

**UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Tvorba choreografie závodního týmu v kategorii Step teams 15-26 let
v soutěži „Žij pohybem“ v roce 2012**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Mgr. Jana Černá

Zpracovala:
Jana Šimková

PRAHA 2012

ABSTRAKT

Název práce:

Tvorba choreografie závodního týmu VSK UK FTVS Praha v kategorii Step teams 15-26 let v soutěži „Žij pohybem“ v roce 2012.

Title:

VSK UK FTVS Prague in ŽIJ POHYBEM 2012 Step Teams Aerobic Competition (15- 26 years): Choreography Analysis

Cíl práce:

Tvorba závodní choreografie v kategorii Step teams pro soutěž Žij pohybem (hlavní rozdíly mezi soutěžemi FISAF a Žij pohybem).

Metody:

Choreografie byla zpracována na základě osobní tvůrčí činnosti řídící se principy tvorby choreografie dle pravidel soutěže.

Výsledky:

Tvorba závodní sestavy pro soutěž Žij pohybem a hlavní rozdíly mezi závody a závodnicemi soutěže Žij pohybem a FISAF.

Klíčová slova:

Step aerobik, Step teams, FISAF, Žij pohybem, choreografie

ABSTRACT

Title:

VSK UK FTVS Prague in ŽIJ POHYBEM 2012 Step Teams Aerobic Competition
(15- 26 years): Choreography Analysis

Objective:

Main objective of bachelor thesis is creation of step aerobics choreography in “Žij pohybem” competition (Step teams category) with regard to the differences between FISAF and “Žij pohybem” competitions.

Methods:

Step aerobics choreography presented in bachelor thesis is based on author’s personal creative activity corresponding to the principles according to the competition rules.

Results:

As result of bachelor thesis, step aerobics choreography in “Žij pohybem” competition is presented. Furthermore, main differences between FISAF and “Žij pohybem” competitions and competitors are described,

Keywords:

Step aerobics, step teams, FISAF, Žij pohybem, choreography

Poděkování

Mé poděkování patří především paní Mgr. Janě Černé za ochotu, s jakou přistupovala při pomoci psaní této bakalářské práce.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a jako zdroje, ze kterých jsem čerpala informace, jsem využila jen ty uvedené v seznamu literatury.

V Praze 2012

Šimková Jana

OBSAH

1	ÚVOD	4
A.	TEORETICKÁ ČÁST	5
2	HISTORIE A VÝVOJ AEROBIKU VE SVĚTĚ A V ČR	5
3	SYSTÉM SOUTĚŽÍ	7
3.1	Soutěžní organizace FISAF	7
3.2	Soutěžní formy aerobiku	7
3.2.1	Soutěžní aerobic master class (SAMC)	8
3.2.2	Aerobik team show	9
3.2.3	FISAF fitness týmy	9
3.2.4	Sportovní aerobik	15
3.3	Soutěž Žij pohybem	16
4	PRINCIPY TVORBY CHOREOGRAFIE	17
4.1	Originalita	17
4.2	Komplexnost, variabilita, celistvost	17
4.3	Princip celistvosti	17
4.4	Princip variace	18
4.5	Princip gradace	18
4.6	Půdorysové a prostorové řešení	18
4.7	Princip kontrastu	19
5	TVORBA CHOREOGRAFIE PRO FITNESS TÝMY- STEP	19
5.1	Zásady tvorby choreografie	19
5.1.1	Přijatelné a nepřijatelné cviky	21
6	SOUTĚŽ ŽIJ POHYBEM- KATEGORIE STEP TEAMS	22
6.1	Rozhodčí v soutěži Žij pohybem	22
6.1.1	Technický rozhodčí - T	22
6.1.2	Estetický rozhodčí - A	23

6.1.3	Estetický rozhodčí - B.....	24
6.1.4	Obsahový rozhodčí - O.....	25
6.2	Ligové hodnocení.....	25
6.3	Časový harmonogram soutěže Žij pohybem.....	25
6.4	Věkové kategorie	26
7	METODOLOGIE PRÁCE.....	27
8	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	29
8.1	Úkoly práce:.....	29
B. PRAKTICKÁ ČÁST.....		30
9	ZÁVODNÍ TÝM VSK UK FTVS	30
9.1	Představení jednotlivých závodnic.....	30
9.2	Harmonogram tréninkových jednotek.....	33
9.3	Materiální zajištění týmu VSK UK FTVS.....	34
9.4	Dosavadní úspěchy a plány do budoucna	35
10	CHOREOGRAFIE TÝMU PRO SEZÓNU 2012.....	36
10.1	Výběr námětu	36
10.2	Hudební předloha	37
10.3	Postavení stepů.....	37
10.3.1	Postavení stepů týmu VSK UK FTVS pro sezónu 2012	38
10.4	Krokové variace	43
10.4.1	1. postavení	43
10.4.2	2. postavení	45
10.4.3	3. postavení	46
10.4.4	4. postavení	48
10.4.5	5. postavení	48
10.5	Finální úpravy závodní sestavy.....	49
11	DISKUZE.....	51

12 ZÁVĚR	53
13 SLOVNÍK POJMŮ	54
POUŽITÁ LITERATURA	55
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	56
14 SEZNAM OBRÁZKŮ	57
15 SEZNAM TABULEK.....	59

1 ÚVOD

Toto téma ke zpracování mé bakalářské práce jsem si vybrala z několika důvodů. Tím hlavním je, že jsem několik let působila jako závodnice v kategorii Fitness step senior (17 a více let) v soutěžích FISAF. V letech 2006, 2007 a 2008 jsem se pravidelně se svým týmem umísťovala na prvních místech na Mistrovství České republiky, Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Klub, ve kterém jsem působila- Aerobic Dancers Kladno již několik let určuje trendy závodního aerobiku a slouží jako inspirace pro ostatní kluby v České republice i ve světě. Současně se svou vlastní závodní kariérou jsem se věnovala i trénování a přípravě mladých závodníků, a to převážně v kategorii 8- 10 let. Rovněž se věnuji komerčnímu aerobiku v podobě lektorské činnosti různých forem (bodystyling, P-class, step body, jumping).

Tvorba závodní choreografie je do jisté míry vizitkou choreografky. Vypovídá o její fantazii, zkušenostech a především o znalosti pravidel tvorby závodní sestavy. Neméně důležitým kritériem při tvorbě sestavy je znalost závodnic a jejich možností z oblasti techniky cvičení na stepu, flexibility (především dolních končetin), kondiční úrovně závodnic a především jejich vytyčených cílů v závodní sezóně. Při tvorbě choreografie se musí dbát na všechny tyto aspekty ovlivňující hodnocení poroty. Především v soutěži „Žij pohybem“ se jedná o začínající, méně zkušené závodníky, proto by i závodní sestava měla odpovídat jejich možnostem.

Z vlastní zkušenosti vím, že je vhodné, aby se choreograf účastnil několika tréninků týmu, pro který bude sestavu vymýšlet. Získá tím cenné informace o závodnících, se kterými bude pracovat a jaké jsou jejich možnosti. Choreograf by měl přijít na trénink připraven a zásoben několika prvky obtížnosti.

Potýkala jsem se s obtížnou dostupností literárních zdrojů, jelikož se jedná o poměrně mladou sportovní disciplínu, která není tak komerčně známá. Proto i část práce je psána z mých vlastních zkušeností závodníka, trenéra a choreografa.

A. TEORETICKÁ ČÁST

2 HISTORIE A VÝVOJ AEROBIKU VE SVĚTĚ A V ČR

Za zakladatele aerobního cvičení je považován americký lékař dr. Kenneth H. Cooper, který je autorem dvanáctidenního aerobního programu vedoucího k rozvoji vytrvalosti. V knize „*Aerobics*“ z roku 1968 popisuje, jak lze optimálně dosáhnout fyzické zdatnosti. Říká, že „*k typickým aerobním cvičením patří běh, plavání, cyklistika, běh pro zdraví (jogging), ale i mnoho dalších*“ (Cooper, 1970, str. 12). Tato kniha vyšla i v České republice, ale až o 12 let později. K. Cooper zde popisuje postupné kontrolovatelné zvyšování cvičebních dávek, které později Jackie Sorensenová aplikovala na prvky moderního tance ve spojení s moderní hudbou, což oslovilo především ženy. Do těchto tanečních prvků se postupně zapojovaly gymnastické prvky a začal tak vznikat aerobik, jak ho známe dnes. V současné době vznikají stále nové druhy aerobiku a u těch stávajících dochází stále k jejich vylepšování (Macáková, 2001).

V Čechách a na Moravě vznikl aerobik z původních druhů gymnastiky s hudbou. Poté se do České republiky dostal aerobik z USA a poměrně snadno navázal na původní „české cvičení“. Již od počátku tohoto sportu u nás ovlivňovala jeho vývoj dr. Jitka Polášková, která zastávala post prezidentky Českého svazu aerobiku (ČSAE). Další významnou osobností, která přispěla k rozvoji aerobiku u nás je Helena Jarkovská, autorka knihy „*Aerobní gymnastika*“ z roku 1985. Ta je definována jako „*forma gymnastického cvičení při hudbě, zaměřená na rozvoj funkce oběhové soustavy, na zvýšení aerobní kapacity organismu a dosažení vyšší úrovně vytrvalosti a výkonnosti, jež zároveň příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu a psychiku cvičenců*“ (Macáková, 2001, str. 10).

Dalším velkým významným krokem při vývoji aerobiku byly videokazety se cvičebními programy aerobiku autorky Jane Fondové, která je známá především jako cvičitelka aerobiku, herečka, spisovatelka a producentka. Ve své knize tvrdí, že je třeba cvičení sestavit individuálně tak, aby byla každá část těla procvičena v určitém pořadí (Fonda, 1983). „*Starala se o propagaci aerobiku a stala se symbolem jeho rozšíření mezi Američany. Interaktivní hodiny, knihy a videa, to vše podpořené popularitou*

herečky způsobily, že se aerobik rozšířil do mnoha míst Spojených států amerických“ (Gómez, 2008, str. 7). V tomto období byl aerobik chápán jako cvičení pro ženy, které usilují o zlepšení kondice či o snížení hmotnosti. Hlavní organizací zabývající se školením cvičitelů pro tělovýchovné služby byl Sportpropag (Macáková, 2001).

Cvičení byla složena převážně z aerobního bloku, který obsahoval prvky high- impact kladoucí vyšší nárok na kloubně svalový aparát vznikající z opakovaných odrazů a doskoků. Toto cvičení prošlo velkou kritikou především z řad lékařů a ortopedů, jelikož se jednalo o cvičení velmi náročné především na klouby dolních končetin. V kombinaci s nevhodnou sportovní obuví a tvrdou podlahou se jednalo o poměrně nezdravé cvičení. V českých zemích aerobik vycházel z kondiční gymnastiky a jazzgymnastiky, proto k takovým extrémním názorům u nás nedocházelo. V českých zemích se aerobik neustále rozvíjel, vytvářely se složitější choreografie, a to nejen v klasickém aerobiku, ale např. i ve step aerobiku (viz str. 12). Aerobik se stal volnočasovou aktivitou pro určitou cílovou skupinu lidí, kteří měli zájem se seberealizovat a zvládali tyto složitější choreografie.

