

Březen 2023

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Technika provedení a metodika nácviku rondát – flik – salto

Kateřina Šindelářová, Renáta Řehořová, Alžběta Bendíková



## Z OBSAHU

Úvod • Technický základ jednotlivých prvků • Motoricko-funkční příprava  
• Metodika nácviku – rondát • Metodika nácviku – flik vzad • Metodika  
nácviku – salto vzad • Metodika nácviku vazby rondát – flik – salto •

# ÚVOD

V prvním vydání metodických listů tohoto roku se zabýváme metodikou nácviku dalšího gymnastického prvku, resp. kombinace rondát – flik – salto vzad. Při učení této vazby je důležité dbát na základy, protože bez správného provedení již prvního prvku není možné správně navázat další prvky. Nejlepším přirovnáním je pyramida. Když se postaví křivě první kámen, na kterém bude pyramida stát, může být dostavěna, ale nikdy už nebude stát zcela rovně. A když se ji budeme snažit opravit, budeme ji muset celou rozestat a „narovnat“ onen základní kámen. Tuto kombinaci využijí cvičenci věnující se sportovní gymnastice na prostných i teamgymu v rámci tumbingu.

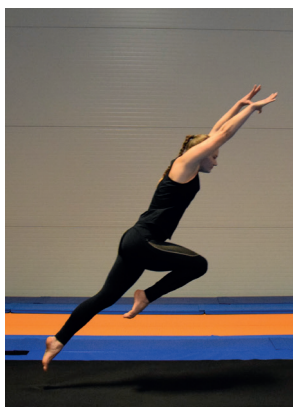
Pro úplnost uvádíme, že text vznikl jako součást závěrečné práce školení Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy, které se konalo v roce 2022.

# TECHNICKÝ ZÁKLAD JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ

## Rondát

Rondát je přemet stranou s obratem o 90° a doskokem snožmo.<sup>4</sup> Většinou následuje po rondátovém předskoku, ale může se provádět i z kroku. Jsou dva typy rondátů, rozdílné v druhé fázi cviku podle toho, co po nich následuje. Rondát na flik má kratší druhou letovou fázi (výslednice sil vzad), zatímco rondát na salto vzad má delší letovou fázi (výslednice sil vzhůru), viz obr. 1.

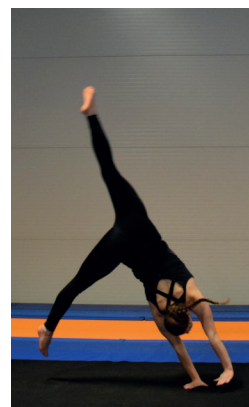
### Obrázek 1: Rondát



obr. 1a



obr. 1b



obr. 1c



obr. 1d



obr. 1e



obr. 1f

### Provedení

Výchozí pohyb je předkok do gymnastické lavice. Chodidla směřují vpřed, zpevněné břicho a hýždě svaly. Trup mírně ohnutý a paže vytažené z ramen. Hlava v prodloužení těla a pohled na prsty. Zanožením švihové nohy a předklonem nastává položení první paže a začíná obrat o 90°. Odrazová noha je pokrčená, paže je v přiměřené vzdálenosti od odrazové nohy (nemělo by dojít k ohnutí těsně před nohu, ani k naskočení na paži) a prsty směřují kolmo ke směru pohybu. Odrazem nohy, rotací trupu a položením druhé paže se dostáváme do fáze průchodu stojem na ruce. Druhá dlaň je opřena vně mimo osu těla zhruba na šíři boků a její prsty směřují proti směru pohybu. Při průchodu stojem na rukou odrazová noha dohání švihovou nohu a dochází k jejich spojení. V tuto chvíli je již tělo otočeno proti směru pohybu. Po průchodu těla stojem na rukou nastává odraz z ramen a letová fáze je zakončená doskokem. Při letové fázi jsou zpevněné břišní svaly a hýždě, aby nedocházelo k vysazení. Paže jsou ve vzpažení vpřed a doskok je do podřepu.

### Flik vzad

Flik je rychlý přemet vzad odrazem z obou nohou a dopadem opět na obě nohy. Provádí se po rondátu a slouží ke zvýšení a přesměrování energie do výchozí polohy pro salto vzad (obr. 2).

