

**METODICKÝ DOPIS VZTAHUJÍCÍ SE
K VIDEOPROGRAMU
„PRŮVODCE AKROBACÍ
OD KOTOULŮ K SALTŮM“**

**MGR. PETRA ŠRÁMKOVÁ
PLZEŇ 2011**

AKROBATICKÁ PŘÍPRAVA

Akrobatická příprava je chápána jako ta část gymnastického tréninku, která propojuje technickou a tělesnou složku dlouhodobé přípravy sportovce. Jedná se o určitou modifikaci funkční přípravy, která je nezbytná pro technicky správné nacvičení obtížnějších tvarů v akrobacii. Měla by být nedílnou součástí každé vyučovací nebo tréninkové jednotky se sportovně gymnastickým zaměřením. V poslední době ji stále více vyžadují a zařazují trenéři i jiných sportovních odvětví (např. atletika, úpolové sporty, míčové hry,...). Akrobatickou přípravu považujeme za nejdůležitější krok k nácvičení akrobatických prvků, řad a ke sportovní gymnastice samotné.

Zpevňovací příprava

Jedním z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládnutí těla jako celku i jeho jednotlivých segmentů v polohách statických i v průběhu pohybu. Zpevňovací přípravou tedy nazýváme cílené omezení pohybu mezi segmenty v oblasti páteřního spojení, kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů. Při zpevňovacích přípravách střídáme cviky, v kterých je tělo cvičence otočeno čelem k podložce s cviky, kdy k podložce směřují záda nebo boky. Důvodem je snaha rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu a vytvořit tzv. „fyziologickou dlahu trupu“, v gymnastické terminologii tzv. „prkno“ nebo „prkénko“.

Příklady zpevňovacích cvičení statických i cvičení v pohybu: zpevňování při podsazení pánve, zvedání a vychylování zpevněného těla v lehu na zádech, kolébky na zádech nebo boku, modifikované „sudy valy“, podpor na předloktí ležmo („malý hříbek“), vzpor ležmo („velký hříbek“), vzpor ležmo vzadu („mrož“), vychylování těla v poloze „hříbku“, ručkování nebo připažování ve vzporu ležmo, střídání vzporu ležmo a podporu na předloktích ležmo, tažení zpevněného těla v různých polohách na koberečku, zpevňovací cvičení na žebřinách, opakované poskoky snožmo ve vzpažení s maximálním zpevněním těla, stoj na rukou s vyvažováním s dopomocí, dynamické odrazy na gymnastickém míči – vzpor ležmo s bérce / koleny na míči, atd.

Pohyblivostní příprava

Většina gymnastických cvičení se neobejde bez optimální kloubní pohyblivosti celého těla. Bez této odpovídající schopnosti je provedení cviků obtížnější, málo efektivní a neestetické. Jedná se převážně o páteřní spojení, klouby ramenní, kyčelní, kolenní, zápěstní a

hlezenní. S ohledem na stav a úroveň pohyblivosti výše zmíněných kloubních spojení volíme individuální metody a způsoby rozvoje kloubní a svalové pohyblivosti.

1. aktivní dynamické – opakované hmity, švihy s postupným zvětšování rozsahu pohybu (švihy končetin na zemi nebo u žebřin)
2. aktivní statické – statický strečink (dosažení rozsahu s několikasekundovou výdrží)
3. pasivní dynamické – opakované pomalé hmity s dopomocí (za pomoci opory nebo druhé osoby)
4. pasivní statické – metoda „postizometrické relaxace“ na základě reflexních vazeb nervosvalového systému (po izometrické kontrakci antagonisty uvolnění a protažení cílového svalu)

Příklady rozvoje pohyblivosti ve sportovní gymnastice: „placka“ = rovný předklon v širokém sedu roznožném, čelný (bočný) rozštěp, „provaz“ = předozadní rozštěp, veškeré švihy na zemi i u žebřin, protažení prsních svalů, rozvoj kloubní pohyblivosti ramenního kloubu, atd.

Rotační příprava

Hlavním účelem rotační přípravy je naučit cvičence roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení. Kolem osy výškové čili vertikální (např. skok s obratem 360°), kolem osy pravolevé čili příčné (např. kotouly, salta) a kolem osy předozadní (např. přemet stranou). Cvičenci by si měli osvojit zejména fyzikální principy, které jsou příčinou otáčivého pohybu. Jedná se především o přiblížení hmotnosti těla k ose otáčení při maximálním zpevnění těla.

Dalším cílem rotační přípravy je rozvoj orientace v prostoru a rovnováhy, které jsou pro bezpečné a technicky správné provedení rotačních prvků limitujícím faktorem.

Příklady rotačních a rovnovážných cvičení: chůze po lavičce / kladině (i se zavřenýma očima), stoj na jedné noze, opakované skoky na trampolíně, kolébky jako průpravná cvičení na kotouly vpřed a vzad, kotoulové řady, kotoul letmo, houpání na kruzích ve svisu střemhlav, rotace ve visu na kruzích, skoky s obratem o 180° a 360°, převaly přes bednu našší, „sudy valy“, atd.

Stojková a podporová příprava

Stojková a podporová příprava slouží k přípravě a posílení svalstva pletence ramenního a vytvoření předpokladů pro odraz paží. Pro stojkovou přípravu je nezbytné

předchozí zvládnutí zpevňovací přípravy, neboť veškeré podpory a vzpory nelze provádět bez dokonalého zpevnění těla (bez „prkénka“).

Z důvodu technické náročnosti těchto cvičení by se cvičitel / trenér měl důsledně věnovat vysvětlení a kontrole **správného držení těla** svých svěřenců v podporech a vzporech: maximální zpevnění celého těla zejména břišních a hýžd'ových svalů; páteř tvoří plynulý oblouk bez vysazení hýždí, prohnutí beder a oblasti mezi lopatkami; pocit širokých zad s lopatkami přiléhajícími celou plochou k hrudníku; oblast beder v prodloužení; paty u sebe; poloha ramen nad zápěstím, lokty mohou být lehce pokrčeny směrem k tělu („nezamykáme je“), prsty směřují mírně k sobě; hlava v prodloužení, brada přitažená.

Příklady podporových cvičení: podpor na předloktí ležmo („malý hříbek“), vzpor ležmo („velký hříbek“), vzpor ležmo vzadu („mrož“), vychylování těla v poloze „hříbku“, „trakař“, ručkování nebo připažování ve vzporu ležmo, ručkování s oporou nohama o zvýšenou podložku, kliky ze vzporu klečmo, kliky ze vzporu ležmo, obraty ve vzporu ležmo, ze dřepu opakovaně poskoky na ruce – nohy – ruce – nohy („zajíc“), stoj na hlavě (dvě třetiny hmotnosti těla drží ruce), zvedání cvičence z podporu na předloktí ležmo nebo ze vzporu ležmo do stoje na rukou, stoj na rukou s vyvažováním s dopomocí, dynamické odrazy na gymnastickém míči ze vzporu ležmo s bérce / koleny na míči až do stoje na rukou, ve stoji na rukou odraz přes čáru nebo na vyvýšenou plochu, atd.

