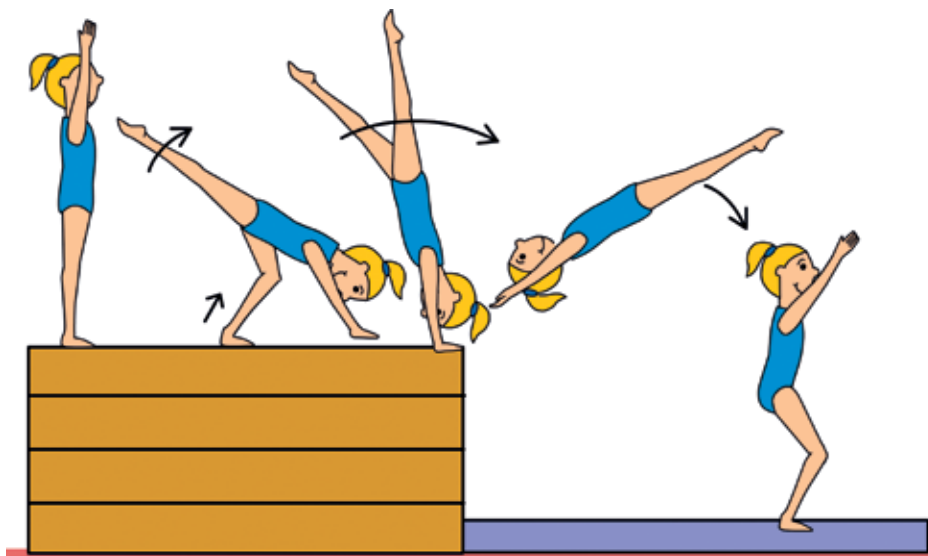


# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Metodika nácviku přemetu vpřed přes přeskokové nářadí

Eva Matoušková, Renata Řehořová, Martin Chlumský



## Z OBSAHU

- Úvod
- Technický základ přemetu vpřed
- Motoricko-funkční příprava
- Specifická příprava na přemet vpřed
- Rozběh
- Náskok a odraz z můstku
- První letová fáze
- Dohmat a odraz z přeskokového nářadí
- Druhá letová fáze
- Doskok
- Závěr

# 1. ÚVOD

V tomto vydání Metodických listů se zabýváme metodikou nácviku přemetu vpřed přes přeskokové nářadí. Pro nácvik budeme využívat odrazový můstek a švédskou bednu. Představíme průpravná cvičení, která by mohla sloužit jako inspirace pro zefektivnění nácviku.

Přeskok je jednou z disciplín sportovní gymnastiky žen i mužů, při němž v krátkém časovém úseku překonáváme různá přeskoková nářadí. Ve sportovní všestrannosti a teamgymu je to např. švédská bedna, koza, kůň nebo gymnastický stůl s využitím odrazu z odrazového nářadí, kterým může být můstek (ve sportovní gymnastice) nebo malá trampolína (v teamgymu).

Základní rozdělení přeskoků je na skoky přímé (nepřevratové) a skoky převratové. Z přímých skoků jsou to především skrčka, roznožka a schylka, kdy směr přetáčení těla daný odrazem z můstku se po odrazu paží mění na opačný (tělo neprochází polohou stoje na rukou). Naopak u převratových skoků – např. přemet stranou, přemet vpřed, Tsukahara (rondát a salto vzad) apod., je směr přetáčení v obou letových fázích souhlasný a dochází k přetočení o celých 360 stupňů, někdy i vícenásobnému. Mezi převratové skoky se zařazují i skoky, u kterých se náskok na můstek provádí rondátem.<sup>1-2</sup>

Pro úplnost uvádíme, že text vznikl jako součást závěrečné práce školení Instruktora gymnastiky, které se konalo v roce 2021.

## 2. TECHNICKÝ ZÁKLAD PŘEMETU VPŘED

Přemet vpřed řadíme mezi převratové skoky, jelikož během tohoto skoku dochází k přetočení těla kolem pravolevé osy o 360 stupňů<sup>2</sup>. Přemet vpřed, stejně jako ostatní skoky přes přeskokové nářadí, lze rozdělit do šesti<sup>1-2, 6</sup>, případně sedmi<sup>7-8</sup> fází (obr. 1):

- 1. rozběh,**
- 2. náskok a odraz z odrazového nářadí,**
- 3. první letová fáze,**
- 4. dohmat a odraz z přeskokového nářadí,**
- 5. druhá letová fáze,**
- 6. doskok,**

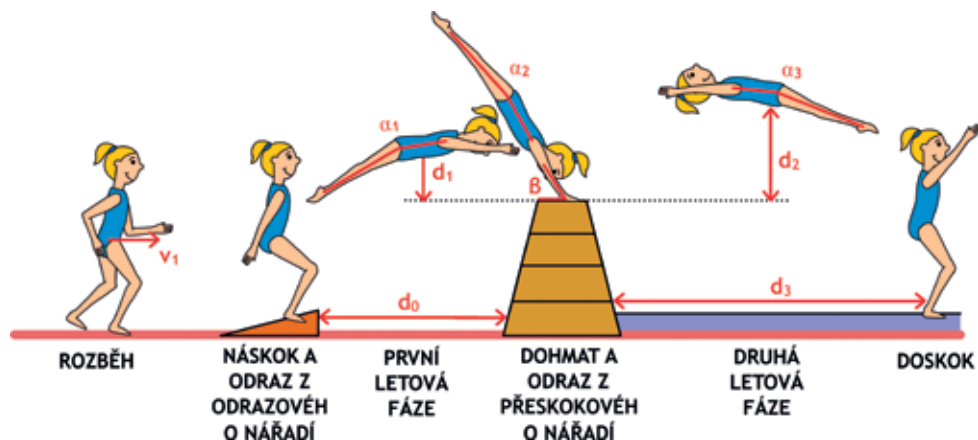
kde fáze náskoku a odrazu z odrazového nářadí bývá v některé literatuře rozdělena do dvou samostatných fází, odrazovým nářadím může být můstek či malá trampolínka a přeskokovým nářadím molitanová švédská bedna (například od Jipastu či RinoGymu), dřevěná bedna, kůň, pěnový přeskokový stůl (například od DOR-SPORT, obr. 2A) nebo gymnastický stůl (obr. 2B).

Přeskok přemetem vpřed přes nářadí trvá okolo tří sekund (tab. 1) a na správném provedení se podílejí následující faktory: rychlost běhu, délka letu na odrazové nářadí, doba kontaktu s odrazovým nářadím, pozice nohou na odrazovém nářadí, doba trvání první letové fáze, doba trvání podpory na přeskokovém nářadí, trvání druhé letové fáze, výška druhé letové fáze, doskok, reakce odrazového nářadí a maximální síla, kterou lze získat vzletovými svaly (všechny extenzory kyčle, kolene a kotníku, extenzory trupu a ramenní abduktor).<sup>7-8</sup>

Tabulka 1: Přibližné doby trvání jednotlivých fází přemetu vpřed <sup>7</sup>.

Fáze	Doba trvání (s)
Rozběh	2
Kontakt s můstkem	0,1
První letové fáze	0,2
Druhá letová fáze	1

## Metodika nácviku přemetu vpřed přes skokové nářadí



**obr. 1**

Obrázek 1: Schematický náčrt jednotlivých fází přemetu vpřed. Červeně jsou zobrazeny biomechanické parametry podílející se na úspěšném provedení skoku: rychlost běhu tři metry před můstkem ( $v_1$ ), vzdálenost mezi odrazovým a přeskokovým nářadím ( $d_0$ ), výška první letové fáze ( $d_1$ ), úhel v kyčelním kloubu během první letové fáze ( $\alpha_1$ ), úhel mezi horními končetinami a přeskokovým nářadím ( $B$ ), úhel v kyčelním kloubu během dotyku s přeskokovým nářadím ( $\alpha_2$ ), výška druhé letové fáze ( $d_2$ ), úhel v kyčelním kloubu během druhé letové fáze ( $\alpha_3$ ) a vzdálenost doskoku za přeskokovým nářadím ( $d_3$ ).<sup>8</sup>



Obrázek 2: Ilustrační příklad pěnového přeskokového stolu (A) a gymnastického stolu (B).