#### Obrázek 2: Flik vzad



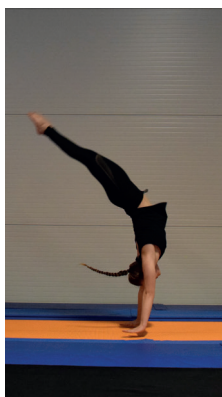
obr. 2a



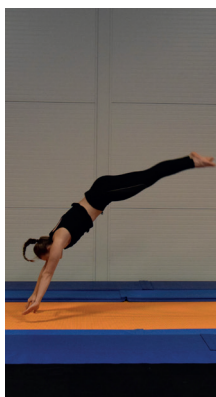
obr. 2b



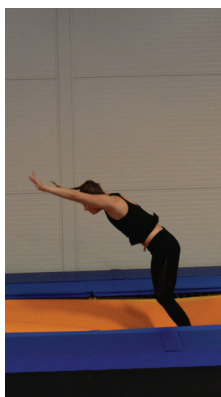
obr. 2c



**obr. 2d**



**obr. 2e**



**obr. 2f**



**obr. 2g**

### **Provedení**

Výchozí poloha z místa je podřep, mírný předklon, vzpažit, hlava v prodloužení těla, pohled na prsty, prsty směřují k sobě v úhlu 45°. Chodidla jsou na širší boků, zpevněné břišní svaly. Z výchozí polohy následuje pád vzad. V úhlu 45° těla od výchozí polohy, odraz vzad a rychlé zapažení, tím dojde k narovnání celého těla. Nohy se odrazem dopínají. V první letové fázi se tělo otáčí kolem frontální osy, při čemž následuje protlačení boků a záklon hlavy, to zvýší rychlost otáčení.<sup>4</sup> Při dohmatu dlaní na podložku se tělo otáčí kolem místa dohmatu a prochází stojem na ruce. Po projití stojem na ruce následuje odraz z ramen a nastává druhá letová fáze. V druhé letové fázi mírným stažením svalů břicha (dojde k tzv. skopnutí) a dopadu na nohy, tím se tělo dostane opět do výchozí polohy.<sup>4</sup>

### **Salto vzad**

Salto vzad je akrobatický prvek, ve kterém dochází k úplnému přetočení těla kolem frontální osy. Provádí se jako poslední prvek celé řady. V jeho provedení se promítá provedení všech předešlých prvků. Má tři varianty skrčmo, schylmo a toporně a nejčastěji se přidávají obraty kolem vertikální osy těla (obr. 3).

## Technika provedení a metodika nácviku rondát – flik – salto

**Obrázek 3: Salto vzad z místa**



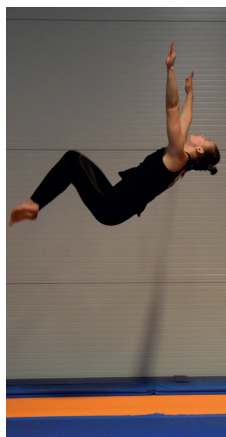
**obr. 3a**



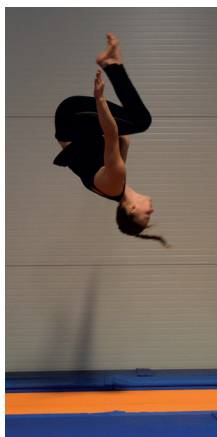
**obr. 3b**



**obr. 3c**



**obr. 3d**



**obr. 3e**



**obr. 3f**



**obr. 3g**

### **Provedení**

Výchozí poloha je ve stoji spojném, vzpažit, hlava v prodloužení těla pohled vpřed. Následuje mírný podřep, obloukem vpřed zapažit. Ze zapažení rychlý švih vpřed do vzpažení a odraz nohou. Hlava je v prodloužení trupu a pohled směřuje vpřed. V letové fázi dochází k protlačení boků a přitažení skrčících nohou k trupu, to zapříčiní rotaci těla kolem frontální osy. Hlava je po celou dobu v prodloužení těla. Při dokončování přetočení nastává rozbalení a dopad do podřepu, předpažit vzhůru.



## Technika navázání rondát – flik vzad

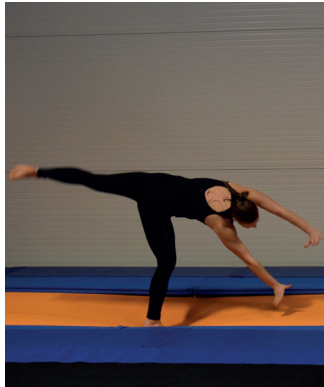
Po zvládnutí samotných prvků je možné přejít k jejich navázání. Jednotlivé prvky a prvky s navázáním se od sebe mírně liší a jejich technika tedy není zcela stejná.

Rondát, po kterém následuje flik vzad má kratší druhou letovou fázi, dolní končetiny se tzv. skopnou, dopadají na zem v ostrém úhlu ke směru pohybu a jejich následným odrazem dojde k pohybu šikmo vzad a ne nahoru (obr. 4).

