



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

54

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | březen 2011

Partnerská akrobacie

Autoři: Dana Milatová, Otakar Mojžíš, Lenka Rosenbaumová,
Jitka Rosenbaumová, Miroslav Zítka, kresby: Bohumír Roubal

www.caspuv.cz



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Vážení přátelé gymnastiky

Od té doby, co jezdíme pravidelně na světové gymnastrády a Eurogymy, si uvědomujeme, že v našich pohybových skladbách, byť jsou třeba velmi zdařilé, propracované a kvalitně předvedené, přece jen něco chybí. To něco je výkon, který jsme u nás donedávna přisuzovali pouze sportovní akrobacii nebo cirkusům a varieté. Ve vystoupeních účastníků gymnastrad a různých gymnastických festivalů je však tento způsob využití akrobacie ve dvojicích i ve větším počtu cvičenců, téměř samozřejmostí.

Proto, ale nejen proto, jsme se rozhodli připravit vám návod, jak postupovat, budete-li chtít tuto možnost využít. Určitě se tímto způsobem stanou vaše cvičební hodiny i pohybové skladby atraktivnější. Není, že malé i velké děti i dospělí budou mít novou motivaci, ale budou mít také větší úspěch u diváků, kteří podobné akrobatické cviky vždy náležitě ocení.



Ale nejde jen o to se zalíbit. Vždyť se v posledních letech snažíme, aby gymnastika pro všechny byla nejen tvrdou dřinou, bez které to někdy nejde, když chceme zvládnout různé prvky ve správném technickém a kvalitním provedení, ale také zábavou, která k nám přivede další zájemce. Vzpomeňme například úspěchy a oblibu u diváků, kterou měly dvojice tzv. „silové gymnastiky“ v nedávných televizních soutěžích. Ale i taneční skupiny, které měly ve svých vystoupeních zařazeny prvky takového akrobacie. Zkrátka i v naší gymnastice pro všechny chceme nabídnout našim členům, ale i ostatním zájemcům, trochu toho adrenalinu, který dnešní mladí lidé vyhledávají. Ale tak, aby vše bylo bezpečné a profesionálně vedené, aby takováto zábava přinášela všem jenom ty pozitivní zážitky.

A tak začneme od základů a budeme se těšit, že třeba už příští rok uvidíme vystoupení našich skupin obohacená o atraktivní akrobatické prvky.

Přeji vám hodně zábavy s partnerskou gymnastikou a hodně úspěchů při jejím uplatňování.

Mgr. Jitka Rosenbaumová
vedoucí komise VG MR ČASPV



Partnerská akrobacie

aneb „Cvičení tolíko s pomocí jiných proveditelná“ (dr. Miroslav Tyrš)

Partnerská (silová) akrobacie obsahuje obrovské množství rozličných cviků. Pro přílohu časopisu Pohyb je život jsme záměrně vybrali základní cviky prováděné dvěma cvičenci, které jsou dostupné většině cvičenců, kteří prošli „akrobatickou přípravou“. Připomínáme, že akrobatická příprava je popsána v metodických materiálech ČASPV (Všeobecná gymnastika, Akrobacie, Skoky z malé trampolíny). Akrobatická příprava (podporová, zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, balanční apod.) v sobě zahrnuje rozvoj motoricko-funkčních předpokladů a zároveň základy techniky (správný způsob provedení) jednotlivých cvičebních tvarů. Proto se v tomto materiálu nebudeme zabývat technikou jednotlivých cvičebních tvarů, ale pouze výčtem základních cviků partnerské akrobacie ve dvojicích.

Doporučený postup nácviku u jednotlivých cviků, dopomoc a záchranu, modifikace jednotlivých cviků a také partnerskou akrobacií více cvičenců budeme probírat na specializovaných seminářích pořádaných komisí všeobecné gymnastiky MR ČASPV.

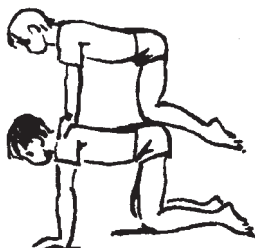
Tento materiál jsme uspořádali do skupin, podle základních poloh spodního cvičence:

- podpory (vzpor klečmo, vzpor ležmo)
- lehy
- sedy
- kleky
- postoje

Podpory

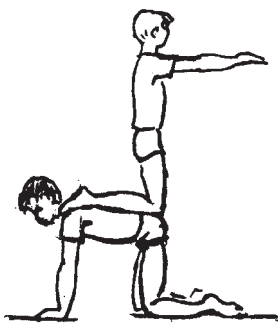
a) vzpor klečmo

Vzpor klečmo je relativně stabilní poloha, která je charakterizována: pravým úhlem mezi osou paží a trupem, pravým úhlem mezi osou stehen a trupem, postavením hlavy rovně (v prodloužení trupu), zpevněným trupem s lopatkami od sebe. Z této základní charakteristiky vyplývá, že váha vrchního cvičence by měla být (téměř) vždy nad osou paží a stehen. Pokud to cvik umožňuje, začínáme i končíme nad osou stehen (na pánvi).



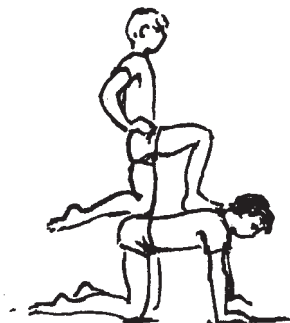
Cvik č. 1

Spodní cvičenec - vzpor klečmo
Vrchní cvičenec - vzpor klečmo, ruce na lopatkách spodního cvičence



Cvik č. 2

Spodní cvičenec - vzpor klečmo
Vrchní cvičenec - klek, předpažit



Cvik č. 3

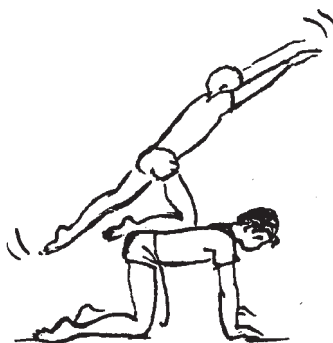
Spodní cvičenec - vzpor klečmo
Vrchní cvičenec - klek na levé (pravé), ruce v bok



