

Všeobecná gymnastika

Všeobecná gymnastika je náplní činnosti velké části oddílů s gymnastickým zaměřením všech věkových kategorií. Zároveň je gymnastika velmi vhodnou přípravou pro různá sportovní odvětví a činnosti, které lze přizpůsobit speciálním požadavkům.

Gymnastická cvičení napomáhají ke správnému držení těla, protažení zkrácených a posílení ochablých svalů. Jsou jednou z nejučinnějších cest a metod, vedoucích k co nejdokonalejšímu ovládnutí celého těla a jeho částí.

Tradičním znakem programů všeobecné gymnastiky je jejich postupnost, přiměřenost věku a výkonnosti i možnost individuálního přístupu. Svým výchovným a zdravotním působením směřuje všeobecná gymnastika i do oblasti sociální a psychické. Důležité je i přizpůsobení výběru vlastního obsahu cvičení potřebám, zájmům a možnostem cvičících.

Všeobecnou gymnastiku rozdělujeme na:

- všestranně rozvíjející a kondiční cvičení,
- cvičení s náčiním,
- cvičení na nářadí,
- akrobatická příprava,
- taneční přípravu.

Hudebně pohybové formy

Cvičení při hudbě je velmi oblíbené hlavně u žen a dívek. Mezi základní programy patří aerobik a rytmická gymnastika. Aerobik je styl cvičení, který je schopen přizpůsobit se všem úrovním zdatnosti. Součástí výchovy k rytmu a výchovy rytmem je tradičně **rytmická gymnastika**. Je to otevřený systém pohybových činností, jehož základem jsou zákonitosti hudebních a pohybových vztahů. Od obecného cíle gymnastiky, harmonického rozvoje člověka se odvíjí specifické cíle rytmické gymnastiky - upevňování správného držení těla, rozvoj speciálních pohybových schopností, uspokojování emocionálních potřeb, rozvoj pohybového vzdělání. Rytmická gymnastika podněcuje tvůrčí schopnosti v oblasti pohybu s hudbou, od jednoduchých cvičení přes vazby, pohybové motivy až k **pohybovým skladbám**. K prostředkům rytmické gymnastiky patří cvičení bez náčiní i s náčiním. V současné době slaví svět velký návrat tanečních druhů gymnastiky, se zaměřením na různé taneční směry. Sjednocujícím prvkem jednotlivých druhů rytmické gymnastiky, které se navzájem ovlivňují a prolínají, je hudební složka.



XIII. Světová gymnaestráda – DORNBIERN 2007

Jednou z nejdůležitějších událostí všeobecné gymnastiky jsou Světové gymnaestrády – „cesty gymnastiky“, pořádané od roku 1953 ve čtyřletých cyklech. Jsou nesoutěžní přehlídkou pohybových skladeb, od sestav jednotlivců až po hromadné tisícové skladby. Součástí Světových gymnaestrád jsou vzdělávací fóra, gala programy, kulturní a doprovodné akce. Od roku 2005 se rozběhla příprava na gymnaestrádu do rakouského Dornbirnu, která se bude konat od 8.7. do 14.7. 2007. Výprava ČR do Dornbirnu bude mít 800 členů z různých organizací z celkového předpokládaného počtu 25 tis. účastníků ze 65 zemí z celého světa.

Naši reprezentanti vystoupí v hromadných a pódiových skladbách. Složení reprezentace pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy tvoří cvičenci z těchto sdružení: ČGF, ČOS, ČSTV, ČASPV, ČAUS. Jinou možností účasti na Světové gymnaestrádě je praktická či teoretická prezentace lektorů či trenérů na instruktorských, vzdělávacích fórech. Na téma – Wellness, Fitness a Zdraví. Z České republiky přijedou lektoři Jana Beránková, Iveta Šimůnková a Šárka Panská z FTVS UK Praha, MUDr. Richard Smíšek, Jan Nitka a Ferdinand Mazal z Univerzity Palackého v Olomouci.

V hromadných skladbách, kdy počet cvičenců je minimálně 200, se představí ČASPV a ČOS se svojí skladbou „Pohoda- Relax“. Skladba se vyznačuje využitím velmi netradičního a i tradičního náčiní a připravují ji jak muži tak i ženy. Druhou hromadnou skladbou je skladba ČOS „Chlapáci – Proper Fellows“ – mužská skladba, která již ohromila na Všesokolském sletu. Uvidíme zde nejen ryze mužskou choreografii ale i využití nářadí – cvičení na hrazdách.

V pódiových skladbách či blocích, které mají délku 10 – 15 minut a počet cvičenců je nižší, budou Českou republiku reprezentovat skladby ČOS – „Výlet s aerobikem“. Na tento „výlet“ přijedou ženy a muži z celé republiky a v této skladbě cvičí na stepech. Dalším blokem bude vystoupení vysokoškolských studentů pod názvem „Vivat Academia“, kterého se zúčastní studenti a studentky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, Pedagogické fakulty v Brandýse nad Labem, liberecké Technické univerzity a z Univerzity Palackého v Olomouci. V bloku ČASPV pod názvem „LIFE“ – „Život“ se představí celkem 40 mužů a žen. V neposlední řadě bude Českou republiku reprezentovat gymnasté z ČOS se svým pódiovým blokem „Flying Boys“ – určitě se máme na co těšit.

Hromadné skladby se během celého gymnastického týdne představí dvakrát na stadionu v Lustenau. Pódiové bloky se divákům představí celkem třikrát. Některé sklady budou dokonce vystupovat ve městech na tzv. „City Performances“. Na závěr celé gymnaestrády se koná Gala večer FIG, ve kterém má tu čest se celému světu předvést rock'n'rollové vystoupení pražského teamu Kolb Dance a v rámci závěrečného ceremoniálu si připomeneme krátkým úryvkem část hromadné skladby „Relax“.

Srdečně vás zveme na generální zkoušku celé výpravy! A to dne 6.7. 2007 v 18:00 – Řepy.

Organizační štáb WG 2007