

Základy

gymnastické přípravy dětí

Herní pojetí gymnastiky



Pavína Vrchovecká

 GRADA®


děti a sport



Základy

gymnastické přípravy dětí

Herní pojetí gymnastiky



Pavína Vrchovecká

Grada Publishing

Pavína Vrchovecká

Základy gymnastické přípravy dětí

Herní pojetí gymnastiky

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 7865. publikaci

Odpovědná redaktorka Věra Slavíková
Jazyková korektura Pavína Zelníčková
Sazba Jakub Náprstek
Počet stran 96
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2020
Cover & Layout desing © Jakub Náprstek, 2020

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.*

ISBN 978-80-271-4002-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-4001-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-1284-5 (print)

Obsah

Úvod	7
Přístupy ke gymnastice	8
Filozofie výuky gymnastiky	10
▶ Nová filozofie výuky gymnastiky	10
Jak postupovat při výuce gymnastiky	10
Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem	11
▶ Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu	11
Pohybové schopnosti a dovednosti	13
▶ Zábavné posilování	14
Cvičení pro jednotlivce	15
Cvičení ve dvojicích	16
Skákání přes švihadlo	18
Šplh	20
▶ Posilovací program	21
Trénink č. 1	21
Trénink č. 2	22
Trénink č. 3	23
Trénink č. 4	24
Trénink č. 5	25
▶ Učení se dovednostem	26
Cvičební a metodické prvky	28
▶ Air track	28
Skoky s použitím náčiní	28
Skoky bez použití náčiní	30
Skoky s využitím cvičebních a metodických prvků	32
Akrobatické prvky	43
▶ Kotoul vpřed	43
Varianty kotoulu vpřed	43
Průpravná a posilovací cvičení	45
Metodika nácviku	45
Dopomoc	48

▶ Kotoul letmo.	49
Metodika nácviku.	49
Dopomoc.	51
▶ Salto vpřed	52
Varianty salta vpřed.	52
Průpravná a posilovací cvičení	52
Metodika nácviku.	53
Dopomoc.	53
▶ Kotoul vzad	54
Varianty kotoulu vzad.	54
Průpravná a posilovací cvičení	55
Metodika nácviku.	57
Dopomoc.	61
▶ Kotoul vzad do stoje na rukou.	61
Průpravná a posilovací cvičení	62
Metodika nácviku.	63
Dopomoc.	65
▶ Stoj na rukou	66
Průpravná a posilovací cvičení	67
Metodika nácviku.	70
Dopomoc.	72
▶ Přemet stranou.	74
Průpravná a posilovací cvičení	75
Metodika nácviku.	76
Dopomoc.	79
Skrčka	81
▶ Jak na skrčku	81
Průpravná a posilovací cvičení	83
Metodika nácviku.	89
Dopomoc.	92
Příklad stanovišť pro výuku skrčky	92
Závěr	93
Seznam literatury	94

Úvod

Většina našich pohybů vychází z přirozených lidských činností, jako jsou například lezení, chůze, běhání, skákání či šplhání. Vlivem současného životního stylu klesají u dnešní mládeže fyzické předpoklady pro jejich vykonávání. Některé pohybové činnosti nezvládnou děti vůbec nebo jen s velkými obtížemi. Mnohdy je provádějí nesprávně, někdy i s rizikem zranění. Velmi často je to způsobeno nízkou mírou osvojení základních pohybových vzorců nebo nevhodnou představou o optimálním provedení pohybu. To vše vede k tomu, že děti ztrácejí zájem o pohybové aktivity a sporty, které jsou pro ně obtížně zvládnutelné. Jedním z nich je i sportovní gymnastika. Právě ta gymnastika, která je naším historicky nejúspěšnějším olympijským sportem, v němž se dosud žádné gymnastce na světě nepodařilo dvakrát po sobě vyhrát na olympijských hrách víceboj, jako se to podařilo naší Věře Čáslavské v Tokiu 1964 a v Mexiku 1968. Gymnastické sporty mají v historii naší tělesné výchovy a sportu jedinečnou tradici, představovanou nejen vrcholovými úspěchy, ale také v oblasti „sportu pro všechny“ se gymnastika může prezentovat slavnými programy tělovýchovných vystoupení, ať už to byly v minulosti společné a hromadné pohybové skladby všesokolských sletů, spartakiád, či v současnosti světových gymnestrád.

