

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

TeamGym ve školní tělesné výchově na základních školách.

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Kateřina Kolbová

Zpracovala:

Michaela Vargošová

Září 2006

ABSTRAKT

Název práce: TeamGym ve školní tělesné výchově na základních školách.

TeamGym in physical education on elementary school.

Cíl práce: Sestavit modelové vyučovací jednotky tělesné výchovy pro základní školy obsahově zaměřené na jednotlivé disciplíny gymnastického sportu - TeamGym.

Metoda: Na základě analýzy posledních platných pravidel TeamGym Junior navrhnu možnosti využití gymnastického sportu TeamGym ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol. Práce by se mohla stát doporučením pro učitele základních škol k zařazení obsahu TeamGym do vyučovacích jednotek školní tělesné výchovy. Stručně zhodnotím vývoj pravidel TeamGym (dříve Euroteam) a systém soutěží dle pravidel TeamGym Junior. Dále sumarizuji veškeré dostupné informace, jak z toho co již bylo napsáno, tak od rozhodčí, činovníků a samotných cvičenců. Sama jsem se účastnila několika ročníků této soutěže a po delší pauze jsem se k tomuto sportu opět vrátila, mám tudíž možnost srovnání jeho vývoje z různých hledisek.

Výsledky : Na základě analýzy pravidel TeamGym Junior 2005, která byla aplikována do školní tělesné výchovy, jsou vytvořeny modelové vyučovací jednotky TeamGym pro druhý stupeň základních škol.

Klíčová slova: TeamGym ve školní tělesné výchově, pravidla soutěže TeamGym, systém soutěží, vývoj pravidel.



Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Kateřině Kolbové za odborné vedení práce a za praktické rady. A všem, kteří byli nápomocní při vzniku této práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

V Praze dne 1.9. 2006



Michaela Vargošová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Obsah:

1. Úvod.....	6
2. Literární rešerže.....	8
3. Cíl práce a přesné určení řešení otázky.....	9
4. Úkoly práce.....	9
5. Pojmy	10
6. Výzkumné soubory a metody.....	11
7. Teoretická východiska práce.....	12
7.1 Systém soutěží ČOS.....	13
7.2 Výňatek z pravidel pro soutěž TeamGym Junior – 2005.....	15
7.2.1 Podmínky účasti.....	15
7.2.2 Organizace.....	15
7.2.3 Určení vítězů a pořadí.....	16
7.2.4 Činnost organizátora.....	17
7.2.5 Finanční náležitosti.....	18
7.2.6 Speciální ustanovení.....	18
7.2.7 Obecná část.....	18
7.3 Disciplíny.....	24
7.3.1 Pohybová skladba.....	24
7.3.1.1 Prvky pohybové skladby.....	29
7.3.2 Akrobacie.....	43
7.3.2.1 Prvky akrobatických cvičení.....	43
7.3.3 Trampolína.....	46
7.3.3.1 Jednotlivé prvky trampolíny.....	47
8. Analytická část.....	50
8.1 Pohybová skladba.....	50
8.2 Akrobacie.....	57
8.3 Trampolína.....	62
8.4 Modelové vyučovací jednotky.....	67
9. Výsledky a jejich hodnocení.....	80
10. Diskuse.....	81
11. Závěr.....	83
12. Použitá literatura.....	84
13. Přílohy.....	86

1. ÚVOD

Již od dětství se zabývám gymnastickými sporty a posledních dvanáct let je to právě TeamGym, kterému se intenzivně věnuji. Volba tématu diplomové práce byla tedy jednoduchá.

Hlavním podnětem ke zpracování tématu je neznalost a neinformovanost o tomto sportu a to nejen mezi širokou veřejností, ale jak jsem se již mnohokrát přesvědčila i mezi sportovci. Překvapující je také poměrně malý divácký zájem o tento sport.

Výrazně mě šokoval vývoj pravidel, která se až v poslední době podařilo konečně sjednotit. I to, že až do roku 2000 nebyly odlišeny tzv. „juniorské“ a „seniorské“ kategorie je bohužel nelichotivým ukazatelem vývoje tohoto sportu. Nyní jsou stanoveny dvě výkonnostní kategorie – „seniorská“ a „juniorská“.

TeamGym je poměrně mladý gymnastický sport, patří mezi neolympijské sporty. Vznikl na půdě Evropské gymnastické federace UEG v roce 1994, původní název Euroteam se v roce 2003 změnil na TeamGym. Počátky této gymnastické soutěže najdeme v severských zemích, podle místa vzniku byl původně nazýván „severský trojboj“. K nám se pravidla poprvé dostala v létě 1993, čeští zástupci se účastnili první mezinárodní soutěže Euroteam v rámci gymnastického festivalu Eurogym. První český klub se účastnil hned druhé mezinárodní soutěže Euroteam v roce 1994. Od tohoto roku se také pravidelně koná mistrovství ČR v Euroteamu (TeamGymu).

Tato soutěžní forma gymnastiky je určena pro družstva žen, mužů či družstva smíšená – „mix team“. Soutěž tohoto druhu v České Republice výrazně chyběla, navíc na mezinárodním poli je určena převážně pro závodníky dorostového věku a pro dospělé závodníky (minimální věková hranice pro mezinárodní soutěže je 16 let). Vysokou popularitu si také získává mezi těmi, kteří na základě úrovně rozvoje pohybových schopností a dovedností nemohou postoupit do nejvyšší etapy sportovní přípravy v různých gymnastických sportech.

V prosinci roku 1997 se mistrovství České republiky zúčastnilo 25 družstev (300 soutěžících) z různých sportovních organizací. První ME Euroteam se konalo ve Finsku

v Jyväskylä 24. – 26. května 1996. Českou Republiku reprezentovala čtyři klubová družstva.

Obrovského úspěchu dosáhla družstva ČR na druhém mistrovství Evropy Euroteam v květnu 1998 v Dánsku - Českou gymnastickou federaci reprezentovala na tomto mistrovství Evropy Euroteam celkem čtyři družstva a hned dvě družstva získala v obrovské konkurenci, zejména skandinávských zemí, medailové umístění: družstvo FTVS USK Praha získalo první místo a zlaté medaile a družstvo Sokol Brno třetí místo a bronzové medaile.

Při své povinné praxi na základní škole jsem přemýšlela, jak by mohlo být pro děti zábavné, kdyby měly možnost vymýšlet si samy pohybové skladby, tvořit sestavy a vybírat hudbu. A v hodinách tělocviku by místo tolik mezi učiteli oblíbené „přehazované“ skákaly na trampolíně. I tato zkušenost výrazně přispěla k výběru tématu práce.

2. LITERÁRNÍ REŠERŽE:

TeamGym je poměrně mladý gymnastický sport. Na základě této skutečnosti není příliš mnoho dostupné literatury. V literatuře věnované gymnastice a gymnastickým sportům jsou spíše zmínky o existenci. Tématem nejbližší diplomová práce je z roku 1997 od Radka Weinera - Euroteam a její uplatnění ve školních sportovních klubech. Tato práce poslouží jako inspirace k výběru odborné literatury, z které budu dále čerpat.

Hlavním zdrojem informací jsou Technická ustanovení a pravidla pro soutěž TeamGym (do roku 2003 Euroteam) od roku 1994 až po současná platná pravidla z roku 2005. Poslední platná pravidla TeamGym Junior budu analyzovat a na základě analýzy vytvořím modelové vyučovací jednotky pro školní tělesnou výchovu na druhém stupni základních škol. V roce 1993 jsem se účastnila „nultého“ ročníku Euroteamu v Tyršově domě, a proto mám z vlastní zkušenosti možnost srovnání vývoje tohoto sportu z různých hledisek.

Velmi nápomocný k pochopení vývoje pravidel a změn v tomto gymnastickém sportu jsou časopisy zabývající se touto tematikou. V těchto časopisech (např. Sokol) lze najít informace o vývoji, termínech závodů, změnách pravidel, ale i zajímavosti a další informace.

Také školení o změnách pravidel pro rozhodčí, které jsem v minulém roce absolvovala a získané informace na základě rozhovorů s trenéry, rozhodčími a samotnými cvičenci jsou cenným zdrojem k vytvoření této práce.

3. CÍL PRÁCE A PŘESNÉ URČENÍ ŘEŠENÉ OTÁZKY:

Cílem práce je zachytit změny v pravidlech Teamgymu (do roku 2003 Euroteamu) a na základě analýzy posledních platných pravidel TemGym Junior vytvořit modelové vyučovací jednotky ve školní tělesné výchově obsahově zaměřené na TeamGym.

4. ÚKOLY PRÁCE:

Z vymezeného cíle práce vyplývají úkoly:

- Zpracovat literární rešerši prací s vazbou na téma práce.
- Na základě posledních platných pravidel TeamGym Junior, s využitím prvků z této soutěže, sestavit vyučovací jednotky zaměřené na tento gymnastický sport pro účely školní tělesné výchovy na základních školách.
- Stručně nastítnit vývoj pravidel TeamGymu od roku 1994.
- Zaměřit se na důležité změny, které výrazně ovlivnily tento sport.

5. POJMY:

AKROBACIE – v **TeamGymu** se jedná o předvedení tří sérií akrobatických řad na akrobatickém pásu s hudebním doprovodem.

ČGF – Česká Gymnastická Federace.

ČOS – Česká Obec Sokolská.

EUROGYM – festival gymnastických sportů.

EUROTEAM – původní název pro **TeamGym**, změněn v roce 2003.

„GYMNASTICKÁ LAVICE“ - otáčivý účinek dvojice sil – protisměrný pohyb horního segmentu (trup + paže + hlava) a dolního segmentu (nohy).

INTENZIFIKACE – prvky s vyšší obtížností musí následovat za prvky s obtížností nižší.

„MIX TEAM“ – smíšená družstva, tj. 50% mužů, 50% žen.

OBTÍŽNOST – hodnota obtížnosti prvků a jejich kombinací v každé disciplíně.

ORIGINALITA – nové prvky nebo kombinace odlišné od tradičních, klasických.

PIRUETY – rotace minimálně 360° ve výponu jednonož.

POHYBOVÁ SKLADBA – v **TeamGymu** volitelný program bez náčiní s hudební doprovodem.

ROVNOVÁŽNÉ PRVKY – statické polohy s výdrží 2 vteřiny bez přídavných pohybů paží.

SILOVÉ PRVKY – přechody z jedné polohy do druhé bez zjevného zrychlení v průběhu pohybu.

Skoky – zřetelný pohyb ve vzduchu po odrazu.

TC/GG UEG – Technická komise všeobecné gymnastiky Evropské Gymnastické Federace.

TEAMGYM – neolympijské sportovní odvětví – gymnastická soutěž.

TEAMGYM JUNIOR – juniorská výkonnostní kategorie pro „Open soutěže“.

TRAMPOLÍNA – v **TeamGymu** tři série skoků na trampolíně s hudebním doprovodem.

UEG – Evropská Gymnastická Federace.

VYUČOVACÍ JEDNOTKA – základní stavební jednotka tělovýchovného procesu.

6. VÝZKUMNÝ SOUBOR A METODY:

Plán výzkumu:

Shromáždit veškerou dostupnou literaturu s vazbou na téma práce. Na základě analýzy pravidel TeamGym Junior vytvořit modelové vyučovací jednotky pro žáky 7. - 9. tříd základních škol. Vycházím z předpokladu, že v tomto věku žáci zvládají základy akrobatických cvičení, skoků a přeskoků.

Na základě vlastních zkušeností získaných při povinných praxích na ZŠ a z rozhovorů s jednotlivými učiteli a žáky přizpůsobím obsah modelových vyučovacích jednotek schopnostem a dovednostem této cílové skupiny.

Charakteristika metod a postupů:

Kvantitativní metody:

- zpracování literatury
- sběr dat
- analýza dat
- empirický výzkum

7. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE:

Technická komise General Gymnastics Evropské Gymnastické Federace Tc/GG UEG vydala první pravidla a technické ustanovení pro soutěž Euroteam – Team gymnastics 8. září 1994 K. A. Hughes „ Rules and regulations – Team gymnastics“ – EUROPEAN UNION OF GYMNASTICS (UEG). Pravidla mají zajišťovat stabilní podmínky pro soutěže a jsou jednotným základem a vodítkem pro trenéry, rozhodčí i cvičence.

Název TeamGym nabyl platnosti na podzim roku 2003. Cílem jeho změny bylo posunout TeamGym mezi celosvětové soutěže, proto nebylo vhodné, aby označení gymnastické soutěžní disciplíny obsahovalo výraz „Euro“. Navíc přidáním slova „Gym“ do názvu je i nezasvěceným jasné, že se jedná o gymnastický sport.

První pravidla byla u nás přeložena a vydána v březnu roku 1995 Českou Gymnastickou Federací (ČGF) v Praze a značně se odlišovala od těch dnešních. Překlad se uskutečnil ve spolupráci Nadi Vlasákové, Jany Kadečkové a za odborné asistence Vlasty Třešňákové.

Každý tým měl možnost volby dvou disciplín ze tří, přičemž jedinou povinnou disciplínou byla prostná – pohybová skladba. Účastníci mohli dále volit mezi akrobacií, trampolínou, bradly a pohybovou skladbou s náčiním. Zejména poslední jmenovaná disciplína byla nesmírnou výhodou především pro moderní gymnastky, pohybová skladba s náčiním je jejich doménou. Svým způsobem byla trochu znevýhodněna všeobecná gymnastika.

