ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DOPOMOC A ZÁCHRANA V GYMNASTICE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Holmanová
Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2026

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

Plzeň 30. dubna 2026

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, vstřícný přístup, cenné rady a připomínky, které mi pomohly při zpracování této práce, a za pomoc při realizaci praktické části. Velmi si vážím její ochoty a podpory v průběhu celého zpracování práce.

OBSAH

OBSAH 4
ÚVOD 6
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK A GYMNASTIKA 8
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK A GYMNASTIKA 10
3 DOPOMOC A ZÁCHRANA V GYMNASTICE 12
3.1 DOPOMOC 12
3.2 ZÁCHRANA 13
4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE 15
4.1 CÍL PRÁCE 15
4.2 ÚKOLY PRÁCE 15
5 METODIKA PRÁCE 16
6 DOPOMOC A ZÁCHRANA U VYBRANÝCH CVIČEBNÍCH TVARŮ 17
6.1 AKROBACIE 17
6.1.1 Kotouly 17
Kotoul vpřed 17
Kotoul vzad 21
Kotoul letmo 25
Kotoul vzad do stoje na rukou 28
6.1.2 Stoj na rukou 29
6.1.3 Přemety 33
Přemet stranou 34
Přemet stranou s obratem o 90° (rondat) 37
Přemet vpřed 39
6.1.4 Salta 43
Salto vpřed 43
6.2 KLADINA 46
6.2.1 Náskoky 47
Náskok do vzporu dřepmo 47
Odrazem snožmo náskok do stoje jednonož 48
6.2.2 Akrobatické prvky 50
Leh vznesmo 50
Kotoul vpřed 51
6.2.3 Seskoky 55
Rondat55
Přemet vpřed na konci kladiny 57
6.3 PŘESKOK 59
6.3.1 Výskok do vzporu dřepmo a následný seskok 60
6.3.2 Skrčka 61
6.3.3 Roznožka 63
6.3.4 Přemet 66
6.4 KRUHY 68
6.4.1 Svis vznesmo 69
6.4.2 Svis střemhlav 71
6.5 HRAZDA 73
6.5.1 Svis vznesmo 73
6.5.2 Svis střemhlav 74
6.5.3 Výmyk 76
6.5.4 Přešvih 79
6.5.5 Odkmih 82

6.5.6 Toče 83
Toč jízdmo 83
Toč vzad 85
6.5.7 Podmet 88
ZÁVĚR 92
DISKUZE 93
ABSTRAKT 94
SUMMARY 95
SEZNAM LITERATURY 96
SEZNAM OBRÁZKŮ 98
PŘÍLOHY I

ÚVOD

Gymnastika patří mezi základní pohybové aktivity, které významně přispívají k zdokonalování motorických dovedností, rozvoje schopnosti koordinace, rovnováhy a síly u dětí. V předškolním a mladším školním věku má pohyb nezastupitelnou roli v celkovém tělesné i psychickém vývoji dítěte. V tomto období se formují základní pohybové návyky a vztah k fyzické aktivitě, který často přetrvává po celý život. Proto je důležité, aby gymnastická cvičení byla vedena nejen s ohledem na rozvoj pohybových schopností, ale také s důrazem na bezpečnost a správnou metodiku provedení jednotlivých prvků.

V tomto období je nezbytné, aby pedagog znal zásady dopomoci a záchrany. Tyto prvky metodiky umožňují dětem bezpečně zvládnout nové pohyby, překonat strach a předejít úrazům. Zatímco dopomoc představuje aktivní pomoc dítěte při nácviku pohybu, záchrana znamená pohotový zásah pedagoga v momentě, kdy hrozí pád nebo zranění. Znalost a správná aplikace dopomoci a záchrany jsou nezbytné pro každého pedagoga, který pracuje s dětmi při gymnastických činnostech. Jejich správné provádění nejen chrání zdraví dítěte, ale také zvyšuje jeho jistotu, motivaci a důvěra ve vlastní schopnosti a dovednosti.

Téma práce je aktuální, protože mnoho pedagogů v praxi nemá dostatečné metodické zázemí v oblasti dopomoci a záchrany při gymnastických cvičeních.

Popsaný způsob dopomoci a záchrany je zamýšlen především jako obecné a orientační vodítko pro pedagogy a cvičitele, nikoli jako striktně daný a neměnný postup. Každý, kdo se této činnosti věnuje, si postupně vytváří vlastní cit pro vedení pohybu i pro míru potřebné podpory, a přirozeně tak nachází takové způsoby dopomoci, které jsou mu nejbližší a zároveň nejlépe odpovídají potřebám svěřenců.

Uvedené přístupy byly vybrány s ohledem na současnou populaci, jejíž pohybové dovednosti a zkušenosti se v mnoha případech liší od těch, které byly běžné v minulosti. Dnešní jedinci často postrádají pevné základy v oblasti koordinace, síly či prostorové orientace, a proto je potřeba přistupovat k dopomoci citlivěji, trpělivěji a s větším důrazem na postupné budování jistoty a správných pohybových návyků.

Je také důležité zmínit, že provedení jednotlivých cviků a prvků zachycené na fotografiích či videích nemusí být vždy zcela ukázkové nebo metodicky dokonalé. Hlavním cílem však není prezentovat ideální techniku, ale spíše přiblížit principy dopomoci, vedení a zajištění bezpečnosti při cvičení. Tyto ukázky tak slouží především jako inspirace a podnět

k vlastnímu uvažování nad vhodným přístupem, nikoli jako jediný správný vzor k bezvýhradnému napodobení. Všechny fotografie a videa jsou z vlastního zdroje.

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK A GYMNASTIKA

Předškolní věk, obvykle zahrnující období od tří do šesti let, je klíčovou etapou dětského vývoje. V tomto čase dítě výrazně rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, emoce i sociální schopnosti. Předškolní věk se vyznačuje vysokou potřebou pohybové aktivity a intenzivním rozvojem hrubé motoriky, během něhož děti získávají základní pohybové dovednosti. Pro toto období je typický také velký rozsah pohyblivosti v kloubech. Vývoj hrubé motoriky je přibližně ukončen kolem čtvrtého roku života. Děti v tomto věku poznávají okolní svět především prostřednictvím hry (Krištofič, 2008; Burešová, 2025).

V gymnasticky zaměřených hodinách se u dětí zařazují především všestranně rozvíjející pohybové činnosti, na které lze v pozdějším období navázat specializovanou přípravou. Součástí jsou také zpevňovací cvičení a různé formy prolézání a přelézání překážkových drah, které přispívají k rozvoji kondičních i koordinačních schopností (Bursová, Rubáš, 200; Volfová, 2009).

Pro děti je přirozená pohybová aktivita, zejména ve formě volné, pestré a intenzivní hry, která často probíhá téměř po celý den. Při práci s dětmi je však nutné zohlednit, že dítě nelze chápat jako „zmenšeného dospělého“ a jeho činnost není orientována na vzdálené a abstraktní cíle. Myšlení dětí je převážně konkrétní a v jejich psychice dominují emočně podmíněné podněty. Volní vlastnosti, jako je schopnost sebeovládání nebo udržení pozornosti, se teprve postupně vyvíjejí. Z tohoto důvodu je způsob vedení dětí k pohybovým činnostem klíčový a významně ovlivňuje výsledky jejich učení (Dvořáková, 1995).

Pohybová výchova u nejmladších dětí je zpravidla realizována formou herně orientovaných pohybových činností. Vhodně zvolená motivace přizpůsobená věku dětí přispívá k osvojování pohybových dovedností a rozvoji pohybových schopností. Důraz je kladen především na upevňování základních lokomočních pohybů, rozvoj manipulačních dovedností, orientaci v prostoru, schopnost soustředění a pohotovou reakci. K naplnění těchto cílů se využívají zejména herní a napodobovací formy cvičení. Součástí jsou také jednoduchá protahovací, posilovací a uvolňovací cvičení, stejně jako základní koordinační, rovnovážná a dechová cvičení (Skalická, 1999).

Volba cvičení by měla vždy odpovídat individuálním možnostem dítěte a jeho aktuální úrovni motorického i psychického vývoje. Je důležité respektovat, že optimální provedení pohybu se u jednotlivých dětí liší v závislosti na jejich schopnostech a tělesných dispozicích. Například u dětí se zkrácenými svaly na zadní straně dolních končetin bude

rozsah předklonu nebo přednožení omezený. Při snaze o násilné zvětšení rozsahu pohybu dochází k zapojení dalších svalových skupin, což může negativně ovlivnit správné provedení cviku (Dvořáková, 1995).

Dítě i nadále využívá schopnost napodobování, přičemž roste význam vzoru starší osoby. Respektuje autoritu rodičů a vychovatelů, zároveň je však ovlivňováno i působením médií. V tomto období se upevňuje a dále rozvíjí vztah k pohybové aktivitě. Zařazování prvků sportovní přípravy, i když ještě nejde o systematický trénink v pravém slova smyslu, by mělo vycházet z aktuální pohybové i psychické úrovně dítěte. Sportovní prvky mohou sloužit jako motivační prostředek, je však důležité ponechat dítěti prostor pro spontánní pohybovou aktivitu a opakování již osvojených dovedností. Při výběru pohybových činností je vhodné dbát na časté střídání aktivit zaměřených na obratnost, rychlost i sílu (Kučera, 2011).

V předškolním období je možné zařazovat některé taneční prvky a gymnastická cvičení. Je však nutné respektovat zvýšenou kloubní pohyblivost typickou pro toto období, aby nedocházelo k nežádoucímu ovlivnění opěrných funkcí pohybového aparátu. Při déle trvající jednotvárné činnosti, kterou lze omezit zařazováním rozmanitých pohybových vazeb, je důležité dítě průběžně sledovat. Pokles zájmu o aktivitu bývá signálem, že se dítě blíží hranici své tolerance vůči dané činnosti (Kučera, 2011).

2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK A GYMNASTIKA

V mladším školním věku se mezi chlapci a dívkami neprojevují výrazné rozdíly ve výkonnosti ani ve vývoji, a proto lze pro obě pohlaví volit shodný obsah výuky. Toto období bývá označováno jako „zlatý věk motoriky“, jelikož představuje vhodné podmínky pro rozvoj anatomicko-fyziologických předpokladů pohybu. Pro děti je typické, že nejprve vnímají pohyb a následně se jej snaží napodobit. Z tohoto důvodu je vhodné zařazovat jednoduché pohybové činnosti, jako jsou chůze, běh, skoky, lezení či šplhání. Dále se doporučuje využívat gymnastické hry a cvičení zaměřená na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla (Vrchovecká, 2020).

Dítě v mladším školním věku je v procesu učení výrazně ovlivněno emocionálními podněty. Pochvala a přesně poskytnutá dopomoc mají často větší význam než samotný výklad. Učení probíhá především prostřednictvím nápodoby, podmiňování a pozitivní motivace (Svatoň, 1995).

Proces osvojování nových pohybových dovedností by měl být, pokud možno realizován hravou formou. Současně je však vhodné rozvíjet schopnost vědomého a soustředěného provedení pohybu a podporovat analytické vnímání na základě kvalitní ukázky a srozumitelné, přiměřené instrukce (Bursová, Rubáš, 2001).

Z hlediska vývoje dítěte je důležité zohlednit také období nástupu do školy, kdy dochází k výrazným změnám v denním režimu, zejména v oblasti pohybové aktivity. Zatímco v předchozích etapách byl režim dítěte poměrně volný a přirozený, vstupem do školního prostředí nastává náročnější období spojené se změnou životního rytmu, sociálních vztahů i zvýšenými požadavky vyplývajícími ze školní docházky. Významnou změnou je rovněž omezení spontánního pohybu v důsledku dlouhodobého sezení ve školní lavici (Kučera, 2011).

Závěr tohoto období umožňuje postupné zahájení sportovní přípravy, kterou dítě vnímá převážně jako formu hry. Pohybové aktivity přispívají k rozvoji silových, rychlostně-silových a obratnostních schopností, stejně jako dynamické síly a základů vytrvalosti. Vedle řízené pohybové činnosti je však nezbytný i dostatek spontánního pohybu, který u dětí slouží jako přirozená kompenzace nedostatku pohybu nebo hypomobility. V tomto období je vhodné upřednostňovat všeobecně rozvíjející aktivity před úzce zaměřeným

specializovaným tréninkem. Sportovní příprava se postupně stává pravidelnou a vhodnou doplňující aktivitou, která je součástí režimu školního dítěte (Kučera, 2011).

Volba sportu v tomto věku by měla respektovat zásadu výběru vhodné pohybové aktivity pro konkrétního jedince, nikoli přizpůsobování jedince požadavkům daného sportu. Citlivý a odpovědný přístup vychovatele významně ovlivňuje efektivitu sportovní přípravy.

Na konci tohoto období se zvyšuje citlivost a vnímavost dítěte v souvislosti s blížící se pubertou a s předpubertální růstovou akcelerací. Nelze opomíjet ani vliv vrstevníků, a to jak stejně starých, tak i starších jedinců, přičemž významnou roli nehraje pouze věk kalendářní, ale především věk biologický (Kučera, 2011).

3 DOPOMOC A ZÁCHRANA V GYMNASTICE

Zařazení akrobatických cvičení a cvičení na nářadí je náročné i z hlediska povinnosti učitele zajistit dopomoc a záchranu. Při správně provedené přímé i nepřímé záchraně je možné zajistit bezpečnost žáků a cvičenců (Miklánková, 2013).

Záchrana a dopomoc tvoří velmi důležitou složku v metodice nácviku a dovolují nám úspěšně řešit v počátečních fázích nácviku situace a současně jsou nejlepším prostředkem proti úrazům.

3.1 DOPOMOC

„Dopomoc je způsob, při kterém fyzicky pomáháme cvičence při provádění cviku nebo vazby. Urychluje osvojení si nacvičovaných tvarů, popř. vazeb" (Janoušek, 1971, s 19).

Dopomoc (tzv. „pronášení") představuje účinnou nácvičnou metodu zejména u dětí mladšího školního věku a u začátečníků. Díky vlastní zkušenosti jsou schopni lépe porozumět pokynům trenéra, zejména co se týče vynaložené síly, prostorového i časového průběhu pohybu. Postupně si tak osvojují schopnost provádět pohybové úkoly s odpovídajícím a přiměřeným úsilím (Mazurová, Fejtek, 1986).

Cílem dopomoci je pomoci cvičenci osvojit si správné pohybové pocity, které umožňují rychlejší zvládnutí techniky jednotlivých cvičení. Dopomoc je realizována pomocí cílených a promyšlených zásahů, například prostřednictvím tlaku nebo zpomalení pohybu (Janoušek, 1971).

Bez dopomoci není možné některé pohybové tvary bezpečně nacvičovat, a to nejen švihové prvky, ale i vedené, tahové pohyby a statické polohy. Cvičenec se zpočátku obtížně orientuje zejména při přetáčivých pohybech nebo při polohách hlavou dolů, a proto je nutné mu poskytnout podporu – buď vedením po celé dráze pohybu, nebo zajištěním v jeho určité fázi. Obtížné bývají také přechody mezi jednotlivými polohami, a to jak z hlediska orientace, tak z hlediska potřebné svalové síly (Libra, 1973).

