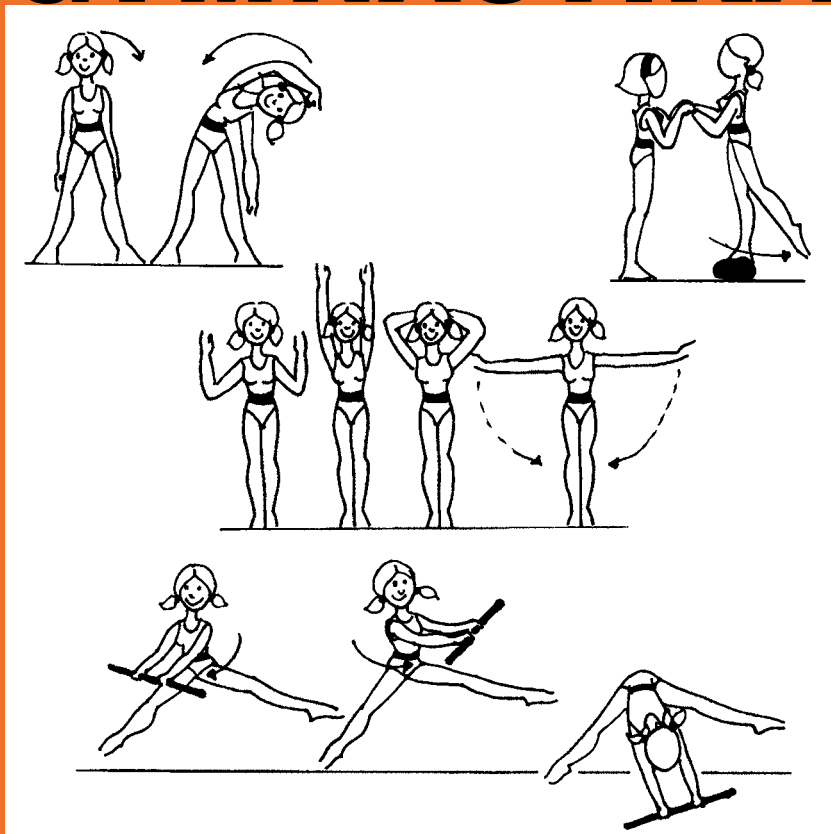


ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA



MARIE SKOPOVÁ, MIROSLAV ZÍTKO
a kolektiv

Základní gymnastika

**Marie Skopová
Miroslav Zítko
a kolektiv**

Recenzovaly:

doc. PhDr. Viléma Novotná

PaedDr. Jana Hájková

Autorský kolektiv:

Mgr. Jana Černá

Mgr. Jan Chrudimský

Mgr. Šárka Panská

PhDr. Marie Skopová

Mgr. Iveta Šimůnková

Mgr. Miroslav Zítko



**Financováno
Evropskou unií**
NextGenerationEU



Publikace byla vydána za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Národního plánu obnovy v rámci projektu Transformace VŠ na UK (reg.č. NPO_UK_MSMT-16602/2022).

Vydala Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

jako učební text pro Fakultu tělesné výchovy a sportu UK

Praha 2022

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

4., upravené vydání

© Univerzita Karlova, 2022

© Marie Skopová, Miroslav Zítko a kolektiv, 2022

ISBN 978-80-246-5386-0

ISBN 978-80-246-5387-7 (online : pdf)



Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz

ebooks@karolinum.cz

Obsah

Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Pojem a vývoj gymnastiky	11
1.1 Dělení gymnastiky	13
2. Základní gymnastika	16
2.1 Wellness, fitness	19
2.2 Pohybové programy fitness	19
2.3 Didaktika základní gymnastiky	23
3. Tělesná zdatnost	26
3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost	27
4. Držení těla	30
4.1 Orientační posouzení držení těla	32
4.2 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů	33
5. Svalová síla	35
5.1 Posuzování svalové síly	36
5.2 Zásady sestavování posilovacího programu	40
6. Kloubní pohyblivost	42
6.1 Posuzování kloubní pohyblivosti	42
6.2 Zásady a metody rozvoje	46
6.3 Strečink	48
7. Aerobní zdatnost	49
7.1 Posuzování aerobní zdatnosti	49
7.2 Zásady rozvoje	51
7.3 Aerobik	52
8. Stavba cvičební jednotky	55
9. Rozcvičení	56
9.1 Hudebně pohybové vztahy	59
9.2 Rozcvičení s hudebním doprovodem	66
9.3 Pohybové hry	67
10. Základy pořadových cvičení	70

