

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA S VYUŽITÍM MALÉ TRAMPOLÍNY PRO
ŽÁKY 2. STUPNĚ ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

*Bc. Jana Pinkavová
Učitelství pro ZŠ, obor Vy - TV
2012-2014*

Vedoucí práce: *Mgr. Petra Kalistová*

Plzeň, duben2014

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

Plzeň,duben2014

.....

vlastnoruční podpis

Velice děkuji vedoucí práce paní Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, ochotu, cenné rady, připomínky a spolupráci při vypracování diplomové práce. Dále děkuji slečně Bc. Ivě Vodňanské, Mgr. Anastazji Przygodzké, Bc. Tereze Routové a Bc. Soně Surové za výpomoc při fotodokumentaci. Také děkuji i své rodině a přátelům za podporu, nejen psychickou, a trpělivost během mého studia.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	CÍL PRÁCE.....	8
2.2	ÚKOLY PRÁCE	8
3	TEORETICKÁ ČÁST	9
3.1	POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA	9
3.2	MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA	10
3.2.1	Druhy motoricko-funkční přípravy	10
3.3	TRAMPOLÍNY A SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ	13
3.3.1	Historie trampolín	13
3.3.2	Rekreační charakter skoků na trampolíně	14
3.3.3	Závodní podoba skoků na trampolíně	15
3.4	MALÁ TRAMPOLÍNA	16
3.4.1	Typy malých trampolín.....	16
3.5	CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PUBESCENCE	19
3.6	SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	20
3.7	BEZPEČNOST PŘI CVIČENÍ.....	22
3.7.1	Dopomoc	22
3.7.2	Záchrana	23
3.7.3	Specifika dopomoci a záchrany při skocích z malé trampolíny.....	23
3.8	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ.....	24
3.8.1	Cvičení uvolňovací	25
3.8.2	Cvičení protahovací	26
3.8.3	Cvičení posilovací.....	26
3.9	VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	27
4	PRAKTICKÁ ČÁST	29
4.1	STANOVIŠTĚ PRO SKOKY NA MALÉ TRAMPOLÍNĚ	29
4.2	SOUBOR CVIČENÍ	30
4.2.1	Opakované skoky na malé trampolíně	30
4.2.2	Opakované odrazy pažemi	32
4.2.3	Výskoky u žebřin	34
4.2.4	Přímé skoky	36
4.2.5	Skoky s rotací	39

4.2.6	Doskok na přesnost	41
4.2.7	Kotouly	43
4.2.8	Skoky přes překážku	46
4.2.9	Skoky s chycením míče a přihrávkou.....	48
4.2.10	Skoky na trampolíně s přeskokováním švihadla.....	51
4.2.11	Cvičení s více trampolínami	53
4.3	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ.....	55
4.3.1	Příklady kompenzačních cvičení.....	55
4.4	UKÁZKOVÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	64
4.4.1	Ukázka první vyučovací jednotky tělesné výchovy	64
4.4.2	Ukázka druhé vyučovací jednotky tělesné výchovy.....	68
4.4.3	Ukázka třetí vyučovací jednotky tělesné výchovy	72
5	DISKUZE.....	75
6	ZÁVĚR.....	77
7	SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ	78
8	RESUMÉ.....	80
9	SEZNAM PŘÍLOH	I

1 ÚVOD

Pro člověka je pohyb základním a existenčním projevem a potřebou. Tvoří důležitou a nezbytnou součást lidského života. Dostatek pohybu, pohybové aktivity, má velice pozitivní vliv na zdraví každého jedince. V současné době je pohyb z životního stylu spíše vyřazován a to má naopak negativní vliv na lidské zdraví. Pohyb a pohybovou aktivitu nejvíce ovlivňuje prostředí, které člověka obklopuje.

Jak už bylo zmíněno v předchozím odstavci, pohyb má pro lidský organismus nezastupitelný význam, a to v každém věkovém období. Práce je zaměřena na žáky 2. stupně, což jsou žáci středního školního věku (období pubescence, 11-15 let). V tomto období dochází k řadě změn biologických, psychických i sociálních. Co se týče tělesného vývoje, dochází k progresivnímu růstu. Ale tyto růstové změny jsou nerovnoměrné, končetiny rostou rychleji než trup, což může vést k dis-koordinačním projevům. Pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Má vliv na emotivní vztahy a také dochází k výrazným změnám chování jedinců této věkové kategorie. Ale je prokázáno, že pohyb a provádění pohybových aktivit má jednak pozitivní, ale také formativní vliv na všechny jedince v období pubescence.

Pro diplomovou práci jsem zvolila využití malé trampolíny. A proč právě tu? Vybrala jsem ji, jelikož si myslím, že je pro žáky velice atraktivním nářadím. V současné době je malá trampolína součástí vybavení každé školní tělocvičny nebo sportovní haly. Malá trampolína, jak už jsem se zmínila, je velmi atraktivní nářadí a u žáků je pro svoji atraktivnost oblíbená. Má význam pro motorický rozvoj cvičenců, hlavně pro rozvoj koordinačních schopností, ale také má význam pro celkové zpevnění těla.

Tato práce byla vytvořena za účelem, aby mohla sloužit jako pomůcka pro učitele tělesné výchovy žáků 2. stupně základních škol nebo cvičitelům pohybové výchovy v rámci tělovýchovných organizací. Obsahem práce jsou cvičení, která jsou zaměřená na rozvoj různých pohybových průprav a jsou doplněna o fotodokumentaci jednotlivých cviků.

2 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvoření souboru cvičení s využitím malé trampolíny v rámci motoricko-funkční přípravy pro žáky 2. stupně ZŠ a začlenění do stavby vyučovací jednotky.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Výběr vhodných cvičení s využitím malé trampolíny pro žáky 2. stupně ZŠ
- Realizace fotodokumentace k vybraným cvičením pohybové přípravy
- Zpracování metodického materiálu s ohledem na věkovou kategorii žáků
- Vytvoření modelových vyučovacích jednotek s využitím malé trampolíny

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci a měl by být jeho primárně, životně důležitou potřebou (Bursová, 2005).

Ve fylogenezi měl pohyb významný vliv na vývoj všech živočišných organismů. Pohybem se zdokonalovala nejen pohybová soustava, ale také ostatní soustavy, především soustavy regulační (nervová, humorální), i smyslové schopnosti (Machová, Kubátová, 2009).

Přemisťování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pohybem pasivním (s využitím jiných živočichů nebo technických prostředků). Ale pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pohyb aktivní (Machová, Kubátová, 2009).

Lidské tělo je k pohybové aktivitě velmi dobře uzpůsobeno. Pravidelná pohybová aktivita v dětství a dospívání je nezbytná pro zdravý vývoj pevnosti kostí a funkčnosti svalového aparátu. Přispívá k pocitům dobré nálady a spokojenosti. Na provádění pohybové aktivity mají vliv věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav, okolní prostředí, aj. (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Pohyb člověka i ostatních živočichů je zajišťován činností pohybového aparátu, což je funkční celek, který je složený ze tří podsystemů. Prvním je podsystem opěrný a nosný, do kterého se řadí kosti, klouby, šlachy a vazy. Druhým je podsystem výkonný, který tvoří kosterní svaly. A třetím je podsystem řídicí, což jsou receptory, periferní a centrální nervstvo. Úkolem pohybového aparátu je zajišťovat polohu a pohyb těla nebo jeho částí (Machová, Kubátová, 2009).

3.2 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Motoricko-funkční příprava zvyšuje funkční připravenost cvičenek a cvičenců, v dané problematice se prosazuje rozvoj pohybových schopností v určité modifikaci či v otázkách zatížení a dávkování (Křištofič, 2000).

Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu naučit se účelně pohybovat, který by neměl být redukován jen na nácvik konkrétních cviků. Je to nutný stavební materiál pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků na konkrétní pohybové dovednosti. Motoricko-funkční příprava by měla respektovat přístup od obecného ke speciálnímu. Její obsah, dávkování a intenzita se odvíjí od účelu, ke kterému je cílena, od aktuálních individuálních dispozic jedince, od určité etapy v celoročním plánu apod. Každá pohybová funkce je do jisté míry geneticky ovlivněna a její rozvoj je u konkrétního jedince možný jen v určitém rozsahu. Jednotlivé druhy motoricko-funkčních příprav se navzájem prolínají, bez zpevňovací přípravy např. nelze nacvičovat přípravu rotační apod. (Hájková, 2006).

Faktory motoricko-funkční přípravy můžeme považovat za složité a ovlivnitelné předpoklady k motorickému učení, které vypovídají o úrovni a rozvoji pohybových schopností, dále o množství a úrovni učením osvojených pohybových dovedností. Pohybové schopnosti tvoří samostatné soubory předpokladů k pohybovým činnostem, jsou z velké většiny zděděné, ale bez správného rozvoje neuplatitelné. Základní pohybové schopnosti rozdělujeme do dvou skupin – kondiční schopnosti a koordinační schopnosti. Z gymnastického hlediska je úroveň koordinačních schopností vzhledem k výkonu rozhodující (Vorlová, 2011).

3.2.1 DRUHY MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY

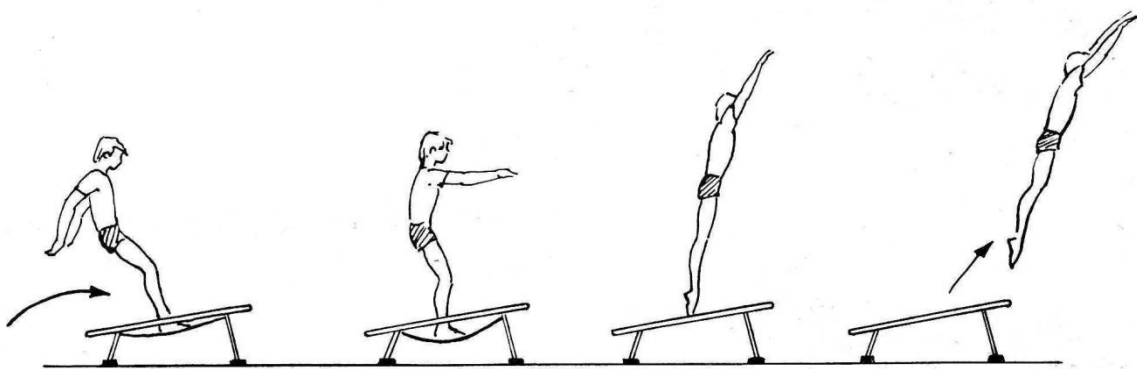
Předpokladem pro rychlejší a technicky správné nacvičení cvičebních tvarů je zvládnutí průpravných cvičení jednotlivých pohybových průprav. Základní pohybové průpravy, které jsou důležité pro skoky z malé trampolíny, se rozdělují na: přípravu zpevňovací, přípravu odrazovou, přípravu doskokovou, přípravu rotační a přípravu podporovou (Zítko, 1997).

ZPEVŇOVACÍ PŘÍPRAVA

Zpevňovací příprava v gymnastické praxi se říká průpravám pro vědomé omezení pohybu v oblasti páteřního spojení, popřípadě v oblasti kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů. Schopnost vědomého ovládnutí těla, které zajišťuje estetiku pohybového projevu, ale i výhody z pohledu fyzikálních zákonitostí realizovaných pohybů, je jedním z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb. Důležité je dbát na správný způsob provedení, neboť naučené chyby (např. prohnutí, uvolněné držení těla) se později těžko odstraňují (Zítko, 1997).

ODRAZOVÁ PŘÍPRAVA

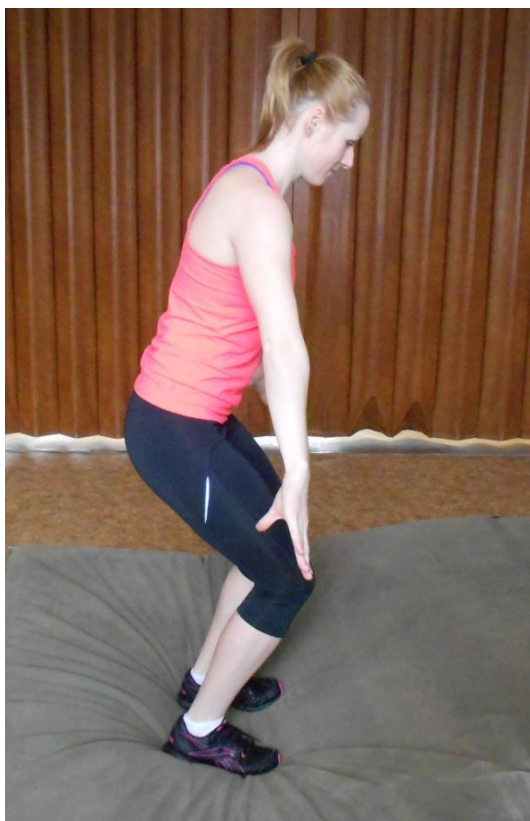
Odraz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Úroveň výbušných silových schopností dolních končetin je funkčním předpokladem dobrého odrazu. Dovedností využít energii pružné podložky a koordinovaným pohybem paží se zvětšuje efektivita odrazu. Odraz nelze chápat jen jako pouhé odpoutání se od podložky (trampolíny, můstku), ale jako určitý sled pohybových akcí na podložce, který určuje výšku, délku i rotaci skoku. Úkolem odrazové přípravy je, aby si cvičenec zabezpečil speciální odrazovou vytrvalost, zvýšil úroveň síly nohou a osvojil si specifickou techniku odrazů. V každém odraze se rozlišují tři fáze (obr. 1) – amortizační, přechodová, akční. V amortizační fázi se těžiště těla pohybuje dolů, nohy se pokrčují. V průběhu přechodové fáze se koriguje postavení článků těla ve vztahu ke struktuře skoku. A akční fáze je charakteristická rychlým dopnutím nohou v kolenních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží z nízké výchozí polohy. Všechny tyto akce musí být zkoordinovány (Zítko, 1997).



Obr. 1 Fáze odrazu, zdroj: Zítko, 1997

DOSKOKOVÁ PŘÍPRAVA

Velice důležité je naučit cvičence technicky správný doskok. Při nezvládnutých doskocích dochází ke zbytečným úrazům. Při doskoku je nutné ztlumit kinetickou energii letícího těla. Proto hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Doskok zásadně na obě nohy je jednou z hlavních zásad doskoků. Dále je důležité mít paralelní postavení nohou v šíři boků, v podřepu jdou kolena vždy nad špičky. Doskok je tlumen silou svalů všech kloubů dolních končetin (hlezeních, kolenních, kyčelních). Brzdivá práce svalů by měla končit v mírném až hlubším podřepu, v žádném případě ve dřepu nebo na napjatých nohách. K vybalancování polohy a ke snížení těžiště těla pomáhají paže, které jsou přibližně v poloze upažit dolů (obr. 2). Druhou možností je opět doskok na obě nohy do podřepu a poloha paží u druhé varianty je vzpažit vpřed (obr. 3). Velkou chybou je doskok na napjaté nohy. To má negativní dopad na meziobratlové ploténky a klouby dolních končetin (Zítka, 1997).



