

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví
Aerobic, its characteristics, methodology and health benefits

Klára Hlaváčková

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Nováková, Ph.D
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy biologie — výchova ke zdraví

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 20. 4. 2017

.....

podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Daniela Nováková, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za pomoc, neocenitelné rady a připomínky při zpracování daného tématu.

ABSTRAKT

Cílem práce je vytvoření výukového DVD s lekcí aerobiku pro začátečníky a pro mírně pokročilé cvičence. DVD je určeno dětem a dospělým, kteří si chtějí zacvičit doma ve svém volném čase, dále také začínajícím lektorům aerobiku, pro zpestření jejich hodin a v neposlední řadě vedoucím různých sportovních kroužků a učitelům, kteří by do svých hodin aerobik chtěli zařadit. V teoretické části je uvedena charakteristika aerobiku, jeho vliv na zdraví člověka a jednotlivé druhy aerobiku, včetně toho závodního. V závěru teoretické části jsou pak popsány základní kroky aerobiku. Nechybí ani přehledně zpracované anglické názvosloví a vysvětlení výukových metod, které se v hodinách aerobiku využívají. Praktická část práce je věnována výukovému DVD. V úvodu je popsána příprava na natáčení, dále je uveden přepis choreografie a protahovacích cviků, které jsou ve videu použity a také návod, jak s cvičením začít a na co si dát pozor. Závěr praktické části je věnován hodnocení DVD. Hodnocení proběhlo pomocí dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo celkem 60 respondentů. Zkoumáno bylo 6 různých kritérií, které respondenti hodnotili známkou 1 až 5. Celkově DVD zhodnotilo 61, 7 % respondentů jako vynikající, 30 % uvedlo známku dvě, tedy chvalitebně a 8,3 % dotazovaných známku tři, dobře.

KLÍČOVÁ SLOVA

aerobik, aerobní cvičení, cvičební lekce, zdraví, pohybová aktivita

ABSTRACT

The aim of this work is to create an educational DVD with aerobics classes for beginners and intermediate exercisers. The DVD is designed for children and adults who want to work out at home in their free time, for novice teachers of aerobics, to liven up their lessons, and finally for heads of various sports clubs teachers who would like to include aerobics to their lessons. In the theoretical part the characteristic of aerobics is introduced, its effect on human health, and particular types of aerobics, including racing. In conclusion of the theoretical part basic steps of aerobics are described. In addition, there is also English terminology and explanation of teaching methods that are used in aerobics classes. The practical part is devoted to the learning DVD. The introduction describes the preparation for filming, followed by a transcript of choreography and stretching exercises that are used in the video, and also instructions on how to start with an exercise and what to avoid. The conclusion of the practical part is focused on a review of the DVD. The evaluation was carried out using a questionnaire survey, which was attended by a total of 60 respondents. It examined six different criteria that respondents assessed with grade 1 to 5. Overall, the DVD was evaluated by 61,7% respondents as excellent, 30% gave grade 2, it means very good, and 8.3% of respondents gave grade 3, which means good.

KEYWORDS

Aerobics, aerobic exercises, aerobics lesson, health, physical activity

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Charakteristika	11
3 Aerobik a zdraví	13
4 Historie aerobiku	15
4. 1 Vznik a vývoj ve světě.....	15
4. 2 Aerobik v České republice	16
5 Druhy aerobiku.....	19
5. 1 Specifika dětského aerobiku	21
6 Závodní aerobik	24
6. 1 Soutěže FISAF.....	24
6. 1. 1 Soutěžní aerobic master CLASS (SAMC)	25
6. 1. 2 Aerobic team show (ATS).....	26
6. 1. 3 Fitness týmy	26
6. 1. 4 Sportovní aerobik.....	27
6. 2 Soutěž mistry s mistry	28
6. 2. 1 Sportovní aerobik.....	30
6. 2. 2 Pohybové sestavy.....	30
6. 2. 3 Mini mistři	31
7 Hudba	32
8 Výživa a pitný režim při aerobiku.....	35
9 Struktura cvičební jednotky	37
10 Základní kroky aerobiku	40
11 Didaktika aerobiku.....	46
11. 1 Didaktické zásady	46
11. 2 Didaktické metody.....	46

11. 3 Didaktické styly	50
12 Aerobik v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání.....	52
13 Základní informace k výukovému videu	54
14 Popis videa.....	55
14.1 Struktura cvičební jednotky	55
14. 2 Choreografie	55
14. 2. 1 Choreografie pro začátečníky	55
14. 2. 2 Choreografie pro pokročilé	56
14. 3 Použité didaktické metody	56
14. 4 Popis cviků.....	58
14. 4. 1 Zahřátí	58
14. 4. 2 Protažení.....	59
14. 5 Hudební doprovod	64
15 Pokyny k cvičení podle výukového DVD	71
16 Implementace výukového DVD do vyučovací hodiny.....	74
17 Vyhodnocení videa.....	75
17. 1 Metodologie	75
17. 2 Výběr respondentů.....	75
17. 3 Struktura dotazníků	75
17. 4 Vyhodnocení dotazníků	76
17. 4. 1 Hodnocení lekce pro začátečníky	76
17. 4. 2 Hodnocení lekce pro pokročilé	79
17. 4. 3 Porovnání obou lekcí	82
18 Diskuze	90
19 Závěr	92
20 Seznam použitých informačních zdrojů.....	93

20. 1 Seznam literárních zdrojů	93
20. 2 Seznam internetových zdrojů.....	94
21 Seznam příloh	96

1 Úvod

Aerobik – slovo, které bychom těžko hledali ve slovníku našich babiček, a které je v dnešní době zcela známým pojmem. Myslím si, že všichni, i ti nejmenší a nezasvěcení na otázku „Co je to aerobik?“ odpoví, že je to cvičení s hudbou a bude určitě i hodně takových, kteří si někdy ve svém životě aerobik zkusili zacvičit. Někdo zůstal aerobiku věrný a začal se tomuto sportu věnovat profesionálně. Někdo ho zkusil, ale neměl žádné vyšší cíle a je určitě mnoho takových, kteří si jdou jen občas zacvičit pro dobrý pocit. Potom jsou zde tací, kteří by rádi aerobik zkusili, ale mají pocit studu a nejistoty v kolektivu nebo si nemohou finančně dovolit navštěvovat fitness centra. Ale jak začít, jak se naučit kroky, jak vybrat správnou hudbu, jak si neublížit? Je vůbec možné, aby laik zvládl základní kroky a sestavy bez zkušeného trenéra?

Dále je zde mnoho učitelů tělesné výchovy, vedoucích různých sportovně založených kroužků pro děti, kteří by rádi aerobik zařadili do hodin tělesné výchovy nebo do tréninkových plánů, ale neví jak a kde začít. Aerobik mohou využít zejména při tréninku koordinace pohybů, k posílení kondice a vytrvalosti, ke zlepšení pohybové paměti a pro prevenci svalových dysbalancí, které vznikají při jednostranné zátěži organismu. Protože se však sami aerobiku nikdy nevěnovali, neznají základní kroky, pokyny, neumí si vytvořit vlastní choreografii a neví, jak své svěřence učit aerobik. Pro správnou motivaci je také velmi důležitá zvolená hudba a práce s jednotlivými písněmi.

Také nesmíme zapomínat na pánskou část národa. Jsou i pánové, kteří by si chtěli aerobik zkusit, ale stydí se přijít do fitness centra, neboť aerobiku kralují většinou dámy.

V neposlední řadě si řada z nás začíná uvědomovat a analyzovat svůj životní styl a zjišťují, že kromě zdravého stravování nám chybí také pohyb.

Ve svém okolí mám mnoho takových dívek, žen a i mužů, kteří se mě ptají, jak začít, zda mohou sami, zda to zvládnou, jakou si mají koupit literaturu. A to byl podnět k zamyšlení, zda bych nemohla vytvořit výukové DVD pro laiky, podle

kterého by mohli s aerobikem začít. Ti, kteří již někdy aerobik cvičili, by podle tohoto DVD mohli svoje znalosti prohloubit a zkusit odvážnější prvky.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část má rešeršní charakter, shrnuje poznatky o aerobiku v teoretické rovině. Zabývá se jeho charakteristikou, historií a zdůrazňuje význam aerobiku a pohybu obecně pro zdraví člověka. Dále vysvětluje rozdíly mezi jednotlivými druhy aerobiku a zabývá se také různými typy soutěží, které probíhají v České republice pod záštitou Českého svazu aerobiku a organizace Mistry s mistry. V teoretické části nechybí ani přehled anglického názvosloví, tabulka se základními kroky aerobiku a také návod, jak vybrat tu správnou hudbu. Důležitou částí teoretické části je také didaktika aerobiku a jeho možnosti začlenění do výuky dle rámcového vzdělávacího programu. V praktické části je podrobně popsána tvorba výukového DVD a jeho zhodnocení pomocí dotazníkové šetření. Praktická část také obsahuje přepis chorografií a cviků, které jsou ve videu vyučovány a nechybí ani rady, na co si dát při cvičení pozor.

