

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Miloš Novák

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

ROTAČNÍ PRŮPRAVA PRO AKROBATICKÁ CVIČENÍ
V GYMNASITICE V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA SŠ
(MULTIMEDIÁLNÍ DVD)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Miloš Novák

Učitelství pro SŠ, obor TV-INF

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2015

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

V Plzni, 2015

.....

Poděkování:

Velice rád bych chtěl poděkovat své vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za vedení, cenné rady a odbornou pomoc při zpracování předkládané práce. Dále děkuji studentům, učitelům OA, SPgŠ a JŠ Beroun, kteří ve videoprogramu hrají nebo se jinak podíleli na jeho realizaci.

Obsah

1	Abstrakt a klíčová slova	1
2	Úvod.....	2
3	Formulace problému	3
4	Cíle a úkoly	5
4.1	Cíl práce.....	5
4.2	Úkoly práce.....	5
5	Teoretická část.....	6
5.1	Vývojová období člověka	6
5.2	Stadium adolescence 15-20 let	7
5.2.1	Charakteristika motoriky.....	7
5.2.2	Motorické schopnosti a dovednosti.....	7
5.2.3	Psychosociální aspekt adolescence	9
5.3	Motoricko-funkční příprava.....	10
5.4	Průpravná cvičení	11
5.4.1	Zpevňovací příprava	11
5.4.2	Odrazová příprava.....	12
5.4.3	Doskoková příprava	13
5.4.4	Podporová příprava	13
5.4.5	Rovnovážná příprava	14
5.4.6	Rotační příprava	14
6	PRAKTICKÁ ČÁST	17
6.1	Multimediální DVD (Videoprogram).....	17
6.2	Technický scénář	18
7	Diskuse.....	19
8	Závěr.....	22

9	Shrnutí	23
10	Summary.....	24
11	Použitá literatura a další bibliografické citace.....	25
12	Přílohy	27

1 Abstrakt a klíčová slova

Písemná část práce uvádí nezbytné poznatky o pohybové přípravě nejen ve sportovní gymnastice, dále také o podstatě a významu průpravných cvičení, ze kterých jsem se zaměřil především na rotační přípravu a její využití ve výuce gymnastiky na SŠ.

Hlavním cílem práce je vytvořit multimediální DVD s programem nácviku rotačního pohybu, který lze aplikovat na úrovni výuky tělesné výchovy na SŠ.

Klíčová slova: Průpravná cvičení, rotační příprava, tělesná výchova, akrobatická cvičení, multimediální DVD, videoprogram.

2 Úvod

Již delší dobu vyučuji tělesnou výchovu na střední škole a při výuce sportovní gymnastiky pozoruji, že studenti na této úrovni nezvládají základní cvičební tvary využívající rotační pohyb těla. Z tohoto důvodu jsem si pro svou diplomovou práci vybral právě uvedené téma. V práci se budu zabývat především rotační průpravou. Pro svou práci jsem si ji zvolil, protože si myslím, že je základem pro zvládnutí i složitějších akrobatických cvičení. Pokud se rotační průpravě budeme v rámci výuky gymnastiky dostatečně věnovat, můžeme poté do výuky zařadit větší množství akrobatických cvičení nebo také cvičení na nářadí, které studenti využijí ve svém dalším vzdělání či běžném životě.

Z tohoto důvodu je mým záměrem vytvořit multimedialní DVD (videoprogram), který prostřednictvím postupně navazujících videoukázek, průpravných rotačních cvičení, povede studenty ke zvládnutí rotačního pohybu a také k odstranění strachu z cvičebních tvarů využívajících různé rotace. Multimedialní DVD (videoprogram) se bude skládat z videoukázek rotačních cvičení včetně jejich slovního popisu. Nebude chybět upozornění na klíčová místa nácviku a nejčastější chyby v provedení cviku. Podle nutnosti neopomenu dopomoc a záchranu jednotlivých cvičebních tvarů.

I přestože rotace těla při základních cvičení by studenti měli zvládnout již na úrovni ZŠ, v práci se zaměřuji na cílovou skupinu staršího školního věku, protože z pohledu rozvoje motorických dovedností je toto období vhodné.

Záměrem multimedialního DVD je mimo jiné vytvořit zásobník průpravných rotačních cvičení, která je vhodné zařazovat do výuky tělesné výchovy na SŠ nejen pro úspěšné zvládnutí gymnastických cvičení, ale také pro využití v běžném lidském životě.

3 Formulace problému

V současné době můžeme pozorovat, že rozvoj pohybových schopností a dovedností mládeže je odsouván do pozadí jiných, méně fyzicky náročných činností. V důsledku toho úroveň pohybových schopností a dovedností u studentů na středních školách není na dostačující úrovni. Tento problém se promítá do výuky gymnastiky, kde jsou nároky na studenty neustále snižovány a složitější pohybové struktury jsou z výuky vypouštěny.

Nedílnou součástí výuky gymnastiky na střední škole jsou mimo jiných akrobatická cvičení, jejichž zvládnutí přispívá k rozvoji pohybu člověka, k rozvoji jeho koordinačních schopností, orientace v prostoru a také ke zlepšení jeho zdraví.

Typickým rysem většiny akrobatických cvičení je *otáčivý pohyb (rotační pohyb)* kolem některé osy těla (předozadní, pravolevá, vertikální). Veškerá cvičení, která rotační pohyb využívají, jsou koordinačně náročná, vyžadují dostatečnou kloubní pohyblivost a výrazně zatěžují klouby. Z tohoto důvodu je nutné využívat vhodná průpravná cvičení pro rotaci těla (rotační průprava), která studentům umožní správné provedení akrobatických cvičení, nebo pomohou odbourat strach z provádění cvičebních tvarů s rotacemi.

Téměř každá literatura pojednávající o gymnastice se alespoň okrajově zmiňuje o rotační průpravě. Složitější pohybové struktury se člověk nejlépe naučí na základě senzomotorického učení, a proto je vhodné doplnit výuku o praktické ukázky cvičení, které umožní studentům vytvořit si přesnou představu o provedení pohybu. Právě k vytváření představ o cvičení lze velmi dobře využít multimediální techniku.

Současný rychlý rozvoj multimediální techniky umožňuje využívání audiovizuálních prostředků ve výuce tělesné výchovy. Její využití bezesporu podněcuje studenty k aktivitě, zvyšuje jejich zájem o výuku a přispívá k vytvoření reálné představy o cvičení. To vše umožňuje studentům lépe dané cvičení zvládnout a efektivněji rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti.

Audiovizuální technika by vždy měla být využívána jako doplněk praktické výuky tělesné výchovy. V rámci tohoto předmětu nesmí figurovat jako hlavní metoda výuky.

Moje diplomová práce je určena především učitelům tělesné výchovy na středních školách, kteří ji mohou využít jako oporu výuky gymnastiky při přípravě a plánování výuky a dále jako zásobník cvičení na hodiny gymnastiky v TV. Bezesporu práci využijí také studenti, středních i jiných škol, v rámci studia gymnastiky v předmětu tělesná výchova, např. při přípravě na talentové zkoušky na vysokou školu s tělovýchovným zaměřením. Využití najde také u lidí z řad široké veřejnosti, kteří mají zájem zlepšit svůj fyzický stav.

4 Cíle a úkoly

4.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvoření multimediálního DVD (videoprogramu) se zaměřením na rotační průpravu v rámci výuky sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově.

4.2 Úkoly práce

Z uvedených cílů vyplívají následující úkoly:

- V teoretické části zpracovat a doložit základní poznatky o pohybové přípravě ve sportovní gymnastice se zaměřením na rotační přípravu, jako základ pro správné provedení a odbourání strachu, při realizaci gymnastických prvků využívajících rotace těla.
- Vytvořit zásobník rotačních přípravných cvičení, který lze využít při výuce gymnastiky v rámci školní tělesné výchovy.
- Vytvořit video ukázky přípravných cvičení na rotace těla včetně mluveného i psaného komentáře.

5 Teoretická část

Diplomová práce je věnována rotační průpravě v hodinách tělesné výchovy na střední škole, a proto je teoretická část práce zaměřena na ontogenezi jedince v období studia na střední škole.

Dále je v této části popsána motoricko-funkční příprava a následně jednotlivá průpravná cvičení, s důrazem na rotační průpravu, která je předmětem tvorby multimediálního DVD (videoprogramu).

5.1 Vývojová období člověka

Odborná literatura v této oblasti uvádí různá rozdělení, která se věkovou hranicí jednotlivých období lidského vývoje více či méně liší a částečně překrývají. V práci uvádím rozdělení podle HÁJKA (2001, s. 10-11), který své rozdělení jednotlivých období a stádií doplňuje dalšími autory.

MLÁDÍ 0-20 let

- *Období dětství 0-11 let;*
 - *Stadium I. dětství 0-1 rok (kojenecké, nemluvně);*
 - *Stadium II. dětství 1-3 roky (rané dětství, batole);*
 - *Stadium předškolního dětství 3-6 let;*
 - *Stadium mladší školní věk 6-11 let (prepubescence);*
- *Období dospívání 11-20 let (dorostenecké);*
 - *Stadium pubescence 11-15 let (střední školní věk);*
 - *Stadium adolescence 15-20 let (15-18 let starší školní věk, postpubescence).*

DOSPĚLOST 20-60 let

- *Období mladší dospělosti 20-30 let (mecítma);*
- *Období střední dospělosti 30-45 let (adultium);*
- *Období starší dospělosti 45-60 let (střední věk, intervium).*

STÁŘÍ 60 a více let - senium

- *Období stáří 60-75 let (počáteční stáří);*
- *Období kmetství 75 a více let (pokročilé a krajní stáří).*

5.2 Stadium adolescence 15-20 let

5.2.1 Charakteristika motoriky

Období adolescence, ve kterém dochází k završení rozvoje motoriky, můžeme rozdělit do dvou fází.