Obr. 2 Doskok, paže upažit dolů,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 3 Doskok, paže vzpažit vpřed,
zdroj: vlastní fotodokumentace

ROTAČNÍ PŘÍPRAVA

Při skocích z malé trampolíny je velká část pohybových struktur vázána s rotací okolo různých os. Úkolem rotační přípravy je rozvoj schopností orientovat se v prostoru, rozvoj schopností posoudit rychlost otáčení kolem os, rozvoj schopností udržet nejvýhodnější postavení článků těla při rotacích ve styku s podložkou i v bezoporovém stavu (letu) a porozumět racionální technice otáčení. Rotační příprava má velmi úzký vztah k technické přípravě, k nácviku finálních dovedností (Zítko, 1997).

PODPOROVÁ PŘÍPRAVA

Podporová příprava slouží hlavně k vytvoření předpokladů pro zajištění odrazu paží při přeskoku přes přeskokové nářadí. Jelikož je spojení paží s trupem slabé a značně pohyblivé, je nejprve nutné připravit svaly, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku a tak připravit oporu ostatním svalům, které se účastní odrazu. Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů (Zítko, 1997).

3.3 TRAMPOLÍNY A SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

3.3.1 HISTORIE TRAMPOLÍN

První zmínky o trampolíně pochází z dob Inuitů, kteří používali k odrázení kůži z mrožů. Z období 19. století pochází další zmínka o trampolínách. Z této doby se dochoval plakát Pabla Fanguého o jeho výkonu na trampolíně. Tehdy šlo spíše o myšlenku trampolíny jako odrazového můstku. Další poznámkou z této doby je využití trampolíny k záchraně životů. Hasiči používali plachtu ke zmírnění pádu zachraňovaných (Open Up s.r.o).

Ve 20. století používali akrobati tzv. „živou postel“. Skákací postel byla ve skutečnosti forma malé trampolíny, na které akrobati předváděli převážně divadelní představení formou komedie (Open Up s.r.o).

První moderní trampolínu postavil v garáži až George Nissen a Larry Griswold v roce 1936. Nissen závodil v gymnastice a potápění. Slovo trampolína pochází ze španělštiny „El trampolin“ – odrazový. V roce 1942 Griswold a Nissen začali trampolíny vyrábět sériově (Open Up s.r.o).

Během druhé světové války používalo námořnictvo Spojených států amerických trampolíny pro výcvik pilotů a navigátorů zejména pro prostorovou orientaci a větší soustředěnost v praxi. Po válce používala Amerika trampolíny pro výcvik kosmonautů a jejich tělesných pozic v letu (Open Up s.r.o).

Jedním z prvních průkopníků trampolíny jako soutěžního sportu byl Jeff Hennessy, trenér na Univerzity of Louisiana v Lafayette. Hennessy také trénoval tým Spojených států amerických. Skoky na trampolíně jsou součástí olympijských her až od roku 2000 (Open Up s.r.o).

Do Československa bylo v šedesátých letech 20. století dovezeno několik trampolín značky Nissen a cvičení na trampolíně bylo zařazeno doplňkově do přípravy sportovních gymnastů a především skokanů do vody. Sportovní nadšenci cvičili i na „po domácku“ vyrobených trampolínách a pořádali první průkopnické závody. První takový známý historický závod se uskutečnil v roce 1964 v Rožnově pod Radhoštěm. Za skutečný začátek závodního skákání na trampolíně u nás se ale považuje až období na přelomu šedesátých a sedmdesátých let. Propagátoři skoků na trampolíně Ivo Fibiger a Karel Přeck vyuzili rostoucího zájmu mezi cvičenci, ustanovili komisi skoků na trampolíně a vedli první oddíl skoků na trampolíně v TJ TATRAN Střešovice (rbx Et webatest, 1999).

3.3.2 REKREAČNÍ CHARAKTER SKOKŮ NA TRAMPOLÍNĚ

Mezi rekreační podobu skoků na trampolíně lze zařadit jakékoliv skoky na malé či velké trampolíně nebo v současné době rozšiřující se pohybové aktivity, tzv. jumping (obr. 4).

Jumping je zábavné cvičení s důrazem na hravost a přirozenost pohybu. Jedná se o skupinové cvičení na malých trampolínách za hudebního doprovodu a pod vedením profesionálního instruktora (Vařejková, 2011).

Jumping je sport pro každého, nezáleží na věku, hmotnosti nebo fyzické zdatnosti. Podstatou jumpingu jsou jednoduché poskoky na speciálně vyvinuté trampolíně. Kombinuje se více druhů cviků, včetně posilování a strečinku (Jumping centrum Brno, Blansko, Boskovice, 2010).

Jumping má mnoho zdravotních výhod. Šetří klouby před zbytečnými otřesy, zvyšuje kapacitu plic pro dýchání, podporuje průtok krve v žilách oběhového systému,

podporuje zvýšení svalového tonu, zlepšuje koordinaci a rovnováhu díky stimulaci vestibulárního aparátu, apod. (Vařejková, 2011).



Obr. 4 Jumping, zdroj: zijisportem.cz, 2010

3.3.3 ZÁVODNÍ PODOBA SKOKŮ NA TRAMPOLÍNĚ

Skoky na trampolíně jsou gymnastickou disciplínou, při které závodníci předvádějí ve vzduchu akrobatické prvky. Soutěží se v kategorii jednotlivců (obr. 5) mužů a žen a v synchronních dvojicích (obr. 6) mužů a žen. Závodní trampolína se skládá z kovového rámu, plachty, pružin a ochranného obložení. Rozměry trampolíny jsou 5x3 m a výška je 110 cm.

Samostatný závod tvoří kvalifikační kolo a následně finále. V kvalifikačním kole závodníci předvádí desetiprvkovou povinnou sestavu a desetiprvkovou volnou sestavu. Ve finále předvádí už jen volnou sestavu. Skokan může před zahájením sestavy provést libovolný počet přímých skoků pro nabrání dostatečné výšky a sebekontroly. Hodnotí se estetické provedení skoků, jejich výška a jejich technicky správné provedení. U synchronních skoků přibývá zvládnutí správné pohybové a časové souhry sestav obou závodníků. Použity jsou dvě trampolíny vedle sebe, na nichž závodníci provádějí ve stejném čase stejnou sestavu, mohou však mít různý směr otáčení vrutů (Česká gymnastická federace, 2006).



Obr. 5 Kategorie jednotlivců,
zdroj: Brzek, 2009-2011



Obr. 6 Kategorie synchronní dvojice,
zdroj: Brzek, 2009-2011

3.4 MALÁ TRAMPOLÍNA

V současné době je v každé školní tělocvičně či sportovní hale součástí vybavení malá trampolína.

Malá trampolína je vhodná doplňková disciplína pro všechny sporty, a to především z důvodu rozvoje koordinačních schopností. Opakované skoky na malé trampolíně mají také zpevňovací efekt. Aby se v průběhu jejich provádění udržel cvičenec na středu plachty, musí se zpevnit ve směru výškové osy těla, především nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti. Nárůst nových dovedností je na malé trampolíně velmi rychlý, mimo jiné i z důvodu atraktivnosti a oblíbenosti této disciplíny (Křištofič, 2006).

3.4.1 TYPY MALÝCH TRAMPOLÍN

Ve školních tělocvičnách se můžeme setkat s několika typy malých trampolín.

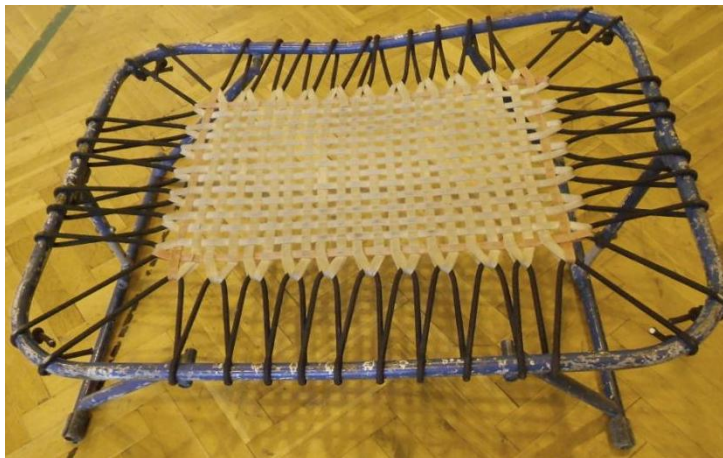
První typ malé trampolíny (obr. 7) poznáte podle plné zelené čtvercové plachty a ocelových pružin. Výhodou této trampolíny je její použitelnost pro cvičence od 30 do 100 kg a relativní nezničitelnost. Částečnou nevýhodu vidíme v pomalejším odraze z plné plachty.



Obr. 7 První typ malé trampolíny,

zdroj: vlastní fotodokumentace

Druhý typ malé trampolíny (obr. 8) je charakteristický obdélníkovým rámem a výpletem z pevných nylonových nebo chemlonových popruhů, použitím pružných lan místo ocelových pružin a sklopnými nohami.



Obr. 8 Druhý typ malé trampolíny,

zdroj: vlastní fotodokumentace

Dalším typem jsou trampolíny (obr. 9), které umožní provádět i velmi obtížné skoky s vysokou dráhou letu. Tato trampolína má čtvercový rám, ocelové pružiny, výplet z pevných popruhů a nastavitelnou výšku noh.



Obr. 9 Třetí typ malé trampolíny,

zdroj: vlastní fotodokumentace

Ostatní typy malých trampolín (obr. 10), které poznáte i podle toho, že u nich nelze měnit sklon (kulaté nebo obdélníkové mini-trampolíny), jsou určeny jako rehabilitační prostředek a nelze je doporučit pro nácvik sportovně gymnastických činností (Zítka, 1997).



Obr. 10 Čtvrtý typ malé trampolíny,

zdroj: Seven sport s.r.o., 2014

3.5 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PUBESCENCE

Žáci 2. stupně ZŠ se řadí do věkové kategorie nazývané pubescence. Je to věkové období od 11 do 15 let.

Období pubescence je jedním z nejkritičtějších a nejdynamičtějších období v lidském životě. Dochází k řadě změn jak v oblasti biologické, tak v oblasti psychické. Období pubescence lze rozdělit do dvou fází, prepubescence (11-13 let) a pubescence (13-15 let). Vývojové změny jsou proměnlivé a průběh tohoto věkového období má individuální charakter. To znamená, že u některých jedinců se změny objevují dříve, u jiných mnohem později. Samozřejmě jsou dané i odlišnosti obou pohlaví. U dívek nastává nástup puberty dříve než u chlapců (o 1,5 – 2 roky). Pubescence je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí, je to období hledání vlastní identity. Mezi pohlavní znaky projevující se v tomto období patří znaky primární (vývoj pohlavních orgánů), sekundární (vzhledové odlišení muže od ženy, např. růst svalů, vousů a ochlupení u mužů), terciální (činnost srdce, mozku, apod.) a kvartérní (psychosexuální založení člověka, odlišné zaměření psychiky u obou pohlaví). Toto období je důležité pro vytvoření vlastní identity, pubescent si uvědomuje své „já“ (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Z hlediska biologického je období pubescence charakteristické rozsáhlými somatickými i motorickými změnami. V tomto období se projevuje prudký vývoj fyziologických i somatických faktorů většiny orgánů (Kouba, 1995). Dochází ke změnám tělesných proporcí (růstu končetin), kdy končetiny rostou většinou rychleji než trup (Hájková, 2006). Nerovnoměrný růst končetin má za následek zhoršení pohybové koordinace a bývá narušena plynulost a přesnost pohybu. Pohybový projev žáka působí nevyrovnaným dojmem, je narušena dynamika a snížena ekonomie pohybu a často se objevují nadbytečné pohyby, tzv. souhyby (Kouba, 1995).

Pohybové schopnosti se rozvíjejí u každého pohlaví jinak. Úroveň silových schopností je u chlapců vyšší než u dívek. S věkem se rozdíl mezi chlapci a děvčaty v úrovni silových schopností zvětšuje. Roční přírůstky vrcholí u chlapců převážně ve 13 – 14 letech, u dívek v 10 – 12 letech. Relativní hodnoty silové schopnosti počínají u chlapců ve 13 letech nárůst, u dívek začínají naopak klesat. Do období 14 – 15 let věku se jeví tendence prudkého rozvoje rychlostních schopností, které se téměř přibližují maximu, zvláště u děvčat. Co se týče vytrvalostních schopností po třináctém roce se výkonnost

chlapců a dívek prudce rozchází, u chlapců pokračuje přirozený přírůstek výkonnosti, zatímco u dívek dochází ke stagnaci nebo i k poklesu výkonnosti (Kouba, 1995).

Období pubescence, kdy dochází k přestavbě lidské motoriky, není nejvhodnějším obdobím pro učení se nových složitých motorických dovedností. Motorické dovednosti by měly být osvojeny ve své hrubé formě již ve čtvrtém ročníku u dívek a v šestém ročníku u chlapců. To znamená, že v pubescenci by měly být kultivovány (Kouba, 1995).

Co se týče psychické stránky jedince, dochází v období pubescence k hormonálním změnám, které způsobují proměnlivost emočního prožívání. Pubescenci lze charakterizovat jako období emoční lability, konfliktů a afektů. Pubescent reaguje neadekvátně, je podrážděný, citlivější. Převládají u něj negativní emoce jako mrzutost, nelibost. Pohybová aktivita hraje v tomto období významnou roli, pomáhá uvolnit napětí a zvýšit citovou stabilitu. Dochází i ke značnému rozvoji poznávacích procesů. Zdokonaluje se zrakové vnímání, představy jsou obecnější. Učební činnosti jsou velmi efektivní, opírají se o logické vztahy a pochopení struktury. Oživuje se fantazie a imaginace. Vývoj intelektu se blíží svému vrcholu, myšlení je pružné, tvořivé, důsledné a systematické (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

3.6 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

V období pubescence dochází ke značným růstovým změnám, zhoršují se koordinační schopnosti a tím vzniká nebezpečí špatného držení těla. Proto je v tomto věkovém období velmi důležité dbát na správné držení těla, nejen při cvičení, ale i v každodenním životě.

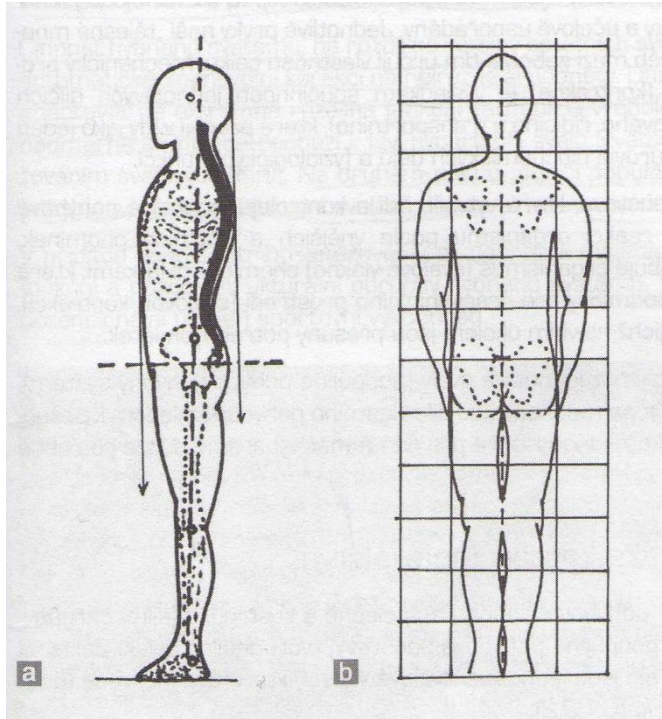
Správné držení těla je jedním ze základních předpokladů správného zapojování odpovídajících svalových skupin v průběhu pohybu, umožňuje optimální funkci všech vnitřních orgánů. Kvalita držení těla je ovlivněna celou řadou faktorů z vnějšího a vnitřního prostředí jedince. Odpovídá jeho tělesným a duševním vlastnostem, momentálnímu stavu psychických procesů (dobrá nálada, stres), tělesné stavbě a stavu svalstva. Držení těla je individuálně odlišné a mění se s vývojem jedince a jeho životních podmínek (Bursová, 2005).