Teoretická část

2 Charakteristika

Aerobik není jen skupina lidí, obvykle žen, která se pod vedením instruktora pohybuje podle hudebního doprovodu. Skrývá toho v sobě mnohem více. Tento pojem se používá pro pohybový program střední intenzity, který má vytrvalostní charakter a nabízí zlepšení fyzické kondice příjemnou a nenásilnou formou, která může sloužit i jako odreagování se od osobních problémů a stresových situací. Je to vlastně druh gymnastického cvičení, který podporuje zlepšení koordinace pohybů, rozvíjí flexibilitu a zefektivňuje spalování tuků v organismu. (Skopová, Beránková, 2008)

Toufarová (2003) ve své knize uvádí další definici aerobiku. Popisuje aerobik jako pohybovou aktivitu, při níž jsou aktivně zapojovány velké svalové skupiny. Aerobik působí pozitivně především na pohybový, oběhový a dýchací systém a díky tomu dochází ke zlepšení fyzické a funkční zdatnosti organismu.

Aerobik řadíme mezi aerobní aktivity. Aerobní cvičení je takové cvičení, při kterém metabolické procesy v pracujících svaích probíhají za přítomnosti kyslíku. Tyto metabolické procesy využívají kyslík k přeměně jednoduchých cukrů a tuků k výrobě ATP. Z ATP se pak při rozkladu uvolňuje energie potřebná k veškerým buněčným pochodům. Aerobní cvičení je prováděno střední intenzitou, v pravidelném tempu déle než 15 minut, přinutí nás zhluboka dýchat a zvýší tepovou frekvenci. (Skopová, Beránková, 2008)

Cooper (1983) definuje aerobní trénink jako různé druhy cvičení, které stimulují práci plic a srdce. Aby se projevil jeho příznivý účinek na organismus, musí toto cvičení trvat dostatečně dlouhou dobu. Podstatou aerobního cvičení je tvrdá práce, která vyžaduje velkou spotřebu kyslíku.

Kromě aerobiku řadíme k aerobním aktivitám například chůzi, běh, jízdu na kole, spinning, plavání, in-line bruslení, rekreační tenis, běh na lyžích, veslování a mnoho dalších aktivit, které jsou prováděny optimální intenzitou po dostatečně dlouhou dobu, viz výše. Opak aerobního cvičení je cvičení anaerobní, kdy jsou cukry nejčastěji ve formě glykogenu odbourávány bez

přítomnosti kyslíku za vzniku kyseliny mléčné. Takové cvičení je krátkodobé s maximální intenzitou např. sprint. (Skopová, Beránková, 2008)

3 Aerobik a zdraví

Jakýkoliv pohyb by měl být součástí každodenního programu všech lidí. V Pokynech Evropské unie pro pohybovou aktivitu (2008, online) je uvedeno, že nedostatek pohybové aktivity, může zapříčinit vznik chronických onemocnění, včetně chorob kardiovaskulárního systému, které jsou ve vyspělých zemích jednou z nejčastějších příčin úmrtí. Nedostatečnost pohybu není problémem jen u dětí, ale i u dospělých, kteří mají např. sedavé zaměstnání.

Pohyb, tedy i aerobní typ pohybu, do kterého řadíme právě aerobik, má pozitivní účinky na zdraví. Jeho účinnost je založena na adaptačních změnách v organismu, které vyvolá pravidelná a účinná pohybová zátěž. Podle Blahušové (1987) se zlepšení projevuje v mnoha tělních systémech a funkcích:

1. v **cévním systému** - zpomaluje klidovou srdeční činnost, snižuje krevní tlak, zvětšuje srdeční objem, zlepšuje využití kyslíku ve svaích a urychluje návrat ke klidové srdeční frekvenci,
2. v **dýchacím systému** – zvětšuje kapacitu plic, posiluje dýchací svaly,
3. v **pohybovém systému** – udržuje a zlepšuje pohyblivost v kloubech a svaích, zlepšuje držení těla, zachovává a zvyšuje svalovou zdatnost, působí jako prevence osteoporózy a svalových dysbalancí,
4. ve funkčnosti **metabolismu** – zvyšuje využití mastných kyselin a tuků, podporuje rychlejší odbourávání odpadních látek, zvyšuje látkovou přeměnu, snižuje hladinu cholesterolu,
5. **psychosomatická funkce** – zvyšuje odolnost vůči zevním vlivům, odstraňuje stres a napětí, uvolněním endorfinu vyvolává pocit štěstí a dobrou náladu, zvyšuje sebedůvěru, zlepšuje postoj k péči o tělo a duši,
6. **prevence** dalších civilizačních onemocnění (obezita, deprese atd.), kultivace pohybového projevu, zpomalení stárnutí.

Aby pohybová aktivita měla tyto účinky na lidský organismus, musí splňovat kritéria pro frekvenci, čas trvání, intenzitu a typ cvičení. Frekvence cvičení by měla být alespoň třikrát týdně v čase zhruba deseti až dvaceti minut bez

přestávky. Doba trvání může být i delší, ovlivňuje ji především instruktor rozvržením jednotlivých částí cvičební lekce podle jejího charakteru. Intenzita cvičení je dána výškou tepové frekvence. Ta by se měla pohybovat v tzv. aerobním pásmu, to je šedesát až osmdesát procent maximální tepové frekvence. Maximální tepovou frekvenci lze vypočítat podle vzorce $220 - \text{věk}$. Například u dvanáctiletého dítěte je to tedy $220 - 12 = 208$, aerobní pásmo u tohoto dítěte je pak od 124 do 166 tepů za minutu. (Skopová, Beránková, 2008)

4 Historie aerobiku

4. 1 Vznik a vývoj ve světě

Základy aerobiku vychází z programu Kennetha H. Coopera, amerického lékaře, spisovatele a sportovce, který sestavil program aerobního cvičení na dvanáct týdnů, jehož cílem bylo zlepšit fyzickou kondici. Základní způsob, kterým lze dosáhnout optimální fyzické zdatnosti popisuje v knize *Aerobics* (1968). Tento způsob byl založený na postupném a kontrolovaném zvyšování dávek cvičení. Růst tělesné výkonnosti pak lze sledovat a počítat promyšleným bodovým systémem, který Cooper sestavil. Vydání této knihy rozpoutalo debatu mezi odbornou veřejností a lékaři, kteří začali zkoumat účinky vytrvalostního cvičení na lidský organismus a široká veřejnost se tak začala zajímat o novou formu skupinového cvičení. (Cooper, 1983).

Program dr. Coopera aplikovala dle článku *Historie aerobiku* na serveru *aerobics.cz* (2003, online) americká tanečnice Jackie Sorensová na moderní tanec, čímž si získala především ženy a položila tak základy aerobního tance (*dance aerobics*) a vlastně i aerobiku tak, jak jej známe v současnosti. Aerobik se postupně formoval do podoby aerobního vytrvalostního tréninku s hudbou. V 70. letech se aerobik stal v USA velmi populárním, díky propagaci slavných hereček a zpěvaček. Ty vydávaly mnoho videokazet s lekcemi aerobiku, kazety s hudbou na aerobik, a dokonce i státní televize začala vysílat lekce pro ženy, děti i muže. Začátkem 80. let se do aerobiku začaly včleňovat také gymnastické prvky. V této době se také objevily u cvičenců aerobiku první zdravotní problémy, bolesti zad a kloubů. Tyto problémy zapříčinila především nevhodná stavba hodin a choreografií. Choreografie byly velmi statické, jednotlivé prvky byly prováděny s vysokou intenzitou a s velkým počtem opakování. Katalyzátor ke vzniku problémů byla také nevhodná obuv a špatný povrch v tělocvičnách. Lékaři a tělovýchovní odborníci na tento problém upozorňovali a propagovali nutnost zdravotně nezávadného cvičení. Z hodin tak postupně mizely nesmyslné počty opakování, snižovala se intenzita cvičení a důraz se naopak kladl na tvorbu složitějších choreografií. Přelom v tomto ohledu nastal v 80.

letech, kdy vznikla nová metoda výstavby choreografie. Této metodě se říká spojování či kombinace (viz kapitola 10. 2). Nově se také choreografie přizpůsobovaly hudebním blokům (32 dob) a právě v této době vzniklo klasické odpočítávání 5, 6, 7, 8. V 90. letech vznikaly další nové kroky aerobiku, důležitým faktorem pro tvorbu choreografií se stala kreativita a hodiny byly stále zábavnější. Paradoxem je, že dnes se opět od kreativity upouští, do sestav se včleňují složité kombinace prvků, které cvičence spíše od aerobiku odrazují.

