

KOTOUL VPŘED

1. Úvod

Kotoul vpřed řadíme mezi základní gymnastické prvky. Jeho prováděním v rámci vzdělávacích aktivit prováděných v mateřské škole rozvíjíme fyzickou a psychickou zdatnost dítěte, dále podporujeme rozvoj jeho pohybových dovedností a schopnosti orientace při přetáčení těla. Nácvikem tohoto gymnastického prvku dále posilujeme vytrvalost dítěte a vytváříme předpoklad pro jeho pravidelný pohyb. Správný nácvik dále vede k rozvoji samostatnosti a sebedůvěry dítěte v sama sebe.

Nácvikem kotoulu vpřed pod pedagogickým vedením současně předcházíme možnosti rizika, že děti se při vlastních pokusech o jeho provedení zraní.

Pro nácvik kotoulu je vhodné období předškolního věku, především mezi pátým a šestým rokem věku dítěte. Je to totiž období s předpoklady pro rozvoj obratnostních dovedností.

Nácvikem kotoulu, ale i dalších gymnastických prvků, vytváříme předpoklad, že dítě nebude neobratné či neohrabané.

2. Metodika prvku

Metodiku nácviku kotoulu můžeme dělit do několika částí.

a) Zpevňovací průprava

Cílem je posílit ramenní pletenec dítěte. U dětí předškolního věku je vhodné přitahování na lavičce, přeskoky snožmo přes lavičku s úchopem oběma rukama, plazení, lezení apod.

b) Rotační cviky

Provádíme je napodobováním válení sudů na jednu i druhou stranu (zamezíme tím přetěžování pouze jedné hemisféry mozku).



c) Nácvik kolíbkky

Začínáme ze dřepu. Dítě uchopí kolena oběma rukama, bradu má pevně přitaženou k hrudi. Podstata cviku je v zhoupnutí vzad a vpřed. Při provádění cviku bradu neustále tlačí k hrudi.



¹ <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOUL-VPRED.html/>

² <http://www.hana-dvorakova.cz/>

d) Kotoul

Podmínkou provedení nácviku samotného kotoulu je, že dítě unese svoji vlastní váhu na rukou.

Kotoul začínáme ze stoje rozkročeného. Tento postoj umožní jednoduché překulení bez nutnosti aktivního odrazu nohama. Dítě má mírně pokrčené nohy. Předkloní se a dlaně položí blízko chodidel. Podívá se do „okénka“, které tvoří rozkročené nohy. Tím dojde k přesunu těžiště těla vpřed. Postupným dopínáním nohou a pokrčením paží přecházíme k samotnému přetočení trupu přes záda až do sedu. Dítě má při cviku otevřené oči, aby neztratilo orientaci. Z počátku je výhodné použít šikmé plochy, což usnadní překulení dítěte.

Kotoul neopakujeme vícekrát. Postačí 3krát s přestávkami mezi jednotlivými kotouly.



3. Záchrana a dopomoc

Záchranu ve většině případů provádíme z pravé strany. Pedagog při ní klečí na levé noze, pravou nohu má pokrčenou. Svoji pravou ruku položí na týl dítěte, levou mezi zadek a stehna. Jemně pomáhá dítěti za týlem. Tím brání postavení dítěte na hlavu. Pokud se dítě při kotoulu staví na hlavu, mění se záchrana tak, že jedna ruka je za týlem, druhá v podbřišku a nadlehčuje dítě.

Dopomocí při kotoulu předcházíme zranění dítěte. Dopomoc se provádí do poslední fáze kotoulu, do stoje. Při určení, ze které strany poskytujeme dopomoc, přihlížíme k tomu, zda je dítě pravák nebo levák.



4. Nejčastější chyby

Před zahájením cvičení není provedeno protahování, zpevňování a uvolňování dítěte.

Dítě při zahájení cviku nestojí na žíněnce, ale před ní (provádí cvik z různé výšky).

Ruce jsou položeny před špičky nohou (dítě se pak staví na hlavu).

Nedostatečné předklonění hlavy (dítě se pak staví na hlavu, je ohrožena krční páteř).

Nedostatečně zakulacená záda (hrozí vyražení dechu).

Při provádění cviku má dítě zavřené oči (vede to ke ztrátě orientace v prostoru).

Spěch při nácviku.

Nesoustředění se dítěte na cvik.

Současné provádění kotoulů více dětmi najednou v malé vzdálenosti od sebe (hrozí zranění).

5. Literatura

- Dvořáková, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Raabe, 2006.
- RVP-metodický portál <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOUL-VPRED.html/>.
- <http://www.hana-dvorakova.cz/>.