Druh dopomoci (přímá/nepřímá) závisí jednak na zvláštnostech nacvičeného pohybu a jednak na individuální schopnostech cvičenců (Janoušek, 1971).

Přímá dopomoc je fyzický kontakt cvičitele s cvičencem nebo s žákem. Zahrnuje podržení, podepření, zdvihnutí, dotek. Přímá dopomoc je poskytována při nácviku nových pohybových dovedností, při jejich osvojování a nebo také při přetváření chybně vytvořeného návyku (Miklánková, 2013).

Přímá dopomoc by měla být poskytována včas a pouze do té míry, aby se nestala trvalou součástí cvičebního procesu (Waclawková, 2024; Libra, 1971).

Dopomoc by měla primárně usnadňovat činnost cvičence, nikoli tělovýchovného pedagoga. Z tohoto důvodu je nutné její formy průběžně promýšlet a přehodnocovat tradiční metodické postupy i cvičební řady. Cílem je směřovat nácvik k co největší samostatnosti cvičence, a to prostřednictvím vhodného metodického uspořádání učiva a využívání nepřímé dopomoci (Libra, 1971)

Nepřímá dopomoc představuje způsob usnadnění osvojování pohybových dovedností bez přímého fyzického kontaktu mezi učitelem a cvičencem. Zahrnuje například úpravu nářadí nebo přizpůsobení cvičebního prostoru tak, aby byly vytvořeny vhodné podmínky pro nácvik (Miklánková, 2013).

Nepřímá dopomoc využívá různé materiálně-technické prostředky, například šikmé plochy, válečky či další pomůcky. Usnadňují cvičenci provedení cviku jak z hlediska biomechanického, tak z hlediska psychologického. (Waclawková, 2024; Miklánková, 2013).

Je vhodné zdůraznit, že pokud cvičenec nacvičuje pohybový tvar, u kterého je nutná dopomoc cvičitele, měl by mezi cvičencem a učitelem proběhnout oční kontakt. Ten signalizuje připravenost cvičence i učitele, který je tak schopen včas poskytnout dopomoc.

3.2 ZÁCHRANA

„Záchrana je pohotová činnost trenéra, kterou podpoří cvičenku při úspěšném provedení cviku, popř. ji zachytí a zabrání pádu, zranění. Sleduje cvičenku a zasahuje až v krajním případě. Hlavní je předcházení úrazům“ (Janoušek, 1971, s 21).

V tréninku používáme různé druhy záchrany, podle stupně výcviku cvičenců, podle stádia tréninku atd. Záchrana je však nutná vždy, i tehdy, když je cvičení zvládnuto a cvičenci je provádějí s jistotou (Janoušek, 1971).

Funkce záchrany v procesu nácviku má hlavně v pozdějších fázích charakter spíše psychické podpory cvičenky a patřila by spíše do skupiny pedagogického ovlivňování cvičenek během nácviku cvičebního tvaru (Mazurová, Fejtek, 1986).

Záchrana, stejně jako dopomoc, se dělí na přímou záchranu a nepřímou záchranu. Přímá záchrana je aktivní zásah pedagoga, který svým zásahem zachytí cvičence při nesprávném provedení cvičebního tvaru při kterém by mohlo dojít k úrazu nebo k poranění. Cvičitel by měl znát schopnosti cvičence, jeho povahu a vyspělost. Cvičební prvek

popřípadě sestavu, kterou žák provádí, měl by vědět, které části cvičence těla je potřeba sledovat a znát chyby, které signalizují nebezpečí, znát techniku záchrany, to znamená vědět, kam se postavit a jak cvičence uchopit, podepřít, zachytit, popřípadě, jak usměrnit jeho eventuelně zraňující pád. Zachránce by měl stát blízko, ale ne tak, aby zavazel cvičenci v pohybu, měl by stát pevně a stabilně ale zároveň být pohyblivý (Miklánková, 2013; Libra, 1971).

Nepřímá záchrana spočívá v zajištění nářadí a cvičebního prostoru tak, aby se minimalizovalo riziko úrazu cvičence. Patří sem zejména využití žíněnek, molitanových duchen a dalších bezpečnostních pomůcek (Miklánková, 2013; Libra, 1971).

„Záchranu poskytujeme vždy – tedy i v případě, že jsem přesvědčeni o tom, že žák cvik umí!“ (Miklánková, 2013 s 22).

Ve sportovní gymnastice se někdy uplatňuje také tzv. sebezáchrana, kterou cvičenec využívá při nezdařeném provedení cviku. Je však nutné, aby byl s jejími principy seznámen již v průběhu nácviku a aby se naučil je včas správně používat. Součástí sebezáchrany je především dopadová průprava a nácvik pádů (Libra, 1973; Janoušek, 1971).

S ohledem na odlišnou technickou náročnost jednotlivých cvičebních tvarů bude problematika specifické záchrany řešena v návaznosti na konkrétní prvek.

4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

4.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce popsat zásady správného a vhodného provádění dopomoci a záchrany v gymnastice u dětí předškolního a mladšího školního věku z hlediska pedagogického a z hlediska bezpečnosti.

4.2 ÚKOLY PRÁCE

- Obsahová analýza teoretických východisek
- Charakteristika výběru vhodné formy dopomoci a záchrany pro děti v předškolním a mladším školním věku
- Metodicky a vizuální znázornění dopomoci a záchrany tak, aby byly pro pedagogy srozumitelné a využitelné v praxi
- Popis dopomoci a záchrany u vybraných gymnastických dovedností u dětí
- Zařazení fotodokumentace a videí do textu
- Vytvoření souboru metodických listů k dané problematice pro učitele a cvičitele dětí zvolené věkové kategorie

5 METODIKA PRÁCE

Bakalářská práce má teoreticko-praktický charakter. Jejím cílem je analyzovat problematiku dopomoci a záchrany v gymnastice u dětí předškolního a mladšího školního věku a vytvořit soubor metodických listů využitelných v pedagogické praxi.

V teoretické části byla využita metoda obsahové analýzy odborné literatury. Pozornost byla věnována zdrojům z oblasti gymnastiky, didaktiky tělesné výchovy, motorického vývoje dětí a bezpečnosti při pohybových činnostech. Získané poznatky byly tříděny, analyzovány a syntetizovány.

Praktická část byla zpracována pomocí popisné metody. Ta spočívala v systematickém popisu vybraných gymnastických cvičení a způsobů provedení dopomoci a záchrany. U každého cviku byl uveden jeho průběh, postavení pedagoga a cvičence, způsob dopomoci či záchrany.

Doplňující metodou byla fotodokumentace a videodokumentace, které slouží k názornému zachycení správného provedení dopomoci a záchrany. Fotografie a videa byly pořizovány při realizaci gymnastických cvičení. Důraz byl kladen na bezpečnost, správnou techniku a přehlednost výsledného materiálu.

Fotodokumentace byla realizována s dětmi věku zapojenými do pohybových aktivit v rámci školního či zájmového prostředí. Při realizaci byla respektována jejich bezpečnost a individuální schopnosti.

Na základě teoretických poznatků a pořízené fotodokumentace byl vytvořen soubor metodických listů, který představuje hlavní výstup práce. Každý metodický list obsahuje název cvičení, jeho popis, postup provedení, způsob dopomoci a záchrany a obrazovou část. Materiál je koncipován jako praktická pomůcka pro pedagogy mateřských a základních škol.

6 DOPOMOC A ZÁCHRANA U VYBRANÝCH CVIČEBNÍCH TVARŮ

Kapitola zaměřená na dopomoc a záchranu u vybraných cvičebních tvarů je strukturována do pěti tematických oddílů, které reflektují specifika jednotlivých gymnastických disciplín. Jedná se o akrobacii, kladinu, přeskok, hrazdu a kruhy. V rámci jednotlivých částí jsou systematicky popsány základní principy poskytování dopomoci, zásady bezpečné asistence a postupy záchrany při nácviku a provádění pohybových prvků. Důraz je kladen na metodické odlišnosti vyplývající z charakteru daného nářadí a pohybové struktury jednotlivých cvičebních tvarů, stejně jako na prevenci úrazů a zajištění bezpečnosti cvičenců při tréninkovém procesu.

6.1 AKROBACIE

Akrobatická cvičení tvoří základ gymnastiky a jejich význam spočívá především v široké škále prvků, které umožňují jejich vhodný výběr podle věku a výkonnosti cvičenců (Hájková, 1998).

Akrobatická cvičení zahrnují vybrané náročné prvky, jejichž technika provedení přesahuje úroveň běžných cvičení prostných, zejména z hlediska požadavků na rozvoj pohybových schopností, jako jsou obratnost, síla a pohyblivost (Appelt, 1987).

Prostná patří mezi gymnastické disciplíny s nejbohatším pohybovým obsahem. Jsou zde zastoupeny všechny tři základní strukturální skupiny pohybů, tedy statické polohy, vedené pohyby i švihové pohyby. Ve statických polohách lze v prostných využít všechny základní polohy celého těla i jeho jednotlivých částí, což tuto disciplínu odlišuje od ostatních. Vedené pohyby, zejména pohyby jednotlivých částí těla, mají v prostných rovněž široké uplatnění. Přesto ve vzájemném poměru převažují švihové pohyby, které jsou tvořeny především akrobatickými prvky. Největší variabilitu umožňuje spojování skoků, převratů a obratů (Libra, 1973).

6.1.1 KOTOULY

Kotouly představují přetáčivé pohyby kolem příčné (pravolevé) osy, při nichž se postupně jednotlivé části těla dotýkají podložky (Janoušek, 1971; Zítko, 1999).

KOTOUL VPŘED

Kotoul představuje základní akrobatický prvek. Při nácviku kotoulu vpřed je vhodné kombinovat přímou i nepřímou dopomoc. Využívá se například nakloněná plocha spolu s dopomocí cvičitele, který zajišťuje bezpečnost cvičení s ohledem na individuální schopnosti

cvičence. Nejčastěji dochází k nadlehčení těla a pomoci při zahájení rotačního pohybu (Zítko, 1999).

K vytvoření šikmé plochy lze využít skládací klín. V případě jeho absence je možné vytvořit nakloněnou rovinu pomocí odrazového můstku překrytého žíněnkou (Vrchovecká, 2020).

Kotoul vpřed se provádí ze vzporu dřepmo na klínu. Pohyb je zahájen předklonem hlavy, kdy je vhodné cvičence vést například pokynem „podívej se na břicho“, následovaným sbalením trupu a dolních končetin a odrazem, který spouští rotaci (viz obr. 1–4) (Vrchovecká, 2020).

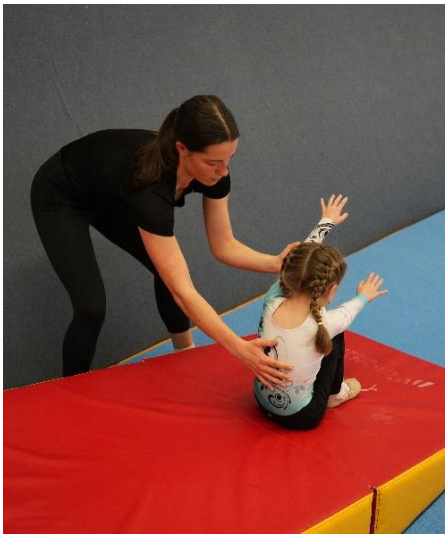
DOPOMOC: Cvičence uchopíme za boky (v oblasti beder) tak, aby palce rukou směřovali k sobě a pomáháme cvičenci do přetáčivého pohybu (viz obr. 1–2). Cvičence držíme do doby, než se bedra dotknou podložky. Jednu ruku položíme na záda, druhou za paži a tlakem na záda pomáháme cvičenci se zvednout do stoje (viz obr. 3–4).



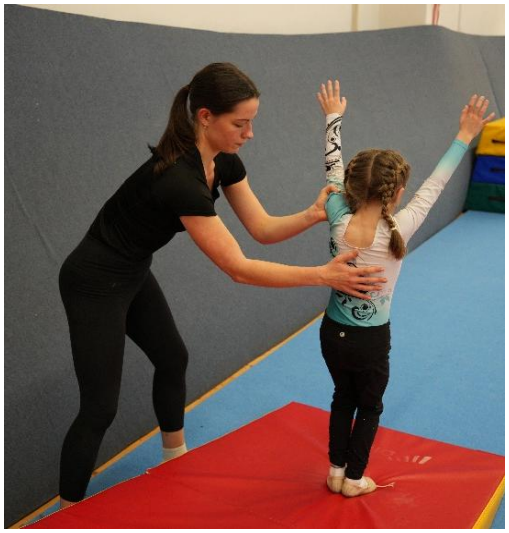
Obrázek 1: uchopení za boky



Obrázek 2: zvedání boků



Obrázek 3: dopomoc při zvedání se



Obrázek 4: závěr kotoul vpřed

Další kombinace nepřímé a přímé dopomoci a nácvik kotoulu vpřed je kotoul na vyvýšenou podložku například na horní část bedny (viz obr. 5–8). Dopomoc dáváme stejným způsobem za boky a na závěr tlakem na záda cvičence.



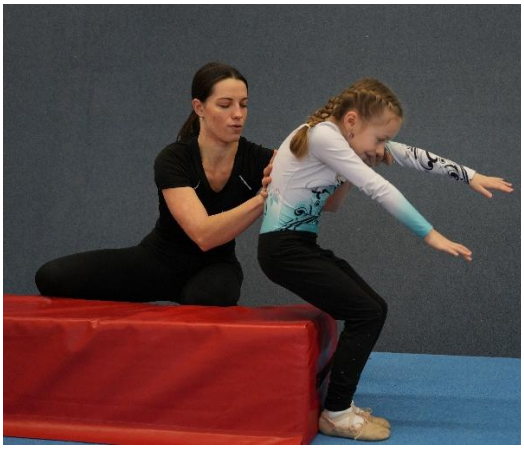
Obrázek 5: chycení za boky



Obrázek 6: nadlehčení nad podložku

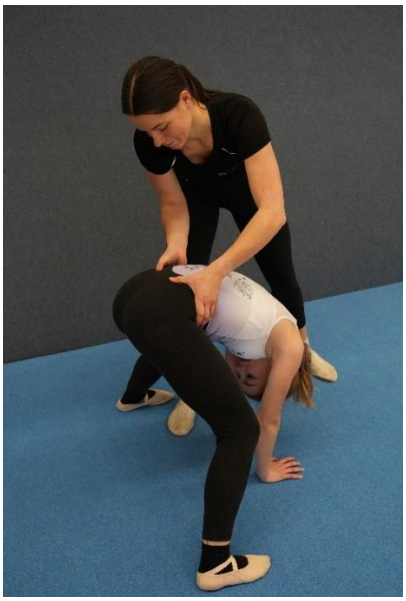


Obrázek 7: pokládání na podložku



Obrázek 8: dopomoc při zvedání

Kotoul vpřed na podložce je dobré pro začátečníky začít v podřepu rozkročném (viz. obr. 8). Dopomoc dáváme stejně.