První fáze, ohraničena věkem 15-17 let, je charakteristická dosažením pohlavní dospělosti. Fáze druhá, 18-20 let, je fází úplné pohlavní zralosti, ve které dochází ke zpomalení růstu a ukončení změn tělesných proporcí (Hájek, J. 2001).

Vývoj motoriky je v tomto období charakteristický především znovu zvýšenou motorickou učenlivostí a provázáním motorických schopností a dovedností. Proto ho můžeme považovat za druhý vrchol motorického vývoje a pro mnohé jedince také jeho konec. Oproti předchozímu pohybovému projevu jsou pohyby jedince přesnější a estetičtější, energeticky méně náročné. Znakem, který je pro toto období typický, je individuální úroveň rozvoje motorických schopností a míra osvojení motorických dovedností. Každý jedinec se projevuje svým individuálním stylem a kreativitou při řešení pohybových úkolů. Rozdíly mezi pohlavími se prohlubují především v oblasti výkonnosti (Hájek, J. 2001).

HÁJEK, J. (2001, s. 21) uvádí o konci stadia adolescence: „*Odborná literatura charakterizuje konec stadia adolescence také jako období ukončení diferenciacie motoriky a období její stabilizace.*“

V rámci školní tělesné výchovy bychom měli brát v úvahu bisexuální a individuální rozdíly. Stavebním kamenem je pak budování kladného a uvědomělého vztahu k tělesné výchově a vůbec všem pohybovým aktivitám (Hájek, J. 2001).

5.2.2 Motorické schopnosti a dovednosti

V rozvoji *motorických schopností* adolescentů se uplatňují bisexuální rozdíly a věk, respektive první fáze stadia (15-17 let) a druhá fáze (18-20 let), (Hájek, J. 2001).

V oblasti silových schopností chlapců rozvoj plynule navazuje na stadium pubescence a až do 18 let pokračuje poměrně rychle. Po 18 roku života se zpomaluje. Rozvoj silových schopností u dívek probíhá především v první fázi stadia a většinou zde dosahuje svého maxima (Hájek, J. 2001).

Rozdíly v oblasti silových schopností mezi muži a ženami, komentuje HÁJEK, J. (2001, s. 22) slovy: „*Projevy svalové síly žen činí v průměru asi 60 až 70% síly mužů.*“

Rozvoj aerobních vytrvalostních schopností je v adolescenci výrazně podmíněn geneticky. V oblasti dynamické vytrvalosti dosahují chlapci maximálního přírůstku až po 17. roku, naopak přírůstek statické vytrvalosti je v tomto období nepatrný. Rozvoj anaerobních vytrvalostních schopností nastává v období 16-17 let a je podmíněn dobrým aerobním základem. Rozvoj vytrvalosti vytváří optimální podmínky pro výchovu a upevňování volných vlastností adolescentů. Vyšších výkonů v této oblasti schopností dosahují muži (Hájek, J. 2001).

Konec stadia adolescence je u mužů charakteristický vrcholem rozvoje rychlostních schopností silových, obratnostních a vytrvalostních. U žen vývoj těchto schopností vrcholí o několik let dříve (např. běh 100m – 15 let). Při porovnání výkonosti dosahují muži proti ženám vyšších hodnot u pohybů celostního charakteru, u provedení jednotlivých pohybů a u rychlosti reakční jsou výkony srovnatelné (Hájek, J. 2001).

Rozvoj obratnostních (koordinačních) schopností je ovlivněn úrovní ostatních schopností (rychlost, síla, kloubní pohyblivost aj.) a také adekvátními podněty jako je zájem, motivace, specializace nebo zkušenosti. Optimální věk ve vývoji koordinace je mezi 17. – 21. rokem života. Odborná literatura neuvádí rozdíly mezi muži a ženami (s výjimkou kloubní pohyblivosti a svalové elasticity) také proto, že je obtížné určit hranici mezi schopnostmi a jimi podmíněnými motorickými dovednostmi (Hájek, J. 2001).

Proces nabývání nových *motorických dovedností* navazuje na předchozí období (2. stupeň ZŠ – pubescence). Období adolescence můžeme označit za stádium, kdy kulminuje počet motorických dovedností tělovýchovně sportovního charakteru. Nabývání nových motorických dovedností postupně končí v první fázi stadia, tedy přibližně v období středoškolského studia. Zdokonalování naučených dovedností stále trvá, je charakteristické individualizací, ale ve druhé fázi stadia se týká stále menšího počtu jedinců. Nové motorické dovednosti jsou nabývány a dále zdokonalovány především v rámci školní tělesné výchovy na střední škole (Hájek, J. 2001).

V tomto období můžeme také pozorovat odlišnou úroveň ve zvládnutí různých motorických dovedností mezi jedinci, kteří pravidelně dochází na sportovní trénink nad rámec školní tělesné výchovy a ostatními vrstevníky (Hájek, J. 2001).

5.2.3 Psychosociální aspekt adolescence

Období adolescence charakterizují výrazné psychosociální změny osobnosti dospívajícího, včetně sociální pozice a zisku nových rolí. Změny nastávají také ve vztahu s vrstevníky, kteří získávají významnější postavení a s rodinou, kde dochází ke zklidnění vztahů (Vágnerová, M. 2000).

Důležitou roli v tomto období hraje tělo dospívajícího, které je významnou součástí jeho identity. Uniformita, tedy napodobování vzorů, je spojována se získáním potřebné sociální pozice právě prostřednictvím vnějšího vzhledu. Fyzické parametry a zdatnost, jako je například výška nebo svalová síla, mohou hrát významnou roli v oblasti sebevědomí především pro jedince, kteří nejsou úspěšní jinak (Vágnerová, M. 2000).

V tomto období adolescenti nastupují do různých školních institucí, jejichž zaměření koresponduje s budoucím pracovním zařazením. Důležité je stanovení cíle (něco, na čem jim záleží), který je pro adolescenty motivací k odpovídajícímu pracovnímu nasazení, v opačném případě jim na způsobu absolvování této školní docházky nezáleží. Postoje k vlastnímu výkonu a sociální pozici jsou v tomto období stále ve fázi dotváření (Vágnerová, M. 2000).

Dochází k završení vývoje jedincovy identity, spíše ve smyslu převzetí existujícího modelu typického pro danou sociální skupinu, nežli o hledání identity vlastní. Jako součást identity se rozvíjí vztahy k ostatním lidem, mužská a ženská role. Dospělost je spojena s odpovědností za své chování a činy a přináší sebou také různá omezení. Na tuto skutečnost nejsou mnozí adolescenti připraveni, a proto mají někteří jedinci potřebu dospělost oddálit (Vágnerová, M. 2000).

Ve vývojovém období adolescence je jedinec stále více přijímán jako dospělý jedinec. To sebou přináší určitá očekávání, jako například odpovídající chování. Vůči hodnotám a normám předkládanými dospělými zaujímají často radikální postoj. Nejprve o nich však přemýšlí, uvažují a až poté si vytváří vlastní názor.

5.3 Motoricko-funkční příprava

Dobrá výkonnost jedince v každém sportovním odvětví je podmíněna dobrou přípravou. Základním stavebním kamenem přípravy jedince je motoricko-funkční příprava, která rozvíjí jeho pohybové funkce (Křištofič, J. 2004).

V odborné literatuře můžeme motoricko-funkční přípravu najít také pod názvem akrobatická příprava.

Motoricko-funkční příprava není pouze příprava ve smyslu učení se konkrétním cvikům, ale zaměřuje se na všestranný rozvoj jedince. Tím nám připomíná návrat k antickému významu gymnastické průpravy – všestranná péče o lidské tělo a jeho pohybové funkce. Tato příprava v systému přípravy jedince je chápána jako část propojující technickou a kondiční část přípravy (Křištofič, J. 2006).

Při výběru konkrétních cvičení je rozhodující pohybová funkce, kterou chceme rozvíjet. Uplatnění motoricko-funkční přípravy je široké, neomezuje se na konkrétní sportovní disciplínu. Každá složka této přípravy rozvíjí jinou pohybovou funkci. Jedna podmiňuje druhou, navzájem se doplňují a nelze je vzájemně nahradit (Křištofič, J. 2004).

KRIŠTOFIČ, J. (2004, s. 16) popisuje motoricko-funkční přípravu takto: *„Motoricko-funkční příprava je stavební materiál pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností.“*

Motoricko-funkční příprava by měla respektovat přístup od obecného ke speciálnímu. Podle cíle, ke kterému směřuje, aktuálních dispozic jedince (aktuální zdravotní stav, věk, kondiční připravenost, cíl) a etapy v rámci celoročního plánu je sestaven obsah, dávkování a intenzita cvičení. Závisí také na druhu sportu. Každé sportovní odvětví neuplatní motoricko-funkční přípravu v celé své šíři, ale vybere si činnosti, které pro něj mají smysl (Křištofič, J. 2004).

