

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY ŠPORTU A ZDRAVIA  
V BANSKEJ BYSTRICI

**TERMINOLÓGIA TELESNÝCH CVIČENÍ  
A  
ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA**

**Michaela Slováková**



**BELIANUM**

**Banská Bystrica**

**2025**

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY ŠPORTU A ZDRAVIA V BANSKEJ  
BYSTRICI



**TERMINOLÓGIA TELESNÝCH CVIČENÍ**  
**A**  
**ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA**

**Michaela Slováková**

**Banská Bystrica**

**2025**

**Autor:**

Mgr. Michaela Slováková, PhD. <https://orcid.org/0000-0003-0369-6560>

**Fotografie:** všetky fotografie sú zhotovené autorom.

**Jazykový poradca:** Mgr. Lucia Strmeňová

**Recenzenti:** Doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.

Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.

**Vydavateľ:** Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

**Rok vydania:** 2025

**ISBN** 978-80-557-2295-5

**EAN** 9788055722955

<https://doi.org/10.24040/2025.9788055722955>



Táto publikácia je šírená pod licenciou Creative Commons Attribution 4.0 International Licence CC BY (uvedenie autora).

# OBSAH

Úvod .....	4
1 TERMINOLÓGIA TELESNÝCH CVIČENÍ .....	5
2 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ BEZ NÁČINIA .....	7
2.1 POHYBY .....	7
POHYBY PAŽÍ .....	8
POHYBY NÔH .....	12
2.2 POSTOJE .....	20
2.3 KLAKY .....	25
2.4 SEDY .....	29
2.5 ĽAHY .....	31
2.6 PODPORY .....	33
2.7 OBRATY .....	35
2.8 SKOKY .....	36
2.9 CHÔDZE .....	37
2.10 BEHY .....	38
3 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ S NÁČINÍM .....	39
4 TERMINOLÓGIA PRESKOKOV CEZ ŠVIHADLO .....	46
5 ZÁKLADY TERMINOLÓGIE V AEROBIKU .....	47
6 PORADOVÉ CVIČENIA .....	49
7 ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA A DIDAKTIKA ZÁKLADNEJ GYMNASTIKY .....	51
7.1 ŠTRUKTÚRA VYUČOVACEJ HODINY .....	52
8 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ V ZÁKLADNEJ GYMNASTIKE .....	55
8.1 ROZOHRIATIE .....	55
8.2 ROZCVIČENIE .....	66
ZÁVER .....	97
Bibliografické zdroje .....	98

## Úvod

Telesná výchova a šport tvoria neoddeliteľnú súčasť kultúry, zdravia a harmonického rozvoja človeka. Aby sa pohybové činnosti mohli cielene vyučovať, rozvíjať a odovzdávať ďalším generáciám, je potrebné používať jednotný a zrozumiteľný jazyk. Tento jazyk predstavuje terminológia telesných cvičení – systematický súbor pomenovaní, ktoré presne a jednoznačne označujú základné polohy, pohyby, či lokomočné pohyby a ich kombinácie.

Úlohou terminológie nie je iba pomenovanie samotných pohybov, ale aj vytváranie logického systému, ktorý umožňuje ich triedenie a využívanie v praxi. Vďaka terminológii telesných cvičení môže učiteľ, či tréner jasne a stručne formulovať pokyny, cvičenec im ľahko porozumieť a odborná verejnosť môže medzi sebou efektívne komunikovať.

Predložená publikácia približuje čitateľovi podstatu a štruktúru terminológie telesných cvičení. Ponúka základné pravidlá jej tvorby, ukážky praktických aplikácií a systematické usporiadanie telesných cvičení.

Zároveň ponúka obraz o základnej gymnastike, ako jednu z kľúčových zložiek pohybovej prípravy v rámci telesnej výchovy a športového tréningu. Jej obsah zahŕňa široké spektrum cvičení zameraných na všestranný telesný a pohybový rozvoj. Okrem toho, podporuje správne držanie tela, rozvoj motorických zručností a tvorí pevný základ pre zvládnutie náročnejších pohybových štruktúr v rôznych športových odvetviach. Kvalitná výučba pohybových činností si vyžaduje nielen praktické zručnosti, ale aj teoretické poznatky, ktoré tvoria základ pre efektívne plánovanie, či realizáciu pohybových aktivít.

Predkladaná učebnica je určená predovšetkým študentom telesnej výchovy a trénerstva. Ich cieľom je poskytnúť prehľad základnej terminológie telesných cvičení, oboznámiť čitateľa so širokým spektrom cvičení používaných v základnej gymnastike a predstaviť dôležitosť a rôzne formy rozohriatia a rozcvičenia, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou edukačného, či tréningového procesu.

Obsah učebnice je spracovaný tak, aby bol využiteľný nielen v akademickom prostredí, ale aj v každodennej praxi. Preto môže byť cenným pomocníkom aj pre pedagógov telesnej a športovej výchovy, ako aj pre trénerov rôznych športových špecializácií, ktorí hľadajú inšpiráciu pre obohatenie svojich tréningových jednotiek.

Autor

# 1 TERMINOLÓGIA TELESNÝCH CVIČENÍ

Medzi základné prostriedky dorozumievania v telesnej výchove a športe patrí terminológia – názvoslovie telesných cvičení, teda odborný vyjadrovací prostriedok. Jej poznanie tvorí predpoklad k odbornému popísaniu pohybových činností.

Podľa použitých prostriedkov v gymnastike je možné rozdeliť terminológiu na:

- Terminológiu cvičení bez náčinia.
- Terminológiu cvičení s náčiním, s náradím a na náradí.

Pri popise telesných cvičení je dôležité brať do úvahy priestorové zmeny, a preto je nevyhnutné osvojenie si priestorových osí a priestorových rovín:

## Priestorové osi:

- ✓ **Vertikálna (zvislá) os** – prechádzajúca pozdĺž celého tela, od hlavy až po päty.
- ✓ **Horizontálna os** – prechádza kolmo na vertikálnu os. Môže byť:  
*Predozadná*, pričom prechádza spredu dozadu a opačne.  
*Bočná*, ktorá prechádza z jedného boku tela k druhému boku.
- ✓ **Diagonálna os (šikmá)** – prebieha šikmo od uvedených osí o 45°.

## Priestorové roviny:

- ✓ **Čelná rovina (frontálna)** – výšková os tela prechádza tak, že ju rozdeľuje na prednú a zadnú časť.
- ✓ **Bočná rovina (sagitálna)** - výšková os tela prechádza tak, že ju rozdeľuje na pravý a ľavý bok.
- ✓ **Priečna rovina (transverzálna)**- prechádza kolmo na výškovú os, môže prechádzať vo výške ramien, hrudníka, bokov a pod.
- ✓ **Šikmá rovina** - je to os vychýlená od čelnej a bočnej o 45° (Kyselovičová, 2012).

Príklad pohybov v základných rovinách:

Bočná rovina – zapažiť, pokrčiť predpažmo, predklon trupom, záklon hlavy...

Čelná rovina – upažiť, skrčiť únožmo....

Pri tvorbe telovýchovného názvoslovie majú veľký význam predpony vyjadrujúce smer pohybu:

- **pred** – vyjadruje pohyb vpred (napr. prednožiť, predpažiť, predklon),
- **za** – vyjadruje pohyb vzad (napr. zanožiť, zapažiť, záklon),
- **u** – vyjadruje pohyb bokom (napr. unožiť, upažiť, úklon),

- **vz** – vyjadruje pohyb smerom hore (napr. vzpažiť).

Predpony vyjadrujúce smer pohybu od seba a k sebe:

- **pri** – vyjadruje pohyb paží a nôh smerom k telu (napr. prinožiť, pripažiť),
- **roz** – vyjadruje súčasný pohyb nôh od seba (napr. roznožiť, rozkročiť),
- **po** – vyjadruje zdobňujúci pohyb, pohyb menšieho rozsahu, či neukončený charakter pohybu (napr. podrep, poskok, pokrčiť).

Pridaním predpony k slovesu – nožiť, pažiť, kloniť, vyjadruje smer a spôsob pohybu danej časti tela. Napr. predpažiť (paže smerujú pred telo), vzpažiť (paže smerujú hore), zanožiť (noha smeruje vzad)...

Výrazy vyjadrujúce šikmé smery:

- **von** – napr. vzpažiť von,
- **dnu** – napr. vzpažiť dnu,
- **hore/ povyše** – napr. predpažiť hore, upažiť povyše,
- **dole/ poniže** – upažiť dole, zapažiť poniže (Adamčák et al., 2005).

## PRAVIDLÁ A SPÔSOB POPISOVANIA CVIČENÍ BEZ NÁČINIA

1. na prvom mieste stojí vždy poloha, či pohyb celého tela, napr. stoj, sed, ľah....
2. na druhom mieste sa označuje pohyb časti tela, poloha trupu (predklon, záklon...) a tiež poloha paží, nôh a hlavy (predpažiť, zanožiť, predklon hlavou...).

Pri písomnom vyjadrení využívame:

**Dvojbodka** – za vyjadrením základného postavenia.

**Spojovník (pomlčka)** – používame na oddelenie jednotlivých pohybov tela a častí tela.

**Čiarka** – používa sa na oddelenie výrazov tej istej časti tela a sprievodných pohybov.

**Zátvorka** – označujeme v nej doplňujúce informácie.

**Bodka** – bodkou ukončujeme popis cvičenia. Popis nového cvičenia vždy začína s veľkým písmenom.

**Arabské číslice** – používame na označenie doby.

**Rímske číslice** – používame na označenie taktov.

## 2 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ BEZ NÁČINIA

Terminológiu telesných cvičení (prosných cvičení) bez náčinia je možné rozdeliť na **10 cvičebných druhov**:

POLOHY A POHYBY ČASTI TELA

### 1. POHYBY

POLOHY A POHYBY CELÉHO TELA

### 2. POSTOJE

### 3. KĽAKY

### 4. SEDY

### 5. ĽAHY

### 6. PODPORY

LOKOMOČNÉ POHYBY TELA

### 7. OBRATY

### 8. SKOKY

### 9. CHÔDZE

### 10. BEHY

## Prehľad desiatich cvičebných druhov (prosných cvičení)

POLOHY A POHYBY ČASTI TELA

### 2.1 POHYBY

Pohyby sú základné činnosti tela v prosných cvičeniach, pri ktorých sa pohybujú jednotlivé časti tela tak, že postoj ani základná poloha nie je zmenená. Pohyb teda znamená zmenu polohy jednotlivých častí tela oproti sebe navzájom.

Rozdeľujú sa na základné skupiny pohybov:

- pohyby paží (horných končatín),
- pohyby nôh (dolných končatín),
- pohyby trupu,
- pohyby hlavy.

## POHYBY PAŽÍ

Pri popisovaní pohybov paží sa predpokladá pohyb oboma pažami súčasne. Pri pohybe jednou pažou je nevyhnutné uviesť o ktorú pažu sa jedná, napr. predpažiť ľavú. Základná poloha dlaní pri všetkých pohyboch paží vychádza z polohy paží v pripažení – dlane dnu.

Pohyby paží rozdeľujeme do 4 skupín:

- a) *pohyby vystretých paží,*
- b) *pohyby paží krčením a vystieraním,*
- c) *pohyby krčených paží,*
- d) *sprievodné pohyby paží.*

## POHYBY VYSTRETÝCH PAŽÍ

*Priame smery:*

- **pripažiť**, paže sú vystreté pri tele, dlane dnu (obrázok 1),
- **predpažiť**, vystreté paže sú vodorovne s podložkou pred telom, dlane dnu, uhol medzi trupom a pažami je  $90^\circ$  (obrázok 2),
- **upažiť**, vystreté paže sú vodorovne s podložkou smerujúce do strán, dlane dole, uhol medzi trupom a pažami je  $90^\circ$  (obrázok 3),
- **vzpažiť**, vystreté paže smerujúce hore s trupom predstavujú priamku, dlane dnu (obrázok 4),
- **zapažiť**, vystreté paže sú za telom v paralelnom postavení, dlane dnu, uhol medzi trupom a pažami je  $50 - 60^\circ$  (obrázok 5).

Poznámka: ak je poloha dlaní iná, je potrebné ju popísať, napr.: upažiť, dlane hore.



Obrázok 1 Pripažiť



Obrázok 2 Predpažiť



Obrázok 3 Upažiť



Obrázok 4 Vzpažiť

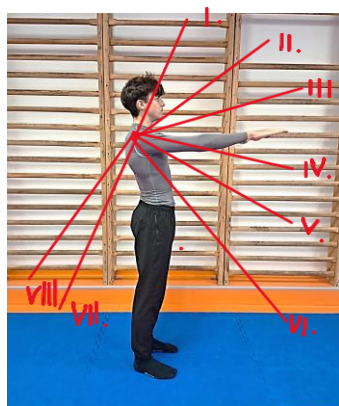


Obrázok 5 Zapažiť

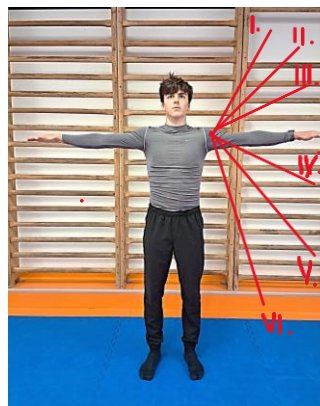
**Šikmé smery:**

vychýlenie od priamych smerov sa označujú výrazmi:

- **povyše, poniže,**
- **dole, hore,**
- **pred, vzad,**
- **dnu, von (obrázok 6,7).**



**Obrázok 6** I. vzpažiť vpred,  
II. predpažiť hore,  
III. predpažiť povyše,  
IV. predpažiť poniže,  
V. predpažiť dole,  
VI. pripažiť vpred,  
VII. pripažiť vzad,  
VII. zapažiť poniže.



**Obrázok 7** I. vzpažiť von,  
II. upažiť hore,  
III. upažiť povyše,  
IV. upažiť poniže,  
V. upažiť dole,  
VI. pripažiť von.

Vychýlenia od základných polôh podľa stupňa vychýlenia:

V rozmedzí od  $> 30^\circ$  a  $\leq 45^\circ$ : hore, dole, vpred, vzad, von, dnu.

V rozmedzí od  $> 15^\circ$  a  $\leq 30^\circ$ : mierne vpred, mierne vzad, povyše, poniže, mierne von, mierne dnu (Perečinská et al., 2018).

Príklady:

- predpažiť dnu (obrázok 8), predpažiť von, predpažiť povyše, predpažiť hore, predpažiť poníže, predpažiť dole, predpažiť vpravo (obrázok 9), predpažiť vľavo (rovnobežné vychýlenie oboch paží), predpažiť skrížmo (obrázok 10),
- upažiť povyše, upažiť hore, upažiť poníže, upažiť dole, upažiť vpred, upažiť vzad,
- vzpažiť dnu, vzpažiť von, vzpažiť vpred, vzpažiť vzad, vzpažiť skrížmo,
- zapažiť von, zapažiť dnu, zapažiť poníže, zapažiť dole, zapažiť vpravo, zapažiť vľavo, zapažiť skrížmo,
- pripažiť vpred, pripažiť vzad.

**Skřížne smery:** jedná sa o pohyby, kedy sa paže prekrížia, pričom je vždy potrebné uviesť, ktorá paža je hore. Skřížiť je možné v úrovni zápästia, predlaktia a laktového kĺbu. Napr. predpažiť skřížmo pravá hore, skřížiť vzpažmo pravá vpred. Ak dochádza ku skříženiu inde ako v oblasti predlaktia, musí sa v popise uviesť.



Obrázok 8 Predpažiť dnu



Obrázok 9 Predpažiť vpravo



Obrázok 10 Predpažiť skřížmo pravá hore

## POHYBY PAŽÍ KRČENÍM A VYSTIERANÍM

Jedná sa o pohyby paží, kedy dochádza k ohnutiu v laktovom kĺbe.

Vymedzenie pojmov podľa stupňa krčenia:

*Skrčiť* je výraz pre najväčšie možné lomenie paží.

Napr. skrčiť pripažmo, skrčiť upažmo, skrčiť vzpažmo...

*Pokrčiť* označuje krčenie, pri ktorom je uhol v rozsahu 90°.

Napr. pokrčiť pripažmo, pokrčiť zapažmo...

*Mierne pokrčiť* označuje minimálne krčenie.

Napr. mierne pokrčiť upažmo...

Poznámka: pri pohybe vychádzajúcom z polohy vystretej paže sa zdôrazňuje krčenie paže, a preto na prvom mieste stojí výraz skrčiť (mierne pokrčiť alebo pokrčiť), až potom smer pohybu paže, čiže príslovka spôsobu (predpažmo, upažmo...).

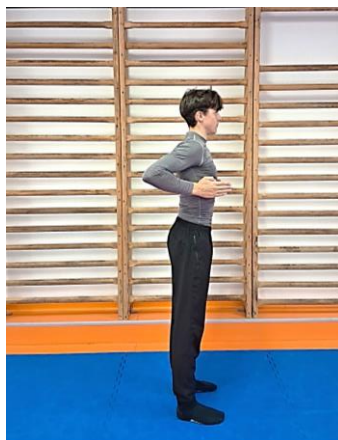
**Skrčiť/ pokrčiť /mierne pokrčiť:**

- **pripažmo,**
- **predpažmo,**
- **upažmo,**
- **vzpažmo,**
- **zapažmo.**

Príklady: skrčiť predpažmo, pokrčiť upažmo-predlaktie hore (obrázok 11), skrčiť zapažmo (obrázok 12), skrčiť vzpažmo (obrázok 13)... Ak je potrebné, ďalej v popise uvádzame šikmé smery a polohu rúk (dlaní), napr. pokrčiť predpažmo von, ruky v päst'.



**Obrázok 11** Pokrčiť upažmo



**Obrázok 12** Skrčiť zapažmo



**Obrázok 13** Skrčiť vzpažmo

## **POHYBY KRČENÝCH PAŽÍ**

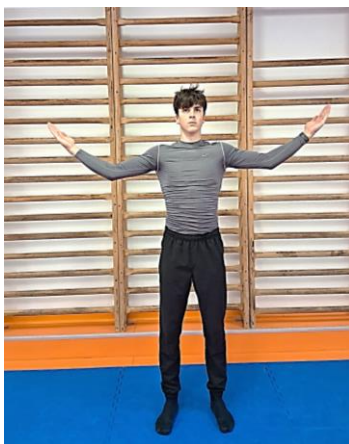
Jedná sa o pohyb, keď už krčené paže vykonávajú pohyb v ramennom kĺbe.

**Pripažiť / predpažiť / upažiť / vzpažiť / zapažiť:**

- **skrčmo,**
- **pokrčmo,**
- **mierne pokrčmo.**

Napr. z pripaženia skrčmo - predpažiť skrčmo, upažiť skrčmo, vzpažiť skrčmo, zapažiť pokrčmo, upažiť mierne pokrčmo- predlaktia hore (obrázok 14)...

Poznámka: zdôrazňuje sa pohyb – smer už krčenej paže a preto na prvom mieste stojí výraz pripažiť, predpažiť, zapažiť... Ak sa jedná o šikmý pohyb, popíšeme ho nakoniec výrazmi hore, dole, dnu, von, vpravo...



**Obrázok 14** Mierne pokrčiť upažmo

## SPRIEVODNÉ POHYBY PAŽÍ

Pohyby vykonávané **celými pažami, predlaktím:**

**kruhy, oblúky, hmity, vlny, osmičky, prevracanie.**

Podľa smeru – **vpravo, vľavo, von, dnu, vpredu, vzadu, hore, dole.**

*Kruh* je najväčší možný pohyb pažami po kružnici (predlaktím alebo rukou).

- Čelné kruhy (napr. z upaženia čelné kruhy dole),
- Bočné kruhy (napr. zo vzpaženia bočné kruhy vpred).

*Oblúk* je časť kruhového pohybu (napr. z pripaženia čelnými oblúkmi von vzpažiť, zo vzpaženia čelnými oblúkmi dnu pripažiť).

*Hmity* sú opakované malé rýchle pohyby s malým pohybovým rozsahom.

*Vlny* predstavujú pohyby paží s postupným ohýbaním jednotlivých kĺbov ruky.

*Osmičky* sú pohyby v tvare číslice osem.

*Špirály* sú pohyby krúživého charakteru s postupným zväčšovaním, alebo zmenšovaním rozsahu pohybu.

*Prevracanie* sú pohyby okolo pozdĺžnej osi paže, pri ktorých dôjde k zmene polohy dlane.

### **Pohyby rukami**

okrem rovnakých pohybov ako sprievodné pohyby paží:

**kruhy, oblúky, hmity, vlny, osmičky, prevracanie + vztyčovanie, klopenie, vychýlenie, ruky v päšť, prsty roztiahnuť.**

Podľa smeru – **vpravo, vľavo, von, dnu, vpredu, vzadu, hore, dole.**

## POHYBY NÔH

Pri popisovaní pohybov jednej alebo oboch nôh nedotýkajúcich sa podložky sa postupuje podobne ako pri popisovaní pohybov paží. Pri pohybe jednej nohy je nutné uviesť, o ktorú nohu

sa jedná (pravá alebo ľavá). V prípade rozdielnych pohyboch oboch dolných končatín je nutné popísať každú končatinu zvlášť. Rozdeľujeme ich:

- a) *pohyby vystretých nôh,*
- b) *pohyby nôh krčením a vystieraním,*
- c) *pohyby krčených nôh,*
- d) *sprievodné pohyby nohami,*
- e) *sprievodné pohyby chodidlami.*

## POHYBY VYSTRETÝCH NÔH

Jedná sa o pohyb celej vystretej dolnej končatiny, pričom pohyb vychádza z bedrového kĺbu. Podľa smeru pohybu dolnej končatiny sa k termínu “nožiť” pridáva predpona – u, za, pred, pri.

### *Priame smery:*

- **prinožiť** – označuje pohyb dolnou končatinou, ktorá sa vracia naspäť k druhej nohe, napr. prinožiť pravou alebo ľavou (pohyb nohy naspäť do stoja spojeného),
- **prednožiť** – dolná končatina smeruje kolmo vpred, napr. prednožiť pravou alebo ľavou (pohyb nohy vpred na 90°) (obrázok 15),
- **unožiť** – dolná končatina smeruje do strany vpravo alebo vľavo, napr. unožiť pravou alebo ľavou (pohyb nohy bokom na 90°) (obrázok 16),
- **zanožiť** – dolná končatina smeruje vzad, napr. zanožiť pravou alebo ľavou (50°– 60°) (obrázok 17),
- **roznožiť** – používa sa pri polohách iných ako stoj, jedná sa o oddialenie dolných končatín od seba v čelnej, alebo bočnej rovine. V bočnom roznožení je nevyhnutné popísať, ktorá noha smeruje vpred. Napr. ľah vzadu - roznožiť; ľah na pravom boku- roznožiť pravou vpred,
- **znožiť** – používa sa pri polohách iných ako stoj, označuje pohyb dolných končatín smerom k sebe.



**Obrázok 15** Prednožit' pravou



**Obrázok 16** Unožit' pravou



**Obrázok 17** Zanožit' poníže pravou

### **Šikmé smery:**

vychýlenie od priamych smerov sa označujú výrazmi:

- **povyše, poníže,**
- **dole, hore,**
- **pred, vzad,**
- **dnu, von,**
- **vpravo, vľavo.**

Príklady:

- prednožit' dnu, prednožit' von, prednožit' poníže, prednožit' dole, prednožit' povyše, prednožit' hore, prednožit' vpravo, prednožit' vľavo, prednožit' roznožmo,
- prinožit' vpred, prinožit' vzad,
- unožit' dole, unožit' poníže, unožit' povyše, unožit' hore, unožit' vpred, unožit' vzad,
- zanožit' von, zanožit' dnu, zanožit' povyše, zanožit' roznožmo, zanožit' skrížmo...