Cvik č. 4

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

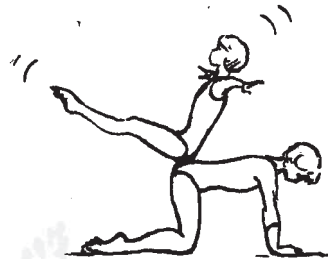
Vrchní cvičenec - v kleku náklon vzad, vzpažit



Cvik č. 5

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - váha předklonmo v kleku skrčmo na pravé (levé)



Cvik č. 6a

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - sed, přednožit, upažit (balanční cvičení)

Metodické poznámky: sed provádíme na pánvi spodního cvičence



Cvik č. 6b

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - sed, přednožit, upažit (balanční cvičení)

Metodické poznámky: sed provádíme na pánvi spodního cvičence



Cvik č. 7

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

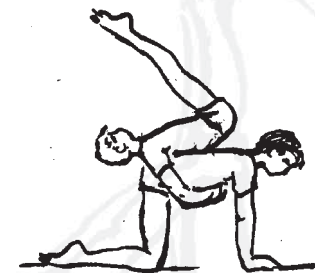
Vrchní cvičenec - leh na břiše, zanožit (držení pod břichem spodního cvičence)



Cvik č. 8

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

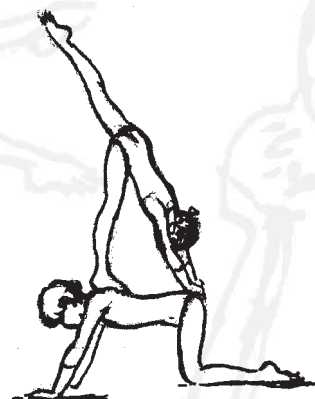
Vrchní cvičenec - leh na zádech spodního cvičence, pokrčit přednožmo (držení pod břichem spodního cvičence)



Cvik č. 9

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - leh vznesmo na zádech spodního cvičence (úchop pod břichem spodního cvičence)



Cvik č. 10

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - vzpor stojmo na pravé, zanožit levou („ičko“)

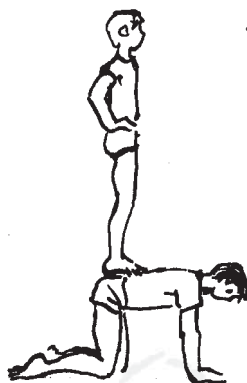


Cvik č. 11

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj spatný na lopatkách spodního cvičence, vzpažit

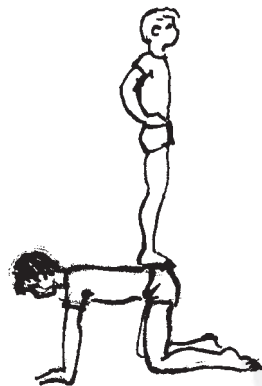
Metodické poznámky: váha vrchního cvičence musí být nad osou paží spodního cvičence



Cvik č. 12a

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

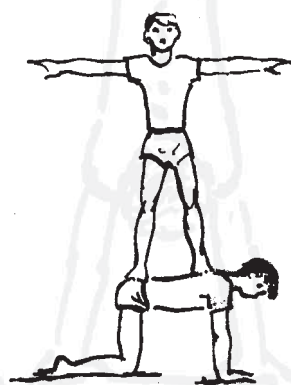
Vrchní cvičenec - stoj na pánvi spodního cvičence (varianta A - čelem k hlavě spodního cvičence), ruce v bok



Cvik č. 12b

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj na pánvi spodního cvičence (varianta B - zády k hlavě spodního cvičence), ruce v bok

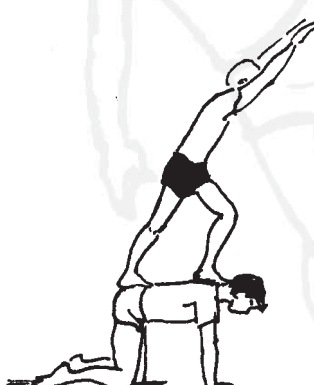


Cvik č. 13

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj rozkročný, upažit

Metodické poznámky: jedna noha nad osou stehen, druhá noha nad osou paží, váha rozložena rovnoměrně nad osou paží a nad osou stehen spodního cvičence

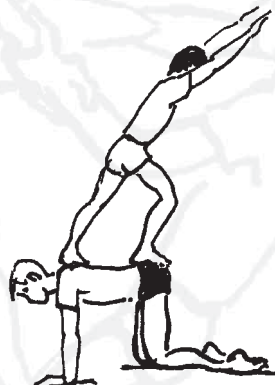


Cvik č. 14a

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - výpad pravou (varianta A - čelem k hlavě spodního cvičence), vzpažit

Metodické poznámky: varianta A - váha rozložena převážně nad osou paží spodního cvičence

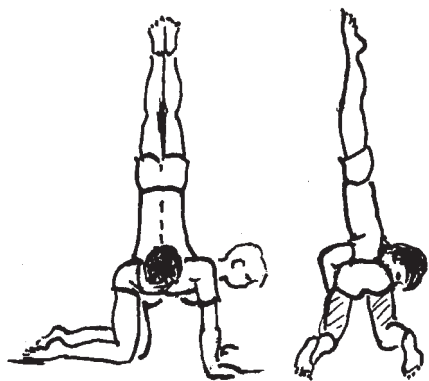


Cvik č. 14b

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - výpad pravou (varianta B - zády k hlavě spodního cvičence), vzpažit

Metodické poznámky: varianta B - váha rozložena převážně nad osou stehen spodního cvičence



Cvik č. 15

Spodní cvičenec - vzpor klečmo (nebo vzpor klečmo rozkročný)

Vrchní cvičenec - stoj na hrudníku, úchop oběma rukama pod břichem spodního cvičence

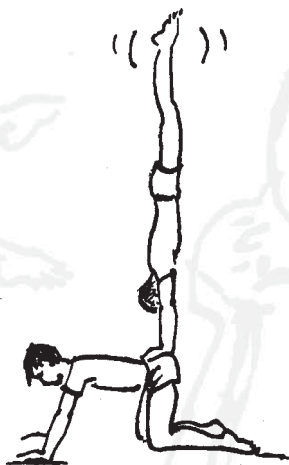


Cvik č. 16

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj na hlavě, úchop za pánev spodního cvičence, opora hlavy mezi lopatkami spodního cvičence

