

- Oběh míčku vždy začíná z mety č. 1. Míček nesmí spadnout na zem.
- V okamžiku odhodu míčku musejí strážci met stát vždy alespoň jednou nohou na metě. V okamžiku zpracování míčku však mohou metu libovolně opouštět.
- Jestliže přihrávka míčku mezi metami není zpracována, míček se vrací na metu č. 1 a jeho oběh po metách začíná znovu. Při jednodušší variantě hry se míček vrací pouze na metu, z níž byla provedena neúspěšná přihrávka (záleží na velikosti hřiště, náročnosti překážkové drahy, vyspělosti a věku hráčů apod.).

Taktická doporučení:

- Při hře je za určitých okolností dobré využít přihrávku na následující metu přes jiného polaře – „spojku“.
- Pro polaře je výhodné sledovat pálkaře

„v akci“ a podle toho volit jistější přihrávku přes „spojku“ nebo riskantnější přihrávku z mety na metu (platí zejména pro přihrávku mezi metami 3 a 4).

- Stejně tak je pro pálkaře dobré sledovat oběh míčku a tomu přizpůsobit rychlost běhu.

Sálový softbal je hra do tělocvičny, která nevyžaduje žádnou speciální přípravu či nácvik a splňuje přesně to, co od hry očekáváme. Již výše zmíněné napětí a vzrušení, rovné šance všem hráčům (zde je důležitá role instruktora při sestavování družstev), rozvíjí a procvičuje základní pohybové schopnosti a dovednosti (rychlost, postřeh, rychlost reakce, prostorovou orientaci, periferní vidění, házení a chytání) i týmového ducha.

Zahrajte si občas sálový softbal, nebudete litovat!

Spiraldynamik® – pohybově

pedagogický koncept

aneb Návod k použití

pro vlastní tělo

Text a foto: Lenka Kazmarová, expertka Spiraldynamik®, foto: Akademie Spiraldynamik® – www.spiraldynamik.cz

Návod k použití pro vlastní tělo

Umění pohybovat se si přináší každý z nás na svět, je to zakódováno ve stavbě lidského těla. Máme k tomu genetické předpoklady, které vycházejí z evolučního vývoje člověka, z toho, k čemu byl člověk předurčen, a to nejen k pohybu vpřed po dvou končetinách – chůzi – jako jednoho z archaických pohybových vzorců, ale k mnoha dalším pohybovým aktivitám. Jsme

obdařeni inteligentní 3D anatomicou stavbou těla, která má svůj jasně daný řád díky konstrukčním principům.

Princip polarity a spirální princip nám umožňují pochopit trojrozměrnou formu pohybu, ale i funkční anatomii lidského pohybového systému. Pokud chci dávat „návod“ k použití, musím znát „stroj“, ke kterému tento návod patří. Pokud chci učit pohyb – dávat návody k pohybu,



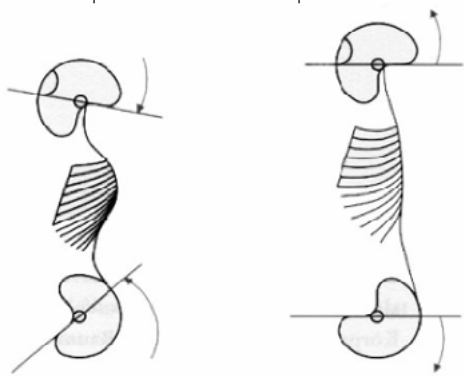
musím znát „stroj“, který pohyb vykonává a jak to v něm „funguje“, jeho strukturu – stavební plán. Za všemi strukturami ve „stavebním plánu člověka“ se skrývá srozumitelná systematika. Ta nebyla nově vynalezena, ale je znovu objevena a díky Spiraldynamik® se stává srozumitelnou, jasně definovatelnou a prakticky použitelnou. Tato systematická pomůže pochopit a naučit se zdravé a smysluplné pohyby od hlavy až k patě. Pohybovat se podle „stavebního plánu“ znamená učit se poznávat vlastní tělesnou a pohybovou inteligenci a rozvíjet vlastní potenciál. A toto je předpoklad pro předávání správných „návodů“ k pohybu, resp. pro učitele pohybu, naučit se přes zkušenost a poznání ve svém těle, jak pohyb učit a naučit ty druhé. Naučit se „vidět“ a navést koordinovaný pohyb, naučit cvičence vnímat a cítit pohyb ve vlastním těle, a tím své tělo poslouchat a ovládat.

Pohybové inteligenci se lze naučit!

Spiraldynamik® je ideální pro tělesně aktivní klienty. Cvičenec je ten, který poslouchá naše „návodů“ a pohyb provádí tak, jaká je jeho pohybová zkušenost. Ale často nevnímá, kde se pohyb přesně děje, zda je tomu tak v tom správném kloubu nebo části těla; kde pohyb začíná a kam se přenáší; jaký je jeho navyklý pohybový vzorec pro daný pohyb nebo cvik. A pokud bude „návod“ učitele cílený a jasný, zaměřený postupně i na detail, a hlavně s interakcí cvičence, který ten svůj „stroj“ pohybu ovládá, dostane se krok za krokem k „ideálnímu“ pohybu, koordinovanému, anatomicky správnému, funkčnímu, který podporuje plynulý chod našeho vlastního pohybového „stroje“.