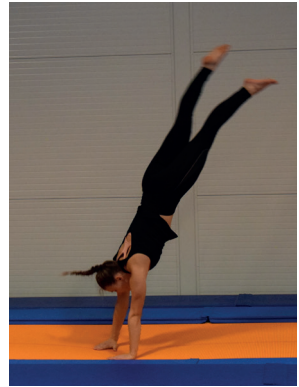
**Obrázek 4: Rondát – flik**



**obr. 4a**



**obr. 4b**



**obr. 4c**



**obr. 4d**



**obr. 4e**

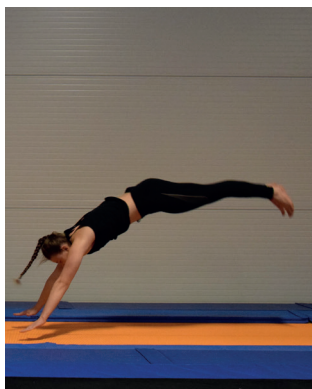


**obr. 4f**

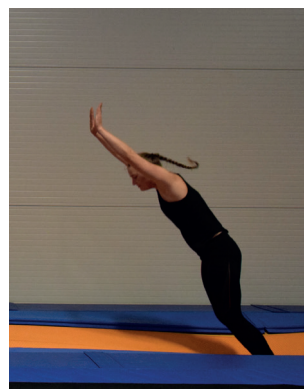
## Technika provedení a metodika nácviku rondát – flik – salto



**obr. 4g**



**obr. 4h**



**obr. 4i**

### **Provedení**

Rondát je až po fázi stoje na rukou stejný. Po odrazu z ramen ale následuje protlačení boků vpřed a stažení svalů trupu a tím zvýšení rotační rychlosti. To dostane nohy před tělo do výchozí polohy pro flik vzad. První letová fáze navázaného fliku je delší, jelikož má tělo dopřednou rychlost. Dalo by se říct, že je i trochu pomalejší, vzhledem k více času po odraze.

### **Technika navázání flik vzad – salto vzad**

Flik na salto vzad, má obdobně jako rondát před saltem, delší druhou letovou fázi. Potřebujeme totiž výslednici sil dostat vzhůru pro ideální výšku salta vzad (obr. 5).

#### **Obrázek 5: Flik – salto vzad**



**obr. 5a**

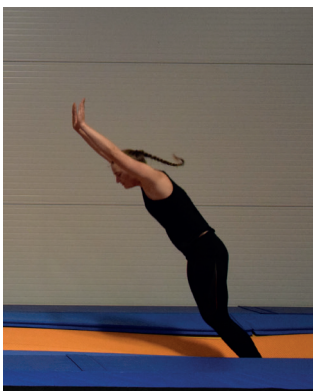


**obr. 5b**

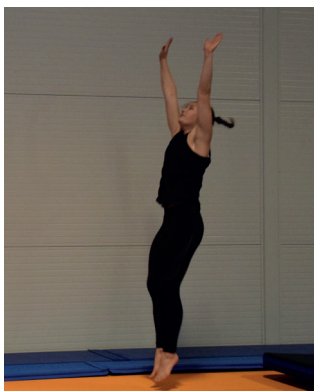


**obr. 5c**

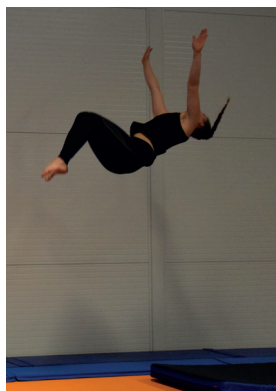




**obr. 5d**



**obr. 5e**



**obr. 5f**



**obr. 5g**



**obr. 5h**

### **Provedení**

Po odrazu z ramen ve fliku skoro nedochází k úmyslnému protlačení boků, naopak po odrazu z ramen nastává delší letová fáze zakončená dopadem v tupém úhlu ke směru pohybu. Po dopadu z fliku nastává výskok, ten směřuje vzhůru a převádí všechnu energii do výšky skoku.

## MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Tato kapitola obsahuje postup nácviku po sobě jdoucích prvků, průpravy na osvojení dovedností potřebných pro zvládnutí jednotlivých cviků a následně jejich navázání, se zaměřením na technickou přípravu bez dopomoci.

Motoricko-funkční příprava by měla předcházet technické přípravě. Jejím účelem je příprava těla na zátěž při daném cviku, urychlení procesu následující technické přípravy a bezpečnější průběh celého nácviku. Spočívá v nacvičení jednotlivých dílčích pohybů zvláště. Při volbě cviků je nutné dbát na věk a fyzické možnosti cvičenců.

### 1. Zpevňovací

Cílem je schopnost zpevněného držení těla při dílčích a následně i celistvých pohybech.

