

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce
SEBEOBRANA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
Průša Martin**

Plzeň, 2012

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

Plzeň, 27. června 2012

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěl poděkovat především paní Mgr. Věře Knappové Ph.D. za její pomoc, čas a odborné vedení během psaní této bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	5
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
3	TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1	CO JE SEBEOBRANA	8
3.1.1	Historie sebeobranu	8
3.1.2	Vývoj sebeobranu v ČR	9
3.1.3	Rozdělení sebeobranu	10
3.1.4	Vztah sebeobranu a úpolových sportů	11
3.2	PŘEDŠKOLNÍ VĚK	12
3.2.1	Tělesný vývoj:	12
3.2.2	Psychosociální vývoj:	13
3.2.3	Pohybový vývoj:	14
3.2.4	Dítě a hra	15
3.2.5	Sportovní příprava dětí:	16
3.2.6	Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí	16
3.2.7	Pedagogické zásady:	17
3.2.8	Spolupráce s rodiči:	19
3.2.9	Pohybové schopnosti:	20
4	PRAKTICKÁ ČÁST	27
4.1	GYMNASTICKÁ ČÁST:	27
4.1.1	Kotoul vpřed	27
4.1.2	Kotoul vzad	29
4.1.3	Kolébky	30
4.1.4	Stoj na ruku	31
4.1.5	Přemet stranou z místa (hvězda)	33
4.2	ÚPOLOVÁ ČÁST:	34
4.2.1	Pádová technika:	35
4.2.2	Základní postoj:	39
4.2.3	Údery a kopy:	42
4.2.4	Obrana proti tyči:	45
4.2.5	Tréninková jednotka:	47
5	DISKUZE	65
	ZÁVĚR	66
	RESUMÉ	67
	SEZNAM OBRÁZKŮ	68
	SEZNAM LITERATURY	70

1 ÚVOD

Jedním z hlavních problémů dnešní uspěchané doby je nedostatek pohybu neboli hypokineze a to zejména u dětí. Je to pohybová chudost, nedostatek volných i reflexních pohybů, kdy dochází k výraznému omezení aktivní svalové hmoty, díky trávení téměř veškerého času v neměnných, nebo pohybově chudých vzorcích např. v sedu. Právě v dětství se formují pohybové návyky, které nás často provázejí po celý život, pokud si dítě v této době nezvykne pravidelně provozovat pohybovou aktivitu, je reálné, že po celý život bude méně aktivním jedincem. Hypokineze se stává charakteristickým rysem současného životního stylu, kdy dochází ke konfliktu mezi vrozenou dispozicí člověka k pohybu a skutečným pohybovým režimem, s negativním dopadem na naše zdraví. Je jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu chronických neinfekčních chorob, z nichž k nejčastějším patří kardiovaskulární onemocnění. Díky hypokinezi dochází u dětí i mládeže k zhoršení fyzické kondice, špatnému držení těla a nadváhy. Ve volném čase převažují aktivity spjaté s fyzickou nečinností. O pravidelný pohybový režim by se měli starat rodiče, aby vedli děti k pohybu. Rodiče jsou pro děti vzorem a proto, když se sami budou aktivně pohybovat, dítě se je bude snažit napodobit.

Dalším problémem dětského kolektivu v moderní společnosti je šikana. Zahrnuje všemožné ponižování, obtěžování, zneužívání, vydírání, ale i kruté fyzické týrání. Způsobuje psychické problémy, které jsou spojené s narušením interakce a začleněním dítěte do kolektivu. Šikana je ubližování někomu, kdo se nemůže nebo nedovede bránit. Obvykle mluvíme o šikaně tehdy, když jde o opakované jednání, ve velmi závažných případech označujeme za šikanu i jednání jednorázové, s hrozbou opakování. V předškolním věku je důležité šikanu zachytit ihned na začátku, aby u dětí nevzrůstala agrese. Pevný vzor tohoto chování se plně projeví až v adolescenci. U oběti dochází k poruchám chování (nekázeň, poruchy pozornosti) a k poruchám emocionálním (zlost, křik, pláč).

Domnívám se, že pro děti je sebeobrana vhodným způsobem, jak čelit těmto hrozbám. Vzhledem k věku dětí jsem hlavní část hodiny rozdělil na gymnastickou a úpolovou. Sebeobrana je součástí úpolové části. Volil spíše prvky úpolového charakteru, tak aby děti získali kvalitní pohybový základ pro pozdější nácvik sebeobranu. Snažil jsem se

do této části začlenit prvky sebeobrany, jako jsou např. obrana proti držení a tyči. Mým dalším motivem bylo zpestření hodin.

Období předškolního věku (3 - 6 let) je velice zásadní pro pozdější vývoj, proto zasluhuje velkou pozornost. Děti v tomto věku získávají základní pohybové dovednosti, návyky a zjišťují své předpoklady pro pozdější specializaci v určitém sportu, v našem případě se jedná o úpolové sporty.

Práci jsem rozdělil na dvě části. V teoretické jsem se zabýval sebeobranou, věkovými zvláštnostmi a prací s dětmi předškolního věku. V praktické jsem se zabýval metodikou a nácvikem vybraných cviků úpolového a gymnastického charakteru s fotodokumentací a sestavením deseti vzorových tréninkových jednotek.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je na základě studia odborné literatury a vlastních poznatků z praxe navrhnout metodický postup nácviku sebeobrany u dětí předškolního věku. Cvičební jednotky by měli být zaměřeny na rozvoj základních pohybových dovedností a schopností s využitím převážně úpolových činností.

Z uvedeného cíle vyplývají následující úkoly:

-zaměřit se na věkové zvláštnosti předškolních dětí v tréninku všestranných pohybových aktivit

- charakterizovat metodickou řadu nácviku činností v úpolových sportech
- sestavit příklady cvičebních jednotek
- vyzkoušet sestavené cvičební jednotky v praxi
- na základě zpětné vazby upravit tréninkové jednotky
- vytvoření fotodokumentace základních úpolových a gymnastických dovedností

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 CO JE SEBEOBRANA

Sebeobrana jako úpolová disciplína, která si ponejvíce zachovala charakter původních bojových technik k řešení sebeobranných situací. Hlavním znakem je likvidace protivníka a to i za cenu poškození zdraví nebo ztráty života. Jde o útoky, které se mohou uskutečnit kopem, úderem, škrčením, páčením anebo objetím a omezením pohyblivosti. Je důležité si uvědomit, že při sebeobranné konfliktní situaci, mnohdy může jít o záchranu vlastního života, i za cenu ztráty zdraví nebo života protivníka. U dětí předškolního věku se nebudeme zabývat všemi technikami, ale pouze základními a to ještě v přizpůsobené formě.

Sebeobrana znamená, že se za využití všech dostupných prostředků pokusíme zabránit, nebo bránit útoku vedeného na naší osobě s jediným cílem ubránit se. Usilujeme o narušení rovnosti podmínek ve prospěch obránce. V sebeobraně jde o snahu nepadnutého vyhnout se fyzickému střetu, a pokud to není možné, vyřadit agresora z boje, a to za využití všech dostupných prostředků. Využití těchto prostředků však nesmí být zcela zjevně nepřiměřené způsobu útoku. (Ďurech, 2000)

Sebeobranné situace jsou velmi neobvyklým typem životních situací. Jejich řešení klade značné požadavky nejen na fyzickou, ale především na psychickou úroveň obránce. (Špička, Novák, 1969).

3.1.1 HISTORIE SEBEOBRANY

První písemná zmínka o boji a sebeobraně je známa z Egyptské hrobky Beni Hasan a je stará asi 3 500 let. Mělo by se jednat o nejstarší zmínku o boji a zápase, nikoliv lovu. Na reliéfech jsou k rozpoznání velmi pokročilé a vyspělé způsoby boje beze zbraní, tak i se zbraněmi, včetně dobývání pevností. (Konečný, Tomajko, 1995).

Historie bojových systémů a jednotlivých technik, které jsou založeny na střídání obrany a útoku s cílem dosáhnout vítězství nad protivníkem, je stará jako lidstvo samo. Zvláště sebeobrana jako univerzální, vždy dostupný bojový prostředek jednotlivce i skupiny se vyvinula ze zkušeností, že slabší a neozbrojený byl často napadán silnějším, mnohdy ozbrojeným útočníkem. Různé techniky vznikly teprve tehdy, kdy začal být způsob boje organizovanější. Některé způsoby boje byly časem modifikovány a ovlivňovány rozličnými kulturami a tradicemi doby. Mnohé z nich byly zapomenuty, mnohé však přetrvaly až dodnes. (Náchodský, 1992).

3.1.2 VÝVOJ SEBEOBRANY V ČR

První desetiletí 20. století můžeme považovat za počátky sebeobran. Tyto roky se staly začátkem džúda. Úpolové disciplíny v této době nejvíce rozvíjel pan František Smotlacha a to ve Vysokoškolském sportu Praha. V této době vznikla i první příručka sebeobran

V letech 1935 a 1936 do Československa zavítal hlavní zakladatel džúdó Džigoró Kanó. V roce 1936 založil František Smotlacha Československý svaz Jiu-Jitsu, který byl později přejmenován na Československý svaz judo a po vzniku České republiky v roce 1993 na Český svaz judo (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

V 50. letech 20. století se úpoly dostávali do různých zájmových sdružení, mezi něž patřili třeba Skaut nebo Junák. Právě Sokol se nejvíce věnoval problematice úpolů a zasloužil se také o počátky sebeobran v ČR. Lidé, kteří se věnovali úpolům a cvičili je buď to v Sokolu, nebo jiných tělovýchovných spolcích se nazývali „těžcí atleti“.

V roce 1962 byla založena subkomise pro přidružené disciplíny ústřední sekce judo v Praze. Osoby, které se zasloužily o tuto skutečnost, byly Šipka a Novák. U Československého svazu judo byla v roce 1970 založena subkomise karate. Až do roku 1989, tedy do revoluce na území Česka se rozvíjely především tyto úpolové disciplíny: zápas, box, šerm, džiu-džitsu, džúdó a karate. Zmíněné úpolové aktivity byly vykonávány jako výkonnostní sporty nebo v zájmových skupinách. Po roce 1989 byl změněn režim a

demokratizace společnosti přinesla nejen společenské možnosti, ale také i nové úpolové trendy a sporty, které obohatily sebeobranu (Vít, 2009).

3.1.3 ROZDĚLENÍ SEBEOBRANY

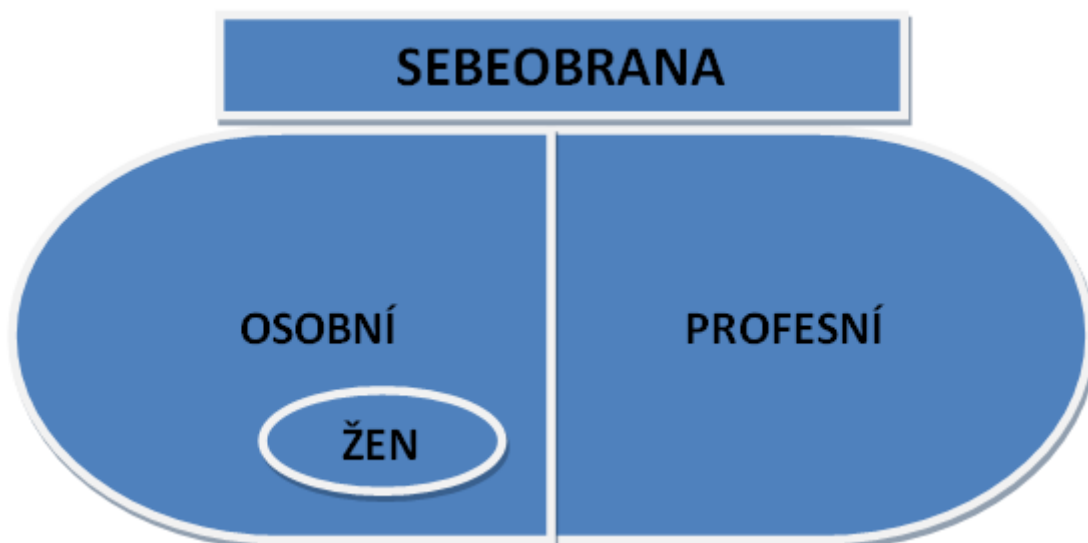
Základní rozdělení sebeobranu jsem použil podle Reguliho (2005) na dva základní druhy podle hlavní cílové skupiny, pro kterou jsou určeny a to na sebeobranu osobní a profesní

Profesní sebeobrana: je určena pro ty, pro které se sebeobrana stala součástí povolání a tato profese vyžaduje zvládnutí úpolových dovedností. Profesní sebeobrana se rozděluje na bezpečnostní složky tj. např. policie a ozbrojené složky tj. např. armáda

Osobní sebeobrana: je určena nejširší zájmové společnosti, která má zájem se ubránit v mezích právních norem. Najdeme zde téměř všechny možné kategorie a tou je i např. sebeobrana žen, dále také sebeobrana, na kterou jsem se zaměřil v této práci a to sebeobrana dětí předškolního věku

Další rozdělení sebeobranu je podle ozbrojení útočníka a to proti ozbrojenému nebo neozbrojenému útočníkovi a sebeobranu se zbraní nebo beze zbraně.

