



## GYMNASTIKA I.

## 3. a 4. lekce

**Tematický plán:** Všeobecná gymnastika – hudebně pohybová výchova

### Studijní cíle:

- Osvojení si vědomostí a poznatků o pojmu všeobecné gymnastice, o osobnostech rytmické gymnastiky a základních principech hudebně pohybového souladu, o základních manipulačních dovednostech s náčiním (příprava na výuku - samostudium)
- Praktické osvojení si základních vztahů mezi hudbou a pohybem, rytmus v hudbě a rytmus v pohybu, základní manipulační dovednosti s náčiním (míčky, švihadlo).
- Osvojení si základních pojmů názvosloví.

### Text pro studium:

#### VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém uspořádaných gymnastických činností, které mají za cíl pozitivně ovlivňovat stav hybného systému, zvyšovat svalovou a funkční zdatnost, kultivovat pohybový projev cvičence.

Charakteristickým znakem gymnastických cvičení je vědomé vedení pohybu v prostoru a získávání specifických gymnastických dovedností.

Všeobecná gymnastika je organizační forma gymnastických aktivit využívající systém gymnastiky k naplnění cílů, které jsou směřovány do oblasti sportu pro všechny (včetně školní tělesné výchovy).

Z hlediska obsahu a účelu je všeobecná gymnastika otevřený výchovně vzdělávací soubor gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí pohybové programy od základní pohybové průpravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Podněcuje celoživotní zájem cvičenců o pohybovou aktivitu. Důležitým aspektem je estetické a kultivující působení na cvičence a jeho okolí.



Název "všeobecná gymnastika " (VG) je překladem francouzského "gymnastique générale" (GG). Tento nový směr byl ustaven mezinárodní gymnastickou federací FIG jako nabídka gymnastické pohybové aktivity pro širokou veřejnost. Rozmanitost obsahu všeobecné gymnastiky dává možnost vytvářet různě zaměřené soubory cviků pro zájemce bez omezení věku a výkonnosti. Individualizací metod je možné sestavovat programy cvičení všeobecné gymnastiky pro skupiny i jednotlivce.

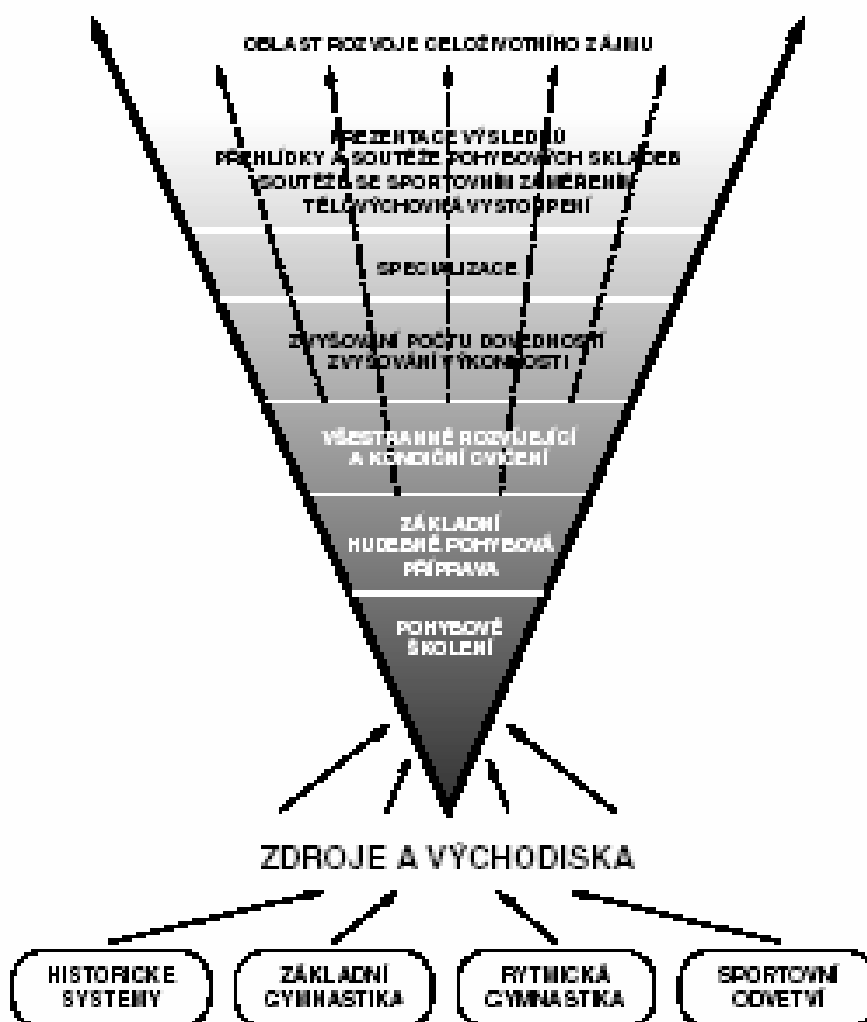
Cvičení všeobecné gymnastiky jsou převážně realizována v kolektivu, ve skupinách podle určitého zájmu nebo zaměření. Programy jsou sestavovány z hlediska úrovně výkonnosti, od začátečnicků po pokročilé. Věkové kategorie nejsou natolik rozhodující, přesto výběr cviků a způsob provedení je přizpůsoben věkovým zvláštnostem. Pohyb je spojován s hudbou, která vytváří atmosféru, pomáhá pohyb řídit a organizovat, motivuje k estetickému prožívání, podporuje účinek cvičení.

Získávání dovedností může vést k soutěžení, zvláště v kategoriích mládeže. V soutěži jde více o porovnávání úrovně výkonnosti, o úsilí podat v kolektivu individuálně nejvyšší výkon. V oblasti sportu pro všechny upřednostňujeme získávání pozitivních zážitků z pohybové činnosti před vrcholovými výkony.

Vedle soutěží sportovních odvětví na dané úrovni jsou k prezentaci tělovýchovné činnosti na veřejnosti využívány přehlídky a soutěže pohybových skladeb, tělovýchovná vystoupení, festivaly a sportovně kulturní programy. Největší událostí VG jsou Světové gymnastické cesty ("cesty gymnastiky"), na kterých jsou formou pohybových skladeb představovány národní pojetí a směry vývoje všeobecné gymnastiky.

Schéma všeobecné gymnastiky (obr.č.1)

## SCHÉMA VŠEOBECNÉ GYMNASTIKY



komentář:

Zdroje a východiska:

Historické systémy – české systémy gymnastických cvičení jak je vytvořili M. Tyrš, K. Hanušová, A. Očenášek a K. Pospíšil, J. Wála, L. Serbus, B. Kos, Z. Wálová a další systémy vzniklé v zahraničí.