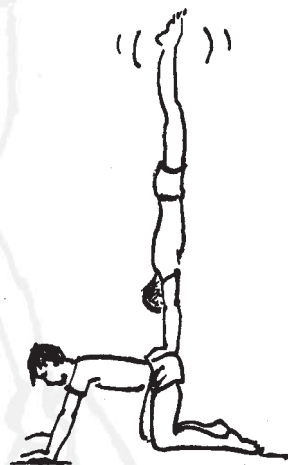
Metodické poznámky: 2/3 váhy těla na pažích, hlava rovně



Cvik č. 17a

Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj na rukou v bočním postavení = obě ruce na pánvi



Cvik č. 17b

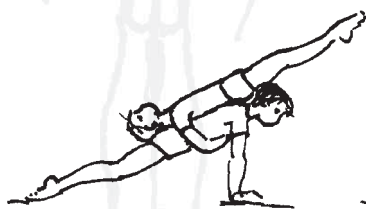
Spodní cvičenec - vzpor klečmo

Vrchní cvičenec - stoj na rukou v čelném postavení = jedna ruka na pánvi, druhá na lopatkách

Podpory

b) vzpor ležmo

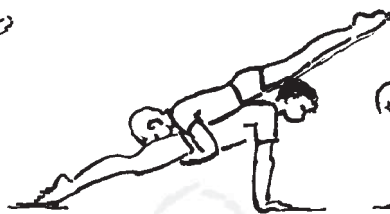
Tato poloha je charakterizována: oporou o ruce (prsty roztaženy) a nártý, přímým držením trupu a nohou (je lépe být v mírném oblouku než v mírném prohnutí), hlava v prodloužení trupu. Vzpor ležmo vyžaduje dobrou funkční přípravu (zpevňovací a podporovou) spodního cvičence, a proto předkládáme jen několik vhodných cviků. Samozřejmě lze provádět i obtížnější cviky vrchním cvičencem (stoje, stoje na hlavě, stoje na ruce, přednosy ve vzporu apod.)



Cvik č. 18

Spodní cvičenec - vzpor ležmo

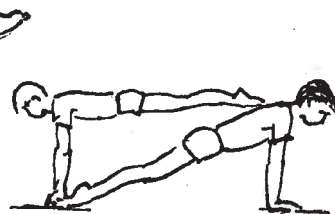
Vrchní cvičenec - leh na zádech hlavou dolů, držení pod břichem spodního cvičence



Cvik č. 19

Spodní cvičenec - vzpor ležmo

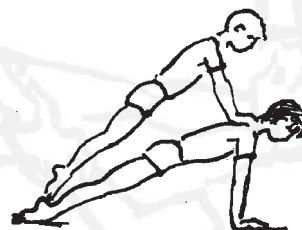
Vrchní cvičenec - leh na břiše hlavou dolů, držení pod břichem spodního cvičence



Cvik č. 20

Spodní cvičenec - vzpor ležmo roznožný

Vrchní cvičenec - vzpor ležmo, ruce na chodidlech vrchního cvičence, nártý na zádech spodního cvičence



Cvik č. 21

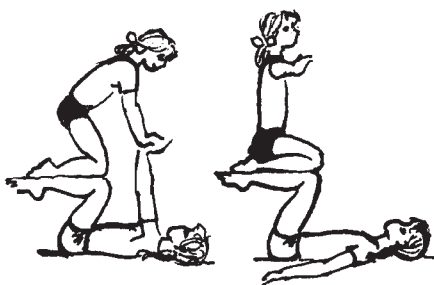
Spodní cvičenec - vzpor ležmo

Vrchní cvičenec - vzpor ležmo

Metodické poznámky: ruce nad osou paží spodního cvičence

Lehy

Lehy umožňují velké množství jednoduchých i složitějších cviků, neboť se jedná o relativně stabilní polohu s možností modifikací cviků podle postavení nohou (leh, leh pokrčmo, leh skrčmo, leh přednožit, leh skrčit přednožmo apod.).



Cvik č. 22

Spodní cvičenec - leh, skrčit přednožmo

vzhůru (bérce vodorovně), upažit dolů

Vrchní cvičenec - klek sedmo na bérkách

spodního cvičence, upažit

Metodické poznámky: začínáme přes vzpor klečmo (vrchní cvičenec), postupně přejdeme do finální polohy. Spodní cvičenec si může pomoci úchopem rukama pod stehny

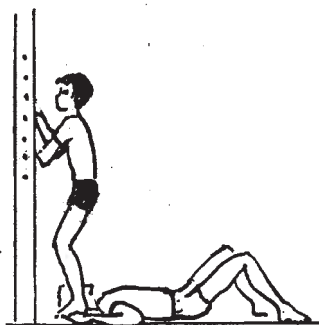


Cvik č. 23

Spodní cvičenec - leh, přednožit, chodidla vztýčit („fajfky“), upažit dolů

Vrchní cvičenec - sed na chodidlech spodního cvičence, předpažit dolů zevnitř

Metodické poznámky: pro zachování rovnováhy je možno zaháknout nártu za lýtku spodního cvičence



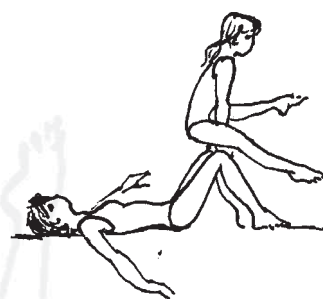
Cvik č. 24

Spodní cvičenec - leh roznožný pokrčmo, předpažit

Vrchní cvičenec - stoj na pažích spodního cvičence, skrčit připážmo, předloktí vzhůru

Metodické poznámky:

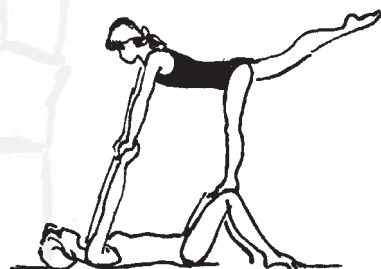
- začínáme u žebřiny (stěny)
- spodní cvičenec musí být silově dobře vybaven
- vrchní cvičenec úchopem za příčky žebřin pomáhá se vzpíravou prací spodnímu cvičenci, případně i se zajištěním rovnováhy



Cvik č. 25

Spodní cvičenec - leh skrčmo, upažit dolů

Vrchní cvičenec - přednos roznožmo vně na kolenou spodního cvičence



Cvik č. 26

Spodní cvičenec - leh skrčmo, předpažit

Vrchní cvičenec - vzpor stojmo na levé (na pravém koleni spodního cvičence), zanožit pravou