Obrázek 1 Rozdělení sebeobranu (Reguli, 2005)



3.1.4 VZTAH SEBEOBDRANY A ÚPOLOVÝCH SPORTŮ

Sebeobrana je účelovou disciplínou a nedílnou součástí skutečného střetného boje, která ve své podstatě využívá specifických pohybových technik některých úpolových sportovních disciplín. Nelze tedy sebeobranu zcela ztotožňovat s úpolovými sporty nebo se domnívat že ji lze v praxi těmito sporty nahradit. Úpolové sportovní disciplíny však v sebeobraně působí podpůrně a sportovci zabývající se úpolovými sporty mají k sebeobranné přípravě nejbliže. Některé úpolové sporty jsou na sebeobranu přímo zaměřené a jejich nácvik a následné využití je v sebeobranné situaci velmi vhodné. (Náchodský, 1987)

„Cvičení úpolová jsou důležitým odvětvím tělesné výchovy. Jimi musí projít každý cvičenec, aby získal vlastnosti, jež mu mohou poskytnout jedině tato cvičení: nebojácnost, srdatost, postřeh, rozhodnost, vůli a sebevědomí a kromě toho vážnost k soupeři a poctivost v zápolení“ (Jirásek, Kukla, Šerý, 1948)

3.2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Za předškolní období je v některých odborných pracích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Ve většině publikací, které zabývají touto problematikou, je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím a šestým rokem dítěte. Předškolní období je především obdobím hry, tvořivosti, zájmu o okolí, tělesné i duševní aktivity, největšího rozvoje a značné odlišnosti jednotlivých dětí. Představy předškoláka jsou barvitě a bohaté, což jsou smyšlenky, o kterých je dítě přesvědčeno, že jsou pravdivé. Představy jsou v tomto věku důležité, jelikož pomáhají předškolákům uzpůsobit si obtížně přijatelnou nebo pochopitelnou realitu. Dítě přechází z období shovívavosti, kdy mu bylo dovoleno téměř vše, do období socializace. Předškolní období zahrnuje z hlediska vývoje dítěte širokou škálu změn, ať už fyzických, psychických nebo sociálních. (Šulová, 2009)

3.2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ:

V pátém roce věku dítěte začíná docházet k prvním proměnám postavy, končetiny se prodlužují, mění se tvar trupu a dítě je celkově vytáhlejší. Dochází k osifikaci kostí, kostra je měkká a poddajná. V tomto období dochází k bouřlivému tělesnému vývoji, mizí baculatost, dítě roste do výšky, zkvalitňuje se činnost orgánů a rozvíjí se svalstvo. Děti v tomto období obvykle měří 90-120 cm, váží 15-25 kg. V tomto věku je velice ohrožena páteř dítěte a osvojení špatných pohybových stereotypů. Proto je žádoucí pravidelná pohybová aktivita. Děti v tomto období, by se měly vyvarovat nošení těžkých předmětů, neboť hrozí nebezpečí kýly. V tomto věku se také zlepšuje odolnost proti infekcím. Přestavba těla je pro děti velice psychicky i fyzicky náročná, je nutná zdravá, pestrá a vyvážená strava, která dítěti dodá potřebné živiny a zároveň jej motivuje ke správným stravovacím návykům. (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2005)

3.2.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ:

VNÍMÁNÍ

Vnímání patří mezi důležité procesy pro dítě předškolního věku. V tomto období je dítě hodně zvědavé, všímá si detailů a rádo se směje. Zlepšuje se rozlišení barev, tónů a rytmu. Sluchové vnímání se zdokonaluje. Dítě dokáže více rozlišit zvuky, které k němu doléhají a snaží se je napodobit. Tím se učí řeč. Dítě nedokáže přesně vnímat prostor a čas. Přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálených. Žije přítomností a pomocí opakujících se dějů. Hodiny, týdny, měsíce se mu zdají delší než dospělým.

MYŠLENÍ A ŘEČ

Období od tří do šesti let je velmi ovlivněno rozvojem myšlení a řeči. Myšlení je konkrétní, obrazné i v představách a je ovlivněno aktuálním děním. Dítě zkoumá vztahy. Před nástupem do školy je dítě poměrně samostatné. S myšlením souvisí samozřejmě i řeč. V tomto věkovém rozmezí se řeč vyvíjí velmi rychle. Ve třech letech opakuje slova, postupně rozšiřuje slovní zásobu a v šesti letech, při nástupu do školy, je dítě schopno souvisle mluvit v jednoduchých i rozvitých větách. Neustále dochází k obohacování slovní zásoby, dítě potřebuje dostatek slovních podnětů. Předškolnímu věku se říká také období fantazie. Dítě je schopno představivosti. Rádo si vymýšlí a sní, oživuje neživé věci, dává jim lidské vlastnosti.

POZORNOST

Pozornost u těchto dětí je nestálá, dítě se plně a soustavně nedokáže soustředit na jednu věc, nebo činnost, proto je potřeba, aby náplň pohybové aktivity byla co nejvíce pestrá a docházelo k rychlé obměně jednotlivých cviků. Pozornost lze rozvíjet pomocí her a cvičení, ale také zaleží na jednotlivých charakterových rysech jedince a druhu činnosti.

SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Toto období je velice důležité z hlediska začlenění dítěte do společnosti. Dochází k postupnému uvolňování vazeb na rodiče a to zejména na matku. V tomto věku dítě potřebuje navazovat kontakty se svými vrstevníky. Ve 3 letech mohou děti zahájit docházku do mateřských škol, většina volnočasových aktivit a kroužků pro nejmenší jsou také určeny pro děti od 3 let. To hraje velkou roli v rozvoji dítěte, protože se zde setkává s jinou autoritou než s rodiči, počítáme sem i osobu trenéra. Aktivita, které dítě vyvíjí, již nejsou samoučelné, ale mají svůj význam a umožňují dítěti se prosadit ve skupině vrstevníků. V tomto věku se utváří individualita a osobnost jedince, dítě se mezi druhými naučí spolupracovat, soutěžit, vést, ale i podřizovat. Vzniká takzvané vědomí vlastní identity, což je velice důležité pro pozdější zdravé sebevědomí dítěte. Podvědomě přebírá vzory chování rodičů. Jejich chování k sobě a k ostatním lidem, jejich komunikace, řešení problému a vyznávání citů to vše dítě podvědomě vnímá a valnou většinu chování přebírá a uplatňuje v pozdějším věku. (<http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku>)

3.2.3 POHYBOVÝ VÝVOJ:

Ve srovnání s ostatními fázemi ontogeneze člověka je nejtypičtějším znakem věku neopakovatelná spontánnost se širokou paletou dynamických pohybů. V této době se vytvářejí a upevňují základní a pro život nezbytné pohybové dovednosti. Existuje však určitý nesoulad mezi percepcí a chtěným pohybem. (Příhoda, 1963) Následkem toho dochází k nesprávným, chybným pohybům. Vysoká plasticita nervové soustavy ovšem podmiňuje díky velkému množství taktilních, zrakových, sluchových a propioceptivních podnětů relativně snadné osvojení nových pohybových dovedností. Vývoj pohybového analyzátoru zajišťuje postupně vyšší kvalitu řízení od korekce hrubých pohybů kolem čtvrtého roku až po korigování jemných forem pohybů již v šestém roce. (Juřinová, Stejskal, 1987)

Pohyby dítěte se stávají koordinovanější a spontánní, kontrolované vědomím. Sportovní aktivity v tomto období napomáhají rozvoji pohybových úkonů, automatizaci a nakonec i schopnosti jemné diferencované motoriky. Dochází ke zdokonalování manuální

zručnosti. Nastává vyhraněnost, dominance ruky. Pohybová samostatnost přispívá k rozvoji sebevědomí a sebeuvědomění dítěte. (Kuric, Vašina, 1987)

Pohyb podmiňuje zdravý růst a vývoj organismu, zvyšuje tělesnou zdatnost a odolnost, chrání před nemocemi, obezitou a pomáhá psychickému uvolnění organismu. Dále nám pohybová aktivita slouží k rozvoji sebedůvěry, samostatnosti, a zlepšuje vnímání vlastního těla. Správné držení těla naopak snižuje stres, napětí a agresivitu. V tomto období dítě ovládá základní motorické úkony. Lokomoce je jistá, zvyšují se přesnosti a jistoty pohybů. V tomto věku se motorika může lišit podle vyspělosti jedince. Děti předškolního věku nemají téměř žádný pud sebezáchovy a bez zábran se pouštějí do veškerých pohybových aktivit a díky tomu se dokážou jednoduše naučit nové pohybové úkony. Dítě je potřeba zatěžovat krátkodobě s přiměřenou intenzitou.

Před nástupem do školy by děti měly mít relativně dokonale osvojeny základní pohybové dovednosti. Chůze začíná být naprosto jistá až v druhé polovině tohoto období. Předškolní dítě běhá plynuleji, paže často již v běžeckém postavení, kroky krátké a frekvence rychlá. Umí i skákat a na konci tohoto období by mělo znát a zvládat všechny druhy skoků. Zvládá i házet a chytat míč. Toto vývojové období je ideálním pro všeobecný rozvoj dítěte a pro začátek různých ranně specializovaných druhů sportů (sportovní gymnastika, plavání, lyžování, krasobruslení apod.) (Juřinová, Stejskal, 1986)

3.2.4 DÍTĚ A HRA

V tomto věku dítě potřebuje takovou pohybovou aktivitu, která není jednostranná, ale naopak je pestrá a motivující dítě. Hlavní činností dítěte se stává hra, období předškolního věku je někdy označováno jako zlatý věk hry. V tomto období se hra stává dominantní činností dítěte a významně ovlivňuje rozvoj jeho osobnosti. Dítě se učí připravit na pozdější reálný život a snaží se pomocí her simulovat situace, se kterými by se mohlo setkat a připravit se na ně. Důležitá je pomoc rodičů, aby dítě tyto dovednosti zvládlo a dokázalo se osamostatnit. Rodič by měl spíše asistovat, aby si dítě tyto

dovednosti samo osvojilo a co nejrychleji je dokázalo zvládnout. Tím se dětem zlepšuje hrubá i jemná motorika, stávají se obratnější ve většině činností. Rozvíjí se jeho vnímání, myšlení a učení ale také schopnost dorozumívat se mezi sebou, řešit spory, spolupracovat a získávat nové vztahy. Pro dobrý rozvoj osobnosti je vhodné, aby se dítě do her zapojovalo. Před nástupem do školy dítě zvládá i hry, při nichž se musí dodržovat určitá pravidla. Pomocí těchto her se učí vzájemnému respektu a komunikaci s ostatními a dodržování daných pravidel. (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2005)

3.2.5 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ:

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je přípravný charakter, kde se budují „základní stavební kameny“ pro budoucí vrcholný výkon. Trénink dětí by měl být přiměřený jejich věku, respektovat tělesný a duševní vývoj. Nemělo by docházet k rané specializaci jedince, dítě by se mělo rozvíjet po všech stránkách. Trénink dětí by neměl vycházet z tréninku dospělých, protože dítě není „malý dospělý“. Trénink především spočívá v rozvoji pohybových schopností a dovedností, které vytvářejí předpoklad pro pozdější výkon. S dětmi je potřeba jednat opatrně. Trénování by mělo být pro děti hlavně zábavou, tak aby se těšily na každý trénink. Pozor na přehnaně intenzivní trénink, protože ten může být pro děti v takto raném věku psychicky i fyzicky škodlivý. (Perič, 2008)

3.2.6 HLAVNÍ ÚKOLY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

NEPOŠKODIT DĚTI:

Zatěžujeme děti nevhodným způsobem s velkou intenzitou, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Nevhodně vedený trénink v dětství může mít za následek zdravotní problémy až v dospělosti. Poškození může být fyzického, nebo psychického rázu. Po fyzické stránce je to např. skolióza páteře, špatné držení těla. Po psychické stránce nejsou potíže na první pohled tak patrné, ale o to více mohou být zákeřné, projeví se např. úzkostí, frustrací a mohou vést až k depresi. (Perič, 2008)

