

Gymnastika pro všechny

Jana Sklenaříková

Michaela Veličková

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého
v Olomouci

Témata

Seznámení s gymnastikou

Zásady komunikace osob se sluchovým postižením a PAS

Příklady elementárních pohybových vzorců u žáků s MP

Příprava organismu na gymnastiku (základní způsoby lokomoce, rozehřátí, rozcvičení, posilování)

Sportovní gymnastika – akrobacie, lano, tyč

Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

Rytmická gymnastika

Párová gymnastika

Parkour – moderní pojetí sportovní gymnastiky

Zdravotní tělesná výchova

Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla, udržení fyzické zdatnosti a celkově dobré výkonnosti jedince.

Proč cvičit gymnastiku?

- Je základem pro všechny pohybové aktivity a činnosti každodenního života.
- Podpora správného vývoje motoriky a rovnováhy.
- Zlepšení koordinace pohybů vlastního těla i orientace v prostoru.
- Zvyšování sebevědomí a víry k sobě samému.
- Gymnastika, spolu s prvky atletické přípravy, tvoří základ pro zdokonalení pohybové dovednosti každého jedince, a je tak přípravou na budoucí sportovní specializaci nebo školní tělesnou výchovu.
- Cílem je naučit nejen základům gymnastiky, moderní gymnastiky a sportovní přípravy, ale také pílí, soustředění, ochotě překonávat překážky, brát sport jako zábavu, spolupracovat, ale i nést vlastní zodpovědnost.

Členění gymnastiky (převzato ze Skopová & Zítka 2013, p. 14)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostá	Cvičení bez náčiní	Taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
Na náčiní	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 1.

„Mladý či starý, s omezením či bez omezení, všichni by měli mít možnost cvičit gymnastiku“

(Erkki Tervo, 2016).

Zásady bezpečnosti pro učitele

1. Adekvátní materiální zabezpečení.
2. Zvládnutí základních požadavků na přímou dopomoc žákům během cvičení.
3. Určit si specifické cíle každého žáka.
4. Nezapomenout na individuální potřeby každého žáka, viz dále doporučení.

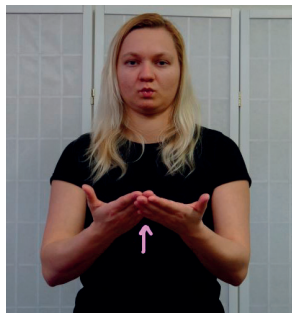
Pravidla bezpečnosti pro žáky

1. Nikdy nelez tam, kde to není dovoleno, protože to pro tebe není bezpečné.
2. Necvič, když jsi unavený a není ti dobře.
3. Když se budeš pořádně držet rukama, nespadneš a chráníš si tím celé tělo včetně hlavy.
4. Když se bojíš, důvěřuj dospělému, pomůže ti strach překonat. Budeš mít radost, že jsi to zvládl.
5. Když se moc bojíš, nepřemáhej se, chce to čas. Nikdy nepřeceňuj své síly.
6. Dodržuj vždy směr cvičení, ať nezpůsobíš úraz sobě ani druhému.

Doporučení pro práci se žáky se speciálně vzdělávacími potřebami

- **Žáci se zrakovým postižením** – nezařazovat izometrická cvičení, předklony a výdrže, visy hlavou dolů, vyvarovat se skokům/ doskokům a silovým cvičením při diagnózách typu: zelený zákal, novorozenecká retinopatie, dalekozrakost 6 a více dioptrií.
- **Žáci s tělesným postižením** – žáci se spastickou formou DMO mají zhoršený kloubní rozsah – neprotahovat do krajních poloh.
- **Žáci s epilepsií** – vyvarovat se nadměrnému stresu či vyčerpání organismu. Cvičit pod neustálým dohledem, záchvat může přijít kdykoliv. Zvýšený dozor při šplhu či cvičení na žebřinách. Vyvarovat se úderů do hlavy. Zjistit si spouštěč záchvatu a vyvarovat se mu (např. fotosenzitivní epilepsie).
- **Žáci s mentálním postižením** – vysvětlovat pokyny jednoduše a stručně, klást důraz na opakování cviků a postupné zvyšování náročnosti.
- **Žáci se sluchovým postižením** – při poruše rovnovážného ústrojí omezit rotační a převratová cvičení, může být zhoršená rovnováha.
- **Žáci s poruchou autistického spektra (PAS)** – maximálně strukturovat výuku, např. rutinní rozcvička s případnou podporou vizualizace dané aktivity – vysvětlení pohybu pomocí obrázků. Problémy mohou nastat v kolektivních hrách.