V současné době se gymnastika zdá být na okraji zájmu jak ve sportovním prostředí, tak hlavně jako součást školní tělesné výchovy. Přitom šíře a rozmanitost gymnastických činností umožňují vytvářet různé gymnastické programy zaměřené na utváření kvalitního pohybového základu, rozšiřovat počet nových osvojených dovedností, podporovat získávání kladného vztahu k pohybu, a tím kultivovat pohybovou gramotnost žáků a mládeže. Gymnastické programy vstupují do sportovní přípravy různých sportů, čímž se stávají pro trenéry mládeže vyhledávanou a žádanou součástí specializovaného tréninku coby doplňková aktivita pro jejich svěřence. Prostřednictvím gymnastických cvičení je možno vhodně rozvíjet základní pohybové schopnosti, jako jsou obratnost, pohyblivost a rovnováha, síla, rychlost a vytrvalost. Zvyšováním potřebné úrovně tělesné zdatnosti a motorické připravenosti lze bezpečně nacvičovat nové pohybové dovednosti a zvyšovat výkonnost jedince. Proto je gymnastika všeobecně považována za pohybový základ všech sportů.

V této publikaci nabízíme nový, moderní přístup k výuce gymnastiky, k nácvičení gymnastických dovedností, netradiční pojetí chápání celé gymnastiky a jejího významu pro pohybové vzdělávání. Vycházíme ze současných trendů výuky, poznatků odborné literatury, autorčiny dlouholeté zkušenosti s trénováním závodní formy gymnastiky i její zkušenosti z pedagogické praxe na střední a vysoké škole. Věříme, že se kniha stane vhodnou inspirací pro současné i budoucí pedagogy tělesné výchovy a sportu, trenéry, instruktory a zájemce z řad široké veřejnosti.

Přístupy ke gymnastice

Gymnastika je pohybová aktivita, která má bohatou historii a kterou lidé provozovali už ve starověku. Od dávných dob byl gymnastice téměř v každém společenském zřízení přikládán značný význam. V Číně a Indii dbali při cvičení na propojení tělesného a duševního zdraví. V Řecku byla ideálem harmonické výchovy tělesná a duševní vyrovnanost (kalokagathia). V období renesance se pojetí tělesných cvičení vrátilo k antickému přístupu, k významu pohybu. V první polovině 19. století vznikly v Evropě charakteristické gymnastické systémy – švédský zdravotní, německý nářadový a francouzský systém přirozené metody, propojený s životosprávou a hygienickými návyky.

Dnes je gymnastika chápána jako tělovýchovný systém celkově ovlivňující osobnost člověka a jeho vztah k pohybu, jako specifická pohybová aktivita zaměřená na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení jeho zdraví, na kultivaci jeho pohybového projevu. Typickým znakem gymnastických cvičení je vědomý, řízený a estetický pohyb.

Gymnastika má mnoho směrů, které se stále mění vlivem aktuálních potřeb společnosti. Stejně tak se mění i přístupy k výuce gymnastiky ve školní tělesné výchově a k trénování ve sportovních oddílech.

Původní, **tradiční přístup** výuky gymnastiky se vyznačoval určitými znaky:

- ▶ Zaměřoval se na výkon, na porovnávání žáků a soutěživost.
- ▶ Byl kladen důraz na technicky správné provedení pohybových dovedností.
- ▶ Využíval specifické nářadí a náčiní.
- ▶ Byl nejčastěji uplatňován příkazový didaktický styl – rozhodnutí prováděl trenér/učitel, jedinci cvičili dle jeho pokynů.
- ▶ Vyznačoval se vysokou efektivitou využití učebního času v hodině.
- ▶ Vyžadoval udržování kázně.
- ▶ Všichni žáci museli podřídit své osobní zájmy skupině – ve výběru učiva, tempu a rytmu cvičení i velikosti zátěže.