VYTVORIT U DĚTÍ VZTAH KE SPORTU JAKO K CELOŽIVOTNÍ AKTIVITĚ

Je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ať z přání svých rodičů nebo z vlastního přesvědčení, ale jen málo má předpoklady pro to se stát sportovcem světové úrovně. Jen minimum z nich se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní bude čas strávený sportem začátkem pro vytvoření vztahu k pohybu jako jedné z nejdůležitějších součástí jejich života. O významu pohybové aktivity v běžném každodenním životě asi dnes není třeba přesvědčovat. Stereotypní zrychlený život sebou přináší mnoho civilizačních chorob. Obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu jsou často předzvěstí mnoha cévních onemocnění (infarktů, mozkových příhod). A právě pohybovou aktivitou je možno mnoha těmto potížím předcházet, nebo aspoň snížit jejich riziko. Pokud dospějeme u svých svěřenců k názoru, že pohyb je nedílnou součástí jejich života a sport nejsou jen rekordy a stupně vítězů, bude sportování příjemná činnost a zábava v kruhu přátel pro celý život. (Perič, 2008)

VYTVORIT ZÁKLADY PRO POZDĚJŠÍ TRÉNINK:

Děti bychom měli učit zejména zvládnutí správné techniky daného pohybu, tak aby v pozdějším věku mohli trenéři na tyto věci navazovat. Učit techniku bychom měli děti od útlého věku a to zejména opakováním pohybových dovedností s častou obměnou, aby to bylo co nejvíce pestré. Dítě je v tomto věku schopno naučit se správnou techniku a to zejména díky dobré úrovni centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Jestliže se jedinec nedokáže naučit v tomto věku správnou techniku, je to pro něho velká ztráta a v budoucnu to bude muset pracně dohánět. (Perič, 2008)

3.2.7 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY:

Mezi základní didaktické zásady podle Periče (2008) patří zásada uvědomosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

ZÁSADA UVĚDOMĚLOSTI A AKTIVITY:

Důležitost této zásady spočívá v tom, aby si jedinec dokázal uvědomovat podstatu a smysl prováděné činnosti. Dokázal rozpoznat vlastní chyby, které ho navádí k

samostatnému pozorování a přemýšlení. Cvičenci musí vědět, z jakého důvodu daný prvek nacvičují. Uvědomělost se výrazně projeví při samotném nácviku činnosti dětí, při dodržování pravidel hry i aktivity. (Vilímová, 2002)

ZÁSADA NÁZORNOSTI:

Nová cvičení je třeba jasně vysvětlit a ukázat. Cvičenci musí jasně vědět, co se od nich žádá, aby si při špatném pochopení cviku nevytvořili chybné návyky, které se pak složitě odstraňují. Přiměřenost tedy úzce souvisí s názorností. Cvičenci si nejdříve vytvoří jasnou představu o pohybu, který budou provádět, a na základě této představy jej lépe zvládnou. Nezáleží jen na správném vysvětlení, ale i na dokonalém provedení techniky. Trenér nejdříve cvičení pojmenuje, potom předvede, vysvětlí pohyb v jednotlivých fázích, opětovně předvede pomalu a následně v běžném tempu. Vhodné je upozornit i na chyby, kterých je třeba se při provádění cvičení vyvarovat. Cvičenci vnímají zrakem, sluchem a při vlastním nácviku i hmatem, což je velmi důležité. K ukázce je možné využít i různé pomůcky (obrázky, fotky, video apod.). (Novák, 1964)

ZÁSADA SOUSTAVNOSTI

Vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu, který u dětí bývá rozpracován i na několik let dopředu. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů – od nejjednodušších ke složitějšímu, od známého k neznámému. (Perič, 2008)

ZÁSADA PŘIMĚŘENOSTI:

Pohybovou činnost, kterou provádějí starší cvičenci automaticky a bez zaváhání, mladí začínající ještě nezvládnou. Nemají pro ni například potřebný fyzický fond, nebo dostatečné pohybové schopnosti. Také větší námaha může být velkou překážkou. Rozsah cviků, jejich obtížnost i jednotlivé činnosti musíme přizpůsobit současným schopnostem a dovednostem cvičenců, jinak by pro ně nebyly dostupné. Ale ani přehnaně snadné a jednoduché cviky nejsou ideální. Cvičence nenutí k překonávání obtížnějších cviků, nejsou pro ně zajímavé a cvičenci tak ztrácejí zájem o samotné cvičení. Abychom dodrželi zásadu

postupnosti, vybíráme nejdříve průpravná cvičení, až pak danou techniku. Nejprve učíme základní jednoduchá cvičení, teprve pak přecházíme ke složitějším prvkům. (Vilímová, 2002)

ZÁSADA TRVALOSTI

Vyžaduje, aby si žák své vědomosti, schopnosti a dovednosti co nejdéle uchoval, dokázal si je kdykoliv vybavit a prakticky použít. Naučené techniky a dovednosti neustále procvičujeme. Pravidelnou kontrolou a obměnou cvičení lze tento proces částečně eliminovat. Pro aplikaci tohoto požadavku je nutné reálné plánování učiva, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, přiměřené stupňování požadavků, pravidelná kontrola výsledků práce a uplatňování ostatních zásady.

ZPŮSOB KOMUNIKACE S DĚTMI:

Komunikace s dětmi během tréninkové jednotky je poměrně náročná a proto bychom měli daný pohybový úkol vysvětlit stručně, srozumitelně a hlavně jednoduše. U těchto dětí je nejlépe, když provedeme praktickou ukázkou pohybové činnosti. Důležitý je neustálý slovní doprovod. Hlas by měl být pro děti příjemný. Snažíme se o podporování radostné nálady u dětí, nesnažíme se děti příliš opravovat, netrváme na pohybové přesnosti, tak aby nedošlo ke ztrátě této nálady. Při větších chybách v provedení musíme svěřence opravit, tak aby nedocházelo k špatným pohybovým návykům.

Základním stavebním kamenem komunikace s dětmi je dobré slovo a pochvala, protože tyto dvě věci jsou zlatým klíčem, kterým si otevíráme srdce svěřenců (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák 2007)

3.2.8 SPOLUPRÁCE S RODIČI:

Rodiče jsou prvními vychovateli dítěte a jeho prvními vzory. Rodiče by se měli starat o to, aby dokázali naplnit pohybové potřeby svých potomků. Některé rodiče dávají místo pohybu dítěte přednost pasivnímu způsobu života a druzí zase přetěžují své dítě, proto by si měli nechat poradit od odborných pracovníků nebo pedagogů, tak aby pohyb dítěte byl co nejvíce harmonický a vyvážený potřebám a věku dítěte.

Velmi vhodnou formou pro nejmenší děti je společné cvičení rodičů s dětmi, které pozitivně ovlivňuje děti i rodiče. Podnětné pro vzájemné poznávání a hlubší porozumění si s rodiči v zájmu dětí jsou akce školy nebo mimoškolní aktivity a kroužky pro cvičení rodičů s dětmi. (Dvořáková, 2011)

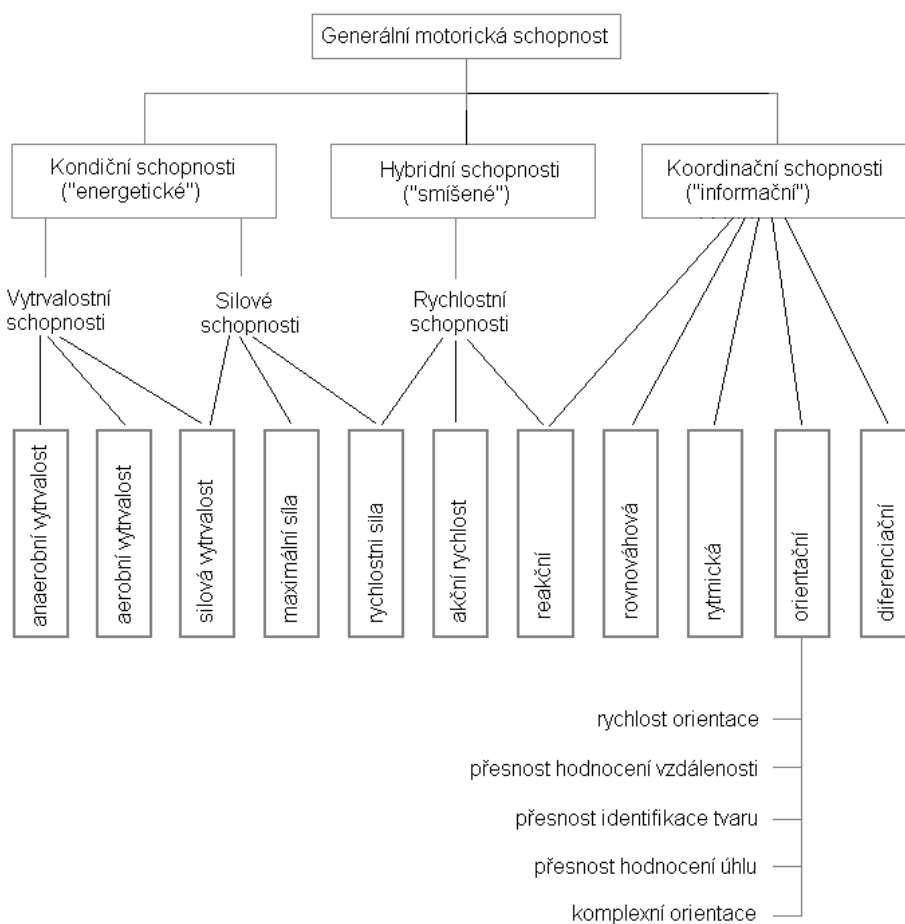
3.2.9 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI:

Pro děti předškolního věku stačí pojetí pěti základních pohybových schopností: silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační a pohyblivost. Obecně je lze charakterizovat jako vrozené předpoklady, vysoce ovlivněné dědičností, ale také závislé na možnostech je uplatnit a rozvíjet v průběhu života, tedy ovlivněné podmínkami. Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny – tedy pohybové schopnosti a dovednosti jsou hluboce propojeny a na sebe navzájem silně působí.

Samy pohybové schopnosti působí také na sebe navzájem a propojují se a pro život jsou velmi prospěšné všechny na přiměřené úrovni. Proto je zásadou rozvíjet všechny pohybové schopnosti všestranně, zároveň je třeba respektovat věkové možnosti a tělesný i psychický vývoj jedince.

V předškolním věku žádná ze schopností nemá optimální (senzitivní) období, ale pro všechny, kromě určitého omezení u silových schopností je to dobré období s dobrou možností je rozvíjet. Neměla by být tedy zanedbána žádná z pohybových schopností a v předškolním věku by měly být pravidelně rozvíjeny všechny. Spontánní aktivita dětí s běháním a lezením po stromech to nabízí přirozenou cestou. (Dvořáková, 2011)

Obrázek 2 hierarchické uspořádání pohybových dovedností (Měkota, 2010)



RYCHLOST:

Rychlostní schopnosti jsou předpoklady jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase.

Rychlostní schopnosti definujeme jako takovou vlastnost sportovce, která umožňuje změnu tělesné polohy, segmentu těla, nebo jiného objektu v minimalizovaném čase, respektive s co nejvyšší frekvencí. Rychlostní výkon je závislý na rychlosti, s jakou se může uvolňovat energie. (Čelíkovský, 1985)

Měkota (2000) řadí rychlost do tzv. hybridních schopností a dělí ji na rychlost akční a reakční.

Podle Dovalila (2002) je potřeba rychlostní schopnosti od sebe navzájem odlišovat, jelikož jednotlivé schopnosti jsou na sobě relativně nezávislé. Autor rozlišuje rychlostní schopnosti:

1. reakční, spojené se zahájením pohybu,
2. acyklické, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů,
3. cyklické, dané vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů,
4. komplexní, dané kombinací cyklických i acyklických pohybů včetně reakce.

SPECIFIKA ROZVOJE RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V tomto věku dochází zejména k vývoji nervové soustavy a tedy k rychlosti reakce na určitý podnět, v 6 letech mozek dítěte dokáže přenést podnět mnohem rychleji a mnohem rychleji jej zpracovává než u tříletého dítěte. U takto malých dětí se nesnažíme, aby pohybovou dovednost prováděly co nejrychleji, ale o to aby jí dělaly správně a nepocházelo k chybám při provedení. Proto požadujeme rychlost v takových dovednostech, které už děti zvládají a to v běhu, v jednouchých skocích, v symetrických pohybech paží a trupu. Základní prostředek pro rozvoj rychlosti je běh, mezi další patří opakované změny poloh, poskoky, přelézání, lezení. Při požadavcích na rychlost pohybu je nutné volit přiměřené nároky na koordinaci. (Dvořáková, 2011)

VYTRVALOST:

Vytrvalostní schopnosti jsou předpoklady jedince provádět déletrvající motorickou činnost určitou intenzitou bez jejího snížení.

Prostředkem jsou déletrvající tělesná cvičení cyklické povahy (chůze, běh, kolo, plavání, běžky) i opakovaně prováděné jednoduché acyklické pohyby (pestrost, hravost). Uplatňují se ve sportovních hrách, úpolech.