4. 2 Aerobik v České republice

Do podvědomí české veřejnosti se dostal aerobik asi v polovině 80. let. Již dříve se u nás tradičně objevovaly podobné formy cvičení, jako gymnastika na hudbu či kondiční gymnastika, které byly už tehdy na velmi dobré úrovni. Když se pak do Čech dostal onen „západní aerobik“, velmi snadno navázal na několikaletou tradici našeho cvičení. Všem se zdálo absolutně normální a přirozené, když si žena či dívka šla někam zacvičit. Nejčastěji to tehdy byl Sokol či jiné tělovýchovné jednoty, později fitness centra. K dalšímu pokroku došlo u nás v oblasti aerobiku po roce 1989, díky zahraničnímu vlivu západní kultury, který byl do té doby potlačován. Začala vznikat první soukromá fitness centra, instituce ke vzdělávání trenérů a lektorů a dostupné bylo nově i oblečení a obuv na aerobik ze zahraničí. (Skopová, Beránková, 2008)

Zásadní událostí, která ovlivnila další vývoj aerobiku, bylo podle Macákové (2001) v roce 1992 založení Českého svazu aerobiku. První prezidentkou svazu se stala PaedDr. Jitka Polášková, která ve své funkci setrvala až do roku 2010. Pod jejím vedením byli vychováni první reprezentanti závodního aerobiku, kteří velmi rychle dohnali náskok západních zemí a vybojovali první medaile na poli evropském i světovém. Mezi nejznámější tehdejší reprezentantky patří Olga Šípková, která získala v roce 1997 titul mistryně světa ve sportovním aerobiku. Do podvědomí českého národa se dostala především řadou videokazet s cvičebními programy. Na její úspěch v oblasti sportovního aerobiku dále navázali manželé Hufovi, kteří se stali mistry světa v kategorii párů v roce 1999 a dnes již legendární trio stále aktivních sportovců, Vladimír Valouch, Jakub Strakoš a David Holzer. Tito sportovci se mistry světa stali hned dvakrát po

sobě a to v letech 2000 a 2001. Doktorku Poláškovou vystřídala v roce 2010 ve funkci Mgr. Jana Havrdová, která je prezidentkou FISAF.cz dodnes. Další vývoj svazu je popsán na oficiálních stránkách FISAF.cz (O FISAF, online). Název svazu se změnil nejprve v roce 2010 na Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz, neboť rozsah jeho činností dávno přerostl i mimo klasický aerobik. Poslední úprava v názvu proběhla v listopadu 2013 a nyní tedy svaz používá oficiální název Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. Je to jeden z nejaktivnějších sportovních svazů u nás, sdružuje přes 80 různých sportovních klubů, má asi 2 500 členů, každoročně pořádá přibližně 40 soutěží a nabízí desítky prestižních vzdělávacích kurzů a workshopů.

Ani pod vedením Mgr. Havrdové nedošlo v Čechách k úpadku aerobiku, naopak. Český aerobik je v současné době považován za jeden z nejlepších ve světě (společně s Austrálií) a nejlepší v Evropě vůbec. Například z posledního mistrovství světa, které se konalo v říjnu 2016 ve Vídni, přivezla česká reprezentace celkem neuvěřitelných 46 medailí, z nichž 15 bylo zlatých. Tato čísla uvádí tisková zpráva, zveřejněná na sociální síti pod názvem Zahradníčková vybojovala stříbro na MS ve sportovním aerobiku (2016, online). Největší úspěchy vybojovali závodníci v kategorii kadetů (11-13 let) a také juniorů (14-16 let), v nejprestižnější kategorii seniorů (nad 17 let) se nejlépe umístila v kategorii žen Kristýna Zahradníčková na druhém místě za zkušenou australskou závodnicí Allirou Bull. V kategorii mužů jsme bohužel neměli ani jednoho závodníka. Tria z České republiky byla jasně nejlepší a ve fitness týmech se na medailových pozicích objevilo kromě českých závodníků jen několik málo závodníků z Ruska. Celkově nejúspěšnějším klubem mistrovství se stal Fitness center Báry a Hanky Šulcové, který je již osm let i nejúspěšnějším klubem v České republice.

I komerční aerobik je v České republice na vysoké úrovni, pokrok se projevuje především v obsahové stránce hodin a v metodice cvičení. Stále se objevují nové formy aerobiku (viz kapitola 5), instruktoři si mohou vybrat ze široké škály vzdělávacích kurzů, využívat při svých hodinách mnoho efektivních pomůcek a

kvalitní hudební nahrávky. Dostupné je také velké množství značkového oblečení, obuvi a doplňků na aerobik vysoké kvality. (Macáková, 2001)

5 Druhy aerobiku

Aerobik se v posledních letech bouřlivě vyvíjel a stále vznikají nové druhy aerobního cvičení, které mají základy právě v aerobiku. Ještě před deseti lety téměř nikdo nevěděl, co to aerobik vlastně je a dnes nenajdeme člověka, který by si pod tímto pojmem nic nepředstavil. Existuje ale i mnoho nesmyslných předsudků jako například, že na aerobiku se jen tak „hopsá“ na písničku. Kvůli přiléhavým trikotům, které měli dříve cvičenci v oblibě, se tento sport jeví mužům jako pro ně nevhodný. Tyto předsudky samozřejmě vyvrací prokázané účinky aerobiku na zdraví všech (viz kapitola 3) a také pozitivní vliv na koordinaci, orientaci v prostoru a rozvoj pohybové paměti. (Macáková 2001)

Základní rozdělení kroků aerobiku je podle Macákové (2001) na low impact a high impact. První zmíněný typ zahrnuje kroky, při nichž vždy zůstává jedna noha v kontaktu s podložkou, zatímco druhá je v pohybu, tedy žádné poskoky a výskoky. High impact aerobik naopak zahrnuje právě různé poskoky, výskoky a skoky, při kterých se v určité fázi (letové fázi) nedotýká žádná část těla podložky. Tyto high impact pohyby tvoří většinu choreografie závodních forem aerobiku, do komerčních hodin je zařazujeme mnohem méně, protože zatěžují kloubní aparát.

Dále můžeme aerobik dělit na závodní a komerční. O závodním aerobiku pojednává kapitola 6. V této kapitole je tedy pozornost věnována komerčnímu aerobiku. To jsou právě ty hodiny, které nabízejí různá fitness centra pro širokou veřejnost nebo školy jako zájmové kroužky pro své žáky. Obsah či zaměření hodiny se může ale lišit. Hodina klasického aerobiku bývá označována nejčastěji jako aerobic class, nebo jen aerobik, těchto hodin ale v posledních letech výrazně ubývá a objevují se nové. (Skopová, Beránková, 2008)

Například dance aerobik, který kromě aerobních kroků zařazuje do choreografie i kroky taneční, nejčastěji jsou to kroky latinsko-amerických tanců (cha-cha, rumba, jive, samba), prvky orientálních tanců nebo pohyby převzaté ze street

dance či hip hopu. Použitému tanečnímu stylu musí odpovídat i zvolená hudba a její rychlost (viz kapitola 7). (Skopová, Beránková, 2008)

Step aerobik spočívá ve vystupování na step čili stupínek o výšce 10–30 cm, a následné sestupování. Při tomto druhu aerobiku jsou zatěžovány jiné svalové skupiny než u klasického aerobiku, a to především svaly dolních končetin. Choreografie step aerobiku jsou v nižším tempu, cvičí se na pomalejší tempo, ale je kladen důraz na správnou techniku cvičení, tak aby nedošlo k poškození kolenních kloubů. Zároveň zde platí zásada symetrických choreografií, tedy totéž od levé i od pravé nohy, tak aby docházelo k rovnoměrnému zatěžování obou končetin. (Skopová, Beránková, 2008)

Aqua aerobik je specifická forma aerobního cvičení, která se, jak už název napovídá, odehrává ve vodě. Tento druh je vhodný i pro děti a dospělé s nadváhou, protože při cvičení nedochází k otřesům a jsou tak chráněny klouby i kardiovaskulární systém. Nevýhodou je naopak náročnost na podmínky. Je potřeba zajistit nejen vhodný bazén, ale i správnou hladinu vody. Ta by měla dosahovat zhruba do poloviny hrudníku, ideální je tedy bazén s posuvným dnem, kde je možno hladinu vody upravit podle výšky cvičenců. Cvičení ve vodě se využívá rovněž při rehabilitaci a v neposlední řadě, je potřeba zmínit také pozitivní vliv na psychickou stránku zdraví. Při správném vedení a při dobře zvoleném hudebním doprovodu, se hodina stává velmi zábavnou a navozuje příjemnou atmosféru jako na dovolené na pláži. Hodina aqua aerobiku tak přispívá ke zlepšení fyzické kondice, redukci hmotnosti a tvarování postavy a zároveň je příjemným relaxem v každodenním shonu. (Macáková, 2001)

Posilovací formy aerobiku jsou v současné době asi nejoblíbenější. Propojují aerobní cvičení se zpevněním těla a posílením svalů. Tyto programy využívají posilování vlastní vahou - P-class a nebo s různým náčiním – Body tone nebo kombinaci obojího – Body Styling. Nejčastěji využívaným náčiním jsou lehké činky od 0,5 kg do 2 kg, zátěže, posilovací gumy, expandéry, TRX nebo flexy bary. Využití náčiní má řadu výhod, procvičení svalstva celého těla, větší efektivnost a také větší zábavnost, díky větší pestrosti programu a střídání

aktivit. Oblíbenou hodinou posilovacího aerobiku jsou také kruhové tréninky, kdy se cvičenci s přestávkami střídají na různých stanovištích, z nichž každé je zaměřené na jinou svalovou skupinu či jinou aerobní aktivitu. (Skopová, Beránková, 2008)

Mezi zdravotní formy aerobiku můžeme řadit hodiny bosu – balanční cvičení na půlmíčích, pilates – cvičení na zemi za účelem získání optimální fyzické kondice, správného držení těla, tvarování těla, zlepšení koordinace, jógu – cvičení k získání harmonie těla s duší nebo body ball, či over ball – cvičení s různě velkými míči, určené především pro oslabené skupiny jako jsou těhotné ženy, lidé s nadváhou nebo s dalšími zdravotními problémy. (Skopová, Beránková, 2008)

Jako další druh uvádí Macáková (2001) aerobik s prvky bojového umění. Sem řadíme například kick box nebo tae bo. Jedná se o cvičení aerobního charakteru doprovázené hudbou, avšak jednotlivé prvky mají více silový charakter. Tyto formy cvičení jsou častěji, než jiné navštěvovány i muži, které bojové umění zkrátka přitahuje více než aerobik. Cviky jsou v obou případech velmi náročné a klade se důraz na správné technické provedení. Při správném provedení jsou tyto druhy cvičení mnohem komplexnější než klasický aerobik, neboť k vytvoření stabilní báze pro vlastní úder je potřeba zapojit kompletně celé tělo.

Tak jako v módě, tak i v aerobiku je každý rok v kurzu jiný druh cvičení. Stále přibývají nové a nové styly a je potřeba, aby si každý vybral ten, který mu bude vyhovovat nejvíce. Někomu samozřejmě nebude vyhovovat žádný ze zmíněných druhů komerčního aerobiku a zvolí raději aerobik závodní (viz kapitola 6), určený pro děti i dospělé, kteří se aerobiku věnují dlouhodobě a systematicky a díky závodům mají možnost porovnat svou úroveň a schopnosti s ostatními. (Skopová, Beránková, 2008)

5. 1 Specifika dětského aerobiku

Speciálním druhem aerobiku je aerobik pro děti. Taková lekce se svou náplní a zaměřením liší od lekce pro dospělé. Každý instruktor a trenér musí při přípravě

lekce myslet na věk a pokročilost svých svěřenců, podle těchto kritérií pak vybírá hudbu, tvoří choreografii, uvažuje nad způsobem organizace hodiny, nad nejvhodnější výukovou metodou a nad náplní a cílem jednotlivých lekcí i celého kurzu (v případě uzavřených kurzů). V tomto směru má instruktor stejné povinnosti jako učitel při přípravě vyučovací hodiny. Cílem vyučovací hodiny je dospět k dosažení vytčeného cíle smysluplnou lidskou činností společně se žáky. Učitel, potažmo instruktor aerobiku, vždy uvažuje nejen o látce neboli o tom, co chce děti v konkrétní hodině naučit, ale i žácích, dětech a o specifické situaci ve třídě, skupině jako celku. Připravuje se na možné problémy a komplikace, ke kterým může v průběhu hodiny dojít a nezapomíná ani na nadané děti a děti, které vyžadují více pozornosti a trpělivosti. (Skalková, 2007)

Důležitým faktorem v hodinách dětského aerobiku je podle Toufarové (2001) motivace. Kritická jsou především období od předškolního věku zhruba do 10 let, kdy děti mají často zájem si spíše hrát, než trénovat a také období puberty, kdy v mnoha případech zájem o sport nahrazuje zájem o opačné pohlaví, vztah s vrstevníky, či záliba v nějakém rizikovém chování. Velkou motivační silou je účast na soutěžích jakéhokoliv typu. Získat medaili je pro děti často tím nejlákavějším a nejdůležitějším cílem. Tato touha jim pomůže v tréninku vytrvat a stále se zlepšovat. V závodním aerobiku je obrovská možnost postupu, a to až na evropský či světový šampionát. Pro nezávodní skupiny může být motivací např. vystoupení na konci školního roku, na kterém děti předvedou svým rodičům a kamarádům, co se za celý rok naučily.

Velkou motivací pro děti je také hudba. Vyplatí se při hodinách využívat skladby, které děti znají nebo hudbu, kterou samy přinesou jako svoji oblíbenou. V závislosti na věku a na schopnostech dětí je potřeba upravit také tempo hudby. U dětí mladšího školního věku a začátečníků je doporučená rychlost 130–138 BPM. U předškolních dětí lze využít k výuce základních kroků také různá říkadla a básničky. Důležité je v tomto věku především vzbudit u dětí radost z pohybu. K udržení pozornosti předškolních dětí je potřeba často střídat aktivity, zařazovat velké množství soutěží a her, cviky na protažení a posílení svalů a učit děti správnému držení těla a dýchání při cvičení. (Toufarová, 2001)

Toufarová (2001) dále uvádí další doporučení, která jsou vhodná jak pro cvičení s dětmi, tak s dospělými:

1. lekce musí být zábavné, zajímavé, ale i přínosné,
2. využívejte širokou škálu činností – aerobik, gymnastika, atletika, míčové hry, soutěže, říkadla, básničky atd.,
3. měňte útvary, ve kterých skupina cvičí – na značkách, v kruhu, v řadě, v zástupu, ve dvojicích, ve trojicích atd.,
4. využívejte náčiní – míče, podložky, švihadla, žebřiny atd.,
5. střídejte hudební doprovod i v rámci jedné hodiny – různé hudební styly, interpreti,
6. lekci si vždy připravte dopředu,
7. předcvičujte tak, aby u vás děti viděly radost z pohybu,
8. povzbuzujte děti pochvalou a motivujte je ke zlepšení,
9. volte nápadité a originální choreografie, přizpůsobené schopnostem cvičenců,
10. chyby přísně nekritizujte, vysvětľujte.

6 Závodní aerobik

Závodní aerobik získává v posledních letech stále větší oblibu, závodí stále více dětí a díky tomu stále vznikají nové a nové soutěže. Nejprestižnější a nejoblíbenější jsou závody pořádané Českým svazem aerobiku a fitness FISAF.cz a soutěže Mistry s mistry. Oba typy soutěží zahrnují kategorie pro začátečníky i pro pokročilé závodníky ve věku od 4 do 28 let a více. (Hájková, 2006)

6. 1 Soutěže FISAF

Český svaz aerobiku vznikl již v roce 1992 (viz kapitola 4. 2), z počátku se soutěžilo pouze v jedné výkonnostní třídě. S přibývajícím počtem závodníků se v roce 2012 některé soutěžní kategorie rozčlenily hned do tří výkonnostních tříd (dále jen VT) podle úrovně závodníků. (O FISAF, online)

Třetí výkonnostní třída je určena začínajícím závodníkům, kteří mohou, ale nemusí být registrováni u svazu. Rozděluje se do kategorií fitness a sportovní aerobik. Požadavky na závodní sestavu jsou zde mnohem menší, omezený je počet přidávaných prvků ve sportovním aerobiku, viz dále. Zakázané jsou zde veškeré kliky na jedné ruce, prvky statické síly provedené s oporem o jednu ruku nebo s ručkováním a žádný skok nesmí být proveden s dopadem do kliku. Tato omezení zabraňují případným úrazům, ke kterým by mohlo dojít při nesprávném provedení. Ve třetí třídě jako jediné lze závodit také v kategorii 6–7 let a 28 a více let. Ostatní kategorie dětí (8–10 let), kadetů (11–13 let), juniorů (14–16 let) a seniorů (17 a více let) jsou vypisovány ve všech třídách. Nejmladší kategorie bývají ve třetí třídě obsazeny nejpočetněji. Do vyšší třídy vždy postupuje na konci závodní sezóny určité procento nejúspěšnějších závodníků. Zároveň pravidla zakazují účast závodníkům z vyšších tříd. (Rozdělení závodních tříd, online)

Druhá třída je pro ty závodníky, kteří se na soutěže systematicky připravují a trénují nejčastěji 3× týdně. Pro účast na těchto závodech je nutná registrace. Neplatí zde žádné z uvedených omezení z III. výkonnostní třídy. Nejlepší

závodníci opět povinně postupují do první třídy, těm nejhorším je umožněn sestup do třetí třídy. (Rozdělení závodních tříd, online)

První třída je pro závodníky na špičkové vrcholové úrovni. Od 11 let, to znamená od kategorie kadetů, se závodníci první třídy utkávají na nominačních závodech a poté obvykle tři nejlepší z každé kategorie reprezentují Českou republiku na evropských a světových šampionátech. Pro všechny závodníky je také na podzim vyhlášena prestižní soutěž Mistrovství České republiky. (Rozdělení závodních tříd, online)

Kromě těchto tříd následně vznikaly další typy soutěží jako je Česko se hýbe. Od letošního roku přibyla ještě soutěž s názvem Českomoravský pohár. Česko se hýbe je preventivní edukační projekt, který propaguje ve školách i mezi širokou veřejností nutnost pravidelné pohybové aktivity. Upozorňuje na vznikající trend konzumní společnosti s nedostatkem pohybové aktivity, se kterým souvisí vznik civilizačních onemocnění, jako je cukrovka, obezita, deprese či kardiovaskulární choroby. Českomoravský pohár je určený dětem od 6 let, které v předchozích letech nestartovaly v žádné výkonnostní třídě. Zúčastnit se mohou registrovaní členové, ale i základní školy, zájmové kroužky, domy dětí a mládeže, zkrátka kdokoli má zájem. Soutěží se v kategoriích fitness a sportovní aerobik, které se dále dělí podle věkového průměru. (Pravidla k soutěžím FISAF, online)

6. 1. 1 Soutěžní aerobik master CLASS (SAMC)

První soutěží, kterou FISAF vyhlašuje pouze v jedné výkonnostní třídě je dle Soutěžního řádu Českého svazu aerobiku a fitness, FISAF.cz (2017, online) soutěžní aerobik master class. Je určená pro jednotlivce registrované u svazu i pro ty neregistrované. Závodí se ve čtyřech věkových kategoriích – do 7 let, 8 až 10 let, 11 až 13 let, 14 až 16 let a 17 a více let. Na tento druh soutěže není nutno si dopředu nacvičit nějakou choreografii či sestavu. Závod probíhá tak, že všichni účastníci najednou cvičí podle lektora a snaží se co nejlépe provést choreografii, kterou lektor předvádí. V průběhu cvičení procházejí mezi závodníky rozhodčí, kteří hodnotí především schopnost zachycení odvedeného (tzn., jak rychle se závodník sestavu naučí), provedení (tzn. techniku cvičení,

držení těla) a také výraz závodníků při cvičení. U starších kategorií se hodnotí také flexibilita závodníka a jeho silové schopnosti. (Skopová, Beránková, 2008)

Toufarová (2005) ve své knize dále vysvětluje, že existují nepostupová kola, která jsou určena začínajícím závodníkům a pořádají se v průběhu celého roku v různých městech po celé České republice. Druhou možností jsou postupová kola, pořádaná především na jaře. Závodníci se mohou v tomto případě zúčastnit pouze závodu v kraji podle místa bydliště a ti nejlepší z celé České republiky se pak utkají na podzim na Mistrovství České republiky (MČR).

6. 1. 2 Aerobic team show (ATS)

Druhou soutěží, která je momentálně realizována jen v jedné výkonnostní třídě, je Aerobic team show neboli soutěž v pódiových skladbách. Dle Pravidel Aerobic Team Show (2017, online) je tato soutěž určena pro registrované i neregistrované závodníky (v případě účasti na MČR registrace nutná) a spočívá v předvedení nacvičené sestavy skupinou sedmi až dvaceti jedinců. Dle věkového průměru závodníků jsou skupiny rozděleny do 5 kategorií, podobně jako v SAMC. Soutěžní choreografie je dlouhá od dvou do tří minut a základním předpokladem je zpracování určitého tématu. Témata jsou velmi různorodá od muzikálů, přes různá povolání, filmy, sporty či některé události. Hodnotí se jednak originalita zvoleného tématu, jeho zpracování v choreografii (vhodná hudba, dres, volba charakteristických pohybů apod.), dále také technika cvičení, synchron závodníků, výraz, nasazení, výdrž či celkový dojem. Sestava obsahuje také pět povinných prvků, těmi jsou: 4× Jumping Jacks, 4× střídavé High Leg Kicks, 4× Push ups, 2× libovolný skok odrazem snožmo a 1× libovolný skok odrazem jednonož (příklady prvků a jejich popisy jsou součástí přílohy číslo 1). Při sestavě mohou být využity různé pomůcky, rekvizity či náčiní, oblíbené jsou například stuhy, obruče nebo míče. I v této soutěži je možné získat titul mistra České republiky.

6. 1. 3 Fitness týmy

Soutěž fitness týmy vypisuje FISAF.cz dle Pravidel fitness (2017, online) ve všech třech výkonnostních třídách. Je určena pro pěti až osmi členné skupiny, které závodí v různých věkových kategoriích, a to buď ve fitness aerobiku, nebo

ve fitness stepu. Zajímavostí je, že ve fitness aerobiku lze ve třetí třídě soutěžit i v kategorii 28 a více let, která v jiných disciplínách vypisována není. Závodní sestava fitness aerobiku má obvykle 2 minuty (u nejmladší kategorie je sestava o něco kratší), skládá se především z prvků high impact aerobiku a obsahuje povinné prvky. Těmi jsou u fitness aerobiku 3 skoky (jeden odrazem jednož a dva odrazem snožmo, viz příloha číslo 1), dále sestava musí obsahovat minimálně tři krátkodobá cvičení na zemi a jednotliví závodníci se během cvičení musí přemístit minimálně do 8 prostorových formací. U step aerobiku jsou povinné 4 prostorové formace a 8 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu. Kromě povinných prvků se u obou typů hodnotí opět technika provedení, obtížnost sestavy a také intenzita, která by neměla v průběhu cvičení klesat. Tato kritéria mají na starost tři techničtí rozhodčí. Dva rozhodčí artistik hodnotí především choreografii, synchronizaci členů skupiny a prezentaci skladby.

6. 1. 4 Sportovní aerobik

Při sportovním aerobiku prokazuje závodník schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s dalšími pohyby, které vychází opět z high impact aerobiku. Tyto pohyby mají vysokou intenzitu, jsou dokonale provedeny a korelují s vhodným hudebním doprovodem. Soutěží se ve čtyřech kategoriích – jednotlivci (ve III. výkonnostní třídě koedukovaně, v I. a II. třídě odděleně muži a ženy), páry (pouze v I. a II. výkonnostní třídě) a tria (všechny výkonnostní třídy). Podle roku narození se závodníci dělí do kategorie 6 až 7 let (pouze ve III. výkonnostní třídě), 8 až 10 let, 11 až 13 let, 14 až 16 let a 17 a více let. I sestavy sportovního aerobiku jsou stejně jako ty fitnessové dlouhé dvě minuty. Rozdílný je naopak počet prvků, které musí být do sestavy zařazeny. Povinnými prvky jsou stejně jako v kategorii ATS 4× Jumping Jacks, 4× High Leg Kicks a 4× Push ups. Kromě těchto povinných prvků musí závodníci předvést ještě další přidané prvky obtížnosti, které si vybírají ze skupin – statická síla, skoky, flexibilita a kliky (příklady prvků a jejich popisy jsou obsahem přílohy číslo 1). Počet těchto prvků se liší podle výkonnostní třídy, ve třetí třídě je maximum 11 přídavných prvků, ve druhé a první třídě pak maximálně 15 prvků. Každý prvek je podle obtížnosti ohodnocen určitým technickým indexem, platí, že čím těžší

prvek, tím je hodnota vyšší. Celková hodnota prvku závisí také na provedení čili technickém zvládnutí prvku, a na variabilitě, to znamená, že prvky jsou voleny z různých Family (skupin) a závodník tak prokáže co nejpestřejší škálu dovedností. Všechny prvky musí být v sestavě spojeny aerobními sekvencemi, které se skládají z prvků high impact aerobiku (viz kapitola 10) a musí trvat alespoň osm dob. Prvky i aerobní sekvence musí být provedeny v souladu s hudebním doprovodem. Všechna tato kritéria hodnotí opět panel rozhodčích, zaměřují se i na originalitu choreografie, využití prostoru, variabilitu přechodů mezi jednotlivými prvky, variabilitu paží, přesnost pohybu, výdrž, nasazení, projev a výraz, dynamiku sestavy a u párů či trojic také synchron. Ze všech typů soutěží je sportovní aerobik zcela určitě nejnáročnější. (Pravidla sportovního aerobiku 2017 – 2020, online)

6. 2 Soutěž mistry s mistry

Soutěž Mistry s mistry založil v roce 2010 Jakub Strakoš a David Holzer, dvojnásobní mistři světa v kategorii sportovní aerobik tria z roku 2000 a 2001 (viz kapitola 4. 2). Veškeré informace uvedené v této kapitole a všech následujících podkapitolách vychází z Pravidel soutěží Mistry s Mistry (2017, online). Na těchto závodech se soutěží ve dvou základních kategoriích, jimiž jsou sportovní aerobik a pohybové sestavy. Sportovní aerobik se pak dále dělí na jednotlivce, dvojice, mini týmy (3 až 4 členné) a maxi týmy (5 až 6 členné). V pohybových sestavách rozlišujeme sportovní týmy (obdoba fitness aerobiku na soutěžích FISAF.cz), stepy (obdoba fitness step), show (obdoba aerobic team show) a mini mistry (kategorie určená pro nejmenší děti do 7 let). Sportovní aerobik i pohybové sestavy se dále dělí do několika věkových kategorií obdobně jako na soutěžích FISAF.cz (viz tabulka 1).