Vlivem převažujícího tradičního přístupu k výuce došlo k poklesu obliby tělesné výchovy ve školách a to se postupně projevilo snižováním celkové pohybové aktivity dětí a jejich úrovně tělesné zdatnosti. Podle výzkumu, důvody souvisely s osobnostními charakteristikami učitelů a jejich profesionálními pochybeními, mezi něž patřila neznalost oboru, nerespektování individuálních předpokladů, upřednostňování zdatnějších žáků, nepřiměřenost zátěže, jednostranné zaměření, jednotvárnost, monotónnost a malá kreativita při tvorbě obsahu. Dnes je tradiční pojetí výuky již překonané.

Dalším přístupem k výuce gymnastiky je přístup **alternativní**:

- ▶ Je zaměřen na obecné pohybové problémy.
- ▶ Úkoly plní jednotlivec nebo dvojice.
- ▶ Je využíváno netradiční náradí a náčiní.
- ▶ Umožňuje individuální volbu způsobu řešení pohybových úkolů, cvičenec se orientuje na sebe, volí si vlastní tempo a úroveň obtížnosti.
- ▶ Je využíván didaktický styl s řízeným nebo samostatným objevováním a autonomním rozhodováním.

Nevýhodou tohoto přístupu jsou větší časové nároky nezbytně nutné k rozvoji pohybových dovedností, náročnější didaktická analýza učiva a zvýšené požadavky na organizační a komunikační schopnosti jak učitele, tak žáků. Nižší využití učebního času je kompenzováno rozvojem samostatnosti a tvořivé aktivity žáků.

Důležitými podmínkami pro užití alternativní metody jsou přiměřená výchozí pohybová úroveň cvičenců, motivace k samostatnému objevování, k učení a předvádění se a současně pozitivní vztah cvičenců k prováděným činnostem.

Budoucnost většího začlenění gymnastiky do vzdělávacího procesu – jak ve školní tělesné výchově, tak v prostředí sportu – souvisí s pochopením změny přístupu k její výuce. Na rozdíl od České republiky jsou ve světě gymnastické programy na všech úrovních výkonnosti včetně sportu pro všechny velmi vyhledávanou volnočasovou aktivitou, sloužící ke zvyšování úrovně tělesné zdatnosti, posilování duševní pohody, zlepšování pocitu zdraví, uspokojení a radosti z pohybu. Umožňují cvičencům pohybovou seberealizaci a vytvářejí podmínky pro sociální kontakty a společné prožívání pohybové činnosti.

Hlavním **smyslem gymnastických cvičení** by neměl být nácvik dokonalého provedení, ale jejich využití k fyzickému, psychickému i sociálnímu **rozvoji jedince**.

Gymnastika by měla poskytovat příležitost k zábavě, učení, soutěžení, a to všem cvičencům bez ohledu na věk, pohlaví a jejich schopnosti.

Filozofie výuky gymnastiky

Nová filozofie výuky gymnastiky

Mezinárodní gymnastická federace (FIG) prosazuje od roku 2010 nové pojetí tréninku a výuky gymnastiky, tzv. **Coaching Philosophy**.

Základem je dodržení principů nazvaných „**4 F**“:

- ▶ **Fun** – gymnastika přináší **radost**, pokud budou gymnastická cvičení pro cvičence zábavná, budou ve cvičení pokračovat.
- ▶ **Fitness** – gymnastika je zaměřena na získání a zvyšování **tělesné zdatnosti**.
- ▶ **Fundamental** – gymnastika **přispívá k osvojování dobrých pohybových základů**.
- ▶ **Friendships** – gymnastika podporuje nová **přátelství** a přátelské vztahy.

Rozdíly oproti klasickému přístupu výuky gymnastiky jsou z hlediska **cvičence** v tom, že by měl být **aktivní po celou dobu cvičení**, měl by být **úspěšný po většinu času** a měla by se mu dostávat převážně **pozitivní zpětná vazba za předvedený výkon**.