Odrázová příprava

Odráz **dolních končetin** je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Předpokladem odrazu je dokonalá koordinace zapojovaných svalů – trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního a skupina hýžd'ových svalů; dále pak vzpřimovač páteře, čtyřhranný sval bederní. Odráz je doplněn koordinovaným pohybem horních končetin a schopností využít pružnosti akrobatické podlahy nebo pomocného odrazového náradí (odrazový můstek, trampolína). Ve sportovní gymnastice se používá dvou základních způsobů odrazu dolních končetin:

1. **úderový (úderný) způsob odrazu** – náskok na špičky nohou se současným zpevněním všech kloubních spojení dolních končetin, odraz je rychlý a je zahájen ještě před kontaktem s podložkou (odraz z můstku, trampolíny, odraz na salta po převodových tvarech – rondát, přemet vzad)

2. **tlumivý (ztlumený) způsob odrazu** – odraz přes celé chodidlo s různým stupněm podřepu, odraz je pomalejší a je zahájen současně s kontaktem s podložkou (odraz na salta z místa, nácvik rondátu na přemet vzad)

Příklady odrazových cvičení dolních končetin: cvičení na rozvoj odrazové vytrvalosti (běh terénem, běh do schodů, klus na místě na měkké žíněnce, honičky, určité formy přeskoků přes švihadlo, prvky atletické abecedy, výskoky a běh na duchně), cvičení na rozvoj svalové síly (podřepy s výdrží nebo s následným výskokem, výpony), cvičení na rozvoj reaktivních schopností dolních končetin (opakované skoky odrazem snožmo s meziskokem i bez meziskoku, seskok z vyšší podložky s následným výskokem), cvičení na rozvoj speciálních odrazových schopností (opakované poskoky na místě i z místa snožmo, seskok z vyšší plochy s následným napojení prvku nebo skoku), opakované gymnastické skoky – gymnastické skokové řady (většinou s rozsahem, odrazem snožmo i jednož), atd.

Ve sportovní gymnastice se více než v jiných sportovních odvětvích uplatňují vedle odrazových schopností dolních končetin i odrazové schopnosti **končetin horních**. Rovněž se jedná o koordinovanou činnost více svalových skupin. Zapojuje se biceps a triceps, svaly pletence ramenního a odraz zakončuje zápěstí a prsty. Předpokladem je tedy pevná oblast pletence ramenního a toporné držení těla bez prohýbání v oblasti beder. Z výše zmíněného je jasné, že odrazovou přípravu horních končetin kombinujeme s přípravou zpevňovací, podporovou a stojkovou.

Příklady odrazových cvičení horních končetin: odrazy od stěny („vyrážečky“), odrazy ve stoji na ruku - odraz přes čáru nebo na vyvýšenou plochu, ze dřepu opakovaně poskoky na ruce – nohy – ruce – nohy („zajíčci“), poskoky ve vzporu ležmo, korbety, atd.

Doskoková a dopadová příprava

Hlavním úkolem doskokové přípravy je především zvládnutí doskoku a tím zamezení zbytečných úrazů. Při doskoku je nezbytné ztlumit a minimalizovat kinetickou (pohybovou) energii letícího těla cvičence. Nejdůležitější roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti cvičence.

Hlavní zásady doskoků:

1. doskakujeme zásadně na obě nohy, pokud možno v paralelním postavení zhruba v šíři boků,

2. pro vyvážený doskok bez nežádoucích přídatných kroků musí být těžiště těla nad místem doskoku,
3. vyvarujeme se hlubokých dřepů nebo naopak doskoku na napjaté nohy,
4. v doskokovém podřepu udržíme kolena nad špičkami (ochrana kolenního kloubu), doskok tlumíme silou svalů všech kloubů dolních končetin,
5. nezapomínáme na paže, které pomáhají k vybalancování polohy a ke snížení těžiště těla.

Příklady doskokových cvičení: cvičení na pružný a přesný doskok (opakované skoky na místě, skok přes překážku s bezpečným doskokem), cvičení na rozvoj rovnováhy, seskoky z kladiny, bradel, doskoky při přeskoku a v prostných atd.

Dopad chápeme jako finální část pohybu či prvku, při kterém se cvičencova chodidla nedotknou podložky jako první. Cílený dopad je součástí některých průpravných cvičení, např. dopad těla - „prkénka“ jako součást zpevňovacích příprav, dopad na vyvýšenou plochu po odrazu při nácviu přemetu vzad nebo salta vzad, dopad do sedu v rámci metodické řady nácviu salta vpřed, atd.

Na druhou stranu jsou dopady nežádoucími následky technicky nesprávného provedení prvků. Pokud cvičenec nedokáže daný prvek dokončit a bezpečně doskočit, následuje většinou dopad na záda, hýždě, kolena, ruce, atd. Nácvik techniky dopadů a pádů by tedy měl být součástí speciální akrobatické přípravy.

METODIKA NÁCVIKU VYBRANÝCH AKROBATICKÝCH PRVKŮ

Následující text je koncipován do 9 kapitol, které odpovídají jednotlivým akrobatickým cvičebním tvarům ve videoprogramu:

1. kotoul vpřed
2. kotoul vzad
3. stoj na rukou
4. přemet stranou (hvězda)
5. rondát
6. přemet vpřed
7. přemet vzad (flik)
8. salto vpřed
9. salto vzad

Jednotlivé kapitoly jsou věnovány charakteristice prvku, technice provedení, metodice nácviku, průpravným cvičením, dopomoci a záchraně, nejčastějším chybám a možnostem jejich odstranění, případným modifikacím a vazbám a způsobu kompenzace.

U chyb a jejich odstraňování je uvedena konkrétní možnost a postup odstranění nebo pouze číslo, které odpovídá metodické řadě nebo průpravnému cvičení, ke kterému bychom se v případě vyskytnutí příslušné chyby v technice provedení měli vrátit.

1. Kotoul vpřed

Charakteristika: Kotoul vpřed je základním akrobatickým tvarem, ve kterém se využívá náhlého a co největšího sbalení k rychlému a bezpečnému přetočení. Jde o přetáčivý pohyb, při němž se cvičenec postupně dotýká podložky jednotlivými částmi těla. Podstatou zrychlení otáčivého pohybu je přiblížení hmoty těla k ose otáčení, proto je v průběhu přetáčení nutné zachovat maximální sbalení.

Technika provedení: Kotoul vpřed učíme z polohy podřep / dřep /, u mladších cvičenců ze stoje rozkročeného – vzpažit. Předklonem trupu a hlavy a dohmatem rukou na podložku před sebe dochází k posunu těžiště těla vpřed. Dopnutím a odrazem nohou a krčením paží získáme další rotační impuls. Následuje postupné pokládání přechodu krční a hrudní páteře na zem, nastavíme se tedy na temeno ani týl hlavy. Čím více se sbalíme (přiblížíme hmotu těla k ose otáčení), tím rychleji proběhne rotace a dosažení konečné polohy – dřep.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. „kolébková“ průprava
 - kolébka skrčmo s držením rukou za bérce
 - a) ze sedu skrčmo do sedu skrčmo
 - b) ze dřepu do sedu skrčmo
 - c) ze dřepu do dřepu
 - kolébka skrčmo bez držení nohou, hlava v předklonu u kolen po celou dobu, ruce ve vzpažení
 - závěrečná fáze kotoulu: ze stoje na lopatkách opakované kolébky až do konečné polohy dle zvolené modifikace kotoulu - skrčmo, roznožmo, schylmo
 - stoj vzpažit – přes dřep kolébka do stoje na lopatkách – přes dřep zpět do ZP
2. kotoul vpřed na šikmé ploše s dopomocí / samostatně – šikmou plochu vytvoříme překrytím odrazového můstku žíněnkou
3. kotoul vpřed ze stoje rozkročného s dopomocí / samostatně
4. kotoul vpřed z dřepu do dřepu s dopomocí / samostatně
5. komplexní provedení kotoulu vpřed s oddáleným dohmatem rukou (z podřepu vzpažit do stoje vzpažit)

Dopomoc: Výhodné je kombinovat nepřímou a přímou dopomoc. Používáme nakloněnou rovinu a dopomoc cvičitele. Cvičitel jednu ruku položí na hlavu a na šíji, čímž pomáhá předklonu, a druhou rukou nadlehčuje tělo a uvádí ho do rotace vpřed. Při vstávání v závěrečné fázi kotoulu cvičitel provádí dopomoc buď zezadu za boky, nebo pomůže cvičenci za ruce. Druhá varianta dopomoci, kdy cvičitel uchopuje cvičence od zahájení pohybu až do konce oběma rukama za boky, je vhodná pro cvičence starší a hmotnější.