Tabulka 1 - Věkové kategorie na soutěžích Mistry s mistry

Sportovní aerobik	Pohybové sestavy
1. Jednotlivci	1. Show a stepy
A) 6–8 let	A) Věkový průměr od 7,1 do 9,0 let
B) 9–10 let	B) Věkový průměr od 9,1 do 11,0 let
C) 11–12 let	C) Věkový průměr od 11,1 do 14,0 let
D) 13–15 let	D) Věkový průměr 14,1 a více let
E) 16 let a více	
Elite) 14 a více let	2. Sportovní týmy
	A) Věkový průměr od 7,1 do 9,0 let
2. Dvojice a týmy	B) Věkový průměr od 9,1 do 11,0 let
A) 6–8 let	C) Věkový průměr od 11,1 do 14,0 let
B) 9–11 let	D) Věkový průměr 14,1 do 20,0 let
C) 12–15 let	E) Věkový průměr 20,1 a více let
D) 16 let a více	
	3. Mini mistři
	A) Věkový průměr do 7,0 let (včetně)

Závodní sezóna se skládá z jarních kol a podzimních kol. V jarní části závodníci sbírají z každého závodu body za umístění pro postup do finále, tyto body se sčítají a závodníci s největším počtem bodů se pak utkají v červnu ve velkém finále. Přesný počet postupujících vždy stanovuje pořadatel před začátkem závodní sezóny. Jarní kola jsou v kategorii sportovního aerobiku výkonnostně omezena. Zákaz startu mají ti závodníci, kteří se někdy umístili v prvních 50 % startovního pole v soutěži I. VT FISAF.cz ve stejné věkové kategorii jednotlivců sportovního aerobiku (neplatí pro speciální kategorii Elite, viz dále). Dále ve sportovním aerobiku nesmí startovat také ti, kteří se někdy zúčastnili závodů I. VT FISAF.cz v kategorii trojic a párů. Všichni tito závodníci ale mohou startovat v jiných soutěžních kategoriích, jako jsou pohybové sestavy. V podzimní části soutěže už se body nesbírají a startovat mohou všichni, bez omezení výkonnosti.

6. 2. 1 Sportovní aerobik

Mezi sportovním aerobikem na FISAF.cz a na soutěžích Mistry s mistry je mnoho rozdílů. Prvním z nich je délka sestavy, oproti zmíněným dvěma minutám trvají sestavy na Mistry s mistry jen 1:12–1:20 u kategorie A i B a 1:25–1:35 u zbývajících kategorií. Liší se také povinné a povinně volitelné prvky. Povinnými prvky jsou na těchto závodech 2× High Leg Kicks vpřed, 2× High Leg Kicks stranou, Push ups (kategorie A a B dvě opakování, ostatní 4 opakování) a skok s rotací (kategorie A o 180°, ostatní 360°). Povinně volitelné prvky si závodník volí vždy po jednom ze skupin – skok snožmo, skok jednož, kliky, flexibilita, technické prvky, přednosy, pády (pouze dobrovolně pro kategorie D, E a povinně kategorie Elite). Od letošního roku mohou závodníci zařadit také gymnastický prvek. Dalším rozdílem je povinné zařazení zvedačky do sestav dvojic a týmů. Toto pravidlo se netýká kategorie A. Zvedačkou se rozumí jakékoliv podepření jednoho či více členů týmu, kdy tento člen či členové nejsou v kontaktu se zemí. Každou sestavu sportovního aerobiku posuzuje 5 rozhodčích, kteří se označují jako R1 až R5. První z nich hodnotí právě zmíněné povinné a povinně volitelné prvky a uděluje srážky, například za zařazení nepovoleného prvku nebo za jeho nebezpečné provedení, za nevhodný oděv a obuv či za zapomenutí sestavy. Druhý rozhodčí známkuje technická kritéria, třetí potom výraz, synchron a intenzitu, čtvrtý má za úkol posoudit originalitu a provedení aerobních vazeb, které spojují jednotlivé prvky, a poslední z rozhodčích posuzuje využití závodní plochy a hodnotí přechody ze země do stoje a naopak. Pro závodníky, kteří podle pravidel nesmějí startovat ve své věkové kategorii, je určena kategorie Elite. Do této kategorie také vždy postupují na konci závodní sezóny 3 nejlepší jednotlivci z kategorie E. Závodníci v této kategorii si volí o dva povinně volitelné prvky více a povinně musí do sestavy zařadit také jeden prvek ze skupiny pádů. Kategorie Elite bývá obvykle nejprestižnější.

6. 2. 2 Pohybové sestavy

Soutěž v pohybových sestavách je určena pro skupiny o 5 a více členech. Dělí se na Show, Step a Sportovní týmy. Start v žádné z těchto kategorií není nijak

omezen výkonností ani v jarní části sezóny. Sestavy jsou jen minimálně omezené pravidly, což umožňuje start jak závodníkům z FISAF.cz, tak i úplně novým, začínajícím spolkům a zájmovým kroužkům. Uplatnit se zde mohou také začínající trenéři, kteří se nemusí bát bodových srážek kvůli případnému nepochopení složitým pravidlům či nepřesnému popisu jednotlivých prvků. Povinně musí být zařazeno do sestavy cvičení na zemi (kategorie Step a Show 2×, Sportovní týmy 3×) a několik různých útvarů (Step 4, Sportovní týmy 8), u show počet stanoven není, ale větší počet je kladně hodnocen. Sestava určená do kategorie Show musí podobně jako u soutěže Aerobic team show představovat určité téma, které bude co nejlépe ztvárněno pohyby, hudbou a kostýmy a co nejlépe předvedeno. U Sportovních týmů pravidla dále stanovují ještě obsah povinných prvků, které jsou kromě Push ups shodné s povinnými prvky u sportovního aerobiku. Panel rozhodčích je opět pětičlenný, jednotlivá kritéria hodnocení mají rozhodčí mezi sebou rozdělena stejně jako u sportovního aerobiku.

6. 2. 3 Mini mistři

Tato kategorie je určena pro týmy (5 a více členů) nejmladších dětí, které mají chuť závodit, předvést se před publikem a rozhodčími a porovnat své schopnosti s ostatními. V této kategorii do 7 let mohou závodit děti s jakýmkoliv typem pohybové sestavy, to znamená se Step, Show i se Sportovním týmem. Na obsah sestavy nejsou v této kategorii téměř žádné nároky, pouze délka sestavy musí být v rozmezí 1 až 3 minut. Rozhodčí hodnotí technické provedení, přesnost, synchron jednotlivých členů, jejich výraz, vytrvalost a nasazení, dále také nápaditost a provedení choreografie včetně počtu interakcí a počtu útvarů.

7 Hudba

Hudba je nedílnou součástí každé cvičební lekce i závodní choreografie. Právě tato vazba hudby a pohybu je pro aerobik specifická a odlišuje jej od jiných sportů. Skopová a Beránková (2008) rozlišují dvě základní funkce hudby při cvičení. První funkce je regulační, která se dá vysvětlit jako sjednocení hudby a pohybu. Hudba udává pohybu řád, určuje tempo cvičení, počet opakování, rozsah pohybu a kultivuje pohybový projev. Druhou funkcí hudby je motivace. Cílem je vytvořit příjemnou atmosféru, stimulovat potěšení a prožitek z pohybu, oddálit vnímání únavy a v neposlední řadě má hudební podklad zásadní význam pro vytrvalost. Motivační funkce je závislá na melodii hudby, žánru, stylu, rytmu a také na osobním vkusu každého člověka. Aby hudba splňovala tyto funkce, musí instruktor či trenér pečlivě vybírat. Základními kritérii pro výběr hudby je druh cvičení – rozdílná hudební předloha pro Dance aerobik, klasický aerobik či step aerobik, dále věková skupina cvičenců, pro které hodinu připravujeme a také úroveň jejich schopností – začátečníci či pokročilí.

Výběr hudby pro tyto skupiny spočívá především ve volbě vhodné rychlosti. Tempo čili rychlost hudby se dá určit pomocí počtu úderů za minutu, tzv. beats per minute (BPM). Pro každou formu aerobiku je doporučována jiná hodnota BPM. Orientační hodnoty zaznamenává tabulka 2 a 3, která je zpracovaná z údajů Skopové a Beránkové (2008), z Pravidel k soutěžím FISAF.cz (2017, online) a z Pravidel soutěží Mistry s mistry (2017, online). Pro měření BPM existuje jednoduchá online aplikace BPM Calculator, dostupná na stránkách <http://www.beatsperminuteonline.com/>.

Tabulka 2 - Doporučená rychlost u komerčního aerobiku

Druh aerobiku	Doporučená BPM
Klasický low impact aerobik	130–150
Dance aerobik	130–160
Step aerobik	do 135
Aqua aerobik	do 120
Posilovací formy aerobiku	80–100
Strečink	do 110
Zdravotní formy aerobiku	50–70
Aerobik s prvky bojového umění	nad 150

Tabulka 3 - Doporučená rychlost hudby u závodního aerobiku

FISAF			Mistry s mistry		
Soutěžní kategorie	Věková kategorie	Doporučená BPM	Soutěžní kategorie	Věková kategorie	Doporučená BPM
Sporovní aerobik	6-7 let	nespecifikováno	Sportovní aerobik	A	125-145
	8-10 let	do 160		B	130-150
	11-13 let	152-160		C	140-155
	14-16 let	152-165		D, E, Elite	154-160
	17 a více let	152-165	Pohybové sestavy	všechny	nespecifikováno
Fitness aerobik	všechny	do 160			
Fitness step	všechny	do 140			
Aerobik team show	všechny	nespecifikované			

Toufarová (2005) ve své knize uvádí pojem hudební oblouk, který se skládá z 32 dob, v choreografii potom těchto 32 dob označujeme jako jeden blok. Konec bloku lze v hudbě poznat i bez počítání dob díky změně hudebního námětu. Obvykle platí, že jeden blok je v písni vyhrazen pro předeheru, další pro sloku a následující pro refrén. Tento jeden blok, tedy 32 dob by měl odpovídat jedné celistvé choreografii, samozřejmě se tvoří i delší choreografie, například choreografie o dvou blocích bude trvat 2×32 dob, tedy 64. Každý blok se dále dělí na čtyři jednotlivé „osmičky“, ve kterých se střídají těžké doby neboli down beat (liché) a lehké doby neboli up beat (sudé). Choreografie by měla vždy

začínat na první dobu hudebního bloku, tedy na každou 32. dobu, tato se označuje jako master down beat.

Manuál pro instruktory aerobiku, sestavený společností Network For Fitness Professionals (1996) upozorňuje na možné hudební výjimky z pravidla neboli přechody. Tato výjimka se týká počtu dob v jednom bloku. Obvykle má blok 32 dob, pokud se jedná o přechod, má blok dob méně (2, 4, 6, 8 nebo 16). Tyto přechody se objevují v jakémkoliv úseku skladby, obvykle po instrumentální části, refrénu nebo po sloce. Při výuce choreografie se s těmito přechody můžeme vyrovnat pomocí metody udržovacího pohybu (viz kapitola 11. 2), opakováním posledního či prvního pohybu choreografie nebo naopak zmenšením počtu opakování. Přechod v hudbě je možno také využít k předvedení nového pohybu nebo na pilování problematického prvku. Dalším způsobem, jak se s přechodem vypořádat, je ho z hudby vystříhnout, například v programu Audacity (viz kapitola 14. 5).

Hudbu na aerobik dnes produkuje mnoho firem, nejznámější z nich je Multitrax, Aerobics music, Prolux nebo Power music. Na trhu jsou dostupná nejčastěji CD nebo i jednotlivé MP3 nahrávky. Obě varianty zajišťují kvalitní hudební poklad pro hodiny aerobiku, jednotlivé skladby na CD na sebe navazují bez pauz a tempo skladeb odpovídá konkrétním druhům aerobiku. (Skopová, Beránková, 2008)

Instruktor či trenér si také může hudbu na cvičení vytvořit sám, ze svých oblíbených skladeb. Volně dostupný je například program Audacity, který umožňuje namíchat více písniček do jedné, upravit si jejich tempo, odstranit přechody či nemelodické části skladeb. Problémem ale mohou být autorská práva. Pro veřejnou produkci je nutné si autorská práva zakoupit. (Skopová, Beránková, 2008)

8 Výživa a pitný režim při aerobiku

Kromě pohybové aktivity (viz kapitola 3) ovlivňuje zdraví jedince také výživa. Marádová (2010) ve své knize uvádí, že výživa je jedním z nejdůležitějších vnějších činitelů, které působí na zdraví člověka. Duševní i fyzická zdatnost je výrazně ovlivňována právě skladbou přijímané potravy. Potrava má důležitou funkci jako zdroj energie a tepla pro všechny životní procesy, zajišťuje organismu stavební látky pro nové tkáně i pro obnovu opotřebovaných tkání a zajišťuje správný chod všech orgánů.

Obecné zásady zdravé výživy shrnuje Marádová (2010) do následujících bodů:

1. konzumovat pestrou stravu, která zajistí dostatek a vyvážený poměr všech živin a dalších organismu prospěšných látek,
2. udržovat optimální tělesnou hmotnost, při nadváze snížit energetický příjem, mít dostatek pravidelné pohybové aktivity,
3. snížit příjem tuku, omezením uzenin, tučného masa a másla,
4. zvýšit příjem zeleniny a ovoce v poměru 2 : 1 (600 g denně), zařadit do jídelníčku celozrnné výrobky,
5. snížit spotřebu soli (optimálně dospělí 5–6 g denně),
6. omezit příjem jednoduchých rafinovaných cukrů,
7. dodržovat pitný režim (optimální množství tekutin je 2,5 l denně, nejlépe neslazené nápoje).

Strava sportovců se podle Konopky (2004) v některých ohledech může lišit, především z důvodu větších energetických ztrát v relativně krátkých časových intervalech. Energetický výdej závisí především na délce a intenzitě sportovního výkonu a také na další spotřebě během dne. Energetický výdej v klidu je označován jako bazální metabolismus (BM), neboli množství energie v kilokaloriích, kterou člověk vydá v klidovém režimu na lačno za jeden den. Hodnota bazálního metabolismu se dá vypočítat podle vzorce tělesná hmotnost v kg $\times$ 24.

Konopka (2004) ve své knize dále uvádí základní vzorec pro výpočet energetické spotřeby při různých stupních pohybové aktivity:

- a) lehká pohybová aktivita – $1,5 \times \text{BM}$,
- b) středně těžká pohybová aktivita – $2,2\text{--}2,5 \times \text{BM}$,
- c) těžká pohybová aktivita – až $6 \times \text{BM}$.

Při cvičení je velmi důležité dodržovat pitný režim. Tekutiny působí především jako regulátory tělesné teploty, neboť ochlazují organismus a zabraňují přehřátí. Základem pitného režimu by měla být voda. Aby se ale stihla vstřebat a dokázala správně plnit své funkce v organismu, je potřeba pít po malých dávkách, ideálně po 1,5 dcl. Při cvičení dvakrát týdně po 60 minutách stačí k hydrataci a doplnění minerálů běžná minerální voda, ideálně neperlivá, 5 až 7 dcl. Při častější a delší zátěži je vhodné pít například ředěný džus k doplnění energie, nebo speciální iontové nápoje, které zajistí doplnění energie i minerálních látek, které se při cvičení ztrácí potem. (Macáková, 2001)

9 Struktura cvičební jednotky

Při přípravě cvičební jednotky si nejprve musíme dle Skopové a Beránkové (2008) zodpovědět několik otázek. Důležité je vědět, pro koho je lekce určena, to znamená věk, pohlaví a předchozí zkušenosti cvičenců. Nováčci totiž budou potřebovat na zvládnutí choreografie mnohem více času, energie a při mnoha cvicích budou zapojovat i ty svaly, které se na pohybu primárně nepodílí. Další věc, která je potřeba stanovit, je to, jaká aktivita bude v hodině převažující. Někdy je v převaze aerobní cvičení čili aerobní choreografie, jindy převažuje cvičení posilovací.

Délka cvičební jednotky je velmi variabilní, od 10 až do 120 minut. Nejobvyklejší je ale lekce hodinová, která obsahuje rozcvičení (warm up), protažení, hlavní část, zklidnění (cool down) a závěrečné protažení.