Z pohledu **trenéra/učitele** jsou rozdíly v tom, že by měl **využívat** v daleko větší míře **hry** různého zaměření v různých částech hodiny, zařazovat je do procesu učení se novým dovednostem. Do her **zapojovat** pokud možno **všechny** zúčastněné. Minimalizovat čas, který se věnuje jen jednomu cvičenci. Měl by **rozdělit dovednosti na jednoduché dílčí činnosti**, které jedinci procvičují a postupně sami zvládají. **Citlivě přistupovat k neúspěšným** cvičencům, vybírat aktivity, ve kterých by mohli uspět. Nevolit takové činnosti, do kterých by bylo zapojeno jen malé množství aktivních jedinců. **Povzbuzovat a ocenit** i malé úspěchy. Vyhnout se upozorňování jen na technické chyby.

▶ Jak postupovat při výuce gymnastiky

- ▶ Začít u sebe, rozšiřovat své znalosti a vědomosti.
- ▶ Zajistit dětem dostatečné množství praxe, aby si mohly vše vyzkoušet a zapamatovat.
- ▶ Používat aktivity odpovídající věku a motorickému vývoji dětí.
- ▶ Podporovat poznávací a emoční rozvoj dětí.
- ▶ Zkusit zaujmout, vzdělat, vychovat, pobavit.

- ▶ Snažit se vidět v dětech především to dobré, rozhodující je snaha, nejde jen o výkon.
- ▶ Zvážit, jakým způsobem nabídnout přehledně členěný (strukturovaný) vzdělávací obsah.
- ▶ Modifikovat, inovovat (obsah a přístup).
- ▶ Pečlivě plánovat.
- ▶ Zajistit vhodné a bezpečné prostředí.
- ▶ Důsledně vyžadovat dodržování stanovených pravidel.
- ▶ Zajistit dopomoc a záchranu.

▶▶ Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem

Doporučujeme cvičence **rozdělit do skupin** maximálně v počtu čtyři až pět. Na počet skupin připravit počet stanovišť. Zvolit náradí, náčiní a pořadí, v jakém budou skupiny po sobě následovat. Stanoviště vhodně rozmístit po tělocvičně. Zajistit dostatek prostoru kolem každého stanoviště, aby se vracející se cvičenci nepletli cvičencům z jiného stanoviště. Rozmyslet si využití hudebního doprovodu, případně i zapojení ne cvičících jedinců.

Pro **každé stanoviště připravit úkol – jednoduché průpravné cvičení** nebo **hru**, kterou cvičenci zvládnou sami. Zadáni na stanovištích může být různé. Je možno úkolem pouze projít, nebo na stanovišti provést zadaný počet opakování, cvičit doporučenou rychlostí, splnit úkol během provádění cvičení (např. zasáhnout míč ve výskoku), soutěžit apod.

Zařazovat co nejčastěji **gymnastické hry**, při kterých je pozornost cvičenců soustředěna na **více činností různého charakteru** (např. varianta hry sudá × lichá: „Až vypočítáš příklad, můžeš začít honit dvojici.“; „Vydrž ve shybu, dokud neřekneš vyjmenovaná slova na B.“; luštit jednoduché kvízy). Je vhodné mít připraveno více variant a obměn cvičení na stanovištích podle počtu opakování procházejících kol.

Využívat názorné **ukázky a vysvětlení** jednotlivých cvičení pro všechny. Cvičenci musejí zadání pochopit a mít jasnou představu o tom, co mají dělat.

Trenér/učitel stojí u jednoho stanoviště, kde je těžší nebo složitější cvičení, a zároveň **kontroluje dění na ostatních** stanovištích a určuje střídání.

Všichni cvičenci cvičí najednou na všech stanovištích, navzájem se kontrolují při cvičení, pomáhají si a pohybují se dle pokynů trenéra/učitele.

Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu

Znalost věkových zvláštností mládeže umožňuje pochopit jejich jednání a chování a následně vybrat vhodná cvičení přiměřeného zatížení.