Obrázek 9: kotoul vpřed z podřepu rozkočného

QR kód 1: video kotoul vpřed

QR kód 2: video kotoul vpřed s klínem

KOTOUL VZAD

Kotoul vzad vychází ze stoje spojného, případně z podřepu či dřepu, s pažemi ve vzpažení. Vychýlením těla vzad a následným pohybem přes „kolébku“ spolu s rychlým švihem dolních končetin za hlavu, zabalením těla a dohmatem rukou vedle ramen dochází k přetáčení těla. V okamžiku, kdy trup a následně hlava procházejí místem opory, se paže postupně napínají a dochází k přechodu do vzporu na rukou až do konečné polohy (Vrchovecká, 2020).

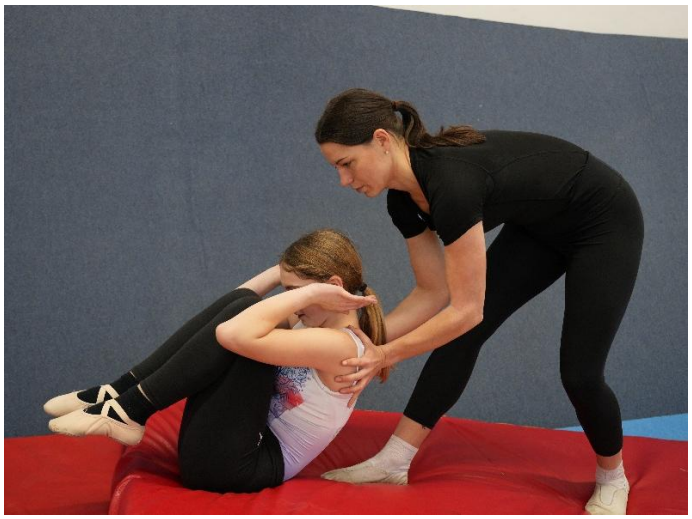
Při nácviku kotoulu vzad se využívá šikmá plocha, kterou lze opět vytvořit pomocí skládacího klínu (viz obr. 10–13) nebo odrazového můstku překrytého žíněnkou. Cvičenec zaujme dřep nebo sed na okraji klínu. Cvičitel přikládá ruce v oblasti lopatek, přičemž v okamžiku, kdy má cvičenec přitažené dolní končetiny a hlavu v předklonu, je veden do

pohybu vzad (Vrchovecká, 2020). Následně je nadlehčován a usměrňován do správného provedení (Janoušek, 1971).

DOPOMOC: Na začátku nacvičíme kolébku vzad, dbáme na to, aby měl cvičence přitažená kolena k hrudníku a hlavu v předklonu. Nejprve položíme dlaně rukou na cvičencovo lopatky, prsty směřují ven a pokládáme (viz obr. 10–11). Následná dopomoc spočívá v tom, že cvičitel uchopí cvičence jednou rukou za bližší bok (prsty směřují pod břicho) a druhou rukou za vzdálenější bok přes tělo. Tímto způsobem nadlehčuje cvičence a usnadňuje jeho přetáčení až do výsledné polohy (viz obr. 12–13) (Vrchovecká, 2020).



Obrázek 10: ruce na lopatkách



Obrázek 11: kolébka vzad



Obrázek 12: naldehčení cvičence za boky



Obrázek 13: zvedání cvičence za paži

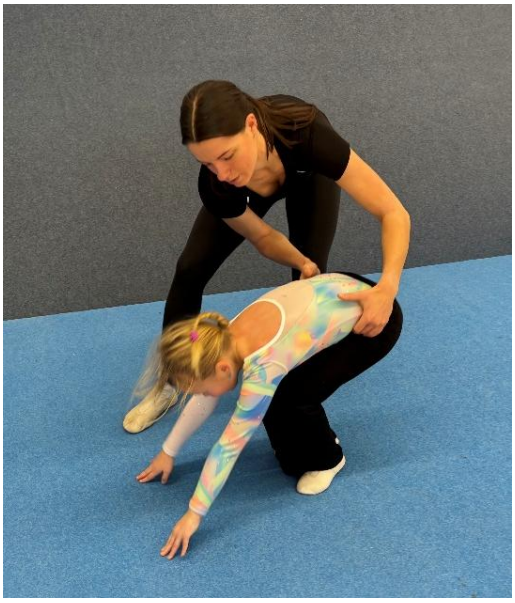
Dopomoc při samotném cviku na koberci nebo žíněnce provádíme stejně, jako na klínu (viz obr.14–17).



Obrázek 14: padání do kolébky vzad



Obrázek 15: vzepření na rukou a dopomoc za boky



Obrázek 16: dopad na nohy



Obrázek 17: závěr kotoulu vzad

QR kód 3: video kotoul vzad

QR kód 4: video kotoul vzad s klínem

KOTOUL LETMO

Kotoul letmo není ve školních osnovách na základní škole. Ale slouží jako akrobatický tvar obratnosti a odvahy. Záleží také na metodickém přístupu učitele (Svatoň, [1995]).

Pohyb se provádí z rozběhu s odrazem oběma nohama. V okamžiku odrazu je trup mírně předkloněn a paže švihem směřují do předpažení povýš. Odrazová síla umožňuje zvednutí těla nad podložku a zároveň zahájení přetáčení v letové fázi. Aktivním zanožením se vytváří zášvih, přičemž přes zpevněné paže a jejich následné krčení přechází cvičenec do kotoulu (Vrchovecká, 2020).

DOPOMOC: K nácviku a také jako nepřímou dopomoc použijeme slzu (viz obr. 18–20). Cvičenec si lehá na slzu, cvičitel stojí u slzy a následně ji překlápí (Vrchovecká, 2020).



Obrázek 18: příprava na kotoul letmo



Obrázek 19: překlápění slzy s držením cvičenky



Obrázek 20: přechod do koutoulu vpřed

Cvičitel sleduje cvičence již během rozběhu a v okamžiku náskoku má připravené paže k dopomoci. Bližší rukou přikládá pod stehna a vzdálenější pod trup, čímž cvičence po celou dobu letu nadlehčuje. Současně svým pohybem kopíruje dráhu letu cvičence od odrazu nohama až po dopad rukama na podložku (viz obr. 21–23) (Vrchovecká, 2020).



Obrázek 21: příprava na náskok do kotoulu letmo



Obrázek 22: letová fáze kotoulu letmo



Obrázek 23: dopad na rukama na podložku

KOTOUL VZAD DO STOJE NA RUKOU

Tato varianta kotoulu vzad patří mezi náročnější pohybové dovednosti, jejichž zvládnutí předpokládá osvojení stoje na rukou, návaznosti stoje na rukou na kotoul vpřed a dostatečnou připravenost svalů pletence ramenního a paží (Zítko, 1999).

Kotoul lze provádět s pokrčenými i napnutými pažemi. Pohyb vzad přes „kolébku" vytváří pohybovou energii, kterou lze dále zvýšit přitažením dolních končetin k trupu přibližně do úhlu 90°. Ruce se co nejdříve opírají o podložku. Otevírání ramenních a kyčelních úhlů, tedy „trčení nohou", je dáno rychlostí pohybu a musí být správně načasováno tak, aby nastalo před svislicí procházející oporou rukou a umožnilo dokončení cviku ve stoji na rukou (Vrchovecká, 2020).

DOPOMOC: Na začátku nácviku je vhodné kombinovat přímou a nepřímou dopomoc s využitím šikmé plochy (klín, můstek přikrytý žíněnkou). Ve fázi, kdy cvičenec přechází do lehu vznesmo, cvičitel poskytuje dopomoc uchopením za stehna těsně pod koleny a pomáhá mu přejít do stoje na rukou, čímž usnadňuje i následné rychlé dopnutí paží (viz obr. 24–25) (Vrchovecká, 2020); (Janoušek, 1971).

Přímou dopomoc lze volit podle technické a funkční úrovně cvičence, a to uchopením za dolní končetiny nebo za hrudník. Varianta s úchopem za hrudník je náročnější, protože klade vyšší nároky na udržení rovnováhy ve stoji na rukou (Zítko, 1999).



Obrázek 24: trčení nohou do stoje na rukou



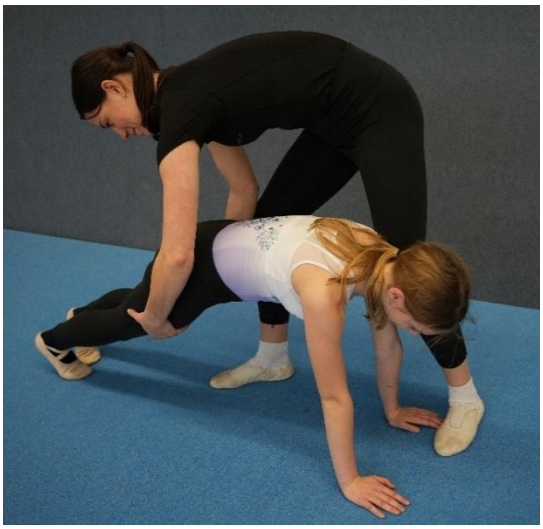
Obrázek 25: stoj na rukou po kotoulu vzad

QR kód 5: video kotoul vzad so stoje na rukou

6.1.2 STOJ NA RUKOU

Stoj na rukou představuje statickou rovnovážnou polohu, jejíž obtížnost je dána malou plochou opory, velkou vzdáleností těžiště od opěrné plochy a neobvyklou polohou těla hlavou dolů. Pro udržení rovnováhy je nezbytné zpevnění jednotlivých částí těla prostřednictvím izometrické svalové kontrakce, která stabilizuje páteř i klouby dolních končetin. Konečná poloha je charakteristická přibližně přímým úhlem mezi osami paží, trupu a dolních končetin, vzpřímenou polohou hlavy a pohledem směřujícím na prsty rukou. Dolní končetiny zůstávají napnuté a prsty rukou jsou mírně roztaženy a opřeny o podložku v šířce ramen, dosáhne se tím ke zvětšení opěrné plochy (Zítko, 2006).

DOPOMOC: Při zaujímání stoje na rukou je vhodné využít dopomoc cvičitele, který vede cvičence z pasivní polohy vzporu ležmo do výsledné polohy (viz obr. 26–27). Při dopomoci je důležité nepůsobit tlakem vpřed, aby nedocházelo k posunu ramen před opěrnou plochu. Kritickým momentem je fáze těsně před dosažením stoje na rukou, kdy mají začátečníci tendenci ztrácet zpevnění, dochází k prohnutí v bederní části páteře a k zaklonění hlavy (Vlasáková, 1988). Dopomoc můžeme provádět i spolu s dalším cvičitelem u těžších cvičenců (viz obr. 28).



Obrázek 26: chycení pod stehny ve vzporu ležmo



Obrázek 27: nadzvednutí cvičenky



Obrázek 28: nadzvednutí cvičenky dvěma cvičiteli

Další možnost je kombinace přímé a nepřímé dopomoci s vyvýšenou podložkou, kdy ruce cvičence jsou na zemi a nohy na vyvýšené podložce tak, aby cvičenec cítil stabilní oporu, měl možnost kontrolovaně přenášet váhu k rukám a postupně se učil správné zapojení

ramen a trup. Tímto způsobem se nebude cvičenec prohýbat v bederní části a bude pracovat jen s dolními končetinami. Dopomoc za boky, popřípadě za stehna, záleží na individualitě cvičícího (viz obr. 29–30).



Obrázek 29: dopomoc při nácviku stoje na rukou 1



Obrázek 30: dopomoc při nácviku stoje na rukou 2

Dalším nácvikem samotného stoje na rukou a přímé dopomoci je stoj na rukou skrčmo („zajíček“). Dopomoc dáváme za boky, kdy prsty dáváme pod břicho a koleno k rameni cvičence, pro lepší zaujmutí a zafixování polohy těla (viz obr. 31–32).



Obrázek 31: zajíček 1



Obrázek 32: zajiček 2

Při samotném stoji na rukou doporučujeme stát na straně švihové nohy. Ruku bližší ke cvičenci připravíme na jeden bok (viz obr. 33–34). Ve chvíli odrazu uchopíme cvičence

za pánev (boky) tím můžeme korigovat prohnutí a postavení a zároveň donutíme cvičence k uvědomění si správné pozici stoje. Zároveň můžeme koleny zafixovat cvičencovo rameno, aby se nevychylovalo špatným směrem (aby nebyl cvičenec zapadlí v ramenou), (viz obr. 35–37). Další možností je dát dopomoc cvičenci za stehna, pomůžeme mu tím dostat se do stoje na rukou, poté uchopíme cvičence za pánev(boky) pro výdrž ve stoji.



Obrázek 33: ruka na boku cvičenky



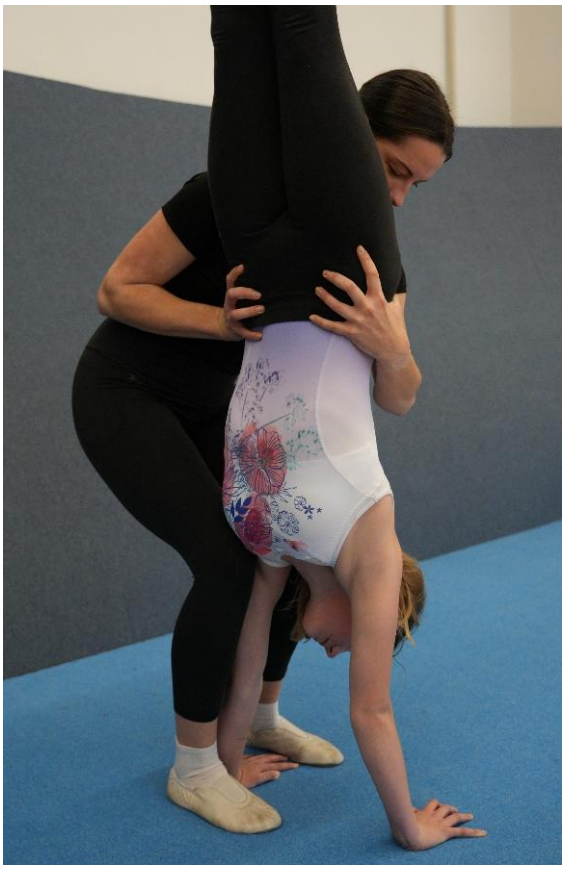
Obrázek 34: příprava na stoj na rukou



Obrázek 35: dopomoc při první fázi stoje na rukou



Obrázek 36: dopomoc při stoji na rukou 1



Obrázek 37: dopomoc při stoji na rukou 2

QR kód 6: video stoj na rukou

6.1.3 PŘEMETY

Přemety patří mezi akrobatické prvky, které jsou z hlediska systematiky řazeny mezi převraty a z pohybového hlediska mezi švihové cviky (Janoušek, 1971).

Jedná se o pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přetáčení prohnutého nebo zpevněného těla s oporou rukou, případně jedné ruky či předloktí o základnu. Přemety lze provádět v různých směrech – vpřed, vzad i stranou, a také s obraty. Mezi nejčastější patří přemet stranou, rondat, přemet vpřed a přemet vzad (Zítko, 1999).

