

Prosinec 2025

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Využití lavičky ve cvičebních hodinách

Zuzana Prokopovičová



Z OBSAHU

Úvodem • Lavička v běžném cvičení všech věkových kategorií • Průpravná cvičení na / s lavičkou • Lavička cvičebním nářadím • Závěrečná část cvičební jednotky •

ÚVODEM

Lavičku zná asi každý, kdo někdy byl v tělocvičně. Ať už ji vnímáme, jako závodní náradí nebo vhodnou věc na sezení, určitě jsme ji všichni již použili. V dnešní době je na trhu a ve školních tělocvičnách více druhů laviček. Pro cvičitelské oko nestandardně krátké, měkké, vysoké. Klasická lavička, správně celým názvem švédská lavička (obr. 1), je zpravidla dřevěná, 3–3,7 m dlouhá, 25–30 cm široká i vysoká.

Z jedné strany bývají háky k jejímu zavěšení např. za žebřiny. Otočíme-li ji na širší desku, bývá k využití i spodní plocha v šíři 7,5 cm. (Pro srovnání kladina je široká 10 cm.)



Obrázek 1: švédská lavička. Obrázek stažen z ¹

Cvičení na lavičce či s lavičkou využíváme pro různé sporty, všeobecnou pohybovou přípravu i pro cílené gymnastické cvičení. Práci s lavičkou můžeme zařadit do všech částí cvičební jednotky.

Cvičení na lavičce / s lavičkou patří mezi spíše bezpečná cvičení v tělocvičně, ale každopádně i zde je několik pravidel pro maximální bezpečnost cvičenců:

- Lavičku umístíme vhodně do prostoru tělocvičny, ne blízko zdi či jinému nářadí.
- Lavička by měla být obložena žíněnkami ze všech stran.
- Zpravidla začínáme cvičit na straně, kde má lavička háky (uvažujeme-li projití 1 délky lavičky a seskok na druhé straně. Opačně, pokud jdeme 2 délky lavičky.).
- Dřevěná lavička je kluzká, kontrolujeme tedy obuv (ponožky minimálně protiskluzové, ideálně nohy bosé či obuv s gumovou podrážkou).
- Dopomoc a záchrana trenéra.

Dopomoc trenéra – „způsob pomoci, při kterém fyzicky pomáháme cvičenci/ce při provádění cviku nebo vazby“.

Záchrana – „pohotová činnost trenéra, kterou podpoří cvičence/ku při úspěšném provedení cviku, např. ho/ji zachytí a zabrání pádu, zranění... “ .

LAVIČKA V BĚŽNÉM CVIČENÍ VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

V rušné části cvičební jednotky se lavička může stát vhodnou překážkou. Zařazujeme různé obíhání, přeskakování, přemísťování náčiní aj. Zde několik praktických příkladů:

- 1) Dvě lavičky za sebou – obíhání laviček do tvaru osmičky (běh vpřed, běh vzad, cval, skoky po jedné noze, běh po čtyřech aj.).
- 2) Dvě a více laviček vedle sebe – přebíhání přes lavičky jako přes překážky.
- 3) Přebíhání po lavičce (zde pozor na stabilitu lavičky), obměna s přemísťováním drátěnek či míčků z jedné strany lavičky na druhou a následná střelba na označený cíl.
- 4) Přeskakování lavičky (obr. 2), případně na lavičce položeného náčiní.



Obrázek 2:
přeskakování lavičky

Pro děti můžeme vše zakomponovat do hry:

- a) Potopa – děti běhají kolem lavičky/laviček a na povel potopa musí co nejrychleji opustit zem a dát nohy do sucha (bezpečnější varianta pro mladší je sednout si na lavičku a zvednout nohy). Na povel sucho pokračují v pohybu kolem lavičky.

- b) Zvířátka – po lavičce se pohybujeme jako zadané zvířátko, zpět běžíme / skáčeme (kočička, pejsek, rak, kačenka, had, ještěrka, zajíc, vrabec, ...)
- c) Mucholapka – děti se pohybují kolem lavičky dle pokynů trenéra, např. levá ruka se musí stále dotýkat lavičky, nebo obě ruce, případně pravá noha, nos, ...)

V hlavní části cvičební jednotky pro všechny kategorie můžeme lavičku použít k průpravným cvičení, aneb lavička se stává cvičební pomůckou.

Průpravná cvičení na / s lavičkou

Průpravná cvičení na / s lavičkou zaměřujeme na posílení těla, protažení těla, uvědomění si linií v těle, rovnovážná a koordinační cvičení.