Podle Dovalila (2002) je to schopnost provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase a jsou závislé na těchto činitelích:

- na ekonomice techniky prováděné pohybové aktivity,
- na způsobu krytí energetických potřeb,
- na schopnosti příjmu O₂,

- na optimální tělesné hmotnosti,
- na úrovni volní koncentrace zaměřené na překonání vznikající únavy,
- na rozvoji druhu vytrvalosti, který je rozhodující pro typ prováděné pohybové činnosti. (Měkota, Novosad, 2005)

Podle Kučery a Truksy (2000) rozdělujeme vytrvalostní schopnosti následovně, doba intenzity pohybové činnosti je přímo úměrná délce trati:

1. rychlostní vytrvalost	do 20 sec		
2. krátkodobá vytrvalost	20 sec – 2 min		
3. střednědobá vytrvalost	2 – 11 min		
4. dlouhodobá vytrvalost	a) 11-30 min	b) 30-90 min	c) nad 90 min

SPECIFIKA ROZVOJE VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pro pohybovou činnost vytrvalostního charakteru chybí dětem tohoto věku volní předpoklady, úroveň a motivace. Přesto lze vytrvalostní schopnosti rozvíjet. Děti předškolního věku mají velmi dobré předpoklady pro rozvoj vytrvalostních schopností pomocí intenzivních činností, prokládaných krátkými odpočinků. Optimální rozvoj vytrvalostních schopností pro tyto děti je možnost volného pohybu v prostoru s dostatečným vybavením v podobě různých pomůcek (míče, lavičky, obruče)

SÍLA:

Silové schopnosti jsou předpoklady jedince vysokým svalovým úsilím vykonat nějakou činnost

Pro vznik svalové síly je rozhodující svalová kontrakce, která může vzhledem k délce a napětí svalu probíhat několika způsoby. Svalová vlákna se ze své původní délky mohou zkracovat, protahovat nebo měnit svoji délku. Jednotlivé režimy svalové činnosti lze charakterizovat jako:

1. izometrický (udržující, statický)

Projevuje se zvýšeným napětím ve svalu, aniž by přitom došlo ke změně délky svalu. Příklad: výdrž ve shybu.

2. izotonický

- koncentrický (překonávající, pozitivně dynamický)

Mění se napětí ve svalu a současně dochází k jeho zkrácení. Příklad: přechod z visu na hrazdě do shybu.

- excentrický (ustupující, negativně dynamický)

Mění se délka svalu, svalová vlákna se protahují. Jedná se o zbrzdění či zpomalení pohybu. Příklad: vzhůru vyhozenou kouli chytáme do napjaté paže a ustupujícím brzdivým pohybem, který působí proti kinetické energii, pohyb ve výši ramene zastavíme (Měkota, Novosad, 2005).

SPECIFIKA ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Rozvoj síly je přirozenou součástí motorického vývoje a ani v tomto věku nesmí být zanedbáván, protože je základem dobrých silových schopností v pozdějším věku. V předškolním věku se jedná o rozvoj všeobecné síly. Ideální metoda pro rozvoj síly je excentrická, což je např. spouštění se po tyči směrem dolů. V činnostech silového charakteru jsou chlapci lepší než dívky tohoto věku. Využíváme přirozených pohybů, jako jsou poskoky, přeskoky, lezení, přelézání, házení apod. Optimálním prostředkem pro rozvoj silových schopností je využití prolézaček a nářadí při pohybové aktivitě. (Dvořáková, 2011)

KOORDINACE (OBRATNOST):

Koordinální schopnosti jsou předpoklady jedince přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu podle zadaného pohybového úkolu (Chytráčková, 1990)

Koordinální schopnosti fungují jako určitý předpoklad pro rozvoj speciálních schopností. Pokud z nějakého důvodu došlo k zanedbání rozvoje této pohybové schopnosti, limituje tento stav schopnosti v oblasti pohyblivosti a nácvičku správné techniky (Kučera, Truksa, 2000).

SPECIFIKA ROZVOJE KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Kolem třetího roku věku dítěte se dokončuje souhra jednotlivých částí těla v pohybu v prostoru např. při chůzi, běhu, lezení a dalších přirozených činnostech. Patří sem schopnost rytmická, rovnováhová a orientace v prostoru, u které dochází v předškolním věku k největšímu rozvoji. Tuto schopnost rozvíjíme především pomocí pohybových tvarů jako je např. řada, nebo kruh, ale i pohybem vpřed, vzad a stranou. V tomto věku dochází pomocí specifických cvičení k rozvoji jemné motoriky (manipulace s předměty, s náčiním). Kvalitní provedení koordinačních schopností je dobrým předpokladem pro učení se nových dovedností. V předškolním věku mají dívky obvykle lepší úroveň a rychleji se učí novým pohybovým úkolům než kluci. (Dvořáková, 2011)

POHYBLIVOST (FLEXIBILITA):

Pohyblivostní předpoklady umožňují jedinci provádět pohyby v daném kloubním systému podle dané optimální struktury pohybu.

Můžeme rozlišit pohyblivost statickou a dynamickou. Statickou flexibilitou se rozumí rozsah pohybu v kloubu, který můžeme dosáhnout pozvolným pomalým pohybem – např. provést hluboký předklon, dotknout se země a krátce v krajní poloze setrvat. Dynamická flexibilita je schopnost využít kloubní rozsah při pohybové činnosti normální nebo zvýšenou rychlostí (Měkota, Novosad, 2005).

Velikost rozsahu v jednotlivých kloubech je daná normou a nazývá se tzv. fyziologickým rozsahem

nedostatečná pohyblivost – hypomobilita

nadměrná pohyblivost – hypermobilita

SPECIFIKA ROZVOJE POHYBLIVOSTI U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní děti nemají ještě zcela dorostlé a zpevněné klouby, avšak v počátku předškolního období ještě přetrvává převaha flexorů – svalů ohýbačů, které způsobují v raném dětství třeba chůzi a běh v mírně pokrčeném postavení v kyčlích a kolenou. Toto se vyrovnává kolem šestého roku věku a později. Z těchto důvodů není kloubní pohyblivost obvykle v předškolním věku omezena kloubem, ale spíš zkrácením svalů.

Nezpevných kloubů bývá využíváno ke zvětšování kloubního rozsahu v některých sportech. Klouby by se však měli před přílišnou zátěží a uvolňováním v tomto věku spíše chránit. Děti bychom neměli tahat za ruce a nohy, ale držet je spíše za pevnější části těla, neměli bychom po dětech vyžadovat visy a vzpory prosté, pokud je však samy dělají, tak je ponecháme, protože vydrží pouze tak dlouho, jak jsou schopné. Oblastmi kdy se začíná projevovat zkrácení svalů v předškolním věku, jsou zadní strany nohou, svaly prsní, oblast bederní části zad. Je potřeba zařadit vhodná protahovací cvičení. (Dvořáková, 2011)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části jsem se zaměřil na vytvoření 10 vzorových tréninkových jednotek a popsání vybraných cviků, které jsou rozděleny na dvě části a to gymnastickou a úpolovou. Cvičení jsou uzpůsobena, aby co nejvíce vyhovovala nácviku s dětmi. Jedná se především o herní formu, tak abychom děti na pohybovou činnost motivovali a vtáhli do hodiny. Důležité je, aby cvičení děti bavilo, měly z něho radost. Využijeme osobu rodiče, který se svým dítětem cvičí a dopomáhá mu ke správnému provedení cviku.

4.1 GYMNASTICKÁ ČÁST:

V této části jsem se zaměřil na základní gymnastické cviky, které dají dětem kvalitní pohybový základ. Děti ho využijí v budoucnu pro technicky náročnější cviky a taky jako průprava pro cvičení úpolového charakteru. Je zde popsána charakteristika cvičení, metodika nácviku a dopomoc s dětmi. Cviky jsou sestaveny, aby byly pro děti co nejvíce přínosné a to zejména pomocí herních cvičení.

4.1.1 KOTOUL VPŘED

CHARAKTERISTIKA

Kotoul vpřed řadíme mezi základní gymnastické prvky. Jeho prováděním v rámci vzdělávacích aktivit rozvíjíme fyzickou a psychickou zdatnost dítěte, dále podporujeme rozvoj jeho pohybových dovedností a schopnosti orientace při přetáčení těla. Nácvikem tohoto gymnastického prvku dále posilujeme vytrvalost dítěte a vytváříme předpoklad pro jeho pravidelný pohyb. Správný nácvik dále vede k rozvoji samostatnosti a sebedůvěry dítěte v sama sobě. Nácvikem kotoulu vpřed pod pedagogickým vedením současně předcházíme možnosti rizika, že děti se při vlastních pokusech o jeho provedení zraní. Pro nácvik kotoulu je vhodné období předškolního věku, především mezi pátým a šestým rokem věku.

TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU KOTOULU

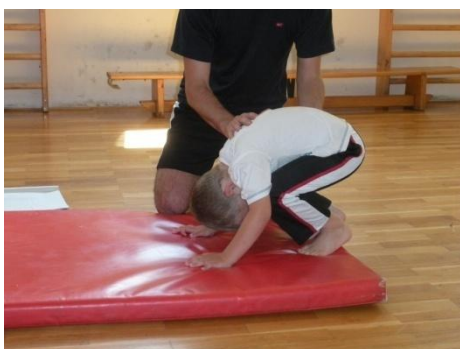
Podmínkou provedení nácviku samotného kotoulu je, že dítě unese svoji vlastní váhu na rukou. Kotoul začínáme ze stoje rozkročného. Tento postoj umožní jednoduché

překulení bez nutnosti aktivního odrazu nohama. Dítě má mírně pokrčené nohy. Předkloní se a dlaně položí blízko chodidel. Podívá se do „okénka“, které tvoří rozkročené nohy. Tím dojde k přesunu těžiště těla vpřed. Postupným dopínáním nohou a pokrčením paží přecházíme k samotnému přetočení trupu přes záda až do sedu. Dítě má při cviku otevřené oči, aby neztratilo orientaci. Z počátku je výhodné použít šikmé plochy, což usnadní překulení dítěte.

ZÁCHRANA A DOPOMOC

Záchranu ve většině případu provádíme z pravé strany. Pedagog při ní klečí na levé noze, pravou nohu má pokrčenou. Svoji pravou ruku položí na týl dítěte, levou mezi hýždě a stehna. Jemně pomáhá dítěti za týlem. Tím brání postavení dítěte na hlavu. Pokud se dítě při kotoulu staví na hlavu, mění se záchrana tak, že jedna ruka je za týlem, druhá v podbřišku a nadlehčuje dítě. Dopomocí při kotoulu předcházíme zranění dítěte. Dopomoc se provádí do poslední fáze kotoulu, do stoje. Při určení, ze které strany poskytujeme dopomoc, přihlížíme k tomu, zda je dítě pravák nebo levák. (http://prostor.semice.eu/sites/default/files/download/zasobnik_cviku/kotoul_vpřed.pdf)

Obrázek 3 kotoul vpřed 2



Obrázek 4 kotoul vpřed 1



Obrázek 5 kotoul vpřed 3



4.1.2 KOTOUL VZAD

CHARAKTERISTIKA:

Kotoul vzad skrčmo sice řadíme mezi základní pohybové dovednosti, ale při jeho nácviku u mladších cvičenců musíme brát ohled na možnost přetížení krční páteře. Jedná se již o obtížnější převratový prvek, jehož nácvik vyžaduje důkladný metodický přístup.

TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU

Předpokladem správného provedení ze zvládnutí pádu vzad do lehu vnesmo skrčmo (kolébka), kolena co nejvíce k zemi. Současně pokládáme ruce vedle hlavy dlaněmi na žíněnku (palce u hlavy). Nejlépe je začít ze sedu skrčmo (potom ze dřepu) pádem vzad leh vnesmo skrčmo. V okamžiku přetáčení přes krční páteř rychle vzpíráme pažemi, čímž usnadníme přetočení do vzporu klečmo či dřepmo. Nácvik kotoulu vzad se usnadní nakloněnou rovinou. Můžeme k tomu použít zavěšené lavičky na dolních příčkách žebřin pokryté žíněnkami nebo travnatý svah. V našem případě využití rodičů při cvičení gymnastického charakteru.

DOPOMOC

Cvičitel stojí v místě předpokládané opory rukama o zem a úchopem za boky a pomáhá nadlehčit tělo cvičence při přechodu přes hlavu.