Při rozvíjení pohybových funkcí musíme brát v potaz fakt, že každá funkce je do určité míry ovlivněna geneticky. To znamená, že u konkrétního jedince můžeme tyto funkce ovlivnit pouze do určité míry. Je vhodné pozorovat účinky motoricko-funkční přípravy, pozorovat individuální zlepšování jedince v dlouhodobém horizontu, nikoliv pouze k aktuálnímu datu. Cílem je účelné, efektivní, ekonomické provedení pohybu, které je předpokladem vícenásobného opakování cvičení bez újmy na zdraví (Křištofič, J. 2004).

5.4 Průpravná cvičení

Motoricko-funkční příprava se rozděluje na jednotlivá průpravná cvičení podle toho, jakou pohybovou funkci rozvíjejí. Každé průpravné cvičení má svůj specifický význam, navzájem se překrývají a doplňují. Většina průpravných cvičení není nijak materiálně a prostorově náročná a vyznačují se jednoduchou organizací, kdy najednou může cvičení vykonávat větší množství cvičenců. To lze dobře využít například ve výuce školní tělesné výchovy, kde můžeme tato cvičení využít také jako cvičení kompenzační (Křištofič, J. 2004).

Podle pohybových činností, které rozvíjejí, rozdělujeme komplex motoricko-funkční přípravy na:

- Zpevňovací příprava,
- odrazová příprava,
- doskoková příprava,
- podporová příprava,
- rovnovážná příprava,
- rotační příprava.

(Rozdělení podle Zítka, M., Chrudimský, J. 2006 a Skopová, M., Zítka, M. 2005)

5.4.1 Zpevňovací příprava

Zpevňovací příprava je jedna z nejdůležitějších částí motoricko-funkční přípravy. Aby byla zajištěna estetičnost a efektivita gymnastického pohybu, je zapotřebí osvojit si schopnost vědomého ovládnutí těla, kterého můžeme dosáhnout pouze dokonalým zpevněním. Jedná se o postupný nácvik statických poloh (póz), prováděných za pomoci izometrické kontrakce, dále o pomalé střídání přesně nacvičených poloh (z výchozí polohy do polohy výsledné), a následně rychlé, explozivní provádění průpravných cvičení (Zítka, M., Chrudimský, J. 2006).

Tyto pohybové činnosti se zaměřují na celkové zpevnění těla (nikoli pouze jeho segmentů) při výkonu náročných pohybů nebo poloh, prostřednictvím celkové tonizace nervosvalového systému. Pokud je lidské tělo zpevněné, chová se podobně jako pevné těleso a lze na pohyby, které vykonává, využít nejrůznější fyzikální zákony (Křištofič, J. 2004).

5.4.2 Odrazová příprava

Odraz se v gymnastice vyskytuje velice často. Správný odraz je podmíněn dobrou koordinací pohybů a jeho provedení se vyznačuje rychlým dopnutím ve všech kloubech dolních končetin – hlezenních, kolenních, kyčelních. Odrazu se kromě kloubů a svalů dolních končetin účastní také svaly trupu a jeho efektivitu můžeme výrazně zvýšit správným pohybem paží (Zítko, M., Chrudimský, J. 2006).

Odrazu se účastní hned několik svalových skupin. Dominantní postavení má svalová smyčka tvořená trojhlavým svalem lýtkovým, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a také skupina svalů hýžd'ových. Perfektní spolupráce těchto svalových skupin je předpokladem pro správný a efektivní odraz. Mezi další svalové skupiny, které jsou při odrazu zapojeny, patří svaly se stabilizační funkcí, např. vzpřimovače trupu nebo čtyřhranný sval bederní (Skopová, M., Zítko, M. 2008).

U odrazu rozlišujeme část *amortizační*, která je přípravou pro odraz ve smyslu pohybu těžiště těla směrem dolů (krčení nohou), svaly dolních končetin pracují v excentrickém režimu. Následuje část *přechodová*, charakteristická korigováním postavení těla v závislosti na struktuře skoku a odraz je ukončen částí *akční*, ve které dochází k rychlému dopnutí ve všech kloubech (hlezenní, kolenní, kyčelní) s doprovodným pohybem paží (Skopová, M., Zítko, M. 2008).

V gymnastice se využívá odrazu *úderného* nebo *ztlumeného*. Prvně zmíněný odraz spočívá v náskoku na špičky a následném zpevnění těla ve všech kloubech nohou. Ztlumený odraz je charakteristický odrazem z podřepu, přes celé chodidlo. Úderný odraz je využívám při skocích z můstku nebo při skocích salta po rondátu a způsob ztlumený se používá při skocích z místa (např. salto vzad), (Zítko, M., Chrudimský, J. 2006).

Úkolem odrazové přípravy je zvýšit svalovou sílu dolních končetin, zlepšit koordinaci zapojených svalových skupin a tím zlepšit techniku odrazu a také zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost (Zítko, M., Chrudimský, J. 2006).

Trénink odrazu lze velmi dobře realizovat formou pestrého výběru překonávání překážek (Křištofič, J. 2004).

5.4.3 Doskoková příprava

Správný doskok spočívá v tlumení kinetické energie letícího těla, především silou svalů dolních končetin. Doskok zásadně provádíme na obě nohy, přes špičky na celá chodidla. Při doskoku dochází k mírnému pokrčení dolních končetin, a pohybu kolen směrem nad špičky. Špičky nohou jsou v paralelním postavení přibližně na šíři boků. Na úspěšný doskok mají rozhodující vliv rovnovážné schopnosti jedince, jeho orientace v prostoru a koordinace dolních končetin. Doskok je doprovázen prací paží, které pomáhají lépe udržet rovnováhu. Častými chybami při doskoku, jsou dopad na natažené nohy, nebo naopak do příliš hlubokého podřepu (Skopová, M., Zítko, M. 2008).

Úkolem doskokové přípravy je zlepšit techniku doskoku a rozvíjet svalovou sílu dolních končetin. Využíváme tedy cvičení na pružný a pevný doskok například opakované poskoky do podřepu a také cvičení pro rovnováhu například stoj na labilní ploše (Zítko, M., Chrudimský, J. 2006).

5.4.4 Podporová příprava

V gymnastice se využívá nejen odraz nohou, ale také paží. K vytvoření předpokladů pro odraz horních končetin slouží právě podporová příprava, kterou využijeme ve všech pohybových činnostech prováděných podporem, vzporem, klikem nebo podpory smíšenými. Před nácvikem odrazu samotného je nutné dostatečně připravit svalové skupiny, které se odrazu účastní - svaly fixující lopatku a klíční kost k hrudníku aj. (Zítko, M., Chrudimský, J. 2006).

Skopová, M., Zítko, M. (s. 153. 2008) popisují odraz slovy:

„Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstí a články prstů.“

Úkolem podporové přípravy je zpevnit svalové struktury pletence ramenního. V tréninku dětí, nebo u začátečníků nejprve použijeme podpory smíšené a teprve poté přejdeme ke vzporům a podporům prostým (Skopová, M., Zítko, M. s. 153. 2008).

V odborné literatuře se můžeme setkat se skutečností, kdy je podporová příprava chápána jako dílčí část přípravy zpevňovací.

5.4.5 Rovnovážná příprava

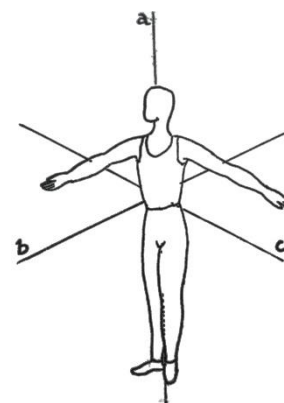
Schopnost udržet rovnováhu je úzce spjata s vnímáním polohy a pohybu svého těla v časoprostoru, pomocí mnoha funkcí a analyzátorů. Je ovlivněna také individuálními předpoklady jedince a pohybovým učením. Rovnováha je ovlivněna především velikostí plochy opory a také vzdáleností těžiště těla od místa opory ve vertikálním směru (Skopová, M., Zítko, M. 2008).

Při nácviku rovnováhy se snažíme o setrvání v relativně labilních polohách koordinovaným zapojováním svalů (balancování), v důsledku zmenšování plochy opory. Rozlišujeme nácvik statické rovnováhy (vyvažování různých poloh), tak dynamické rovnováhy (po pohybu tělesného segmentu, který je prudce zastaven v labilní poloze, následuje výdrž), (Křištofič, J. 2004).

Mezi úkoly rovnovážné přípravy patří zejména rozvíjení vestibulárních, zrakových a kinestetických analyzátorů (balanční analyzátory), pochopení principů stability a jejich následná aplikace principů v praxi (Skopová, M., Zítko, M. 2008).

5.4.6 Rotační příprava

Většina pohybových struktur v gymnastice obsahuje rotace kolem různých os (osy jsou znázorněny na obrázku 1). Předmětem rotační přípravy je schopnost roztočení těla kolem osy *výškové* (např. obrat o 360°, a), kolem osy *pravolevé* (např. kotoul vpřed, c) nebo kolem osy *předozadní* (např. přemet stranou, b). Klade si za cíl naučit jedince fyzikálním principům vzniku rotace a principům, které otáčivý pohyb podporují. Důležitým předpokladem pro zvládnutí otáčivého pohybu je dostatečné zpevnění těla. Je proto vhodné věnovat nejprve dostatek času zpevňovací přípravě (Křištofič, J. 2004).



Obrázek 1

Při rotačním pohybu těla je důležité, aby se v průběhu otáčení jedinec dokázal orientovat. Proto se rotační příprava zaměřuje i na orientaci v prostoru. Aby jedinec mohl vykonávat vícenásobné rotace kolem různých os, musí vnímat polohu svého těla vůči zemi. Polohu těla a jeho změny vnímá prostřednictvím informací ze smyslových orgánů (vestibulárního, zrakového, proprioceptivního, taktilního aj.) zpracovaných centrální nervovou soustavou (Křištofič, J. 2004).