PŘEMET STRANOU

Přemet stranou patří mezi pohyby celého těla, při nichž dochází k přetáčení zpevněného (toporného) těla s oporou obou rukou o podložku. Vychází ze stoje přednožného s pažemi ve vzpažení povýš, odkud následuje výkrok a náklon trupu vpřed. Základem techniky je dynamické zanožení švihové nohy, předklon a postupné otočení trupu přibližně o 45° ještě před dohmatem jedné a následně druhé ruky v dostatečné vzdálenosti ve směru pohybu, přičemž odraz vychází ze stojné nohy. Při průchodu stojem je těžiště nad plochou opory, dolní končetiny jsou zpevněné a roznožené. Přemet je dokončen doskokem na švihovou nohu a odrazem z paží do konečné polohy (Vrchovecká, 2020).

DOPOMOC: Cvičitel se nachází na straně odrazové nohy a dopomoc poskytuje uchopením cvičence za oblast boků. U mladších dětí je vhodné zaujmout klek pro lepší stabilitu a kontrolu pohybu. Po celou dobu, kdy těžiště těla prochází nad místem opory, cvičitel cvičence jistí a lehce jej nadlehčuje. Dopomoc je poskytována až do dokončení celého pohybu (viz obr. 38–41) (Vrchovecká, 2020). Můžeme zde použít nepřímou dopomoc – šikmou plochu (klín, můstek překrytý žíněnkou) (viz obr. 42–45).



Obrázek 38: příprava na přemet stranou



Obrázek 39: první fáze přemetu stranou



Obrázek 40: přemet stranou



Obrázek 41: závěr přemetu stranou



Obrázek 42: začátek přemetu stranou na rozkládacím klínu



Obrázek 43: přemet stranou na rozkládacím klínu 1



Obrázek 44: přemet stranou na rozkládacím klínu 2



Obrázek 45: závěr přemetu stranou na rozkládacím klínu

QR kód 7: video přemet stranou s klínem

QR kód 8: video přemet stranou

PŘEMET STRANOU S OBRATEM O 90° (RONDAT)

Varianta přemetu stranou s obratem o 90° proti směru rozběhu a doskokem snožmo, označovaná v odborné terminologii jako rondat, je charakteristická přednožením skrčmo (skopnutím nohou), které je doprovázeno odrazem z horních končetin a aktivní prací ramenního pletence. Tento prvek slouží k plynulé změně směru pohybu a je často využíván jako příprava pro následné akrobatické prvky, zejména skoky vzad, například přemet vzad nebo salto vzad (Zítko, 2006; Petr, 1983).

Rondat je vhodné provádět z takové výchozí polohy, která umožní vytvořit dostatečnou energii pro navazující přetáčení. Nejčastěji se proto nácvik začíná z kroku nebo po přemetovém poskoku (Zítko, 2006).

DOPOMOC: Cvičitel stojí na straně odrazové nohy. Dopomoc provádíme za boky, prsty pod břicho cvičence. Zpočátku můžeme cvičence přibrzdit ve stoji na rukou, pomoci

při obratu ve stoji na rukou. V závěrečné fázi dáváme jednu ruku na záda pro zachycení cvičence, aby nedošlo k pádu vzad, druhou na přední stranu hrudníku (viz obr. 46–50).

ZÁCHRANA: Při rondátu z přemetového předskoku stojí cvičitel u místa dokončování rondátu a je připraven podepřít záda.



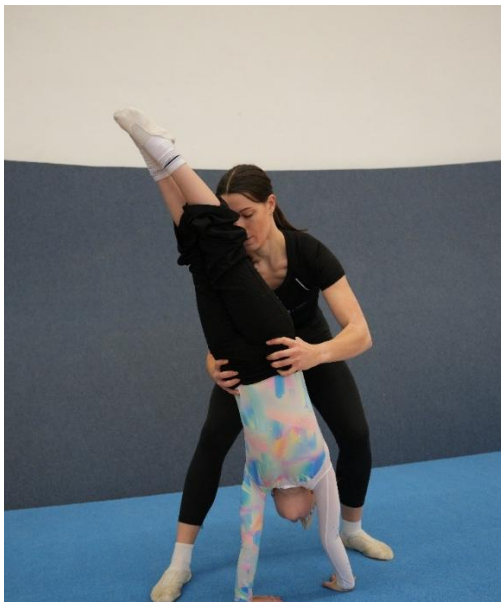
Obrázek 46: příprava na rondat



Obrázek 47: dopomoc při rondatu 1



Obrázek 48: dopomoc při rodnatu 2



Obrázek 49: dopomoc při rondatu 3



Obrázek 50: dopad po rondatu

QR kód 9: video rondat

PŘEMET VPŘED

Přemet vpřed odrazem jedné nohy patří mezi dynamické akrobatické prvky převratového charakteru. Tento cvik se nejčastěji provádí z kroku nebo po přemetovém poskoku a lze jej zakončit doskokem na jednu či obě nohy (Zítko, 2006).

DOPOMOC**:** Pro lepší nácvik a jako nepřímou dopomoc použijeme slzu(kapičku) nebo gymball. Dopomoc dáváme za paži, popřípadě za jedno stehno. Pomáháme tak cvičenci plynule projít pohybem. Cvičitel stojí na straně odrazové nohy (viz obr. 51–54).



Obrázek 51: příprava na přemet vpřed přes slzu



Obrázek 52: dopomoc do přemetu vpřed přes slzu



Obrázek 53: dopomoc při zvedání z přemetu



Obrázek 54: závěr přemetu vpřed ze slzy

Další možností nácviku a nepřímé dopomoci je přemet vpřed z vyvýšené podložky. Cvičitel chytá cvičence za boky a pomáhá do stoje na rukou, přehmatává a dává bližší ruku cvičenci na lopatky nebo paži, vzdálenější ruku na bedra, pomáhá tak zvednout se cvičenci do stoje (viz obr. 55–57).



Obrázek 55: příprava na přemet vpřed z vyvýšené podložky



Obrázek 56: procházení stojem na rukou



Obrázek 57: závěr přemetu vpřed z vyvýšené podložky

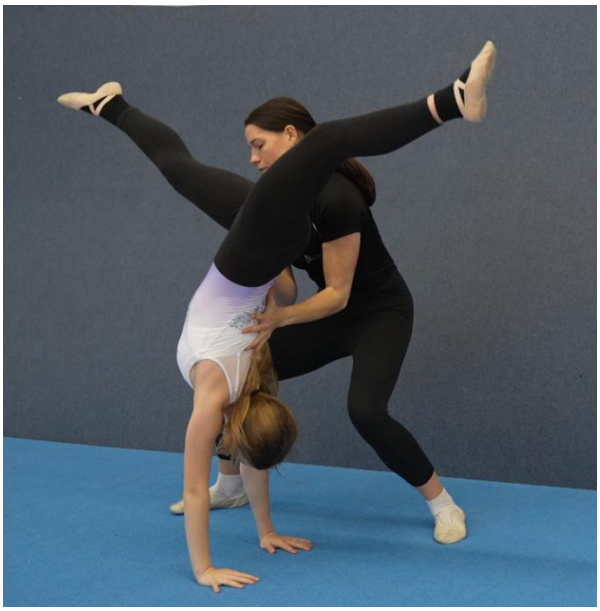
Přímou dopomoc lze provádět různými způsoby podle technické úrovně cvičence a silových možností cvičitele i cvičence. Nejčastěji se využívá varianta, která pomáhá s nadlehčením těla a zároveň zabraňuje nadměrnému posunu ramen vpřed. V tomto případě cvičitel uchopí cvičence bližší rukou za paži v oblasti deltového svalu, zatímco druhou rukou jej jistí pod bedry nebo na lopatkách. Tento způsob dopomoci je udržován až do fáze doskoku (viz obr. 58–61) (Zítko, 2006).



Obrázek 58: začátek přemetu vpřed



Obrázek 59: přemet vpřed 1



Obrázek 60: přemet vpřed 2



Obrázek 61: závěr přemetu vpřed

QR kód 10: video přemet vpřed

6.1.4 SALTA

Salta patří mezi akrobatické prvky, při nichž dochází k úplnému přetočení těla během letové fáze. Lze je provádět z místa, z rozběhu nebo po navazujících cvičebních prvcích, například po přemetu vpřed, rondatu či přemetu vzad. Salta vpřed i vzad je možné realizovat v různých variantách, například skrčmo, schylmo, prohnutě nebo toporně, a také s obraty kolem podélné osy těla (Zítko, 1999).

SALTO VPŘED

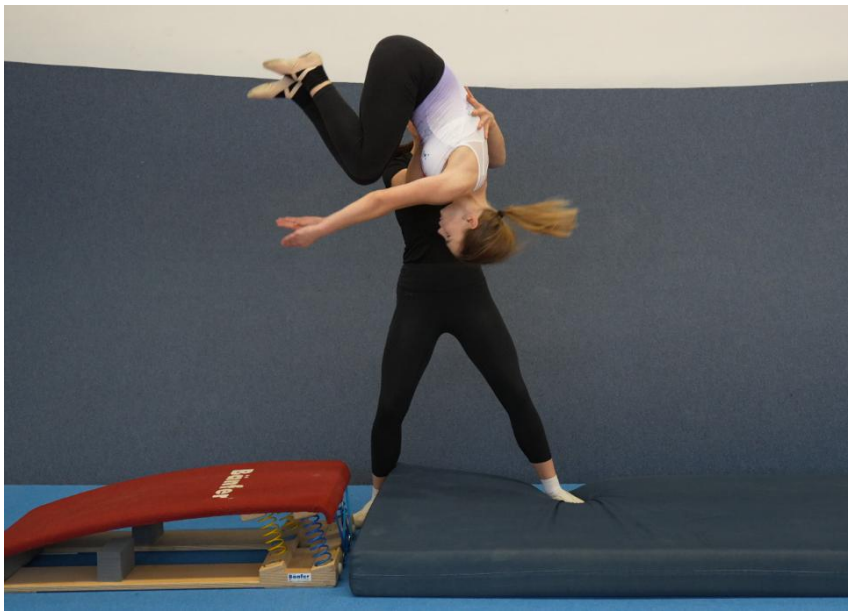
Při saltu vpřed dochází k přetáčení těla ve vzduchu kolem pravolevé osy procházející těžištěm. Tento prvek lze provádět z místa i z rozběhu. Během krátkého a nízkého odrazu, aby nedošlo ke ztrátě dopředné rychlosti, se paže dostávají do vzpažení. Po odrazu následně směřují obloukovým pohybem vpřed k bércům, současně dochází k zanožení skrčmo,

předklonu hlavy a zahájení sbalení těla. Platí, že čím je sbalení rychlejší a výraznější, tím intenzivnější je rotace těla (Vrchovecká, 2020).

DOPOMOC: Nepřímou dopomoc pro lepší odraz použijeme odrazový můstek, který umožňuje převést pohybovou energii rozběhu s odrazovou silou na energii do polohy salta (Petr, 1983). Cvičitel se nachází před místem odrazu. Bližší rukou podpírá cvičence dlaní pod oblastí břicha, zatímco vzdálenější ruku přikládá na jeho záda. Tím cvičence nadlehčuje a napomáhá zahájení rotace. Dopomoc je poskytována až do fáze doskoku (viz obr. 62–66).



Obrázek 62: náskok na salto vpřed



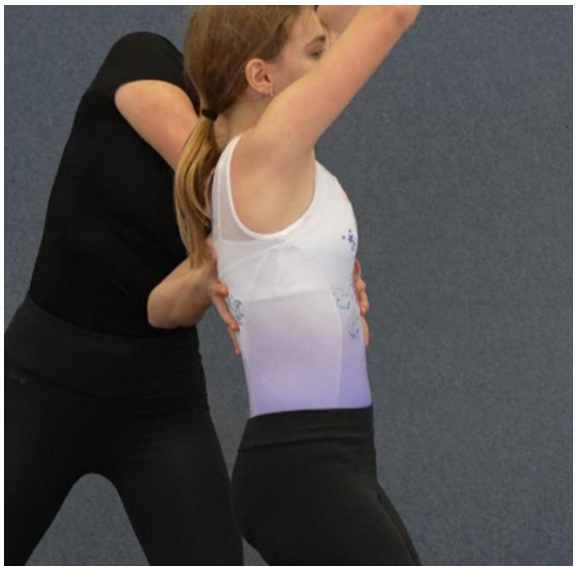
Obrázek 63: salto vpřed 1



Obrázek 64: salto vpřed 2



Obrázek 65: dopad ze salta 1



Obrázek 66: doapd ze salta 2

QR kód 11: video salto vpřed

6.2 KLADINA

Závodní kladina má výšku 1,2 m, délku 5 m a šířku břevna 10 cm a využívá se především na druhém stupni základní školy. Na prvním stupni se používají kladiny se stejnou šířkou, ale s nižší výškou, obvykle v rozmezí 30–45 cm. V praxi lze využít také lavičku o délce 3,6 m, výšce 28 cm a šířce desky 28 cm. Při otočení lavičky na užší hranu a chůzi po břevnu je třeba brát v úvahu, že tato část má šířku přibližně 7,5 cm, a je tedy užší než břevno kladiny (Hájková, 1998).

Kladina je základním nářadím pro rozvoj rovnováhy. Uplatňují se zde jak statická, tak dynamická cvičení a dochází ke střídání vyšších a nižších poloh. Vhodná je pro všechny věkové skupiny, včetně předškolních a mladších školních dětí (Čižík, Kreipl, 1965).

V současnosti má cvičení na kladině charakter „prostných na kladině“, protože kromě tanečních kroků, poskoků, skoků, obratů a rovnovážných prvků zahrnuje také akrobatické cvičební tvary (Čižík, Kreipl, 1965).

6.2.1 NÁSKOKY

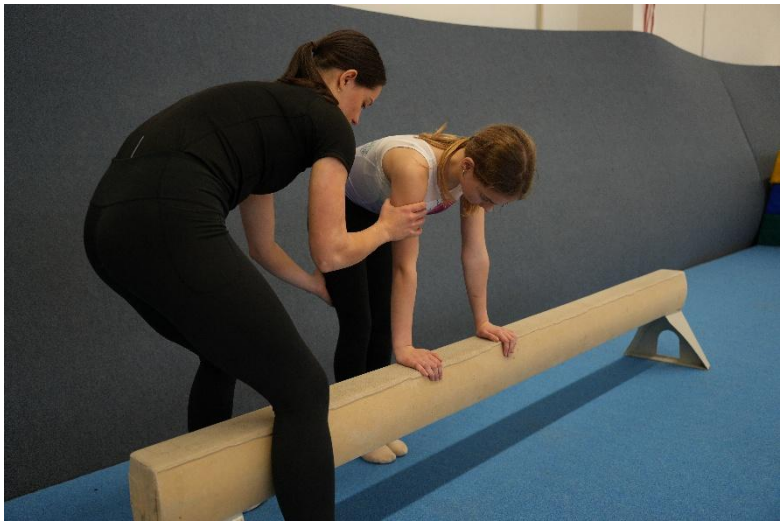
Náskok představuje úvodní fázi cvičení na kladině. Lze jej dělit na několik typů. Náskok výskokem (např. metem, přešvihem či výskokem) je charakteristický tím, že při dohmatu rukama na kladinu dochází k předsunu ramen vpřed a k přemístění těžiště nad opěrnou plochu. Náskok z místa lze provádět příčně i bočně a jeho typickým znakem je fáze letu mezi odrazem z můstku a dopadem na kladinu bez opory. Další možností je náskok provedený akrobatickým prvkem (Zítko, 1999).