Správné držení těla lze charakterizovat postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení

posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav těla. Konkrétní podobu správného držení těla můžeme přiblížit modelem tzv. ideálního držení těla. Nohy jsou volně u sebe, kolena a kyčle jsou nenásilně nataženy. Pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována na spojnici středů kyčelních kloubů. Páteř je plynule dvojesovitě zakřivena. Ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři. Hlava je vzpřímena a brada svírá s osou těla pravý úhel (Bursová, 2005).

K hodnocení držení těla se používají různé diagnostické metody. Nejčastěji využívanou metodou je subjektivní hodnocení jednotlivých parametrů držení těla podle Jaroše a Lomíčka (Bursová, 2005). Jednotlivé parametry při pohledu z boku hodnotíme vzhledem k těžnici, kterou spustíme ze středu hrbolu kosti týlní (obr. 11b): hlava je vzpřímená, brada svírá pravý úhel s osou těla, spojnice oční štěrbin a horního úponu ušního boltce je kolmá na těžnici spuštěnou z hrbolu kosti týlní, vzdálenost krční lordózy od těžnice je kolem 2 cm; hrudník je vyklenutý a symetrický, jeho osa je kolmá, žebra svírají s páteří 30°, vrchol hrudní kyfózy se dotýká těžnice spuštěné z hrbolu kosti týlní; břišní stěna je za kolmicí spuštěnou z mečíkovitého výběžku kosti hrudní, vzdálenost bederní lordózy od těžnice je 2,5 – 3 cm, pánev s kostí křížovou svírá s vertikálou úhel asi 30°; těžnice prochází mezihýždřovou rýhou, středem koleny a dopadá do středu spojnice pat. Hodnocení držení těla v čelní rovině, při pohledu zezadu (obr. 11b): osa páteře je totožná s osou těla; osa boků je rovnoběžná s osou ramen a je kolmá na osu těla; ramena jsou stejně vysoko a symetricky rozložená; lopatky jsou celou plochou přitisknuty k hrudníku a jsou symetricky oddáleny od páteře; turako-abdominální trojúhelníky (prostor mezi paží a tělem) jsou symetrické; středy kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů jsou na svislici.

Jak už bylo zmíněno, v období pubescence může docházet u jedinců ke špatnému držení těla, což má za následek poruchu posturální funkce, která je charakteristická odchylkami od fyziologických parametrů držení těla a je nazývána jako vadné držení těla. Hlavní příčinou tohoto držení je u většiny dětí nezdravý životní styl, který spočívá v nedostatku pohybu a v udržování statických poloh při sezení. Mezi základní poruchy držení těla patří chabé držení těla, zvětšená hrudní kyfóza, zvětšená bederní lordóza, plochá záda a skoliotické držení (Bursová, 2005).



Obr. 11 Správné držení těla, pohled z boku a zezadu, zdroj: Bursová, 2005

3.7 BEZPEČNOST PŘI CVIČENÍ

Jak v gymnastice, tak i v jiných sportovních odvětvích je důležitá bezpečnost při provádění různých cvičení. Bezpečnost je zajištěna učitelem nebo trenérem, kteří dávají cvičenci při nácviu nových pohybových dovedností dopomoc a záchranu (Zítko, 1997).

3.7.1 DOPOMOC

Dopomoc je pomoc cvičenci, kterou dává druhá osoba (učitel, trenér, spolužák) při nácviu nové dovednosti nebo vazby. Umožňuje cvičenci uvědomit si, jak má daný pohyb správně provést, pomáhá usnadnit nácvik nové dovednosti, ale nesmí se stát součástí vytvářeného návyku (Zítko, 1997).

Rozlišuje se dopomoc přímá a nepřímá. Přímou dopomoc poskytuje fyzická osoba (učitel, trenér), který pronáší tělo cvičence pohybem a aktivně zasahuje do dynamické nebo kinematické struktury pohybu. O nepřímé dopomoci se hovoří tehdy, používají-li se při nácviu materiálně technické pomůcky (molitanové žíněny, závěsný lanč, pružnější nebo jinak upravené nářadí). Dalším předpokladem nepřímé dopomoci je kvalitní trampolína a bezpečná doskoková plocha (dostatečně dlouhá, přiměřeně měkká). Kdy použít přímou

nebo nepřímou dopomoc, to závisí na několika faktorech – struktuře prvku, úrovni funkční přípravy cvičenců, atd. Ve většině případů je optimální spojit dopomoc přímou i nepřímou (Zítko, 1997).

3.7.2 ZÁCHRANA

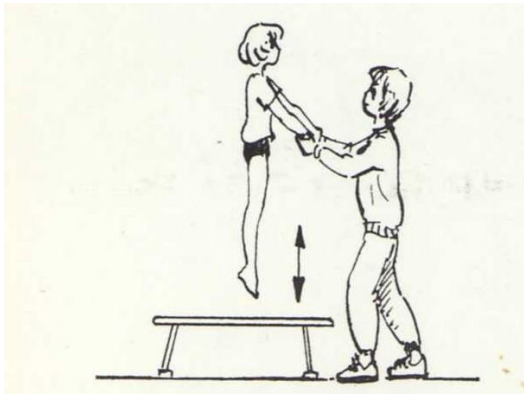
Záchrana je charakterizována jako aktivní zajištění cvičence před možným úrazem. Vyžaduje znalosti techniky pohybu a úchopů cvičence, pozornost, předvídavost, pohotovost a obětavost. Nesmí být pouze předstíraná a nesmí bránit cvičenci ve výkonu. Záchrana plní i funkce psychické podpory cvičenců a zajištění bezpečného provedení již téměř zvládnutého cviku (Zítko, 1997).

3.7.3 SPECIFIKA DOPOMOCI A ZÁCHRANY PŘI SKOCÍCH Z MALÉ TRAMPOLÍNY

Při opakovaných odrazech stojí cvičitel před cvičencem a dopomoc mu podává držením za ruce (obr. 12).

U přímých skoků (Zítko, 1997) stojí cvičitel u doskokové plochy v místě předpokládaného doskoku a dopomoc při bezpečném doskoku zajišťuje úchopem za spodní část trupu. Ruka bližší rozběhu je položena na bederní části zad cvičence a druhá ruka chytá cvičence za spodní část žeber (obr. 13).

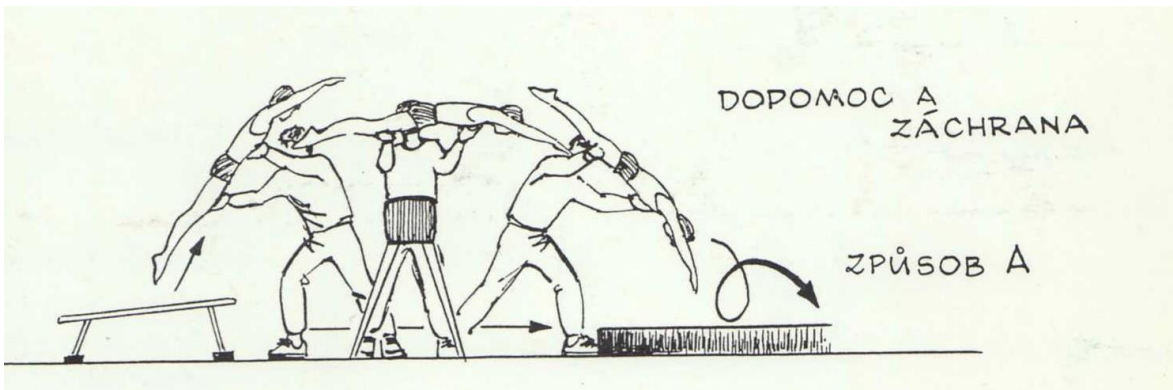
Při kotoulech letmo (Zítko, 1997) stojí cvičitel u dopadové plochy v místě kulminačního (nejvyššího) bodu a oběma rukama dopomáhá optimální dráze a rotaci skoku. Ruka bližší rozběhu přidržuje spodní stranu stehen a druhá ruka nadzvedává hrudník (obr. 14). U dopomoci provádí cvičitel jeden až dva přísunné kroky stranou, aby mohl cvičenci pomoci v provedení celého průběhu pohybu.



Obr. 12 Dopomoc při opakovaných odrazech, zdroj: Zítko, 1997



Obr. 13 Dopomoc u přímých skoků, zdroj: Zítko, 1997



Obr. 14 Dopomoc při kotoulech letmo, zdroj: Zítko, 1997

3.8 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

U dětí v raném dětství (do 3 let) sledujeme spontánní pohybovou aktivitu, která vychází z potřeb samostatného dítěte. S přibývajícím věkem je však pohyb ovlivněn sociálním prostředím, kdy se na jedné straně setkáváme s nedostatkem pohybové aktivity, nadměrným udržováním statických poloh a na straně druhé s jednostranným sportovním zatížením až přetížením. Tato neadekvátní pohybová aktivita je jedním ze spouštěcích faktorů, které vedou k nevyhnutelnému poškození organismu a způsobují poruchy tělesného a duševního zdraví (Bursová, 2005).

Jednou z možností jak snižovat riziko negativních problémů je pravidelné provádění kompenzačních cvičení. Jako kompenzační cvičení označujeme proměnlivý

soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní nebo náradí. Jsou jediným tělesným cvičením, které nejefektivnějším způsobem koriguje fyziologické zapojování odpovídajících svalových skupin (Bursová, 2005).

Mezi hlavní úkoly kompenzačních cvičení patří vyrovnávání jednostranného zatížení žáků ve škole, předcházení vzniku svalové nerovnováhy a tím i poruchám hybnosti v kloubech a přispívání k vytváření kvalitních pohybových stereotypů (Zítka, 1998).

Kompenzační cvičení ve smyslu vyrovnávání pozitivně ovlivňuje podpůrně pohybový systém. Jejich působení lze zacílit nejen na klouby, vazy a šlachy, ale především pak na svalovou tkáň. Kompenzační cvičení, která napomáhají harmonizovat tělesný vývoj jedince, současně ovlivňují i funkční stav vnitřních orgánů. Požadovanou pozitivní funkci se specifickým fyziologickým účinkem však mohou tato cvičení plnit pouze tehdy, stanou-li se součástí celoživotního pohybového procesu a při dodržování hlavních didaktických zásad, pravidelnosti, účelovosti, trvalosti, přiměřenosti a racionálnosti (Bursová, 2005).

Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát se dělí kompenzační cvičení na uvolňovací, protahovací a posilovací. Zejména protahujeme „fázické“ svalové skupiny (s tendencí ke zkrácení) po výrazné nadměrné zátěži a posilujeme „tonické“ svalové skupiny (s tendencí k ochabnutí) ovlivňující svoji silovou úroveň sportovní výkony (Bursová, 2005).

Podmínkou efektivního výsledku je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení, kdy na prvním místě zařazujeme cvičení protahovací po důsledném uvolnění a teprve na místě druhém cvičení posilovací (Bursová, 2005).

3.8.1 CVIČENÍ UVOLŇOVACÍ

Cílem uvolňovacích cvičení je rozhybání a obnovení funkčnosti kloubů. Pravidelné a správné provádění uvolňovacích cvičení zlepšuje prokrvení a prohřátí kloubů a zvyšuje tvorbu synoviální tekutiny, který snižuje tření styčných kloubních ploch. Dále upravuje svalový tonus partnerských svalů a pomáhá při prevenci či odstraňování svalových dysbalancí. Uvolňovací cvičení provádíme v nezatíženém stavu daného kloubu. Cvičíme zvolna. Je nutné se vyvarovat rychlým švihovým pohybům. Je vhodné začít pohybem

v malém rozsahu a po prohřátí a uvolnění kloubu postupně zvětšovat rozsah pohybu. Z druhů uvolňovacích cvičení se nejčastěji volí pomalé kroužení, komíhání uvolněnou končetinou, pohyby vedené pasivně do krajních poloh nebo pohyby vedené aktivně do krajních poloh (Zítko, 1998).

3.8.2 CVIČENÍ PROTAHOVACÍ

Protahovacími cvičeními cíleně ovlivňujeme délku svalu zejména „tonických“ svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení. Při vlastním cvičení protahujeme konkrétní sval do krajní polohy a postupně zvyšujeme rozsah pohybu. V tělovýchovné praxi jsou tato cvičení nezastupitelnou součástí přípravy svalové tkáně na každou pohybovou činnost. Protahovací cvičení napomáhají odstraňovat nepoměr mezi „tonickými“ a „fázickými“ svalovými skupinami, upravovat hybné stereotypy a zachovávat individuálně optimální držení těla. Jsou nezastupitelným prostředkem k optimalizaci kloubní pohyblivosti a k zachování fyziologické délky zkráceného svalu.

Při protahování se doporučuje dodržovat následující zásady. Svalové skupiny protahujte po dokonalém zahřátí a uvolnění kloubních struktur. Cvičení provádějte pomalu a s vyloučením rychlých přechodů. Protahovací cvičení provádějte ve stabilních polohách, lehu, sedu, aby mohl být sval dokonale uvolněný. Protahovací cvičení nesmí být nikdy bolestivé. Účinek protahování podporuje optimální dýchání, nikdy nezadržujte dech. Důležitá je i pravidelnost, nejlépe provádět protahovací cvičení každý den (Bursová, 2005).

3.8.3 CVIČENÍ POSILOVACÍ

Úkolem posilovacích cvičení je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin. Výběr posilovacích cvičení má individuální charakter. Je důležité dbát na velikost zátěže a intenzity, počtu opakování, počtu sérií a intervalu odpočinku a zatížení. Mezi nejvýraznější chyby při provádění posilovacích cvičení patří nadměrný objem, kdy dochází k přetěžování svalů. Další chybou je jednostranné asymetrické zatěžování bez dostatečné kompenzace, nedostatečné posilování svalových skupin, které se na velikosti výkonu přímo nepodílejí a také nedostatečná přesnost a zacílení posilovacího účinku.

Při posilování je také nutné dodržovat následující zásady. Posilujte od „centra k periferii“ (od středu těla ke končetinám). Posilujte vždy po uvolnění kloubních struktur a kvalitním protažení antagonisty (opačně působícího svalu). Obtížnost posilovacích cviků, velikost odporu a počet opakování volte individuálně a s ohledem na kalendářní věk, stupeň pohybové vyspělosti a silové úrovně posilovaného svalu. Důležitá je i přesnost provedení zvoleného cviku. Zprvu volte co nejjednodušší posilovací cviky, posilujte vlastní vahou těla a cviky provádějte v lehčích polohách. Posilovací účinek zkvalitňuje optimální dýchání. Výhodnější je stimulovat aktivaci s výdechem (Bursová, 2005).

3.9 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je jedna z povinných organizačních forem školní tělesné výchovy v rozsahu 45 minut minimálně dvakrát týdně (KTV ZČU, 2010).