Základní gymnastika – anatomicky a fyziologicky zdůvodněná cvičení vedoucí k cílenému rozvoji pohybových dispozic. Z hlediska účelu jsou rozdělena do tří skupin a)



zdravotně orientované programy, b) výkonově orientované programy, c) profesně orientované programy.

Rytmická gymnastika – cvičení s hudbou. Z funkčního hlediska jsou programy zaměřené na rozvoj přiměřené zdatnosti organismu (aerobní gymnastika - aerobik, aerobní tanec, kondiční programy, kondiční cvičení s netradičním náčiním). Z estetického hlediska jsou programy zaměřené na kultivování pohybového projevu a tvořivost (rytmika, taneční gymnastika, džezgymnastika, estetická gymnastika).

Sportovní odvětví – přizpůsobená realizaci v oblasti sportu pro všechny (Sportovní gymnastika, Moderní gymnastika, Sportovní aerobik, Trampolína, Sportovní akrobacie, Akrobatický rokenrol).

### **Obsah programu:**

**1. Pohybové školení** – způsob (technika) provedení pohybu, nácvik uvědomělých, funkčně účinných, co nejdokonaleji esteticky prováděných pohybů, které vedou k osvojení si základních poloh a pohybů těla a jeho částí při gymnastickém a tanečním pohybu (držení těla v postojích a pohybu, pohyby jednotlivých částí těla).

**2. Základní hudebně pohybová příprava** – pochopení a osvojení si základních vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro rytmičké struktury), soulad pohybu s hudbou, vztah mezi rytmem pohybu a rytmem hudby.

**3. Soubory všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení** – programy základní gymnastiky, funkčně motorická příprava.

**4. Zvyšování počtu dovedností, zvyšování výkonnosti** – nácvik techniky cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, osmy, rotace), nácvik techniky cvičení s náčiním (využití náčiní pro správné zvládnutí pohybu, vlastní technika cvičení s náčiním, účelové využití náčiní). Akrobatická příprava. Nácvik různých tanečních technik a tanců.

**5. Specializace** – kolektivní nebo individuální programy zaměřené podle zájmu, věku a výkonnosti, podněcující pohybovou tvořivost. Sportovní odvětví realizovaná v oblasti sportu pro všechny (sestavy pro soutěže), tance, pohybové skladby.



**6. Prezentace výsledků** – přehlídky a soutěže pohybových skladeb, soutěže se sportovním zaměřením, tělovýchovná vystoupení (skupinové a hromadné skladby na gymnestrádách a festivalech), sportovní sestavy (např. Euroteam - teamgym, Pink, estetická gymnastika)

**7. Gymnastika** – celoživotní pohybová aktivita sportu pro všechny

Všeobecná gymnastika zahrnuje základní pohybový obsah, který je společný všem druhům gymnastiky. Teprve diferencovaný obsah je charakteristický pro jednotlivé specializované gymnastické činnosti.

## **ZÁKLADNÍ HUDEBNĚ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA**

Estetický účinek pohybu je vázán na přesné provádění pohybů v daném rytmu a tempu, na souladu vnímání rytmu hudebního doprovodu s rytmem pohybu, na citu pro pohyb v prostoru.

V hudebně pohybové výchově jsou pro společné znaky hudby a pohybu používány shodné názvy. Těmi základními jsou: počítací doba, takt, tempo, dynamika a rytmus, který nejvýznamněji podmiňuje hudebně pohybový soulad.

Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmičtém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti - účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti. Rozvíjení rytmického citění je přirozenou součástí normálního vývoje jedince. Rytmické pohyby jsou přirozené, blízké, příjemné.

Rytmus vnímáme na několika úrovních. Tou základní je rytmus vdechu a výdechu. Dále je to rytmus jako časově dynamické členění tělesného pohybu významně ovlivňující způsob provedení cviků. Pravidelné uspořádání střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku, je další kvalitou pohybové činnosti. Rozvoj rytmického citění vychází z pohybové aktivity. Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla.

Při gymnastických cvičeních je ideální sladit pohyb s hudbu, sjednotit rytmus pohybu s rytmem hudby. Cvičení při hudbě vytváří příjemnou atmosféru, posiluje emocionální prožívání pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, usnadňuje námahu spojenou se cvičením. Cvičení získává vnitřní řád, pohyby se stávají harmonické a ekonomické.



Pro gymnastiku upřednostňujeme hudbu, která má výraznou melodii a zřetelné dynamické členění. Účelné uspořádání hudební předlohy, srozumitelná forma a obsah, jednoduchá časová struktura hudební předlohy, umožňují uskutečňovat cvičení v požadovaném tempu a rozsahu. Jeden pohyb může být proveden na jednu nebo více dob. Při sestavování cvičení respektujeme strukturu hudby, zejména osmitaktové periody. Cviky a počet jejich opakování přizpůsobené řádu hudby jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné.

## **GYMNASTICKÁ CVIČENÍ S NÁČINÍM**

Cvičení s náčiním využíváme postupně

- pro správné zvládnutí poloh a pohybů,
- k rozvíjení manipulačních dovedností,
- k ovládnutí vlastní techniky cvičení s náčiním,
- jako koordinační cvičení,
- k obohacení zajímavosti programu a účelovému zvýšení účinku provedení cviků s náčiním.

Vedle vyráběných druhů náčiní můžeme používat různé vhodné předměty (např. PET lahve, silonové drátěnky, látku, igelit, tyče, apod.). Nácvik dané polohy nebo pohybu je s využitím náčiní obtížnější, ale přesnější. Sladění pohybů těla a jeho částí s pohybem náčiní v prostoru podporuje rozvíjení obratnosti. Vhodně můžeme při osvojování si dovedností s náčiním využít herní činnosti.

Netypizované náčiní: různě velké míčky (gumové, textilní, s korálky), overbaly, gymbaly; švihadla s držátky, dlouhé švihadlo nebo lano; tyče, aerobní tyče, kužely; stužky, šátky, závoje; praporec, prapory; stoličky, bedýnky; kroužky, obruče; a další pomůcky pro žonglování jako Diabolo, čínská tyčka s talířem, jojo, atd.

Typizované náčiní: švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha.

Pro zvládnutí správné techniky a manipulace s náčiním je třeba citlivě ovládat pohyby paží v ramenním kloubu, v lokti, v zápěstí a prstech. Další nároky jsou kladeny na vnímání těla a předmětu v prostoru, na zrakovou orientaci s odhadem vzdálenosti, na míru ovládnutí pevného a volného úchopu.