O vnímání polohy těla při vícenásobném rotačním pohybu Křištofič, J. (s. 75 2004) říká:

„Nelze říci, že gymnasta při trojném saltu v průběhu pohybu přesně vidí, kde je, ale jednotlivé polohy a jejich změny vnímá na základě komplexu informací z různých receptorů – tedy i z optického (vnímáme výrazné body, barvy).“

U každého člověka můžeme za pomoci testů laterality určit přirozenější směr točivosti, tzn. na kterou stranu se mu otáčí lépe. Pohyby s jednoduchou rotací, například skok s obratem kolem výškové osy, člověk bez větších problémů zvládne na obě strany. U rotací vícenásobných bychom však měli respektovat přirozenější směr točivosti (Křištofič, J. 2004).

Pro zjištění směru točivosti, který je pro jedince přirozenější, spočívá ve vykonání pohybového úkolu s nějakou rotací. Například z lehu na zádech vstát, otočit se, doběhnout k vyznačené metě, vyskočit, otočit se a doběhnout zpět. V průběhu cvičení jedince pozorujeme, na kterou stranu se otočí. Podmínkou je, aby cvičenec nevěděl, že sledujeme směr jeho otáčení a rotace provedl spontánně a podvědomě. Doporučuje se podobných testů vykonat více, protože rozdíl mezi pravotočivostí a levotočivostí může být nevýrazný (Křištofič, J. 2004).

Mezi úkoly rotační přípravy tedy řadíme rozvoj orientačních schopností, rozvoj schopností udržet tělo ve výhodném postavení pro otáčení při styku s podložkou i za letu a také aby jedinec znal a pochopil principy vzniku a zániku rotace, jejího zrychlení nebo zpomalení (Skopová, M., Zítka, M. 2008).

Cvičení, zaměřená na rozvoj rotační přípravy můžeme z důvodu přehlednosti rozdělit do tří částí (rozdělení podle Křištofiče, J. 2004):

- *Rozvoj orientace v prostoru a rozvoj rovnovážných funkcí.*
 - Cvičení týkající se nejen jedinců, ale vhodná také pro skupiny především v rámci týmových aktivit (nejrůznější hry), kdy je nutné se rychle zorientovat a zaujmout správné postavení ve formaci či prostoru.

- *Otáčení jako důsledek způsobu odrazu.*
 - Cvičení, při nichž otáčivý pohyb vzniká pomocí odrazu mimo těžiště těla s využitím principů zrychlení (přitažení paží k trupu) nebo zpomalení (upažení) rotace (např. kotoul vpřed, skoky s obraty z místa aj.).
- *Otáčení jako důsledek pohybů tělesných segmentů za letu.*
 - Do této kategorie cvičení spadá například tzv. technika HULA, která využívá krouživého pohybu boků, čímž dochází k protisměrnému pohybu těla, nebo tzv. technika CAT využívající pohybu podobného kočkám, které se dokáží natočit vždy tak, aby dopadly na všechny čtyři.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce obsahuje multimediální DVD (videoprogram) s komentovanými videoukázkami cvičení rotační průpravy. Práce je zaměřena na střední školu, a proto jsou cvičení předváděna studenty střední školy.

6.1 Multimediální DVD (Videoprogram)

Téma: Rotační průprava pro akrobatická cvičení v gymnastice v tělesné výchově na SŠ.

Autor: Bc. Miloš Novák

Anotace: Multimediální DVD (Videoprogram) se zabývá průpravnými cviky na rotace, které lze využít v gymnastice v rámci výuky tělesné výchovy na střední škole.

Práce je rozdělena do tří částí (cvičení zaměřená na rozvoj rovnováhy a orientace v prostoru, cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek způsobu odrazu, cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek pohybů částí těla za letu).

Scénář, režie, kamera, komentář: Bc. Miloš Novák

Hrají: Václav Slezák, Kristýna Smetanová, Dominika Mašková, třída 1LA.

Určení: Multimediální DVD (Videoprogram) je určen vyučujícím tělesné výchovy jako opora při výuce TV, studujícím tělesné výchovy, ale také odborné veřejnosti.

Rok vzniku: 2015

Místo natáčení: Obchodní akademie, Střední Pedagogická škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Beroun.

Časová stopa: 27 min.

Jazyková verze: Český jazyk

Hardware:	Kamera SONY Handycam HDR-CX220
Software:	Pinnacle studio 15
Zvuk:	16 bit Stereo, 48 kHz
Hudba:	Lindsey Stirling, skladby Crystalize, Elements, Les Miserables, Into the Woods, Master of Tides.
Matrice:	Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy.

6.2 Technický scénář

Technický scénář k multimediálnímu DVD (Videoprogramu) naleznete v přílohách práce.

7 Diskuse

Sběr informací do teoretické části práce probíhal bez problémů. Vycházel jsem z většího počtu literárních zdrojů, ze kterých jsem po jejich prostudování vybral ty, které se pro mou práci jevily jako nejvhodnější. Informace pro svou práci jsem dále čerpal od vyučujících tělesné výchovy na SŠ, formou konzultací na dané téma.

Doložit základní poznatky o věkové kategorii adolescence šlo velmi dobře, vzhledem k široké nabídce literatury na toto téma. V teoretické části jsem se dále zabýval motoricko-funkční přípravou členěnou do jednotlivých průprav. Charakterizoval jsem jednotlivé průpravy s důrazem na průpravu rotační, která je předmětem této práce. Motoricko-funkční příprava je v literatuře velmi dobře popsána, a proto ani tato část nečinila větší potíže.

Na základě nastudované literatury a konzultací s odborníky jsem sestavil zásobník cvičení, které jsem se rozhodl zařadit do svého videoprogramu. Výběr jednotlivých cvičení probíhal na základě několika kritérií. Jedním z nich byla náročnost provedení. Má práce je zaměřena na výuku na střední škole, a proto hlavním důvodem při výběru cvičení byla náročnost přiměřená tomuto stupni vzdělání. Vybral jsem cvičení, která nejsou pro studenty středních škol až příliš náročná. Dalším kritériem, které hrálo v tomto směru důležitou roli, jsou materiální podmínky pro výuku tělesné výchovy na středních školách. V literatuře se objevují vhodná cvičení na rozvoj rotací například na velké trampolíně. Velká trampolína však není na středních školách běžně dostupná, a proto jsem cvičení na ní do natáčení nezařadil. Cvičení jsem proto volil tak, aby bylo možné je bez větších problémů a nároků na vybavení realizovat.

Výběr cvičení jsem také konzultoval s vyučujícími tělesné výchovy na střední škole, kde probíhalo natáčení. Některá cvičení jsem na doporučení ze zásobníku cviků odebral, jiná naopak doplnil.

Hlavním úkolem práce bylo vytvořit videoprogram se zaměřením na rotační průpravu pro akrobatická cvičení v tělesné výchově na SŠ. Tento úkol, zpracovaný v praktické části práce, pro mě byl nejnáročnější. Prvním krokem při plánování práce byl výběr místa, kde natáčení bude probíhat. Vzhledem k tomu, že vyučuji na Obchodní akademii, Střední Pedagogické a Jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky, U stadionu 476, v Berouně, vybral jsem si pro svou práci právě tuto školu. Vybral jsem si

ji mimo jiné pro to, že je pro tělesnou výchovu dobře vybavena. Škola nabízí zrcadlový gymnastický sál a prostornou tělocvičnu nejen pro sportovní hry.

Pro videoprogram bylo také třeba vybrat vhodné herce z řad studentů výše uvedené školy. Mým záměrem bylo vybrat studenty, kteří budou schopni všechna cvičení bez větších problémů předvést a zároveň, aby natočené ukázky odpovídaly víceméně provedení studentů na střední škole. Z řad studentů jsem si vybral dvě děvčata a jednoho chlapce, kteří se svou úrovní provedení mírně odlišují. Studenti byli také vybráni napříč jednotlivými ročníky. Konkrétně svým věkem patří do druhého, třetího a čtvrtého ročníku. Studenty jsem vybral na základě svých zkušeností s nimi, nebo na doporučení ostatních vyučujících tělesné výchovy.

Dále jsem si vytvořil technický scénář videoprogramu, díky kterému jsem si vytvořil přesný obrázek jeho budoucí podoby. V den natáčení jsem se vyhotoveného scénáře držel a jen díky němu a výborné spolupráci studentů vše probíhalo rychle a výsledné záběry dosahovaly mnou požadované kvality. Celkem natáčení probíhalo ve dvou hlavních natáčecích dnech a poté jsem další čas musel věnovat dotáčení detailů a případných snímků, ke kterým jsem měl nějaké výhrady.

Nejvíce času zabral samotný střih. K němu jsem využil Pinnacle Studio 15. Natočeného materiálu jsem měl dostatek a zbývalo jen poskládat z těchto záběrů kvalitní celky. Díky dostatečnému množství různých záběrů jsem mohl poskládat dynamické snímky, které podle mého názoru dobře znázorňují a vystihují podstatu provedení jednotlivých cvičení. Střih byl náročný, nejen co se týká sestavení jednotlivých záběrů, ale především zabral hodně času, díky vysokým nárokům na hardware počítače. Práce to byla náročná, ale na druhou stranou také zábavná.

K hotovým videoukázkám bylo také potřeba namluvit komentář doplněný vhodnou hudbou, která při komentování hraje pouze na pozadí.