Chyby a jejich odstranění:

- nedostatečné sbalení → 1.
- nedostatečná rychlost přetáčení → nácvik důsledného odrazu DK
- stavění se na hlavu a na oblast krční páteře → dopomoc
- uvolnění svalového napětí v průběhu přetáčení, uvolněný a rozházený pohyb → zpět ke zpevňovací přípravě, 1.
- předčasné rozbalení ve fázi dokončení kotoulu → ze stoje na lopatkách kolébky
- závěrečná fáze kotoulu s podpíráním rukou → dopomoc za boky nebo za ruce
- při vstávání kotníky nebo kolena od sebe → modifikace 1., předmět (např. míček, overball, cvička) mezi kotníky nebo kolena – nesmí v průběhu kotoulu vypadnout

Modifikace a vazby:

- obměny výchozí polohy: vzpor dřepmo, vzpor stojmo rozkročný, klek sedmo, sed zkřížný skrčmo, váha předklonmo, stoj na hlavě
- kotoul vpřed do sedu vzpažit – rovný předklon k nohám – pádem vzad stoj na lopatkách
- kotoul vpřed do dřepu – naskočený kotoul s oddáleným dohmatem rukou
- kotoul vpřed do stoje na lopatkách – kolébkou přes dřep do stoje
- kotoul vpřed roznožmo do stoje rozkročného
- kotoul vpřed roznožmo do širokého sedu roznožného s rovným předklonem – „placka“
- kotoul letmo přes překážku (velký míč, žíněnka)
- kotoul vpřed schylmo

Kompenzace:

Vzhledem k tomu, že by prvek měl probíhat ve sbalení a ohnutí celé délky páteře, neúčinnější kompenzací jsou přímivá cvičení, která oslovují antagonistické svalové skupiny v oblasti hrudní páteře. Přímivá cvičení tedy posilují mezilopátkové svaly a protahují prsní svaly, které jsou v průběhu kotoulu v neustálém zkrácení.

2. Kotoul vzad

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

Technika provedení: Technika spočívá opět v převedení polohové energie základního postavení na rotační energii pohybu vzad. Nezbytné je zkoordinování skrčení nohou a vzpírání paží. Výhodné je tedy začínat kotoul vzad ze stoje nebo z podřepu. Pád vzad a odraz nohou přes kolébkou tak zajistí dostatečnou rychlost, aby vzpíravá práce paží sloužila jen k nadlehčení těla. Hlava je po celou dobu v předklonu, při včasné práci paží se téměř nedostává do kontaktu s podložkou.

V postavení rukou existují tři základní varianty:

- I. postavení dlaní těsně u ramen vedle uší, prsty směřují vzad a lokty jsou blízko u sebe, obtížnější vzpíravá práce paží (nejčastěji užívaná varianta),
- II. postavení rukou s prsty vtočenými dovnitř a pokrčené paže, podložky se nejprve dotknou malíkové hrany rukou,

III. napjaté paže s prsty vtočenými dovnitř, technicky nejsložitější, náročnější na silové schopnosti (používá se ve vrcholné gymnastice).

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. podporová příprava pro posílení svalstva paží a pletence ramenního
2. „kolébková“ průprava (viz. kotoul vpřed)
 - kolébky ze sedu skrčmo s důsledně předkloněnou hlavou a přenášením rukou do postavení podle zvolené varianty, napřimováním trupu a nohou do stoje na lopatkách
3. kotoul vzad na šikmé ploše s dopomocí / samostatně
4. kotoul vzad na vyvýšené ploše (na bedně nadél) dokrokem na zem
5. kotoul vzad s dopomocí
6. komplexní provedení kotoulu vzad (z dřepu vzpažit do dřepu vzpažit)

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

Chyby a jejich odstranění:

- nedostatečné sbalení, nedostatečný odraz dolních končetin → 2., 3.
- opožděný dohmat rukama → 2. s důrazem na přenos paží do správné polohy
- přetáčení přes pravé / levé rameno, asymetrie → 3. s dopomocí
- stavění se na hlavu a na oblast krční páteře → 2.
- uvolnění svalového napětí v průběhu přetáčení, uvolněný a rozházený pohyb → zpět ke zpevňovací přípravě, 2.
- nepřesné položení rukou a málo aktivní vzpírání rukama při přetáčení těla → 1., 2. s kontrolovaným přenosem paží

Modifikace a vazby:

- obměny výchozí polohy: vzpor dřepmo, dřep – vzpažit, vzpor stojmo rozkročný a vzpor stojmo – pádem vzad o napjatých nohách, stoj – výpon – pádem vzad
- kotoul vzad ze sedu do kleku
- kotoul vzad z dřepu do dřepu
- kotoul vzad roznožmo do stoje rozkročného
- kotoul vzad roznožmo do širokého sedu roznožného s rovným předklonem – „placka“
- pádem vzad kotoul vzad schylmo
- pádem vzad kotoul vzad do stoje na rukou přes pokrčené nebo napjaté paže

Kompenzace:

Opět je téměř v celém průběhu pohybu páteř v nefyziologickém ohnutí, proto volíme jako kompenzaci přímivá cvičení s pestrým využitím náčiní, které ještě více zdůrazní posílení dolních fixátorů lopatek. Kotoul vzad na rozdíl od kotoulu vpřed výrazněji zatěžuje svalstvo paží a pletence ramenního, kdy při vzpíravé části kotoulu nesou téměř celou hmotnost těla. Důsledně tedy protahujeme sval deltový a uvolňujeme oblast ramenních kloubů a krční páteř.

3. Stoj na rukou

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

Konečná poloha těla ve stoji na rukou je charakterizována:

- I. přímým úhlem mezi pažemi, trupem a nohama,
- II. hlavou v mírném záklonu (oči sledují konečky prstů),
- III. rukama v šíři ramen, prsty směřují mírně k sobě, z důvodu lepšího udržení rovnováhy mírně roztaženy (zvětšení opěrné plochy).

Technika provedení: Stoj na rukou zahajujeme z polohy stoj přednožný odrazovou nohou vpřed – vzpažit. Přes pokrčenou odrazovou nohu provádíme dlouhý krok, pokládáme dlaně na podložku co nejdál před sebe (oddálený dohmat), aniž by se změnil přímý úhel mezi pažemi, trupem a švihovou nohou. Po dohmatu dlaněmi na podložku provádíme odraz přes špičku odrazové přední nohy. Švihovou zadní nohu přenášíme za patou směrem ke stropu, odrazová noha ji následuje, k jejich spojení dochází ještě před dokončením stoje (před momentem vertikály).

