

METODICKÁ PŘÍLOHA ČASOPISU ČASPV „POHYB JE ŽIVOT“ 3/2008



Příloha č. 44

Gymnastické sestavy pro děti předškolního věku

Alena Kuchařová

Redakční úprava Marie Havrlantová

Obrázky nakreslily děti ze Soukromé mateřské školy Kvítko,
s. s r. o. v České Lípě

METODICKÁ PŘÍLOHA

SESTAVA S NÁČINÍM - VAŘEČKOU

Píseň nebo nahrávka: Až já budu velká

Výchozí postavení: stoj spatný, připažit, vařečka v pravé ruce

Až já budu

**velká,
bude za mě selka.**

upažit, vařečka v prodloužení, podřep a
předat vařečku před tělem do levé
upažit
opakovat na druhou stranu

**Přijďte k nám
já vám dám
plný krajáč mléka,**

čelný kruh dolů s podřepem
čelný kruh dolů a končit v připažení
uchopit vařečku oběma rukama na krajích,
pozdvolna předpažením vzpažit, výpon

přijďte k nám

**já vám dám
plný krajáč mléka.**

skrčit přednožmo pravou, předpažit a vařečkou se
dotknout kolene, výpon a vzpažit
totéž levou nohou
pozdvolna předpažit skrčmo

**Kyselého
nemám,
sladkého vám
nedám**

2 poskočné kroky
rovný předklon, vzpažit
hluboký ohnutý předklon
kulatě vzpřim, připažit, vařečka v pravé

**Jděte pryč, jděte pryč
já vás ani neznám,**

2 bočné kruhy pravou vzad, levá v bok
drobnými krůčky celý obrat vpravo, vařečku předat
před tělem do levé

**jděte pryč, jděte pryč
já vás ani neznám.**

totéž levou,
celý obrat vlevo, stoj spatný, připažit

SESTAVA BEZ NÁČINÍ

Píseň nebo nahrávka: Na tom pražském mostě

Výchozí postavení: Stoj snožný, připažit

**Na tom pražském mostě
rozmarýnka roste
žádný ji tam nezalejvá**

**ona sama roste,
žádný ji tam nezalejvá
ona sama
roste.
Až já tudy půjdu,**

3 kroky vpřed, přísun
čelné kruhy dovnitř
ú krokem pravé podřep
rozkročný, upažit
přisunem pravé zpět do ZP, totéž levou
váha předklonmo (holubička)
vzpor dřepmo
vzpřim do ZP
ruce v bok, 4 cvalové kroky stranou

zalejvat ji budu,,

totéž zpět

**Ona se mi
zazelená
já ji trhat budu,**

vzpor dřepmo
vzpor stojmo
kotoulem sed roznožný, ruce na kolena

**ona se mi
zazelená
já ji trhat budu.**

vzpažit P zevnitř (ladný pohyb)
vzpažit L zevnitř (ladný pohyb)
čelnými oblouky dovnitř upažit dolů,
prsty se opírají o zem

Doporučení: u méně zdatných dětí je možné váhu předklonmo nahradit jiným cvikem.
Např.: stoj na pravé (levé), skrčit přednožmo levou (pravou) – čáp.



SESTAVA NA GYMNASTICKÉM KOBERCI

Píseň nebo nahrávka: J. Ježka a Fr. Chodury - Kos (notový záznam přiložen)

Výchozí postavení: stoj spojný

**Čáry máry,
fuk,
jsem jak černý kluk.**

výskokem do stoje rozkročného, upažit
zpět, připažit
výskokem vzpor dřepmo a pomalu „kulatě“ stoj

**Čáry máry,
láry, fáry,
z jara chodím
na žízaly,
v létě, ať se propadnu,
každou třešni ukradnu.**

2 cvalové kroky stranou, upažit
totéž zpět
váha předklonmo, upažit vzad
stoj spojný
dřep, kolébka do dřepu
kotoul vpřed do sedu roznožného, upažit

**Čáry máry,
fuk,**

skrčmo a přes dřep s pomocí rukou vztyk
výskokem stoj rozkročný, upažit,
na pomlku výskokem stoj spojný, připažit

**jsem jak
černý
kluk.**

výskokem stoj rozkročný, upažit a zpět (panáček)
výskokem stoj rozkročný, upažit, malá výdrž
výskokem stoj spojný, připažit

METODICKÁ PŘÍLOHA



SESTAVA BEZ NÁČINÍ,

je však možno použít do ruky šáteček, pak je nutno upravit jeho funkčnost.

Píseň nebo nahrávka: Červený šátečku

Výchozí postavení: Stoj snožný, ruce v bok

Červený šátečku kolem se toč,

kolem se toč,
kolem se toč.