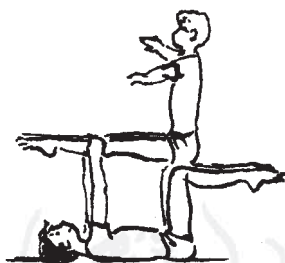


Cvik č. 27

Spodní cvičenec - leh skrčmo, předpažit

Vrchní cvičenec - vzpor klečmo

Metodické poznámky: ruce na kolenou spodního cvičence



Cvik č. 28

Spodní cvičenec - lež, pokrčit přednožmo, předpažit

Vrchní cvičenec - sed na kolenou spodního cvičence, upažit

Metodické poznámky: váha těla vrchního cvičence nad osou steh. Spodní cvičenec přidržuje lýtka vrchního cvičence ve vodorovné poloze

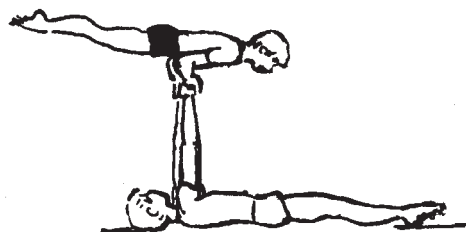


Cvik č. 29

Spodní cvičenec - lež skrčmo, předpažit

Vrchní cvičenec - sed roznožný na kolenou spodního cvičence, vzpažit zevnitř

Metodické poznámky: váha těla vrchního cvičence nad osou steh. Spodní cvičenec lehce přidržuje lýtka vrchního cvičence ve vodorovné poloze

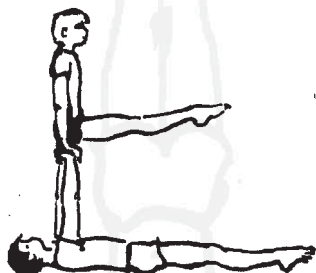


Cvik č. 30

Spodní cvičenec - lež, předpažit (možno i v lehu pokrčmo)

Vrchní cvičenec - váha klicmo oporem o lokty

Metodické poznámky: lokty vrchního cvičence pod jeho trupem. Vrchní cvičenec musí zvládnout váhu klicmo nejprve na bedně (stole...)



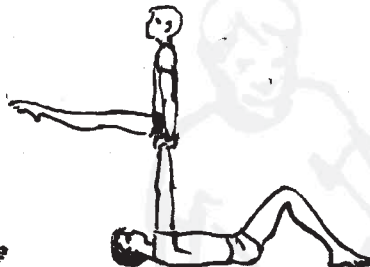
Cvik č. 31

Spodní cvičenec - lež, předpažit

Vrchní cvičenec - přednos ve vzporu na pažích spodního cvičence (zády k hlavě spodního cvičence)

Metodické poznámky:

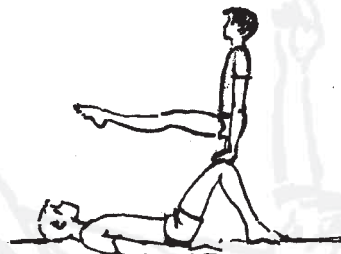
- začínáme vzporem skrčmo
- pokračujeme přednosem ve vzporu
- následně i vznosem ve vzporu (spodní cvičenec může i přednožit)



Cvik č. 32

Spodní cvičenec - lež pokrčmo, předpažit

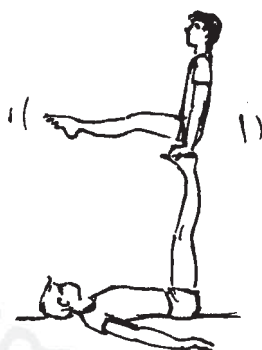
Vrchní cvičenec - přednos ve vzporu na pažích spodního cvičence (čelem k hlavě spodního cvičence)



Cvik č. 33

Spodní cvičenec - lež pokrčmo roznožný

Vrchní cvičenec - přednos ve vzporu na kolenou spodního cvičence (čelem k hlavě spodního cvičence)



Cvik č. 34

Spodní cvičenec - lež, přednožit, „fajfky“, upažit dolů

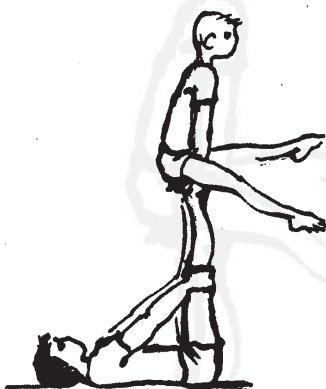
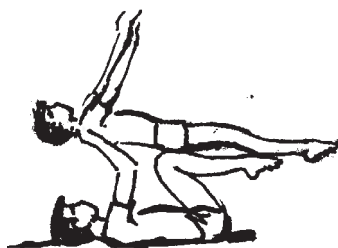
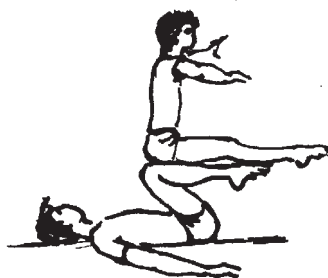
Vrchní cvičenec - přednos ve vzporu na chodidlech spodního cvičence



Cvik č. 35

Spodní cvičenec - stoj na lopatkách („svička“), roznožit

Vrchní cvičenec - přednos ve vzporu na chodidlech spodního cvičence



Cvik č. 36

Spodní cvičenec - leh přednožit, ruce pod stehny

Vrchní cvičenec - přednos roznožmo vně na chodidlech spodního cvičence (finální poloha)

Metodické poznámky: obrázek ukazuje jeden z možných postupů jak zaujmout finální polohu

Cvik č. 38

Spodní cvičenec - leh skrčit přednožmo povýš, bérce vodorovně

Vrchní cvičenec - sed na bérkách spodního cvičence (čelem k hlavě spodního cvičence)

Cvik č. 37

Spodní cvičenec - leh skrčit přednožmo povýš, bérce vodorovně

Vrchní cvičenec - sed na bérkách spodního cvičence - leh, předpažit poniž (spodní cvičenec drží tělo vrchního cvičence pod lopatkami)

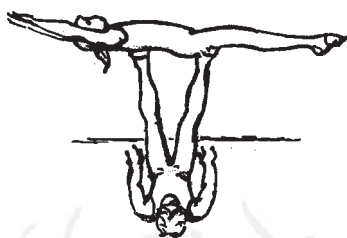
Metodické poznámky: doporučujeme provádět s lehčími vrchními cvičenci