Při správném technickém provedení by měla následovat výdrž cca 2 s. Stoj na rukou můžeme zakončit buď kotoulem vpřed nebo návratem přes odrazovou nohu zpět do výchozí polohy opět bez změny úhlů mezi tělními segmenty.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. zpevňovací, podporová a stojková příprava s důrazem na posílení a přípravu svalstva pletence ramenního
2. v rámci podporové přípravy: poloha podpor na předloktí ležmo („malý hřib“) nebo vzpor ležmo („velký hřib“) – cvičitel nebo dva spolucvičenci uchopí cvičence za

- stehna a boky a pomalu ho vertikalizují do stoje na předloktí nebo na rukou, kontrolují polohu ramen a hlavy a pomalu vrací zpět do základní polohy
3. pokusy s nepřímou dopomocí (žíněnka / duchna opřená o stěnu nebo o žebřiny), pokud již cvičenec udrží ramena ve správné poloze a maximální zpevnění těla
 - stoj na rukou čelem ke stěně / žebřinám (do konečné polohy se cvičenec dostane ručkování vzad) – v prvních pokusech ještě s přímou dopomocí, pak samostatně
 - stoj na rukou zády ke stěně / žebřinám (prsty rukou pokládáme 5 – 10 cm od stěny, na podlaze naznačíme výchozí vzdálenost = optimálně výška těla cvičence) – opět nejdříve s přímou dopomocí za boky
 4. stoj na rukou s přímou dopomocí (návčik oddáleného dohmatu přes překážku, např. přes lavičku nebo velký míč)
 5. stoj na rukou s přímou záchranou
 6. ze dřepu odrazem obounož stoj na rukou s pokrčenýma nohama – cílem je dostat boky a hýždě nad ramena
 7. stoj na rukou samostatně
 8. stoj na rukou v různých modifikacích (s chůzí, obraty, odrazy)

Dopomoc a záchrana: V prvních fázích návčiku používáme kombinaci přímé záchranu a nepřímé dopomoci (cvičitel nebo minimálně 2 spolucvičenci + opora o stěnu / žebřiny). Jelikož se jedná o koordinačně poměrně náročný prvek s nebezpečím pádu na hlavu, krční páteř nebo záda, musíme jako cvičitelé zachovávat maximální možnou ostražitost a předvídavost.

U začátečníků a méně funkčně připravených jedinců stojí cvičitel nebo 2 spolucvičenci bočně a poskytuje(jí) dopomoc za boky, později za stehna. Cvičitel stojí těsně u cvičence, pevně ho drží za boky, jeho dolní končetiny může opírat o své rameno. V podstatě cvičence částečně nadlehčuje a tím mu umožňuje lepší kontrolu nad polohou ramen a celkovým průběhem pohybu.

V další fázi návčiku poskytujeme dopomoc v oblasti těžiště nebo pod těžištěm, abychom docílili kontrakci všech svalových skupin, zejména těch nad místem dopomoci.

Chyby a jejich odstranění:

- příliš rychlý nebo naopak pomalý přechod ze základní polohy do stoje na rukou → opakování pokusů, nutné získat cit pro odraz, optimalizace odrazu a švihů
- vytvoření nežádoucích úhlů mezi pažemi, trupem a nohama → 2.

- cvičenec nepřechází přes pokrčenou odrazovou nohu → ukázka + instrukce, stoj na rukou z kleku přednožného
- příliš blízký dohmat rukama a puštění ramen vpřed → 5. dohmat přes překážku, fixace polohy ramen
- nedostatečná práce švihové nohy, pomalé spojování nohou až ve stoji → 3., rychlé spojování nohou
- vysazení trupu (zejména v kloubech kyčelních) → 1., 2.
- prohnutí trupu (paty příliš za hlavou) → 1., 2.
- výrazný záklon nebo předklon hlavy → 3.
- nedostatečné zpevnění těla, rozházenost, pokrčené dolní končetiny → 1.

Modifikace a vazby:

- stoj na rukou do kotoulu vpřed přes pokrčené / natažené ruce + navázání kotoulové řady
- opakované stoje na rukou odrazem o velký míč nebo pneumatiku
- stoj na rukou s obraty, s chůzí po rukou
- stoj na rukou s přímou nebo nepřímou dopomocí, přenášení váhy z ruky na ruku s připažováním

Kompensace:

V průběhu stoje na rukou je nadměrně zatěžováno tíhou celého těla zápěstí, svalstvo horních končetin, pletence ramenního a zad. Vhodnými cviky tedy uvolňujeme a protahujeme zejména tyto svalové partie s důrazem na přetíženou oblast zápěstí. Vhodně kombinuje cvičební činnosti, které zatěžují svalstvo horních končetin, trupu a dolních končetin. Stojkové a podporové přípravy střídáme s odrazovými a doskokovými průpravnými cvičeními.

4. Přemet stranou (hvězda)

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

Dle pohybové úrovně a vyspělosti cvičence rozlišujeme několik variant provedení přemetu stranou:

- I. přemet stranou z místa (ZP – stoj na P / L bokem do směru cvičení – unožit L / P; KP – mírný stoj rozkročný bokem do směru cvičení - upažit),
- II. přemet stranou s půlobratem (ZP – stoj přednožný P / L čelem do směru cvičení – vzpažit; KP – mírný stoj rozkročný bokem do směru cvičení – upažit (pro navázání dalšího prvku) nebo stoj přednožný L / P zády do směru cvičení – vzpažit ,
- III. přemet stranou z přemetového poskoku.

PŘEMETOVÝ POSKOK

- provádíme odrazem snožmo a doskokem střídmonož buď z místa nebo ze 2 – 3 rozběhových kroků
- obě nohy jsou v momentě odrazu nataženy, odrazová je vpředu, švihová vzadu
- odraz směřuje šikmo vpřed vzhůru, tělo je maximálně zpevněné, hlava v prodloužení trupu
- cvičenec hledí vpřed do místa dohmatu

Technika provedení: (varianta provedení II. – nejběžnější a nejpoužívanější; technika uvedena pro přemet stranou pravou vpravo)

Ze stoje přednožného P – vzpažit cvičenec přednoží poníž pravou a následným dokrokem na ni přenesse váhu. Špička odrazové nohy musí směřovat přímo do směru pohybu. S dlouhým krokem vpřed přes podřep cvičenec zahajuje předklon trupu s jeho částečným pootočením a současným zanožením švihové nohy dle individuálně maximální polohy. P ruka se pokládá na zem dostatečně daleko, L ruka se opírá o zem ideálně v šíři ramen. Prsty by měli směřovat mírně k sobě, aby toto postavení vyhovovalo funkčnímu zapojení jednotlivých svalových skupin pletence ramenního.

Po dokončení odrazu odrazovou nohou a dostatečné práci švihové nohy se tělo cvičence dostává do stoje na rukou roznožného s individuálně maximálním čelným roznožením. Hlava se drží v prodloužení trupu, oči sledují konečky prstů. Přetáčivý pohyb dokončujeme odrazem končetin v tomto pořadí: odraz P ruky, dokrok L nohy, odraz L ruky, dokrok P nohy. V základní podobě učíme do stoje rozkročného – upažit nebo vzpažit.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. zpevňovací, podporová a stojková příprava, technicky zvládnutý stoj na rukou (ale nemusí být podmínkou)

2. určení individuálního směru otáčení, odrazová noha stejná jako u stoje na rukou; výhodné nacvičovat přemet stranou na obě strany
3. přemet stranou přes lavičku s dopomocí zezadu za boky – cvičenec stojí z boku, oporou rukama o lavičku provede přeskok lavičky, švihová noha dopadá za lavičku (první pokusy jsou většinou prováděny vysazeně, později se cvičenec snaží projít přes stoj na rukou)
4. přemet stranou s oporou rukou a nohou do oblouku – můžeme nakreslit křídou obrysy rukou a chodidel na žíněnku / koberec nebo položíme vyrobené značky
 - a) značky rozestavíme nebo nakreslíme do oblouku (skoro do trojúhelníku)
 - b) postupně značky pokládáme nebo kreslíme v menším a menším zakřivení oblouku
 - c) značky umístíme do přímky
 - d) cvičitel pomáhá komentářem v podobě: „...jedna ruka, druhá ruka, jedna noha, druhá noha...“
5. přemet stranou s dopomocí
6. přemet stranou podél žíněnky – zády k žíněnce, čelem k žíněnce
7. přemet stranou mezi dvěma žíněnkami, vzniklý tunel se postupně zužuje – snaha, aby cvičenec procházel stojem na rukou a švihová i odrazová noha šly nad tělem
8. přemet stranou z kleku přednožného (důraz na dlouhý krok přes pokrčenou nohu a správnou polohu chodidla odrazové nohy)
9. přemet stranou s dohmatem přes nízkou překážku (lavička, míč, atd.)
10. přemet stranou – co nejděší, co nejrychlejší, co nejpomalejší – i formou soutěže

Dopomoc a záchrana: Cvičitel stojí za cvičencem (tzn. na straně odrazové nohy v ZP) a při přechodu do stoje na rukou a během přetáčení poskytuje dopomoc zkříženým hmatem úchopem za boky. Po zvládnutí přemetu stranou z místa není již další dopomoc ani záchrana nutná.