- 1) Lavička oporou pro různé části těla
 - a) Ležíme na zemi (žíněnce) kolmo k lavičce, nohy na lavičce – zvedání pánve, modifikace: přednožení jedné nohy, špička míří ke stropu.
 - b) Vzpor ležmo, obě nohy na lavičce – vzpory, kliky, výdrže.
 - c) Vzpor ležmo, obě ruce na lavičce – vzpory, kliky, výdrže.
 - d) „Pídalky“ na lavičce – lavičky se dotýkají chodidla a dlaně. Vzpor stojmo, střídavě ručujeme rukama vpřed a následně nohama (až k dlaním).
 - e) Hra „Plácaná“ – vzpor ležmo, ruce na lavičce, dvojice proti sobě. Ve dvojici si předáváme „babu“ chytnutím / plácnutím ruky protihráče. Tělo je po celou dobu zpevněné.
 - f) Jedna noha na zemi, druhá na lavičce – předklony, úklony, záklony
 - g) Sed, nohy na lavičce – předklony ke snoženým/roznoženým nohám.
 - h) Sed na lavičce obkročmo – předklony, úklony, záklony.
 - i) Stoj na lavičce – předklon (ruce volně spustit dolů z lavičky).
 - j) Sed na patách čelem k lavičce, napnuté paže opřené dlaněmi o lavičku – hmit/tah ramena k zemi (protahení ramen).
 - k) Leh na lavičce, upažit a volně protahují prsní svaly.

2) Lavička – stupínek

- a) Stoj na lavičce – koordinace upažit, předpažit, vzpažit, vč. hmitů. Modifikace stoj na jedné noze či různé polohy paží na nohy (například obr. 3).
- b) Výstup na lavičku jednou nohou, druhá do skrčení/pokrčení přednožmo.
- c) Leh na lavičce – přitisknout celou páteř (v připažení i vzpažení).
- d) Leh na boku na lavičce – srovnat tělo do osy lavičky.
- e) Leh na břicho – upažit a záklon.
- f) Hra „Policajt“: Ve stoji nebo při chůzi řídí policajt dopravu (předpažit, upažit, vzpažit apod.), různě rytmizované, např. s posunem pravá/levá ruka o jednu polohu.



Obrázek 3:
***Ukázka stoje na jedné
noze na lavičce
s různou polohou
volné nohy a paží***

3) Lavička – vyvýšenina; obrácená lavička (plocha 7,5 cm)

- a) Stoj a výpony na jedné noze.
- b) Sedy, lehy bez dopomoci rukou.
- c) Cvičenci stojí na zemi a přihrávají si míček o lavičku (obr. 4).
- d) Cvičenci stojí na lavičce (dva proti sobě) a přihrávají si míček. Modifikace: Přihrávky o zem vedle lavičky, přihrávky nohama, po odhozu dřep, po odhozu výskok, po dohozu tlesk ...
- e) Drobné tanečky (např. Makarena, BabyShark).
- f) Hra „Propast“: dvě lavičky vedle sebe, mezeru mezi nimi upravíme podle věku a šikvosti cvičenců.

Základní pravidlo zní: levá lavička – levá noha/ruka a pravá lavička – pravá noha/ruka. Cvičenci musí překonat lavičky, s ohledem na uvedené pravidlo, různými způsoby: během, poskoky, jedna ruka/ jedna noha, pozpátku apod.



Obrázek 4:
ukázka přihrávání míčku
s odbitím o lavičku.
Staženo z ³

Lavička cvičebním nářadím

Rekreační cvičení – zdokonalení motoriky, odbourání strachu ze zvýšené plochy

- 1) Lavička na zemi – zvířátka – pohyb po břiše, zádech, v kleku, ve dřepu, v podřepu, ve stoje; vše je možné popředu, pozadu.
- 2) Využití náčiní, např. obruč (prolézat, proskakovat), stuha, míček, drátěnky...
- 3) Lavička zavěšená o žebřiny (obr. 5) (pro různé cviky různě vysoko)
 - a) Vylézt po žebřinách, sjet po lavičce dolů v sedě jako po skluzavce.
 - b) Vylézt po čtyřech po lavičce a sjet dolů v sedě.
 - c) Vyjít vzpřímeně po lavičce a sjet dolů v sedě.
 - d) Vyplazit se v leže na břiše (jako had nebo jiná zvířátka) a sjet dolů v leže.
 - e) Leh, rukama se držím žebřin a přitahuji nohy (kolena k hrudníku, špičky k žebřinám).

- f) Leh, rukama se držím žebřin – stoj na lopatkách (svíčka).
- g) Leh na břicho, nohama se zaháknu do žebřin – hrudní záklony.