#### Příklady

1. Leh na zádech/břiše – zpevnění
2. Leh na zádech, nohy na vyvýšené podložce – zpevnění a přednožování
3. Leh čelně na lavičce, ramena a nohy nad zemí – zpevnění a vyvažování
4. Leh na břiše, paže a nohy na nízké vyvýšené podložce (např. Bosu, pěnové válce) - zpevněním zdvih z podložky do vodorovné polohy a zpět
5. Leh na zádech – zpevnění a kolébky (nejdříve v úhlu 90°, tak aby se záda dotýkaly podložky, a následně postupné zvětšování úhlu), lze i na boku/břiše.
6. Stoj na lopatkách, s oporou/bez opory/ v připažení – zpevnění/hmitání vpřed a vzad střídonož/hmitání od sebe a k sobě
7. Stoj na lopatkách hlavou k žebřinám paže ve vzpažení – kontrolovaný pád vzad
8. Gymnastická lavice – držení ve vodorovné poloze (váha předklonmo) a přechody z gymnastické lavice, do vzporu stojmo na jedné noze zanožit druhou nohou, a zpět

### 2. Odrazová a doskoková

Cílem je příprava dolních končetin, jejich rozvoj explozivní síly při odrazu a stability při doskoku.<sup>2</sup>

## **Příklady**

1. Dřepy – stoj spojný/úzký stoj rozkročný/široký stoj rozkročný/na jedné noze, bez výskoku/ s výskokem
2. Skoky přes švihadlo – snožmo/jednonož/s meziskokem, vpřed/ vzad
3. Výpony – snožmo/jednonož, bez zátěže/se zátěží
4. Opakované výskoky na vyvýšenou podložku – snožmo/jednonož, vpřed/vzad/stranou, bez zátěže/se zátěží
5. Podřep – výdrž, na obou nohou/na jedné noze, stabilní podložka/ labilní podložka
6. Opakované doskoky na místě – snožmo/jednonož, přímý skok/skok s přednožením skrčmo/skok s roznožením
7. Doskoky z vyvýšené podložky

## **3. Podporová**

Cílem je příprava svalů pletence ramenního na vzpor, průchody vzporem a dopady do vzporu.<sup>2</sup>

### **Příklady**

1. Vzpor ležmo – vpřed/vzad/stranou, nohy na podložce/vyvýšené podložce/stabilní podložce/labilní podložce, paže na stabilní/labilní podložce
2. Vzpor stojmo – přechod ručkováním do vzporu ležmo a zpět
3. Vzpor ležmo – „trakaře“, vpřed/vzad/stranou, střídno paž/souruč
4. Vzpor ležmo – paže na vyvýšené podložce/pružné podložce, nohy na podložce/na vyvýšené podložce, odrazy z ramen bez pokrčení loktů, odrazy z ramen a nohou současně
5. Stoj na rukou vysazeně, nohy na vyvýšené podložce – výdrž/střídavé dotýkání ramen/odrazy z paží
6. Stoj na rukou – čelem ke stěně/beze stěny, výdrž/chůze/obraty/ odrazy z paží

## METODIKA NÁCVIKU – RONDÁT

Při nácviku rondátu začínáme postavením paží, to se dá nacvičovat v přemetu stranou. Následuje nácvik přinožení nohou a nácvik odrazu z ramen a druhé fáze.

### 1. Přemet stranou s prsty do T

Stoj, přemet stranou, prsty druhé paže směřují kolmo na prsty první paže

- Prsty první paže by měly směřovat kolmo ke směru pohybu. Prsty druhé paže směřují proti směru pohybu. Paže je položena mimo osu pohybu. Pro lepší pochopení je dobré polohu paží naznačit na podložce (např. nakreslit křídou, nebo použít koberečky či speciální gumové podložky s obrázkem dlaně).
- Tato průprava slouží jako nácvik postavení dlaní při rondátu.
- Hlídáme postavení paží, a aby nedocházelo k přílišnému zaklonění hlavy, nebo vychýlení ramen vpřed.

### 2. Přemet stranou do přinožení

Stoj, přemet stranou na nataženou nohu, druhá noha přinožit

- Přinožení druhé nohy až po dokončení přemetu stranou je jednodušší než ve vzduchu a neumožní vysazení v druhé fázi cviku. Modifikací tohoto nácviku je přidat nakonec zpevněný pád do měkké žíněny.
- Nácvik zakončení přemetu stranou již na obě nohy.
- Hlídáme, aby cvičenci přinožovali až po dopadu první nohy, nevysazovali a paže zůstávaly ve vzpažení po celou dobu cviku.

### 3. Rondát do lehu na měkkou žíněnu

Stoj, rondát zakončený do lehu na břicho

- Přinožení ve správnou chvíli a dostatek času na zpevnění. Další varianty jsou do lehu na vyvýšené ploše, do kleku a do kleku na vyvýšené ploše.
- Nácvik přinožení a následného zpevnění před pádem na břicho.
- Hlídáme přinožení, a aby nedocházelo k záklonu hlavy.