Ve **věkovém** období **6–10 let**, nazývaném mladší školní věk, není velký vývojový ani výkonnostní rozdíl mezi chlapci a dívkami, proto lze pro obě pohlaví **volit stejné učivo**. Toto období je také nazýváno „**zlatým věkem motoriky**“, neboť je to ideální věk pro rozvoj anatomicko-fyziologických předpokladů pro pohyb. U dětí velmi dobře fungují smyslové analyzátoři. Vnímání je u nich prvořadé, následně se pokoušejí vše reprodukovat. Proto je vhodné využívat **jednoduché pohybové činnosti**, jako jsou chůze, běhání, skákání, lezení a šplhání, **zařazovat gymnastické hry, cvičení na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla**. Učit děti smyslu pro přesnost daného pohybu. Obsahem cvičebních jednotek jsou dynamická cvičení se střídáním zatížení jednotlivých částí těla, aby nedošlo k jejich přetížení. Převažují hromadné formy a hry.

V období **11–14 let**, nazývaném střední školní věk, je třeba již respektovat zvláštnosti vývoje pohlaví a **diferencovat učivo** zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. Je to období rychlého tělesného růstu a nápadných změn v chování. **Chlapci dokazují sílu a odvalu, u dívek se rozvíjí estetické citění**. Proto je třeba volit učivo rychlostního, silového a obratnostního charakteru, například cvičení na kruzích, hrazdě, kladině. Jednotlivé prvky, tj. cvičební tvary, lze provádět ve vazbách i v sestavách. Zvýšené nároky jsou kladeny na pohybovou paměť dětí a technicky dokonalé zvládnutí gymnastických dovedností.

Věkové období **15–18 let**, tj. období staršího školního věku, je obdobím zklidnění, vyrovnání a dokončení zrání. Koordinace se ustaluje. Mezi žáky jsou **velké výkonnostní rozdíly**. To vyžaduje **diferencovat přístup k učivu**. U dívek se nadále rozvíjí estetické citění a vnímání pohybu, rády cvičí s hudbou. Chlapci dosahují vysoké fyzické výkonnosti. V obsahu učiva zůstává kladení důrazu na správnou techniku provedení gymnastických dovedností a je vyžadován tvůrčí přístup žáků k učivu při tvorbě povinných a volných sestav.

Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené obecné předpoklady k provádění pohybové činnosti a k dosahování výkonu. Jsou relativně stabilní a trvalé, jejich počet je omezený. Mezi pohybové schopnosti se řadí komplex silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností.

K provedení konkrétního pohybu v gymnastice je nezbytná určitá úroveň pohybových schopností. Mezi ně patří nadprůměrná kloubní pohyblivost (flexibilita) těla, smysl pro rovnováhu a bezchybná koordinace pohybů, odrazová síla a velmi dobrá relativní síla, tj. výhodný poměr mezi silou a hmotností.

Schopnost trénovat rozvoj síly je obecně vysoká. **Trénink svalové síly je možný ve všech věkových obdobích, ve formách odpovídajících věku.** Uvádí se, že tréninkový efekt před 10. rokem věku je až čtyřikrát větší než efekt v dospělosti. Za základní běžně využívaný silový potenciál jedince je označována hodnota pohybující se kolem 30 % individuálně realizovaného maxima. Obecně platí, že čím je nižší výchozí hodnota, tím je větší efekt tréninku.

K rozvoji svalové síly slouží tzv. **posilovací cvičení**. Jedná se o tělesná cvičení prováděná se zvýšeným odporem. Jejich cílem je zvýšení funkční zdatnosti svalů, zlepšení koordinace, nárůst svalové hmoty, prevence atrofie, upravení napětí, přisun energetických zásob do svalů, zlepšení svalové síly a vytrvalosti, zvýšení pevnosti kostí a kloubů, zlepšení držení těla apod. **Účelem posilovacích cvičení** není maximální „silácký“ výkon nebo nadměrný růst velkých svalů, ale **dokonalá svalová koordinace**.