Vychýlenia od základných polôh podľa stupňa vychýlenie:

V rozmedzí od  $> 30^\circ$  a  $\leq 45^\circ$ : hore, dole, vpred, vzad, von, dnu.

V rozmedzí od  $> 15^\circ$  a  $\leq 30^\circ$ : mierne vpred, mierne vzad, povyše, poníže, mierne von, mierne dnu (Perečinská et al., 2018).

**Skřížne pohyby:** jedná sa o pohyby, kedy sa dolné končatiny prekrížia, pričom je vždy potrebné uviesť, ktorá noha je hore. Napr. ľah vzadu - prednožit' skřížmo pravá hore.

## **POHYBY NÔH KRČENÍM A VYSTIERANÍM**

Popisujú sa podobne, ako pohyby paží. Jedná sa o pohyby nôh, kedy dochádza k ohnutiu v kolennom kĺbe.

Vymedzenie pojmov podľa stupňa krčenia:

*Skrčiť'* je výraz pre najväčšie možné lomenie nôh (uhol  $< 90^\circ$ ),  
napr. skrčiť' prednožmo, skrčiť' únožmo, skrčiť' zánožmo...

*Pokrčiť'* označuje krčenie, pri ktorom je uhol v rozsahu  $90^\circ$ ,  
napr. pokrčiť' prednožmo, pokrčiť' zánožmo...

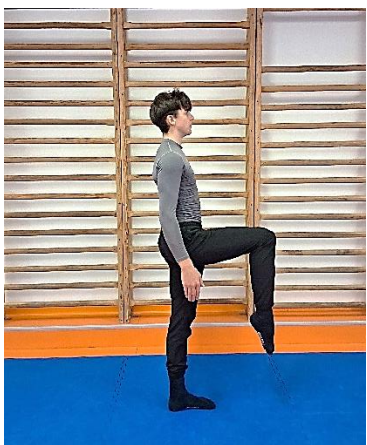
*Mierne pokrčiť'* označuje minimálne krčenie (uhol  $> 90^\circ$ ),  
napr. mierne pokrčiť' únožmo...

**Skrčiť' / pokrčiť' / mierne pokrčiť':**

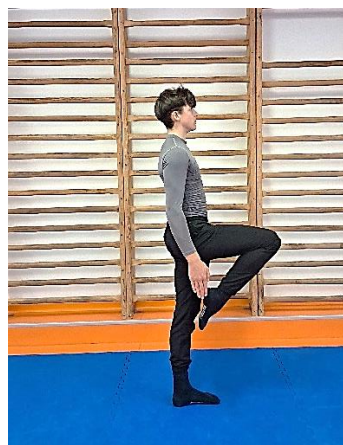
- **prínožmo,**
- **prednožmo,**
- **únožmo,**
- **zánožmo,**
- **znožmo,**
- **roznožmo.**

Poznámka: pri pohybe vychádzajúcom z polohy vystretej dolnej končatiny, sa zdôrazňuje krčenie nohy v kolennom kĺbe a preto na prvom mieste stojí výraz skrčiť' (pokrčiť' alebo mierne pokrčiť'), až potom smer pohybu nohy, čiže príslovka spôsobu (prednožmo, únožmo...). Príklady: skrčiť' prednožmo, pokrčiť' únožmo, pokrčiť' prednožmo pravou (obrázok 18), skrčiť' prednožmo pravou (obrázok 19), pokrčiť' únožmo ľavou...

Ak je potrebné, ďalej sa v popise uvádzajú šikmé smery a poloha chodidiel, napr. pokrčiť' prednožmo, von.



**Obrázok 18** Pokrčiť' prednožmo pravou



**Obrázok 19** Skrčiť' prednožmo pravou

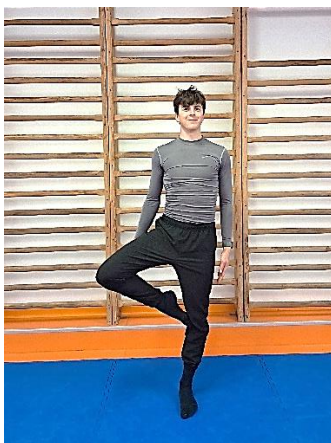
## POHYBY KRČENÝCH NÔH

Jedná sa o pohyb, keď už skrčené nohy vykonávajú nejaký pohyb (opisujú sa tak, ako pohyby paží).

**Prinožiť' / prednožiť' / unožiť' / zanožiť' / znožiť' / roznožiť':**

- **skrčmo,**
- **pokrčmo,**
- **mierne pokrčmo.**

Napr. zo skrčenia prednožmo - prinožiť skrčmo, unožiť skrčmo, zanožiť skrčmo... Poznámka: zdôrazňuje sa pohyb - smer už krčenej nohy a preto na prvom mieste stojí výraz prinožiť, prednožiť, zanožiť, unožiť. Príklady: unožiť skrčmo pravou (obrázok 20), prednožiť mierne pokrčmo ľavou, zanožiť pravou...



**Obrázok 20** Unožiť skrčmo pravou (špička ku kolenu)

## **SPRIEVODNÉ POHYBY NOHAMI**

Môžu sa vykonávať: celými nohami, predkolením.

Pohyby vykonávané **celými nohami, predkolením:**

- **kruhy, oblúky, hmity, vlny, osmičky, špirály, prevracanie.**

Podľa smeru – **vpravo, vľavo, von, dnu, vpredu, vzadu, hore, dole.**

Sprievodné pohyby vykonávané **chodidlami:**

- **kruhy, oblúky, hmity, osmičky, špirály, odchyľovanie, vztyčovanie, vystieranie, prsty roztiahnuť.**

Podľa smeru – **vpravo, vľavo, von, dnu, vpredu, vzadu, hore, dole.**

Popis jednotlivých druhov sprievodných pohybov nôh je totožný, ako sprievodné pohyby paží uvedené vyššie.

## **POHYBY TRUPU**

Jedná sa o pohyby a polohy od hrudnej časti až po oblasť panvy.

Podľa spôsobu vykonávania pohybu trupom je možné rozlíšiť:

- **klony trupu,**
- **otáčanie trupu,**
- **krúženie trupu,**
- **iné pohyby trupu.**

## KLONY TRUPU

Jedná sa o vychýlenie od vertikálnej osi tela. Podľa smeru pohybu sa pri popise pridáva predložka (pred, u, za) ku termínu „klon“. Pri klonoch trupu nie je potrebné udávať označenie „trupom“.

### *Priame smery:*

- **predklon**, pohyb trupu smerom vpred (uhol medzi trupom a nohami je  $90^\circ$ )(obrázok 21),
- **úklon**, pohyb trupu bokom **vpravo** alebo **vľavo**, pričom sa trup neotáča (uhol medzi trupom a nohami je  $45^\circ$ ) (obrázok 24),
- **záklon**, pohyb trupu smerom vzad (uhol medzi trupom a nohami je  $45^\circ$ ) (obrázok 23).

### *Šikmé smery:*

- **mierny predklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $> 90^\circ$ ),
- **hlboký predklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $< 90^\circ$ ) (obrázok 22),
- **mierny úklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $> 45^\circ$ ),
- **hlboký úklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $< 45^\circ$ ),
- **mierny záklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $> 45^\circ$ ),
- **hlboký záklon** (uhol medzi trupom a nohami je  $< 45^\circ$ ).



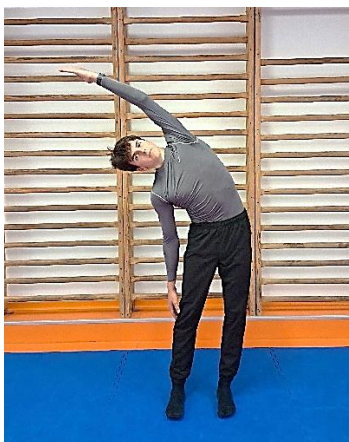
**Obrázok 21** Rovný predklon



**Obrázok 22** Hlboký predklon



**Obrázok 23** Záklon



**Obrázok 24** Úklon, vzpažiť ľavou

## OTÁČANIE TRUPU

Jedná sa o rotačný pohyb trupu okolo vertikálnej osi tela **vpravo** alebo **vľavo** (obrázok 25). Pri otáčaní trupu v menšom rozsahu (približne 45°) je možné použiť termín *pootočiť*.

Trup je možné otáčať aj v klonoch, napr. mierny stoj rozkročný- rovný predklon, otáčanie trupom vpravo.



**Obrázok 25** Otáčanie trupom vpravo

## KRÚŽENIE TRUPOM

Ide o plynulý krúživý pohyb trupu v rozsahu 360°, prechádzajúci všetkými krajnými polohami všetkých klonov. To znamená, že prechádza cez úklon, záklon, úklon, predklon. Môže vychádzať z akejkoľvek polohy. Pri popise sa určuje smer napr. krúženie trupom z úklonu vpravo vzad alebo vpred.

## INÉ POHYBY TRUPU

Jedná sa o pohyby so zmenou zakrivenia chrbtice:

- **prehnúť,**
- **ohnúť,**
- **vlny,**
- **hmity.**

**Podľa smeru: vpred, vzad, vpravo, vľavo.**

*Pohyby ramien* – dvíhanie, spúšťanie, krúženie.

*Pohyby panvy* – podsadenie, vysadenie, vysunutie vpravo a vľavo, krúženie.

## POHYBY HLAVY

Popisujú sa podobne ako pohyby trupu, uvádza sa vždy, že ide o pohyb hlavou:

- **klony hlavy,**
- **otáčanie hlavy,**
- **krúženie hlavy,**
- **iné pohyby hlavy – sunutie.**

## KLONY HLAVY

Hlava sa nachádza v prirodzenej polohe, pričom vykonáva pohyb vpred, vzad alebo bokom:

- **predklon** (vpred) (obrázok 26),
- **záklon** (vzad) (obrázok 27),
- **úklon** (vpravo, alebo vľavo, ucho smeruje k ramenu) (obrázok 28).



**Obrázok 26** Predklon hlavou



**Obrázok 27** Záklon hlavou

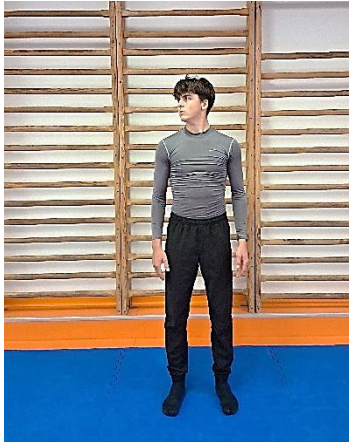


**Obrázok 28** Úklon hlavou

## OTÁČANIE HLAVOU

Je to rotačný pohyb hlavy okolo vertikálnej osi:

- **vpravo** (obrázok 29),
- **vľavo**.



Obrázok 29 Otáčanie hlavou vpravo

## KRÚŽENIE HLAVOU

Ide o plynulý krúživý pohyb hlavou v rozsahu 360°, prechádzajúci všetkými krajnými polohami všetkých klonov. To znamená, že prechádza cez úklon, záklon, úklon, predklon.

Krúženie hlavou:

- **vpravo**,
- **vľavo**.

## INÉ POHYBY HLAVY

**Sunutie:**

- vysunutie hlavy vpred (protrakcia),
- vysunutie hlavy vzad (retrakcia).

## POLOHY A POHYBY CELÉHO TELA

### 2.2 POSTOJE

Postoje sú polohy tela, pri ktorých hmotnosť tela spočíva na podložke chodidlami (chodidlom, alebo časťou chodidla).

**Postoje podľa vystretia a krčenia nôh** sa rozdeľujú na:

- **stoje** – nohy sú vystreté.
- **podrepy** – nohy sú pokrčené v kolenách tak, že stehno zvierá s predkolením  $> 90^\circ$ ,  $< 180^\circ$ ,
- **drepy** – nohy sú celkom skrčené alebo tak, že stehno zvierá s predkolením  $< 90^\circ$ .

Podľa rozmiestnenia hmotnosti tela delíme postoje na:

- **jednonožné: nožné,**
- **obojnožné: znožné,  
rozkročné,  
kročné,  
výkročné.**

## NOŽNÉ POSTOJE

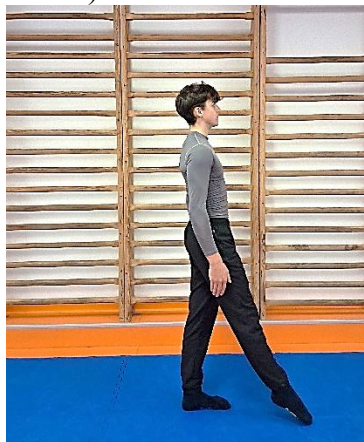
Hmotnosť tela spočíva na jednej (stojnej) nohe, pričom druhá sa opiera o podložku len časťou chodidla (prstami). Pohybujúca noha sa popisuje pridávaním predpony (pred, za, u) podľa smeru pohybu.

**Priame smery:**

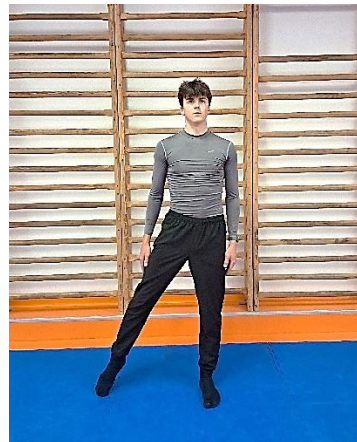
**postoje (stoj / podrepy / drepy):**

- **prednožné,**
- **zánožné,**
- **únožné.**

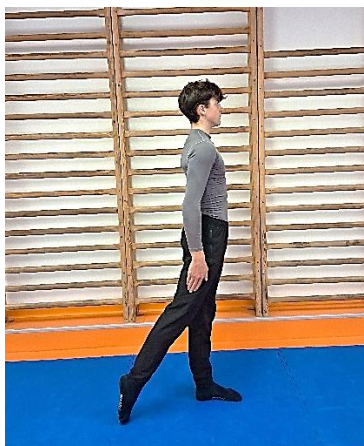
Príklady: stoj prednožný pravou (obrázok 30), stoj únožný pravou (obrázok 31), stoj zánožný pravou (obrázok 32)...



**Obrázok 30** Stoj prednožný pravou



**Obrázok 31** Stoj únožný pravou



**Obrázok 32** Stoj zánožný pravou

### Šikmé smery:

- *von,*
- *dnu.*

Príklady: stoj prednožný dnu pravou, stoj zánožný von ľavou...

Pri jednoožných postojoch, kde sa pohybujúca noha nedotýka podložky, pri popise platia rovnaké pravidlá ako sú pohyby nôh. Napr. Stoj prednožiť pravou (obrázok 33), stoj pokrčiť prednožmo pravou (obrázok 34)...



Obrázok 33 Stoj prednožiť pravou



Obrázok 34 Stoj pokrčiť prednožmo pravou

## ZNOŽNÉ POSTOJE

Hmotnosť tela spočíva na obidvoch chodidlách.

Môžu byť postoje (stoje / podrepy / drepy):

- *spojné,*
- *spätné,*
- *rozpätné,*
- *merné,*
- *skrížne.*
- *zraz.*

**Spojné postoje** – znožné postoje, kedy sú chodidlá tesne vedľa seba (opierajú sa vnútornou stranou) (obrázok 35).

**Spätné postoje** – znožné postoje, kedy sa päty opierajú o seba a špičky sú vytočené von (vzdialené na šírku chodidla) (obrázok 36).

**Rozpätné postoje** – znožné postoje, kedy sa špičky o seba opierajú a päty sú vytočené von (vzdialené na šírku chodidla) (obrázok 37).

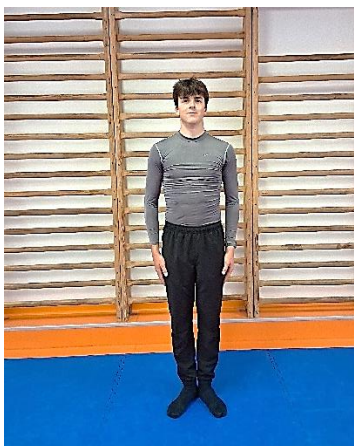
**Merné postoje** – postoje pri ktorých sú chodidlá za sebou, pričom sa špička jednej nohy dotýka päty druhej nohy (obrázok 38). Vždy je potrebné uviesť, ktorá noha je vpredu.

**Skřížne postoje** – postoje, pri ktorých sú nohy prekrížené, pričom sa chodidlami opierajú o seba s vonkajšími stranami. Vždy je potrebné uviesť, ktorá noha je vpredu (obrázok 39).

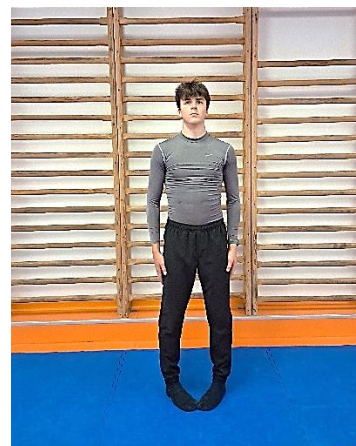
**Zraz** – postoje, pri ktorých sa päta jednej nohy (vytočenej v 45° uhle) dotýka vnútornej strany klenby druhej nohy (obrázok 40).



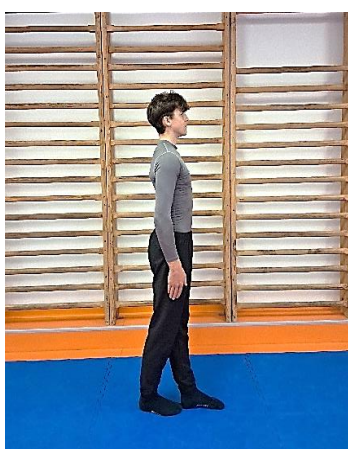
Obrázok 35 Stoj spojný



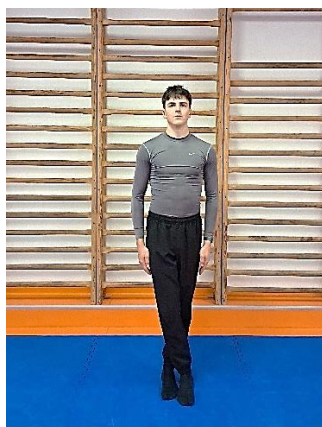
Obrázok 36 Stoj spätný



Obrázok 37 Stoj rozpätý



Obrázok 38 Stoj merný



Obrázok 39 Stoj skrížny pravou vpredu



Obrázok 40 Zraz

## ROZKROČNÉ POSTOJE

Hmotnosť tela spočíva rovnomerne na oboch od seba vzdialených nohách.

Podľa rozsahu (vzdialenia nôh od seba) je možné rozdeliť postoje na:

- *mierne rozkročné,*
- *rozkročné,*
- *široko rozkročné.*

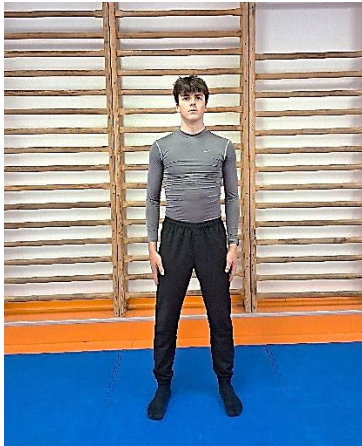
Podľa spôsobu vykonania môžu byť postoje rozkročné:

- *čelné,*
- *bočné,*
- *skrížne.*

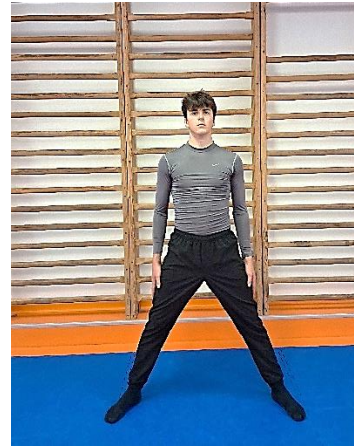
Pri *bočnom* postoji rozkročnom vždy uvádzame, ktorá noha sa nachádza vpredu.

Pri postoji rozkročnom *skrížnom*, sú nohy prekrížené a vzdialené od seba. Tiež je nevyhnuté uviesť, ktorá noha sa nachádza vpredu.

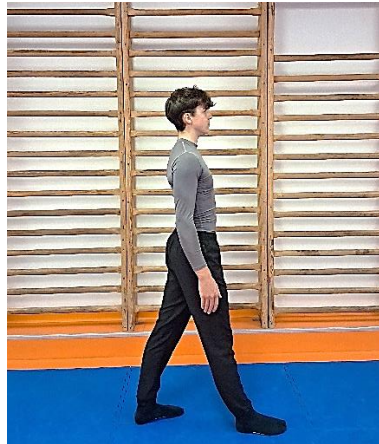
Príklady: stoj mierne rozkročný (obrázok 41), stoj rozkročný čelne (obrázok 42), stoj rozkročný bočne pravou vpredu (obrázok 43), stoj skrížny ľavou vpredu...



**Obrázok 41** Stoj mierne rozkročný



**Obrázok 42** Stoj rozkročný čelne



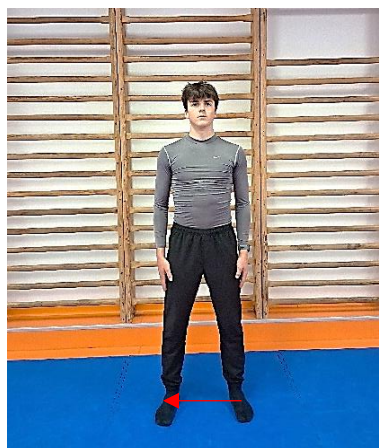
**Obrázok 43** Stoj rozkročný bočne, pravou vpredu

## KROČNÉ POSTOJE

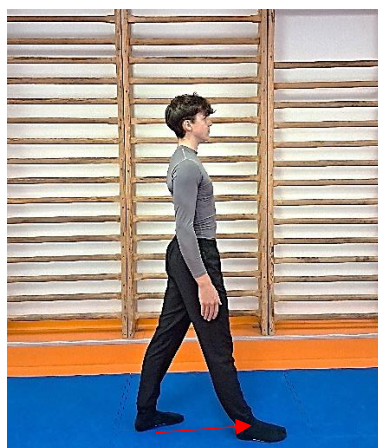
Hmotnosť tela je rovnomerne rozložená na oboch nohách, ktoré sa od seba vzdiaľujú krokom (na vzdialenosť jedného kroku). Pri popise je nevyhnuté uviesť, ktorá noha vykonáva pohyb. Môžu byť postoje (stoje / podrepy / drepy):

- *ú kročné,*
- *predkročné,*
- *zákročné.*

Príklady: stoj úkročný pravou (obrázok 44), stoj predkročný pravou (obrázok 45)...



Obrázok 44 Stoj úkročný pravou



Obrázok 45 Stoj predkročný pravou

## VÝKROČNÉ POSTOJE

Hmotnosť tela sa prenáša zo znožných postojov na vykračujúcu nohu. Druhá noha sa zeme dotýka len prstami. Podľa smeru vykročenia môžu byť postoje (stoje / podrepy / drepy):

- *výkročné vpred,*
- *výkročné vzad,*
- *výkročný vpravo, vľavo.*

Príklad: stoj výkročný pravou vpred (obrázok 46), stoj výkročný ľavou vzad...



Obrázok 46 Stoj výkročný pravou vpred

Stoj na prednej časti chodidla (na špičkách) sa nazýva *výpon*.