Podle hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu rozlišujeme vyučovací jednotky na diagnostické, motivační, expoziční a fixační. Diagnostické vyučovací jednotky se zařazují na začátek a na konec tematických celků. Vyučovací jednotky motivační se obvykle zařazují na začátek tematických celků, ve kterých je využívána verbální motivace a přímé motivační ukázky (učitelem, žákem, skupinou). V expozičních vyučovacích jednotkách dochází k seznámení s novým učivem a k nácviu nových pohybových dovedností. K upevňování pohybových dovedností a k zdokonalování dochází ve vyučovacích jednotkách fixačních (KTV ZČU, 2010).

V tělovýchovné praxi se vyučovací jednotky tělesné výchovy člení na tři a více částí. Pro výuku se doporučuje dělení na čtyři části, úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Jednotlivé části nemusí být izolované, ale mohou se navzájem prolínat. Úvodní část žáky uvádí do vyučovací jednotky po stránce tělesné i psychické. Doba trvání úvodní části je 3 – 6 minut. Úvodní část se dělí na část organizační, kdy se žáci řadí do nástupu, učitel provede evidenci žáků a seznámí je s obsahem hodiny, a na část rušnou, která má fyziologický význam pro organismus člověka, dochází při ní k zahřátí a zapracování organismu. Průpravná část připravuje organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. Dochází k všestranné přípravě pohybového aparátu, rozvoji kloubní pohyblivosti, motoricko-funkční přípravě, protahování svalů tonických a aktivaci svalů fázických. Hlavní část vyučovací jednotky trvá 20 – 30 minut. Vnitřní struktura hlavní části je velmi různorodá a závisí na cíli, obsahu, prostředcích a typu vyučovací jednotky.

Poslední částí vyučovací jednotky je část závěrečná. Hlavním cílem této části je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a formálně ukončit vyučovací jednotku. Doba trvání závěrečné části je 3 – 7 minut. Závěrečná část se také dělí na dvě části, uklidňující a organizační. Do uklidňující části se zařazují nenáročné pohybové činnosti uklidňujícího charakteru (relaxační nebo kompenzační cvičení). Ukončení, nástup, hodnocení průběhu vyučovací jednotky, dosažení cílů, chování a motivace do další vyučovací jednotky patří do části organizační (KTV ZČU, 2010).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem diplomové práce je vytvoření souboru cvičení s využitím malé trampolíny v rámci motoricko-funkční přípravy pro žáky 2. stupně ZŠ a začlenění do stavby vyučovací jednotky.

Pro žáky byla připravena cvičení s využitím malé trampolíny zaměřená na jednotlivé složky motoricko-funkční přípravy, na složku odrazovou, doskokovou, zpevňovací, rotační a podporovou.

Jak už bylo výše uvedeno, motoricko-funkční příprava je zaměřena na všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu naučit se účelně pohybovat (Hájková, 2006). Zvyšuje funkční připravenost cvičenců a cvičenek a podporuje rozvoj pohybových schopností (Křištofič, 2000).

V praktické části bude uveden soubor cvičení a jednotlivé cviky budou popsány a doplněny fotodokumentací. Dále bude vysvětleno jak správně připravit stanoviště (doskočiště) pro skok na malé trampolíně. A na konci praktické části jsou uvedeny tři modelové vyučovací jednotky s využitím malé trampolíny.

4.1 STANOVIŠTĚ PRO SKOKY NA MALÉ TRAMPOLÍNĚ

Při skocích na malé trampolíně je velice důležité mít správně připravené stanoviště hlavně z hlediska bezpečnosti cvičenců. Proto musí být především doskočiště připravené tak, aby se snížila možnost úrazu. Rozběhová dráha by měla být bezpečná a dostatečně dlouhá. Trampolína by měla být opatřena neklouzavými gumovými nástavci na nohách a pružiny by měly být dostatečně zakryté ochrannou plachtou. Vhodná je i trampolína s nastavitelným náklonem. Doskočiště tvoří přiměřeně velká plocha, kombinace žíněnek a dučen, s ohledem na charakter zvoleného cvičení (obr. 15).



Obr. 15 Doskočiště, zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2 SOUBOR CVIČENÍ

V následující kapitole je uveden soubor různých cvičení, skoků na malé trampolíně, které lze využít při hodinách tělesné výchovy žáků 2. stupně ZŠ nebo na hodinách pohybové výchovy v rámci tělovýchovných kroužků. U každého cvičení je uveden popis správného provedení, pomůcky potřebné pro dané cvičení, možné varianty, ukázka cviku pomocí fotodokumentace, zaměření cvičení na některou z průprav a chyby, které se mohou vyskytovat při provádění cviku.

4.2.1 OPAKOVANÉ SKOKY NA MALÉ TRAMPOLÍNĚ

Varianty cvičení:

- A) s držením druhé osoby (obr. 16a, obr. 16b)
- B) bez držení
- C) 5x odraz => doskok do doskočiště (obr. 17)

Popis cvičení:

Cvičenec stojí na malé trampolíně a provádí opakované skoky. Nejprve s pomocí druhé osoby, která drží cvičence za ruce. Následně provádí skoky bez držení.

Další variantou cvičení je po pěti odrazech doskok do doskočiště.

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny a žíněnky)

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- zpevňovací

Možné chyby:

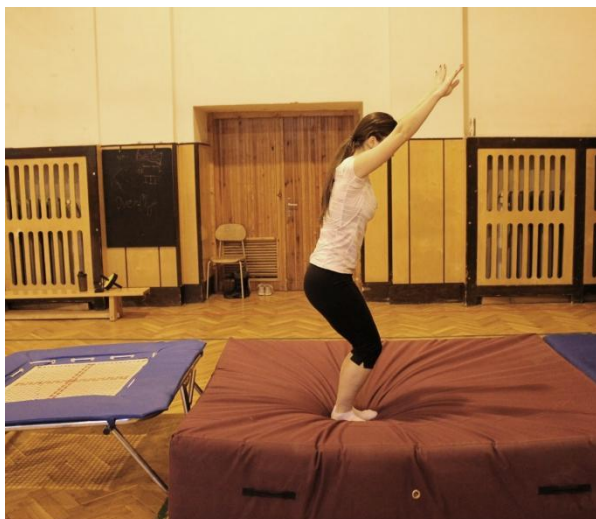
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- prohýbaní v bederní části zad
- doskok na napnuté nohy

Ukázka:

Obr. 16a Opakované odrazy s držením,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 16b Opakované odrazy s držením,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 17 Doskok po odrazech,

zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.2 OPAKOVANÉ ODRAZY PAŽEMI

Varianty cvičení:

- A) bez tlesknutí (obr. 19)
- B) s tlesknutím (obr. 20)

Popis cvičení:

Cvičenec je ve vzporu ležmo (obr. 18), paže jsou položeny na malé trampolíně a nohy jsou položeny na doskočišti. Cvičenec provádí opakované odrazy oběma pažemi a snaží se rozhoupat malý míček položený na trampolíně.

Po zvládnutí první varianty provádí opakované odrazy a po odrazu paží tlesknutí dlaněmi.

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněnky), malý míček

Motoricko-funkční příprava:

- podporová
- zpevňovací

Možné chyby:

- celkové uvolnění trupu
- prohnutí v bederní části zad
- pokrčování paží při dopadu na trampolínu
- předklon hlavy

Ukázka:

Obr. 18 Vzor ležmo,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 19 Odrazy bez tlesknutí,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 20 Odrazy s tlesknutím, zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.3 VÝSKOKY U ŽEBŘIN

Varianty cvičení:

- A) s roznožením
- B) skok se skrčením přednožmo

Popis cvičení:

Při variantě A stojí cvičenec čelem k žebřinám (obr. 21) a provádí opakovaně po odrazu roznožování a snožování (obr. 22).

Ve variantě B stojí cvičenec bokem k žebřinám, jednou rukou se drží žebřin (obr. 23). Po odrazu opakovaně provádí skok se skrčením přednožmo (obr. 24).

Pomůcky:

- malá trampolína, žebřiny

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- zpevňovací

Možné chyby:

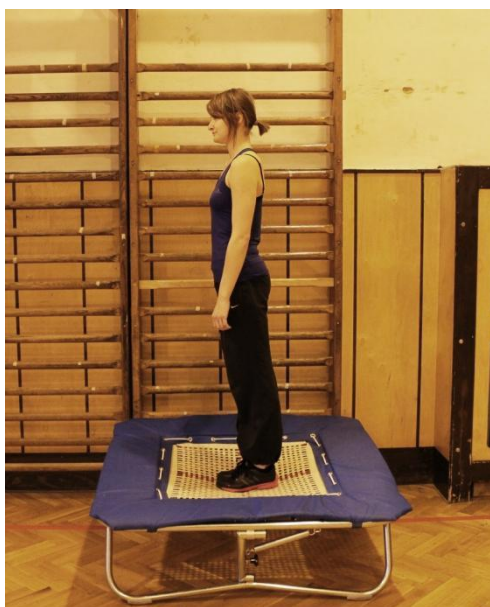
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- přitahování trupu k žebřinám

Ukázka:

Obr. 21 Stoj čelem k žebřinám,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 22 Opakované roznožování,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 23 Stoj bokem k žebřinám,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 24 Opakované skrčení přednožmo,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.4 PŘÍMÉ SKOKY

Varianty cvičení:

- A) přímý skok (obr. 25a, b)
- B) skok se skrčením přednožmo (obr. 26)
- C) skok s přednožením roznožmo (obr. 28)
- D) skok s přednožením (obr. 27)
- E) herní cvičení ve dvojicích, trojicích, skupinkách (DVD příloha)

Popis cvičení:

Cvičenec provádí jednotlivé varianty přímých skoků tímto způsobem. Nejjednodušší způsob skoků je bez rozběhu, z místa, kdy cvičenec po několika opakovaných odrazech provede daný skok. Dalším možným způsobem je chůze po lavičce (obr. 29), následuje odraz z trampolíny a skok. Dále už zařadíme skoky s rozběhem, ale před trampolínu postavíme překážku, např. medicinbal (obr. 30), pro lepší náskok na trampolínu. A konečnou fází je celý přímý skok z plného rozběhu (obr. 31).

Herní cvičení: Cvičenci stojí v zástupu. První předvede libovolný skok a druhý nebo celé družstvo zopakují daný skok co nejrychleji za sebou (příloha DVD).

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněny), lavička, medicinbal

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- zpevňovací
- doskoková

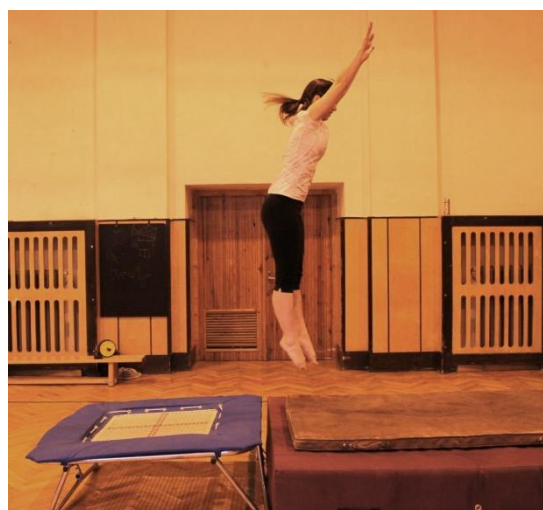
Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu
- neztlumený odraz z napnutých nohou nebo nedostatečný odraz
- celkové uvolnění trupu
- doskok na napnuté nohy

Ukázka:

Obr. 25a Přímý skok,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 25b Přímý skok,

zdroj: vlastní fotodokumentace



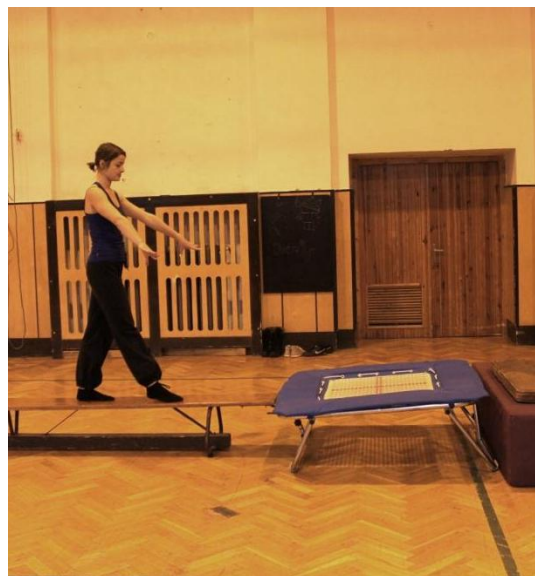
Obr. 26 Skok se skrčením přednožmo,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 27 Skok s přednožením,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 28 Skok s přednožením roznožmo,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 29 Chůze po lavičce,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 30 Náskok přes překážku,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 31 Plný rozběh,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.5 SKOKY S ROTACÍ

Varianty cvičení:

- A) skok s rotací o 180°
- B) skok s rotací o 360°
- C) herní cvičení ve dvojicích, skupinách

Popis cvičení:

Cvičenci provádí skoky s rotací nejprve o 180° z rozběhu, následně o 360° . Mohou využít varianty přímého skoku (obr. 33) či skoku se skrčením přednožmo (obr. 34). U těchto skoků dochází k mírnému natočení již během odrazu (obr. 32). A nesmíme zapomínat i na správný doskok (obr. 35) (Křištofič, 2006).

Herní cvičení: Cvičenci stojí v zástupu a střídavě provádí skoky s obratem vpravo a vlevo.

Pomůcky:

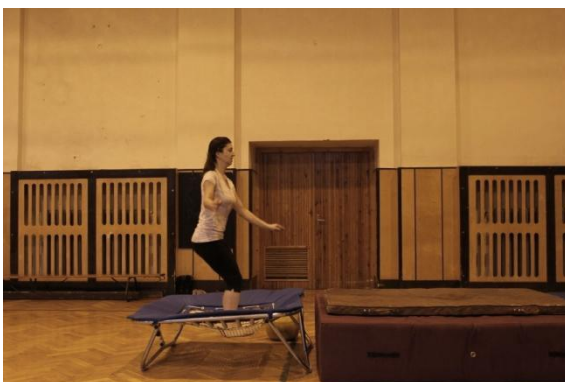
- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněnky)

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- rotační
- zpevňovací

Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- nedotočený obrat následkem pomalé rotace
- celkové uvolnění trupu
- doskok na napnuté nohy

Ukázka:

Obr. 32 Odraz,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 33 Rotace přímý skok,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 34 Rotace se skrčením přednožmo,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 35 Doskok,

zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.6 DOSKOK NA PŘESNOST

Varianty cvičení:

- A) doskok do obruče (obr. 36)
- B) doskok do prostoru nakresleného křídou

Popis cvičení:

Cvičenci provádí přímé skoky z rozběhu. Doskakují do vyznačeného prostoru, obruče. Toto cvičení má cvičence naučit kontrolovat pohybové akty v průběhu odrazu tak, aby byly schopny doskočit do přesně vyznačeného prostoru (Křištofič, 2006).