Cvik č. 39

Spodní cvičenec - leh, přednožit, „fajfky“, upažit

Vrchní cvičenec - leh na břiše prohnuté, upažit

Metodické poznámky: obrázek ukazuje postup zaujmutí finální polohy. Chodidla spodního cvičence jsou v oblasti pánve

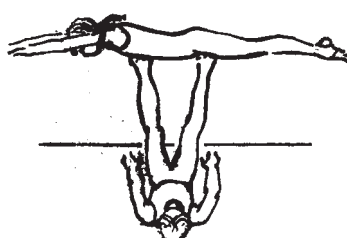


Cvik č. 40

Spodní cvičenec - leh, přednožit roznožmo

Vrchní cvičenec - leh, vzpažit

Metodické poznámky: jedno chodidlo pod stehnem (blízko hýždí), druhé pod lopatkami

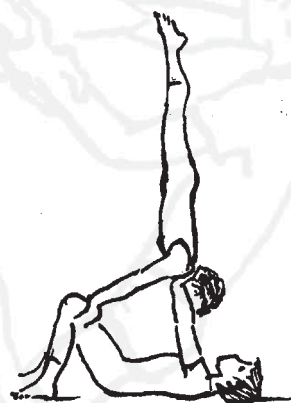
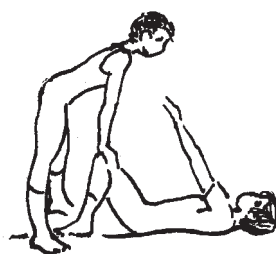


Cvik č. 41

Spodní cvičenec - leh, přednožit roznožmo

Vrchní cvičenec - leh na břiše, vzpažit zevnitř

Metodické poznámky: jedno chodidlo pod stehnem, druhé pod hrudníkem vrchního cvičence



Cvik č. 42

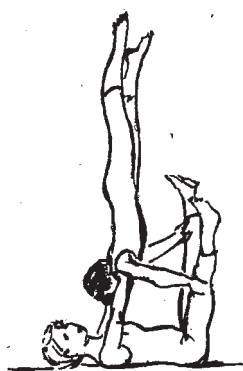
Spodní cvičenec - leh skřmo roznožný, předpažit

Vrchní cvičenec - stoj na ramenou

Metodické poznámky:

- obrázek ukazuje postup
- vrchní cvičenec vždy začíná ze stoje rozkročeného, ruce opřeny o kolena spodního cvičence, předkloní ramena a „špicarovým“ způsobem se dostává do finální polohy
- oba cvičenci mají napjaté paže



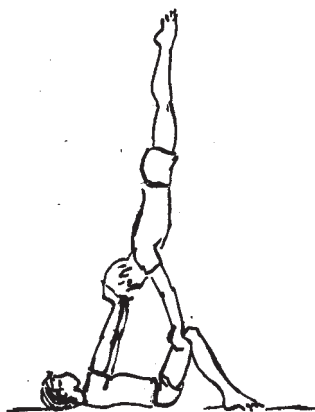


Cvik č. 43

Spodní cvičenec - leh, přednožit roznožmo

Vrchní cvičenec - stoj na ramenou roznožný

Metodické poznámky: obtížnější varianta předcházejícího cviku



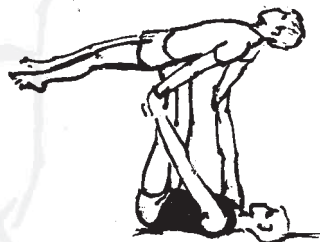
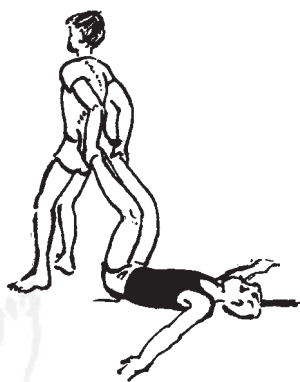
Cvik č. 44

Spodní cvičenec - leh skřmo, předpažit

Vrchní cvičenec - stoj na hlavě

Metodické poznámky:

- vrchní cvičenec musí umět technicky správně stoj na hlavě na zemi
- hlava vrchního cvičence rovně (neza-klání se)
- 2/3 váhy na pažích



Cvik č. 45

Spodní cvičenec - leh, přednožit roznožmo, upažit dolů

Vrchní cvičenec - dřep zánožný pravou, upažit vzad

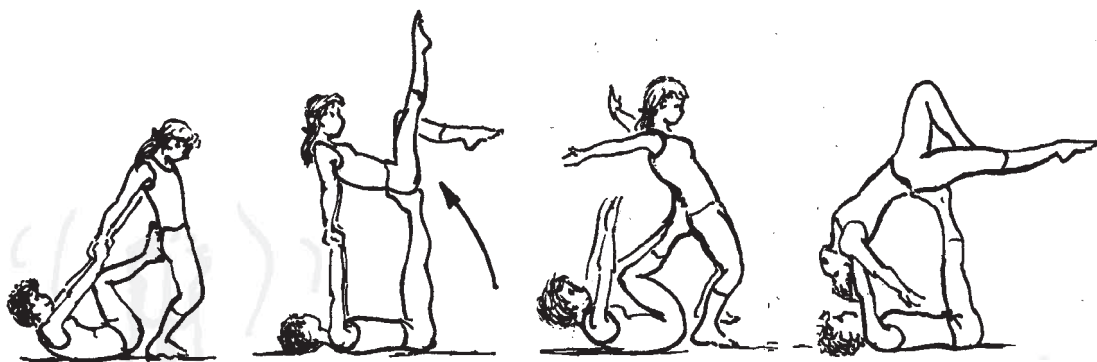
Metodické poznámky: obrázek ukazuje postup (přes vzpor) a umístění chodidel pod stehny vrchního cvičence. Zaháknutí nártu pomáhá udržet rovnováhu

Cvik č. 46

Spodní cvičenec - leh, přednožit, předpažit

Vrchní cvičenec - leh na chodidlech spodního cvičence, zapažit zevnitř (nebo zapažit)

Metodické poznámky: obrázek ukazuje postup. Chodidla spodního cvičence v po-stavení stoje spatného (= paty u sebe, špičky od sebe)



