

# Příloha č. 2

Charakteristika cvičebních tvarů

# Doporučené metodické materiály

- DVD – AKROBACIE (Zítko)
- DVD – SKOKY Z MALÉ TRAMPOLINY (Zítko)
- Akrobacie – písemný materiál (Zítko)
- Všeobecná gymnastika (Zítko)
- Gymnastika... (Krištofič)

# Stoj na hlavě

- je statická rovnovážná poloha. O hlavu se opíráme na přechodu čela a temene nebo o temeno hlavy. Ruce jsou položeny na zemi tak, aby vzdálenost mezi nimi byla o něco větší než šířka ramen a paže mohly být pokrčeny. Prsty rukou jsou kvůli zvětšení oporné plochy mírně roztaženy a směřují vpřed. Konečná poloha stoje na hlavě je charakteristická rovným nebo mírně prohnutým držením zpevněného těla a přenesením hmotnosti těla minimálně ze dvou třetin na ruce.

# Stoj na rukou

- je statická rovnovážná poloha, jejíž obtížnost je dána malou plochou opory, značnou vzdáleností těžiště od opory a neobvyklým postavením hlavou dolů. Konečná poloha stoje na rukou je charakteristická přímým úhlem paže - trup - nohy, rovným postavením hlavy (hlava je v prodloužení trupu, oči se dívají na konečky prstů) a vzorným držením napjatých nohou. Prsty rukou jsou mírně roztaženy a položeny na opoře v šířce ramen cvičícího.

# Kotouly

- charakterizujeme jako přetáčivé pohyby kolem pohyblivé pravolevé osy, při nichž se tělo postupně dotýká jednotlivými částmi trupu podložky.

# Kotoul vpřed skrčmo

- při kotoulu vpřed skrčmo musí cvičenec v průchozí fázi napnout nohy a při dokončení kotoulu je skrčit. Hlava je po celou dobu kotoulu v předklonu a tvoří spolu se zády plynulý oblouk.

# Kotoul vpřed roznožmo

- při kotoulové rotaci na zádech je třeba rychle roznožit, což přispívá s předklonem trupu ke zvýšení úhlové rychlosti a vytváří podmínky pro co nejrychlejší dohmat a přetočení do konečné polohy. Přechodu do konečné polohy - širokého stoje rozkročného nebo vzporu stojmo rozkročného - pomáhá včasná a energická vzpíravá práce paží, co nejbliže před tělem.

# Kotoul vzad skrčmo

- technický základ pohybu spočívá v účelném převedení polohové energie výchozího postavení na rotační pohyb vzad, a zkoordinování skrčení nohou a vzpíravé práce paží. Pád vzad přes kolébku musí zajistit tak velkou rotaci, aby akce paží sloužila jen k nadlehčení těla při průchodu přes hlavu. Hlava je po celou dobu v předklonu a při včasné opoře rukou o zem se téměř nedostává do kontaktu s podložkou. Rychlé skrčení nohou při kolébce vzad pomáhá zvýšit rotaci a tím usnadní provedení celého prvku.



# Přemet stranou

- kinematickým znakem přemetu stranou je přetáčivý pohyb kolem předozadní osy s postupnou jedno nebo dvouoporovou fází pohybu. Při správném provedení se oporné body (dohmaty rukama a došlapy nohama) nacházejí na jedné přímce. Hlava je v mírném záklonu. V průchozí poloze hlavou dolů jsou nohy v roznožení. Přemet stranou končí ve stoji rozkročném.

# Rondát

- lze provádět z kroku nebo po přemetovém poskoku. První část rondátu je shodná s přemetem stranou (přes podřep provedená gymnastická lavice). Změna nastává při položení druhé ruky na zem, kdy je nutné ji opřít o zem vně mimo osu pohybu (ne tedy tak jako u přemetu stranou!) asi na vzdálenost šíře boků a tak, aby prsty ruky směřovaly téměř proti směru pohybu. Toto postavení rukou nejlépe vyhovuje funkčně anatomickému zapojení svalů paže pro odraz. Obrát o 180 stupňů začíná při předklonu a pokračuje při oporné fázi první ruky a je ukončen při dokončení odrazu paží. Po odrazu paží se přetáčí tělo cvičence v mírně povysazené poloze, hlava je rovně nebo v mírném předklonu. Nohy se spojují až těsně před doskokem. Uspořádání článků kinematického řetězce těla před doskokem závisí na následujícím prvku. Jiné je pro salto vzad, přemet vzad, tempo salto nebo salto vpřed.