11. Grafický záznam pohybu	73
II. DIDAKTIKA A PŘÍKLADY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V ZÁKLADNÍ GYMNASITICE	79
A. Rozcvičení	81
1. Cvičení pro zahřátí	81
2. Cvičení mobilizační	81
3. Protahovací cvičení – strečink	83
4. Dynamické gymnastické rozcvičení	86
5. Příklad rozcvičení („povinná rozcvička“)	89
6. Příklad rozcvičení s hudebním doprovodem	92
B. Cvičení jednotlivce	96
1. Trup	96
1.1 Funkčně anatomická charakteristika	96
1.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	98
1.3 Cviky pro svalovou sílu	101
2. Paže (horní končetiny)	106
2.1 Funkčně anatomická charakteristika	106
2.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	107
2.3 Cviky pro svalovou sílu	110
3. Nohy (dolní končetiny)	111
3.1 Funkčně anatomická charakteristika	111
3.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	113
3.3 Cviky pro svalovou sílu	116
4. Koordinace	122
4.1 Koordinační cviky	122
C. Cvičení ve dvojicích	127
1. Cviky pro kloubní pohyblivost	127
2. Cviky pro svalovou sílu	130
3. Příklad rozcvičení	133
D. Cvičení s náčiním a na nářadí	135
1. Švihadlo	135
2. Tyče	141
3. Plné míče	146
4. Lehké činky	152
5. Lavičky	158
6. Žebřiny	163
7. Overball	170
E. Akrobatická příprava	176
1. Podporová příprava	176
2. Zpevňovací příprava	177
3. Odrazová příprava	177
4. Doskoková příprava	178
5. Rotační příprava	179
6. Rovnovážná příprava	180
III. PŘÍKLADY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ	181
Kondiční program č. 1 – Koberečky	183

Kondiční program č. 2 – Aerobar (kmitací tyč)	185
Kondiční program č. 3 – Překážková dráha	189
Kondiční program č. 4 – Aerobik	192
Kondiční program č. 5 – Kruhový provoz	196
IV. SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ	198

Úvod

Učební text *Základní gymnastika* zpracovaný kolektivem autorů řeší potřebu po mnoha letech nově shrnout a vymezit obsah jednoho ze základních druhů gymnastiky. Základní gymnastika je zastřešujícím názvem pro soubory a programy gymnastických činností směřujících k uvědomělému ovládnutí pohybů těla a jeho částí v prostoru jako předpokladu sportovního výkonu a současně k ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti nejširší populace mládeže i dospělých.

Při volném navázání na předchozí publikace významných učitelů J. Wály, L. Serbuse, B. Kose a Z. Wálové se autorům podařilo obohatit danou problematiku novým přístupem, založeným na akceptování aktuálního požadavku zdravotního hlediska na provádění pohybových aktivit spolu s respektováním soudobých poznatků vědy a výzkumu.

Na základě teoretických poznatků se předkládají praxi podněty pro realizaci postupů při ovlivňování funkcí rozhodujících svalových skupin, které podmiňují držení těla, iniciují pohyb, podílejí se rozhodující mírou na koordinaci pohybů a stabilitě celého těla, vyvíjejí hybnou sílu a její přenos do různých částí těla. Základní gymnastika v tomto pojetí se stává přirozenou součástí kondičního tréninku v nejrůznějších sportovních disciplínách zaměřených na subjektivně maximální sportovní výkon i zcela nezbytnou součástí tělesné výchovy směřující k dosažení pro zdraví žádoucí úrovně obecné tělesné zdatnosti.

Srozumitelnost odborného textu, logické členění problematiky do jednotlivých kapitol spolu s praktickými příklady cviků doplněných názornými ilustracemi otevírají této učebnici cestu k širokému využití v praxi. Pro studenty tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově v Praze i na dalších vysokých školách v České republice bude nepostradatelným zdrojem informací. Najde své plné uplatnění i při vzdělávání trenérů a cvičitelů občanských sdružení.