(http://prostor.semice.eu/sites/default/files/download/zasobnik_cviku/kotoul_vzad.pdf)

Obrázek 6 kotoul vzad 1



Obrázek 7 kotoul vzad 2



Obrázek 8 kotoul vzad 3



Obrázek 9 kotoul vzad 4



4.1.3 KOLÉBKY

Kolébka nacvičuje sbalení, které je pro kotoul důležité, a také druhou část kotoulu – tedy po převalu pokračování sbalením do sedu. Pro děti je obtížné udržet trup a hlavu ve sbalení, a to z těchto důvodů: hlava je proporcionálně stále větší oproti trupu a svaly, které ji předklánějí, jsou slabé, běžně mají tendenci k ochabování, i svaly břišní jsou slabé a děti nedokážou dostatečně zakulatit (vyhrbit) záda. I když si děti drží kolena, záda zůstávají plochá, děti se tedy nemohou pohoupat na zádech. Proto je důležité, aby poloha sbalení byla nacvičována například v lehu na zádech, sbalením (skrčit přednožmo, chytit se za kolena a přitáhnout hlavu), pohoupat se v této poloze na zádech „jako vajíčko, jako koblížek“. Lze říci, že kolébka je pro děti často obtížnější než samotný kotoul.

Kolébku dítě cvičí ze sedu, drží si kolena, čímž se přitahuje do sbalení, snaží se udržet hlavu čelem u kolen. Tomu napomáháme dlaní na krku (netlačíme na hlavu, tím bychom příliš zatěžovali krční páteř). Druhou dlaní pomáháme dětem zhoupnout se zpět do sedu tlakem na holeně.

Velmi nevhodné je učit děti kolébku s polohou paží skrčených připažmo s dlaněmi nad rameny (u uší) – tato poloha totiž spontánně napřimuje páteř a mírně zaklání hlavu. Pak je zhoupnutí po kulatých zádech pro malé děti v podstatě nemožné, dokonce hrozí, že dítě padne plochými zády na žíněnku, může si i vyrazit dech. Tato poloha již předpokládá, že kolébka je dobře zvládnutá a je krokem k nácvičku kotoulu vzad. Pozor tedy na nesprávnou metodiku v článku výše. (<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOULVPRED.html>)

Obrázek 10 kolébka 1



Obrázek 11 kolébka 2



4.1.4 STOJ NA RUKOU

CHARAKTERISTIKA:

Stoj na rukou řadíme mezi statické rovnovážné polohy. Jeho obtížnost je dána malou plochou opory, postavením těla hlavou dolů a poměrně velkou vzdáleností těžiště těla od místa opory. K technicky správnému provedení a zachování rovnováhy je potřeba celkového zpevnění těla.

Důležitá je pro tyto děti zpevňovací průprava, měly by se naučit odrážet a opírat se o ruce např. pomocí cvičení zajíček nebo žába, měli by mít pevné a rovné tělo při stoji na rukou, kterého dosáhnou díky cvičení válení sudů, nebo prkénka.

TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU

Posadíme se do kleku sedmo, dítě je proti nám ve dřepu, ruce má opřené o zem před námi. Odrazí se oběma nohama a my jej uchopíme za boky. Tuto fázi si několikrát vyzkoušíme. Jde o to, aby se dítě odráželo samo a dostatečně dokázalo vyšvihnout hýždě až nad svoji hlavu. Nohy zůstanou zatím skrčené a nakonec dítě propne nohy. To bývá někdy kámen úrazu. V poloze hlavou dolů totiž dítě svoje nohy kontroluje obtížně a jen pokyn „Dej nohy k sobě“ nestačí. Poprvé by mohl někdo nám pomoci a dětské nohy protáhnout a dát k sobě. Dítě stále držte a mírně nadlehčujte v bocích. Netaháme je jen za nohy. Dítě mírně zakloní hlavu a tělo má zpevněné. Vydržíme malou chvíli a dáme tělo dolů. (Dvořáková, 2001)

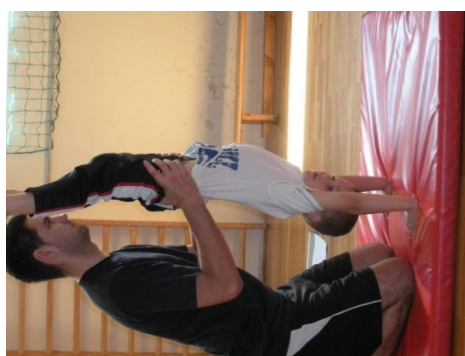
DOPOMOC:

U dětí předškolního věku je rodič čelně v kleku sedmo a poskytuje jim pomoc vždy za boky. Rodič je těsně u dítěte, pevně ho drží za boky. V podstatě dítě částečně nadlehčujeme a tím mu umožňujeme lepší kontrolu nad polohou ramen a celkovým průběhem pohybu.

Obrázek 12 stoj na rukou 1



Obrázek 13 stoj na rukou 2



Obrázek 14 stoj na rukou 3



Obrázek 15 stoj na rukou 4



4.1.5 PŘEMET STRANOU Z MÍSTA (HVĚZDA)

CHARAKTERISTIKA:

Přemet stranou, jak už jeho název napovídá, řadíme mezi přemety, tedy převratové akrobatické tvary švihového charakteru. Jeho základní podobu provádíme s dohmatem rukama na zem. Toto místo považujeme za pevný střed otáčivého pohybu. Pro technicky správné provedení je nutné vytvořit pevné spojení mezi pažemi a trupem a celkové zpevnění jednotlivých segmentů těla i těla jako celku. Při správném provedení dochází ke střídání jedno- a dvou oporového postavení, přičemž se všechny opěrné body nacházejí v přímce. (Šrámková, 2011)

TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU

Dítě se připraví na přemet stranou do stoje přednožného, nohy má téměř v jedné přímce, ruce vytáhne co do výšky. Nakloní se směrem dopředu a odrazí se ze zadní hony, rodič drží dítě zkrřížmo v pase a dopomáhá mu při přetáčení. Dítě se snaží o to, aby dalo ruce na zem a co nejvíce se na nich zapřelo, důležité je aby dítě zvládalo stoj na ruce. Rodič stále drží dítě za boky po celé dráze letu, až se dotkne nohama země.

DOPOMOC:

Rodič si klekne za dítě a drží jej zkrřížmo v pase a dopomáhá mu při přetáčení.

Obrázek 16 přemet stranou 1



Obrázek 17 přemet stranou 2



Obrázek 18 přemet stranou 3



Obrázek 19 přemet stranou 4



Obrázek 20 přemet stranou 5



4.2 ÚPOLOVÁ ČÁST:

V této části se zabývám popisem základních úpolových cvičení a nácvikem techniky těchto dovedností s dětmi předškolního věku. Důležité je mít pro tyto cvičení pohybový základ, aby dané cviky mohly děti kvalitně provádět a to zejména u pádové techniky. Součástí úpolové části je i sebeobrana, do které jsem začlenil obranu proti držení. Většinu cviků jsem se snažil pojmout herně, aby to děti co nejvíce bavilo a získal jsem si tak jejich pozornost po celou dobu cvičení.

4.2.1 PÁDOVÁ TECHNIKA:

Pádová technika je důležitou složkou úpolů zejména proto, že vede ke snížení úrazů způsobeným pádem.

Pád – pohyb tělesa k zemi vlivem gravitace. V úpolech se jedná o účelné provedení tohoto fyzikálního jevu tak, aby se co nejvíce snížily nepříznivé zdravotní následky nárazu na podložku.

Pádová technika především ovlivňuje:

- snížení výskytů úrazů způsobených pádem při tělesných cvičeních i ostatních pohybových aktivitách
- psychické vlastnosti
- rozvoj obratnosti a koordinace a prostorové orientace
- rozvoj technických předpokladů pro nácvik techniky v úpolových sportech

Rozdělení pádů:

dle směru pádové techniky: vpřed, vzad, stranou, kombinované

dle převratu kolem své osy: s převratem a bez převratu

dle dopadu na podložku: na bok, na záda

PÁD VZAD SKULENÍM DO KOLÉBKY:

Tento typ je ze všech pádů nejjednodušší. Ve své normální formě se provádí ze stoje mírně rozkročeného sedem s ohnutými zády těsně za paty. Pak následuje skulení do kolébky. Úhoz se provádí soupaž nataženými pažemi dopadajícími na zem v úhlu zhruba 35° – 45° od osy páteře. Vhodný okamžik k nárazu paží na zem nastává tehdy, kdy se začínají podložky dotýkat dolní úhly lopatek. Nejdůležitější je důsledné ohnutí páteře se současným předklonem hlavy, kdy se brada dotýká hrudní kosti. Pád končí v lehu vznesmo skrčmo roznožném, odkud se žák opět volně skulí zpět do sedu. V žádném případě nemá hlava uhořit o podložku. (Fojtík 1992)

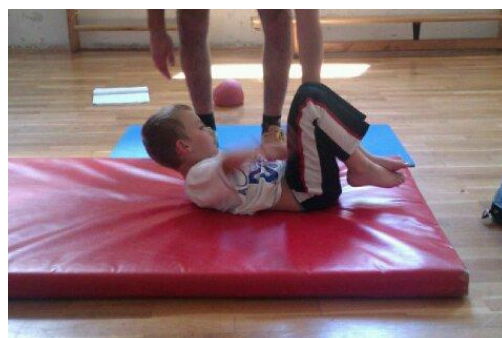
METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU:

U dětí tohoto věku nejdříve začínáme nácvikem kolébky, tak aby si zvykly na pohyb těla směrem vzad. Poté následuje pád vzad ze sedu s pokrčenýma nohama, proto aby děti se naučili správně pokládat ruce do tzv. „odplácnutí“ (tlak paží do podložky), což je velice důležité proto, aby nedocházelo k úrazům. Důležitost také věnujeme tomu, aby hlava byla pořád přitažena k bradě a záda byla zakulacena. Dětem můžeme dát míček mezi bradu a jamku klíční kosti, tak abychom docílili toho, že hlava bude přitisknutá k bradě. Poté přecházíme do vyšších poloh postupně. Pád vzad na natažených nohou rodičů, kdy rodič vychýlí dítě tím, že nadzvedne nohy a dítě jde do pádu vzad. Poté následuje pád vzad z podřepu. Dítěti můžeme dopomoci tím, že ho v prvotní fázi chytíme za ruce, tak abychom snížili náraz na podložku.

Obrázek 21 pád vzad 1



Obrázek 22 pád vzad 2



Obrázek 23 pád vzad 3



Obrázek 24 pád vzad z nohou rodiče 1



Obrázek 25 pád vzad z nohou rodiče 2



PÁD VZAD KOTOULEM PŘES RAMENO (LEVÉ)

Při provedení přes levé rameno je třeba v průběhu kolébky vzad roznožit skrčmo a po překonání vertikály položit levé koleno na zem vně hlavy. Přitom je nutné pravou rukou přehmátnout z polohy, v níž končil úhoz, do polohy blízko hlavy dlaní na zem, prsty směřují k rameni, aby se předešlo nárazu hlavy o podložku. Oporem o levé rameno a vzpíráním pravou dlaní dokončit přetočení a končit v kleku jednož na levé, zatímco pravé chodidlo vést přímo ze vzduchu na místo, kde se opírala pravá dlaň. Klekem jednož plynule pokračovat do stoje. (Fojtík 1992)

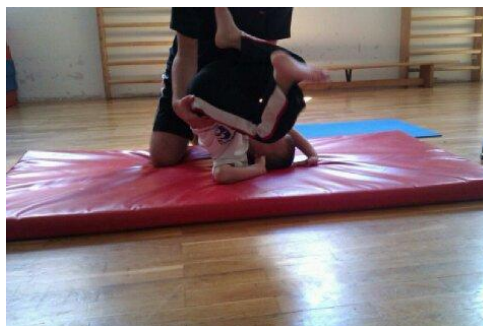
METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Vycházíme z metodického nácviku pádu vzad a také kotoulu vzad. Po zvládnutí těchto prvků se v první fázi nácviku snažíme po pádu vzad natočit ruce a tělo do jedné strany, tam kam budeme provádět kotoul přes hlavu. Rodič si stoupne na jednu stranu a dítě po pádu vzad se bude snažit podívat na něj a tím směrem vést ruce. Začínáme pádem ze sedu zkřížmo, poté dítě dá ruce k jednomu rameni a provede převrat přes rameno na straně zvednutých paží, ruce se opírají o zem. Dítěti můžeme dopomoci držením v oblasti beder. Poté můžeme zkusit pád z dřepu, ale pro tento věk nám stačí základní provedení tohoto cviku. Provádíme na obě strany.