Obrázek 5:
Šikmá plocha z lavičky

Gymnastická cvičení – nácvik prvků a gymnastických sestav pro předškolní a mladší žactvo, následně průprava na kladinu

Nejprve začínáme s pohybem na lavičce.

- 1) Chůze – pevné tělo, konkrétní poloha paží, nášlap přes špičku, hlava zpříma
 - a) Vpřed, vzad, stranou
 - b) Rytmizovaná chůze
 - c) S pokrčením přednožmo („vysoká kolena“, obr. 6), nabírání vody, stranou s celým obratem



Obrázek 6:
Chůze s pokrčováním přednožmo

U všech typů chůzí hlídáme, aby se cvičenci nekoukali pod nohy. Důležité je zpevnění celého těla. Když volíme držení paží v upažení, dbáme na zapojení mezilopatkových svalů. Paže mohou pohyb pomáhat, ale zároveň pohyb ztěžovat. Záleží na tom, jaký cíl sledujeme.

Pokud chceme dávat cvičencům pomoc, máme dvě možnosti. Tradiční doporučení je podat cvičenci ruku. Převzatá pomoc ze Slack-liny se mi osobně osvědčila více – umístit ruku cvičitele na záda cvičence, do oblasti mezi lopatky. Cvičenec cítí podporu cvičitele, zároveň ho ruka „nutí“ držet rovná záda a cvičitel snadno v případě nějakého pádu chytne cvičence účinně blíže k těžišti.

Těžší varianty pohybu jsou na opačné straně lavičky, té užší (obr. 7).



Obrázek 7:
chůze po užší straně lavičky

Pokud nám chůze nedělá problémy, přejdeme k pohybu, kdy se nohy „odlepí“ od lavičky.

2) Poskoky, skoky – odvinutí celého chodidla, snožmo, střídmonož, s obraty

- a) Přes drátěnky („vrabčáci“) snožmo, jednonož.
- b) Různě vysoké skoky (dle pravidla např. 2+1 – nízký, nízký, vysoký atd.).
- c) Přeskakování z jedné nohy na druhou.
- d) Přímé skoky s různými variacemi (s výměnou nohou nebo s obratem 180°).

e) Skoky se skrčením přednožmo („kufr“ nebo také „skrčka“), s čelným roznožením („roznožka“), s bočným roznožením („dálka“), s přednožením roznožmo („štika“).

f) Skok přednožmo střížný skrčmo („čertík“),

skok přednožný střížný („nůžky“),

skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé („Jánošík“).

Když už se umíme a nebojíme pohybovat, přecházíme ke statickým prvkům.

3) Rovnováha – možno i na užší straně

a) v sedě (sed, přednožit povýš)

b) v leže (stoj na lopatkách – „svíčka“)

c) stoj jednonož (volná noha zanožit, přednožit, unožit; váha předklonmo, únožmo; s nebo bez dopomoci ruky; například obr. 8)

d) stoj jednonož ve výponu



Obrázek 8:
ukázka varianty stoje
jednonož s dopomocí ruky

4) Obraty

a) snožmo, skokem, jednonož

b) ve dřepu, podřepu, ve stoji

5) Akrobatické prvky

a) leh vznesmo

b) stoj na lopatkách

c) kotoul vpřed (! kotoul vzad nikdy na lavičce necvičíme !)

d) stoj na rukou

e) přemet stranou

Dále začínáme jednotlivé prvky navazovat a propojovat je různými choreografickými zajímavostmi:

- 6) Změna polohy (nízká, vysoká)
- Nízké polohy (leh, sed, klek) střídáme s vysokou (stoj)

- 7) Spojení více prvků, doprovodné pohyby paží

Na závěr se zaměříme na začátek a konec cvičení na lavičce.

- 8) Náskok na lavičku

- a) Do dřepu nebo vzporu dřepmo
- b) Do podřepu
- c) Do stoje – na obou nohách i na jedné
- d) Do čelného rozštěpu
- e) Kotoulem vpřed

- 9) Seskok z lavičky – odraz – dopad

- a) Přímý skok
 - b) Skok s obratem o 180°
 - c) Skok se skrčením přednožmo („kufr“ nebo také „skrčka“), s čelným roznožením („roznožka“), s přednožením roznožmo („štika“)
 - d) Přemet stranou s obratem o 90° v letové fázi („rondát“)
- ! nikdy neseskakujeme přemetem stranou („hvězdou“) !