Cvik č. 47

Spodní cvičenec - leh, přednožit, předpažit

Vrchní cvičenec - vzpor vzadu sedmo, přednožit levou, skrčit přednožmo pravou

Cvik č. 48

Spodní cvičenec - leh, přednožit, předpažit

Vrchní cvičenec - leh prohnuté, skrčit přednožmo levou dolů, vzpažit zevnitř

Metodické poznámky: obrázek ukazuje postup. Spodní cvičenec drží vrchního za paže co nejbližše ramen

Sedy a kleky

Do našeho souboru jsme zařadili i ukázky partnerské akrobacie dvojic, kdy spodní cvičenec je v polohách sedu nebo kleku. Některé cviky, které jsou uvedeny v následující části „Postoje“ můžeme provádět i v sedech nebo klecích. Sedy a kleky často využíváme v metodice návniku prvků ze skupiny cviků uvedených v „Postojích“ - pro snadnější dopomoc cvičitele i pro odstranění strachových zábran cvičenců.

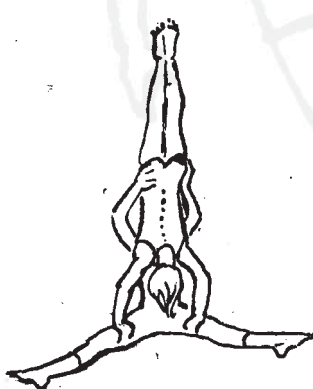


Cvik č. 49

Spodní cvičenec - sed roznožný, pokrčit předpažmo předloktí vzhůru

Vrchní cvičenec - stoj na rukou na stehnech spodního cvičence (zády ke spodnímu cvičenci)

Metodické poznámky: jedna z lehčích variant - spodní cvičenec držením za pas (boky) pomáhá zajistit rovnovážnou polohu



Cvik č. 50

Spodní cvičenec - sed roznožný, pokrčit předpažmo předloktí vzhůru

Vrchní cvičenec - stoj na rukou na stehnech spodního cvičence (břichem ke spodnímu cvičenci)

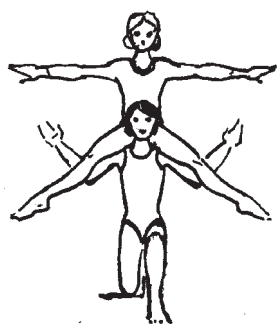


Cvik č. 51

Spodní cvičenec - klek na pravé, úchop pravou rukou za pravou ruku vrchního cvičence

Vrchní cvičenec - ze sedu na levém stehně spodního cvičence - leh, vzpažit levou

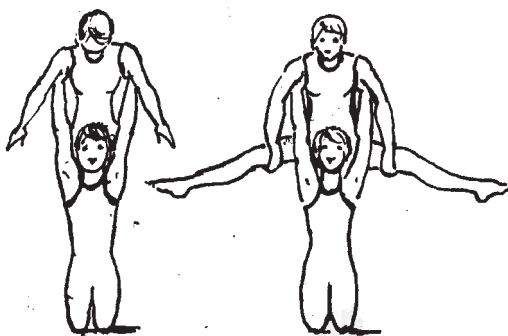
Metodické poznámky: nacvičujeme úchopem obou rukou vrchního cvičence za pravou ruku spodního. Levá paže spodního cvičence v začátcích dopomáhá udržet horizontální polohu těla vrchního cvičence



Cvik č. 52

Spodní cvičenec - klek na levé, pokrčit
upažmo, předloktí vzhůru zevnitř

Vrchní cvičenec - sed roznožný na rame-
nou spodního cvičence, upažit



Cvik č. 53

Spodní cvičenec - klek, vzpažit (vzepřít vrchního cvičence pod rameny)

Vrchní cvičenec - „vis“, přednožit roznožmo vně, uchopit se pod stehny



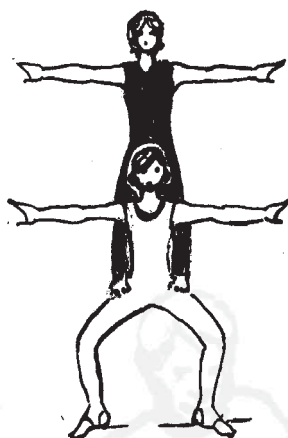
Postoje

Partnerská akrobacie dvojic v postojích patří k obtížnějším, ale současně k efektním cvikům. Čím je těžší tělo vrchního cvičence výše, tím obtížnější je cvik pro spodního cvičence. Proto začínáme s cviky, kdy je vrchní cvičenec opřen o stehna nebo pánev spodního cvičence a postupně přecházíme k cvikům, kdy vrchní cvičenec stojí na ramenech spodního cvičence.



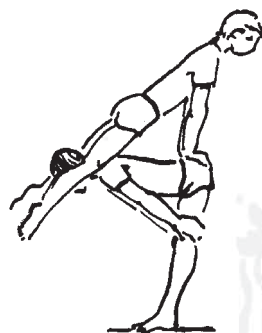
Cvik č. 54

Spodní cvičenec - podřep rozkročný, rukama drží vrchního cvičence za bérce
Vrchní cvičenec - vis závěsem v podkolení (na ramenech spodního cvičence), upažit



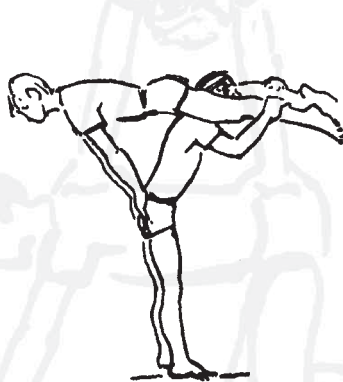
Cvik č. 55

Spodní cvičenec - podřep rozkročný, upažit
Vrchní cvičenec - stojí na stehnech spodního cvičence, upažit
Metodické poznámky: vrchní cvičenec stojí co nejbližše kyčelních kloubů spodního cvičence



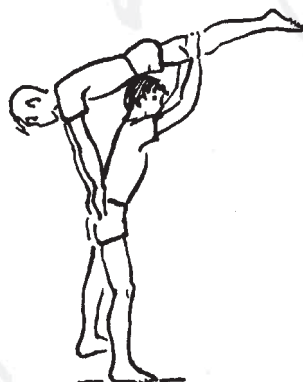
Cvik č. 56

Spodní cvičenec - úzký stoj rozkročný, rovný předklon, ruce se opírají o stehna
Vrchní cvičenec - vzpor ležmo roznožný (oporem rukama o pánev spodního cvičence, stehna opřena o ramena spodního cvičence)



