

Základné úpoly – preťahové a pretlakové cvičenia

Miloš Štefanovský – Stanislav Kraček, FTVŠ UK Bratislava

Úvod

Základné úpoly – sú cvičenia bez špecializovaného športového zamerania. Ich uplatnenie je širokospektrálne, a to najmä pri rozvoji kondičných a koordinačných schopností. Cvičenia základných úpolov sú ľahko osvojiteľné, nevyžadujú žiadnu špecializovanú prípravu. Do základných úpolov patrí: základný bojový streh, premiestňovanie sa k súperovi a od súpera, kontakt so súperom, pádová technika, techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera, techniky základných bojových činností a v neposlednom rade emotívne úpolové cvičenia ako preťahy, pretlaky, odpory a úpolové hry.

Úpolové preťahy sú cvičenia s partnerom vo dvojici, kde súpera proti jeho vôli premiestňujeme alebo ho len vychýľujeme smerom k sebe.

Úpolové pretlaky sú cvičenia s partnerom vo dvojici, kde súpera proti jeho vôli, premiestňujeme alebo ho len vychýľujeme smerom od seba.

Vedomosti

- osvojiť si poznatky o základných úpoloch: streh, pohyb, kontakt, pádová technika, zdvíhanie, nosenie a skladanie súpera, techniky základných bojových činností,
- osvojiť si poznatky o využití úpolových preťahov a pretlakov pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- vedieť uplatniť úpolové preťahy a pretlaky v kondičnej príprave pre rôzne športové špecializácie a v školskej telesnej a športovej príprave.

Schopnosti a zručnosti

- osvojiť si správnu techniku preťahových a pretlakových cvičení,
- rozvoj silových schopností a koordinačných schopností dôležitých pri úpolových preťahoch a pretlakoch.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

1. Úpolové preťahy



Obr. 1 Preťah jednou pažou

Cvičenie č.1 (obr. 1) – preťah jednou pažou. Cvičenci stoja v pravom strehu, úchop za pravú pažu pri zápästí. Cieľom cvičenia je ťahom dostať súpera cez určené územie (cca 1 – 2 m), alebo cez čiaru. Cvičenie sa hrá na body, PO: 3 – 5 x. Po každom opakovaní odporúčame vymeniť streh a pažu. Dôležité je i striedanie sparingpartnerov.



Obr. 2 Preťah v predpažení

Obr. 3 Preťah v zapažení

Cvičenie č. 2 a 3 (obr. 2, 3) – preťah obojručne v predpažení a zapažení. Cvičenci stoja v bojovom strehu, úchop jednou pažou nadhmatom, druhou podhmatom. Cieľom cvičenia je ťahom dostať súpera cez určené územie (cca 1 – 2 m). Cvičenie sa hrá na body. PO: 3 – 5 x. Dôležité je opäť striedanie sparringpartnerov.



Obr. 4 Preťah v prednožení



Obr. 5 Preťah v zanožení

Cvičenie č. 4 a 5 (obr. 2, 3) – preťah v prednožení a v zanožení. Preťahové úpolové cvičenia môžu rozvíjať okrem sily aj rovnováhové schopnosti (napr. v stoji na jednej nohe). Cvičenci na obr. 4 prednožia súhlasné nohy a uchopia ich vzájomne za päť. Druhou pažou sa cvičenci vzájomne uchopia za zápästie. Na obr. č. 5 cvičenci majú rovnaký úchop za pažu, ale v tomto cvičení si uchopia vlastnú zanoženú nohu za priehlavok. Cieľom cvičenia je ťahom dostať súpera cez určené územie (cca 1 – 2 m). Prehrou je aj pád na zem. Cvičenie sa hrá na body. PO: 3 – 5 x. Po každom opakovaní odporúčame vymeniť končatiny.

2. Úpolové pretlaky



Obr. 6
Pretlak
bokom



Obr. 7
Pretlak
v sede



Obr. 8 Pretlak oporou o chrbát



Obr. 9 Pretlak oporou o ramená

Cvičenie č. 6, 7, 8 a 9 (obr. 6, 7, 8, 9) – pretlaky v rôznych polohách. Na obr. 6 je znázornený pretlak súhlasnými bokmi. Cvičenie môže prebiehať aj v polohe s oporou o nesúhlasné boky. Obr. 7 je pretlak v sede na tatami, obr. 8 znázorňuje pretlak v stoji oporou o chrbát a obr. 9 je pretlak v stoji oporou o ramená, kde jedna ruka je na súperovom ramene zvnútra a druhá zvonku. Cieľom týchto cvičení je pretlačiť súpera cez vymedzené územie (cca 1 – 2 m). Cvičenia sa hrajú na body, PO: 3 – 5 x. Po každom súboji odporúčame vymeniť sparingpartnera.



Obr. 10 a Pretlak v sede s oporou o chodidlá



Obr. 10 b Pretlak chodidlami – výsledná poloha

Cvičenie č. 10 a, b (obr. 10 a, 10 b) – pretlak v sede pokrčmo s oporou o chodidlá. Dvojica cvičencov sedí oproti sebe, chodidlá sa vzájomne opierajú, paže pod kolenami. Cieľom cvičenia je tlakom do chodidiel pretlačiť súpera na chrbát (obr. 10 b). Pri cvičení je dôležitá vzdialenosť súperov na pokrčené nohy. Cvičenie sa hrá na body, PO: 3 – 5 x.



Obr. 11

Obr. 12

Cvičenie č. 11 a 12 (obr. 11, 12) – pretlak v ľahu na bruchu úchopom alebo chrbtom dlane. Dvojica cvičencov leží oproti sebe, uchopia sa vzájomne za ruky alebo si vzájomne oprú chrbát dlane o seba (obr. 12). Lakeť v priebehu celého cvičenia musí byť v kontakte s podložkou. Cieľom cvičení je pretlačiť súperovu ruku na tatami. Hrá sa na body, PO: 1 – 2 x každou pažou. Po každom opakovaní vymeniť ruku.



Obr. 13 a Pretlak v sede bruchom



Obr. 13 b Pretlak bruchom – výsledná poloha

Cvičenie č. 13 a, b (obr. 13 a, 13 b) – pretlak v sede bruchom. Dvaja súperi sedia vedľa seba, opierajú sa súhlasnými bokmi, vzájomne sa uchopia okolo trupu, nohy vystreté. Cieľom cvičenia je pretlačiť súpera na chrbát, do pozície ľah vzad. Cvičenie sa hrá na body, PO: 3 – 5 x. Po každom opakovaní vymeniť stranu.



Obr. 14 a Pretlak dlaňami v podpore na boku



Obr. 14 b Pretlak na boku – výsledná pozícia

Cvičenie 14 a, b (obr. 14 a, 14 b) – pretlak v podpore na boku oporou o predlaktie. Dvaja cvičenci oproti sebe zaujmú pozíciu podpor na boku, opierajú sa o predlaktie, spodná noha vystretá, horná je pokrčená. Cieľom cvičenia je pretlačiť súpera tlakom na dlaň tak, aby spadol vzad na chrbát. Cvičenie sa hrá na počet víťazných bodov, PO: 1 – 3 x. Po každom opakovaní meníme východiskovú pozíciu podporu (striedame strany – pravá, ľavá).

Literatúra:

1. ROUBÍČEK, V. 1984. *Kdo s koho*. Praha: Olympia, 1984.
2. ZAGOROV, L. 2009. *Cvičenia a hry v tréningu džudo pre deti a mládež*. Záverečná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009.