za žebřiny

##### **Cvičení č. 4: RUČKOVÁNÍ PO ŽEBŘINÁCH**

Popis: vis na žebřinách a ručkovat zprava doleva

##### **Cvičení č. 5: PŘELÉZÁNÍ ŽEBŘIN**

Popis: na žebřinách vždy alespoň 3 opěrné body a přelézat žebřiny zprava doleva

##### **Cvičení č. 6: TUNELY NA ŽEBŘINÁCH**

Popis: 2 trenéři vytvoří na žebřinách tunel (tunel na žebřiny můžeme připevnit pomocí švihadel) z žíněnky a cvičenci mají za úkol tunelem prolézt, zesponu nahoru, nebo obráceně

##### **Cvičení č. 7: KOMÍHÁNÍ NA ŽEBŘINÁCH**

Popis: vis na žebřinách, komíhá tělem zprava doleva

##### **Cvičení č. 8: SKLUZAVKA**

Popis: cvičenec využije zavěšenou švédskou lavičku na žebřinách jako skluzavku – v sedu, v lehu na břicho

##### **Cvičení č. 9: PŘITAHOVÁNÍ KOLEN NA ŽEBŘINÁCH**

Popis: vis na žebřinách, přednožování skrčmo

### **Cvičení č. 10: RUČKOVÁNÍ NA HRAZDĚ**

Popis: vis na hrazdě, ručkovat zprava doleva

Modifikace: úchop nadhmatem, úchop podhmatem, jednou rukou úchop nadhmatem a druhou podhmatem, přidat k ručkování nohy

### **Cvičení č. 11: ROVNÉ PŘÍTAHY**

Popis: stoj za hrazdou, hrazdu držet nadhmatem, rovný přítah k hrazdě

### **Cvičení č. 12: ŠVESTKA**

Popis: vis přednožný skrčmo na hrazdě

### **Cvičení č. 13: SVIS VZNESMO NA HRAZDĚ**

Popis: průvlek nohou pod hrazdou, výdrž ve svisu vznesmo, bradu na prsou

### **Cvičení č. 14: SVIS STŘEMHLAV NA HRAZDĚ**

Popis: svis střemhlav na hrazdě, hlava v prodloužení páteře, zpevněné celé tělo, kolena a kotníky u sebe



Obrázek 9 Příklady kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024)

Průpravná cvičení (15-19) na výmyk na hrazdě naleznete ve videu č. 9:

Video č. 9: <https://youtube.com/shorts/X1LFS7TL6cl?feature=share> (vlastní, 2024)

#### **Cvičení č. 15: PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU NA NÍZKÉ HRAZDĚ**

Popis: leh na zádech pod nízkou hrazdou, úchop nadhmatem, plynule přednožovat a lehce nadzdvihnout i hýždě a bedra od podložky – nohy vracet plynule, ne pádem

#### **Cvičení č. 16: PŘEDNOŽOVÁNÍ NA NAKLONĚNÉ ROVINĚ NA NÍZKÉ HRAZDĚ**

Popis: leh na zádech pod nízkou hrazdou na nakloněné rovině, úchop nadhmatem, plynule přednožovat a lehce nadzdvihnout i hýždě a bedra od nakloněné roviny – nohy vracet plynule, ne pádem

#### **Cvičení č. 17: VÝMYK NA GYMBALLU**

Popis: sed na gymballu za nízkou hrazdou, úchop nadhmatem, výmyk pomocí gymballu, vzpor

#### **Cvičení č. 18: VÝMYK POMOCÍ NAKLONĚNÉ ROVINY**

Popis: výmyk pomocí nakloněné roviny, vzpor

#### **Cvičení č. 19: KONEČNÁ FÁZE VÝMYKU**

Popis: pomocí zaklonění hlavy konečná fáze výmyku – vzpor vytažený z ramen

### **Cvičení č. 20: PANÁK NA TYČI**

Popis: úchop tyčí nad hlavou, chodidla zapřená

### **Cvičení č. 21: VÝDRŽ NA TYČI**

Popis: výdrž s oporou chodidel/s roznožením



*Obrázek 10 Příkladů kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024)*

### **Cvičení č. 22: PŘEKONÁVÁNÍ VZDÁLENOSTI MEZI DVĚMA LAVIČKAMI POMOCÍ LANA**

Popis: úkolem je pomocí lana překonat vzdálenost mezi dvěma švédskými lavičkami

### **Cvičení č. 23: PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽKY POMOCÍ LANA**

Popis: úkolem je pomocí lana překonat překážku

### **Cvičení č. 24: HOUPÁNÍ NA KRUIČÍCH**

Popis: kruhy připravíme tak, aby se cvičenec dotýkal podložky pouze špičkami – jeho úkolem je se zpevněně rozhoupat a postupně přidávat obraty vždy v nejvyšším bodě zhoupnutí

### **Cvičení č. 25: SVIS VZNESMO NA KRUZÍCH**

Popis: výdrž ve svisu vznesmo na kruzích, bradu drží na prsou

### **Cvičení č. 26: SVIS STŘEMHLAV NA KRUZÍCH**

Popis: svis střemhlav na kruzích, hlava v prodloužení páteře, zpevněné celé tělo, kolena a kotníky u sebe



Obrázek 11 Příklady kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 27: OTÁČENÍ KOLEM JEDNOHO BODU**

Popis: cvičení na nízkých kruzích, chodidla přímo pod kruhy, chodidla jsou jediným stabilním bodem – zbytek těla provádí otáčivý pohyb kolem tohoto bodu

### **Cvičení č. 28: PROTAHOVÁNÍ**

Popis: stoj na nízkých kruzích a držet se pásů, na kterých jsou kruhy zavěšeny – provaz a rozštěp ve vzduchu

### **Cvičení č. 29: HOUPAČKA**

Popis: cvičenec provlékne dolní končetiny skrz kruhy a využije je jako houpačku

### **Cvičení č. 30: ŽUMPA**

Popis: aktivita spočívá v tom, že má cvičenec za úkol překonat určitou vzdálenost mezi dvěma žíněnkami – postupně se ale žíněnký oddalují a kruhy snižují – vyhrává ten, kdo vydrží nejdéle a nespadne do žumpy



#### 4.4.6 AKROBATICKÁ CVIČENÍ NA PROSTNÝCH

##### 4.4.6.1 Kotoulová průprava

Příklady průpravných cvičení k nácviku kotoulů naleznete ve videu č. 10:

Video č. 10: <https://youtube.com/shorts/ouZl9g93Yeo?feature=share> (vlastní, 2024)

##### **Cvičení č. 1: KOLÉBKA**

Popis: sed skrčmo, cvičenec si rukama drží kolena, zakulatí záda, bradu tlačí na prsa – kolébka

Modifikace: příprava rukou do kotoulu, ze stoje kolébka a chytit se tyče/rukou/plácnout si

##### **Cvičení č. 2: LEH VZNESMO**

Popis: sed skrčmo, cvičenec si připraví ruce do kotoulu, zakulatí záda, bradu tlačí na prsa – leh vznesmo – špičkami se dotýká za hlavou

Modifikace: cvičence rozdělíme na čtyři týmy, každý tým dostane svou pěnovou žížalu, jejich úkolem je podávat si žížalu mezi nohama pomocí provedení lehu vznesmo – jakmile cvičenec podá žížalu cvičenci za sebou, přebíhá zase na konec zástupu a čeká až k němu opět žížala dojde – cílem je překonat danou vzdálenost; cvičence rozdělíme do dvojic a postavíme je do kruhu tak, že jeden stojí čelem do kruhu a druhý před ním sedí, doprostřed kruhu umístíme 50 plastových míčků a hra spočívá v tom, že sedící hráči provádí leh vznesmo a podávají své dvojici míčky – na konci se míčky spočítají a dvojice s větším počtem míčků vyhrává

##### **Cvičení č. 3: STOJ NA LOPATKÁCH**

Popis: sed skrčmo, cvičenec nechá ruce na podložce/podpírá si jimi boky – stoj na lopatkách