## 2.3 KĽAKY

Kľak predstavuje polohu tela, pri ktorej sa kolená opierajú o podložku (alebo aj predkolením a priehlavkami).

Kľaky podľa spôsobu vykonania môžu byť:

- **kľak vzpriamený,**
- **kľak vysadený,**
- **kľak sedmo.**

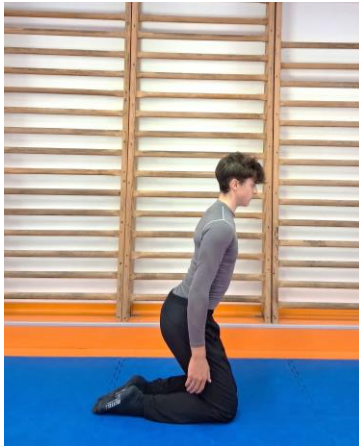
**Kľak vzpriamený** - trup a stehná sú v jednej priamke kolmo na podložku (obrázok 47).

**Kľak vysadený** - stehná smerujú šikmo vzad, pričom trup zvierá so stehnami uhol menší ako  $180^\circ$  a zároveň väčší ako  $90^\circ$  (obrázok 48).

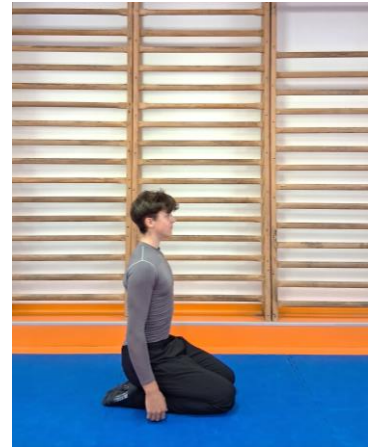
**Kľak sedmo** - so vzpriameným trupom sa sedacie svaly opierajú o päty (obrázok 49).



**Obrázok 47** Kľak vzpriamený



**Obrázok 48** Kľak vysadený



**Obrázok 49** Kľak sedmo

Kľaky sa popisujú podobne ako postoje uvedené v podkapitole 2.2

Podľa zúčastnených nôh, môžu byť kľaky:

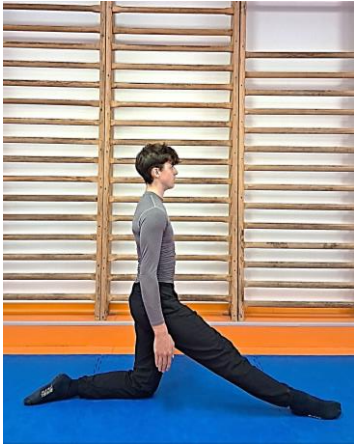
- **jednonožné: nožné,**
- **obojnožné: znožné, rozkročné, kročné, výkročné.**

## **KĽAKY NOŽNÉ**

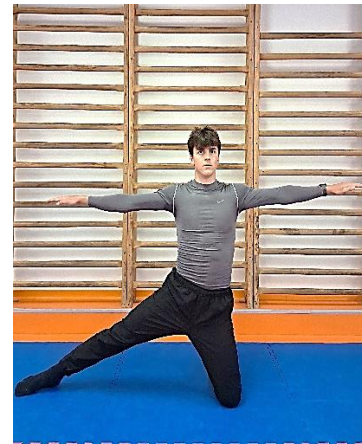
Ide o jednonožný kľak, kedy sa jedna noha opiera kolenom o podložku a druhá noha sa opiera chodidlom o podložku. Podľa smeru nekľáčiacej nohy je možné kľaky rozdeliť:

- **kľaky prednožné,**
- **kľaky únožné,**
- **kľaky zánožné.**

Príklady: kľak prednožný pravou (obrázok 50), kľak únožný pravou (obrázok 51), kľak prednožný pokrčmo pravou (obrázok 52)...



**Obrázok 50** Kľak prednožný pravou



**Obrázok 51** Kľak únožný pravou-upažiť



**Obrázok 52** Kľak prednožný pokrčmo pravou-vzpažiť

### **KĽAKY ZNOŽNÉ:**

- *spojné,*
- *spätné,*
- *rozpäté,*
- *merené,*
- *křížne.*

### **KĽAKY ROZKROČNÉ:**

Podľa rozsahu môžu byť:

- *mierne rozkročné,*
- *rozkročné (obrázok 53),*
- *široko rozkročné.*



Obrázok 53 Kľak rozkročný

Podľa spôsobu vykonania môžu byť kľaky rozkročné:

- *čelné,*
- *bočné,*
- *skrížne.*

#### **KĽAKY KROČNÉ:**

- *kľaky predkročné (obrázok 54),*
- *kľaky úkročné,*
- *kľaky zákročné.*



Obrázok 54 Kľak predkročný

#### **KĽAKY VÝKROČNÉ:**

- *kľaky výkročné vpred,*
- *kľaky výkročné vzad,*
- *kľaky výkročné vpravo, vľavo.*

## 2.4 SEDY

Sed predstavuje polohu tela, kedy sa telo opiera o podložku sedacími svalmi alebo aj zadnou stranou stehien, pričom je trup vzpriamený.

Sedy môžu byť **obojnožné a jednožné**.

**Sedy obojnožné:**

- **sedy znožné,**
- **sedy roznožné,**
- **sedy skrížne.**

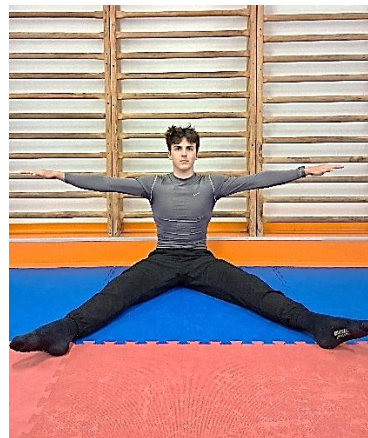
*Sedy znožné* – dolné končatiny sú spolu (obrázok 55).

*Sedy roznožné* – dolné končatiny sú od seba vzdialené (obrázok 56).

*Sedy skrížne* – dolné končatiny sú prekrížené, pri popise je nevyhnutné uviesť, ktorá je hore. napr. sed skrížmo pravou hore (obrázok 57), sed skrížny skrčmo (turecký sed).



**Obrázok 55** Sed znožný-predpažiť



**Obrázok 56** Sed roznožný-upažiť



**Obrázok 57** Sed skrížny pravou hore-upažiť

**Sedy jednožné** (hmotnosť tela je len na pravej /ľavej časti sedacích svalov):

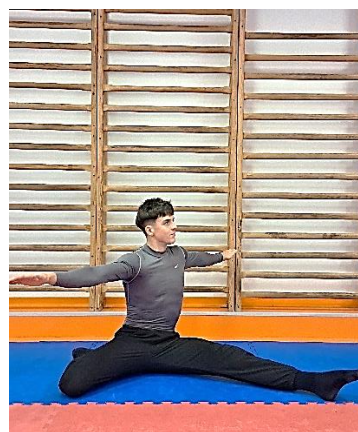
- **sedy nožné,**
- **sed odbočný.**

**Sedy nožné** – kedy je jedna dolná končatina v základnej polohe sedu a druhá dolná končatina v inej polohe. Napr. sed prednožný pravou (obrázok 58), sed skrčiť únožmo pravou, predklonenie vzad (prekážkový sed) (obrázok 59),

**Sed odbočný**- dolné končatiny spolu smerujú na jednu stranu skrčmo napr. vpravo a hmotnosť tela je na ľavej časti sedacích svalov (obrázok 60).



Obrázok 58 Sed prednožný pravou-pripažiť



Obrázok 59 Sed skrčiť únožmo pravou, predkolenie vzad



Obrázok 60 Sed odbočný vľavo-predpažiť

Podľa veľkosti uhla medzi stehennou kosťou a predkolením je možné rozlíšiť sedy:

- **sed**, dolné končatiny sú vystreté ( $180^\circ$ ),
- **sed pokrčmo**, dolné končatiny sú mierne pokrčené ( $>90^\circ$ ),
- **sed skrčmo**, dolné končatiny sú skrčené ( $<90^\circ$ ).

## 2.5 ĽAHY

Ľah je poloha tela, kedy sa celé telo - trup opiera o podložku alebo aspoň väčšia časť.

Podľa časti tela, ktorá sa opiera o podložku môžu byť:

- Ľah vpredu,
- Ľah vzadu,
- Ľah bokom.

*Ľah vpredu* – ľah na prednej strane tela (na bruchu) (obrázok 61),

*Ľah vzadu* – ľah na zadnej strane tela (na chrbte) (obrázok 62),

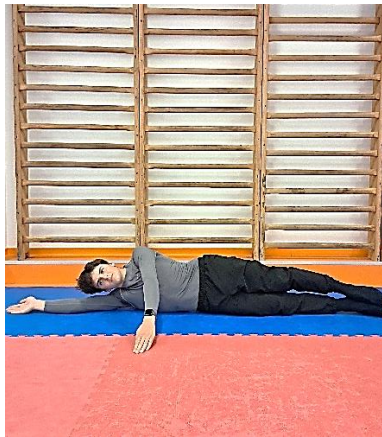
*Ľah bokom* – ľah na pravom, alebo ľavom boku (obrázok 63).



Obrázok 61 Ľah vpredu- pripažiť



Obrázok 62 Ľah vzadu- pripažiť



Obrázok 63 Ľah na pravom boku-vzpažiť pravá, predpažiť ľavá

Podľa veľkosti uhla medzi stehennou kosťou a predkolením je možné rozlíšiť ľahy:

- *Ľah*, dolné končatiny sú vystreté ( $180^\circ$ ),
- *Ľah pokrčmo*, dolné končatiny sú mierne pokrčené ( $>90^\circ$ ) (obrázok 64),
- *Ľah skrčmo*, dolné končatiny sú skrčené ( $<90^\circ$ ) (obrázok 65).



**Obrázok 64** Ľah vzadu pokrčmo-pripažiť



**Obrázok 65** Ľah vzadu skrčmo-pripažiť

Podľa vzájomného vzťahu dolných končatín je možné rozlíšiť ľahy:

- **Ľah znožný**- dolné končatiny sú vystreté spolu,
- **Ľah roznožný**- dolné končatiny sú od seba vzdialené (obrázok 66),
- **Ľah skrížny**- dolné končatiny sú prekrížené, kedy je nutné popísať, ktorá noha je hore.



**Obrázok 66** Ľah vzadu roznožný-pripažiť

Špecifické názvy:

**Ľah vnesmo**- jedná sa o ľah vzadu prednožný povyššie (nohy vodorovne) (obrázok 67),

**Ľah prehnute** – v ľahu trup a nohy zvierajú uhol  $> 180^\circ$  (obrázok 68),

**Ľah vysadene** – v ľahu trup a nohy zvierajú uhol  $< 180^\circ$ .

Príklady: ľah vzadu, ľah vpredu pokrčmo, ľah na ľavom boku, ľah vzadu roznožný, ľah vzadu úožný pravou...



Obrázok 67 Ľah vznesmo-pripažiť



Obrázok 68 Ľah vpredu prehnute

## 2.6 PODPORY

Podpor je poloha, kedy je hmotnosti tela prenesená na paže a inú časť tela (zmiešaný) alebo je celá hmotnosť prenesená len na paže (jednoduchý).

Podľa pokrčenia paží je možné rozlíšiť:

- **vzpor,**
- **podpor / kľuk,**
- **podpor na predlaktí.**

*Vzpor* – je to podpor na vystretých pažiach,

*Podpor* - na pokrčených pažiach, opreté dlaňami o zem – *kľuk*,

*Podpor na predlaktí* – keď sú pokrčené paže opreté predlaktím o podložku.

Podpory **jednoduché** – keď sú paže opreté iba rukami o podložku (stojka na rukách).

Podpory **zmiešané** – keď sú o podložku opreté paže aj iná časť tela:

- **stojmo,**
- **drepmo,**
- **kľáčmo,**
- **sedmo,**
- **ležmo.**

Podľa smeru opory paží (rúk) rozlišujeme podpor:

- **vpredu,**
- **vzadu,**
- **bokom.**

Príklady: vzpor stojmo vpredu (obrázok 69), vzpor drepmo vpredu (obrázok 70), vzpor kľáčmo vpredu (obrázok 71), vzpor sedmo vzadu (obrázok 72), vzpor ležmo vpredu (obrázok 73), vzpor

ležmo vzadu (obrázok 74, 75), podpor ležmo vpredu (kľuk) (obrázok 76), podpor na predlaktí ležmo vpredu (obrázok 77), vzpor ležmo bokom na ľavej, ...

Poznámka: pri tvorbe názvu podporu je nevyhnutné vyjadriť aj v akej je polohe, aj smer opory paží.



**Obrázok 69** Vzpor stojmo vpredu



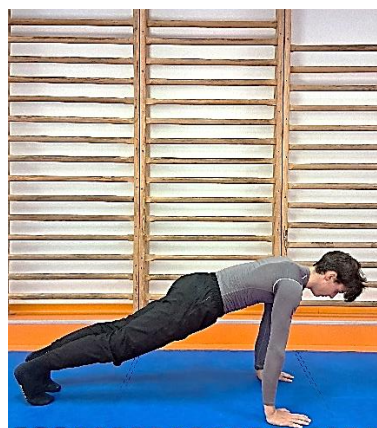
**Obrázok 70** Vzpor drepmo vpredu



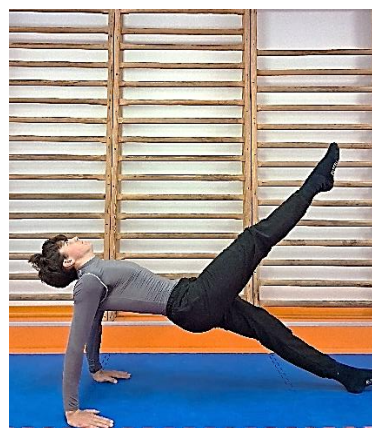
**Obrázok 71** Vzpor kľáčmo vpredu



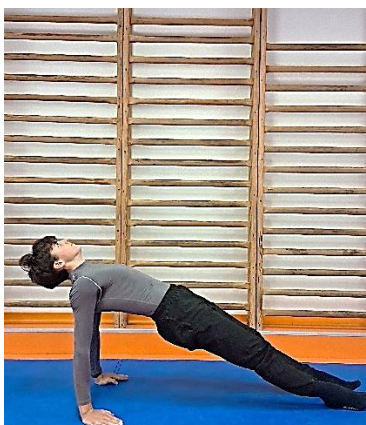
**Obrázok 72** Vzpor sedmo vzadu



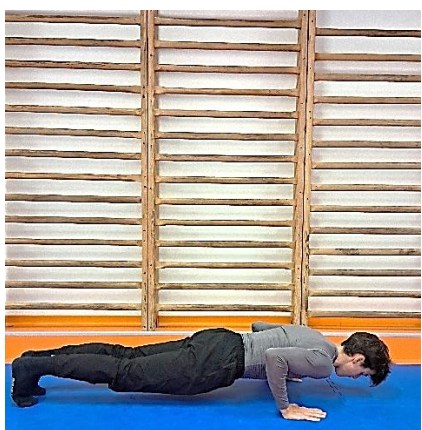
**Obrázok 73** Vzpor ležmo vpredu



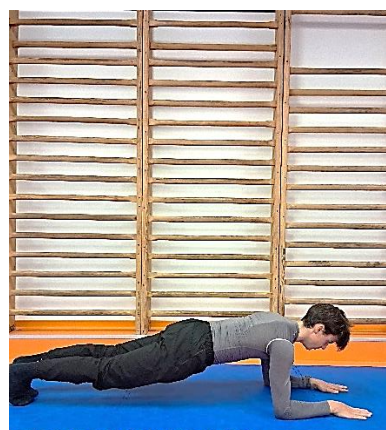
**Obrázok 74** Vzpor ležmo vzadu-prednožiť pravú



Obrázok 75 Vzpor ležmo vzadu



Obrázok 76 Podpor ležmo vpredu/kľuk



Obrázok 77 Podpor na predlaktí ležmo vpredu

## LOKOMOČNÉ POHYBY TELA

### 2.7 OBRATY

Obraty predstavujú rotačné pohyby celého tela okolo vertikálnej (výškovej) osi.

Podľa rozsahu je možné rozlíšiť obraty:

- **štvrt'obrat** – obrat o  $90^\circ$ ,
- **polobrat** – obrat o  $180^\circ$ ,
- **celý obrat** – obrat o  $360^\circ$ ,
- **dvojitý obrat** – obrat o  $720^\circ$ ,
- **viacnásobný obrat.**

Obraty podľa spôsobu vykonávania:

- **sunom,**
- **skokom,**
- **skrížením nôh,**
- **krokmi.**

Obraty podľa smeru vykonávania:

- **vpravo,**
- **vľavo.**

Obraty môžu byť vykonávané v rôznych polohách:

- **v postoji (jednonožne, obojnožne),**
- **v kľaku,**
- **v sede,**
- **v ľahu,**
- **v podpore,**
- **v lokomóci.**

Obraty podľa počtu zúčastnených nôh:

- **jednonožne,**
- **obojnožne.**

Príklady: štvrt'obrat skokom vpravo, polobrat sunom vľavo...

## **2.8 SKOKY**

Skoky sú pohyby tela, kedy sa telo po krátkom odraze vzdiali od miesta opory. Pri skoku je možné rozoznať 3 fázy – odrazovú, letovú a doskok. Delenie skokov:

Skoky podľa zúčastnených nôh:

- **jednonožne** (odraz z jednej nohy),
- **obojnožne** (odraz z oboidvoch nôh).

Skoky podľa premiestnenia ťažiska (smer letu):

- **vertikálne** (priame skoky),
- **horizontálne**, vpred, vzad, bokom (vpravo, vľavo).

Skoky podľa rozsahu (odrazu, letu, doskoku):

- **poskoky,**
- **skoky,**
- **výskoky** (hore),
- **zoskoky** (dole),
- **preskoky** (cez prekážku).

Podľa polohy nôh a trupu počas letovej fázy:

- **znožmo,**
- **roznožmo** (čelne, bočne),
- **prednožmo** (schylmo),
- **skrčmo** (napr. prednožmo, prípätko).

Ďalej je možné rozlíšiť:

- skoky s obratom (okolo vertikálnej osi tela),
- skoky s prevratom (okolo horizontálnej osi, pri akrobatických cvičebných tvaroch).

Pri skokoch odrazom z inej časti tela ako dolnými končatinami ako aj zmenu polohy tela v letovej fáze je nevyhnuté vyjadrenie v opise.

Príklad: zo vzporu ležmo vpredu- odrazom vzpor drepmo vpredu.

## 2.9 CHÔDZE

Základnou jednotkou chôdze je krok. Skladá sa z opakovaných stojov výkročných t.j. striedavé prenášanie hmotnosti tela z jednej nohy na druhú nohu bez letovej fázy. Chôdzu je možné rozoznať:

Druhy chôdze:

- **obyčajná,**
- **prísunná** (krok-sun-krok),
- **premenná,**
- **křížením nôh,**
- **tanečná.**

Chôdza podľa smeru:

- **na mieste,**
- **chôdza vpred,**
- **chôdza vzad,**
- **chôdza bokom** (vpravo, vľavo),
- **chôdza obratom.**

Podľa spôsobu chôdze:

- **sunom,**
- **pochodovaním,**
- **dupaním,**
- **prerušovaná.**

Chôdza podľa miesta dotyku s podložkou:

- **na celých chodidlách,**
- **vo výpone** (na špičkách),
- **na päťách,**
- **na hranách** (vonkajšej alebo vnútornej strane chodidla).

Podľa polohy tela počas chôdze:

- **v postojoch** (v stojí, podrepe, drepe),
- **v kľaku.**

Chôdza podľa dráhy pohybu v priestore: *po priamke, po oblúku, po vlnovke, po kružnici, po špirále, po osmičke...*

## 2.10 BEHY

Beh je možné definovať ako opakujúce sa striedavé skoky jednoožné s nízkou letovou fázou. Na rozdiel od chôdze obsahuje 3 fázy: odrazovú, letovú a doskok. V gymnastike pod pojmom beh rozumieme **klus** (jedná sa o štylizovanú formu behu) a pri znížení rýchlosti – **pokus**. Behy je možné rozoznať:

Podľa spôsobu striedania odrazových nôh:

- **obyčajný,**
- **nízky poklus,**
- **vysoký poklus,**
- **prísunný (cvalový), premenný,**
- **s prednožovním (predkopávaním),**
- **so zanožovaním (zakopávaním).**

Beh podľa smeru:

- **na mieste,**
- **vpred,**
- **vzad,**
- **bokom (vpravo, vľavo).**

Beh podľa dráhy pohybu v priestore: *po priamke, po oblúku, po vlnovke, po kružnici, po špirále, po osmičke...*

Ďalej medzi lokomočné pohyby tela patrí: **rúčkovanie, lezenie, plazenie.**

**Rúčkovanie** predstavuje pohyb tela len za pomoci rúk.

**Lezenie** pohyb celého tela za pomoci paží, alebo rúk a časti nôh.

**Plazenie** je pohyb celého tela za pomoci paží, nôh a trupu.

Podľa smeru, môže byť rúčkovanie / lezenie / plazenie: vpred, vzad, bokom, hore, dole, obratom.

### 3 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ S NÁČINÍM

Pri popisovaní cvičenia s náčiním je nevyhnutné popísať pohyb tela, základnú alebo konečnú polohu náčinia, prípadne podrobný popis cvičenia. V prípade potreby je nevyhnuté popísať pohyb osobitne.

Náčinie je možné držať v dlaniach, chrbtoch rúk, inej časti tela alebo tiež môže byť pridržané inou časťou tela. Každé náčinie môže byť držané pevne alebo voľne, čo je potrebné v popise uviesť.

Najčastejšie používané náčinie v telesnej a športovej výchove: lopta, gymnastická tyč, švihadlo, obruč, šatka, činka...

**Držanie náčinia:** obojručne, jednoručne.

**Hmat:** nadhmat, podhmat, obrátený hmat, vnútorný, vonkajší, dvojhmat.

**Podľa osi náčinia:** rovno, zvislo, šikmo.

**Podľa smeru náčinia:** vpred, vzad, hore, dole, bokom.

**Podľa polohy vo vzťahu ku telu:** nad hlavu, za hlavu, pred čelo, pred prsia, za lopatky, vpred dole rovno, vzad dole rovno,...

#### DRŽANIE NÁČINIA

##### Držanie náčinia jednoručne:

- nadhmat,
- podhmat,
- obrátený hmat.

##### Držanie náčinia obojručne v čelnej rovine:

- nadhmat (palce smerujú dnu, jedná sa o základné držanie, nie je nutné popisovať ho),
- podhmat (palce smerujú von),
- dvojhmat (jednou rukou nadhmat, druhou rukou podhmat, v popise je nevyhnutné uviesť, ktorá ruka drží náčinie podhmatom),
- obrátený hmat (ruky sú obrátené o 360°, palce smerujú von).

##### Držanie náčinia obojručne v bočnej rovine:

- vnútorný hmat (dlane smerujú dnu, v popise sa neuvádza),
- vonkajší hmat (dlane smerujú von),
- dvojhmat (jedna ruka von, druhá dnu, v popise je potrebné uviesť len ruku, ktorá smeruje dnu).

## POLOHA NÁČINIA

Pri popise cvičení je nevyhnutné uviesť polohu náčinia v priestore vzhľadom na jednotlivé časti tela, podľa výšky náčinia, podľa vzťahu náčinia k osiam tela (poloha náčinia podľa osi) a najmä pri jednoručnom držaní náčinia sa popisuje smer držania náčinia.