K obrovskému rozvoji aerobiku došlo v roce 1989, kdy začala vznikat soukromá fitcentra, školící centra a různá podnikání v oblasti fitness. *„Objevuje se step aerobic, který z původního stepového tréninku vyvinula firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu“* (Beránková, Skopová, 2008, str. 11). Z rekreačního aerobiku vznikl aerobik sportovní. Zanedlouho Česká republika sklízela úspěchy i na světových scénách, jako je Mistrovství Evropy a světa. Od té doby se Česká republika drží na předních příčkách na mezinárodních soutěžích. O rozvoj aerobiku v České republice se starají především organizace: Český svaz aerobiku (ČSAE), Česká asociace sportu pro všechny (ČASPV), Česká škola aerobiku a International Fitness and Aerobic Academy (IFAA), dnes známá pod názvem FACE Czech. Mezi nejvýznamnější představitele a „průkopníky“ sportovního aerobiku a majitelé prvních zlatých medailí patří Olga Šípková, manželé Hufovi, nebo trojice Valouch, Holzer, Strakoš, který dodnes působí jako trenér národní reprezentace sportovního aerobiku. Za zmínku stojí také dnes již legendární týmy Těžká směs a Druhý dech, ve kterém figurovala i Olga Šípková. Oba tyto týmy zazářily především na Mistrovství světa v Praze v roce 2003. Mezi týmy soutěžícími v kategorii fitness aerobik je nutné zmínit Fitness center Hanky Šulcové nebo TJ Sokol Chuchle Veroniky

Vrzbové. V oblasti fitness aerobiku a fitness step aerobiku figurovali několik let na prvních místech v soutěžích Mistrovství Evropy a světa týmy Aerobic Dancers Kladno, který několik let patřil mezi nejlepší v České republice i ve světě.

3 SYSTÉM SOUTĚŽÍ

3.1 Soutěžní organizace FISAF

Soutěž Žij pohybem patří pod organizaci FISAF. Tomu odpovídá uvedené rozdělení soutěžních kategorií. Na rozdíl od gymnastické federace FIG zde není kladen takový důraz na prvky flexibility a síly. Pohybové skladby jsou atraktivnější pro oko diváka. Sportovec má možnost využít velké množství krokových variací a na ně plynule navazující povinné a povinně volitelné prvky.

3.2 Soutěžní formy aerobiku

Mezinárodní organizace sportovního aerobiku a fitness (FISAF), kterou v České republice reprezentuje ČSAE, vyhláší 2 typy soutěží- sportovní aerobik a fitness aerobik. Pod kategorií sportovní aerobik patří soutěž jednotlivců mužů a žen, koedukovaných párů a tříčlenných týmu. FISAF fitness týmy se skládají z 6-8 závodníků a rozdělujeme je na fitness aerobic, step a dříve ještě hip-hop, která se od roku 2010 stala samostatnou- taneční- kategorií. Všechny tyto kategorie se dále dělí podle věkových skupin, a to na:

1. děti (8- 10 let),
2. kadeti (11 – 13 let),
3. junioři (14- 16 let),
4. senioři (17 a více let).

Český svaz aerobiku vyhláší ještě další 2 typy soutěží- Soutěžní aerobic master class (dále již jen SAMC), což je soutěž jednotlivců v komerčním aerobiku a druhým typem soutěže je Aerobik team show (dále již jen ATS), kde závodí 7-20ti členné týmy v pódiových skladbách, které obsahují prvky aerobiku.

Mezi nejnovější soutěž pořádanou v České republice patří závody „Žij pohybem“. Tato soutěž je určena pro začínající, méně zkušené závodníky, kteří ještě nemohou měřit síly s týmy závodícími pod organizací FISAF např. na Mistrovství České republiky. Tato soutěž vznikla především pro motivaci těchto závodníků, pro jejich postupné zlepšování, aby se později mohli plnohodnotně účastnit vyšších soutěží. Autorkami jsou Klára Stejskalová a Kateřina Pavlasová, zastupující KK aerobik (KK-aerobik [online, 2012]).

3.2.1 Soutěžní aerobic master class (SAMC)

Jedná se o soutěž jednotlivců z řad komerčních forem aerobiku. Stejně jako v závodním aerobiku i tady se závodníci rozdělují do několika věkových kategorií:

1. 8-10 let,
2. 11- 13 let,
3. 14- 17 let,
4. nad 18 let.

Tento závod probíhá ve 3 kolech. Ze základního kola postupuje do semifinále 30- 40 závodníků bez určení pořadí a dále 15 závodníků do finále. Vše je závislé na počtu závodníků v základním kole. Pokud je účast nižší než 60 závodníků, celý závod se odehrává pouze dvoukolově. V celém závodě jsou jednotliví závodníci označeni, a tedy i vyhlašováni pod příslušnými čísly (Hájková, 2006).

Hodnocení závodníků je rozdílné podle věkových kategorií. Zatímco ve dvou nejnižších kategoriích se hodnotí pouze provedení (držení těla a technika cvičení) a přirozenost výrazu a schopnost zachycení předvedeného (jak rychle je závodník schopen naučit se jednotlivé cviky a celou choreografii). U starších závodníků rozhodčí navíc hodnotí ještě úroveň silových schopností a flexibility a zdravý sportovní vzhled. U všech věkových kategorií však zůstává nejdůležitějším prvkem hodnocení provedení jednotlivých pohybů a jejich technika.

Všechny SAMC, které jsou označeny jako postupové se rozdělují podle regionů v republice (závodníci jsou rozděleny podle místa bydliště) a všichni finalisté

jednotlivých oblastí postupují na Mistrovství České republiky. SAMC označené jako nepostupové jsou přístupné pro všechny závodníky z celé republiky.

3.2.2 Aerobik team show

„Soutěžní sestavu chápeme jako schopnost skupiny cvičenců předvést různé formy aerobiku vymezené pravidly.“ (Hájková a kolektiv, 2006, str. 71). Soutěž Aerobik team show (dále již jen ATS) je vypisována pouze jednou ročně a rovnou ústí v Mistrovství České republiky.

Pro ATS jsou vymezeny tyto věkové kategorie:

1. 8- 10 let,
2. 11- 13 let,
3. 14- 16 let,
4. 17 a více let,
5. kategorie smíšená (různý věk závodníků).

Pro nejmladší kategorii je délka sestavy povinná v rozmezí 2:15- 2:45 minut, pro všechny ostatní kategorie jsou to 3 minuty (+/- 15s). Závodní plocha je vyměřena na 12x12 metrů. Závodní choreografie všech věkových kategorií musí obsahovat 5 základních povinných prvků (push ups, high leg kicks, jumping jacks, skoky a obrat jednoho o 360 stupňů). Stejně tak je povinné zařadit minimálně dvě výrazné hudebně pohybové variace na 16 dob, které jsou složené z kroků komerčního aerobiku. Poslední povinnou součástí závodní sestavy je minimálně pět změn útvarů. (Hájková a kolektiv, 2006)

3.2.3 FISAF fitness týmy

„Fitness je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory- aerobní vytrvalostí, svalovou silou, svalovou vytrvalostí a kloubní pohyblivostí“ (Skopová, Zítka, 2005, str. 19).

Jedná se o poměrně mladou sportovní kategorii. První mistrovství světa se konalo až v roce 2000. Délka sestavy je 2 minuty (+/- 5s). Všechny věkové skupiny soutěží

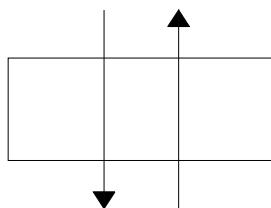
v kategorii aerobik nebo step. Původně tyto sestavy vycházely z prvků komerčního aerobiku, ale v posledních letech jsou nároky na závodní choreografii tak velké, že jen stěží lze mluvit o komerčních prvcích. Základním charakteristickým prvkem všech těchto sestav je týmový charakter. Celý tým musí působit „jako jeden člověk“, jsou zde kladeny velké nároky na synchronizaci celého týmu. V sestavách se dále objevují i dovednosti sportovního aerobiku, avšak s ohledem na větší počet závodníků, popř. s ohledem na cvičení na stepu. Neméně důležitým aspektem jsou přesuny závodníků během cvičení, interakce cvičenců v menších skupinách (čtveřice, dvojice...). U stepu je jedním z nejdůležitějších kritériem hodnocení správná technika došlapování na step, tzv. stepping. Závodník musí celým chodidlem došlapovat na step, paty ani špičky by neměli přesahovat hranu stepu. (Gómez, 2009). „*Při vystupování na step našlapujeme vždy do středu stepové desky a chodidlo pokládáme od paty ke špičce, přeneseme na step celé těžiště těla*“ (Macáková, 2001, str. 28). Existují povolené a zakázané sestupy ze stepu, které musí celý tým dodržovat.

Sestava by měla odpovídat specifickým rysům jednotlivých disciplín. Společné jsou požadavky na maximální variabilitu krokových variací, variabilitu pohybů paží a rukou, důležité jsou i pohyby trupem a hlavou. Na důkaz zvládnuté koordinace je vhodné zařazovat asymetrické pohyby horních a dolních končetin, pohyby v různých rovinách, směrech a orientacích závodníků vůči sobě navzájem i vůči rozhodčím.

Prostorová choreografie vyžaduje velké množství obvyklých i originálních útvarů, které jsou uskutečňovány nenásilně, plynule a rychle. Důležitá je přesnost vytvořených tvarů, neměly by se vyskytovat chyby v postavení závodníků nebo stepů. Závodní plocha umožňuje pohyb na prostoru o rozměrech 12x12metrů, tudíž se předpokládá využití celého prostoru (Hájková a kolektiv, 2006).

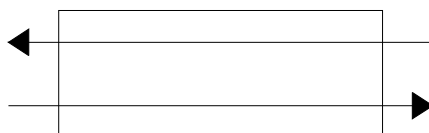
Obtížnost sestavy je hodnocena podle tempa cvičení za předpokladu, že závodníci jsou na tak vysoké úrovni, že i během vysokého tempa jsou schopni zvládnout různé technické prvky v souladu s pravidly. U kategorie stepu se hodnotí tzv. power step (výskok na step s přesunutím těžiště nad step).

3.2.3.1 Možnosti využití cvičení na stepu v různých směrech



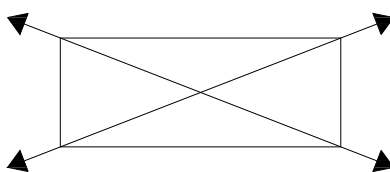
Obr. 1: Pohyb po stepu ve směru předozadním

Pohyb cvičence po stepu vpřed a vzad- čelem, bokem nebo zády. Při tomto směru pohybu je však důležité hlídat si správnou techniku cvičení. Především je zde velké riziko zakázaného předního sestupu při pohybu čelem vpřed, při kterém dochází k nadměrnému přetěžování kolenního kloubu.



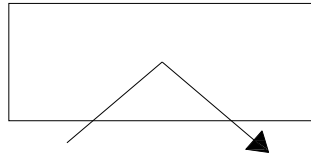
Obr. 2: Pohyb po stepu zprava doleva a naopak

Využití celé šířky stepu hodnotí porota velmi kladně, ovšem za předpokladu použití velké variability krokových variací.



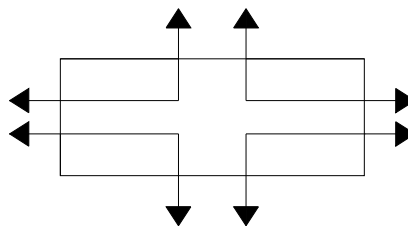
Obr. 3: Pohyb po stepu diagonálním směrem

Pohyb cvičence po diagonále (úhlopříčce) se ukázal u mnoha týmů jako velmi oblíbený prvek zařazený do sestavy. Při tomto pohybu se využívají především prvky high- impact (prvky, kdy v určité fázi provedení není ani jedno chodidlo v kontaktu s podložkou). To vede ke zvýšení intenzity a dynamičnosti sestavy.