Cvik č. 57

Spodní cvičenec - úzký stoj rozkročný, mírný předklon
Vrchní cvičenec - vzpor ležmo roznožný (oporem rukama o pánev spodního cvičence)



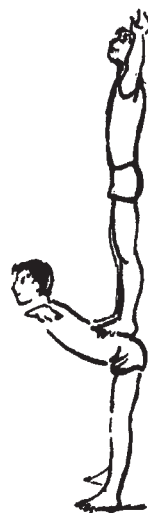
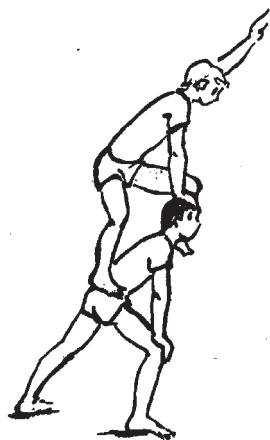
Cvik č. 58

Spodní cvičenec - úzký stoj rozkročný, rukama vzpírá nohy vrchního cvičence
Vrchní cvičenec - vzpor ležmo (oporem rukama o pánev spodního cvičence)



Cvik č. 59

Spodní cvičenec - úzký podřep rozkročný, předpažit vzhůru
Vrchní cvičenec - stojí na rukou na stehnech spodního cvičence



Cvik č. 60

Spodní cvičenec - výpad pravou, obě ruce opřeny o pravé koleno

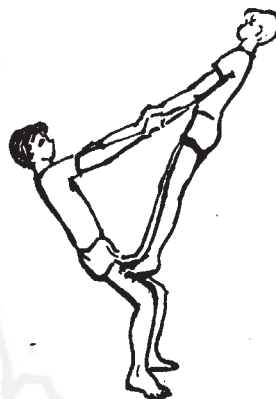
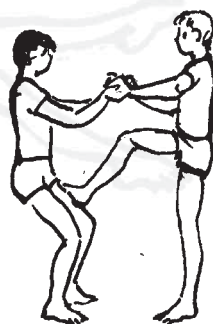
Vrchní cvičenec - vzpor podřepmo rozkročný levou vpřed (na rameni spodního cvičence), pravá noha na pravém stehnu spodního cvičence, pravá ruka se opírá o hlavu spodního cvičence, levá vzpažit

Cvik č. 61

Spodní cvičenec - stoj rozkročný, rovný předklon, upažit

Vrchní cvičenec - stoj na pánvi spodního cvičence, upažit

Metodické poznámky: v nácviku postupujeme přes vzpor dřepmo

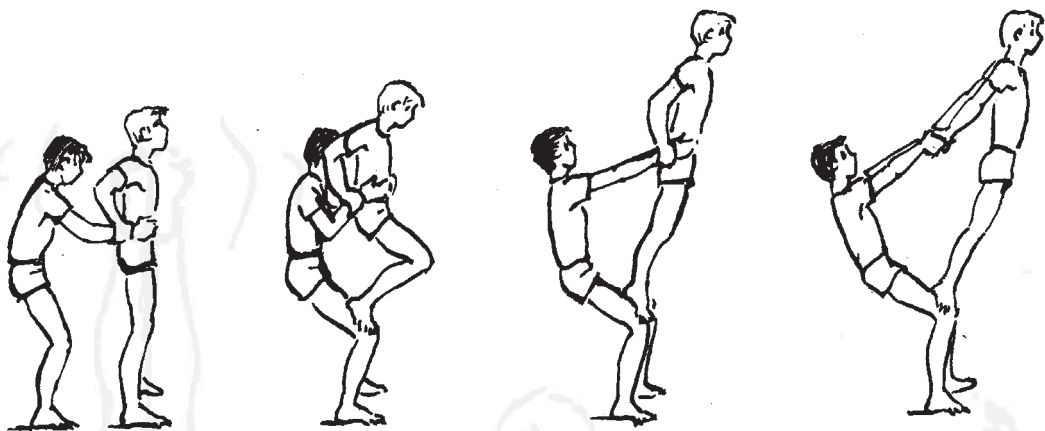


Cvik č. 62

Spodní cvičenec - podřep rozkročný, náklon vzad, předpažit („horolezecký úchop“)

Vrchní cvičenec - stoj na stehnech spodního cvičence, předpažit dolů („horolezecký úchop“)

Metodické poznámky: nacvičujeme nejprve u opory (zdi, žebřin), postupně na volnosti

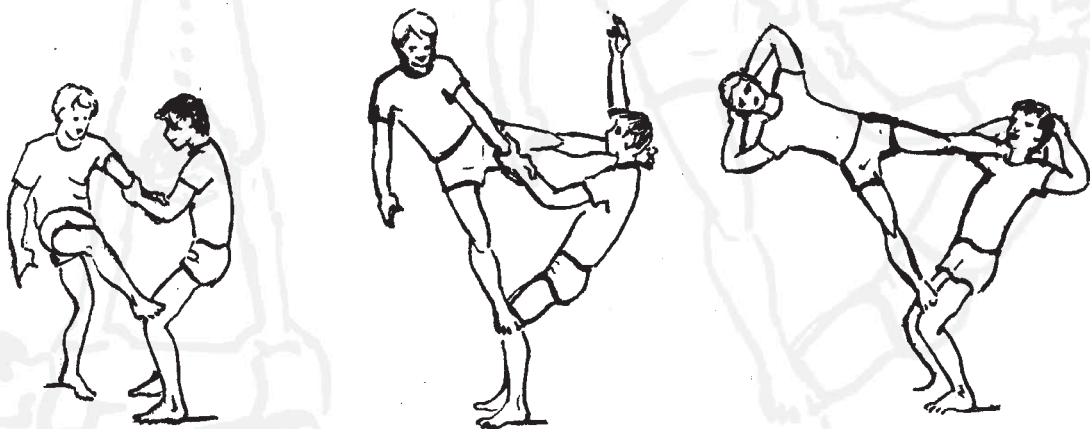


Cvik č. 63

Spodní cvičenec - podřep rozkročný, náklon vzad, předpažit

Vrchní cvičenec - stoj na stehnech spodního cvičence, zapažit (úchop za ruce spodního cvičence)

