

## KOTOUL VZAD

Kotoul vzad, stejně jako kotoul vpřed, řadíme mezi základní akrobatické prvky rotačního charakteru. Kotoul vzad lze rovněž provádět ve třech variantách: skrčmo, schylmo, roznožmo. Nejjednodušší variantou je ze dřepu.

### Metodický postup

Předpokladem správného provedení ze zvládnutí pádu vzad do lehu vnesmo skrčmo (kolébka), kolena co nejvíce k zemi. Současně pokládáme ruce vedle hlavy dlaněmi na žíněnku (palce u hlavy). Nejlépe je začít ze sedu skrčmo (potom ze dřepu) pádem vzad leh vnesmo skrčmo. V okamžiku přetáčení přes krční páteř rychle vzpíráme pažemi, čímž usnadníme přetočení do vzporu klečmo či dřepmo. Nácvik kotoulu vzad se usnadní nakloněnou rovinou. Můžeme k tomu použít zavěšené lavičky na dolních příčkách žebřin pokryté žíněnkami nebo travnatý svah.

#### Kolébky

Nejdůležitějším průpravným cvičením pro nácvik veškerých kotoulů jsou **kolébky**:

- dřep-připažit - kolébka vzad a vpřed, rukama uchopit bérce pod koleny – nácvik sbalení
- dřep- připažit - kolébka vzad a zpět - předpažit - nácvik udržení sbalení po co nejdelší dobu
- sed skrčmo - kolébka vzad a zpět - předpažit - nácvik sbalení a správného dohmatu
- dřep - předpažit - kolébka vzad a zpět do dřepu - provedení s dohmatem v lehu, skrčit přednožmo povýš



Klademe důraz na přenášení paží do polohy, ve které probíhá ve druhé fázi kotoulu vzpírává práce.

Cvičitel by měl zkontrolovat základní polohu cvičence. Nácvik je zahájen z kolébky, kotoulem vzad do kleku s dopomocí, později až do dřepu.

### Nakloněná rovina

Po zvládnutí kolébkové přípravy, přecházíme opět na nakloněnou rovinu s kotoulem vzad skrčmo i s kotoulem vzad schylmo ze sedu.

### Vlastní kotoul

Nejjednodušší je ze dřepu.

Nejnáročnější provedení kotoulu vzad je přes natažené ruce do stoje na ruku neboli slangově do vytrčení. Cvičitel dává dopomoc v oblasti boků nebo za stehna, u silově připravenějších jedinců v oblasti těžiště.

## Chyby

- malé sbalení při přetáčení - ztráta rychlosti
- dohmat rukama není oporem o dlaně
- nedostatečné vzpírání - cvičenec se opře o hlavu
- dokončení kotoulu v kleku místo ve dřepu (pokud to není součástí metodické řady)

## Dopomoc

Cvičitel stojí nebo klečí bokem v místě opory. Pomáhá rukama cvičenci nadlehčit tělo za boky při přechodu přes hlavu.

- nejobtížnější částí kotoulu vzad je moment vzpírání rukama - nutno dát dopomoc v této chvíli - nedostatečné vzpírání by mohlo vést k poškození krční páteře
- cvičitel stojí bokem, podepřít lopatky, přetočit za kyčle – nadlehčit
- mírným tlakem na bedra ve směru rotace pomáháme získat dostatečnou rychlost
- zvednout za ruku
- dítě nesmí vytáčet lokty

Když dává cvičenec nohy od sebe - mezi nohy něco, moltonový míč apod.

### Modifikace a vazby

Jednotlivé prvky můžeme různě modifikovat a tvořit jednoduché vazby a sestavičky:

- kotoul vzad do širokého sedu roznožného s rovným předklonem neboli placka, a kotoul vzad schylmo
- kotoul vzad schylmo, výskok s obratem o 180 stupňů a kotoul vpřed

### Modifikace a vazby

Jednotlivé prvky můžeme různě modifikovat a tvořit jednoduché vazby a sestavičky:

- kotoul vzad do širokého sedu roznožného s rovným předklonem neboli placka, a kotoul vzad schylmo
- kotoul vzad schylmo, výskok s obratem o 180 stupňů a kotoul vpřed

## ZÁSADY VYUČOVACÍHO PROCESU V GYMNASITICE

### Didaktické zásady

- Zásada uvědomělosti

Úzce souvisí s motivačním působením učitele a aktivizací žáka jako nutný předpoklad dosažení úspěšných výsledků.

Protože v gymnastice jde o soustavu uměle vytvořených cvičení, je nutné mnohdy častého opakování a procvičování pohybových struktur, což se neobejde bez neustálé motivace a podněcování zájmu žáka tuto činnost provádět. Využíváme proto možnosti stanovení postupných cílů, diferencované plnění úkolů jednotlivcem nebo skupinami, průběžné hodnocení výsledků, aktivní vzájemné spolupráce ve skupinách atd. V neposlední řadě na základě racionálního i emotivního působení je důležité získat u žáků přesvědčení o prospěšnosti gymnastických cvičení.

- Zásada názornosti

Uplatňuje se především v první fázi motorického učení pro vytvoření představy o pohybu. Uskutečňuje se prostřednictvím ukázky přímé či nepřímé. V základní gymnastice lze téměř vždy použít ukázkou přímou, protože volná cvičení nejsou strukturálně příliš složitá.

- Zásada soustavnosti

Představuje jednak požadavek logického uspořádání učiva, např. správná skladba cvičebních tvarů vedoucí k procvičování či zatěžování všech svalových skupin a jednak předpokládá určitou pravidelnou činnost a osvojování vedoucí k technicky správnému provedení pohybu. Např. vytváření návyku správného držení těla, či odstraňování některých chyb si vyžaduje soustavnou dlouhodobou práci.

- Zásada přiměřenosti

Vyjadřuje v základní gymnastice požadavek sestavování pohybových programů přiměřených věku, pohlaví či zájmu jednotlivých skupin tak, aby byly dostatečně motivující. Přiměřenost je nutná i ve volbě četnosti jednotlivých pohybových prvků a také při volbě metod a forem, které vyplývají ze znalosti věkových zákonitostí a vyspělosti žáků.

- Zásada trvalosti

Je kritériem kvality řídicí práce učitele, vede k trvalému osvojení učiva a vytvoření trvalých návyků. Prostřednictvím volby různých pohybových obsahů, metod a forem lze dosáhnout trvalého zájmu a aktivity žáka. Základní gymnastika díky svému bohatému obsahu umožňuje neustálou volbu jiných cvičebních tvarů, kterými lze úspěšně dosáhnout téhož cíle – všestranného rozvoje cvičence, jeho pohybových schopností a dovedností.

#### Zásady vzdělávání:

- Cílevědomost – záměrné působení na dítě, jasně si stanovit cíl
- Soustavnost – systematickosti; logické zřetězení veškerého učiva
- Aktivnost – činnost žáka

- Názornost – příklad, obrázek
- Uvědomělost – porozumění probírané látce a kladeným nárokům na dítě
- Přiměřenost – obsah, forma, metody výchovy v souladu s dosavadní úrovní dítěte
- Trvalost – procvičování a opakování
- Zásada individuálního přístupu ke každému dítěti

## **Literatura, zdroje:**

[www.astride.webgarden.cz/gymnastika](http://www.astride.webgarden.cz/gymnastika)

[www.fotbal-trenink.cz](http://www.fotbal-trenink.cz)

[www.dalkarizcu.kvilitne.cz](http://www.dalkarizcu.kvilitne.cz)