# Přemety

- jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přetáčení prohnutého těla oporem rukama, nebo jedné ruky, případně předloktími o základnu

# Přemet vpřed

- hlavní akce začíná pokrčením odrazové nohy a energicky provedenou „gymnastickou lavicí“ (dynamické zanožení švihové nohy současně s předklonem trupu). Dohmat rukama na zem je proveden co nejdále, nesmí však dojít k naskočení na ruce. Po odrazu nohy se tělo přetáčí kolem pevné osy procházející místem dohmatu a kolem okamžitých os rotace (ramenní klouby). V průchozí poloze ve stoji na rukou je hlava v mírném záklonu, tělo je mírně prohnuté. Odraz paží musí být proveden rychle s pocitem napjatých paží. Během letu se tělo otáčí kolem pravolevé osy procházející těžištěm těla v mírně prohnuté póze, hlava je zakloněna. Doskok je charakterizován polohou: výpon spojný, mírný hrudní záklon, záklon hlavy, vzpažit

# Přemet vpřed odrazem snožmo

- výchozí poloha těla po náskoku na nohy: náklon vpřed, vzpažit vpřed. Následuje aktivní předklon a náskok na ruce, který je proveden tak, aby tělo v okamžiku dohmatu rukama na zem bylo povysazené (úhel mezi trupem a nohama v rozpětí 110-120 stupňů a úhel mezi pažemi a trupem okolo 150 stupňů, ramena jsou nad místem dohmatu, hlava v mírném záklonu). V důsledku setrvačnosti se tělo přetáčí kolem místa dohmatu a okamžitých os rotace. Následuje aktivní otvírání úhlů v kyčelních a ramenních kloubech. Odraz paží působí momentově - trup i nohy jsou při dokončení odrazu paží za vertikálou procházející dohmatem. Svaly pletence ramenního musí zajistit minimální pohyb ramen vpřed. Za letu je možno pouze hospodařit s momentem setrvačnosti, a proto je výhodné prohnutí těla a záklon hlavy. Doskok je stejný jako u přemetu vpřed odrazem jednož.

# Přemet vzad

- Jedná se o rytmické spojení skoku vzad do stoje na rukou a korbetu.  
Charakteristika vychází z definice přemetů  
- přemety jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přetáčení prohnutého těla oporem rukama o základnu.

# Salta

- jsou akrobatické cvičební tvary, při kterých dochází k úplnému přetočení těla za letu. Salta se dají provádět z místa, z rozběhu, opakovaně nebo po jiných cvičebních tvarech. Salta vpřed i vzad lze provádět v modifikacích toporně, prohnutě, schylmo, skrčmo, případně i s obraty okolo výškové osy těla.

# Salta vzad po převodovém tvaru

korbet předcházejícího prvku je třeba dokončit v takovém postavení, které umožní během fází odrazu zaujmout polohu vhodnou pro opuštění země na salto vzad. Odraz pro salto je tzv. úderný způsob, který je charakteristický doskokem na zpevněné, téměř napjaté nohy a na přední část chodidel. Postavení článků těla v okamžiku dokončení odrazu musí zajistit dostatečnou výšku letu i točivost. Toto postavení je ovlivněno velikostí setrvačné síly a zvolenou modifikací salta (skrčmo, prohnutě, toporně).

Zjednodušeně lze říci, že při dokončení odrazu:

- - jsou boky nad místem odrazu, s pocitem mírného protlačení boků vpřed
- - trup je kolmo k podložce, s pocitem mírného hrudního záklonu
- - hlava je rovně
- - paže jsou v poloze blízké vzpažit nebo pokrčit vzpažmo

V letu je možno pouze hospodařit se vzniklou točivostí:

- - pro salto vzad skrčmo: rychlým „sbalením“ zkrátíme poloměr otáčení a zvýšíme úhlovou rychlost
- - pro salto vzad toporně: u tohoto salta můžeme pouze zkracovat poloměr otáčení pohybem paží, při průchodu horizontální rovinou (= čtvrtina salta), cvičenec předpažením připaží.