4 valčíkové kroky šikmo stranou
s natáčením trupu
otočka o 360 st. vpravo
otočka o 360 st. vlevo

**Má milá se hněvá,
já nevím proč,
já nevím proč,
já nevím proč.**

2 cvalové kroky vpravo, ruce v bok
totéž vlevo,
čelný kruh pravou paží dolů
totéž levou

**Tralalala
la, la, la,
červená fiala,
tralalala la, la, la
fialenka.**

vzpor dřepmo
vzpor dřepmo záložný pravou
odrazem vzpor dřepmo záložný levou
odrazem dřep a vzpor stojmo
kotoul vpřed do sedu roznožného, vzpažit

**Když jsem si
v potoce**

sed skrčmo ohnutě (ruce drží kolena)
kolébka vzad

ruce myla,
ruce myla,

ruce myla,

šátek jsem do vody
upustila
a upustila, upustila.

Tralalala.....

opakování z 1. části

stoj, pokud možno bez pomoci rukou
stoj na L, přednožit skrčmo P (ruce přitáhnou
koleno), upažit
totéž druhá noha

stoj únožný levou pokrčmo, ruce na L koleno
zpět do stoje, připažit
bočný kruh vzhůru pravou, levou.

Doporučení: pro méně zdatné místo kotoulu zařadte kolébku.

SESTAVA NA LAVIČCE

Píseň nebo nahrávka písň: Holka modrooká

Výchozí postavení: stoj spojný na konci lavičky (bez žíněnky) ve směru její podélné osy, upažit

**Holka modrooká,
nesedávej u potoka,
holka modrooká
nesedávej tam.**

chůze s podřepy a pohybem volné nohy
podél lavičky vpřed
(po celé lavičce),
dřep, připažit, ve dřepu celý obrat

**V potoce se
voda točí, podemele tvoje oči,**

uchopit lavičku ze stran, seskok vpravo/vlevo/
3 přeskoky lavičky odrazem snožmo v podporu
dřepmo

**holka modrooká,
nesedávej tam.**

čtvrtým skokem do vzporu dřepmo na lavičku
vzporem stojmo postupně vzpřim, ruce v bok

**Holka modrooká,
nesedávej u potoka,**

2 přeměnné kroky vpřed (P L)
křížením pravé přes levou a výponem celý obrat
vlevo

holka modrooká nesedávej tam.

6 poskočných kroků s doprovodnými pohyby
paží, stoj spojný, připažit

**V potoce je hastrmánek,
zatahá tě za copánek,
holka modrooká,
nesedávej tam.**

stoj na jedné noze, upažit poníž (čáp)
totéž druhá noha
odrazem snožmo seskok na žíněnku
kotoul vpřed do dřepu, stoj.

Doporučení pro méně zdatné: nácvik celé sestavy na zemi, zvl. obrátů ve stoji a ve dřepu



METODICKÁ PŘÍLOHA

SESTAVA S NÁČINÍM – MÍČ STŘEDNÍ VELIKOSTI (9 cm)

Píseň nebo nahrávka: Pec nám spadla

Výchozí postavení: sed roznožný, vzpažit (míč nad hlavou)

Pec nám

hluboký předklon k L noze, míčem se dotknout nártu

spadla

vzpřim, vzpažit

pec nám spadla,

totéž k P noze

kdopak

snožit, hluboký předklon, míč na nártu

nám ji postaví,

vzpor vzadu sedmo, přednožit povýš,
(míč se skutálí do klína)

starý pecarž

pokrčit přednožmo, míč předat pod koleno, upažit

není doma

(míč v levé ruce), mírný hrudní záklon

a mladý to

předat míč pod koleno do pravé, upažit

položit míč a oporou o pravou ruku vztyk, obratem na
pravé stoj rozkročný

neumí.

hluboký předklon, uchopit míč

Zavoláme

přinožením levé vzpřim, předpažením vzpažit, výpon

na dědečka

2 poskočné kroky vpřed

ten má velké

skrčit přednožmo levou, míč pod kolenem do levé,
upažit

kladivo,

totéž pravá noha, míč pod kolenem do pravé

dá do toho čtyři rány

mírně vyhodit míč a chytit, mírný podřep

a už je to hotovo.

celý obrat vlevo ve výponu křížením P přes L,

míč při obratu vzpažit, pokrčením předpažmo, připažit,
stoj spatrný

Doporučení: u nižší věkové kategorie doporučujeme vynechat mírný hrudní záklon.



SESTAVA BEZ NÁČINÍ

Píseň nebo nahrávka: Pod naším okýnkem.