Chyby a jejich odstranění:

- nesprávně položené chodidlo odrazové nohy na zem, špička odrazové nohy vybočuje ze směru pohybu → 8.
- ruka položená příliš daleko – dochází k naskočení na tuto ruku → 4.
- ruka položená příliš blízko – dochází k vychýlení ramen vpřed → 4., 7.
- ruka položena mimo osu pohybu → 4.c)

- vybočení celého těla z osy pohybu, cvičenec neprochází stojem na rukou → 3. s dopomocí a projitím stojem na rukou, 6., 7.
- švihová noha se pohybuje do přednožení, malé roznožení → 6., 7.
- nezpevněné tělo, výrazné vysazení v kloubech kyčelních nebo prohnutí → 1., 6., 7.

Modifikace a vazby:

- obměna výchozích a konečných poloh (viz. charakteristika)
- přemet stranou vpravo – poskok s obratem o 180° – přemet stranou vlevo
- vazba 2 – 3 přemetů stranou
- přemet stranou dohmatem jednoruč
- přemet stranou s následnou vazbou dalšího akrobatického prvku (přemet vzad zvolna, přemet vzad rychlý – flik)

Kompensace: Opět je nadměrně zatěžováno zápěstí, svalstvo horních končetin a pletence ramenního. Proto bychom měli v průběhu akrobatických cvičení často střídat činnosti zatěžující horní a dolní končetiny. Kombinujeme tedy stoje na rukou, přemety a podobné pohybové tvary s odrazovou a skokovou přípravou.

5. Přemet stranou s půlobratem (rondát)

Charakteristika: Přemet stranou s půlobratem, tedy s obratem o 90°, a doskokem snožmo je více v gymnastické terminologii znám jako rondát. Jedná se o pomocný převodový prvek, který slouží k získání potřebné rychlosti a ke změně směru před akrobatickými prvky vzad. Rondát bývá vrcholným prvkem výuky akrobacie na základních i středních školách.

Technika provedení: Rondát v počátečních fázích nácviku provádíme z místa, později volíme raději takovou výchozí polohu, která nám umožní získat dostatečnou energii pro přetáčení. Nejčastěji učíme rondát z přemetového poskoku nebo ze 2 – 3 rozběhových kroků. První fáze rondátu je shodná s přemetem stranou. Zahajujeme relativně dlouhým krokem vpřed, kdy přes podřep odrazové nohy předkládáme trup s jeho částečným pootočením. Nezapomínáme na současné zanožování švihové nohy do individuálně maximální polohy.

Rozdílná je však poloha dlaní na podložce. Ruce pokládáme střídmořuč, první ruka opět v přiměřené vzdálenosti k odrazové noze a druhá ruka lehce mimo osu pohybu, pootočená o 90°, ve vzdálenosti šíře ramen tak, aby prsty směřovaly téměř proti směru pohybu. Teprve tímto postavením dlaní docílíme funkčního zapojení jednotlivých svalových skupin pro odraz paží. Po jeho dokončení se tělo cvičence přetáčí v mírně vysazené poloze.

Švihová noha dobíhá odrazovou ještě před vertikální osou, k jejich úplnému spojení dochází tedy těsně před dosažením stoje na rukou.

Druhou fází rondátu je tzv. KORBET = aktivní pohyb nohou do mírného schýlení se současným odrazem pažemi. Během vzniklé letové fáze dochází k přetočení celého těla zády do směru pohybu, po kterém následuje dynamický odraz horních končetin.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. opakování přemetu stranou zejména s obratem zády do směru pohybu, opakování rychlých stojů na rukou s včasným spojováním nohou
2. ukázka, vysvětlení a nácvik postavení rukou na podložce; můžeme využít opět šablon nebo namazání rukou gymnastickým magnesiem
3. celý cvičební tvar s dopomocí se zastavením v uzlových bodech (aktivní spojování nohou, stoj na rukou, korbet)
4. samostatné provedení rondátu, zafixování si jednotlivých pohybových struktur
5. zrychlení všech částí, pro prodloužení dráhy letu po odrazu rukama používáme vyvýšenou plochu (lavička, odrazový můstek, několik dílů švédské bedny) přes gymnastický míč
6. provádění celého rondátu s přímou dopomocí nebo samostatně na akrobatické ploše po přemetovém poskoku nebo po rozběhu

Dopomoc a záchrana: V prvních fázích nácviku může cvičitel přibrzdit cvičence ve stoji na rukou, zkontrolovat polohu dlaní, pomoci mu při obratu ve stoji na rukou.

Důležitá je počáteční dopomoc pro uvědomění si celého pohybu. Zaručí nám návyk technicky správného provedení prvku. Cvičitel stojí stejně jako u přemetu stranou na straně odrazové nohy. Dopomoc provádí za boky, čímž dává dostatečný impuls rotaci a zároveň ulehčuje odraz z rukou na nohy, tedy korbet.

Pokud je rondát prováděn z vyvýšené podložky, je trenér vždy připraven zachytit cvičence při doskoku a zabránit tak případnému přetočení a pádu na záda.

Chyby a jejich odstranění:

- dohmat příliš blízko nebo daleko od odrazové nohy → metodická řada přemetu stranou: bod 9. nebo 4.
- dohmat současně oběma rukama, špatná poloha dlaní → 2.
- dohmat mimo linii rozběhu → metodická řada přemetu stranou: bod 4. nebo provedení bez rozběhu
- nedokončený nebo přetočený obrat ve stoji na rukou → 3., 4.

- opožděné snožení, předčasné vysazení → 1., 5.
- nedostatečný odraz rukama, chybějící bezoporová letová fáze → 5., korbety
- malá rychlost skopnutí, doskok na pokrčené a uvolněné nohy → 5.

Modifikace a vazby:

- přemet stranou – rondát
- rondát – skok s celým obratem – přemet stranou
- rondát – skok s celým obratem – kotoul letmo
- rondát – rychlý přemet vzad (flik)
- rondát – skok s čelným roznožením („štika“)
- rondát – skok s bočným roznožením („roznožka“)
- rondát – salto vzad skrčmo

Kompenzace: Při kompenzačních cvičeních bychom se měli zaměřit zejména na svalstvo pletence ramenního a vzpřimovače páteře. Při rondátu dochází v podstatě k asymetrickému odrazu horních končetin, proto je vhodné učit jak přemet stranou, tak rondát na obě strany, abychom předcházeli vzniku nežádoucích svalových dysbalancí. Samozřejmostí je opět uvolnění oblasti zápěstí a ramenních kloubů, odkud vlastně odraz horních končetin vychází.

6. Přemet vpřed (odrazem jednož, doskokem snožmo)

Charakteristika: Přemet vpřed je stejně jako rondát pomocný akrobatický prvek převratového charakteru. Přemet vpřed odrazem jednož s doskokem jednož vyžaduje vysokou úroveň pohyblivostních schopností; zejména ohebnost a pružnost páteře v předozadním směru. Proto se pro naše potřeby zaměříme spíše na rychlý přemet vpřed, tedy přemet vpřed odrazem jednož a doskokem snožmo, pro který nejsou tyto schopnosti limitující.