TeamGym se v současné době skládá ze tří disciplín: POHYBOVÉ SKLADBY, TRAMPOLÍNY A AKROBACIE.

Na „nultém ročníku“ Euroteamu, který byl uspořádán v Praze v Tyršově domě v roce 1993, měla soutěž oddělené dvě výkonnostní kategorie. Kategorii A (mezinárodní), ve které soutěžili závodníci ve třech z výše jmenovaných disciplínách a kategorii B, která se skládala ze dvou disciplín. Pravidla byla po dohodě s náčelnictvem a odborem sportu ČOS upravena takto:

- Sokolské gymnastické oddíly budou soutěžit podle platných mezinárodních pravidel kategorie A.
- Pro oddíly všestrannosti budou pravidla kategorie A upravena, výkonnostní požadavky sníženy jak pro mládež tak pro dorost a dospělé.

7.1 Systém soutěží ČOS

Malá oblast

Účast : otevřená soutěž OPEN (ČOS, ČASPV, AŠSK....)

Postup : do oblastního kola východ/západ postupují pouze všechna zúčastněná družstva ČOS

Oblastní přebor východ/západ

Účast : uzavřená soutěž, pouze družstva, která se zúčastnila malých oblastí

Postup : do Přeboru ČOS

- při účasti do tří družstev v kategorii postupuje jedno družstvo do Přeboru ČOS,
 - při účasti nad tři družstva v kategorii postupují dvě družstva do Přeboru ČOS
- Dále má pořadatel právo přidělit jednu divokou kartu v každé kategorii.

Přebor ČOS

Účast : uzavřená soutěž, postup na základě nominace oblasti východ/západ (maximálně tři družstva v každé kategorii)

Postup na MČR:

- družstva, která startovala v kategorii žactvo I., žactvo II. A do 16 let a družstva kategorie III. dorost a dospělí, která splnila bod 2. dle pořadí dosaženého na přeboru ČOS v počtu stanoveném pořadatelem.

Některé důležité změny, kterými prošla pravidla Euroteamu (Teamgymu):

- Byl odstraněn hudební doprovod pro nástup a odchod družstva z cvičební plochy.
- Byla vypuštěna Originalita.
- Hodnoty některých prvků byly sníženy.
- Po provedení každé série v jednotlivých disciplínách – akrobacie, trampolína - se závodníci vracejí do výchozího postavení k další sérii během.
- Byla zavedena Intenzifikace.
- Ve smíšených týmech se mohou ženy a muži v dané sérii střídat i v případě, že hodnoty obtížnosti kolísají. Pravidlo intenzifikace pro ženy a muže zvlášť však musí být zachováno.
- Při dvojných saltech se započítává nejnižší hodnota pro polohu těla.

V souladu s rozhodnutím UEG se mistrovství Evropy v soutěži TeamGym koná každý sudý rok. Přijaty jsou všechny národní federace, které jsou řádnými členy UEG a jejichž finanční závazky vůči UEG jsou splněny. Místo konání mistrovství Evropy je zvoleno po posouzení všech žádostí výkonným výborem UEG. Samotná soutěž se koná v druhé polovině roku, přesný termín je stanoven výkonným výborem ve spolupráci s pracovní skupinou TeamGym UEG a organizačním výborem příslušné soutěže.

Letošní ME v TeamGymu se bude konat 3. – 4. 11. 2006 v ostravském sportovním areálu SAREZA. Konání ME je pro Českou Republiku obrovskou ctí, ale také velkým závazkem. Do soutěže se přihlásilo 15 týmů: Dánsko, Estonsko, Finsko, Francie, Island, Itálie, Německo, Nizozemí, Norsko, Portugalsko, Rakousko, Rusko, Švédsko, Velká Británie a pořadající Česká Republika. Je očekáváno 52 družstev ve třech kategoriích : 21 družstev žen, 17 družstev mužů a 14 smíšených družstev. V kategorii mužů bude ČR reprezentovat družstvo Sokola Brno I. V kategorii žen to budou družstva KSG Moravská Slavia Brno a Gymclub Reda Praha, v kategorii smíšených družstev tým SK UP Olomouc. Česká gymnastická federace požádala UEG o výjimečnou možnost startu třetího družstva žen, a to domácího ostravského družstva GK Vítkovice.

7.2 Výňatek z pravidel pro soutěž TeamGym Junior – 2005:

7.2.1 Podmínky účasti

1.1 Složení družstev

Družstvo je složeno ze 6 až 12 závodníků stejného klubu a maximálně dvou náhradníků. Závodník smí závodit pouze v jednom týmu a jedné kategorii.

V případě onemocnění nebo zranění, které je potvrzeno oficiálním lékařem závodu, je dovoleno tohoto závodníka nahradit nominovaným náhradníkem.

1.2 Věk účastníků

Družstva závodí ve třech věkových kategoriích:

1.2.1 Kategorie do 11 let (Junior I)

1.2.2 Kategorie do 16 let (Junior II)

1.2.3 Kategorie nad 16 let (Junior III)

O zařazení družstev do věkové kategorie rozhoduje věk nejstaršího závodníka. Ostaršení závodníka je možné maximálně o dva roky.

1.3 Zodpovědnost klubu

1.3.1 Správný věk závodníků.

1.3.2 Stejná klubová příslušnost závodníků.

7.2.2 ORGANIZACE

2. Kategorie soutěže TeamGym Junior

2.1 Družstva dívek / žen

2.2 Družstva chlapců / mužů

2.3 Družstva smíšená (mixteam), tj. 50% - 50%

3. Disciplíny soutěže TeamGym Junior

3.1 Následující disciplíny jsou povinné pro všechna zúčastněná družstva:

3.1.1 Pohybová skladba

3.1.2 Akrobacie

3.1.3 Trampolína

3.2. Všichni závodníci soutěže **musí absolvovat pohybovou skladbu** (netýká se nominovaných náhradníků v případě zranění – viz bod 1.1.). Při nedodržení tohoto pravidla je družstvo diskvalifikováno.

3.3 Pořadí družstev je určeno losem.

4. Trénink a rozcvičení

Před zahájením závodu má každé družstvo k dispozici 10 minut na trénink každé disciplíny. Cvičení s hudebním doprovodem je povoleno pouze na pohybové skladbě.

Během závodu má každé družstvo, před nástupem na každou disciplínu, možnost rozcvičit se v tréninkové hale.

Rozcvičení v soutěžní hale během závodu není povoleno.

5. Technické záležitosti

5.1 Organizace, průběh a řízení závodu podléhá pravidlům soutěže TeamGym Junior.

6. Komise závodu rozhodčích

6.1 Všichni rozhodčí musí předložit platný průkaz rozhodčího TeamGym Junior.

6.2 Každý zúčastněný klub je povinen nominovat nejméně jednoho kvalifikovaného rozhodčího, který má zajištěnou účast v panelu rozhodčích.

6.3 Všichni rozhodčí se musí zúčastnit úvodní schůze rozhodčích před závodem.

6.4 Komise jsou jmenovány v souladu s pravidly soutěže TeamGym Junior.

6.5 Speciální funkce a pravomoci komisí, panelů rozhodčích jsou stanoveny pravidly soutěže TeamGym Junior.

7.2.3 Určení vítězů a pořadí

7. Pořadí

7.1 Pořadí je určeno na základě celkového bodového zisku ze všech disciplín.

7.2 Pořadí je stanoveno pro každou soutěžní kategorii zvlášť.

8. Medaile a diplomy

8.1 Družstvo (včetně náhradníků) na prvním místě obdrží zlaté medaile a diplomy.

8.2 Družstvo (včetně náhradníků) na druhém místě obdrží stříbrné medaile a diplomy.

8.3 Družstvo (včetně náhradníků) na třetím místě obdrží bronzové medaile a diplomy.

8.4 Všechny medaile a diplomy jsou poskytovány organizátorem závodu.

9. Shoda bodů

9.1 V případě rovnosti bodů se uplatňují následující principy pro určení pořadí družstev na medailových nebo postupových místech:

9.1.1 Nejvyšší počet získaných bodů ve dvou soutěžních disciplínách.

V případě další shody bodů:

9.1.2 Nejvyšší získaná známka v jakékoliv disciplíně.

V případě další shody bodů:

9.1.3 Druhá nejvyšší známka získaná v jakékoliv disciplíně.

V případě další shody bodů:

9.1.4 Nejvyšší výsledná hodnota daná průměrem známek všech 12 rozhodčích.

9.2 V případě shody bodů u družstev na nemedailových nebo nepostupových místech družstva obsadí shodné pořadí.

10. Výsledky

10.1 Organizátor je povinen po skončení závodu předat (zaslat, i v elektronické podobě) kompletní výsledky a seznam zúčastněných rozhodčích komisi VG ČGF – sekci TeamGym.

7.2.4 Činnost organizátora

11. Zodpovědnost organizátora soutěže

11.1 Organizátor závodu TeamGym Junior je plně zodpovědný za organizaci celé akce. Organizátor zajišťuje veškeré nezbytné přípravné práce a hradí náklady s tím spojené.

11.2 Organizátor závodu je povinen učinit opatření pro zajištění dostatečného počtu rozhodčích.

7.2.5 Finanční náležitosti

12. Finanční náklady

12.1 Všechny zúčastněné kluby si hradí veškeré finanční náklady, včetně nákladů na klubem nominované rozhodčí.

12.2 Organizátor soutěže TeamGym Junior hradí veškeré náklady spojené s průběhem závodu, včetně nákladů na hlavního rozhodčího.

7.2.6 Speciální ustanovení

13. Speciální ustanovení

13.1 Ve všech případech, které nejsou uvedeny v technických ustanoveních, platí rozpis závodu.

13.2 Komise VG ČGF má právo provádět nezbytné změny technických ustanovení soutěže TeamGym Junior.

7.2.7 Obecná část

Účel a cíl pravidel

- zaručit co největší možnou objektivitu a jednotnost v rozhodování
- zvýšit znalosti rozhodčích
- pomáhat trenérům a závodníkům

Řídící komise soutěže

Složení řídicí komise soutěže:

- ředitel závodu (jmenován pořadatelem soutěže)
- potřebný počet funkcionářů k zajištění soutěže

Zodpovědnost

Řídící komise soutěže je zodpovědná za:

- rozpis závodu
- průběh závodu
- kontrolu nářadí
- kontrolu přihlášek při prezenci

- jmenování hlavního rozhodčího závodu

Soutěžní komise

Členové

Soutěžní komise se skládá ze tří členů, kteří musí být přítomni po celou dobu konání závodu. Jsou to:

- ředitel závodu
- hlavní rozhodčí závodu
- vrchní rozhodčí příslušné disciplíny

Zodpovědnost

Soutěžní komise je zodpovědná za:

- řešení neočekávaných situací

Povinnost hlavního rozhodčího závodu

- Být členem soutěžní komise.
- vést úvodní schůzi rozhodčích před závodem.
- Jmenovat vrchní rozhodčí jednotlivých disciplín, rozlosovovat rozhodčí do příslušných panelů.
- Zajistit předání formulářů hodnocení kontrolním rozhodčím.
- Dohlížet na průběh rozhodování po celou dobu závodu.

Rozhodování

Každý rozhodčí musí být připraven vysvětlit své srážky a zdůvodnit svou známku vrchnímu rozhodčímu.

Soutěž je rozhodována třemi panely rozhodčích, jeden panel rozhodčích pro každou disciplínu dané kategorie.

Každý panel rozhodčích se skládá ze čtyř rozhodčích, včetně vrchního rozhodčího, a dvou kontrolních rozhodčích.

Rozmístění rozhodčích

Všichni rozhodčí musí sedět na takovém místě, které umožňuje nerušené sledování cvičení celého družstva, v dostatečných vzdálenostech od sebe.

Příklad rozmístění rozhodčích:

R2 KR2 KR1 VR R3 R4

Povinnosti rozhodčích

- odborně a nezájatě hodnotit cvičení všech družstev.
- Přiřadit známku nezávisle na známce ostatních rozhodčích.
- Odeslat ihned svoji známku vrchnímu rozhodčímu ke kontrole a k vypočtení výsledné známky družstva.

Určení známky:

Obecně

- Rozhodčí posuzují provedení a kompoziční cvičení.
- Srážky jsou prováděny následovně:

- Malé chyby nebo série menších chyb	0,05 – 0,1 bodu
- Střední chyby	0,2 – 0,3 bodu
- Velké chyby	0,4 – 0,5 bodu
- A dále pak specifické srážky v jednotlivých disciplínách.

Po ukončení cvičení družstva rozhodčí odečtou srážky z výchozí známky družstva a svou výslednou známku odešlou na lístku rozhodčího vrchnímu rozhodčímu. V průběhu celé soutěže každý rozhodčí porovnává hodnocení cvičení všech družstev se známkou, kterou obdrželo družstvo zahajující závod v dané disciplíně a kategorii.

Výsledná známka

- Cvičení všech družstev ve všech disciplínách jsou hodnocena čtyřmi rozhodčími (včetně vrchního rozhodčího) známkou 0,0 – 10,0 bodů.
- Zámka rozhodčího se zaokrouhluje na desetiny bodu.
- Nejvyšší a nejnižší známka se škrtná.