### Poloha náčinia podľa výšky:

- vpred dole rovno,
- nad hlavu,
- na hlavu,
- na čelo,
- pred prsia,
- k boku,
- k plecu,
- za hlavu,
- na lopatky,
- za telo,
- vzad dole rovno.

### Poloha náčinia podľa osi:

- rovná poloha (rovnobežná poloha náčinia s osou pliec),
- zvislá poloha (rovnobežná s výškovou osou tela),
- šikmá poloha (os náčinia je odchylená od jednej z uvedených rovín v uhle 45°).

**Poloha náčinia podľa smeru** (určuje sa ňou kam smeruje vzdialenejší koniec náčinia).

### *V základných rovinách:*

- vpred, alebo vzad,
- hore, alebo dole,
- bokom vpravo, alebo vľavo.

### *V šikmých rovinách:*

- vpred dnu alebo vpred von,
- hore alebo dole,
- vzad dnu alebo vzad von,
- vzad dole alebo vzad hore,
- hore dnu alebo hore von,
- dole dnu alebo dole von,
- bokom hore alebo bokom dole.

## POHYB NÁČINIA

V popise sa uvádza, akou dráhou sa náčinie v priestore pohybuje.

- pohyb paže alebo paží, ktoré náčinie držia (oblúkom, kruhom...),

- pohyb náčinia vychádzajúci z pohybu paže alebo paží, ktoré náčinie držia. Jedná sa o náčinie, ktoré môžu vytvárať určité kresby v priestore, ako sú kruhy, oblúky, osmičky, vlnovky, špirály (švihadlo, stuha, lopta...),
- pohyb náčinia vo fáze letu pri jeho vyhodení do priestoru (rotácia, pretočenie).

Ďalej uvádzame najčastejšie používané druhy náčinia a cvičenia s náčiním pre potreby základnej gymnastiky.

## KRÁTKA TYČ

Krátka tyč je náčinie vyrobené z dreva, kovu alebo plastu s okrúhlym profilom a dĺžkou do 100 cm. Tyče môžu byť aj strednej dĺžky (do 200 cm), aj dlhé (nad 200 cm). V telovýchovnej praxi sa najčastejšie používa krátka tyč. Pri popisovaní cvičení s krátkou tyčou je nevyhnutné dodržiavať zásady terminológie telesných cvičení s náčiním.

### *Rovné polohy:*

- tyč obojručne nad hlavu rovno (obrázok 78),
- upažiť, tyč na konci pravoručne bokom rovno,
- tyč ľavoručne v strede nad hlavu rovno.

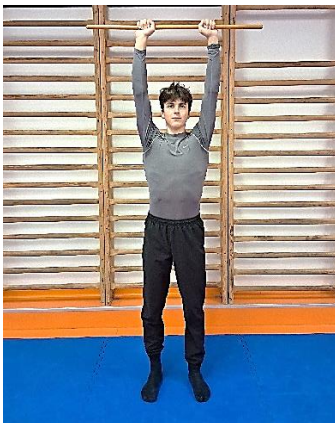
### *Zvislé smery:*

- tyč pred prsia obráteným hmatom zvisle,
- upažiť pravou, na konci tyč dole zvisle,
- predpažiť dnu, obojručne na konci zvisle dole.

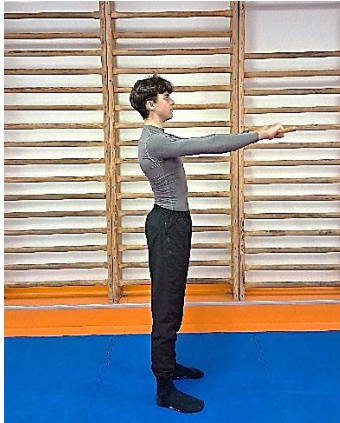
### *Šikmé smery:*

- vzpažiť von ľavou, na konci tyč šikmo hore,
- predpažiť dole pravou, na konci tyč šikmo vpred dole,
- predpažiť hore dnu, tyč obojručne na konci šikmo vpred hore.

Príklady:



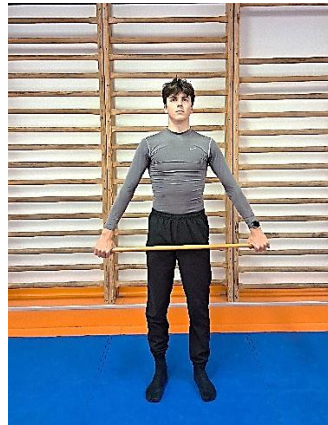
**Obrázok 78** Mierny stoj rozkročný- vzpažiť- tyč obojručne nad hlavu rovno



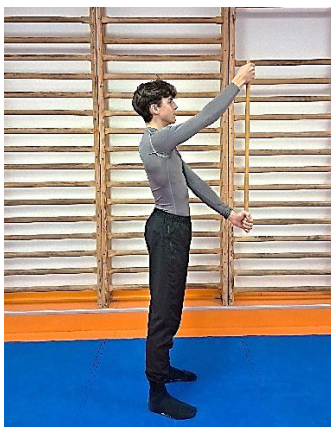
**Obrázok 79** Mierny stoj rozkročný-predpažit' - tyč obojručne pred prsia rovno



**Obrázok 80** Mierny stoj rozkročný-pripažit' - tyč obojručne pred telom rovno dole



**Obrázok 81** Mierny stoj rozkročný-pripažit'-na koncoch tyč obojručne pred telom dole



**Obrázok 82** Mierny stoj rozkročný-predpažiť dnu-na koncoch tyč obojručne pred prsia zvisle



**Obrázok 83** Mierny stoj rozkročný- pripažiť vpred pravú, na konci tyč dole zvisle

## LOPTY

Najčastejšie využívané lopty v telovýchovnej praxi môžu byť plné alebo duté s rôznym priemerom. V základnej gymnastike sú najviac používané plné gumové alebo kožené lopty, ako aj veľké fitlopty či malé mäkké lopty – overball.

### Držanie lopty:

- jednoručne,
- obojručne.

Pri jednoručnom držaní lopty sa používa terminológia pohybov paží, zatiaľ čo pri obojručnom držaní lopty sa používa terminológia podobná tej, ktorá sa používa pri cvičeniach s krátkymi tyčami. Vzťah lopty k základným rovinám sa nepopisuje, uvádza sa len vzťah lopty k jednotlivým častiam tela.

### **Základné pohyby s loptou:**

- pohyby s loptou na dlani,
- hádzanie a chytanie,
- váľanie a kotúľanie,
- odrážanie.

### ***Pohyby s loptou na dlani***

Jedná sa o cvičenia, kedy lopta spočíva na dlani, na dlaniach alebo na chrbte jednej či oboch rúk. Pohyby je možné vykonávať vo všetkých základných rovinách, priamkach a krivkách (oblúkoch, kruhoch a osmičkách).

Patrí sem:

- navíjanie a odvíjanie lopty,
- prevaľovanie lopty,
- vtáčanie a vytáčanie lopty.

### ***Hádzanie a chytanie lopty:***

- jednoručne, obojručne,
- vystretými pažami alebo vystretím skrčených paží,
- priamo vpred, za telom, hore, dole, vpravo, vľavo alebo pod niektorou časťou tela,
- do diaľky, do výšky alebo na cieľ,
- na mieste alebo z rozbehu.

### ***Chytať loptu je možné:***

- jednoručne alebo obojručne,
- do vystretých a pokrčených paží alebo tlmením na telo.

### ***Váľanie a kotúľanie***

Pojem *váľanie* predstavuje otáčavý pohyb lopty na základe opakovaných impulzov niektorej časti tela.

Pojem *kotúľanie* predstavuje otáčavý pohyb lopty na základe jedného impulzu niektorej časti tela. Váľanie aj kotúľanie môže byť realizované po podložke alebo tiež po niektorej časti tela.

Príklady:

- cvičenie vo dvojiciach: sed široko roznožný oproti sebe – kotúľanie lopty pred,
- stoj znožný – mierny záklon – v upažení kotúľanie lopty z ľavej na pravú pažu.

### ***Odrážanie lopty***

Odrážanie je možné vykonať impulzom (tlakom) ruky (dlane alebo prstov) alebo aj inej časti tela na loptu.

Odrážanie je možné:

- obojručne alebo jednoručne,
- kolmo alebo šikmo na podložku,
- na mieste alebo z miesta (Pelikán et al.2001).

Príklady:

- odrážanie lopty ľavou na mieste,
- poklus – odrážanie lopty pravou.

## FITLOPTY

Pri popisovaní cvičení na fitloptách sa používa terminológia cvičení bez náčinia. Cvičenia s využitím fitlopty je možné rozdeliť:

- cvičenia s loptou,
- cvičenia na lopte.

Cvičenia môžu byť realizované:

- v stoji,
- v kľaku,
- v sede,
- v podpore,
- v ľahu.

Príklady:

- ľah vzadu, pokrčiť prednožmo – nohy na fitlopte,
- vzpor ležmo vpredu – nohy na fitlopte,
- podpor ležmo bokom na predlaktí – predlaktie na fitlopte.

## EXPANDRE

Expandre (minibandy, dynabandy...) využívané v telovýchovnom procese najčastejšie predstavujú gumené pásy rôznej šírky.

Držanie expandra:

- jednoručne,
- obojručne.

Držanie expandra *v čelnej rovine*:

- nadhmat (palce smerujú dnu),
- podhmat (palce smerujú von).

Držanie expandra *v bočnej rovine*:

- vnútorný hmat (dlane smerujú von),
- vonkajší hmat (dlane smerujú dnu).

Popisovanie držania a hmatu expandra sa uvádza len vtedy, pokiaľ je odlišné od terminológie cvičení s krátkou tyčou (napr. obmotať expander okolo ruky) (Kyselovičová 2012).

## 4 TERMINOLÓGIA PRESKOKOV CEZ ŠVIHADLO

Švihadlo, ako náčinie využívané v školskej telesnej a športovej výchove, slúži na rozvoj kondičných i koordinačných pohybových schopností. Správna technika preskokov cez švihadlo kladie dôraz na plynulosť a ľahkosť pohybu s udržaním zvoleného rytmu. Správna poloha počas preskokov: mierne pokrčené dolné končatiny s pokrčením pripažmo. Krúženie švihadlom sa vykonáva pohybom v zápästí.

Okrem využitia švihadla v rozohriatí a rozcvičení, hlavným pohybovým obsahom sú predovšetkým rôzne druhy preskokov.

Preskoky cez švihadlo je možné vykonať rôznymi spôsobmi:

- preskoky s medziskokom,
- preskoky bez medziskoku,
- preskoky s dvojšvihom, trojšvihom,
- preskoky s krúžením skrížmo (vajíčko).

Preskoky podľa zúčastnených nôh:

- jednoožne,
- obojnožne,
- striedavonožne.

Uvádzame názvy základných prvkov (najčastejšie používaných).

### Základné preskoky na mieste:

- preskoky znožmo, preskoky znožmo vpred a vzad, preskoky znožmo vpravo a vľavo,
- preskoky roznožmo bočne, preskoky roznožmo čelne,
- striedavé preskoky znožmo a roznožmo čelne,
- striedavé preskoky znožmo a roznožmo bočne,
- jednoožné preskoky na pravej (ľavej),
- striedavonožné preskoky,
- preskoky so skrížením nôh (P /L vpredu),
- striedavé preskoky úožné s dotykom špičky a znožmo,
- striedavé preskoky prednožné s dotykom päty a znožmo,
- striedavonožné preskoky s prednožením a dotykom päty o zem,
- bočné kruhy s obratom o 180° vpravo (vľavo),
- premet bokom so švihadlom, kotúl vpred so švihadlom.

### Základné preskoky v priestore:

- preskoky znožmo vpred,
- jednoožné preskoky na pravej (ľavej) vpred,
- striedavonožné preskoky vpred,
- striedavonožné preskoky s prednožením vpred,
- striedavonožné preskoky s prednožením pokrčmo vpred,
- striedavonožné preskoky so zanožením skrčmo vpred.

Väčšinu uvedených preskokov je možné vykonávať vpred, aj vzad, ako aj s medziskokom.

## 5 ZÁKLADY TERMINOLÓGIE V AEROBIKU

Aerobik je druh vytrvalostného cvičenia, ktorý využíva prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Zapája do činnosti veľké svalové skupiny, čím stimuluje a pozitívne ovplyvňuje prácu najmä pohybového, srdcovo-cievneho a dýchacieho systému a tak pôsobí na zvýšenie telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu (Kyselovičová, 1999 In: Adamčák & Novotná, 2009; Soušková, 2014), na adaptačné zmeny psychosomatické, metabolické a zároveň pôsobí ako prevencia civilizačných ochorení (Ayhan & Yalçinkaya, 2023; Skopová & Beránková, 2008).

Terminológia v aerobiku je prenesená z anglických názvov, ktoré veľmi stručne a obrazne popisujú jednotlivé cvičenie. Nezhodujú sa so slovenským rozsiahlym popisom cvičení. Preto v tabuľke 1 uvádzame základné prvky nízkeho (Low impact) a v tabuľke 2 vysokého aerobiku (High impact), vhodné pre použitie v školskej praxi s anglickými výrazmi a slovenským popisom.

Prvky nízkeho aerobiku sa vykonávajú s neustálym kontaktom aspoň jedného chodidla s podložkou, pri nižšom zaťažení. Obsahujú najmä rôzne krokové väzby a pohyby v postojoch.

Prvky vysokého aerobiku charakterizuje nízka letová fáza, obsahujú rôzne poskoky, poklus, obraty a ich variácie, pri vyššom zaťažení.

**Tabuľka 1** Vybrané prvky nízkeho aerobiku (Low impact))

Anglické názvoslovie	Popis prvku	Poznámka
<b>Prvky nízkeho aerobiku</b>		Prvky bez letovej fázy
March	chôdza na mieste (základný krok)	vpred, vzad, bokom,
Straddle march	chôdza zo stoja spojného do stoja rozkročného a späť	4 doby
Side to side	úkonom vpravo do stoja rozkročného, prenášanie hmotnosti cez podrep (P, L)	4 doby
Leg curl	úkonom vpravo stoj rozkročný - pokrčiť zánožmo L (P)	4 doby
Grapevine	úrok pravou - skrížny krok ľavou vzad - úrok pravou - prinožiť pokrčmo ľavou bez tapu (bez dotyku s podložkou).	4 doby
V-step	chôdza v tvare písmená V	4 doby
A-step	chôdza v tvare písmena A	4 doby
L-step	chôdza v tvare písmená L	4 doby
Step touch	úrok vpravo s prinožením ľavou (a opačne)	4 doby
Lunge	výpady bokom (vpred, vzad)	2 doby

Knee up	úkrokom vpravo stoj rozkročný - pokrčiť prednožmo Ľ (P)	2 doby
Squat, plié	podrep v stoji rozkročnom	2doby
Chacha	krok sun krok vpravo (vľavo)	2 doby
Mambo	krok vpred P, prešľapnutie Ľ, krok vzad P, prešľapnutie Ľ	4 doby
Pivot	stoj výkročný P s polobratom vľavo - prinoženie Ľ	2 doby

**Tabuľka 2** Vybrané prvky vysokého aerobiku (High impact)

Anglické názvoslovie	Popis prvku	Poznámka
<b>Prvky vysokého aerobiku</b>		<b>prvky obsahujúce letovú fázu</b>
Jogging	poklus na mieste	
Pony	poskok z Ľ na P s dvojprešľapovaním	3 doby
Jumping Jack	zo stoja spojného poskokom do podrepu rozkročného	2 doby
Heel Jack	zo stoja spojného poskokom do podrepu únožného P (Ľ)	2 doby
Scissors	zo stoja spojného poskokom do podrepu rozkročného bočne, poskokom výmena nôh.	2 doby
Twist Jump	poskoky znožmo s pretáčaním bokov vpravo a vľavo	2 doby
Pendelum	striedavonožné poskoky s unožovaním dole	2 doby
Kick	poskok s prednožením P (Ľ)	2 doby
Chassé	poskok prísuný vpravo (vľavo)	2 doby

Pre názorné ukážky základných prvkov nízkeho a vysokého aerobiku odporúčame nasledujúce zdroje:

<https://repo.umb.sk/bitstreams/3c892c8f-6779-4582-a6c6-c4c8d7215dff/download>

<https://repo.umb.sk/bitstreams/d9882c75-b099-4de9-9cc4-7fcf644b1a72/download>

## 6 PORADOVÉ CVIČENIA

Poradové cvičenia sú dôležitou súčasťou každej cvičebnej jednotky či iných telovýchovných a športových aktivít, používajú sa na organizovanie jednotlivcov aj celých skupín.

Medzi základné povely patrí:

**Končiť!** *Každý ukončí doterajšiu aktivitu a upriami pozornosť na osobu vydávajúcu rozkaz.*

**Pozor!** *Poloha tela: stoj spojný - pripažiť.*

**Pohov!** *Poloha tela: Uvoľnený postoj, jedna noha mierne pokrčmo alebo stoj rozkročný - pokrčiť zapažmo.*

**Voľno! Rozchod!** *Cvičenci môžu opustiť tvar.*

**Vztyk!** *Poloha tela: zo sedu, alebo inej polohy stoj.*

Každý povel má byť vyslovený jasne, zrozumiteľne a nahlas.

## NÁSTUP A HLÁSENIE

Na začiatku každej vyučovacej jednotky z dôvodu rýchlej organizácie sa vykoná nástup a hlásenie.

VZTYK!

KONČIŤ!

Veliaci žiak vydá príkaz, do akého tvaru majú žiaci nastúpiť:

**DVOJRAD NASTÚPIŤ!** (*veliaci upaží ľavú*)- žiaci nastúpia za veliaceho žiaka smerom vľavo. Prvý žiak z prvého radu sa postaví za veliaceho žiaka vzdialeného na predpaženie. Ostatní žiaci nastúpia do dvoch radov.

*Alebo*

**V RAD NASTÚPIŤ!** Používa sa pri menej početných skupinách.

**TROJRAD NASTÚPIŤ!** Používa sa pri početných skupinách.

Veliaci žiak sa postaví ľavým bokom k nastúpeným žiakom, teda vykoná vľavo bok:

**VYROVNAŤ!** Žiaci vytvoria medzi sebou rozostupy, ktoré udáva ľavá ruka v bok a v päť. V prípade dvojradu (trojradu...) sa žiaci postavia do zákrytu podľa žiakov v prvom rade, zároveň dodržia vzdialenosť medzi radmi na predpaženie.

POZOR!

**PRIAMO HĽAĎ!** - *veliaci žiak predstúpi pred vyučujúceho a podá hlásenie:*

**Hlásenie na začiatku hodiny:**

Pani učiteľka/ pán učiteľ (Dr., doc., prof.),

študent: (*predstaví sa menom*) a študenti (žiaci)... sú pripravení na vyučovanie (predmetu: napr. gymnastiky, plávania, atletiky...) v počte..... žiakov, z toho .... necvičiacich.

Po hlásení, veliaci žiak vykoná polobrat vpravo a krokmi sa zaradí na začiatok prvého radu. Učiteľ vyzve žiakov na pozdrav.

POHOV! Ďalej oboznámi žiakov s cieľom vyučovacej hodiny a vydá ďalšie pokyny.

### **Hlásenie na konci hodiny:**

Pani učiteľka/ pán učiteľ (Dr., doc., prof.),

študent (*predstaví sa menom*) a študenti .... sú nastúpení na ukončenie hodiny. Počet nezmenený.

### **Poradové útvary:**

Rad – žiaci *stoja vedľa seba.*

Dvojrad – žiaci *stoja vedľa seba v dvoch radoch.*

Trojrad - žiaci *stoja vedľa seba v troch radoch.*

Štvorrad - žiaci *stoja vedľa seba v štyroch radoch...*

Zástup – žiaci *stoja za sebou.*

Dvojstup – žiaci *stoja za sebou v dvoch zástupoch.*

Trojstup - žiaci *stoja za sebou v troch zástupoch.*

Štvorstup - žiaci *stoja za sebou v štyroch zástupoch...*

### **Obraty na mieste**

Vpravo vbok – štvrt' obrat vpravo (o 90°) na pravej päte a ľavej špičke, prinožiť.

Vľavo vbok – štvrt' obrat vľavo (o 90°) na ľavej päte a pravej špičke, prinožiť.

Čelom vzad – celý obrat (o 180°) na ľavej päte a pravej špičke, prinožiť.

## 7 ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA A DIDAKTIKA ZÁKLADNEJ GYMNASTIKY

Základná gymnastika je súčasťou telesnej a športovej výchovy na základnej škole, pričom zahŕňa cvičenia zamerané na rozvoj pohybovej kultúry, koordinácie, sily, rovnováhy, ohybnosti a správneho držania tela, resp. rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti žiakov. Základy gymnastiky tvoria predpoklad pre bezpečný pohyb a zdravý telesný vývin žiakov. Obsahujú predovšetkým všestranne rozvíjajúce a kondičné cvičenia, ktoré pôsobia na optimálny rozvoj žiakov.

Základná gymnastika je základným pilierom, ktorý poskytuje základ všetkým pohybovým aktivitám v zmysle ľahšieho a dokonalejšieho osvojenia si pohybových zručností u žiakov (Dostálová & Mikláňková, 2005).

Z hľadiska **špecifického pohybového obsahu (prostriedkov)** základnej gymnastiky ide o:

- a) všestranne rozvíjajúce cvičenia bez náčinia a náradia, t.j. prostné cvičenia,
- b) všestranne rozvíjajúce cvičenia s náčiním (gymnastická tyč, lopta, šatka...),
- c) všestranne rozvíjajúce cvičenia na náradí (lavička, rebriny, švédka debna...),
- d) užité cvičenia, prirodzené cvičenia medzi ktoré patrí chôdza, beh, skoky, šplhanie, hádzanie, lezenie, prekonávanie prekážok,
- e) akrobatická príprava,
- f) hudobno-pohybová príprava s využitím prvkov rytmickej gymnastiky a tancov,
- g) poradové cvičenia.

Z hľadiska **fyziológického pôsobenia** ide o cvičenia:

- a) pohyblivostné (na rozvoj pohyblivosti),
- b) naťahovacie,
- c) posilňovacie,
- d) vytrvalostné,
- e) koordinačné,
- f) relaxačné (uvoľňovacie),
- g) dýchacie (Kyselovičová et al., 2011).

Kyselovičová et al. (2011) ich definujú nasledovne:

**Pohyblivostné cvičenia** zvyšujú pružnosť a elasticosť väzivových štruktúr vo svaloch a kĺboch. Zlepšujú možnosť vykonávať pohyb vo veľkom rozsahu.

**Naťahovacie cvičenia** sa uplatňujú predovšetkým pri svalových skupinách s tendenciou ku skráteniu – pri posturálnych svaloch. Je nevyhnutné, aby naťahovaný sval bol vopred pripravený, to znamená zohriaty a uvoľnený.

**Posilňovacie cvičenia** sa uplatňujú predovšetkým pri fázických svaloch, ktoré majú sklón k ochabnutiu. Využívajú sa na posilnenie všetkých svalových skupín s dôrazom na svalstvo trupu a brušné svalstvo.

**Vytrvalostné cvičenia** zlepšujú činnosť viacerých systémov organizmu, najmä srdcovo-cievneho. Ide o cvičenia cyklického charakteru miernej až strednej intenzity, so zaťažením prevažne veľkých svalových skupín. Pozitívne vplývajú na rozvoj telesnej zdatnosti jedinca.