Vybrané znaky ve znakovém jazyce pro komunikaci ve výuce



pomůcky



lehnout



stát



sednout



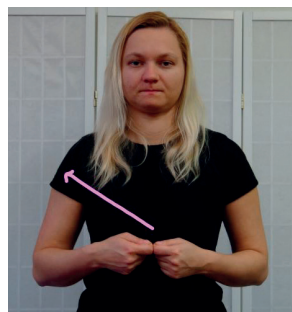
chůze



skákat



cvičit



protahovat



posilovat



sval



dýchat



relaxovat

Zásady komunikace u žáků s PAS



Specifika smyslového vnímání u žáků s PAS



Přístup k videosekvencím pro rozvoj elementárních pohybových dovedností u žáků s mentálním postižením



Příprava organismu na gymnastiku

Základní způsoby lokomoce

CHŮZE

Nezákladnější způsob lidské lokomoce – dbát na správné držení těla a koordinovaný sourodý pohyb paží a nohou.

Příklady:

- Chůze po rozdílném povrchu (měkká žíněnka, tvrdá podlaha, koberec).
- Chůze do nakloněné rovině (rozkládací klín, odrazový můstek).
- Chůze po zúžené rovině (lavička, kladina).
- Chůze po vyznačené cestě (otisky nohou, lano, balanční podložky).
- Chůze ve výponu na špičkách, chůze do rytmu hudby, chůze se zapojením práce paží.

BĚH

Běh je pro člověka jedním z nejpřirozenějších pohybů.

Příklady:

- běh ve výponu
- cval stranou
- poskok střídavý
- krok sun krok
- poskoky snožmo
- poskoky po jedné noze
- žabák
- zajíček (skrčmo, roznožmo, schylmo)
- rak
- pejsek
- kačenky

Modifikace pro žáky s SVP:

Žáci se zrakovým postižením – běh s trasérem (držení za pomoci gumy).

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku či lezení, plazení po lavičce, po koberci.

Žáci s mentálním postižením – nižší intenzita, rutinní opakování.

Žáci se sluchovým postižením – vždy domluvený a viditelný signál pro komunikaci.

Příprava organismu na gymnastiku

Příklady rozehrátí organismu prostřednictvím skupinové aktivity, tzv. rušná část vyučovací jednotky, zařazení do úvodní části TV:

CHYTANÁ

- Žáci se pohybují zvolenou lokomocí (např. poskoky, běh, pejsek, rak), jeden z nich je chytač. Koho chytne, tomu předá babu a hra pokračuje s novým chytačem.

MRAZÍK

- Žáci běhají po prostoru tělocvičny, dva z nich jsou chytači. Kdo je chycený, zaujme polohu vzporu ležmo a pro návrat do hry musí být podlezen spolužákem.
- Polohu, kterou zaujmou chycení žáci, lze střídat. Vždy by se však mělo jednat o gymnastický prvek, který musí být snadno proveditelný.

NAJDI DOMEČEK

- Žáci se pohybují rozdílnými lokomocemi po prostoru tělocvičny (způsoby lokomoce mohou představovat jednotlivá zvířátka). Na pokyn učitele (tlesknutí, písknutí aj.) hledají domeček barvy, kterou řekl učitel. Například: modrá. Žáci hledají modrou barvu a utíkají se jí dotknout.