Technika provedení: Rychlý přemet vpřed začínáme většinou z přemetového poskoku nebo gymnastického rozběhu 2 – 3 dynamickými kroky a následného přemetového poskoku. Přednožená (odrazová) noha rychle dokročí a jde do podřepu. Současně dochází k předklonění trupu a oddálenému dohmatu rukama dostatečně daleko před odrazovou nohou v šíři ramen. Ramena se v momentě dohmatu zafixují v poloze nad dlaněmi a tvoří v podstatě stabilní osu otáčení.

Cvičenec se odráží odrazovou nohou, švihovou nohou pokračuje do maximálního zanožení, hlava se postupně zaklání. Po rychlém dohmatu dochází k dynamickému odrazu

z rukou, paže jsou co nejvíce vytaženy z ramen. Odrazová noha se velice rychle připojuje k noze švihové, stejně jako u rondátu ještě před dosažením vertikály.

V letové fázi je tělo prohnuté v hrudní části páteře, veškeré svalstvo v maximální kontrakci. Cvičenec má hlavu v záklonu a napjaté paže ve vzpažení. Po kulminaci těla a dokončení přetáčivého pohybu cvičenec doskakuje snožmo na zpevněné nohy přes špičky na celá chodidla. Paže zůstávají stále u uší, hlava přechází ze záklonu do normálního postavení. V případě technicky ideálního provedení nazýváme výslednou polohu jako tzv. přemetový luk.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. stoje na rukou v různých formách a modifikacích s důrazem na vytažení z ramen
2. rychlé stoje na rukou s aktivní prací švihové nohy (žíněnka / duchna opřená o stěnu nebo žebřiny - žíněnky se mají v rychlém sledu dotknout pouze obě paty)
3. odraz rukama, poskok ve stoji na rukou (přes čáru na koberci, ze zvýšené plochy nebo na zvýšenou plochu)
4. celý přemet z kroku z vyvýšené plochy (2 – 3 díly švédské bedny, lavička) s dopomocí
5. celý přemet z rozběhu a přemetového poskoku z vyvýšené plochy s dopomocí / samostatně
6. přemet na postupně se snižujícím pomocném nářadí (můžeme využít i odrazový můstek) s dopomocí / samostatně
7. přemet bez pomocného nářadí s dopomocí
8. přemet z rozběhu 2 – 3 kroků a přemetového poskoku samostatně

Dopomoc a záchrana: Dopomoc poskytujeme v kleku nebo stoji (dle tělesné výšky a vyspělosti cvičenců) v předpokládaném místě dohmatu. V případě, že je přemet prováděn z rozběhu, musí cvičitel bezprostředně reagovat na individuálně aktuální zvláštnosti a délku rozběhu každého cvičence.

Přímou dopomoc poskytujeme několika způsoby, dle technické úrovně a silových dispozic cvičence i cvičitele:

- I. dopomoc pro nadlehčení těla a zamezení pohybu ramen vpřed: ruka bližší cvičenci jej uchopí za rameno, druhá se pokládá pod bedra – takto držíme až do doskoku,
- II. u lehčích a pohybově vyspělejších cvičenců: úchop oběma rukama za boky (u chlapců za hrudník).

Chyby a jejich odstranění:

- daleký nebo blízký dohmat rukama → 1., 2.
- pokrčení paží v jakékoli fázi přemetu, paže nevytaženy z ramen → 1., 2.

- prohnutí v bederní páteři, nedostatečný záklon hlavy nebo dokonce předklon → 4. s důslednou instrukcí o poloze jednotlivých segmentů těla
- neprojití stojem na rukou, nadměrné vysunutí ramen vpřed → 1., 2.
- opožděný nebo malý odraz rukama → 3.
- pomalá práce švihové nohy, pozdě spojené nohy → 2.
- neplynulé spojení rozběhu s přemetovým poskokem → 4., 8.
- celková rozházenost a uvolněnost celého prvku nebo doskoku → návrat ke zpevňovací a doskokové přípravě

Modifikace a vazby:

- přemet vpřed odrazem jednoho a doskokem jednoho – přemet stranou nebo přemet vpřed doskokem snožmo
- přemet vpřed – kotoul letmo
- přemet vpřed – salto vpřed skrčmo

Kompenzace (platí i pro přemet vzad – flik): Nutné je vykompenzovat prohnutí těla ohnutými předklony. Častá chyba, prohnutí v bederní páteři, může mít za následek vertebrogenní potíže a bolesti této oblasti. Trenér by měl dbát na to, aby si cvičenci zafixovali a zautomatizovali kompenzační cviky a prováděli je bez připomínání, téměř po každém pokusu přemetu vpřed a vzad. Ohnuté předklony kombinujeme s rotačními klony a úklony, při nichž protahujeme zejména čtyřhranný sval bederní, který má tendenci se zkracovat a nadměrně zapojovat. Technicky nesprávné provádění přemetů vpřed a vzad by mu k tomu mohlo ještě napomáhat.

7. Přemet vzad (flik)

Charakteristika: Rychlý přemet vzad, často nazývaný flik nebo flik – flak, je jedním z nejdůležitějších akrobatických tvarů sportovní gymnastiky. Stejně jako přemet vpřed a salta již není zahrnut mezi základní akrobatické tvary, ale je chápán jako nadstavba pro zdatnější cvičence.

Technika provedení: Flik chápeme v základní podobě jako rytmické spojení dvou skoků. První fází je skok vzad do stoje na rukou a druhou je tzv. korbet.

I. fáze - ZP: podřep, mírný ohnutý předklon, předklon hlavy, vzpažit vpřed, prsty rukou mírně dovnitř

- pohyb začíná mírným posunem boků vzad a postupně zrychlovanou švihovou prací celé horní části těla

- švih napnutých paží z předpažení poníž nebo vzpažení vpřed do vzpažení vzad, pohyb paží předbíhá pohyb hlavy (ta zůstává v mírném předklonu)
- následuje odraz nohou, trup se prohýbá v poslední fázi odrazu nohama
- rovný nízký let do stoje na rukou – teprve nyní jdu hlava do záklonu

II. fáze = korbet

- vytažení z ramen, vysazení trupu v oblast kyčelních kloubů za současného odrazu rukama a švihu do vzpažení
- aktivní zaoblení zad a skopnutí nohou:
 - a) pro navázání dalšího prvku vzad – skopnutí do VP (= ZP) – tlumivý způsob odrazu
 - b) pro vysoký výskok po doskoku – výrazné napřímení ve vertikální poloze – úderový způsob odrazu

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. zvládnutí stoje na rukou, rondátu – zejména 2. fáze = korbetu
2. nácvik ZP
3. ze ZP skok vzad do lehu na vrstvu žíněnek (důraz na aktivní švih paží do vzpažení vzad)
4. pasivní pronesení přemetem vzad ze sedu na koni, koze nebo přes gymball
5. pronesení celým přemetem v rukách cvičitele (pro těžší cvičence ve dvojici)
6. skok vzad do stoje na rukou z trampolíny nebo můstku s dopomocí + korbet
7. přemet vzad ve zlehčených podmínkách (z vyvýšené plochy) s dopomocí
8. přemet vzad s dopomocí, později samostatně
9. přemet vzad po rondátu (dopomoc / samostatně) – nejprve rozloženě (po rondátu zastavit – ZP – přemet vzad), později spojitě

Dopomoc a záchrana: Důležité je počáteční pronášení celým pohybem a dopomoc, která zaručí návyk technicky správného provádění pohybu. V případě těžších cvičenců jsem již zmínila dopomoc ve dvojicích nebo využití nepřímé dopomoci přes gymball nebo speciální gymnastický válec.