*Kruhý*

# Svis vznesmo

- je rovnovážný cvičební tvar ve visu, při kterém je úhel mezi osou dolních končetin a osou trupu přibližně 45-60 stupňů. Hlava je v mírném předklonu, oči se dívají na kolena. Hlavním znakem správně provedeného svisu vznesmo je takové postavení článků těla, při kterém je průmět těžiště těla v ose závěsu.

# Svis střežhlav

- je rovnovážný cvičební tvar ve visu, charakteristický toporným nebo mírně prohnutým držením těla, mírně zakloněnou hlavou (oči se dívají na zem) a polohou hlavou dolů

# Svis vzadu

- je charakterizován co největším otevřením úhlu mezi pažemi a zadní stranou trupu a přímým úhlem mezi trupem a nohama, hlava rovně (pohled vpřed).

## Shyb, resp. přechod ze svisu do shybu

- je vedený pohyb, který končí v poloze, která je charakteristická rovným držením těla a hlavy. Za gymnastický shyb je považována poloha při které jsou paže v poloze skrčit upažmo dolů (paže jsou v rovině trupu), hřbety rukou vně. Výdrž v konečné poloze dvě vteřiny.

# Přednos ve svisu

- je prvek patřící mezi statické silové výdrže. Technika je charakterizována přímým úhlem mezi pažemi a trupem, nohy jsou ve vodorovné poloze. Hlava rovně. Výdrž v poloze 2 sec.

# Komíhání ve svisu

- vzhledem ke konstrukci nářadí se při technicky správném komíhání pohybuje těžiště těla nahoru a dolů po vertikále. Směrově opačný pohyb nářadí (závěsu a kroužků) vzhledem k pohybu dolní poloviny těla cvičence vyžaduje určité kompenzační pohyby článků těla. Zvětšení rozsahu pohybu (a tím i rozsahu pohybu těžiště nahoru a dolů) se dosahuje aktivním přednožením při průchodu vertikálou a následným zafixováním polohy dolních končetin vůči trupu, důsledkem čehož je převod hybnosti nohou na trup. Při přechodu do zákmihu se využívá jednak energického zanožení pro přenos hybnosti nohou na trup a jednak aktivním oddálením rukou od sebe (směr pohybu dlaní šikmo vpřed zevnitř) což má za následek zkrácení poloměru otáčení a zvýšení polohy těžiště těla.

***Přeskok***



# Roznožka

- při správně provedených předcházejících pohybových činnostech je v okamžiku dohmatu na přeskokové nářadí tělo přetočeno cca 30 stupňů nad horizontálou. Tělo je v okamžiku dohmatu mírně prohnuto a ruce jsou při prvním kontaktu s nářadím výrazně před rovinou ramen. Dohmat na nářadí musí být dříve než dráha těžiště těla začne klesat a dokončení odrazu rukama musí být provedeno dříve než ramena přejdou rovinu dohmatu. Roznožení se provádí až s odrazem paží. Při odrazu paží dochází k mírnému povysazení v kyčelních kloubech, které se v průběhu druhé letové fáze vyrovnává. Špičky nohou by se neměly dostat před rovinu ramen. Velikost roznožení závisí na typu přeskokového nářadí, rychlosti rozběhu a dispozicích cvičence.

# Skrčka

- velikost přetočení těla v okamžiku dohmatu je okolo 45 stupňů nad vodorovnou rovinu. Tělo je v okamžiku dohmatu toporné nebo mírně prohnuté. Ruce jsou při prvním kontaktu s nářadím před rovinou ramen. Dohmat musí být proveden dřív, než začne dráha těžiště klesat. Dokončení odrazu rukama musí být uskutečněno dříve, než ramena přejdou vertikální rovinu dohmatu. Skrčení nohou se provádí až po odrazu paží. Ve druhé letové fázi dochází k energickému dopnutí nohou, narovnání těla, a teprve potom k přípravě na doskok