Výchozí postavení: stoj spojný, upažit

**Pod naším
okýnkem
rostou tam
dvě růže,**

2 cvalové kroky vpravo,
totéž vlevo, připažit
bočný kruh vpřed pravou
totéž levou

**pod naším okýnkem
roste tam štěp.**

vzpor dřepmo a ohnutě vzpor stojmo
vzpřim, čelnými oblouky vzpažit zevnitř

**Jsou na něm jablíčka,
trhá je Ančička,**

váha předklonmo, výdrž
stoj rozkročný a kotoul vpřed do sedu roznožného,
vzpažit
předklon k pravé a dotknout se špičky chodidla, zpět
totéž k levé noze
sed skrčmo ohnutě, paže kolem kolen
sed roznožný, vzpažit zevnitř

**jsou dobrá,
jsou sladká,
jsou jako
med.**

Závěr mimo sestavu: krátká výdrž, stoj, odchod.



SESTAVA BEZ NÁČINÍ

Píseň nebo nahrávka: Šel zahradník do zahrady
Výchozí postavení: stoj spojný, ruce v bok

**Šel za hradník
do zahrady
s motykou, s motykou,**

podřep přednožný pravou, vztyčit chodidlo
přinožit
opakovat levou

**vykopal tam
rozmarýnku
velikou, velikou.**

výskokem stoj rozkročný, upažit a zpět do stoje
opakovat
dva čelné kruhy dovnitř s výponem

**Nebyla to rozmarýnka
byl to křen,
byl to křen.**

váha předklonmo
vzpor dřepmo
vzpor stojmo

**Vyhodil ho zahradníček
z okna ven,
z okna ven.**

kotoul vpřed do sedu roznožného, upažit
ohnutý předklon k levé, zpět do sedu, upažit
totéž k pravé a zpět, výdrž

Závěr sestavy mimo píseň: sed skrčmo, ruce uchopí kolena, zhoupnutím vzad (kolébka), vztyk bez pomoci rukou do stoje spojného, připažit.

vypisuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ NA TVORBU KOEDUKOVANÉ HROMADNÉ SKLADBY PRO IX. SVĚTOVOU GYMNAESTRÁDU 10. – 16. ČERVENCE 2011 V LAUSANNE

Koedukovaná hromadná skladba je určena pro reprezentaci ČASPV na IX. světové gymnestrádě v Lausanne (Švýcarsko) 2011. Je předpokladem specifický přínos navrhované skladby pro reprezentaci ČASPV v zahraničí vyjádřený progresivitou tvorby a pohybového obsahu skladby.

Obsah přihlášky:

Autor (autoři) námětu, vedoucí autor, kolektivu, adresa(y), telefon(y), e-mail(y),
název skladby,
hlavní myšlenka skladby, charakteristika obsahu, tematické zaměření,
hudba, charakteristika hudební složky skladby, spolupráce s hudebním odborníkem,
choreografie skladby, řešení prostoru a půdorysu,
použití náčiní, náradí, pomůcek,
cvičební úbory, střih, barevnost,
navrhovaný počet cvičenců, z toho počet mužů a žen,
průměrný věk a výkonnostní úroveň cvičenců,
organizace nácviku, systém nácviku, časová náročnost.

Základní požadavky:

koedukovaná skladba, poměr žen a mužů zhruba 3 : 1
délka skladby 9 – 12 minut
skladba pro předpokládaný počet 350 – 450 cvičenců
autorský kolektiv (pohyb + choreografie) v počtu max. tří osob

Práva:

písemná smlouva garantující oběma stranám realizaci vítězného námětu,
např. odměna za nácvikové srazy (jednodenní i víkendové)
odměna za secvičnicové srazy (víkendové)
odměna za písemný popis skladby a půdorysnou choreografii
odměna za zpracování metodického DVD
pobytové náklady na nácvikových a secvičnicových srazích na náklady ČASPV
proplacení jízdného na nácvikové a secvičnicové srazy
pobyt na WG na náklady ČASPV apod.

Povinnosti:

do smlouvou stanovených termínů odevzdat požadované materiály
garantovat co nejlepší výsledek prezentace ČASPV prostřednictvím hromadné skladby
konzultovat skladbu s vedením MR ČASPV a předsedkyní komise TVV

Zaslané návrhy budou posouzeny v oponentním výběrovém řízení v komisi TVV ČASPV a předloženy ke schválení MR a VV ČASPV. Vzhledem k reprezentaci ČASPV v zahraničí si odborná komise vyhrazuje právo požadovat od autorů akceptování případných připomínek ke tvorbě a realizaci reprezentačního vystoupení. Skladba přihlášená do výběrového řízení bude chráněna autorskými právy.

Závazné přihlášky pro výběrové řízení zašlete do 20. 11. 2008 na adresu ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 - Stodůlky, 15500, k rukám Dany Milatové, milatova@caspv.cz , 777700490, 242480314

Jitka Literová

Vedoucí komise TVV MR ČASPV

Mgr. Dana Milatová

metodička MR ČASPV