GYMBALL

- Chytaná – chytň žáka s velkým míčem.
- Pozor gymball – utíkej před velkým míčem.
- Jednotlivci – chůze s vedením míče, vyhazování a chytání míče na místě / v pohybu, hopsání na míči, rovnovážná cvičení, dynamické rozcvičení.

LANO

- Lano určuje směr pohybu – chůze, poskoky, pohybovat se jako zvířátka (pejsek, rak, žabička) aj.
- Podbíhání (po jednom, na každé otočení, dvojice, čtveřice, celá skupina), přeskokování, podlézání.

Příprava organismu na gymnastiku

Rozcvičení – zařazení do průpravné části hodiny

- Kloubně mobilizační cvičení – krouživé a kyvadlovité pohyby v kloubech.
- Dynamické rozcvičení – plynulé přechody z jedné polohy do druhé s postupným zvětšováním rozsahu pohybu.
- Koordinační cvičení – zařazení zábavných prvků do rozvíčky, každá paže dělá jiný pohyb, každá končetina jiný pohyb, po zvládnutí jednoho zadání pokračovat v dalších a složitějších pohybech.
- Systematické zařazení cviků do rozvíčky – od hlavy k patě a naopak.
- Dynamické protažení hlavních svalových skupin těla – kroužení, kmitání, komíhání hlavou, trupem i končetinami.

Modifikace pro žáky se SVP:

Využití pomůcek při nedostatečném rozsahu pohybu – dát pod žáka podložku, lavičku, velký míč.

Cvičení vestoje, vsedě, vsedě na lavičkách, s pomocí žebřin.

Cvičení ve dvojici – vzájemná opora, vzájemné vedení pohybem, překážka, dopomoc.

Příprava organismu na gymnastiku

Posilování

- Nedílnou součástí posilování je cvičení na zpevnění středu těla, zařazujeme do průpravné části hodiny TV.
- Posilovací cvičení na zpevnění středu těla charakterizuje komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy je dbáno na správné držení těla jako celku.

Příklady:

- Leh na zádech, nohy na lavičku, zvedat pánev.
- Leh na zádech, učitel zvedne dolní končetiny a trup mírně nad zem.
- Držení těla ve vzporu ležmo či podporu na předloktích ležmo – ramena a pánev jsou v jedné rovině, aktivní hýždě i břišní svalstvo, odtažení ramenou od podložky, hlava v prodloužení trupu.
- Družstvo vzpor ležmo a poslední žák proleze tunelem a na konci se zařadí do vzpor ležmo.



Aktivita ve dvojici:

Modifikace pro žáky s SVP:

Žáci se zrakovým postižením – zpevňovací a rovnovážné cviky se slovním vysvětlením.

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku, plazení po lavičce, po zemi, v lehu přetočit na břicho a zpět.

Žáci s mentálním postižením – menší intenzita.

Žáci se sluchovým postižením – vždy viditelný signál pro komunikaci.



Sportovní gymnastika

Základy sportovní gymnastiky lze vyučovat prostřednictvím zábavné formy s využitím tradičního i netradičního náradí a náčiní. Zbavme se společně představ o dlouhých zástupech a vysokém přeskokovém stolu, ze kterého mají žáci strach. Začínáme od jednoduchých prvků gymnastiky a při nácviku postupujeme krok za krokem, nezapomeneme na správnou pomoc.

VÁLENÍ SUDŮ

- Pomůcky: žíněnka, nakloněná rovina.
- Leh na zádech, paže ve vzpažení.
- Žák se kutálí na žíněnce, zpevněné tělo, dlaně a chodidla u sebe.
- Žák dostane malou pomůcky mezi nohy – musí držet končetiny u sebe.

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – válení sudů po nakloněné rovině.

Žáci se zrakovým postižením – provedení pasivních pohybů vedením.