- Výsledná známka je průměrem dvou středních známek.

- Příklad:

Vrchní rozhodčí 8,5 – střední známka

Rozhodčí 2 8,4 – střední známka

Rozhodčí 3 8,0

Rozhodčí 4 8,6

Výsledná známka **8,45**

Výsledná známka je odeslána na lístku vrchního rozhodčího počtářské komisi.

Oznámení požadavků obtížnosti disciplín

Hodnoty obtížnosti cvičení družstva v pohybové skladbě, na akrobacii a na trampolíně musí být vypočítány a oznámeny písemně na formulářích hodnocení (viz příloha C). Formuláře budou zaslány přihlášeným družstvům společně s rozpisem soutěže.

Formuláře hodnocení musí být odevzdány organizátorům při prezenci, pokud není uvedeno jinak.

Opravy na náhradním formuláři mohou být provedeny nejpozději 1 hodinu před zahájením závodu dané kategorie.

Oblečení

Závodníci

- Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem.
- Oblečení musí být shodné pro členy stejného družstva, s některými výjimkami pro mixy.
- Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě závodníka v každé disciplíně, kromě pohybové skladby, kde je vyžadována jednotná volba oblečení celého týmu.
- Bandáže jsou povoleny, musí být bezpečně upevněny.
- Závodníci nesmí mít šperky (včetně drobných náušnic).

- Doplnky jako pásky, šňůrky, spony, přezky, kapuce, rukavice, návleky nejsou povoleny.
- Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné. Ozdobné vlasové doplňky jsou klasifikovány jako šperky.

Dopomoc a záchrana

Záchrana při cvičení na trampolíně je povinná při všech prvcích a během celého cvičení družstva.

Dva trenéři stojí na doskokové ploše za trampolínou, aby mohli rychle reagovat v případě nebezpečí.

Záchrana na akrobacii je povolena jednomu trenérovi.

Dopomoc je penalizována.

Trenérům není dovoleno dávat verbální nebo vizuální instrukce svým závodníkům nebo jiným způsobem narušovat cvičení družstva.

Opakování cvičení

Cvičení lze opakovat pouze v případě, že přerušení bylo zaviněno defektem na náradí nebo na přehrávači hudby a to bez zavinění samotným družstvem.

V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení znovu od začátku v pořadí a následujícím družstvem v soutěži.

Zlaté pravidlo

Obtížnost zařazených prvků a kompozice cvičení by neměla být na úkor technické úrovně předvedeného cvičení.

Program cvičení by měl vždy odpovídat dovednostem a technické vyspělosti závodníků.

Rozdělení bodů:

	Pohybová skladba	Akrobacie/Trampolína
Kompozice	2,5	1,0
Obtížnost	2,5	4,0
Provedení	4,8	4,8
Bonifikace	0,2	0,2

Kompozice:

Výběr různých akrobatických a gymnastických prvků, v pohybové skladbě rovněž výběr různých formací a způsob jejich kombinací v celek.

Obtížnost:

Hodnota obtížnosti a jejich kombinací v každé disciplíně.

Provedení:

Přesnost a technická dokonalost předváděných prvků a pohybů.

Bonifikace:

Zahrnuje kromě individuálně dokonale provedených cvičení i dokonalost kombinací všech prvků tak, že se cvičení stává uměleckým zážitkem. Vztahuje se vždy jen k výkonu celého družstva, nikoliv k výkonu jednotlivců.

7.3 Disciplíny:

7.3.1 Pohybová skladba:

Požadavky disciplíny

- Volitelný program bez náčiní s hudebním doprovodem, hudba nemusí být instrumentální.
- časový limit 2:30 – 3:00 min. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí posledním pohybem gymnastů.
- Hudební doprovod pro nástup a pro odchod z cvičební plochy není povolen.
- Výměna závodníků během cvičení není dovolena, ani při zranění.

Kompozice

Srážky:

Malé chyby	0,1 (chyba se vyskytla 1x během cvičení)
Střední chyby	0,2 (chyba se vyskytla 2 - 3x během cvičení)
Velké chyby	0,3 – 0,4 (chyba se vyskytla 4x a více během cvičení)

Výběr prvků a pohybů

Cvičení v pohybové skladbě musí být založeno na gymnastických prvcích. Tyto prvky by měly být provedeny dynamicky se zapojením celého těla do pohybu.

Vícenásobné zařazení jednoduchých a izolovaných pohybů, snadno rytmicky prováděných, je předmětem srážky.

Srážka až 0,3.

Soulad cvičení s hudbou

Pohybový obsah musí být vždy v souladu s hudebním doprovodem. Srážka je udělena i v případě, pokud cvičení není v souladu s charakterem hudby.

Srážka je přidělena i za nežádoucí pauzy ve cvičení (např. dlouhé čekání závodníků na začátek nové hudební fráze či změnu hudebního motivu).

Srážka až 0,3.

Změny formací a spojování prvků (0,3)

Změny formací jsou hudební motivy, kterými se jedna formace plynule mění v druhou. Tyto změny musí být přirozenou součástí choreografie pohybové skladby.

Spojování prvků do celku by mělo být logické, nemělo by působit dojmem, že jednotlivé prvky jsou pouze náhodně seřazeny za sebou.

Srážka až 0,3.

Akrobatické prvky musí být logicky začleněny do skladby (0,3)

Srážka je přidělena, pokud akrobatické prvky převažují, nebo nejsou do skladby začleněny logicky (např. zastavení cvičení a dlouhá příprava na akrobatický prvek nebo dlouhý rozběh – více než tři kroky – před akrobatickým prvkem).

Srážka až 0,3.

Změna tempa a dynamiky (0,4)

Prvky/pohyby by měly mít různou dynamiku, což znamená, že sekvence prvků/pohybů by měly být provedeny různou intenzitou a silou. (0,2).

Je vyžadována změna tempa cvičení. Ke splnění tohoto požadavku není nutná změna tempa hudby, stačí například prvky provádět na každou druhou, nebo čtvrtou dobu.

(0,2).

Srážka až 0,4.

Pohyby ve všech úrovních a směrech (0,2)

Závodníci musí využívat všechny směry pohybu (vpřed, vzad, stranou) a provádět prvky v různých úrovních (např. vleže, v sedě, v postoji).

Srážka 0,2.

Prostorová rozmanitost cvičení (0,2)

Choreografie cvičení v pohybové skladbě musí respektovat takové změny prostorového uspořádání, ve kterém budou závodníci v průběhu cvičení v různém postavení vůči divákům (např. čelem, zády...).

V pohybové skladbě je třeba využít celou cvičební plochu.

Srážka až 0,2.

Opakování prvků a pohybů (0,2)

Je třeba zařadit strukturálně odlišné prvky a pohyby, aby cvičení nepůsobilo monotónním dojmem.

Srážka 0,2.

Počet formací (0,3)

Formací se rozumí rozmístění závodníků na ploše (kruh, přímka...).

Družstvo musí zařadit nejméně **šest různých** formací.

Změna formace musí být provedena přemístěním závodníků, pouhý obrat závodníků na místě nelze počítat jako změnu formace.

Srážka 0,3.

Obtížnost

Pohybová skladba musí obsahovat nejméně dva různé prvky (tj. prvky s rozdílným kódem – kromě prvků kategorií) ze všech následujících skupin:

2 prvky kategorií	0,6
2 piruety	0,6
2 rovnovážné prvky	0,6
2 skoky	0,6

Vybrané prvky kategorií musí předvést všichni závodníci družstva stejně, s rukama a nohama ve stejné pozici.

Prvky obtížnosti musí všichni závodníci družstva předvést ve stejném okamžiku nebo v těsném sledu za sebou.

Výchozí známka družstva je určena součtem obtížnosti cvičení a hodnotou 7,3 za kompozici a provedení.

Prvky kategorií:

Hodnotu obtížnosti tvoří dva různé prvky kategorií zařazené do cvičení družstva.

Povinné prvky kategorií jsou:

- Ženy – 2 vlny trupem
- Muži – 2 swingové pohyby
- Mix team – 2 cvičení ve dvojicích

Pokud družstvo zařadí pouze jeden povinný prvek kategorie, hodnota obtížnosti pro prvky kategorií je 0,3. Pokud chybí oba povinné prvky kategorie, hodnota obtížnosti pro prvky kategorií je nula.

Provedení

Obecně:

- Součinnost cvičení družstva.
- Preciznost jednotlivých formací.
- Bezchybná technika prvků.
- Velký rozsah pohybů a způsob držení těla v individuálním cvičení.
- Synchronizace cvičení v souladu s kompozicí skladby.
- Soulad cvičení s hudbou.

Srážky jsou prováděny následovně:

Malé chyby a série menších chyb	0,05 – 0,1 bodu
Střední chyby	0,2 – 0,3 bodu
Velké chyby	0,4 – 0,5 bodu

Čím více gymnastů chybu udělá, tím větší je srážka.

Speciální srážky:

Pád (opora paží)	0,3 – 0,4 pokaždé za každého gymnastu
Pád (do sedu, na kolena)	0,5 pokaždé za každého gymnastu
Cvičení mimo vymezenou plochu	0,1 pokaždé pro celé družstvo

Bonifikace

- Bonifikace může být udělena za virtuozy cvičení.
- Bonifikaci lze přidělit pouze za cvičení bez velkých chyb.
- Bonifikace zohledňuje dojem z výjimečně předvedeného cvičení.
- Bonifikace je přidělena vždy celému družstvu, ne jednotlivcům.
- Bonifikaci přiděluje každý rozhodčí ke své výsledné známce v dané disciplíně.

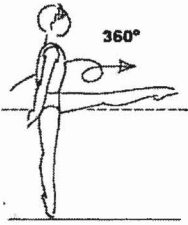
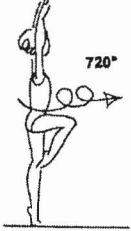
Srážky vrchního rozhodčího:

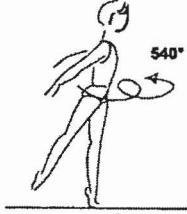
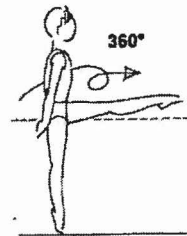
Nedodržení časového limitu	0,3
Nesprávné oblečení	0,5
Nesprávný hudební doprovod	,5
Nevhodné doplňky (šperky)	0,5
Nesprávný počet gymnastů	1,0 za každého gymnastu
Verbální nebo vizuální instrukce	0,5
Závodníkem přerušené cvičení	0,5
Jiný nástup na plochu než poklusem	0,2

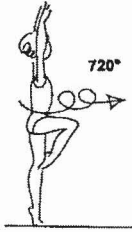
Všechny srážky vrchního rozhodčího jsou provedeny z výsledné známky družstva.

7.3.1.1 Prvky pohybové skladby:

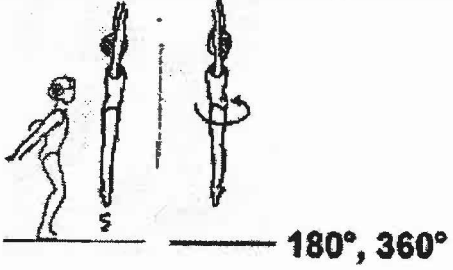

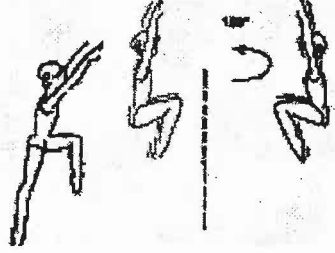
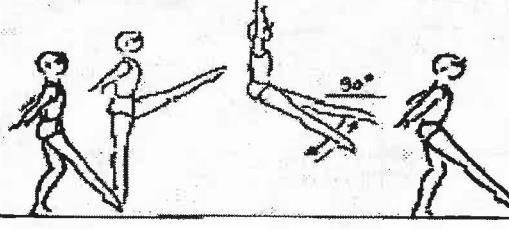
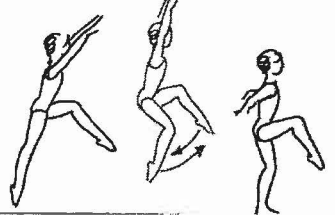
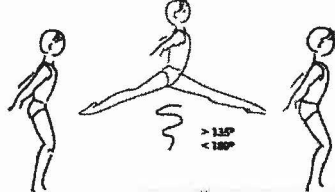
Piruety

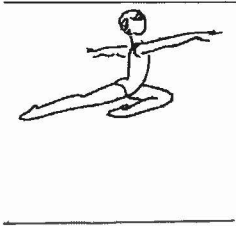
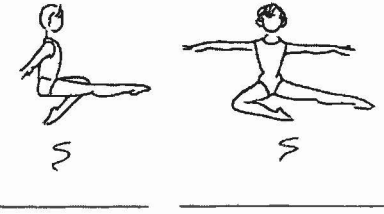