### 4. Rondát z vyvýšení

Stoj, rondát z vyvýšené podložky s dopadem na sníženou podložku

- Vyvýšená podložka poskytuje více času před dopadem na zem, nahra-

zuje odraz z ramen. Podložku můžeme zvolit vyšší a postupně snižovat.

- Nácvik celého cviku v jednodušších podmínkách.
- Hlídáme správné postavení paží.

### **5. Rondát z vyvýšení přes molitanový válec**

Stoj, rondát na vyvýšené podložce, dopad přes molitanový válec na sníženou podložku

- Válec nutí k prodloužení druhé fáze rondátu a nevysazení boků.
- Nácvik druhé fáze rondátu.
- Hlídáme polohu paží a druhou fázi, aby nedocházelo k vysazování boků.

### **6. Rondát z šikmé roviny do lehu<sup>1</sup>**

Stoj, rondát na šikmé rovině, dopad do stoje, pád do lehu

- Šikmá rovina napomáhá provedení. Pád do lehu ihned po dopadu vede k rychlému zpevnění při dokončování cviku.
- Nácvik celého cviku v zjednodušených podmínkách a příprava na navázání dalších prvků.
- Hlídáme polohu paží, odraz z ramen, zpevněný pád na záda.



## METODIKA NÁCVIKU – FLIK VZAD

Při nácviku fliku vzad začínáme u výchozí polohy, poté nacvičujeme výskok vzad, prohnutí po výskoku a druhou letovou fází.

### 1. Výskoky do lehu

Z podřepu mírný předklon vzpažit, pád vzad, výskok vzad do lehu na vyvýšené podložce.

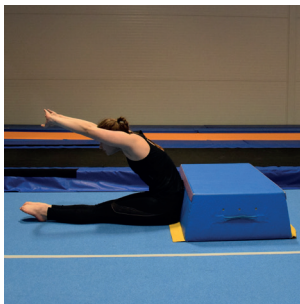
- Vyvýšená podložka je zhruba v úrovni pasu, tak aby se cvičenec odrážel šikmo vzhůru. Leh je celý na žíněnce, paže ve vzpažení. Hlava je v mírném předklonu a pohled směřuje na špičky nohou.
- Nácvik výchozí polohy a odrazu vzad.
- Hlídáme správné postavení těla ve výchozí poloze, odraz šikmo vzad a zpevněný trup, hýždě a paže.

### 2. Ze sedu do lehu o bedýnku (obr. 6)

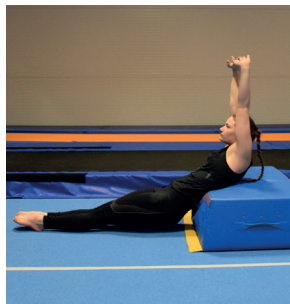
Sed těsně před dílem bedny, předklon paže ve vzpažení – postupně přes ohnutí do sedu a následně rychlým záklonem do lehu prohnutě s lopatkami na bedně, paže švihem do vzpažení, napnuté špičky nohou.

- Cvičenec sedí před dílem bedny našíř, po provedení cviku má lopatky na bedně a paty na zemi, jinak se žádná z částí těla nedotýká země. Položení lopatek na bedýnce zvýrazní protlačení boků vzhůru – musí se zvednout ze země.
- Nácvik pohybu po odrazu před dopadem na paže.
- Hlídáme protlačené boky, rychlý švih paží, hlavu v prodloužení těla a pohled na prsty paží.

#### **Obrázek 6: Nácvik první fáze fliku vzad**



**obr. 6a**



**obr. 6b**



**obr. 6c**

### 3. Ze sedu na vyvýšeném podkladu, záklon, opora o paže a pád do vzporu ležmo (ob. 7)<sup>4</sup>

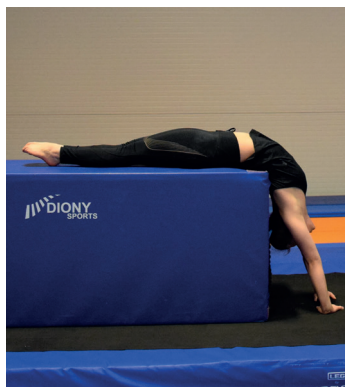
Sed na kraji vyvýšeného podkladu, vzpažit, pád vzad do stoje na ruku, pád do vzporu ležmo.

- Jako podklad můžeme použít například bednu, výška je lehce nad úrovní pasu. Konečný vzpor ležmo je lehce vyhrbený, vytažený z ramen, hlava je v prodloužení, pohled na prsty a zpevněný střed těla a hýždě.
- Návčik průchodu stojem na ruku a zpevnění celého těla před dopadem.
- Hlídáme propnutá kolena po celou dobu cviku a správné držení těla ve stoji na ruku a vzporu ležmo.