Obrázek 26 pád vzad kotoulem přes rameno 1



Obrázek 27 pád vzad kotoulem přes rameno2



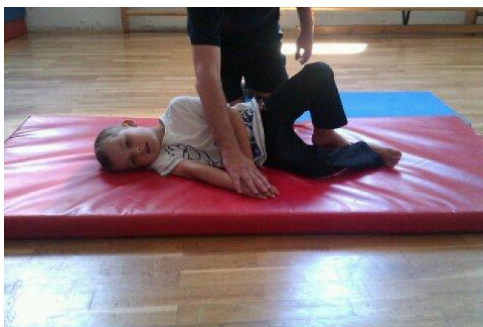
PÁD STRANOU (VLEVO)

Tato pádová technika zahrnuje pád na pravý nebo levý bok. Cvičenec je v sedu, levou rukou má položenou na levém stehnu. Pohyb začíná v oblasti levého ramene, kde levá horní končetina dopadá plynule na zem. Současně je zahájen pád vlevo tak, aby cvičenec dopadal na levou polovinu zad. V okamžiku dotyku pravé lopatky udeří pravou rukou o podložku. Dolní končetiny volně klesají a cvičenec se vrátí zpět do sedu. Nejdříve nacvičujeme ze sedu, což je nejlehčí forma pádu stranou, poté měníme polohy, ve kterých pád začneme provádět (z dřepu, ze stoje). Technika provedení je téměř shodná proto jsem zde popsal pouze základní provedení cviku.

METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Prvotní nácvik tohoto cviku je válení sudů, pro lepší představivost dítěte mu můžeme říci, že ho válíme jako např. těsto na pizzu. Dítě zpevní celé tělo a rodič ho pohybem za ramena vychýlí do předem určené strany, dítě tlačí jednu ruku do podložky a snaží se zapamatovat dopadovou polohu, zkusíme i na druhou stranu. Poté přecházíme pádem stranou ze sedu pokrčmo na jednu nebo druhou stranu. Dítě jde na všechny čtyři, v jedné ruce drží papírovou tyč, tu prostrčí pod tělem k druhé ruce, rodič ji chytne a zatáhne za ni, (ne švihově, jde o pozvolný pohyb) tím přetočí dítě přes rameno a to přechází do pádu stranou.

Obrázek 28 pád stranou 1



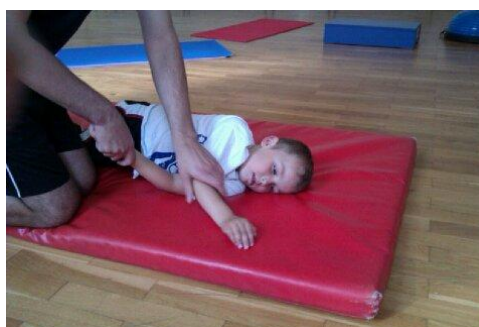
Obrázek 29 pád stranou 2



Obrázek 30 pád stranou s rodičem 1



Obrázek 31 pád stranou s rodičem 2



4.2.2 ZÁKLADNÍ POSTOJ:

GUARD:

Ze základního postoje vychází všechny úpolové techniky. Rozlišujeme levý a pravý guard. Při dominanci pravé ruky se postavíme do levého guardu, tj. levá část těla je více vpředu. A naopak, při dominanci levé ruky se postavíme do pravého guardu, tj. pravá část těla je více vpředu. Děti předškolního věku nemají ještě vyžralou lateralitu, proto nacvičujeme na obě strany.

LEVÝ GUARD/POSTOJ

Stoj mírně rozkročný, provedeme výkrok vpřed levou. Váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Následně po pohybu nohou se přirozeně vytočí i trup. Cvičenec tedy nestojí k soupeři bokem, natočení těla je v pozici někde mezi čelním a bočním postavením. Břišní svaly jsou zpevněny. Paže pokrčeny v loktech. Pěst zadní ruky kryje bradu, loket přitáhneme k tělu, který kryje žebra. Zadní rameno je v jedné ose se zadní nohou. Paže přední ruky je před hrudníkem, s předloktím tvoří úhel cca 45°, pěst je výšce

brady. Ramena jsou mírně zvednuta a brada přitažena k hrudní kosti. Pohled směřuje před sebe.

Obrázek 32 postoj 1



Obrázek 33 postoj 2



Děti tohoto věku nemají ještě stranovou dominanci, a proto nám postačí, když se guard naučí na jednu stranu. Nemusí zvládat vše, co je tu popsáno, ale měly by se snažit o to, aby ruce byly přitaženy k bradě, klidně ať se brady dotýkají, dětem můžeme říct, že je tam mají jako přilepené, tak aby si zvykly mít ruce v tomto postavení. Jednu nohu budou mít vepředu, dítě udělá půl krok směrem k nám. Pohled směřuje směrem dopředu.

VYTVORENÍ PĚSTI

Prsty sbalíme do dlaně, palec přeložíme přes ukazováček a prostředníček. Zápěstí se neohýbá a je zpevněné. Děti mají tendenci vkládat palec do dlaně pod prsty. Může dojít ke zranění. Snažíme se docílit vytvoření pěsti u dětí pomocí říkanky, tak že si dítě myslí, že má něco v ruce, anebo mu tam můžeme vložit nějaký menší předmět, tak aby co nejvíce stlačilo prsty k sobě a palec dalo přes ně.

Obrázek 34 vytvoření pěsti



PONOR (DUCKING).

Ponor je obrana proti úderu a kopu protivníka. Pěsti jsou položeny na bradu tak, aby chránily nos, paže máme přitisknuty na hrudníku. Pokrčením v kolenou vykonáme obloukový pohyb ve tvaru písmene „U“. Pokud se chceme zároveň přiblížit k soupeři, vykročíme v první fázi obloukového pohybu přední nohou vpřed a při jeho dokončení přisuneme zadní nohu.

NÁCVIK S DĚTMI:

Rodič si vezme papírovou tyč a dítě se snaží vyhýbat pohybu tyče a to na znamení letadlo ve vertikálním směru a na znamení tryskáč v horizontálním směru.

Obrázek 35 ponor - letadlo 1



Obrázek 36 ponor - letadlo 2



Obrázek 37 ponor - letadlo 3



Obrázek 38 ponor - letadlo 4



Obrázek 39 ponor - tryskáč 1



Obrázek 40 ponor - tryskáč 2



4.2.3 ÚDERY A KOPY:

PŘEDNÍ PŘÍMÝ ÚDER

Výchozí pozicí je základní postoj. Paže a tělo pracují zároveň. Pohyb paže začíná v rameni, ruka vyráží přímočaře vpřed, loket směřuje dolů. Současně s úderem se přetáčí trup do pozice, kdy je pěst přední ruky téměř v ose s ramenem zadní ruky. Vytáčí se přední bok a pata na bříšku chodidla přední nohy. Pěst se do úderu dotáčí těsně před dopadem. Ruka se vrací po stejné dráze zpět do výchozí pozice. Trup i pata se vrací do základního postavení. Zadní ruka kryje bradu.(Fiedler, 1982)

NÁCVIK S DĚTMI:

Tento typ úderu je pro děti poměrně náročný. Děti v mnoha případech nedokážou zcela propnout ruku. Snažíme se o to pomocí her, tak že jim snažíme něco dát (míček), tak aby si ho vzali, a dítě poté samo propne ruku, několikrát to s dítětem vyzkoušíme a poté vyměníme míček za lapu. Zkoušíme na obě strany.

Obrázek 41 přímý úder 1



Obrázek 42 přímý úder 2



Obrázek 43 přímý úder 3



Obrázek 44 přímý úder 4



PŘÍMÝ KOP

Výchozí pozicí je základní postoj. Přední noha nám jde do přednožení pokrčmo a v té samé chvíli se nám mírně vytočí stojná zadní noha na chodidle. Následuje přímý kop, cvičenec podsadí pánev a trup jde do mírného záklonu. Přední nohu cvičenec pokrčí a vrací se do základního postoje. Spolu s ní zaujímá výchozí pozici chodidlo stojné nohy.

NÁCVIK S DĚTMI:

Dítě si stoupne a snaží dát nohu do pozice čápa, tak že má jednu nohu pokrčenou ve vzduchu. Poté propne nohu směrem dopředu nejdříve jen tak a poté proti velkému gymnastickému míči. Po zvládnutí dítěti posíláme tento velký míč a to do něho kope úderovou plochou což je celé chodidlo. Vyměníme míč za lapu, kterou dáme do výšky boků dítěte, to se postaví do výchozího postavení a vykonává přímý kop.

Obrázek 45 přímý kop 1



Obrázek 46 přímý kop 2



Obrázek 47 přímý kop 3



4.2.4 OBRANA PROTI TYČI:

ÚDER TYČÍ:

Dítě se vyhne tyči úkrokem do strany, která mu směřuje na tělo, chytne ji a snaží se o vypáčení tyče. První ruka ji chytne co nejbližší k útočníkovi, druhá chytne konec tyče a rychlým proti sobě jdoucím pohybem rukou tyč získá.

Obrázek 48 úder tyčí - horní kryt 1



Obrázek 49 úder tyčí - horní kryt 2



Obrázek 50 úder tyčí - horní kryt 3



Obrázek 51 úder tyčí - horní kryt 4



Obrázek 52 úder tyčí - horní kryt 5



Při naznačení pohybu tyče ze shora směrem na hlavu, dítě udělá kryt překříženými rukama a snaží se o chycení tyče. Poté co tyč chytne, udělá obrat směrem do strany a tyč útočníkovi vytrhne z ruky.

Obrázek 53 úder tyčí 1



Obrázek 54 úder tyčí 2



Obrázek 55 úder tyčí 3



Obrázek 56 úder tyčí 4



Obrázek 57 úder tyčí 5



Obrázek 58 úder tyčí 6



4.2.5 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA:

Čas tréninkové jednotky můžeme rozdělit do pěti metodicky za sebou navazujících částí, které mají své odlišné funkce i průběh.

ÚVODNÍ ČÁST:

Funkce:

Organizační a motivační

Průběh:

Děti si stoupnou do jednoho zástupu čelem k trenérovi, který jím vhodným způsobem sdělí obsah cvičební jednotky a nejlépe společně se vstupní motivací. V průběhu vstupního mluveného slova zároveň překontrolujeme pohledem cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuálního zdravotního stavu.

RUŠNÁ ČÁST:

Funkce

Vstupní zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence

Průběh:

Do rušné části zařazujeme pohybové hry nebo pestré a radostné přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, poskoky) za využití náradí nebo náčiní. Intenzita cvičení by měla být nižší a měla by se pohybovat okolo 140 tepů za minutu. Pro tuto část nejsou vhodné honičky, protože zde tepová frekvence přesahuje 140 tepů za minutu a ani štafetové a soutěživé hry. V této části jsme využívali hry, které byly zaměřeny vždy na určitou pohádkovou postavu a podle ní děti cvičili.

Obrázek 59 rušná část 1



Obrázek 60 rušná část 2



PRŮPRAVNÁ ČÁST:

Funkce:

Podpora správného držení těla, příprava těla na hlavní část, protažení a posílení svalstva. Průpravná cvičení jsou zacílena na všeobecný rozvoj organismu.

Průběh:

Do průpravné části zařazujeme kompenzační, protahovací, zpevňovací a protahovací za využití náčiní (míč, velký míč, papírové tyče, obruče, provaz). U takto malých dětí zařazujeme cviky, které cvičíme většinou v nízkých polohách (jednodušší provedení, správné provádění pohybů), později přecházíme do vyšších poloh. Jednotlivé cviky provádíme vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů. V průběhu provádění cviku kontrolujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu.

Obrázek 61 průpravná část 1



Obrázek 62 průpravná část 2



HLAVNÍ ČÁST:

Funkce:

Nácvik pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků.

Průběh:

Hlavní část tréninkové jednotky je vždy sestavena podle toho, k jakému účelu nám bude sloužit. V našem případě jde především o rozvoj pohybových dovedností, jako je např. nácvik kotoulů, úderů nebo chvatů. Dále jde o rozvoj pohybových schopností a to zejména rychlostních a obratnostních. Viz tréninkové jednotky.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

Funkce:

Zklidnění organismus fyzické i emotivní stránce, kompenzace a relaxace, organizační funkce

Průběh:

Do závěrečné části zařazujeme pohybové hry a činnosti klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou. Obvykle do této části zařadilo hru s obrázky tzv. pexeso a poté přišla na řadu překážková dráha s využitím téměř všeho nářadí a náčiní, které jsme měli v tělocvičně (žebřiny, trampolína, lavičky, míče, odrazový můstek, koza, obruče, koš), tak aby to pro děti bylo co nejvíce pestré. (Volfová, Kolovská, 2010)

Obrázek 63 závěrečná část 1



Obrázek 64 závěrečná část 2



Obrázek 65 závěrečná část 3



Obrázek 66 závěrečná část 4



1 TRÉNINK:

Gymnastická část:

Stoj na rukou:

modifikace:

Dítě v závěrečné fázi stoje na rukou se za naší domoci dostane na naše rameno a horní část zad a po nich, jako po skluzavce sjíždí na žínětku.

Válení sudů:

Dítě leží na zádech a my mu pomáháme ve válení, snažíme se co nejvíc měnit směr pohybu. Dítě se co nejvíce protáhne, ať je vidět jak je dlouhé. Můžeme mu říct, že ho válíme jako např. těsto na pizzu.