Obr. 4: Pohyb na step a zpět

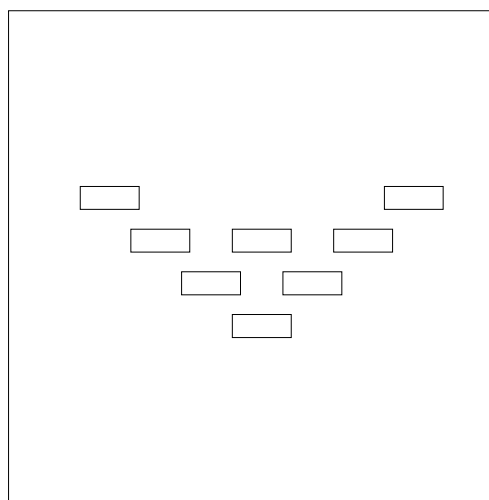
Různé kombinace jednotlivých kroků a nepředvídatelné změny směru pohybu vedou ke zvýšení estetické stránky pohybové skladby. Sestava se tak stává divácky velmi atraktivní.



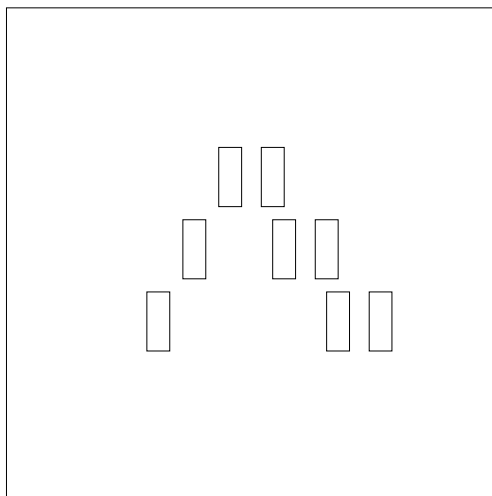
Obr. 5: Využití všech směrů pohybů na stepu v různých kombinacích

Při tomto pohybu po stepu platí opět velký důraz na správné provedení techniky. V optimálním provedení se jedná o velmi zajímavý pohyb po stepu s velkou variabilitou krokových variací.

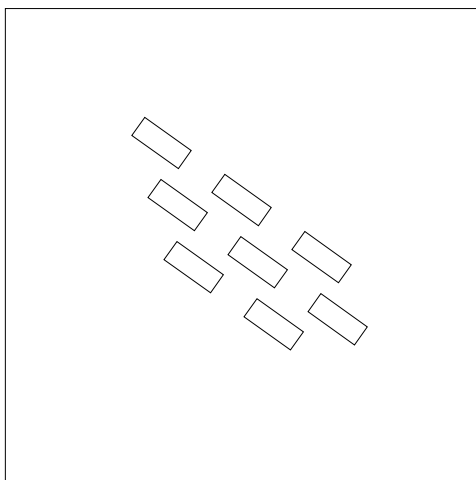
3.2.3.2 Příklady různých postavení stepů v závodní sestavě



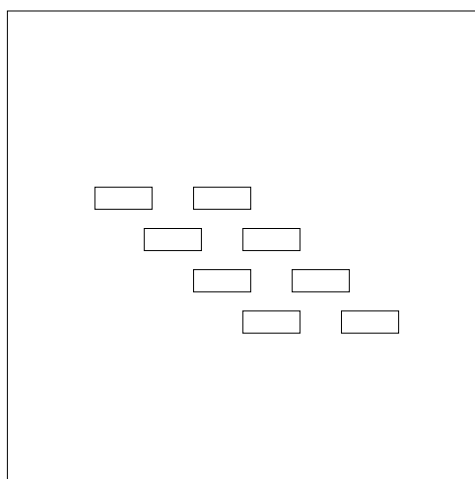
Obr. 6: Úvodní postavení týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2006



Obr. 7: Asymetrické postavení stepů týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2008

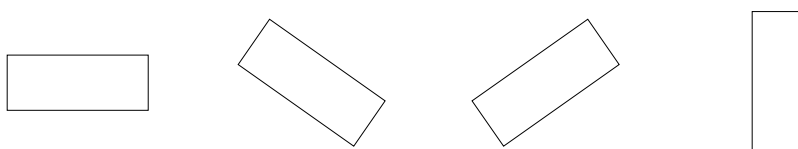


Obr. 8: Diagonální postavení týmu VSK UK FTVS Praha v roce 2011



Obr. 9: Úvodní postavení týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2008

3.2.3.3 Možnosti využití postavení stepu v různých směrech



Obr. 10: Různé natočení stepu

3.2.3.4 Závodní sestava kategorie Fitness step

Pro sestavy kategorie Fitness je typickým znakem týmový charakter- družstvo se skládá z 6 - 8 cvičenců a během předvedení sestavy je kladen velký důraz na synchronizaci celého týmu. Ke správnému načasování pohybů může být velkým pomocníkem dobře zvolený hudební doprovod, který by měl být v souladu s pohybovým obsahem a dobře zvolené tempo pro cvičení na stepu udané v BPM (Beats per Minute = úderů za minutu, udávající tempo hudby). Tempo závodní hudební předlohy se pohybuje v rozmezí 138-

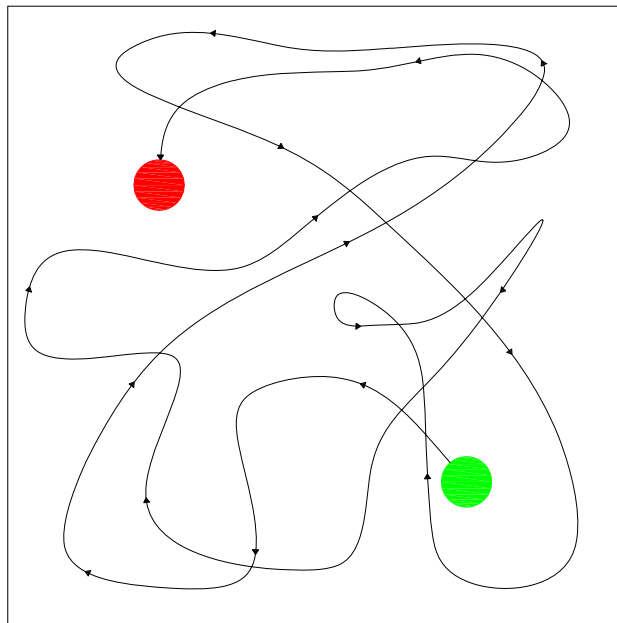
145 BPM (Beats per minute) pro věkovou kategorii nad 20let. Oproti tomu komerční hodina step aerobiku nepřesahuje tempo 135BPM.

3.2.4 Sportovní aerobik

Jedná se o soutěžní kategorii, která se dále rozděluje na kategorie muži, ženy, týmy, páry a to ve všech věkových kategoriích. „*Výkonnostní forma sportovního aerobiku charakteristická obsahem a provedením skutečně vychází z aerobiku komerčního, který je odlišný od ostatních gymnastických činností. Dynamika soutěžních sestav sportovního aerobiku je natolik strhující, a fyzický výkon tak náročný, že se anaerobní práh dostavuje už po několika prvních vazbách prvků obtížnosti v sestavě*“ (Hájková, 2006, str. 72). „*Při tomto anaerobním způsobu práce je produkován ve větší míře laktát, který způsobuje pokles pH (acidózu). To vede k inhibici (útlumu) glykolytického enzymu PFK (fosfofruktokinázy). Následný pokles glykolýzy je příčinou snížené resyntézy ATP a CP*“. (Havlíčková, 1999, str. 115). Závodní sestava musí obsahovat jak prvky obtížnosti, flexibility a síly, tak prvky aerobních vazeb- prvky jsou originálně propojeny různými poskoky, přechody a obraty, které zvyšují intenzitu sestavy a zároveň spojují povinné prvky v sestavě.

Důležitým prvkem při hodnocení závodní sestavy ve sportovním aerobiku je využití celého prostoru závodní plochy. Cvičenec by se měl pohybovat po celé ploše a zároveň si hlídat, aby nedošlo k přešlápnutí čar vymežující prostor závodní plochy.

3.2.4.1 Možnost využití závodní plochy během sestavy



Obr. 11: Pohyb závodníka po závodní ploše během sestavy sportovního aerobiku

Inspirováno knihovnou „*Aerobik- soutěžní formy*“ (Jana Hájková a kol.)

Legenda k obrázku č. 10:

● Začátek sestavy

● Konec sestavy

3.3 Soutěž Žij pohybem

Soutěž Žij pohybem se řadí mezi nejmladší. Za jejím vznikem stojí organizace KK-aerobik občanské sdružení, nyní www.hopsame.cz. Do jisté míry se inspirovala strukturou soutěží ČSAE a FISAF, avšak vzhledem k tomu, že pro závodníky jde spíše o zájmovou volnočasovou aktivitu, než o profesionální sport, byly některé kategorie upraveny dle potřeby (viz dále).

4 PRINCIPY TVORBY CHOREOGRAFIE

Závodní sestavu aerobiku lze chápat jako pohybovou skladbu. Ta je definována jako „kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby.“ (Novotná, 2011, str. 81)

„Choreografie je transformace (přenos) hudebních podnětů do výběru a řazení pohybů, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti.“ (Appelt, 1995). Závodní choreografie by měla vyjadřovat vysokou úroveň sounáležitosti hudebního doprovodu s technickou stránkou cvičení a estetickým projevem závodníka. Důležité aspekty tvorby choreografie jsou uvedeny níže.

4.1 Originalita

Originalita je jedním z nejdůležitějších aspektů tvorby závodní choreografie. Jde především o vlastní nápaditost, originální přechody mezi jednotlivými prvky, nové skoky nebo nové postavení jednotlivých cvičenců vůči sobě, vůči stepům atd.

4.2 Komplexnost, variabilita, celistvost

„Zachováním tohoto principu usilujeme o to, aby skladba působila jako celek nejen z hlediska hudebně pohybového souladu, ale hlavně jako dílo systematicky uspořádané od začátku do konce“ (Novotná, Chroustová, Motlíková, 1998, str. 13).

Znamená předvedení promyšleného, hudebně pohybového celku s využitím všech povinných a povinně volitelných cviků obtížnosti, vazeb různé intenzity a dalších poloh a pohybů reprezentujících statickou i dynamickou sílu s vyváženým zatížením jak pravé i levé strany, tak horní a dolní poloviny těla, flexibility a vysokého stupně koordinace.

4.3 Princip celistvosti

Zajišťuje propojení všech částí pohybové skladby tak, aby sestava působila logicky. Sestava by měla od zaujmutí úvodní polohy do závěrečné pozice respektovat stavebnost a charakter hudebního doprovodu. Plynulé přechody mezi jednotlivými cviky, nepředvídatelné napojování jednotlivých cviků za sebou originálními a divácky

zajímavými přechody, to jsou hlavní předpoklady toho, že sestava bude působit jako jeden celek.

Dle Novotné je princip celistvosti *„podmíněn souladem jednotlivých složek pohybové skladby - pohybu, hudby a choreografie a logické uspořádání kompozice vyvolává ucelenou představu o celé skladbě, „o pohybovém příběhu“* (Novotná, 2011, str. 84).

4.4 Princip variace

Zvyšuje zajímavost celé skladby. Jedná se o různé obměny jednotlivých cviků. Uplatňuje se při opakování krokových variací, které mohou být doprovázeny jiným pohybem paží, trupu apod. Při společných pohybových skladbách je výhoda, že různé pohyby jdou řešit zrcadlovým pohybem závodnic, kánonem, asymetricky apod.

4.5 Princip gradace

„Gradace pohybu navazuje většinou na dynamickou linii hudby. Je přípravou na vyvrcholení části nebo celé skladby“ (Novotná, 2011, str. 85).

Gradace by se měla řídit hudebním doprovodem pohybové skladby. V částech skladby, především v jejím závěru, lze gradaci vyjádřit zařazením obtížnějších prvků, zdůraznění vertikálního pohybu, nebo výrazný pohyb skupiny s velkým emocionálním a výrazovým zaujetím. Gradace může probíhat v prostoru (vertikální pohyb cvičenců, tempové nebo rytmické změny), v čase (tempové změny v čase, rytmické členění), v síle (zvýšení nebo snížení napětí svalů). Princip gradace závodní choreografie způsobuje zaujetí diváka, sestava nepůsobí monotónně (Novotná, 2011, str. 85).