**Koordináčné cvičenia** zlepšujú pohybovú súhru, schopnosť prispôbiť sa zmenám polohy ťažiska pri sťažených podmienkach, rozvíjajú pohybovú pamäť, podmieňujú kvalitatívne znaky pohybu: presnosť, účelnosť, efektívnosť, pružnosť, plynulosť, ladnosť a rytmus.

**Relaxačné cvičenia** (uvoľňovacie) sa uplatňujú s cieľom uvoľniť svalový tonus aj psychické napätie.

**Dýchacie cvičenia** podporujú základné fyziologické procesy, prirodzené dýchania, upokojenie organizmu.

V telovýchovnej praxi sa počas vyučovacieho procesu uplatňujú tieto základné vyučovacie metódy:

**Slovné metódy** – využívajú sa jednak na motiváciu žiakov k pohybovej činnosti. Môže ísť o monologické metódy určené na vysvetľovanie, popisovanie, rozprávanie, alebo o diagnostické metódy, ako sú rozhovor a beseda.

**Názorné metódy** – pôsobia súčasne na zrak, sluch a iné receptory. Patrí sem demonštrácia, ukážka a pozorovanie.

Slovné a názorné ukážky sú vhodné pri prvotnom oboznámení sa s učivom, pričom sú navzájom spojené.

**Praktické metódy** – ide o konkrétnu aktivitu žiakov. Patrí sem metóda cvičenia (precvičovania a upevňovania učiva) a metóda hodnotenia. Praktickými metódami žiak nadobúda zručnosti, kompetencie a spôsobilosti, ktoré je schopný uplatniť aj v zmenených podmienkach. Nevyhnutnou súčasťou praktickej metódy je spätná väzba učiteľa, kedy sleduje, napráva a koriguje kvalitu utváraných zručností tak, aby odstránil chyby hneď na začiatku. Zároveň je vhodné, aby učiteľ viedol žiakov k pozorovaniu a sebakontrolu.

**Metódy hodnotenia** (diagnostické metódy) – informujú učiteľa aj žiaka o kvalite nadobudnutých kompetencií. Často sa okrem klasifikácie využíva slovné hodnotenie alebo bodové hodnotenie (Adamčák & Novotná, 2009).

## 7.1 ŠTRUKTÚRA VYUČOVACEJ HODINY

Základnou organizačnou formou gymnastických pohybových činností v škole je vyučovacia jednotka t.j. vyučovacia hodina. Využívajú sa predovšetkým dve základné varianty vyučovacích hodín: monotematické a zmiešané, teda viactematické. Zmiešané hodiny sú charakteristické kombináciou rôznych činností napr. gymnasticko-herné. Využívajú sa predovšetkým v nižších ročníkoch primárneho vzdelávania, hlavne z dôvodu udržania motivácie a pozornosti žiakov. Podľa cieľa vyučovacej jednotky je možné hodiny rozdeliť na: nácvičné, zdokonaľovacie, kondičné, kontrolné, rekreačné a iné (Adamčák & Novotná, 2009).

Vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy sa skladá z týchto častí:

*Úvodná* – úvodná organizácia, nástup, hlásenie, oboznámenie s cieľom vyučovania, motivácia.

*Prípravná* – príprava organizmu na zaťaženie, t.j. rozohriatie, všeobecné a špeciálne rozcvičenie.

*Hlavná* – činnosti zamerané na dosiahnutie cieľa vyučovacej hodiny.

*Záverečná* – obsahuje cvičenia na ukludnenie a regeneráciu organizmu, zhodnotenie hodiny.

## Úvodná časť

V gymnastickej cvičebnej jednotke začína z pravidla hlásením, kde sa uplatňujú poradové cvičenia, nástup a hlásenie. Učiteľ oboznámi žiakov s hlavným cieľom vyučovacej hodiny a vhodne motivuje žiakov k aktívnej spolupráci.

## Prípravná časť

Slúži na prípravu organizmu žiakov na činnosť v telesnej a športovej výchove. Rozcvičenie podľa Perečinskej (2000) plní úlohu fyziologickú, profilaktickú, psychologickú a didaktickú.

Fyziologická úloha rozcvičenia má spôsobiť rozohriatie organizmu, kde ide o priaznivé pôsobenie na fyziologické pochody v organizme (zväčšenie pulzovej frekvencie, minútového objemu srdca, pľúcnej ventilácie...).

Profilaktická úloha predchádza úrazom. Rozcvičením pripraví oporno-pohybový aparát na prácu a zaťaženie.

Psychologická úloha predstavuje pozitívne naladenie žiakov na pohybové aktivity.

Didaktická úloha vplýva na nadobúdanie poznatkov o pôsobení realizovaných cvičení tak, aby ich žiak vedel uplatniť aj mimo školského prostredia.

## Hlavná časť

Hlavná časť vyučovacej hodiny je zameraná na zvyšovanie a udržanie optimálnej úrovne pohybových schopností, nácvik a zdokonaľovanie základných gymnastických zručností, cvičebných zostáv, aj na rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti (Kyselovičová et al., 2011).

## Záverečná časť

Hlavným zámerom záverečnej časti je ukludnenie organizmu z telesného i psychického hľadiska a regeneráciu. V záverečnej časti sa uplatňujú strečingové, relaxačné a dýchacie cvičenia. Na záver vyučujúci zhodnotí priebeh celej hodiny.

## Prípravná časť vyučovacej hodiny

### Formy rozcvičenia

V telesnej a športovej výchove je najrozšírenejšou **hromadná forma**. Učiteľ alebo žiak predcvičuje a ostatní žiaci cvičia spolu s ním. Pri starších žiakoch je možné uplatniť aj **skupinovú formu** rozcvičenia, kedy sa žiaci rozcvičujú v skupinách podľa zvoleného vedúceho skupiny, prípadne sa každý žiak zapojí do rozcvičenia ľubovoľným cvičením. **Individuálna forma** rozcvičenia sa v školskej telesnej a športovej výchove veľmi málo používa (prípustná je len vo vyšších ročníkoch).

### Organizácia rozcvičenia

Na kvalitu a dobrý priebeh rozcvičenia má podľa Adamčáka & Novotnej (2009) veľký vplyv priestorové rozostavenie žiakov. Závisí od počtu žiakov, cvičebného priestoru, osvetlenia

a podobne. Dobrá organizácia spočíva vo vhodnom postavení žiakov tak, aby všetci žiaci videli na učiteľa a naopak. Najpoužívanejšie varianty organizácie rozcvičenia sú:

- šachovnicový tvar,
- trojuholníkový tvar,
- polkruh, kruh,
- v rade, v zástupe...

Z hľadiska vnútornej štruktúry Kyselovičová et al. (2011) rozcvičenie delí na:

- rozohriatie,
- všeobecné rozcvičenie (všestranné rozcvičenie celého tela),
- špeciálne rozcvičenie, ktoré je závislé od zamerania v hlavnej časti vyučovacej hodiny.

### **Rozohriatie**

Vo vyučovaní gymnastiky sa počas rozohriatia využívajú rôzne druhy chôdze, poklusov, poskokov, či pohybových hier s obsahom gymnastiky.

### **Všeobecné rozcvičenie**

Slúži na precvičenie veľkého počtu svalových skupín pomocou cvičení všeobecne rozvíjajúceho charakteru.

### **Špeciálne rozcvičenie**

Výber cvičení je zostavený podľa obsahu hlavnej časti vyučovacej hodiny.

Vo všetkých častiach vyučovacej hodiny je možné pre zvýšenie motivácie či pestrosti obsahu využiť rôzne náčinie (švihadlá, gymnastické tyče, lopty, expandery, šatky...), či náradie (lavičky, švédsku debnu, rebriny...).

## 8 ZÁSObNÍK CvičENÍ V ZÁKLADNEJ GYMNASTIKE

### 8.1 ROZOHRiATIE

Rozohriatie sa realizuje v prípravnej časti vyučovacej hodiny, slúži na prípravu organizmu žiakov na činnosť v telesnej a športovej výchove (Grajciarová, 2023; Mihaylov et al., 2024; Ťnlü et al., 2023).

Do rozohriatia sa zaraďujú prevažne základné lokomočné aktivity, akými sú rôzne druhy chôdze, poklusu a skokov v rôznych kombináciách. Rozohriatie môže byť realizované bez náčinia, s náčiním, s náradím a na náradí.

#### ROZOHRiATIE BEZ NÁČiNIA A NÁRADIA

Obsahuje rôzne druhy chôdze (obyčajná, prísunná premenná, s prídupom,...) na mieste, v priestore so zmenami smeru a zmenami tempa.

Rôzne druhy poklusu (obyčajný, nízky, vysoký, prísunny, premenný, s prednožovaním, zanožovaním...), v rôznom smere (vpred, vzad, bokom, diagonálne) a v rôznom tempe.

Skoky obojnožné, jednonožné, striedavonožné na mieste a v priestore.  
Ich kombinácie so sprievodnými pohybmi paží a pod.

#### ROZOHRiATIE S NÁČiNÍM

#### ROZOHRiATIE S KRÁTKOU TYČOU

Do tejto skupiny rozohriatia patria prevažne základné lokomočné cvičenia, no s využitím krátkej tyče.

Jeden cvičenec zaujme polohu kľak vzpriamený – pokrčiť predpažmo – obojručne tyč na konci rovno. Ostatní cvičenci vykonávajú mierny poklus po obvode, a pri cvičencovi s krátkou tyčou prekonávajú prekážku podľa zadania: podliezť, preskočiť (rôznu výšku) alebo kombináciu podliezť a preskočiť, keď cvičenec drží dve krátke tyče v predpažení von v rôznych výškových úrovniach.

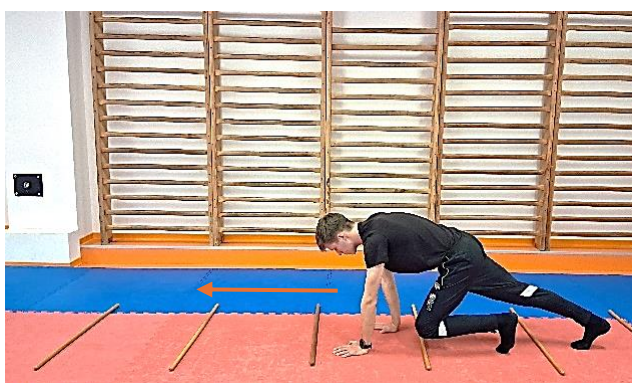
Krátke tyče poukladať rovnobežne na zem vo vzdialenosti približne 70 cm (závisí od výšky cvičencov). Cvičiaci prekonávajú krátke tyče ako prekážky podľa zadania (hromadnou formou, v zástupe):

- mierny poklus vpred okolo tyčí,
- mierny poklus vpred pomedzi tyče (slalom),
- mierny poklus vzad pomedzi tyče (slalom),
- cval bokom pomedzi tyče (slalom),
- znožné preskoky vpred cez tyče,
- striedavonožné preskoky vpred cez tyče,
- jednonožné preskoky vpred cez tyče (na pravej, na ľavej),
- rôzne kombinácie znožných preskokov cez tyče napr. 3 preskoky vpred, 1 preskok vzad,
- vzpor ležmo vpredu (bočne postavenie): postupovanie vpravo (vľavo), rúčkovaním cez tyče (obrázok 84),



**Obrázok 84**

- vzpor ležmo vpredu: postupovanie vpred cez tyče (obrázok 85),



**Obrázok 85**

- vzpor ležmo vzadu: postupovanie vzad cez tyče (obrázok 86).



**Obrázok 86**

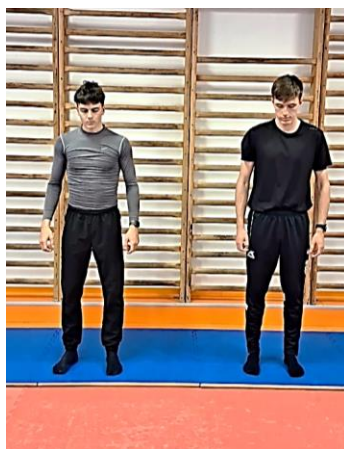
Krátke tyče poukladať na zem do tvaru jednej dlhej priamky:

- mierny poklus vpred po obvode okolo tyčí,
- mierny poklus vzad po obvode okolo tyčí,
- znožné preskoky vpravo a vľavo ponad tyče s postupovaním vpred (obrázok 87),



**Obrázok 87**

- striedavonožné preskoky vpravo a vľavo ponad tyče s postupovaním vpred,
- jednoožné preskoky vpravo a vľavo ponad tyče s postupovaním vpred na pravej (na ľavej),
- v čelnom postavení preskoky znožmo vpred a vzad s postupovaním doprava (doľava) (obrázok 88),



**Obrázok 88**

- vzpor ležmo vpredu, ponad tyče: postupovanie vpravo (vľavo),
- vzpor ležmo vpredu vysadene: postupovanie vpred ponad tyče,
- vzpor ležmo vpredu vysadene: postupovanie vzad ponad tyče.

## **ROZOHRIATIE SO ŠVIHADLOM**

Pri rozohriatí so švihadlom je možné poukladať švihadlá na zem vo vzdialenosti približne 70 cm (závisí od výšky cvičencov). Cvičiaci prekonávajú rozložené švihadlá (podobne ako krátke tyče) ako prekážky podľa zadania (hromadnou formou, v zástupe):

- mierny poklus vpred,
- mierny poklus vpred pomedzi švihadlá (slalom),
- mierny poklus vzad pomedzi švihadlá (slalom),
- cval bokom pomedzi švihadlá (slalom),

- znožné preskoky vpred cez švihadlá,
- striedavonožné preskoky vpred cez švihadlá,
- jednoožné preskoky vpred cez švihadlá (na pravej, na ľavej),
- rôzne kombinácie znožných preskokov cez švihadlá napr. 3 preskoky vpred, 1 preskok vzad,
- vzpor ležmo vpred (bočné postavenie): postupovanie vpravo (vľavo), rúčkovaním cez švihadlá,
- vzpor ležmo vpred vysadene, postupovanie vpred cez švihadlá,
- vzpor ležmo vpred vysadene, postupovanie vzad cez švihadlá.

Vystreté švihadlá poukladať na zem do tvaru slnečných lúčov, vnútorné rúčky vzdialené od seba tak, aby vytvárali kruh a bolo možné pomedzi švihadlá chodiť. Ideálny počet švihadiel je rovnaký s počtom cvičiacich.

Cvičiaci sa postaví do kruhu, k vonkajšej rúčke švihadla:

- mierny poklus vpred okolo lúčov z vonkajšej strany (po obvodu celého slnka) (obrázok 89),



**Obrázok 89**

- mierny poklus vpred pomedzi lúče (slalom) (obrázok 90),



**Obrázok 90**

- mierny poklus vzad pomedzi lúče (slalom),
- cval bokom pomedzi lúče (slalom),
- striedavonožné preskoky cez lúče vpred,
- znožné preskoky vpred s medziskokom,
- jednoonožné preskoky na pravej s medziskokom (na ľavej).

Cvičiaci sa postaví do kruhu, k vonkajšej rúčke švihadla (bočne ku švihadlu, čelom do stredu slnka):

- Mierny poklus vpred (pozdĺžne popri celej dĺžke švihadla) a vzad. Pri nasledujúcom pokluse vpred sa vždy cvičiaci posunú o jeden lúč vpravo poza vonkajšie rúčky švihadiel (obrázok 91).

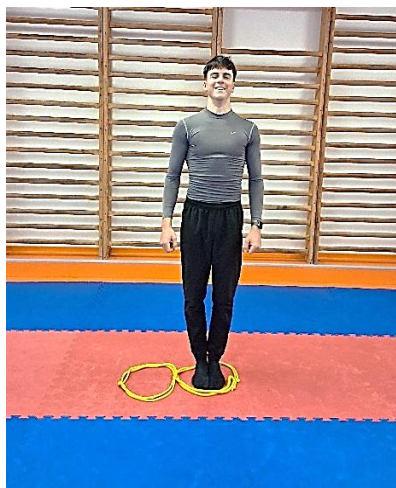


**Obrázok 91**

- Mierny poklus vpred (pozdĺžne popri celej dĺžke švihadla), vo vnútri švihadiel drep a naspäť poklus vzad. Na konci sa cvičiaci posunú o jeden lúč vpravo.
- Mierny poklus vpred (pozdĺžne popri celej dĺžke švihadla), vo vnútri švihadiel výskok a naspäť poklus vzad. Na konci sa cvičiaci posunú o jeden lúč vpravo.
- Mierny poklus vpred (pozdĺžne popri celej dĺžke švihadla), vo vnútri švihadiel drep + výskok a naspäť poklus vzad. Na konci sa cvičiaci posunú o jeden lúč vpravo.
- Mierny poklus vpred (pozdĺžne popri celej dĺžke švihadla), vo vnútri švihadiel drep + výskok s potleskom so susednými cvičiacimi a naspäť poklus vzad. Na konci sa cvičiaci posunú o jeden lúč vpravo.
- Poklus je možné zameniť za poklus s prednožením, poklus so zanožením skrčmo, tanečné kroky a iné.

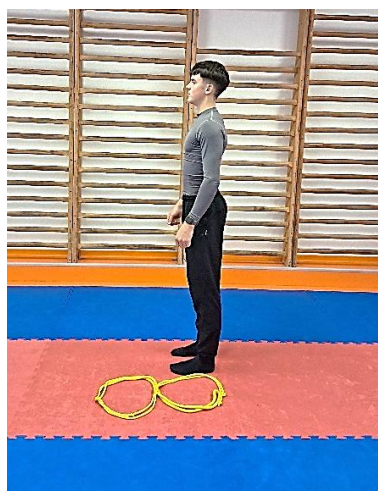
Švihalo položiť na zem do tvaru osmičky pred každého cvičenca:

- kombinácia znožných preskokov vpred a vzad do švihadla (obrázok 92),



**Obrázok 92**

- bočné postavenie, kombinácia znožných preskokov vpravo a vľavo do švihadla (obrázok 93),



**Obrázok 93**

- kombinácia striedavonožných preskokov vpred a vzad do švihadla,
- kombinácia rôznych preskokov s obratom na konci švihadla.

Cvičiaci sa postaví do kruhu, čelom dnu, položia na ¼ zložené švihadlo pred seba na zem.

Vykonajú štvrtý obrat vpravo:

- mierny poklus po obvode švihadiel,
- mierny poklus pomedzi švihadlá (slalom),
- cval bokom pomedzi švihadlá,
- opakovane zo stoja spojného medzi švihadlami skokom stoj rozkročný okolo švihadla...

Cvičiaci sa postaví čelne k rozloženým švihadlám:

- na povel vpravo sa posunú o 1 švihadlo vľavo a opačne. Poveľ sa striedajú nepravidelne. K povelom je možné pridať počet: od 1 – 5, čo znamená o koľko miest sa cvičiaci posunú.

## ROZOHRIATIE S LOPTOU

Lopty poukladať vedľa seba do tvaru priamky s odstupom približne 70 cm (ideálne plné lopty):

- poklus po obvode všetkých lôpt,
- poklus pomedzi lopty vpred (slalom),
- poklus pomedzi lopty vzad (slalom),
- cval bokom pomedzi lopty,
- znožné preskoky ponad lopty vpred,
- znožné preskoky ponad lopty vpred + drep (sahnúť na loptu),
- jednožné preskoky vpred na pravej (ľavej),
- vzpor ležmo vpredu, bočne k loptám: postupovanie ponad lopty vpravo (vľavo).

*Zásobník cvičení s loptou (nie plnou):*

Mierny poklus s loptou v rukách.

V miernom pokluse vpred vyhodit' loptu nad hlavu, zatlieskať počas letovej fázy, chytiť loptu.

V miernom pokluse vyhadzovanie a chytanie lopty, voľne v priestore.

V miernom pokluse vyhadzovanie lopty a chytanie vo výskoku.

V miernom pokluse odrážanie lopty od zeme a chytanie vo výskoku.

Mierny poklus vpred: kotúľanie lopty smerom vpred, dobehnúť a chodidlom zastaviť loptu.

Mierny poklus vpred: kotúľanie lopty smerom vpred, dobehnúť a zastaviť loptu hlbokým drepom (sahnúť na loptu).

Stoj mierne rozkročný: odraziť loptu od zeme čo najsilnejšie, opakovane po každom odraze zo zeme podliezať loptu (v stoj, drepe, v ľahu), až kým lopta neostane na zemi.

Vzpor drepmo vzadu – loptu do klína: postupovanie vpred.

Vzpor drepmo vzadu – loptu do klína: postupovanie vzad.

Stoj mierne rozkročný – loptu medzi kolená: znožné poskoky vpred.

Dvojica mierny podrep čelom oproti sebe – loptu pred hlavu: cval bokom, aby lopta nespada.

Dvojica stoj mierne rozkročný chrbtom k sebe – lopta za chrbtom v bedrovej oblasti: cval bokom, aby lopta nespada.

Dvojica vzpor drepmo vzadu chrbtom k sebe – lopta za chrbtom: postupovanie vpravo (vľavo), aby lopta nespada.

Dvojica stoj mierne rozkročný bokom k sebe – loptu medzi ramená: poklus vpred, aby lopta nespada.

Dvojica stoj mierne rozkročný bokom k sebe – pokrčiť prapažmo, loptu medzi predlaktia: poklus vpred, aby lopta nespada.

Dvojica stoj mierne rozkročný bokom k sebe - upažiť, vztýčiť ruky – lopta medzi ruky: mierny poklus vpred, aby lopta nespada.

Dvojica stoj mierne rozkročný bokom k sebe - upažiť, sklopit' ruky – lopta medzi ruky: mierny poklus vpred, aby lopta nespada.

Dvojica ľah vzadu – lopta medzi chodidlami (hlavami k sebe na vzdialenosť 50 cm): podávanie lopty v ľahu vznesmo a návrat do ľahu vzad.

## ROZOHRIATIE S NÁRADÍM

### ROZOHRIATIE S LAVIČKAMI

Lavičky rozmiestniť paralelne na vzdialenosť 1 m po dĺžke telocvični. Cvičenci prekonávajú lavičky ako prekážky v zástupe:

- mierny poklus vpred pomedzi lavičky (slalom),
- mierny poklus vzad pomedzi lavičky (slalom),
- cval bokom pomedzi lavičky vpravo aj vľavo (slalom).

Dva (tri) zástupy, cvičiaci kolmo na lavičky:

- striedavonožné preskoky ponad lavičku vpred,
- znožné výskoky na lavičku a zoskoky z lavičky do stoja rozkročného,
- jednoožné výskoky na lavičky a zoskoky z lavičiek na pravej (na ľavej),
- znožné preskoky cez lavičky vpred,
- jednoožné preskoky cez lavičky vpred, na pravej (na ľavej),
- vzpor ležmo vysadene, postupovanie vpred ponad všetky lavičky.

