

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

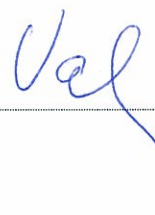
Katedra: Tělesná výchova
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Tv - Ge

METODICKÝ MATERIÁL - KLADINA
METHODICAL MATERIAL - BALANCE BEAM

Bakalářská práce: 13-FP-KTV-91

Autor:
Monika VALÁŠKOVÁ

Podpis:



Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Vrchovecká, Ph. D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
72		59		15	1

V Liberci dne: 13. 12. 2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika Valášková**
Osobní číslo: **P10000030**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Geografie se zaměřením na vzdělávání(dvouoborové)
Název tématu: **Metodický materiál - kladina**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl: Vytvořit zásobník cvičebních tvarů prováděných na kladině pro studenty tělesné výchovy.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

PETR, O; SVATOŇ, V. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha: SNP, 1985.150 s.

VILÍMKOVÁ, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

ZÍTKO, M. Všeobecná gymnastika: Speciální učební texty. Praha: ČASVP, 2000. 95 s. ISBN 80-902509-7-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **19. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

dne **16.4. 2013**

Čestné prohlášení

Název práce: Metodický materiál – kladina
Jméno a příjmení autora: Monika Valášková
Osobní číslo: P10000030

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 13. 12. 2013



Monika Valášková

Poděkování:

Děkuji Mgr. Pavlíně Vrchovecké za odborné vedení a spolupráci při zpracování této bakalářské práce.

Poděkování patří také Adamovi Šrámkovi, který mi ochotně pomáhal při vytváření fotodokumentace a videozáznamů vybraných cvičebních tvarů, a Markovi Urbanovi a Zbyňkovi Švandovi, kteří mi pomáhali s formálními úpravami textu.

METODICKÝ MATERIÁL – KLADINA

Monika Valášková

Vedoucí BP: Mgr. Pavlína Vrchovická

Anotace

Cílem této teoretické práce je vytvořit metodický materiál – zásobník cvičebních tvarů prováděných na kladině. První část práce se věnuje teoretickým poznatkům týkajících se nejen kladiny, ale i ostatních disciplín sportovní gymnastiky žen. Dále je v bakalářské práci rozebrán historický vývoj kladiny a cvičení na kladině. Následující část se věnuje současné situaci kladiny, a to zejména normám pro kladinu a hodnocení sestav na ni prováděných. Poslední kapitolou je zásobník cvičebních tvarů na kladině, který je rozdělen do sedmi hlavních kategorií cvičebních tvarů. V tomto zásobníku jsou uvedeny metodické návody pro jednotlivé cvičební tvary. K práci je navíc přiloženo DVD s videozáznamy jednotlivých cvičebních tvarů. Plněním těchto návodů dochází k osvojování správného pohybového návyku pro cvičení na kladině.

Klíčová slova: sportovní gymnastika, kladina, metodika, zásobník cvičebních tvarů

METHODICAL MATERIAL - BALANCE BEAM

Monika Valášková

Thesis supervisor: Mgr. Pavlína Vrchovická

Annotation

The main goal of this theoretical paper is to create methodical material – a container of exercise figures performed on the balance beam. The first part of this paper deals with theoretical knowledge about the balance beam and some other disciplines in women's artistic gymnastics. This part is followed by the evolution of the balance beam. The present state, such as balance beam standards or an evaluation of routines of compositions performed on the balance beam, is described in the next part of this thesis. The last part is a container of exercise figures performed on the balance beam which is divided into seven categories. Methodical instructions are included for each figure. The bachelor's thesis contains a DVD with recordings of the exercise figures. Basic balance beam movement habits will be adopted/acquired providing that these instructions are followed.

Key words: sport gymnastics, balance beam, methodic, exercises

OBSAH

ÚVOD.....	14
1 CÍLE PRÁCE	15
2 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA.....	16
2.1 Přeskok.....	16
2.2 Bradla o nestejně výši žerdí	17
2.3 Kladina	19
2.4 Prostná.....	20
3 HISTORIE CVIČENÍ NA KLADINĚ	22
3.1 Vývoj kladiny a cvičení	22
3.2 Olympijské úspěchy českých gymnastek na kladině	25
4 SOUČASNÁ SITUACE.....	26
4.1 Normy pro kladinu	26
4.1.1 Kladina.....	26
4.1.2 Žíněčky pod kladinu	28
4.1.3 Odrazový můstek	29
4.2 Výrobci gymnastického náradí	30
4.3 Hodnocení sestav na kladině.....	31
5 METODIKA PRÁCE.....	32
6 ZÁSObNÍK CVIČEBNÍCH TVARŮ NA KLADINĚ	33
6.1 Náskoky.....	33
6.1.1 Náskok do vzporu, přešvih únožmo do vzporu sedmo roznožného	34
6.1.2 Náskok do vzporu dřepmo	35
6.1.3 Náskok do vzporu dřepmo únožného	36
6.1.4 Náskok do stoje jednož odrazem jednož.....	36
6.2 Chůze, taneční kroky a poskoky	37
6.2.1 Chůze vpřed	38
6.2.2 Chůze vzad.....	39
6.2.3 Chůze stranou	40
6.2.4 Chůze s přednožením.....	40
6.2.5 Chůze se zanožením.....	41
6.2.6 Chůze s unožením.....	41

6.2.7	Chůze přísunná	42
6.2.8	Chůze přeměnná	42
6.2.9	Valčíkový krok	43
6.2.10	Přisunné poskoky	43
6.3	Obraty	44
6.3.1	Celý obrat ve výponu	45
6.3.2	Celý obrat ve dřepu měrném	45
6.3.3	Přednožením pravé/levé celý obrat vlevo/vpravo	46
6.3.4	Zanožením pravé/levé celý obrat vpravo/vlevo	47
6.3.5	Celý obrat ve výponu na pravé/levé	47
6.3.6	Celý obrat ve dřepu jednož se dřepu únožného	48
6.4	Skoky	48
6.4.1	Skok přímý	49
6.4.2	Skok vpřed do dřepu měrného	50
6.4.3	Skok přímý s celým obratem	50
6.4.4	Skok se skrčením přednožmo	51
6.4.5	Skok s bočním roznožením	51
6.4.6	Skok střížný přednožmo skrčmo	52
6.4.7	Skok střížný přednožmo	52
6.5	Rovnovážné výdrže	53
6.5.1	Váha předklonmo	53
6.5.2	Stoj na pravé / levé - uchopit levou / pravou a unožit vzhůru	54
6.5.3	Leh vznesmo	55
6.5.4	Vzpor vzadu sedmo přednožit	55
6.5.5	Vzpor klečmo zanožit levou/pravou	56
6.6	Akrobatické prvky	56
6.6.1	Kotoul vpřed	57
6.6.2	Kotoul vzad	58
6.6.3	Stoj na rukou	59
6.6.4	Přemet stranou	60
6.7	Seskoky	62
6.7.1	Přímý seskok vpřed	62
6.7.2	Přímý seskok s celým obratem	63

6.7.3	Přímý seskok se skrčením přednožmo	64
6.7.4	Přímý seskok s přednožením roznožmo	65
6.7.5	Seskok zánožkou.....	65
6.7.6	Seskok přemetem stranou na konci kladiny	66
6.7.7	Seskok přemetem stranou s půlobratem na konci kladiny – rondát	67
7	ZÁVĚR.....	69
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
9	SEZNAM PŘÍLOH	72

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Odrazový můstek a přeskový stůl SPIETH	17
Obr. 2: Ženská bradla SPIETH	18
Obr. 3: Kladina SPIETH	19
Obr. 4: Prostná janssen - fritsen	21
Obr. 5: Jahnův Schwebebaum	23
Obr. 6: Lingova švédská lavice	23
Obr. 7: Přemet vzad v podání Eriky Zuchold	24
Obr. 8: Věra Čáslavská na kladině	25
Obr. 9: Rozměry kladiny podle norem (z boku)	26
Obr. 10: Rozměry kladiny podle norem (shora)	27
Obr. 11: Rozměry kladiny a provedení jejího konce podle norem	27
Obr. 12: Průřez kladiny splňující normy	28
Obr. 13: Rozměry zíněnek pod kladinou podle norem (shora)	28
Obr. 14: Můstek a jeho rozměry podle norem (z boku a shora)	29
Obr. 15: Kladina SPIETH	30
Obr. 16: Náskok do vzporu, přešvih únožmo do vzporu sedmo roznožného bočně	35
Obr. 17: Náskok do vzporu dřepmo	35
Obr. 18: Náskok do dřepu únožného pravou	36
Obr. 19: Náskok do stoje jednož odrazem jednož	37
Obr. 20: Chůze vpřed na celých chodidlech	38
Obr. 21: Chůze vpřed ve výponu	39
Obr. 22: Chůze vzad	39
Obr. 23: Chůze stranou	40
Obr. 24: Chůze s přednožením	40
Obr. 25: Chůze se zanožením	41
Obr. 26: Chůze s unožením	41
Obr. 27: Chůze přísunná	42
Obr. 28: Chůze přeměnná	42
Obr. 29: Valčíkový krok	43
Obr. 30: Přísunné poskoky	43
Obr. 31: Celý obrat ve výponu	45
Obr. 32: Celý obrat ve dřepu měrném	46
Obr. 33: Přednožením pravé celý obrat vlevo	46
Obr. 34: Zanožením pravé celý obrat vpravo	47
Obr. 35: Celý obrat ve výponu na pravé, unožit skrčmo levou	47
Obr. 36: Celý obrat ve dřepu jednož (na levé) ze dřepu unožného pravou	48
Obr. 37: Skok přímý	49
Obr. 38: Skok vpřed do dřepu měrného	50
Obr. 39: Skok přímý s celým obratem	50
Obr. 40: Skok se skrčením přednožmo	51
Obr. 41: Skok s bočním roznožením	51
Obr. 42: Skok střížný přednožmo skrčmo („čertík“)	52

Obr. 43: Skok střížný přednožmo („nůžky“)	52
Obr. 44: Váha předklonmo	54
Obr. 45: Stoj na pravé – uchopit levou a unožit vzhůru	54
Obr. 46: Leh vznesmo	55
Obr. 47: Vzpor vzadu sedmo přednožit	55
Obr. 48: Vzpor klečmo	56
Obr. 49: Kotoul vpřed na kladině	57
Obr. 50: Kotoul vzad	59
Obr. 51: Stoj na rukou	60
Obr. 52: Přemet stranou	61
Obr. 53: Přímý seskok	63
Obr. 54: Přímý seskok s celým obratem	64
Obr. 55: Přímý seskok se skrčením přednožmo	64
Obr. 56: Přímý seskok s přednožením roznožmo	65
Obr. 57: Seskok zánožkou	66
Obr. 58: Seskok přemetem stranou	67
Obr. 59: Seskok přemetem stranou s půlobratem na konci kladiny – rondát	68

Seznam použitých zkratk

ČGF	Česká gymnastická federace
ČOV	Český olympijský výbor
DVD	digital versatile disk (digitální víceúčelový disk)
FIG	Federation Internationale de Gymnastique (mezinárodní gymnastická federace)
obr.	obrázek
OH	Olympijské hry
SŠ	střední škola
ŠVP	školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola

ÚVOD

Sportovní gymnastika je jedním z olympijských sportů již od prvního ročníku novodobých olympijských her (OH). Sportovní gymnastika žen však byla do programu OH zařazena teprve roku 1928. Ženský čtyřboj se skládá z přeskoků, bradel o nestejně výši, kladiny, a prostných. V bakalářské práci se z těchto čtyř disciplín budeme věnovat především kladině.

Jeden z důvodů, proč jsme si vybrali jako téma bakalářské práce právě kladinu, je ten, že když jsme si pročítali ŠVP mnoha škol, tak jsme se v nich s cvičením na kladině setkali pouze ve velmi omezené míře, a to například pouze ve formě chůze po kladině s dopomocí a posléze bez dopomoci. Proto vytvoříme tento metodický materiál, který může pomoci i učitelům na ZŠ a SŠ k obohacení jejich hodin a ke zkvalitnění všeobecné pohybové průpravy dětí.

Hlavní část bakalářské práce se bude skládat z videomateriálu, na němž budou zaznamenány jednotlivé cvičební tvary. Pro náročnější cvičební tvary bude přidána ještě dopomoc. Druhou částí vlastního metodického materiálu bude písemné zpracování správné techniky, dopomoci a záchrany. V této části budou popsány nejčastější chyby, se kterými je možné se setkat, správné držení těla, pořadí v jakém bychom měli jednotlivé tvary nacvičovat a další užitečné rady pro trénink.

Bakalářská práce bude dále obsahovat i několik dalších témat souvisejících se cvičením na kladině. Jedním z nich je historický vývoj kladiny od dob, kdy se cvičilo na osekáných kmenech smrků a borovic. Stejně tak je dobré se stručně seznámit s vývojem norem pro konstrukci moderní kladiny. Současně s tím, jak gymnastky cvičily čím dál náročnější prvky, musela se z bezpečnostních důvodů vyvíjet i konstrukce kladiny, která byla původně ještě užší, než je ta, kterou známe dnes.

Cílem práce je vytvoření zásobníku cvičebních tvarů prováděných na kladině. Vytvořená práce vychází z nastudované odborné literatury. Po získání informací o průběhu jednotlivých cvičebních tvarů na kladině byly pořízeny videozáznamy a fotografie všech fází prováděného cvičebního tvaru. Na fotografiích je zachyceno správné postavení jednotlivých segmentů těla během provádění daného cvičebního tvaru.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu - zásobníku cvičebních tvarů prováděných na kladině.

K dosažení hlavního cíle byly stanoveny následující dílčí úkoly:

- prostudování literatury vztahující se k tématu,
- výběr vhodných cvičebních tvarů,
- nastudování jejich správné metodiky a provedení,
- vytvoření videozáznamu jednotlivých cvičebních tvarů,
- kompletace multimediálního materiálu.

2 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Sportovní gymnastika je sportem, ve kterém závodí muži i ženy. Cvičenci a cvičenky na závodech předvádějí sestavy na jednotlivých náradích. Rozhodčí je poté na základě předvedených výkonů ohodnotí známkami. Čím vyšší známku rozhodčí udělí tím byla předvedená sestava kvalitnější (ČGF, 2013a).

Formami soutěží u mužů i žen jsou závody družstev, při nichž se známky jednotlivých členů sčítají s tím, že nejnižší dosažená známka v rámci družstva na každém náradí se nezapočítává. Další formou soutěže je závod jednotlivců. Jednotlivci mohou závodit celý víceboj a finále na jednotlivých náradích, pokud se do něj proboují (ČGF, 2013a).