NÁSKOK DO VZPORU DŘEPMO

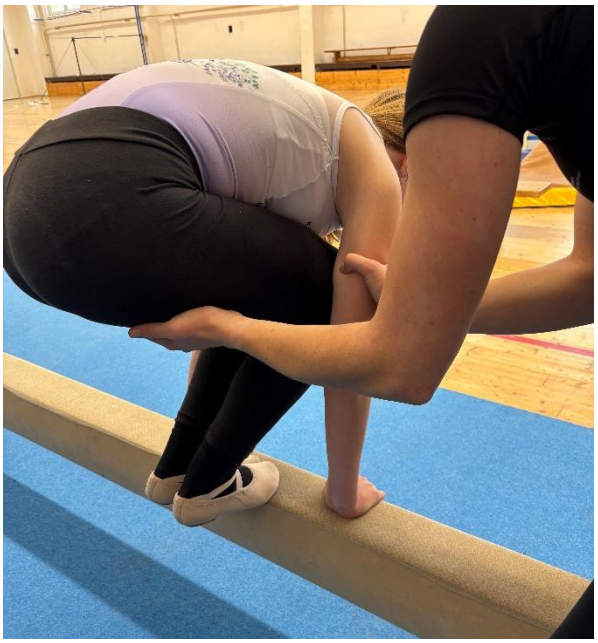
Jeden z nejčastějších náskoku na kladinu i lavičku. Provádí se z boční strany kladiny.

DOPOMOC: Jednou rukou uchopíme cvičenku za paži pod ramenem. Druhou rukou dáme na zadní stranu stehen. Tlakem pomáháme cvičenci do vzporu dřepmo. Jako nepřímou dopomoc použijeme odrazový můstek (viz obr. 67–68).

ZÁCHRANA: Přímou záchranu provádíme tak, že stojíme naproti cvičence z druhé strany kladiny nebo ji držíme za paži a jsme připravení zachytit cvičenku při pádu.



Obrázek 67: záchrana a dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo 1



Obrázek 68: záchrana a dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo 2

QR kód 12: video náskok do dřepu na kladinu

ODRAZEM SNOŽMO NÁSKOK DO STOJE JEDNONOŽ

Náskok, který se provádí z čelní strany kladiny, odrazem snožmo dopadem jednonož na kladinu.

DOPOMOC: Jednu ruku dáme na lopatky druhou na hrudník, pomáháme cvičence do výskoku (viz obr. 69–71). Dalším způsobem dopomoci je ten, že při výskoku držíme cvičenku za ruku.

ZÁCHRANA: Přímá záchrana – máme připravené ruce před tělem a za tělem cvičence, kdyby došlo k pádu, abychom ho mohli aktivně zachytit, tuto záchranu podáváme, pokud je tento prvek cvičenka nacvičuje nově a není si v něm jistá v další fázi nácviku stojíme u kladiny a jsme připraveni aktivně zachytit cvičenku (Libra, 1971).



Obrázek 69: příprava na náskok



Obrázek 70: dopomoc při náskoku do stoje



Obrázek 71: závěr náskoku

QR kód 13: video náskok jednonož na kladinu

6.2.2 AKROBATICKÉ PRVKY

Akrobatická cvičení tvoří významnou součást cvičení na kladině a podílejí se na celkové obtížnosti i charakteru sestavy, zejména z hlediska rovnováhy. Zahrnují jak statické prvky, například rovnovážné postoje, kleky nebo polohy v sedu a lehu, tak i dynamické prvky, mezi které patří především kotouly, přemety a překoty.

Technika těchto cvičení vychází z provedení na prostných, avšak při cvičení na kladině je ovlivněna specifickými podmínkami, především nutností udržet rovnováhu na velmi úzké opoře. Významnou roli proto hraje přesný dohmat, včasné přehmaty a dobrá prostorová orientace (Janoušek, 1971; Čižík, Kreipl, 1965).

LEH VZNESMO

Jeden ze základních akrobatických cviků na kladině, jehož zvládnutím je předpokladem pro nácvik kotoulů. Z lehu na kladině, přednožením a zvednutím boků tak, aby si špičky nohou dostaly za hlavu. Lokty se stlačí k sobě a přitlačí se šíjovou část páteře ke kladině (Janoušek, 1971).

DOPOMOC: Cvičenka si lehá na kladinu, chytneme boky cvičenky. Např. stojíme u levého boku cvičenky, pravou rukou chytneme cvičenky pravý bok a levou její levý bok, tím korigujeme správné provedení pohybu a pohyb pánve. Cvičenky mají pocit jistoty (viz obr. 72).



Obrázek 72: leh vznesmo

KOTOUL VPŘED

Při kotoulu vpřed se tělo cvičenka přetáčí kolem příčné osy s postupným dotykem trupu kladiny. Základem je dohmat v dostatečné vzdálenosti před tělo, následuje přenos hmotnosti těla na ruce a zvednutí boků, předklon hlavy, pokrčením paží se týl dotýká kladiny. Postupným dotykem částí zad přechází cvičenka lehem vznesmo do lehu, přednožit. Zvednutím hlavy se současným zvedáním a vzpřimem trupu přechází do dřepu (Zítko, 1999).

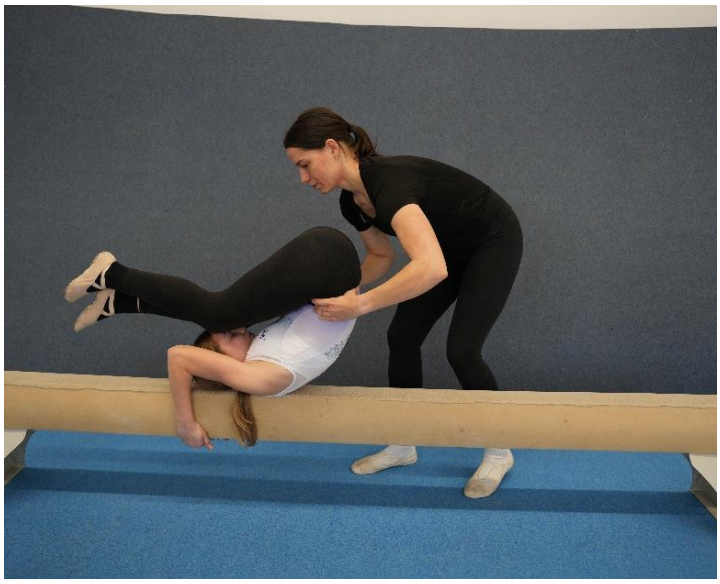
DOPOMOC: Uchopíme cvičenku za boky (viz obr. 73). Cvičenka pokládá ruce na kladinu krčí je a zvedá boky, jdeme s ní po celou dobu pohybu a pomáháme korigovat pánev do lehu vznesmo. (přidržujeme za boky, proto aby boky neklesaly dříve, než cvičenka upevní hmat k udržení rovnováhy) (viz obr. 74–76). Při zvedání z lehu dáváme dopomoc za paži a druhou rukou tlakem na záda (obr. 77–78).



Obrázek 73: příprava na kotoul a chycení za boky cvičenky



Obrázek 74: přetáčení cvičenky do kotoulu vpřed na kladině



Obrázek 75: pokládání cvičenky na kladinu



Obrázek 76: závěr kotoulu vpřed



Obrázek 77: dopomoc při zvedání z kotoulu na kladině 1



Obrázek 78: dopomoc při zvedání z kotoulu na kladině 2

QR kód 14: video kotoul vpřed na kladině

6.2.3 SESKOKY

Seskoky představují švihové cvičební tvary, kterými cvičenka zakončuje sestavu na kladině. Podle průběhu pohybu je lze rozdělit na seskoky přímé, seskoky ze stoje na rukou a seskoky se saltem (ZÍTKO, 1999).

Mezi přímé seskoky patří například seskok vpřed, seskok s obratem o 180° nebo 360°, seskok s čelným roznožením či seskok se skrčením přednožmo (ZÍTKO, 1999).

Seskoky ze stoje na rukou vycházejí z polohy stoje na rukou a zahrnují například zánožku, rondat nebo přemety (ZÍTKO, 1999).

RONDAT

Cvičenka provádí přemet stranou téměř souruč, přičemž po průchodu vertikálou spojuje nohy a trup se otáčí o 90°. Odraz z paží následně zahajuje sestupnou fázi seskoku (Zítko, 1999).

DOPOMOC: Stejná jako na akrobacii. Stojíme na straně odrazové nohy. Bližší ruku dáváme pod břicho/na boky, vzdálenější se k ní přidá. Ve chvíli, kdy cvičenka prochází stojem na rukou, odráží se z rukou, cvičitel nadlehčí cvičenku a koriguje směr dopadu. Při dopadu přehmatáváme a chytáme cvičenku za hrudník a záda (viz obr. 79–83).

ZÁCHRANA: Stojíme čelem k místu, kam cvičící dopadá a jsem připraveni aktivně zasáhnout. Při dopadu dáváme jedu ruku na záda, aby nedošlo k pádu vzad.



Obrázek 79: začátek rondatu



Obrázek 80: dopomoc při z rondatu kladiny 1



Obrázek 81: dopomoc při z rondatu kladiny 2



Obrázek 82: nadlehčení cvičenky



Obrázek 83: dopad po rondatu z kladiny

QR kód 15: video rondat z kladiny

PŘEMET VPŘED NA KONCI KLADINY

Přemet se provádí rychlým pohybem s výrazným odrazem z paží. Cvičenka dosahuje dohmatem na konec kladiny, následně dochází k dynamickému zanožení švihové nohy a

odrazu ze stojné nohy do stoje na rukou se spojenýma nohama. Po překonání osy trupu nohama následuje odraz z rukou. Trup je během přemetu mírně prohnutý a hlava zůstává v prodloužení jeho osy. Cvičení je zakončeno doskokem do podřepu (Čižík, Kreipl, 1965).

DOPOMOC: Jedna z možností dopomoci je že uchopíme cvičenku za paži a za bedra. Napomáháme tímto k odrazu rukou a k tomu, aby seskok byl, co nejdále. Další z možností je jednou rukou za lopatky a druhou za bedra. Cvičenku tímto způsobem můžeme pronést prvkem pro lepší osvojení dovednosti a popřípadě, aby nedošlo v letové fázi k příliš velkému prohnutí (viz obr. 84–86).

ZÁCHRANA: Stojíme čelem k místu, kam cvičící dopadá a jsem připraveni aktivně zasáhnout.



Obrázek 84: začátek přemetu vpřed z kladiny



Obrázek 85: odraz z přemetu z kladiny



Obrázek 86: dopad po přemetu z kladiny

QR kód 16: video přemet z kladiny

6.3 PŘESKOK

„*Přeskoky jsou řazeny do základního učiva gymnastiky. Výhodou je, že můžeme využít i jiné nářadí, než je skokanský můstek a koza – např. trampolínku a švédskou bednu*“ (Hájková, 1998 s 33).

Přeskoky na nářadí tvoří součást soutěží ve sportovní gymnastice jak u mládeže, tak u dospělých. Jedná se o cvičení, při nichž gymnasta překonává skokem umělé překážky, například koně, kozu, bednu nebo přeskokový stůl. Základními fázemi přeskoku jsou rozběh, odraz, letová fáze a následný doskok (Čižík, Kreipl, 1965).

Základní rozdělení přeskoků zahrnuje skoky přímé (nepřevratové) a skoky převratové. Mezi přímé skoky patří zejména roznožka, skrčka a schylka. Pro tyto skoky je typické, že během jejich provedení nedochází k úplnému přetočení těla kolem příčné osy o

360°. Směr rotace těla, který je dán odrazem z můstku, se po odrazu z paží mění na opačný, přičemž tělo neprochází polohou stoje na rukou (Krištofič, 2008).

6.3.1 VÝSKOK DO VZPORU DŘEPMO A NÁSLEDNÝ SESKOK

Rozběh, odrazem z můstku náskok do vzporu dřepmo, kde je krátké zastavení před seskokem. Doskok je pružný do mírného podřepu.

DOPOMOC: Jako nácvik náskoku na odrazový můstek a zároveň i nepřímou dopomoc použijeme lavičku (viz video – QR kód 17). Dopomoc dáváme tak, že cvičícího držíme za paži a druhou rukou tlakem zadní část stehen (viz obr. 87–88). Pomáháme tak cvičenci dostat se do vzporu dřepmo na nářadí. Pokračujeme s ním až do doskoku z nářadí.

ZÁCHRANA: Při seskoku z nářadí a dopadu máme připravené ruce před hrudníkem a u lopatek.



Obrázek 87: příprava na náskok do dřepu



Obrázek 88: dopomoc při náskoku do dřepu

QR kód 17: video výskok do vzporu dřepmo a následný seskok – přeskok

6.3.2 SKRČKA

„Terminologicky se řadí mezi přímé skoky, lze ji provádět bez zášvihu, nebo v technicky ceněné verzi ze zášvihu“ (Krištofič, 2008 s 47).

Po krátkém a dynamickém odrazu dochází k rychlému skrčení nohou, které jsou po přeletu nářadí opět napnuty. Nad nářadím prochází nejprve horní část trupu, zatímco pokrčené dolní končetiny ji následují. Trup je během letu mírně předkloněný a hlava zůstává ve vzpřímené poloze. V nejvyšším bodě letu je tělo napřímené a paže směřují do vzpažení zevnitř. Cvičení je zakončeno pružným doskokem do mírného podřepu při zachování vzpřímeného držení trupu i hlavy (Čižík, Kreipl, 1965).

DOPOMOC: Cvičitel stojí před nářadím nebo za nářadím. Doporučujeme stát před nářadím. Ve chvíli, kdy se cvičenec odráží z můstku a dotkne se nářadí, cvičitel chytá paži a za zadní stranu stehen pomáhá cvičenci přeskočit nářadí, následně může zvednout jeho paži z nářadí do letové fáze (viz obr. 89–91). Pokud cvičitel stojí za nářadím uchopí cvičenku v okamžiku dohmatu oběma rukama za paže do doskoku nebo pomáhá za zadní stranu stehen a paži do přeskočení nářadí (Čižík, Kreipl, 1965).

ZÁCHRANA: Cvičitel stojí těsně před nářadím nebo za nářadím (Hájková, 2008).