# Přemet vpřed

- vyžaduje velmi rychlý rozběh a optimální vzletový úhel, který musí vzhledem k rychlosti rozběhu a výšce nářadí zabezpečit žádané přetočení těla během první letové fáze. Na přeskokové nářadí dohmatává cvičenec přibližně pod úhlem 60 stupňů. Dohmat musí nastat dříve než začne těžiště těla klesat. Po odrazu z můstku zůstává tělo v mírném povysazení až do okamžiku dohmatu na nářadí. K narovnání v kyčelních kloubech dochází během krátké oporové fáze. Dynamický odraz rukou končí v okamžiku, kdy těžiště napřímeného těla protíná vertikálu nebo je mírně za ní. Mírný záklon hlavy v první letové fázi, se před doskokem mění na mírný předklon, který usnadní zrakovou kontrolu a bezpečný doskok. Druhá letová fáze je charakterizována toporným držením těla, stoupající drahou letu těžiště těla a téměř dvojnásobnou délkou vzhledem k první letové fázi skoku.

***Bradla***

# Stoj na ramenou

- představuje statickou labilní polohu, jehož jejíž obtížnost je dána vzdáleností těžiště od bodů opory a postavením hlavou dolů. Technika stoje na ramenou vyžaduje toporné nebo velmi mírně prohnuté tělo s mírně zakloněnou hlavou. Paže jsou mírně pokrčeny, lokty odtaženy od těla

# Komíhání ve vzporu

- hlavní hnací akcí je zrychlený pohyb nohou do přednožení při průchodu těla vertikálou a následná fixace jejich polohy vůči trupu. Výsledkem je mírně povysazená poloha těla při předkmihu. V krajní poloze předkmihu dochází k maximálnímu otevření ramenních úhlů. Zpětný pohyb z předkmihu do zákmihu má obdobný průběh. Využívá se setrvačný účinek otáčivého pohybu, který je při průchodu vertikálou podpořen zrychleným pohybem nohou a kompenzačním pohybem ramen vpřed. Při průchodu těla horizontální rovinou opět dochází k zpětnému pohybu ramen nad místo opory. Ideální zákmih končí v poloze stoje na rukou. Paže jsou po celou dobu komíhání napjaté v loketních kloubech. Hlava rovně nebo v mírném záklonu

# Zánožka

- se provádí zákmihem s přivrácenou přední stranou těla k žerdi. V průběhu zákmihu, kdy jsou nohy již nad úrovní žerdí, dochází aktivní prací paží k vyklonění celého těla vně žerdí. Při průchodu těla přes žerd' dochází k přehmatu volné ruky před opornou ruku. Paže jsou po celou dobu napjaté

# Přednožka

- se provádí předkmihem s přivrácenou zadní stranou trupu k žerdi. K přehmatu dochází až po přechodu těla nad žerdí.



# Odbočka

- je charakteristická tím, že při průchodu těla nad žerdí je k žerdi přivracena boční strana těla. Odbočka se provádí předkmihem

***Hrazda***

# Výmyk

- *je charakterizován jako vedený pohyb při kterém dochází k přechodu z polohy nižší do polohy vyšší nohama napřed. Výmyk lze provádět odrazem jednonož, odrazem snožmo nebo tahem. Je třeba silou svalstva přiblížit těžiště těla k hlavní ose otáčení (hrazda) a v druhé části výmyku naopak využít síly extenzorů paží a extenzorů trupu pro dokončení výmyku k technicky správné poloze vzporu. Hlava je v první části výmyku v předklonu nebo rovně, v druhé části se mírně zaklání. Poloha vzporu je charakteristická dopnutím paží, depresí ramen, hlava rovně, tělo mírně prohnuto - nohy nesmí přejít vertikální rovinu procházející osou žerdě*

# Podmet

- je dynamický cvičební tvar, který se používá jako závěr sestavy po předcházejících cvičebních tvarech prováděných ve vzporu. Technickým základem je účinný převod otáčivého pohybu celého těla vzad (mírně povysazeného), který je přerušen energickým odtlačením paží od hrazdy v okamžiku průchodu svisem střemhlav a postupná změna v postavení článků těla (z povysazení do mírného prohnutí) při přechodu do letové fáze. Těžiště těla by v kulminačním bodu letu mělo být minimálně v úrovni hrazdy