Muži soutěží na šesti náradích a to na prostných, koni našir, kruzích, přeskoku, bradlech a hrazdě (ČGF, 2013b).

Ženy cvičí na čtyřech náradích, kterými jsou přeskok, bradla, kladina a prosná (ČGF, 2013a).

2.1 Přeskok

První disciplínou v olympijském pořadí je přeskok. Náradí tvoří přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka. Délka přeskokového stolu je 120 cm, šířka je pak 95 cm. Přeskokový stůl je připevněn na stojanu, který měří 125 cm (viz. Obr. 1). Sestava je vždy započata rozběhem, který může být dlouhý maximálně 25 metrů. Na konci rozběhu následuje nejčastěji odraz z můstku oběma nohama. Další fází je pak odraz rukama od těla stolu. Poté dochází k předvedení zvoleného akrobatického prvku. Poslední fází je dopad na žíněnku, která je připravena za přeskokovým stolem. U přeskoku se hodnotí zejména rychlost, výška skoku a celková dynamičnost. Kromě toho je bodován také dopad a vychýlení těla od osy. Závodnice musí předvést jeden nebo dva přeskoky, podle požadavků pro příslušný závod. Pokud se skáčou dva skoky, tak druhý musí být z jiné skupiny přeskoků a zároveň mít různou druhou letovou fází.

Přeskoky se dělí do pěti skupin:

- přeskoky bez salt i s obraty kolem podélné osy v první nebo druhé letové fázi,
- přemety vpřed i s obratem 360° v první letové fázi – salta vpřed i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi,
- přemety s obratem 90 – 180° v první letové fázi – salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi,
- přeskoky po rondátu i s obratem 360° v první letové fázi – salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi,
- přeskoky po rondátu s obratem o 180° v první letové fázi – salta vpřed i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi (ČGF, 2013a).



Obr. 1: Odrazový můstek a přeskokový stůl SPIETH

Zdroj: KOCIAN SPORT, (2013a)

2.2 Bradla o nestejně výši žerdí

Sestava na ženských bradlech se v současné době podobá spíše mužské hrazdě. Toto nářadí je tvořeno dvěma žerděmi ve výšce 155 cm a 235 cm (viz. Obr. 2). Do výsledného bodového ohodnocení sestavy se započítává osm nejobtížnějších prvků včetně závěru. Na výslednou známku má vliv také zapojení obtížných prvků ve vazbách.

Gymnastky do svých sestav mohou zařazovat prvky z následujících skupin:

- náskoky,
- zákmihy a přemyky,
- veletočé,
- stalder a endo toče,
- toče schylmo snožmo,
- seskoky – závěry (ČGF, 2013a).

Skladební požadavky pro plnohodnotnou sestavu na bradlech jsou následující:

- letový prvek z vyšší na nižší žerd',
- letový prvek s chycením stejné žerd',
- minimálně dva různé hmaty (kromě zákmihů, náskoku a závěru),
- neletový prvek s obratem nejméně 360° (kromě náskoku),
- závěr sestavy (ČGF, 2013a).



Obr. 2: Ženská bradla SPIETH

Zdroj: KOCIAN SPORT, (2013b)

2.3 Kladina

Kladinu tvoří břevno dlouhé 500 cm a široké 10 cm, které je umístěno ve výšce 125 cm nad zemí (viz. Obr. 3). Náročnost cvičení na kladině je dána úzkou plochou břevna, na kterém není snadné při obtížných cvičebních tvarech udržet rovnováhu. Do hodnoty obtížnosti se započítává osm nejobtížnějších prvků včetně závěru a sestava nesmí přesáhnout devadesát vteřin. Jinak bude závodnice penalizována bodovou srážkou. Gymnastky mohou na kladině navýšit známku za sestavu pomocí vazeb obtížných prvků.



Obr. 3: Kladina SPIETH

Zdroj: KOCIAN SPORT, (2013c)

Cvičební tvary pro sestavy na kladině dělíme do šesti skupin, kterými jsou:

- náskoky,
- skoky,
- obraty,
- výdrže,
- akrobatické prvky,
- seskoky – závěry (ČGF, 2013a).

Skladební požadavky pro sestavu na kladině jsou:

- spojení nejméně dvou různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním, nebo čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo,
- obrat (z třetí skupiny v tabulce prvků),
- akrobatická řada nejméně dvou prvků s letovou fází, z nichž jeden musí být salto (prvky mohou být stejné),
- akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad),
- závěr sestavy (ČGF, 2013a).

2.4 Prostná

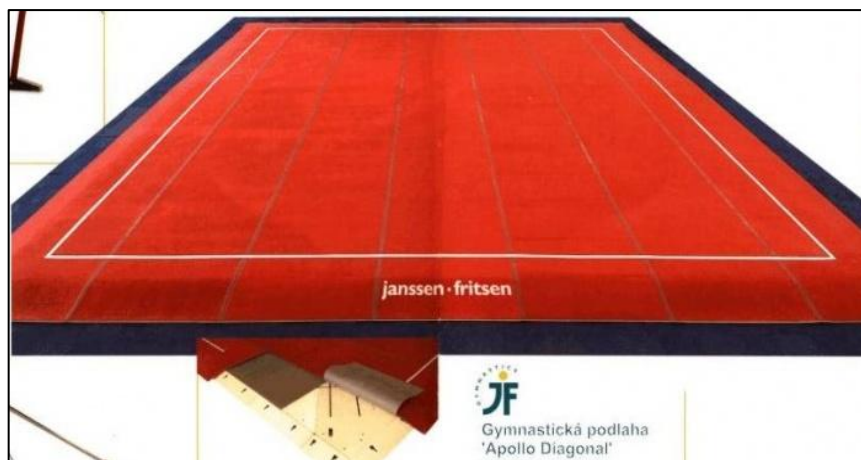
Cvičení prostná se uskutečňují na odpružené podlaze, která je pokryta gymnastickým kobercem o rozměrech 12x12 metrů (viz. Obr. 4). Gymnastky cvičí do hudby a rozhodčí jim uděluje body za hodnotu sestavy, provedení cvičebních tvarů a za umělecký a estetický projev, přičemž délka sestavy nesmí přesáhnout devadesát vteřin. Sestavy by měly obsahovat kombinaci gymnastických a akrobatických prvků. Mezi akrobatické prvky řadíme například přemety nebo salta. Rovnovážné výdrže a obraty řadíme naopak mezi prvky gymnastické. Akrobatické prvky mohou být předváděny jednotlivě nebo v řadách za sebou. Do sestavy se započítává osm nejobtížnějších prvků včetně závěru. Z těchto osmi prvků může být maximálně pět akrobatických prvků a naopak musí být minimálně tři gymnastické prvky. Hodnotu sestavy může znatelně zvýšit zapojení obtížných prvků ve vazbách.

Cvičení na prostných obsahuje pět skupin prvků, kterými jsou:

- skoky,
- obraty,
- prvky s dohmatem rukou,
- salta vpřed a stranou,
- salta vzad (ČGF, 2013a).

Skladební požadavky pro sestavy na prostných jsou:

- pasáž nejméně dvou různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočném roznožení (pasáž gymnastických prvků se skládá ze dvou a více různých skoků či poskoků přímo nebo nepřímě spojených),
- salto vpřed/stranou a salto vzad,
- salto s obratem kolem podélné osy min. 360°,
- dvojně salto,
- závěr sestavy (ČGF, 2013a).



Obr. 4: Prostná janssen - fritsen

Zdroj: PAVI SPORT, (2013)

3 HISTORIE CVIČENÍ NA KLADINĚ

V počátcích ženské sportovní gymnastiky se sestavy na kladině zakládaly spíše na tanci než na akrobatických řadách. Dokonce i sestavy tehdy nejlepších gymnastek tvořila kombinace skoků, tanečních kroků, kotoulů, stojek a přemetů stranou. V šedesátých letech byl nejobtížnější vídaný cvičební tvar přemet vzad (GYMMEDIA, [online]).

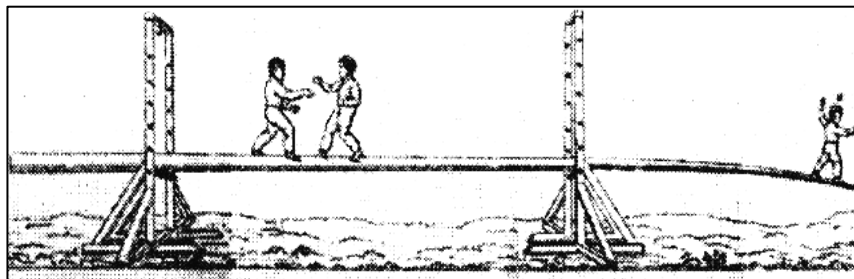
Obtížnost sestav na kladině se začala výrazně zvyšovat v sedmdesátých letech. Olga Korbut a Nadia Comaneci předváděly na tehdejší dobu nevídané akrobatické řady. Ostatní gymnastky se svými trenéry nemohly zůstat pozadu a nezbylo jim, než se pustit do tréninku stejně obtížných, nebo i náročnějších sestav a cvičebních tvarů. V osmdesátých letech bylo již běžné, že vrcholové gymnastky měly v sestavách na kladině obtížné akrobatické řady a jiné kombinace náročných prvků (GYMMEDIA, [online]).

3.1 Vývoj kladiny a cvičení

Kladina je jedním ze čtyř nářadí, na kterém ženy závodí v gymnastickém víceboji sportovní gymnastiky. Jako nářadí se do závodů kladina zapojila poměrně pozdě. Avšak již Johan Christoph GutsMuths (1759 – 1839) ve svém díle „Gymnastika pro mládež“ věnoval celou kapitolu balancování na kladině. Tehdejší kladina byla značně odlišná od té, kterou známe dnes. Jednalo se o kmen smrku opracovaný dokulata. Toto ryze přírodní nářadí měřilo zhruba 20 metrů a výška byla libovolně nastavitelná podle potřeby cvičení (GYMMEDIA, [online]).

Fridrich Ludwig Jahn (1778 – 1852) přebírá GutsMuthsovu kulatou kladinu ve svém díle Die Deutsche Turnkunst (Německé Umění Tělocvičné). Jako zarputilý vlastenec, který pocíťoval nepřátelství vůči všem cizím národům, pojmenovává toto cvičení „Schweben“ což se dá přeložit jako „být v proudu“, „kolísat“, nebo „vznášet se“. Cvičenci na jeho „Schwebebaum“ měli za úkol především být v rovnováze, a to jak v klidu, tak v akci (viz. Obr. 5). Jahnova kladina byla rovná, tenká a hladká. Požitým materiálem byl vždy borovicový nebo jedlový kmen a čím byl delší, tím lepší. Kmen

byl upevněn mezi dvěma pevnými kovovými stojkami, které umožňovaly nastavení různé výšky. Jahn nekladl příliš velký důraz na dokonalou stabilitu náradí, šlo mu především o jeho trvanlivost (GYMMEDIA, [online]).



Obr. 5: Jahnův Schwebebaum

Zdroj: GYMMEDIA, [online]

Pér Hendrik Ling (1776 – 1839) začleňuje taktéž kladinu do Švédské gymnastiky. Řadí ji mezi hlavní náradí. Jeho cvičení na kladině, která kombinoval s cvičeními na známé švédské lavici (viz. Obr. 6), byla součástí základního plánu denního cvičení (GYMMEDIA, [online]).



Obr. 6: Lingova švédská lavice

Zdroj: GYMMEDIA, [online]

Později byla švédská lavice Německými následovníky Lingova systému převzata a zařazena do školní tělesné výchovy. Zanedlouho se kladina stala náradím používaným po celém světě. Se svou spodní částí konstruovanou jako kladina je dodnes jedním z nejčastějších a základních vybavení pro školní tělocvičny (GYMMEDIA, [online]).

První ženské národní mistrovství se konalo v roce 1921, ale tehdy se závodilo pouze v přeskoku, na bradlech a na hrazdě. Kladina, jako závodní nářadí, se poprvé objevila na mistrovství světa v Budapešti v roce 1934. Tehdy se ještě závodilo na kladině, která byla o dva centimetry užší než dnes, tedy pouhých osm centimetrů (GYMMEDIA, [online]).

Od té doby se kladina stala neodmyslitelnou součástí ženských mezinárodních soutěží v gymnastice. Sestavy obsahovaly stále větší množství akrobatických prvků, což vedlo k potřebě pevnějšího a silnějšího nářadí. A tak nebylo žádným překvapením, že došlo k úpravám v konstrukci nářadí. Povrch kladiny byl rozšířen z osmi na deset centimetrů, okraje se lehce zakulatili tak, že v nejširší části byla široká 13 cm. Zároveň bylo požadováno, aby byla kladina dokonale stabilní a při doskocích se nehýbala. Výška nářadí na závody se ustálila na 120 cm a délka kladiny na 5 metrů, tak jak je tomu dodnes (GYMMEDIA, [online]).

Aby se na mezinárodní soutěže zajistilo, že cvičenky budou cvičit na stejném nářadí, na jakém trénovaly, všechny parametry jako výška, šířka, délka, tuhost a další byli stanoveny v knize norem v roce 1965. Tehdejší prezident FIG Artur Ganthe zároveň požadoval dostatečné množství žíněnek pod kladinou kvůli stále se zvyšující obtížnosti sestav, které na ni cvičenky předváděly (GYMMEDIA, [online]).

Tendenci k zařazování obtížných akrobatických cvičebních tvarů odstartovala odvážná Erika Zuchold z Východního Německa a její trenér Ellen Berger. Byla to první žena, která na kladině předvedla přemet vzad (viz. Obr. 6). Tento obtížný prvek předvedla poprvé v roce 1964 (GYMMEDIA, [online]).



Obr. 7: Přemet vzad v podání Eriky Zuchold

Zdroj: GYMMEDIA, [online]

Se stále častějšími salty a přemety na kladině se pochopitelně musely vyvíjet i požadavky na konstrukci kladiny. V normách z roku 1965 ještě nebyl brán v potaz materiál pláště kladiny. Na jeho vlastnostech se ustálila technická komise teprve v roce 1973 ve Stuttgartu. Hlavní požadavky směřovaly především na odolnost materiálu a jeho nehybnost. Další snahou bylo zajištění co možná nejvyšší bezpečnosti materiálu (GYMMEDIA, [online]).