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněny), obruč

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- zpevňovací

Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolín
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- doskok na napnuté nohy
- doskok mimo vyznačený prostor

Ukázka:



Obr. 36 Doskok do obruče,

zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.7 KOTOULY

Varianty cvičení:

- A) kotoul letmo
- B) kotoul do sedu

Popis cvičení:

Zprvu provádějí cvičenci kotouly do sedu (obr. 41, 42, 43) po odrazu z místa. Následně mohou přidat rozběh. U kotoulu letmo je vhodné provádět cvičení z místa (obr. 37) bez rozběhu. Důležité je dbát na letovou fázi (obr. 38). Při nácviku je vhodná dopomoc učitele, kdy má v průběhu letu jednu ruku (bližší rozběhu) pod stehny a druhou ruku má na horní části zad a krku, tím chrání hlavu cvičence a může pomoci zvětšit točivost. Po zvládnutí mohou provádět skoky z rozběhu (Křištofič, 2006). Důležité při provádění kotoulů je sbalení, kdy cvičenec přitáhne bradu k hrudníku (obr. 39) a nohy přitáhne k trupu (obr. 40).

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněnký)

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- rotační
- zpevňovací

Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu

- neztlumený odraz z napnutých nohou
- příliš brzy zahájené sbalení předklonem hlavy a trupu
- nízká letová fáze
- nedostatečné sbalení do kotoulu
- předčasné pokrčení nohou směrem k obličeji
- příliš pozdě zahájené pokrčení nohou, dopad pouze do sedu (u kotoulu letmo)

Ukázka:



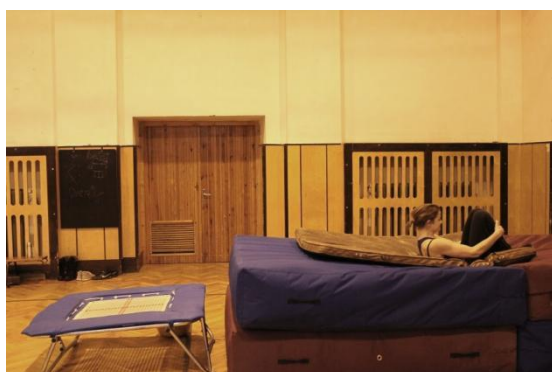
Obr. 37 Odraz bez rozběhu,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 38 Letová fáze kotoulu letmo,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 39 Sbalení do kotoulu 1,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 40 Sbalení do kotoulu 2,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 41 Kotoul do sedu – odraz,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 42 Kotoul do sedu – otočení,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 43 Kotoul do sedu - sed ,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.8 SKOKY PŘES PŘEKÁŽKU

Varianty cvičení:

- A) skok skrčením přednožmo přes žíněnku (obr. 44)
- B) kotoul letmo přes žíněnku (obr. 45)
- C) kotoul letmo skrz obruč (obr. 46)

Popis cvičení:

Cvičenci provádějí skok skrčením přednožmo nebo kotoul letmo přes žíněnku, která je postavená na šířku. Žíněnku přidržuje z boku učitel nebo jiný cvičenec. Dalším způsobem překonávání překážek, je proskakování obruče kotoulem letmo. Obruč drží učitel nebo jiný cvičenec, který může měnit výšku nad zemí a vzdálenost od trampolíny. Tento skok provádějí cvičenci po zvládnutí kotoulu letmo bez překážky.

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněnky), molitanová žíněnka, obruč

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- zpevňovací
- rotační

Možné chyby:

U skoku přes žíněnku:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu

- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- doskok na napnuté nohy

U kotoulu letmo:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- příliš brzy zahájené sbalení předklonem hlavy a trupu
- nízká letová fáze
- nedostatečné sbalení do kotoulu
- předčasné pokrčení nohou směrem k obličeji
- příliš pozdě zahájené pokrčení nohou, dopad pouze do sedu

Ukázka:



Obr. 44 Skok přes žíněnku,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 45 Kotoul letmo přes žíněnku,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 46 Kotoul letmo skrz obruč,

zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.9 SKOKY S CHYCENÍM MÍČE A PŘIHRÁVKOU

Varianty cvičení:

- A) skok s chycením míče
- B) skok s přihrávkou o desku koše, stěnu
- C) skok s přihrávkou druhé osobě
- D) skok s dvěma nahrávači
- E) proudové cvičení s přihrávkou o desku koše, stěnu

Popis cvičení:

U varianty cvičení A stojí učitel nebo cvičenec za doskočištěm a drží míč (obr. 50). Cvičenci provádějí přímé skoky (obr. 47). Po odrazu chytají míč (obr. 48), který jim přihráje učitel nebo jiný cvičenec. Doskok provádějí s chyceným míčem v rukách (obr. 49). U varianty cvičení B má každý cvičenec svůj míč. Při odrazu odehrává míč o desku koše nebo stěnu (obr. 51). Po odražení míče o desku koše nebo stěnu (obr. 52) zpět chytá (obr. 53). Varianta cvičení C je obdobná jako varianta cvičení, ale místo přihrávkou o desku koše nebo o stěnu přihrává učiteli nebo jinému cvičenci, který stojí za doskočištěm. U varianty D stojí dva nahrávači po stranách doskočiště a každý nahrávač drží míč (obr. 54). Nahrávači se mezi sebou domluví, který bude skákajícímu cvičenci přihrávat (obr. 55). Cvičenec provádí po rozběhu přímý skok a v průběhu skoku chytá míč od jednoho z nahrávačů a doskakuje s míčem v rukách (obr. 56).

Poslední variantou cvičení je proudové cvičení, kdy cvičenci provádějí stejný skok s přihrávkou o desku koše nebo o stěnu. Cvičení provádějí v těsných rozestupech za sebou. Každý cvičenec má svůj míč. Provádějí skoky a po odrazu odbije míč o desku koše nebo stěnu a zpět chytá (příloha DVD). Druhou možností proudového cvičení, kdy všichni cvičenci jsou na sobě závislí, je, že první cvičenec drží míč, který po odrazu odbije o desku koše nebo o stěnu. Míč odbije tak, aby ho další cvičenec mohl po odrazu chytit a následně odbít. Důležité je dbát na přesnost odbití, rozestupy a vhodné načasování celé akce.

Pomůcky:

- malá trampolína, doskočiště (duchny, žíněny), míče, deska koše nebo stěna

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- zpevňovací

Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na trampolínu
- zastavení před náskokem na trampolínu
- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- nechycení míče
- špatné načasování odhodu míče
- u proudového cvičení příliš krátké nebo příliš dlouhé rozestupy a nevhodné načasování celé akce
- doskok na napnuté nohy

Ukázka:



Obr. 47 Přímé skoky před chycením míče,

zdroj: vlastní fotodokumentace



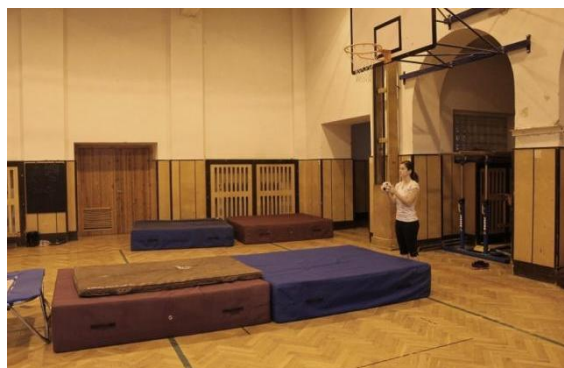
Obr. 48 Chycení míče,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 49 Doskok s míčem,

zdroj: vlastní fotodokumentace



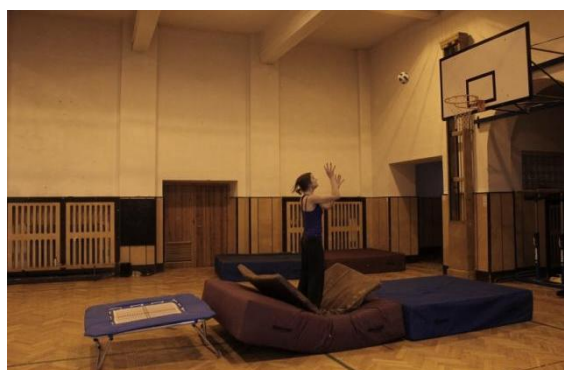
Obr. 50 Učitel za doskočištěm,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 51 Odehrání míče,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 52 Odražení míče o desku koše, stěny,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 53 Chycení míče po odraze o stěnu,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 54 Nahrávači po stranách doskočiště,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 55 Přihrávka,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 56 Chycení míče a doskok,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.10 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ S PŘESKAKOVÁNÍM ŠVIHADLA

Varianty cvičení:

- A) přeskokování švihadla popředu (obr. 57)
- B) přeskokování švihadla pozadu (obr. 58)

Popis cvičení:

Cvičenec opakovaně skáče na malé trampolíně a současně přeskakuje švihadlo. Jednodušší varianta je přeskokování švihadla popředu. Po zvládnutí této varianty mohou cvičenci zkusit přeskokování švihadla pozadu.

Pomůcky:

- malá trampolína, švihadlo

Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- zpevňovací

Možné chyby:

- neztlumený odraz z napnutých nohou
- celkové uvolnění trupu
- špatná rytmicke pohybu
- nepřeskočení švihadla

Ukázka:

Obr. 57 Přeskakování švihadla popředu,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 58 Přeskakování švihadla pozadu,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.2.11 CVIČENÍ S VÍCE TRAMPOLÍNAMI

Varianty cvičení:

- A) skoky se dvěma trampolínami
- B) proudové cvičení

Popis cvičení:

Při tomto cvičení jsou postaveny dvě trampolíny za sebou. Po rozběhu se cvičenci odrážejí z první trampolíny (obr. 59) a následně z druhé (obr. 60). Provádějí přímé skoky (obr. 61) různými způsoby a doskakují do doskočiště (obr. 62).

U proudového cvičení provádějí cvičenci skoky těsně za sebou. První cvičenec předvede skok a ostatní ho po něm zopakují.

Pomůcky:

- 2 malé trampolíny, doskočiště (duchny, žíněny)

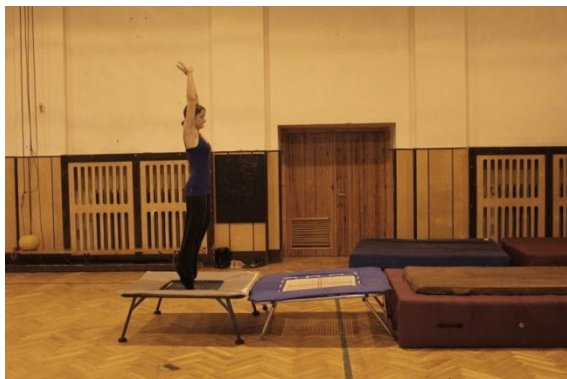
Motoricko-funkční příprava:

- odrazová
- doskoková
- zpevňovací

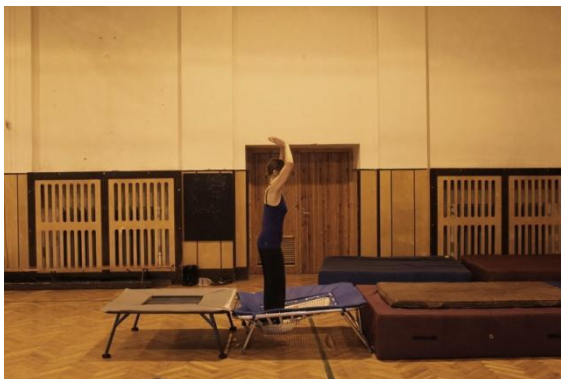
Možné chyby:

- pomalý rozběh
- nízký náskok na první trampolínu
- zastavení před náskokem na první trampolínu
- neztlumený odraz z napnutých nohou z obou trampolín
- nedostatečný nebo příliš velký odraz z první trampolíny
- nízký náskok na druhou trampolínu

- celkové uvolnění trupu
- doskok na napnuté nohy

Ukázka:

Obr. 59 Odraz z první trampolíny,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 60 Odraz z druhé trampolíny,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 61 Libovolný způsob přímých skoků,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 62 Doskok po přímých skocích
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.3 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Kompenzační, nebo-li vyrovnávací cvičení se díky současnému způsobu života, ve kterém převažují činnosti v sedě, se stávají nezbytnou součástí preventivní péče o zdravý vývoj hybného systému školní mládeže. Tato cvičení by měla být používána na základě diagnostiky hybného systému konkrétního jedince. To však v podmínkách škol a dobrovolných sportovních organizací není dost dobře možné. Proto je nutné vycházet z výsledků šetření školní mládeže, z nichž vyplývá, že oproti doporučené normě bývají nejčastěji funkčně zkráceny nebo oslabeny tyto svalové skupiny:

zkráceny – zadní svaly šíjové, část prsních svalů, vzpřimovače trupu, ohybače kyčelních kloubů, přitahovače kyčelních kloubů, ohybači kolenních kloubů, lýtkové svaly

oslabeny – přední svaly šíjové, mezilopatkové svaly a dolní fixátory lopatek, břišní svaly, hýžd'ové svaly, svaly podílející se na držení klenby nožní (Svatoň, 1997).

4.3.1 PŘÍKLADY KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ

V této kapitole jsou uvedeny příklady kompenzačních cvičení. Uvedená cvičení protahují nebo posilují svalové skupiny, které jsou při skocích na malé trampolíně nejvíce zatěžovány. Tyto cvičení lze využívat v každé závěrečné části vyučovacích jednotek pro zkompenzování přetěžovaných svalových skupin.

Ke každému cvičení je uvedena základní poloha, správné provedení a význam. A cvičení jsou doplněna fotodokumentací.

Tab. č. 1 Úklon trupu

Základní poloha	Sed zkřížný skrčmo (obr. 63)
Provedení	Úklon trupu na P/L stranu, skrčit připažmo, opora o pokrčenou P/L paži, L/P protažená šikmo vzhůru (obr. 64)
Význam	<p>Protažení bederního vzpřimovače, čtyřhranného svalu bederního, širokého svalu zádového, oblasti spojení kosti křížové a lopaty kosti kyčelní.</p> <p>Posílení čtyřhranného svalu bederního (na straně úklonu), šikmého břišního svalu.</p>



Obr. 63 Sed zkřížný skrčmo 1,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 64 Úklon trupu,
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 2 Hluboký ohnutý předklon

Základní poloha	Sed (obr. 65)
Provedení	Hluboký ohnutý předklon, lokty směřují volně dolů, předloktí vedle kolen (obr. 66)
Význam	Protažení vzpřimovače páteře, svalů na zadní straně stehen



Obr. 65 Sed,

zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 66 Hluboký ohnutý předklon,

zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 3 Protažení flexorů kyčle

Základní poloha	Leh na P/L boku, spodní paže ve vzpažení (obr. 67)
Provedení	Skrčit přednožmo spodní nohu, horní paže uchopí kotník horní protahované končetiny, spodní paže ve vzpažení (obr. 68)
Význam	Protlačování boků vpřed je zacíleno na bedrokyčlostehenní sval. Přitahování paty směrem k hýždi je zacíleno na přímý sval stehenní.



Obr. 67 Leh na boku, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 68 Protažení flexorů kyčle, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 4 Protažení zadní strany dolních končetin

Základní poloha	Leh na zádech pokrčmo (obr. 69)
Provedení	P/L dolní končetina leží pokrčená na zemi, L/P dolní končetina je přednožená, obě ruce drží přednoženou končetinu zavěšenou do therabandu, flexe v kotníku, přitáhnout přednoženou dolní končetinu směrem k trupu (obr. 70)
Význam	Protažení zadní strany dolní končetiny – dvojhlavý sval stehenní, svaly lýtkové.