### **Základní postup při nácviku prvků s náčiním:**

- vysvětlení držení náčiní,
- pevné držení s pohyby po přímkách, křivkách a obloucích,



- předávání náčiní na různých místech v prostoru,
- vyhazování a chytání různými způsoby,
- další prvky jako vyvažování, odrážení, kutálení, přehazování, kopání,
- specifická cvičení pro jednotlivé druhy náčiní,
- cvičení s náčiním ve dvojici, ve skupině.

## **ŠVIHADLO (bez držátek)**

### **Vedené pohyby**

- komíhání v čelné a bočné rovině, složeným a rozděleným švihadlem
- osmy v bočné, vodorovné a čelné rovině, jedna paže vede pohyb
- přechytávání jednoho konce švihadla, které obtáčí zápěstí, paži nad loktem, trup, nohy

### **Kroužení**

- složeným švihadlem jednoruč v bočné, čelné, vodorovné a šikmé rovině
- rozděleným švihadlem obouruč v bočné, čelné a vodorovné rovině

### **Přeskoky (konce švihadla rozdělené)**

- přeskoky snožmo s meziskokem vpřed a vzad
- přeskoky snožmo bez meziskoku vpřed a vzad
- přeskoky střídnož bez střídání nohou vpřed a vzad (na místě a z místa)
- přeskoky střídnož se střídáním vpřed a vzad "koníčky" (na místě a z místa),
- přeskoky se zkřížením paží "vajičko"
- přeskoky s meziskokem a bez meziskoku s obraty
- přeskoky jednonož
- dvojšvihy vpřed a vzad
- běh přes švihadlo vpřed a vzad
- cvaly stranou s kroužením vpřed a vzad

### **Přeskoky složeného švihadla v držení jednoruč s vodorovným kroužením**

- přeskoky střídnož vpřed a vzad
- přeskoky skrčmo odrazem snožmo



- přeskok čertíkem po cvalu s kruhem nad hlavou.

### **Vyhazování a chytání jednoho nebo obou konců švihadla**

- z klidové polohy na zemi
- z komíhání v bočné a čelné rovině
- z krouživého pohybu v bočné, čelné a vodorovné rovině
- z pohybu v šikmé rovině

### **Složené švihadlo (v držení obouruč)**

- vedené pohyby a změny poloh
- přeskoky snožmo "kufr" vpřed a vzad s meziskokem a bez meziskoku

### **MALÉ MÍČKY (tenisáky)**

Základní držení je pevné v dlani, prsty svírají míček. Při volném držení leží míček na dlani v tzv. misce. Nejdříve cvičíme na místě a později postupně přidáváme jednoduché pohyby z místa a krokové vazby (kroky, poskoky, taneční vazby atd.)

Základní pohybové tvary:

#### **Předávání – cvičení s jedním nebo dvěma míčky**

- předávání před tělem z ruky do ruky v různém tempu
- předávání střídavě před tělem a za tělem (i s tempovými změnami)
- předávání kolem různých částí těla (kolem krku, kolen, střídavě kolem P,L nohy ve stoji rozkročném a kombinace různých předávání v různém tempu)
- předávání střídavě pod P, L nohou ve stoji s pokrčením přednožmo P, L (s tempovými změnami cvičení)
- předávání s pohybem z místa

#### **Převalování – s jedním míčkem**

- krouživými pohyby mezi dlaněmi
- mezi dlaněmi a hřbety rukou (i při chůzi vpřed a vzad)
- mezi dlaněmi a různými částmi těla

#### **Vedení a vyvažování (balancování) – s jedním i dvěma míčky**

---

**Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.**





- míček volně na dlani, plynulé vedení míčku po dráze oblouku, kruhu, osmy
- vedení a vyvažování míčku při pohybu z místa (chůze vpřed, vzad, taneční kroky....)

### **Vtáčení a vytáčení** - s jedním i dvěma míčky

- vtáčení a vytáčení míčku kruhovým pohybem předloktí (soudobě, nesoudobě)
- vtáčení a vytáčení kolem podélné osy paže (soudobě, nesoudobě)
- osmy v různých rovinách, i s dvěma míčky soudobě i nesoudobě

### **Odrážení** – s jedním i dvěma míčky

- přímé odrážení a chytání jednoruč, střídavě P, L, současně dvěma (soudobě, nesoudobě)
- šikmé odrážení před tělem z ruky do ruky (i pod nohou)
- odrážení jinou částí těla (ramenem, kolenem,...)
- odražení míčku jednou rukou, předání druhého míčku a chycení do druhé ruky (s tempovými změnami)
- kombinace předávání a odrážení
- odražení míčku (i pod nohou) a dvojný obrat, chycením obouruč, jednoruč
- odražení jednoho míčku před tělem a dvojný obrat s předáním druhého míčku za tělem a chycením jednoruč do volné ruky

### **Nadhazování a chytání** – s jedním i dvěma míčky

- malé nadhazování a přehazování z ruky do ruky (pod nohou, za tělem přes rameno,...) i s dvěma míčky soudobě i nesoudobě
- nadhazování a předávání s dvěma míčky
- kombinace předávání, odrážení a nadhazování + s pohybem z místa
- žonglování – dvěma míčky v jedné ruce, třemi míčky ...)

### **Kutálení** – s jedním i dvěma míčky

- kutálení s vyvažováním po předloktí (z dlaně kutálet míček po předloktí a zpět)
- kutálení po zemi

### **Cvičení ve dvojicích** – s jedním i více míčky

- přehazování s chytáním obouruč, jednoruč ve dvojicích, trojicích... s jedním míčkem



- přehazování s dvěma, třemi, čtyřmi míčky (se zrychlováním tempa, formou soutěže ..)
- výměna míček odražením
- výměna míček kombinací odražení a přehazování

## OSOBNOSTI RYTMICKÉ GYMNASTIKY

Pro náš systém rytmické gymnastiky čerpáme nejvíce podnětů z dědictví evropské tělesné kultury, z odkazů učení osobností škol rytmické gymnastiky a tance a na ně navazujícího systému Sokolské rytmiky, postaveného na národních tradicích. V našem pojetí je vstřebán světový základ gymnastiky a tance. Přijímali jsme prvky uměleckých směrů a spolu s nimi i choreografii vystoupení. Znalost těchto východisek nám umožňuje dále rozvíjet teorii i praxi současné rytmické gymnastiky.