3.2 Olympijské úspěchy českých gymnastek na kladině

První olympijskou medaili za předvedený výkon na kladině obdržela v roce 1956 v Melbourne Eva Bosáková. Tehdy jí bylo 25 let. Umístila se na druhém místě. O čtyři roky později v Římě zvítězila a přiváží tak první zlatou medaili. Roku 1960 Eva Bosáková získala stříbrnou medaili i za družstvo sportovních gymnastek, ve kterém závodila společně s Věrou Čáslavskou (ŠTEKR, 1995).

V roce 1964 přiváží už z olympijských her v Tokiu zlatou medaili za podaný výkon na kladině Věra Čáslavská (viz. Obr. 8). Kromě medaile za kladinu, získává i medaile za osmiboj, přeskok a družstvo sportovních gymnastek (ŠTEKR, 1995).

Z Mexika, kde se olympijské hry konaly v roce 1968, přiváží Věra Čáslavská stříbrné medaile z kladiny a družstva sportovních gymnastek a čtyři zlaté z osmiboje, prostné, bradel a přeskoku. Tato stříbrná medaile byla doposud poslední olympijskou medailí pro Česko za výkon předvedený na kladině (ŠTEKR, 1995).



Obr. 8: Věra Čáslavská na kladině

Zdroj: ČOV, (2012)

4 SOUČASNÁ SITUACE

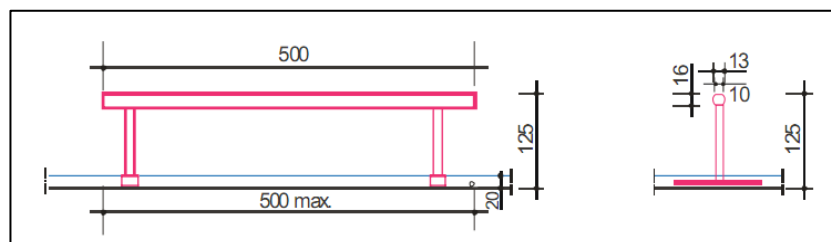
Kladina, jak ji známe dnes, je dlouhá pět metrů a široká deset centimetrů. Sestavy se provádí ve výšce sto dvacet pět centimetrů nad podložkou, kterou obvykle tvoří žíněnky. Náročnost cvičení spočívá zejména v udržení rovnováhy kvůli velmi úzké ploše pro cvičení (ČGF, 2013a).

4.1 Normy pro kladinu

Aby bylo zajištěno, že se na všech mezinárodních soutěžích bude cvičit na stejném nářadí a zároveň, aby byla zajištěna pokud možno co nejvyšší míra bezpečnosti, vydá FIG normy, kterými se musí řídit všichni výrobci závodního gymnastického nářadí. Takové nářadí, které tyto normy nespĺňuje, nesmí být pro závody použito (ČGF, 2013a).

4.1.1 Kladina

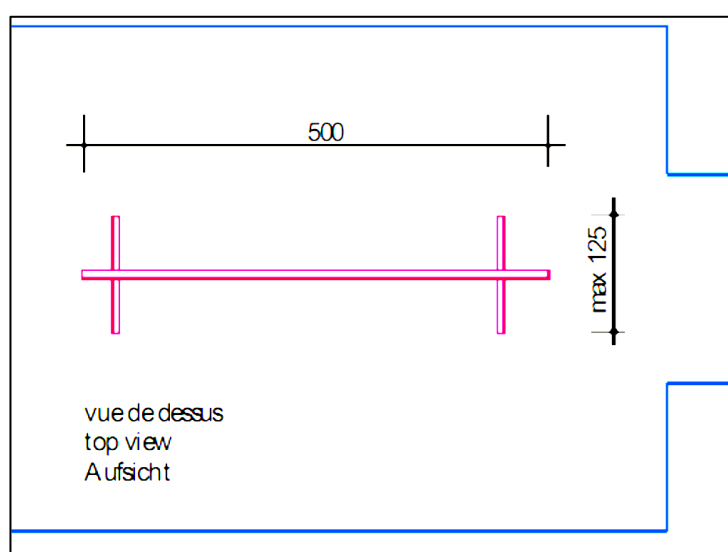
Nářadí se skládá z vodorovného břevna, jež je drženo základnou, která se skládá ze dvou podpěr (viz. Obr. 9 a 10). Povrch kladiny by měl být naprosto rovný a dokonale vodorovný. Podpěry musí zajišťovat pevnou stabilitu pro nářadí a zároveň nesmí přesahovat úroveň břevna kvůli bezpečnosti seskoků. Na obou koncích břevna musí být připevněno oblé protinázarové zabezpečení, které by nemělo být tvarováno tak, aby prodlužovalo povrch kladiny (viz. Obr. 11 a 12). Veškeré rozměry kladiny jsou patrné z následujících obrázků (FIG, 2011).



Obr. 9: Rozměry kladiny podle norem (z boku)

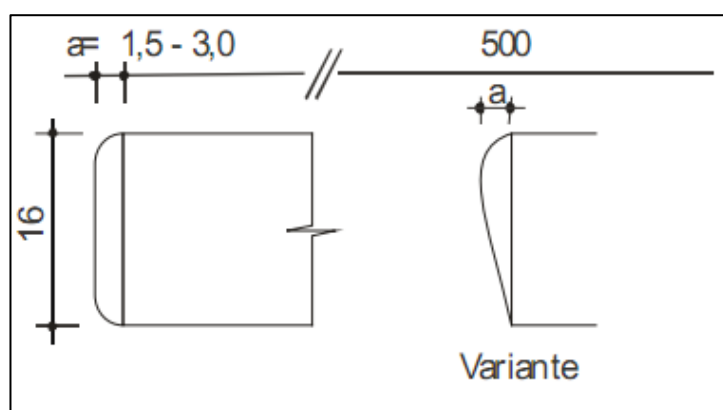
Zdroj: FIG, (2011)

K funkčním vlastnostem se uvádí, že povrch kladiny by měl do jisté míry tlumit nárazy, aby se předcházelo zraněním a poškozování kloubů, a zároveň být pružný pro podporu skoků. Jako jedna z nejdůležitějších vlastností je v knize norem popisováno zajištění bezpečné chůze, které nesmí být narušeno přehnanou pružností nebo tlumivostí. Povrchový materiál kladiny musí povolovat cílený skluz a posun nohy bez námahy, ale současně nesmí být smekavý. Zároveň musí být z takového materiálu, který při tření nezpůsobuje spáleniny kůže. Při cvičení se celá konstrukce nesmí kývat, posouvat ani houpat. Barva náradí se musí jasně lišit od barvy žíněnek (FIG, 2011).



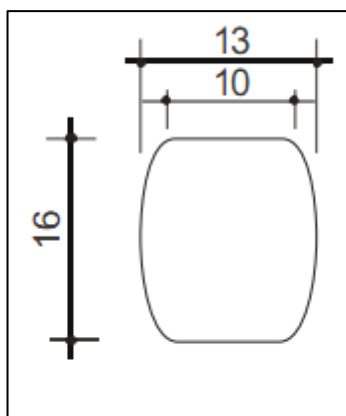
Obr. 10: Rozměry kladiny podle norem (shora)

Zdroj: FIG, (2011)



Obr. 11: Rozměry kladiny a provedení jejího konce podle norem

Zdroj: FIG, (2011)



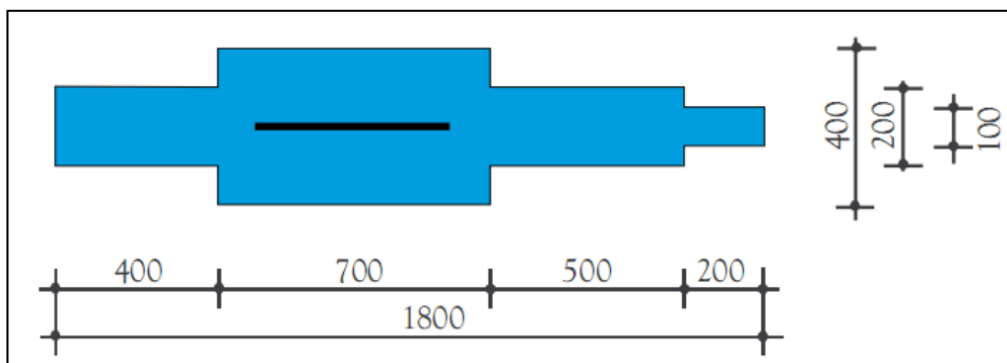
Obr. 12: Průřez kladiny splňující normy

Zdroj: FIG, (2011)

4.1.2 Žíněnký pod kladinu

Jejich povrch by měl být rovný a bez mezer a vysoký 20 cm s povolenou odchylkou 1 cm (FIG, 2011).

Hlavním účelem žíněnek je absorpce pohybové energie při doskocích a případných pádech (viz. Obr. 13). Nesmějí být ale tak měkké, aby se po nich nedalo pohodlně chodit. Gymnastky musí být schopny se po žíněnkách rozeběhnout na odrazový můstek při zahájení sestavy. Povrch žíněnek nesmí být ani příliš hladký, ani příliš nesmekavý a žíněnký musí perfektně držet na místě, takže by měli být zespodu opatřeny nesmekavou plochou. Povrchová úprava by měla být jednobarevná a v takovém provedení, které neodvádí pozornost a nepůsobí jakkoliv rušivě (FIG, 2011).



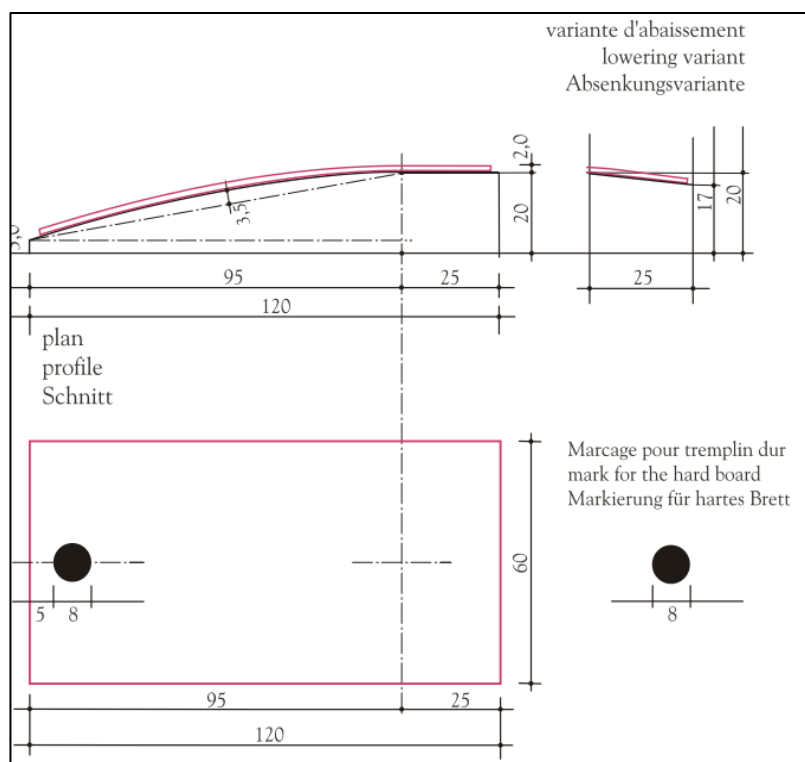
Obr. 13: Rozměry žíněnek pod kladinou podle norem (shora)

Zdroj: FIG, (2011)

4.1.3 Odrazový můstek

K náskokům na kladinu je často využíván odrazový můstek. První odrazový můstek zkonstruoval zástupce turnerského systému Ernst Eiselen. I tento pevný můstek vyhotovený z několika desek procházel postupně změnami, až byl zcela nahrazen pružnějšími můstky z překližek, polopružnými můstky typu Reuther a pérovými můstky (CHRUDIMSKÝ, KRYŠTOFIČ, MAREK, VORÁLKOVÁ, 2012).

Tvar dnešního odrazového můstku schváleného FIG musí co nejpřesněji odpovídat nákresu (viz. Obr. 14). Důraz je kladen obzvláště na to, že nejvyššího bodu musí dosáhnout můstek mezi 75. až 95. centimetrem a poté má buďto horizontálně pokračovat, nebo mírně klesat. Pro závodní můstek by neměla být tvrdost můstku nastavitelná, to znamená, že pružiny by měli být pevně zabudované a nemělo by být možné je snadno vyndat nebo přidat jiné. Pružnost můstku je nejvyšší mezi 75. a 95. cm a zároveň by měla být pokud možno stejná jak na ose můstku tak i mimo ni. Povrch odrazové plochy musí být odolný proti skluzu a v průběhu odrazu se můstek nesmí posouvat. Barva můstku závisí pouze na výrobci pouze s tou podmínkou, že nesmí být rušivá a příliš křiklavá (FIG, 2011).



Obr. 14: Můstek a jeho rozměry podle norem (z boku a shora)

Zdroj: FIG, (2011)

4.2 Výrobci gymnastického nářadí

Existuje velká řada společností zabývajících si výrobou a prodejem gymnastického nářadí. Mezi nejznámější výrobce dnešní doby patří například Janssen Fritsen, SPIETH nebo GYMNOVA. Kromě nářadí splňujících mezinárodní normy FIG, všechny tyto společnosti vyrábějí i nářadí a pomůcky vhodné pro nácvik (např. různé typy žíněnek, lavičky, nízké kladinky nebo ochranné rukávy).

Jedna z nejznámějších společností, které vyrábějí kvalitní gymnastické nářadí, je Janssen-Fritsen. Tato firma je mimo jiné známá tím, že navrhla nový model přeskokového nářadí, a to přeskokový stůl, který nahradil do té doby používaného koně bez madel (JANSSEN-FRITSEN, 2013).

Další společností, jejíž nářadí vidáme často na mezinárodních soutěžích, je SPIETH. Je to společnost založená roku 1831, avšak k výrobě gymnastického nářadí se dostala až v roce 1953, kdy přišla s novým modelem odrazového můstku. Kromě můstků je významným výrobcem i dalšího nářadí včetně kladiny (viz. Obr. 15). Na níže uvedeném obrázku je kladina splňující mezinárodní normy FIG (SPIETH GYMNASTIC, 2013).