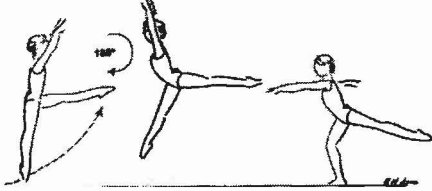
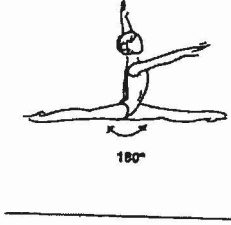
Prvek	Obrázek
<p>Piruetu 360° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha pokrčená < 90°.</p>	
<p>Piruetu 360° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha napjatá < 90°.</p>	
<p>Piruetu 360° jednož vzad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha pokrčená < 90°.</p>	
<p>Piruetu 360° jednož vzad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha napjatá < 90°.</p>	
<p>Piruetu 360° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° s dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	

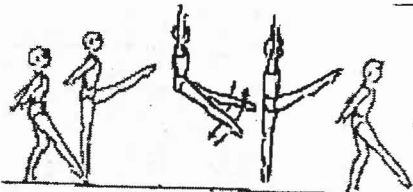
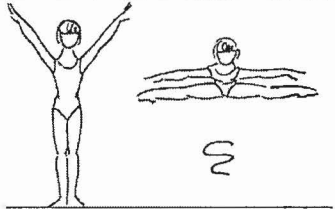
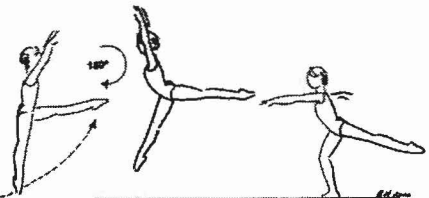

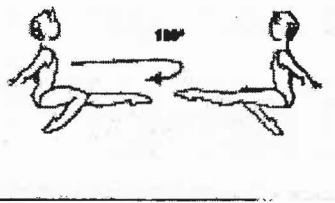
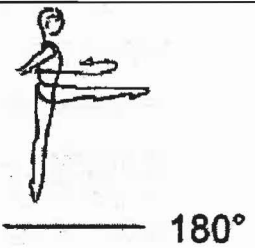
<p>Pirueta 360° jednož v zad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° s dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	
<p>Pirueta 540° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha napjatá < 90°.</p>	
<p>Pirueta 540° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha pokrčená < 90°.</p>	
<p>Pirueta 540° jednož v zad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha pokrčená < 90°.</p>	
<p>Pirueta 540° jednož v zad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha napjatá < 90°.</p>	
<p>Pirueta 360° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° bez dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	
<p>Pirueta 360° jednož v zad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° bez dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	


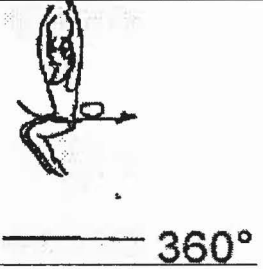
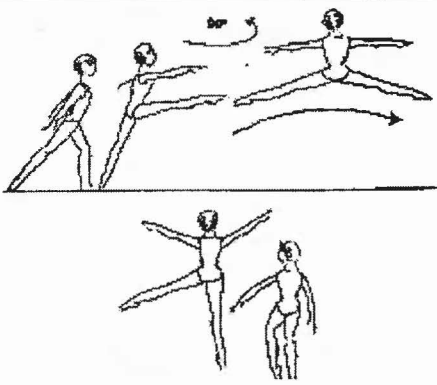
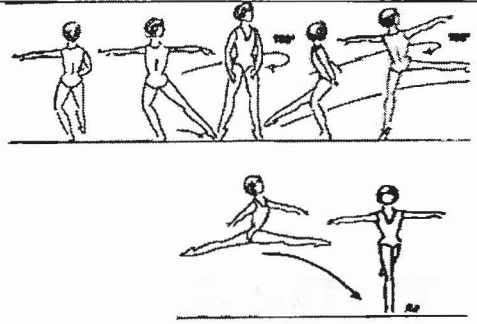
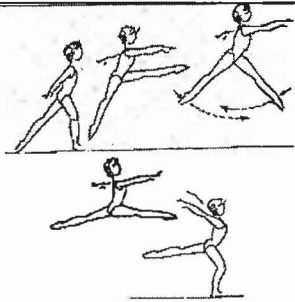
<p>Piruetta 540° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° s dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	
<p>Piruetta 540° jednož vzad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha > 90° s dopomocí rukou (po celou dobu provádění prvku).</p>	
<p>Piruetta 720° jednož v před, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha < 90°.</p>	 <p>The diagram shows a ballerina in a pirouette position. She is standing on her right leg, with her left leg raised and bent. Her arms are extended horizontally to the right. A curved arrow around her body indicates a 720-degree rotation. The text '720°' is written next to the arrow.</p>
<p>Piruetta 720° jednož vzad, stojná noha napjatá nebo pokrčená, švihová noha < 90°.</p>	

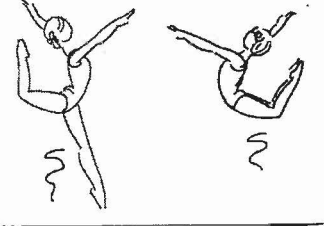
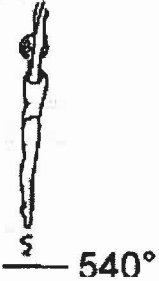
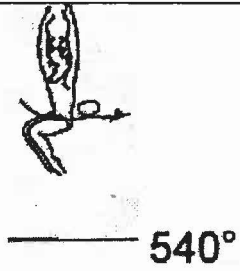
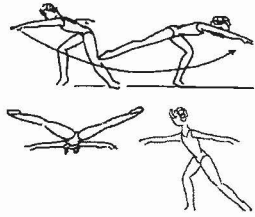
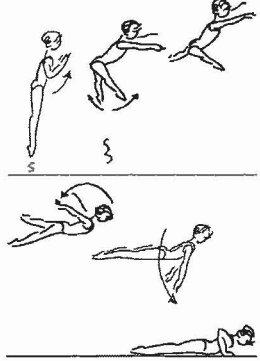

Skoky:

Prvek	Obrázek
<p>Odrazem snožmo skok s obratem 180° nebo 360°, nebo odrazem jednož skok s obratem 360°.</p>	
<p>Skok s čelným roznožením.</p>	
<p>Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo (kufr), také s obr. 180°.</p>	
<p>Skok přednožmo střižný vpřed nebo vzad (nůžky), nohy < 90°.</p>	
<p>Skok přednožmo střižný skrčmo, také s obr. 180° (čertík).</p>	
<p>Odrazem jednož nebo snožmo dálkový skok nebo skok s bočným roznožením (úhel roznožení od 135° do 180°).</p>	

<p>Odrazem jednož nebo snožmo dálkový skok se skrčením švihové nohy přednožmo (jelení skok) nebo se skrčením obou nohou.</p>	
<p>Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (jánošík).</p>	
<p>Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednož (sissone). Úhel roznožení od 135° do 180°.</p>	
<p>Odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy < 90°.</p>	
<p>Odrazem jednož a přednožením druhé nohy skok s obr. 180° a doskokem na odrazovou nohu (horain).</p>	
<p>Skok přednožmo střížný vpřed (nůžky) s obr. 180°, nohy 90°.</p>	
<p>Odrazem jednož nebo snožmo dálkový skok s bočným roznožením (úhel roznožení = 180°)</p>	


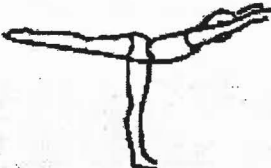

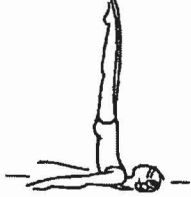

<p>Skok přednožmo střížný vpřed nebo vzad (nůžky), první noha > 90°, druhá noha > 120°.</p>	
<p>Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika), úhel roznožení > 135°.</p>	
<p>Kadet (úhel roznožení > 135° po obratu)</p>	
<p>Odrazem jednoož nebo snožmo skok s přednožením povýš (> 90°).</p>	
<p>Odrazem jednoož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (jánošík) s obratem 180°.</p>	
<p>Skok s přednožením jedné povýš (> 90°) s obr. 180°.</p>	

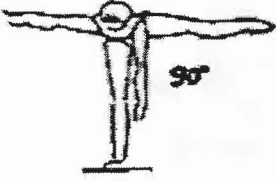

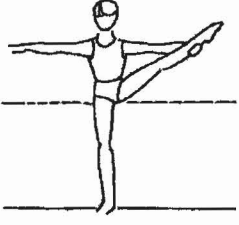
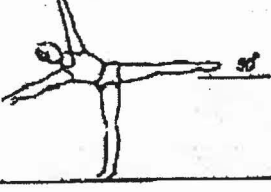
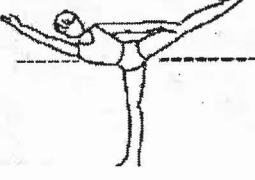

<p>Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík) s obr. 360°.</p>	 <p>A stick figure is shown in mid-air, performing a front flip with a 360-degree rotation. The figure is upside down with legs tucked. Below the figure is a horizontal line with an arrow pointing to the right, labeled "360°".</p>
<p>Odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo (kufr) s obr. 360°.</p>	 <p>A stick figure is shown in mid-air, performing a front flip with a 360-degree rotation and a tucked body. Below the figure is a horizontal line with an arrow pointing to the right, labeled "360°".</p>
<p>Odrazem jednoož nebo snožmo dálkový skok nebo skok s bočným roznožením s obratem 90° (úhel roznožení po obratu > 135°).</p>	 <p>Two rows of diagrams show a side flip with a 90-degree rotation. The top row shows three stages: the start, the take-off, and the landing with legs spread horizontally. The bottom row shows two stages: the landing with legs spread horizontally and the final standing position.</p>
<p>Odrazem jednoož dálkový skok s obratem 180° po oblouku (ronda). Úhel roznožení po obratu > 135°.</p>	 <p>Two rows of diagrams show a back flip with a 180-degree rotation. The top row shows five stages: the start, the take-off, the mid-air phase, and the landing with legs spread horizontally. The bottom row shows two stages: the landing with legs spread horizontally and the final standing position.</p>
<p>Dálkový skok prošvihovaný. Úhel roznožení po výměně nohou > 135°.</p>	 <p>Two rows of diagrams show a side flip with a 135-degree rotation. The top row shows three stages: the start, the take-off, and the landing with legs spread horizontally. The bottom row shows two stages: the landing with legs spread horizontally and the final standing position.</p>

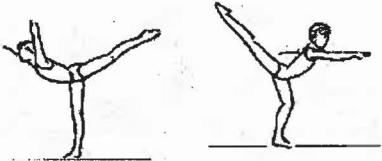
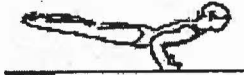

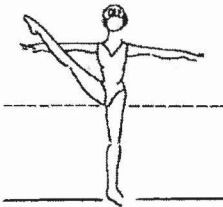
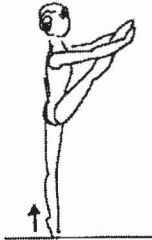
<p>Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením zánožmo do výše hlavy.</p>	
<p>Odrazem snožmo skok s obratem 540° a více.</p>	
<p>Skok přednožmo střižný skrčmo (čertík) s obr. 540 °.</p>	
<p>Šmetrlík (motýlek).</p>	
<p>Skok s přednožením roznožmo do vzporu ležmo (Šušunova). Úhel roznožení > 135°.</p>	
<p>Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (jánošík) s obratem 360°.</p>	

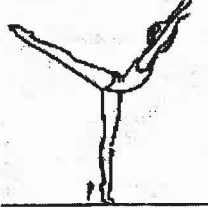
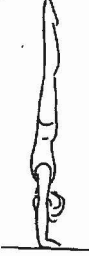
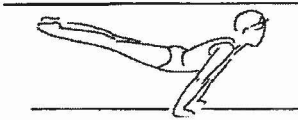
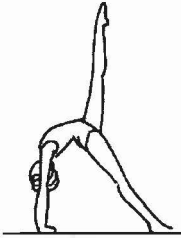
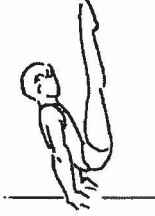


<p>Skok přednožmo střížný vpřed (nůžky) s obr. 180°, první noha > 90°, druhá noha > 120°.</p>	
---	--

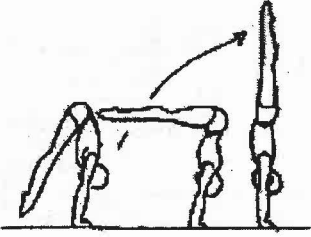
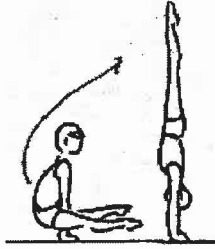
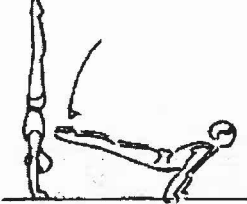
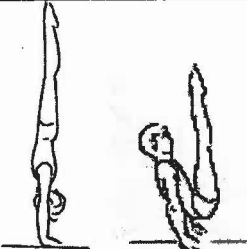
Rovnovážné prvky/silové prvky

Prvek	Obrázek
<p>Stoj jednož, volná noha v unožení < 90°.</p>	
<p>Váha předklonmo, stojná noha je napjatá nebo pokrčená, volná noha = 90°.</p>	
<p>Sed s přednožením povýš.</p>	
<p>Stoj na lopatkách.</p>	
<p>Stoj na hlavě.</p>	