Obrázek 89: příprava na odraz na skrčku



Obrázek 90: dopomoc při skrčce 1



Obrázek 91: dopomoc při skrčce 2

QR kód 18: video skrčka

6.3.3 ROZNOŽKA

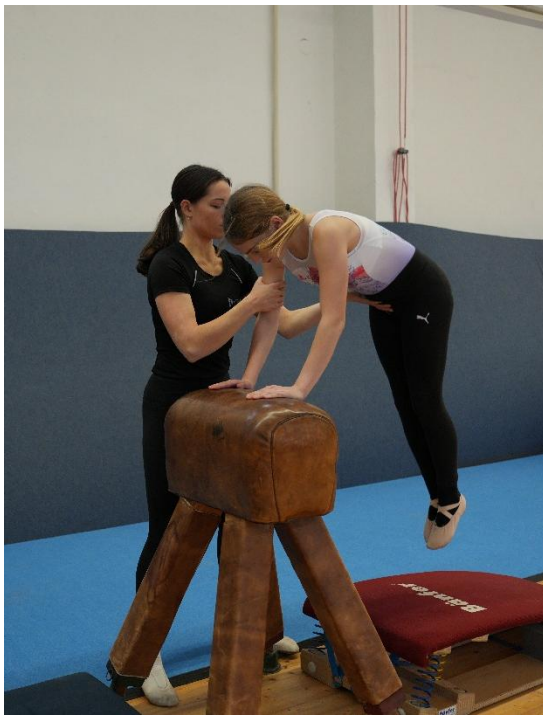
„Terminologicky se řadí mezi přímé skoky, lze ji provádět bez zášvihu, nebo v technicky ceněné verzi ze zášvihu“ (Krištofič, 2008 s 45).

Při dohmatu na nářadí dochází k rychlému a maximálnímu roznožení dolních končetin. Míra vysazení závisí především na rozsahu roznožení a síle odrazu z paží. Po odrazu rukama následuje aktivní pohyb boků vpřed, přičemž před doskokem dochází ke snožení. Za ideální je považováno provedení s letovou fází a minimálním vysazením(Čižík, Kreipl, 1965).

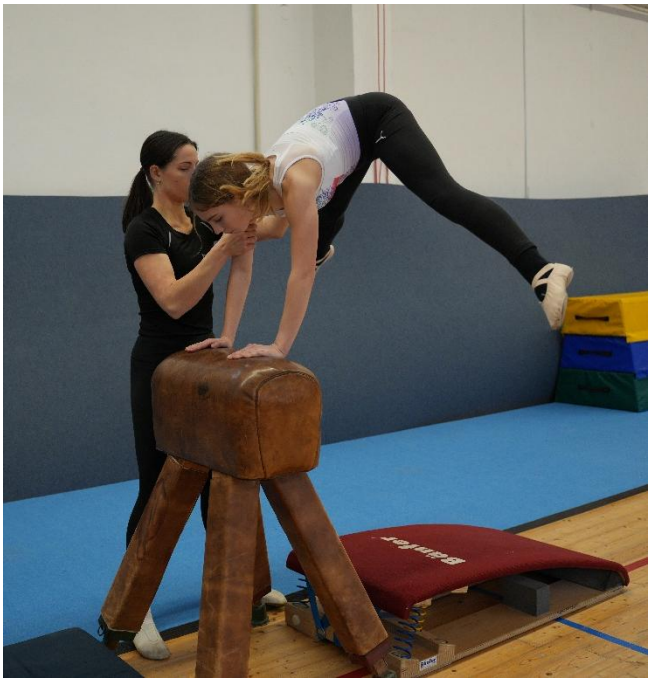
DOPOMOC: Nejprve vyzkoušíme nácvik na roznožku bez rozběhu u nářadí. Dopomoc dáváme za boky a za paži. Pomáháme tím cvičenci dostat boky nad ramena (viz obr. 92–94) (Hájková, 2008).



Obrázek 92: dopomoc při nácviku 1



Obrázek 93: dopomoc při nácviku 2



Obrázek 94: dopomoc při nácviku 3

DOPOMOC A ZÁCHRANA: Dopomoc a záchrana se provádí zpředu. Cvičitel stojí za nářadím a je připraven uchopit cvičence za paže u ramen, popřípadě ho přenést a podle potřeby před cvičencem ustoupí (Hájková, 2008).



Obrázek 95: chycení cvičícího za paže



Obrázek 96: přenešení cvičícího



Obrázek 97: dopad po roznožce

QR kód 19: video roznožka

6.3.4 PŘEMET

„Řadíme mezi převratové skoky, tělo se přetáčí prohnutě oporem o ruce kolem pravo – levé osy o 360° stupňů“ (Krištofič, 2008 s 49).

Přemet patří mezi náročnější přeskoky a vyžaduje provedení zášvihu do přibližně 60–70° nad rovinu nářadí. Z technického hlediska je klíčový přenos hybnosti z dolních končetin na trup, po němž následuje odraz z paží a ramen. Druhá letová fáze je zajištěna zpevněným prohnutím těla (Svatoň, 1997).

DOPOMOC: Je více možností dopomoci. Cvičitel by měl stát buď před nářadím nebo za nářadím. (pokud je více cvičitelů jeden před a druhý za). Dopomoc v první letové fázi lze poskytnout tlakem na přední stranu stehen po odrazu z můstku (viz obr. 98–99) a následně pomoc za paži nebo paže, cvičenci odrazit se z nářadí do druhé letové fázi. Další možností je, kdy trenér chytá ve stoji na rukou cvičence jednou rukou pod ramenem nebo pokládá ruku na lopatky a druhou pod zády. Dopomoc končí až po zastavení v doskoku (viz obr. 100–102) (Krištofič, 2008).

Na obrázcích a videu je znázorněna dopomoc tlakem za stehna po odrazu z můstku a za paži a poté v druhé letové fázi za lopatky a bedra, tím proneseme cvičence až do doskoku.



Obrázek 98: dopomoc při přemetu 1



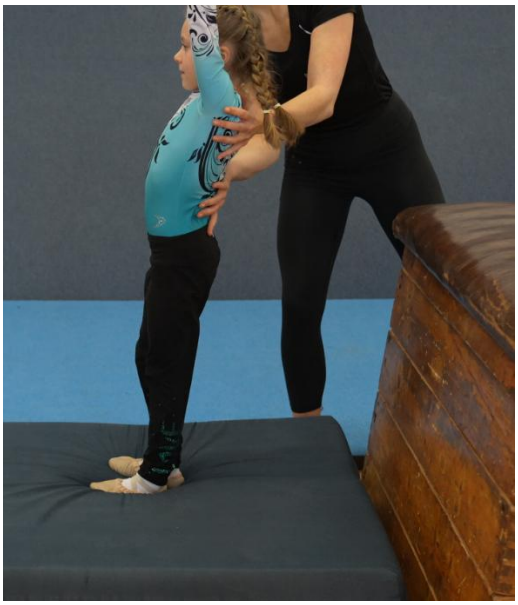
Obrázek 99: dopomoc při přemetu 2



Obrázek 100: dopomoc při přemetu 3



Obrázek 101: dopomoc při přemetu 4



Obrázek 102: dopad po přemetu

QR kód 20: video přemet – přeskok

6.4 KRUHY

Kruhy jsou gymnastické nářadí, na kterém se cvičí ve visu a ve vzporu. Jejich specifickým znakem je pohyblivost, která umožňuje provádění cviků jak v klidu, tak i v houpání. Výšku kruhů lze podle potřeby nastavovat pomocí regulačního zařízení, kterému je nutné věnovat pozornost nejen při přípravě nářadí, ale i v průběhu samotného cvičení (Čižík, Kreipl, 1965).

U kruhů v hupu nedochází tak často k přímé dopomoci, jako k záchraně například při dopadu (viz obr. 103).



Obrázek 103: záchrana při dopadu z kruhů

6.4.1 SVIS VZNESMO

Ve svisu je tělo uspořádáno tak, že trup a dolní končetiny svírají přibližně úhel 45°. Paže jsou napnuté, hlava je mírně předkloněná a směřuje pohledem k nohám. Boky se nacházejí před kruhy a jsou mírně výše než ramena. Do svisu lze přejít na kruzích například ze shybu odrazem jedné nohy s následným švihem druhé, případně odrazem snožmo (Čižík, Kreipl, 1965).

DOPOMOC: Jako nepřímou dopomoc použijeme jeden díl molitanové bedny nebo švédské bedny. Cvičenec jde do svisu střemhlav a položí záda na část bedny (viz obr. 103). Jde o lepší nácvik prvku a je to varianta pro méně zdatné cvičence.



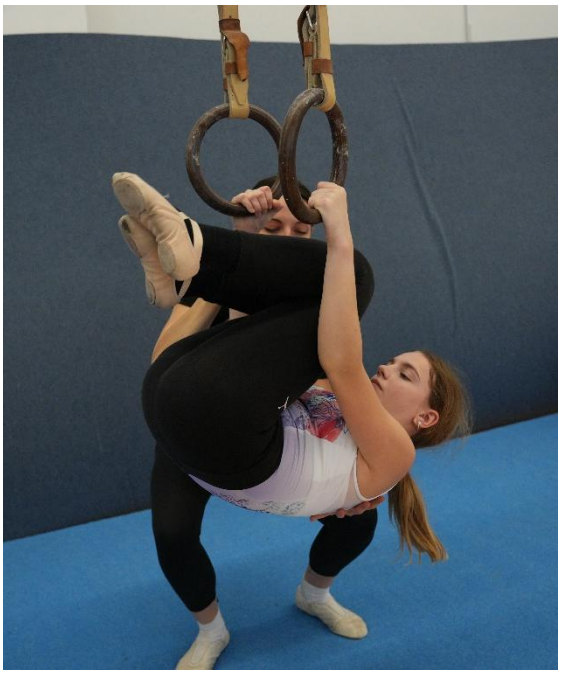
Obrázek 104: nepřímá dopomoc svis vznesmo

Přímá dopomoc stojí bokem, pomáhá cvičenci jednou rukou pod stehny, druhou za záda. Ve chvílí, kdy se cvičenec přetáčí do polohy, přehmatáváme a ruce vyměníme tak, že ruka, která byla pod stehny chytne cvičence pod zápěstím nebo pomáhá za nohy do správné polohy (aby nedocházelo k příliš velkému, či malému úhlu mezi tělem a nohama). Ruka, která byla na lopatkách cvičence zůstává, popřípadě dává záchranu (viz obr. 104–107) (Čižík, Kreipl, 1965).

ZÁCHRANA: Při prvku držíme cvičence pod zápěstím. V samotném prvku máme bližší ruku (celé naše předloktí) pod rameny cvičence (viz obr. 107).



Obrázek 105: shyb skrčmo na kruzích



Obrázek 106: průvlek skčmo na kruzích



Obrázek 107: svis vznesmo na kruzích



Obrázek 108: záchrana při svisu vznesmo

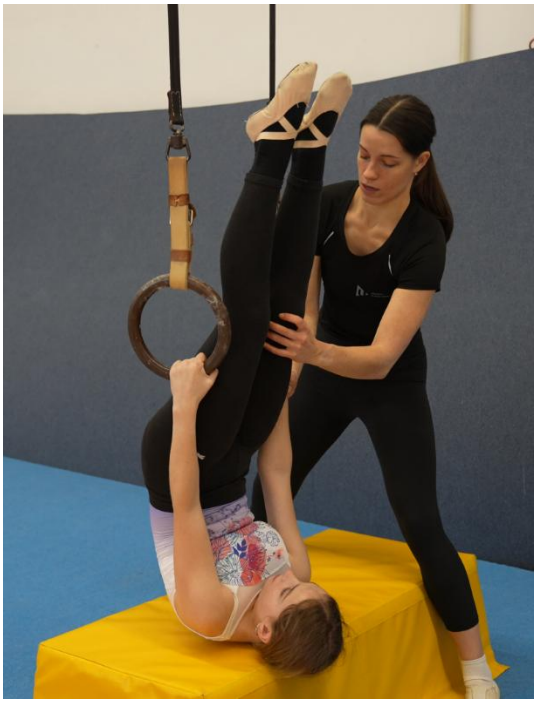
6.4.2 SVIS STŘEMHLAV

Tělo je v mírném prohnutí a nachází se ve svislé poloze mezi popruhy hlavou dolů. Hlava je zakloněná, hrudník je vysunut vpřed a napnuté paže jsou přitisknuty k hrudní části trupu. Ze svisu vznesmo lze na kruzích přejít plynulým vzpřimováním těla až do svisu střemhlav (Čižík, Kreipl, 1965).

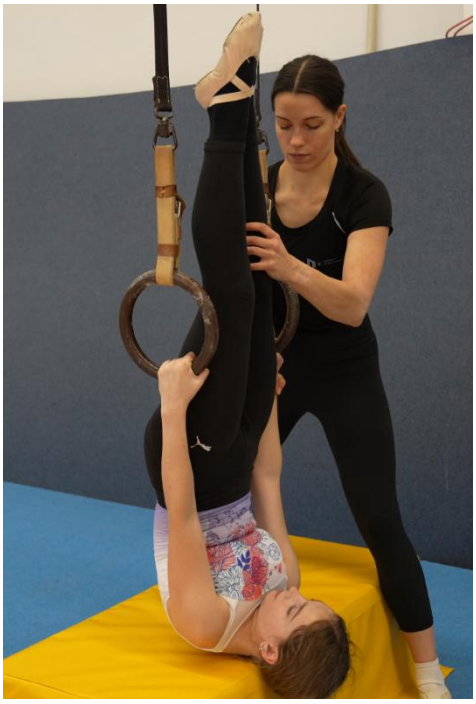
DOPOMOC: Jako nepřímou dopomoc použijeme jeden díl molitanové bedny nebo švédské bedny. Cvičenec ze svisu vznesmo vzpřimuje tělo do svisu střemhlav, ramena se dotýkají části bedny (vis obr. 108–109).

Při prvních pokusech přidržujeme cvičence v poloze jednou rukou na přední straně nohou za stehna nebo holeně, druhou můžeme mít buď ve výší boků nebo na zádech, popřípadě rameni (Čižík, Kreipl, 1965).

ZÁCHRANA: Při prvku držíme cvičence pod zápěstím a jsem připraveni aktivně zasáhnout včasným zachycením, uchopením či podepřením cvičence při případném pádu.



Obrázek 109: svis střemhlav na kruzích 1



Obrázek 110: svis střemhlav na kruzích 2

QR kód 21: video svis vznesmo a svis střemhlav – kruhy

6.5 HRAZDA

„Cvičení na hrazdě je doporučováno pro žáky 3. – 5. ročníků. Jedná se především o průpravné cviky, přešvihy a sešin. Výmyk a toč vzad, které jsou uvedené v osnovách jako základní učivo 6. – 9. ročníku pro 1. stupeň jako učivo rozšiřující“ (Hájková 1998, s 43).

6.5.1 SVIS VZNESMO

Uvedená pohybová činnost je součástí kmenového učiva základní školy a měla by přispívat k orientaci žáka v nezvyklých polohách, k rozvoji síly i k překonávání strachu (Svatoň, 1997).

Cvičenec ve stoji spojném se nejprve přitáhne k hrazdě (viz obr. 106) a následně přechází do svisu vznesmo. V první fázi se provede přitažení k hrazdě, poté následuje přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (Svatoň, 1997).