Videoukázky jsem natáčel kamerou SONY, jejíž parametry umožňují natáčet video ve Full HD kvalitě. To však znamená počítat se zvýšenými nároky na hardware při následném zpracování. I přesto, že jsem používal ke zpracování notebook s kvalitním vybavením, načítání videí neprobíhalo nejrychleji. Vše se mi nakonec povedlo sestříhat a upravit bez větších problémů.

Nakonec jsem videoukázky seřadil a vytvořil menu, které umožňuje spustit program jako celý film, tedy všechny snímky postupně za sebou, nebo využít výběru jednotlivých cvičení a přehrát si pouze ta, která nás zajímají. Práce ve své konečné podobě obsahuje úvodní videoukázku prostor, ve kterých se celé natáčení odehrává a poté celkem 25 vybraných cvičení rozdělených do tří kategorií. Každé cvičení je okomentováno a doplněno textovým popisem klíčových míst nácviku a obměn provedení.

Původním záměrem bylo vytvořit videoprogram. V průběhu příprav a práce na videoprogramu samotném jsem dospěl k názoru, že by bylo vhodné videoukázky doplnit textovým popisem klíčových míst nácviku. Ty jsem doplnil na konec každé ukázky. Mimo klíčových míst nácviku jsem zde uvedl také případné modifikace cvičení. Vzhledem k těmto textovým poznámkám práce splňuje spíše parametry multimediálního DVD, a proto jsem v práci upravil název z videoprogramu na multimediální DVD.

Vzhledem k podobě výsledné práce mohu říci, že si mi povedlo splnit všechny úkoly, které jsem si na začátku stanovil na základě vytyčeného cíle.

8 Závěr

Cílem mojí diplomové práce je vytvoření videoprogramu zaměřeného na rotační přípravu pro akrobatická cvičení v tělesné výchově v gymnastice na střední škole. Výsledná práce svou povahou odpovídá více multimediálnímu DVD, jak jsem již zmínil v předchozí kapitole.

Období adolescence je z hlediska motorického vývoje jedním z vrcholů. Ten je však podmíněn dobrou přípravou v oblasti všech pohybových funkcí. Dostatečnou připravenost v této oblasti můžeme ovlivnit motoricko-funkční přípravou, která se zaměřuje na všestranný rozvoj jedince.

Rotační příprava je dílčí částí motorické přípravy a pro studenty středních škol je stavebním kamenem pro další rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pokud je tato část přípravy u studentů zanedbána, projevuje se nízkou úrovní osvojení motorických schopností a dovedností a je těžké v rámci výuky na tyto nestabilní základy navázat a dále je rozvíjet.

Na základě výše uvedených skutečností mohu říci, že se mi povedlo splnit cíl práce tak, jak jsem si na začátku stanovil.

Věřím, že multimediální DVD v podobě, jak jsem ho vytvořil, bude využíváno učiteli základních, středních, ale i vysokých škol, studenty na všech stupních vzdělání v rámci tělesné výchovy a také cvičiteli a trenéry jako jeden z prostředků rozvoje pohybových dovedností využívajících rotace nejen na středních školách.

9 Shrnutí

Diplomová práce je zaměřena na rotační průpravu v rámci tělesné výchovy na střední škole. Teoretická část práce uvádí charakteristiku motoricko-funkční přípravy, jednotlivých průpravných cvičení se zaměřením na rotační průpravu a také fyziologické a psychologické předpoklady studentů v této věkové kategorii.

Hlavní částí práce je multimedialní DVD (Videoprogram), které obsahuje videoukázky cvičení na rozvoj rotací, dále videoukázky cvičení na rozvoj rovnováhy a orientace prostoru, která jsou s rotacemi úzce spjata. Videoukázky obsahují mluvený komentář a textový popis klíčových míst nácviku.

Pro DVD byla vybrána cvičení, která svou náročností odpovídají materiálním podmínkám středních škol a především výkonnostní a technické úrovni studentů na tomto stupni vzdělání.

Vzhledem k jejich náročnosti jsou tato cvičení vhodná téměř pro všechny jedince, kteří mají zájem o zlepšení pohybových schopností a dovedností.

10 Summary

The thesis is focused on rotatory preparation within physical education at secondary school. A theoretical part of the thesis presents characteristics of motor-functional preparation, individual preparatory exercises aiming rotatory preparation and also physiological and psychological prerequisites of students of that age group.

The main part of the thesis is a multimedia DVD which contains video demonstrations of exercises for rotatory development, then video demonstrations of exercises for balance development and also a spatial orientation, which is closely connected with rotation. Video extracts include both spoken words and texts on key parts of the preparation.

The exercises that were chosen for this DVD reflect material conditions at schools and most importantly performance and technical ability of students at that level of education.

With respect to its demanding character the exercises are suitable for all individuals who are interested in improvement of motoric abilities and skills.

11 Použitá literatura a další bibliografické citace

Seznam literatury

HÁJEK, Jeroným. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. 95 s. ISBN 80-7290-063-3.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Nářaďová gymnastika. Praha: Česká obec sokolská, 2008. 98 s.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. Základní gymnastika. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 178 s. ISBN 80-246-0973-8.

SVATONĚ, Vratislav a kol. Gymnastika. Akrobacie a cvičení na nářadí. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1997. 105 s. vol. listů. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0542-3.

SVATONĚ, Vratislav, ZÁMOSTNÁ, Alena. Gymnastika: Metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 53 s. ISBN 80-900925-9-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Portál, s.r.o., 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

ZÍTKO, Miroslav a CHRUDIMSKÝ, Jan. Akrobacie. 2. rozšířené vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2006. 52 s. ISBN 80-86586-17-0.

ZÍTKO, Miroslav a kol. Všeobecná gymnastika. 3. vydání. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2004. 94 s. ISBN 80-86586-08-1.

Elektronické zdroje

Čtenářská gramotnost a projektové vyučování. PROCHÁZKA, Petr. *Jak napsat scénář* [online]. 2011 [cit. 2014-07-20]. Dostupné z: <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-film/scenar-1>

Scénář cz: Jak napsat scénář?. *Scénář cz* [online]. 3 doplněné vydání. 2010, 11. 8. 2010 [cit. 2014-05-31]. Dostupné z: <http://www.scenar.filmovani.cz/jaknapsat/index.html>

Zdroje obrázků

Obrázek 1: ŠTERC, Jaroslav. *Názvosloví základní tělesné výchovy*. Praha: Olympia, 1973. ISBN 27-036-73.

12 Přílohy

Příloha I - Souhlasy s natáčením

Dobrý den,

oslovuji Vás ve věci souhlasu s natáčením výukových materiálů do mé diplomové práce. Pro natáčení jsem oslovil Vaši dceru,

Téma diplomové práce je *Rotační průprava pro akrobatická cvičení v gymnastice v tělesné výchově na SŠ – videoprogram*.

Cílem diplomové práce je vytvoření videomateriálů cvičení se zaměřením na rozvoj rotací v rámci výuky sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Práce je určena především učitelům tělesné výchovy na SŠ, kteří ji mohou využít jako oporu při přípravě a plánování výuky gymnastiky a dále jako zásobník cvičení na hodiny gymnastiky v TV. Bezesporu práci využijí také studenti, středních i jiných škol, v rámci studia gymnastiky v předmětu tělesná výchova, např. při přípravě na talentové zkoušky na vysokou školu s tělovýchovným zaměřením.

Práce bude dostupná v knihovně Pedagogické fakulty, Západočeské univerzity v Plzni a dále na SPgŠ Beroun na požádání jako podpora výuky TV na SŠ.

.....

SOUHLASÍM, aby se moje dcera,, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „*Rotační průprava v akrobacii v gymnastice na SŠ*“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....

Podpis zákonného zástupce

SOUHLASÍM, aby se moje dcera, BARBOŘKA RAŽKOVÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....

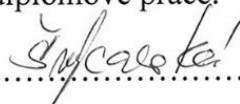

SOUHLASÍM, aby se moje dcera, VERONIKA NETUŠILOVÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....



SOUHLASÍM, aby se moje dcera, Monika Šmolcárová, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....



SOUHLASÍM, aby se moje dcera, Kateřina Šmycarová, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....


SOUHLASÍM, aby se moje dcera, ADÉLA ŠVESTKOVÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....


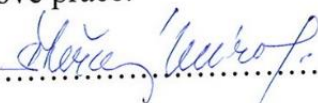
SOUHLASÍM, aby se moje dcera, VERONIKA RŮŽIČKOVÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....



SOUHLASÍM, aby se moje dcera, MARIEKA UROVSKÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....

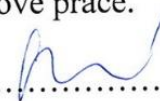

SOUHLASÍM, aby se moje dcera, KATEŘINA ŠTERBOVÁ, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

.....


SOUHLASÍM, aby se moje dcera, ANNA ŠTĚPAŇOVÁ , účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

..... 

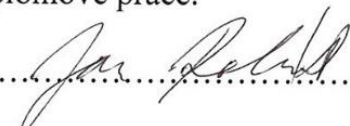
SOUHLASÍM, aby se moje dcera, Adéla Šisková , účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

..... 

SOUHLASÍM, aby se moje dcera, LENKA SAILEROVÁ , účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

..... 

SOUHLASÍM, aby se můj syn, Jan Polníček , účastnil natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

..... 

SOUHLAS S NATÁČENÍM A ZVEŘEJNĚNÍM VÝUKOVÝCH MATERIÁLŮ

Dobrý den,

oslovuji Vás ve věci souhlasu s natáčením výukových materiálů do mé diplomové práce. Pro natáčení jsem oslovil Vaší dceru, Dominiku Maškovou, vzhledem k jejímu aktivnímu vztahu ke gymnastice.