Metodické poznámky: nacvičujeme nejprve u opory (stěna, žebřiny). Držení lze provádět za ruce nebo boky nebo za stehna vrchního cvičence

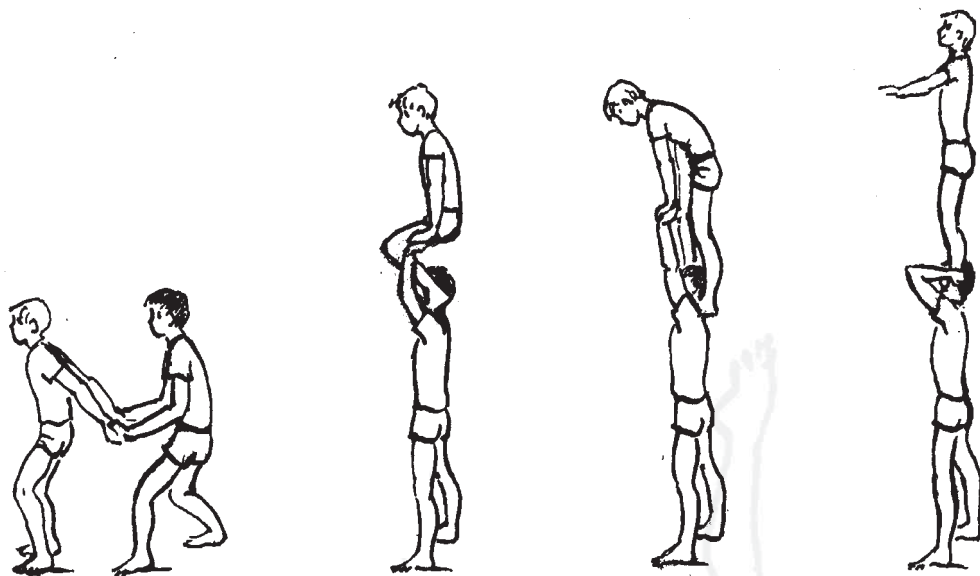


Cvik č. 64 „prapor“

Spodní cvičenec - podřep rozkročný, náklon vzad, ruce v týl

Vrchní cvičenec - stoj na pravé noze, levý nárt zaháknut za krk spodního cvičence, trup v ose roznožení („prapor“)

Metodické poznámky: nacvičujeme v kleku na levé (pravé). Patu zaháknuté nohy nejprve přidržujeme rukou

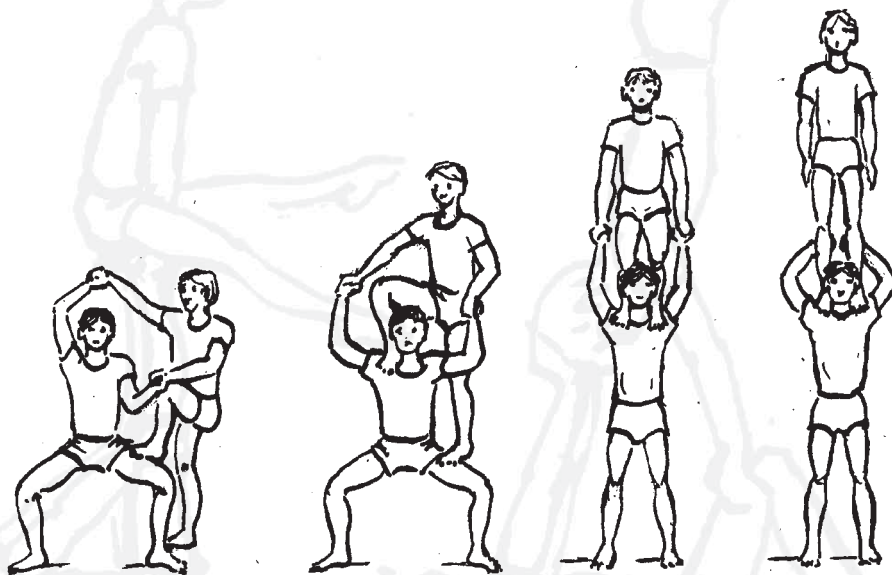


Cvik č. 66 - „náskok do ramen“

Spodní cvičenec - stoj rozkročný, pokrčit vzpažmo zevnitř (držení za lýtka vrchního cvičence)

Vrchní cvičenec - stoj na ramenou spodního cvičence

Metodické poznámky: tento „náskok do ramen“ vyžaduje značnou svalovou sílu obou cvičenců a zvládnutí „tempa“ (synchronizace odrazu a vzpíravé práce obou cvičenců)

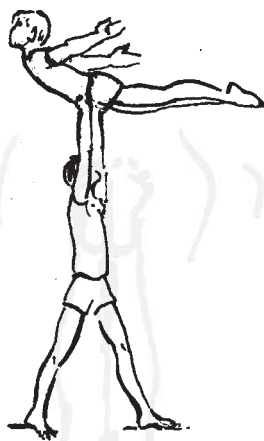


Cvik č. 65 „výlez do ramen“

Spodní cvičenec - stoj rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř (držení za lýtka vrchního cvičence)

Vrchní cvičenec - stoj na ramenou spodního cvičence

Metodické poznámky: tento „výlez do ramen“ začínáme přes hluboký podřep rozkročný (viz rozfázovaný obrázek)

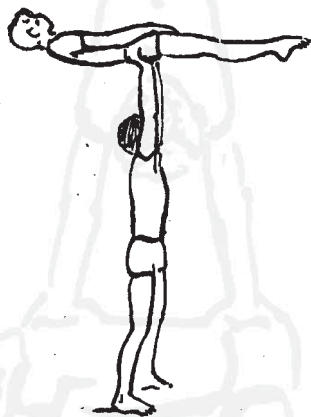


Cvik č. 67

Spodní cvičenec - stoj rozkročný levou vpřed, vzpažit (držení vrchního cvičence za pánev)

Vrchní cvičenec - „leh na břiše“, upažit vzad

Metodické poznámky: vrchní cvičenec zaujme polohu s hrudním záklonem a záklonem hlavy



Cvik č. 68

Spodní cvičenec - stoj rozkročný, vzpažit (držení vrchního cvičence za pánev)

Vrchní cvičenec - leh, připažit

Metodické poznámky: předklon hlavy pomáhá v tonizaci břišního lisu a tím napomáhá udržení rovného těla. Ruce vrchního cvičence drží zápěstí spodního cvičence



SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz