

II.

Rondát – přemet vzad – salto vzad toporně

ChatGPT

Skvělé zadání 📖 Níže máš ke každému problému **max. 3 konkrétní a trenérsky použitelné tipy** – technické, drilové i metodické.

1 Pomalý rozběh, pomalá řada

- **Rytmizace rozběhu** – nastav pevný počet kroků (např. 5–7) a trénuj „gradaci“ rychlosti (poslední 2 kroky nejrychlejší). Pomáhá tleskání nebo metronom.
 - **Oddělený nácvik rondátu z rychlosti** – sprint → rondát na vyvýšenou žínětku s důrazem na dynamický odraz z nohou.
 - **Motivační úkol** – měřit vzdálenost/rychlost (např. dopad fliku za značku). Děti reagují na konkrétní cíl.
-

2 Při rondátu jdou nohy obloukem

- **Nácvik rondátu přes čaru** – lepicí páska na zemi, cílem je „šlapat po lajně“ rukama i nohama.
 - **Rondát bokem ke zdi** – gymnastka cvičí těsně vedle zdi, aby se vyhnula vybočení nohou.
 - **Důraz na rychlé přinožení** – dril „rychlé zavření nůžek“ ve stoji na rukou do seskoku snožmo.
-

3 Podskočený flik (příliš do výšky, málo do dálky)

- **Flik přes překážku vpřed** – nízká překážka za patami (např. malá bedna), nutí jít více do dálky.
 - **Důraz na tlak do pat při doskoku z rondátu** – „sednout do pat a vystřelit vzad“, ne nahoru.
 - **Video zpomaleně** – ukázat rozdíl mezi vertikálním a diagonálním odrazem (vizuální zpětná vazba je velmi účinná).
-

4 Záklon hlavy ve fliku

- **Fixace pohledu** – instrukce „brada na hrudník“ nebo „dívej se na ruce“.
- **Fliky ze zvýšené plochy do molitanu** – umožní kontrolovaně hlídat postavení hlavy.
- **Dril most-výkop s neutrální hlavou** – uvědomění si osy těla bez zalomení krční páteře.

5 Přílišné prohnutí v toporáku (salto vzad toporně)

- **Salto do molitanu s držením tyče nad hlavou** – nutí držet žebra zatažená a tělo v ose.
- **Nácvik „dutého těla“ (hollow body)** – posílit střed, výdrž + přechody do odrazu.
- **Verbální cue: „žebra dovnitř, pánev podsadit“** – krátké, opakovatelné heslo před odrazem.

6 Vychýlení řady z přímého směru

- **Čára po celé délce akrobatické řady** – kontrola rukou i nohou na jedné ose.
- **Slabší strana zvlášť** – často je příčinou asymetrie v odrazu nebo ramenou.
- **Start i cíl na značce** – gymnastka musí začít i skončit na vyznačeném bodě (zvyšuje koncentraci).

7 Nepřipravený doskok, někdy pád

- **Samostatný dril doskoku** – saskoky z bedny s důrazem na „vidím zem – brzdím pažemi vpřed“.
- **Salto s výdrží v doskoku na 3 vteřiny** – stabilizace kotníků a středu.
- **Přednastavení paží před dopadem** – naučit aktivní „otevření“ před doskokem, ne až po něm.

Pokud chceš, můžu ti to ještě:

- seřadit podle priorit pro závodní přípravu
- nebo rozpracovat jako 4týdenní mikrocyklus nácviku této řady ☒

Gemini

Trénování akrobatické řady rondát – flik – salto vzad toporně (v gymnastické hantýrce "rondát-flik-toporák") vyžaduje precizní timing a transformaci horizontální rychlosti na vertikální výšku.

Zde jsou konkrétní tipy pro řešení vašich 7 problémů:

1. Pomalý rozběh, pomalá řada

- **Gradace rychlosti:** Učte svěřence, že rozběh není sprint od prvního kroku, ale stupňované zrychlení, které vrcholí v posledním kroku před náskokem na rondát.
- **Aktivní odraz z náskoku:** Zaměřte se na "švihový" náskok (hurdle), kde koleno švihové nohy agresivně směřuje vpřed a vzhůru, čímž se do rondátu přenesou kinetická energie.
- **Rychlý "snap-down":** Drilujte rychlé stažení nohou pod tělo v závěru rondátu. Čím rychleji nohy dopadnou na podložku za těžiště, tím více energie se přelije do fliku.

2. Při rondátu jdou nohy obloukem

- **Průchod vertikálou přes stojku:** Zařaďte nácvik rondátu přes zvýšenou plochu (např. přes duchnu položenou na šířku), která nutí gymnastu vytáhnout boky přímo nahoru a ne stranou.
- **Práce ramen a dlaní:** Opravte postavení rukou – "těčko" (jedna ruka kolmo na směr, druhá vytočená). To umožní ramenům zůstat v ose a nohám projít přímo nad hlavou.
- **Zpevnění středu (core):** Pokud je tělo "měkké", nohy odstředivou silou unikají do stran. Drilujte zpevněné přemety stranou s důrazem na stažené hýždě a břicho.

3. Podskočený flik

- **Úhel odrazu z rondátu:** Nohy po rondátu musí dopadat mírně před těžiště (tzv. "nasednutí do židle"). Pokud dopadnou pod tělo nebo za něj, flik je vysoký a krátký.
- **Pohled na ruce:** Kontrolujte, aby gymnasta při odrazu do fliku "nepředbíhal" hlavou. Paže musí jít první, hlava zůstává mezi rameny, což zajistí délku skoku.
- **Odporový trénink:** Cvičte fliky s dopadem na vyvýšenou podložku (duchnu), což nutí gymnastu k aktivnímu odrazu nohama směrem vzad, nikoliv jen vzhůru.

4. Záklon hlavy ve fliku

- **Fixace pohledu:** Učte svěřence dívat se na ruce (mezi palce) po celou dobu letové fáze fliku. Hlava se nesmí zaklánět dříve, než se ruce dotknou země.
- **Držení "uší":** Ramena musí být v maximálním vzpažení a "zakrývat uši". Pokud ramena vypadnou z osy, hlava se instinktivně zakloní, aby gymnasta viděl zem.
- **Trenažér (válec):** Použijte molitanový válec nebo pomoc trenéra k udržení neutrální polohy hlavy během rotace, aby se odboural strach z "nevidění" podložky.

5. Přílišné prohnutí v toporáku

- **Aktivní pánev:** Salto toporně není o prohnutí (vysazení prsou), ale o mírném "zabalení" pánve (retroverze). Drilujte polohu "hollow body" (kolébka) na zemi.
- **Práce paží při odrazu:** Paže musí švihnout k uším a tam se zastavit (blokovat). Pokud švih pokračuje za hlavu, trup se automaticky prohne do luku.
- **Pohled vpřed:** Při odrazu do salta se gymnasta musí dívat před sebe (do dálky), nikoliv hned do stropu nebo za sebe. Záklon hlavy v odrazu okamžitě láme bedra.

6. Vychýlení řady z přímého směru

- **Vizuální linka:** Použijte čaru na koberci nebo napnutou pásku. Gymnasté musí pokládat ruce i nohy striktně na tuto osu.
- **Symetrie odrazu:** Často je problém v asymetrickém odrazu z rukou při rondátu (jedna ruka tlačí víc). Drilujte odrazy z rukou (shrugging) ve stojce se zaměřením na rovnoměrný tlak.
- **Uzavření ramen:** Ujistěte se, že při rondátu dochází k úplnému dotočení ramen. Pokud gymnasta zůstane "otevřený" do strany, celá řada se začne stáčet.

7. Nepřipravený doskok, někdy pád

- **Příprava v letu:** Učte gymnasty "otevřít" salto v nejvyšším bodě. Jakmile uvidí zem, musí zpevnit nohy a připravit se na kontakt, nečekat, až na zem dopadnou.
- **Dopad do mírného podřepu:** Trénujte doskoky z bedny do stabilní polohy s pažemi v předpažení, kde svaly nohou fungují jako tlumiče, ale trup zůstává vzpřímený.
- **Prostorová orientace:** Zařaďte nácvik salta do molitanové jámy s cíleným doskokem na značku. To odstraní strach z tvrdého dopadu a umožní soustředit se na techniku zpevnění těla před kontaktem.

Mohl by vás zajímat také **návrh konkrétního kruhového tréninku** zaměřeného na odrazovou výbušnost a zpevnění středu těla pro tyto prvky?