Obr. 15: Kladina SPIETH

Zdroj: KOCIAN SPORT, (2013c)

4.3 Hodnocení sestav na kladině

Závodní sestava na kladině by měla kromě zmíněných skupin pohybů obsahovat i střídání poloh nízkých a vysokých, změny směrů pohybu, změny tempa a originální pohyby a spojení. Předem nacvičená sestava by neměla být pouhým předváděním jednotlivých cvičebních tvarů, měla by působit umělecky, osobitě a jako celek. Celé cvičení by mělo být navíc jisté a dokonale technicky zvládnuté (ČGF, 2013a).

Sestavy by měly být složeny z akrobatických a gymnastických prvků, které by měly odpovídat tempu a rytmu pro cvičení na kladině. Každý prvek má odpovídající obtížnost, která je rovněž hodnocena. Prvky obtížnosti a umělecké prvky by měly dohromady utvořit jednotný harmonický celek (ČGF, 2013a).

Rytmus a tempo by se měly v sestavě střídat. Každá sestava by měla obsahovat část živou a dynamickou, stejně tak jako část pomalejší, ve které by však mělo být cvičení temperamentní a nepřerušované. Spojení pohybů a prvků by mělo vypadat ladně a plynule (ČGF, 2013a).

Sestava začíná být hodnocena ve chvíli, kdy se gymnastka odrazí z můstku nebo žíněnky. Délka sestavy na kladině může být dlouhá maximálně 1:30 minuty (90 vteřin). Při pádu z kladiny má gymnastka povoleno přerušování cvičení na deset vteřin. Tento čas se nezapočítává do celkové doby cvičení. Gymnastce se započítává 8 prvků nejvyšší obtížnosti včetně závěru. Mezi těmito prvky jsou započítány minimálně 3 gymnastické prvky a maximálně 5 akrobatických prvků (ČGF, 2013a).

Gymnastické sestavy jsou hodnoceny komisí rozhodčích, kteří se skládají z panelu D a panelu E. Rozhodčí D zaznamenávají celý průběh sestavy v symbolech a poté hodnotí obtížnost sestavy a skladební požadavky a přidělují hodnotu vazbám prvků podle specifických pravidel pro jednotlivá nářadí. Rozhodčí D takto udělí výchozí známku, ze které rozhodčí E odečítají srážky za chyby. Gymnastce jsou odečítány desetiny, jak za prvky, které nejsou dokonale technicky zvládnuté, tak i za nedostatečný umělecký projev během celého cvičení. Mezi chyby v uměleckém projevu patří například již zmiňovaná nedostatečná různorodost rytmu a tempa pohybů nebo nedostatečná kreativita pohybů a spojení (ČGF, 2013a).

5 METODIKA PRÁCE

Na základě prostudované odborné metodické literatury, po konzultacích s trenéry sportovní gymnastiky a po získání vlastních zkušeností ze studia a gymnastické praxe jsme vytvořili multimediální metodický materiál pro cvičení na kladině. Tento materiál obsahuje zásobník cvičebních tvarů s popisy správné techniky a metodickým postupem nácviku. Ke každému cvičebnímu tvaru jsou přiloženy fotografie a videozáznamy, které vznikaly v průběhu října, listopadu a prosince roku 2013.

Prvním krokem při tvorbě metodického materiálu byl výběr cvičebních tvarů, které do něho budou zařazeny. Na základě odborné literatury jsme nejprve vybrali skupiny cvičebních tvarů (náskoky, chůze, taneční kroky a poskoky, obraty, skoky, akrobatické prvky a seskoky) a poté ke každé skupině přiřadili konkrétní cvičební tvary.

Dalším krokem bylo zjištění správné techniky provedení. Ve většině případů nám pomohly odborné texty, v některých případech nám byli rádci liberečtí gymnastičtí trenéři. Současně se zjišťováním správného provedení cvičebních tvarů bylo nezbytné se obeznámit i s častými chybami a správným poskytováním dopomoci pro některé cvičební tvary. Poté jsme získané informace utřídili a sepsali metodickou příručku, která je dělena na sedm částí podle skupin cvičebních tvarů.

Následovala tvorba fotografií a videozáznamů. Všechny fotografie a videozáznamy byly pořízeny fotoaparátem značky SONY model DSC-W580. Natáčení a fotografování probíhalo v horní hale na Katedře tělesné výchovy Technické univerzity v Liberci, Na Bohdalci 715, Liberec 15, 460 15 od října do prosince 2013. Cvičební tvary předvádí Monika Valášková a dopomoc poskytuje Adam Šrámek. Ve většině případů bylo nutné videozáznamy a fotografie náležitě sestříhat nebo jinak upravit. Finální úpravy a kompletaci multimediálního materiálu jsme prováděli v programu DVD Styler.

6 ZÁSObNÍK CVIČEBNÍCH TVARŮ NA KLADINĚ

Mezi nejzákladnější pohybové činnosti při cvičení na kladině patří chůze a skoky. Další významné skupiny cvičebních tvarů prováděných na kladině jsou obraty, rovnovážné postoje a polohy, dynamická akrobatická cvičení, náskoky a seskoky (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985). Krom těchto cvičebních tvarů mohou sestavy obsahovat i taneční kroky jako například valčíkový nebo polkový krok (ZÍTKO, 2005). Pro potřeby metodického materiálu jsme cvičební tvary rozdělili do následujících sedmi skupin:

- náskoky,
- chůze, taneční kroky a poskoky,
- obraty,
- skoky,
- rovnovážné výdrže,
- akrobatické prvky,
- seskoky.

Rovnováha ve cvičení na kladině závisí na biochemických a fyziologických aspektech, na stabilitě analyzátorů a na psychickém stavu jedince. Rovnovážnou stabilitu ovlivňuje velikost plochy opory a umístění a vzdálenost těžiště těla vzhledem k této ploše. Stabilita je tím větší, čím větší je plocha opory a čím níže je položeno těžiště těla. Stabilitu zajišťuje reflexní napínání a uvolňování svalstva, které reaguje na vnější a vnitřní podněty se změnou polohy těla a jeho segmentů. Na této práci se podílí zejména propioceptivní, vestibulární a zrakový analyzátor (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

6.1 Náskoky

Jak je z názvu patrné, náskoky slouží k naskočení na kladinu. Každá sestava na kladině by měla začínat náskokem. Z hlediska postavení cvičenky ke kladině se náskoky dělí na náskoky z postavení čelného, bočního nebo příčného. Podle jejich struktury se dělí na náskoky metem (náskoky výskokem a náskoky přešvihem), zprosta (bez dohmatu) a akrobatickým tvarem (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Náskoky akrobatickým tvarem jsou takové náskoky, při kterých cvičenka provádí po odrazu z můstku akrobatický tvar. Po dokončení akrobatického tvaru by měla cvičenka zaujmout stabilní polohu na kladině. Mezi náskoky akrobatickým prvkem jsou řazeny například náskok kotoulem nebo saltem (ZÍTKO, 2005).

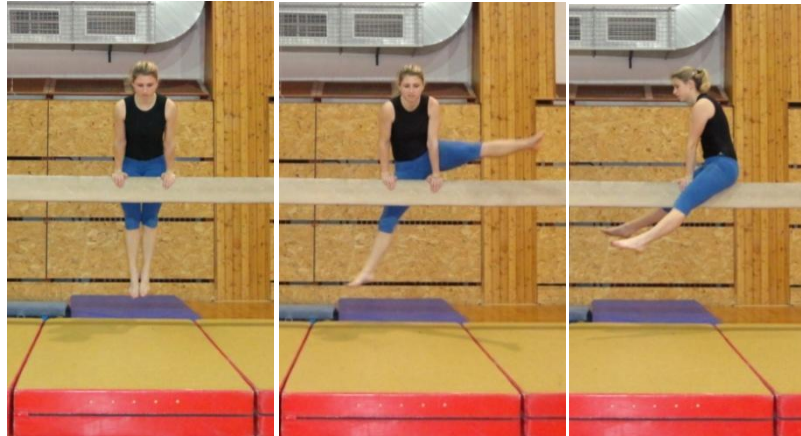
V této práci se budeme podrobněji věnovat náskokům metem a náskokům zprosta, mezi které řadíme:

- náskok do vzporu, přešvih úožmo do vzporu sedmo roznožného bočně,
- náskok do vzporu dřepmo,
- náskok do dřepu úožného pravou / levou,
- náskok do stoje jednož odrazem jednož.

Všechny výše jmenované náskoky nejprve provádí cvičenka na nižším, popřípadě i širším nářadí (lavička, nízká kladina, kůň na dél). Při náskocích často cvičenky chybně předvádějí příliš nedůrazný a nedynamický odraz z můstku a rovněž nedostatečné zpevnění celého těla po náskoku (ZÍTKO, 2005).

6.1.1 Náskok do vzporu, přešvih úožmo do vzporu sedmo roznožného bočně

Tento náskok patří mezi náskoky metem - přešvihem. Cvičenka nejprve provádí náskok do vzporu. Poté následuje přešvih úožmo do vzporu sedmo roznožného bočně (viz. Obr. 16). Při dohmatu rukou na kladinu a odrazu se ramena vychýlí vpřed a těžiště je přemístěno nad kladinu. Cvičenka dbá na pevné držení těla. Hlava zůstává po celou dobu vzpřímená. Cvičenka by se neměla propadat v ramenou (ZÍTKO, 2005).



Obr. 16: Náskok do vzporu, přešvih únožmo do vzporu sedmo roznožného bočně

Zdroj: Autor

6.1.2 Náskok do vzporu dřepmo

Náskok do vzporu dřepmo patří mezi náskoky metem – výskokem. Cvičenka pokládá ruce na kladinu a provádí odraz snožmo z můstku. Při dohmatu rukou na kladinu a odrazu se ramena vychýlí vpřed a těžiště je přemístěno nad kladinu (viz. Obr. 17). Při náskocích do vzporů dřepmo je běžnou chybou výskok na celá chodidla (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Náskok do vzporu dřepmo nacvičujeme nejprve na nižším, popřípadě i širším nářadí (lavička, nízká kladina, kůň na dél). V případě potřeby poskytujeme dopomoc zpředu za ramena (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 17: Náskok do vzporu dřepmo

Zdroj: Autor

6.1.3 Náskok do vzporu dřepmo úložného

Náskok do vzporu dřepmo úložného patří mezi náskoky metem – výskokem. Cvičenka pokládá ruce na kladinu a provádí odraz snožmo z můstku. Při dohmatu rukou na kladinu a odrazu se ramena vychýlí vpřed a těžiště je přemístěno nad kladinu (viz. Obr. 18). Cvičenka doskakuje na přední část chodidel. Náskok do vzporu dřepmo úložného se nacvičuje obdobně jako náskok do vzporu dřepmo. V případě potřeby poskytujeme dopomoc zředu za ramena (SVATONĚ, ZÁMOSTNÁ, 1983).



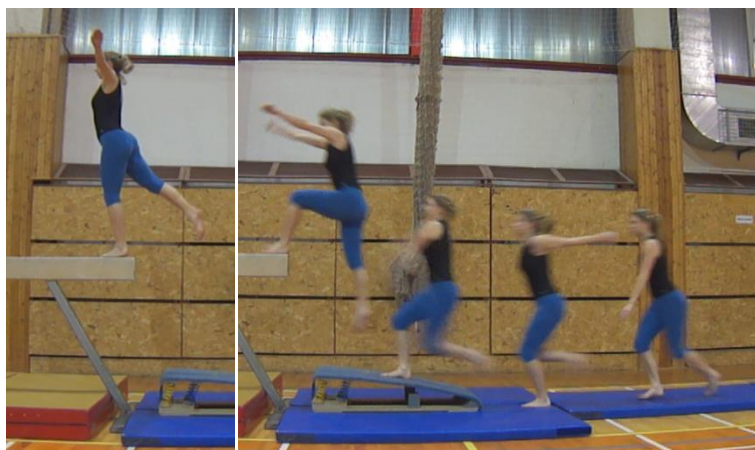
Obr. 18: Náskok do dřepu úložného pravou

Zdroj: Autor

6.1.4 Náskok do stoje jednož odrazem jednož

Náskoky do stoje jednož může cvičenka provádět buď příčně, nebo bočně. Typickým znakem pro náskok do stoje jednož je bezoporová část mezi odrazem z můstku a doskokem na kladinu. Když cvičenka provádí náskok příčně, je odrazová noha ta vzdálenější od kladiny. Bližší noha je tedy nohou švihovou a tou cvičenka provádí doskok na kladinu (viz. Obr. 19). Cvičenka dbá na dostatečnou švihovou práci paží a švihové nohy (ZÍTKO, 2005).

Náskok do stoje jednož odrazem jednož nacvičujeme nejprve na nižším a širším nářadí. U tohoto náskoku dáváme zezačátku, než si cvičenka cvičební tvar dostatečně osvojí, dopomoc za paže, které švihají do předpažení (ZÍTKO, 2005).



Obr. 19: Náskok do stoje jednoož odrazem jednoož

Zdroj: Autor

6.2 Chůze, taneční kroky a poskoky

Technika chůze je založena na cyklických pohybech nohou s výrazným dokrokem na přední části chodidel a s plynulým přenášením váhy na výkročnou nohu. Je třeba dbát na vzpřímené držení těla. Technika poskoků je obdobná, pouze při ní dochází ke krátké letové fázi. Teprve po zvládnutí techniky základní chůze je možné přejít na koordinačně náročnější pohyby či cvičební tvary (SVATONĚ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Při tanečních krocích dbáme rovněž na dokrok na přední část chodidla. Při chůzi, tanečních krocích i poskocích je ze začátku doporučen nácvik v upažení, později pažemi harmonicky doplňujeme pohyb nohou a trupu. Chůze provádíme ve výponu nebo na celých chodidlech (ZÍTKO, 2005).

Do této skupiny cvičebních tvarů patří:

- chůze vpřed,
- chůze vzad,
- chůze stranou,
- chůze s přednožením,
- chůze se zanožením,
- chůze s unožením,
- chůze přísunná,
- chůze přeměnná,
- valčíkový krok,

- přisunné poskoky (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Chůze, taneční kroky a poskoky provádí cvičenka zprvu na zemi, poté na vymezené úzké ploše (např. kobercový pás 10 cm široký), na lavičce, dále se přesune na nízkou kladinku a nakonec až na vysokou kladinu. Taneční kroky může dát do kombinací s poskoky. K chůzi může postupně přidávat doprovodné pohyby paží a nohou (ZÍTKO, 2005).

Mezi časté chyby v technice chůzí, tanečních kroků a poskoků patří zejména nepevné držení těla. Dále se často cvičenka chybně předklání hlavu v průběhu cvičení, nebo vychyluje těžiště mimo plochu opory, což může vést ke ztrátě rovnováhy. Další častou chybou je nežádoucí pohyb po celých chodidlech (ZÍTKO, 2005).

