



METODICKÁ PŘÍLOHA 81

# RINOGYM AIR

Autoři: Mgr. Miroslav Zítka, Ing. Gabriela Machová

*Pohyb  
je život*

Metodická příloha časopisu  
pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života  
22. ročník | číslo 1 | březen 2018  
ISSN 1212-0669  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

Rychle se rozvíjející oblast Gymnastics for All vede instruktory, trenéry gymnastiky i učitele tělesné výchovy nejen k inovacím v metodice nácviku, ale nutí i výrobce gymnastického nářadí přicházet se stále novými nápady, jak gymnastiku provádět bezpečně, účelně, a navíc s atraktivním designem hlavního i pomocného nářadí. Již několik výrobců na světě se pokouší obohatit nabídku pro gymnastiku nafukovacím nářadím. Naše metodická příloha časopisu Pohyb je život vychází z rozsáhlejšího materiálu, který zpracovali členové komise gymnastiky ČASPV ve spolupráci s firmou JIPAST a odborníky z katedry gymnastiky FTVS UK s názvem „**Gymnastika pro děti – RinoGym**“. Celý metodický materiál nabízí k prodeji firma JIPAST a.s. při nákupu tělocvičného gymnastického nářadí a také je možno zmíněnou gymnastickou příručku objednat samostatně.

Cílem projektu „Gymnastika pro děti“ je představit a propagovat gymnastiku jako jedno z nosných sportovních odvětví, které má nezastupitelný význam pro zdravotně orientovanou zdatnost a pohybovou gramotnost dětí a mládeže.

Jedním z hlavních úkolů projektu je doplnit standardizované vybavení školních tělocvičen (lavičky, žebřiny, hrazda, kruhy, přeskokové ná-

řadí apod.) o nářadí, které svojí konstrukcí lépe vyhovuje dětem z pohledu atraktivity, funkčnosti a bezpečnosti cvičení. Příručka Gymnastika pro děti přináší tři vzájemně kompatibilní výrobní programy vhodné pro oblast Gymnastics for All s označením: RinoGym (převážně molitanové prvky), RinoGym Air (nafukovací pomocná nářadí) a RinoSet (sada doskokových a dopadových žíněnek s velkými možnostmi využití díky systému spojení prostřednictvím suchých zipů). V naší Metodické příloze se budeme věnovat programu RinoGym Air a zaměříme se na výrobky, které vyrábí nizozemská firma AirGYM a v České republice prodává firma JIPAST a.s.

### Jaké jsou hlavní výhody RinoGym Air

- Nízká hmotnost
- Rychlá příprava a úklid (v případě využití elektrického fukaru)
- Nenáročnost na skladování (ve vyfouknutém stavu nezabere velký prostor)
- Snadný převoz
- Možnost ovlivnit funkčnost modulu stupněm nafouknutí
- Možnost vícenásobných odrazů (u odrazových modulů)
- Využitelnost jednotlivých modulů pro více gymnastických disciplín
- Omyvatelnost
- Estetičnost
- Možnost využití nářadí i ve vodním prostředí
- Bezpečnost (žádné ostré hrany, možnost využít i pro doskoky)

### Základní pravidla bezpečného používání

- Používání nafukovacího nářadí by mělo být pod dozorem instruktora/učitele/trenéra
- Na nafukovacím nářadí se cvičí naboso, nebo ve cvičkách
- Cvičenci nesmějí mít na sobě předměty s ostrými hranami (hodinky, prsteny apod.)
- Povrch pod nafukovacím nářadím musí být čistý a suchý
- Pokud použijete nafukovací nářadí venku, dejte pod ně nějakou plachtu
- Nafouknuté nářadí netahejte po ploše; raději noste





- Nepoužívejte nafukovací nářadí na mokré ploše
- Nepoužívejte nafukovací nářadí venku, pokud prší
- Za odrazovým nafukovacím nářadím (např. Airfloor) vždy dejte přídatnou žíněnku

### **Základní moduly systému RinoGym Air**

- Nafukovací žíněnka HP10 x 140 x 300 cm
- Nafukovací Modul HP20 x 120 x 60 cm
- Nafukovací Modul HP10 x 120 x 60 cm
- Nafukovací „klín“ 120 x 90 x 14/30 cm
- Nafukovací „válec“ 80 x 120 cm
- Nafukovací „kladinka“ ve více rozměrech (10 x 40 x 300 cm nebo 20 x 40 x 500 cm)
- Nafukovací „můstek“ (nakloněná plocha)
- Dostoková plocha
- Nafukovací airfloor HP10 (výška 10 cm)
- Nafukovací airtrack HP20 nebo HP30 (výška 20 nebo 30 cm)