##### **Cvičení č. 4: KOTOUL VPŘED NA NAKLONĚNÉ ROVINĚ**

Popis: kotoul vpřed ze dřepu na nakloněné rovině do dřepu

##### **Cvičení č. 5: KOTOUL VZAD NA NAKLONĚNOU ROVINĚ**

Popis: kotoul vzad ze dřepu na nakloněné rovině do dřepu

### **Cvičení č. 6: LETOVÁ FÁZE KOTOULU**

Popis: odraz obounož, skok s pádem do lehu na břicho na dýchnu

### **Cvičení č. 7: NASKOČENÝ KOTOUL PŘES MEZERU**

Popis: naskočený kotoul z podřepu přes mezeru mezi žíněnkami do dřepu

### **Cvičení č. 8: NASKOČENÝ KOTOUL PŘES PŘEKÁŽKU**

Popis: naskočený kotoul z podřepu přes překážku (jiný cvičenec) do dřepu

#### **4.4.6.2 Stojková průprava**

Příklady průpravných cvičení k nácvičení stoje na rukou naleznete ve videu č. 11:

Video č. 11: <https://youtube.com/shorts/zD8628jauyM?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: VÝCHOZÍ POLOHA**

Popis: leh na zádech – zpevněné celé tělo, připravit ruce jako ve stoji na rukou – leh na břicho – zpevněné celé tělo, připravit ruce jako ve stoji na rukou a nohy mírně zdvihnout z podložky, kolena a kotníky držet u sebe

### **Cvičení č. 2: ZAJÍČEK**

Popis: ze dřepu naskočit na ruce, přednožit skrčmo

Modifikace: zajíček v pohybu, zajíček naskočený na odrazový můstek

### **Cvičení č. 3: SKOBA**

Popis: stoj na rukou s oporou přednožených dolních končetin

Modifikace: opora gymnastického kvádru, slzy, žebřin

### **Cvičení č. 4: PEJSEK S BOLAVOU NOHOU**

Popis: stoj na rukou, dotáhnout nahoru pouze jednu nohu, druhá noha zůstává skrčená (bolavá)

### **Cvičení č. 5: STOJ NA RUKOU S OPOROU**

Popis: stoj na rukou s oporou trenéra/stěny

Modifikace: cvičenci jsou rozděleni do dvojic, jeden provádí dopomoc a druhý stoj na rukou – cílem je během 30 s provést co nejvíce dotažených stojů na rukou

#### 4.4.6.3 Průprava na přemet stranou

Příklady průpravných cvičení k nácviku přemetu stranou naleznete ve videu č. 12:

Video č. 12: <https://youtube.com/shorts/KsDgpdus0I8?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: PŘESKOKY LAVIČKY**

Popis: přeskoky švédské lavičky ve vzporu dřepmo

Modifikace: cvičenec provádí nácvik správně po sobě jdoucích končetin: př. P noha, P ruka, L ruka, L noha, P noha

### **Cvičení č. 2: MEDVÍDEK**

Popis: přemet stranou s pokrčenými dolními končetinami

### **Cvičení č. 3: VYUŽITÍ ČÁRY K NÁCVIKU PŘEMETU STRANOU**

Popis: přemet stranou začíná i končí na čáře

### **Cvičení č. 4: KLEK NA P/L PŘEMET STRANOU**

Popis: přemet stranou z kleku na L/P do stoje přednožného L/P

### **Cvičení č. 5: PŘEMET STRANOU V OBRUČÍCH**

Popis: obruče pro nácvik přemetu stranou do dálky

Modifikace: cvičenci si mohou mezi sebou zasoutěžit, kdo z nich udělá nejdelší přemet stranou

### **Cvičení č. 6: PŘEMET STRANOU MEZI ŽÍNĚNKAMI**

Popis: přemet stranou mezi dvěma žíněnkami a nacvičuje tak nevybočení z osy

### **Cvičení č. 7: PŘEMET STRANOU PŘES PŘEKÁŽKU**

Popis: překážka pro nácvik přemetu stranou do dálky

### **Cvičení č. 8: PŘEMET STRANOU S KONCOVOU FÁZÍ NA VYVÝŠENOU PODLOŽKU**

Popis: cvičenec dokončuje přemet stranou na vyvýšenou podložku a ověřuje si tak jeho zvládnutí

### **Cvičení č. 9: PŘEMET STRANOU PODÉL ŽÍNĚNKY**

Popis: cvičenec využije pro ověření si přemetu stranou v ose – přemet stranou podél žíněnký (břichem k žíněnce)

### **Cvičení č. 10: PŘEMETOVÝ POSKOK**

Popis: odraz obounož a ve výskoku přednožit L/P, ruce jdou z mírného zapažení do vzpažení

#### 4.4.6.4 Rondátová průprava

Příklady průpravných cvičení k nácviku rondátu naleznete ve videu č. 13:

Video č. 13: <https://youtube.com/shorts/0WR0gLXRC6I?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: PŘEMET STRANOU S PŮLOBRATEM DO STOJE SNOŽNÉHO**

Popis: přemet stranou, který je zakončen čelem vzad ve směru pohybu

### **Cvičení č. 2: PŘEMET STRANOU S PŮLOBRATEM DO LEHU NA BŘIŠE**

Popis: přemet stranou, místo zakončení přemetu stranou ve stoji nastává pád do lehu na břicho na duchnu

### **Cvičení č. 3: NÁCVIK ODRAZU Z RUKOU NA GYMNASTICKÉM HŘÍBKU**

Popis: stoj na rukou na gymnastickém hříbku, trenér dává dopomoc, cvičenec se odráží z rukou a nacvičuje závěrečnou fázi rondátu

### **Cvičení č. 4: NÁCVIK RONDÁTU PŘES SLZU**

Popis: rondát přes gymnastickou slzu – stoj přednožný L/P, vzpažit, výkrokem do stoje roznožného na rukou, spojit nohy, břichem pád na gymnastickou slzu a dokončit ve stoji spojném, vzpažit

### **Cvičení č. 5: SPOJENÍ PŘEMETOVÉHO POSKOKU A RONDÁTU**

Popis: odrazem obouoň přemetový poskok přednožný L/P spojit s provedením rondátu, konec ve stoji spojném, vzpažit

#### 4.4.6.5 Průprava na salto vpřed

Příklady průpravných cvičení k nácviku salta vpřed naleznete ve videu č. 14:

Video č. 14: <https://youtube.com/shorts/v90UIKCTIo4?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: PŘÍMÉ SKOKY Z TRAMPOLÍNY**

Popis: rozběh, před trampolínou odraz z L/P nohy na trampolínu doskok obouoň, odraz obouoň přímý skok a doskok na duchnu do mírného podřepu

### **Cvičení č. 2: SKOKY SE SKRČENÍM PŘEDNOŽMO Z TRAMPOLÍNY**

Popis: rozběh, před trampolínou odraz z L/P nohy na trampolínu doskok obouoň, odraz obouoň skok se skrčením přednožmo a doskok na duchnu do mírného podřepu

### **Cvičení č. 3: KOTOUL NA VYVÝŠENOU PODLOŽKU Z TRAMPOLÍNY**

Popis: odrazem obouoň z trampolíny kotoul na vyvýšenou plochu

### **Cvičení č. 4: KOTOUL BEZ DOHMATU RUKOU NA VYVÝŠENOU PODLOŽKU Z TRAMPOLÍNY**

Popis: rozběh, před trampolínou odraz z L/P nohy na trampolínu doskok obouoň, odrazem obouoň z trampolíny kotoul bez dohmatu rukou na vyvýšenou podložku – pád rovnou na lopatky

### **Cvičení č. 5: KOTOUL LETMO Z TRAMPOLÍNY**

Popis: rozběh, před trampolínou odraz z L/P nohy na trampolínu doskok obouoň, odrazem obouoň z trampolíny kotoul letmo

Modifikace: proskakování obručí, přeskokování překážky

#### 4.4.6.6 Průpravná cvičení pro nácvik přemetu vpřed

Příklady průpravných cvičení k nácviku přemetu vpřed naleznete ve videu č. 15:

Video č. 15: <https://youtube.com/shorts/jhKPLLeK9ZP0?feature=share> (vlastní, 2024)

##### **Cvičení č. 1: MOST**

Popis: most z lehu skrčmo na zádech, ruce u uší, prsty směřují k ramenům; most u žebřin; most ze stoje mírně rozkročného, vzpažit