<p>Stoj jednož, předklon, volná noha v unožení > 90°.</p>	
<p>Váha podporem kolen o lokty.</p>	
<p>Stoj jednož, volná noha v unožení > 90°, bez dopomoci rukou.</p>	
<p>Stoj jednož, volná noha v unožení > 120° s dopomocí rukou. Jestliže je volná noha pokrčená, pro určení úhlu je důležitá poloha paty vůči bokům.</p>	
<p>Váha úklonmo. Volná noha > 90°, bez dopomoci rukou.</p>	
<p>Váha úklonmo. Volná noha > 120°, s dopomocí rukou.</p>	
<p>Výpon jednož, volná noha ve skrčení přednožmo nebo v přednožení < 90°.</p>	

<p>Váha předklonmo, stojná noha napjatá nebo pokrčená, volná noha > 120°.</p>	
<p>Váha oporem o lokty (planche).</p>	
<p>Most – volná noha ve skrčení přednožmo vzhůru. Stojná noha a ruce napjaté.</p>	
<p>Klek na jedné, volná noha napjatá > 90° (v přednožení nebo unožení) bez dopomoci rukou.</p>	
<p>Stoj na předloktí.</p>	
<p>Dřep na jedné noze, volná noha > 90° (v přednožení nebo unožení) bez dopomoci rukou.</p>	
<p>Stoj jednož, volná noha v unožení > 120°. Jestliže je volná noha pokrčená, pro určení úhlu je důležitá poloha paty vůči bokům.</p>	
<p>Výpon jednož, volná noha v přednožení > 120° s dopomocí rukou. Jestliže je volná noha pokrčená, pro určení úhlu je důležitá poloha paty vůči bokům.</p>	

<p>Váha předklonmo ve výponu. Volná noha > 120°.</p>	
<p>Stoj na rukou.</p>	
<p>Váha vzporem.</p>	
<p>Most – volná noha napjatá v přednožení vzhůru. Stojná noha a ruce napjaté.</p>	
<p>Vznos snožmo i roznožmo.</p>	
<p>Váha záklonmo. (i ve výponu). Volná noha > 90°.</p>	
<p>Přednos snožmo nebo roznožmo vně.</p>	

<p>Ze vzporu stojmo (boky nad úrovní ramen) zvolna snožmo nebo roznožmo stoj na rukou (špicar).</p>	
<p>Ze stoje na rukou sešín do váhy oporem o lokty.</p>	
<p>Ze stoje na rukou sešín do přednosu snožmo nebo roznožmo i roznožmo vně.</p>	
<p>Z přednosu snožmo nebo roznožmo zvolna stoj na rukou.</p>	
<p>Ze stoje na rukou sešín do váhy vzporem, i roznožmo.</p>	
<p>Z váhy vzporem zvolna stoj na rukou, i roznožmo.</p>	
<p>Ze stoje na rukou sešín do vznosu stojmo.</p>	
<p>Ze vznosu snožmo zvolna stoj na rukou.</p>	

<p>Z jiné polohy než ze vzporu stojmo (boky pod úrovní ramen) zvolna snožmo nebo roznožmo stoj na rukou (špicar).</p>	
---	--

7.3.2 Akrobacie:

Toto nářadí tvoří:

- **Náběhový pás**

Náběhový pás je 10 – 15 m dlouhý a minimálně 1 m široký. Měl by být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

Musí být pokryt protiskluzovým kobercem. Povrch koberce musí být zcela rovný, bez záhybů.

Musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

Mezi náběhovým a akrobatickým pásem musí být hladký přechod.

Jeho konec musí být označen kontrastní 50 mm širokou lepicí páskou.





- **Akrobatický pás**











Délka pásu je 13 – 15 m, šířka 2 m. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů

(doporučení: pás je uprostřed označen kontrastní orientační páskou, která je 50 mm široká).






7.3.2.1 Prvky akrobatických cvičení:

Prvky vpřed

Prvek	Symbol
Kotoul skrčmo, roznožmo, schylmo.	
Kotoul letmo.	
Přemet stranou.	
Přemet stranou jednoruč.	

Přemet vpřed s doskokem na jednu nohu.	
Přemet vpřed s doskokem snožmo.	
Přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed).	
Salto vpřed skrčmo.	
Salto vpřed schylmo.	
Salto vpřed toporně.	
Salto vpřed skrčmo s obr. 180°.	
Salto vpřed schylmo s obr. 180°.	
Salto vpřed toporně s obr. 180°.	
Salto vpřed toporně s obr. 360°.	

Prvky vzad:

Prvek	Symbol
Přemet stranou.	
Přemet stranou jednoruč.	
Rondat.	
Naskočený přemet vzad odrazem střídnonož s bočným roznožením („blecha“).	
Přemet vzad (flik vzad).	

Tempo salto.	
Salto vzad skrčmo.	
Salto vzad schylmo.	
Salto vzad toporně.	
Salto vzad skrčmo s obr. 180°.	
Salto vzad schylmo s obr. 180°.	
Salto vzad toporně s obr. 180°.	
Salto vzad toporně s obr. 360°.	
Salto vzad toporně s obr. 540°.	
Salto vzad toporně s obr. 720°.	

Přemet stranou je zařazen mezi prvky vpřed, jestliže je následován prvkem vpřed.
 Např. přemet stranou – přemet vpřed.

Přemet stranou je zařazen mezi prvky vzad, jestliže je následován prvkem vzad.
 Např. přemet stranou – přemet s půlobratem (rondat).

7.3.3 Trampolína:

Toto nářadí tvoří:

Rám	Průřez 3 – 5 cm
Rozměry rámu	110 – 125 cm
Výška předního rámu	20 až 40 cm
Výška zadního rámu	45 až 70 cm
Pružící elementy	Kovové pružiny nebo kovová lana
Odrazová plocha	Minimálně 60 x 60 cm

Polstrování: rámy a pružící elementy musí být až k odrazové plachtě pokryty souvislou bezpečnostní pokrývkou, která musí být zřetelně barevně odlišena od odrazové plachty a upevněna k rámu.

Podstavec: opatřen protiskluzovými násadami

- **Přeskokové nářadí**

Kůň našíř

Výška: nastavitelná 110 – 150 cm (doporučeno 160 cm)

Rozměry (tělo): šířka 30 – 35 cm

výška 28 cm

délka 160 cm

Musí být zajištěna dostatečná stabilita nářadí.

Bedna našíř

Výška: nastavitelná 80 – 110 cm

Rozměry: šířka 50 – 60 cm

délka 130 – 150 cm

Stůl – „jazyk“ (doporučení)

Výška: nastavitelná 110 - 140 cm

Plocha stolu: šířka 85 cm
 délka 110 – 120 cm

- **Rozběhový pás**

Je 20 – 25 m dlouhý a 1m široký. Je tvořen protiskluzovým kobercem, který musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

- **Doskoková plocha**

Rozměry doskočiště: šířka 300 – 400 cm
 výška 25 - 30 cm
 délka 500 - 600 cm

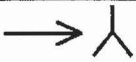
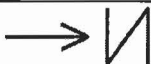
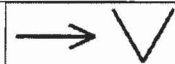


Celé doskočiště je pokryto souvislou pokrývkou, která musí být zcela rovná, bez záhybů.

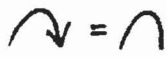
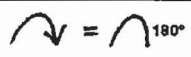
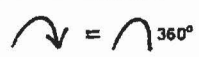
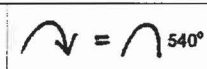
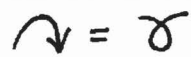
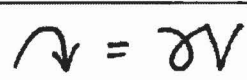
- **Přídavná bezpečnostní žíněnka**

Je možnost použít přídavnou bezpečnostní žíněnku (max. výška 100 mm).






7.3.3.1 Jednotlivé prvky trampolíny:



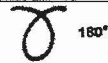












S přeskokovým náradím

Prvek	Symbol
Roznožka.	
Skrčka.	
Schylka.	
Letka.	
Rondat (obrat 90°/90° nebo 180°/0°).	
Cukuhara skrčmo.	TSU

Cukuhara schylmo.	TSU ∨
Cukuhara toporně.	TSU /
Přemet vpřed .	
Přemet v před s obratem 180° v 2. fázi.	
Přemet v před s obratem 360° v 2. fázi.	
Přemet v před s obratem 540° v 2. fázi.	
Přemet a salto vpřed skrčmo.	
Přemet a salto vpřed schylmo.	

Bez přeskokového náradí

Prvek	Symbol
Přímý skok.	
Přímý skok s obratem o 180°.	180°
Přímý skok s obratem o 360°.	360°
Přímý skok s čelným roznožením.	
Přímý skok se skrčením přednožmo.	
Přímý skok s přednožením roznožmo („štika“)	
Přímý skok s přednožením („schylka“).	
Salto skrčmo.	

Salto schylmo.	
Salto toporně.	
Salto skrčmo s obr 180°.	
Salto schylmo s obr 180°.	
Salto toporně s obr 180°.	
Salto toporně s obr 360°.	
Salto toporně s obr 540°.	
Salto toporně s obr 720°.	
Salto toporně s obr 900°.	
Dvojně salto skrčmo.	
Dvojně salto schylmo.	
Dvojně salto skrčmo s obr. 180° v 1. saltu.	
Dvojně salto skrčmo s obr. 180° v 2. saltu.	
Dvojně salto schylmo s obr. 180° v 1. saltu.	
Dvojně salto schylmo s obr. 180° v 2. saltu.	

8. ANALYTICKÁ ČÁST:

8.1 Pohybová skladba



Velikost plochy činí 12 x 12 m (doporučeno 14 x 14 m). Plocha je pokryta gymnastickým kobercem o minimální tloušťce 5 mm (doporučená tloušťka je 25 – 35 mm). Jednotlivé části koberce musí být pevně spojené tak, aby tvořily jedolitou nepřerušovanou plochu a zabránilo se jejich posunu.

Společná, pódiová skladba

Název je používán pro malé skladby sportovních odvětví nebo všeobecné gymnastiky. Skladby určené pro soutěže mají svá speciální pravidla.

Pohybová skladba je pohybový hudební útvar, vytvořený na základě vedoucí ideje skladatelů ve spojení s hudbou a obohacený o pohyby choreografické. Hlavním úkolem je hluboce zapůsobit na estetickou, volní a mravní stránku cvičenců a diváků. (Serbus , 1968)

Appelt (1995) uvádí obsáhlejší charakteristiku pohybové skladby:

Pohybová skladba v širším slova smyslu se stává samostatným oborem, v němž dochází k přirozenému prolnutí dvou sfér lidské kultury – tělesné a hudební. Pohybová skladba svým působením na cvičence a diváka zasahuje do oblast psychologie a pedagogiky, využívá poznatků z umělecké tvorby. Svou žánrovou rozmanitostí, stylovou vyhraněností, myšlenkovou dokonalostí tvoří významnou součást pohybové kultury.

Pohybovou skladbu nelze dnes chápat pouze jako tělesné cvičení s hudebním doprovodem, ale jako specifickou prokomponovanou strukturu, která kromě složky pohybové a hudební je utvářena ještě dalšími komponentami – choreografickou, výtvarnou, literární.

Cvičení pohybové skladby by mohlo být pro děti školního věku nesmírně zábavným zpestřením školní tělesné výchovy. Samy se mohou podílet na choreografii, provedení a náplni jednotlivých skladeb.

Ačkoli je tento sport prostorově poměrně náročný, prostor 12 x 12 metrů se pravděpodobně najde na každé škole a k pokrytí plochy stačí kolikrát starý vyřazený koberec.

Sama jsem cvičila jak v týmu žen tak ve smíšeném družstvu a snad proto bych se přikláněla k nácviku koedukované pohybové skladby. Je zábavnější a kolikrát může být mnohem kreativnější díky již zmiňovanému cvičení ve dvojicích.

V případě většího počtu žáků ve třídě je možno vytvořit více týmů. Žáci by si měli vybrat hudbu, která jim je blízká a na kterou by s radostí cvičili. Na druhou stranu by měl učitel soudně rozhodnout zda se jedná o vhodnou hudbu ke cvičení. Může jim sám přinést osvědčené nahrávky, z kterých si žáci mohou vybrat (existují kazety instrumentální hudby k pohybovým skladbám, které mohou být v začátku pomocným vodítkem).

Rozvoj rytmických schopností:

Nejčastěji užívaným prostředkem pro rozvoj rytmických schopností je cvičení s hudebním doprovodem, kdy volíme jednoduchou, z hlediska hudebních frází a rytmu čitelnou hudbu. Velkou devizou cvičení s hudebním doprovodem je jeho emociálnost a prožitkovost. Hudební předlohu lze účelně využít k provádění širokého spektra pohybových činností od klusových variací a akrobatických řad po kruhové posilování, ale vždy by měl pohyb korespondovat s hudbou.

Pro rozvoj rytmických schopností je účelné měnit zadání tak, aby cvičenci reagovali pohybem na „každou dobu“ nebo na „každou druhou dobu“ hudební předlohy

apod. Se změnou rytmu kontinuálně prováděného cvičení se mění i jeho fyziologický účinek (je nutné uvážit co má tato pohybová zátěž stimulovat). V procesu nácviu nové pohybové dovednosti může obdobnou funkci jako hudební předloha plnit hlas učitele.