Děkujeme kolegům, kteří přispěli radou i kritikou ke kvalitě předloženého textu, jehož příprava byla dlouhá a náročná, a přejeme si, aby učebnice *Základní gymnastika* byla přijata všemi odborníky v oblasti sportu i tělesné výchovy jako jeden ze základních pilířů jejich náročné práce.

Kolektiv autorů

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Pojem a vývoj gymnastiky

Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickým, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti.

S úplnými počátky gymnastiky se setkáváme již **ve starověku**, kdy byl hlavně v Číně, Indii a Egyptě dán základ filosofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se zachoval dodnes velmi oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Značný rozvoj starověké gymnastiky nastal v Řecku a Římě, kde ideálem harmonické výchovy byla vyrovnanost tělesná a duševní (kalokagathie). V tomto období zesíleného zájmu o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života, gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hippokrates, Galénos. Chápání gymnastiky jako soustavy účelných cvičení z tohoto období se stalo vzorem pro mnohé generace příštích století.

Ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý), označujícího jak cvičence, bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozením název „gymnastika“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.

Další epocha – **středověk** znamenal odvrácení od mnoha starověkých ideálů. Úpadek vzdělanosti a silný vliv náboženství vyústoval v ocenění zdatnosti pouze tam, kde byla nezbytná, např. u rytířského stavu.

Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky navazující na tradice starověkých tělovýchovných systémů můžeme vysledovat v **renesanci** u jednotlivých humanistů a filantropistů. V dílech o výchově mládeže výrazných osobností tehdejší doby (J. J. Rousseau, J. A. Komenský) nelze přehlédnout vyzdvihování významu cvičení pro rozvoj člověka. Později se v systémech tělesných cvičení objevuje cíl ovlivňovat celkový stav zdravotní, výchovný a současně národní sebevědomí obyvatelstva. **Na konci 18. století a v průběhu 19. století** vznikaly v Evropě ucelené gymnastické směry nebo systémy. Dříve užívaný termín gymnastika, označující všechny pohybové aktivity, byl rozvojem praxe tělesné kultury nahrazován novými termíny. Osamostatnila se školní tělovýchova, sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika apod.

Za vývoj základní gymnastiky, se zdůrazněním zdravotního významu cvičení, vdčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného P. H. Lingem (1776–1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie. Tento **severský systém** rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Doporučovaná převážně analytická cvičení dělil na aktivní, pasivní a rezistentní (odporová). Pedagogicky a metodicky dál zpracoval celý systém pro potřeby škol jeho syn H. Ling.

Od švédského systému se ve svých východiscích liší tvůrci německé gymnastiky. **Německý turnérský systém** nářadového tělocviku zdůrazňoval korektivní a zdravotní funkci cvičení, akcentoval rozvoj síly, vytrvalosti i charakterových vlastností. Hlavními představiteli tohoto směru, po zakladateli nářadové gymnastiky J. CH. Guts-Muthsovi (1759–1839), jsou L. Jahn (1778–1852) a E. Eiselen (1792–1846). Dodnes je často uváděna charakteristika gymnastiky Guts-Muthuse: „Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický.“

Jako kritika ortodoxní švédské gymnastiky vznikl **systém francouzské přirozené metody**. Jeho hlavním představitelem byl G. Demeny (1850–1914), který zavedl dynamická cvičení prováděná plynule a rytmicky. Významná tzv. Hébertova přirozená metoda byla založena na přirozených cvičení souvisejících s životosprávou a hygienickými návyky cvičenců.

V druhé polovině 19. století vytvořil v českých zemích svůj tělovýchovný systém **dr. Miroslav Tyrš** (1832–1884). Vycházel jak z turnérského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky, tak i z jiných systémů. Tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Systém (tělocvičná soustava) respektoval pravidlo všestrannosti. Národnostní cíl byl využit pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí **Sokol**, který byl založen roku 1862. Tyršova sokolská soustava zahrnující tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu vyústila do vynikajícího díla – **Tělocvičné názvosloví**. Pro cvičitele sokolských jednot napsal praktickou metodickou příručku **Základové tělocviku**. Zaslouhou činnosti České obce sokolské (ČOS) byla vytvořena tradice velmi významně se podílející na rozvoji celé české tělovýchovy a sportu a tělovýchovných vystoupení.