Trénink síly u dětí vychází z obecných pravidel a zásad pro posilování:

- ▶ Respektovat biologický věk (do puberty není vhodné posilovat s vyšší zátěží než 10 % hmotnosti těla, od puberty do dospělosti nesmí maximum zátěže přestoupit 30 % hmotnosti jedince).
- ▶ Před posilováním se rozcvíčit, volit všestranná a pestrá cvičení.
- ▶ Zpevnit svalstvo trupu kolem páteře, lopatek a hrudníku, svalstvo pánve, postupovat od centra k periférii.
- ▶ Upřednostňovat komplexní dynamická cvičení s vlastním tělem.
- ▶ Provádět pohyb tahem, ne švihem.
- ▶ Volit vhodné polohy a rozsahy cvičení.
- ▶ Dbát na správnou techniku provádění, předcházet dysbalancím.

- ▶ Správně dýchat (při zvedání zátěže výdechem, při návratu nádech), nezadržovat dech.
- ▶ Používat nejčastěji metodu opakování (začátečníci: 8–12 opakování v 1 sérii se zatížením 60 % maxima, 2–3 série u jednoho cviku, celkem 12–15 všech cviků).
- ▶ Využívat metodu posilování svalů provádějících vzájemně protichůdný pohyb (př. ohýbač a natahovač).
- ▶ Protáhnout na konci každého tréninku zatížené svaly.

Rozvoj síly je podmiňován věkovými zvláštnostmi. Ve věku **6–11 let** se doporučuje provádět cvičení, která jsou obsahem **základní gymnastiky**, při nichž je nezbytné pevné, vědomé držení těla související se zpevněním segmentů skeletu v různých polohách i při různých pohybech.

Věkové období **10–12 let** je vhodné pro zahájení soustavného **rozvoje silových schopností** s využitím krátkodobých rychlostně-silových cvičení. U cvičení se doporučuje volit režimy „krátce a rychle“ pro rozvoj rychlé a explozivní síly nebo „déle (15–20 opakování) a pomalu“ pro rozvoj obecné silové připravenosti. Z hlediska prostředků je nevhodnější používat tzv. přirozené posilování, například šplh, lezení, ručkování, visy, cvičení v přírodě, úpolová cvičení a cvičení s náčiním nebo na nářadí.

Ve věku **12–14 let** je možno zařazovat **dynamická posilovací cvičení**. Při dvou až třech cvičebních hodinách za týden by mělo posilování zabírat 20 % celkové doby praxe. Velikost správného zatížení je zvolena tehdy, když cvičenec provede 10–12 opakování cviku v jedné sérii bez narušení pravidelného dýchání, koordinace a rozsahu pohybů.

Svalová síla se mění poměrně rychle, například vlivem rozcvičení (až 10 % maxima). Setrvalejší změny v síle svalu nastávají po 4 až 6 týdnech, proto je v praxi toto období považováno za minimální dobu pro zpevnění svalového korzetu.

Je zřejmé, že cvičit gymnastiku budou hlavně ti, kteří pro ni budou mít fyzické dispozice, budou schopni se naučit nové dovednosti a očekávají dobrý pocit z toho, co dokázali. Proto je nezbytné a důležité posilovat. Ovšem posilovat se dá i zábavnou formou s netradičními, přesto běžně dostupnými pomůckami.

Zábavné posilování

K zábavnému netradičnímu posilování využijeme starý nepotřebný koberec, který rozřežeme na obdélníky s rozměry 50 × 40 centimetrů. Koberčky položíme vrchní, lícovou stranou na podlahu.

Děti se na koberčku kloužou po tělocvičně v různých polohách a pozicích, a tím posilují. S koberčkem se mohou pohybovat přes šířku nebo délku tělocvičny, **hrát na honěnou** nebo **provádět závodivé hry**.

» Cvičení pro jednotlivce

Na koberečku provádí cvičení každý sám. Výhodné je použít jeden kobereček do dvojice, kdy jeden cvičí a druhý z dvojice odpočívá.



Jednou nohou se postavit na rubovou stranu koberce



Klouzání po pravé/levé (P/L)



Klek na koberečku, odrazy soupaž



Klek na koberečku, odrazy střídoruč



Vzpor podřepmo, dlaně na koberečku „jako pejsek“ – vpřed/vzad



Vzpor ležmo, špičky na koberečku – vpřed/vzad