#### Obrázek 7: Návčik fliku



obr. 7a



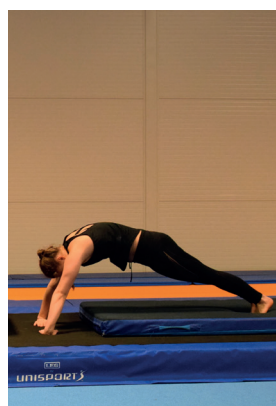
obr. 7b



obr. 7c



obr. 7d



obr. 7e

### 4. Přes válec/slzičku

Podřep, mírný předklon, paže ve vzpažení – celý flik vzad přes molitanovou slzu – dopad do vzporu ležmo.

- Jako opora lze použít molitanová slzička nebo molitanový či nafukovací válec. Velikost musí odpovídat výšce cvičence. Konečný vzpor ležmo je lehce vyhrbený, vytažený z ramen, hlava v prodloužení, pohled na prsty, zpevněný střed těla a hýždě.
- Nácvik celého fliku vzad, který může cvičenec cvičit sám.
- Hlídáme dostatečný odraz, prohnutí v první fázi a správné provedení vzporu ležmo.

### 5. Z odpružené podložky<sup>1</sup>

Ze stoje na odpružené podložce – výchozí poloha pro flik vzad – flik vzad do duchny

- Jako odpruženou podložku můžeme použít malou trampolínu nebo odrazový můstek. Dopad ze začátku měkký a postupně se může přejít na tvrdší.
- Nácvik celého fliku s jednodušším odrazem a dopadem do měkké duchny.
- Hlídáme dostatečný odraz, dopad na propnuté paže a odraz z ramen.
- U prvních pokusů je vhodné poskytnout dopomoc.

## METODIKA NÁCVIKU – SALTO VZAD

Nácvik salt vzad se dělí na nácvik výskoku a sbalení nohou a rotace kolem frontální osy vzad.

### 1. Leh, nohy za hlavu

Leh, vzpažit – sbalení skrčených nohou až k hlavě, hlava je stále v prodloužení těla a pohled směřuje vzhůru.

- Sbalení by mělo být dynamické. Těžší variantou je leh na molitanovém klínu.
- Nácvik sbalení kolen k trupu.
- Hlídáme, aby se balily kolena k trupu, a ne trup ke kolenům. Paže by měly být celou dobu položeny na podložce.

## 2. Výskoky na vyvýšenou podložku

Podřep zapažit – švihem obloukem vpřed vzpažit a výskok vzad na vyvýšenou podložku

- Paže pomáhají při výskoku a na konci zůstávají ve vzpažení, hlava je v prodloužení těla a pohled směřuje vpřed.
- Nácvik výskoku vzad.
- Hlídáme paže, aby nešly do vzpažení vzad nebo vpřed, aby pohled směřoval vpřed a při výskoku byla propnutá kolena.

## 3. Výskoky do lehu na vyvýšené podložce

Stoj zády před vyvýšenou podložkou – výskok do lehu na vyvýšené podložce, vzpažit, pohled směřuje na špičky nohou.

- Podložka je nad úroveň pasu, tak aby docházelo k odrazu vzhůru. Těžší variantou je se zabalením nohou, do svíčky (obr. 8) nebo kotoulu vzad (obr. 9).
- Nácvik výskoku a sbalení.
- Hlídáme dostatečný odraz do napnutých kolen a špiček při výskoku, v lehu stažené svaly trupu a hýždí, správné vzpažení.

### Obrázek 8: Nácvik výskoku na salto vzad



obr. 8a



obr. 8b



obr. 8c

## Technika provedení a metodika nácviku rondát – flik – salto



*obr. 8d*



*obr. 8e*

### Obrázek 9: Nácvik výskoku a zabalení salta vzad



*obr. 9a*

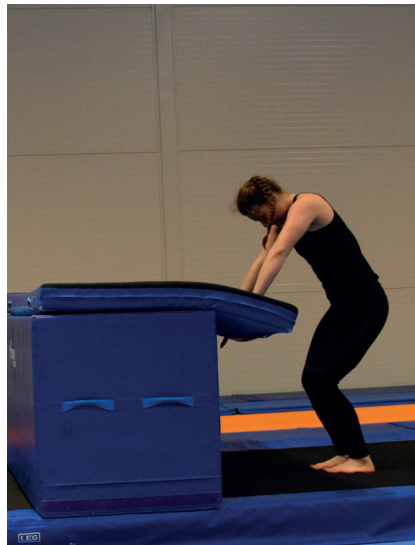


*obr. 9b*





**obr. 9c**



**obr. 9d**

#### **4. Kotoul vzad přes vyvýšenou podložku**

Stoj zády k vyvýšené podložce – odraz vzad a kotoul vzad přes vyvýšenou podložku – dopad za vyvýšenou podložku.

- Podložka by měla být nad úrovní boků a krátká, aby se dala překonat kotoulem vzad a hlava byla již mimo. Vhodný je například molitanový stůl nebo molitanová bedna. Kotoul vzad by měl být rychlý a do dopadu za vyvýšenou podložku.
- Návčik celého pohybu salta vzad, který je možné provádět samostatně.
- Hlídáme odraz, sbalení kolen k trupu a ne naopak, paže jdou do vzpažení a hlava se nezaklání.

#### **5. Salto vzad z vyvýšení**

Stoj na vyvýšené ploše – salto vzad do sníženého dopadu

- Vyvýšená výchozí poloha přidává výšku a tím je více času na provedení prvku.
- Návčik celého prvku s přidanou výškou.
- Hlídáme odraz, rychlost sbalení, sbalení kolen vzad a dopad.
- U prvních pokusů je vhodné poskytnout pomoc.

## METODIKA NÁCVIKU VAZBY RONDÁT – FLIK – SALTO

Při nácviku návaznosti rondát – flik, začínáme učením skopnutého rondátu, následně rondátu s návazností odrazu vzad, a nakonec celý rondát – flik.

### 1. Skopnutý rondát do sedu

Rondát z místa, ze stoje na rukou jdou nohy těsně za paže – pád vzad do sedu na měkkou duchnu, předklon, vzpažit.

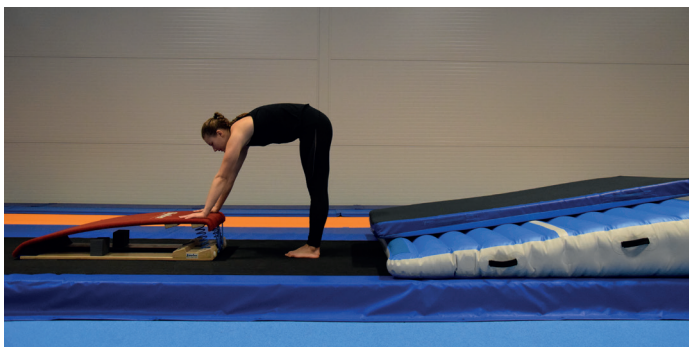
- Nácvik zkrácení druhé fáze rondátu a protlačení nohou před trup.
- Hlídáme, aby nohy nedopadaly daleko od paží, hlava je při pádu mezi pažemi a pohled směřuje na kolena.

### 2. Stojka z můstku do lehu na vyvýšené ploše (obr. 10)

Stoj na rukou na můstku, mírné prohnutí vzad – odraz z ramen a skopnutí před můstek – odraz vzad do lehu na vyvýšené ploše.

- Můstek slouží jako pomůcka ke skopnutí a dá se nahradit kusem bedny nebo žíněnkami. Prodlouží dobu padání na zem a tím i čas dostat nohy více k tělu. Vyvýšený dopad je v úrovni boků. Je vhodné použít šikmou rovinu, jelikož její tvar napovídá k odrazu šikmo vzhůru. Tato průprava se dá provádět i přímo z rondátu, kde už dojde k navázání rondátu a odskoku.
- Nácvik skopnutí a následného odrazu.
- Hlídáme skopnutí těsně před můstek, dlouhý odraz a zpevněné tělo v lehu.