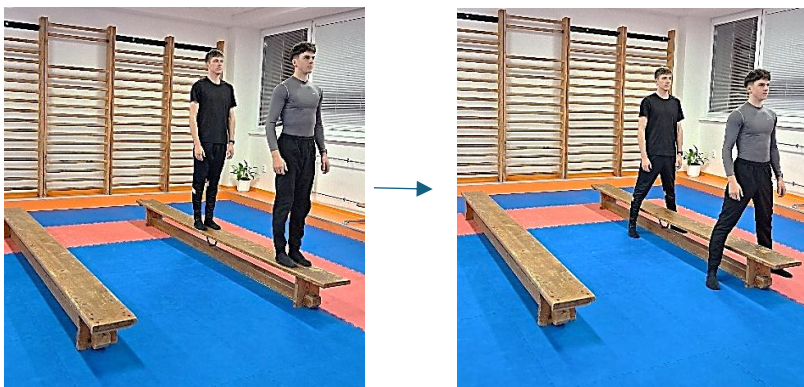
Cvičenci stoja v zástupe (3-6) pri každej lavičke:

- chôdza po lavičke vpred,
- chôdza vo výpone po lavičke vpred,
- chôdza s prednožením po lavičke vpred,
- vzpor stojmo vpredu, ruky na lavičke: striedavé znožné preskakovanie lavičky s postupovaním vpred (obrázok 94),



Obrázok 94

- stoj znožný bokom ku lavičke: výskok vpravo na lavičku, zoskok vpravo z lavičky (vľavo).
- stoj spojný na lavičke: zoskok do stoja rozkročného okolo lavičky, výskok na lavičku... (obrázok 95),



**Obrázok 95**

- znožný výskok na lavičku s polobratom, znožný zoskok s polobratom do stoja rozkročného okolo lavičky s postupovaním vpred,
- zo stoja rozkročného okolo lavičky polobrat skokom opäť do stoja rozkročného, nohy okolo lavičky.
- stoj prednožný pokrčmo pravou, noha na lavičke: skokom do stoja prednožného pokrčmo ľavou, noha na lavičke (čelom ku lavičke, cvičiaci vedľa seba) (obrázok 96),



**Obrázok 96**

- plazenie vpred po lavičke,
- vzpor ležmo vpred, ruky na lavičke: postupovanie bokom.
- vzpor ležmo vpred, nohy na lavičke: postupovanie bokom.

## **ROZOHRIATIE SO ŠVÉDSKOU DEBNOU**

Švédsku debnu rozložiť na jednotlivé diely a poukladať ležmo približne na vzdialenosť 70 cm od seba do dvoch radov. Cvičenci prekonávajú diely švédskej debny ako prekážky v zástupe:

- mierny poklus po obvode všetkých dielov,
- mierny poklus vpred pomedzi jednotlivé diely (slalom) (obrázok 97),



**Obrázok 97**

- mierny poklus vzad pomedzi diely (slalom),
- cval bokom pomedzi diely (slalom),
- mierny poklus cez jednotlivé diely vpred (stupiť aj do dielov) (obrázok 98),



**Obrázok 98**

- znožné preskoky vpred cez jednotlivé diely (obrázok 99),



**Obrázok 99**

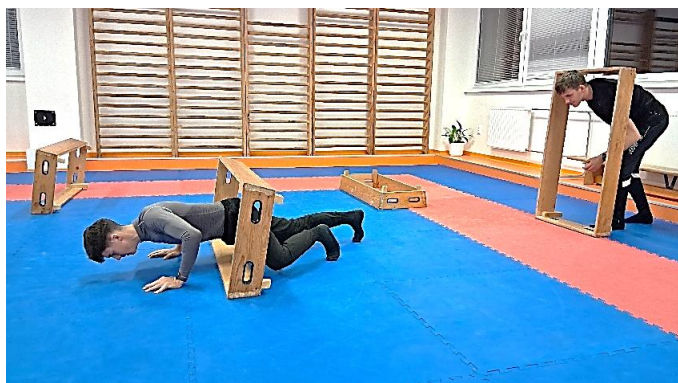
- jednoožné preskoky vpred na pravej (na ľavej),
- vzpor ležmo vpredu (bočne k dielom), postupovanie vpravo (vľavo), rúčkovaním cez jednotlivé diely (obrázok 100),



**Obrázok 100**

- vzpor ležmo vpredu vysadene, postupovanie vpred cez jednotlivé diely.

Z dielov švédskej debny vytvoriť prekážkovú dráhu. Postaviť jednotlivé diely po dĺžke alebo po šírke. Diely je možné prekonávať preskokom (postavené na šírku) alebo vliezť do nich (postavené na šírku aj na výšku) (obrázok 101).



**Obrázok 101**

Diely švédskej debny rozložiť v priestore, ku každému dvaja cvičenci postavení oproti sebe. Zrkadlovo vykonávať rôzne druhy preskokov:

- znožné preskoky vpred a vzad (dnu, von),
- znožné preskoky vpravo, vľavo,
- kombinácia preskokov s obratom.

### **ROZOHRIATIE NA HUDBU**

Vhodne zvolená hudobná predloha pôsobí motivačne a vyvoláva potrebu pohybovej aktivity. Rozohriatie na hudbu môže obsahovať jednoduché tanečné pohyby, kroky, poskoky, obraty a ich kombinácie podľa kreativity precvičujúceho. Odporúčané zdroje:

<https://repo.umb.sk/bitstreams/4d082856-9521-4cda-9e9b-26afe6743a17/download>

<https://repo.umb.sk/bitstreams/a52e9eea-ec48-49a2-ac75-33a4df3ca9a3/download>

## 8.2 ROZCVIČENIE

### CVIČENIA BEZ NÁČINIA A NÁRADIA

Predpoklad účinného rozcvičenia je vhodne zrealizované rozohriatie s prihliadnutím na vekové charakteristiky cvičiacich a druh nasledujúcej pohybovej aktivity (Grajciarová, 2023; Gunawan et al., 2023; Mihaylov et al., 2024; Ünlü et al., 2023).

Nevyhnutnou súčasťou rozcvičenia je využívanie strečingu, ktorý pripravuje oporno-pohybový systém na pohybovú aktivitu, zlepšuje rozsah pohybu (Medeiros et al., 2016), znižuje stuhnutosť svalov a zároveň prispieva k prevencii zranení (Lewis, 2014) či zlepšuje posturálne zdravie (Warneke et al., 2025). Efektivitu jednotlivých strečingových metód dokumentujú rôzne štúdie (Alizadeh et al., 2023; Behm et al., 2023; Konrad et al., 2024; Matsuo et al., 2019; Page, 2012). Najznámejšími používanými metódami v edukačnom či tréningovom procese sú statický a dynamický strečing.

Statický strečing je najčastejšie používanou strečingovou metódou. Pomocou statického strečingu je možné natiahnuť konkrétny sval, alebo svalovú skupinu. Statický strečing zlepšuje flexibilitu svalov ako aj kĺbovú pohyblivosť. V polohe, kedy je sval natiahnutý nasleduje výdrž po dobu 15 až 60 sekúnd. To umožňuje svalom, fasciám, väzom a šľachám postupné natiahnutie, čo zároveň môže znížiť pohotovo aktivovať sval (Nelson, Kokkonen, 2023).

Dynamický strečing je viac orientovaný na konkrétnu funkciu svalu pri pohybe s cieľom zvýšiť rozsah pohybu v kĺbe. Dynamický strečing stimuluje proprioceptory (receptory detekujúce natiahnutie) a aktivuje ich odpoveď agresívnejšou cestou, vďaka spätnej väzbe, kedy sú naťahované svaly kontrahované po rýchlom švihovom pohybe. Najčastejšie je realizovaný hmitaním, kývavým pohybom, pohybmi väčšieho rozsahu ako je bežné, pričom pohyb nie je dlhší, ako 3 sekundy. To umožňuje natiahnutie svalov bez zníženého svalového napätia alebo zníženej nervovo-svalovej dráždivosti (Nelson, Kokkonen, 2023).

Jednou z náročných úloh učiteľa je používať vhodné motivačné stratégie pri realizácii strečingu, aby ho cvičiaci vnímali ako prirodzenú a dôležitú súčasť pohybovej aktivity, nie ako povinnosť. Najúčinnější sa javí kombinácia vysvetľovania, hravosti, pozitívnej spätnej väzby, osobného príkladu učiteľa a pravidelnosti (White et al., 2021).

### STATICKÝ STREČING

#### *Rozcvičenie svalov krku*

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: úklon hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: predklon a záklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť vzpažmo pravou, položiť dlaň na hlavu z ľavej strany: ľahkým tlakom úklon hlavy doprava (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – skrčiť uvažmo ruky v tyl (na záhlavie): vytvoriť napätie rukami proti hlave, s uvoľnením a ľahkým tlakom pomalý predklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť upažmo pravou, ruku v tyl: ľahkým tlakom mierny predklon vpravo (brada k pravému ramenu), aj na opačnú stranu.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť upažmo pravou, ruku na čelo: ľahkým tlakom mierny úklon vpravo s miernym otáčaním vpravo (aj na opačnú stranu).

### ***Rozcvičenie ramien***

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: vytiahnuť ramená hore, výdrž.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť vzpažmo pravou vzad: pokrčiť vzpažmo ľavou pažou ponad hlavu, rukou tlačiť za lakeť smerom vľavo dozadu (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť predpažmo dnu (predlaktie vodorovne, dlaň dole): ľavou rukou tlačiť pravý lakeť vľavo (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – zapažiť dnu, preplieť prsty: ťahom zapažiť hore.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť zapažmo ľavou (oprieť predlaktie o chrbát): pravou rukou chytiť za lakeť alebo predlaktie a ťahať ľavú pažu smerom do stredu tela a hore.

Stoj mierne rozkročný – zo skrčenia predpažmo dnu objat' vlastné telo, položiť ruky na lopatky: ťahať ramená vpred.

Podpor sedmo vzadu: prechod do ľahu vzad v zapažení s dlaňami na zemi.

### ***Rozcvičenie zápästia***

Kľak sedmo – predpažiť pravou, vztýčiť ruku: ľavou rukou pomaly zatlačiť dlaň dozadu (aj opačná ruka).

Kľak sedmo – predpažiť pravou, sklopiť ruku: ľavou rukou pomaly zatlačiť dlaň dole. (aj opačná ruka).

Vzpor kľáčmo vpredu, prsty smerujú pred: pomalé presúvanie ramien nad prsty výdrž.

Vzpor kľáčmo vpredu, prsty smerujú vzad: pomaly do kľaku sedmo.

Vzpor kľáčmo vpredu, prsty smerujú proti sebe dnu: presúvanie ťažiska vpravo a vľavo.

Vzpor kľáčmo vpredu, prsty smerujú von: presúvanie ťažiska vpravo a vľavo.

### ***Rozcvičenie svalstva trupu***

Stoj široko rozkročný – vzpažiť ľavú: úklon trupom vpravo (aj na opačnú stranu).

Stoj široko rozkročný – upažiť: úklon trupom vpravo, nedotýkať sa spodnou rukou pravej nohy (aj na opačnú stranu).

Vzpor kľáčmo vpredu: ohnúť (vyhrbit'), prehnúť.

Kľak sedmo: hlboký predklon – predpažiť.

Kľak sedmo: hlboký predklon vpravo – vzpažiť (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť pravú: úklon vľavo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo: hlboký ohnutý predklon – pokrčiť predpažmo.

Lah vpredu – pokrčiť pripažmo, dlane pod ramená: odtlačaním od zeme záklon trupom, výdrž.

### ***Rozvíčenie svalstva dolných končatín***

Stoj pokrčiť prednožmo pravou: pritiahnúť koleno k hrudníku (aj na opačnú stranu).

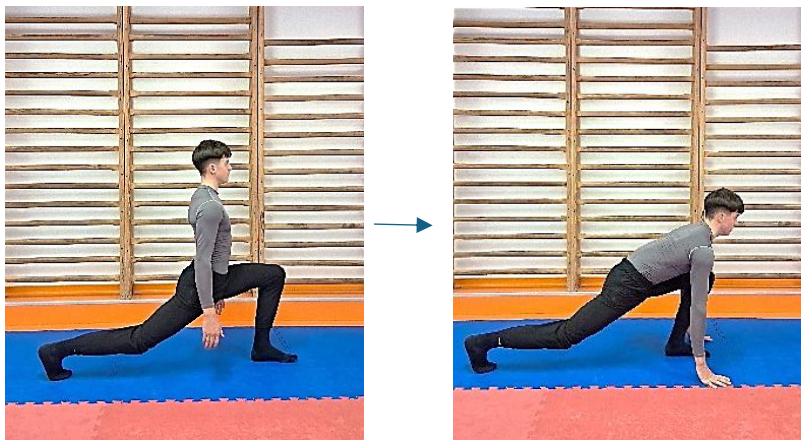
Stoj skrčmo pravou: pravou rukou pritiahnúť chodidlo k sedacím svalom (aj na opačnú stranu).

Stoj spojny: hlboký predklon, výdrž.

Stoj výkročný pravou vpred: hlboký predklon k pravej nohe (aj na opačnú stranu).

Stoj skrížny pravou vpred: hlboký predklon, výdrž (aj na opačnú stranu).

„Výpad vpred“ podrep zánožný ľavou – pripažiť, výdrž. Znížiť ťažisko do vzporu drepmo zánožného ľavou, výdrž (aj na opačnú stranu) (obrázok 102).



**Obrázok 102**

„Výpad bokom“ drep (podrep) únožný ľavou – predpažiť, výdrž (aj na opačnú stranu) (obrázok 103).



**Obrázok 103**

Kľak prednožný pravou: predklon, výdrž (aj na opačnú stranu) (obrázok 104).



**Obrázok 104**

Kľak sedmo zánožný ľavou, predkolenie dnu: predklon, výdrž (aj na opačnú stranu) (obrázok 105).



**Obrázok 105**

Sed široko roznožný skrčmo, chodidlá k sebe – rukami uchopiť členky: silou tlačiť laktami kolena k zemi (obrázok 106).



**Obrázok 106**

Sed široko roznožný skrčmo, chodidlá k sebe, rukami uchopiť členky: hlboký ohnutý predklon.

Sed úožný skrčmo pravou predkolenie vpred alebo vzad (prekážkový sed): hlboký predklon k ľavej nohe, predpažiť (aj na opačnú stranu).

Sed široko roznožný – vzpažiť: hlboký predklon k pravej nohe, výdrž (aj k druhej nohe).

Sed široko roznožný – vzpažiť ľavú: úklon k pravej nohe, výdrž (aj k druhej nohe).

Sed široko roznožný – vzpažiť: hlboký predklon, výdrž.

Sed znožný: hlboký predklon, vztýčiť chodidlá, výdrž.

Sed znožný: hlboký predklon, vystriet chodidlá, výdrž.

Sed prednožný pokrčmo pravou dnu, chodidlo na zem cez ľavú nohu – predpažiť dnu ľavú, oprieť lakeť o pravé koleno: otočiť trup vpravo (aj na opačnú stranu) (obrázok 107).



**Obrázok 107**

Ľah vzadu – prednožiť pravú – unožiť skrčmo ľavú, predkolenie oprieť na pravú nohu: chytiť za zadnú stranu stehna pravej nohy, pritiahnúť, výdrž (aj na opačnú stranu) (obrázok 108).



**Obrázok 108**

Ľah na ľavý bok – skrčiť pravú nohu – pripažiť pravú a uchopiť za priehlavok pravú nohu: ťahať k sedacím svalom (aj na opačnú stranu).

## **DYNAMICKÝ STREČING**

### ***Rozcvičenie svalov krku***

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované úklony hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované predklony a zákľony hlavou.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované polkruhy hlavou.

### ***Rozcvičenie ramien***

Stoj mierne rozkročný – predpažiť dlane dnu: dynamický pohyb cez pripaženie do zapaženia a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – upažiť dlane dole: dynamický pohyb vpred do predpaženia skrížmo a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – upažiť dlane vpred: špirály (krúženie) pažami vpred od najmenšieho po najväčší rozsah. Aj špirály (krúženie) pažami vzad.

### ***Rozcvičenie svalstva trupu***

Stoj rozkročný – vzpažiť pravou: úklony trupom vľavo a vzpriam (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj rozkročný – pokrčiť upažmo, predlaktie dole: dynamické otáčanie trupu vpravo a vľavo.

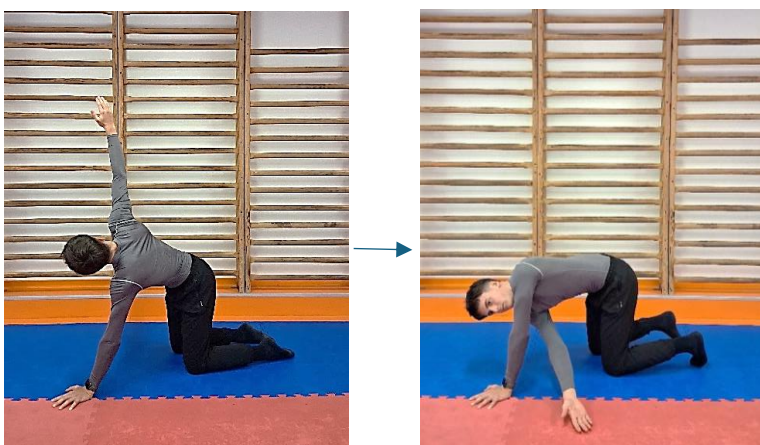
„Výpad vpred pravou“ (podrep zánožný ľavou) – vzpažiť: zákľon trupom, vzpriam (aj na opačnú stranu) (obrázok 109).



**Obrázok 109**

Vzpor kľáčo vpredu: opakovane dynamicky ohnúť (vyhrbit') a prehnúť.

Vzpor kľáčo vpredu: opakované otáčanie trupu a hlavy vpravo s upažením pravou a späť až do predpaženia dnu pravou popod ľavú pažu (aj na ľavú stranu) (obrázok 110).



**Obrázok 110**

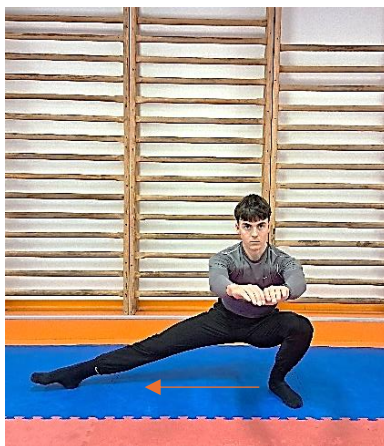
### ***Rozcvičenie svalstva dolných končatín***

Stoj spojný – dynamicky prednožovať skrčmo pravou (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj spojný – dynamicky skrčiť prednožmo hore pravou, rukami ťahať koleno k hrudi (opakovať aj na opačnú stranu).

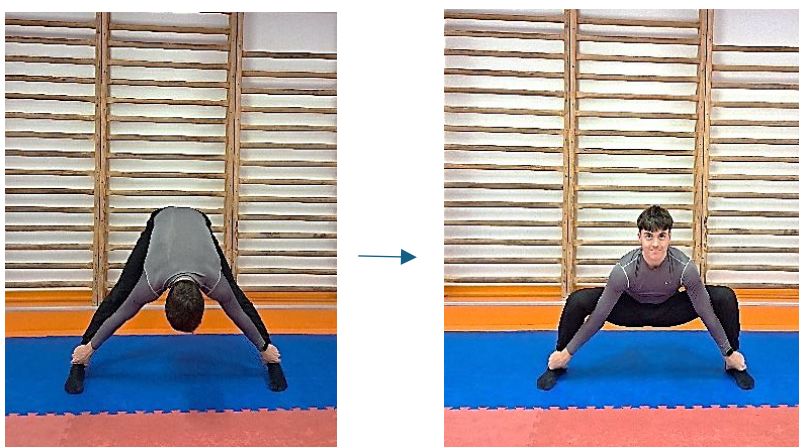
Stoj spojný s oporou o stenu (rebriny): dynamicky zanožovať pravú vystretú nohu (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj široko rozkročný: prenášania hmotnosti tela do podrepu únožného pravou a podrepu únožného ľavou- predpažiť (obrázok 111).



**Obrázok 111**

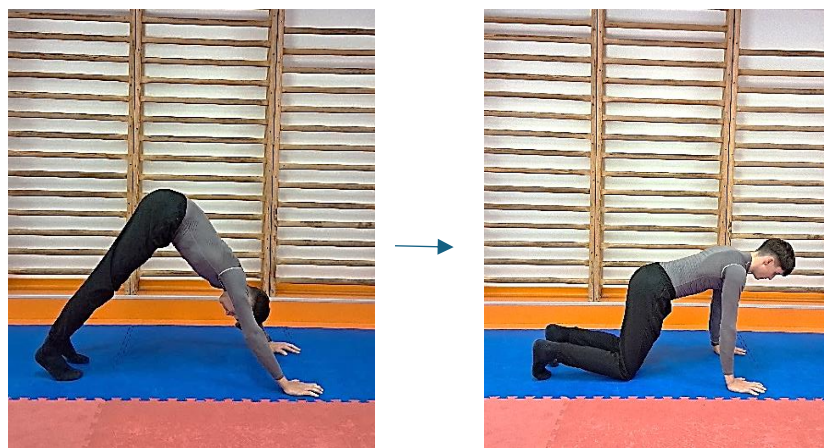
Stoj široko rozkročný – hlboký predklon – predpažiť, uchopiť za členky: opakovane pokrčením kolien prechod do hlbokého drepu široko rozkročného (kolená smerujú von, ruky ostávajú na členkoch) a naspäť do základnej polohy (obrázok 112).



**Obrázok 112**

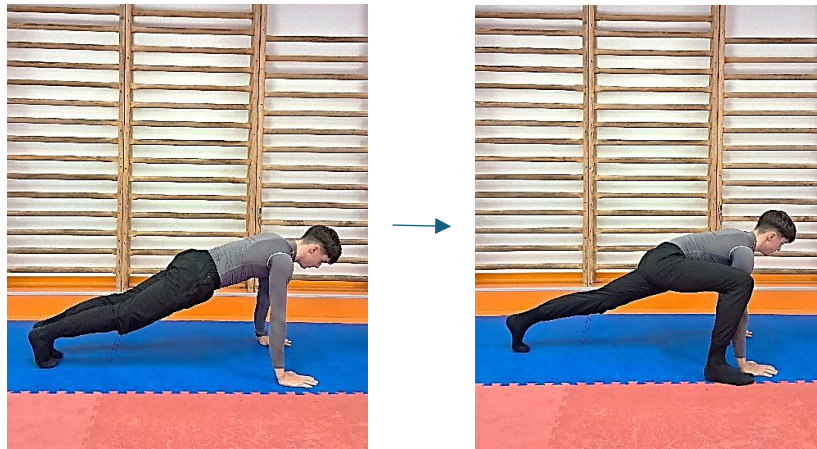
Kľak prednožný pokrčmo pravou (chodidlá na zemi) – pripažiť: dynamicky prenášanie hmotnosti tela na pravú nohu a naspäť na ľavú so súčasným predklonom (opakovať aj na opačnú stranu).

Vzpor ležmo vpredu vysadene (päty tlačiť dole): vzpor kľáčmo vpredu a naspäť (obrázok 113).



**Obrázok 113**

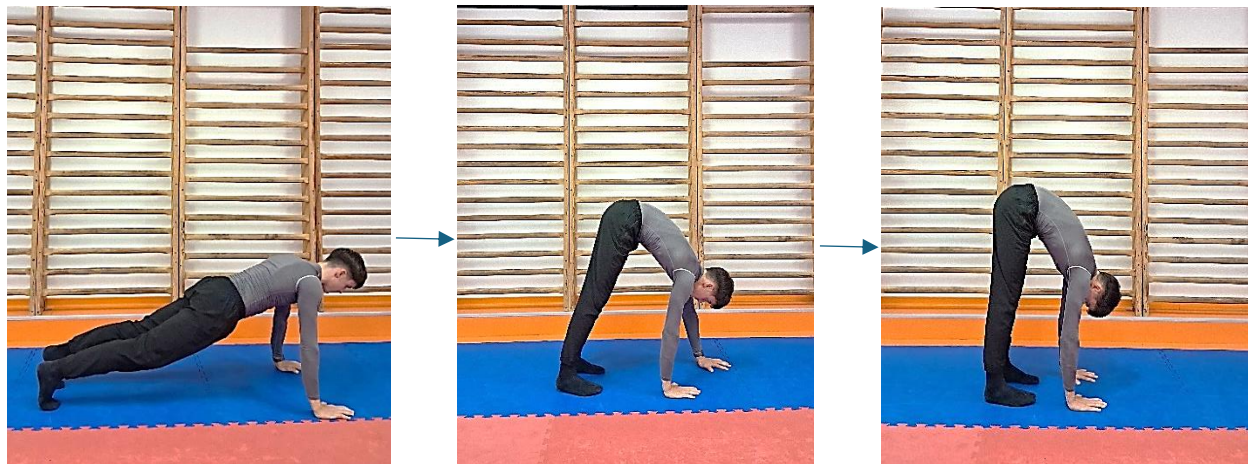
Vzpor ležmo vpredu: dynamickým unožením skrčmo položiť chodidlo pravej nohy k pravej ruke aj s prenesením hmotnosti na pravú nohu a naspäť. Striedavo pravou a ľavou nohou (obrázok 114).