### **Nabídka obsahuje také:**

- Dvoucestný elektrický fukar (pro nafukování i vyfukování)

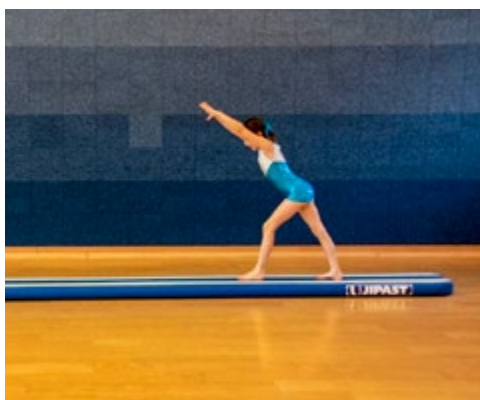
- Připevňovací pásy (suché zipy)
- Spojovací pásy (suché zipy)
- Dvoucestná pumpička
- Opravná sada (lepení)
- Transportní taška

Všechny nabízené nafukovací moduly jsou vybaveny suchými zipy a není tedy problém jednotlivé moduly k sobě rychle a bezpečně přichytit.

### **Za jak dlouho se nafouknou jednotlivé segmenty pomocí elektrického fukaru?**

- Nafukovací žíněnka HP10 x 140 x 300 cm: **cca 90 sec.**
- Nafukovací Modul HP20 x 120 x 60 cm: **cca 18 sec.**
- Nafukovací Modul HP10 x 120 x 60 cm: **cca 12 sec**
- Nafukovací „klín“ 120 x 90 x 14/30 cm: **cca 20 sec.**
- Nafukovací „válec“ 80 x 120 cm: **cca 40 sec.**
- Nafukovací „kladinka“ 10 x 40 x 300 cm: **cca 30 sec.**

# PŘÍKLADY VYUŽITÍ JEDNOTLIVÝCH MODULŮ



## 1. Nafukovací kladinka

Pro přehlednost si rozdělíme pohybový obsah cvičení na kladině do skupin:

1. **Průpravná cvičení**
2. **Náskoky** (vzhledem k výšce nafukovací kladiny nebudeme tuto oblast rozepisovat)
3. **Poskoky/skoky**
4. **Obraty**
5. **Rovnovážné prvky**
6. **Akrobatické prvky**
7. **Seskoky**

## Průpravná cvičení

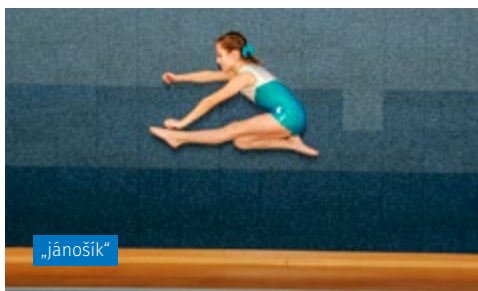
### Chůze

- chůze vpřed
- chůze vzad
- chůze stranou
- chůze v podřepu
- chůze ve výponu
- chůze stranou ve výponu

### Klus

- klus poskočný
- klus vzad
- cval stranou
- „skipping“
- „lifting“
- valčíkový krok
- polkový krok
- přísunný krok
- přeměnný krok
- „králíčí“ (opakované poskoky ze dřepu do vzporu)
- „rak“ vpřed
- „rak“ vzad
- „pes“ (běh po čtyřech)
- „chromý pes“ (běh po třech – jedna noha v zanožení pokřmo)

- přeskoky odrazem snožmo ve vzporu dřepmo (ruce na kladince)
- přeskoky odrazem snožmo vzad ve vzporu dřepmo (ruce na kladince)
- „ťukání chodidly“ – ze vzporu dřepmo rozkročněm, ruce na kladince – odrazem snožmo „ťuknutí chodidel“ nad kladinkou
- z rozběhu odrazem jednožvý přeskok kladinky
- z rozběhu odrazem jednožvý výskok na kladinku
- z rozběhu odrazem jednožvý výskok na kladinku do stoje snožného/rozkočného
- výskok na kladinku odrazem snožmo a seskok vpřed
- vzpor ležmo ruce na kladince – kliky
- vzpor ležmo nohy na kladince – kliky
- vzpor ležmo ruce na kladince – ručkování stranou
- vzpor vzadu ležmo ruce na kladince – kliky
- sed na kladince – opakované vztiky a sedy
- vzpor sedmo – vzpor, skrčit přednožmo
- leh napříč na kladince
- leh na břiše napříč na kladince
- obraty ve vzporu ležmo (rukama na kladince)