6.2.1 Chůze vpřed

Chůze vpřed spočívá ve střídání kroků pravou a levou nohou, při čemž se jedno chodidlo vždy dotýká kladiny. Špičky nohou cvičenka mírně vytáčí vně. Chůzi může provádět buď na celých chodidlech (viz. Obr. 20), nebo ve výponu (viz. Obr. 21). Cvičenka nepředklání hlavu (ZÍTKO, 2005).



Obr. 20: Chůze vpřed na celých chodidlech

Zdroj: Autor



Obr. 21: Chůze vpřed ve výponu

Zdroj: Autor

6.2.2 Chůze vzad

Při chůzi vzad dochází rovněž k cyklickému střídání kroků levou a pravou nohou a jedno chodidlo se vždy dotýká kladiny (viz. Obr. 22). Směr chůze je vzad. Cvičenka našlapuje na špičku, až poté pokládá zbytek chodidla (ZÍTKO, 2005).

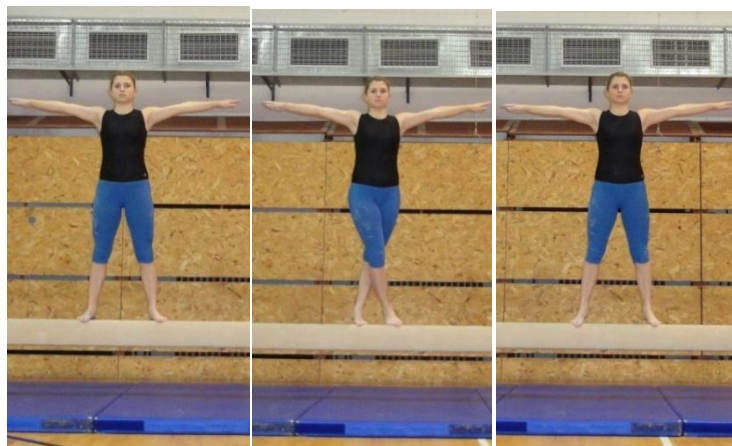


Obr. 22: Chůze vzad

Zdroj: autor

6.2.3 Chůze stranou

Výchozí polohou pro chůzi stranou je stoj rozkročný. Dále dochází k cyklickému překládání pravé nohy přes levou nebo naopak (viz. Obr. 23). Směr chůze je tedy buď vpravo, nebo vlevo (ZÍTKO, 2005).



Obr. 23: Chůze stranou

Zdroj: Autor

6.2.4 Chůze s přednožením

Při chůzi s přednožením dochází k cyklickému střídání kroků pravou a levou nohou, přičemž je švihová noha přednožována (viz. Obr. 24). Cvičenka drží tělo zpříma, neměla by se předklánět ani zaklánět (ZÍTKO, 2005).



Obr. 24: Chůze s přednožením

Zdroj: Autor

6.2.5 Chůze se zanožením

Při chůzi se zanožením dochází k cyklickému střídání kroků pravou a levou nohou, při čemž každému kroku předchází zanožení švihové nohy (viz. Obr. 25). Cvičenka se nepředklání, pouze zanožuje do svého individuálního maxima (ZÍTKO, 2005).

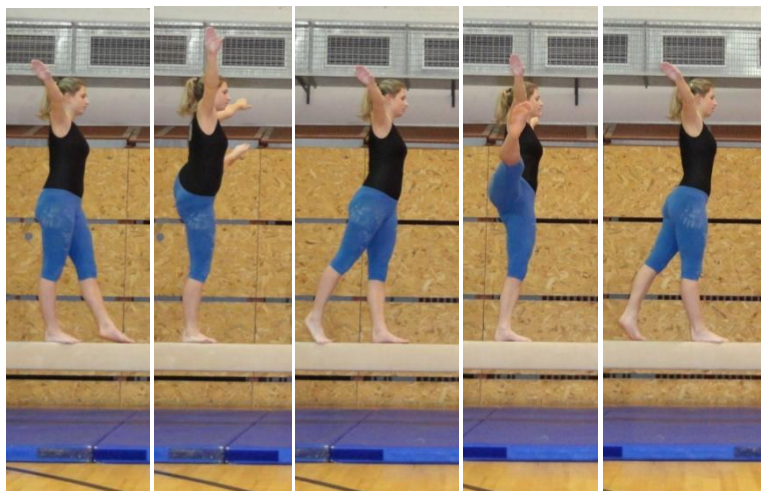


Obr. 25: Chůze se zanožením

Zdroj: Autor

6.2.6 Chůze s unožením

Při chůzi dochází k cyklickému střídání kroků pravou a levou nohou, při čemž je švihová noha unožována (viz. Obr. 26). Cvičenka drží tělo zpříma a pro snazší udržení rovnováhy provádí cvičební tvar v upažení (ZÍTKO, 2005).



Obr. 26: Chůze s unožením

Zdroj: Autor

6.2.7 Chůze přísunná

Při chůzi přísunné dochází k opakovanému výkroku jednou nohou a přísunu nohy druhé (viz. Obr. 27). Cvičenka může přidat doprovodný pohyb pažemi, při čemž stále dbá na držení těžiště nad kladinou (ZÍTKO, 2005).

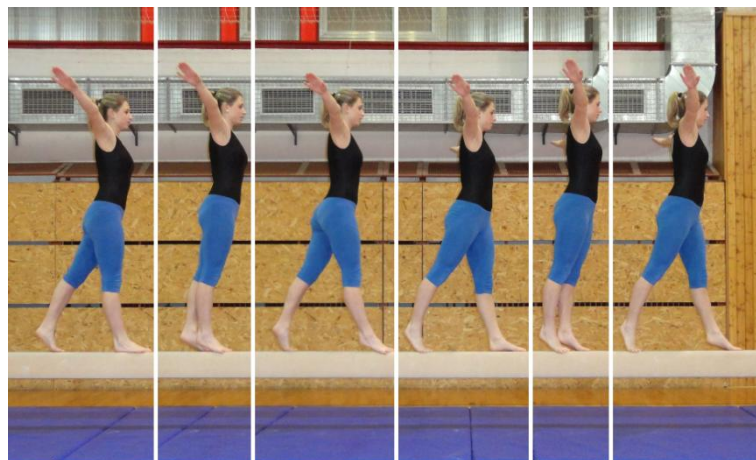


Obr. 27: Chůze přísunná

Zdroj: Autor

6.2.8 Chůze přeměnná

Při chůzi přeměnné dochází k pravidelnému střídání výkroku, přísunu a výkroku (viz. Obr. 28). Cvičenka by měla udržovat stále stejnou délku kroku a našlapovat na přední část chodidel (ZÍTKO, 2005).



Obr. 28: Chůze přeměnná

Zdroj: Autor

6.2.9 Valčíkový krok

Valčíkový krok je třídobý krok, při kterém se střídá krok prodloužený se dvěma zkrácenými (viz. Obr. 29). Cvičenka by měla dbát na dodržování rytmu (ZÍTKO, 2005).



Obr. 29: Valčíkový krok

Zdroj: Autor

6.2.10 Přísunné poskoky

Při přísunných poskocích dochází k pravidelnému výkroku a poskoku na jedné noze s doprovodným pohybem nohy druhé (viz. Obr. 30). Cvičenka drží tělo zpříma a může přidat doprovodný pohyb pažemi (ZÍTKO, 2005).



Obr. 30: Přísunné poskoky

Zdroj: Autor

6.3 Obraty

Základním předpokladem pro správné a jisté provádění obrátů je fixace osy a její správné postavení tak, aby těžnice spadala do plochy opory tvořené přední částí chodidla. Dále obraty kladou velké nároky na dynamickou a statickou sílu a kloubní pohyblivost. Obraty patří mezi náročné dynamické tvary prováděné rotací kolem vertikální osy. Jejich správné provádění spočívá nejen v zachování svislé polohy těla, ale také ve zmenšení třecí síly, získání potřebné energie k obratu, správném odhadu rychlosti rotace a správném otáčení hlavy ve směru rotace. Obraty provádí cvičenka v různých postojích a polohách, oporem jednož nebo obouž, nebo kombinací obou obrátů. Cvičenka se může otáčet ve směru opěrné nohy, nebo proti opěrné noze (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Zmenšit poloměr otáčení a tudíž urychlit rotaci může cvičenka připažením nebo vzpažením. Po provedení obratu zaujme cvičenka původní polohu výrazným zpevněním těla, při kterém dochází k izometrické kontrakci svalů hýžd'ových a zádových. K zastavení rotace pomáhá i zvětšení poloměru otáčení, kterého cvičenka dosáhne například upažením (ZÍTKO, 2005).

Mezi obraty řadíme:

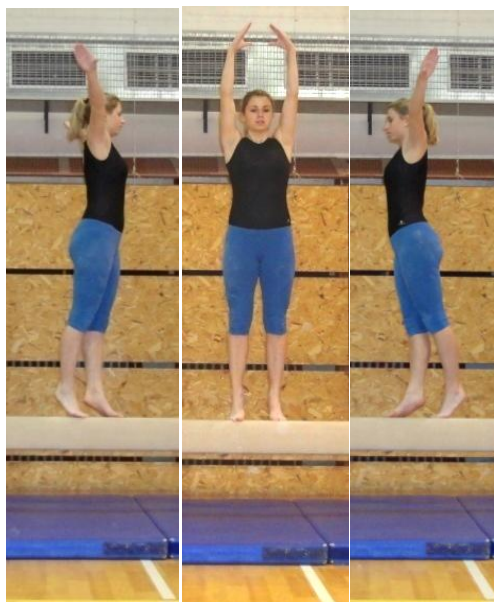
- celý obrat ve výponu,
- celý obrat ve dřepu měrném,
- přednožením pravou/levou celý obrat vlevo/vpravo,
- zanožením pravé/levé celý obrat vlevo/vpravo,
- celý obrat ve výponu na pravé/levé,
- celý obrat ve dřepu jednož ze dřepu únožného (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

S obraty začíná cvičenka na zemi. Když je má technicky správně zvládnuté na zemi, přesune se na úzký koberecový pás a později na lavičku. K obrátům na kladině se postupně dopracovává například za pomoci opory u žebřin. Jako u většiny cvičebních tvarů na kladině je nejprve nutné, je zvládnout na zemi, poté na lavičce, nízké kladině a až na závěr na vysoké kladině. Obraty nacvičuje cvičenka jak jednož, tak obouž. Obraty může zároveň různě kombinovat (ZÍTKO, 2005).

Mezi nejběžnější chyby u obrátů patří nežádoucí uvolnění svalů v průběhu rotace, které navíc často doprovází ještě předklon hlavy. Další časté nedostatky jsou předčasné otáčení hlavy, nebo vychýlení těla mimo vertikálu. Všechny tyto nedostatky vedou ke ztrátě rovnováhy (ZÍTKO, 2005).

6.3.1 Celý obrat ve výponu

Celý obrat ve výponu je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy (viz. Obr. 31). Obrat může cvičenka provádět buď vpravo, nebo vlevo. Může přidat také doprovodný pohyb paží z upažení do vzpažení (ZÍTKO, 2005).



Obr. 31: Celý obrat ve výponu

Zdroj: Autor

6.3.2 Celý obrat ve dřepu měrném

Celý obrat ve dřepu měrném je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy (viz. Obr. 32). Obrat může cvičenka provádět buď vpravo, nebo vlevo. Paže zůstávají po celou dobu obratu v upažení (ZÍTKO, 2005).

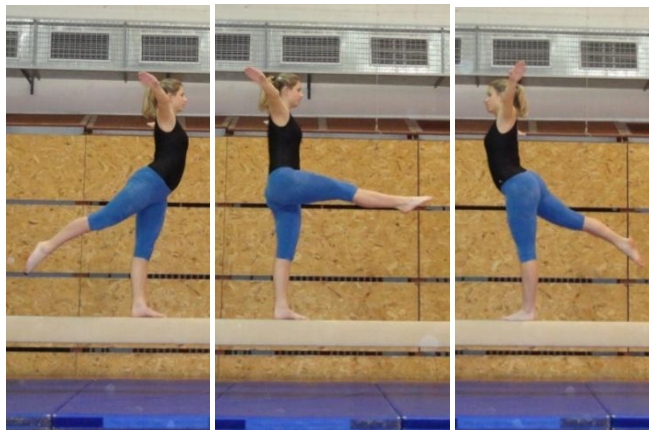


Obr. 32: Celý obrat ve dřepu měrném

Zdroj: Autor

6.3.3 Přednožením pravé/levé celý obrat vlevo/vpravo

Přednožením pravé celý obrat vlevo je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy (viz. Obr. 33). Obrat může cvičenka provádět buď vpravo, nebo vlevo podle toho, kterou nohu přednožuje. Paže zůstávají po celou dobu obratu v upažení (ZÍTKO, 2005).



Obr. 33: Přednožením pravé celý obrat vlevo

Zdroj: Autor

6.3.4 Zanožením pravé/levé celý obrat vpravo/vlevo

Zanožením pravé celý obrat vpravo je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy (viz. Obr. 34). Obrat může cvičenka provádět buď vpravo, nebo vlevo podle toho, kterou nohu zanožuje. Paže zůstávají po celou dobu obratu v upažení (ZÍTKO, 2005).



Obr. 34: Zanožením pravé celý obrat vpravo

Zdroj: Autor

6.3.5 Celý obrat ve výponu na pravé/levé

Celý obrat ve výponu na jedné noze je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy. Obrat může cvičenka provádět buď vpravo, nebo vlevo podle zvolené oporné a švihové nohy. Švihovou nohu přesouvá ze zanožení do unožení skrčmo, čímž udává impuls k otáčení (viz. Obr. 35). Cvičenka může přidat doprovodný pohyb paží z upažení do vzpažení (ZÍTKO, 2005).

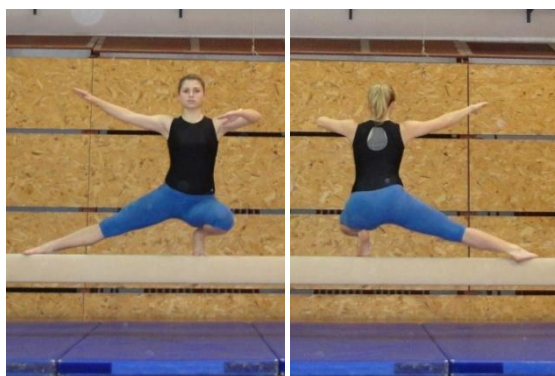


Obr. 35: Celý obrat ve výponu na pravé, unožit skrčmo levou

Zdroj: Autor

6.3.6 Celý obrat ve dřepu jednož se dřepu únožného

Celý obrat ve dřepu jednož je otáčivý pohyb celého těla okolo podélné osy. Výchozí i konečnou polohou je dřep únožný (viz. Obr. 36). Při obratu si cvičenka pomáhá doprovodným pohybem paží (ZÍTKO, 2005).