Pro rozvoj způsobilosti identifikace pohybového rytmu, u nichž se musí cvičenci přizpůsobovat pohybovému rytmu, daného vnějšími okolnostmi (např. skoky na trampolíně – synchronizace pohybu dolních a horních končetin s pohybem plachty). Je účelné volit jak cyklické tak i acyklické pohyby.

Stejně podnětné jako rozvoj způsobilosti identifikovat a reprodukovat určitý rytmus, přizpůsobit se rytmu, který je dán vnějšími podmínkami, jsou kreativní výstupy, které podněcují tvůrčí aktivitu a dávají větší prostor pro seberealizaci.

Je třeba zvolit rytmus pohybu a tomu odpovídající pohybový obsah tak, aby byly v souladu. (Křištofič, 2004)

Rytmus v hudbě

Hudební rytmus se projevuje jako časový řád v poměru tónových délek, přičemž řídicím principem jsou akcenty vyplývající z metrických útvarů. Metrické celky – „ takty“ – fungují jako síť, která je aktualizovaná vlastním rytmickým průběhem. Takt je pouze usměrňující časomíra, abstraktní tvar, jenž je ožívován teprve rytmem, který určité části taktu zdůrazňuje, jiné nechává ustoupit do pozadí. (Appelt, Mihule, 1981)

Hudební forma v tělovýchovné skladbě

Appelt a Mihule člení jednotlivá uspořádání takto: Jedná se spíše o skladby s větším počtem cvičenců.

A) Úvod – nemusí a nebývá uplatněn vždy – v pohybové skladbě, která je součástí TeamGymu se vůbec neuplatňuje

- jedná se o slavnostní zahájení znělkou nebo gongem.

B) Vlastní začátek – nástup cvičenců

- dle nových pravidel TeamGymu je výhradně bez hudebního doprovodu – poklusem.

C) Zaujetí základního postavení

- výrazný moment v průběhu skladby, základním zaujetím dávají cvičenci najevo, že jsou připraveni.

D) I. oddíl

Zahajuje vlastní tělovýchovnou skladbu. Oddíl bývá rozdělen do několika vět. Počet vět v oddílu i jejich charakter vyplývá z individuality každé skladby.

E) II. oddíl – x. oddíl....

Dle charakteru skladby.

F) Závěr skladby

Hudební i pohybový vrchol skladby. Na závěr skladby je obvykle zvolen nějaký „obraz“ nebo „pyramida“, která by se vryla do paměti rozhodčí i diváků.

Principy uplatňující se v pohybové skladbě:

- princip opakování a reprízy
- princip kontrastu
- výrazová gradace
- stupňování (gradace klimax – příprava, odstupňované narůstání nebo gradace antiklimax – ústup, pozvolné opadání, uklidňování)
- a další principy typické pro pohybovou skladbu.

Základy kompoziční techniky

Kompozičním základem je formování pohybové myšlenky. Pohybový motiv by měl odpovídat věku a vyspělosti cvičenců.

Pohybový motiv je nejmenší kompoziční útvar, nositel pohybové myšlenky.

(Appelt, Mihule, 1981)

Pohybový motiv se vyznačuje:

- opakovatelností
- obměnitelností
- seskupovatelností ve vyšší kompoziční celky

Pohybový motiv je tvořen:

- a) pohyby jednoduchými
- b) pohyby složenými

Hudební motiv:

Opakující se drobný závažný nápad ve skladbě, který lze osamostatnit (Jelínek, 1998). Motiv může být melodický, harmonický, rytmický a kombinovaný. Vlastnosti motivu jsou melodie, rytmus a dynamika.

„Leitmotiv“ je příznačný motiv označující určitou osobu, věc a symbol. Pohybovým tématem je nazýván pohybový motiv větší než osm taktů.

Návrhy jednotlivých formací pohybové skladby:

Vycházím z předpokladu, že se pohybové skladby účastní maximální počet žáků – cvičenců tj. 12.

Pyramida:

```
  X   X   X   X   X
    X   X   X   X
      X   X   X
```

Kruh:

```
      X  X
     X   X
    X   X
   X   X
  X   X
 X   X
X   X
```

Přímka (s různou polohou paží):

```
X X X X X X X X X X X X X
```

Diagonála:

```
X
  X
   X
    X
     X
      X
       X
        X
         X
          X
           X
            X
             X
              X
               X
```


„V“ obrazec: (podkova nebo „ostré“ V):

```

      X
     X
    X
   X
  X
 X
X

```

Cvičení ve dvou skupinách:

1)

```

X   X   X
X   X
X
           X
           X
           X
           X
           X

```

2)

```

X           X
  X       X
    X   X
      X   X
        X   X
          X
X           X

```

Cvičení jsou variabilní dle schopností a počtu cvičenců.

8.2 Akrobacie:

Akrobatické cvičení patří již k technicky náročnějším cvičením. U žáků je potřeba, aby kromě jednotlivých prvků měli také zvládnuta průpravná cvičení, která jsou kolikrát nesmírně důležitým mezičlánkem ke zvládnutí samotného cvičení na akrobacii i jinde.

Akrobatická cvičení jsou pro své široké uplatnění v tělocvičné praxi velmi významným prostředkem nejen gymnastiky, ale moderní tělesné výchovy vůbec. Pohybových návyků a dovedností jimi získaných lze plně využít téměř ve všech sportovních odvětvích, zejména v těch, které vyžadují obratnost, rychlost, pružnost, odvahu, prostorovou orientaci a v nichž se vyskytují pohybové prvky podobné struktury (např. cvičení na nářadí, skoky do vody, džudo, zápas, sportovní hry, parašutismus). Častým použitím běžných lokomočních pohybů (chůze, skok, běh), převážně dynamickým charakterem, všestranným působením na rozvoj funkčních vlastností a svou pestrostí a přitažlivostí jsou přímo předurčena jako ideální prostředek tělesné výchovy. (Novotný, 1974)

Nácvik základních prvků:

Kotoul vpřed:

- Vzpor dřepmo – pád vzad (kolébka) s držením rukou za bérce.
- Nácvik kolébky skrčmo bez držení, hlava v předklonu u kolen po celou dobu provádění cvičení.
- Nácvik závěrečné části kotoulu vpřed: opakované kolébky na lopatkách až do dřepu. (lze i s dopomocí za ruce).
- Vzpor dřepmo - po nakloněné rovině (můstek pod kobercem nebo žíněnkou) kotoul vpřed do dřepu.

- Stoj spatný – vzporem dřepmo kotoul do sedu skrčmo – pád vzad (kolébka) – stoj spatný.
- Stoj spatný – vzporem stojmo kotoul do sedu, předpažit – hmit předklonmo, předpažit vzhůru – pádem vzad sbalení do lehu skrčmo (lze uchopit kolena) – pádem vpřed stoj spatný.
- Stoj spatný – vzpažit – vzporem dřepmo kotoul vpřed do dřepu.
- Z chůze kotoul vpřed do vzporu dřepmo – skokem stoj spatný – připažit.
- Ze stoje spatného vzporem dřepmo kotoul vpřed do vzporu stojmo rozkročného - kotoul vpřed do vzporu dřepmo.

Kotoul letmo:

Po zvládnutí kotoulu vpřed můžeme přistoupit k nácviку kotoulu letmo. Jedná se o modifikaci kotoulu vpřed. K nácviку lze využít pomůcky jako trampolína, můstek a různá švihadla a provazy, které žáci kotoulem překonávají.

- Kotoul v před s rozběhem přes pomyslnou hranici určenou rukou – lze přizpůsobit výšce odrazu.
- Kotoul vpřed – s určením místa odrazu a dosahu rukou. Lze pojmout i herní formou.
- Rozběh ze tří kroků – odrazem z trampolíny, můstku kotoul vpřed do duchny.
- Rozběh ze tří kroků – odrazem z trampolíny, můstku kotoul vpřed přes přeskokové nářadí (koza, bedna, stůl, atd.) do duchny.
- Po celé délce koberce co nejnižší počet kotoulů vpřed. Opět je vhodné pojmout herní formou.

Kotoul vzad:

- Zopakování podporové přípravy pro posílení svalstva paží a pletence ramenního.
- Vzpor dřepmo – pád vzad – kolébka.
- Zopakování kolébky vpřed a vzad s předkloněnou hlavou.
- Kotoul vzad po nakloněné rovině. Ze sedu. Vzporu dřepmo. Opět důraz na polohu hlavy! Hlava v předklonu! Nezaklánět!

- Sed, předpažit – hmit předklonmo, předpažit vzhůru (dotyk špiček) – kotoul vzad do vzporu dřepmo.
- Ze stoje spatného dřepem, předpažit – kotoul vzad. Ze stoje spatného pádem vzad kotoul vzad do dřepu, předpažit.
- Ze stoje spatného pádem vzad kotoul vzad do dřepu, předpažit.
- Ze stoje spatného, vzpažit – pádem vzad kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročného – kotoul vzad do vzporu stojmo.
- Ze stoje spatného, vzpažit – pádem o „napjatých“ nohou kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročného – kotoul vzad do vzporu stojmo, vzpřim, předpažením vzpažit.

Přemet stranou a přemet stranou s půlobratem (rondat):

- Určení individuálního směru otáčení.
- Vysvětlení a popis cviku – zdůraznit a názorně ukázat rozdíl v pokládání rukou na zem při provádění přemetu stranou a přemetu stranou s půlobratem.
- Ze stoje, vzpažit zevnitř - přemet stranou s dopomocí za boky.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet stranou do stoje přednožného P/L – vzpažit. Důraz na postupné pokládání paží v dostatečné vzdálenosti.
- Přemety stranou přes celou délku akrobatického pásu. Opět lze pojmout soutěžně. Snaha o co nejmenší počet přemetů stranou po celé délce akrobatického pásu.
- Nácvik pokládání rukou na zem u přemetu stranou s půlobratem – druhá ruka je opřena o zem vně, mimo osu pohybu, asi na vzdálenost šíře boků.
- Přemet stranou s obratem o 90° s „rondatovým“ postavením rukou a s doskokem střídnonož.
- Ze stoje spatného výkrokem přemet stranou s půlobratem. Provedení zvolna a na celá chodidla.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet stranou s půlobratem (rondat) – výskok.

Přemet vpřed:

- Zopakování stoje na ruce se zdůrazněním „gymnastické lavice“.
- Návčik přemetového poskoku.
- Poskok na ruce při přechodu do stoje na ruce:
 - přes čáru nakreslenou na žíněnce
- Rychlé stoje na ruce proti žíněnce opřené o stěnu – 10 – 15 cm od žíněčky.
- Přemet po přemetovém poskoku s dopomocí.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet vpřed s doskokem na jednu nohu.

Přemet vzad (flik):

- Naučit výchozí postavení: podřep, mírný ohnutý předklon, hlava v prodloužení trupu, vzpažit vpřed, prsty rukou směřují mírně dovnitř.
- Z výchozího postavení skok vzad do lehu na duchnu nebo vrstvu žíněček: pohyb začíná mírným posunem boků vzad a postupně zrychlovanou švihovou akcí celého horního segmentu (paže + trup).
- Pasivní přenesení přemetem vzad.
- Ze stoje spatného přemet vzad s dopomocí dvou cvičenců.
- Ze stoje spatného přemet vzad s dopomocí jednoho cvičence.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet stranou s půlobratem (rondat) – přemet vzad.

Salto vpřed skrčmo:

- Zopakování rychlých kotoulů vpřed s držením za bérce i bez držení.
- Návčik doskoku po sbalení: rychlý kotoul na bedně nadél s doskokem do podřepu.
- Návčik ve zlehčených podmínkách (malá trampolína, stůl, bedny, molitanové žíněčky.
- Seskok z bedny na malou trampolínu – salto vpřed na zvýšenou plochu.
- Návčik salta vpřed z trampolíny s dopadem na zvýšenou plochu (do sedu, dřepu, podřepu).

- Z rozběhu odrazem snožmo salto skrčmo z trampolíny s dopomocí, později samostatně.
- Salto vpřed z odrazového můstku s dopomocí, později samostatně.
- Salto vpřed s dopomocí, později samostatně.

Salto vzad skrčmo:

- Nácvik rychlého sbalení: leh - vzpažit – rychle skrčit přednožmo.
- Pronesení celým saltem.
- Salto vzad z malé trampolíny s dopomocí.
- Salto vzad skrčmo z vyvýšené plochy.
- Salto vzad skrčmo z místa s dopomocí, později samostatně.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet stranou s půlobratem (rondat) – salto vzad skrčmo s dopomocí, později samostatně.

Speciální povolené vazby dle pravidel TeamGym Junior:

Kotoul vpřed – kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, schylmo, letmo) – pouze samostatně, jako dvouprvková řada.

Přemet stranou – přemet stranou.

Rondat – skok s obratem o 180° stupňů – přemet stranou.

Rondat – skok s obratem o 180° stupňů – rondat.

Přemet stranou s půlobratem ve směru pohybu – odrazem jednož kotoul letmo.

Rondat – skok s obratem o 180° stupňů – odrazem snožmo kotoul letmo.

Přemet vpřed – kotoul letmo.

Flik vpřed – kotoul letmo.

Salto vpřed – kotoul letmo.