**obr. 2A**



**obr. 2B**

**Přemet vpřed vyžaduje velmi rychlý rozběh a optimální vzletový úhel, který musí vzhledem k rychlosti rozběhu a výšce nářadí zabezpečit žádané přetočení těla během první letové fáze, abychom naskočili do stoje na ruku.** Na přeskokové nářadí dohmatává cvičenec přibližně pod úhlem 60 stupňů (úhel  $\beta$  v obr. 1). Dohmat musí nastat dříve, než začne těžiště klesat. Odraz z můstku musí zajistit přetočení těla přes polohu stoje na ruku a lze ho realizovat dvěma technikami (viz obr. 3):

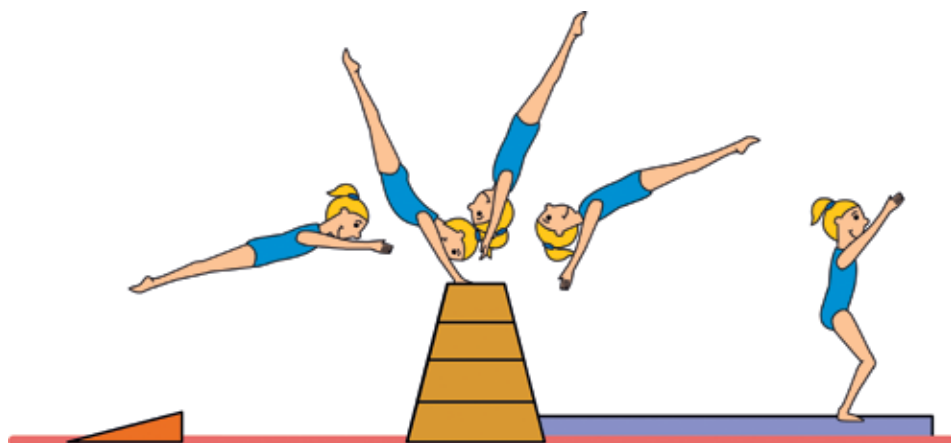
1. Po odrazu dochází k zanožení ve směru do stoje na ruku (mírné prohnutí), čímž se zmenší poloměr otáčení a zrychlí otáčivý pohyb (obr. 3A). Dohmatu rukou nastává ještě před přetočením do stoje na ruku a v důsledku setrvačnosti a tlaku nohou směrem k vertikále se tělo dále otáčí kolem místa dohmatu. Po průchodu stojem na ruku je tělo v mírném prohnutí (těžiště je již mimo osu opory), což je biomechanicky výhodné pro odraz paží, který zvětší otáčivost těla. Odraz paží lze provést i v okamžiku, kdy je těžiště nad místem dohmatu. Mírou prohnutí za letu a polohou paží (mezi vzpažením a upažením povýš) reguluje cvičenec úhlovou rychlost otáčivého pohybu pro bezpečný doskok.<sup>2</sup>
2. Po odrazu z můstku dochází k pohybu boků vzhůru (schýlením v kyčelních kloubech, viz obr. 3B). V této poloze je vzestupný a současně otáčivý pohyb těla proti směru gravitace usnadněn, protože se děje na menším poloměru otáčení než v první technice. V okamžiku dohmatu rukou jsou nohy vzdáleny od vertikály více, než je tomu u první techniky. Aktivním otevíráním úhlu v kyčelním kloubu v průběhu dohmatu lze dosáhnout zvětšení točivosti. Tím dochází k částečnému přenosu hybnosti nohou na trup, což usnadňuje odraz paží. Odraz paží a průběh druhé letové fáze se principiálně neliší od první techniky.<sup>2</sup>

## Metodika nácviku přemetu vpřed přes přeskokové nářadí

Mírný záklon hlavy v první letové fázi se po odrazu rukou mění na mírný předklon, který usnadní zrakovou kontrolu a bezpečný doskok. Druhá letová fáze je charakterizována toporným až mírně prohnutým držením těla, stoupající dráhou letu těžiště těla a téměř dvojnásobnou délkou (vzhledem k první letové fázi skoku). Prohnutí a napětí těla v letu za nářadím udržujeme stažením svalstva až do okamžiku doskoku.<sup>1-2, 6</sup>

Dopomoc s prováděním přemetu vpřed můžeme poskytovat různými způsoby i v odlišném postavení dopomáhajícího vzhledem k přeskokovému nářadí.<sup>5</sup> **Pro větší efektivitu a bezpečnost mohou dopomoc poskytovat dvě osoby, kdy první stojí mezi odrazovým nářadím a přeskokovým nářadím a druhý stojí za přeskokovým nářadím** (viz obr. 4). **Dopomoc v první letové fázi** (od odrazu po dohmat rukama na přeskokové nářadí) **lze poskytnout po odrazu z odrazového nářadí tlakem bližší ruky na přední stranu stehen a druhou rukou v průběhu letu na břicho**. Tímto dojde k zabezpečení přetočení těla cvičence téměř do stoje na rukou. Druhý dopomáhající následně pomáhá cvičenci se druhou letovou fází a zastavením doskoku. **V okamžiku, kdy je cvičenec ve stoji na rukou, přikládá bližší ruku mezi cvičencovy lopatky** (lze ho také chytit pod ramenem) **a druhou rukou v průběhu letu podpírá bedra** (nebo horní polovinu zadní části stehen).<sup>2, 5</sup>

Obrázek 3: Schématické znázornění technik přemetu vpřed. A: První technika prováděná s mírným prohnutím. B: Druhá technika prováděná s mírným schýlením v kyčelních kloubech.



obr. 3A



**obr. 3B**

Obrázek 4: Ilustrativní znázornění dopomoci.



**obr. 4**

### 3. MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Přípravu cvičenců na přemet vřed přes přeskokové nářadí dělíme do dvou částí: cviky **obecné motoricko-funkční přípravy a specifické průpravy pro přemet vpřed**. Úkolem obecné motoricko-funkční (MF) přípravy je vytvoření předpokladů pro rychlejší a účinnější nacvičení složitějších cvičebních tvarů.<sup>5</sup> Příprava se dále dělí na **cvičení zpevňovací, podporová, rovnovážná, rotační, odrazová a doskoková**. Obecnou MF přípravu nelze v nácviku přemetu vynechat nebo přeskočit, protože nedostatečně připravený jedinec bude se pomaleji prvek učit, nehledě na oblast bezpečnosti provedení, atd.

U přeskoku se motoricko-funkční přípravou snažíme rozvíjet především **odrazové schopnosti dolních a horních končetin a koordinací celého těla**<sup>2</sup>. Pro úspěšný nácvik a provedení přeskoku přemetem vpřed je dále **doporučováno dokonalé zvládnutí stoje na rukou a kotoulu letmo odrazem z můstku s mírným povysazením**.<sup>1</sup>

Protože oblasti obecné MF přípravy byla věnována pozornost v předchozích Metodických listech a je obecně známá, uvádíme zde pouze výčet základních doporučených prvků přípravy, které lze do nácviku zařadit. Pro zájemce o oblast obecné MF přípravy můžeme doporučit např. publikace Akrobacie (Zítko, 1998) nebo Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově (Hájková, 2020).

#### Zpevňovací příprava

● **Vycházet od zpevnění celého těla k částem těla, z nižší základní polohy, setrvat ve výdrži 6-8 sekund a kontrolovat provádění cviků**

● K rovnoměrnému zatížení těla je nutné střídat cviky v poloze těla čelem, bokem a zády k podložce.<sup>3, 5</sup>

● Leh, paty na vyvýšené podložce, na znamení zpevnit a zvednout hýždě tak, aby tělo tvořilo desku – v obměnách lze jednu nohu skrčit přednožmo nebo přednožit

● Leh, zpevněné tělo, cvičitel úchopem za nártý nadzvedne tělo cvičence a začne mu pouštět jednu nohu

● Různé obměny vzporu ležmo („hříbek“) – vpředu, vzadu, bokem, v podporu na předloktích

● Pomalé válení sudů – pro ztlážení lze dát pod ruce a nohy překážky, kterých se cvičenci nesmí dotýkat



### **Podporová příprava**

- Cílem je připravit paže na pohybové činnosti prováděné podporem a odraz paží.<sup>5</sup>
- Pro zajištění stability ramenního kloubu je nutné připravit svaly ramenního pletence, které fixují lopatku a klíční kost a poskytují oporu svalům účastnícím se odrazu paží.
- Oblast ramenního pletence nejprve zatěžujeme ve smíšených podporech a při provádění cviků dbáme na správné postavení těla a požadovanou fixaci částí těla.<sup>3, 5</sup>

- Chůze či běh po čtyřech (na zemi nebo lavičce)
- Ze stoje ručkování do vzporu ležmo a zpátky do stoje – obměna: opora nohou o vyvýšenou podložku
- Vzpor či podpor na předloktích klečmo, zvednout kolena mírně nad zem
- Opakované poskoky ze dřepu na ruce, nohy, ruce atd. („králičci“)
- Stoj na ruku vysazeně, nohy se opírají o vyvýšenou podložku či žebřiny
- Poskoky ve vzporu ležmo („kobylinky“) – na místě, vpřed, vzad i stranou
- Ze vzporu klečmo (ležmo) klik klečmo (ležmo) s dlaněmi různě daleko od sebe
- „Velbloudi“: vzpor klečmo (ležmo) – podpor na pravém předloktí – podpor na předloktích – podpor na levém předloktí – vzpor klečmo (ležmo)

### **Odrazová příprava**

- Na odrazu se podílejí tři složky: pohyb z podřepu, extenze trupu a pohyb paží.<sup>3</sup>
- Správný pohyb paží (energetický, přesný a zastavený přesně v mrtvém bodě) zvyšuje účinnost odrazu (na výšce odrazu se podílí z 20-25 %).<sup>3, 5</sup>
- Úkolem je zabezpečení odrazové vytrvalosti, zvýšení úrovně svalové síly dolních končetin a

- Skoky přes švihadlo
- Klus na místě nebo klus s vysokým zvedáním kolen na měkké žíněnce
- Různé podřepy – např. na jedné noze nebo na celých chodidlech následované výponem.
- Výpony spojně, spatně, v úzkém stoju rozkročněm – u žebřin, na žebřinách, na kladině
- Z podřepu výskok a doskok do podřepu

osvojení techniky požadovaného způsobu odrazu.<sup>5</sup>

- Opakované výskoky a seskoky – na či přes měkkou překážku
- Seskok z vyšší podložky s následným výskokem na bednu
- Poskoky snožmo – u žebřin, na místě (žíněnka, můstek, trampolínka)
- Opakovaně odrazem snožmo skok do stoje na rukou a zpět („korbet“)

### Doskoková příprava

- Cílem je ztlumení kinetické energie těla, které je zajištěno postavením cvičence do stabilní polohy – podřep, upažit dolů (těžiště těla nad místem opory).
- Podcenění doskokové přípravy vede k úrazům především kloubů dolních končetin a páteřního spojení.<sup>5</sup>
- Z důvodu prevence bezpečnosti je dobré do pohybové přípravy zařadit i simulované pády.<sup>3</sup>

### Hlavní zásady doskoků

- vždy na obě nohy,
- do úzkého stoje rozkročného (kolena jsou vždy ve stejném směru jako špičky a nepřesáhují špičky),
- čelem či zády ve směru případného následného pohybu celé-

- Podřep, upažit dolů, cvičitel mírným tlakem působí na cvičence, který se snaží zachovat doskokovou pozici a nevychýlit se z ní
- Opakované skoky na místě s kladením důrazu na správný doskok (přes špičky na celé chodidlo do podřepu)
- Střídání přímého skoku se skokem s otočením o 90° vlevo (vpravo) – po každém skoku je kladen důraz na správný doskok
- Seskoky z vyvýšené podložky směrem vpřed, vzad i bokem
- Z mírného rozběhu přeskok přes překážku (snožmo i jednonož) následovaný správným doskokem
- Simulované pády:
  - Z kleku pád do kliku

<p>ho těla (celý počet obrátů, nikoli bokem),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● tlumit silou všech svalů dolních končetin,</li> <li>● postupná brzdivá práce svalů končí vždy v podřepu</li> <li>● paže zaujmají nižší polohu (upažit dolů) a pomáhají tak k vybalancování doskoku (čím níže těžiště těla k podložce, tím je poloha stabilnější).<sup>3, 5</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ze stoje pád vzad do kolébky</li> <li>■ Ze stoje přes vzpor klečmo na levé (pravé) leh na boku</li> <li>■ Ze stoje pád do převalu</li> </ul> <p><b>Možnosti obměn skoků:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Různá výchozí poloha – stoj spatný, spojný, rozkročný, měrný, stoj rozkročný pravou vpřed;</li> <li>● Přeskoky různě vysokých překážek – cvičenci musí pracovat s ekonomikou odrazu, tj. odrazit se natolik, kolik je nutné k překonání překážky;</li> <li>● Skoky do výšky, do dálky, na přesnost;</li> <li>● Různá poloha dolních končetin ve skoku.</li> </ul>
<p><b>Rotací příprava</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pro získání prostorové orientace se dobře zařadit rotace kolem všech tří os</li> <li>● Rotace zahrnuje kombinaci zpevňovací přípravy, práce analyzátorů, periferního vidění, orientace v prostoru, rovnováhy atd.<sup>3</sup></li> <li>● Při provádění cviků dbáme na přesnost pohybu a postupujeme velmi zvolna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Obraty na místě, v běhu nebo poskocích opakované několikrát za sebou</li> <li>● Skoky na místě s různým stupněm obrátů a různou polohou paží</li> <li>● Válání sudů (pomalu, rychle, ze šikmé plochy)</li> <li>● Točení ve visu na kruzích, střídat vis snožmo a roznožmo (roznožením dojde ke zpomalení otáčení)</li> <li>● Stoj, podřepem a pádem vzad leh vznesmo, stoj, výskok s obratem.</li> <li>● Kotouly vpřed i vzad</li> <li>● Kombinace kotoulů a skoků s obraty</li> </ul>

### Rovnovážná příprava

- Rovnováhu lze rozdělit na statickou a dynamickou, která se objevuje při pohybu a souvisí se setrvačností z předchozí pohybové činnosti (například doskok).
- Stabilitu či labilitu lze ovlivnit vzdáleností těžiště od opory a velikostí plochy opory.
- Úkolem rovnovážné přípravy je stimulace funkce balančních analyzátorů, pochopení zákonitostí stability a praktická aplikace principů stability (v podmínkách statické i dynamické rovnováhy).<sup>5</sup>
- Výpony bez zrakové kontroly
- Balancování ve stoji obounož či jednož na labilní podložce (kladina, balanční podložka Bosu apod.)
- Chůze po kladině vpřed, vzad i stranou – pro zpestření lze položit na kladinu překážky, které cvičenci překračují nebo jimi prochází
- Chytání míče ve stoji na kladině (hozený vpravo, vlevo, nad hlavu)
- Vzpor klečmo (ležmo), vzpažit levou, zanožit pravou (a opačně)
- Vzpor na levé vlevo ležmo, unožit pravou, upažit pravou (a opačně)
- Podpor dřepmo vně, přenesením váha skrčmo roznožmo v podporu

## 4. SPECIFICKÁ PŘÍPRAVA NA PŘEMET VPŘED

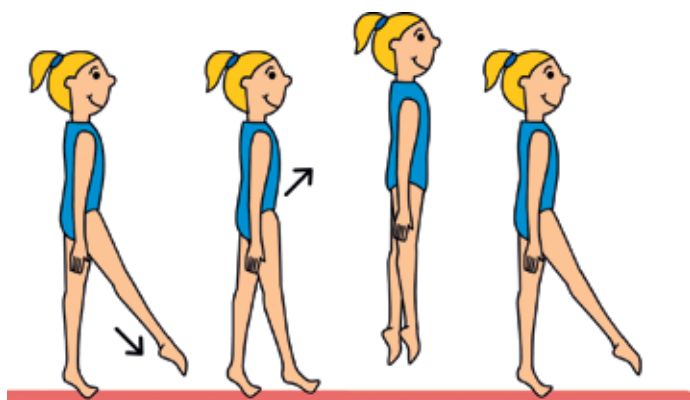
### a. Rozběh

Rozběh slouží jako prostředek k získání dostatečné pohybové energie, aby bylo možné provést náskok na můstek a odraz v plné kvalitě (závisí také na pružnosti můstku). Technika běžeckého kroku má svá specifika a liší se od sprintu v atletických disciplínách (v závodních podmínkách je délka rozběhu 20 m), avšak k nácviku se doporučuje využití atletické abecedy.<sup>1-2</sup> Při rozběhu zdůrazňujeme přirozenost lehkost, pružnost a optimální rychlost. Při nácviku techniky běhu věnujeme pozornost správné práci nohou, paží i postavení trupu. Chodidla klademe rovnoběžně, kolena nevytáčíme do stran, neskáče. V pánvi jsme vytaženi vzhůru, trup není ani v záklo-nu ani v přehnaném předklonu.<sup>6</sup> Pro zjednodušení nácviku dalších fází se doporučuje nechat cvičence běhat ze stejné vzdálenosti, aby mohli myslet na provedení následných pohybů.

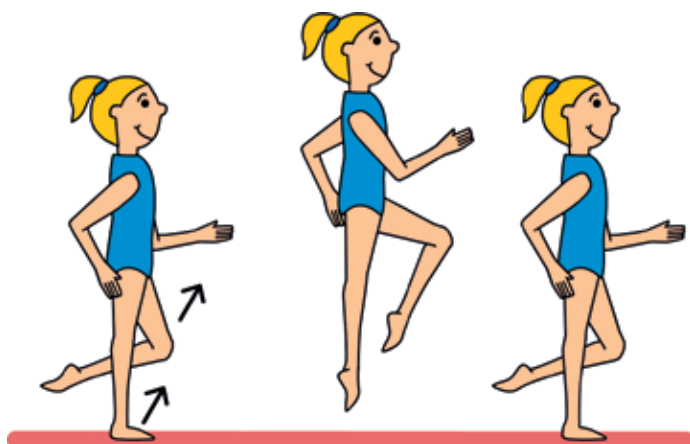
### Průpravná cvičení pro rozběh

- Atletická abeceda<sup>9</sup> – lifting, skiping, zakopávání, předkopávání napnutých nohou, přidupy, koleso a jelinci
- Cval (přisunný klus) stranou i vpřed, ruce v různých polohách (obr. 5A)
- Skoky po levé (pravé) noze do dálky (obr. 5B)
  - Volná noha je skrčená a pomáhá v pohybu
- Nácvik pohybu paží: stoj, paže pokrčit připažmo, zachovat úhel v lokti a ruce střídavě předpažovat a zapažovat (obr. 5C)
  - Nejprve pomalu a postupně zrychlovat
- Nácvik souhry paží a nohou: stoj, levá noha na lavičce, pokrčit předpažmo pravou, pokrčit zapažmo levou – dopnutím levé nohy stoj, skrčit přednožmo pravou, pokrčit předpažmo levou, pokrčit zapažmo pravou – několikrát zopakovat a poté to samé na druhou stranu (obr. 5D)
  - Obměna: S dopnutím levé nohy (na lavičce) výskok se skrčením pravé (obr. 5E) nebo přeskok na druhou nohu (obr. 5F)

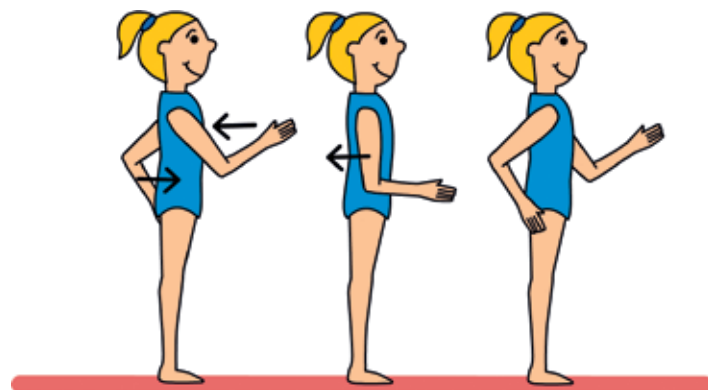
*Obrázek 5: Ukázka průpravných cvičení pro rozběh. A: Cval vpřed, připažit. B: Skoky po jedné noze. C: Nácvik pohybu paží. D-F: Nácvik souhry paží a nohou – s napínáním nohy na lavičce (D), s výskokem (E) a s přeskokem na druhou nohu (F).*



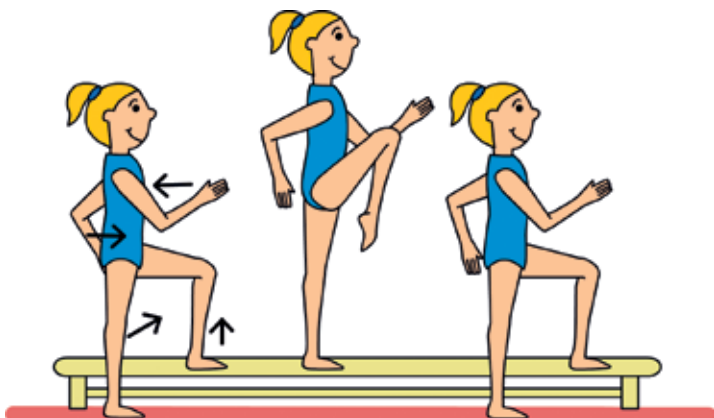
**obr. 5A**



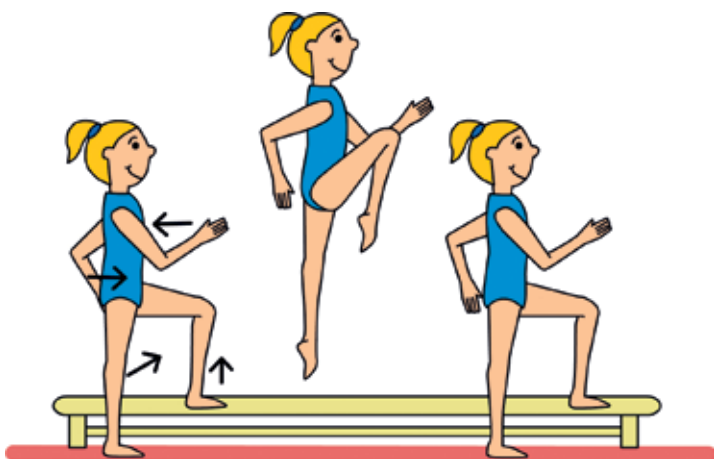
**obr. 5B**



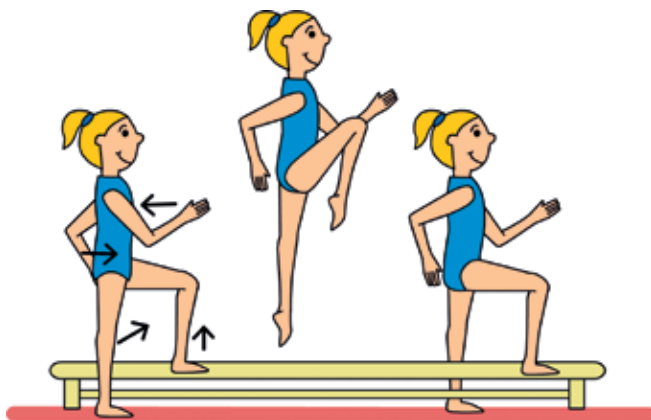
**obr. 5C**



**obr. 5D**



**obr. 5E**



**obr. 5F**

### b. Náskok a odraz z můstku

Náskok a odraz z můstku plní dvě základní funkce: převádí zhruba přímočarý vodorovný pohyb rozběhu na šikmý vrh vzhůru a zajišťuje požadovanou míru otáčení těla v první letové fázi.<sup>1</sup> Po plynulém rozběhu následuje odraz z jedné nohy dostatečně daleko před můstkem. Před doskokem na můstek v letu snožíme, nártý co nejvíce propneme a zpevníme tělo tak, aby při doskoku bylo pružné a umožnilo dynamický odraz. Náskok na můstek by měl být nízký a dlouhý, abychom neztratili rychlost získanou rozběhem. Prsty by měly být umístěny přibližně 20 cm od přední hrany můstku.<sup>8</sup> Paty k můstku jen přiblížíme, paže při doskoku na můstek jsou v zapažení, při odrazu jdou švihem do předpažení vzhůru a napomáhají nadlehčení celého těla.<sup>6</sup> Kontakt s můstkem by měl trvat přibližně 0,1 sekundy a platí pro něj následující pravidlo: pokud se můstku dotýká přední část chodidla, tím je čas kratší, zatímco pokud je kontakt s můstkem celou částí chodidla, kontakt s můstkem je delší.<sup>8</sup> Nácvik, převážně u dětí, se doporučuje provádět bez přeskokového nářadí, kdy dbáme na osvojení techniky odrazu a sensorickou kontrolu místa odrazu.<sup>2</sup>

V průpravných cvičích dalších fází je využita malá trampolínka, u které je náskok a odraz odlišný. Náskok na trampolínku je díky její konstrukci vyšší než na můstek. Na plachtu trampolínky se doskakuje na celá chodidla. Odraz je pomalejší, z více pokrčených nohou a musí být zkoordinovaný s kmitem trampolínky.<sup>1</sup>

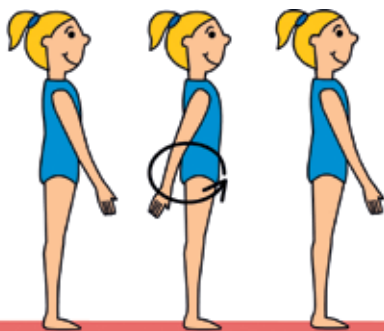
### Průpravná cvičení pro náskok a odraz z můstku

- Odrazová příprava
- Nácvik pohybu paží při náskoku na můstek:
  - Stoj, předpažit dolů poníž – kruh vpřed (obr. 6A)
  - Stoj na levé, pravá přednožit, předpažit dolů poníž – kruh vpřed a odrazem z levé skok do podřepu, zapažit poníž
    - ◆ Střídat nohy, důraz kladen na správný pohyb pažemi
    - ◆ Obměna: přidání přeskoku nízké překážky (složené švihadlo, kari-matka, apod. viz obr. 6B)
    - ◆ Později navázat výskok a doskok (viz kapitola Doskok) – opět lze přidat přeskok překážky (obr. 6C)
- Opakované odrazy z můstku - pro větší stabilitu může cvičitel držet cvičence za ruce nebo se cvičenec může opírat o žebřiny

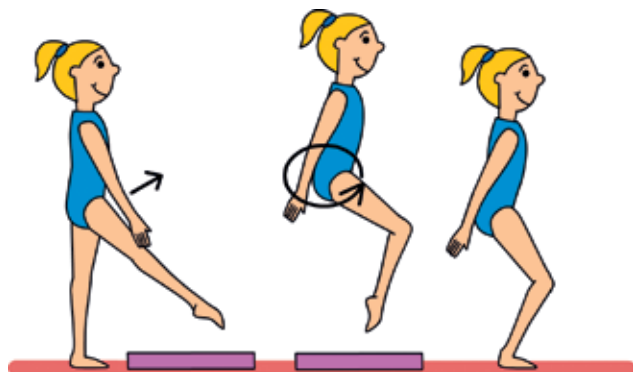


- Stoj na vyvýšené podložce (například jeden díl molitanové bedny) – náskok na můstek a výskok do dopadové duchny (obr. 6D)
  - Pro zjednodušení odrazu lze vyměnit můstek za trampolínu
  - Obměna: zvýšení dopadové duchny (nutnost většího odrazu)
- Z rozběhu náskok na můstek, odrazem výskok a doskok
  - Ze začátku lze před můstek položit nízkou překážku, kterou cvičenci přeskakují při nácvičce pohybu paží, pro lepší uvědomění si pohybu (obr. 6E)
  - Postupně zvyšovat dopadovou duchnu
- Nácvičce odrazu z můstku pro první letovou fázi přemetu vpřed
  - Stoj na dopadové duchně – náskok na můstek a odrazem výskok zpět na duchnu (obr. 6F)
  - Z několika kroků náskok na molitanový klín (nebo pěnový můstek) a odraz následovaný dopadem do vzporu klečmo (ležmo) – ruce jsou na kraji klínu, nohy před klínem (obr. 6G)

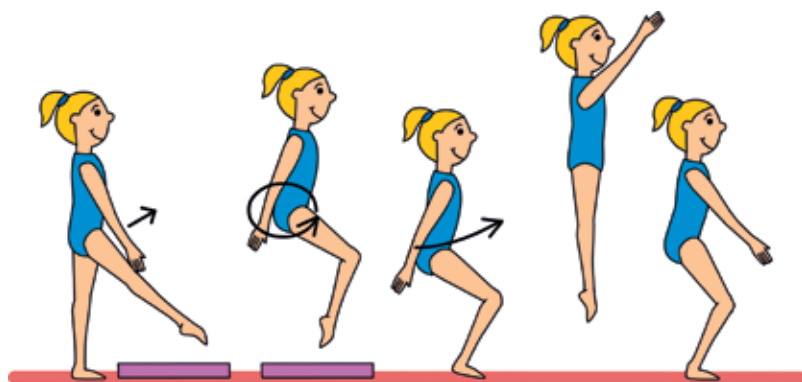
*Obrázek 6: Ukázka průpravných cvičení pro náskok a odraz z můstku. A: Stoj, předpažit dolů poníž – kruh vpřed. B: Stoj na levé, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – kruh vpřed a odrazem z levé skok přes kostku do podřepu, zapažit poníž. C: Stoj na levé, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – kruh vpřed a odrazem z levé skok přes kostku do podřepu na špičkách, zapažit – výskok, předpažit vzhůru – podřep, zapažit poníž. D: Stoj na vyvýšené podložce, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – náskok na můstek a výskok do dopadové duchny. E: Z rozběhu náskok na můstek přes překážku, odrazem výskok a doskok. F: Stoj na levé na vyvýšené podložce, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – náskok na můstek a odrazem výskok zpět na podložku. G: Z několika kroků náskok na molitanový klín a odraz následovaný dopadem do vzporu ležmo – ruce jsou na kraji klínu, nohy před klínem.*



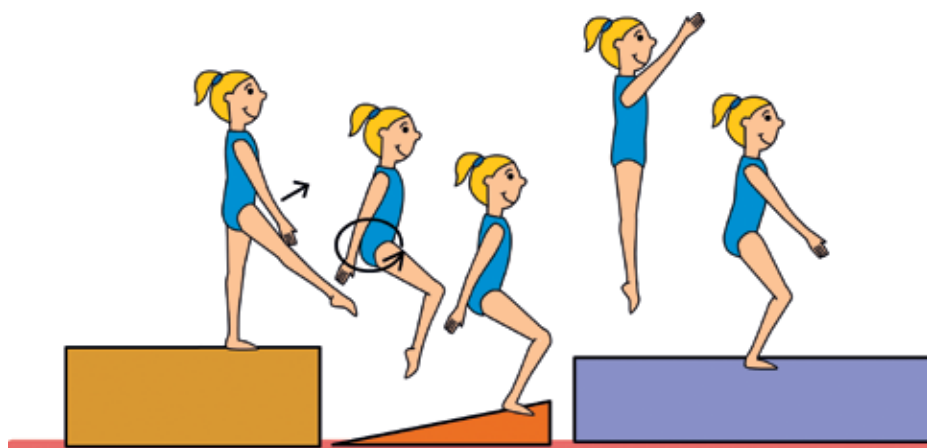
**obr. 6A**



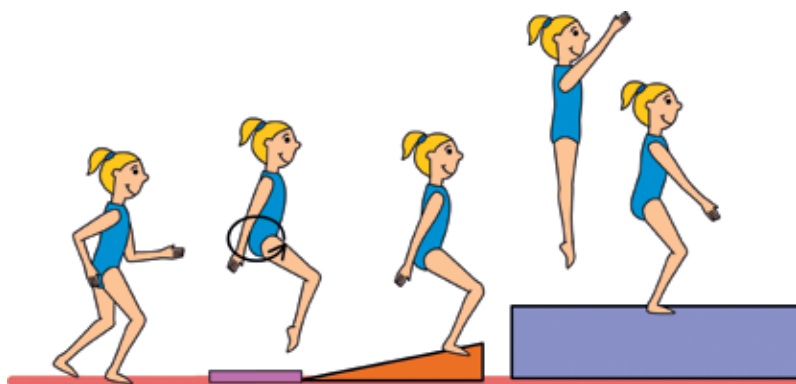
obr. 6B



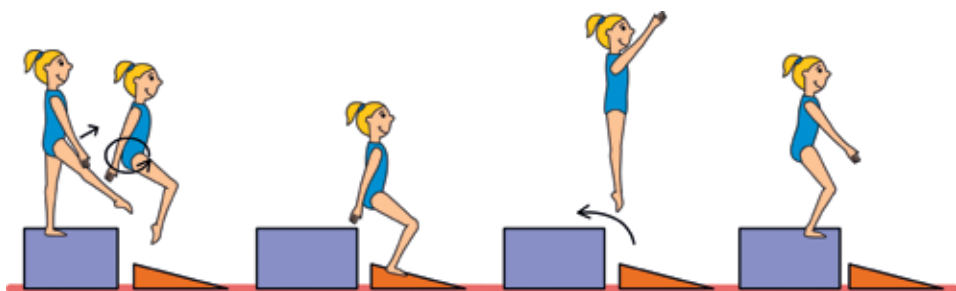
obr. 6C



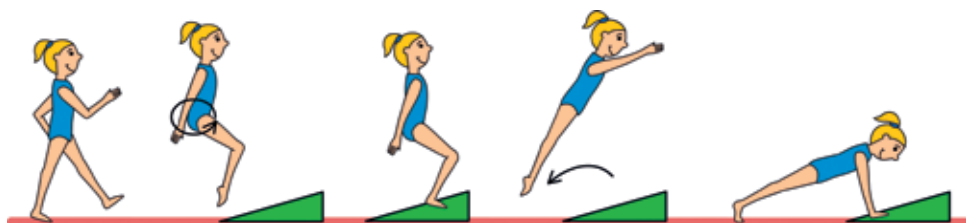
obr. 6D



**obr. 6E**



**obr. 6F**



**obr. 6G**

### c. První letová fáze

První letová fáze nastává od opuštění můstku do prvního kontaktu s přeskokovým nářadím a je ovlivněna vzdáleností můstku od přeskokového nářadí. Jsou-li tato nářadí v těsné blízkosti, pak dochází k současnému dohmatu rukama na přeskokové nářadí spolu s odrazem nohou, vysazenému náskoku, minimálnímu letu a přeskoku v malém pohybovém rozsahu.<sup>6</sup> Oddálení můstku závisí na rychlosti rozběhu a odrazových schopnostech každého cvičence.

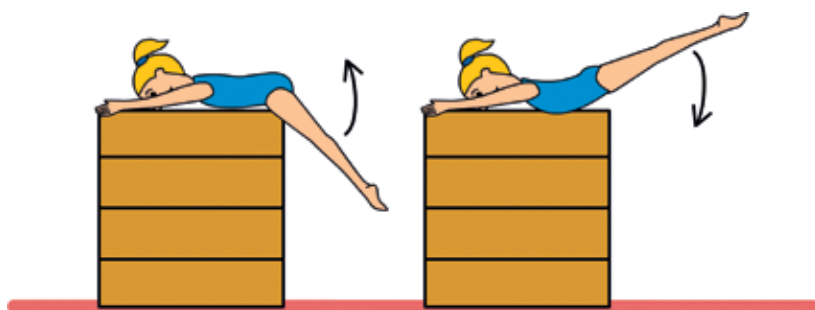
### Průpravná cvičení pro první letovou fázi

- Náskok na válec – stoj na rukou – pád do duchny (obr. 7A)
  - Důležité je, aby při přechodu do stoje na rukou cvičenec zachoval zpevněné tělo a „zabral za paty“
  - Výšku válce lze přizpůsobit různě vysokým cvičencům vypodložením i několika žíněnkami
- Leh na bedně, přednožit, ruce se drží kraje bedny – rychlé zanožování nohou (obr. 7B)
  - Nácvik velmi časté chyby při přemetu vpřed, kdy cvičencům říkáme „zaber za paty“
- Stoj na vyvýšené podložce (například dva díly molitanové bedny) – náskok na můstek a kotoul letmo na dostatečně vyvýšenou podložku (obr. 7C)
  - Pro zjednodušení lze nahradit můstek trampolínkou
  - Postupně přecházet do naskočení do stoje na rukou následovaného pádem do zpevněného lehu
  - Cvičitel může cvičenci pomoci nadzvednutím boků či stehů
- Další cviky se prolínají s průpravnými cvičeními dalších fází

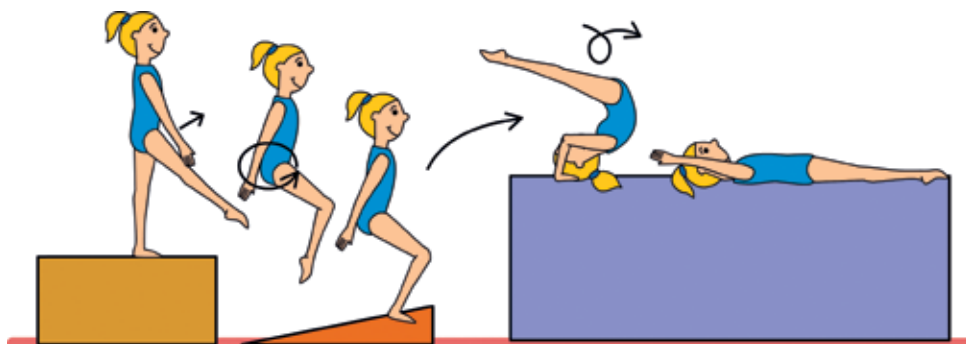
*Obrázek 7: Ukázka průpravných cvičení pro první letovou fázi. A: Náskok na válec – stoj na rukou – pád do duchny. B: Leh na bedně, přednožit, ruce se drží kraje bedny – rychlé zanožování nohou. C: Stoj na levé na vyvýšené podložce, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – náskok na můstek a odrazem kotoul letmo – zpevněný leh, vpažit.*



**obr. 7A**



**obr. 7B**



**obr. 7C**

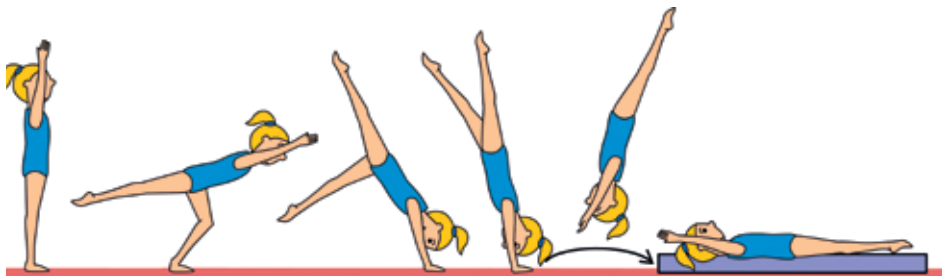
### d. Dohmat a odraz z přeskokového nářadí

Dohmat a odraz z přeskokového nářadí slouží jako další silový impulz, který ovlivňuje let těla ve druhé letové fázi. U všech skoků je třeba dohmátnout dříve, než začne dráha letu těžiště těla klesat.<sup>1</sup> Dohmat na nářadí provádíme oběma rukama, dopad tlumíme přes prsty na zpevněné dlaně a navazujeme okamžitým odrazem. Při odrazu nekrčíme paže v loktech, ale „vyrážíme“ paže z ramen, avšak ramena se nesmí dostat vpřed. Doba dohmatu by měla být co nejkratší a odraz směřuje kolmo vzhůru.<sup>6</sup>

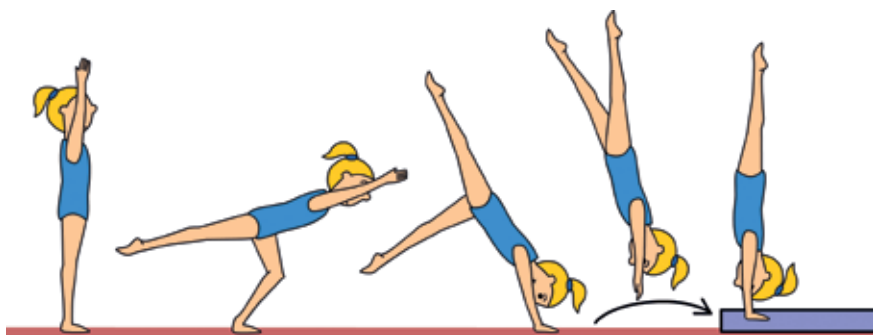
### Průpravná cvičení pro dohmat a odraz z bedny

- Podporová příprava
- Stoj na rukou – odrazem odskok do lehu (obr. 8A)
- Poskok na rukou při přechodu do stoje na rukou
  - Pro ztížení lze poskokem vyskočit na vyšší podložku (například žíněnka, viz obr. 8B)
- Poskok na rukou při přechodu do stoje na rukou – pád do zpevněného lehu
- Stoj na vyvýšené podložce (například dva díly molitanové bedny) – náskok na trampolínu – náskok do stoje na rukou s odskokem do zpevněného lehu na vyvýšenou podložku (obr. 8C)
  - Později lze vyměnit trampolínu za můstek
- Z rozběhu náskok na trampolínu, odrazem náskok do stoje na rukou s odskokem do lehu
  - Postupně zvyšovat dopadovou duchnu
  - Později před dopadovou bednu postavit bednu a vyměnit trampolínu za můstek (obr. 8D)

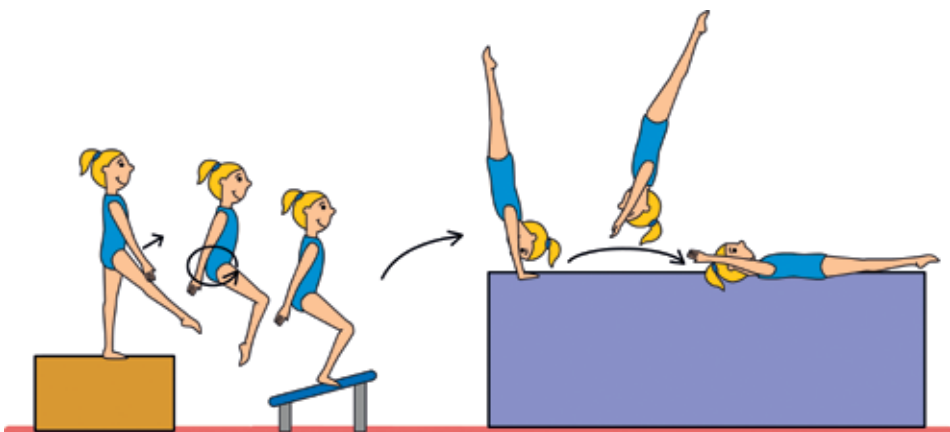
*Obrázek 8: Ukázka průpravných cvičení pro dohmat a odraz z přeskokového nářadí. A: Stoj, vzpažit – stoj na rukou – odrazem odskok do lehu. B: Stoj, vzpažit – poskok na rukou na vyvýšenou podložku při přechodu do stoje na rukou. C: Stoj na levé na vyvýšené podložce, pravá přednožit dolů, předpažit dolů poníž – náskok na trampolínu – odrazem stoj na rukou s odskokem do lehu. D: Z rozběhu náskok na můstek, odrazem náskok do stoje na rukou s odskokem do lehu.*



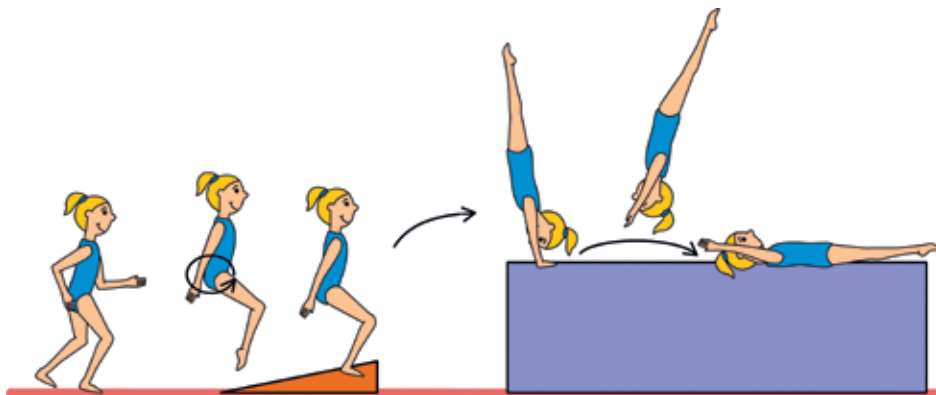
**obr. 8A**



**obr. 8B**



**obr. 8C**



**obr. 8D**

### **e. Druhá letová fáze**

Během druhé letové fáze dochází k vyvrcholení přeskoku, protože dráha a točivost těla během letu závisí na všech předcházejících pohybových akcích. Délka druhé letové fáze by měla být přibližně dvojnásobkem první letové fáze a tělo by se mělo dostat co nejvýše. Velikost rotace těla můžeme ovlivnit zkrácením nebo prodloužením poloměru otáčení letícího těla.<sup>1,6</sup>

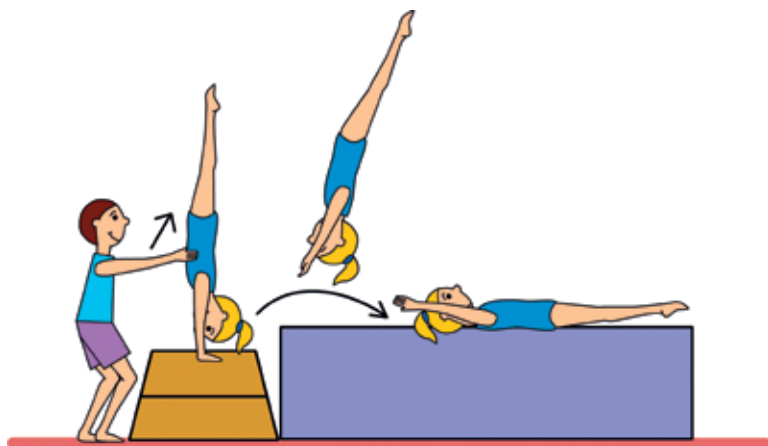
### **Průpravná cvičení pro druhou letovou fázi**

- Náskok z trampolíny nebo můstku do stoje na ruce a odhození cvičitelem
  - Důraz kladen na pevné tělo a uvědomění si pozice těla v letu
  - U starších a pokročilejších je dobré, když cvičenci provedou odraz paží a cvičitel ho jen umocní
  - Tuto průpravu lze dělat i na zemi, kdy cvičenci provádějí stoj na ruce na vyvýšené podložce (například dva díly molitanové bedny), za kterou je stejně vysoká nebo vyšší duchna (obr. 9A)
- Ze stoje na bedně nadél odrazem jednož přemet vpřed s dopomocí (obr. 9B)
  - Nejprve cvičitel pronese cvičence druhou letovou fází
  - Později rychlejší provedení s odrazem paží
- Přemet vpřed do lehu z trampolíny s přeskokem překážky (například molitanová kostka) po odrazu paží

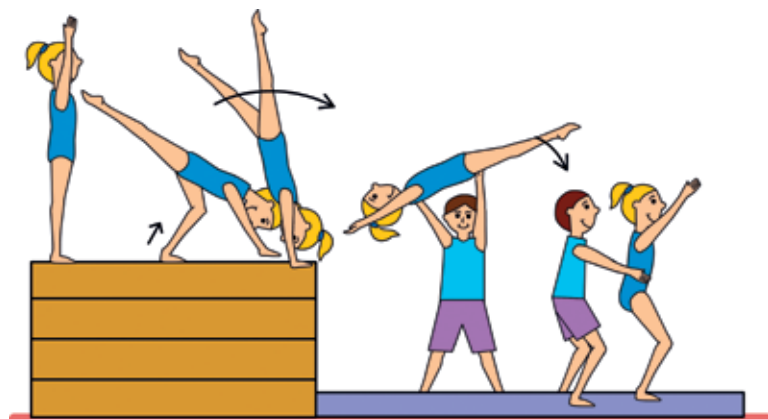


- Později lze vyměnit trampolínku za můstek a před podložku postavit bednu (obr. 9C)
- Postupně snižovat dopadovou duchnu a zvyšovat bednu a skákat celý přemet vpřed (obr. 9D)
  - Nejprve z trampolínky, poté z můstku

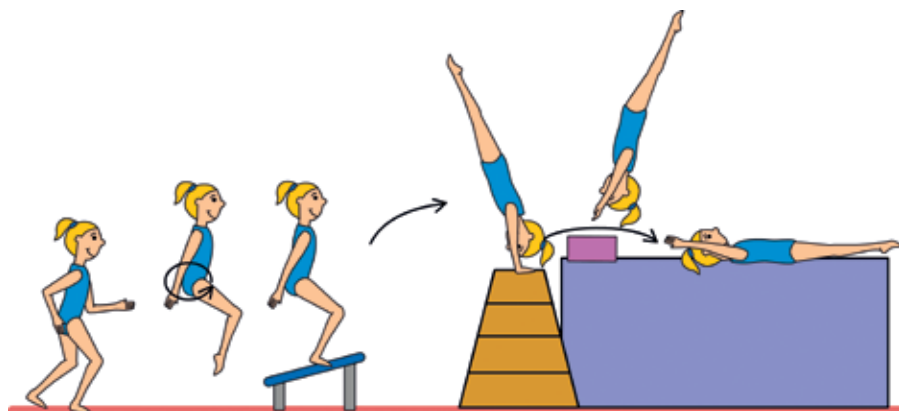
Obrázek 9: Ukázka průpravných cvičení pro druhou letovou fázi. A: Stoj na rukou na vyvýšené podložce a odhození cvičitelem do lehu. B: Stoj na bedně nadél, vzpažit – odrazem jednož přemet vpřed s dopomocí. C: Z trampolínky přemet vpřed přes bednu do lehu s přeskokem překážky po odrazu paží. D: Z rozběhu a po odrazu z můstku přemet vpřed přes bednu s dopadem na vyšší duchnu