Obr. 36: Celý obrat ve dřepu jednož (na levé) ze dřepu únožného pravou

Zdroj: Autor

6.4 Skoky

Nejdůležitějšími předpoklady pro zvládnutí skokové techniky je výbušná síla dolních končetin, síla svalstva trupu, kloubní pohyblivost a koordinace. Skoky se dělí na dvě základní skupiny: skoky se svislým stoupáním těžiště a skoky se šikmým stoupáním těžiště. Cvičenka provádí buďto skoky odrazem snožmo nebo jednož a s rotací nebo bez rotace. Při skocích si též pomáhá pohyby paží, švihové či odrazové nohy, nebo oběma současně. U skoků dochází k rozsáhlé letové fázi, po které musí cvičenka zaujmout novou stabilní polohu (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Mezi skoky na kladině řadíme:

- skok přímý,
- skok vpřed do dřepu měrného,
- skok přímý s celým obratem,
- skok se skrčením přednožmo,
- skok s bočním roznožením,

- skok střížný přednožmo skrčmo,
- skok střížný přednožmo (ZÍTKO, 2005).

Skoky na kladině neprovádí cvičenka dříve, než je technicky dokonale zvládne na zemi. Poté se postupně přesune na úzký kobercový pás, lavičku a nízkou kladinku. Dále skok může provádět opakovaně nebo tvořit vazby různých skoků. Je doporučeno učit skoky ve sledu od skoků odrazem snožmo přes skoky odrazem jednož s dopadem na švihovou nohu a až na závěr skoky odrazem jednož s dopadem na odrazovou nohu (ZÍTKO, 2005).

Často vídaným nedostatkem u skoků je nízká letová fáze. Dalšími běžnými chybami jsou nekoordinovaná práce paží a nohou nebo snížení svalového napětí svalstva trupu. Při některých cvičebních tvarech je třeba dbát na dostatečný rozsah v kyčelních kloubech a také na dostatečně pružný doskok (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985). Mezi další nedostatky patří nezpevněné držení těla, nežádoucí doskok na celé chodidlo nebo napjatou nohu a předklon hlavy či trupu (ZÍTKO, 2005).

6.4.1 Skok přímý

Skok přímý patří mezi skoky se svislým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka snožmo a přidává doprovodný pohyb paží (viz. Obr. 37). Cvičenka tlumí dopad a zaujímá novou stabilní polohu (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 37: Skok přímý

Zdroj: Autor

6.4.2 Skok vpřed do dřepu měrného

Skok vpřed do dřepu měrného patří mezi skoky se šikmým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka snožmo a přidává doprovodný pohyb paží (viz. Obr. 38). Cvičenka tlumí dopad do dřepu měrného a zaujímá novou stabilní polohu. K zastavení pohybu si pomáhá upažením (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 38: Skok vpřed do dřepu měrného

Zdroj: Autor

6.4.3 Skok přímý s celým obratem

Skok přímý s celým obratem patří mezi skoky se svislým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka snožmo a přidává doprovodný pohyb paží, kterým urychlí rotaci (viz. Obr. 39). Cvičenka tlumí dopad a zaujímá novou stabilní polohu. Pokud má cvičenka vpředu pravou nohu, točí se doleva (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 39: Skok přímý s celým obratem

Zdroj: Autor

6.4.4 Skok se skrčením přednožmo

Skok se skrčením přednožmo patří mezi skoky se svislým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka snožmo a přidává doprovodný pohyb paží (viz. Obr. 40). Cvičenka tlumí dopad a zaujímá novou stabilní polohu. Po chybném odrazu směrem šikmo vpřed, dochází k chybnému předklonění trupu, jak je z obrázku patrné (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 40: Skok se skrčením přednožmo

Zdroj: Autor

6.4.5 Skok s bočním roznožením

Skok s bočním roznožením patří mezi skoky se svislým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka snožmo a přidává doprovodný pohyb paží (viz. Obr. 41). Cvičenka tlumí dopad a zaujímá novou stabilní polohu. Cvičenka dbá na dostatečný rozsah v kyčelních kloubech a dostatečně pružný doskok na přední část chodidel. Cvičenka na obrázku má chybně ohnutou zadní nohu (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 41: Skok s bočním roznožením

Zdroj: Autor

6.4.6 Skok střížný přednožmo skrčmo

Skok střížný přednožmo skrčmo („čertík“) patří mezi skoky se šikmým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka jedno nož. Obě nohy se dostávají střídavě nad úroveň horizontály (viz. Obr. 42). Je doporučeno nejprve nacvičovat v upažení a později přidat doprovodný pohyb paží (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 42: Skok střížný přednožmo skrčmo („čertík“)

Zdroj: Autor

6.4.7 Skok střížný přednožmo

Skok střížný přednožmo („nůžky“) patří rovněž mezi skoky se šikmým stoupáním těžiště. Odraz provádí cvičenka jedno nož. Obě nohy se dostávají střídavě nad úroveň horizontály (viz. Obr. 43). Je doporučeno nejprve nacvičovat v upažení. Cvičenka na obrázku by se měla vyvarovat chybnému záklonu v letové fázi (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 43: Skok střížný přednožmo („nůžky“)

Zdroj: Autor

6.5 Rovnovážné výdrže

Rovnovážné výdrže jsou koordinačně poměrně nenáročné cviky. Skupina zahrnuje řadu různých cvičebních tvarů, pro které musí svaly vytvořit takovou oporu, aby bylo tělo schopno setrvat po určitý čas v určité poloze. Snad nejtypičtějším příkladem je váha předklonmo, která je běžněji známá jako „holubička“ (SVATONĚ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Náročnější výdrže trénuje cvičenka nejprve ve zjednodušeném provedení s oporou, například u žebřin. U opory trénuje i plynulý přechod do rovnovážného postoje. Dále nacvičuje přechod ze základní polohy do rovnovážného postoje s dopomocí učitele, který koriguje optimální polohu jejího těla. S jednotlivými tvary se postupně posouvá ze země, na úzký koberecový pás, lavičku, nízkou kladinku a až na závěr na vysokou kladinu (ZÍTKO, 2005).

Mezi nejběžnější chyby, k nimž dochází u rovnovážných výdrží, patří neplynulý přechod do rovnovážné výdrže, nedostatečné svalové napětí a z toho vyplývající snížená stabilita a nedostatečný rozsah pohybu (ZÍTKO, 2005).

Mezi rovnovážné výdrže řadíme:

- váhu předklonmo,
- stoj na pravé/levé unožit vzhůru levou/pravou,
- leh vznesmo,
- vzpor vzadu sedmo přednožit,
- vzpor klečmo zanožit levou/pravou (SVATONĚ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

6.5.1 Váha předklonmo

Váha předklonmo patří mezi rovnovážné postoje. Cvičenka nejprve provádí maximální zanožení, poté postupně předklání trup (viz. Obr. 44). Ve váze by měla setrvat alespoň dvě vteřiny. Následuje vzpřimování hrudníku. Zanožená noha se zastavuje buď v individuálním maximálním zanožení, nebo plynule přechází až do stoje přednožmo. Při snížení napětí svalů na zadní straně trupu dochází ke ztrátě stability či neplynulému přechodu do rovnovážného postoje (ZÍTKO, 2005).

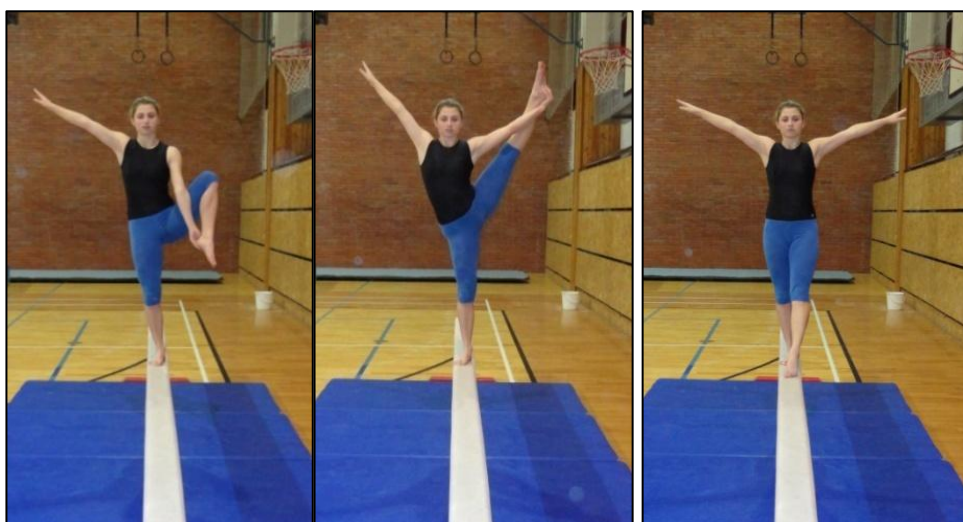


Obr. 44: Váha předklonmo

Zdroj: Autor

6.5.2 Stoj na pravé / levé - uchopit levou / pravou a unožit vzhůru

Stoj na pravé - unožit vzhůru levou je rovnovážný postoj, při kterém cvičenka uchopí za patu pravou/levou a unoží ji vzhůru (viz. Obr. 45). Druhá paže je upažena povýš. Zmenšením oporné plochy se zvýší náročnost na udržení rovnováhy. Náročnost se zvyšuje taktéž oddálením těžiště od místa opory (ZÍTKO, 2005).



Obr. 45: Stoj na pravé – uchopit levou a unožit vzhůru

Zdroj: Autor

6.5.3 Leh vzesmo

Leh vzesmo není ve sportovní gymnastice považován za rovnovážnou polohu. Některé starší publikace ho ale do této kategorie zahrnují, jako například Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově, jejímiž autory jsou Otto Petr a kolektiv.

U lehu vzesmo je výchozí polohou leh. Při lehu vzesmo dohmatává cvičenka rukama v úrovni hlavy a lokty tlačí k hlavě (viz. Obr. 46). Postupným přednožováním přemístí nohy až za hlavu a opět setrvá alespoň po dobu dvou vteřin. Dbá na plynulost pohybu a propnuté nohy (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 46: Leh vzesmo

Zdroj: Autor

6.5.4 Vzpor vzadu sedmo přednožit

Vzpor vzadu sedmo přednožit patří mezi rovnovážné polohy (viz. Obr. 47). Výchozí polohou je vzpor vzadu sedmo. Nohy může cvičenka nejprve přednožit skrčmo a až poté je propnout. V rovnovážné poloze opět setrvá nejméně dvě vteřiny a poté nohy opět pokládá na kladinu (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 47: Vzpor vzadu sedmo přednožit

Zdroj: Autor

6.5.5 Vzpor klečmo zanožit levou/pravou

Vzpor klečmo se zanožením patří rovněž mezi rovnovážné polohy. U vzporu klečmo se zanožením je výchozí polohou vzpor klečmo (viz. Obr. 48). V celém průběhu tohoto cvičebního tvaru je hlava v záklonu. Paže by měly být po celou dobu propracované, stejně jako zanožená noha (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).



Obr. 48: Vzpor klečmo

Zdroj: Autor

6.6 Akrobatické prvky

Akrobatické prvky tvoří velice rozsáhlou skupinu cvičebních tvarů na kladině. Jde převážně o dynamické cviky, pro které jsou charakteristické převraty kolem příčné nebo předozadní osy. Převratové tvary jsou z hlediska koordinačního velice složité a náročné na prostorové vnímání, výbušnost a rychlost svalových akcí. Jako jeden z nejzákladnějších akrobatických tvarů můžeme uvést kotoul (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Během vývoje se cvičení na kladině začíná stále více přibližovat cvičením na prostných. Vrcholové závodnice stále častěji zařazují akrobatické saltové řady do svých sestav. Kromě akrobatických saltových řad se objevují kombinované řady, kde dochází ke spojení akrobatických a gymnastických cvičebních tvarů (ZÍTKO, 2005).

Akrobatické cvičební tvary se dále dělí na akrobatické cvičební tvary bez letové fáze a akrobatické cvičební tvary s letovou fází. Příkladem akrobatických cvičebních tvarů bez letové fáze je kotoul vpřed, kotoul vzad, přemet stranou, přemet vpřed zvolna,

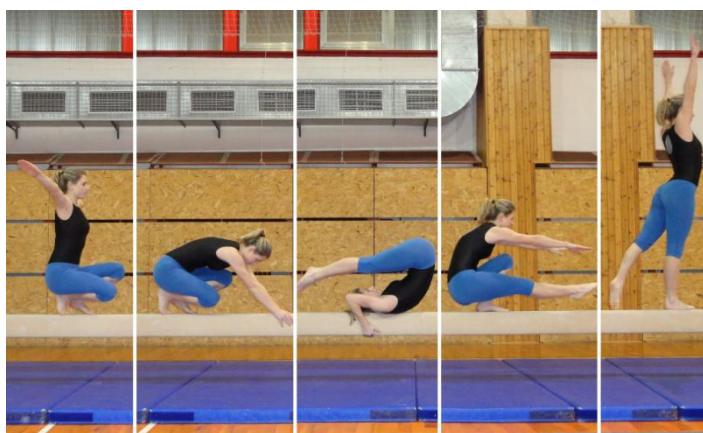
přemet vzad zvolna nebo stoj na ruku bočně nebo čelně s výdrží dvě sekundy. Akrobatickým cvičebním tvarem s letovou fází je například rondát, salto vpřed, salto vzad nebo salto stranou (ČGF, 2013a).

Pro potřeby materiálu byly zvoleny následující akrobatické cvičební tvary:

- kotoul vpřed,
- kotoul vzad,
- stoj na ruku,
- přemet stranou.

