

## Prípravné cvičenia športovej gymnastiky

Prípravné cvičenia sú multifunkčné, každé cvičenie vplýva na rozvoj viacerých pohybových schopností, preto ich delíme rámcovo do skupín podľa ich najväčšieho účinku. Zameriame sa hlavne na spevňovacie cvičenia a cvičenia na posilnenie svalstva horných končatín a krku.

### SPEVŇOVACIE CVIČENIA

Cieľom týchto cvičení je spevniť svalstvo trupu, ktoré je potrebné pri stojkových a premetových cvičebných tvaroch športovej gymnastiky. Príklady cvičení:

- ľah vzadu, pripažiť – mierny zdvih dolných končatín a trupu nad podložku (dôraz na neprehýbanie v drierkovej oblasti), predpažiť – výdrž v polohe (obr. 1) – toto cvičenie vplýva aj na posilnenie brušného a krčného svalstva
- ľah vzadu, vzpažiť – mierny zdvih dolných končatín a trupu nad podložku (dôraz na neprehýbanie v drierkovej oblasti) – výdrž v polohe (obr. 2) – je to náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia



obr. 1



obr. 2

- predchádzajúce dve cvičenia s doplnením kolískovitého pohybu spevneného tela vpred a vzad (ideálne predvedenie bez pokladania dolných končatín na podložku) – tieto cvičenia vplývajú aj na posilnenie brušného a krčného svalstva
- ľah vpredu, vzpažiť – zdvih dolných končatín i trupu s hornými končatinami nad podložku (dôraz na úplné vystretie dolných i horných končatín) – výdrž v polohe (obr. 3) – toto cvičenie vplýva aj na posilnenie chrbtového svalstva



obr. 3



obr. 4

- ľah vpredu, čelne cez lavičku, vzpažiť – zdvih dolných končatín i trupu s hornými končatinami nad vodorovnú úroveň (dôraz na úplné vystretie dolných i horných končatín) – výdrž v polohe (obr. 4); je to náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia – toto cvičenie vplýva aj na posilnenie chrbtového svalstva a rozvoj rovnovážnych schopností
- ľah vpredu, vzpažiť – zdvih dolných končatín i trupu s hornými končatinami nad podložku (dôraz na úplné vystretie dolných i horných končatín) – kolískovitý pohyb spevneného tela vpred a vzad (ideálne predvedenie je bez pokladania dolných a horných končatín na podložku) – toto cvičenie vplýva aj na posilnenie chrbtového svalstva
- ľah na pravom boku, vzpažiť, ľavá horná končatina vytvorí oporu dlaňou o zem pred trupom – zdvih trupu i dolných končatín (dôraz na napriamanie tela, nevysadzovať) – výdrž v polohe; to isté cvičenie na ľavom boku
- ľah na pravom boku, vzpažiť, ľavá horná končatina vytvorí oporu dlaňou o zem pred trupom – zdvih trupu i dolných končatín (dôraz na napriamanie tela, nevysadzovať) – kolískovitý pohyb spevneného tela; to isté cvičenie na ľavom boku
- podpor ležmo vpredu na predlaktí (dôraz na neprehýbanie v drierkovej oblasti) – výdrž v polohe (obr. 5) – cvičenie vplýva i na posilnenie svalstva horných končatín

- ľah na pravom boku – zdvih do podporu ležmo vpravo na predlaktí, ľavá horná končatina opretím dlaňou pred telom pomáha udržiavať rovnováhu tela (dôraz na napriamené držanie tela, nevysadzovať) – opakované dvíhanie sa do tejto polohy (obr. 6); to isté cvičenie na ľavom boku – toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- ľah na pravom boku – zdvih do podporu ležmo vpravo na predlaktí, ľavá horná končatina opretím dlaňou pred telom pomáha udržiavať rovnováhu tela (dôraz na napriamené držanie tela, nevysadzovať) – výdrž v konečnej polohe (obr. 6); to isté cvičenie na ľavom boku - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- ľah na pravom boku – zdvih do podporu ležmo vpravo na predlaktí, ľavá horná končatina opretím dlane pred telom pomáha udržiavať rovnováhu (dôraz na napriamené držanie tela, nevysadzovať)– opakované dvíhanie sa do tejto polohy; to isté cvičenie aj na ľavom boku - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- ľah na pravom boku – zdvih do vzporu ležmo bokom oporou o pravú ruku, ľavá horná končatina opretím dlane pred telom pomáha udržiavať rovnováhu (dôraz na napriamené držanie tela, nevysadzovať) – po zaujatí konečnej polohy pripaženie ľavej hornej končatiny (obr. 8); to isté cvičenie aj na ľavom boku – je to náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností



obr.5



obr. 6



obr. 7



obr. 8

- ľah vzadu, dolné končatiny vyložiť na lavičku (alebo inú vyvýšenú plochu –rebriny, debnu, malú kladinu) – zdvih trupu, predpažiť alebo pripažiť – výdrž v konečnej polohe (obr. 9)
- ľah vzadu, dolné končatiny vyložiť na lavičku (alebo inú vyvýšenú plochu –rebriny, debnu, malú kladinu) – zdvih trupu, predpažiť alebo pripažiť – v konečnej polohe spolucvičenec v oblasti bokov vyvíja tlak smerom k zemi, cvičenec spevnením tela zabraňuje zmene danej polohy tela (obr. 10)



obr. 9



obr. 10

- vzpor ležmo roznožmo vpredu – striedavé predpažovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe predpaženia – toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo vpredu – striedavé predpažovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe predpaženia – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo roznožmo vpredu – striedavé upažovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe upaženia – toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo vpredu – striedavé upažovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe upaženia – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia – toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo roznožmo vpredu – striedavé zanožovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe zanoženia - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo vpredu – striedavé zanožovanie pravou a ľavou s výdržou v polohe zanoženia – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - toto cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo roznožmo vpredu – predpažiť ľavou, zanožiť pravou – výdrž v konečnej polohe (obr. 11); to isté cvičenie s opačnou polohou končatín – cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vzpor ležmo vpredu – predpažiť ľavou, zanožiť pravou – výdrž v konečnej polohe; to isté cvičenie s opačnou polohou končatín – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - cvičenie vplýva i na rozvoj svalstva horných končatín a rovnovážnych schopností
- vis strmhlav na rebrinách (prípadne na hrazde, kruhoch) – stoj čelom k rebrinám - predklon, zapažiť - uchopiť priečku rebrín (čím nižšie uchopenie, tým jednoduchšie zaujatie konečnej polohy) – ľahom alebo odrazom nôh presunutie ťažiska k rebrine, následne aj dolných končatín (ľubovoľne – jedno nož, skrčmo, roznožmo) – spevnenie tela a výdrž v konečnej polohe visu strmhlav (obr. 12 – 14) – toto cvičenie môžu samostatne vykonávať len zdatní žiaci, u ostatných je potrebná dopomoc



obr. 11



obr. 12

- stojka na lopatkách – s oporou rúk v oblasti bokov – výdrž v polohe
- stojka na lopatkách – s oporou horných končatín o podložku v zapažení – výdrž v polohe - náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia
- stojka na lopatkách – s oporou horných končatín o podložku vo vzpažení – výdrž v polohe (obr. 15) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia



obr. 13



obr. 14



obr. 15