DOPOMOC: Dopomoc stojí bočně, jednou rukou za zadní stranu stehna pomáhá cvičenci přešvihnout do svisu střemhlav a druhou rukou podpírá záda (viz obr. 110–112). Ve fázi návratu, kdy se cvičenec přitahuje zpět k hrazdě, cvičitel opět podpírá jeho záda a v závěrečné fázi přesouvá jednu ruku na hrudník (obr. 113).

ZÁCHRANA: Při prvku držíme cvičence pod zápěstím a jsem připraveni aktivně zasáhnout včasným zachycením, uchopením či podepřením cvičence při případném pádu.



Obrázek 111: shyb skrčmo na hrazdě



Obrázek 112: průvlek skčmo na hrazdě



Obrázek 113: svis vznesmo na hrzadě



Obrázek 114: závěr svisu vznesmo

6.5.2 SVIS STŘEMHLAV

Uvedená pohybová činnost patří do kmenového učiva základní školy a měla by sloužit k rozvoji orientace žáků v neobvyklých polohách, k posilování organismu i k překonávání strachu (Svatoň, 1997).

Ze svisu vznesmo přechází cvičenec napřímením těla do svisu střemhlav. Tato poloha je charakteristická zpevněným, mírně prohnutým držením těla. Hlava je v

prodloužení trupu nebo lehce zakloněná tak, aby cvičenec mohl sledovat zem (HEDBÁVNÝ et al., 2023).

DOPOMOC: Z polohy svisu vznesmo přendáváme ruce na přední stranu stehna cvičence a druhou za rameno (viz obr. 114).

ZÁCHRANA: Při prvku držíme cvičence pod zápěstím a jsem připraveni aktivně zasáhnout včasným zachycením, uchopením či podepřením cvičence při případném pádu (Libra, 1971).



Obrázek 115: svis střemhlav na hrazdě

QR kód 22: video svis vznesmo a svis střemhlav – hrazda

6.5.3 VÝMYK

Výmyk patří mezi přechody z nižší do vyšší polohy, při nichž se cvičenec vedeným pohybem dostává do vzporu nohama napřed. Tento prvek lze provádět jak na dosažné, tak na doskočné hrazdě, přičemž na doskočné hrazdě je nutné překonat větší výškový rozdíl a jsou zde kladeny vyšší fyzické nároky. Na dosažné hrazdě lze výmyk provést odrazem střídnonož nebo v náročnější variantě odrazem snožmo (Krištofič, 2008).

DOPOMOC: Pro nácvik odlehčené varianty výmyku a jako nepřímou dopomoc lze využít šikmou plošinu (klín), případně vytvořit šikmou plochu například pomocí dílů švédské bedny nebo odrazového můstku. Cvičenec po této ploše vystoupá a následně se odrazí tak, aby se boky pohybovaly šikmo vzad přes hrazdu (viz obr. 115–117) (Krištofič, 2008).



Obrázek 116: nepřímá a přímá dopomoc při výmyku 1



Obrázek 117: nepřímá a přímá dopomoc při výmyku 2



Obrázek 118: závěr výmyku

Přímá dopomoc – v bočném postavení má cvičitel jednu ruku pod zády cvičence (v oblasti lopatek) a druhou má připravenou k zatlačení na zadní stranu stehen po odrazu nohou od země. V závěru cvičitel přehmatává a chytá za paži a za přední stranu stehen, aby cvičenci pomohl do vzporu a nedocházelo k přepadnutí vpřed (obr. 118–121) (Krištofič, 2008).

ZÁCHRANA: Ze začátku nácviku držíme cvičence za zápěstí.



Obrázek 119: výmyk 1



Obrázek 120: výmyk 2



Obrázek 121: výmyk 3



Obrázek 122: dokončení výmyku

QR kód 23: video výmyk

6.5.4 PŘEŠVIH

Prvek, ve kterém přešvihneme nohu přes žerď. Nejprve unožíme a poté se vzepřeme na pravé/levé ruce a dáváme nohu pře žerď, končíme ve vzporu jízdmo.

Pohyb se provádí s dokonale napnutou nohou, přičemž je noha vedena dostatečně vysoko. Během přešvihu dochází k přenesení těžiště na opěrnou paži. Druhá ruka se od žerdi odráží a následně ji co nejrychleji znovu uchopí, což umožní přechod do vzporu jízdmo (Čižík, Kreipl, 1965).

DOPOMOC: Na začátku nácviku kombinujeme nepřímou dopomoc s přímou dopomocí. Cvičenec se postaví na bednu (nebo na cokoliv jiného) tak, aby měl žerď v úrovni boků nebo lehce pod boky. (viz obr. 122). Cvičence přidržujeme za paži a za stehno stojné nohy (viz obr. 123–125).



Obrázek 123: nepřímá dopomoc při přešvihu 1



Obrázek 124: nepřímá dopomoc při přešvihu 2



Obrázek 125: nepřímá dopomoc při přešvihu 3



Obrázek 126: nepřímá dopomoc při přešvihu 4

Dopomoc v samotném prvku dáváme stejným způsobem. Ve chvíli, kdy cvičenec přešvihává držíme stehno a opěrnou ruku (viz obr. 126–128). Dalším způsobem dopomoci je ten, že držíme cvičícího za chodilo nohy, která se nepřešvihává.

ZÁCHRANA: Držíme cvičence za zápěstí opěrné ruky. Jsme připraveni aktivně zasáhnout včasným zachycením, uchopením či podepřením cvičence při případném pádu (Libra, 1971).



Obrázek 127: dopomoc při přešvihu 1



Obrázek 128: dopomoc při přešvihu 2



Obrázek 129: závěr přešvihu

6.5.5 ODKMIH

„Z polohy vzporu dynamickým zanožením a zpevněním provede cvičence zášvih, kterým se vychýlí nohy a trup šikmo vzad vzhůru od hrazdy, ramena jsou mírně před hrazdou“ (Krištofič, 2008, s 81).

Ve vzporu cvičenec mírně pokrčí paže a přitiskne se k hrazdě tak, že ramena i špičky nohou se nacházejí před rovinou hrazdy a pohled směřuje ke špičkám. Z této polohy následuje dynamické zanožení, úplné napnutí paží a zpevnění celého těla (Krištofič, 2008).

DOPOMOC: Pro správné provedení odkmihu je potřeba, aby cvičenec byl zpevněný. Při nácviku odkmihu držíme cvičence za nohu a paži. Pokud je cvičenec těžší, přidržíme mu nohy ve správný výšce odkmihu, cvičenec se nesmí probíhat a musí mít dopnuté paže (viz obr. 129–130).

Odkmih, po kterém následuje toč vzad nebo jiný prvek, můžeme cvičenci pomoc jen odstrčením nohou do odkmihu a nebo naopak pomoc přitisknout pánev zpět k žerdi.



Obrázek 130: odkmih 1



Obrázek 131: odkmih 2

6.5.6 TOČE

Toče představují pohybové prvky, při nichž se tělo otáčí kolem osy dané úchopem na žerdi. Podstatou jejich provedení je využití změny energie – v první fázi dochází k přechodu z polohové energie na pohybovou, která je následně využita ve vzestupné části pohybu (Libra 1973).

TOČ JÍZDMO

Ze vzporu jízdmo levou/pravou (v podhmatu) otočení celého těla vpřed kolem hrazdy zpět do vzporu jízdmo (Krištofič, 2008).

DOPOMOC: Na začátku chytneme přední nohu cvičence, aby nedošlo k poklesu přední nohy. Cvičenec začne přepadávat vpřed (dělá velký krok vpřed), cvičitel přehmatává jednu ruku dává na lopatky a pomáhá k otáčivému pohybu. Na závěr brzdí cvičence za paži a za přední stranu zadního stehna, popřípadě nechá jednu ruku na lopatkách, kdyby docházelo k pádu vzad (viz obr. 131–134). (Krištofič, 2008).

V následující fázi nácviku je rotace podporována jemným tlakem na lopatky (Čižík, Kreipl, 1965).



Obrázek 132: začátek toče jízdmo



Obrázek 133: toč jízdmo



Obrázek 134: závěr toče jízdmo 1



Obrázek 135: závěr toče jízdmo 2

QR kód 24: video toč jízdmo

TOČ VZAD

„Po zákmihu ve vzporu otočení těla kolem hrazdy zády ve směru pohybu zpět do polohy vzporu“ (Krištofič, 2008 s 80).

DOPOMOC: Cvičitel dává jednu ruku na lopatky druhou ruku na zadní stranu stehen (viz obr. 135). Tímto způsobem cvičitel reguluje pohyb a současně tiskne cvičence k hrazdě. V druhé půlce toče musí obě ruce přehmátnout tak aby jedna ruka zachytila cvičence

za paži pod ramenem a druhá za přední stranu stehna, aby jistil výslednou polohu toče (viz obr. 136–139) (Krištofič, 2008).



Obrázek 136: začátek toče vzad 1



Obrázek 137: začátek toče vzad 2



Obrázek 138: toč vzad 1



Obrázek 139: toč vzad 2



Obrázek 140: závěr toče vzad



QR kód 25: video toč vzad

6.5.7 PODMET

Podmet je cvičební tvar využívaný jako závěr sestavy po předchozích prvcích prováděných ve vzporu. Lze jej provádět navazujícím způsobem po předchozím cvičebním tvaru, ze zákmihu, z klidové polohy ve vzporu nebo jako průpravné cvičení ze svisu stojmo (Krištofič, 2008).

DOPOMOC: Cvičitel podpírá jednou rukou cvičence pod zády a druhou na zadní straně stehen a reguluje tak směr šikmého pohybu vzhůru. Při dopadu podepře cvičícího za lopatky a hrudník (viz obr. 140–144) (Krištofič, 2008).

ZÁCHRANA: Záchrana stojí blízko u hrazdy nebo v místě dopadu cvičence.



Obrázek 141: příprava na podmet



Obrázek 142: pád vzad do podmetu



Obrázek 143: podmet 1



Obrázek 144: podmet 2



Obrázek 145: dopad po podmetu



QR kód 26: video podmet

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala problematikou dopomoci a záchrany v gymnastice u dětí předškolního a mladšího školního věku. Cílem práce bylo analyzovat význam těchto metodických postupů z hlediska bezpečnosti a pedagogické praxe a vytvořit soubor metodických listů, které budou sloužit jako praktická pomůcka pro pedagogy.

V teoretické části byla pozornost věnována charakteristice předškolního a mladšího školního věku ve vztahu ke gymnastice, významu pohybových aktivit pro vývoj dítěte a vymezení pojmů dopomoc a záchrana. Bylo zdůrazněno, že správně vedené gymnastické činnosti přispívají nejen k rozvoji motorických schopností, ale také k budování pozitivního vztahu dítěte k pohybu. Současně bylo poukázáno na důležitost role pedagoga, který je odpovědný za bezpečný průběh cvičení a správnou aplikaci dopomoci a záchrany.

Praktická část práce byla zaměřena na tvorbu metodických listů obsahujících popis vybraných gymnastických cvičení, doplněný o fotodokumentaci správného provedení dopomoci a záchrany. Tyto materiály byly vytvořeny s cílem poskytnout pedagogům přehledný a srozumitelný návod, jak postupovat při výuce gymnastiky a jak zajistit bezpečnost dětí při jednotlivých činnostech.

Z výsledků práce vyplývá, že dopomoc a záchrana jsou nezbytnou součástí gymnastického nácviku, zejména u mladších věkových kategorií. Jejich správné provádění nejen minimalizuje riziko úrazu, ale zároveň zvyšuje jistotu dítěte, podporuje jeho motivaci a umožňuje efektivnější osvojování pohybových dovedností. Nedostatečné metodické vedení v této oblasti může naopak vést k nejistotě pedagogů i dětí a ke snížení kvality výuky.

Ráda bych, aby tato práce sloužila jako užitečný materiál nejen pro učitele, ale také pro trenéry sportovních oddílů a zároveň mohla fungovat jako gymnastická průprava využitelná i v dalších sportech. Metodické listy mohou sloužit jako podpora při plánování a realizaci gymnastických činností a přispět ke zvýšení bezpečnosti a kvality výuky tělesné výchovy.

DISKUZE

Tato práce se zaměřila na dopomoc a záchranu v gymnastice u dětí předškolního a mladšího školního věku. Hlavním výstupem byl soubor metodických listů propojujících popis cvičení s fotodokumentací. Metodické listy se ukázaly jako přehledný a praktický materiál, který může pedagogům usnadnit pochopení správného provedení dopomoci a záchrany. Vizuální část zvyšuje názornost a může přispět k bezpečnějšímu vedení gymnastických činností. Zpracování potvrdilo, že dopomoc a záchrana jsou komplexní dovednosti vyžadující propojení teorie a praxe. Závěry práce odpovídají obecným poznatkům odborné literatury, která zdůrazňuje význam metodického vedení, bezpečnosti a názornosti při gymnastických činnostech. Současně je však nutné uvést, že v aktuální odborné literatuře se téma dopomoci a záchrany u dětí této věkové skupiny objevuje jen minimálně. Z tohoto důvodu bylo nutné pracovat převážně se staršími zdroji, které se problematice věnují podrobněji. Metodické listy mohou sloužit pedagogům mateřských a základních škol jako podpora při výuce gymnastiky. Součástí materiálu jsou také videa dostupná prostřednictvím QR kódů. Jejich obsah je srozumitelný, přehledný a přímo vychází z doprovodného textu metodických listů. Z tohoto důvodu nebylo nutné vytvářet samostatný technický scénář k videím. Materiál může být využit také ve vzdělávání studentů pedagogických oborů

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou dopomoci a záchrany v gymnastice u dětí předškolního a mladšího školního věku. Cílem práce je poukázat na význam těchto metodických postupů z hlediska bezpečnosti a vytvořit soubor metodických listů využitelných v pedagogické praxi. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku vývojových období dětí a na význam gymnastiky v jejich pohybovém rozvoji. Praktická část obsahuje metodické listy s popisem cvičení a fotodokumentací správného provedení dopomoci a záchrany. Výstupem práce je přehledný a prakticky využitelný materiál pro pedagogy mateřských a základních škol.

SUMMARY

This bachelor's thesis addresses the issue of assistance and rescue techniques in gymnastics for preschool and early elementary school-aged children. The aim of the thesis is to highlight the importance of these methodological approaches from a safety perspective and to create a set of methodological sheets that can be used in educational practice. The theoretical section focuses on the characteristics of children's developmental stages and the importance of gymnastics in their motor development. The practical section includes methodological sheets with descriptions of exercises and photographic documentation of the correct execution of assistance and rescue techniques. The outcome of this thesis is a clear and practical resource for teachers in preschool and elementary schools.

SEZNAM LITERATURY

APPELT, Karel; HORÁKOVÁ, Draha a NOVOTNÝ, Luboš, (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Olympia. ISBN 8070330112.