Konec 19. a začátek 20. století se vyznačoval rozvojem mnoha gymnastických a tanečních systémů založených na základě spojení hudební a pohybové výchovy. Byly zakládány soukromé školy a ústavy význačných osobností. Jejich vznik byl více či méně ovlivněn “delsartismem”, “estetickým tělocvikem” F. Delsarta. Tato doba byla charakterizována jmény tvůrců vlastních systémů. Z nich uvedeme zejména Stebbinsovou, Kallmayerovou, Duncanovou, Dalcroze, Labana, Bodeho, Mensendieckovou, Medaua. Zasadili se o systematické uspořádání obsahu a o formu presentace výchovného působení na veřejnosti. Byly vytvořeny základy pro vlastní tvorbu a teorii tvorby v oblasti gymnastiky a tance i pro tvorbu choreografie v tanečním umění.

Profesor zpěvu a pohybové výrazové výchovy Francois Delsarte se zasloužil o formulování zákonů vědy o výrazu. Došel k přesvědčení, že v každém pohybu se odráží duševní stav a city, pohyb je jejich vyjádřením. Učil herce a zpěváky výrazovému projevu zvládnutím výrazové techniky nejen grimasou a výrazem obličeje, ale i výrazem celého těla. Je zakladatelem “estetické gymnastiky”, která nerozlučně spojuje zdravotní význam pohybu s jeho krásou. Usiloval o harmonický rozvoj těla, ducha i duše. Ušlechtilými pohyby chtěl lidstvo sjednotit a zušlechťovat, s cílem vytváření krásy pohybů. Tyto zásady nacházejí



uplatnění ve zdravotním hledisku tvorby i při přípravě estetické prezentace hudebně pohybové kompozice na veřejnosti.

Delsartova žákyně Genevieve Stebbinsová založila školu pro oduševnělou gymnastiku. Ve svém tělocvičném systému se snažila kromě jiného vychovávat k uvědomělému ovládnutí těla, které je i základní podmínkou výchovného působení při nácvičce techniky cvičení pohybového obsahu skladby. Jejími žákyněmi byly Isadora Duncanová, Hedwiga Kallmayerová a Bess Mensendicková.

Soustavu harmonické umělecké gymnastiky propracovala Hedwiga Kallmayerová. Sledovala nejen zřetele zdravotní, ale i důsledně zřetele estetické. Pro krásu stanovila tři zákony:

1. Zákon harmonického držení těla (v postojích zaujímá část těla určitou polohu ve vztahu k celku).
2. Zákon protipohybu (protipohyb zvyšuje krásu pohybu).
3. Zákon postupu (správný postup při pohybu).

Tyto zákony jsou platné i jako principy pro vytváření pohybových motivů a jejich respektování přispívá k estetické kultivaci. Utváření pohybů rozšiřuje o soulad s hudbou, kdy hudba svým charakterem dopomáhá správnému výrazovému vyjádření pohybu a rozvíjí vnitřní citění. Zmiňuje se i o cvičebním úboru, který má podpořit pocity vyvolané cvičením.

Kalifornská tanečnice, reformátorka tance Isadora Duncanová byla velkou osobností plnou hlubokých rozporů. Významně ovlivnila tanec samotný a jeho prezentaci před veřejností. Svým tanečním uměním naplňovala představu, že z hlubokých prožitků a emocí vzniká pohyb, který zanechává hluboké estetické zážitky. Pohyb nepovažovala za samoučelný, ale za vyjádření určitého vnitřního pocitu. V hudební předloze sledovala linii melodie, “horizontální” princip hudebního nazírání, rytmus byl pro ni “uspořádání pohybu”. Z hudebních podnětů docházela pohybovou improvizací k vytváření nových hodnot, k tanečnímu projevu.

Ve své škole se spolu se svou sestrou Alžbětou zaměřily nejen na taneční výchovu, ale především na nejracionálnější péči o rozvinutí těla a jeho pohybů s důrazem na jejich oduševnění. Nejen tancem, ale i každým pohybem se měla projevit osobnost, oproštěná od přežitých předsudků a návyků, s cílem dosáhnout lepší a vyšší chápání života. Rytmická průprava probíhala na podkladě hodnotné hudby.



Tyto inspirace tanečního umění i přístupu k výchovnému působení jsou pro nás stále aktuální a vycházíme z nich při hudebně pohybové výchově a rytmické gymnastice, při tvorbě pohybových skladeb a při přípravě vystoupení

Učení reformátora hudební výchovy Emile Jaqua Dalcroze, zakladatele tělocvičné rytmiky, má pro nás největší význam v oblasti hudebně pohybové výchovy a pro pochopení vztahů spojení hudby s pohybem. Rozvíjení schopnosti cvičenců vyjádřit hudbu pohybem zvyšuje jejich estetické cítění a umocňuje prožívání pohybu. Dalcroze poznal souvislost mezi sluchem a pohybovou schopností, mezi hudbou a tancem, mezi hudbou a dynamickými projevy člověka v prostoru. Své hudebně výchovné metody pro rytmus a skrze rytmus shrnul do osmi vět. Z těchto základních zásad uvedených do praxe vyvodil směrnice, na kterých je vybudována Dalcrozova rytmika, **rytmická gymnastika**. Na těchto základech vznikly i další rytmické soustavy. Vzhledem k tomu, že tyto zásady ovlivnily i náš systém Sokolské rytmiky, později pohybové výchovy, v současnosti i výuku rytmické gymnastiky a jsou součástí pohybové přípravy cvičenců pohybových skladeb, uvádíme jejich znění:

1. Upravovat a zdokonalovat pohyby znamená rozvíjet rytmický smysl.
2. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom časové poměry, znamená rozvíjet rytmický smysl hudební a cit pro hudební symetrii.
3. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom prostorové poměry, znamená rozvíjet plastický smysl pro rytmus.

Taneční pedagog a choreograf Rudolf von Laban vyzvedl pojetí tance jako samostatného jevištního umění, vytvořil projekt tělesné výchovy tanečníka založeného na dominantní roli pohybu. Zkoumal souvislost pohybu s jeho výrazem, realizaci pohybu v prostoru pomocí plastického výcviku. Pro nás je nejdůležitější, že se zabýval skupinovými tanci, které měly formu sborového pohybu. Prokázal, že skupina může podpořit výraz a současně umožňuje výraz více lidem. Dokázal tanečníky umělecky uvolnit, pomáhal jim objevovat vlastní možnosti, rozvíjet vlastní techniku a vlastní individuální styl. I v našich pohybových skladbách se snažíme uvolnit vlastní provedení k emocionálnímu posilování prožívání pohybu, dát možnost individuálnímu pohybovému projevu a vzájemnou podporou ve skupině umocňované prožitky přetvářet do výrazu. Pohyb v prostoru byl pro Labana základním sdělovacím prvkem.