Obr. 69 Leh na zádech pokrčmo 1, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 70 Protažení zadní strany DK, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 5 Uvolňování a protahování krční páteře

Základní poloha	Sed zkřížný skrčmo (obr. 71)
Provedení	Pohyby hlavou všemi směry – rotace, úklony (obr. 72), předklony (obr. 73)
Význam	Protahování šíjových svalů, postranních šíjových svalů, horní část trapézového svalu.

Obr. 71 Sed zkřížný skrčmo 2,
zdroj: vlastní fotodokumentaceObr. 72 Úklon hlavy,
zdroj: vlastní fotodokumentace

Obr. 73 Předklon hlavy, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 6 Uvolnění svalů horních končetin

Základní poloha	Stoj rozkročný (obr. 74)
Provedení	Kroužení uvolněnými nataženými pažemi – samostatně (obr. 75) i protisměrně (obr. 76).
Význam	Uvolnění svalů pletence ramenního a regenerace svalů horních končetin.



Obr. 74 Stoj rozkročný,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 75 Samostatné kroužení,
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 76 Protisměrné kroužení, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 7 Zpevňovací cvičení

Základní poloha	Podpora na předloktí ležmo
Provedení	Výdrž v podpoře na předloktí ležmo (obr. 77)
Význam	Zpevnění celého těla a posílení hlubokého stabilizačního systému.



Obr. 77 Zpevňovací cvičení, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 8 Posílení břišních svalů

Základní poloha	Leh pokrčmo (obr. 78)
Provedení	V lehu pokrčmo ruce drží theraband zavěšený za holeně a postupně odvíjíme páteř do ohnutého předklonu v sedu pokrčmo (obr. 79), modifikace: lehké podsazení pánve
Význam	Posílení přímého svalu břišního.



Obr. 78 Leh na zádech pokrčmo 2, zdroj: vlastní fotodokumentace

Obr. 79 Posílení břišního svalu přímého,
zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4 UKÁZKOVÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

V této kapitole jsou uvedeny ukázky třech vyučovacích jednotek tělesné výchovy s využitím malé trampolíny. V první vyučovací jednotce žáci cvičí po skupinkách na stanovištích. V druhé vyučovací jednotce, jsou žáci rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina nacvičuje nové dovednosti a druhá skupina opakuje dovednosti naučené již v předchozích hodinách. Třetí vyučovací jednotka je zaměřená na různá proudová cvičení s využitím malé trampolíny.

4.4.1 UKÁZKA PRVNÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Tematický celek: Gymnastika

Učivo: Cvičení na stanovištích s prvky motoricko-funkční přípravy

Pomůcky: gymnastický koberec, žíněnky, švihadla, žebřiny, malá trampolína, úkolové karty

ÚVODNÍ ČÁST

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s obsahem hodiny.

Rušná část: Žáci se volně pohybují po tělocvičně ve vymezeném prostoru. Na signál (písknutí) mění způsoby pohybu – 1. běh, 2. chůze po čtyřech, 3. poskoky, 4. cval stranou.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazena cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky.

Speciální rozcvičení: Nebude zařazena, jelikož obsahem hlavní části jsou jednoduchá průpravná cvičení.

HLAVNÍ ČÁST

- délka: 25 minut

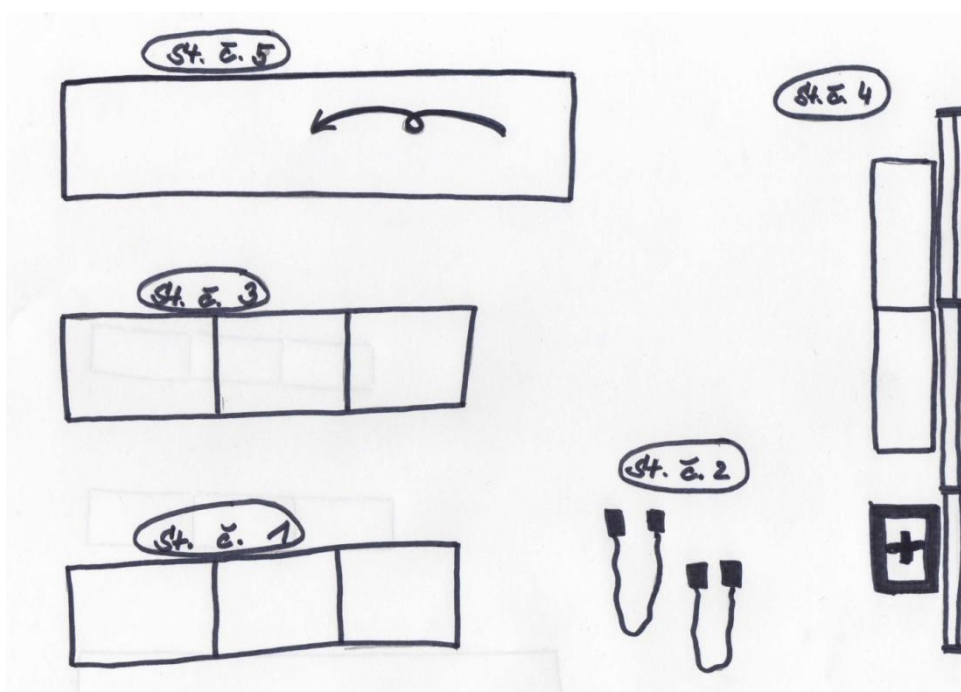
Náplní hlavní části vyučovací jednotky je cvičení na stanovištích s prvky motoricko-funkční přípravy.

Organizace (obr. 80):

Žáci se rozdělí do pěti skupin a každá skupinka připraví jedno stanoviště, které jim učitel přiřadí. U každého stanoviště je položená úkolová karta (příloha č. 4), na které je zobrazeno a popsáno co mají žáci dělat. Když jsou jednotlivá stanoviště připravená, žáci ve skupinkách se přiřadí ke stanovištím a na povel učitele začnou cvičit. Učitel je přítomen u stanoviště č. 5, kde poskytuje cvičencům dopomoc a záchranu. Učitel stojí tak, aby měl přehled a viděl na všechny cvičící žáky.

Žáci cvičí na stanovišti 2 minuty, pak mají 30 vteřin na přesun k následujícímu stanovišti. Každé stanoviště projdou dvakrát. Čas stopuje učitel a řídí výměnu na stanovištích, popř. opravuje hrubé chyby v provedení.

Na konci hlavní části žáci uklidí jednotlivá stanoviště.



Obr. 80 Organizace stanovišť v tělocvičně, zdroj: vlastní fotodokumentace

Popis stanovišť:

Tab. č. 9 Stanoviště 1

Název	Popis
Zpevňovací cvičení ve dvojicích	<p>Jeden žák cvičí, druhý dává dopomoc.</p> <p>„Hříbek“ – podpor na předloktích ležmo, pomocník chytne cvičence za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>„Tuleň“ – leh na zádech, cvičenec zpevní celé tělo a pomocník ho chytne za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>„Mrož“ – vzpor ležmo, pomocník chytne cvičence za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>V druhé variantě pomocník uvolňuje jednu nohu cvičence. Tím se zvyšuje účinnost činnosti.</p> <p>Každou požadovanou polohu žáci zaujmají na cca 10 vteřin.</p>
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

Tab. č.10 Stanoviště 2

Název	Popis
Přeskakování švihadla	<p>Každý žák má švihadlo a libovolným způsobem skáče – snožmo s meziskokem, snožmo bez meziskoku, střídnož.</p> <p>Prostřídávat po 10ti opakováních.</p>
Pomůcky	Švihadla.

Tab. č. 11 Stanoviště 3

Název	Popis
Zpevňovací cvičení s obraty	Vzpor ležmo – obratem vzpor vzadu ležmo. Střídavě 2x vpravo, 2x vlevo.
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

Tab. č. 12 Stanoviště 4

Název	Popis
Opakované odrazy u žebřin	Žáci stojí čelem u žebřin a provádějí opakované odrazy z malé trampolíny. Pokud je k dispozici více malých trampolín, využijeme je. Pokud je k dispozici jen jedna malá trampolína, provádějí žáci opakované odrazy z místa ze země. Po několika odrazech se vymění, aby se všichni žáci vystřídali na malé trampolíně.
Pomůcky	Žebřiny, malá trampolína, žíněnky.

Tab. č. 13 Stanoviště 5

Název	Popis
Kotouly letmo	Žáci provádějí kotouly letmo, které mají nacvičené již z předchozích hodin. Učitel, stojící u tohoto stanoviště, dává dopomoc a záchranu cvičícím žákům.
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.

Organizační část: Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

4.4.2 UKÁZKA DRUHÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Tematický celek: Gymnastika

Učivo: Přímé skoky z malé trampolíny, kotouly a gymnastické skoky

Pomůcky: obruče, gymnastický koberec, malá trampolína, duchny, žíněnky, lavička, medicinbal, úkolová karta

ÚVODNÍ ČÁST

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s tématem hodiny.

Rušná část: Rozběhání s obručemi – každý žák má jednu obruč, kterou položí na zem. Žáci se volně pohybují (běhají) po tělocvičně mezi obručemi. Na signál (písknutí) –

1. skočí snožmo do obruče a vyskočí, 2. leze po čtyřech okolo obruče, 3. postaví obruč a proleze skrz. Po provedení dané činnosti se žáci opět pohybují (běhají) mezi obručemi.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazená cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. K rozcvičení lze využít obruče použité v rušné části.

Speciální rozcvičení:

Kolébky ze sedu pokrčmo do sedu pokrčmo, ze dřepu do dřepu.

Přeskakování obručí ležících na zemi, proskakování obručí přetáčených v rukou.

HLAVNÍ ČÁST

- délka: 25 minut

Náplní hlavní části vyučovací jednotky je nácvik přímých skoků z malé trampolíny a zopakování kotoulů a gymnastických skoků.

Organizace:

Žáci připraví doskočiště pro skoky z malé trampolíny a gymnastický koberec pro kotouly. Následně jsou žáci rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina žáků dostane úkolovou kartu (viz. Tab. č. 14), kde má instrukce k opakování kotoulů a gymnastickým skokům. Tato skupina žáků pracuje samostatně. Druhá skupina žáků nacvičuje s učitelem přímé skoky na malé trampolíně. V polovině hlavní části se skupiny vymění.

Učitel dává dopomoc a záchranu u stanoviště s malou trampolínou, ale je postaven tak, aby viděl i na žáky druhé skupiny procvičující kotouly.

Na konci hlavní části žáci uklidí jednotlivá stanoviště.

Popis stanovišť:

Tab. č. 14 Kotouly a gymnastické skoky

Název	Popis
Kotouly a gymnastické skoky	<p>Kotouly vpřed: 3x za sebou</p> <p>Kotouly vzad: 3x za sebou</p> <p>Kotouly vpřed do roznožení: 3x za sebou</p> <p>Kotouly vzad do roznožení: 3x za sebou</p> <p>Kombinace kotoul vpřed, obrat, kotoul vzad</p> <p>Čertík: 3x za sebou</p> <p>Nůžky: 3x za sebou</p> <p>Skoky s celým obratem a dvojným obratem: na každou stranu</p> <p>Skoky v návaznosti: čertík, nůžky, skok s obratem</p>
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

Tab. č. 15 Přímé skoky

Název	Popis
Přímé skoky	<p>Varianty skoků: Přímý skok, skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením roznožmo, skok s přednožením.</p> <p>Cvičenec provádí varianty přímých skoků nejprve bez rozběhu, z místa, kdy cvičenec po několika opakovaných odrazech provede daný skok. Dále chůze po lavičce a následuje odraz z malé trampolíny a skok. Další fází jsou skoky s rozběhem, ale před trampolínu postavíme překážku, např. medicinbal pro lepší náskok na trampolínu. A konečnou fází je celý přímý skok z plného rozběhu.</p>
Pomůcky	Malá trampolína, duchny, žíněny, lavičky, medicinbal.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.

Organizační část: Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

4.4.3 UKÁZKA TŘETÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Tematický celek: Gymnastika

Učivo: Proudová cvičení s využitím malé trampolíny

Pomůcky: lavičky, malé trampolíny, duchny, míčky, deska koše, stěna

ÚVODNÍ ČÁST

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s tématem hodiny.

Rušná část: Rozběhání s lavičkami – na šířku tělocvičny postavíme za sebe 4 – 5 laviček s cca 1,5 m mezerami. Žáci se postaví do zástupu za lavičky.

- slalom mezi lavičkami – běh 2x

- slalom mezi lavičkami – cval stranou 2x

- přeběhy přes lavičky – ve dvojicích 2x

- slalom mezi lavičkami – běh pozadu 2x

Žáci se vrací po straně tělocvičny mírným klusem.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazena cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. K rozcvičení lze využít lavičky použité v rušné části.

Speciální rozcvičení: Cvičení zaměřená na uvolnění kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů (kroužení).

Opakované výpony pro zpevnění hlezenních kloubů.

HLAVNÍ ČÁST

- délka: 25 minut

Náplní hlavní části vyučovací jednotky jsou proudová cvičení s využitím malé trampolíny.

Organizace:

Žáci připraví dvě doskočiště pro skoky z malé trampolíny. Rozdělí se do dvou skupin. Každá skupina je u jednoho doskočiště. Nejprve každá skupina cvičí samostatně a následně mohou skupiny mezi sebou soutěžit.

Na konci hlavní části žáci uklidí jednotlivá doskočiště.

Popis cvičení:

Tab. č. 16 Proudová cvičení

Název	Popis
Proudové cvičení přímých skoků	První cvičenec předvede libovolný skok a celé družstvo zopakuje daný skok co nejrychleji za sebou.
Proudové cvičení s přihrávkou o desku koše, stěnu	Cvičenci provádějí stejný skok s přihrávkou o desku koše nebo o stěnu. Cvičení provádějí v těsných rozestupech za sebou. Každý cvičenec má svůj míč. Provádějí skoky a po odrazu odbije míč o desku koše nebo stěnu a zpět chytá. Druhou možností je, že první cvičenec drží míč, který po odrazu odbije o desku koše nebo o stěnu. Míč odbije tak, aby ho další cvičenec mohl po odrazu chytit a následně odbít.
Proudové cvičení s více trampolínami	Cvičenci provádějí skoky těsně za sebou. První cvičenec předvede skok a ostatní ho po něm zopakují.
Pomůcky	Malé trampolíny, duchny, míčky, desky koše, stěna.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.

Organizační část: Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

5 DISKUZE

Jedním z úkolů diplomové práce bylo vybrat vhodná cvičení s využitím malé trampolíny pro žáky 2. stupně ZŠ. Byl vytvořen soubor cvičení pro rozvoj motoricko-funkční přípravy s využitím malé trampolíny. Soubor obsahuje jedenáct druhů cvičení a ke každému cviku je uvedeno několik variant provedení. Při cvičení lze využívat plno pomůcek, náčiní i nářadí, díky nimž bude provádění cvičení pro žáky mnohem pestřejší, zábavnější a atraktivnější.

V práci jsou uvedena cvičení s využitím obručí, míčů, laviček, medicinbalů, žíněnek, žebřin, švihadel, více malých trampolín, malých míčků a basketbalového koše. Jednotlivé pomůcky slouží k zpestření provedení cvičení a některé pomáhají k snadnějšímu nácviku daného skoku.