Obrázek 67 válení sudů 1



Obrázek 68 válení sudů 2



Úpolová část:

Obrát se:

Dítě leží na břiše a rodič se ho snaží chycením za ramena otočit na druhou stranu, nesnažíme se o vynaložení maximální síly, ale dostaneme se pouze na maximum jednotlivého dítěte, tak aby ho to co nejvíce bavilo.

modifikace:

Rodič leží na břiše a dítě se ho bude snažit otočit na záda (jestliže vidíme snahu, tak po chvíli se necháme přetočit).

2. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Kotoul vpřed:

Kotoul vzad:

Jestliže cvičenec nezvládá nácvik kotoulů, tak využijeme průpravná cvičení.

Kolébky

Nakloněná rovina

Přelézání:

Rodič jde na všechny čtyři a dítě se jej snaží přelézt z jedné strany na druhou přes hřbet zad, po zvládnutí tohoto základního cviku, se dítě snaží jít do pádu s odplácnutím. Rodič se ho snaží jistit rukou za týl.

Obrázek 69 přelézání 1



Obrázek 70 přelézání 2



Obrázek 71 přelézání 3



Úpolová část:

Vyhýbání se tyči:

Rodič si vezme papírovou tyč a dítě se snaží vyhýbat pohybu tyče a to na znamení letadlo ve vertikálním směru a na znamení tryskáč v horizontálním směru.

3. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Kotoul vpřed:

Kotoul vzad:

Jestliže cvičenec nezvládá nácvik kotoulů, tak využijeme průpravná cvičení.

Kolébky

Nakloněná rovina

Stoj na rukou:

Udrž rovnováhu:

Dítě si stoupne na žíněnku a rodič se snaží za ní tahat a vychýlit jej ze svého klidového postavení a to ve směru dopředu, dozadu a do strany. Dítě se snaží o udržení rovnováhy a rodič o ne příliš prudké změny směru žíněnky, tak aby se dítěti nic nestalo.

Úpolová část:

Přímý úder:

Rodič si vezme lapu a dá jí do úrovně mezi ramena a obličej dítěte, tak aby na ní dítě mohlo dosáhnout. Dítě se nejdříve snaží dostat do základního postavení tzv. guard, kde ruce kryjí obličej, a vytvoříme pěst se správným postavením palce. Poté nacvičujeme přímý úder do lapy oběma rukama.

4. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Kotoul vpřed:

Modifikace: kotoul s papírovou tyčí, kdo zvládne, tak se snaží o kotoul vpřed s napnutýma nohama.

Kolébky

Nakloněná rovina

Přelézání:

Rodič jde na všechny čtyři a dítě se jej snaží přelézt z jedné strany na druhou přes hřbet zad, po zvládnutí tohoto základního cviku, se dítě snaží jít do pádu s odplácnutím. Rodič se ho snaží jistit rukou za týl.

Úpolová část:

Pád vzad:

Rodič má dítě na stehnech a poté co zvedneme jednu nohu, tak vychýlíme dítě a to se snaží o správné provedení pádu vzad s odplácnutím.

modifikace: rodič se zabalí do „klubíčka“, dítě si mu vyleze na záda a poté následuje pád vzad.

Vyhýbání se tyči:

Rodič si vezme papírovou tyč a dítě se snaží vyhýbat pohybu tyče a to na znamení letadlo ve vertikálním směru a na znamení tryskáč v horizontálním směru.

Vytažení tyče:

Dítě se vyhne úderu, tak jako v předchozím cvičení, ale poté chytí tyč a snaží se o vypáčení tyče, první ruka chytne začátek a druhá konec tyče a rychlým proti sobě jdoucím pohybem rukou získá tyč.

5. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Hraní si s prkénkem:

Dítě si lehne na žíněnku a snaží se co nejvíce zpevnit: Je začarované, jako kdyby bylo ze dřeva nebo z kamene, prostě ztuhlo. Rodič chytne dítě za boky a zvedá ho směrem nahoru, můžeme dítě houpat různě do strany, pozor na to aby se dítě neprohýbalo v zádech.

modifikace: zvýšíme obtížnost dle místa držení (směrem ke špičkám náročnější), výškou zvednutí a dobou výdrže, ale tak aby byl pořád v rovině a neprohýbal se v zádech.

Výšlap:

Rodič je v podřepu, dítě je k němu otočeno čelem. Rodič chytne dítě za ruce, které na něj vyleze a chytne se ho nohama kolem krku, rodič poté chytne dítě za boky a pomůže mu, dostat se zpět na zem.

Obrázek 72 výšlap 1



Obrázek 73 výšlap 2



Obrázek 74 výšlap 3



Obrázek 75 výšlap 4



Přetlaky nohama:

Děti leží na žíněnce ve dvojicích a jsou o sebe opřené nohama, které mají ve vzduchu a snaží se přetlačit svého kamaráda buď to levou, nebo pravou nohou. Vybereme si kamaráda o stejné výšce, tak aby nedocházelo k prohýbaní cvičenců v zádech.

Úpolová část:

Pád vzad z dřepu:

Boj o lapy:

Rodič si lehne na břicho a rukama pod tělem drží lapu, kterou se dítě bude snažit jakýmkoliv povoleným způsobem sebrat rodiči. Poté bude následovat výměna rolí, kdy tentokrát rodič se bude snažit sebrat dítěti lapu. Nesnažíme se o vynaložení maximální síly, ale dostaneme se pouze na maximum jednotlivého dítěte, tak aby to dítě co nejvíce bavilo.

6. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Kotoul vpřed:

modifikace:

Kotoul vpřed s nataženýma nohama. Kdo zvládne, tak si dá lapu mezi kolena a pokusí se o kotoul vpřed. Lapa mu nesmí po celý průběh pohybu vypadnout, drží jí stále mezi nohama.

Kotoul vzad:

Jestliže cvičenec nezvládá nácvik kotoulů, tak využijeme průpravná cvičení.

Kolébky

Nakloněná rovina

Želvička:

Rodič jde do podřepu, dítě se ho zavěsí rukama za krk a obejmě ho nohama, záklonem protáhne ruce mezi jeho nohama a opře se o jeho kotníky a podleze pod ním.

Obrázek 76 želvička 1



Obrázek 77 želvička 1



Úpolová část:

Pád stranou: z podřepu na P, nebo L rameno

modifikace:

Dítě jde na všechny čtyři, v jedné ruce drží papírovou tyč, tu prostrčí pod tělem k druhé ruce, rodič ji chytne a zatáhne za ni, tím přetočí dítě přes rameno a jde do pádu stranou s odplácnutím.

Vyhýbání se tyči:

Rodič si vezme papírovou tyč a dítě se snaží vyhýbat pohybu tyče a to na znamení letadlo ve vertikálním směru a na znamení tryskáč v horizontálním směru.

modifikace:

Při naznačení pohybu tyče ze shora směrem na hlavu, dítě udělá kryt překříženýma rukama a snaží se o chycení a sebrání tyče.

7. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Válení sudů:

Dítě leží na zádech a my mu pomáháme ve válení, snažíme se co nejvíc měnit směr pohybu. Dítě se co nejvíce protáhne, ať je vidět jak je dlouhé. Můžeme mu říct, že ho válíme jako např. těsto od pizzy.

Skákání:

Rodič si lehne na žíněnku a roztáhne nohy, dítě si stoupne mezi ně a podle toho jak rodič bude dávat nohy k sobě nebo od sebe, bude dítě skákat a to snožmo, nebo roznožmo.

Obrázek 78 skákání 1



Obrázek 79 skákání 2



Stoj na ruce:

Úpolová část:

Přímý kop:

Rodič si vezme lapu a dá jí do úrovně pasu dítěte, tak aby na ní mohlo, dosáhnou nohou. Dítě se nejdříve snaží dostat do základního postavení tzv. guard, kde ruce kryjí obličej, vytvoříme pěst se správným postavením palce. Poté nacvičujeme přímý kop do lapy oběma nohama.

8. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Rovnovážná cvičení:

Začínáme od nejjednodušších a po zvládnutí přecházíme k náročnějším cvičením. Stoj, stoj na jedné noze, jedna noha ve výponu, váha.

modifikace:

Tento druh cvičení provádíme i na velkých míčích, jde o velmi náročnou formu, zde je potřeba asistence rodičů, tak aby své dítě jistili a jim se nic nestalo.

Výšlap:

Rodič je v podřepu, dítě je k němu otočeno čelem. Rodič chytne dítě za ruce, které na něj vyleze a chytne se ho nohama kolem krku, rodič poté chytne dítě za boky a pomůže mu, dostat se zpět na zem.

Kliky na rodičích:

Rodič si lehne na žíněnku, dítě si na něj vleze tak, že rodič ho chytí v oblasti ramen, nohy mají na zemi a společně dělají kliky, pozor na prohýbaní dítěte v zádech, nechodíme do krajních poloh.

Úpolová část:

Přímý úder:

Rodič si vezme lapu a dá jí do úrovně ramen až obličeje dítěte, tak aby na ní dítě mohlo dosáhnout. Dítě se nejdříve snaží dostat do základního postavení tzv. guard, kde ruce kryjí obličej, a vytvoříme pěst se správným postavením palce. Poté nacvičujeme přímý úder do lapy oběma rukama.

9. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Chyt tyč:

Dítě drží tyč, která je ve vzpažení vzad za hlavou, za tělem ji pustí a po obratu chytí tyč vpředu. Nejdříve ji za zády dětem drží rodiče, protože toto cvičení je pro jejich koordinaci poměrně náročné. Po zvládnutí již zkouší chytat tyč bez pomoci rodičů.

Kotoul vpřed:

modifikace:

Kotoul vpřed s nataženýma nohama. Kdo zvládne, tak si dá lapu mezi kolena a pokusí se o kotoul vpřed. Lapa mu nesmí po celý průběh pohybu vypadnout, drží jí stále mezi nohama.

Kotoul vzad:

Jestliže cvičenec nezvládá nácvik kotoulů, tak využijeme průpravná cvičení.

Kolébky

Nakloněná rovina

Přetlaky nohama:

Děti leží na žíněnce ve dvojicích a jsou o sebe opřené nohama, které mají ve vzduchu a snaží se přetlačit svého kamaráda buď to levou, nebo pravou nohou. Důležité vybrat si kamaráda o stejné výšce, tak aby nedocházelo k prohýbaní cvičenců v zádech.

Úpolová část:

Pád vzad přes rameno:

Boj o lapy:

Rodič si lehne na břicho a rukama pod tělem drží lapu, kterou se dítě bude snažit jakýmkoliv povoleným způsobem sebrat rodiči. Poté bude následovat výměna rolí, kdy tentokrát rodič se bude snažit sebrat dítěti lapu. Nesnažíme se o vynaložení maximální síly, ale dostaneme se pouze na maximum jednotlivého dítěte, tak aby to dítě co nejvíce bavilo.

10. TRÉNINK:

Gymnastická část:

Výšlap zezadu:

Rodič jde do hlubokého podřepu, dítě je k němu otočeno zády, rodič jej chytá za boky, dítě mu postupně vyleze na stehna, stoupne si do prohnutého stoje, vzpaží. Vytáhne se do dálky a zpevní se, v této pozici chvíli vydrží.

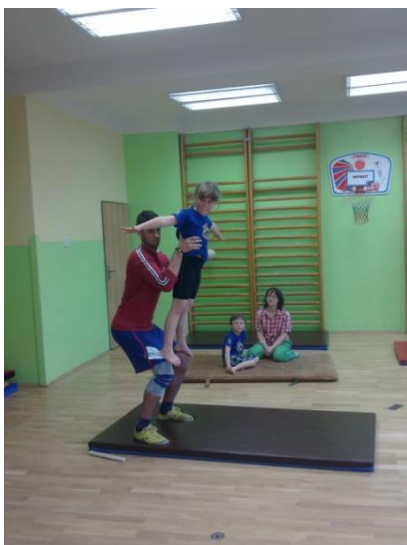
Obrázek 80 výšlap zezadu 1



Obrázek 81 výšlap zezadu 2



Obrázek 82 výšlap zezadu 3



Obrázek 83 výšlap zezadu 4



Přelézání:

Rodič jde na všechny čtyři a dítě se jej snaží přelézt z jedné strany na druhou přes hřbet zad, po zvládnutí tohoto základního cviku, se dítě snaží jít do pádu s odplácnutím. Rodič se ho snaží jistit rukou za týl.

Stoj na rukou:**Přemet stranou:**

Dítě se připraví na přemet stranou do stoje rozkročného, nohy má v jedné přímce, směřující směrem dopředu a ruce má ve vzpažení. Rodič si klekne za dítě, chytí jej křížem za boky, dítě se odrazí a pokládá ruce na zem, snaží se co nejvíce na nich zapřít. Rodič stále drží dítě za boky po celé dráze letu, až se dotkne nohama země.