# Toč vzad

- pro úspěšné provedení toče vzad je nejprve nutné provést zákmih ve vzporu (pro získání větší polohové energie). Z této polohy pak vychýlením ramen vzad se současným pohybem napjatého těla k hrazdě dochází k otáčivému pohybu těla kolem hlavní osy (žerdě hrazdy). Nezbytnou podmínkou je však zachovat po celou dobu trvání cviku zpevněný trup, rovné postavení hlavy a silou napjatých paží a pletence ramenního udržet stehna u hrazdy

# Toč jízdmo vpřed

- se provádí ze vzporu jízdmo, v podhmatu. Pro účinný převod energie polohy na pohybovou je třeba v první fázi cviku získat, co nejvýhodnější podmínky pro získání velké točivosti. To se provádí mírným nadzvednutím těla a přednožením nohy, která je před žerdí. Následuje vychýlení trupu vpřed se snahou o posunutí těžiště trupu co nejdál od osy otáčení. Vlivem gravitace dochází k otáčivému pohybu. Pro úspěšné dokončení cviku je nutné zachovat po zahájení pohybu postavení částí těla tak, aby celkové těžiště těla bylo co nejbližší k ose otáčení. Průchozí polohou je svis střemhlav roznožný. V žádném případě nesmí dojít k vysazení ani k pokrčení paží. O žerd' se po celou dobu trvání cviku opírá přední část stehna té nohy, která je ve výchozí poloze vzporu jízdmo za žerdí!

# Toč vpřed

- provádíme ze vzporu nadhmatem. Pro zvětšení ramene gravitační síly je nejprve nutné mírně posunout horní část těla nad hrazdu. To provádíme „vytažením“ z ramen. Otáčivý pohyb začínáme pohybem celého těla a teprve při průchodu trupu horizontálou dochází díky energickému předklonu trupu a hlavy ke zkrácení poloměru otáčení a tím ke zvýšení úhlové rychlosti těla. Silou svalstva paží a trupu je třeba udržet tělo u hrazdy po celou dobu otáčení.

# Vzepření jízdmo

- Vzepření jízdmo se provádí buď z kmihu nebo po spádu vzad ze vzporu jízdmo nadhmatem. Spád vzad slouží k získání pohybové energie rotačního pohybu. Při spádu vzad se hrazdy dotýkají jen ruce. Při dosažení kulminačního bodu ve svisu vznesmo roznožném je „přední“ noha co nejbliže přední strany trupu, „zadní“ noha je u hrazdy (nedotýká se ji). Při zpětném kyvu začíná energické otvírání kyčelních úhlů, a zároveň se přibližuje celkové těžiště těla hlavní ose otáčení. Dokončení vzepření jízdmo je podpořeno vzpíravou prací napjatých paží. Technicky správně provedené vzepření jízdmo končí ve vzporu jízdmo bez dotyku nohou hrazdy.



# Vzepření vzklopmo

- začíná vždy u předkmihu. Při dosažení kulminačního bodu předkmihu dochází k rychlé flexi v kyčelních kloubech (k hrazdě se dostávají holeně co nejbližší kolen) se současným zavíráním ramenních úhlů. Při zpětném kyvu začíná energické otvírání kyčelních úhlů, a zároveň se přibližuje celkové těžiště těla hlavní ose otáčení. Dokončení vzepření vzklopmo je podpořeno vzpíravou prací napjatých paží. Technicky správně provedené vzepření vzklopmo umožní plynulý přechod do zákmihu na napjatých pažích

# Komíhání ve svisu

- zvětšování kmihu, což je znak technicky správného komíhání, se dosahuje účelnou koordinací hnacích činností při přechodu do předkmihu a využitím zkrácení poloměru otáčení (povysazením) při přechodu do zákmihu. Krajiní polohy zákmihu i předkmihu jsou charakteristická snahou o co největší využití ramena gravitační síly (těžiště těla co nejdále od hrazdy), rovným postavením hlavy a přípravou na následující hnací činnosti. Při pohybu ze zákmihu do předkmihu dochází asi 30 stupňů před průchodem těla vertikálou k aktivnímu prohnutí těla, které umožní při průchodu vertikálou následné energické přednožení. Takto zvýšená hybnost nohou se přenáší na trup a tím dochází ke zvětšení amplitudy kmihu. Poloha předkmihu je charakteristická mírným povysazením (špičky nohou jsou výš než boky).

# Prozatím vše

- Dotazy...

přestávka