Existuje několik způsobů dopomoci. Při nejběžnější stojí cvičitel z boku cvičence nadlehčuje tělo cvičence jednou rukou pod bedry, druhou rukou tlakem pod stehny napomáhá přetáčení. Korbet provádí již cvičenec sám jen s drobnými korekcemi cvičitele. Pokud však cvičenec neudrží sám správnou polohu ramen, je třeba, aby cvičitel prováděl dopomoc jednou rukou za rameno nebo paži a druhou pod bedry.

Při dopomoci ve dvojici se doporučuje následující postup. Jeden cvičenec provede sed roznožný, předpaží dolů a hřbety rukou opře o zem. Cvičící se postaví do dlaní sedícího.

Tlakem rukama do chodidel zesponu v momentě odrazu se celý přemet výrazně urychlí. Druhý cvičenec dává záchranu z boku podložením rukou pod boky.

Chyby a jejich odstranění:

- špatná ZP → 2.
- nedostatečné prošvihnutí paží vzad, nedostatečný pohyb vzad → 3.
- přílišné spuštění paží dolů, hluboký podřep a předklon trupu → 2., 3.
- protlačení boků a pánve vpřed během odrazu, odraz ze špiček – přemet je pak podskočený → 4.
- vychýlení ramen vpřed při dopadu do stoje na rukou, pokrčení paží → 6.
- předčasný záklon hlavy → instrukce: „Co nejdéle koukej na cvičence, který stojí před tebou.“
- nestejnorné prošvihnutí pažemi – přemet asymetrický, ze směru → 3., 5.
- roznožení nebo pokrčení dolních končetin → při roznožování – předmět (např. overball, cvička) mezi kotníky
- pomalé skopnutí, vysazení v druhé fázi přemetu → nácvik korbetu z vyvýšené plochy
- nedostatečný odraz rukama, nedotažení trupu a rukou do VP, přepadání těla vpřed → nácvik korbetu z vyvýšené plochy

Modifikace a vazby:

- řada opakovaných fliků z místa
- přemet stranou (hvězda) – flik
- rondát – flik – kotoul vpřed
- rondát – flik – skok s čelným roznožením („štika“)
- rondát – flik – skok s bočným roznožením („roznožka“)
- rondát – flik – flik
- rondát – flik – salto vzad skrčmo

Kompenzace: viz. kapitola 6 Přemet vpřed – kompenzace

8. Salto vpřed

Charakteristika salt (obecně): Salta jsou akrobatické prvky, při kterých dochází k úplnému přetočení těla za letu. Ve starší literatuře jsou salta označována jako překoty, ale v současné terminologii se ustálil pojem „salto“. Salta provádíme z místa, z rozběhu nebo po jiných

cvičebních tvarech. Dle polohy těla a končetin v letové fázi dělíme salta vpřed i vzad na modifikace skrčmo, schylmo, prohnuté, toporně, případně rotace smíšené (vruty).

Jelikož našim podmínkám (tedy základní úrovni akrobacie) a potřebám nácviku nejlépe vyhovuje nejméně náročné provedení salt - modifikace provedení **skrčmo**, budeme se u kapitoly 8 Salto vpřed a 9 Salto vzad bez dalšího komentáře věnovat výhradně tomuto způsobu provedení letové fáze.

Charakteristika: Jedná se o přetáčivý pohyb těla okolo pravolevé (příčné) osy procházející těžištěm cvičence. Rychlost otáčení závisí na míře sbalení, což chápeme jako přiblížení hmoty těla k ose otáčení. Technika provedení salta vpřed z místa se částečně liší od provedení salta vpřed z rozběhu.

Technika provedení:

I. salto vpřed z místa: Pro tento způsob provedení je důležité důsledné napřímení těla a mohutný odraz nohou. Začínáme z polohy výpon – vzpažit. Vzestupná část pokračujeme náklonem těla vpřed a předklonem trupu i hlavy. Po odrazu nohou provádí cvičenec sbalení těla nadsazením hýždí a pohybem pat šikmo vzhůru. Ruce jdou ze vzpažení co nejkratší cestou přes předpažení do připážení až mírného zapažení skrčmo. Po ukončení přetáčivého pohybu dochází v nejvyšším bodě k postupnému rozbalování těla, doskoku na mírně pokrčené nohy a vytažení rukou do vzpažení.

II. salto vpřed z rozběhu: Z rozběhu naskakuje cvičenec na mírně předsunuté nohy přes špičky (náskok nesmí být příliš vysoký, aby se jím neztratila rozběhová rychlost). V momentě odrazu dochází v důsledku setrvačnosti k posunu těžiště před místo odrazu, tělo je tedy v mírném náklonu vpřed, ruce opět nejvýhodněji ve vzpažení. Cvičenec provádí odraz směrem nahoru dopředu a dynamické sbalení. Pohyb paží je opět ze vzpažení předpažením do připážení, ruce mohou chytit bérce. Po kulminaci salta a ukončení rotace dochází k postupnému rozbalování a doskoku cvičence do stejné polohy jako u salta vpřed z místa.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. rotační, odrazová, doskoková a dopadová příprava
2. opakování naskočených a dynamických kotoulů vpřed s držením za bérce (důraz klademe na důsledné sbalení a předklon hlavy), kotouly letmo přes gymball
3. zlehčené podmínky (odraz – malá trampolína, odrazový můstek; doskok – vyvýšená plocha, molitanové žíněnky nebo duchny)
4. nácvik napřímených maximálních výskoků z rozběhu odrazem z trampolíny se správným pohybem paží do vzpažení

5. kotoul letmo z rozběhu na vyvýšenou plochu odrazem z trampolíny nebo odrazového můstku
6. salto vpřed z rozběhu do sedu na vyvýšenou plochu odrazem z trampolíny nebo odrazového můstku s dopomocí / samostatně
7. salto vpřed z místa – seskokem z bedny na trampolínu s dopomocí / samostatně
8. salto vpřed z rozběhu odrazem z trampolíny nebo odrazového můstku s dopomocí / samostatně
9. salto vpřed z rozběhu s dopomocí / samostatně

Dopomoc a záchrana: Vzhledem k tomu, že salto vpřed patří již mezi náročnější akrobatické prvky a navíc prvky s letovou fází, musí cvičitel i cvičenci dbát zvýšené pozornosti a bezpečnosti provádění. Doporučuji a z vlastních zkušeností vím, že je vhodné kombinovat přímou dopomoc s dopomocí nepřímou (odrazové nářadí, dostatek molitanových doskokových žíněnek). Nepodceňujeme velikost doskokové plochy, neboť první pokusy o salta mohou výrazně vybočovat z předpokládané osy cvičení, a proto doslova „vysteleme“ i bezprostřední okolí doskočiště.

Přímou dopomocí se cvičitel snaží o nadlehčení těla cvičence a zajišťuje rychlost a směr rotace. Ruka bližší cvičenci se při odrazu dostává pod břicho (u chlapců popř. pod hrudník) a druhá ruka na lopatky, kde tlakem pomáhá rotaci. Cvičitel doprovází pohyb a přizpůsobuje se cvičenci, drží ho až do doskoku, kdy má vlastně ruce překřížené a položené na břicho a zádech cvičence.

Chyby a jejich odstranění:

- předklon trupu při odrazu → 4.
- odraz z celých chodidel, pokrčených nohou, nedostatečný odraz → 1., 4.
- špatná souhra práce paží a odrazu nohou → 1., 4.
- nedostatečné sbalení, pomalé sbalení → 2.
- uvolnění svalového napětí v průběhu přetáčení → zpevňovací a rotační příprava
- záklon hlavy → 5., 6.
- předčasné rozbalení – ztráta rovnováhy při doskoku, pád vzad → 7., 8.
- opožděné rozbalení – přepadnutí vpřed → 7., 8.