Téma diplomové práce je *Rotační průprava pro akrobatická cvičení v gymnastice v tělesné výchově na SŠ – videoprogram*.

Cílem diplomové práce je vytvoření videomateriálů cvičení se zaměřením na rozvoj rotací v rámci výuky sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Práce je určena především učitelům tělesné výchovy na SŠ, kteří ji mohou využít jako oporu při přípravě a plánování výuky gymnastiky a dále jako zásobník cvičení na hodiny gymnastiky v TV. Bezespору práci využijí také studenti, středních i jiných škol, v rámci studia gymnastiky v předmětu tělesná výchova, např. při přípravě na talentové zkoušky na vysokou školu s tělovýchovným zaměřením.

Práce bude dostupná v knihovně Pedagogické fakulty, Západočeské univerzity v Plzni a dále na SPgŠ Beroun na požádání jako podpora výuky TV na SŠ.

Miloš Novák

SOUHLASÍM, aby se moje dcera, Dominika Mašková, účastnila natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „*Rotační průprava v akrobacii v gymnastice na SŠ*“, a SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

Mašková

SOUHLAS S NATÁČENÍM A ZVEŘEJNĚNÍM VÝUKOVÝCH MATERIÁLŮ

Dobrý den,

oslovuji Vás ve věci souhlasu s natáčením výukových materiálů do mé diplomové práce. Pro natáčení jsem Vás vybral, vzhledem k Vašemu zaměření na tělesnou výchovu.

Téma diplomové práce je *Rotační průprava pro akrobatická cvičení v gymnastice v tělesné výchově na SŠ – videoprogram*.

Cílem diplomové práce je vytvoření videomateriálů cvičení se zaměřením na rozvoj rotací v rámci výuky sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Práce je určena především učitelům tělesné výchovy na SŠ, kteří ji mohou využít jako oporu při přípravě a plánování výuky gymnastiky a dále jako zásobník cvičení na hodiny gymnastiky v TV. Bezesporu práci využijí také studenti, středních i jiných škol, v rámci studia gymnastiky v předmětu tělesná výchova, např. při přípravě na talentové zkoušky na vysokou školu s tělovýchovným zaměřením.

Práce bude dostupná v knihovně Pedagogické fakulty, Západočeské univerzity v Plzni a dále na SPgŠ Beroun na požádání jako podpora výuky TV na SŠ.

Miloš Morák

Natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „*Rotační průprava v akrobacii v gymnastice na SŠ*“ se účastním dobrovolně a SOUHLASÍM SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

Smetanová

KRISTÝNA SMETANOVÁ

SOUHLAS S NATÁČENÍM A ZVEŘEJNĚNÍM VÝUKOVÝCH MATERIÁLŮ

Dobrý den,

oslovuji Vás ve věci souhlasu s natáčením výukových materiálů do mé diplomové práce. Pro natáčení jsem Vás vybral, vzhledem k Vašemu zaměření na tělesnou výchovu.

Téma diplomové práce je *Rotační příprava pro akrobatická cvičení v gymnastice v tělesné výchově na SŠ – videoprogram*.

Cílem diplomové práce je vytvoření videomateriálů cvičení se zaměřením na rozvoj rotací v rámci výuky sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Práce je určena především učitelům tělesné výchovy na SŠ, kteří ji mohou využít jako oporu při přípravě a plánování výuky gymnastiky a dále jako zásobník cvičení na hodiny gymnastiky v TV. Bezespору práci využijí také studenti, středních i jiných škol, v rámci studia gymnastiky v předmětu tělesná výchova, např. při přípravě na talentové zkoušky na vysokou školu s tělovýchovným zaměřením.

Práce bude dostupná v knihovně Pedagogické fakulty, Západočeské univerzity v Plzni a dále na SPgŠ Beroun na požádání jako podpora výuky TV na SŠ.

Miloš Novák

Natáčení výukových videomateriálů do diplomové práce na téma „*Rotační příprava v akrobacii v gymnastice na SŠ*“ se účastním dobrovolně a SOUHLASÍM SE ZVEŘEJNĚNÍM těchto materiálů v rámci cílů a využití uvedené diplomové práce.

gbl

.....
VACLAV PLEZÁK

Příloha II - Technický scénář

Číslo scény záběr	Druh záběru	Parametry záběru	Obraz	Zvuk, hudba, komentář		
<p>1 GYMNASTICKÝ SÁL (75s) INT Obsazení - cvičenci. Kamera zabírá gymnastický sál.</p>						
1	1	VC	VC	Pomalá jízda zleva doprava naším sálem, postupné pootáčení, rozostření a postupné zaostření.	Kamera zabírá gymnastický sál a koberec, kde bude probíhat cvičení. Text: Název práce, autor, instituce.	Hudba: Lindsey Stirling.
1	2	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Rozvoj orientace v prostoru a rovnovážných funkcí.	Komentář: Rozvoj orientace v prostoru a rovnovážných funkcí.
<p>2 CV. 1 – OBRAZCE (65s) INT Obsazení – Učitel, cvičenci. Kamera zabírá cvičenci při provádění prvního cviku.</p>						
2	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Obrazce.	Komentář: Skládání obrazců. Hudba: Lindsey Stirling.
2	2	PC	PC	Bez pohybu.	Kamera zabírá učitele ukazujícího obrazec na papíře.	Komentář: Cvičenci tvoří obrazce, které jim učitel ukazuje na papíře. Rozvíjí tak prostorovou orientaci (čtverec, fajfka).
2	3	VC	PC	Bez pohybu.	Kamera zabírá cvičence z postavení za učitelem.	
2	4	VC	PC	Nadhled,	Kamera zabírá	

				postupné pootáčení a posun zleva doprava.	gymnastický sál a cvičence sestavující daný obrazec.	
<p>3</p> <p>CV. 2 – POSKOKY S OBRATY (40s)</p> <p>INT</p> <p>Obsazení – Učitel, cvičenci.</p> <p>Kamera zabírá cvičence a učitele. Cvičenci cvičí podle pokynů učitele</p>						
3	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Poskoky s obraty.	Komentář: Poskoky s obraty. Hudba: Lindsey Stirling.
3	2	VC	VC	Zepředu, pomalý posun doprava.	Kamera zabírá celý sál a cvičence připravené k cvičení z postavení za učitelem.	Komentář: Cvičenci na místě provádí poskoky s obratem. Velikost a směr obratu určuje učitel (90° vpravo, dvojný obrat vlevo, obrat vlevo o 180°).
3	3	VC	VC	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá jednoho cvičence provádějícího cvičení.	Učitel: půlobrat vpravo, dvojný obrat vpravo.
<p>4</p> <p>CV. 3 – KOTOULOVÉ ŘADY (45s)</p> <p>INT</p> <p>Obsazení – cvičenci.</p> <p>Kamera snímá cvičence při cvičení kotoulových řad.</p>						
4	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Kotoulové řady. Vstupní dovednosti – zvládnutá technika kotoulu.	Komentář: Kotoulové řady. Hudba: Lindsey Stirling.
4	2	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá gymnastický koberec a průběh cvičení zepředu.	Komentář: Cvičenci provádí kotoulové řady v kombinaci s obraty (v ukázce kotoul vpřed – obrat ve výskoku –

4	3	C	C	Sleduje cvičence, pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá gymnastický koberec a cvičence z boku.	kotoul vzad – obrat – kotoul vpřed).
4	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá gymnastický koberec a cvičence zezadu.	
4	5	C	C	Sleduje cvičence, pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá gymnastický koberec a cvičence z boku.	
5 CV. 4 – OBRATY S TYČÍ (90s) INT Obsazení – Cvičenci. Kamera zabírá cvičenci při cvičení s tyčí.						
5	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Obraty s tyčí.	Komentář: Obraty s tyčí Hudba: Lindsey Stirling.
5	2	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá sál s cvičenci.	Komentář: Cvičenci drží v ruce tyč kolmo k zemi. Na pokyn tyč pouští, provádí dvojný obrat (360°) a snaží se opět uchopit tyč.
5	3	C	C	Bez pohybu.	Kamera natáčí jednoho cvičenci při provádění cviku.	Učitel: Obrat vpravo.
5	4	VC	VC	Pomalé přiblížení, oddálení.	Kamera zabírá všechny cvičence najednou při cvičení.	Učitel: Obrat vlevo.
6 CV. 5 – CHŮZE PO KLADINĚ (100s) INT Obsazení – cvičenci. Záběr je zaměřen na cvičenci chodící po kladině.						
6	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Chůze po	Komentář: Chůze po kladině. Hudba: Lindsey

					kladině.	Stirling.
6	2	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera snímá gymnastický sál s kladinou a cvičenci seřazenými do zástupu před kladinou.	Komentář: Cvičenci přechází kladinu z jedné strany na druhou se zavázanýma očima.
6	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při chůzi po kladině.	Komentář: Při chůzi bez zrakové kontroly cvičenci rozvíjí svou orientaci v prostoru a vnímání pohybů.
6	4	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera snímá gymnastický sál s kladinou a cvičenci seřazenými do dvou zástupů u konců kladiny.	Komentář: Cvičenci jdou po kladině proti sobě a jejich úkolem je jejich výměna v polovině kladiny. Náročnější variantou je výměna bez zrakové kontroly.
6	5	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při chůzi po kladině proti sobě a jejich výměnu.	
<p>7</p> <p>CV. 6 – STOJ NA MALÉ TRAMPOLÍNĚ NA JEDNÉ NOZE (100s)</p> <p>INT</p> <p>Obsazení – Cvičenec.</p> <p>Kamera zabírá cvičence stojícího na malé trampolíně na jedné noze.</p>						
6	1	-	-	-	Prázdna obrazovka, bílé pozadí. Text: Stoj na trampolíně na jedné noze.	Komentář: Stoj na jedné noze na malé trampolíně. Hudba: Lindsey Stirling.
6	2	VC	C	Pomalé přiblížení, pomalé pootáčení vlevo.	Kamera zabírá cvičence z boku, jak stojí na trampolíně na jedné noze, druhou nohu má v přednožení, ruce v upažení a snaží se	Komentář: Cvičenec provádí stoj na jedné noze na malé trampolíně a snaží se udržovat rovnováhu. Cvičení střídá na obě nohy.