Copilot

Tady máš přehledné, trenérsky praktické tipy k sedmi nejčastějším problémům v řadě **rondát – flik – salto vzad toporně**. Každý bod držím stručný, ale použitelný hned na tréninku.

1. Pomalý rozběh, pomalá řada

- **Stanovit minimální rychlostní zónu** – kužely/čáry, přes které musí proběhnout bez zpomalení.
- **Nácvik rytmizace** – běh → předskok → rondát v jednom tempu, bez zastavení.
- **Silově-rychlostní příprava** – odrazy z rozběhu, sprinty na 10–20 m, plyometrie.

2. Při rondátu jdou nohy obloukem

- **Důraz na rovnou linii paže–ramena–trup** při nároku, aby se gymnasté neotáčeli bokem.
- **Nácvik kopu nohou po přímce** – cvičit rondát přes úzkou čáru nebo žíněnku na šířku.
- **Zpevnění středu těla** – aby se tělo „nekroutilo“ a nohy neodjížděly do oblouku.

3. Podskočený flik

- **Důraz na aktivní blok v ramenou** – gymnasté musí „zastavit“ ramena nad dlaněmi, nepadat dovnitř.
- **Včasné přenesení kyčlí nad ramena** – nácvik na odrazových můstcích nebo přes bednu.
- **Posílení zadního řetězce** – hamstringy, hýždě, vzpřimovače pro silnější odraz.

4. Záklon hlavy ve fliku

- **Dril „brada dolů“** – gymnasté drží neutrální hlavu, dívají se na ruce, ne za sebe.
- **Nácvik fliku na kladině/čáře** – nutí držet osu těla a hlavu v neutrálu.
- **Posílení krčního a horního zádového svalstva** – lepší kontrola hlavy při odrazu.

5. Přílišné prohnutí v toporáku

- **Nácvik „dutého“ tvaru** (hollow body) – držení pánve v podsazení.
- **Skoky do salta s předchozím zpevněním** – např. odraz do výskoku s kontrolou trupu.
- **Posílení břicha a hlubokého stabilizačního systému** – aby gymnasté udrželi tvar i v letu.

6. Vychýlení řady z přímého směru

- **Cvičit celou řadu po čáře** – rondát i flik musí dopadat přesně na linii.
- **Kontrola nároku do rondátu** – nejčastější zdroj vychýlení je už první krok.

- **Videoanalýza zepředu** – gymnasté často lépe pochopí, kde se „láme“ směr.

7. Nepřipravený doskok, někdy pád

- **Nácvik výskoku z fliku** – gymnasté musí mít čas „najíť“ tělo před saltem.
- **Drily na orientaci v prostoru** – salta do pěny, do pásu, s postupným zvyšováním výšky.
- **Zpevnění při dopadu** – práce na kotnících, kolenou, stabilitě trupu, aby doskok nebyl měkký.

Pokud chceš, můžeme projít konkrétního svěřence a rozebrat jeho techniku podle toho, co přesně dělá v jednotlivých fázích řady.

Grok

1. Pomalý rozběh, pomalá řada

- Zvýšte intenzitu rozběhu drilly bez akrobatické řady (např. sprinty s rychlými kroky), aby se gymnasté naučili generovat rychlost z prvního kroku.
- Používejte metronom nebo hlasové počítání pro synchronizaci pohybu, což pomůže udržet dynamický rytmus.
- Trénujte řadu na lehké ploše s důrazem na explozivní impuls z nohou, ne na sílu horní části těla.

2. Při rondátu jdou nohy obloukem

- Cvičte rondát z polohy s rukama na zemi a nohama vysoko (wall drill), abyste opravili trajektorii nohou do přímé linie.
- Zaměřte se na rotaci boků a ramen současně, s důrazem na "kliknutí" bokem do strany pro úhlňější vstup.
- Používejte zrcadlo nebo videozáznam pro vizuální zpětnou vazbu, kde gymnasté vidí oblouk a korigují ho okamžitě.

3. Podskočený flik

- Trénujte flik s nízkým impulsem na matracích, aby se gymnasté naučili "klepnout" rukama bez zbytečného odrazu.
- Zkuste drill s partnerem, kde drží nohy gymnasty při vstupu, což omezí výšku a donutí k rychlejšímu protažení.
- Posilte core a ramena cviky jako plank s rotací, pro lepší kontrolu nad tělesnou linií během pohybu.