BUREŠOVÁ, Veronika. Všestranná pohybová příprava dětí prostřednictvím sportovního programu Gymnathlon. Plzeň, (2025). bakalářská práce (Bc.). ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI. Fakulta pedagogická

BURSOVÁ, Marta a RUBÁŠ, Karel (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 80-7082-822-6.

ČIŽÍK, Ján; JANOUŠEK, Vladimír; KRÁTKÝ, Karel; MATLOCHOVÁ, Jaroslava; ŠŤASTNÁ, Dagmar et al., KREIPL, Jiří (ed.), (1965). *Sportovní gymnastika mládeže*. II. díl, Dívky. Sbírka příruček k jednotlivým osnovám tělesné výchovy mládeže. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-07-X.

HÁJKOVÁ, Jana, (1998). *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-641-4.

HÁJKOVÁ, Jana, (2008). *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium*. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7290-343-6.

HEDBÁVNÝ, Petr aj. *Svis střemhlav*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, (2023) [cit. 2026-04-02]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe_gymnastics_4all/pages_cs/cviky_2_svis_stremhlav.html

JANOUŠEK, Vladimír; POHNERTOVÁ, Zdeněk; ŠŤASTNÁ, Dagmar a ZÁMOSTNÁ, Alena, (1971). *Sportovní gymnastika dívek*. Olympia. ISBN 27-054-71.

KRIŠTOFIČ, Josef, (2008). *Nářaďová gymnastika*. Česká obec sokolská. Praha: Q-art-s.

KUČERA, Miroslav; KOLÁŘ, Pavel a DYLEVSKÝ, Ivan, (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.

LIBRA, Josef, (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-358-71.

LIBRA, Josef, (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky. Díl 2*. Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-213-73.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, (2013). *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Skripta. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3639-5.

PETR, Otto a SVATOŇ, Vratislav, (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství. ISBN 17 - 058 - 83.

SKALICKÁ, Paedr. Eva a KOUBOVÁ, Mgr. Daniela, (1999). *Základní gymnastika pro 1. stupeň ZŠ*. Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 80 - 7082 - 562 - 6.

SVATOŇ, Vratislav, (1995). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

SVATOŇ, Vratislav, (1997). *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. Praha: NS Svoboda. ISBN 80-205-0542-3.

VLASÁKOVÁ, PaedDr. Naďa; ZITKO, Miroslav a NEMKYOVÁ - VACKOVÁ, Radka, (1988). *Základy sportovní gymnastiky pro odbory ZRTV, metodický dopis*. VČT, n. p., závod 4 Havlíčkův Brod.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona, (2009). *Předškoláci v pohybu*. 2, Cvičíme jako zajíc, žába a had. Děti a sport. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2748-6.

WACLAWKOVÁ, Tereza. Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol. Olomouc, (2024). diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta

ZÍTKO, Mgr. Miroslav, (1999). *Všeobecná gymnastika*. Sazba Svoboda, a. s. grafické závody. ISBN 80-902509-7-1.

ZÍTKO, Miroslav a CHRUDIMSKÝ, Jan, (2006). *Akrobacie*. 2., rozš. vyd. Metodická edice. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-17-0.

VRCHOVECKÁ, Pavlína, (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Děti a sport. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1284-5.

SVATOŇ, Vratislav, (1995). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

ZÍTKO, Miroslav a CHRUDIMSKÝ, Jan, (2006). *Akrobacie*. 2., rozš. vyd. Metodická edice. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-17-0.

Při zpracování této bakalářské práce byly využity nástroje umělé inteligence (ChatGPT, Copilot, Gemini) jako podpůrný prostředek při formulaci textu, jazykové úpravě a generování návrhů. Veškerý obsah byl autorkou práce následně zkontrolován, upraven a odpovědnost za jeho konečnou podobu nese výhradně autorka práce.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: uchopení za boky 19
Obrázek 2: zvedání boků....19
Obrázek 3: dopomoc při zvedání se....19
Obrázek 4: závěr kotoul vpřed....19
Obrázek 5: chycení za boky 20
Obrázek 6: nadlehčení nad podložku....20
Obrázek 7: pokládání na podložku 20
Obrázek 8: dopomoc při zvedání....20
Obrázek 9: kotoul vpřed z podřepu rozkočného....21
Obrázek 10: ruce na lopatkách 22
Obrázek 11: kolébka vzad....22
Obrázek 12: naldehčení cvičence za boky 23
Obrázek 13: zvedání cvičence za paži 23
Obrázek 14: padání do kolébky vzad....24
Obrázek 15: vzepření na rukou a dopomoc za boky....24
Obrázek 16: dopad na nohy....24
Obrázek 17: závěr kotoulu vzad 24
Obrázek 18: příprava na kotoul letmo....26
Obrázek 19: překlápění slzy s držením cvičenky 26
Obrázek 20: přechod do koutoulu vpřed....26
Obrázek 21: příprava na náskok do kotoulu letmo....27
Obrázek 22: letová fáze kotoulu letmo 27
Obrázek 23: dopad na rukama na podložku 28
Obrázek 24: trčení nohou do stoje na rukou....29
Obrázek 25: stoj na rukou po kotoulu vzad....29
Obrázek 26: chycení pod stehny ve vzporu ležmo 30
Obrázek 27: nadzvednutí cvičenky....30
Obrázek 28: nadzvednutí cvičenky dvěma cvičiteli 30
Obrázek 29: dopomoc při nácviku stoje na rukou 1 31
Obrázek 30: dopomoc při nácviku stoje na rukou 2 31
Obrázek 31: zajíček 1....31
Obrázek 32: zajiček 2....31
Obrázek 33: ruka na boku cvičenky....32
Obrázek 34: příprava na stoj na rukou....32
Obrázek 35: dopomoc při první fázi stoje na rukou 32
Obrázek 36: dopomoc při stoji na rukou 1 33
Obrázek 37: dopomoc při stoji na rukou 2....33
Obrázek 38: příprava na přemet stranou 34
Obrázek 39: první fáze přemetu stranou 34
Obrázek 40: přemet stranou 35
Obrázek 41: závěr přemetu stranou 35
Obrázek 42: začátek přemetu stranou na rozkládacím klínu....35
Obrázek 43: přemet stranou na rozkládacím klínu 1 36
Obrázek 44: přemet stranou na rozkládacím klínu 2 36
Obrázek 45: závěr přemetu stranou na rozkládacím klínu....37
Obrázek 46: příprava na rondat 38
Obrázek 47: dopomoc při rondatu 1 38
Obrázek 48: dopomoc při rodnatu 2 38

Obrázek 49: dopomoc při rondatu 3 38
Obrázek 50: dopad po rondatu....39
Obrázek 51: příprava na přemet vpřed přes slzu 40
Obrázek 52: dopomoc do přemetu vpřed přes slzu....40
Obrázek 53: dopomoc při zvedání z přemetu....40
Obrázek 54: závěr přemetu vpřed ze slzy 40
Obrázek 55: příprava na přemet vpřed z vyvýšené podložky 41
Obrázek 56: procházení stojem na rukou....41
Obrázek 57: závěr přemetu vpřed z vyvýšené podložky 41
Obrázek 58: začátek přemetu vpřed....42
Obrázek 59: přemet vpřed 1 42
Obrázek 60: přemet vpřed 2 43
Obrázek 61: závěr přemetu vpřed....43
Obrázek 62: náskok na salto vpřed....44
Obrázek 63: salto vpřed 1....45
Obrázek 64: salto vpřed 2....45
Obrázek 65: dopad ze salta 1....46
Obrázek 66: doapd ze salta 2....46
Obrázek 67: záchrana a dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo 1....47
Obrázek 68: záchrana a dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo 2....48
Obrázek 69: příprava na náskok 49
Obrázek 70: dopomoc při náskoku do stoje 49
Obrázek 71: závěr náskoku 49
Obrázek 72: leh vznesmo 51
Obrázek 73: příprava na kotoul a chycení za boky cvičenky....52
Obrázek 74: přetáčení cvičenky do kotoulu vpřed na kladině 52
Obrázek 75: pokládání cvičenky na kladinu 53
Obrázek 76: závěr kotoulu vpřed....53
Obrázek 77: dopomoc při zvedání z kotoulu na kladině 1....54
Obrázek 78: dopomoc při zvedání z kotoulu na kladině 2....54
Obrázek 79: začátek rondatu 55
Obrázek 80: dopomoc při z rondatu kladiny 1 56
Obrázek 81: dopomoc při z rondatu kladiny 2 56
Obrázek 82: nadlehčení cvičenky....57
Obrázek 83: dopad po rondatu z kladiny 57
Obrázek 84: začátek přemetu vpřed z kladiny 58
Obrázek 85: odraz z přemetu z kladiny....58
Obrázek 86: dopad po přemetu z kladiny....59
Obrázek 87: příprava na náskok do dřepu....60
Obrázek 88: dopomoc při náskoku do dřepu....60
Obrázek 89: příprava na odraz na skrčku....61
Obrázek 90: dopomoc při skrčce 1 62
Obrázek 91: dopomoc při skrčce 2 62
Obrázek 92: dopomoc při nácviku 1....64
Obrázek 93: dopomoc při nácviku 2....64
Obrázek 94: dopomoc při nácviku 3....64
Obrázek 95: chycení cvičícího za paže....65
Obrázek 96: přenešení cvičícího....65
Obrázek 97: dopad po roznožce 65
Obrázek 98: dopomoc při přemetu 1 66

Obrázek 99: dopomoc při přemetu 2 67
Obrázek 100: dopomoc při přemetu 3....67
Obrázek 101: dopomoc při přemetu 4....68
Obrázek 102: dopad po přemetu....68
Obrázek 103: záchrana při dopadu z kruhů....69
Obrázek 104: nepřímá dopomoc svis vznesmo 70
Obrázek 105: shyb skrčmo na kruzích....70
Obrázek 106: průvlek skčmo na kruzích....71
Obrázek 107: svis vznesmo na kruzích....71
Obrázek 108: záchrana při svisu vznesmo 71
Obrázek 109: svis střemhlav na kruzích 1 72
Obrázek 110: svis střemhlav na kruzích 2 72
Obrázek 111: shyb skrčmo na hrazdě 73
Obrázek 112: průvlek skčmo na hrazdě....74
Obrázek 113: svis vznesmo na hrzadě 74
Obrázek 114: závěr svisu vznesmo....74
Obrázek 115: svis střemhlav na hrazdě....75
Obrázek 116: nepřímá a přímá dopomoc při výmyku 1 77
Obrázek 117: nepřímá a přímá dopomoc při výmyku 2 77
Obrázek 118: závěr výmyku....77
Obrázek 119: výmyk 1....78
Obrázek 120: výmyk 2....78
Obrázek 121: výmyk 3....79
Obrázek 122: dokončení výmyku....79
Obrázek 123: nepřímá dopomoc při přešvihu 1 80
Obrázek 124: nepřímá dopomoc při přešvihu 2 81
Obrázek 125: nepřímá dopomoc při přešvihu 3 81
Obrázek 126: nepřímá dopomoc při přešvihu 4 81
Obrázek 127: dopomoc při přešvihu 1....82
Obrázek 128: dopomoc při přešvihu 2....82
Obrázek 129: závěr přešvihu....82
Obrázek 130: odkmih 1....83
Obrázek 131: odkmih 2....83
Obrázek 132: začátek toče jízdmo....84
Obrázek 133: toč jízdmo....84
Obrázek 134: závěr toče jízdmo 1 85
Obrázek 135: závěr toče jízdmo 2 85
Obrázek 136: začátek toče vzad 1....86
Obrázek 137: začátek toče vzad 2....86
Obrázek 138: toč vzad 1....87
Obrázek 139: toč vzad 2....87
Obrázek 140: závěr toče vzad....87
Obrázek 141: příprava na podmet....89
Obrázek 142: pád vzad do podmetu....89
Obrázek 143: podmet 1....89
Obrázek 144: podmet 2....90
Obrázek 145: dopad po podmetu....90

QR kód 1: video kotoul vpřed 21

QR kód 2: video kotoul vpřed s klínem 21
QR kód 3: video kotoul vzad 25
QR kód 4: video kotoul vzad s klínem 25
QR kód 5: video kotoul vzad so stoje na rukou 29
QR kód 6: video stoj na rukou 33
QR kód 7: video přemet stranou s klínem 37
QR kód 8: video přemet stranou 37
QR kód 9: video rondat 39
QR kód 10: video přemet vpřed 43
QR kód 11: video salto vpřed 46
QR kód 12: video náskok do dřepu na kladinu 48
QR kód 13: video náskok jednonož na kladinu 50
QR kód 14: video kotoul vpřed na kladině 54
QR kód 15: video rondat z kladiny 57
QR kód 16: video přemet z kladiny 59
QR kód 17: video výskok do vzporu dřepmo a následný seskok – přeskok 60
QR kód 18: video skrčka 62
QR kód 19: video roznožka 65
QR kód 20: video přemet – přeskok 68
QR kód 21: video svis vznesmo a svis střemhlav – kruhy 72
QR kód 22: video svis vznesmo a svis střemhlav – hrazda 75
QR kód 23: video výmyk 79
QR kód 24: video toč jízdmo 85
QR kód 25: video toč vzad 88
QR kód 26: video podmet 91

PŘÍLOHY

Příloha 1: Informovaný souhlas zákonných zástupců s pořízením fotografií a nahrávek.

Originály podepsaných informovaných souhlasů zákonných zástupců jsou archivovány u autorky práce a mohou být na vyžádání předloženy.

Souhlas se zpracováním osobních údajů – pořízení fotografií (pro účely bakalářské práce)

Já, níže podepsaný/á zákonný zástupce dítěte:

Jméno a příjmení dítěte: …….

Datum narození dítěte: …….

tímto uděluji souhlas se zpracováním osobních údajů mého dítěte v podobě fotografického záznamu, a to za následujících podmínek:

1. Účel zpracování

Fotografické záznamy budou pořízeny a použity výhradně pro účely zpracování bakalářské práce, a to zejména: pro dokumentaci průběhu aktivit / výzkumu / pedagogické činnosti, jako ilustrační nebo analytický materiál v textové části práce nebo jejích přílohách.

2. Rozsah a způsob použití

Fotografie budou použity pouze v rámci bakalářské práce a její obhajoby. Práce může být uložena v elektronickém archivu vysoké školy (např. IS/Theses). Fotografie nebudou použity ke komerčním účelům ani šířeny mimo výše uvedený rozsah. U fotografií nebude uváděno jméno dítěte; dítě nebude identifikováno jinak než vizuálně.

3. Doba zpracování

Souhlas je udělen po dobu zpracování bakalářské práce a jejího archivování v souladu s vnitřními předpisy vysoké školy.

4. Dobrovolnost a odvolání souhlasu

Souhlas je udělen dobrovolně a může být kdykoliv odvolán písemnou formou. Odvoláním souhlasu není dotčena zákonnost zpracování osobních údajů do doby jeho odvolání.

5. Správce osobních údajů

Jméno autorky bakalářské práce: Barbora Holmanová

Vysoká škola/ fakulta/ studijní program: Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická, Tělesná výchova a sport

V …… dne …… Podpis zákonného zástupce: ……