6.6.1 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed patří mezi akrobatické cvičební tvary bez letové fáze. Při kotoulu dochází k přetáčení těla kolem příčné osy a postupnému dotyku páteře s kladinou popřípadě lavičkou. Ruce pokládá cvičenka v dostatečné vzdálenosti před tělo. Poté postupně přenáší hmotnost těla na ruce a současně zvedá boky. Předkloněním hlavy a pokrčením paží docílíme dotyku týlu hlavy a kladiny. Následuje dotyk trupu s podložkou, při kterém cvičenka prochází lehem vznesmo (viz. Obr. 49). Postupně dochází ke zvedání hlavy a celého trupu až do dřepu. Je možné zvolit i jinou konečnou polohu, například stoj spatný nebo plynulý přechod do stoje jednož s úchopem za patu a unožením vzhůru druhé nohy (ZÍTKO, 2005).



Obr. 49: Kotoul vpřed na kladině

Zdroj: Autor

Existuje více způsobů provedení kotoulu na kladině. Další variantou je například kotoul s přehmatem, kdy dochází k přehmátnutí rukou pod břevno v okamžiku, kdy boky procházejí nad úrovní ramen. Poté je nutné, aby cvičenka tlačila lokty k hlavě. Následuje opět leh vznesmo a postupně napřimování hlavy a trupu. (ZÍTKO, 2005)

Těžší variantou je kotoul bez přehmatu, kdy dochází k položení dlaní na kladinu pouze před provedením přetáčení kolem příčné osy. Nejobtížnějším způsobem provedení je kotoul bez dohmatu, kdy k prvnímu kontaktu cvičenky a kladiny dochází až po odrazu nohou. Cvičenka se dotýká nejprve týlem a postupně i trupem jako u předchozích variant. Závěr kotoulu probíhá rovněž shodně jako u předchozích způsobů. Paže necháváme v počátku nácviku v upažení. (ZÍTKO, 2005)

Při nácviku postupuje cvičenka od lehu vznesmo na lavičce (nízké kladince). Dále cvičenka provádí dotyk hlavou kladiny. To provede tak, že položí ruce v dostatečné vzdálenosti před tělo. Poté postupně přenáší hmotnost těla na ruce a současně zvedá boky. Předkloněním hlavy a pokrčením paží docílí dotyku týlu hlavy a kladiny. Pokračuje nácvikem přechodu z lehu vznesmo do dřepu. To provádí opět nejprve na lavičce a později na kladince. Když už má tento nácvik zvládnutý, přejde k samotnému kotoulu vpřed s dopomocí, kterou provádíme za boky. Cvičenka opět začíná na lavičce a postupně se přesune až na vysokou kladinu. Nácvik na kladině si může usnadnit pomocí ochranného rukávu, na kterém cvičenka provádí první samostatné pokusy. Pokud uskutečňuje nácvik na nakloněné ploše (lavičce, kladince), urychlí tím přechod přes krční páteř (ZÍTKO, 2005). Při kotoulu vpřed dáváme dopomoc za boky (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

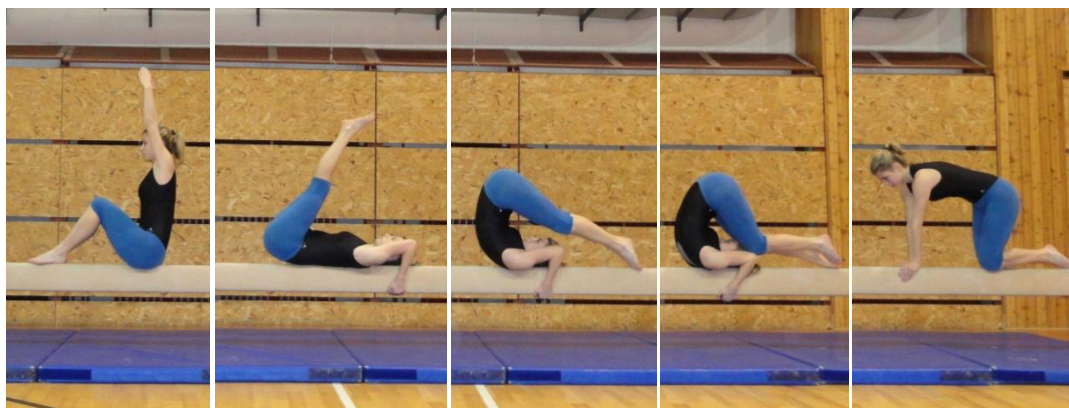
Častou chybou u kotoulu vpřed bývá nezpevněný a neplynulý přechod do lehu vznesmo. Při kotoulu s přehmatem a bez přehmatu se setkáváme s dohmatem příliš blízko před tělo. Další častou chybou bývá předčasné pokrčení nohou a nerovné zahájení pohybu (ZÍTKO, 2005).

6.6.2 Kotoul vzad

Kotoul vzad patří mezi akrobatické cvičební tvary bez letové fáze. Jeho technický základ spočívá v převedení polohové energie výchozího postavení na rotační pohyb vzad a zkoordinování skrčení nohou a vzpíravé práce paží. Pád vzad přes

kolébku by měl zajistit dostatečně velkou rotaci, aby akce paží sloužila pouze k nadlehčení těla při průchodu přes krční páteř a hlavu (ZÍTKO, 2005).

Hlava je po celou dobu kotoulu vzad v předklonu. Rychlá práce nohou při kolébce vzad pomáhá urychlit rotaci a tím i usnadnit provedení celého cvičebního tvaru. Je nutné nejprve tělo roztočit, a poté až vzpírat. Průchozí polohou je leh vznesmo (viz. Obr. 50). Lokty tlačíme po celou dobu k hlavě (ZÍTKO, 2005).



Obr. 50: Kotoul vzad

Zdroj: Autor

Z počátku než si cvičenka kotoul vzad osvojí, dáváme dopomoc. Dopomáhající stojí v místě předpokládané opory rukama o kladinu a úchopem za boky nadlehčuje tělo cvičence při přechodu přes krční páteř a hlavu (ZÍTKO, 2005).

6.6.3 Stoj na rukou

Stoj na rukou patří mezi statické rovnovážné polohy. Tento cvičební tvar může cvičenka provádět bočně nebo čelně a může ho zakončit různými polohami (ČGF, 2013a).

Obtížnost je dána zejména malou plochou opory a poměrně velkou vzdáleností těžiště od opory (viz. Obr. 51). Tento cvičební tvar s neobvyklým postavením hlavou dolů vyžaduje zpevnění svalstva téměř celého těla, zejména pak svalů fixujících páteř a kyčelní a kolenní klouby. Paže a nohy by měly být v prodloužení trupu a hlava

zaujímá rovné postavení, při kterém se oči dívají na konečky prstů u rukou. Cvičenka na obrázku provádí stoj na rukou příliš prohnutě (ZÍTKO, 2005).



Obr. 51: Stoj na rukou

Zdroj: Autor

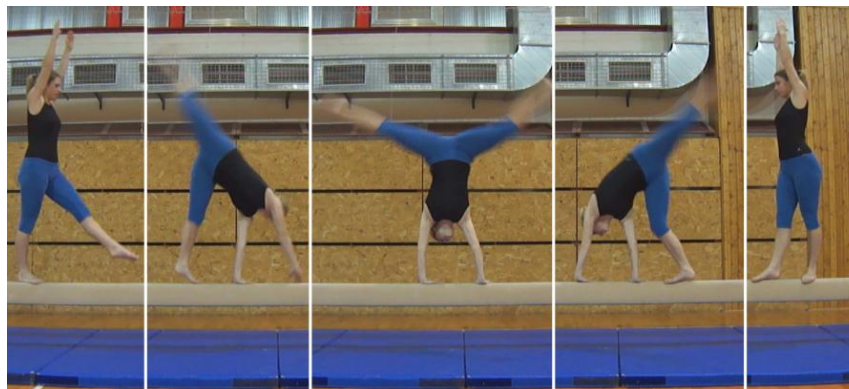
Se stojem na rukou nepřichází cvičenka na kladinu dříve, než má techniku dokonale zvládnutou na zemi a později na širší a nižší podložce. I pro tento cvičební tvar je doporučeno nejprve provádění s dopomocí. Trenér nejprve provádí dopomoc z boku cvičenky ve vzdálenosti její výšky, a to úchopem za stehna. Je doporučeno stát na straně švihové nohy. Později dává trenér dopomoc v oblasti těžiště nebo pod ním, aby byla cvičenka nucena kontrahovat svalové skupiny nad místem, ve které ji trenér dává dopomoc (ZÍTKO, 2005).

Mezi nejběžnější chyby patří vysazování boků nebo naopak příliš velké prohnutí páteře. Dalšími často vídanými nedostatky jsou švih pokrčenou nohou, krčení paží v průběhu cviku a nedostatečná nebo nulová výdrž ve stoji na rukou (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

6.6.4 Přemet stranou

Přemet stranou, slangově „hvězda“, je řazena rovněž mezi akrobatické prvky bez letové fáze. Při přemetu stranou dochází k přetáčení kolem předozadní osy (viz. Obr. 52). Cvičenka dohmatává rukama na kladinu a plynule se dostává do stoje

na rukou s maximálním roznožením. Cvičební tvar je zakončen ve stoji přednožném, při kterém cvičenka stojí zády ke směru pohybu (ZÍTKO, 2005).



Obr. 52: Přemet stranou

Zdroj: Autor

S přemetem stranou na kladině cvičenka nezačíná dříve, dokud ho nezvládá na zemi. Dále následuje nácvik na úzkém kobercovém pásu, při kterém dopomoc urychluje průběh pohybu. Postupně se cvičenka přesouvá na lavičku nebo ještě lépe na lavičku s úzkým kobercovým pásem. Po zvládnutí postupuje na nízkou kladinku. Zde provádí cvičenka přemet stranou nejprve s dopomocí, později bez ní a následně se přesouvá na kladinu. Opět nejprve cvičence dáváme dopomoc. Je možné kladinu podložit dle potřeby žíněnkami. Dopomoc při přemetu stranou provádíme úchopem za pas. Dopomáhající stojí za zády gymnastky (ZÍTKO, 2005).

Častou chybou u přemetu stranou bývá naskočení do přemetu stranou a postupné zpomalení během pohybu. Další chybou vedoucí ke ztrátě rovnováhy je pomalé neplynulé vzpřimování trupu při dokončování cvičebního tvaru nebo provádění cvičebního tvaru s vysazením, kdy cvičenka neprochází stojem na rukou. Kromě již jmenovaných chyb vede ke ztrátě stability také nedostatečné roznožení v průchozí poloze (ZÍTKO, 2005).

6.7 Seskoky

Seskoky jsou skupinou švihových pohybů celého těla a podobně jako skoky na kladině kladou veliké nároky na sílu svalstva dolních končetin a svalstva trupu, na rychlost svalových akcí a na prostorové vnímání pohybu. Doskok by měl být vždy na přední část chodidel pružně zpevněných dolních končetin (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Podle struktury rozeznáváme seskoky přímé, stojem na rukou a saltem (ZÍTKO, 2005). Seskoky saltem jsou děleny na dva základní typy, a to na seskoky saltem vpřed a seskoky saltem vzad. Oba tyto cvičební tvary mohou být prováděny odrazem snožmo i jednonož. U salt se setkáváme s několika různými modifikacemi, a to skrčmo, schylmo, prohnutě nebo toporně. Pro zvýšení obtížnosti gymnastky přidávají obraty nebo provádějí salta dvojná. Salta můžeme provádět z místa, z rozběhu či rovnou po jiném cvičebním tvaru, např. po rondátu nebo po přemetu vzad (ČGF, 2013a). V této práci se budeme podrobněji věnovat seskokům přímým a seskokům stojem na rukou, mezi které řadíme:

- přímý seskok vpřed,
- přímý seskok s celým obratem,
- přímý seskok se skrčením přednožmo,
- přímý seskok s přednožením roznožmo,
- seskok zánožkou,
- seskok přemetem stranou na konci kladiny,
- seskok přemetem stranou s půlobratem na konci kladiny a doskokem na obě nohy (rondát).

6.7.1 Přímý seskok vpřed

Přímý seskok vpřed patří mezi seskoky přímé, jak už je z názvu patrné. Při tomto seskoku dochází k odrazu snožmo (viz. Obr. 53). K odrazu by měla cvičenka přidat doprovodný pohyb paží ze zapažení do vzpažení (ZÍTKO, 2005).

Nejprve provádí cvičenka přímé skoky opakovaně na můstku nebo malé trampolíně. Tento nácvik provádí s dopomocí cvičitele, později přejde k opoře (např. žebřinám). Po zvládnutí předchozího nácviku, začne trénovat seskoky ze zvýšené podložky. Opět platí posun od širšího a menšího náradí až ke kladině (ZÍTKO, 2005).

Při odrazu je často patrná nedokonalá práce paží nebo chybějící odraz cvičence směrem vzhůru. Další chybou je neprovedení odrazu snožmo a nekoordinovaný doskok s nedostatečným zpevněním (ZÍTKO, 2005).



Obr. 53: Přímý seskok

Zdroj: Autor

6.7.2 Přímý seskok s celým obratem

Přímý seskok s celým obratem patří rovněž mezi seskoky přímé, jak už je z názvu patrné. Při tomto seskoku dochází k odrazu snožmo (viz. Obr. 54). Cvičenka by měla přidat doprovodný pohyb paží ze zapažení, kterým urychlí rotaci (ZÍTKO, 2005).

Nácvik přímého seskoku s celým obratem probíhá shodně jako u předchozího cvičebního tvaru a vyskytují se i shodné chyby, na které by měla dávat cvičenka pozor.

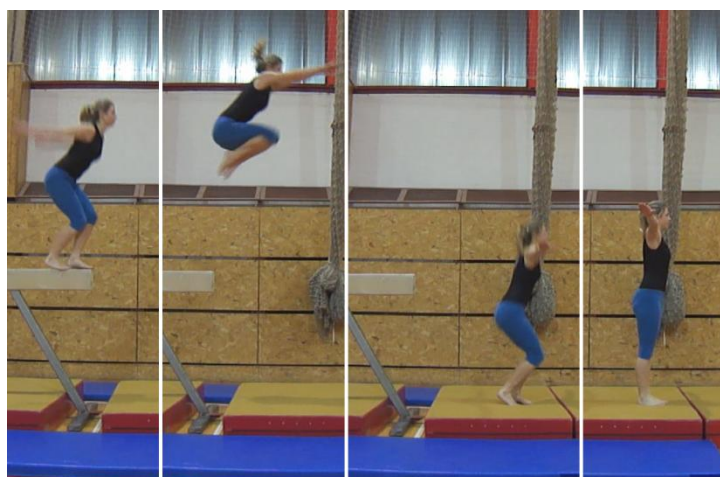


Obr. 54: Přímý seskok s celým obratem

Zdroj: Autor

6.7.3 Přímý seskok se skrčením přednožmo

Přímý seskok se skrčením přednožmo patří rovněž mezi přeskoky přímé. Při tomto seskoku dochází k odrazu snožmo, ke kterému bychom měli přidat doprovodný pohyb paží ze zapažení do vzpažení (viz. Obr. 55). Nácvik probíhá shodně jako u přímého seskoku vpřed a vyskytují se i shodné chyby, na které by měla dávat cvičenka pozor (ZÍTKO, 2005).