Pojetí tělesné výchovy žen a dívek u nás rozpracovala česká cvičitelka a učitelka **Klemeňa Hanušová** (1845–1918), která byla spoluzakladatelkou „**Tělocvičného spolku paní a dívek pražských**“. Další vývoj ženské gymnastiky byl ovlivněn nejen sokolským systémem, ale také například zdravotní gymnastikou americké lékařky holandského původu B. Mensedieckové, finskou učitelkou E. Bjorkstenovou, rytmickou gymnastikou E. J. Dalcroze, dále estetickými směry (např. F. Delsarte, I. Duncanová, J. M. Laban, H. Kallmayerová) a výrazovou technikou R. Bodeho. Z těchto směrů nám do dnešního obsahu gymnastiky zůstává využití tanečních technik, respektování zákonitostí hudebně pohybových vztahů a bohatý zásobník účelných estetických cvičení rytmických druhů gymnastiky.

Vývoj **školní tělesné výchovy** v 19. století probíhal v Evropě velmi diferencovaně v závislosti na převažujícím tělocvičném pojetí (německý, švédský, anglický či rakouský systém).

Po rakouské reformě školské soustavy byla v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce v roce 1869. Na ostatních školách byl tělocvik nepovinný. Do základu učiva patřila cvičení prostrná, pořadová, nářadová. Po vzniku samostatné ČSR byla koncepce školní tělesné výchovy silně ovlivněna tradicemi spolkového sokolského tělocviku. Dívčí tělocvik našel uplatnění až v roce 1948, kdy byla zavedena tělesná výchova pro všechny typy škol jako povinný předmět (na vysokých školách až od r. 1952). Od roku 1960 se vyučovalo podle jednotných osnov, ve kterých byla zastoupena základní gymnastika a lidové tance, sportovní a moderní gymnastika. Po společenských

změnách v roce 1989 dochází k větší otevřenosti povinného základu, ke změnám obsahovým, organizačním i řídicím. Perspektivním cílem tělesné výchovy se stává podpora pozitivního vztahu k pohybové aktivitě tak, aby jedinci byli získáni pro celoživotní zdravý životný styl s pravidelnou pohybovou činností.

Moderní doba s prudkým rozvojem vědy a techniky klade na gymnastiku nové požadavky, a proto také dochází k přehodnocování dosavadních směrů. Výběr cvičení je podřizován diferencovaným potřebám cvičenců. Formální stránka přesné systematiky cvičení ustupuje hledisku funkčnímu. Řada cvičebních programů pro muže vznikla vzhledem k potřebám zvyšování psychofyzické zdatnosti. Velký rozmach zaznamenaly specializované druhy gymnastiky pro ženy na současnou hudbu s rozličnými anglickými názvy. S rozšiřováním hnutí fitness se ve světě i u nás po stránce teoretické a praktické vyvíjela i gymnastika zaměřená na zlepšování aerobní zdatnosti cvičenců. Vznik nových náradí a náčiní podnítl kreativitu v tradičních i nových gymnastických odvětvích a v gymnastikách se sportovním zaměřením podnítl výkon s nárůstem obtížnosti. Pojem gymnastika jako všestranná tělesná výchova je dodnes používán v angloamerické oblasti a v severských zemích. U nás od druhé světové války dochází k dělení tělesných cvičení na gymnastiku, sporty, hry a turistiku.

Je zřejmé, že v českých podmínkách byl postupně vytvořen velmi kvalitní otevřený tělovýchovný gymnastický systém. Ten byl a je obohacen kromě poznatků z ciziny i přírodnou činností mnoha odborníků zvláště kondiční a rytmické gymnastiky (např. A. Očenášek, K. Pospíšil, J. Kröschlová, J. Jeřábková, D. Horáková). Významné pedagogy jako je Jiří Wála, Ladislav Serbus, Bohumil Kos, Zlata Wálová a Vratislav Svatoň, můžeme považovat za spolutvůrce a pokračovatele současného pojetí základní gymnastiky.