**Obrázok 114**

Stoj výkročný pravou vpred – hlboký predklon – predpažiť: dynamicky hmitom dosahovať chodidlo (opakovať aj na opačnú stranu).

Vzpor ležmo vpredu: malými krokmi do vzporu stojmo vpredu a rúčkovaním naspäť do vzporu ležmo vpredu (obrázok 115).



**Obrázok 115**

Sed na ľavej – skrčiť únožmo pravou, predkolenie vzad (prekážkový sed), dynamicky hmitom predklony k ľavej nohe (opakovať aj na opačnú stranu).

Sed znožný – hlboký predklon, predpažiť: dynamicky hmitom dosahovať rukami špičky chodidiel.

Sed roznožmo čelne (čelný rozštep): opakovane dynamicky hlboký predklon - vzpažiť, vzpriam.

## ROZCVIČENIE V SEDE

### Statický strečing v sede

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: úklon hlavou vpravo a vľavo.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: predkon hlavou, záklon hlavou.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – pokrčiť vzpažmo pravou, položiť dlaň na hlavu z ľavej strany: ľahkým tlakom úklon hlavy doprava (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – skrčiť upažmo ruky v tyl (na záhlavie): vytvoriť napätie rukami proti hlave, s uvoľnením a ľahkým tlakom pomalý predklon hlavou.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: vytiahnuť ramená hore, výdrž a spustiť naspäť do základnej polohy.

Sed skrížny skrčmo – skrčiť vzpažmo pravou vzad: vzpažiť pokrčmo ľavou pažou ponad hlavu, rukou tlačiť za lakeť smerom vľavo dozadu (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – pokrčiť predpažmo dnu (predlaktie vodorovne, dlaň dole): ľavou rukou tlačiť pravý lakeť vľavo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – zapažiť pokrčmo ľavou (oprieť predlaktie o chrbát): pravou rukou chytiť za lakeť alebo predlaktie a ťahať ľavú pažu smerom do stredu tela a hore.

Sed skrížny skrčmo – z predpaženia skrčmo dnu objasť vlastné telo, položiť ruky na lopatky: ťahať ramená vpred.

Sed skrížny skrčmo – zapažiť dnu, prepliasť prsty: ťahom zapažiť hore so súčasným predklonom.

Sed prednožný pokrčmo pravou dnu, chodidlo na zem cez ľavú nohu – predpažiť dnu ľavú, oprieť lakeť o pravé koleno: otočiť trup vpravo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť pravú: úklon vľavo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – predpažiť dole: hlboký ohnutý predklon – pokrčiť predpažmo.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: otočiť trupu vpravo (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – zapažiť dnu, prepliasť prsty: ťahom zapažiť hore (obrázok 116).



**Obrázok 116**

Sed skrížny skrčmo – pokrčiť zapažmo pravou (opriet predlaktie o chrbát): ľavou rukou chytiť za lakeť alebo predlaktie a ťahať pravú pažu smerom do stredu tela a hore (obrázok 117).



**Obrázok 117**

Sed široko roznožný skrčmo, chodidlá k sebe, rukami uchopiť členky: hlboký ohnutý predklon.

Sed na ľavej – skrčiť únožmo pravou, predkolenie vpred alebo vzad (prekážkový sed): hlboký predklon k ľavej nohe, predpažiť (aj na opačnú stranu).

Sed široko roznožný – vzpažiť: hlboký predklon k pravej nohe, výdrž (aj k druhej nohe).

Sed široko roznožný – vzpažiť ľavú: úklon k pravej nohe, výdrž (aj k druhej nohe).

Sed široko roznožný – vzpažiť: hlboký predklon, výdrž.

Sed znožný: hlboký predklon, vztýčenie chodidiel, výdrž.

Sed znožný: hlboký predklon, vystretie chodidiel, výdrž.

Sed znožný – predpažiť: vztýčiť ruky a sklopit ruky.

Sed znožný – predpažiť – vztýčiť ruky: vytočiť paže dnu, dlaňami k sebe a von dlaňami od seba.

## **Dynamický strečing v sede**

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: opakované úklony hlavou vpravo a vľavo.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: opakované predklony hlavou a záklony hlavou.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Sed skrížny skrčmo – pripažiť: zdvíhanie ramien hore a spúšťanie naspäť do základnej polohy.

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť pravú: dynamicky úklony vľavo a naspäť do základnej polohy.

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť ľavú: dynamicky úklony vpravo a naspäť do základnej polohy.

Sed skrížny skrčmo – predpažiť dole: dynamicky hmitom hlboké ohnuté predklony – pokrčiť predpažmo.

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť: dynamické otáčanie trupu vpravo a vľavo.

Sed široko roznožný skrčmo, chodidlá k sebe, rukami uchopiť členky: dynamicky hmitom hlboké ohnuté predklony.

Sed znožný – predpažiť: striedavé vysúvanie pravej a ľavej nohy vpred s postupovaním vpred.

Sed znožný – predpažiť: striedavé vysúvanie pravej a ľavej nohy vzad s postupovaním vzad.

Sed na ľavej – skrčiť únožmo pravou, predkolenie vzad (prekážkový sed), dynamicky hmitom predklony k ľavej nohe (opakovať aj na opačnú stranu).

Sed znožný – hlboký predklon, predpažiť: dynamicky hmitom dosahovať rukami špičky chodidiel.

Sed roznožný čelne (čelný rozštep): opakovane dynamicky hlboký predklon – vzpažiť, vzpriam.

Sed znožný – predpažiť: dynamicky vztyčovanie a klopie ruk.

Sed znožný – predpažiť – vztýčiť ruky: dynamicky vtáčanie paží dnu, dlaňami k sebe a naspäť do základnej polohy.

Sed znožný – predpažiť – vztýčiť ruky: dynamicky vytáčanie paží von, dlaňami od seba.

## **ROZCVIČENIE V KĽAKU**

### **Statický strečing v kľaku**

Kľak vzpriamený (alebo sedmo) – pripažiť: úklon hlavou vpravo a vľavo.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: predklon hlavou, záklon hlavou.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo (aj na opačnú stranu).

Kľak vzpriamený (sedmo) – pokrčiť vzpažmo pravou, položiť dlaň na hlavu z ľavej strany: ľahkým tlakom úklon hlavy doprava (aj na opačnú stranu).

Kľak vzpriamený (sedmo) – skrčiť upažmo ruky v tyl (na záhlavie): vytvoriť napätie rukami proti hlave, s uvoľnením a ľahkým tlakom pomalý predklon hlavou.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: vytiahnuť ramená hore, výdrž a spustiť naspäť do základnej polohy.

Kľak vzpriamený (sedmo) – skrčiť vzpažmo pravou vzad: vzpažiť pokrčmo ľavou pažou ponad hlavu, rukou tlačiť za lakeť smerom vľavo dozadu (aj na opačnú stranu).

Kľak vzpriamený (sedmo) – pokrčiť predpažmo dnu (predlaktie vodorovne, dlaň dole): ľavou rukou tlačiť pravý lakeť vľavo (aj na opačnú stranu).

Kľak vzpriamený (sedmo) – pokrčiť zapažmo ľavou (oprieť predlaktie o chrbát): pravou rukou chytiť za lakeť alebo predlaktie a ťahať ľavú pažu smerom do stredu tela a hore.

Kľak vzpriamený (sedmo) – zo skrčenia predpažmo dnu objat' vlastné telo, položiť ruky na lopatky: ťahať ramená vpred (obrázok 118).



**Obrázok 118**

Kľak sedmo – zapažiť dnu, prepliest' prsty: ťahom zapažiť hore so súčasným predklonom.

Kľak sedmo – predpažiť: vztýčiť ruky a sklopiť.

Kľak sedmo – predpažiť, vztýčiť ruky: vtočiť paže dnu, dlaňami k sebe.

Kľak sedmo – predpažiť, vztýčiť ruky: vytočiť paže von, dlaňami od seba.

Kľak sedmo: hlboký predklon – predpažiť.

Kľak sedmo: hlboký predklon vpravo – vzpažiť (aj na opačnú stranu).

Kľak prednožný pravou – predpažiť: hlboký predklon, výdrž (aj na opačnú stranu).

Kľak sedmo prednožný pravou – predpažiť: predklon, výdrž (aj na opačnú stranu).

Kľak únožný pravou – vzpažiť ľavú: úklon vpravo (aj na opačnú stranu) (obrázok 119).



**Obrázok 119**

Kľak únožný pravou – vzpažiť: hlboký predklon vpravo.

Kľak sedmo zánožný ľavou (predkolenie pravej dnu): hlboký predklon, výdrž (aj na opačnú stranu).

Vzpor kľáčmo rozkročný vpredu: znížením ťažiska zväčšenie rozsahu.

Vzpor kľáčmo vpredu: ohnúť (vyhrbit') a prehnúť.

### **Dynamický strečing v kľaku**

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: opakované úklony hlavou vpravo a vľavo.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: opakované predklony hlavou a základy hlavou.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Kľak vzpriamený (sedmo) – pripažiť: vyťahovanie ramien hore a spúšťanie naspäť do základnej polohy.

Kľak vzpriamený (sedmo) – vzpažiť pravú: dynamicky úklony vľavo a naspäť do základnej polohy.

Kľak sedmo – vzpažiť ľavú: dynamicky úklony vpravo a naspäť do základnej polohy.

Kľak sedmo – pripažiť: dynamicky dvíhanie ramien hore a spúšťanie dole.

Kľak sedmo – pripažiť: krúženie ramenami vpred a vzad.

Vzpor kľáčmo vpredu: opakovane dynamicky ohnúť (vyhrbit') a prehnúť.

Vzpor kľáčmo vpredu: opakované otáčanie trupu a hlavy vpravo s upažením pravou a späť až do predpaženia dnu pravou popod ľavú pažu (aj na ľavú stranu).

Kľak prednožný pokrčmo pravou (chodidlo na zemi) – pripažiť: dynamický prednášanie hmotnosti tela na pravú nohu a naspäť na ľavú so súčasným predklonom (opakovať aj na opačnú stranu).

Kľak prednožný pravou – predpažiť: hmitom opakované predklony (aj na opačnú stranu).

Kľak únožný pravou – vzpažiť ľavú: opakovane hmitom úklon vpravo a naspäť do základnej polohy (aj na opačnú stranu).

## **ROZCVIČENIE V STOJI**

### **Statický strečing v stoji**

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: úklon hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: predklon a záklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť vzpažmo pravou, položiť dľaň na hlavu z ľavej strany: ľahkým tlakom úklon hlavy doprava (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – skrčiť upažmo ruky v tyl (na záhlavie): vytvoriť napätie rukami proti hlave, s uvoľnením a ľahkým tlakom pomalý predklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť upažmo pravou, ruku v tyl: ľahkým tlakom mierny predklon vpravo (brada k pravému ramenu), aj na opačnú stranu.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť upažmo pravou, ruku na čelo: ľahkým tlakom mierny úklon vpravo s miernym otáčaním vpravo (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: zdvihnúť ramená hore, výdrž.

Stoj mierne rozkročný – skrčiť vzpažmo pravou vzad: vzpažiť pokrčmo ľavou pažou ponad hlavu, rukou tlačiť za lakeť smerom vľavo dozadu (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť predpažmo dnu (predlaktie vodorovne, dľaň dole): ľavou rukou tlačiť pravý lakeť vľavo (aj na opačnú stranu).

Stoj mierne rozkročný – zapažiť dnu, prepliest' prsty: ťahom zapažiť hore, výdrž.

Stoj mierne rozkročný – zapažiť pokrčmo ľavou (oprieť predlaktie o chrbát): pravou rukou chytiť za lakeť alebo predlaktie a ťahať ľavú pažu smerom do stredu tela a hore.

Stoj mierne rozkročný – zo skrčenia predpažmo dnu objať vlastné telo, položiť ruky na lopatky: ťahať ramená vpred.

Stoj rozkročný – vzpažiť ľavú: úklon trupom vpravo (aj na opačnú stranu).

Stoj rozkročný – upažiť: úklon trupom vpravo, nedotýkať sa spodnou rukou pravej nohy (aj na opačnú stranu).

Stoj skrčiť prednožmo pravú: pritiahnúť koleno k hrudníku (aj na opačnú stranu).

Stoj skrčmo pravou: pravou rukou pritiahnúť chodidlo k sedacím svalom (aj na opačnú stranu).

Stoj spojný: hlboký predklon, výdrž.

Stoj skrížny pravou vpred – vzpažiť: hlboký predklon, výdrž (aj na opačnú stranu).

Stoj výkročný pravou vpred – vzpažiť: hlboký predklon k pravej nohe (aj na opačnú stranu).

### **Dynamický strečing v stoji**

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované úklony hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované predklony a záklony hlavou.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť: opakované otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – predpažiť dlane dnu: dynamický pohyb cez pripaženie do zapaženia a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – upažiť dlane dole: dynamický pohyb vpred do predpaženia skrížmo a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – upažiť dlane vpred: špirály (krúženie) pažami vpred od najmenšieho po najväčší rozsah. Aj špirály (krúženie) pažami vzad.

Stoj rozkročný – vzpažiť pravou: úklony trupom vľavo a vzpriam (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj rozkročný – pokrčiť upažmo, predlaktie dole: dynamické otáčanie trupu vpravo a vľavo.

„Výpad vpred pravou“ (podrep zánožný ľavou) – vzpažiť: záklon tupom, vzpriam (aj na opačnú stranu).

Stoj spojný – dynamicky skrčiť prednožmo pravou (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj spojný – skrčiť prednožmo hore pravou, rukami pritiahnuť koleno k hrudi (striedavo pravou a ľavou).

Stoj skrížny pravou vpred – vzpažiť: opakované hlboký predklon, vzpriam – vzpažiť (aj na opačnú stranu).

Stoj spojný s oporou o stenu (rebriny): dynamicky zanožovať pravú vystretú nohu (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj široko rozkročný: prenášania hmotnosti tela do podrepu únožného pravou a podrepu únožného ľavou.

Stoj široko rozkročný – hlbokú predklon – predpažiť, uchopiť členky: opakované pokrčením kolien prechod do hlbokého drepu široko rozkročného (kolená smerujú von, ruky ostávajú na členkoch) a naspäť do základnej polohy.

Stoj výkročný pravou vpred – hlboký predklon – predpažiť: dynamicky hmitom dosahovať chodidlo (opakovať aj na opačnú stranu).

Stoj spojný: hlbokým predklonom prerúčkovať do vzporu ležmo vpredu, malými krokmi opäť do vzporu stojmo vpredu až do stoja spojného.

Stoj mierne rozkročný – predpažiť: vztýčiť ruky a sklopit'.

Stoj mierne rozkročný – vztýčiť ruky: vtočiť paže dnu, dlaňami k sebe.

Stoj mierne rozkročný – vztýčiť ruky: vytočiť paže von, dlaňami od seba.

## **ROZCVIČENIE V LAHU**

### **Statický strečing v ľahu**

Ľah vzadu – otáčanie hlavou vpravo, výdrž a vľavo, výdrž.

Ľah vzadu – úklon hlavou vpravo, výdrž a vľavo, výdrž.

Ľah vzadu – predklon hlavou a naspať do základnej polohy.

Ľah vzadu – vzpažiť: vytiahnutie ramien hore, výdrž.

Ľah vzadu – upažiť: pravou pažou cez predpaženie so súčasným otáčaním trupu vľavo dotyk s ľavou rukou, výdrž (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu – skrčiť prednožmo pravou, pritiahnúť koleno k hrudníku (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu – prednožiť pravú: pritiahnúť vystretú nohu ku hrudníku, výdrž (aj na druhú nohu).

Ľah vzadu – prednožiť – pripažiť: roznožiť do maximálneho rozsahu, výdrž.

Ľah vzadu – prednožiť pravú, unožiť pokrčmo ľavú, chodidlo oprieť na pravú nohu: chytiť za zadnú stranu stehna pravej nohy, pritiahnúť, výdrž (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu pokrčmo: pretáčanie kolien vpravo až na zem, výdrž (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu – predpažiť: vztýčiť ruky výdrž a sklopiť ruky, výdrž.

Ľah vzadu – predpažiť – vztýčiť ruky: vtočiť paže dnu, dlaňami k sebe.

Ľah vzadu – predpažiť – vztýčiť ruky: vytočiť paže von, dlaňami od seba.

Ľah vznesmo: pokrčiť nohy, kolená okolo hlavy až na zem.

Ľah vznesmo roznožný (špičky sa dotýkajú zeme): prinoženie ľavej nohy k pravej, výdrž a pravej nohy k ľavej, výdrž.

Ľah vzadu: vztýčiť chodidlá, výdrž a vystrieť špičky, výdrž.

Ľah na ľavý bok pokrčmo – predpažiť: s upažením pravou otáčanie trupu aj hlavy vpravo, výdrž (aj na opačnú stranu).

Ľah na ľavý bok – skrčiť pravú nohu - pripažiť pravú a uchopiť za priehlavok pravú nohu: ťahať k sedacím svalom (aj na opačnú stranu).

Ľah vpredu – skrčiť zánožmo pravú: uchopiť za priehlavok a ťahať k sedacím svalom (aj na opačnú stranu).

Ľah vpredu – pripažiť pokrčmo, dlane pod ramená: odtláčaním od zeme záklon trupom, výdrž.

## **Dynamický strečing v ľahu**

Ľah vzadu pokrčmo: opakované otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Ľah vzadu pokrčmo: opakované úklony hlavou vpravo a vľavo.

Ľah vzadu: opakované predklony hlavou a naspäť do základnej polohy.

Ľah vzadu – vzpažiť: opakované vyťahovanie ramien hore za rukami a naspäť.

Ľah vzadu – vzpažiť: oblúkom cez upaženie do pripaženia a naspäť.

Ľah vzadu – vzpažiť: oblúkom cez predpaženie do pripaženia a naspäť.

Ľah vzadu – upažiť: pravou pažou cez predpaženie so súčasným otáčaním trupu vľavo dotyk s ľavou rukou (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu: skrčiť prednožmo prvou so súčasným pritiahnutím kolena k hrudníku, naspäť do základnej polohy a skrčiť prednožmo ľavou so súčasným pritiahnutím kolena k hrudníku a naspäť do základnej polohy.

Ľah vzadu – pripažiť: opakované prednožiť pravú a návrat do základnej polohy (aj druhou nohou).

Ľah vzadu – prednožiť pravú: špirály (krúžky) od najmenších po najväčšie (aj druhou nohou).

Ľah vzadu – prednožiť – pripažiť: opakované roznožiť, znožiť.

Ľah vzadu – prednožiť – pripažiť: malé hmity v maximálnom roznožení.

Ľah vzadu pokrčmo: opakované pretáčanie kolien vpravo a vľavo až na zem.

Ľah na ľavý bok pokrčmo – predpažiť: s upažením pravou otáčanie trupu aj hlavy vpravo a naspäť do základnej polohy (aj na opačnú stranu).

Ľah vzadu: opakované vztýčiť chodidlá a vystrieť špičky.

Ľah vzadu – predpažiť: opakované vztýčiť ruky a sklopiť.

Ľah vzadu – predpažiť – vztýčiť ruky: opakované vtočiť paže dnu, dlaňami k sebe a vytočiť paže von, dlaňami od seba.

Ľah na ľavý bok pokrčmo – predpažiť: s upažením pravou otáčanie trupu aj hlavy vpravo a naspäť do základnej polohy (aj na opačnú stranu).

## ROZCVIČENIE VO DVOJICI

Stoj mierne rozkročný – upažiť skrčmo, ruky za hlavu, prepliest' prsty: druhý cvičenec za ním pomaly ťahá lakty vzad (obrázok 120).



Obrázok 120

Stoj mierne rozkročný – upažiť, dlane vpred: druhý cvičenec za ním pomaly priťahuje celé vystreté paže vzad (obrázok 121).



Obrázok 121

Stoj mierne rozkročný – zapažiť dnu, prepliest' prsty: v hlbokom predklone druhý cvičenec zatláča do vystretých paží s cieľom zväčšiť rozsah zapaženia.

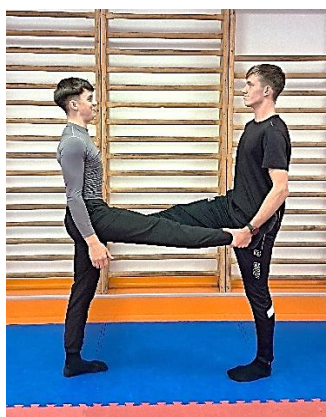
Dvojica stoj spojný vedľa seba na dĺžku jedného kroku – vzpažiť, chytit' sa za ruky: v úklone súčasne vysunúť boky smerom von (aj na druhú stranu) (obrázok 122).



**Obrázok 122**

Dvojica chrbtom k sebe stoj mierne rozkročný – pokrčiť upažmo, preplieť pokrčené paže v upažení: jeden cvičenec hlboký predklon, druhý cvičenec na jeho chrbte záklon.

Dvojice čelom k sebe na dĺžku jedného kroku – obaja súčasne prednožiť pravú – uchopiť druhému cvičencovi nohu a pomaly dvíhať hore (obrázok 123).



**Obrázok 123**

Dvojice čelom k sebe stoj široko rozkročný – rovný predklon – vzpažiť, chytiť sa za ramená: v predklone súčasne zatláčať za ramená so snahou zväčšiť rozsah rovného predklonu (obrázok 124).



**Obrázok 124**

Dvojice čelom k sebe stoj široko rozkročný – rovný predklon – vzpažiť, chytiť sa za ramená: otáčanie trupu vpravo a vľavo (obrázok 125).



Obrázok 125

Sed znožný – hlboký predklon – predpažiť: druhý za ním pomaly zatláča do chrbta so snahou zväčšiť rozsah predklonu.

Sed znožný – vzpažiť dnu, skrížiť dlane: druhý cvičenec za ním pomaly zatláča vystreté paže vzad. Predkolením svojej nohy pridrža rovný chrbát cvičiaceho.

Ľah vpredu – vzpažiť, dlane na zem: druhý cvičenec široký stoj rozkročný nad cvičiacim, uchopí ho za vystreté paže, ktoré pomaly ťahá smerom vzad až do polohy záklon.

Ľah vzadu, prednožný pravou: druhý cvičenec si kľakne ku kolenu vystretej nohy z vnútra a pomaly zatláča do vystretej prednoženej nohy so snahou zväčšiť rozsah prednoženia. Zároveň pridrža ľavú nohu vystretú na zemi rukou alebo predkolením (obrázok 126).



Obrázok 126

Dvojica čelom k sebe sed široko roznožný, chodila spojiť – predpažiť, chytiť sa za ruky: jeden cvičenec hlboký predklon predpažiť (vzpažiť), druhý vykoná záklon až do ľahu vzadu, pripažiť. Ruky držia stále spojené s dôrazom na polohu v predklone, kde si navzájom pomáhajú zväčšiť pohybový rozsah (obrázok 127).