Základem rytmické výrazové gymnastiky Rudolfa Bodeho byl požadavek na správně prováděný pohyb umožňující nejpřirozenější střídání napětí a uvolnění svalstva. Zavedl



gymnastická cvičení vedoucí k uvědomování si vlastního osobitého výrazu. Chtěl probudit v člověku sílu výrazu, zeslabenou vlivem zmechanizovaného způsobu života a podpořit radost z pohybu.

Lékařka, zakladatelka zdravotní gymnastiky žen, Bess Mensendiecková uplatňovala jako prvořadé zdravotní hledisko. Za podmínku krásy považovala přirozenost a zdravé, harmonicky rozvinuté tělo. Tento požadavek odpovídá i současnému pojetí tělesné kultury.

Tvůrci systému gymnastiky zaměřenému na rozvoj a správnou funkci orgánů Hinrich a Santa Medau byli současně zakladateli evropské moderní gymnastiky, jejíž všestranný rozvoj osobnosti pomocí tělesných cvičení je jedním ze základů nových gymnastických směrů. Úkoly, které kladli na pohybový program, jsou závazné i pro nás v současnosti. Jsou to:

1. Rozvoj organismu - uvědomělé provádění pohybů spojené s duševnímu prožitky, výcvik držení těla, rozvoj pohybových předpokladů a dovedností.
2. Pohybový výcvik - tělesná výchova jako pohybová výchova se podílí na formování osobnosti. Pohyb a získané základní pohybové vzdělání dopomáhají ke zvýraznění osobnosti. Pohyby se mají stát dokonalými. Charakteristickým znakem pohybu je celistvost a plynulost. Je využíváno náčiní.
3. Kultivace pohybu - vrcholem každého gymnastického školení je vlastní tvorba pohybů, jejich spojování, stupňování a třídění. Je využíván rytmický a taneční výcvik.
4. Pohybový výkon - není cílem, ale výsledkem činnosti. Cílem je všestranný, harmonický rozvoj člověka po stránce tělesné, duševní i citové.

Myšlenky těchto velkých osobností jsou dodnes inspirující a jejich respektování a rozvíjení považujeme za základ vytváření vnitřní kvality hudebně pohybové kompozice a směřující k ovlivnění osobnosti cvičence.

### **Sokolská rytmika.**

Sokolská rytmika se stala základem obsahu našeho pojetí rytmické gymnastiky a je pro nás základním teoretickým dílem s praktickými odkazy. V sokolské rytmice jsou na základech systému hudebně pohybové přípravy formulovány principy pro skládání pohybů do správně vytvářených hudebně pohybových celků a tvorbě sestav a skladeb pro veřejná vystoupení. Vzhledem k ojedinělému přínosu komplexně zpracované problematiky hudebně



pohybové výchovy a možnosti jejího využití do současnosti doporučujeme zájemcům si prostudovat originální text.

Sokolskou rytmiku je možno uvést mottem: Cíl - zdraví, síla, krása ducha i těla. Stanovení cílů a vystižení, jaké místo má tělesná výchova ve výchově celého člověka k jeho životním úkolům je základem přístupu, který zvolili Augustin Očenášek a Karel Pospíšil (hudební skladatel) při zpracování svého systému tělesné výchovy nazvaného Základy rytmického tělocviku sokolského (1928). “Cílem výchovy je rozvinout všechny specifické vlastnosti muže i ženy se zřením k daným úkolům. Shledáváme proto potřebným, aby výchova, především tělesná, hochů a dívek byla různá. Jedním z projevů této potřeby dát i jinou výchovu hochům a jinou dívkám je nový směr tělovýchovný, tělocvik rytmický” uvedl v předmluvě k tomuto dílu Prof. Dr. K. Weigner.

Česká rytmika Očenášková a Pospíšilova vznikla na základě znalostí evropského pojetí rytmiky, francouzské školy Hébertovy i z podnětu Dalcrozovy rytmiky. Brzy se začala rozvíjet po vlastních cestách z vlastních hudebních i tělocvičných zdrojů. Vytvoření a předvedení jejich společných tělocvičných rytmických skladeb na veřejnosti vyvolalo zájem a uznání a vedlo k soustavnému rozpracování cvičení rytmických od prvopočátečních cviků taktovacích ke cvičením stále složitějším a těžším, až vznikla předložená soustava. Výchovná pohybová činnost byla vždy prezentována formou pohybových skladeb v rámci veřejných cvičení, akademií a tělovýchovných vystoupení. Tak byly prověřovány i přístupy ke tvorbě a postupy tvůrčí práce těchto představení.

Celý systém „sokolské rytmiky“ je postaven na pochopení a využití rytmu jako základního stavebního kamene tělocvičné rytmiky. Z teoretických výkladů o rytmu řeči, hudby, tělesných pohybů a dalších rytmických jevech, které nás neustále obklopují, je chápán rytmus jako spojení obou významů starořeckého “proud”, pravidelný pohyb pasivní (vlny) a “tok”, aktivní pohyb energie, tedy do pojetí rytmu jako útvaru vyznačujícím se pravidelným uspořádáním časových oddílů podle určitého řádu. Vyjádření pojmu rytmus ve smyslu, který zanechali řečtí rytmikové, řešící teoretické otázky rytmiky, můžeme uvést např. (Očenášek, Pospíšil, 1928, 4) slovy Aristiedovými “rytmus je soustava zratelných, smysly vnímatelných časových oddílů uspořádaných podle určitého řádu”. Podle Aristeida lze rytmus vnímat třemi smysly, zrakem při tanci, sluchem při písni a hmatem, např. tepot žil. Správně postřehl, že se čas sám dělit nemůže, že je třeba nějaké smysly vnímatelné látky, na níž se rytmus může projevit.



Výklad rytmu z různých hledisek se s rozšiřováním poznání neustále vyvíjel, ale podstata antické teorie zůstala zachována. Kromě teorií filosofů se objevily teorie matematiků, biologů, fyziologů, psychologů a dalších. Nás zajímá zejména rytmus jako podstatný znak pohybu, jeho působení a vyznění a současně vliv rytmického pohybu na psychiku člověka, na jeho prožívání. V úvodu knihy *Základy rytmického tělocviku sokolského* uvádí doc. PhDr. Jiří Klíma (s.19): “A umí-li soustava rytmiky tělocvičné dovésti své cvičence až k tomuto umění duševního projevu pohybem, splňuje jistě nejvyšší cíl, který tělocviku možno stanovit, splňuje-li při tom krásným pohybem i požadavek krásy. Krásu tělocvičnou jistě nesmíme chápat jen jako nehybnou statickou krásu postojů, nýbrž i jako dynamickou krásu pohybů”.