„jánošík“



skok s čelným roznožením

## Poskoky / Skoky

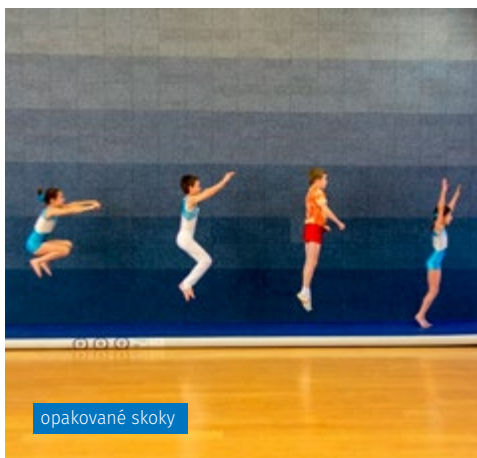
### Poskoky/skoky odrazem snožmo

- prostý skok
- skok s výměnou nohou
- skok se skrčením přednožmo
- „jánošík“
- skok s čelným roznožením
- skok s bočným roznožením
- skok s přednožením roznožmo („štika“)
- skok s přednožením
- skok s obraty (90, 180, 270, 360...720 stupňů)
- opakované skoky

### Poskoky/skoky odrazem jednož

- „čertík“
- „nůžkový skok“
- „dálkový skok“

Po zvládnutí základních skoků kombinujeme více skoků za sebou bez vloženého kroku (např. čertík - nůžky, prostý skok - skok se skrčením přednožmo)



opakované skoky

## Obraty

### Obraty obounož

### Obraty jednož

- ve stoji
- ve výponu
- v podřepu
- ve dřepu

## Rovnovážné prvky

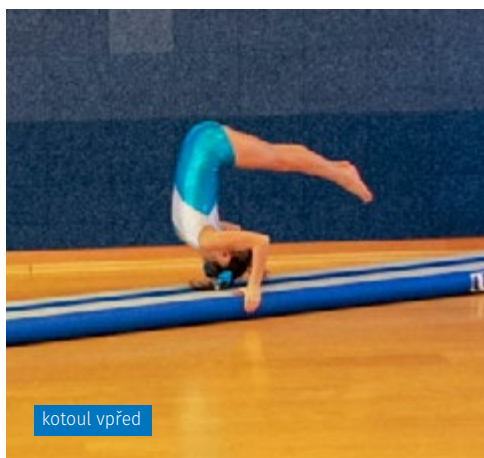
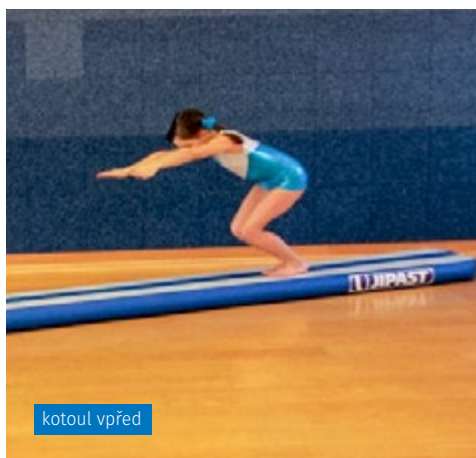
### V sedu (např. sed přednožit povýš – výdrž)

### V kleku (např. klek na levé, unožit pravou...)

### V postojích

- váhy (podle polohy trupu: předklonmo, záklonmo, úklonmo)
- stoj na jedné a doprovodné pohyby nebo polohy druhou nohou (přednožit, zanožit, unožit)