##### **Cvičení č. 2: NÁCVIK 1. FÁZE PŘEMETU VPŘED**

Popis: stoj přednožný L/P, vzpažit, stoj na rukou přednožmo L/P a dotyk chodidlem zadní nohy gymnastického kvádru – trenér dává cvičenci dopomoc

##### **Cvičení č. 3: NÁCVIK 2. FÁZE PŘEMETU VPŘED**

Popis: stoj přednožný L/P, vzpažit, ohnutý záklon těla, rukama dotyk gymnastického kvádru, tělo zpevněné, ruce jsou stále ve vzpažení

##### **Cvičení č. 4: PŘEMET VPŘED PŘES SLZU**

Popis: stoj přednožný L/P, vzpažit, stoj na rukou přednožmo L/P, zády pád na slzu, pomocí slzy přemet vpřed končící ve stoji přednožném L/P, vzpažit

##### **Cvičení č. 5: PŘEMET VPŘED ZE VYVÝŠENÉ PODLOŽKY NA NIŽŠÍ PODLOŽKU S DOPOMOCÍ**

Popis: s dopomocí trenéra, podložku postupně snižujeme a omezujeme dopomoc

#### 4.4.6.7 Průpravná cvičení pro nácvik přemetu vzad

Příklady průpravných cvičení k nácviku přemetu vzad naleznete ve videu č. 16:

Video č. 16: <https://youtube.com/shorts/4ovySsbzbSM?feature=share> (vlastní, 2024)

##### **Cvičení č. 1: ODSKOKY NA ZÁDA NA VRSTVU ŽÍNĚNEK**

Popis: ze stoje spojného odskok na vrstvu žíněnek, při odrazu prohnout záda vzad, vzpažit, pád na vrstvu žíněnek

### **Cvičení č. 2: TIK TAK**

Popis: stoj na rukou přednožmo L/P mezi dvěma gymnastickými kvádry, dotyk L/P chodidlem kvádry vpředu, překlopit tělo, dotyk L/P chodidlem kvádry vzadu – trenér provádí dopomoc

### **Cvičení č. 3: PŘEMET VZAD PŘES SLZU**

Popis: zády k slze ve stoji rozkročném přednožmo L/P, vzpažit, prohnutě zády pád na slzu, pomocí slzy přemet vzad, projít stojem na rukou přednožmo L/P a konec ve stoji přednožném L/P, vzpažit

### **Cvičení č. 4: PŘEMET VZAD POMOCÍ GYMNASTICKÉHO VÁLCE**

Popis: zády k válci ve stoji rozkročném přednožmo L/P, vzpažit, prohnutě zády pád na válec, pomocí válce přemet vzad, projít stojem na rukou přednožmo L/P a konec ve stoji přednožném L/P, vzpažit

### **Cvičení č. 5: PŘEMET VZAD SE SPOLUCVIČENCEM**

Popis: se spolucvičencem zády k sobě – jeden uchopí za ruce druhého a přenese ho přes svá záda přemetem vzad

#### 4.4.6.8 Průpravná cvičení pro nácvik araba

Příklady průpravných cvičení k nácviku araba naleznete ve videu č. 17:

Video č. 17: <https://youtube.com/shorts/JY0nIX-xI0U?feature=share> (vlastní, 2024)

### **Cvičení č. 1: PŘEMET STRANOU NA JEDNÉ RUCI**

Popis: výkrokem L/P nohy, vzpažit L/P a druhou za záda, vzpaženou ruku položit na podložku a projít stojem roznožným na jedné ruce, postupně pokládat nohy na podložku a vzpažit

### **Cvičení č. 2: ŠVIHY DO ÍČKA**

Popis: ve stoji přednožném L/P, ruce složit na prsa, provést švih L/P nohou – tělo je hlavou dolů, L/P noha je vymrštěná do vzduchu

### **Cvičení č. 3: RYCHLÉ PŘEMETY STRANOU**

Popis: co nejrychlejší přemetové řady

#### **Cvičení č. 4: PŘEMET STRANOU S KRATŠÍM DOTYKEM PODLOŽKY**

Popis: výkrokem L/P nohy, vzpažit, vzpažené ruce složit na prsa, držet je u těla až do poslední chvíle, poté provést kratší dotyk podložky a projít stojem roznožným na ruku, ruce rychle z podložky na prsa, postupně pokládat nohy na podložku a vzpažit

#### **Cvičení č. 5: ARAB Z VYVÝŠENÉ PODLOŽKY S DOPOMOCÍ**

Popis: trenér uchopí cvičence za boky a provede ho arabem z vyvýšené plochy

#### **4.4.6.9 POHYBOVÉ HRY**

##### **Hra č. 1: OCÁSKY**

Popis: každý cvičenec dostane ocásek (rozlišovací dres) a zastrčí si ho za kalhoty: 1. variantou je krádeň ocásků ve dvojici; 2. varianta je, že ocásky krade jeden chytač a 3. variantou je, že jsou chytači všichni – vždy vyhrává ten, kdo má na konci hry největší počet ocásků (kdo o ocásek přijde, udělá si za odměnu nějaký cvik)

##### **Hra č. 2: ZAHRADNÍCI A KRTCI**

Popis: cvičenci jsou rozděleni do dvou týmů, jedni jsou krtci, kteří převracejí mety jako krtiny a druzí jsou zahradníci, převracejí mety jako květiny – vyhrává tým, který má více svých met – květin či krtin

##### **Hra č. 3: SANITKA**

Popis: chytač přenáší jakýsi bacil a jakmile se dotkne ostatních cvičenců, padají na zem a čekají než je spolucvičenci odnesou do místa vyznačeného jako nemocnice, kde se zázrakem vyléčí a hrají dál

##### **Hra č. 4: HOVNIVÁL**

Popis: cvičenec, který představuje hovnívála, má gymball a snaží se uprchnout před ostatními cvičenci, kteří se do gymballu trefují míčky – vyhrává ten, kdo první trefí gymball 10x a stává se novým hovníválem

##### **Hra č. 5: NA TLESKNUTÍ UDĚLEJ...**

Popis: cvičenci se volně pohybují po prostoru, vždy na 1 tlesknutí provedou domluvený cvik, na 2 tlesknutí jiný a na 3 tlesknutí zase jiný



### **Hra č. 6: VLNY V KRUHU**

Popis: cvičenci spolu s trenérem stojí v kruhu, trenér předvede nějakou polohu či pohyb a ostatní to postupně napodobují, jakmile se všichni dostanou do stejné polohy jako je trenér, trenér vymýšlí další a proces se opakuje

### **Hra č. 7: PIŠKVORKY**

Popis: cvičenci jsou rozděleni do dvou týmů a různými způsoby běhu běhají k připravenému piškvorkovému poli vytvořenému z obručí (3x3) a umísťují mety/rozlišovací dresy – vyhrává tým, který má vodorovně, svisle nebo diagonálně umístěné své mety/rozlišovací dresy

### **Hra č. 8: HAD**

Popis: cvičenci stojí v zástupu a každý z nich má na břicho svůj míč, kterým se opírá o záda cvičence před sebou – úkolem je překonat předem připravenou trasu

### **Hra č. 9: PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY – viz Přílohy**

## 5 STAVBA GYMNASTICKÉHO WORKSHOPU

Cílem této části je sepsat podrobnou stavbu sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku pro děti ve věku 7-15 let.

### 5.1.1 ZAHÁJENÍ

Zahájení gymnastického workshopu proběhne ve 13:00 v Gymcentru Merkur České Budějovice. Trenéři přivítají všechny zúčastněné cvičence, provedou prezenci, představí sebe a svou činnost a seznámí cvičence s programem gymnastického workshopu. Snad nejdůležitějším bodem zahajovacího bloku je poučení cvičenců o bezpečnosti cvičení a celkově pohybu v budově Gymcentra Merkur. Trenéři v závěru bloku oznámí cvičencům rozdělení do tří skupin, a to na nejmladší skupinu Koťata (cvičenci ve věku 7-9 let), prostřední skupinu zvanou Kočky (cvičenci ve věku 10-12 let) a nejstarší skupinu s názvem Tygřice (cvičenci ve věku 13-15 let).