### Obrázek 10: Nácvik odrazu na flik



obr. 10a



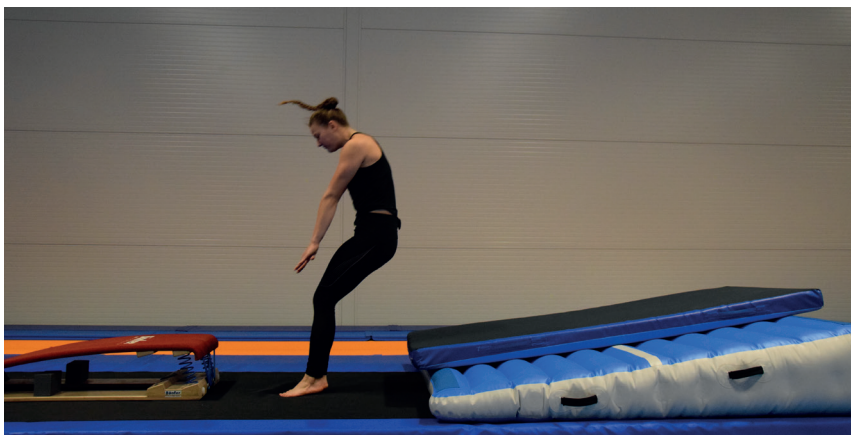
**obr. 10b**



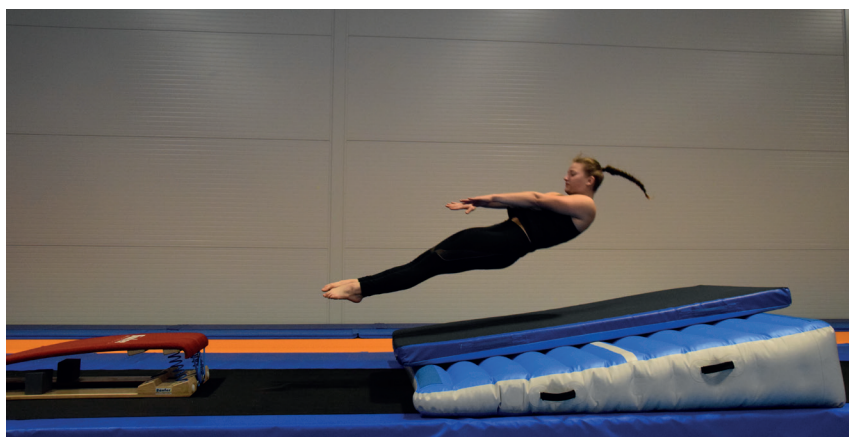
**obr. 10c**



**obr. 10d**



obr. 10e



obr. 10f

### 3. Rondát a odraz na vyvýšení

Rondát – protlačení boků, skopnutí a následný odraz vzad do lehu na vyvýšené podložce, vzpažit, pohled na špičky nohou.

- Vyvýšený dopad je v úrovni boků.
- Nácvik odrazu hned po rondátu.
- Hlídáme správné provedení rondátu, rychlý a šikmý odraz a zpevněný trup a hýždě v lehu na zádech.

#### **4. Rondát a flik přes válec**

Rondát – odraz vzad a flik vzad přes molitanový válec.

- Molitanový válec slouží místo dopomoci a jeho velikost by měla být volena úměrně výšce cvičence.
- Nácvik navázání obou prvků a samostatného provedení.
- Hlídáme provedení rondátu, odraz do fliku a provedení fliku vzad.

Na navázání salta vzad po fliku je vhodné natrénovat odraz po fliku a salto vzad po modifikovaném tvaru.

#### **1. Ze stojky, pád na trampolínu a výskok<sup>1</sup>**

Stoj na ruce na kraji bedny – pád vzad, odraz z trampolíny a výskok vzad na duchnu

- Stojka na vyvýšené podložce představuje druhou fázi fliku. Jako podložku je vhodné použít například švédskou bednu. Další modifikace jsou výskok do lehu na vyvýšené podložce, výskok do kotoulu vzad přes vyvýšenou podložku a salto vzad.
- Nácvik navázání salta vzad z polohy ve stojce na ruce.
- Hlídáme vzpažení při odraze.

#### **2. Flik, výskok do vyvýšení**

Rondát – flik před vyvýšeným povrchem – výskok na záda na měkký vyvýšený povrch

- Vyvýšený povrch učí výskoku vzhůru a zároveň učí cvičence si vyměřit řadu tak aby se odráželi na daném místě. Další modifikace jsou výskok do lehu na lopatkách, nebo do kotoulu vzad.
- Nácvik navázání výskoku.
- Hlídáme správné provedení rondátu, správné provedení fliku, dlouhou letovou fázi fliku, zpevněný výskok a vzpažení ve výskoku.



## ZÁVĚR

Metodické listy se věnovaly technice provedení a nácviku akrobatické řady rondát – flik – salto.

První kapitola popisuje techniku provedení samostatných gymnastických prvků dané akrobatické řady. Druhá kapitola vysvětluje techniku provedení vazeb dvou gymnastických prvků a její rozdíly od techniky samostatně provedených prvků. Třetí kapitola popisuje akrobatickou přípravu a následně navazuje technickou přípravou gymnastických prvků a jejich vazeb. Metody obsažené v metodických listech jsou jedny z mnoha možných způsobů nácviku daných prvků a řady.

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. GYMNEO TV, kanál YouTube, [online], [cit. 5-11-2022], dostupné z: <https://www.youtube.com/c/GymneoTv/>
2. KRIŠTOFIČ J., Nářadová gymnastika, Praha: Česká obec sokolská, 2008
3. PAŘÍZKOVÁ V., Názvosloví cvičení na prostných, Praha: Česká obec sokolská, 2017, ISBN 80-86402-12-6
4. ZÍTKO M., CHRUDIMSKÝ J., Akrobacie, Praha: ČASPV, 2006, ISBN 80-86586-17-0







**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**

---

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