## Akrobatické prvky

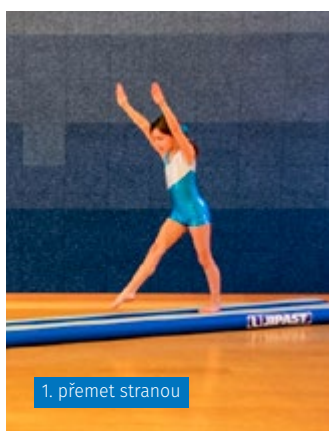


### Kotoul vpřed

■ s přehmatem

■ bez přehmatu

■ bez dohmatu

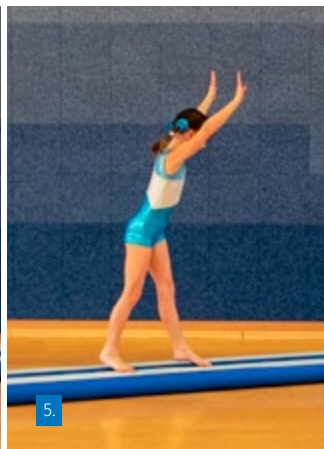
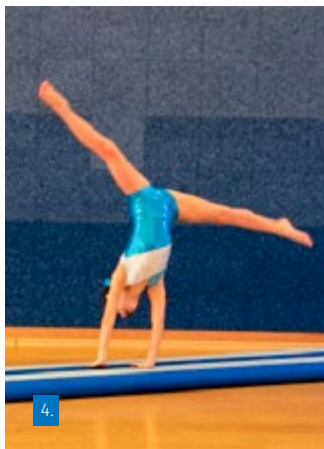


### Přemet stranou

■ vlevo

■ vpravo

■ jednoruč



### Stoj na rukou

- čelně
- bočně
- s roznožením

### Stoj na hlavě

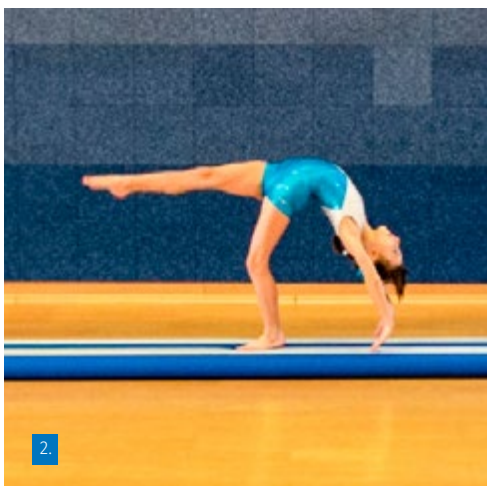
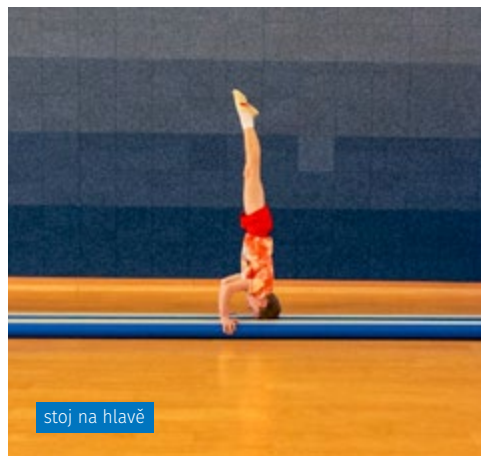
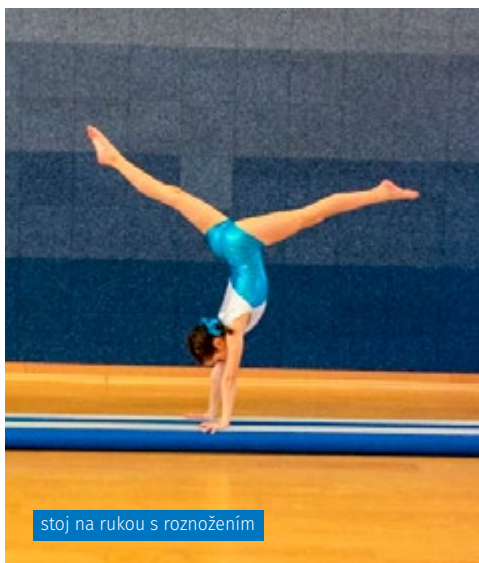
- z různých poloh
- s doprovodným pohybem nohou