K jednotlivým cvičením pohybové přípravy jsou uvedené ukázky pomocí názorné fotodokumentace a přiloženého videozáznamu. Mají usnadnit pochopení a představu provedení variant cvičení. Při tvorbě fotodokumentace a videozáznamu pomáhaly studentky tělesné výchovy na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. Vytvoření fotodokumentace a videozáznamu probíhalo v gymnastické tělocvičně na katedře tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty v Plzni v prosinci 2013. Pro několik cvičení bylo lepší a vhodnější vytvoření videozáznamu. Na videonahrávce je cvičení zaznamenáno pro usnadnění pochopení a lepší představy provedení daných cvičení.

Jak již bylo uvedeno výše, jednotlivá cvičení mají několik variant provedení. Některé varianty jsou jednodušší a některé mají složitější způsob provedení. Důvodem zařazení těchto různých variant je možnost zapojení všech žáků věkové kategorie 2. stupně ZŠ, pohybově zdatných i pohybově méně nadaných, začátečníků i pokročilých.

Dalším úkolem diplomové práce bylo zpracování metodického materiálu s ohledem na věkovou kategorii žáků. Zpracování metodického materiálu proběhlo na základě odborné literatury a zdrojů. Dále ze získaných poznatků z dosavadního studia na vysoké škole. V práci je uvedeno mnoho cvičení a jejich variant, cvičenci provádějí skoky individuálně. Ale jsou zde uvedena i cvičení, při kterých musí cvičenci spolupracovat, komunikovat a jsou na sobě vzájemně pohybově závislí.

V praktické části a v příloze jsou uvedeny tři modelové vyučovací jednotky s využitím malé trampolíny. Jelikož je situace ve vybavení jednotlivých škol výrazně odlišná, je možné modifikovat uvedená cvičení s jinými průpravami z motoricko-funkční přípravy. Rovněž je nutné cvičení přizpůsobit věkové i výkonnostní způsobilosti žáků. Záměrem uvedení těchto vyučovacích jednotek byla metodická inspirace pro učitele tělesné výchovy na základních školách.

6 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvoření souboru cvičení s využitím malé trampolíny v rámci motoricko-funkční přípravy pro žáky 2. stupně ZŠ a začlenění do stavby vyučovací jednotky.

Domnívám se, že stanovený cíl práce byl naplněn. Podařilo se vytvořit soubor cvičení s využitím malé trampolíny, který je zaměřen pro žáky 2. stupně ZŠ. Práce obsahuje popis jednotlivých cvičení a jejich varianty. Cvičení jsou doplněna fotografiemi a v DVD příloze jsou natočena videa k proudovým cvičením. Dále také vysvětluje, kterou motoricko-funkční přípravu rozvíjí jednotlivá cvičení, a je upozorněno na možné chyby, které se při provádění cviků mohou vyskytnout.

Tato práce byla vytvořena tak, aby mohla sloužit jako pomůcka pro učitele tělesné výchovy žáků 2. stupně na základních školách. Ale mohou ji využívat i cvičitelé pohybových výchov v rámci různých tělovýchovných organizací.

Práce přináší učitelům tělesné výchovy a cvičitelům pohybových výchov potřebné teoretické informace a plno praktických cvičení s využitím malé trampolíny, které jsou doplněné názornými fotografiemi. Metodický materiál může inspirovat učitele a zpestřit tak hodiny tělesné výchovy a pohybové výchovy, protože malá trampolína je velice atraktivní nářadí, díky kterému mohou cvičenci rozvíjet jednotlivé druhy motoricko-funkční přípravy.

Diplomovou prací jsme chtěli přesvědčit pedagogické pracovníky, že i skoky na trampolíně lze provádět zábavnou formou s využitím různých pomůcek. Uvedená cvičení nejsou organizačně složitá a modifikace cvičení mohou být i velmi jednoduché i pro úplné začátečníky. Jednotlivé varianty cvičení si mohou učitelé a cvičitelé upravit podle svých možností z hlediska vybavenosti tělocvičny. Mohou využívat pomůcky, náčiní a nářadí, které jsou uvedeny v této práci nebo jím podobné. Popřípadě mohou obohatit cvičení o jiné pomůcky.

7 SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

- 1) APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 247 s. ISBN: 80-7033-011-2
- 2) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN: 978-80-247-0948-2
- 3) HÁJKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ. *Aerobic – soutěžní formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 188 s. ISBN: 80-247-1311-X
- 4) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: PF JU, 1995. 100 s. ISBN: 80-7040-137-0
- 5) KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. 126 s. ISBN: 80-85866-54-4
- 6) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. 2006. 112 s. ISBN: 80-247-1636-4
- 7) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN: 978-80-247-2715-8
- 8) NOVOTNÁ, L., KOLEKTIV AUTORŮ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: ZČU v Plzni, 2012. 84 s. ISBN: 978-80-261-0115-4
- 9) SIGMUND, E. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. 171 s. ISBN: 978-80-244-2711-6
- 10) SVATOŇ, V. A KOL. *Gymnastika – akrobacie a cvičení na nářadí*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1997. 106 s. ISBN: 80-205-0542-3
- 11) VORLOVÁ, P. *Využití technického posilování v motoricko-funkční přípravě dětí mladšího školního věku*. Plzeň, 2011. 87 s. Diplomová práce na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity na katedře tělesné výchovy a sportu. Vedoucí diplomové práce Mgr. Petr Valach Ph.D.
- 12) ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*, Praha: NS Svoboda, 1998. 51 s. ISBN: 80-205-0529-6
- 13) ZÍTKO, M. *Skoky z malé trampolíny*, Praha: ČASPV, 1997. 47 s. ISBN: 80-902509-1-2

- 14) BRZEK, T. *Trampolíny patrman* [online]. 2009-2011 [cit. 2013-12-8]. Dostupné z WWW: <http://www.trampolinypatrman.cz/cs/oddil/fotogalerie/detail/105>
- 15) ČGF. *Česká gymnastická federace* [online]. 2006 [cit. 2013-12-8]. Dostupné z WWW: <http://gymnastika.cstv.cz/page/3434>
- 16) JUMPING CENTRUM BRNO, BLANSKO, BOSKOVICE. *Jumping* [online]. 2010 [cit. 2013-12-8]. Dostupné z WWW: <http://www.jumping-bk.cz/o-jumpingu/>
- 17) OPEN UP S.R.O. *Open Up* [online]. [cit. 2014-3-12]. Dostupné z WWW: <http://www.open-up.cz/historie>
- 18) RBX ET WEBATEST. *O sportu* [online]. 1999 [cit. 2014-3-12]. Dostupné z WWW: <http://trampoliny.cstv.cz/clanek.asp?id=4>
- 19) SEVEN SPORT S.R.O. *Insportline* [online]. 2014 [cit. 2014-3-14]. Dostupné z WWW: <http://www.insportline.cz/704/trampolina-insportline-122cm>
- 20) VAŘEJKOVÁ, K. *Jumping centrum Svitavy* [online]. 2011 [cit. 2013-12-8]. Dostupné z WWW: <http://www.jumping-svitavy.cz/index.php?page=jumping>
- 21) ZČU. *TV4* [online]. 2010 [cit. 2014-3-19]. Dostupné z WWW: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>
- 22) ZIJISPORTEM.CZ. *Jumping* [online]. 2010 [cit. 2013-12-8]. Dostupné z WWW: <http://www.zijisportem.cz/jumping/>

8 RESUMÉ

Diplomová práce je zaměřena na motoricko-funkční přípravy s využitím malé trampolíny. Pohybová příprava je určena pro žáky 2. stupně ZŠ. Vybraný soubor cviků by měl přinést žákům zlepšení v jejich pohybové aktivitě.

Tato práce by měla sloužit jako pomůcka pro učitele tělesné výchovy 2. stupně základních škol nebo ji také mohou využívat cvičitelé pohybové výchovy v rámci tělovýchovných organizací.

Pohyb je jedním ze základních projevů existence všech živočichů, včetně člověka. Je to nezbytná a důležitá součást pro lidské zdraví. Hlavně pro děti v období 2. stupně základní školy (období pubescence), kdy dochází k rozvoji mnoha pohybových schopností a také dochází k růstu pohybového aparátu. Toto věkové období je velmi složité, nastávají velké psychické a tělesné změny, proto je velmi důležité děti pro daný pohyb zaujmout.

Jelikož dnešní doba je taková, že většina lidí, hlavně dětí, pohyb a pohybovou aktivitu ze svého životního stylu zcela vyřazuje, což má negativní dopad na jejich zdraví. Proto je tato práce zaměřena na motoricko-funkční přípravu s využitím malé trampolíny. Malá trampolína patří mezi atraktivní náradí a v současné době je součástí každé školní tělocvičny. Cvičení na trampolíně je pro děti nejen velkým zpestřením hodin tělesné výchovy, ale je také velmi zábavné a vhodné pro jejich motorický rozvoj.

RESUME

The thesis is focused on motor - functional training by using small trampolines. Physical preparation is intended for pupils of the second grade of elementary schools. The selected set of exercises should bring improvements in pupils' physical activities.

This work should help as a guide for teachers of physical education in the second grade of elementary schools or it can also be used by trainers in the physical education organizations.

Movement is one of the basic skills of all animals, including humans. It is a necessary and important part of human health, especially for teenagers (in the age of pubescence). A lot of motor skills are developed and the musculoskeletal system grows. This age period is very complex, occurring large mental and physical changes, therefore it is very important for children to be interested in some sports.

Nowadays most people, especially children, try to avoid doing some exercises and physical activities. Their comfortable lifestyle has a negative impact on their health. Therefore, this work focuses on motor - functional training by using small trampolines. A small trampoline is one of the attractive tools and currently it is a part of every school gym. Exercising on a trampoline makes physical education lessons funnier and it is also very good for children's motor development.

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Seznam obrázků

- Obr. 1 Fáze odrazu, str. 11
- Obr. 2 Doskok, paže upažit dolů, str. 12
- Obr. 3 Doskok, paže vzpažit vpřed, str. 12
- Obr. 4 Jumping, str. 15
- Obr. 5 Kategorie jednotlivců, str. 16
- Obr. 6 Kategorie synchronní dvojice, str. 16
- Obr. 7 První typ malé trampolíny, str. 17
- Obr. 8 Druhý typ malé trampolíny, str. 17
- Obr. 9 Třetí typ malé trampolíny, str. 18
- Obr. 10 Čtvrtý typ malé trampolíny, str. 18
- Obr. 11 Správné držení těla, pohled z boku a zezadu, str. 22
- Obr. 12 Dopomoc při opakovaných odrazech, str. 24
- Obr. 13 Dopomoc u přímých skoků, str. 24
- Obr. 14 Dopomoc při kotoulech letmo, str. 24
- Obr. 15 Doskočiště, str. 30
- Obr. 16 a,b Opakované odrazy s držením, str. 31
- Obr. 17 Doskok po odrazech, str. 32
- Obr. 18 Vzpor ležmo, str. 33
- Obr. 19 Odrazy bez tlesknutí, str. 33
- Obr. 20 Odrazy s tlesknutím, str. 33
- Obr. 21 Stoj čelem k žebřinám, str. 35
- Obr. 22 Opakované roznožování, str. 35
- Obr. 23 Stoj bokem k žebřinám, str. 35
- Obr. 24 Opakované skrčení přednožmo, str. 35

- Obr. 25 a, b Přímý skok, str. 37
- Obr. 26 Skok se skrčením přednožmo, str. 38
- Obr. 27 Skok s přednožením roznožmo, str. 38
- Obr. 28 Skok s přednožením, str. 38
- Obr. 29 Chůze po lavičce, str. 38
- Obr. 30 Náskok přes překážku, str. 39
- Obr. 31 Plný rozběh, str. 39
- Obr. 32 Odraz, str. 40
- Obr. 33 Rotace přímý skok, str. 40
- Obr. 34 Rotace se skrčením přednožmo, str. 41
- Obr. 35 Doskok, str. 41
- Obr. 36 Doskok do obruče, str. 42
- Obr. 37 Odraz bez rozběhu, str. 44
- Obr. 38 Letová fáze kotoulu letmo, str. 44
- Obr. 39 Sbalení do kotoulu 1, str. 44
- Obr. 40 Sbalení do kotoulu 2, str. 44
- Obr. 41 Kotoul do sedu – odraz, str. 45
- Obr. 42 Kotoul do sedu – otočení, str. 45
- Obr. 43 Kotoul do sedu – sed, str. 45
- Obr. 44 Skok skrčením přednožmo přes žíněnku, str. 47
- Obr. 45 Kotoul letmo přes žíněnku, str. 47
- Obr. 46 Kotoul letmo skrz obruč, str. 48
- Obr. 47 Přímé skoky před chycením míče, str. 50
- Obr. 48 Chycení míče, str. 50
- Obr. 49 Doskok s míčem, str. 50
- Obr. 50 Učitel za doskočištěm, str. 50

- Obr. 51 Odehrání míče, str. 50
- Obr. 52 Odražení míče o desku koše, stěnu, str. 50
- Obr. 53 Chycení míče po odrazu, str. 51
- Obr. 54 Nahrávači po stranách doskočiště, str. 51
- Obr. 55 Přihrávka, str. 51
- Obr. 56 Chycení míče a doskok, str. 51
- Obr. 57 Přeskakování švihadla popředu, str. 52
- Obr. 58 Přeskakování švihadla pozadu, str. 52
- Obr. 59 Odraz z první trampolíny, str. 54
- Obr. 60 Odraz z druhé trampolíny, str. 54
- Obr. 61 Libovolný způsob přímých skoků, str. 54
- Obr. 62 Doskok po přímých skocích, str. 54
- Obr. 63 Sed zkřížný skrčmo 1, str. 56
- Obr. 64 Úklon trupu, str. 56
- Obr. 65 Sed, str. 57
- Obr. 66 Hluboký ohnutý předklon, str. 57
- Obr. 67 Leh na boku, str. 58
- Obr. 68 Protážení flexorů kyčle, str. 58
- Obr. 69 Leh na zádech pokrčmo 1, str. 59
- Obr. 70 Protážení zadní strany DK, str. 59
- Obr. 71 Sed zkřížný skrčmo 2, str. 60
- Obr. 72 Úklon hlavy, str. 60
- Obr. 73 Předklon hlavy, str. 60
- Obr. 74 Stoj rozkročný, str. 61
- Obr. 75 Samostatné kroužení, str. 61
- Obr. 76 Protisměrné kroužení, str. 62

- Obr. 77 Zpevňovací cvičení, str. 62
- Obr. 78 Leh na zádech pokrčmo 2, str. 63
- Obr. 79 Posílení břišního svalu přímého, str. 63
- Obr. 80 Organizace stanovišť v tělocvičně, str. 65

Příloha 2: Seznam tabulek

- Tab. č. 1 Úklon trupu, str. 56
- Tab. č. 2 Hluboký ohnutý předklon, str. 57
- Tab. č. 3 Protažení flexorů kyčle, str. 58
- Tab. č. 4. Protažení zadní strany dolních končetin, str. 59
- Tab. č. 5 Uvolňování a protahování krční páteře, str. 60
- Tab. č. 6 Protažení svalů horních končetin, str. 61
- Tab. č. 7 Zpevňovací cvičení, str. 62
- Tab. č. 8 Posílení břišních svalů, str. 63
- Tab. č. 9 Stanoviště 1, str. 66
- Tab. č. 10 Stanoviště 2, str. 66
- Tab. č. 11 Stanoviště 3, str. 67
- Tab. č. 12 Stanoviště 4, str. 67
- Tab. č. 13 Stanoviště 5, str. 68
- Tab. č. 14 Kotouly a akrobatické skoky, str. 70
- Tab. č. 15 Přímé skoky, str. 71
- Tab. č. 16 Proudová cvičení, str. 73

Příloha 3: Ukázky vyučovacích jednotek**PRVNÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKA:****Tematický celek:** Gymnastika**Učivo:** Cvičení na stanovištích s prvky motoricko-funkční přípravy**Pomůcky:** gymn. koberec, žíněnky, švihadla, žebřiny, malá trampolína, úkolové karty**ÚVODNÍ ČÁST**

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s obsahem hodiny.**Rušná část:** Žáci se volně pohybují po tělocvičně ve vymezeném prostoru. Na signál (písknutí) mění způsoby pohybu – 1. běh, 2. chůze po čtyřech, 3. poskoky, 4. cval stranou.**PRŮPRAVNÁ ČÁST**

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazena cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky.**Speciální rozcvičení:** Nebude zařazena, jelikož obsahem hlavní části jsou jednoduchá průpravná cvičení.**HLAVNÍ ČÁST**

- délka: 25 minut

Náplní hlavní části vyučovací jednotky je cvičení na stanovištích s prvky motoricko-funkční přípravy.