A. Očenášek a K. Pospíšil se spojili ke společné práci a vytvořili jedno z nejvýznamnějších děl české tělesné výchovy. Jsou to dodnes platné a používané základy hudebně pohybového školení rytmické gymnastiky. Současně jsou i jedním ze základů pro rozvíjení hudebně pohybové tvořivosti a tvorby pohybových skladeb.

Systém rytmického tělocviku sokolského navázal na Tyršův ideál člověka, kterého chtěl vychovat svou sokolskou soustavou v krásného člověka, krásného po všech stránkách tělesných i duševních. Nejvyšším ideálem jeho byla a zůstala krása, tělesná i mravní, souladně se spojující a jako v řecké kalokagathii nerozlučně se prolínající. “A z tohoto hlediska posuzován se tělocvik rytmický přibližuje tomuto ideálu krásy v ladných a při tom produševnělých pohybech mnohem více než jiné starší soustavy tělocvičné. Rytmika má při tom před nimi tu nespornou přednost, že v duších svých cvičenců rytmickými vněmy mnohem otevřenějších než při jiných soustavách může přispěním hudby i symbolizujícími pohyby probouzet i mravní city a smysl pro mravní ideje a mravní krásu života. Tato její hodnota je tak veliká, že se rytmika nemusí báti o svou budoucnost. Žádná velká soustava tělesné výchovy v budoucnosti nebude bez tělocviku rytmického.” (Klíma in Očenášek, Pospíšil, 1928, 37)





## SYSTEM OF GENERAL GYMNASTICS IN THE CZECH ASSOCIATION SPORT FOR ALL

Viléma Novotná

Charles University in Prague, Faculty of P.E. and Sports, the Czech Republic

[vnovotna@ftvs.cuni.cz](mailto:vnovotna@ftvs.cuni.cz)

### Abstract

The study deals with the concept of general gymnastics in the domain of sport for all.

This concept has been realized for the Czech Association Sport for All as a physical-educational programme for members of this organization and as an offer for the wider public. The concept is in agreement with the directives of Fédération Internationale de Gymnastique FIG, the European Union of GymnasticsUEG and others dealing with sport for all for development of the movement. General gymnastics is an open educational system of gymnastics, all-round development and fitness for all.

This movement programme results from the national traditions of physical education and it has developed in the Czech social environment.

Key words: general gymnastics, movement programme, system





## Introduction

The well-known Olympic motto of Pierre de Coubertin “It is not important to win but to take part”, which is more and more becoming a mere proclamation in the world of top sport, has its real significance in the domain of sport for all. There is a lack of natural movement in the contemporary society. One of the consequences is the alarming growth of “civilization“ diseases. That is why we seek movement that will improve our health and fitness and increase our joy and beauty, relaxation and pleasant experience. We are searching for our roots and inspiration and for the positive influence that movement has on a person. We are looking for the movement that comes from our emotions. We have chosen gymnastics from amongst various activities, exercises that help one to achieve and preserve the physical body and its functions so as to cope with all the job demands successfully and to make the best of one’s free time fulfilling the needs of motion.

The term general gymnastics is the translation of French “*gymnastique générale*”.

The Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) has defined general gymnastics as a branch that wants to attract further participants to its activities in non-competitive forms of gymnastics and other activities in the most part called *Sport for All*. In the Czech Republic we classify among the basic activities of general gymnastics only those activities that include gymnastic movements.

If we respect the structures of the FIG we divide the branches of gymnastics into mainly competitive-sport branches and other mostly non-competitive branches of gymnastics. Competitive sports branches are artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, competitive aerobics, trampoline, sports acrobatics and acrobatic rock’n roll. From the contents of sports branches and non-competitive variants of gymnastics we choose suitable exercises and design programmes for general gymnastics according to our goals and aims. We draw incentives and inspiration for the general gymnastics programmes creation from historical systems, from sport branches of gymnastics and from gymnastics-dance systems based on music - motion relations such as rhythmic gymnastics, dance gymnastics, jazz gymnastics, dance aerobics and others. The basis of the general gymnastics motion programme is formed of the systems of gymnastics called basic, fitness and health gymnastics according to expert literature, it also



includes purposeful exercises like stretching, compensatory exercises, strengthening, aerobics gymnastics and others.

General gymnastics GG is an organizational form of gymnastic activities. It uses the system of gymnastics to achieve the goals aimed at the sphere of sport for all. It concentrates on the health and social aspects of movement activities. Within the collective group active use of one's leisure time is offered in the form of attractive gymnastic exercises performed mostly to music.

Programmes of general gymnastics are on offer for those who are interested without any age limit or limit of expertise. It is possible to organise exercise programmes for groups as well as individuals.

### Starting points of general gymnastics programme

In the Czech Association Sport for All we concentrate on forming the programme of general gymnastics as suitable exercise for everyone, as a chance for all to move in order to be healthy, to move in order to live.

Physical education and sport are present more and more in today's society that gives individuals an opportunity but it also alienates and isolates them from the natural environment of society, sharing experiences, culture, fun and also motion.

Today it is necessary to have a positive influence on life, to create the conditions which inspire and cultivate creative potential and to allow oneself time for reflection.

In both formally and informally created groups where it is possible to allow people to develop a functional-health movement activity an individual takes part in group exercises based on the elements of cooperation and friendship. How this need is manifested and what expectations



from the sport activity are real has been illustrated in the nineties by the research of the Ministry of Education of the Czech Republic with regard to the attitudes towards sport, which was realised by Novotný and Bečvář, and done in the Reutlingen region (Novotný & Bečvář, 1992).

Gymnastic exercises with music intended for the whole population also belong to these forms which are not aimed at developing endurance. Their purpose is to help to keep healthy, to achieve the correct posture and motion of the body and its parts as the basis of the body's whole aesthetic formation.

It is obvious that the development of movement conditions and abilities is not the main aim of the activity for participants but a mean of physical experience in accordance with their ideas and their needs.

This hypothesis about the convenience of gymnastic exercises as health programmes was proven by the results of the research work done by the Ministry of Education of the Czech Republic (Novotný, Novotná & Votruba, 1993).

The participants accepted gymnastics as a part of their life-style.

Main problems

In the branch of gymnastics we are trying to increase the knowledge of the possibilities of general gymnastics from the point of view of Sport for All and we are looking for an adequate answer to the basic question:

“How can we address the non-active part of the population and what kind of sport activity should be offered to attract them to sport?”

“What sports activity should we offer to the non-organised as well as organised sports people to fulfil their expectations and interests and at the same time have the required physical-educational effect?”