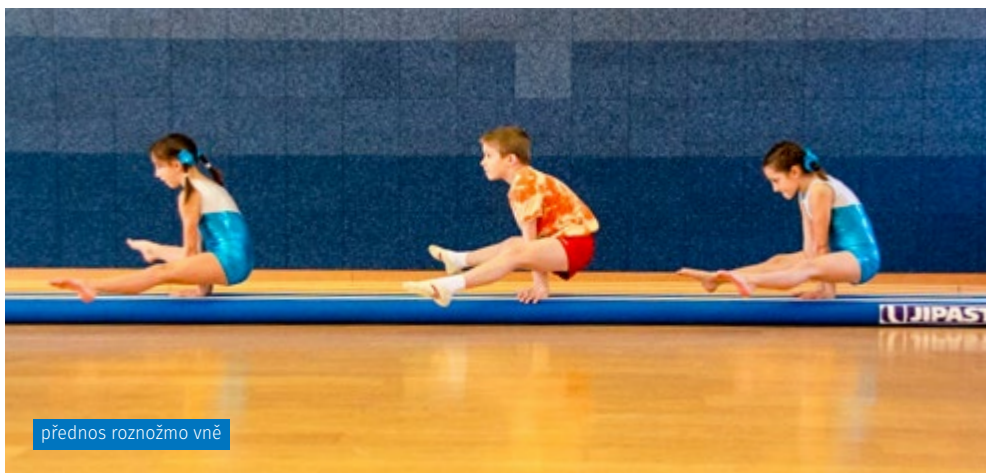
### Stoj na předloktích

### Přemet vpřed zvolna

### Přemet vzad zvolna

### Rondát





### Přednos/vznos ve vzporu

- přednos s roznožením
- přednos roznožmo vně
- vznos skrčmo
- vznos roznožmo

## Seskoky

### Seskoky přímé

- přímý seskok
- seskok s obratem
- seskok s přednožením roznožmo
- seskok s roznožením

### Seskoky akrobatickým prvkem (rondát, přemet, salto)

## 2. Odrazový můstek („klín“)

Nafukovací odrazový můstek se vyrábí v několika velikostech. Tento modul má dvě základní možnosti využití:

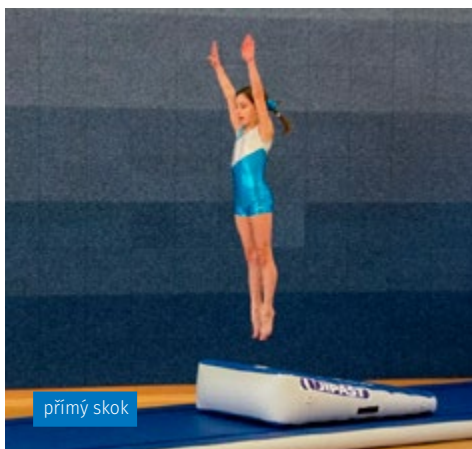
### a) odrazový můstek

### b) nakloněná rovina („incline“)

#### ad a) Využití pro odrazy

Nejčastější využití tohoto modulu je pro **odrazy z nohou snožmo i jednonož.**

### Přímý skok



### Přímý skok s doprovodným pohybem nohou

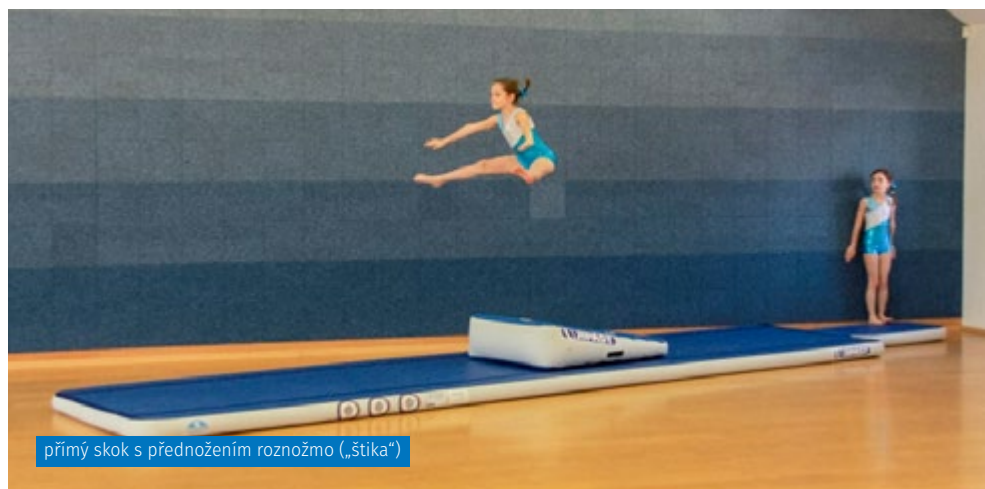
- se skrčením přednožmo
- se skrčením zanožmo
- s čelným roznožením
- s bočným roznožením
- s přednožením roznožmo („štika“)
- s přednožením