Organizace (příloha č. 3):

Žáci se rozdělí do pěti skupin a každá skupinka připraví jedno stanoviště, které jim učitel přiřadí. U každého stanoviště je položena úkolová karta (příloha č. 4), na které je zobrazeno a popsáno co mají žáci dělat. Když jsou jednotlivá stanoviště připravená, žáci ve skupinkách se přiřadí ke stanovištím a na povel učitele začnou cvičit. Učitel je přítomen u stanoviště č. 5, kde poskytuje cvičencům dopomoc a záchranu. Učitel stojí tak, aby měl přehled a viděl na všechny cvičící žáky.

Žáci cvičí na stanovišti 2 minuty, pak mají 30 vteřin na přesun k následujícímu stanovišti. Každé stanoviště projdou dvakrát. Čas stopuje učitel a řídí výměnu na stanovištích, popř. opravuje hrubé chyby v provedení.

Na konci hlavní části žáci uklidí jednotlivá stanoviště.

Popis stanovišť: Stanoviště 1

Název	Popis
Zpevňovací cvičení ve dvojicích	<p>Jeden žák cvičí, druhý dává dopomoc.</p> <p>„Hříbek“ – podpor na předloktích ležmo, pomocník chytne cvičence za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>„Tuleň“ – leh na zádech, cvičenec zpevní celé tělo a pomocník ho chytne za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>„Mrož“ – vzpor ležmo, pomocník chytne cvičence za kotníky a zvedne dolní končetiny od podložky.</p> <p>V druhé variantě pomocník uvolňuje jednu nohu cvičence. Tím se zvyšuje účinnost činnosti.</p> <p>Každou požadovanou polohu žáci zaujmají na cca 10 vteřin.</p>
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

Stanoviště 2

Název	Popis
Přeskakování švihadla	Každý žák má švihadlo a libovolným způsobem skáče – snožmo s meziskokem, snožmo bez meziskoku, střídnož. Prostřídávat po 10ti opakováních.
Pomůcky	Švihadla.

Stanoviště 3

Název	Popis
Zpevňovací cvičení s obraty	Vzpor ležmo – obratem vzpor vzadu ležmo. Střídavě 2x vpravo, 2x vlevo.
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

Stanoviště 4

Název	Popis
Opakované odrazy u žebřin	Žáci stojí čelem u žebřin a provádějí opakované odrazy z malé trampolíny. Pokud je k dispozici více malých trampolín, využijeme je. Pokud je k dispozici jen jedna malá trampolína, provádějí žáci opakované odrazy z místa ze země. Po několika odrazech se vymění, aby se všichni žáci vystřídali na malé trampolíně.
Pomůcky	Žebřiny, malá trampolína, žíněnky.

Stanoviště 5

Název	Popis
Kotouly letmo	Žáci provádějí kotouly letmo, které mají nacvičené již z předchozích hodin. Učitel, stojící u tohoto stanoviště, dává pomoc a záchranu cvičícím žákům.
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněnky.

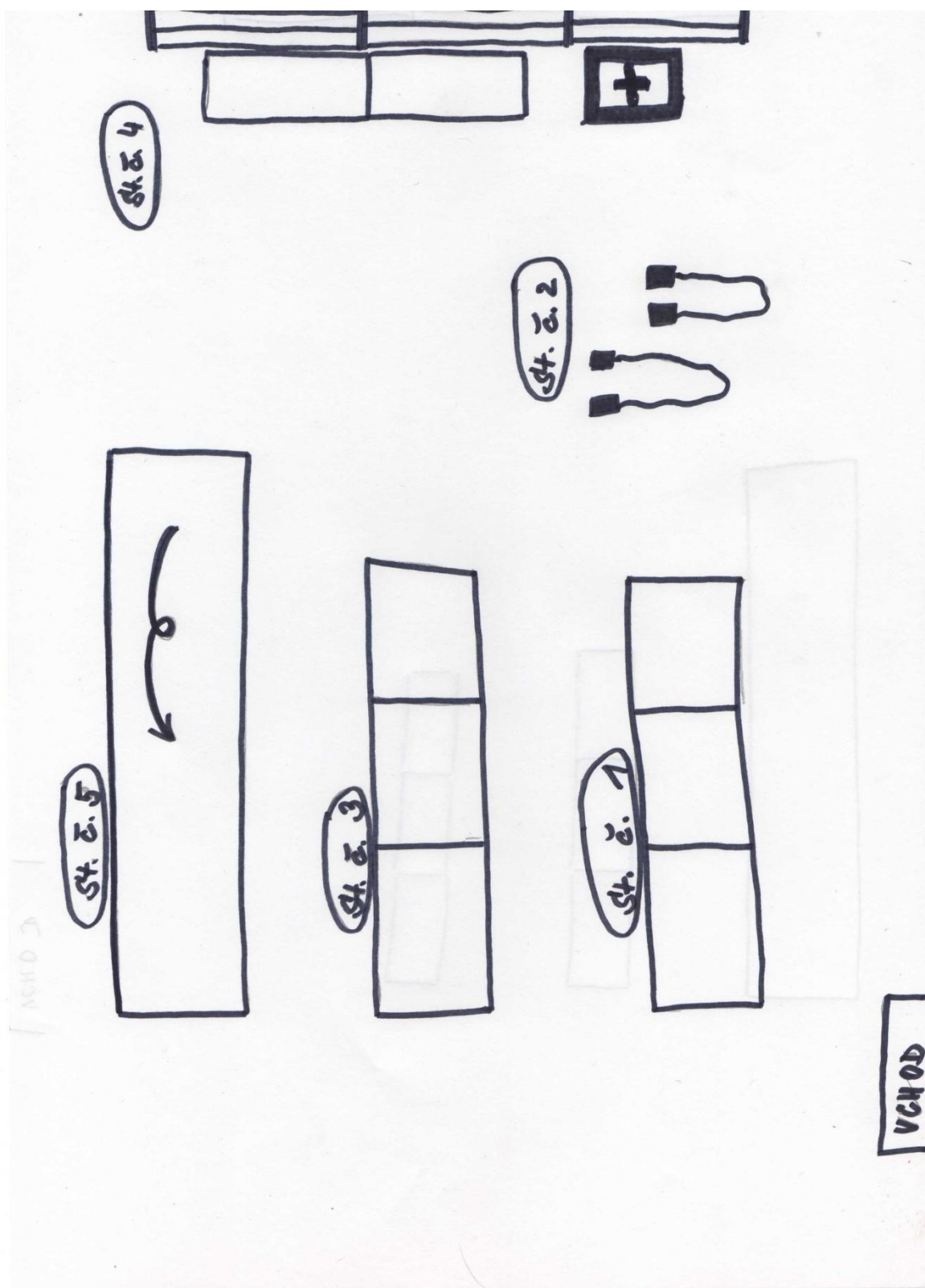
ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.

Organizační část: Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

Rozvržení stanišť po tělocvičně:



DRUHÁ VYUČOVACÍ JEDNOTKA:**Tematický celek:** Gymnastika**Učivo:** Přímé skoky z malé trampolíny, kotouly a gymnastické skoky**Pomůcky:** obruče, gymn. koberec, malá trampolína, duchny, žíněny, lavička, medicinbal, úkolová karta**ÚVODNÍ ČÁST**

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s tématem hodiny.**Rušná část:** Rozběhání s obručemi – každý žák má jednu obruč, kterou položí na zem. Žáci se volně pohybují (běhají) po tělocvičně mezi obručemi. Na signál (písknutí) – 1. skočí snožmo do obruče a vyskočí, 2. leze po čtyřech okolo obruče, 3. postaví obruč a proleze skrz. Po provedení dané činnosti se žáci opět pohybují (běhají) mezi obručemi.**PRŮPRAVNÁ ČÁST**

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazena cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. K rozcvičení lze využít obruče použité v rušné části.**Speciální rozcvičení:**

Kolébky ze sedu pokrčmo do sedu pokrčmo, ze dřepu do dřepu.

Přeskakování obručí ležících na zemi, proskakování obručí přetáčených v rukou.

HLAVNÍ ČÁST

- délka: 25 minut

Náplní hlavní části vyučovací jednotky je nácvik přímých skoků z malé trampolíny a zopakování kotoulů a gymnastických skoků.

Organizace:

Žáci připraví doskočiště pro skoky z malé trampolíny a gymnastický koberec pro kotouly. Následně jsou žáci rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina žáků dostane úkolovou kartu (viz. Tab. č. 14), kde má instrukce k opakování kotoulů a gymnastickým skokům. Tato skupina žáků pracuje samostatně. Druhá skupina žáků nacvičuje s učitelem přímé skoky na malé trampolíně. V polovině hlavní části se skupiny vymění.

Učitel dává dopomoc a záchranu u stanoviště s malou trampolínou, ale je postaven tak, aby viděl i na žáky druhé skupiny procvičující kotouly.

Na konci hlavní části žáci uklidí jednotlivá stanoviště.

Popis stanovišť:

Kotouly a gymnastické skoky

Název	Popis
Kotouly a gymnastické skoky	Kotouly vpřed: 3x za sebou Kotouly vzad: 3x za sebou Kotouly vpřed do roznožení: 3x za sebou Kotouly vzad do roznožení: 3x za sebou Kombinace kotoul vpřed, obrat, kotoul vzad Čertík: 3x za sebou Nůžky: 3x za sebou Skoky s celým obratem a dvojným obratem: na každou stranu Skoky v návaznosti: čertík, nůžky, skok s obratem
Pomůcky	Gymnastický koberec nebo žíněny.

Přímé skoky	
Název	Popis
Přímé skoky	Varianty skoků: Přímý skok, skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením roznožmo, skok s přednožením. Cvičenec provádí varianty přímých skoků nejprve bez rozběhu, z místa, kdy cvičenec po několika opakovaných odrazech provede daný skok. Dále chůze po lavičce a následuje odraz z malé trampolíny a skok. Další fází jsou skoky s rozběhem, ale před trampolínu postavíme překážku, např. medicinbal pro lepší náskok na trampolínu. A konečnou fází je celý přímý skok z plného rozběhu.
Pomůcky	Malá trampolína, duchny, žíněny, lavičky, medicinbal.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.

Organizační část: Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

TŘETÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKA:**Tematický celek:** Gymnastika**Učivo:** Proudová cvičení s využitím malé trampolíny**Pomůcky:** lavičky, malé trampolíny, duchny, míčky, deska koše, stěna**ÚVODNÍ ČÁST**

- délka: 5 minut

Organizační část: Nástup, evidence žáků, seznámení s tématem hodiny.**Rušná část:** Rozběhání s lavičkami – na šířku tělocvičny postavíme za sebe 4 – 5 laviček (cca 1,5 m mezery. Žáci stojí v zástupu za lavičkami. Vrací po straně tělocvičny.

- slalom mezi lavičkami – běh 2x; cval stranou 2x; přeběhy přes lavičky – ve dvojicích 2x; slalom mezi lavičkami – běh pozadu 2x

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- délka: 10 minut

Všeobecné rozcvičení: V této části jsou zařazena cvičení uvolňovací a protahovací, která připraví organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. K rozcvičení lze využít lavičky použité v rušné části.**Speciální rozcvičení:** Cvičení zaměřená na uvolnění kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů (kroužení). Opakované výpony pro zpevnění hlezenních kloubů.**HLAVNÍ ČÁST**

- délka: 25 minut

Organizace:

Žáci připraví dvě doskočiště pro skoky z malé trampolíny. Rozdělí se do dvou skupin. Každá skupina je u jednoho doskočiště. Nejprve každá skupina cvičí samostatně a následně mohou skupiny mezi sebou soutěžit. Na konci hlavní části žáci uklidí doskočiště.

Popis cvičení: Proudová cvičení

Název	Popis
Proudové cvičení přímých skoků	První cvičenec předvede libovolný skok a celé družstvo zopakuje daný skok co nejrychleji za sebou.
Proudové cvičení s přihrávkou o desku koše, stěnu	Cvičenci provádějí stejný skok s přihrávkou o desku koše nebo o stěnu. Cvičení provádějí v těsných rozestupech za sebou. Každý cvičenec má svůj míč. Provádějí skoky a po odrazu odbije míč o desku koše nebo stěnu a zpět chytá. Druhou možností je, že první cvičenec drží míč, který po odrazu odbije o desku koše nebo o stěnu. Míč odbije tak, aby ho další cvičenec mohl po odrazu chytit a následně odbít.
Proudové cvičení s více trampolínami	Cvičenci provádějí skoky těsně za sebou. První cvičenec předvede skok a ostatní ho po něm zopakují.
Pomůcky	Malé trampolíny, duchny, míčky, desky koše, stěna.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- délka: 5 minut

Uklidňující část: V této části se zařazují cvičení, která jsou uvedena v kapitole 4.3.1, a dochází ke zklidnění organismu žáků a zkompenzování zatěžovaných částí těla.**Organizační část:** Nástup, zhodnocení průběhu vyučovací jednotky, motivace do příští hodiny tělesné výchovy.

Příloha 4: Ukázka úkolové karty

STANOVIŠTĚ 3

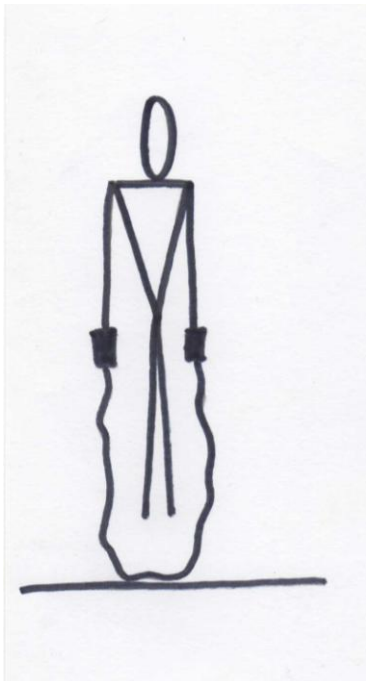
Přeskakování švihadel

Varianty: snožmo bez meziskoku
 snožmo s meziskokem
 střídmonož

Opakování: varianty střídat po 10ti přeskočích

Pomůcky: švihadla

Ukázka:



Příloha 5: DVD