

I. PŘESKOKY

Přeskoky jsou gymnastická cvičení, při nichž skokem překonáváme různá nářadí. Komplexně je jednostrannost cvičení na ostatních nářadích. Téměř všechny dílčí pohyby, ze kterých se přeskoky skládají mají čisté živňový charakter (rozběh, odraz a dohmat, odraz pažemi a doskok). V učebních osnovách je uvedeno využití tohoto nářadí: koza našitá a naděl, boha našitá a naděl a kůň našitý. Je dobré stále využívat dalšího nářadí: kůň s madly, švedský slil a krátké koženkové la-
vičky (s kovovou konstrukcí), které lze zavést až později. Tím rozšíříme sortiment nářadí a přeskoky budou přitažlivější.

Obsah:

	str.
1. Přeskoky	6
Přímé přeskoky	14
Převratové přeskoky	21
2. Malá trampolína	25
Skoky přímé i s obraty	27
Skoky přes překážku	29
Skoky letmo	29
Skoky převratové	30
3. Kladina	31
Chůze, taneční kroky, klus	33
Skoky	35
Obraty	38
Rovnovážné polohy	40
Akrobatická cvičení	41
Náskoky	44
Seskoky	47
4. Kruhy v hupu	52
5. Velká trampolína	61
Literatura	67

1. Než přistoupíme k systematickému nácviku přeskoků, musí žáci dobře zvládnout rozběh a odrazovou techniku, které procvičujeme v různých variantách.

2. Při nácviku přeskoků využíváme různých nářadí, náčiní, pomocných překážek (viz kap. akro-
vová technika), čímž zlepšujeme jednotlivé části přeskoků a současně odstraňujeme chyby, které
by později ztěžovaly správné provedení.

3. Po zvládnutí základního přeskoků přistupujeme vždy ke složitějším způsobům provedení, například
s oddáleným dohmatem, se závihem, přes nářadí naděl, s obratem apod.

4. Kládeme důraz na správné provádění techniky nejen vlastního skoku, ale i rozběhu a odra-
zu. Je důležité zvládnout správně rozběh (viz kap. rozběh).