Modifikace a vazby:

- salto vpřed z místa
- salto vpřed z místa jako seskokový tvar z kladiny
- salto vpřed z rozběhu

- salto vpřed z rozběhu – kotoul vpřed
- přemet vpřed doskokem obounož – salto vpřed
- salto vpřed s doskokem střídmonož – přemet stranou / přemet vpřed / rondát

Kompensace: Po provedení většího počtu pokusů si cvičenci mohou stěžovat na bolesti svalstva dolních končetin, zejména čtyřhlavého svalu stehenního a svalů lýtkových, které jsou nadměrně zatěžovány opakovanými explozivními odrazy a doskoky. Mohou se rovněž objevit potíže se vzpřimovačem páteře v oblasti bederní, kterou naopak namáháme při doskocích. Doporučujeme zejména protahovací cviky dolních končetin, celkové uvolnění páteře a relaxaci.

9. Salto vzad

Charakteristika: Salto vzad patří stejně jako salto vpřed mezi rotační pohyby těla okolo pravolevé (příčné) osy procházející těžištěm cvičence. Rychlost otáčení opět závisí na míře sbalení, což chápeme jako přiblížení hmoty těla k ose otáčení. Salto vzad můžeme provádět z místa nebo po převodovém akrobatickém prvku skrčmo, schylmo, prohnutě, toporně nebo s vruty.

Zvládnutí salta vzad skrčmo předchází nácvičku složitějších prvků stejné nebo podobné struktury, a proto se právě tomuto způsobu provedení budu věnovat v této kapitole.

Technika provedení:

I. salto vzad z místa: Pohyb začínáme ze ZP – stoj mírně rozkročný – zapažit. Ze zapažení dochází současně s hmitem podřepmo ke švihů pažemi předpažením do vzpažení vzad, přitom se cvičenec vytáhne rameny vzhůru a rychlým propnutím nohou se odráží vzhůru mírně vzad. Odraz končí výponem, je energický. Následuje rychlé sbalení skrčením nohou a přitažením k hrudníku. Tím dochází i k mírnému zvednutí hýždí. Paže obejmou kolena, hlava jde po sbalení postupně do mírného záklonu. V momentu, kdy je cvičenec obličejem k zemi, napne nohy, rozbalí se a vzpřimuje trup směrem vzad. Rotace je zastavena, paže jdou do vzpažení a cvičenec doskakuje přes špičky zpevněných nohou.

II. salto vzad po převodovém tvaru (rondát, flik): Vycházíme z 2. fáze převodového tvaru - z korbetu. Doskok je důsledně na špičky, protože odraz pro salto vyžaduje úderový způsob, který je charakteristický doskokem na zpevněné nohy a na přední část chodidel. Paže švihají přes předpažení do vzpažení vpřed, kde se jejich pohyb zastavuje. Tělo by mělo být vzpřimované, téměř kolmo k podložce s pocitem mírného hrudního záklonu. Důsledně vysvětlíme cvičenci, že hlava je v momentě odrazu v prodloužení, nesmí se zaklánět. Po

dynamickém odrazu tělo stoupá toporně vzhůru, těsně před kulminačním bodem nastává rychlé sbalení, přitažení kolen k hrudníku, aniž by došlo k předklonu trupu. Cvičenec může v této fázi postupně mírně zaklánět hlavu a paže přiblížit nohám (chytit se za bérce). Po přetočení salta cvičenec rozbaluje, vzpřimuje trup a zabezpečuje doskok mírním pokrčením nohou a povysazením. Takto se ukončí rotace a doskok je přes špičky – vzpažit.

Metodika nácviku a průpravná cvičení:

1. rotační, odrazová, doskoková a dopadová příprava
2. nácvik rychlého sbalení v lehu na zádech (na pokyny cvičitele „raz“ – vzpažit, „dva“ – skrčit přednožmo)
3. nácvik odrazového postavení (výpon – vzpažit vzad – mírně protlačit boky vpřed – mírný hrudní záklon)
4. výskok se sbalením s dopomocí – cvičitel za cvičencem, pomáhá výskoku
5. zlehčené podmínky (odraz – trampolína, doskok – vyvýšená plocha) – nácvik odrazu z místa z trampolíny s dopadem na záda na vyvýšenou plochu
6. pronesení celým saltem s důrazem na oddělení fáze vzestupné a fáze balení
7. seskokem z bedny odraz z trampolíny – salto vzad s dopomocí / samostatně
8. ze stoje na rukou na bedně odrazem z trampolíny – korbet a skok vzad do lehu na zádech na vrstvu žíněnek
9. ze stoje na rukou na bedně odrazem z trampolíny – korbet a skok na záda do rukou cvičitele, pasivní pronesení saltem
10. ze stoje na rukou na bedně odrazem z trampolíny – korbet a salto vzad s dopomocí / samostatně
11. rondát – salto vzad
12. rondát – flik – salto vzad

Dopomoc a záchrana: Dopomoc volíme dle technické vyspělosti a hmotnosti cvičence a našich fyzických možností. Většinou stojí cvičitel u cvičence ze strany v místě odrazu, nadlehčuje ho a napomáhá mu v pohybu vzhůru uchopením spodní část hrudníku a lopatky. Zároveň zabezpečuje přetáčení a bezpečný doskok. V případě hmotnějších cvičenců nebo začátečníků doporučuji 2 zkušenější osoby k dopomoci a záchraně. Při navázání více akrobatických prvků se cvičitel pohybuje současně s cvičencem, ale nesmí mu překážet v pohybu.

Při jakémkoli akrobatickém prvku vzad je důležitá spolupráce cvičenec – cvičitel. Cvičenec musí cvičiteli bezmezně důvěřovat, jelikož má při pohybu vzad částečně vyloučenu vizuální kontrolu. Naopak cvičitel musí být v každém momentu připraven zasáhnout. Často se

totiž stává, že si cvičenec prvek rozmyslí a pokud by nebyl cvičitelem zbržděn v pohybu vzad, mohl by upadnout plnou rychlostí na záda a mohlo by dojít k poranění cvičence, ale i úrazu trenéra.

Chyby a jejich odstranění:

- odraz z plných chodidel, pokrčených nohou → 1.
- nedostatečný odraz, podskočení se → 3., 4.
- špatně provedená 2. část převodového tvaru – špatný korbet → návrat k metodice převodového tvaru, tzn. nácvik korbetu z vyvýšené plochy
- převodový tvar mimo osu, salto rovněž mimo osu → vytvoříme vodící čáru
- záklon hlavy a trupu při odrazu → 3., 4., 5.
- nedostatečné nebo nadměrné švihnutí pažemi → 3., 4.
- málo energické, nedostatečné, opožděné nebo předčasné sbalení → 2., 6.
- salto s nedostatečně dlouhou a vysokou letovou fází → 8., 9.
- salto provedené pohybem vpřed, nedostatečná rychlost → 8., 9.
- předčasné nebo pozdní rozbalení salta → nácvik orientace v letové fázi
- nezpevněný doskok, nenapřímení trupu a přepadání vpřed → doskoková příprava, nácvik napřimování trupu

Modifikace a vazby:

- salto vzad z místa
- salto vzad z místa jako seskokový tvar z kladiny
- rondát – salto vzad
- rondát – flik – salto vzad

Kompenzace: Vzhledem k tomu, že salto vzad je velmi příbuzné svou strukturou a zapojovanými svalovými skupinami saltu vpřed, opět doporučujeme celkové protažení a následné uvolnění svalových skupin dolních končetin (svaly lýtkové, zadní strana nohou – hamstringy a přední strana stehen).