					držet rovnováhu.	
6	3	C	VC	Bez pohybu	Kamera zabírá cvičence zepředu, jak stojí na trampolíně na jedné noze, druhou nohu má v přednožení, ruce v upažení a snaží se držet rovnováhu.	
8 CV. 7 – PRŮVLEKY NA BRADLECH (50s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence na bradlech.						
7	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Průvleky na bradlech.	Komentář: Průvleky na bradlech. Hudba: Lindsey Stirling.
7	2	VC	C	Pomalé přiblížení, pomalé otáčení stranou.	Kamera zabírá cvičence provádějícího průvlek na bradlech zepředu.	Komentář: Cvičenec ze svisu stojmo provádí průvlek nohou skrčmo pod hrazdou do svisu vzadu a zase zpět. V upravené formě cvičíme se zavřenýma očima.
7	3	C	C	Bez pohybu.	Kamera zabírá cvičence provádějícího průvlek na bradlech z boku (zprava).	
7	4	C	VC	Pomalé oddálení.	Kamera zabírá cvičence provádějícího průvlek na bradlech z druhého boku.	
9 CV. 8 - HOUPÁNÍ NA KRUZÍCH (50s) Obsazení – Cvičenec. Kamera zabírá cvičence při houpání na kruzích.						
8	1	-	-	-	Prázdná obrazovka,	Komentář: Houpání na

					bílé pozadí. Text: Průvleky na bradlech. Vstupní dovednosti – svis, svis střemhlav na kruzích.	kruzích. Hudba: Lindsey Stirling.
8	2	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu na kruzích –záběr zepředu.	Komentář: Cvičenec uvádí tělo ve svisu na kruzích do mírného houpání vpřed a vzad.
8	3	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu na kruzích – záběr z boku.	
8	4	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu na kruzích – záběr zepředu.	
8	5	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu střemhlav na kruzích – záběr zepředu.	Komentář: Cvičenec uvádí tělo ve svisu střemhlav na kruzích do mírného houpání vpřed a vzad.
8	6	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu střemhlav na kruzích - záběr z boku.	
8	7	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání vpřed a vzad ve svisu střemhlav na kruzích – záběr zepředu.	
8	8	C	C	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence při houpání zprava doleva ve svisu střemhlav na kruzích – záběr	

					zepředu.	
10 CV. 9 – SKOKY Z MALÉ TRAMPOLÍNY (80s) INT Obsazení – Učitel, cvičenci. Kamera zabírá cvičence při skocích z malé trampolíny.						
9	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Skoky s obratem z malé trampolíny. Vstupní dovednosti – technika skoku z malé trampolíny.	Komentář: Skoky s obratem z malé trampolíny. Hudba: Lindsey Stirling.
9	2	PC	VC	Pomalé oddálení.	Kamera zabírá učitele, který ukazuje číslici na papíře.	Komentář: Cvičenci skáčou z malé trampolíny s půlobratem, obratem vpravo, vlevo a v průběhu skoku musí zaznamenat číslo, které jim učitel ukazuje na papíře.
9	3	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá malou trampolínu, na které cvičenci skáčou s obratem. Záběr zepředu. V pozadí zabírá také učitele ukazujícího číslo.	
9	4	VC	C	Pomalé přiblížení, oddálení.	Kamera zabírá malou trampolínu, na které cvičenci skáčou s obratem. Záběr z boku.	
11 CV. 10 – OBRATY VE SVISU NA HRAZDĚ (45s) INT Obsazení – Cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějícího obraty ve svisu na hrazdě.						
10	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Obraty ve svisu na hrazdě.	Komentář: Obraty ve svisu na hrazdě. Hudba: Lindsey Stirling.

10	2	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera zepředu zabírá, jak cvičenec naskakuje do svisu a provádí obraty ve svisu na hrazdě.	Komentář: Cvičenec ve svisu na hrazdě (úchop nadhmatem) puštěním jedné ruky a přehmatem provádí obrat vpravo nebo vlevo.
10	3	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera z boku zabírá, jak cvičenec naskakuje do svisu a provádí obraty ve svisu na hrazdě.	
10	4	C	VC	Pomalé oddálení.	Kamera zepředu zabírá, jak cvičenec naskakuje do svisu a provádí obraty ve svisu na hrazdě.	
12 CV. 11 – SEŠIN NA HRAZDĚ (70s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence na hrazdě.						
12	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Sešín na hrazdě.	Komentář: Sešín na hrazdě. Hudba: Lindsey Stirling.
12	2	VC	C	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence, jak naskakuje do vzporu na hrazdě a následně provádí sešín. Záběr zepředu.	Komentář: Cvičenec provádí ze vzporu stojmo odrazem náskok do vzporu a následně sešín do shybu stojmo.
12	3	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence, jak naskakuje do vzporu na hrazdě a následně provádí sešín. Záběr z boku.	
12	4	VC	VC	Pomalé přiblížení a oddálení.	Kamera zabírá cvičence, jak naskakuje do vzporu na hrazdě a následně provádí sešín. Záběr	

					zepředu.	
13 CV. 12 – PŘEKOT NA KRUZÍCH (40s) INT Obsazení – Cvičenec. Kamera zabírá rozostřený obraz gymnastického sálu a postupně se zaostřuje.						
13	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Překot na kruzích.	Komentář: Překot na kruzích. Hudba: Lindsey Stirling.
13	2	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá zepředu cvičence, jak na kruzích provádí překot do svisu vzadu a zpět.	Komentář: Ze svisu stojmo na kruzích provádí cvičenec překot skrčmo do svisu vzadu a poté zpět do počáteční polohy.
13	3	VC	VC	Pomalé přiblížení, oddálení	Kamera zabírá z boku cvičence, jak na kruzích provádí překot do svisu vzadu a zpět.	
14 GYMNASTICKÝ SÁL (40s) INT Kamera zabírá gymnastický sál.						
14	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Rotace jako důsledek odrazu.	Komentář: Rotace jako důsledek odrazu. Hudba: Lindsey Stirling.
15 CV. 13 – PIRUETY INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějící piruety.						
15	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Piruety.	Komentář: Piruety. Hudba: Lindsey Stirling.
15	2	VC	C	Pomalé přiblížení a oddálení, pomalé otáčení.	Kamera zabírá cvičence provádějícího piruety zepředu.	Komentář: Cvičenci odrazem od země uvádějí své tělo do otáčivého pohybu okolo podélné osy těla.

15	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá jednoho cvičence při provádění piruety z boku.	Druhou nohou stojí na malých koberečkách, které dobře kloužou po zemi a umožňují tak snadnější otáčení.
15	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá jednoho cvičence provádějícího piruety zepředu.	Zpevní se, aby osa těla byla kolmá k zemi a přitažením nebo odtážením paží urychlují nebo zpomalují otáčení.
16 CV. 14 – SKOKY S OBRATEM (75s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějící skoky s různými obraty.						
16	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Skoky s obratem.	Komentář: Skoky s obratem. Hudba: Hudba na pozadí.
16	2	VC	C	Přiblížení, pomalé otáčení.	Kamera zabírá cvičence provádějící skoky s obratem zepředu.	Komentář: Cvičenec provádí odrazem skok s dvojným obratem (360). Paže jsou v připažení – obrat je proveden pouze odrazem nohou.
16	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při skoku s dvojným obratem z boku.	Druhou možností je asymetrický pohyb paží a jejich přitažení k tělu v průběhu odrazu.
16	4			Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při skoku s dvojným obratem šikmo zepředu.	
17 CV. 15 – KOTOULOVÁ PRŮPRAVA (60s) INT Obsazení – Učitel, cvičenci. Kamera zabírá cvičence při kotoulové průpravě.						
17	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Kotoulová průprava.	Komentář: Kotoulová průprava. Hudba: Lindsey Stirling.
17	2	VC	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence provádějící	Komentář: Cvičenci provádějí průpravu na