4.6 Půdorysové a prostorové řešení

Půdorys a pohyb cvičenců na závodní ploše musí být vyvážený, bez převažujícího se zdržování v jedné části závodní plochy. Choreograf by měl při tvorbě závodní sestavy myslet na postavení cvičenců na závodní ploše a vůči sobě navzájem, nebo na postavení stepů, kdy by se během sestavy mělo objevit optimálně 5 různých formací. V drtivé většině závodních choreografií se objevují symetrická postavení stepů, nelze však

vyločit možnost použít postavení asymetrické, které zvyšuje náročnou stránku choreografie (Novotná, 2011).

4.7 Princip kontrastu

„Z hlediska prostoru a půdorysu jde o střídání pohybu na místě a z místa, s výrazným „tahem“ směrem ven a naopak stažením do centra, zastavení v určité poloze, póze.“ (Novotná, Chroustová, Motlíková, 1998, str. 14). Principy kontrastu jsou založeny na hudební předloze, její metrické struktuře, kdy může docházet k postupnému zrychlení či zpomalení. Kontrast lze vyjádřit i v jiných složkách- pohybová, hudební, dramaturgická.

5 TVORBA CHOREOGRAFIE PRO FITNESS TÝMY- STEP

Nejprve je třeba určit, pro kolik závodníků, a tudíž i pro kolik stepů bude sestava určena. Z pohledu choreografa je vždy výhodné tvořit sestavu pro sudý počet závodníků. Tento počet choreografovi umožní různé kombinace cvičení ve dvojicích či symetrických skupinách, což bývá divácky velmi zajímavé. Dalším důležitým kritériem je věk závodníků, podle věku se určuje výška stepu (kadeti mají nižší). *„Základ tvoří kroky z komerčního step aerobiku, ale technika provedení vychází z tréninku sportovního aerobiku s dodržením pravidel techniky cvičení na stepu.“* (Zitová, 2006, str. 81). Závodní sestava pro soutěž „Žij pohybem“ je určena pro 5 a více členů, délka skladby se pohybuje v rozmezí 1:30,00 – 2:30,00. Během celé sestavy je kladen důraz na techniku cvičení na stepu a jejich neustálému využívání během cvičení. To vše na závodní ploše o velikosti 12x12m.

5.1 Zásady tvorby choreografie

Tvorba pohybové skladby je tvůrčí proces, hledání nových postupů, originálních řešení, individuální osobitě ztvárnění námětu, myšlenky“ (Novotná, 1999, str. 13).

1. Pestrost výběru pohybů a jednotlivých přechodů mezi stepy
 - Mezi jednotlivými stepy se dá využít různých forem přechodů- chůze, běh, poskoky, otočky apod. Tým si tím zajišťuje originalitu a pestrost sestavy, což se ve výsledku projeví i vyšším bodovým ohodnocením (Hájková, 2006).
2. Tematické sjednocení hudebního doprovodu s pohybem
 - Většina závodních týmů se snaží o vytvoření zajímavého tematického pojetí sestavy, s čímž souvisí výběr závodní hudby, dresů, účesů a především různých pohybových struktur odpovídajících hudební předloze. Opět se tím zvyšuje originalita a pestrost sestavy. V současnosti se v podstatě nevyskytuje tým, který by nevolil tematické pojetí sestavy (Hájková, 2006).
3. Vysoká intenzita a dynamika v průběhu celé sestavy
 - Dle Hájkové (2006) je dynamika a intenzita závodní sestavy přímou úměrou věkové kategorie, ve které závodní tým startuje. Čím vyšší je věk závodníků, tím bývá zpravidla vyšší intenzita a technická náročnost cvičení- ta by měla být v průběhu celé sestavy udržována na stejné úrovni, avšak u mnoha týmů je patrný rozdíl na začátku a na konci sestavy. S přibývajícím únavou během závodní sestavy dochází k poklesu intenzity a dynamiky cvičení, což se ve finále projevuje i na bodovém hodnocení.
4. Využití celého prostoru závodní plochy
 - Tento důraz je kladen převážně na sestavy bez stepu (sportovní aerobik a fitness aerobik), avšak i u kategorie fitness step jsou v tomto směru určitá pravidla, která je třeba dodržovat. Všeobecně platí, že by tým měl působit vždy jako jeden celek, což znamená, že jednotlivé stepy by mely být ve vzájemné závislosti na sobě a tvořit určitý útvar. Od prvního postavení se tým snaží držet na středu závodní plochy s využitím bližších i vzdálenějších rozestupů jednotlivých stepů.
5. Využití celého prostoru stepu ve všech možných směrech
 - Technika cvičení na stepu zahrnuje několik velice důležitých aspektů- jedním z nich je využití celé plochy stepu. Závodník by se po stepu měl pohybovat ve všech směrech (viz str. 12) s co možná nejširší základnou krokových variací (Hájková, 2006).

5.1.1 Přijatelné a nepřijatelné cviky

Dle Šimkové se uvádí:

Přijatelné cviky:

- skoky doskokem na obě chodidla na stepu i na zemi,
- prvky flexibility využité jako přechody,
- zvedačky jako součást úvodní nebo konečné pózy ve stoji nebo na zemi.

Nepřijatelné cviky:

- kliky ležmo,
- prvky na statickou sílu,
- pády nebo skoky ze stoje do kliku ležmo,
- gymnastické nebo akrobatické prvky,
- zvedačky v průběhu sestavy,
- skoky ze stepu na zem,
- sestupy vpřed a výstupy vzad,
- skládání stepů na sebe navzájem.

(Šimková, 2009)

6 SOUTĚŽ ŽIJ POHYBEM- KATEGORIE STEP TEAMS

Kategorii Step teams jsem si jako hlavní téma pro zpracování mé bakalářské práce vybrala právě proto, že již 3. rokem jsem autorkou choreografií jednoho ze závodních týmů této kategorie, a to VSK UK FTVS Praha, závodící ve věkové kategorii 15- 26 let. Pro tuto kategorii je několik povinných prvků, které je třeba v sestavě dodržovat, a naopak prvky, kterým je nutno se vyvarovat, jelikož mohou být nebezpečné převážně pro klouby dolních končetin. Pro optimální uspořádání závodní sestavy je proto důležité znát jednotlivá kritéria hodnocení porotců.

6.1 Rozhodčí v soutěži Žij pohybem

Panel rozhodčích tvoří 8 osob- vždy 2 rozhodčí mají stejnou funkci a všichni sledují 4 předem daná kritéria. Bezprostředně po skončení sestavy odešle každý rozhodčí své hodnocení sčitateli, který zveřejní celkový součet bodů. Vedle panelu rozhodčích zasedá ještě tzv. profesionální rozhodčí, sestávající se z 1- 3 osob, kteří hodnotí sestavu bezprostředně po odevičení přes mikrofon, avšak toto hodnocení nemá vliv na rozhodnutí poroty a celkové pořadí týmů v soutěži.

Organizátorem soutěže je KK- aerobik- Klára Stejskalová a Katka Pavlasová, zpracování systému hodnocení a pravidel má na starosti Mgr. Jana Černá.

Dle internetového portálu (KK-aerobik, 2008) lze rozhodčí rozdělit podle své vlastní specializace na několik skupin, které jsou uvedeny v pravidlech soutěže Žij pohybem.

6.1.1 Technický rozhodčí - T

Během sestavy hodnotí techniku cvičení na stepu, výstupy a sestupy, držení těla, intenzitu cvičení. Techniku cvičení lze popsat jako „*účelný způsob řešení pohybového úkolu, řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly*“ (Choutka, Dovalil, 1991, str. 128).

Hodnotí se:

1. Technika cvičení: - stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb
 - přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace),
 - časové a dynamické členění,
 - rozsah a rozpětí pohybu.
2. Držení těla: - zvednutá ramena,
 - vtočené špičky,
 - hyperlordóza nebo hyperkyfóza páteře,
 - odrazy z plných chodidel.
3. Výstupy a sestupy:- přenos celé hmotnosti těla nad step,
 - nástup celým chodidlem na step,
 - sestupy ze stepu jsou prováděny cca 25cm od stepu (přibližně na délku chodidla),
 - je zakázáno sestupovat předem ze stepu a zadem nastupovat na step.
4. Intenzita cvičení: - zařazení skoků, poskoků, obrátů,
 - maximální intenzita cvičení,
 - stop time je povolen pouze na 4 doby.

(KK- aerobik [online, 2012])

6.1.2 Estetický rozhodčí - A

Tento panel rozhodčích hodnotí choreografii, hudební předlohu, soulad hudby a pohybů zařazených v závodní sestavě

Hodnotí se:

1. Choreografie: - v soutěži „Žij pohybem“ musí sestava obsahovat min. 5 různých útvarů (4 změny postavení),
 - symetrické a asymetrické pohyby horních a dolních končetin,
 - směry cvičení na stepu.
2. Hudební předloha: - soulad hudební předlohy a pohybů cvičenců,
 - vhodně zvolené tempo pro cvičení na stepu,

3. Obtížnost:
- rytmický model- využití dupání, tleskání – min. 8 dob.
 - kombinace pohybů částí těla s výstupy na step a sestupy ze stepu,
 - různorodost přechodů cvičenců mezi stepy během sestavy,
 - vysoká úroveň koordinačních schopností.

(KK- aerobik [online, 2012])

6.1.3 Estetický rozhodčí - B

Hodnotí vhodnost zvoleného kostýmu vzhledem k hudební předloze a věku závodníků.

1. Vhodnost kostýmu:
 - musí být funkční,
 - nesmí zamezovat pohybu,
 - vhodný střih vzhledem k věku a proporcím cvičenců.
2. Výtvarná složka:
 - sladění použitých barev na dresu, účesu, líčení.
3. Synchronizace:
 - synchronizace v rozsahu pohybu,
 - synchronizace v pohybovém výrazu.
4. Výraz:
 - stejný pro celý tým,
 - odpovídající věku,
 - přirozený.

V soutěži Žij pohybem je možnost využít necvičícího pomocníka během sestavy místo chybějícího závodníka. Pomocník může jen přenášet stepy a nesmí cvičit žádnou část sestavy. Musí být barevně odlišen od ostatních závodníků. Jeho pohyb po ploše musí být prostorově úsporný. Musí se pohybovat pouze po stranách a na zadní straně závodní plochy tak, aby nezakrýval rozhodčím výhled na závodní tým (KK- aerobik [online, 2012]).

6.1.4 Obsahový rozhodčí - O

Hodnotí originalitu předvedené sestavy, skoky a stepping action

1. Originalita:
 - neokoukané, nové pohybové projevy,
 - momenty překvapení – nečekané řešení přesunů, překvapivý, nečekaný pohyb cvičence.
2. Skoky:
 - skok s odrazem jednož a doskokem snožmo,
 - skok s odrazem jednož a doskokem jednož,
 - skok s odrazem snožmo a doskokem snožmo.
3. Stepping action:
 - přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla se stepu na zem (CSAE, FISAF Teams Manual, 2008).
 - pohyb bez kontaktu se stepem může být max. 8 dob
(KK- aerobik [online, 2012])

6.2 Ligové hodnocení

Dle internetového portálu (KK- aerobik [online, 2012]) se uvádí, že:

za každý závod, kterého se závodní tým účastní, získává body, které se sčítají během celé závodní sezóny. Body udělené umístěným týmům závisí na obsazenosti závodní kategorie, ve které tým startuje- tedy na počtu týmů v dané kategorii. Hlavním pravidlem ligové soutěže je dodržení závodní kategorie od začátku do konce závodní sezóny. Vzhledem k obměnám týmů během ligové sezóny je povolena obměna ¼ členů týmu, popř. nárůst či pokles členů týmu, aniž by museli měnit věkovou kategorii, ve které tým startuje od začátku ligové soutěže (KK- aerobik [online, 2012]).