8.3 Trampolína:

Trampolína je využíváno nejen jako samostatné závodní disciplíny, ale také jako pomocného velmi účinného nářadí, je používána k rozvoji speciálních pohybových vlastností a dovedností a k vytváření pohybových návyků pro sportovce různých odvětví (pro gymnasty, skokany do vody, lyžaře i jiné). Mimo uplatnění v tréninku gymnastických sportů má však trampolína ještě širokou využitelnost v základní a rekreační tělesné výchově. Cvičení je dobře přístupné mládeži i dospělým, chlapcům i dívkám, mužům i ženám. Vhodné vedení cvičení má nejen význam zdravotní a tréninkový, ale přináší i radost z pohybu.

Nácvik rozběhu:

Např.:

1. Chůze bez pohybu paží, s pohybem paží.
2. Běh s vysokým zvedáním kolen.
3. Běh s výraznějším zakopáváním bérců – se snahou dotknout se patami hýždí.
4. Běh v pomalém tempu – normálním krokem – prodlouženým krokem.
5. Běh ve středním tempu – normálním krokem – prodlouženým krokem.
6. Běh v rychlém tempu – normálním krokem – prodlouženým krokem.
7. Běh zrychlovaný – normálním krokem – prodlouženým krokem.
8. Běh optimální rozběhovou rychlostí.
9. Využití prostředků speciálních běžeckých cvičení – liftink, polovysoký a vysoký skipink, vysoký skipink s přechodem do běhu, klus a běh se zakopáváním a předkopáváním, skipink se „zahrabáváním“, odpichy, atd.

Nácvik náskoku a odrazu z trampolíny:

Např.:

1. Posílení svalů dolních končetin – čtyřhlavý sval stehenní – hlavní extenzor kolenního kloubu, extenzor hlezenního kloubu, ohybač kyčle.
2. Skoky přes švihadlo.
3. Výskoky na trampolíně s dopomocí za předloktí.
4. Výskoky z můstku (trampolíny) z jednoho kroku.
5. Výskoky z můstku (trampolíny) ze dvou kroků.
6. Výskoky z můstku (trampolíny) ze tří kroků.
7. Náskok na můstek (trampolínu) z chůze – výskok.
8. Náskok na můstek (trampolínu) z pomalejšího běhu – výskok.
9. Náskok na můstek (trampolínu) ze stupňovaného rozběhu – výskok. Odraz po každém náskoku směřuje vzhůru – dopad do podřepu s mírně nakloněným tělem vpřed, předpažit poníž.

Nácvik odrazu paží:

Např.:

- Posílení extenzorů loketního kloubu, svalů pletence ramenního a extenzorů zápěstí.
- Odrazy z paží od stěny tělocvičny.
- Vzpor ležmo – klik ležmo – odraz z paží.
- Střídat -vzpor ležmo s oporem o prsty – vzpor ležmo s oporem o ruce.
- Vzpor ležmo - pohyb vpřed, bez pomoci nohou.
- Ze vzporu dřepmo střídavé poskoky na ruce a nohy, nohy a ruce.
- Obraty ve vzporu ležmo.
- Mačkání gumových kroužků.

Skoky přímé a skoky s obraty:

- Odrazem jednoož náskok na trampolínu – tři výskoky snožmo na trampolíně – doskok do mírného podřepu, předpažit poníž.
- Odrazem jednoož náskok na trampolínu - doskok do podřepu, předpažit poníž., lze využít krátkého rozběhu ze tří – čtyř kroků. Důraz na zpevněné držení těla.

Z rozběhu odrazem jednoož náskok na trampolínu – odrazem snožmo:

- Přímý skok – pevné držení těla – doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok s čelným roznožením, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok se skrčením přednožmo, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok se skrčením roznožmo, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok s přednožením roznožmo, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok s přednožením snožmo, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok přípatmo, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok s obratem 180°, doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Přímý skok s obratem 360°, doskok do podřepu, předpažit poníž.

Nácvik kotoulu letmo a salta vpřed:

- Kotoul letmo vysazeně. Určíme vzdálenost dohmatu paží, kterou můžeme zvyšovat.
- Kotoul letmo s prohnutím s různými polohami paží v letové části.
- Kotoul letmo přes překážku. (Přes nataženou paži, přes bednu našíř i nadél, přes koně našíř i nadél, přes kozu našíř i nadél).
- Salto skrčmo s dopomocí na vyvýšenou podložku (do sedu, dřepu, podřepu).
- Seskok z bedny na trampolínu salto skrčmo do sedu na vyvýšenou duchnu.
- Salto skrčmo do duchny s dopomocí.
- Salto skrčmo přes překážku. Jako překážka může posloužit napjatá paže, náradí, atd.
- Salto schylmo na vyvýšenou podložku (do sedu, dřepu, podřepu).

- Salto schylmo do duchny.
- Salto schylmo přes překážku.
- Salto schylmo s půlobratem do duchny.
- Salto schylmo s celým obratem.
- Salto prohnutě.
- Salto toporně. Dle úrovně nacvičujeme jednotlivé obraty.

Z vlastní zkušenosti a na základě povinné praxe ve školách, je nejčastěji vyučovací hodina koncipována pro 10 – 15 žáků, v případě většího počtu žáků je možné rozdělení do dvou a více skupin s podobným obsahem hodiny.

Žáci v 7. – 9. třídě by měli být z předchozích ročníků schopni zvládnout základní názvosloví, záchranu a pomoc, průpravná cvičení na jednotlivých nářadích, kotoul vpřed a vzad s obměnami, stoj na ruce - nácvik s pomocí, jednoduchou sestavu. Obtížnější prvky jako přemet vpřed a salto vpřed je náplní rozšiřujícího učiva.

Stavba vyučovací jednotky:

Vyučovací jednotka se nejčastěji dělí na:

Úvodní část: jejíž náplň je nástup, seznámení s učivem a rozcvičení. **10min**

- má připravit jedince po stránce funkční i psychické na následující činnost, při zahájení vyučovací jednotky se stručně charakterizuje její náplň upozorní se na nejdůležitější momenty a vysvětlí organizace. Dostatečnou pozornost je třeba věnovat rozcvičení – komplex cvičení, která mají postupně připravit organismus na zatížení. Rozcvičení končí speciální cvičení aktivující CNS a všechny orgány k činnosti v hlavní části.

Hlavní část: samotný obsah a náplň vyučovací jednotky. **25 min**

- soustřeďuje se na plnění hlavních úkolů.

Závěrečná část: úklid pomůcek, závěrečné protažení a zklidnění organismu. **10 min**

- má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu.

8.4 modelové vyučovací jednotky:

V přípravách jsem se zaměřila na žáky 7. – 9. tříd. Vycházím z předpokladu, že základy akrobatických cvičení mají alespoň částečně zvládnuté.

1. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik akrobatických cvičení:

- nácvik kotoulu vpřed, kotoulu vzad

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Příprava nářadí.

Hlavní část: 25 min

Zpevňovací cvičení na akrobatickém pásu: 8 min

Cvičenec je v poloze zpevněného lehu na zádech, ruce podél těla. Druhý cvičenec uchopí cvičence za kotníky a zvedne nad podložku do výše boků. Cvičenec střídavě uchopuje druhého cvičence za pravý a levý kotník

- Podobné cvičení – cvičenec je v podporu na předloktích ležmo, druhý cvičenec ho uchopí za kotníky a zvedne do výše vlastních boků.

- „Kolébka“ – cvičenec v lehu na zádech zvedne nohy 15 cm nad podložku a zpevněným tělem „houpá“ - pohyb horního segmentu – paže, hlava, trup - směrem vzhůru a dolního segmentu - směrem dolů, úhel mezi nohama a trupem se nemění, hlava zůstává mezi pažemi.

Nácvik kotoulu vpřed a kotoulu vzad: 17 min

- Nácvik kolébky skrčmo bez držení, hlava v předklonu u kolen po celou dobu provádění cvičení.

- Návčik závěrečné části kotoulu vpřed: opakované kolébky na lopatkách až do dřepu.
- Vzpor dřepmo - po nakloněné rovině (můstek pod kobercem nebo žíněnkou) kotoul vpřed do dřepu.
- Vzpor dřepmo - po nakloněné rovině (můstek pod kobercem nebo žíněnkou) kotoul vzad do dřepu.
- Ze stoje spatného – pádem vzad kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročného – kotoul vzad do vzporu dřepmo.

Akrobatické řady:

Kotoul vpřed letmo – kotoul vpřed – výskok s obratem o 180° – kotoul vzad – stoj spatný.

Přemet stranou – kotoul vpřed - výskok s obratem o 180° – kotoul vzad – stoj spatný.

Přemet stranou – přemet stranou – kotoul vzad – stoj spatný.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

2. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik akrobatických cvičení:

- nácvik vazby kotoulu vpřed s přemetem stranou

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min

- Nácvik kolébky skrčmo bez držení, hlava v předklonu u kolen po celou dobu provádění cvičení.
- Po celé délce akrobatického pásu co nejnižší počet kotoulů vpřed. Opět je vhodné pojmout herní formou.
- Přemet stranou. Měníme výchozí polohy – nacvičujeme i na druhou stranu.

Akrobatické řady:

- Z rozběhu kotoul letmo do dřepu přednožného P/L nohou – výkrokem přemet stranou – přemet stranou.
- Přemet stranou – přemet stranou – kotoul vpřed.
- Kotoul vpřed – přemet stranou – přemet stranou.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

3. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik akrobatických cvičení:

- zaměření na nácvik přemetu stranou s půlobratem. Viz příloha.

Úvodní část: 10 min



Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min

- Průpravná cvičení na akrobacii.
- Nácvik „gymnastické lavice“ do stoje na ruku s dopomocí.
- Odrazy paží od stěny.
- Kotoul vpřed po celé délce akrobatického pásu.
- Přemet stranou po celé délce akrobatického pásu.
- Přemet stranou s polohou paží jako při přemetu stranou s půlobratem.
- Nácvik přemetového poskoku.
- Přemet stranou s půlobratem.

Akrobatické řady:

- Kotoul vpřed – kotoul vpřed - přemet stranou. 
- Přemet stranou - přemet stranou - kotoul vpřed. 
- Přemet stranou s půlobratem (rondat) - přemet stranou - přemet stranou.



- Závěrečné rozloučení.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

4. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik akrobatických cvičení:

- zaměření na nácvik přemetu vpřed

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min

- **Nácvik přemetu vpřed:**
- Nácvik přemetového poskoku.
- Nácvik „gymnastické lavice“.
- Rychlé stoje na rukou proti žíněnce opřené o stěnu – 10 – 15 cm od žíněny.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet vpřed s dopomocí.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet vpřed s doskokem na obě nohy.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet vpřed s doskokem na jednu nohu.

Akrobatické řady:

- Z rozběhu přemetový poskok - přemet vpřed s dopadem na obě nohy – kotoul vpřed – přemet stranou.
- Z rozběhu přemetový poskok - přemet vpřed s dopadem na jednu nohu – přemet stranou – přemet s půlobratem.
- Z rozběhu přemetový poskok – přemet vpřed – přemet stranou – kotoul vpřed.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

5. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik skoků na trampolíně.

- zaměření na nácvik přímého skoku a přímých skoků s doprovodným pohybem nohou

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Příprava náradí.

Hlavní část: 25 min

- Seskok z nízké bedny na trampolínu - přímý skok.
- Přímé skoky ze zkráceného rozběhu.
- Přímé skoky ze stupňovaného rozběhu.
- Přímý skok se skrčením přednožmo.
- Přímý skok s čelným roznožením.
- Přímý skok se skrčením zánožmo.
- Přímý skok s přednožením.
- Přímý skok s přednožením roznožmo.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

6. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik skoků na trampolíně.

- zaměření na nácvik přímého skoku a přímých skoků s doprovodným pohybem nohou

Viz příloha.

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.





Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž. Průpravná cvičení.

Příprava náradí.

Hlavní část: 25 min

- Nácvik odrazu z trampolíny – seskok z bedny na trampolínu – odraz z trampolíny - doskok do podřepu, předpažit poníž.
- Nácvik plynulého přechodu z rozběhu k odrazu z trampolíny – běh po lavičce před trampolínou – odraz – doskok do podřepu, předpažit poníž.

Přímé skoky: po provedení skoků zpevňovací cvičení na dvou stanovištích. „kolébka“ – leh – paže a nohy mírně nad zemí., „hříbeček“ – vzpor na předloktí mírně ohnutě.

- Přímý skok. 
- Přímý skok se skrčením přednožmo. 
- Přímý skok s roznožením. 
- Skrčka přes bednu. 

3 série skoků, včetně přeběhů mezi jednotlivými sériemi:

Přímý skok



Přímý skok se skrčením přednožmo



Přímý skok s čelným roznožením.



Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

7. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik skoků na trampolíně.

- zaměření na nácvik přeskoků přes nářadí – roznožka, skrčka

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž. Průpravná cvičení.

Příprava nářadí.

Hlavní část: 25 min

Nácvik odrazu z paží.

Roznožka:

- Nácvik celého přeskoku přes 100 cm vysokou kozu našír s přímou dopomocí.
- Nácvik celého přeskoku přes kozu s přímou dopomocí, postupně oddalujeme trampolínu.
- Postupné zvyšování výšky kozy.