					průpravu na kotoul vzad zepředu.	kotoul vzad – kolíbka s odrazem paží.
17	3	PC	PC	Bez pohybu.	Kamera zabírá práci paží cvičence při průpravě na kotoul vzad.	
17	4	C	C	Bez pohybu.	Kamera zabírá jednoho cvičence z boku při průpravě na kotoul vzad.	
17	5	VC	VC	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá cvičence a učitele při průpravě na kotoul letmo z boku.	Komentář: Dále provádějí průpravu na kotoul letmo. Učitel ze vzporu ležmo zdvihne nohy cvičence do výše boků a prochází s cvičencem kotoul letmo – krčení paží, zabalení hlavy. Učitel po celou dobu cvičencům pohyb kontroluje.
17	6	PC	PC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při krčení paží a sbalení hlavy.	
17	7	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při dokončení kotoulu letmo.	
18 CV. 16 – KOTOUL VPŘED ZE STOJE NA LOPATKÁCH (40s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při kotoulu vpřed ze stoje na lopatkách.						
18	1	-	-	-	Prázdna obrazovka, bílé pozadí. Text: Kotoul vpřed ze stoje na lopatkách.	Komentář: Kotoul vpřed ze stoje na lopatkách. Hudba: Lindsey Stirling.
18	2	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá cvičence při kotoulu ze stoje na lopatkách z boku.	Komentář: Z výchozí polohy stoje na lopatkách cvičenci za pomoci gravitace provádí kotoul vpřed do stoje, aniž by se rukama dotkli podložky.
18	3	C	C	Sleduje cvičence	Kamera zabírá cvičence při kotoulu ze stoje na lopatkách zepředu.	
18	4	PC	PC	Bez pohybu	Kamera zabírá kolena a kotníky	Komentář: Po dobu cvičení jsou kolena a

					cvičence.	kotníky neustále u sebe.
18	5	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při kotoulu ze stoje na lopatkách z boku.	
19 CV. 17 – KOTOUL LETMO PO POSKOKU (60s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při skocích a kotoulu letmo.						
19	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Kotoul letmo po poskoku.	Komentář: Kotoul letmo po poskoku. Hudba: Lindsey Stirling. Komentář: Cvičenci přeskakují několik po sobě stojících překážek a po přeskočení poslední překážky provádí kotoul letmo do žíněnky.
19	2	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence provádějící poskoky přes překážky a kotoulem letmo z boku.	
19	3	C	C	Přiblížení, sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence v kotoulu letmo z boku.	
19	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá cvičence při poskocích a kotoulu letmo zepředu.	
20 CV. 18 – OBRATY VE SKOKU NA TRAMPOLÍNĚ (45s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějící skoky na trampolíně s různými obraty.						
20	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Obraty ve skoku na trampolíně.	Komentář: Obraty ve skoku na trampolíně. Hudba: Lindsey Stirling. Komentář: Cvičenci provádějí skoky z trampolíny s obratem. Trampolína jim umožňuje vyšší výskok a v jeho důsledku mají více času na provedení i více obrátů.
20	2	VC	C	Přiblížení, pomalé otáčení.	Kamera zabírá z boku cvičence provádějící skok z trampolíny s obratem.	
20	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu cvičence při skoku s obratem.	

20	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence provádějící skok z trampolíny s obratem.	
21 CV. 19 – ZVRATNÝ SKOK (70s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějící zvratný skok.						
21	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Zvratný skok.	Komentář: Zvratný skok. Hudba: Lindsey Stirling.
21	2	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku trampolínu, ze které cvičenci provádějí zvratný skok do doskočiště.	Komentář: Cvičenci skáčou z trampolíny do duchny. Odráží se směrem vpřed a v průběhu odrazu uvedou tělo do otáčivého pohybu tak, aby do duchny dopadali na záda.
21	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence při rotačním pohybu při zvratném skoku.	
21	4	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu cvičence při zvratném skoku.	
22 CV. 20 – OTÁČENÍ VE SVISU NA KRUZÍCH (50s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při rotaci ve svisu na kruzích.						
22	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Rotace ve svisu na kruzích.	Komentář: Rotace ve svisu na kruzích. Hudba: Lindsey Stirling.
22	2	VC	C	Přiblížení.	Kamera zabírá zepředu cvičence ve svisu na kruzích s následnou rotací.	Komentář: Cvičenec ve svisu (na jednom madle) na kruzích roznoží a učitel ho roztočí. Cvičenec poté snoží a tím zvyšuje úhlovou rychlost otáčení. Poté opět
22	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence při otáčení ve svisu na kruzích.	

22	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu cvičence při otáčení ve svisu na kruzích.	roznoží, čímž rychlost opět snižuje. V upravené formě je možné po dokončení otáčení jít co nejpřesněji po rovné čáře.
22	5	VC	C	Pomalé přiblížení.	Kamera zabírá zepředu cvičence ve svisu střemhlav na kruzích s následnou rotací.	Komentář: Cvičenec provádí stejné cvičení ve svistu střemhlav.
22	6	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence při otáčení ve svisu střemhlav na kruzích.	
22	7	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu cvičence při otáčení ve svisu střemhlav na kruzích.	
23 CV. 21 – PŘEVALY PŘES BEDNU (80s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při převalech přes bednu.						
23	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Převaly přes bednu	Komentář: Převaly přes bednu. Hudba: Lindsey Stirling.
23	2	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku švédskou bednu, přes kterou cvičenec provádí převaly.	Komentář: Z mírného rozběhu se cvičenec odrazem převalí roznožmo přes švédskou bednu našir.
23	3	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu švédskou bednu, přes kterou cvičenec provádí převaly.	Odrazem jde na jedno rameno, na záda, na druhé rameno a do stoje na zemi bokem k bedně.
23	4	C	C	Sleduje	Kamera zabírá šikmo	

				cvičence.	zepředu švédskou bednu, přes kterou cvičenec provádí převaly.	
24 GYMNASTICKÝ SÁL (15s) INT Kamera zabírá gymnastický sál.						
24	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Rotace jako důsledek pohybů tělesných segmentů za letu.	Komentář: Rotace jako důsledek pohybů tělesných segmentů za letu. Hudba: Lindsey Stirling.
25 CV. 22 – KROUŽENÍ OBRUČÍ (55s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při kroužení obručí v pase.						
25	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Kroužení obručí.	Komentář: Kroužení obručí. Hudba: Lindsey Stirling.
25	2	VC	C	Přiblížení, pomalé otáčení.	Kamera gymnastický sál a cvičence kroužící obručemi.	Komentář: Cvičenci krouží obručí v pase, pohybem svých boků.
25	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá zepředu jednoho cvičence, jak krouží obručí kolem pasu.	Cvičení je zaměřené na procvičení pohybů boků.
25	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá šikmo z boku jednoho cvičence, jak krouží obručí kolem pasu.	
26 CV. 23 – PŘEVALY (40s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějícího převaly.						
26	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Převaly.	Komentář: Převaly. Hudba: Lindsey Stirling.

26	2	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence, který provádí převaly na gymnastickém koberci.	Komentář: Cvičenec se z lehu na zádech převaluje vpravo do lehu na břicho a znovu do lehu na zádech.
26	3	C	C	Sleduje cvičence, nadhled.	Kamera zabírá zepředu cvičence, který provádí převaly na gymnastickém koberci.	V průběhu převalování se ruce ani nohy nesmí dotýkat podložky.
26	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence, který provádí převaly a paže i ruce udržuje nad lavičkami.	Komentář: Pro nácvik je vhodné využít podložení lavičkami a ruce ani nohy se jich nesmí dotknout.
26	5	C	C	Sleduje cvičence, nadhled.	Kamera zabírá zepředu cvičence, který provádí převaly a paže i ruce udržuje nad lavičkami.	
<p>27 CV. 24 – VLNA (50s) – toto cvičení nebylo do videoprogramu zařazeno. INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence provádějícího „vlnu“ tělem.</p>						
27	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Vlna.	Komentář: Vlna. Hudba: Lindsey Stirling.
27	2	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera z boku zabírá cvičence, který na gymnastickém koberci dělá vlnu.	Komentář: Výchozí polohou je leh vznesmo, ze kterého se cvičenec trčením špiček a boků dostává do přetáčení. Pohyb končí v podporu na předloktí ležmo.
27	3	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera zepředu zabírá cvičence, který na gymnastickém koberci dělá vlnu.	
27	4	C	C	Sleduje cvičence.	Kamera z boku zabírá cvičence, který na gymnastickém koberci dělá vlnu.	

28 CV. 25 – SVIS NA JEDNOM KRUHU (75s) INT Obsazení – cvičenci. Kamera zabírá cvičence při cvičení na kruhu.						
28	1	-	-	-	Prázdná obrazovka, bílé pozadí. Text: Rotace ve svisu na jednom kruhu.	Komentář: Rotace ve svisu na jednom kruhu. Hudba: Lindsey Stirling.
28	2	VC	C	Přiblížení.	Kamera zabírá zepředu cvičence ve visu na kruzích.	Komentář: Cvičenci uchopí jeden kruh do obou paží a pověsí se do svisu. Krouživým pohybem boků uvedou tělo do otáčivého pohybu proti směru otáčení boků.
28	3	VC	VC	Sleduje cvičence.	Kamera zabírá z boku cvičence ve visu na kruzích.	
28	4	C	C	Sleduje cvičence, pomalu se otáčí.	Kamera zabírá šikmo z boku cvičence ve visu na kruzích.	

VYSVĚTLIVKY K TECHNICKÉMU SCÉNÁŘI

1. Číslo scény (obrazu).
2. Prostředí – INT / EXT.
3. Nadpis scény – stručný popis velkými písmeny.
4. Obsazení – kdo z herců bude přítomen v dané scéně.
5. Stručný popis scény – z důvodu jednodušší orientace. (Heslovitě se popíše, co se ve scéně bude odehrávat.)

VC - velký celek (od vše - do rozpoznání obličeje postavy)

C - celek (v záběru je celá postava a lze dobře rozeznat)

PC - polokelek (půl postavy, např. od pasu nahoru)

D - detail (od hrudi - do celé hlavy)

VD - velký detail (od celé hlavy - do jednotlivé části těla)