6.3 Časový harmonogram soutěže Žij pohybem

Soutěž „Žij pohybem“ se v časovém harmonogramu velmi podobá soutěžím vedených pod organizací FISAF, jako je například Mistrovství České republiky. Převážná část závodníků stráví ve sportovní hale celý den, počínaje ranní registrací závodního týmu, kdy většinou trenér nahlásí přítomnost týmu a odevzdá CD se závodní hudbou. Mezitím

má tým čas se na samotný závod připravit, a to převážně z vizuální stránky. Výrazné líčení a kreativní účes jsou nedílnou součástí přípravy. Proto je třeba si vymezit dostatečný prostor, aby závodní tým nebyl v časovém presu a vše zvládl včas. Aerobik patří mezi technicko-estetické sporty, tudíž jednotný vzhled závodníků je velmi důležitý a samozřejmě patří mezi důležitá kritéria hodnocení poroty. Ať už se jedná o společný účes, nebo výrazné nalíčení, přípravy celého týmu zabírají poměrnou část dne. Poté má tým čas a prostor na to připravit se po fyzické stránce, což je mnohdy samotnými závodníky podceňováno i přesto, že jsou během závodů připraveny rozvíčovací haly a různé prostory pro všechny závodníky v zákulisí. Během rozvíčování je nutné si hlídat startovní číslo a nepropásnout nástup vlastního týmu k samotnému závodu.

Jediným rozdílem mezi soutěží Žij pohybem a soutěží FISAF je ten, že závodníci v první zmíněné soutěži mají jen jednu šanci na prezentaci své sestavy. Organizace FISAF je zastáncem toho, že každý tým svou sestavu předvede dvakrát, a to s určitým časovým odstupem. Poté, co celá věková kategorie odprezentuje všechny sestavy, nastává druhé kolo. Vzhledem k velkému počtu závodníků v soutěži Žij pohybem by toto uspořádání soutěže bylo obtížné a časově náročné.

6.4 Věkové kategorie

Věkové kategorie:

1. 4-7 let,
2. 8-10 let,
3. 11-14 let,
4. 15-26 let,
5. 27 + let.

Zařazení závodního týmu do věkové kategorie se počítá věkovým průměrem celého závodního týmu (bez náhradníků), kterého závodníci dosáhnou v daném kalendářním roce a výsledné číslo se zaokrouhluje na jedno desetinné místo.

7 METODOLOGIE PRÁCE

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část zahrnuje především historii, vznik aerobiku, jeho proniknutí do České republiky a jeho vývoj. Teoretická část obsahuje základní charakteristiku jednotlivých závodních kategorií.

Byly získány literární zdroje z oblasti historie aerobiku a pravidel soutěží. Problémem bylo obtížné zajištění dostupné literatury, tudíž např. pravidla a způsob hodnocení byla částečně psána z mých vlastních zkušeností jako závodnice startující v kategorii Fitness step senior soutěže FISAF, popř. z internetových zdrojů

V kapitole 3 Systém soutěží, kde je podrobně popsána charakteristika jednotlivých soutěží a kategorií, byl z důvodu tematického zaměření práce, věnován důraz na kategorii Step aerobik. Z literárních zdrojů byla popsána jednotlivá kritéria hodnocení pohybových sestav. Zejména dodržování základních pravidel a charakteristik cvičení na stepu.

Dále byla zpracována charakteristika soutěže Žij pohybem, pro kterou byla tato závodní sestava tvořena. Čerpala jsem převážně z internetových zdrojů. Tato soutěž je nejnovějším typem závodu, proto ještě nelze opatřit literární zdroje v tištěné podobě. Hlavním zdrojem se tedy stal internetový portál www.kk-aerobik.com, pojmenovaný podle Kláry Stejskalové a Katky Pavlasové, autorkami soutěže.

Praktická část byla psána na základě konfrontace zajištěných teoretických východisek pro tvorbu pohybové skladby a z osobních zkušeností závodníka, trenéra a choreografa. Byly uvedeny stručné charakteristiky závodního týmu, pro který byla pohybová skladba tvořena. Prioritou týmu nebylo vítězit na nejvyšších soutěžích, ale pravidelná pohybová aktivita. Rovněž sociální kontakt a možnost setkávat se s lidmi se společným zájmem.

Následně byly popsány časové a materiální možnosti tohoto týmu. Jedná se o studující a pracující závodnice, a tak je poměrně těžké najít společný volný čas pro trénink. Časové možnosti se musí sladit s možnostmi Sport centra Evropská, kde tento tým trénuje. Sport centrum je velice vstřícné na požadavky a přání týmu, tudíž je možné trénovat 2-3x týdně. Stejně jako půjčování stepů pro závody nebyl pro Sport centrum problém.

Závodnicím (v celkovém počtu osm) byl rozdán jednoduchý formulář za účelem zajištění základních údajů o věku, zaměstnání a předchozích sportovních zkušenostech. Dotazník byl odevzdán na následující tréninku a informace takto získané byly zpracovány do kapitoly 9.1 Představení jednotlivých závodnic na str. 30.

Hlavní částí celé této práce je vlastní tvorba závodní choreografie. Celá tato část je psána z vlastních zkušeností a na základě teoretických znalostí z oblasti tvorby choreografie.

Před zahájením tvorby choreografie bylo zvoleno téma a odpovídající hudba pro sestavu a s tím související odpovídající závodní dres. Vše bylo konzultováno s celým týmem.

V druhé části bylo zakresleno a popsáno schéma hudební předlohy. Rozbor sestříhané závodní hudby je nutno rozdělit na 4-5 částí, které budou odpovídat postavení stepů. Poté jednotlivá postavení zakreslit a navrhnout možnosti přechodů závodníků mezi jednotlivými stepy. Výměny závodnic mezi stepy bývají nejdůležitějším aspektem hodnocení sestavy.

Třetím krokem je nácvik v tělocvičně. Samotné krokové variace, zařazení povinných a povinně volitelných prvků tak, aby celá sestava působila jednotně a plynule.

V další fázi se práce choreografa přesouvá na pozici trenéra, hledá chyby v odcvičené sestavě, opravuje závodníky v asynchronii pohybu a snaží se rozvíjet kondiční schopnosti členek týmu.

Ve fázi, kdy závodní tým umí celou choreografii, mohou na povrch vyplynout nějaké drobnosti, které je ještě z choreografické stránky třeba opravit či změnit. Jedná se však o detaily, a tak pro tým nejsou závažnou komplikací.

V poslední části je nutné opravovat chyby cvičenců do nejmenších detailů, pracovat na jejich fyzické zdatnosti, rozvoji flexibility a síly.

8 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce bylo na základě teoretických znalostí a osobních zkušeností vytvořit choreografii pro závodní tým VSK UK FTVS pro soutěž Žij pohybem kategorií Step aerobik pro sezónu 2012.

8.1 Úkoly práce:

- shromáždit dostupné literární a elektronické zdroje,
- prostudovat teoretické přístupy,
- zvolit téma choreografie,
- rozbor hudební předlohy,
- vytvořit nákresy jednotlivých postavení stepů,
- vytvořit nákresy přechodů závodnic,
- vytvořit krokové variace,
- nacvičit choreografii,
- finální úpravy pohybové skladby.

B. PRAKTICKÁ ČÁST

9 ZÁVODNÍ TÝM VSK UK FTVS

Tým VSK UK FTVS Praha jsem si vybrala z následujících důvodů. Tím hlavním byl, že zakladatelka tohoto týmu je moje sestra, rovněž studující na FTVS UK. Právě ona mě již před 4 lety požádala, zda bych se nemohla, jako bývalá závodnice, podílet na tvorbě choreografie jejího týmu. Dalším důležitým krokem při rozhodování, zda tuto „funkci“ vezmu, bylo moje přijetí ke studiu na FTVS UK, tudíž komunikace mezi mnou a cvičenkami a organizace tréninků byla opět o něco jednodušší.

9.1 Představení jednotlivých závodnic

Uvádím anonymně pod jednotlivými čísly:

CVIČENKA č. 1 – TRENÉRKA

- věk: 25,
- studentka, trenérka ve fit centru,
- cvičitelka různých forem komerčního aerobiku (bodystyling, P-class, step body, bosu),
- jako trenérka je jednou ze zakládajících členek týmu,
- plány do budoucna- zúčastňovat se a úspěšně reprezentovat na soutěžích ŽIJ pohybem a FISAF v II. výkonnostní třídě,
- cvičení považuje za samozřejmou součást jejího života, který jí přináší radost a psychickou pohodu.

CVIČENKA č. 2

- věk: 22,
- studentka,
- členkou týmu 2. závodní sezónu,
- dříve aerobik pouze v komerční formě, závodně až v tomto týmu,
- účast na trénincích 1-2x týdně.

CVIČENKA č. 3

- věk: 22,
- studentka, kancelářské práce,
- členkou týmu 2. závodní sezónu,
- účast na trénincích 1x týdně,
- na tréninky dochází především kvůli pravidelné pohybové aktivitě a dobrému kolektivu.

CVIČENKA č. 4

- věk: 22,
- studentka,
- aerobiku se věnuje 15 let- zprvu soutěže typu Aerobic Master class a pohybové skladby,
- trénink pouze 1x týdně, jinak individuálně.

CVIČENKA č. 5

- věk: 19,
- studentka,
- v dětství závodní aerobik od 5 let,
- v letech 2006 – 2008 u Aerobic Dancers Kladno,
- 2011- 2012 v týmu VSK UK FTVS,
- tréninky 2x týdně,
- od tréninků očekává setkání s přáteli a zlepšení fyzické kondice a její udržování.

CVIČENKA č. 6

- věk: 20,
- v dětství 9 let balet,
- dříve 4 roky účast na soutěžích Aerobic Team Show,
- tréninky pouze 1x týdně,
- od tréninku očekává odreagování od všedních starostí, zábavu, zlepšení fyzické kondice.

CVIČENKA č. 7

- věk: 30,
- předchozí zkušenosti- 9 let komerční aerobik a 2 roky step aerobik,
- v současné době lektorka Bosu,
- účast na trénincích 1-2x týdně,

- od tréninků očekává zábavu, odreagování, zlepšení kondice, techniky cvičení a vytrvalosti.

CVIČENKA č. 8

- věk: 24,
- absolventka FTVS UK,
- dříve 8 let účast na závodech Aerobic Team Show, fitness, fitness step,
- dříve trenérka dětského aerobiku,
- účast na trénincích 1-2x týdně.

Tento tým se pohybuje ve věkovém průměru 23,125. Jedná o skupinu lidí, kteří považují aerobik za volnočasovou aktivitu a scházejí se pro zábavu. Je velmi těžké najít společný čas pro všech 8 závodnic najednou. Přes všechny pracovní a studijní povinnosti se všechny cvičenky scházely na jeden trénink týdně. Trénink je využit zejména k nácviku závodní sestavy. Dle slov trenérky Michaely Šimkové se tým ojedinele sejde v neúplném počtu dvakrát týdně. Druhý trénink je zaměřen na rozvoj kondiční úrovně jednotlivých závodnic.

Závodnice uvádí, že tréninky a závody jsou pro ně především zábavou. Setkávají se zde s kolektivem lidí se stejným zájmem. Žádná ze závodnic netouží po kariéře ve vrcholovém aerobiku, přejí si zůstat v této soutěži a obhajovat první místo, které dokázaly vybojovat v závodní sezóně 2012. I přesto, že se závodnice dříve před tím neznaly, dokázaly vytvořit velice přátelskou atmosféru. Scházejí se i mimo trénink, což jen posiluje jejich soudržnost v kolektivu.