### Přímý skok s obraty okolo podélné osy těla

#### Kotouly letmo

#### Salta vpřed

Nafukovací odrazový můstek také využíváme **pro odrazy z paží.**



### Prvky z podporové přípravy

#### Poskoky ve stoji na rukou

#### Poskoky v kliku ležmo apod.

ad b) Využití jako nakloněná rovina

#### Pro nácvik kotoulů vpřed

- skrčmo
- schylmo
- roznožmo

#### Pro nácvik kotoulů vzad

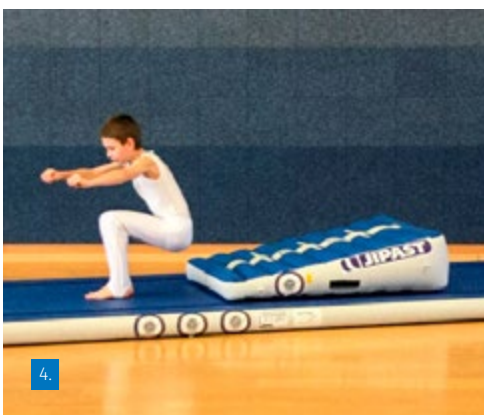
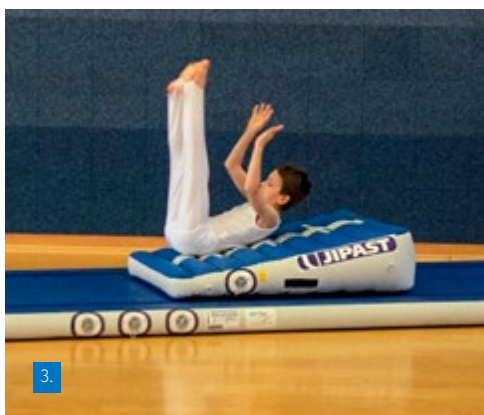
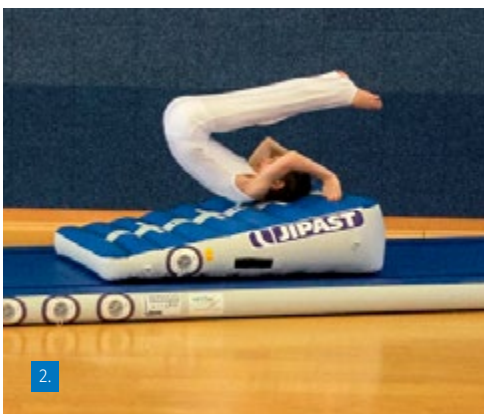
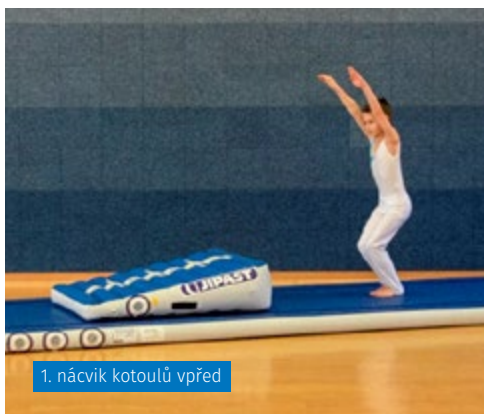
- skrčmo
- schylmo
- do zášvihů nebo do stoje na rukou

#### Pro nácvik pádů

- vpřed
- vzad
- stranou

#### Pro nácvik „judo“ kotoulů

#### Pro nácvik „parkourových“ kotoulů



### 3. Nafukovací válec („barel“)

Nafukovací válec se vyrábí v několika velikostech. Tento modul nabízí několik základních možností využití:

- a) jako překážka
- b) jako prostředek pro akrobatickou přípravu
- c) jako prostředek pro nácvik základních pohybových dovedností