For this it is necessary to aim at the basic problems set by the questions:

- Are the programmes of general gymnastics a suitable leisure time fulfilment?
- Do general gymnastics' programmes develop creativity?
- Do general gymnastics' programmes make self-realisation possible?
- Do general gymnastics' programmes fulfil the expectations of non-organised and organised athletes?



For the answers we must look at the physical-educational surroundings, at the offer and realisation of programmes, at the system of educating instructors. Our information has been taken from the public opinion research results concerning the relation of different branches of sport activities.

### Movement programme of general gymnastics

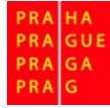
In the organization the Czech Association of Sport for All the programme of general gymnastics is intended not only for members of this organisation but also for the general public without age or ability limitation. Through the individualisation of methods it is possible to create general gymnastics programs for groups and individuals.

The concept devised is based on well-trying good traditions and verified experiences, it chooses the most suitable contents and at the same time it develops the branch of gymnastics.

From a collection of gymnastic exercises and dance elements we have created intentionally purposeful movement programmes of general gymnastics which support health, increase fitness, develop creativity, enable emotional aesthetic experiences leading to self-consciousness. The programme is organised for individuals or groups. For individuals we have designed individual programmes of development or a previously used programme, which may be adapted to individual needs. For groups a specialised programme may be prepared according to the specialisation of general gymnastics, a specific programme aimed at the specific group of gymnasts, a special programme of general gymnastics for motion composition.

A movement programme of general gymnastics should, if possible, be accompanied by music, which stimulates positive emotions, helps to control the motion, organise it, multiply its effect and create a relaxed atmosphere.

Learning new skills may even lead to competition, mainly in younger categories. Even though top performance is not dealt with in competitions, the comparison of performance level is important. A person's effort to give his/her best possible individual performance is stressed.



In this sphere of Sport for All we prefer to acquire positive experiences and emotions using movement activity.

Means of general gymnastics:

- 1) all-round development and fitness exercises
- 2) exercises with hand apparatus
- 3) exercises on apparatus
- 4) tumbling exercises
- 5) dance preparation

Directions of general gymnastics influence:

a) educational

- a system of physical education leading to all-round gymnastic skills
- it leads to an optimum level of fitness
- it develops movement abilities
- it increases the number of skills
- it leads to the development of movement expression

b) health

- prevention, everyone is responsible for his/her health
- gaining resistance to the negative influences of civilisation
- one of the possible health-restoring programmes
- postponing the aging process
- including motion into one's daily programme
- motion as a component of life-style

c) social

- physical education (PE) and sport as a formative social environment
- positive influence of exercising and gentle sports in the sphere of social communication
- to be part of and identify with the programme
- space for spontaneous expression of an individual
- gaining contacts, positive relations to others
- idea of friendship (meetings, groups, regions)



- part of the prevention against toxicomania and criminality

- growth of life-long interests

d) psychological

- relaxing the tension

- increasing the resistance

- development of the sense of safety, self-confidence

- development of creativity and aesthetic feeling

- improving the level of moral qualities.

The programmes are organised from the beginner's level to the advanced performer's level.

The choice of exercises and the load intensity is chosen according to age and the present performance level of the performers.

The principles of forming the GG programme are:

- to adhere to the health effect
- to influence the body's fitness appropriately
- to perform the movement purposefully and as well as possible
- to develop an aesthetic movement performance leading to a beauty of motion
- to achieve rhythmical links in motions and synchronise movement to music
- to gain experiences from the exercise skills
- to initiate one's own creation of movements and movement improvisation.

Conclusions

The system of general gymnastics contains exercises that may help a person to gain and preserve such a state of body and its functions as to be able to be in control of all the demands of life. It is exercise which leads to physical and mental balance.

General gymnastics means exercise for everyone and for all. Gymnastic exercises enable the formation of individually optimal posture as the basis for the correct execution of movement, acquiring basic movement skills, the best possible control of the body and its parts.

Gymnastics is aimed at the development of coordination and movement abilities – dexterity, flexibility, strength, speed and consequently also endurance. An important point of view is the aesthetic and developing influence on a gymnast and his/her surroundings.



It is important to have an interesting attractive programme, aimed at the harmonic development of a personality, which is our main goal in general gymnastics, but also the process of making a person healthier in the wider aspect - from the health effects to developing a person's movement expression and, as a result, to achieving physical fitness, positive self-confidence and improving one's social assertiveness.

The presentation of physical-educational general gymnastics activities in public are festivals of movement compositions, physical-educational performances or physical-educational sport programmes. Through such presentations of systematic gymnastic activities, which occur mainly abroad, national self-confidence of the performers is also strengthened. The greatest festival of movement compositions of general gymnastics are the World Gymnaestrade. Large physical-educational festivals have been a part of Czech physical education since the end of the 19th century. Movement compositions are traditional and have always received international recognition.

### **Figure 1: General gymnastics system**

General Gymnastics is an open educational system of gymnastics, all-round development and fitness for all. It offers movement programmes from basic movement preparation to the forms that enable motion self-realisation through movement. It leads to the development of a life-long interest of the performers in movement activity. General gymnastics have curative effects.

It effectively contributes to:

- gaining correct movement habits
- optimal growth of movement abilities
- gaining new skills
- becoming fitter
- development of aesthetic movement expression
- relaxation, refreshment, gaining experience
- development of creativity and esthetic feeling
- valuable leisure time
- gaining better self-confidence and social positron.



That is why it is an important part of a healthy life-style.

**Among the sources and starting points belong:**

**Historical systems** are presented by the Czech systems of gymnastic exercises as M.Tyrš, K.Hanušová, A. Očenášek and K. Pospíšil, J. Wála, L. Serbus, B. Kos, Z. Wálová and others designed.

**Basic gymnastics** includes anatomically and physiologically reasoned exercises leading to an aimed development of movement dispositions. Regarding their purpose they are divided into 3 groups:

- a) health-oriented programmes
- b) performance-oriented programmes
- c) profession-oriented programmes.

**Rhythmic gymnastics** is a form of movement music education. From a functional point of view the programmes are aimed at the development of appropriate fitness of the body (aerobics, dance aerobics, fitness, fitness exercises with non-traditional hand apparatus). From an aesthetic point of view the programmes are aimed at developing the movement of expression and creativity (rhythmics, dance gymnastics, jazz gymnastics, aesthetic gymnastics).

**Sports branches** are adapted to the realisation in the sphere of Sport for All (artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, sport aerobics, trampoline, sports acrobatics, acrobatic rock'n roll).