Gymnastika základní, rytmická i se sportovním zaměřením se u nás realizuje jako součást školní tělesné výchovy, sportovní přípravy a různých pohybových programů s rozličným účelovým zaměřením. Vznikají nejen specializované programy gymnastiky pro školství, spolkovou činnost, fitcentra, kluby, ale i nové gymnastické sporty.

1.1 Dělení gymnastiky

Jak už bylo ve stručném historickém přehledu uvedeno, obsah pojmu gymnastika prošel dlouhým diferenciačním procesem. Pokusy o vytváření ucelené systematiky gymnastiky, odpovídají současným požadavkům praxe a vycházejí z potřeb utřídit velmi široký cvičební obsah dle určitého kritéria.

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto **specifické úkoly**:

- kultivace pohybového projevu a držení těla,
- rozvoj tělesné zdatnosti,
- osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům,
- pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví.

Teoretická východiska pro objektivní vymezení pojmů a dělení širokého obsahu gymnastiky jsou, vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik, inspirována napojením na mezinárodní gymnastické společenství. I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikláníme se k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

A. Gymnastické sporty

B. Druhy gymnastiky

Ad A. Mezi základní sportovní odvětví gymnastiky patří:

sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym (dříve nazývaný Euroteam), aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika.

Ad B. Druhy gymnastiky, které nemají soutěžní charakter, dělíme na tři podskupiny:

- základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky),
- rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec aj.),
- aerobik.

Tabulka č. 1

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Gymnastika pro všechny

Mezinárodní gymnastická federace FIG označuje druh pohybové činnosti s obsahem nezávodních forem gymnastiky a dalších rekreačních aktivit (u nás většinou označovaných jako sport pro všechny) jako Gymnastika pro všechny. Dříve a ve struktuře České gymnastické federace stále pojmenovaná jako „Všeobecná gymnastika“ (VG) je překladem francouzského „gymnastique générale“ (GG).

„Gymnastika pro všechny (dříve Všeobecná gymnastika) je otevřený výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí pohybové programy od základní pohybové průpravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Vede k rozvoji celoživotního zájmu cvičenců o pohybovou aktivitu“ (Novotná, 2000).

Cílem gymnastiky pro všechny (GFA – z anglického „Gymnastics for All“) je vytváření zajímavého programu zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotně preventivních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k optimální úrovni zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění.

Pohybový program GFA v rámci sportu pro všechny využívá často vhodné hudby podněcující pozitivní emoce a zvýšení účinku cvičení, ale i řídící kolektiv či skupiny cvičenců. Výsledky tělovýchovné činnosti spolků a klubů s programem GFA jsou na veřejnosti prezentovány ve formě veřejných vystoupení, přehlídek a soutěží pohybových skladeb, soutěží rekreačních i netradičních sportů apod.

Zdroje a východiska všeobecné gymnastiky v České republice jsou (Novotná, 2004) tyto:

- A. Historické gymnastické systémy
- B. Základní gymnastika
- C. Rytmická gymnastika
- D. Sportovní odvětví

Všeobecná gymnastika do svého pohybového programu zahrnuje:

1. Pohybové školení
2. Základní hudebně pohybovou přípravu
3. Základní gymnastiku (soubory všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení)
4. Zvyšování počtu dovedností, zvyšování výkonnosti
5. Specializaci (pohybová skladba, rekreační sport, tanec, soutěž aj.)
6. Prezentaci výsledků – tělovýchovná vystoupení (hromadné či skupinové na festivalech a gymnastických soutěžích), soutěže v pohybových skladbách, sportovních sestavách, sportech aj.

2. Základní gymnastika

Veškerá pohybová činnost v tradičním systému základní gymnastiky představuje teoreticky a prakticky propracovaný soubor všeobecně rozvíjejících cvičení, který prolíná do ostatních druhů gymnastiky i jiných pohybových aktivit a sportů. Základní gymnastika je součástí vzdělávacích programů všech typů škol i sportovní přípravy mládeže ve většině sportovních odvětví. Pomocí otevřeného pohybového obsahu a metod výuky má nezastupitelné místo při vytváření kvalitních pohybových a posturálních stereotypů a při rovnoměrném a všestranném tělesném a pohybovém rozvoji člověka.

Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka.

Základní gymnastika přispívá k plnění hlavního úkolu tělesné výchovy a sportu – vytvářet předpoklady pro kladné ovlivnění zdraví, výchovy a vzdělání při respektování aktuální situace cvičenců různého věku, pohlaví, zájmů, zaměření a tělesné zdatnosti. Bere-li v úvahu, že člověk je bytostí bio-psycho-sociální, pak můžeme tyto tři dimenze rozvíjet a kultivovat rozmanitým způsobem. Využití obsahu základní gymnastiky jako vhodné pohybové aktivity má tyto výhody:

- velká variabilita a pestrost obsahu,
- pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří),
- možnost zacílení účinku cvičení (lokálně, komplexně),
- všestranné působení, kultivování pohybového projevu,
- možnost odstupňování zátěže – výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku,
- kladné ovlivnění životního stylu, udržení a zlepšování zdraví,
- formativní účinky na hybný systém člověka,
- duševní osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického citění.

Cvičební obsah základní gymnastiky se skládá, jak z přirozených pohybů a poloh, tak z uměle vytvořených cviků, pro které má vytvořenu odbornou terminologii vycházející z názvosloví tělesných cvičení. Z otevřeného systému základní gymnastiky lze sestavovat všestranné i specializované cvičební programy. Podle účelového hlediska lze tyto cíleně zaměřené cvičební programy zařadit do jedné ze tří podskupin:

- *zdravotně orientované programy,*
- *výkonově orientované programy,*
- *profesně orientované programy.*

Při skupinovém i individuálním cvičení se v praxi setkáváme se základní gymnastikou pod odlišnými názvy např. kondiční, zdravotní, kompenzační, nápravná, posilovací gym-

nastika, cvičení s hudbou a podobně. Specifika jednotlivých cvičebních programů patrná již z názvu (např. pro stáří, těhotenství, obezitu, bolesti v zádech aj.) se od sebe často liší buď zvýrazněním určitého cíle či použitou metodou (strečink, kalanetika, fitness-joga, kruhový trénink, pilates aj.) v komerční i školní tělovýchově.

Početný a různorodý zásobník cviků základní gymnastiky je možné třídit dle různých znaků. Jestliže respektujeme již zmiňovanou účelovost, je třeba na prvním místě členit pohyby, polohy a jejich kombinace do logických skupin podle převažujícího působení z anatomicko-fyziologického hlediska.

Podle fyziologického účinku dělíme cvičení na:

- protahovací,
- mobilizační,
- posilovací,
- vytrvalosti,
- koordinační,
- rovnovážná,
- relaxační,
- dechová.

Obsah základní gymnastiky

1. cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin),
2. cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky aj.),
3. cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezky aj.),
4. užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek),
5. akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.),
6. cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance),
7. pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.).

1. Cvičení prostná

Název prostná používáme vzhledem k respektování českých tradic a uznávání vysoké odborné úrovně našich předních pedagogů zabývajících systematikou tělesných cvičení. Významová stránka náhradních pojmů jako např. všestranně či všeobecně rozvíjející cvičení, průpravná cvičení apod., podle našeho názoru plně nevystihují cílené zaměření prostných jako základní pohybové školení.

Prostná jsou cvičení konaná převážně jednotlivcem utříděná do jednoduchých druhů pohybů, poloh těla a jeho částí. Toto třídění pohybů a poloh je odvozeno podle dělení vnějších prostorových znaků pohybového systému (os, rovin, směrů) vzhledem k základně.

Polohy celého těla dělíme na pět tzv. hlavních cvičebních druhů:

- postoje,
- kleky,
- sedy,
- lehy,
- podpory.

Pohyby jsou uspořádány do čtyř hlavních cvičebních druhů:

- chůze,
- běhy,
- poskoky,
- obraty.

2. Cvičení s náčiním

Použitím náčiní se zvětšuje účinnost vybraných cviků. Typické náčiní pro naše podmínky jsou švihadla, tyče, plné míče (medicinbaly), činky, krátké i dlouhé gumy (thera band, rubber band), expandery, různé velikosti nafukovacích míčů (fitball, overball), těžké tyče a jiné atypické náčiní.