**Obrázok 127**

Dvojica čelom k sebe sed široko roznožný, chodila spojiť – predpažiť, chytiť sa za ruky: hlboký predklon k pravej nohe, druhý cvičiaci hlboký predklon k ľavej nohe, výdrž (aj k druhej nohe) (obrázok 128).



**Obrázok 128**

Dvojica čelom k sebe stoj mierne rozkročný – ruky na ramená: súčasne dynamicky zanožovať, pravou aj ľavou (obrázok 129).



**Obrázok 129**

Dvojica bokom k sebe stoj mierne rozkročný – chytiť sa za ramená: súčasne dynamicky unožovať vonkajšiu nohu z pokrčenia prednožmo dnu (pravou aj ľavou).

## ROZCVIČENIE S NÁČINÍM

### ROZCVIČENIE S KRÁTKOU TYČOU

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: úklon hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: predklon a záklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: čelné oblúky vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – predpažiť – tyč pred prsia rovno: vysunutie ramien vpred a vzad.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť von, tyč nad hlavou rovno, obojručne na koncoch: bočným oblúkom vzad do zapaženia a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – predpažiť – obojručne tyč pred prsia zvisle pravou hore: pretáčanie do polohy tyč pred prsia zvisle ľavou hore.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: úklony vpravo a úklony vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť skrčmo – tyč na lopatkách rovno: úklony trupu vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť skrčmo – tyč na lopatkách rovno: otáčanie trupu vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť skrčmo – tyč na lopatkách rovno: polkruhy trupom vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – zapažiť dole – tyč za telom rovno dole: kývavý pohyb vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pripažiť vzad – tyč za telom rovno dole: hlboký ohnutý predklon – zapažiť, výdrž.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hlboký predklon, položiť tyč na zem, vzpriam bez tyče, hlboký predklon uchopiť tyč a vzpriam do základnej polohy.

Stoj skrížny pravou vpred – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hlboký predklon, položiť tyč na zem, vzpriam bez tyče, hlboký predklon uchopiť tyč a vzpriam do základnej polohy (ľavou vpred).

Kľak únožný pravou – vzpažiť – tyč nad hlavou rovno: úklon vpravo (aj na opačnú stranu).

Kľak únožný pravou – vzpažiť – tyč nad hlavou rovno: hlboký predklon vpravo – predpažiť (aj na opačnú stranu).

Sed skrížny skrčmo – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hlboký ohnutý predklon, predpažiť, výdrž.

Sed široko roznožný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hlboký ohnutý predklon vpravo – predpažiť, výdrž, hlboký ohnutý predklon vľavo – predpažiť, výdrž.

Sed široko roznožný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: úklon vpravo, výdrž, úkon vľavo, výdrž.

Sed široko roznožný – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hlboký predklon, výdrž.

Ľah vpredu – vzpažiť – tyč nad hlavu rovno: hrudný záklon, výdrž.

Ľah vpredu – skrčiť pripažmo – tyč na lopatky rovno: hrudný záklon, výdrž.

Ľah vzadu – vzpažiť – tyč nad hlavou rovno (na zemi): ľah vznesmo.

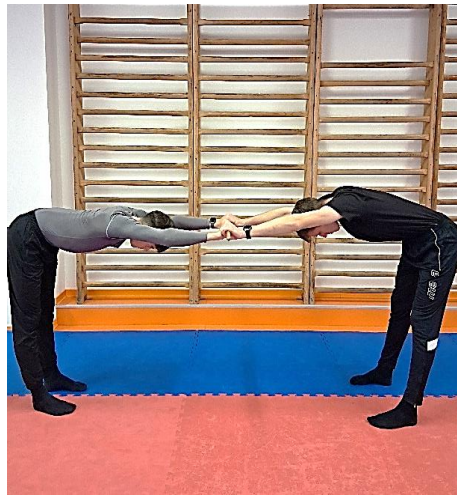
Stoj spojný – predpažiť pravou dnu – tyč dole zvisle (voľný koniec oprieť o zem): prešvih prednožmo pravou, súčasne pustiť tyč a opäť zaujať základnú polohu (to isté na druhú stranu).

Stoj prednožný pravou – tyč na špičku zvisle: upažiť - prednožiť dole a vyvažovať tyč tak, aby nepadla (to isté aj na druhú nohu).

### **Rozcvičenie vo dvojici s krátkou tyčou**

Dvojica chrbtom k sebe stoj široko rozkročný – skrčiť pripažmo – obaja tyče na ramenách na konci rovno: vzpažiť pravú – úklon vľavo výdrž (aj na opačnú stranu). Druhý cvičenec cvičí zrkadlovo.

Dvojica stoj mierne rozkročný čelom k sebe – rovný predklon – obojručne tyč nad hlavu rovno (obaja držia jednu tyč) (obrázok 130).



**Obrázok 130**

Dvojica stoj mierne rozkročný čelom k sebe – rovný predklon – obojručne tyč nad hlavu rovno (obaja držia jednu tyč): otáčanie trupu vpravo a vľavo.

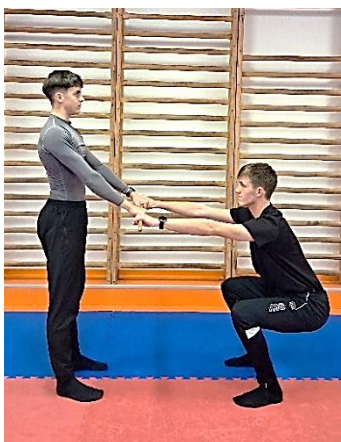
Dvojica stoj mierne rozkročný čelom k sebe – predpažiť – obojručne tyč pred prsia rovno (obaja držia jednu tyč): hlboké drepy (obrázok 131).



**Obrázok 131**

Dvojica stoj mierne rozkročný čelom k sebe – predpažiť – obojručne tyč pred prsia rovno (obaja držia jednu tyč): drepy na pravej nohe (aj na druhej nohe). Druhý cvičenec cvičí zrkadlovo.

Dvojica stoj mierne rozkročný čelom k sebe – predpažiť – obojručne tyč pred prsia rovno (obaja držia jednu tyč): 1. hlboký drep a 2. stoj a naopak (obrázok 132).



**Obrázok 132**

Dvojica stoj oproti sebe na vzdialenosť 3 krokov – pokrčiť pripažmo pravou – tyč dole zvislo (voľný koniec oprieť o zem): na znamenie naraz pustiť tyč, prebehnúť a chytiť tyč druhého cvičenca. Postupne zväčšovať vzdialenosť (obrázok 133).



**Obrázok 133**

Cvičenci stoja v kruhu čelom dnu v minimálnej vzdialenosti na upaženie – pripažiť pokrčmo pravou – tyč dole zvislo (voľný koniec oprieť o zem): na znamenie „vpravo“ naraz pustiť tyč, prebehnúť a chytiť tyč cvičenca po pravej strane (aj vľavo). Toto isté cvičenie je možné vykonávať aj na opačnú stranu, ako je zadanie.

## **ROZCVIČENIE SO ŠVIHADLOM**

Väčšinu uvedených cvičení s krátkou tyčou je možné modifikovať na cvičenia so švihadlom.

Dvojica oproti sebe stoj mierne rozkročný – na polovicu zložené a prepletené švihadlá držať za rúčky (švihadla vytvárajú tvar písmena X). V takomto držaní švihadiel vykonať:

- dvojica stoj mierne rozkročný chrbtom k sebe na vzdialenosť kroku – prepletené švihadlá v ruke: 1. predklon a 2. záklon (obrázok 134),



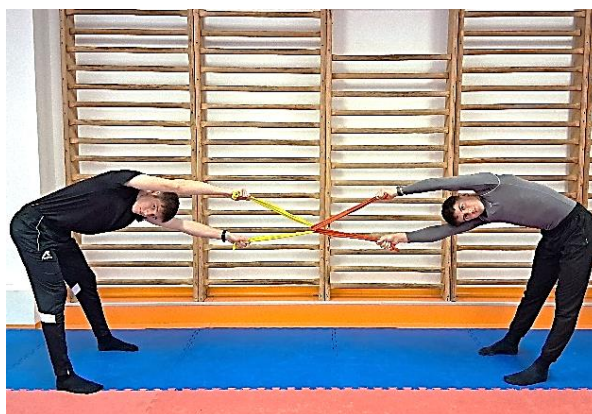
**Obrázok 134**

- dvojica stoj mierne rozkročný bočne k sebe – vzpažiť, prepletené švihadlá nad hlavou: do vonkajšej strany výpad bočne, úklon do vnútra (cvičia zrkadlovo na obidve strany) (obrázok 135),



**Obrázok 135**

- dvojica oproti sebe stoj mierne rozkročný, rovný predklon – vzpažiť, prepletené švihadlá v ruke: otáčanie trupu vpravo a vľavo (obrázok 136),



**Obrázok 136**

- dvojica sed široko roznožný oproti sebe – predpažiť, prepletené švihadlá v ruke: striedavo 1. záklon a 2. hlboký predklon,
- dvojica sed široko roznožný oproti sebe – vzpažiť, prepletené švihadlá v ruke: zrkadlovo úklony vpravo a vľavo.

## **ROZCVIČENIE S LOPTOU**

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – loptu nad hlavu rovno: úklony hlavou vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – loptu nad hlavu rovno: predklon a záklon hlavou.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – loptu nad hlavu rovno: úklony vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – vzpažiť – loptu nad hlavu rovno: otáčanie trupom vpravo a vľavo.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť predpažmo – loptu pred čelo: krúžiť loptou okolo hlavy doprava aj doľava.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť predpažmo dole – loptu pred telo: krúžiť loptou okolo tela doprava aj doľava.

Podrep mierne rozkročný – hlboký ohnutý predklon – loptu v pravej: podávaním lopty z pravej do ľavej ruky krúžiť loptou okolo nôh doprava aj doľava.

Podrep široko rozkročný – hlboký ohnutý predklon: podávaním lopty z pravej do ľavej ruky krúžiť loptou pomedzi nohy do tvaru „8“ doprava aj doľava.

Stoj spojný – hlboký ohnutý predklon, kotúľanie lopty po zemi okolo chodidiel.

Stoj mierne rozkročný – loptu v rukách: opakované vyhadzovanie lopty nad seba.

Stoj mierne rozkročný – loptu v rukách: opakované vyhadzovanie lopty nad seba s potleskom.

Stoj mierne rozkročný – loptu v rukách: odrážanie lopty od zeme na mieste s potleskom.

Stoj mierne rozkročný – loptu v rukách: odrážanie lopty od zeme na mieste, počas letovej fázy lopty, obrat vpravo (aj vľavo).

Podrep: váľanie lopty vpred popri nohách.

Vzpor sedmo vzadu – loptu na stehná: vzpor ležmo vzadu pokrčmo – postupovanie vpred (obrázok 137).



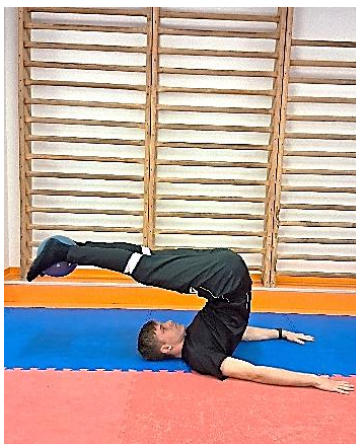
**Obrázok 137**

Sed znožný – hlboký ohnutý predklon: kotúľanie lopty po zemi okolo tela.

Sed široko roznožný: váľanie lopty okolo tela a nôh.

Sed široko roznožný: váľanie lopty vpred so súčasným hlbokým predklonom a naspäť.

Ľah vzadu: lopta medzi chodidlami: ľah vnesmo a napäť (obrázok 138).



**Obrázok 138**

### **Rozcvičenie vo dvojici s loptou**

Dvojica stoj mierne rozkročný chrbtom k sebe na vzdialenosť jedného kroku – vzpažiť – loptu obojručne nad hlavou: podávanie lopty druhému cvičencovi v hlbokom ohnutom predklone medzi dolnými končatinami – vzpriam – opäť podať loptu v stoji vo vzpažení.

Dvojica stoj mierne rozkročný chrbtom k sebe na vzdialenosť jedného kroku – predpažiť – loptu obojručne pred prsia: otáčanie trupu vpravo podať loptu druhému cvičencovi, otáčanie trupu vľavo chytiť loptu. Druhý cvičenec cvičí zrkadlovo (aj na opačnú stranu).

Dvojica vedľa seba podpor sedmo vzadu – loptu medzi chodidla: cvičiaci si podávajú loptu chodidlami (obrázok 139).



**Obrázok 139**

Dvojica ľah vzadu hlavami k sebe – loptu medzi chodidlami: cvičiaci si podávajú loptu v polohe ľah vnesmo chodidlami a opäť sa vrátia do ľahu vzadu (obrázok 140).



**Obrázok 140**

## **ROZCVIČENIE S DLHÝM EXPANDEROM**

Drep mierne rozkročný – expander pod chodidlá – pokrčiť predpažmo, predlaktie hore, uchopiť expander: dynamický prechod to stoja mierne rozkročného – vzpažiť s expanderom nad hlavu, pomalý návrat naspäť.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť pripažmo, expander pod chodidlá a na predlaktia prekrižiť tak, že expander vytvára tvar písmena X: upažiť pokrčmo a naspäť.

Stoj mierne rozkročný – pokrčiť pripažmo pravú, expander pod chodidlo ľavej nohy a cez dlaň pravej ruky (okolo palca): upažiť hore a naspäť (aj na druhú stranu).

Ľah vzadu – pokrčiť pripažmo – expander pod chodidlá a v dlaniach: natiahnuť expander do polohy upažiť pokrčmo.

Vzpor sedmo vzadu – expander za telom na drieku a za pravým chodidlom: mierne pokrčiť prednožmo pravú nohu a s natiahnutím expandera vystrieť do prednoženia (aj na druhú nohu).

Vzpor sedmo zvalu – expander za telom na drieku a za pravým chodidlom: vztyčovanie a vystieranie chodidla (aj na druhú nohu).

Ľah vzadu – pokrčiť pripažmo – expander pod chodidlo pravej nohy a v rukách: striedavé prednoženie a prinoženie pravou (aj na druhú nohu).

Ľah vzadu – prednožiť pravú – expander za chrbát v driekovej oblasti a pod pravé chodidlo: striedavo unožiť a prednožiť dnu (aj na druhú nohu).

Ľah vzadu – prednožiť dole – upažiť – expander za telo v driekovej oblasti a pod pravé chodidlo: prednožiť vľavo pravú (tesne nad zem) – otočiť hlavu vpravo (ramená na zemi) a naspäť (aj na druhú stranu).

## ROZCVIČENIE NA NÁRADÍ

### ROZCVIČENIE S LAVIČKAMI

Lavičky rozmiestniť paralelne na vzdialenosť 1 m po dĺžke telocvični. Cvičiaci sa postaví vedľa seba čelom k lavičke:

Stoj prednožný pravou, noha na lavičke – vzpažiť: hlboký predklon k pravej nohe.

Stoj únožný pravou, noha na lavičke – vzpažiť ľavú, pripažiť pravú: úklon vpravo.

Stoj zánožný pravou, noha na lavičke – vzpažiť: hlboký predklon k ľavej nohe (všetky cvičenia aj na opačnú stranu v rovnakom poradí).

Sed široko roznožný na lavičke – pripažiť (za sebou): úklony hlavou vpravo a vľavo.

Sed široko roznožný na lavičke – pripažiť (za sebou): predklon a záklon hlavou.

Sed široko roznožný na lavičke – pripažiť (za sebou): dvíhanie a spúšťanie ramien.

Sed široko roznožný na lavičke – vzpažiť (za sebou): predklon k pravej nohe (aj na druhú nohu).

Sed široko roznožný na lavičke – vzpažiť (za sebou): hlboký predklon.

## ZÁVER

Predložená publikácia predstavuje systematicky spracovaný materiál s odborne formulovanou terminológiou telesných cvičení bez náčinia, ako aj terminológiou cvičení s náčiním a náradím, ktoré môžu významne prispieť k vzdelávaniu študentov aj trénerov v telovýchovnej a športovej praxi. Zároveň ponúka základné poznatky z terminológie preskokov cez švihadlo a aerobiku využiteľné v edukačnom či tréningovom procese. Taktiež predstavuje poradovú prípravu a ponúka vybrané teoretické poznatky z didaktiky základnej gymnastiky.

Osobitným prínosom je systematické spracovanie problematiky rozohriatia a rozcvičenia. Materiál jasne vysvetľuje význam prípravnej časti vyučovacej hodiny, predstavuje rôzne druhy rozohriatia a rozcvičenia bez náradia a náčinia, vo dvojiciach, ako aj s využitím dostupného náradia a náčinia. Učebnica zároveň ponúka praktické ukážky a postupy, ktoré môžu pedagógovia či tréneri priamo implementovať do vyučovacieho či tréningového procesu. Zároveň môže slúžiť ako vhodný zdroj na teoretickú prípravu i samostatné sebavzdelávanie.

Na základe uvedeného odporúčam túto učebnicu zaradiť do výučby študentov učiteľstva telesnej výchovy a trénerstva, alebo do tréningového procesu ako užitočnú oporu pri rozvoji terminologickej presnosti a správnych návykov súvisiacich s rozohriatím a rozcvičením.

Autor

## Bibliografické zdroje

- Adamčák Š., & Novotná, N. (2009). *Hry v telocvični a základná gymnastika*. FHV UMB.
- Adamčák, Š., Vladovičová, N., & Novotná, N. (2005). *Pohybov hry a telovýchovné názvoslovie*. UMB.
- Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Zahiri, A., Anvar, S. H., Goudini, R., Hicks, J. P., ... & Behm, D. G. (2023). Resistance training induces improvements in range of motion: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(3), 707-722.
- Ayhan, C., & Yalçinkaya, N. (2023). The Effect of Recreational Step Aerobik Exercises on Perceived Stress and Happiness in Women. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 495-504.
- Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., ... & Konrad, A. (2023). Acute effects of various stretching techniques on range of motion: A systematic review with meta-analysis. *Sports medicine-open*, 9(1), 107.
- Dostálová, I., & Mikláňková, L. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Hanex.
- Grajciarová, L. (2023). The Position of the Warm-up in School Physical Education Lessons. *Studia sportiva*, 17(2), 53-66.
- Gunawan, G., Humaid, H., Junaidi, J., Dlis, F., Hambali, S., & Muslimin, M. (2023). The Effect of Warm-Up Activities in Game-Based Physical Education on Increasing Student Pulse. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 598-603.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Grada.
- Kyselovičová, O. (2012). *Základy terminologie telesných cvičení*. ICM AGENCY.
- Kyselovičová, O., Hižnayová, K., Krnáčová, A., & Rupčík, L. (2011). *Základná gymnastika*. FTVŠ UK Bratislava.
- Konrad, A., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., ... & Behm, D. G. (2024). Chronic effects of stretching on range of motion with consideration of potential moderating variables: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 13(2), 186-194.
- Lewis, J. (2014). A systematic literature review of the relationship between stretching and athletic injury prevention. *Orthopaedic Nursing*, 33(6), 312-320.
- Matsuo, S., Iwata, M., Miyazaki, M., Fukaya, T., Yamanaka, E., Nagata, K., ... & Suzuki, S. (2019). Changes in flexibility and force are not different after static versus dynamic stretching. *Sports medicine international open*, 3(03), E89-E95.
- Medeiros, D. M., Cini, A., Sbruzzi, G., & Lima, C. S. (2016). Influence of static stretching on hamstring flexibility in healthy young adults: Systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy theory and practice*, 32(6), 438-445.
- Mihaylov, P. (2024). Warm-up Approach in Physical Education Classes. In *18 th FIEPS European Congress and 6 th Scientific conference RPESH* (p. 59).

- Nelson, A.,G., & Kokkonen, J. (2023). *Strečink na anatomických základech*. Grada Publishing.
- Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International journal of sports physical therapy*, 7(1), 109.
- Pelikán, H., et al. (2001). *Terminológia gymnastiky*. FTVŠ UK Bratislava.
- Perečinská, K., Klaček, K., & Kandráč, R. (2018). *Odborná komunikácia v telesnej výchove a vo vybraných športoch*. Prešovská univerzita v Prešove. <https://elibrary.pulib.sk/elpub/view/isbn/9788055521541>
- Skopová, M., & Beránková, J.(2008). *Aerobik. Kompletní průvodce*. Grada Publishing.
- Soušková, B. (2014). Vplyv obsahu tematického celku aerobik na somatické a funkčné parametre stredoškôľáčok. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*, 49.
- Ünlü, H., Özdek, B., Filiz, B., & Konukman, F. (2023). Teaching Developmentally Appropriate Warm-Up Drills in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 94(6), 67-68.
- Warneke, K., Thomas, E., Blazevich, A.J., Afonso, J., Behm, D.G., Marchetti, P.H., Trajano, G.S., Nakamura, M., Ayala, F., Longo, S., Babault, N., Freitas, S.R., Costa, P.B., Konrad, A., Nordez, A., Nelson, A., Zech, A., Kay D.D., Donti, O. & Wilke, J. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts, *Journal of Sport and Health Science*, 14, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101067>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247.

## Odporúčané zdroje

- Afonso, J., Brito, J., Abade, E., Rendeiro-Pinho, G., Baptista, I., Figueiredo, P., & Nakamura, F. Y. (2024). Revisiting the ‘whys’ and ‘hows’ of the warm-up: are we asking the right questions? *Sports Medicine*, 54(1), 23-30.
- Lykesasa, G., Giossos, I., Chatzopoulos, D., Koutsouba, M., Douka, S., & Nikolaki, E. (2020). Effects of Several Warm-Up Protocols (Static, Dynamic, No Stretching, Greek Traditional Dance) on Motor Skill Performance in Primary School Students. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(5), 481-487.
- Matsuo, S., Iwata, M., Miyazaki, M., Fukaya, T., Yamanaka, E., Nagata, K., ... & Suzuki, S. (2023). Acute and prolonged effects of 300 sec of static, dynamic, and combined stretching on flexibility and muscle force. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 626.
- Shah, R., Samuel, M. W., & Son, J. (2023). Acute and chronic effects of static stretching on neuromuscular properties: a meta-analytical review. *Applied Sciences*, 13(21), 11979.

Skopová, M., & Zítko, M. (2022). *Základní gymnastika*. Charles University in Prague, Karolinum Press.

Slováková, M. & Urban, M. (2023). *Hudobno-pohybové a tanečné činnosti v praxi* (Učebná pomôcka). Belianum.

<https://repo.umb.sk/bitstreams/4d082856-9521-4cda-9e9b-26afe6743a17/download>

<https://repo.umb.sk/bitstreams/a52e9eea-ec48-49a2-ac75-33a4df3ca9a3/download>

<https://repo.umb.sk/bitstreams/3c892c8f-6779-4582-a6c6-c4c8d7215dff/download>

<https://repo.umb.sk/bitstreams/d9882c75-b099-4de9-9cc4-7fcf644b1a72/download>

# TERMINOLÓGIA TELESNÝCH CVIČENÍ

A

## ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA

**Autor:** Mgr. Michaela Slováková, PhD.

**Fotografie:** Mgr. Michaela Slováková, PhD.

**Jazykový poradca:** Mgr. Lucia Strmeňová

**Rozsah strán:** 101

**Vydanie:** prvé

**Formát:** A4

**Vydavateľ:** Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

**Rok vydania:** 2025

online publikácia

**ISBN** 978-80-557-2295-5

**EAN** 9788055722955

<https://doi.org/10.24040/2025.9788055722955>