9.2 Harmonogram tréninkových jednotek

Pro tým startující v této soutěži nejsou tréninkové jednotky a úspěchy týmu prioritou. Frekvence trénování jednou týdně není ničím výjimečným.

Struktura tréninkové jednotky je v stejná u všech závodních týmů, ať už se jedná o profesionální či amatérské závodníky. Jako každý sportovní trénink se i tento dělí na 3 hlavní části: zahřátí a rozcvičení, hlavní tréninková část, a závěrečný strečink. V úvodní

části se každá závodnice připravuje na hlavní část sama podle toho, jaký styl rozcvičení preferuje. Většina závodnic se rozcvičuje samotnou závodní sestavou, kde se však vyhýbají náročným švihovým cvičením a skokům. Poté následuje důkladné protažení převážně zadních stran dolních končetin, které jsou v tréninku nejvíce namáhány.

Hlavní částí tréninku bývá převážně nácvik synchronizace závodní sestavy. Na konci závodní sezóny se tým snaží věnovat i rozvoji fyzické kondice, flexibility a relaxaci.

V závěru tréninku je zařazeno protažení především nejvíce zatěžovaných svalových skupin a opět dle individuálních potřeb uvolnění a strečink. Optimální doba tréninkové jednotky se pohybuje okolo 1,5 hodiny. Existují však i týmy trénující delší či kratší dobu, ovšem dle mého názoru na úkor kvality (ať už z důvodu velké únavy cvičenců, nebo naopak časového presu v tréninku).

9.3 Materiální zajištění týmu VSK UK FTVS

Jelikož se jedná o sportovní tým startující pod VSK UK FTVS, bylo vcelku logické požádat Sport Centrum Evropská o poskytnutí prostor na trénování. Samozřejmě vše pod podmínkou, že tyto tréninky nebudou sahat do běžného chodu fit centra pro veřejnost. Tréninky probíhají brzy ráno nebo večer. Většina členek týmu jsou studentky právě FTVS UK, což bylo další výhodou pro sjednání prostor na trénování. Zmíněné fit centrum také poskytuje stepy jak na tréninky, tak na závody, kdy je však předpokladem, že ještě ten den po skončení závodů je závodnice vrátí zpět do fit centra pro další komerční využití. Samozřejmě vše probíhá na základě smlouvy mezi VSK UK FTVS a Sport centrem Evropská.

Každý měsíc si tým vybírá pravidelné poplatky na pokrytí nákladů jak na tréninky, tak na drobné nákupy týkající se závodů (doplňky dresů a líčení). Tyto finance má většinou na starosti trenérka, stejně jako nákupy těchto doplňků. Jako bývalá závodnice profesionálního týmu Aerobic Dancers Kladno vím, že rozdíl nákladů na vrcholový a amatérský aerobik je obrovský. I přesto, že nebudu počítat zahraniční cesty na závody, jako bylo Mistrovství Evropy nebo světa, které si každá závodnice hradila sama, roční náklady na tréninky byly v řádech desetitisíců. Ať už se jednalo o velký počet soustředění, drahé tréninkové prostory, nebo kvalitní (cenově odpovídající) závodní dresy. Občas se však naskytl možnost sponzorského daru, což všechny závodnice

s nadšením přijaly a náležitě ocenily, neboť jim tím byla poskytnuta obrovská finanční úleva.

9.4 Dosavadní úspěchy a plány do budoucna

V tomto složení spolu tým závodí od roku 2011. Čím déle spolu závodnice cvičí, tím lépe se pro ně sestava vymýšlí a ony se ji lépe a rychleji učí.

V sezóně 2011, kdy pro ně bylo zvoleno téma „Lady Gaga“, se tým bohužel zúčastnil jen dvou ze čtyř ligových závodů spadající do celkového hodnocení soutěže Žij pohybem, ale i přesto dokázal vybojovat celkové 2. místo. Věřím, že pokud by jim byl umožněn start na všech závodech ligy, byly by nakonec na prvním místě.

V sezóně 2011 bylo zvoleno téma související s hudbou Enriqua Iglesia. Byly zvoleny tematické dresy, jednotlivé krokové variace a celkové pojetí sestavy. Tato volba byla velice úspěšná, neboť tým potvrdil své kvality a získal v soutěžním roce 2012 celkové 1. místo. Hodnocení probíhá vždy za půl roku a skládá se ze 4 závodů.

Hlavní trenérka Michaela Šimková si kladla za cíl udržet tým v soutěži i v další sezóně. Mít především radost z pohybu, a pokud to časové a zdravotní možnosti závodnic dovolí, dál úspěšně reprezentovat klub VSK UK FTVS a obhajovat 1. místo na ligovém hodnocení soutěže Žij pohybem, popř. se úspěšně zúčastňovat soutěží FISAF 2. výkonnostní kategorie.

10 CHOREOGRAFIE TÝMU PRO SEZÓNU 2012

Při výběru tématu pohybové skladby je klíčové cvičenky týmu dobře znát. Znat jejich fyzické možnosti, jejich technickou úroveň cvičení a především jejich cíle. Krokové variace byly tvořeny na základě výběru tématu, kterému tematicky odpovídaly prvky volitelné i povinné. Pokud by do sestavy byly zařazeny prvky technicky obtížné, zvýšilo by se bodové ohodnocení skladby, avšak za předpokladu dodržení všech pravidel techniky cvičení na stepu. Proto do závodní choreografie zařazujeme prvky zvládnutelné na výborné úrovni v podmínkách velké fyzické únavy, která nastává v soutěžních podmínkách.

10.1 Výběr námětu

Při tvorbě nové závodní choreografie je nezbytné vymyslet téma samotné sestavy. Na základě vybraného tématu je zvolena hudební předloha, postavení stepů, tematické krokové variace a závodní dres.

Pro soutěžní sezónu 2012 jsme spolu s trenérkou Michaelou Šimkovou vybraly jako hudební předlohu mix písní od Enriqua Iglesias, který se proslavil svými španělskými rytmy. Dresy byly laděny do červeno-žluté barevné kombinace a účes inspirován Španělskem stejně jako tematický pohybový obsah. Výběr se ukázal jako zdařilý, cvičenky si dokázaly sestavu užívat a tím se zvýšila celková úroveň provedené sestavy. Porota hodnotila toto téma jako originální a neokoukané. Naprostá většina týmů startující v soutěži Žij pohybem volí jednoduchou výraznou hudební předlohu, která by jim pomohla se ve cvičení sjednotit. Hudba týmu VSK UK FTVS byla přesným opakem, a právě to mohlo být důvodem jejího úspěchu.

10.2 Hudební předloha

Tab. 1: Rozbor hudební předlohy závodní sestavy týmu VSK UK FTVS Praha pro rok 2012

Postavení stepů	Časový úsek	Počet počítacích dob	Počet taktů
1. postavení	0:00-0:29	68	17
2. postavení	0:30- 1:03	80	20
3. postavení	1:04-3:34	72	18
4. postavení	1:35-1:47	32	8
5. postavení	1:48-2:03	32	8

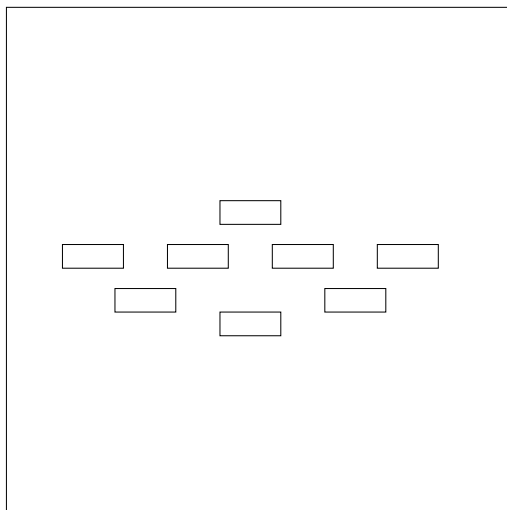
Celkový čas: 2:04

Tempo: 144 BPM (Beat per minute)

10.3 Postavení stepů

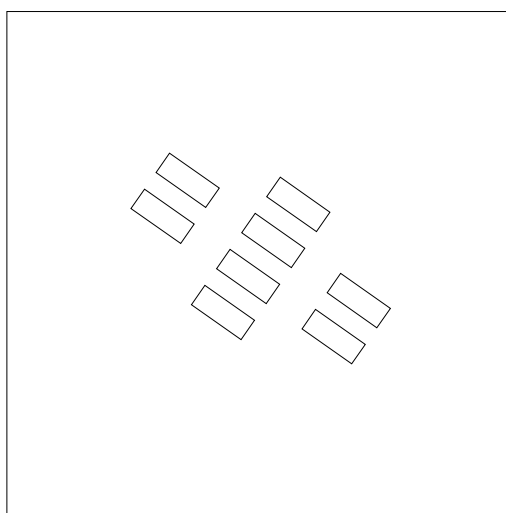
Nejprve připravíme plán postavení stepů. Optimální počet změn postavení jsou čtyři, tj. pět různých postavení. Během sestavy se musí objevit všechny typy postavení stepů (viz. obr. 10, str. 16). Stepy lze stavět na délku, na šířku a natočený na 45 stupňů, ať už z pravé nebo levé strany.

10.3.1 Postavení stepů týmu VSK UK FTVS pro sezónu 2012



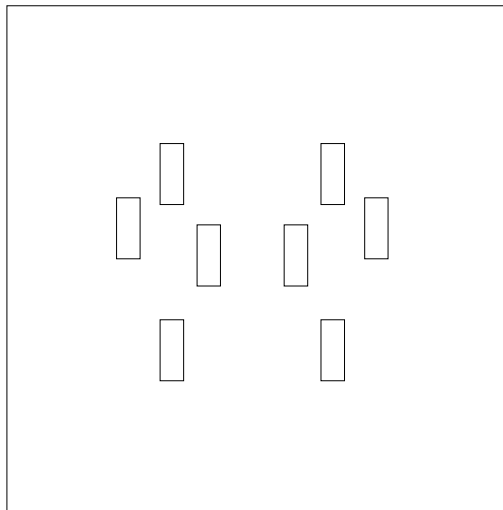
Obr. 12: První postavení

První postavení bývá většinou symetrické a poměrně jednoduché. Závodnice mají dostatek času tuto formaci postavit přesně, jelikož při nástupu na závodní plochu mají čas stepy přesně vyrovnat do úvodního postavení.



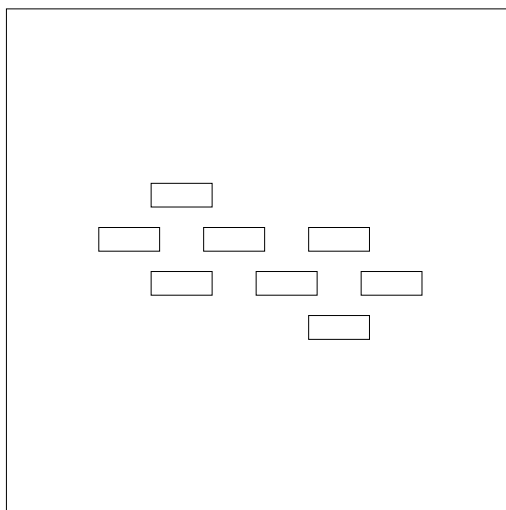
Obr. 13: Druhé postavení

Diagonální postavení stepů bývá nejobtížnějším z celé sestavy na přesné vyrovnaní jednotlivých stepů. Proto se zvláště u začínajících závodníků dbá na to, aby toto postavení bylo co nejjednodušší.