Žák se sluchovým postižením – menší počet opakování.

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, pomoc.



KOLÉBKA NA ZÁDECH

- Kolébka ze sedu skrčmo, ruce na kolenou.
- Pomoc – druhý žák či učitel sedí vedle žáka, ruka okolo ramenou žáka, druhou paží fixace paží žáka na kolenou, společně se kolébají.
- Pomoc pažemi při vztyku na stoje.



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – Kolébka na nakloněné rovině, pomoc za paže, pomoc za celý trup.

Žáci se zrakovým postižením – provedení pasivních pohybů s vedením.

Žák se sluchovým postižením – menší počet opakování.

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, pomoc.



Sportovní gymnastika

KOTOUL VPŘED

Pomůcky: nakloněná rovina, otisky rukou a nohou.

- Žák zvládá samostatně kolébku na zádech do stoje.



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – Kolébka na nakloněné rovině, válení sudů, válení sudů s předmětem mezi nohama či rukama, plazení po zemi, po lavičce.

Žáci se zrakovým postižením – provedení pasivních pohybů vedením, více žíněnek pro bezpečnost, možnost vodící linie ve směru kotoulu.

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc.

KOTOUL VZAD

Pomůcky: nakloněná rovina, otisky rukou a nohou.

- Žák zvládá samostatně kolébku na zádech do stoje.
- Žák zvládá kotoul vpřed.



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – Kolébka na nakloněné rovině, válení sudů, válení sudů s předmětem mezi nohama či rukama, plazení po zemi

Žáci se zrakovým postižením – provedení pasivních pohybů vedením, více žíněnek pro bezpečnost, možnost vodící linie ve směru kotoulu.

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc.

STOJ NA HLAVĚ

Pomůcky: otisky rukou a nohou.

- Žák zvládá vzpor ležmo.



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – vzpor ležmo / podpor na předloktí ležmo, mírně zvednout nohy nad podložku.

Žáci se zrakovým postižením – dle limitů zdravotního stavu ve vzporu ležmo učitel zvedne nohy nad podložku.

Žák s mentálním postižením – zjednodušit tvar prvku např. vzpor stojmo, s hlavou opřenou o zem.



Sportovní gymnastika

ŠPLH NA LANĚ

- Seznámení s lanem prostřednictvím pohybových aktivit (viz KARTA č. 9).
- Houpání na laně z žíněny na žíněnku (zhoupnutí po liáně přes řeku plnou krokodýlů) – ve visu; ve visu s přitažením ve shybu.
- Houpání ve dvojici, trojici.
- Přeručkování z lana na lano.
- Šplh s přírazem, bez přírazu.
- Kotoul vzad s držením jednoho lana v každé ruce s oporou o pevnou překážku (zed, švédská bedna).

ŠPLH NA TYČI

- Seznámení s tyčí prostřednictvím aktivit na zahřátí – probíhání slalomu.
- Šplh s přírazem, bez přírazu.
- Přejít z tyče na tyč.
- Prvky poledance – vis roznožmo v přednožení, vis snožmo v přednožení, sed bez držení paží a dále viz. videoukázka.

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – zvukový doprovod, nižší vrcholový bod, je možno sestava u tyče/lana na hudební doprovod.

Žáci s tělesným postižením – vertikalizace, chůze s přidržováním o tyč, žáci na vozíku – přitahování za lano upevněné za žebřiny, jízda mezi tyčemi za pomoci práce paží.

Žáci s mentálním postižením – nižší vrcholový bod, houpání v sedě na uzlu z lana, je možná sestava u tyče/lana na hudební doprovod.



Videoukázka základních cviků poledance:

Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

KLADINA

Rozvoj rovnováhy, zlepšení koordinace a soustředěnosti.