ad a) využití jako překážky

**Švédská přednožka (válec našíř)**

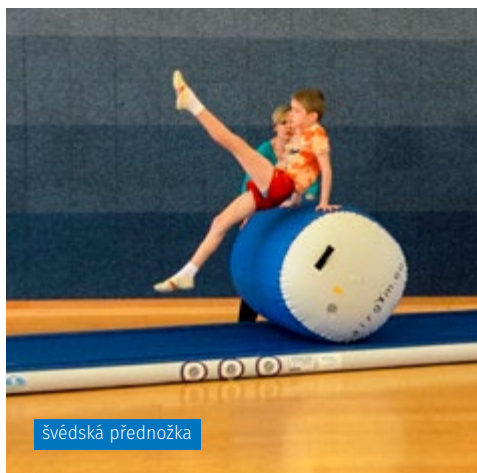
**Skrčka (válec našíř)**

**Roznožka (válec nadél)**

**Kotoul letmo**

**Parkourová překážka**

ad b) prostředek pro akrobatickou přípravu



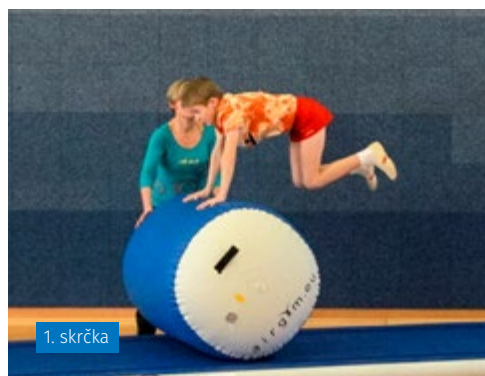
švédská přednožka

**Zpevňovací příprava**

- na bříše, na zádech
- na boku

**Podporová příprava**

- opakované odrazy stehny od barelu (cílené posilování pletence ramenního a paží pro akrobatické prvky typu přemet vpřed, přemet vzad apod.)



1. skrčka



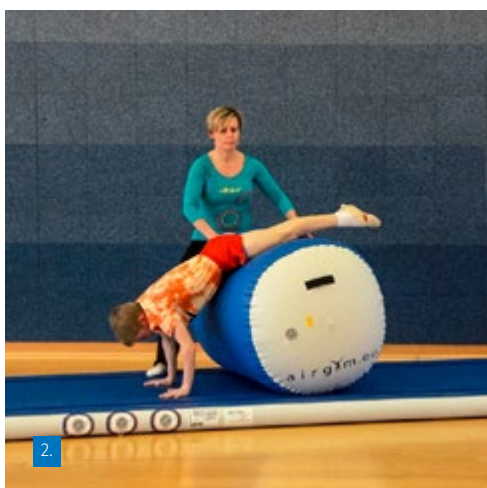
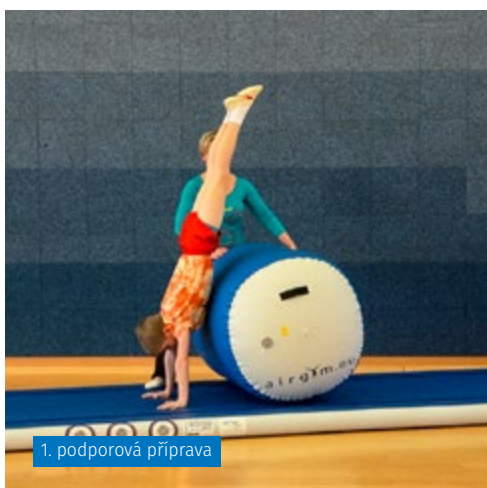
2.



3.

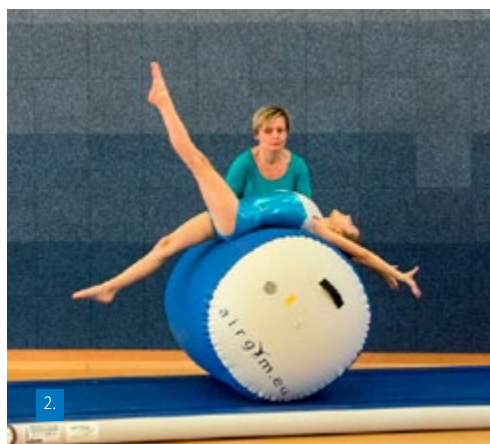


4.





1. průprava na přemet vzad zvolna



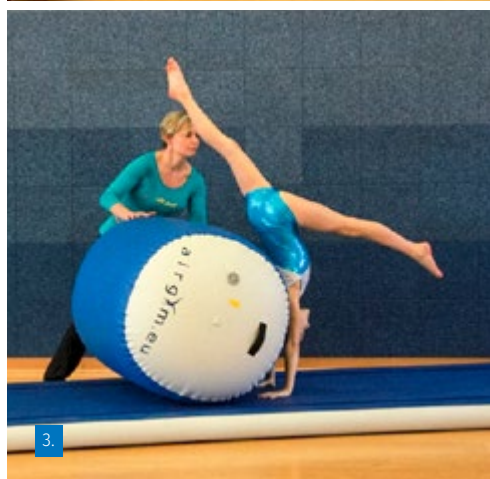
2.

ad c) prostředek pro nácvik základních pohybových dovedností

**Průprava na přemet vzad zvolna**

**Průprava pro přemet vpřed zvolna**

**Průpravy pro přemet vzad (rychlý)**



3.