### 5.1.2 PRVNÍ BLOK

**Koťata:** Tato skupina nejmladších cvičenců zahájí workshop zahřívací hrou zvanou OCÁSKY, kterou zařadíme nejprve jako souboj dvojic, poté na jednoho chytače a na závěr se chytači stanou všichni cvičenci. Poté zařadíme do programu rozcvičení, začneme v lehu na zádech, poté se přesuneme do sedu a minimum cviků odcvičíme ve stoji, jelikož stoj je pro takto staré děti nejméně stabilní polohou.

Důležité je před zahájením samotného cvičení zařadit zpevňovací průpravu, která bude zahrnovat soubor minimálně 4 cviků zaměřené na celkové zpevnění těla (volíme například PRKÝNKA, LOŽKU, KLÁDU, PŘEVALY V LEHU), u těchto cviků dbáme na korektní držení těla a věnujeme jim pozornost z důvodu důležitosti v tomto věku (posílení svalstva krku a zad). Vzporovou a podporovou průpravu v tomto věku provádíme jen minimálně, jelikož její časté opakování vede k nesprávnému vývinu tvaru páteře, z těchto cviků vybereme pouze herně pojatý cvik. Cvičení s názvem CHROBÁCI má lehce úpolový nádech, spolu s tímto cvičením zařadíme ještě TLAKY, kterými otestujeme cvičencovu připravenost pro další gymnastické prvky. S baletní průpravou v tomto věku operujeme též s respektem, jelikož tato cvičení mohou vést k přílišnému uvolňování kloubních pouzder a vaziv. Ve stabilní poloze LEHU NA ZÁDECH můžeme se cvičenci provádět ŠVIHOVÉ POHYBY, které ale jako trenéři

pečlivě kontrolujeme a dohlížíme na to, aby nedocházelo k velkému zatěžování beder. Zařadit můžeme též VÁHU PŘEDKLONMO a GYMNASTICKÉ SKOKY.

Skupina Kořata dále pokračuje na prostnou, kde se věnují prvkům ze základní akrobacie – zařazujeme kotoulovou, stojkovou a přemetovou průpravu, kterou vzájemně propojujeme pomocí překážkových drah (viz Příloha 1, Příloha 2) – děti se v tomto věku nejlépe učí herní formou výuky, tudíž je vhodná herní motivace.

Následuje krátká pauza na pití a po ní bude skupina Kořata dále pokračovat koordinacími cvičeními s náčiním. Tuto část zahájíme ŠTAFETOVOU HROU S OBRUČEMI. Poté se přesuneme se cvičenci do kruhu a postavíme se na bossu. Cvičení na bossu posiluje nožní klenbu a u dětí tak předcházíme vzniku plochých nohou. Zde provedeme pár BALANČNÍCH CVIČENÍ a na závěr této části si zahrajeme hru s názvem HAD.

**Kočky:** Skupina s názvem Kočky zahájí první blok zahřívací hrou s názvem SANITKA, při které musí cvičenci spolupracovat. Následně zařazujeme do programu rozcvičení, které zaměříme na polohy v lehu, sedu a v tomto věku můžeme zařazovat i krátké cvičení ve vzporu a podporu.

Zpevňovací průprava je důležitá v každém věku, a proto ji i zde zařadíme ihned v začátku. Nejprve se zaměříme na pár cvičení, které přispívají ke korektnímu držení těla a rozvíjejí všestrannou silovou schopnost cvičence (PRKÝNKA, LOŽKA, KLÁDA) a můžeme zařadit i pár cviků, které již kladou důraz na jednotlivé svalové skupiny (ZKRACOVAČKY S NOHAMA NA VYVÝŠENÉ PODLOŽCE, ÚKLONY TRUPU NA ODRAZOVÉM MŮSTKU).

Dále sem můžeme vložit PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH LEŽMO s následným přechodem do VZPORU LEŽMO a zase zpět. Při těchto cvičeních dbáme na přesné provedení jednotlivých poloh. Tuto průpravu ještě podpoříme zábavnou HONIČKOU S KOBEREČKY. Pokračujeme baletní průpravou, kde věnujeme pozornost hlavně ladnosti provedení (VEDENÉ POHYBY DOLNÍMI KONČETINAMI, VÁHA PŘEDKLONMO, VÁHA S UNOŽENÍM A DOPOMOCÍ). Dále cvičíme i různé kombinace GYMNASTICKÝCH SKOKŮ, které podporují rozvoj koordináčních dovedností cvičenců.

**Tygrice:** Tato skupina zahájí workshop zahřívacím cvičením NA TLESKNUTÍ UDĚLEJ... a během tohoto cvičení můžeme volit cvičení ze zpevňovací průpravy (KLIK, PÍĎALKY,

VYCHÝLENÍ RAMEN). Rozcvičení může probíhat ve všech polohách. Cvičenci jsou schopni vnímat polohy svého těla a následně eliminovat nežádoucí souhyby. Můžeme s nimi vyzkoušet VÝKRUT S TYČÍ a zjistit rozsah v ramenních kloubech. Následně zpevňovací průpravu doplníme obtížnějšími prvky (ZPEVŇOVAČKY U ŽEBŘIN, VÝSTUPY VE VZPORU LEŽMO NA ODRAZOVÝ MŮSTEK, STOJ NA LOPATKÁCH NA ODRAZOVÉM MŮSTKU). Stále klademe důraz na korektní držení těla a při baletní přípravě obzvláště (v tomto věku již mohou cvičenci provádět ŠVIHY VE STOJI U ŽEBŘIN). Zpevňovací průpravu zakončíme honičkou zvanou TRAKAŘE.

**Kočky a Tygřice:** Dále pokračují skupiny společně a nyní je čeká koordinační část s náčiním, kterou zahájíme SKOKY PŘES ŠVIHADLO. Toto cvičení může doprovázet hudba rozvíjející estetické cítění cvičenců. Poté cvičence rozdělíme do dvojic, které se postaví naproti sobě a vyzkouší si základní manipulaci s OBRUČÍ samostatně i ve dvojici. Na závěr si vyzkouší hru zaměřenou na rozvoj reakce zvanou POHYBLIVÁ PŘEKÁŽKA.

Obě skupiny mají krátkou pauzu na pití a po pauze je čeká cvičení na prostné, kde kombinujeme řady prvků ze základní akrobacie a tvoříme cvičencům překážkové dráhy (viz Příloha 3, Příloha 4), které jsou zaměřeny na všestranný pohybový rozvoj a nezatěžují pouze jednu svalovou oblast.

**Koťata, Kočky a Tygřice:** Ještě před velkou pauzou zařadíme relaxační hru zaměřenou na rozvoj orientace v prostoru, a to hru zvanou ZEMĚTŘESENÍ, TORNÁDO, POVODEŇ.

### 5.1.3 DRUHÝ BLOK

**Koťata:** Tento blok nejmladší skupina zahájí pomocí hry ZAHRADNÍCI A KRTCI, při které se zahřejí, otestují svou pozornost, rychlost a jemnou motoriku. Následně se nejdříve seznámí s nářadím využívaným pro přeskok – švédskou bednou a gymnastickou kozou – a osahají si i odrazový můstek a trampolínu. Tuto aktivitu provedeme opět sestavenou překážkovou dráhou (viz Příloha 5), do které zapojíme cvičení na tyčích, lanech a kruzích.

Pro děti v tomto věku není vhodné zařazovat skoky na tvrdé podložce a do větší hloubky, aby se jim nezmenšovala nožní klenba, a proto dále zařadíme společný nácvik správného odrazu, skoku a doskoku (VÝPONY U ŽEBŘIN, VÝSKOKY U ŽEBŘIN) a poté se přesuneme ke GYMNASTICKÝM SKOKŮM Z ODRAZOVÉHO MŮSTKU S ROZBĚHEM

A DOSKOKEM NA DUCHNU. Na závěr této části workshopu cvičence za odměnu pohoupeme na HOUPAČCE a ostatní, co se zrovna nehoupou PODBÍHAJÍ LANO.

**Kočky:** Skupina Kočky započne druhý blok hrou s názvem HOVNIVÁL. Následně bude tělocvična rozdělena na dvě poloviny, kdy na jedné cvičí Koťata a na druhé Kočky. Kočky nejprve začnou se SNOŽNÝMI VÝSKOKY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK a ODRAZY STŘÍDNONOŽ NA ODRAZOVÉM MŮSTKU. Poté se přesunou ke kruhům, kde zahájí hru ŽUMPA, aby ti, co zrovna necvičí, nestáli, budou trénovat přeskok přes gymnastickou kozu (ROZNOŽKA, SKRČKA) a zdokonalovat stoj na rukou (viz Příloha 5). V tomto věku bychom měli podporovat zdravou soutěživost, tudíž zařadíme další hru s názvem HOROLEZEC a na závěr si cvičenci vyzkouší cvičení na tyči (VÝDRŽ, ŠPLH, PANÁK) a tuto část ukončíme hrou zvanou ČÁPI.

**Tygřice:** Nejstarší skupina začíná hrou VLNY V KRUHU, kdy zařadíme například SKOKY S OBRATY S PŘESNĚ URČENÝMI STUPNI OBRATŮ, VÝDRŽ VE VÝPONU, VÝDRŽ VE STOJI NA JEDNÉ NOZE, LEH VZNESMO, STOJ NA LOPATKÁCH a další. Tygřice dále pokračují na kladinu, hrazdu a žebřiny, kdy začnou na žebřinách PŘELÉZÁNÍM A KOMÍHÁNÍM, poté pokračují různými způsoby CHŮZE NA KLADINĚ a na hrazdě provádějí SVIS VZNESMO. Druhé kolo bude následovné: na žebřinách PŘITAHOVÁNÍ KOLEN, na kladině LEH VZNESMO a na hrazdě SVIS STŘEMHLAV. Poslední kolo provedou ODRAZY Z RUKOU VE VZPORU LEŽMO O STĚNU, ODRAZY Z RUKOU VE VZPORU LEŽMO NA ODRAZOVÉM MŮSTKU a na kladině se s dopomocí pokusí o kotoul vpřed. Závěrem této části proběhne VÝMYKOVÁ PRŮPRAVA a tuto část workshopu zakončí hrou CHYŤ MĚ.

**Koťata, Kočky a Tygřice:** Nyní nastává výměna, kdy Koťata a Kočky jdou společně na kladinu, hrazdu, žebřiny a Tygřice se přesouvají na přeskok, tyč, lano a kruhy. Ještě před touto výměnou uděláme dvě aktivity společně – ŽIVÁ LAVIČKA a LÁVKA ODVAHY.

**Koťata a Kočky:** Skupiny Koťata a Kočky nejdříve začínají na zemi CHŮZÍ PO ČÁŘE A PO LANĚ, přičemž se jim krásně formuje nožní klenba. Následně utvoříme opět kruhové cvičení, kdy nejprve cvičenci půjdou na LAVIČKU ZAVĚŠENOU NA ŽEBŘINÁCH, po které vyjdou nahoru a dolů ji využijí jako SKLUZAVKU. Na hrazdě si vyzkouší RUKOVÁNÍ (skupina Koček si může vyzkoušet ROVNÉ PŘÍTAHY) a všichni cvičenci si vyzkoušejí krátkou výdrž ve ŠVESTCE. Následně první kolo zakončí různými způsoby

CHŮZE NA ŠVÉDSKÉ LAVIČCE A KLADINĚ. Druhé kolo bude spočívat ve výmykové průpravě, kdy musíme dbát na to, aby nám cvičenci v tomto věku nezůstávali dlouho ve vzporu. Na švédské lavičce přidáme nyní PŘÍTAHY V LEHU NA BŘIŠE a LEH VZNESMO (kdo bude chtít, může vyzkoušet i na kladině s dopomocí trenéra). Závěrem této části bude hra PIŠKVORKY, při které mezi sebou poměří síly Kořata a Kočky.

**Tygřice:** Tygřice zahajují cvičení ATLETICKOU ABECEDOU, která bude takovou přípravou na následující aktivity. Dále skupina nejstarších cvičenců absolvuje překážkovou dráhu obsahující průpravné prvky k přeskoku, základní akrobacii i cvičení na kruzích. Jako takovou odpočinkovou aktivitu zvolíme nyní hru s názvem FORMACE, která cvičence otestuje v jejich spolupráci a orientaci v prostoru. Dále cvičence čeká trénink přeskoků přes gymnastickou kozu, který bude doplněn šplhem na tyči a laně (viz Příloha 6). Poslední aktivitou, kterou si cvičenci v rámci této přípravy vyzkouší, bude OTÁČENÍ KOLEM JEDNOHO BODU na kruzích a také PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽKY POMOCÍ LANA – tyto aktivity zapojíme v rámci tréninku přeskoků, aby ti, co zrovna nepřeskakují, jen nestáli.

**Kořata, Kočky a Tygřice:** Posledních cca 40 minut věnujeme průpravě k nácviu pokročilé akrobacie. Na prostné vytvoříme 5 stanovišť, z nichž každé bude zaměřeno na jednu z průprav pro pokročilou akrobacii. 1. stanoviště se bude týkat rondátové průpravy, další bude průprava na salto vpřed, následovat budou stanoviště zaměřené na průpravu pro přemety – jedno na přemet vpřed a druhé na přemet vzad – a posledním stanovištěm je průprava pro nácviu araba. Cvičenci se dle svého uvážení rozmístí rovnoměrně (na průběh rozmisťování dohlíží trenéři a v případě potřeby cvičence rozdělí oni) na stanoviště a jejich úkolem bude zvolit si pouze 3 průpravy, kterými chtějí projít. Každá průprava bude časově dotována cca na 10-15 minut a poté se cvičenci budou střídat. Na každém stanovišti bude jeden trenér, který se bude cvičencům věnovat a bude dohlížet na správné provedení ve všech věkových kategoriích.

#### 5.1.4 ZÁVĚREČNÝ BLOK

Závěr workshopu bude věnován relaxaci, kam zapojíme nejdříve zklidnění pomocí lehu na zádech spolu s poslechem relaxační hudby. Poté zvolíme několik kompenzačních cviků, které budou směřovat hlavně k uvolnění svalstva krku, zad a dolních končetin.

Dále proběhne zpětná vazba, ať už od trenérů směrem ke cvičencům, ale hlavně naopak, abychom pro další workshop věděli, co se dětem líbilo, co je bavilo a co naopak ne. Zpětná vazba může u menších dětí proběhnout formou nakreslení obrázků, kde znázorní, které cvičení je nejvíce oslovilo a které je bavilo méně. Větší děti mohou pak poskytnout zpětnou vazbu slovně, a to buďto ústně, či napsáním vzkazu pro trenéry.

Následně už proběhne jen poděkování za zvládnutý workshop a rozloučení se všemi cvičenci.

## DISKUSE

V této bakalářské práci jsem se věnovala přípravě sportovního workshopu se zaměřením na gymnastiku pro děti ve věku 7-15 let v rámci letního tábora. Podnětem pro vznik práce byl fakt, že právě dětské letní tábory mohou být místem, kde můžeme děti inspirovat a motivovat k celoroční činnosti v oblasti sportů konkrétně gymnastiky. Prostřednictvím zařazování workshopů do táborového programu může dojít nejen ke zmíněné inspiraci a motivaci, ale i k obohacení a oživení pobytu na táborech.

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit ukázkový workshop, který se bude věnovat všeobecné i sportovní gymnastice, spolu se zásobníkem gymnastických cvičení, aktivit a her vhodných pro využití během workshopu. Zvolená cvičení díky důkladné analýze zdrojů zaměřených na gymnastické aktivity respektují vývojová specifika cvičenců ve věku 7-15 let. Domnívala jsem se, že pro každou věkovou skupinu vyberu jiná gymnastická cvičení. Zjistila jsem však, že většinu mnou zvolených aktivit mohou provozovat všichni cvičenci ve výše zmíněném věkovém období, ale aktivity se musí modifikovat podle toho, zdali se cvičenec zrovna nachází v mladším, středním nebo starším školním věku. Tuto skutečnost jsem se snažila popsat v rámci kapitoly Stavba gymnastického workshopu.

Pro tvorbu zásobníku jsem si vybrala tři formy zpracování, a to slovní popis jednotlivých cvičení, ukázkové fotografie a doplňkově videa umístěná na platformě YouTube. Tato ilustrativní videa nejsou stěžejním dílčím úkolem, a proto jsem k nim neuváděla technické scénáře. Benefit názorných materiálů spatřuji v tom, že mohou sloužit i lidem, kteří nemají takové znalosti v tělovýchovném názvosloví jako my, studenti tělesné výchovy. Tvorba názorných materiálů vznikala během akce pořádané zapsaným spolkem Tábor, co hledá jméno a zpětně bych si vytkla jediné, a to rozložení si fotografování a natáčení videí do více dní. Na videích se objevují cviky, které nejsou přesně provedené a to z důvodu, že natáčení bylo pro děti mnohdy zdlouhavé a rozdělením do více dní bych tomu mohla předejít.

Bakalářská práce může sloužit jako nástroj inspirace nejen pro táborové vedoucí, ale i pro trenéry, cvičitele a učitele, kteří pak mohou čerpat jednotlivé cviky jako podněty do svých výukových jednotek.



## ZÁVĚR

Práce se zabývá, jak už zde bylo několikrát zmíněno, přípravou sportovního workshopu zaměřeného na gymnastiku pro děti ve věku 7-15 let v rámci letního tábora. Díky studii odborné literatury zaměřené na všeobecnou a sportovní gymnastiku, zdrojů věnujících se ontogenetickému vývoji dětí ve výše zmíněném věkovém období a také díky oslovení odborníků z praxe v oblasti gymnastiky vznikla bakalářská práce obsahující ukázkovou přípravu gymnastického workshopu spolu s obsáhlým zásobníkem gymnastických aktivit, cvičení a her.

Období školního věku je z hlediska motorického vývoje jedním z nejvýznamnějších, a proto je v tomto období důležité zařazovat do dětského života všestranně rozvíjející aktivity, které však budou respektovat jejich vývojová specifika. Toto jsem se snažila zohlednit v rámci kapitoly Stavba gymnastického workshopu.

Zásobník gymnastických aktivit, cvičení a her by se dal daleko více rozšířit, to však už z časových důvodů nebylo možné, a proto by se na tuto práci mohlo navázat diplomovou prací, která by rozšiřovala samotný zásobník a obsahovala celkovou přípravu a realizaci tohoto gymnastického workshopu v rámci letního tábora.

Cíl práce byl dle mého splněn, ale přesto je důležité tuto tematiku nezavřít v šuplíku, ale pokračovat s vnášením pohybu do každodenního života dětí a vyvést je tak ze stereotypu dnešní digitální doby.

## **RESUMÉ**

Tato bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je věnována vymezení pojmu gymnastický workshop. Obsahuje také definici dětského tábora obecně a popis tábora, na kterém bych v budoucnu gymnastický workshop ráda vyzkoušela. Zabývá se souhrnem znaků v ontogenetickém vývoji dětí ve věku 7-15 let a popisuje vývojová specifika dětí v oblasti sportu v tomto věku. Závěr teoretické části tvoří charakteristika gymnastických cvičení, která jsou vhodná pro využití v rámci gymnastického workshopu.

Praktická část se zabývá samotnou přípravou ukázkového sportovního workshopu se zaměřením na gymnastiku v rámci letního tábora pro děti 7-15 let. Cílem této části bylo sestavit zásobník gymnastických aktivit a cvičení pro workshop. Jednotlivá cvičení jsou v této části popsána a k některým z nich je přiřazena ukázková fotodokumentace. Zásobník gymnastických aktivit a cvičení obsahuje hypertextové odkazy, které Vás přeměrují na videa, která slouží jako doplnění slovního popisu jednotlivých cvičení a aktivit. V další části práce je zpracována podrobná stavba gymnastického workshopu, který zohledňuje specifika v ontogenetickém vývoji dětí, je všestranně rozvíjející, zábavný a děti motivuje k věnování se pohybu i nadále.

Práce vychází z literární rešerše publikací zaměřených na všeobecnou a sportovní gymnastiku a ze získaných informací od odborníků z praxe v oblasti gymnastiky.

Výsledkem je bakalářská práce, která může být užitečná pro trenéry, učitele tělesné výchovy nebo právě pro vedoucí dětských táborů, kteří potřebují informace pro efektivnější zařazení gymnastických prvků do programu.

## **SUMMARY**

This Bachelor thesis consists of a theoretical and practical part. The theoretical part is devoted to the definition of the term gymnastics workshop. It also includes a definition of a children's camp in general and a description of the camp at which I would like to try out a gymnastics workshop in the future. It looks at the totality of attributes in ontogenetic development of children aged 7-15 and describes the developmental specificities of children in the field of sport at that age. The conclusion of the theoretical part consists of the characteristics of gymnastic exercises, which are suitable for use in the gymnastics workshop.

The practical part deals with the actual preparation of a sample sports workshop focusing on gymnastics within the summer camp for children 7-15 years old. The aim of this section was to build a pool of gymnastic activities and exercises for the workshop. Individual exercises are described in this section and some of them are accompanied by sample photo documentation. The stack of gymnastic activities and exercises contains hyperlinks that will redirect you to videos that serve as a verbal description of individual exercises and activities. In the next part of the thesis, there is a detailed construction of a gymnastics workshop that takes account the specifics in children's ontogenetic development. It is versatile entertaining and motivates children to devote themselves to movement.

The work is based on a literary review of publications focused on general and sports gymnastics and on gained information which id taken from practitioners in the field of gymnastics.

The result is a bachelor's thesis that can be useful for coaches, physical education teachers, or just for children's camp leaders who need information to more effectively placement of gymnastics elements into the program.

## Seznam literatury

Tištěné zdroje:

DOVALIL, Josef a Božena CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1988, 190 s.

APPELT, Karel, HORÁKOVÁ, Draha a NOVOTNÝ, Luboš., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Vyd. 1. Praha : Olympia. ISBN 978-80-7033-011-1.

DOLEŽAL, Martin a JEBAVÝ, Radim, 2013. *Přirozený funkční trénink*. 1. vyd. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-4438-4.

GRIŽÁKOVÁ, Zdeňka. *Motivace dětí mladšího školního věku ke sportovním aktivitám*. Diplomová práce. Praha, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2018.

HÁJKOVÁ, Jana, 2020. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. 1. vydání. Praha : Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-192-0.

HAMILTON, Pamela. *The workshop book: how to design and lead successful workshops*. Harlow, United Kingdom: Pearson Education, 2016. ISBN 978-1292119700.

JEBAVÝ, Radim, KOVÁŘOVÁ, Lenka a HORČIC, Josef, 2019. *Kondiční příprava*. První vydání. Praha : Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5322-8.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2004. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-1006-8.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-1636-7.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MALÁTOVÁ, Renata et al., 2017. *Didaktika zdravotní tělesné výchovy, oslabení pohybové soustavy*. 1. vydání. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu. ISBN 978-80-7394-651-7.

NOVOTNÁ, Lenka a ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA (ed.), 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň : Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0115-4.

RUDÝ, Jan a KAČER, Jindřich, 2007. *Příprava tábora*. 1. vyd. Brno : Mravenec. ISBN 978-80-86994-27-7.

SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav, 2008. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha : Karolinum. ISBN 978-80-246-1478-6.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha : Portál. ISBN 978-80-7178-308-4.

VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. První vydání. Praha : Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1284-5.

Elektronické zdroje:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR, 2019. Děti sportují, přesto je podle mezinárodní studie trápí nedostatek pohybu [online]. Dostupné z <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/deti-sportuji-presto-je-podle-mezinarodni-studie-trapi-nedostatek-pohybu/>. [cit. 2024-04-12].

TOLKACHEV, Andrej. 2016. Применение формата как нового вида учебных занятий со студентами Института бизнеса и дизайна, [online]. Dostupné z: [https://obe.ru/journal/2016\\_1/tolkachev-a-n-primenenie-formata-workschop-kak-novogo-vida-uchebnyh-zanyatij-so-studentami-instituta-biznesa-i-dizajna-biznes-i-dizajn-revyu-2016-t-1-1-s-17/](https://obe.ru/journal/2016_1/tolkachev-a-n-primenenie-formata-workschop-kak-novogo-vida-uchebnyh-zanyatij-so-studentami-instituta-biznesa-i-dizajna-biznes-i-dizajn-revyu-2016-t-1-1-s-17/). [cit. 2024-04-06].

ČESKO. Zákon č. 258/2000 Sb., ze dne 14. 7. 2000 o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. Online. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2000, částka 74/2000. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258> [cit. 2024-04-28].

## SEZNAMY OBRÁZKŮ, VIDEÍ A TABULEK

### SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na celkové zpevnění těla (vlastní, 2024).....	25
Obrázek 2 Příklad cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřený na celkové zpevnění těla (vlastní, 2024).....	26
Obrázek 3 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na vzpory a podpory (vlastní, 2024).....	28
Obrázek 4 Příklad cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřený na vzpory a podpory (vlastní, 2024).....	29
Obrázek 5 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na vzpory a podpory (vlastní, 2024).....	30
Obrázek 6 Příklady cvičení v rámci zpevňovací průpravy zaměřené na baletní průpravu (vlastní, 2024).....	32
Obrázek 7 Příklady cvičení v rámci rotační průpravy zaměřené na rozvoj rovnovážných funkcí (vlastní, 2024).....	38
Obrázek 8 Příklad cvičení v rámci rotační průpravy zaměřený na rozvoj rovnovážných funkcí (vlastní, 2024).....	38
Obrázek 9 Příklady kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024).....	42
Obrázek 10 Příklady kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024).....	44
Obrázek 11 Příklady kondičních cvičení s využitím náradí (vlastní, 2024).....	45

### SEZNAM VIDEÍ

Video č. 1: <a href="https://youtube.com/shorts/lilcMbhbyx8?feature=share">https://youtube.com/shorts/lilcMbhbyx8?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 2: <a href="https://youtube.com/shorts/o3Q58qGnt2I">https://youtube.com/shorts/o3Q58qGnt2I</a> (vlastní, 2024)
Video č. 3: <a href="https://youtube.com/shorts/QQ2h416XEng?feature=share">https://youtube.com/shorts/QQ2h416XEng?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 4: <a href="https://youtu.be/RNg4DjgrxVM">https://youtu.be/RNg4DjgrxVM</a> (vlastní, 2024)
Video č. 5: <a href="https://youtube.com/shorts/PRr7PlxDcBY?feature=share">https://youtube.com/shorts/PRr7PlxDcBY?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 6: <a href="https://youtube.com/shorts/ILDzvBDUtvI?feature=share">https://youtube.com/shorts/ILDzvBDUtvI?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 7: <a href="https://youtube.com/shorts/vq5oGanSQ5g?feature=share">https://youtube.com/shorts/vq5oGanSQ5g?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 8: <a href="https://youtube.com/shorts/rXBwLFo4ngQ?feature=share">https://youtube.com/shorts/rXBwLFo4ngQ?feature=share</a> (vlastní, 2024)
Video č. 9: <a href="https://youtube.com/shorts/X1LFS7TL6cl?feature=share">https://youtube.com/shorts/X1LFS7TL6cl?feature=share</a> (vlastní, 2024)

Video č. 10: <https://youtube.com/shorts/ouZJ9g93Yeo?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 11: <https://youtube.com/shorts/zD8628jauyM?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 12: <https://youtube.com/shorts/KsDgpdus0I8?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 13: <https://youtube.com/shorts/0WR0gLXRC6I?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 14: <https://youtube.com/shorts/v90UIKCTIo4?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 15: <https://youtube.com/shorts/jhKPLeK9ZP0?feature=share> (vlastní, 2024)

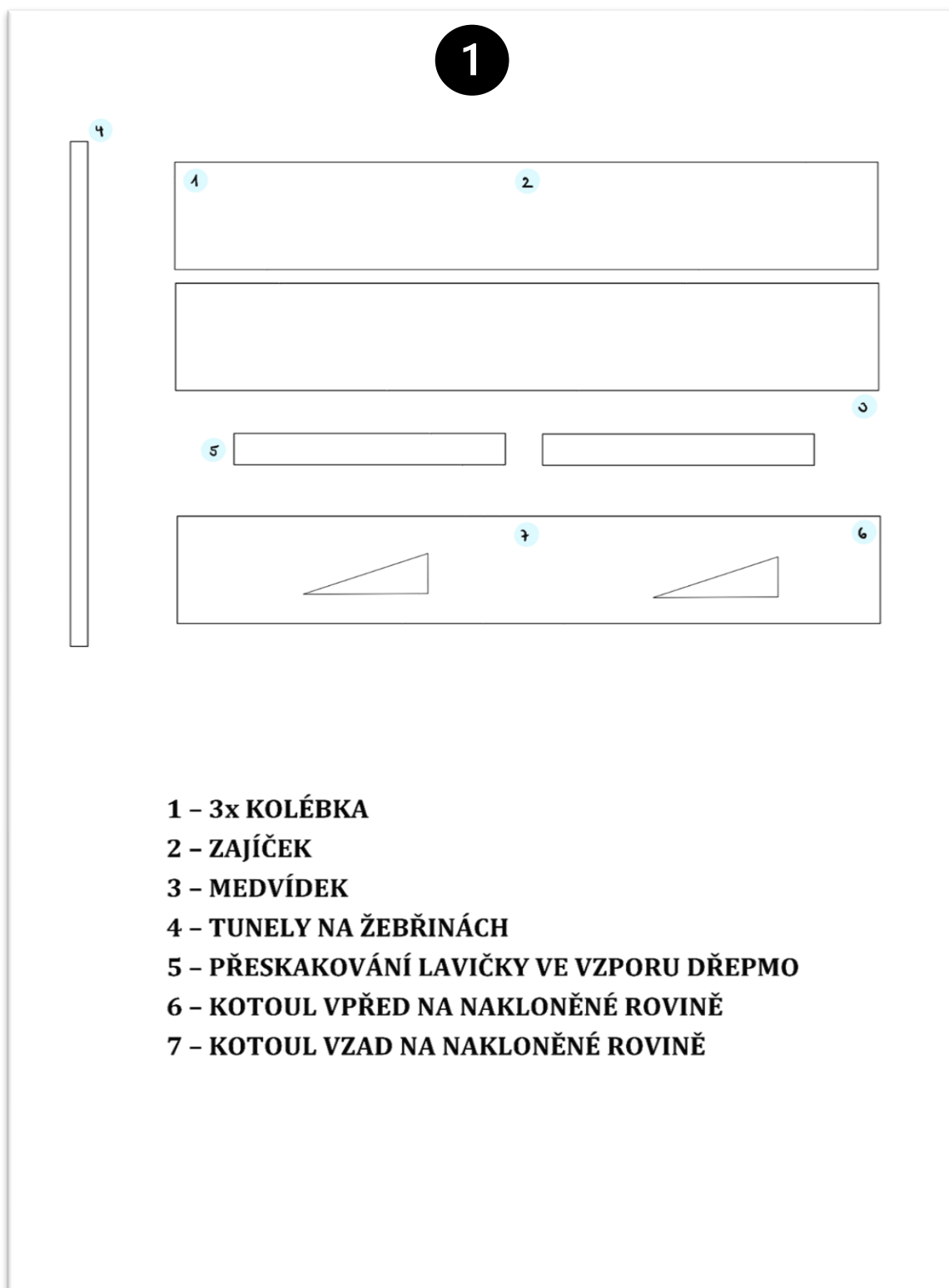
Video č. 16: <https://youtube.com/shorts/4ovySsbzbSM?feature=share> (vlastní, 2024)

Video č. 17: <https://youtube.com/shorts/JY0nIX-xIOU?feature=share> (vlastní, 2024)

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Struktura gymnastického workshopu..... 21