Příklady:

- Chůze vpřed.
- Chůze ve výponu.
- Chůze s přednožováním.
- Chůze podřepmo (nabírání vody).
- Chůze s krčením přednožmo a následným přednožením.
- Chůze s pokrčením přednožmo.
- Chůze stranou.
- Chůze vzad.
- Skoky snožmo na místě, vpřed.
- Žabáci, kačenky.
- Obrat ve výponu, obrat ve dřepu.
- Náskok do vzporu dřepmo.
- Náskok do vzporu dřepmo úložného pravou/levou.
- Kotoul vpřed s dohmatem na kladinu.
- Kotoul vpřed s dohmatem na podložku.

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – vždy s doprovodem další osoby, přidržování za ruce, případně vynechat seskoky z kladiny.

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku ve vymezeném (úzkém) prostoru, plazení po lavičce (i do kopce při zaháknutí lavičky za žebřiny), chůze po lavičce.

Žáci s mentálním postižením – cviky provádět na lavičce, na čáře, s doprovodem a podporou další osoby.



Ukázka cvičení na speciálních pomůckách pro děti

Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

PŘESKOK

Před cvičením na jakémkoliv odrazovém a přeskokovém nářadí (odrazový můstek, molitanový můstek, trampolína, švédská bedna, kůň, koza, molitanová kostka) je nezbytné zařadit doskokovou přípravu, především z důvodu bezpečnosti a ochrany kloubního aparátu dětí a žáků.

Příklady:

- Přeskakování drobných překážek během chůze a běhu (lana, podložky, obruče, kostky).
- Krátký rozběh s doskokem snožmo na žínětku.
- Krátký rozběh – náskok na můstek – výskok na vyšší žínětku.
- Výskok do vzporu dřepmo na nízkou bednu bez můstku.

Modifikace:

Vhodnou modifikací pro žáky se SVP jsou skoky na malé trampolíně, viz. KARTA č. 17.



Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

MALÁ TRAMPOLÍNA

Zařazením skoků z malé trampolíny (i skoků na trampolínce) do hlavní části cvičební jednotky zlepšujeme koordinační schopnosti žáků, sladění pohybů paží a nohou, odrazovou a doskokovou průpravu.

Příklady:

- Rozběh a skok přes překážku (přes lano, pěnové kostky) – nácvik odrazu jednožmo na trampolínu a doskok snožmo.
- Skoky snožmo, skrčmo, roznožmo na trampolíně s následným výskokem na žínětku – do výskoku si žák pomůže pažemi do vzpažení.
- Skoky s obraty na trampolíně s výskokem na žínětku.
- Skok snožný na trampolínu z vyvýšené plochy (lavička, díly švédské bedny), odraz a doskok na žínětku. Ve výskoku na žínětku možno přidat polohy skrčmo, roznožmo.
- Nácvik rozběhu, přechodu na trampolínu a odrazu snožmo z trampolíny. Následně ve výskoku přidáváme prvky jako například: skrčka, roznožka, schylka, obrat, dvojný obrat či přímý skok vysoký.

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – skoky na trampolíně s držením za ruce v čelním postavení (i během výskoku), skoky na trampolíně u žebřin (zakopávání, roznožka), běh přes překážky s trasérem.

Žáci s tělesným postižením – tolerance odrazu z jedné nohy, skoky na trampolíně s držením za ruku v bočním postavení, skoky na trampolíně u žebřin (zakopávání, roznožka), pohupování na trampolíně vsedě (s chytáním a házením míče) či vleže na zádech; žáci na vozíku – jízda přes překážku (lano).

Žáci s mentálním postižením – při běhu i skoku s vedením za ruku, přeskokování nižších překážek (žíněnek), postupně přidávat na obtížnosti, dbát na správný dopad snožmo.

Žáci se sluchovým postižením – možná ztráta orientace v prostoru při převratových prvcích.

Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

HRAZDA

Příklady:

- Ručkování do strany.
- Houpání, seskok snožmo.
- Přitahování špiček k hrazdě.
- Provlékání nohou na hrazdu, zaháknutí kolen.
- Vis střemhlav.
- Vzpor.
- Ručkování ve vzporu.
- Ručkování ve visu.
- Unožování ve vzporu.
- Sešín.
- Výmyk.

KRUHY

Příklady:

- Houpání, seskok snožmo.
- Ručkování.
- Přitahování kolen k bradě.
- Vis střemhlav (toporně, schylmo).
- Vis střemhlav s pokračováním pohybu dozadu s dopadem na nohy.
- Vzpor.
- Houpání vsedě.
- Točení.

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – jízda na vozíku přitáhnutím se za kruhy; sednout si do kruhů a houpat se.

Žáci se zrakovým postižením – seznámení s cvičební pomůckou, provedení pasivních pohybů vedením.

Žák se sluchovým postižením – menší počet opakování, pozor na ztrátu rovnováhy či orientaci v prostoru při točivých prvcích.

Žák s mentálním postižením – nižší výška hrazdy, nejlépe dosažná.

Ukázka překážkové dráhy s prvky gymnastiky

Lavička → gymball → nakloněná rovina → most/tunel → žebřiny → skluzavka z lavičky → malá trampolína → lano

Varianta 1 – základní verze

Lavička – chůze ve výponu s pažemi v upažení, **gymball** – leh na břicho s ručkováním vpřed a vzad, **nakloněná rovina** – kotoul vpřed, **most/tunel** – podplazení, **žebřiny** – vylézt nahoru, dolů po skluzavce, **malá trampolína** – skrčka a seskok přímým vysokým skokem, **lano** – zhoupnutí 2× tam a zpět.

Varianta 2 – zjednodušená verze

Lavička – chůze s přidržováním za ruce, **gymball** – vzpřímený sed s udržováním rovnováhy, **nakloněná rovina** – sudy, **most/tunel** – podplazení, **žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy, **lano** – zhoupnutí 1× tam a zpět na uzlu.

Varianta 3 – verze pro vozíčkáře

Lavička – chůze s přidržováním za ruce, **gymball** – vzpřímený sed, **nakloněná rovina** – válení sudů, **žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy, **lano** – zhoupnutí 1× tam a zpět na uzlu.

Varianta 4 – verze pro děti s PAS (vedeny lanem)

Celou dráhu doprovází lano, kterého se děti přidržují a provede je skrze celou dráhu. **Lavička** – chůze, **gymball** – vzpřímený sed, **nakloněná rovina** – sudy, **most/tunel** – podplazení, **žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy.



Rytmická gymnastika

Rytmická gymnastika zahrnuje cvičení za doprovodu hudby případně i s využitím náčiní. Tradiční využívané náčiní (míče, obruče, švihadla, obruče, kužele, stuhy) mohou doplnit paličky (na bubnování s míči), gymball či šátek. Zařazujeme do hlavní části vyučovací jednotky.

Přínosy rytmičké gymnastiky:

Vyjádření hudby pohybem, pohyby s využitím náčiní jsou vizuálně atraktivní, posilují estetiku pohybů, koncentraci, zvládnání pohybů na bázi jemné motoriky, vnímání jednotlivých složek hudby – tempo, počítací doba, takt, dynamika.

Švihadlo, šátky, stuha

Bočné, čelné kruhy se složeným švihadlem.
Překračování švihadla (na místě, za chůze).
Skok snožmo s mezivýskokem, bez mezivýskoku.
Skok po jedné noze.
Koníčci – běh s přeskokem přes švihadlo.
Skoky ve dvojici (za sebou, vedle sebe).

Obruče

Kroužení obručí na pažích, v bocích.
Provlékání obručí všemi směry.
Provlékání obručí v kruhu s dalšímu spolužákem.
Skoky přes obruč.

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – vyjádření hudby pohybem trupu, pažemi nebo hlavou.