Všechny kategorie povinných prvků a doporučené prvky pro různý věk závodníků najdete v sestavách pro mladší žactvo (ČASPV) nebo v dokumentu Sestavy sportovní gymnastiky žen pro kategorii mladší žákyně I. (ČOS)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST CVIČEBNÍ JEDNOTKY, ANEB ...

1) Na lavičce zvesela

- a) Křižovatka – dva jdou proti sobě po lavičce a musí se vzájemně vyhnout (dá se omezit pravidlem, že se lavičky smí dotýkat pouze nohy).
- b) Pošta – dvojice sedí proti sobě na koncích lavičky a posílá si po lavičce míč, případně míč hází s odrazem uprostřed (můžeme i vyznačit místo odrazu) nebo foukají do míčku z papíru.
- c) Sumo – děti na lavičce se snaží ostatní z lavičky shodit a vyhrává ten, kdo zůstane nejdéle. Dá se omezit pravidlem, čím mohou shazovat (třeba jen hýžděmi, hlavou ...).
- d) Padací most – více laviček za sebou, cvičenci vybíhají ve směru přes lavičky. Jeden cvičenec nadzvedne lavičku, druhý podleze. U další lavičky si role vymění (obr. 9).
- e) Zvedací mosty – více laviček za sebou, děti ve dvojicích. Jedna dvojice doběhne k lavičce, uchopí ji za okraje a lavičku zvedne. Druhá dvojice lavičku podleze. U další lavičky si role vymění.



Obrázek 9: Ukázka hry Padací most. Obrázek převzat z ⁴

2) Protahání oporou o lavičku:

- a) Ve stoje u lavičky – oporem o lavičku protažení svalů rukou a dlaní.
- b) V kleče u lavičky – protažení svalů ramenního kloubu-
- c) V sedě na lavičce (i obkročmo) – hlubokým předklonem a záklo-nem protahujeme zádové a břišní svaly.
- d) V kleče na jedné noze (čelem nebo bokem k lavičce) přednož-ném (nebo únožném) druhou nohu položenou na lavičce, předklon a úklon – protažení zadní a vnitřní strany stehen, třísel.
- e) Ve stoji na lavičce hluboký předklon a chytit se za spodní okraj lavičky – protahujeme zadní část nohou.
- f) Ve vzporu ležmo vysazeně na lavičce – protažení lýtkového svalu.
- g) Ve stoji na lavičce na jedné noze, zánožném druhou nohou, noha na nárt – protahujeme svaly nártu zanožené nohy.

Shrneme-li výše uvedená cvičení, zjistíme, že se švédskou lavičkou můžeme pracovat každou cvičební jednotku a s každou věkovou kategorií. Výše uvedená cvičení jsou sepsaná především k ozvláštnění standardních cvičebních jednotek. Role cvičitele je velice inspirativní a věřím, že se většina cvičení dá podat formou her, drobných soutěží a s rozzářenými očmi všech cvičenců.

Spoustu nápadů můžeme čerpat i z fitness cvičení, ať už doporučení na cviky u / na lavici, tak z atletických tréninků zaměřených na rozvoj síly, rychlosti a výbušnosti, kdy se atleti zaměřují na různá cvičení na schodech, u parkových laviček, či jiných běžně dostupných pomůcek.

Lavička, ať už ve standardní šířce nebo na spodní zúžené straně, se dá velice dobře doplňovat kusovým náčiním, jako jsou drátěnky, mety, míčky, obruče, tyče. Lavičky se tak dají zařazovat do cvičebních jednotek opravdu opakovaně, neřknu-li pořád. Když cvičitel popřemýšlí, určitě ho napadne další a další kreativní využití. S lavičkou prostě není nuda!

ODKAZY A ZDROJE

¹ Švédská lavička 300 cm Ehresport. Online. TOPSPORT.CZ. 2025. Dostupné z: <https://www.topsport.cz/svedska-lavicka-300-cm-ehresport/>. [cit. 2025-11-25].

² Janoušek, V.; Pohnertová, Z.; Šťastná, D. a Zámotná, A.: Sportovní gymnastika dívek, Praha – Olympia, 1971

³ ZEMAN, David. Rozvíjame koordinačné schopnosti tenisovou loptičkou na presnosť. Online. Telocvikari.sk. 2025. Dostupné z: <https://www.telocvikari.sk/koordinacne-schopnosti-presnost/>. [cit. 2025-11-25].

⁴ Obrázek převzat z příspěvku od Dominic Ullrich (@UllrichDominic) Post na sociální síti X. Online.

Poznámky

[illegible]



GENERÁLNÍ PARTNEŘI ČOS



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

PENNY.

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718