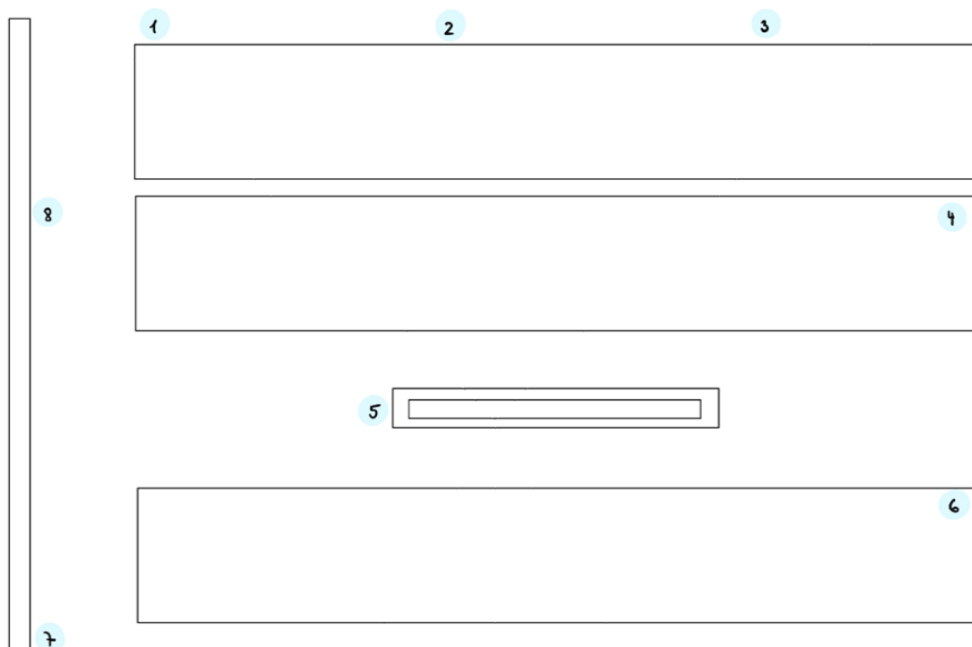
## PŘÍLOHY - Organizace 6 překážkových drah vytvořeného workshopu



Příloha 1



## 2



**1 - KOTOUL VPŘED**

**2 - PŘEMET STRANOU**

**3 - STOJ NA RUKOU S OPOROU**

**4 - STŘÍDÁNÍ GYMNASTICKÝCH SKOKŮ (ČERTÍK, NŮŽKY)**

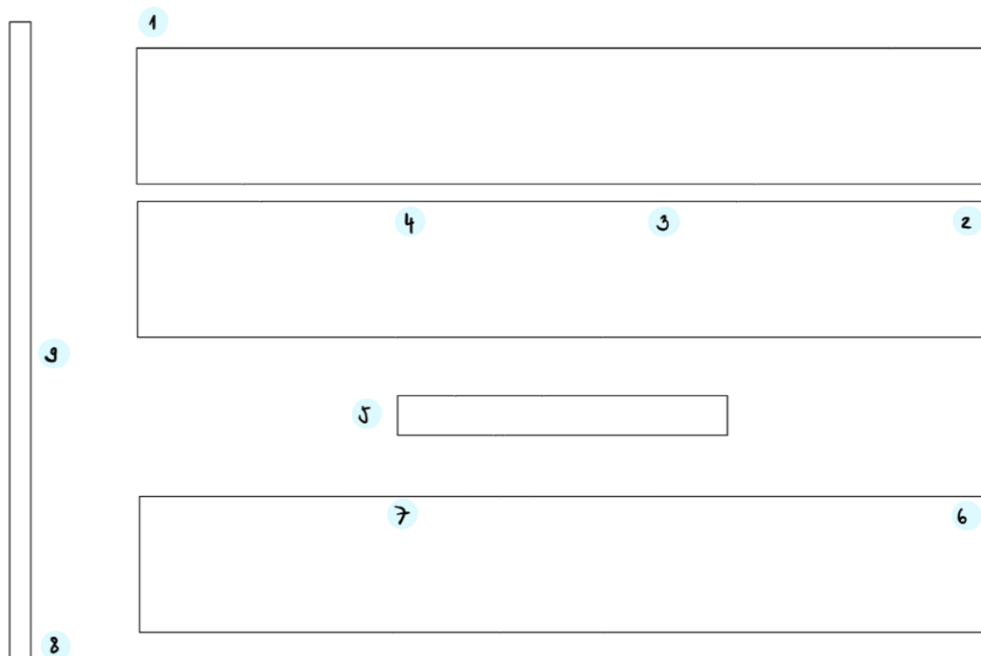
**5 - PADACÍ MOST**

**6 - PŘEMETOVÝ POSKOK SPOJENÝ S PŘEMETEM STRANOU**

**7 - RUČKOVÁNÍ NA ŽEBŘINÁCH**

**8 - KOMÍHÁNÍ NA ŽEBŘINÁCH**

# 3



- 1 - KOMBINACE KOTOULOVÝCH ŘAD SE SKOKY S OBRATY**
- 2 - LETOVÁ FÁZE KOTOULU**
- 3 - NASKOČENÝ KOTOUL PŘES MEZERU**
- 4 - NASKOČENÝ KOTOUL PŘES PŘEKÁŽKU**
- 5 - SNOŽMO-ROZNOŽMO**
- 6 - KLEK NA P/L PŘEMET STRANOU**
- 7 - PŘEMET STRANOU MEZI ŽÍNĚNKAMI**
- 8 - SKOBA**
- 9 - PEJSEK S BOLAVOU NOHOU**

**4**

The diagram illustrates eight gymnastic exercises on a mat. A vertical bar is on the left. Exercise 6 shows a rope between two mats. Exercises 1, 2, 3, 4, and 5 are shown as horizontal rectangles with numbered labels. Exercise 7 is a small circle, and exercise 8 is a larger circle.

- 1 - STOJ NA RUKOU S OPOROU
- 2 - PŘEMET STRANOU PŘES PŘEKÁŽKU
- 3 - PŘEMET STRANOU S KONCOVOU FÁZÍ NA VYVÝŠENOU PODLOŽKU
- 4 - PŘEMET PODÉL ŽÍNĚNKY
- 5 - PŘEMETOVÝ POSKOK SPOJENÝ S PŘEMETEM STRANOU
- 6 - PŘEKONÁVÁNÍ VZDÁLENOSTI MEZI DVĚMA LAVIČKAMI POMOCÍ LANA
- 7 - SNOŽNÉ SKOKY V POHYBU
- 8 - PŘESKOČ A PODLEZ

Příloha 4

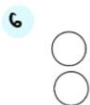
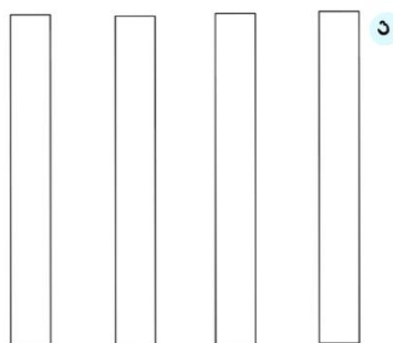
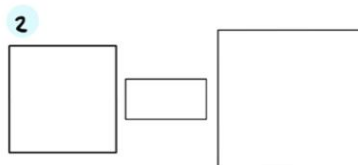
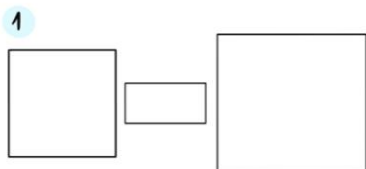
**5**

**1 - PŘELÉZT ŠVÉDSKOU BEDNU**  
**2 - PODLÉZT GYMNASTICKOU KOZU**  
**3 - HOUPÁNÍ NA KRUIČÍCH (tam/zpět a odchod)**  
**4 - PŘÍMÝ SKOK Z ODRAZOVÉHO MŮSTKU NA DUCHNU**  
**5 - PŘÍMÝ SKOK Z TRAMPOLÍNY NA DUCHNU**  
**6 - ŠPLH NA TYČI/VÝDRŽ NA TYČI**  
**7 - CHŮZE PO BOSSU**

**1 - ŽUMPA**  
**2 - VÝCHOZÍ POLOHA PRO STOJ NA RUKOU**  
**3 - STOJ NA RUKOU**  
**4 - PŘESKOK PŘES GYMNASTICKOU KOZU S ROZBĚHEM**

Příloha 5

# 6



- 1 - SNOŽNÉ SESKOKY Z VYVÝŠENÉ PLOCHY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK S NÁSLEDNÝM ODRAZEM A PŘÍMÝM SKOKEM
- 2 - SNOŽNÉ SESKOKY Z VYVÝŠENÉ PLOCHY NA ODRAZOVÝ MŮSTEK S NÁSLEDNÝM ODRAZEM A GYMNASTICKÝM SKOKEM
- 3 - PŘESKOKY PŘES LAVIČKU
- 4 - PŘEMET STRANOU V OBRUČÍCH
- 5 - PŘEMET STRANOU NA ČÁŘE
- 6 - SVIS VZNESMO A SVIS STŘEMHLAV NA KRUZÍCH
- 7 - PROTAHOVÁNÍ NA KRUZÍCH