Žáci se zrakovým postižením – seznámení s cvičebním prostředím, pomůckami, provedení pasivních pohybů vedením, důraz na správnou terminologii tělesných cvičení a co nejpřesnější popis pohybových cvičení.

Žák se sluchovým postižením – vyjádření rytmu posunky, využití vibrací reproboden.

Žák s mentálním postižením – časté opakování a jednoduché instrukce.



Ukázka cvičení s obručí:

Párová gymnastika

Ve zkratce se dá charakterizovat jako spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Hlavní částí cvičení je samotné acro létání. Představuje především zábavu nejen během cvičení, ale také během sledování.

Báze (Base) – tato osoba může být učitel TV nebo asistent pedagoga. Báze nejčastěji leží (L-basing), dále pak klečí, sedí nebo stojí.

Letec (Flyer) – žák, který vykonává akrobatické prvky nad bází.

Dopomoc (Spotter) – může být zodpovědný žák nebo asistent, brání pádům a poskytuje kontrolu a jistotu nad cvičením.

Příklady:



E-learning: Partnerská jóga a acroyoga

Parkour

Parkour můžeme chápat jako fyzickou aktivitu s prvky gymnastiky, prováděnou ve venkovním prostředí (parky, hřiště) za účelem efektivního, uměleckého překonání překážky, která vám stojí v cestě. Žáci ho též mohou chápat jako zábavnější verzi sportovní gymnastiky, a proto parkour doporučujeme zařadit do hodin tělesné výchovy.

- **Zábradlí můžeme nahradit kladinou.** Nejprve použijeme nízkou kladinu, poté přestoupíme na klasickou výšku. Začínáme chůzí a udržováním rovnováhy. Poté zkusíme dřepy, výskoky, seskoky, přeskoky. Na závěr trénujeme zvládnuté dovednosti před měkkou žíněnkou ve tvaru čtverce.
- **Švédská bedna se využívá také místo nízkých zdí k překonávání překážek pomocí přeskoků.** Na začátek použijeme pro lepší odraz odrazový můstek před švédskou bednou. Jakmile máme natrénované přeskoky s odrazovým můstkem, přeskakujeme bez odrazového můstku. Samozřejmě nejprve snížíme výšku švédské bedny, při zvládnutí prvku žáci překonávají celou výšku švédské bedny.
- **Na žíněnkách zkusíme parakotouly.** Nejdříve z místa, pak z chůze a na závěr z rozběhu. Pro dosažení výšky použijeme parakotoul přes překážku. Vyvýšíme prostor, před kterým se cvičenec odráží a provádí parakotoul. Použít se dá žíněnka, cvičenec, odrazový můstek a další předměty, které se nacházejí v tělocvičně.
- **Hrazdu můžeme využít k ručkování a rozhoupávání a také k vytažení či k visu.**
- **Odrazový můstek se dá také využít na používání správného odrazu a dostatečného výskoku.** Nejdříve můžeme za odrazový můstek postavit švédskou bednu. Patami se opřeme o švédskou bednu a na odrazovém můstku se snažíme odrazit a vyskočit dostatečně vysoko. Dbáme na to, abychom se neprohýbali v zádech a bedrech. Nohy se snažíme švihem dostat co nejvýše, až na úroveň boků.

Zdravotní tělesná výchova

- Principy zdravého i ozdravného pohybu, které tvoří základ i pro běžný život.
- Návod na zdravotně účinné cvičení zdravých jedinců v rámci prevence bolestí zad, vadného držení těla u dětí apod., ale i jedinců zařazených do III. zdravotní skupiny.
- Teoretické a praktické dovednosti při výběru a realizaci kompenzačních cvičení na základě kineziologické analýzy pohybu.
- Ukázka diagnostických metod funkčního stavu pohybového aparátu a správného provádění vyrovnávacího procesu ve vztahu k jednotlivým druhům zdravotního oslabení.



Odkaz na knihu Dostálová, Iva. (2013). Zdravotní tělesná výchova. Olomouc.