*Úpolová část:***Pád stranou:****Přímý kop:**

Rodič si vezme lapu a dá jí do úrovně pasu dítěte, tak aby na ní mohlo, dosáhnou nohou. Dítě se nejdříve dostane do základního postavení tzv. guard, kde ruce kryjí obličej. Vytvoříme pěst se správným postavením palce. Poté nacvičujeme přímý kop do lapy oběma nohama.

5 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo sestavení tréninkových jednotek pro děti předškolního věku, které byly zaměřeny na nácvik sebeobrany a to převážně úpolového charakteru. Snažil jsem se o to, aby děti získaly pohybové předpoklady pro tuto disciplínu a mohly jí dále rozvíjet. Čerpání z literatury bylo velmi obtížné, protože o dětech předškolního věku toho nebylo příliš publikováno, autoři se zabývají až mladším školním věkem. O sebeobraně a úpolech pro takto malé děti jsem nenašel žádnou literaturu, kterou bych mohl použít. Z tohoto důvodu jsem si vybral toto téma, tak aby o dané problematice bylo pojednáno.

Cvičební jednotky probíhaly ve sportovním klubu Narama Plzeň ve spolupráci s hlavní cvičitelkou Mgr. Věrou Knappovou, Ph.D, které mi pomáhala s vedením a přípravou hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení bylo rozděleno na dvě skupiny a to podle věku cvičenců, první hodiny se zúčastnili mladší a druhé starší jedinci. Každá cvičební jednotka trvala hodinu.

Důležité bylo, abychom děti vtáhli do hodiny, někdy to bylo velmi obtížné, zejména u začínajících cvičenců, kteří jsou hodně fixované na své rodiče, a odmítali s námi spolupracovat, ale vždy to byla jen otázka času a postupně dítě s radostí provádělo pohybové úkoly. Cvičení bylo zaměřeno na naučení se základním pohybovým návykům za využití základní gymnastiky a úpolových cvičení. Cvičení jsem se snažil udělat co nejvíce pestré, tak aby to děti co nejvíce bavilo a udrželi jsme jejich pozornost, což nebylo vždy tak úplně snadné.

ZÁVĚR

Pohyb u dětí předškolního věku je velice důležitý a to zejména pro správný vývoj organismu a získání kladného vztahu k pohybu, který budou moci v budoucnu uplatnit v našem případě zejména v úpolových sportech. Tréninková jednotka byla rozdělena na gymnastickou a úpolovou část. Snažil jsem se o to, aby příklady tréninkových jednotek byly co nejvíce pestré a to i přesto, že s dětmi tohoto věku máme dosti omezené možnosti pro vybírání a zařazování jednotlivých cviků a to díky struktuře těla a pohybovým dovednostem jedince. Důležitou složkou je osoba cvičitele, který by měl děti dokázat motivovat a udržel jejich pozornost během celé tréninkové jednotky, což je u takto malých dětí vždy problémem.

Cílem mé práce bylo sestavení tréninkových jednotek, které jsem vyzkoušel v praxi a pomocí zpětné vazby jsem sestavil příklady jednotek, které jsou uvedeny v této práci. Snažil jsem se zjistit, zda tyto cvičení jsou žádoucí a přínosná pro tuto věkovou skupinu.

Mohu konstatovat, že cvičení jak úpolového tak i gymnastického charakteru jsou vhodná pro tuto věkovou skupinu a rozvíjejí organismus nejen po tělesné stránce jedince, kde jsme zaznamenali velký pokrok v naučení se novým pohybovým dovednostem a zvládnutí základních pohybových úkolů, tak i po duševní stránce, kde spousta dětí díky těmto cvičením odbouralo strach a získalo sebedůvěru ve vlastní pohybové schopnosti a dovednosti. Vytvořil jsem fotodokumentaci základních cviků a to jak úpolového tak i gymnastického charakteru, doufám, že tento materiál poslouží jako příkladný materiál pro práci s těmito dětmi. Úkoly a cíle práce byly splněny.

RESUMÉ

The aim of my work was to build training units, which I had tried in practice and using the feedback I have compiled examples of units that are listed in the thesis. I tried to determine whether these exercises are desirable and beneficial for this age group. I can state that exercises of gymnastics and martial character are both suitable for this age group and develop not only the physical body of an individual, where we have seen a great progress in learning new movement skills and mastering of basic physical tasks, but also spiritually, where many children with these exercises overcome fear and gained confidence in their own physical abilities and skills. I have created a photographic documentation of basic exercises, both of martial and gymnastic character. I hope this resource will serve as an exemplary material for work with these children. The tasks and objectives of the work have been accomplished.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Rozdělení sebeobrany (Reguli, 2005).....	10
Obrázek 2 hierarchické uspořádání pohybových dovedností (Měkota, 2010).....	21
Obrázek 3 kotoul vpřed 2 Obrázek 4 kotoul vpřed 1.....	28
Obrázek 5 kotoul vpřed 3.....	28
Obrázek 6 kotoul vzad 1 Obrázek 7 kotoul vzad 2.....	29
Obrázek 8 kotoul vzad 3 Obrázek 9 kotoul vzad 4.....	30
Obrázek 10 kolébka 1 Obrázek 11 kolébka 2.....	31
Obrázek 12 stoj na ruku 1 Obrázek 13 stoj na ruku 2.....	32
Obrázek 14 stoj na ruku 3 Obrázek 15 stoj na ruku 4.....	32
Obrázek 16 přemet stranou 1 Obrázek 17 přemet stranou 2.....	33
Obrázek 18 přemet stranou 3 Obrázek 19 přemet stranou 4.....	34
Obrázek 20 přemet stranou 5.....	34
Obrázek 21 pád vzad 1 Obrázek 22 pád vzad 2.....	36
Obrázek 23 pád vzad 3.....	36
Obrázek 24 pád vzad z nohou rodiče 1 Obrázek 25 pád vzad z nohou rodiče 2.....	37
Obrázek 26 pád vzad kotoulem přes rameno 1 Obrázek 27 pád vzad kotoulem přes rameno 2.....	38
Obrázek 28 pád stranou 1 Obrázek 29 pád stranou 2.....	39
Obrázek 30 pád stranou s rodičem 1 Obrázek 31 pád stranou s rodičem 2.....	39
Obrázek 32 postoj 1 Obrázek 33 postoj 2.....	40
Obrázek 34 vytvoření pěsti.....	40
Obrázek 35 ponor - letadlo 1 Obrázek 36 ponor - letadlo 2.....	41
Obrázek 37 ponor - letadlo 3 Obrázek 38 ponor - letadlo 4.....	41
Obrázek 39 ponor - tryskáč 1 Obrázek 40 ponor - tryskáč 2.....	42
Obrázek 41 přímý úder 1 Obrázek 42 přímý úder 2.....	43
Obrázek 43 přímý úder 3 Obrázek 44 přímý úder 4.....	43
Obrázek 45 přímý kop 1 Obrázek 46 přímý kop 2.....	44
Obrázek 47 přímý kop 3.....	44
Obrázek 48 úder tyčí - horní kryt 1 Obrázek 49 úder tyčí - horní kryt 2.....	45
Obrázek 50 úder tyčí - horní kryt 3 Obrázek 51 úder tyčí - horní kryt 4.....	45
Obrázek 52 úder tyčí - horní kryt 5.....	46
Obrázek 53 úder tyčí 1 Obrázek 54 úder tyčí 2.....	46
Obrázek 55 úder tyčí 3 Obrázek 56 úder tyčí 4.....	46
Obrázek 57 úder tyčí 5 Obrázek 58 úder tyčí 6.....	47
Obrázek 59 rušná část 1 Obrázek 60 rušná část 2.....	48
Obrázek 61 průpravná část 1 Obrázek 62 průpravná část 2.....	48
Obrázek 63 závěrečná část 1 Obrázek 64 závěrečná část 2.....	49
Obrázek 65 závěrečná část 3 Obrázek 66 závěrečná část 4.....	50
Obrázek 67 válení sudů 1 Obrázek 68 válení sudů 2.....	51
Obrázek 69 přelézání 1 Obrázek 70 přelézání 2.....	52
Obrázek 71 přelézání 3.....	52
Obrázek 72 výšlap 1 Obrázek 73 výšlap 2.....	56
Obrázek 74 výšlap 3 Obrázek 75 výšlap 4.....	57
Obrázek 76 želvička 1 Obrázek 77 želvička 1.....	58

Obrázek 78 skákání 1	Obrázek 79 skákání 2	60
Obrázek 80 výšlap zezadu 1	Obrázek 81 výšlap zezadu 2	63
Obrázek 82 výšlap zezadu 3	Obrázek 83 výšlap zezadu 4	63

SEZNAM LITERATURY

- 1.) BRŮNA, V., BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*. Havlíčkův Brod: Grada, 2007
- 2.) BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Fakulta pedagogická, 2006.
- 3.) ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika I*. Košice: Univerzita P.J. Štefánika, 1985.
- 4.) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002.
- 5.) DOVALIL, J., *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Univerzita Karlova, 1992.
- 6.) DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. RAABE, 2006.
- 7.) DVOŘÁKOVÁ, H., *CVIČÍME a HRAJEME SI*. Olomouc: Hanex, 1995
- 8.) DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001
- 9.) DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2011.
- 10.) ĎURECH, M., *Úpoly*. 2.vyd.: Bratislava: Vydavatelství Univerzity Komenského, 2000
- 11.) FIEDLER, H. *Box*. Bratislava: Šport, 1982.
- 12.) FOJTÍK, I., *Džudo, karate, aikido, sebeobrana*. Praha : NS Svoboda, 1998.
- 13.) HÁJKOVÁ, J. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. Praha, 1998.
- 14.) CHYTRÁČKOVÁ, J., ČELIKOVSKÝ S. *Studium vybraných prvků a jejich vazeb v projevech obratnostního charakteru*. Praha: Univerzita Karlova, 1990.
- 15.) JIRSÁK, Z. KUKLA, J., ŠERÝ, V., *Cvičení úpolnická a šerm: Příručka pro cvičitele*. Praha: tělocvičná jednota Sokol. 1948.

- 16.) JUŘINCOVÁ, I, STEJSKAL, F. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- 17.) KONEČNÝ, A; TOMAJKO, D., *Úvod do studia úpolů a sebeobrany* Vyd.1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995
- 18.) KUČERA, V., TRUKSA, Z. *Běhy na střední a dlouhé tratě*. Praha: Olympia, 2000.
- 19.) KŘÍŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006.
- 20.) KURIC, J., VAŠINA L. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Rektorát Univerzity J. E. Purkyně, 1987.
- 21.) LEBEDA; A, Adolf. *Sebeobrana: Sebeobranné umění pro každého*. Praha : Olympia, 1984.
- 22.) MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005
- 23.) NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha : Futura, 1992..
- 24.) NOVÁK, V. *Zápas řecko římský a volný styl*. Praha: UV ČSTV, 1964.
- 25.) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004.
- 26.) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada 2008
- 27.) PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1963.
- 28.) REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007.
- 29.) REGULI, Z. *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005.

- 30.) ŠEBRLE a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. Praha, 1995.
- 31.) ŠPIČÁK, I. *Moderní sebeobrana*. Praha. Naše vojsko, 1969.
- 32.) ŠRÁMKOVÁ, P. *Průvodce akrobacii od kotoulů k saltům*. Plzeň, 2011. Rigorózní práce
- 33.) ŠULOVÁ, L. *Charakteristika předškolního dítěte*. Praha, RAABE, 2009
- 34.) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy. 1. vyd.* Brno: Paido, 2002.
- 35.) VÍT, M. *Sebeobrana pro střední školy*. Brno: FSPS MU, 2009. Rigorózní práce.
- 36.) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. České Budějovice: Grada, 2008.

Internetové zdroje:

- 1.) DVOŘÁKOVÁ, H. *SPRÁVNÝ NÁCVIK KOTOULU VPŘED V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU* [online]. [cit. 2012-05-20]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOULVPRED.html/>
- 2.) *Gymnastická příprava* [online]. [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=22&Itemid=83
- 3.) JINDŘICHOVÁ, K. *METODICKÝ POSTUP KOTOULU* [online]. [cit. 2012-05-20]. Dostupné z: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *SPRÁVNÝ NÁCVIK KOTOULU VPŘED V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU* [online]. [cit. 2012-05-20]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOULVPRED.html>
- 4.) VÍT, M a Z REGULI. *Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu* [online]. [cit. 2012-05-24]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsp/js10/upoly/web/kickboxing/index.html>
- 5.) TITZOVÁ, D, K STRAKOVÁ a E DEBNÁROVÁ. *Dítě v předškolním věku* [online]. [cit. 2012-05-22]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku/>