

# Přemet stranou

Monika Fantová

I.B

## **Obsah práce:**

1. Úvod
2. Metodika prvku
3. Záchrana, dopomoc
4. Nejčastější chyby
5. Zdroje

### **1. Úvod**

Přemet stranou neboli hvězda je základní akrobatický prvek, který patří mezi převratové akrobatické tvary švihového charakteru.



stoj rozkročný - upažit - přemet vlevo (do stoji rozkročné - upažit)

### **2. Metodika prvku**

#### **Organizace:**

Učitel by měl mít neustále přehled o účinku zvoleného cvičení, o správnosti provedení. Často ve snaze po plynulém průběhu cvičení a maximálním časovém využití učitel dává pouze obecné pokyny a přehlíží (mnohdy záměrně) nedostatky v provedení, což vede k nesprávným návykům či neefektivnímu provádění cviku. Je proto výhodnější cvičení přerušit, opět vysvětlit a ukázat.

Když je voleno cvičení již známé, učitel by měl volit i individuální formu korekce. Kromě „sdělovací techniky“ je vhodné navyknout žáky na používání různých signálů, gest, záměrných pohybů.

## **Technika:**

Pro technicky správné provedení cviku je nutné vytvořit pevné spojení mezi pažemi a trupem a celkové zpevnění jednotlivých segmentů těla i těla jako celku. Přemet stranou vyžaduje zvládnutí stoje na rukou. Technický základ pohybu je švih jedné a odraz druhé nohy zajišťující přetočení těla stojem na rukou kolem příčné osy. Hnací silou je relativně dlouhý krok vpřed, kdy se přes dřep zahajuje předklon trupu s jeho částečným pootočením a současně zanožení švihové nohy do individuálně maximální polohy. První ruka se pokládá na zem tak daleko, aby nedošlo k naskočení na ruku, ale ne příliš blízko, protože by to automaticky vedlo k vychýlení ramen vpřed a vybočení celého těla z osy pohybu. Druhou ruku je výhodné opřít o zem v šíři ramen. Prsty ruky musí směřovat téměř proti směru pohybu. Toto postavení je nejefektivnější co se do odrazu druhé ruky týče.

## **Metodický postup:**

Při nácviku je nutné, aby veškerá činnost probíhala v čelné rovině a bez výchylek od střední čáry. Pro dodržení této roviny je vhodné vymežit dráhu pohybu např. čarou na zemi, švihadlem a pro zkušenější je možné použít i lavičky.

Pro zdokonalování se provádí přemet stranou mezi dvěma žíněnkami jejichž vzdálenost od sebe postupně snižujeme. Dále pak přemet stranou prováděný s dohmatem přes nízkou překážku, přemet ve dvojicích i trojicích. Z hlediska metodické posloupnosti je výhodné začít nácvikem přes lavičku s dopomocí. První pokusy jsou samozřejmě prováděny vysazeně, později se cvičenec snaží projít stojem na rukou.

Při odrazu pravou nohou se ruce pokládají postupně pravá levá, při odrazu levou nohou je tomu naopak.

Komplexní provedení přemetu stranou přes lavičku, kdy je kladen důraz na střídání jedno a dvouoporového postavení. Cvičitel může dopomáhat instrukcí: jedna ruka, druhá ruka, jedna noha, druhá noha.

Abychom zbránili případnému vysazování nebo prohýbání hvězdy, použijeme jedné nebo dvou žíněnek. Tunel, který nám vznikl, můžeme různě zužovat. Dosáhneme tak správného technického provedení stranou, který prochází přes stoj na rukou roznožmo.

## **Přemet stranou můžeme provádět dvojím způsobem:**

- a) ze stoje unožením a upažením přemet stranou z místa
- b) z postavení čelem do směru pohybu z přeletového poskoku přemet stranou

### **a) Přemet stranou z místa**

Začíná ze stoje na levé, unožit pravou, upažit. Došlápnutím pravé provedeme úklon vpravo se současným unožením levé, dohmátneme pravou vedle těla dostatečně daleko, potom levou, se současným odrazem pravé nohy se dostáváme do stoje na rukou s maximálním roznožením. Po přetočení se odrážíme levou rukou od země a doskakujeme na levou nohu, potom přeneseme váhu těla na pravou.

Celý přemet musí být proveden po čáře (nohy, paže). Nohy, trup a paže jsou v jedné přímce.

Nejčastější chybou je nesprávný dohmat (není na přímce), vysazení trupu, neprojití kolmicí ve stoji na rukou a nedostatečný odraz paží po přetočení.

### **b) Přemet stranou z poskoku**

Nejprve musíme děti naučit přemetový poskok. Ze dvou až tří kroků provedeme poskok na pravé se současným přednožením levou (odrazová noha). Paže jsou do předpažení vzhůru. Odraz směřuje šikmo vzhůru, hlava je v prodloužení trupu, celé tělo napjaté a vytažené. Po poskoku plynule navazuje krok levou se současným zanožením pravé. Následuje odraz levou nohou, trup se předklání a vytáčí vlevo, levá ruka (vytočena vlevo) dohmatává co nejdále. Následuje dohmat pravou, procházíme stojem na rukou s roznožením. Ostatní je shodné jako u přemetu stranou z místa.

Nácvik přemetového poskoku: zpočátku cvičíme jen nohy, bez paží.

Například:

- a)** krok levou, krok pravou, krok levou a poskok na levé – přednožit pravou (opakovaně)
- b)** jako a), připojíme předklon s vytočením trupu vpravo
- c)** jako b) s naznačeným dohmatem na zem, nejprve pravá ruka, potom levá, obě vytočeny vpravo.

### 3. Záchrana, dopomoc

Dopomoc poskytujeme zkříženým hmatem úchopem za pas, cvičitel stojí za zády cvičence.

Stoj na rukou s čelným roznožením, s dopomocí zpočátku čelně, při odstraňování chyb bočně



### 4. Nejčastější chyby

- cvik není v jedné přímce
- špatné postavení rukou, prsty ruky musí směřovat téměř proti směru pohybu
- slabý odraz rukama
- snožení v poloze na rukou
- nesprávně postavené chodidlo na zem. Špička nohy musí směřovat ve směru pohybu, protože jinak nemůže nastat účinný odraz a dále špatné postavení neumožní předklon trupu a dohmat v ose pohybu

### 5. Zdroje

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

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

[www.batestachodov.com](http://www.batestachodov.com)