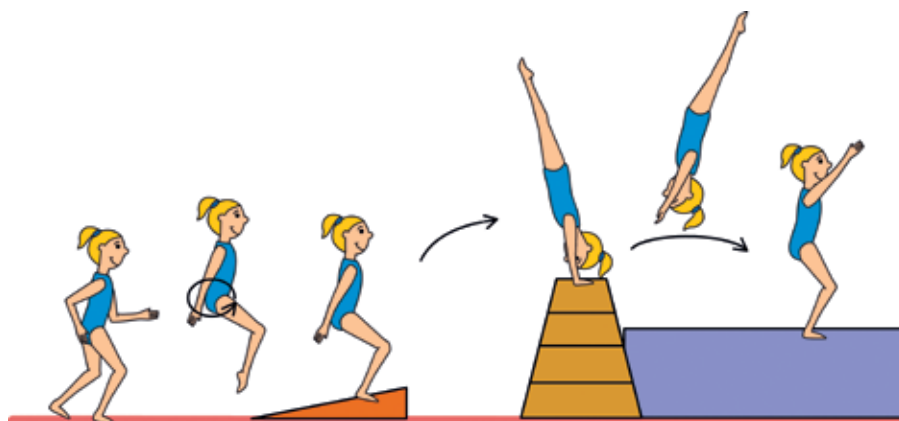
**obr. 9A**



**obr. 9B**



**obr. 9C**



**obr. 9D**

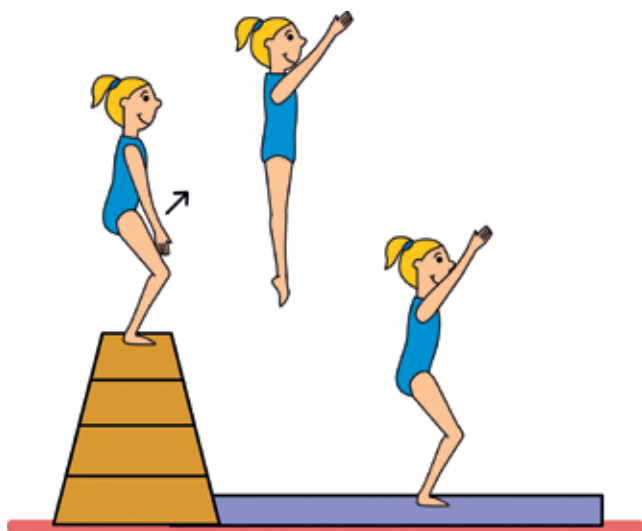
### **f. Doskok**

Doskok slouží k bezpečnému utlumení pohybové energie letu a je specifický pro různé druhy skoků.<sup>1</sup> Pevný a bezpečný doskok vyzvedne kvalitu přemetu, proto je nutné věnovat nácviku doskoku velkou pozornost. Na podložku doskakujeme přes špičky na plná chodidla a přecházíme do podřepu s protlačáním boků vpřed (při vysazení pánve dojde ke ztrátě rovnováhy).<sup>6</sup>

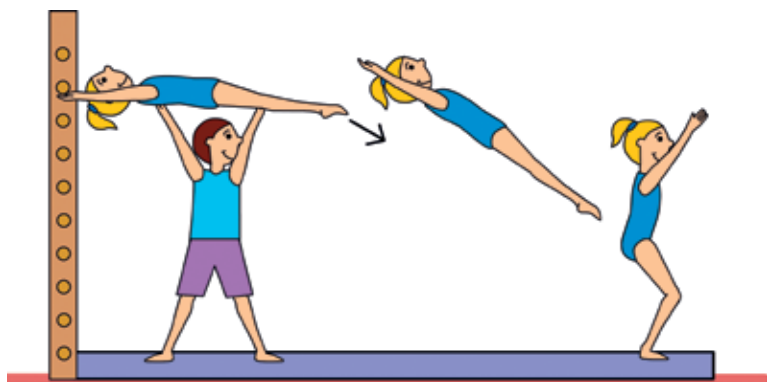
## Průpravná cvičení pro doskok

- Dосkoková příprava
- Z podřepu na bedně seskok do správné doskokové pozice (obr. 10A)
- Vis na žebřinách, cvičitel nadzvedne cvičencovo tělo do vodorovné polohy, cvičenec se pouští a cvičitel ho odhazuje směrem od žebřin (obr. 10B)
- Ze stoje na bedně nadél odrazem jednoноž přemet vpřed se zaměřením na správný doskok (obr. 10C)

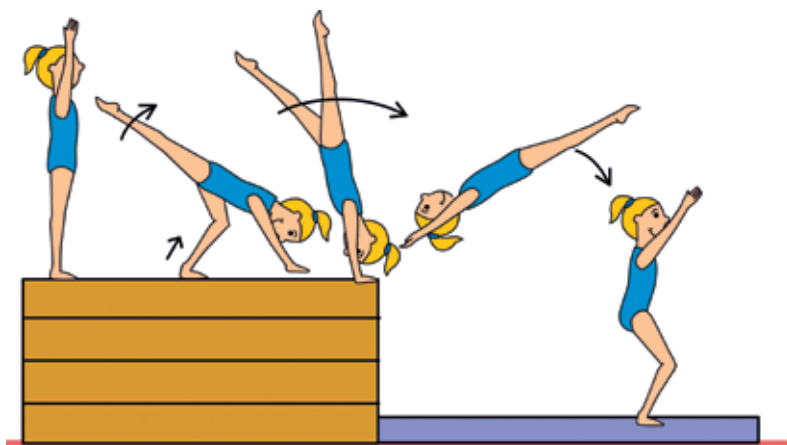
*Obrázek 10: Ukázka průpravných cvičení pro doskok. A: Z podřepu na bedně seskok do správné doskokové pozice pro přemet vpřed. B: Vis na žebřinách, cvičitel nadzvedne cvičencovo tělo do vodorovné polohy, cvičenec se pouští a cvičitel ho odhazuje směrem od žebřin. C: Ze stoje na bedně nadél odrazem jednoноž přemet vpřed se zaměřením na správný doskok.*



**obr. 10A**



**obr. 10B**



**obr. 10C**

## 5. ZÁVĚR

Přemet vpřed přes přeskokové nářadí patří mezi složitější skoky, neboť cvičenec musí být schopen vyvinout dostatečnou energii, aby naskočil do stoje na rukou a poté se z něj dále odrazil. Pro nácvik je proto důležité nepodcenit motoricko-funkční přípravu a průpravy, které připraví cvičence na tento skok. Doporučujeme uvedené průpravné cviky zařazovat do cvičení formou hry, použít náčiní nebo zařadit do hodin různé variace cviků, čímž zamezíme sklouznutí do stereotypu.

Průpravy uvedené v této práci se snaží procvičit všechny fáze přemetu vpřed, aby si cvičenec během nich uvědomil, v jaké pozici se jeho tělo nachází a jaké části těla je nutné zapojit, aby docílil správného provedení. Naše zkušenosti z nácviku jsou takové, že vynecháním některých průprav nebo nedostatečnou přípravou, se nácvik neurychlí, spíš naopak, a opakováním špatného provedení dojde k fixaci chyb, které se později velmi složitě odstraňují. Na základě zásady „od jednoduchého ke složitějšímu“ doporučujeme u přeskoků začít s jednodušším skokem, například skrčkou, a teprve po kvalitním zvládnutí přejít k přemetu vpřed.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Kostadinovová, A.; Mansfeld, A.; Mojžíš, O.; Novotná, V.; Skopová, M.; Zítko, M. *Všeobecná gymnastika*. 5. upravené vydání. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2019. ISBN 80-86586-15-4.
2. Křištofič, J. *Nářadová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská, 2008.
3. Hájková, J. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.
4. Zítko, M. *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-0-4.
5. Chrudimský, J. *Gymnastika v obrazech*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2012. ISBN 978-80-86317-91-5.
6. Janoušek, V.; Pohnertová, Z.; Šťastná, D.; Zámostná, A. *Sportovní gymnastika dívek*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1971.
7. Fernandes, S.; Carrara, P.; Serrao, J.; Amadio, A.; Mochizuki, L. Kinematic variables of table vault on artistic gymnastics. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* **2016**, 30, 97-107.
8. Jancosek, M.; Danko, M.; Ivankova, J.; Somos, A.; Zivcak, J. Biomechanical Parameterization of Front Handspring Vaults. *Acta Mechanica Slovaca* **2020**, 24, 6-12.
9. Propisky, 2011, *Bezecka ABC*. YouTube video. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mnTGKYOFR6s>





**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