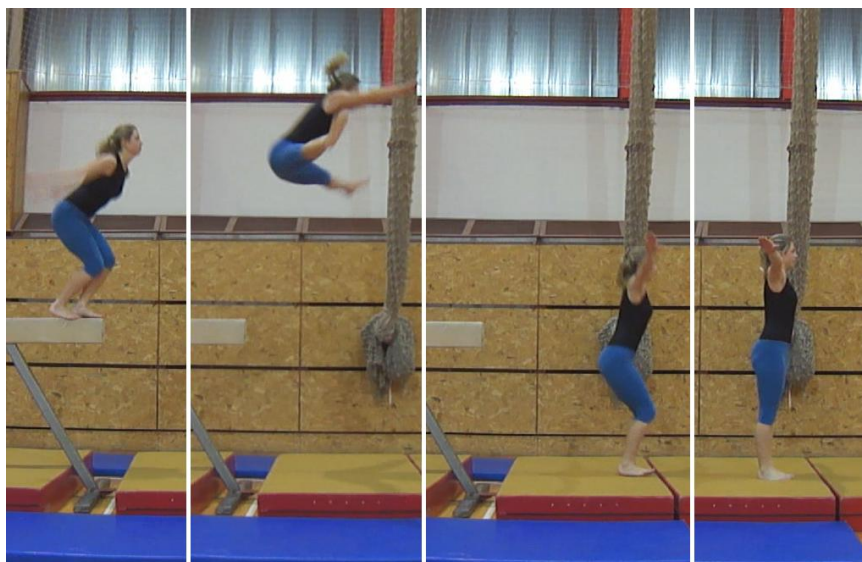


Obr. 55: Přímý seskok se skrčením přednožmo

Zdroj: Autor

6.7.4 Přímý seskok s přednožením roznožmo

Přímý seskok s přednožením roznožmo patří rovněž mezi přeskoky přímé, jak už je z názvu patrné. Při tomto seskoku dochází k odrazu snožmo, ke kterému bychom měli přidat doprovodný pohyb paží. U přímého seskoku s přednožením roznožmo dbá cvičenka na dostatečný rozsah pohybu v kyčelních kloubech (viz. Obr. 56). Návnik probíhá shodně jako u přímého seskoku vpřed a vyskytují se i shodné chyby, na které by měla dávat cvičenka pozor (ZÍTKO, 2005).



Obr. 56: Přímý seskok s přednožením roznožmo

Zdroj: Autor

6.7.5 Seskok zánožkou

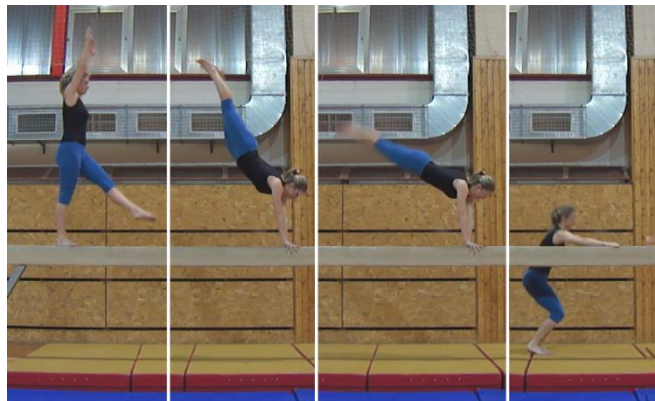
Seskok zánožkou, který zde uvádíme, se objevuje ve starších publikacích, například Didaktice gymnastiky ve školní tělesné výchově, jejímiž autory jsou Otto Petr a kolektiv. Ve sportovní gymnastice tento cvičební tvar vypadá odlišně.

Seskok zánožkou patří mezi seskoky stojem na ruce. Základní polohou zánožky je stoj na ruce, který cvičenka provádí aktivní kontrakcí svalů na zadní straně

trupu. Sestupná fáze skoku je započata postupným záklonem hlavy. Jedna z paží zůstává po celou dobu seskoku opřena o kladinu (viz. Obr. 57). Druhá paže je ve vzpažení. Pakliže je cvičenčinou oporou levá ruka, doskakuje na pravou stranu od kladiny a pravá ruka je ve vzpažení (ZÍTKO, 2005).

Postup nácviku je obdobný jako u stoji na rukou. Nejprve provádí cvičenka stoj na rukou na širším a menším nářadí s dopomocí, postupně bez ní. Vhodným nářadím k nácviku zánožky je například švédská bedna. Ze stoji na rukou cvičenku pronáší dopomáhající cvičebním tvarem. Postupně se cvičenka přesune až na kladinu s dopomocí a nakonec i bez ní (ZÍTKO, 2005). Dopomoc je dávana jednou rukou za hrudník a druhou za záda ze strany, na kterou cvičenka nedopadá (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Mezi často se objevující chyby patří nedostatečně zpevněný stoj na rukou, vysazení v sestupné fázi seskoku a doskok bez sebemenšího odrazu z paží. Nezřídka vidáme také nedokončený stoj na rukou (ZÍTKO, 2005).



Obr. 57: Seskok zánožkou

Zdroj: Autor

6.7.6 Seskok přemetem stranou na konci kladiny

U přemetu stranou dochází k přetáčivému pohybu kolem předozadní osy. Cvičenka dohmatává střídnoruč na konec kladiny a prochází stojem na rukou s roznožením (viz. Obr. 58). Ve chvíli, kdy dojde k odrazu z paží, cvičenka snoží.

V letové fázi je nutné toporné držení těla. Cvičenka doskakuje čelem ke kladině (ZÍTKO, 2005).

Postup nácviku je podobný jako u samotného přemetu stranou. Rovněž začíná cvičenka od nácviku na širším a nižším nářadí, například z nízké bedny. Nejprve provádí cvičení s dopomocí, později i bez ní. Postupně se přesouvá až na kladinu, kde opět začíná nejprve s dopomocí (ZÍTKO, 2005). Dopomáhající stojí za zády cvičenky a přidržuje ji za paži a stehna, nebo boky (SVATOŇ, ZÁMOSTNÁ, 1985).

Mezi nejčastější chyby patří, že cvičenka neprochází stojem na rukou nebo doskakuje mimo osu kladiny. Chybou je i neprovedení odrazu z rukou, doskok do stoje rozkročného nebo nezpevněný doskok (ZÍTKO, 2005).



Obr. 58: Seskok přemetem stranou

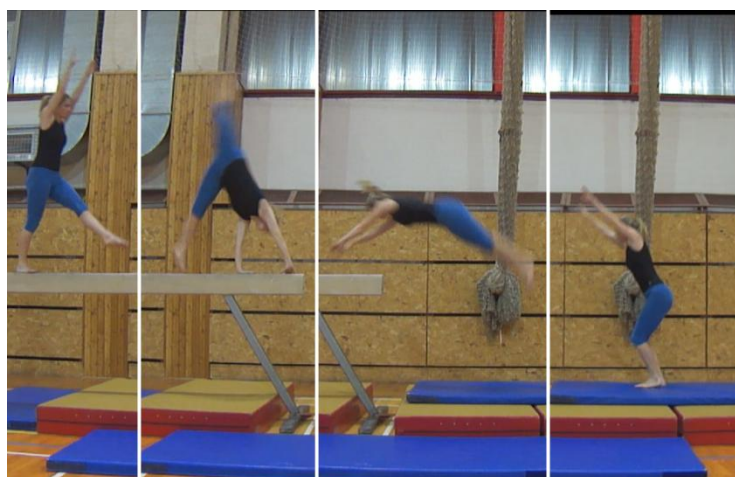
Zdroj: Autor

6.7.7 Seskok přemetem stranou s půlobratem na konci kladiny – rondát

Při rondátu dochází téměř k dohmatu souruč a až po vertikálu, kdy se nohy spojují, je činnost nohou shodná jako u přemetu stranou. Za vertikálou se trup otáčí o 90 stupňů a dochází k výraznému odrazu z paží. Cvičenka dopadá čelem ke kladině. Dopad by měl být tlumený a zároveň dostatečně zpevněný (ZÍTKO, 2005).

Je nezbytné, aby si cvičenka nejprve osvojila rondát na akrobacii. Až poté může přejít na nízkoúkladinku a až na závěr nacvičuje na kladině. Může také využít například pásu nižších beden. Cvičenka nacvičuje nejprve s dopomocí a po zvládnutí i bez ní. Dopomoc poskytuje cvičitel opět za zády cvičenky, a to bližší rukou za hrudník. Vzdálenější ruku pokládá dopomáhající po dokončení rondátu na záda cvičenky, aby ji zajistil před dopadem na záda (ZÍTKO, 2005).

Mezi chyby vyskytující se při seskoku rondátem patří zejména nedokončený obrat o 90 stupňů a malý odraz z paží. Dále se objevuje vysazený doskok těsně ke kladině a doskok mimo osu kladiny (ZÍTKO, 2005).



Obr. 59: Seskok přemetem stranou s půlobratem na konci kladiny – rondát

Zdroj: Autor

7 ZÁVĚR

Na základě získaných poznatků jsme vytvořili metodický materiál pro cvičení na kladině, který se skládá z teoretické písemného základu doplněného videozáznamy na přiloženém DVD. Zásobník cvičebních tvarů pro kladinu je pro lepší pochopení a názornost doplněn fotografiemi zachycujícími jednotlivé fáze pohybu. Tyto fotografie jsme přiložili v písemné práci přímo ke konkrétním cvičebním tvarům, stejně tak jako na DVD. Bakalářská práce obsahuje i další témata související s kladinou jako historický vývoj kladiny, její současné normy nebo mezinárodní závodní pravidla. Kapitoly jsme doplnili tematickými obrázky.

Vzhledem k používaným jazykovým prostředkům je zapotřebí mít alespoň základní znalosti gymnastického názvosloví, protože při popisování cvičebních tvarů jsme často použili specifické názvy.

Po zkušenostech při vytváření tohoto metodického materiálu můžeme říci, že tématem kladiny se zabývá nejedna odborná publikace. Mezi českými zdroji jsme však nenašli jedinou, která by se věnovala výhradně problematice kladiny.

Výsledkem naší práce vznikl ucelený přehled více než čtyřiceti cvičebních tvarů prováděných na kladině, které mohou být zařazeny do výuky na základních i středních školách. V zásobníku jsou i některé cvičební tvary, které nejsou součástí sportovní gymnastiky. Přesto jsme je zařadili, protože mohou být využity jako průpravná cvičení pro jiné cvičební tvary. Například leh vznesmo je průpravným cvičebním tvarem pro kotoul vpřed i vzad.

Věříme, že učitelé budou s tímto metodickým materiálem schopni obohatit hodiny tělesné výchovy a to i ti, kteří s tímto náradím mají malé nebo dokonce žádné zkušenosti. S touto příručkou a videozáznamem se bude moci její uživatel krok po kroku seznámit se správnou technikou a nácvikem cvičebních tvarů a zároveň se vyvarovat neuvážených chyb nebo různých ukvapeností, které by mohli vést k vytvoření špatných stereotypů, psychických bloků, nebo dokonce zranění.

Tvorba bakalářské práce probíhala bez větších komplikací. Vytvořením metodického materiálu - zásobníku cvičebních tvarů prováděných na kladině byl cíl práce splněn.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ČESKÁ GYMNAŠTICKÁ FEDERACE. *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha, 2013a. Dostupné z: http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/2/2f5b6f05_0_cast_i_iii_sgz_pravidla_2013_2016.pdf
2. ČESKÁ GYMNAŠTICKÁ FEDERACE. *Pravidla sportovní gymnastiky mužů 2013 - 2016*. Praha, 2013. Dostupné z: http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/9/99ce8015_0_pravidla_sgm_2013_2016_cz_.pdf
3. ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR. *OLYMPIC: Věra Čáslavská* [online]. 2012 [cit. 2013-12-16]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/sportovec/1376--vera-caslavska>
4. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNAŠTIQUE. *Apparatus norms – edition 2011* [online]. 2013 [cit. 2013-12-06]. Dostupné z: [http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_9657/cf_418/01_Apparatus_Norms_2009_\(English\).PDF](http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_9657/cf_418/01_Apparatus_Norms_2009_(English).PDF)
5. GYMEDIA. *History of Balance Beam* [online]. 2001 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm
6. CHRUDIMSKÝ, J., KRIŠTOFIČ, J., MAREK, J., VORÁLKOVÁ, J. *Gymnastika v obrazech*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2012. ISBN 978-80-86317-91-5.
7. JANSSEN-FRITSEN. *Gymnastics Competition* [online]. 2013 [cit. 2013-12-06]. Dostupné z: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-competition.html>
8. KOCIAN SPORT. *Ženská bradla SPIETH* [online]. 2013b [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.kocian-sport.cz/index.php?newsea=1&exp=Bradla+pro+%C5%BEeny+>

9. KOCIAN SPORT. *Kladina SPIETH* [online]. 2013c [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://www.kocian-sport.cz/kladina--barcelona--s-certifikaci-fig-c33-p356.html#>
10. KOCIAN SPORT. *Přeskokový stůl a odrazový můstek SPIETH* [online]. 2013a [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.kocian-sport.cz/index.php?newsea=1&exp=p%C5%99%20eskokov%C3%BD+st%C5%AF>
11. PAVI SPORT. *Akrobacie JANSSEN-FRITSEN* [online]. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.pavi-sport.cz/2939-Akrobacie/>
12. PETR, O., SVATOŇ V., ZÁMOSTNÁ A. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., Praha 1, 1985.
13. SPIETH GYMNASTICS. *Products* [online]. 2013 [cit. 2013-12-06]. Dostupné z: <http://www.spieth-gymnastics.com/assortiment-spieth-en/products-spieth.html>
14. ŠTEKR, V. *Olympijské hnutí - olympijské hry*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-706-7485-7.
15. ZÍTKO, M. aj. *Všeobecná gymnastika*. 4. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. ISBN 80-865-8608-1.

9 SEZNAM PŘÍLOH

DVD - videozáznamy jednotlivých cvičebních tvarů