Cvičení s náčiním přispívá k pestrosti a emocionálnosti cvičebních programů. Zvláštnosti jednotlivých náčiní vyžadují zvládnutí takových pohybových dovedností, které podněcují zlepšování různých pohybových schopností. Základ cvičení s náčiním vychází z poloh a pohybů cvičení prostných a je rozšířen o cvičení vycházející ze specifiky náčiní, např. přeskoky kroužícího švihadla na místě, z místa, směrem vpřed, vzad, stranou, u tyče s uvedením postavení náčiní vzhledem k částem těla (rovně, šikmo, svisle), oblouky, převrácení, vtáčení apod., s míčem drženého v rukou či svíraného nohama, dále zvedání, nošení, válení, házení, podávání apod.

3. Cvičení na nářadí

Za typické nářadí v základní gymnastice považujeme lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky a šplhadla. Vhodné je používat i ostatní nářadí např. bedny, hrazdy, kruhy, malé trampolíny, kladiny aj. v různých kombinacích a s různým zaměřením:

- jako překážku (cviky pohotovosti, prostorové orientace, obratnosti),
- zařízení pro motoricko-funkční přípravu,
- pro nácvik gymnastických dovedností.

Využití standardního gymnastického nářadí a výběr cvičebního obsahu určuje pedagogicko-fyziologické hledisko (účinnost, účel, věkové zákonitosti, přiměřenost, dostupnost aj.).

4. Užitá cvičení

Tento zastaralý znějící pojem zahrnuje nejjednodušší přirozená cvičení. Patří sem různé druhy chůze, běhů, skoků, házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení různých břemen.

5. Akrobatická příprava

Součástí předmětu základní gymnastika je i akrobatická příprava: zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a rovnovážná. Akrobatická příprava není pouze obsahem školní tělesné výchovy a gymnastických sportů, ale je součástí programů sportu pro všechny a motoricko-funkční přípravy ve většině sportovních odvětví.

6. Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Prvky rytmické gymnastiky a tance podporující vztah pohybu a hudby jsou dalším zdrojem podnětů pro zvětšení emocionálnosti, účinnosti a estetického prožitku cvičení základní gymnastiky.

7. Pořadová cvičení

Pořadová cvičení patří do našeho tradičního systému organizace cvičenců. Jsou těsně spojena s cílevědomým výchovným působením učitele (cvičitele) v tělovýchovném procesu (nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, reje apod.).

2.1 Wellness, fitness

V současné době probíhá celosvětová vlna péče o zdraví, pro kterou se i u nás používají převzaté anglické názvy. Jedná se o pojmy wellness a fitness. Dá se říci, že co byla starořecká kalokagathie se svou filosofií pěstování harmonie těla i ducha, to je dnes wellness. Wellness je charakterizován jako způsob života s kladným vztahem k péči o zdraví, kdy zdraví chápeme jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Většinou je uváděno, že wellness má pět částí, které spolu vzájemně souvisejí, ale lze je ovlivňovat i samostatně. Jedná se o:

- pozitivní přístup k životu,
- zvládnutí stresu,
- osobní návyky,
- výživa a kontrola hmotnosti,
- fitness.

Fitness je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory:

- aerobní vytrvalost,
- svalová síla,
- svalová vytrvalost,
- kloubní pohyblivost (flexibilita).

Nejúčinnějším způsobem jak ovlivnit faktory fitness je pravidelná pohybová činnost, ve které má nezastupitelné místo základní gymnastika.

2.2 Pohybové programy fitness

Být zdatný, být fit, denní starosti zvládat bez stresu a prožívat plně svůj život se stává významnou životní hodnotou. Proto se vyskytuje tolik různorodých námětů k provozování pohybových programů pro zlepšování úrovně fyzické zdatnosti a zdraví – jak všestranných, tak specializovaných (často s anglickými názvy). Mezi fitness aktivity řadíme tedy takové pohybové činnosti (indoorové a outdoorové), které ovlivňují zdatnost komplexně, či podle zvoleného cíle zájemců jen některou ze složek zdatnosti.