Jeden z návodů na použití pro vlastní tělo je axiální napřímění /autoelongace/, napětí v tahu. Z laického pohledu je to prostě narovnání se. Příkaz „Narovnej se!“ jsme každý z nás slyšeli mnohokrát, ať už od svých rodičů, později i od učitelů ve škole, ale i od učitelů pohybu. Až díky Spiraldynamik® jsem pochopila, co je to narovnat se, význam toho příkazu, a hlavně jak to mám udělat, abych se „narovnalá“. Slovo narovnat je u mě spojené s příkazem přitáhní lopatky k páteři, vtáhni břicho, zatlač bradu proti krku nebo podsad pánev. Jsem ráda, že na tyto návody k napřímění mohu zapomenout, protože jsem od Spiraldynamik® dostala nové, jasné a smysluplné.

Pružina páteře ve stresu a v napřímění



Návod Spiraldynamik® pro axiální napřímění

Už od chvíle, kdy kojeneček zvedne hlavičku směrem k nebi a vzpřímí svůj trup vsedě a pak i vstoje, dostává jeho tělíčko velkou výzvu. Tou výzvou je gravitace, ve které a s kterou se pohybový systém vyvíjí. Máme to ve struktuře naprogramováno, ale i tento program potřebuje podporu, kterou je u dětí přirozený psychomotorický vývoj a volnost pro pohyb. A v dospělosti s uvědoměním a vnímáním svého těla se nám nabízí dvě volby ve vztahu ke gravitaci: buď se jí poddáme, anebo ji přijmeme a naučíme se, jak se s ní skamarádít, což je mnohem lepší volba. Výzva, jak se v gravitaci pohybovat po dvou končetinách s napříměným trupem, byla přijata už v průběhu evoluce. Byla a je to geniální anatomická stavba lidského těla, která se vzpřímění přizpůsobila.

Anatomická stavba

Princip polarity definujeme u trupu dvěma hlavními póly, jedním je hlava, druhým pánev. Mezi nimi probíhá pružina – páteř se svými 24 obratli a důmyslnými kloubními spojeními mezi nimi, a k tomu ještě přibude připojení 12 párů žeber. V jakém „stavu“ se nachází či bude nacházet pružina, je vždy závislé od koncových pólů – hlavy a pánve.

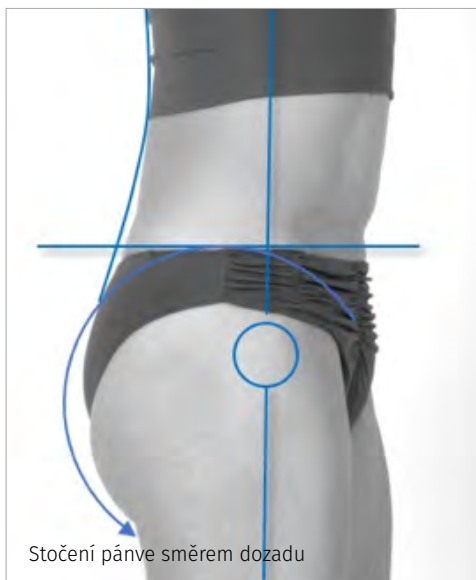
Korálek na počítadle se může při počítání posunovat doleva nebo doprava, ale zároveň se pěkně točí kolem drátku, buď dopředu, nebo dozadu. A to je přesně ten točivý pohyb kolem osy transversální – pravolevé, jímž můžeme stáčet hlavu a pánev a dostaneme tím páteř pod tah, do vzpřímění, anebo do stresu – v tom horším případě.



Hlava předsunutá dopředu a zvedající se nos a oči k nebi, resp. na obrazovku počítače, způsobuje na zadní straně v oblasti šíje, a hlavně hlavových kloubech zavření, „útlak“. Hlava svojí vahou a přitažlivostí zemskou padá dozadu a dolů; pružina krční páteře se stlačí.

Pánev má tendenci se spíše překlápět dopředu, čímž se zavírají třísla na přední straně a způsobuje to tlak na kyčelní klouby, z druhé strany se vzadu zavírá LS přechod a zvětšuje se stres v bederní páteři. Tím se celá páteř dostane do sevření mezi oběma póly; jediná možnost, jak z něj utéci, je často kontraproduktivní, zvětší se prohloubení krční a bederní lordózy, vypoulí se hrudní kyfóza.

A jak se z toho „zakřivení“ dostaneme, jak ho narovnáme? Velmi jednoduše a geniálně to příroda zařídila ve své konstrukci. Stočíme hlavu a pánev kolem osy transversální, hlavu směrem dopředu tak, aby se oči dívaly kolmo proti nám a hlava se lehce nadnášela jako míček s heli-
em; tím otevřeme hlavové klouby a dáme prostor pro napřímění jak krční, tak horní hrudní páteře. Pánev stočíme kolem osy transversální směrem dozadu, tím otevřeme LS přechod, bederní páteř dostane prostor k napřímění a z přední strany dojde k otevření třísel. Přesně tak je to zakresleno na obrázcích.