**Contents of the parts of the General gymnastics programme:**

**1. Movement teaching** – the way (technique) of exercising for movement, training of the conscious, functionally effective, the most perfectly performed aesthetically exercised movements, which lead to the control of the basic positions of body movements and its parts during gymnastic and dance movement (bearing in stances and movement, movements of the individual parts of the body).

**2. Basic music movement preparation** - understanding and acquiring the basic relations between music and movement (simple metro-rhythmic structures), harmony of movement with music, relation between rhythm of movement and music.

**3. Complexes of all-round and fitness exercises** (programmes of basic gymnastics).

Functional motor preparation.





**4. Skills development**, increasing efficiency, increasing the number of skills, developing performance. Training of the technique of exercises without hand apparatus (gait, running, dance steps, leaps, balance positions, turns, waves, figurek of eight, rotations), training exercises with hand apparatus (using apparatus for the correct control of movement, the technique of exercises with hand apparatus itself, effective usage of hand apparatus).

Acrobatic preparation. Training in different dance techniques and dances.

**5. Specialisation** - collective or individual programmes aimed according to interest, age and performance, encouraging motion creativity. Sport branches realised in the sphere of sport for all (routines for competitions), dances, group performances.

**6. Presentation of results** - show and competitions of movement compositions (group and large performances at the world gymnastics festivals called “Gymnaestradas“ and shows), sports competitions (like gymteam, pink, aesthetic gymnastics)

**7. Gymnastics** – a lifelong motion activity of sport for all - the sphere of long - lasting interest.

## REFERENCES

Fédération International de Gymnastique. (1996). *World Gymnaestrada Regulations 1992 - Amendments*: Moutier, FIG.

Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. [Gymnastics systems.] Prague: Charles University.

Novotná, V. (1996). *Všeobecná gymnastika v České asociaci sport pro všechny*. [General gymnastics in the Czech Association Sport for All.] Prague: CASPV.

Novotná, V. (1999). *Pohybová skladba*. [Music motion composition.] Prague: Karolinum.

Novotná, V. et al. (2003). *Gymnastika*. (p. 7-16). Prague: Karolinum.

Novotný, J., Bečvář, J. (1992). *Veřejné mínění o tělesné kultuře v České republice*. [Public opinion poll about physical culture in the Czech Republic.] Prague: Ministry of Education, Youth and Sports, research programme 12/2-1991.

Novotný, J., Novotná, V. & Votruba, J. (1993). *Možnosti kapacitních podmínek tělovýchovných zařízení v České republice z hlediska potřeb ozdravných programů*. [Possibility of capacity sports facilities in the Czech Republic.] Prague: Ministry of Education, Youth and Sports, research programme 99-42/92.

Svoboda, B. (1995). Sport and physical activity as a socialisation environment. *Acta Universitatis Carolinae Kinantropologica*, vol. 31, 1 - 1995, p. 5-22.



## GENERAL GYMNASTICS SCHEME

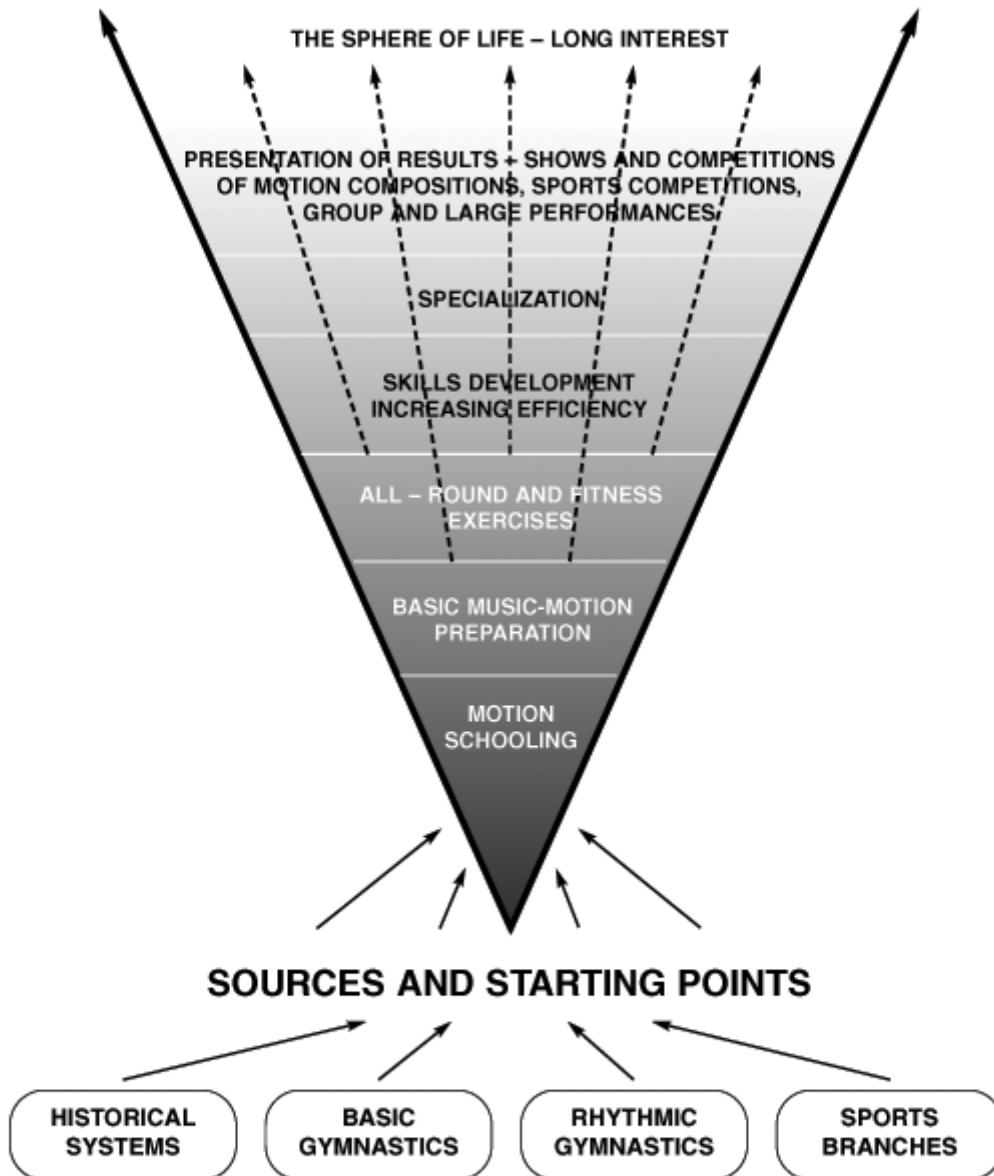


Figure 1.