Nejčastěji se veřejnost setkává s rozlišováním cvičebních programů podle převažující účinnosti na:

1. **Aerobní programy** (kardiorespirační vytrvalost, svalová vytrvalost, redukce hmotnosti)
2. **Kondiční programy** (redukce hmotnosti, posilování pro zpevňování a formování postavy)
3. **Body and mind** (zdravotní zaměření)

Ad 1. Jako **aerobní aktivity** jsou označovány veškeré pohybové činnosti vytrvalostního charakteru s dostatkem specifických pohybových podnětů, které vedou k žádoucí odezvě organismu na přiměřenou zátěž. Cvičební programy pro širokou veřejnost (nabídka komerčních fitness center a klubů, spolkové tělovýchovy, kroužky, domácí cvičení, odborná literatura apod.), které se nejvíce specializují na rozvoj aerobní zdatnosti, najdeme pod následujícími názvy:

Aerobik – skupinové dynamické cvičení na hudbu s přímým vedením lektora. Základní kroky aerobiku se vážou převážně do bloků podle propracované metodiky učení choreografie, která mimo jiné přispívá k rozvoji pohybové paměti a orientaci v prostoru. Na závěr lekce je vždy zařazeno protažení a uvolnění.

AE mix – lekce klasického aerobiku s blokem posilovacích cviků.

AE Body – aerobní cvičení pro začátečníky s nenáročnou choreografií v kombinaci s posilováním svalových partií celého těla.

AE Interval – intervalové zatížení během lekce je vytvářeno prostřednictvím pravidelného opakování bloku choreografie aerobních kroků a poskoků s blokem časově stejně dlouhého posilování pro tvarování těla (i s využitím posilovacího náčiní).

Dance AE – kombinace tanečních kroků s aerobikem. Choreografie využívá jisté stylizace pohybů podle typu vybraného tance a hudby (street dance, MTV dance, funky, jazzdance, Latino Explosion Party, Afrodance aj.).

Free style aerobic – aerobní trénink vznikl kombinací tanečních prvků z free style, hip-hopu, výrazového tance s aerobikem.

European AE – nový druh aerobních lekcí, kde není kladen důraz na choreografii, ale na správné a přirozené provedení pohybů a jednotlivých cviků. Jde o efektivnější aerobní trénink bez stresu a s důrazem na zdravotní nezávadnost. Vychází z filozofie Enjoy the movement – tedy „užij si pohyb“.

Step AE – aerobik s využitím stupínků. Opakovaný vertikální pohyb vystupování a sestupování zajišťuje „kardio trénink“¹ i tvarování dolní části těla.

Zumba – Zumba fitness – program vznikl v daleké Kolumbii. Tento taneční styl radostného pohybového programu se rychle rozšiřuje po celém světě. Lekce zumbiny kombinuje tradiční aerobní cvičení se základními kroky tanců salsy, merengue, cumbie, reggaetonu a dalších. To vše na veselou a zábavnou hudbu bez nároků na určité pohybové zkušenosti s cílem redukce hmotnosti bez stresu.

Ad 2. Pro výběr z pestré nabídky **kondičních programů** je podstatné rozhodnutí, co je osobním cílem, jakou mám motivaci k realizaci určitého cvičebního programu. Být v dobré kondici je nepřetržitý proces a relativní stav při každém osobním cíli např. formování těla, redukce hmotnosti, nárůst svalové hmoty, zdokonalit pohybové dovednosti, pobavení a dobrý pocit z pohybu na moderní hudbu.

P-Class – po 20 min. tzv. nízkého aerobiku na rozcvičení se provádí vytrvalostně silový trénink zaměřený na redukci hmotnosti posilováním problémových zón od pasu dolů (břicho, boky, hýždě, stehna) ve stoje i na zemi. Při posilování se můžete setkat i s využitím posilovacích gum, činek nebo tyčí.

¹ „Kardio trénink“ užívaný pojem v popularizační literatuře. Vychází z podněcování a rozvoje kardiovaskulárního systému (systém srdečně-cévní). Účelem „kardio tréninku“ je rozvoj vytrvalostních schopností.