Slovní návod k axiálnímu napřímění ve stoji

První krok

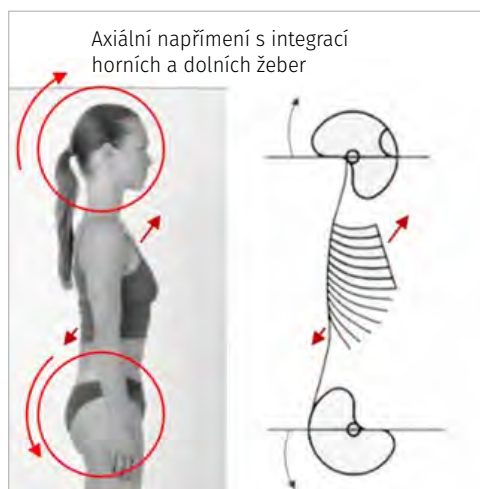
Vnímání postavení hlavy a pánve pomocí vlastních rukou, které přiložíme na kostěné výstupky hlavy nebo pánve, jedna ruka na přední, druhá na zadní straně pólů. Můžeme si představit osu transversální, kterou si pomyslně protáhneme u hlavy skrze naše zvukovody zprava doleva. U pánve si představu osy uložíme těsně nad kyčelní klouby ve stejném směru. Jak pánev, tak hlavu si vizualizujeme jako dva míče, jejichž středem jsme protáhli tyčku – osu a nejdříve jedním pólem, pak druhým, a nakonec oběma točíme kolem osy (směry jsou zakresleny v obrázcích). Pozorujeme, který směr pohybu je nám příjemný, u kterého vnímáme otevření v oblasti hlavového kloubu anebo LS přechodu.

Druhý krok

Pokud se nám podaří pohyb hlavy a pánve synchronizovat, zůstaneme v optimálním a v tu chvíli možném napřímění, bez velkého úsilí svalů, plynule dýcháme a vnímáme, kam vzduch plyne, do kterých částí trupu. Pro získání zkušenosti a poznání koordinovaného a nekoordinovaného postavení trupu můžeme stočit hlavu a pánev do protipohybu a dostat páteř pod lehký tlak (zde velmi opatrně) a zkusíme několik nádechů a výdechů v tomto postavení. Pak se opět vrátíme do axiálního napřímění a necháme naše cvičence, aby sami posoudili,



kteřá z pozic je pro ně příjemnější, v které se jim lépe dýchá, která jim zvětšuje prostor v trupu.



Třetí krok

Co se učíme ve cvičení, to používáme v denních činnostech. Vnímáním svého těla v denních, pracovních a v pohybových aktivitách se učíme krok za krokem používat axiální napřimení. A je to hlavně volba každého z nás, jestli náš sed, stoj nebo chůze budou pasivní, nevědomé anebo aktivní, vědomé s axiálním napřimením.

Opakováním a používáním se stane axiální napřimení samozřejmostí.

Axiální napřimení trupu ovlivňuje pozitivně jak osu dolních končetin a aktivní nohu v jejím spirálním sešroubování, tak mobilitu v oblasti pletence ramenního a funkční, aktivní klenbu ruky. Malé, pomalé a vědomé, námi kontrolované pohyby s důrazem na detail udělají velkou službu pro celkovou koordinaci celého našeho těla. Objevujeme krok za krokem naše vlastní tělo a jeho pohybovou inteligenci. Čekají nás velké objevy a poznání.

Jak zacházet s návody na použití

V začátku potřebuje návod každý z nás, ať jde o jakékoli učení; vzpomeňte si na první jízdu v autošколе. Ale časem si návod osvojíme, děláme to automaticky. Ovšem my jako učitelé pohybu máme respekt k individualitě každého našeho cvičence, k jeho dovednostem a k jeho tělu. A proto musíme náš návod velmi často přizpůsobit, ušít ho přímo „na míru“ a mít v zásobě mnoho variant návodů, aby si mohl každý vybrat ten, který ho osloví a díky kterému pochopí pohyb ve svém těle.

Přeji vám mnoho radosti a poznávání z tvoření návodů k použití, mnoho radosti z poznávání vlastního těla a jeho pohybové inteligence.

Královéhradecký kraj

Čertí rojení v Malšovicích

Text a foto: Vilma Svobodová

Náš odbor, ČASPV TJ Sokol Malšovice, Hradec Králové, pořádá každý rok před Vánocemi pro rodiče a děti veřejnou cvičební hodinu s mikulášskou nadílkou.

Tato hodina je určena pro širokou veřejnost, děti předvádějí, co se v hodinách od září naučily. Využíváme veškerého nářadí a náčiní, cílem je, aby byly hodiny pestré a rozmanité a děti cvičení bavilo.

Letos děti cvičily se stužkami a na nářadí. Některé byly převlečené za malé čertíky. Na cvičení se přišli podívat také Mikuláš, čert a anděl.



Na závěr hodiny děti zazpívaly vánoční písničky a dostaly sladkou odměnu. ■