Skrčka:

- Nácvik náskoku do vzporu skrčmo na bednu. Seskok do mírného podřepu, předpažit poníž.
 - Nácvik skoku přes nižší nářadí. Postupně zvyšujeme výšku nářadí a oddalujeme trampolínu.
- 3 Série přeskoků, včetně přeběhů mezi jednotlivými sériemi:
- přímý skok
 - roznožka
 - skrčka

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

8. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik pohybové skladby:

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min (15 + 10 min)

Žáci jsou rozděleni do skupinek po šesti členech. (Dle počtu).

Nejprve dvakrát vyslechnou jednoduchou pohybovou etudu na osm dob, na kterou musí poté každá skupinka vymyslet jednoduchou skladbu se začáteční a konečnou pózou.

Jednotlivé skladby jsou na konci vyučovací jednotky zhodnoceny.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

9. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik pohybové skladby:

- nácvik cvičení ve dvojicích, nácvik rovnovážných prvků.

Úvodní část: 10 min

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min

Rozdělení do dvojic dle pozice v pohybové skladbě.

Různé modifikace cvičení ve dvojicích, výběr 2 povinných cvičení ve dvojicích.

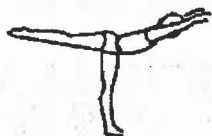
Zařazení do pohybové skladby.

Příklady cvičení ve dvojicích:

- Stoj na rukou s dopomocí, s různou polohou dolních končetin.
- Přemet vpřed s dopomocí.
- Přemet stranou bez paží s dopomocí druhého z dvojice.
- Kotoul vpřed přes druhého z dvojice atd.
- Nácvik plynulého provedení v pohybové skladbě.

Nácvik rovnovážných prvků, výběr 2 z nich:

Váha předklonmo, stojná noha je napjatá nebo pokrčená, volná noha = 90°.



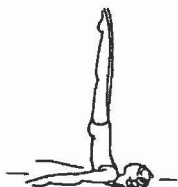
Stoj jednož, volná noha v unožení < 90°.

Dřep na jedné noze, volná noha > 90° (v přednožení nebo unožení) bez dopomoci rukou.

Stoj na hlavě.



Stoj na lopatkách.



Sed s přednožením povýš.



Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

10. Modelová vyučovací jednotka zaměřená na nácvik pohybové skladby:

Úvodní část: 10 min

Viz příloha.

Nástup a seznámení s náplní hodiny.

Rozcvičení: Zahřátí a příprava organismu na zátěž.

Hlavní část: 25 min

Zacvičení 1. části již vymyšlené pohybové skladby.

Nácvik přechodu ze dvou čtverců do diagonály.

Zacvičení pohybové skladby včetně nově vymyšlené formace - diagonály.

Pokračování ve vymýšlení choreografie a náplně pohybové skladby. Zařazení rovnovážného prvku. Na vymýšlení se podílí všichni.

Zacvičená pohybová skladba s vymyšleným rovnovážným prvkem.

Závěrečná část: 10 min

Zklidnění organismu, závěrečné protažení.

9.VÝSLEDKY A JEJICH HODNOCENÍ:

Na základě analýzy posledních platných pravidel TeamGym Junior jsem vytvořila deset modelových vyučovacích jednotek zaměřených na TeamGym. Vybrané tři vyučovací jednotky natočené na kameře jsou zpracovány na CD v příloze. Obrazová příloha je koncipována jako klasická vyučovací jednotka s úvodní, hlavní a závěrečnou částí. Na ukázkou jsem použila jednu úvodní a jednu závěrečnou část. Hlavní části jsou věnovány průpravným cvičením, nácviku a nakonec ukázce finálního pojetí v soutěžních podmínkách. Tj. celá pohybová skladba, tři série cvičení na akrobacii a tři série skoků na trampolíně.

Při cvičení na trampolíně a akrobacii je na videu natočena vyučující při poskytování záchrany, nikoliv dopomoci, která by v případě méně zdatných jedinců byla zapotřebí. Zaměřila jsem se hlavně na obsah hlavních částí.

Spolupráce s děvčaty a dvěma chlapci ze Sokola Vyšehrad byla nad očekávání příjemná. Vše se podařilo natočit ve dvou dnech a sama děvčata přišla s některými inspirujícími nápady.

10. DISKUSE:

Pravidla a technická ustanovení prošla jako každý sport určitým vývojem a změnami. Je otázkou, zda jsou změny vždy k užitku. Zrušení možnosti volby jednotlivých disciplín byl jistě krok vpřed. Hodnocení se stává objektivnějším a pro rozhodčí jednodušším v tom ohledu, že nejsou překvapeni, jak jsem již zmiňovala v úvodu, kupříkladu cvičením s židličkami. Avšak např. odstranění některých možností vazeb jednotlivých prvků je - obzvláště u dětí - na úkor provedení. Tento nedostatek je nahrazen speciálními povolenými vazbami.

Pokusila jsem se aplikovat prvky gymnastického sportu TeamGymu do školní tělesné výchovy 7. – 9. tříd základních škol. Nejsem si však zcela jista, zda náplň jednotlivých vyučovacích jednotek ve všech případech odpovídá úrovni schopností a dovedností všech, nebo alespoň většiny žáků ZŠ. Je nutné látku přizpůsobovat schopnostem kolektivu a k žákům přistupovat individuálně.

Uvědomuji si, jak obtížné je - obzvláště pro chlapce - vnímání hudby, a že by právě tento problém mohl být nakonec odrazujícím faktorem. Troufám si však říct, že by tento malý nedostatek mohl být nahrazen již zmiňovanými koedukovanými týmy – „mix teamy“.

Cílová skupina, kterou jsem si zvolila, se nachází v období dospívání a s tím jsou spojeny fyziologické a psychické změny. Jedince v tomto věku je potřeba výrazně motivovat a podporovat. Žáci staršího školního věku se nacházejí v období tělesného a duševního dozrávání, pubertě. V této době vzniká nejvíce disproporcí, a to důsledkem nerovnoměrného vývoje. Rozvíjí se sekundární pohlavní znaky, bouřlivě se však také rozvíjí motorika. Nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle. S tímto rozvojem je však také spojena nevyrovnanost a náladovost, snaha o samostatnost a vlastní názor. Ale vlastní zkušenost, při které mě dívky v deváté třídě přemlouvaly, zda mohou skákat na trampolíně i o přestávce, mě utvrzuje v tom, že záleží jen na přístupu a zaujetí pro novou činnost.

Jedna z věcí, nad kterou je potřeba se zamyslet, je nepochybně vybavení tělocvičny. Jak jsem již psala, pro pohybovou skladbu stačí vyřazený koberec, na

kterém jsme i my v úplných začátcích cvičili. Horší je to s vybavením na akrobacii a trampolínu. Kromě již zmiňované trampolíny je potřeba zajistit bezpečné doskočiště. Což, jak jsem tak měla možnost nahlédnout do nářadoven několika základních škol, by mohl být v mnoha případech problém. Ony staré tvrdé žíněnky rozhodně neodpovídají představě o bezpečném doskočišti. Podobně je na tom vybavení na akrobacii. Za podmínek, které bohužel v mnoha základních školách jsou, by i kotoul vpřed mohl být bolestivým a odrazujícím prvkem. V těchto případech je potřeba do nového vybavení něco investovat a právě to může být velký problém a nemalá částka z rozpočtu školy.

Při natáčení videa jsem se snažila vycházet ze zkušenosti s velkým počtem žáků ve třídách a časté prostoje a čekání jsem nahrazovala užitečným zpevňovacím cvičením. Jeden učitel nemůže korigovat skoky na trampolíně a zároveň sledovat správné provedení posilovacích a zpevňovacích cvičení vedle trampolíny. Přesto si myslím, že jsou přínosnější pokusy o zpevňování než nečinné čekání. Z hlediska fyziologie je nepochybně vhodnější udržovat tělo ve stálé mírné aktivitě, než nečinně vyčkávat v řadě před skokem.

Video jsem natáčela na soustředění Sokola Vyšehrad se staršími žákyněmi, které se tomuto sportu již delší dobu věnují a jsou poměrně úspěšné. V jejich případě není potřeba poskytovat pomoc, která by na základních školách byla - v mnoha případech - jistě potřeba. Proto není ani na videu zohledněna. Jednalo se mi hlavně o možnosti využití TeamGymu a o ukázkou konkrétních cvičení. Jsem si vědoma, že u těchto dívek a chlapců není potřeba tak velká zpětná vazba a opravování jednotlivých provedení. Ve vyučovacích jednotkách školní tělesné výchovy by bylo zapotřebí využít více ukázkou a neustále kontrolovat a opravovat. Hlavně v začátcích je třeba zvládnout základy. Špatný pohybový stereotyp se špatně odnaučuje a může vést k dalším špatným provedením obtížnějších cviků.

TeamGym, ač mladý gymnastický sport, si poměrně rychle získal oblibu v gymnastickém světě. Skutečnost, že se letošního ME zúčastní pravděpodobně 52 soutěžících družstev je ukazatelem zvyšujícího se zájmu o tento sport. Nyní je potřeba, aby se dostal i do povědomí veřejnosti. Nesmírnou výhodou tohoto sportu je dělení dle výkonnostních kategorií, lze ho tedy provozovat i „jen tak pro radost“. Věřím, že se bude dále vyvíjet správnou cestou a stane se jednou třeba i olympijským sportem.

11. ZÁVĚR:

Stanovený cíl a jednotlivé úkoly byly splněny. Ze shromážděné literatury jsem stručně nastínila vývoj pravidel a s ním související změny a pojetí TeamGymu.

Na základě posledních platných pravidel TeamGym Junior jsem vytvořila deset vyučovacích jednotek s obsahem jednotlivých disciplín – pohybová skladba, akrobacie a trampolína - pro druhý stupeň základních škol. Tři z těchto vyučovacích jednotek jsem natočila na video a vytvořila sestřih, který by mohl sloužit jako ucelená představa o TeamGymu a jeho disciplínách pro učitele základních škol.

Děvčata ze Sokola Vyšehrad mi pomohla s některými nápady při tvorbě obrazové přílohy a hlavně mi nastínila možnosti a dovednosti svých spolužaček a spolužáků, čemuž jsem také přizpůsobila náplň jednotlivých vyučovacích jednotek.

Práce přinesla užitečné zkušenosti při tvorbě jednotlivých vyučovacích jednotek a následném obrazovém zpracování.

12. POUŽITÁ LITERATURA:

- APPELT, K. Abeceda cvičitele I. Cvičení na trampolíně. Praha : Olympia, 1974.
- APPELT, K., LIBRA, M. Gymnastické názvosloví I. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- APPELT, K., LIBRA, M. Kapitoly z pohybové skladby. Praha : SNP, 1981.
- APPELT, K., HORÁKOVÁ D., NOVOTNÝ L. Názvosloví pro cvičitele. Praha : Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
- ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY. Všeobecná gymnastika. Speciální učební texty. Praha : Sazba VIVAS PREPRESS, a. s., 2000. ISBN 80-902509-7-1.
- DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- DOSTÁL, E. Sprinty. Praha : Olympia, 1985.
- FILKA, J. Metodika tvorby diplomové práce. Brno : Knihař, 2002. ISBN 80-86292-05-3.
- FÁČEK, L. Abeceda cvičitele. Přeskok. Praha : Olympia, 1974.
- KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická průprava sportovce. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004.
- KRISTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- LIŠKA, V. Diplomová práce – Zpracování a obhajoba. Praha : Akademia Economia, 2003. ISBN 80-85679-11-5.
- MACHÁČKOVÁ, L., GRYGA, P. Technická ustanovení a pravidla pro soutěž družstev TeamGym Junior. Praha : ČGF, 2005.
- NOVOTNÁ, V. Pohybová skladba. Praha : Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-860-3.
- NOVOTNÝ, L. Abeceda cvičitele I. Základy akrobatických cvičení pro jednotlivce. Praha : Olympia, 1974.
- SERBUS, L., KOS, B. a MIHULE, J. Historický vývoj a základy teorie Tv vystoupení v ČSSR. Praha : FTVS UK, 1962.
- SVOBODA, B. Pedagogika sportu. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.
- WEINER, R. Soutěž Euroteam a její uplatnění ve školních sportovních klubech. Praha : FTVS UK, 1997. Diplomová práce.

Dostupné na World Wide Web :

<<http://www.teamgym.cz/kategorie.asp?idk=871>>

<<http://www.teamgym.cz/kategorie.asp?idk=942>>

<<http://www.sportovnineteamgym/zpravy/?op=show&polozka=8637>>

<<http://www.sportovnineteamgym/zpravy/?op=show&polozka=8592>>

Dostupné na Internetu:

<<http://gymnastika.cstv.cz/TG/ME/METG06.doc>>

<<http://cs.teamgym06.cz/zakladniinformace/>>

<<http://cs.teamgym06.cz/>>

<<http://cs.teamgym06.cz/ucastnici/mistokonani/>>

Jiné zdroje:

PROUZOVÁ, Z. Sokol: Časopis ČOS, č. 3 (březen 2006), str. 10 – 11. Praha : ČOS.

Vychází měsíčně. ISSN 0489-6718

13. PŘÍLOHY:

CD příloha modelových vyučovacích jednotek.