4. Záklon hlavy ve fliku

- Cvičte hlavy v neutrální poloze drill s břídlíci na zádech (pro udržení rovného pohledu vpřed).
- Začněte flik z kleku s rukama na zemi a důrazem na pohled do rukou, ne dozadu, pro prevenci prohýbání krku.
- Integrujte krční cviky (např. izometrické držení hlavy) do zahřátí, aby se zlepšila stabilita hlavy v dynamice.

5. Přílišné prohnutí v toporáku

- Trénujte toporák s rukama nataženými nad hlavou (stick position) z místa, aby se naučili udržet tělo v přímce.
- Používejte drill na trampolíně s nižší gravitací, kde gymnasté cítí prohnutí a korigují ho do kompaktní polohy.
- Posilte břišní svaly cviky jako hollow body hold, pro lepší kontrolu nad arch v rotaci.

6. Vychýlení řady z přímého směru

- Označte čáru na podlaze (tape drill) a trénujte řadu podél ní, s okamžitou korekcí při odchylce.

- Začněte s pomalejšími repetitivními drillami (např. rondát bez fliku), kde se soustředíte na směr ramen a boků.
- Používejte video analýzu z boku pro identifikaci příčiny (např. nerovnoměrný rozběh) a cílenou opravu.

7. Nepřipravený doskok, někdy pád

- Cvičte doskok z toporáku na měkkou plochu s důrazem na "soft landing" – kolena mírně pokrčená, ruce vpřed pro rovnováhu.
- Trénujte separátně doskok z místního salta s vizuálním bodem (spotting), aby se gymnasté naučili fixovat pohled na cíl.
- Posilte propriocepci cviky jako bosu ball landing, pro lepší přípravu nohou a prevenci pádu.

Claude

Řešení problémů v akrobatické řadě rondát – přemet vzad – salto vzad toporně

1. Pomalý rozběh, pomalá řada

- **Cílené sprinty a explosive drilly:** Zařaďte do tréninku krátké sprinty (10-20 m) se zaměřením na explozivní odraz. Procvičujte také skoky do dálky z místa a s rozběhem pro rozvoj rychlostně-silových schopností.
- **Rytmizace rozběhu:** Nácvik s bubnováním nebo tleskáním v zrychlovacím rytmu, aby si svěřenci uvědomili akceleraci. Poslední 3-4 kroky by měly být nejrychlejší.
- **Odbočení před rondátem jako motivace:** Používejte značky na zemi pro kontrolu tempa – pokud nedosáhnou určité rychlosti, musí opakovat jen rozběh bez akrobacie.

2. Při rondátu jdou nohy obloukem

- **Nácvik švihů noh u žebřin:** U švédské bedny nebo žebřin procvičujte rychlý, přímý švih spojených noh směrem nahoru a dozadu bez oblouku (nohy jako jeden celek).
- **Vizuální cíl nad hlavou:** Umístěte metu nebo značku vysoko nad místo odrazu rukou – svěřenci se učí házet nohy přímo k ní, ne obloukem do strany.
- **Korekce postavení rukou:** Zkontrolujte, zda ruce nedopadají příliš daleko nebo v nesprávném úhlu – tím se často nohy vychylují z osy.

3. Podskočený flik

- **Důraz na odraz z ramen, ne z nohou:** Procvičujte přemet na nakloněné ploše nebo ze zvýšení, aby cítili agresivní odtlačení ramen od podložky při zachování napnutého těla.
- **Série flipů s dopomocí:** Trénujte sérii 3-5 přemetů vzad za sebou s minimální dopomocí – nutí to správný rytmus a úplný průlet bez zkracování.
- **Technika "dlouhého těla":** Učte svěřence držet tělo maximálně protažené od rukou po špičky během celé fáze letu – žádné předčasné přitahování kolen.

4. Záklon hlavy ve fliku

- **Fixace pohledu na hrudník/kolena:** Instruuje gymnastů, aby během fliku sledovali vlastní tělo (hrudník nebo kolena), ne zem – hlava tak zůstane v neutrální pozici.
- **Pliobox nebo výskok na vyvýšeninu:** Nacvičujte přemet s doskokem na vyvýšenou podložku (20-30 cm), což přirozeně nutí hlavu držet v linii s tělem.
- **Pasivní strečink a protahovací cviky:** Posilujte flexory krku a vědomé držení hlavy – občas záklon pramení ze špatné propriocepce nebo slabých svalů šíje.