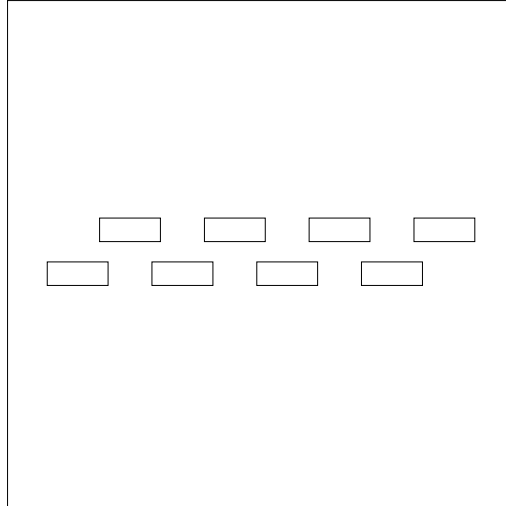
Obr. 14: Třetí postavení

V tomto typu formace bylo využito tzv. zrcadlového cvičení, tzn., že tým byl rozdělen na dvě skupiny cvičící stejné kroky naproti sobě. Jedná se velmi zajímavý a estetický prvek.



Obr. 15: Čtvrté postavení

Velmi pravidelné a přesné postavení, jelikož přesun mezi třetím a čtvrtým postavením je velmi rychlý, závodnice na něj mají jen 3 počítací doby. Tudiž hlavním požadavkem na tuto změnu tvaru byla jednoduchost.



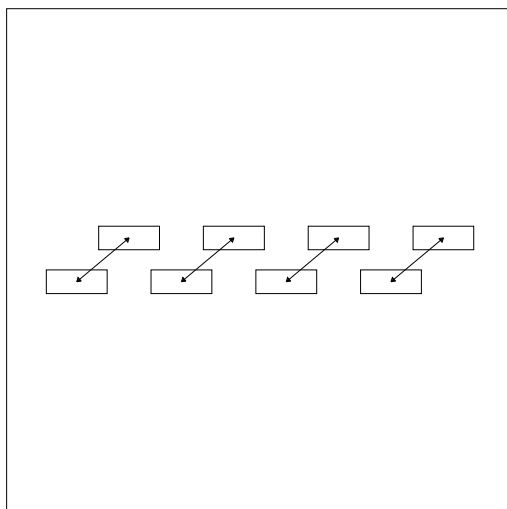
Obr. 16: Páté postavení

Mezi zajímavé aspekty závodní sestavy patří přesun stepů jen některými závodnicemi. V tomto případě 4 závodnice zůstávají na svém stepu a čtyři závodnice na stranách vyrovnávají stepy do dvou řad.

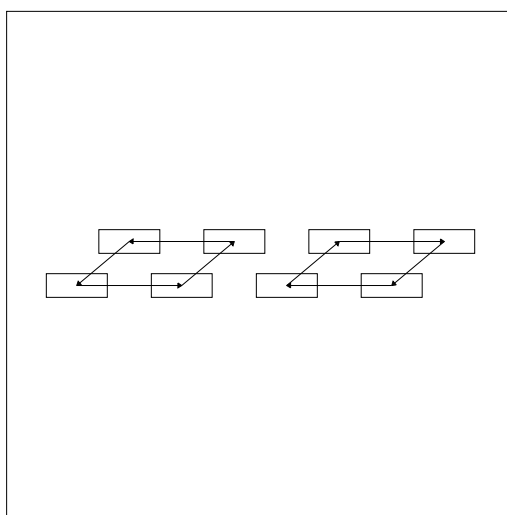
Po zakreslení postavení stepů na závodní ploše vytvoříme nákres přechodů jednotlivých závodnic a celé skupiny ve zvoleném útvaru. Pro diváka musí být pohybová skladba plná akce. Závodnice spolu během sestavy komunikují, vyměňují se a vzájemně vyhýbají, a to vše bez velkých asynchronních pohybů.

Jednotlivé přechody musí vykazovat vysokou úroveň variability. Některé přechody mohou být tvořeny hromadným přesunem závodnic, jiné pouze některými členkami. A to buď tak, že závodnice splynou s těmi, které zůstávají na stepu, nebo se naopak může zdůraznit výškový rozdíl například podřepem nebo výskokem.

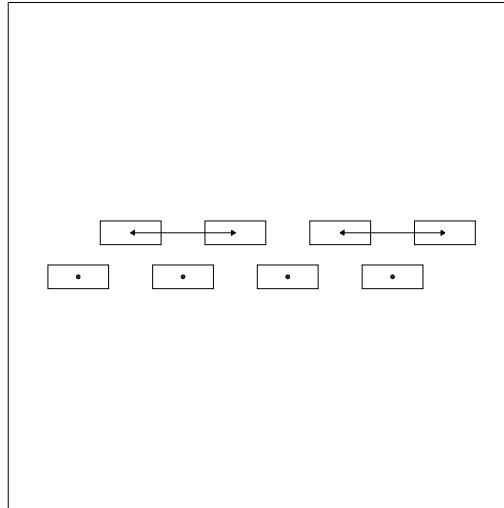
V následujících nákresech uvedu několik příkladů pro možné přechody závodníků mezi stepy v posledním, 5. postavení



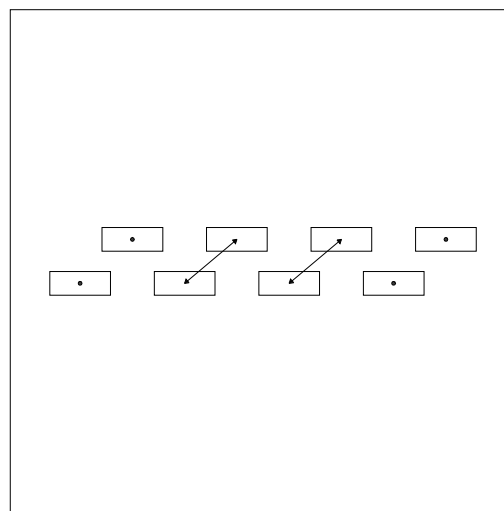
Obr. 17: Přesun závodnic ve dvojicích plynule během sestavy



Obr. 18: Přesun závodnic ve dvou skupinách po kruzích



Obr. 19: Přesun pouze poloviny závodnic s podřepem, závodnice stojící v zadní řadě provádí výskok



Obr. 20: Přesun poloviny týmu cvičící uprostřed pomocí poskoků, závodnice cvičící po stranách provádí dřep

Legenda k obrázkům č. 1, 2, 3 4:

- Závodník zůstávající na svém stepu
- ↗ Směr přechodu závodníka

10.4 Krokové variace

U závodní sestavy bylo hlavním požadavkem vytvořit krokové variace s tanečním základem, ladit celou skladbu do španělského stylu s důrazem na ladnost a plynulost pohybů. Tempo závodní sestavy je poměrně vysoké (asi 145 BPM), a tak se veškeré krokové variace musí přizpůsobit tomuto tempu.

Aerobik je sport, při kterém se klade důraz zejména na zpevněné držení těla, což se u některých závodnic ukázalo jako základní problém. Zejména v případech, kdy bylo potřeba se u některých tanečních prvků na okamžik uvolnit. Jejich pohyb tak působil nepřírozně a křečovitě. V průběhu několika tréninků zaměřených právě na odstranění těchto chyb došlo k výraznému zlepšení a pohyb působil přirozně a plynule.

Taneční prvky je obvykle velmi těžké zacvičit synchronně, přece jen každá závodnice je odlišný somatotyp a každý pohyb vyznívá u závodnic jinak. Na to by měl choreograf myslet zvláště při tvorbě sestavy. Pro soutěž Žij pohybem, kdy jednotlivé závodnice ještě nejsou schopné přizpůsobit pohyb ostatním členkám týmu. Volíme proto prvky esteticky velmi výrazné a ladné, ale přesto jednodušší a snazší na sjednocení celého týmu.

Na str. 54 je uveden slovník použitých pojmů.

U popisu choreografie je používáno tradiční členění hudební předlohy na takty. Avšak u rytmizace je pracováno s 8 počítacími dobami, jelikož toto členění hudební předlohy je pro aerobik typické.

10.4.1 1. postavení

Počet taktů: XVIII, 4/4 takt

Počáteční póza – výpon zánožný levou s natočením těla vpravo, levá pokrčít upažmo poníž, ruka v bok, pravá pokrčít vzpažmo zevnitř, ruka před obličej

I. takt 1-2 step down P/L

 3-4 během step up P/L

II. takt	5-8 step kick L
III. takt	1-2 náskokem L leg lift 3-4 P na step, knee up s obratem
IV. takt	5-6 streddle L/P 7-8 power step air jack
V. takt	1-4 přechod chůzí
VI. takt	5-6 tep down P 7-8 air jack
VII. takt	1-4 půlobratem kolem osy přechod
VIII. takt	5-8 step up and down (basic)
IX. takt	1-2 slide L
X. takt	3-4 vzpor dřepmo zánožný L
XI. takt	5-6 step kick přes pokrčené koleno 7-8 step up
XII. takt	1-4 step down and up (basic)
XIII. takt	5-6 dřep s půlobratem vlevo 7-8 výpon rozkročný
XIV. takt	1-4 basic
XV. takt	5-6 step down L/P vpravo 7-8 twist vlevo
XVI. takt	1-2 step up P/L

3-4 basic L/P

XVII. takt 5-6 basic L/P

7-8 step down

XVIII. takt 1-4 přesun stepů

10.4.2 2. postavení

Počet taktů: XX, 4/4 takt

I. takt 1-2 knee up s celým obratem vlevo

3-4 step down

II. takt 4-6 cha-cha

7-8 step down

III. takt 1-2 „nůžky“

3-4 stredle L/P

IV. takt 5-6 sed skrčmo na step

7-8 kick L, stoj rozkročný

V. takt 1-2 step up přes celou šířku stepu

3-4 step down- podřep úložný levou

VI. takt 5-6 step up

7-8 air jack

VII. takt 1-4 přesun chůzí 4 kroky

VIII. takt 5-8 dřep

IX. takt 1-4 přesun cha- cha

X. takt	5-6 step down do stoje rozkročného
	7-8 step kick P
XI. takt	1-2 step down
	3-4 cha-cha
XII. takt	5-8 chůzí obrat okolo stepu
XIII. takt	1-4 podřep na stepu
XIV. takt	5-8 step kick L
XV. takt	1-4 vzpor dřepmo za stepem
XVI. takt	5-6 dřep na stepu
	7-8 výpon úožný pravou
XVII. takt	1-4 přesun cha-cha
XVIII. takt	5-8 basic
XIX. takt	1-4 basic
XX. takt	5-8 přesun stepů

10.4.3 3. postavení

Počet taktů: XXI, 4/4 takt

I. takt	1-2 step knee s výskokem
	3-4 basic L/P
II. takt	5-6 basic
	7-8 kick P na stepu
III. takt	1-4 čtyři kroky s podřepem

	5-8 streddle P/L
IV. takt	1-2 výkrokem L knee up s výskokem 3-4 step down P – twist
V. takt	5-6 step kick s celým obratem vpravo 7-8 tep down
VI. takt	1-4 přechod čtyři kroky
VII. takt	5-8 streddle P/L
VIII. takt	1-4 přechod s celým obratem
IX. takt	5-8 streddle P/L
X. takt	1-4 čtyři kroky do dvojic
XI. takt	5-8 výpad stranou
XII. takt	1-4 přechod s podřepem (výměna ve dvojicích)
XIII. takt	5-8 přechod (výměna ve dvojicích)
XIV. takt	1-4 dřep vlevo/vpravo
XV. takt	5-8 streddle/přechod
XVI. takt	1-2 leg curl vzad s poskokem 3-4 step up P, knee up L
XVII. takt	5-8 reverse
XVIII. takt	1-2 step down (streddle) 3-4 step kick L
XIX. takt	5-8 2x streddle double time

XX. takt 1-4 step down vlevo P/L- twist vpravo

XXI. takt 5-8 přesun stepů

10.4.4 4. postavení

Počet taktů: VIII, 4/4 takt

I. takt 1-2 knee up (nůžky)

3-4 step down vpravo

II. takt 5-6 kick P ve dřepu

7-8 vzpor stojmo roznožný

III. takt 1-2 step up L, leg curl P

3-4 tep down

IV. takt 5-8 přechod s předklonem trupu

V. takt 1-2 tep down

3-4 step kick L

VI. takt 5-6 step down, náskok L na step

7-8 P náskok na step, výpon rozkročný

VII. takt 1-4 přechod 4 kroky chůzí

VIII. takt 5-8 přesun stepů

10.4.5 5. postavení

Počet taktů: VIII, 4/4 takt

I. takt 1-2 náskokem L leg lift, P step up

chyb, které by mohly nastat. Účast choreografa na těchto závěrečných trénincích je velmi důležitá, neboť dochází k doladování posledních detailů a choreograf a trenér tak vidí finální podobu sestavy v závodním provedení.