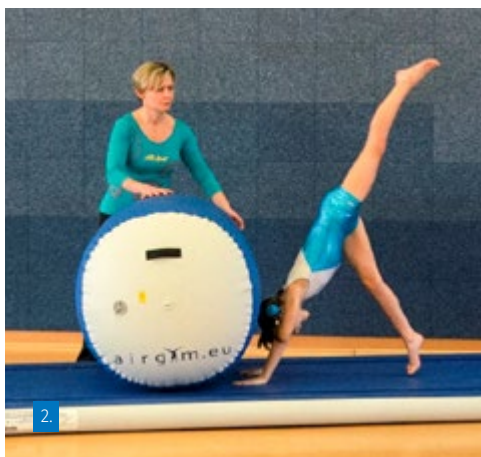
1. průprava pro přemet vzad (rychlý)



2.



1. průprava pro přemet vpřed zvolna



2.



3.



4.



5.

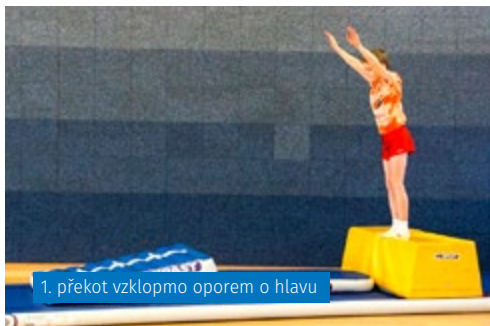
## 4. Kombinace nafukovacího nářadí

Po seznámení se s vlastnostmi základních modulů a po zvládnutí základních cvičebních tvarů je možno nacvičovat obtížnější cvičební tvary s využitím kombinací nářadí.

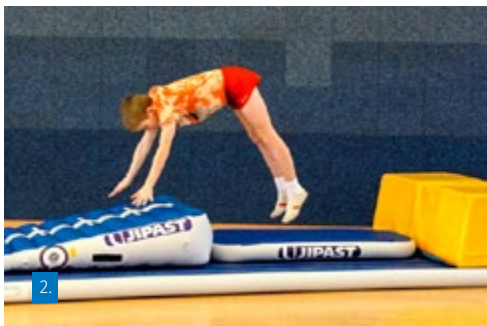
### Překot vzklopmo oporem o hlavu

### Přemet vpřed odrazem snožmo

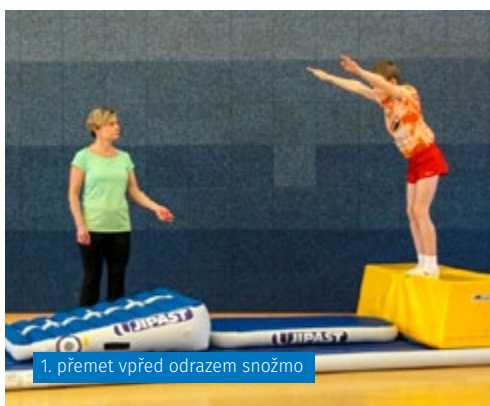
Samozřejmě u těchto obtížnějších cvičebních tvarů postupujeme podle známé metodiky nácviku jednotlivých prvků - nejprve s přímou pomocí.



1. překot vzklopmo oporem o hlavu



2.



Pokud jste prolistovali metodickou přílohu časopisu Pohyb je život až sem, dovolíme si na závěr připomenout základní filosofii odborníků z oblasti Gymnastics for All, která se skrývá pod zkratkou **4F**.

- **FOR FUN**
- **GAIN FITNESS**
- **ACQUIRE GOOD FUNDAMENTALS**
- **ENJOY HEALTHY FRIENDSHIPS**

Filozofie **4F** vyjadřuje základní přístup ke gymnastickým činnostem – připravujete a organizujete takové gymnastické programy, které budou přinášet pro jejich účastníky **ZÁBAVU** (FUN), udržovat a rozvíjet **ZDATNOST** (FITNESS), vytvářet dobré pohybové **ZÁKLADY** (FUNDAMENTALS) a přispívat k pozitivním mezilidským vztahům – **PŘÁTELSTVÍ** (FRIENDSHIP).

# PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



## PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

**36**  
osob

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



**12**  
osob

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



## TĚLOCVIČNA

**11x12**  
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



**REZERVACE:**

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