5. Přílišné prohnutí v toporáku

- **Hollow body drilly na zemi:** Pravidelně procvičujte hollow position (mírně zaoblené tělo, aktivní core), aby svěřenci věděli, jak zapojit břišní svaly i ve vzduchu.
- **Nácvik salta s minimalizací letu:** Používejte trampolínu nebo akrobatickou dráhu – skákejte salto s důrazem na kompaktní rotaci a kontrolu těžiště, ne na výšku. Méně času = méně prostoru pro prohnutí.
- **Video feedback:** Natočte salto a ukažte přehnaný oblouk – vizuální zpětná vazba často funguje lépe než slovní korekce.

6. Vychýlení řady z přímého směru

- **Vizuální stopa na zemi:** Nalepte barevnou čáru nebo použijte balanční švihadlo po celé délce řady – svěřenci musí dopadnout a odrazit se výhradně na čáře.
- **Analýza rondátu:** Nejčastější příčinou vychýlení je asymetrický rondát (nerovnoměrný odraz rukou nebo nohou) – izolovaně opravujte tento prvek.
- **Jednostranné posílení:** Pokud vychýlení směřuje stále na stejnou stranu, posilujte slabší stranu těla (core rotations, jednoramenné podpory).

7. Nepřipravený doskok, někdy pád

- **Simulace doskoku z vyvýšeného místa:** Skákejte ze švédské bedny (60-80 cm) do doskokové pozice – učí to rychlé natažení nohou, předpřipravenou pozici chodidel a absorpci nárazu.
- **Zpevnění kotníků a chodidel:** Zařaďte balanční cviky na BOSU, pevné dřepy na špičkách a skoky s důrazem na stabilní doskok.
- **Mentální přípravu na doskok již během salta:** Trénujte svěřence, aby v závěru rotace aktivně hledali zem pohledem a připravovali nohy do pozice – ne pasivně čekat, až dopadnou.

Perplexity

1. Pomalý rozběh, pomalá řada

- Zrychlete rozběh krátkými sprinty na 10–15 m s důrazem na explozivní start.
- Procvičujte řadu v segmentech (např. jen rondát + přemet) s metronomem pro rytmus.
- Přidejte odporové pásy na nohy pro posílení rychlosti pohybu.

2. Při rondátu jdou nohy obloukem

- Trénujte "rohy" (nohy přesně vodorovně) na podložce s vizuální kontrolou z boku.
- Používejte cviky na core (plank s výpady) pro lepší kontrolu pánve.
- Natáčejte video a analyzujte úhel nohou – cílte na přímku od rukou k nohám.

3. Podskočený flik

- Zlepšete impuls z nohou drillami jako "arabesky" s vysokým výskokem.
- Procvičujte flik z kruhu na podložce pro lepší rotaci bez ztráty výšky.
- Zaměřte se na rychlé "odkopnutí" z rukou s pevným tělem.

4. Záklon hlavy ve fliku

- Trénujte pohled dopředu (na stěnu) během celé řady, fixujte bradu u hrudi.
- Používejte zrcadlo nebo partnera pro korekci polohy hlavy v reálném čase.
- Začněte s pomalými fliky na kolenou pro naučení neutrální pozice.

5. Přílišné prohnutí v toporáku

- Posilte záda a jádro cviky jako superman a hollow body hold.
- Cvičte toporák s rukama nad hlavou pro kompaktnější rotaci.
- Kontrolujte video: cílte na rovné tělo od hlavy k patám.

6. Vychýlení řady z přímého směru

- Označte čáru na podlaze nebo použijte pásy pro vizuální vodítko.
- Trénujte s partnerem, který koriguje směr rukou při rondátu.
- Začněte pomalou řadou bez rotace, postupně zrychlete.

7. Nepřipravený doskok, někdy pád

- Procvičujte doskok z toporáku samostatně s důrazem na pevné kolena a ruce vpřed.
- Přidejte stability cviky na bosu ball nebo trampolínu.
- Simulujte řadu s matracemi pro bezpečné opakování doskoku.

Tyto tipy jsou praktické a zaměřené na postupný nácvik – zkuste je integrovat do lekcí po segmentech řady. Jak často trénujete tuto sestavu?