Obr. 21 Tým VSK UK FTVS Praha v sezóně 2012

11 DISKUZE

Zprvu je velmi těžké orientovat se v jednotlivých technických prvcích a pravidlech, a proto byla sepsána tato práce, která by mohla pomoci právě při tvorbě sestav. Především pro tvorbu sestavy v kategorii step týmů jsou ze začátku velmi důležité nákresy postavení jednotlivých stepů a přechodů závodnic mezi nimi. Na základě schémat je snadnější se v celé sestavě orientovat. Dále je nutné pohybovou skladbu rozdělit na jednotlivé části, podle počtu postavení stepů a dle stavebnosti hudební předlohy.

Hlubší nastudování teoretických poznatků v oblasti tvorby choreografie bylo pro mne a moji další tvorbu přínosné. Zpracování textu mne přimělo k osobnímu kritickému náhledu na vlastní tvorbu. Na základě nově získaných teoretických poznatků jsme schopni lépe posoudit, zda tato choreografie vyhovuje všem požadavkům, jež jsou kladeny v soutěži Žij pohybem.

Pokud se na sestavu týmu VSK UK FTVS Praha podíváme z choreografického hlediska, můžeme říct, že odpovídá požadavkům právě pro tuto soutěž. Důkazem nám může být vítězství celého ligového hodnocení v jarní části sezóny 2012, skládající se z pěti samostatných závodů.

Na závodnice tohoto týmu byl v tréninku kladen velký důraz na udržení vysoké intenzity cvičení a především na synchronizaci celého týmu. Tyto faktory tvoří to, co v závodech rozhoduje o vítězství. Jelikož se tato příprava v trénincích nepodcenila, tým dosáhl poměrně vysokého bodového hodnocení v každém závodě. A to i přesto, že se vyskytovali i viditelné chyby způsobené především nervozitou začínajících závodnic.

Z vlastní zkušenosti závodnice mohu říct, že jedině vytrvalý trénink a odhodlanost dokáží ze začínajícího závodníka udělat profesionála na svém místě. Zprvu bývají závody jen stresem a strachem z něčeho neznámého, později se však stávají odměnou po všech těžkých trénincích. Závodník si začne užívat atmosféru závodu a znatelně je to pocíťováno i na jeho výkonu na závodní ploše. Na takovýchto závodech nestačí jen zacvičit sestavu technicky dobře. Ze závodníka, a především z celého týmu musí vyzařovat nadšení a radost z pohybu.

Pro mou další práci choreografa se tato práce ukázala jako velký pomocník při odstraňování zdánlivých detailů, které se ve výsledku vždy projeví jako velmi podstatné. V aerobiku je třeba dbát na každý detail, sebemenší pohyb paže musí být synchronní v celém týmu. Od tohoto faktu se tedy odvíjí práce choreografa, kdy musí zjistit, zda tým, pro který je sestava určena, je schopen zvládnout složitější, koordinačně náročné pohyby, nebo zda raději zůstane u jednodušších prvků tak, aby je závodní tým zvládl zacvičit synchronně. Někdy méně znamená více. V soutěži Žij pohybem to platí dvojnásob.

Skopová a Zítka tvrdí, že „*fitness je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory- aerobní vytrvalostí, svalovou silou, svalovou vytrvalostí a kloubní pohyblivostí*“ (Skopová, Zítka, 2005, str. 19). S tímto argumentem musím naprosto souhlasit. Tyto 4 faktory jsou to nejdůležitější, co ovlivňuje celkový výkon podaný při závodu. Proto je třeba tyto schopnosti v trénincích neustále rozvíjet.

Hájková (2006) tvrdí, že při soutěžích fitness týmů je jedním z důležitých aspektů hodnocení využití celého prostoru závodní plochy. To bych však vyzdvihla jako důležitý aspekt při sestavách fitness aerobiku a sportovního aerobiku. U kategorie fitness step je třeba dbát na to, aby se postavení stepů soustředilo vždy na střed závodní plochy a jednotlivé stepy navzájem byli v určitém spojení. Stepy musí tvořit určitý obrazec a být na sobě vzájemně závislé. Poté je třeba využít maximálního množství přechodů závodnic mezi jednotlivými stepy a jejich variabilitu.

Práce choreografa vyžaduje určitou míru originality a nápaditosti. Pohybová skladba je vizitkou choreografa. To popsala v knize Pohybová skladba (1999) Viléma Novotná. Tvrdí, že pohybová skladba je individuální osobité ztvárnění nápadu a myšlenky. Za předpokladů dodržení určitých principů tvorby choreografie, které mohou sloužit jako výborný pomocník při sestavování pohybové skladby.

12 ZÁVĚR

Práce je zaměřena na tvorbu choreografie závodního týmu VSK UK FTVS Praha pro soutěžní rok 2012 v soutěži Žij pohybem. Cílem této práce bylo podrobně zachytit postup při tvorbě závodní sestavy z pohledu choreografa.

Při tvorbě choreografie jsem spolupracovala s trenérkou závodního týmu Michaelou Šimkovou, která byla zároveň aktivní závodnicí. Z mé strany šlo především o tvorbu choreografie a ze strany trenérky o kritiku těchto krokových variací a schválení, zda tento tým je schopen zacvičit různě obtížné prvky, které byly mnou zařazeny do sestavy.

Nedílnou součástí práce choreografa je i spolupráce při trénování týmu, a to zejména v začátku sezóny před prvními závody, kdy je třeba ještě pracovat na detailech.

Z pohledu choreografa mohu říct, že nejjednodušší je tvořit sestavu pro tým, který spolu již v minulých letech závodil. Cvičenky se vzájemně znají, závodnice dokáží předvídat pohyby druhých a jsou na stejné technické úrovni. Taková situace značně ulehčí práci choreografovi.

Tým VSK UK FTVS Praha závodí v podobném složení již 3. sezónu. Každý rok se ale složení týmu zčásti měnilo, proto bylo nutné absolvovat několik tréninků s tímto novým týmem, abych nové členky poznala a zjistila, jaké jsou jejich možnosti. Trenérka však vybírala závodnice přibližně na stejné úrovni, tudíž nebyl problém zařadit technické prvky tak, aby je zvládaly všechny závodnice stejně.

Je velmi důležité ohlédnout se za tím, co práce přinesla. Byla tvořena především jako návod pro začínající, nezkušené choreografy, kteří si ještě neví rady, jak při tvorbě choreografie postupovat. Proto je zde podrobně popsán postup při tvorbě choreografie. Zvláště v začátcích je velmi důležité nepodcenit počáteční nákresy stepů a přechodů závodnic. Mohou nám poté sloužit jako výborná orientace v sestavě.

13 SLOVNÍK POJMŮ

(použitých při popisu choreografie na str. 38- 43)

Air jack - ze stoje spojného výskokem do roznožení

Basic step - krok vpřed a vzad

Cha - cha - „krok sun krok“

Jumping jack - poskok ze stoje stojného do podřepu rozkročného a zpět

Knee up - výkrokem P/L pokrčit přednožmo

Leg curl - úkrokem P/L pokrčit zánožmo

Reverse - krok vzad P/L do stoje rozkročného a krokem vpřed P/L do stoje spojného

Step aerobik - aerobik, při kterém se pravidelně vystupuje na stupínek vysoký dle určité věkové kategorie

Step down - krok vzad P/L

Step - kick - výkrokem P/L na step kop P/L

Step up - krok vpřed P/L

Streddle - krok P/L ze stepu obkročmo a zpět na step

V- step - ze stoje spojného výkrokem P/L do stoje rozkročného a zpět do stoje spojného

POUŽITÁ LITERATURA

APPELT, Karel. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1898.

APPELT, Karel. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra, 2004.

COOPER, Kenneth K. *Aerobický program pro aktivně zdravie*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavateľstvo, 1986.

DOVALIL, Josef., CHOUTKA, Miloslav. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

FONDA, Jane. *Jane's Fonda fitness- buch*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag. ISBN 3-8105-0625-7.

GOMÉZ, Ruth Arteaga. *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7360-854-5.

HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik- soutěžní formy*, Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X.

HAVLÍČKOVÁ A KOL., Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-875-1.

MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-057-3.

NOVOTNÁ, Viléma. *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-860-3.

NOVOTNÁ, Viléma., CHROUSTOVÁ, Marta, MOTLÍKOVÁ, Jana. *Tvorba pohybové skladby*. Praha: Česká asociace sportu pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-4-7.

NOVOTNÁ, Viléma, PANSKÁ, Šárka, ŠIMŮNKOVÁ, Iveta. *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba*. Praha: FTVS UK, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.

SKOPOVÁ, Marie, BERÁNKOVÁ, Jana. *Aerobik- kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.

ŠIMKOVÁ, Michaela. *Rozbor choreografií soutěžních sestav v kategorii Fitness Step aerobik Senior na MČR v letech 2002, 2005 a 2008, : Bakalářská práce*. Praha: FTVS- UK, 2009.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

ČERNÁ, Jana. *Manuál pro soutěž v pohybových skladbách Žij pohybem AEROBIC SHOW* [online]. c2012, poslední revize 30. 9. 2012 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z <http://www.kk-aerobik.com/galerie/zijpohybem_pravidla2012/Podrobna_pravidla_zijpohybem_sport.doc>

KRČÁL, Martin. *Generátor citací* [online]. c2004, poslední revize 2012 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z <<http://generator.citace.com>>

14 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Pohyb po stepu ve směru předozadním

Obr. 2 Pohyb po stepu zprava doleva a naopak

Obr. 3 Pohyb po stepu diagonálním směrem

Obr. 4 Pohyb na step a zpět

Obr. 5 Využití všech směrů pohybu cvičení na stepu v různých kombinacích

Obr. 6 Úvodní postavení týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2006

Obr. 7 Asymetrické postavení stepů týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2008

Obr. 8 Diagonální postavení týmu VSK UK FTVS Praha v roce 2011

Obr. 9 Úvodní postavení týmu Aerobic Dancers Kladno v roce 2008

Obr. 10 Různé natočení stepu

Obr. 11 Pohyb závodníka po závodní ploše během sestavy sportovního aerobiku

Obr. 12 První postavení

Obr. 13 Druhé postavení

Obr. 14 Třetí postavení

Obr. 15 Čtvrté postavení

Obr. 16 Páté postavení

Obr. 17 Přesun závodnic ve dvojicích plynule během sestavy

Obr. 18 Přesun závodnic ve dvou skupinách po kruzích

Obr. 19 Přesun pouze poloviny závodnic s podřepem, závodnice stojící v zadní řadě provádí výskok

Obr. 20 Přesun poloviny týmu cvičící uprostřed pomocí poskoků, závodnice cvičící
na stranách provádí dřep

Obr. 21 Tým VSK UK FTVS Praha v sezóně 2012

15 SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Rozbor hudební předlohy závodní sestavy týmu VSK UK FTVS Praha pro
soutěžní sezónu 2012