1. **Warm up** – cílem zahřátí je připravit organismus na přicházející zátěž – zvýšit tělesnou teplotu (měkké tkáně se tak stávají elastičtější a kladou menší odpor), zvýšit srdeční frekvenci a plicní ventilaci. Při zahřátí by se cvičenci měli zkoncentrovat, začít věnovat celou svoji pozornost cvičení, to znamená zapomenout na chvíli na osobní problémy, těžkosti v zaměstnání a další rušivé elementy. Úloha instruktora je v této fázi motivovat cvičence ke cvičení. Rozcvičení by mělo být prováděno v mírném tempu, rytmicky a pokud možno zapojovat co nejvíce svalových skupin, které budou v následující pohybové aktivitě nejvíce zatíženy. Rozmezí tempa hudebního doprovodu by se mělo pohybovat mezi 128–135 BPM. Sestava pro zahřátí by se měla skládat z jednoduchých, základních kroků aerobiku, které zvládnou bez problému všichni cvičenci. Pro vyučování se nejčastěji využívají metody lineární progrese, nabalování nebo metoda spojování (viz kapitola 11.2). Warm up by měl časově odpovídat asi 10–12 % z celkové lekce, při 60 minutové lekci je to tedy asi 6–8 minut. (Skopová, Beránková, 2008)

2. **Protažení** - tak zvaný prestrečink, se v poslední době z lekcí často vytrácí, ale jeho realizace je zdraví prospěšná, zejména z hlediska prevence úrazů. V této části se věnujeme především protažení hlavních svalových skupin,

především svalů dolních končetin – přední a zadní strana stehen, lýtkové a hýžďové svaly. Důležité je také procvičení kloubů pomocí krouživých a kývavých pohybů v kolenech, kotnících a kyčlích. Zlepší se tak pohyblivost kloubů a synoviální tekutina se rozprostře uvnitř celého kloubu a připraví tak kolena na přicházející zátěž. (Skopová, Beránková, 2008)

3. Hlavní část – náplň hlavní části se obvykle skrývá v názvu celé hodiny. Lekce může být zaměřena na aerobní cvičení nebo na posilovací cvičení. Aerobní cvičení tvoří zhruba 2–3 bloky aerobní choreografie, která je poskládaná z jednotlivých kroků aerobiku s použitím paží. Trvá asi 35 minut. Posilovací lekce většinou obsahují jeden aerobní blok choreografie a jeden blok aerobního posilování. Využívá se nejčastěji posilování vlastní vahou těla nebo cvičení s pomůckami (gumičky, zátěže, činky, bosu). Důležité je ale cvičit s nízkou zátěží a vysokým počtem opakování, tak aby organismus setrval v aerobním pásmu. V hlavní části využíváme prvky low impact i high impact aerobiku (viz kapitola 10). (Skopová, Beránková, 2008)

4. Zklidnění – během této části by mělo dojít k postupnému snížení srdeční frekvence a všech fyziologických funkcí na klidový stav. Mělo by se provádět se sestupnou intenzitou a provádět cviky v malém rozsahu. Nevhodné je cvičence ihned po hlavní části posadit na zem. Mohou cítit nepříjemné pocity až mdloby. (Skopová, Beránková, 2008)

5. Strečink – cílem závěrečného protahování je zachování plného rozsahu pohybu a rozvoj flexibility. Flexibilita znamená rozsah pohybu, který je umožněn daným kloubem. Představuje součást tělesné kondice, která je velmi individuální. I když je nadměrná flexibilita (tzv. hypermobilita) nežádoucí, základní úroveň flexibility je zcela nezbytná pro zvládání každodenního života. Závěrečné protažení by mělo být zaměřené především na nejdůležitější svalové skupiny, jako jsou lýtka, flexory kyčle, hamstringy, bederní část zad a prsní svalstvo. Pokud to časové rozvržení dovolí, můžeme přidat ještě cviky na protažení hýžďových svalů, procvičit abduktory a adduktory dolních končetin a svaly na horní části zad. Speciálním typem strečinku je strečink rytmický, při kterém jsou procvičovány stejné svaly, ale mezi jednotlivé cviky jsou vkládány

rytmické přechody a cviky zvyšující mobilitu. Jednotlivé protahovací cviky by na sebe měly plynule navazovat a postupovat v jednom směru, to znamená od hlavy k dolním končetinám. Po velmi náročném sportovním výkonu, například pokud absolvujeme více cvičebních lekcí za sebou, mohou být svaly natolik zbytnělé a tonizované, že strečink nemusí být efektivní a může způsobovat nepříjemné pocity. V této situaci pak místo strečinku volíme relaxaci s využitím uvolňovacích cviků. V hodinové lekci by mělo být pro strečink či relaxaci vymezeno alespoň 10 minut. (Skopová, Beránková, 2008)

10 Základní kroky aerobiku

Pro sestavení každé aerobní choreografie je nutné znát základní kroky. Tyto základní kroky je možno různě variovat a spojovat do bloků. Při cvičení platí podle Toufarové (2001) několik pravidel:

1. správné držení těla – rovná záda - hrudní, bederní ani pánevní oblast není prohnutá ani vystrčená, ramena dolu a dozadu, zpevněné a vtažené břicho, hlava směřuje temenem vzhůru, brada je mírně zasunutá zpět, pohled očí vpřed,
2. při pohybu nedochází k úplnému dopnutí kolen ani loktů, dolní i horní končetiny jsou stále mírně pokrčené,
3. pohyby horních končetin jsou prováděny s maximální možnou přesností, pevně a s tzv. tečkou na konci,
4. všechny kroky vycházejí ze základního stoje spojného, kdy je váha rovnoměrně rozložena mezi obě končetiny, kotník je zpevněný a kolena jsou stabilizována přímo nad kotníky.

Pro snadnější a srozumitelnější popis jednotlivých kroků a jejich variací se v hodinách aerobiku využívá anglické názvosloví (viz tabulka 4 a 5). Je na zvážení každého lektora, jaké názvosloví použije. Výhodou anglického názvosloví je především stručnost, jednoslovné anglické výrazy mnohdy nahrazují česká víceslovná spojení. Zejména pro začátečníky a děti je někdy naopak vhodnější použít české výrazy. Pojmy přehledně shrnují následující tabulky, které vycházejí z knihy Skopové, Beránkové (2008).

Tabulka 4 - Slovníček anglických pojmů pro počet opakování

Počty opakování	
česky	anglicky
jednou	single
dvakrát	double
třikrát	triple
opakovaně	repeater
jednou jednou dvakrát	single single double

Tabulka 5 - Slovníček anglických pojmů pro směry pohybu

Směry pohybu	
česky	anglicky
vpřed	front
vzad	back
stranou	side
diagonálně	diagonal
pohyb do písmene L	L
pohyb do čtverce	box
pohyb do kruhu	circle
nahoru	up
dolů	down
dovnitř	in
ven	out
křížem	cross
vlevo	left
vpravo	right
otočit	turn

Jednotlivé kroky se dělí do dvou skupin na low impact a high impact (viz kapitola 5). Low impact kroky pak Skopová a Beránková (2008) dále člení do tří skupin. První skupinu (viz tabulka 6) tvoří kroky vycházející z pravidelné chůze, které jsou v souladu s plynulým pohybem končetin, tyto kroky neobsahují žádné tepy či přídupy tzn., že pokud pohyb začneme od pravé nohy, následující pohyb nebo další opakování bude opět od pravé. Do druhé skupiny (viz tabulka 7) se řadí kroky „no taps“, které stejně jako ty z první skupiny neobsahují žádné tepy. Rozdílem je ale jejich provedení, které přirozeně umožňuje výměnu nohy, pokud tedy pohyb začne od pravé nohy, následuje pohyb od levé nohy. Třetí druh kroků (viz tabulka 8) vychází ze skupiny „taps“, které obsahují tepy, pokud jsou tyto kroky provedeny v lichém počtu opakování (jednou, třikrát atd.), dojde k výměně dolní končetiny. Zásobník kroků všech skupin zaznamenávají tabulky 6-9, popisky kroků jsou převzaté ze serveru aerobics.webdone.cz. (2010, online)

Tabulka 6 - Low impact aerobik - 1. skupina

Anglický název	Popis kroku v základním provedení
March	chůze na místě, střídá se pravá a levá noha
Variace	front, back, diagonal, arend
Straddle	chůze ze stoje spatného do stoje roznožného a zpět
Variace	turn
V-step	ze stoje spatného postupně pravou i levou nohou vpřed do písmene V a zpět
Variace	turn
A- step	ze stoje spatného postupně pravou i levou nohou vzad do písmene A a zpět
Variace	turn
Mambo	ze stoje spatného jednou nohou vpřed - přenést váhu a poté stejnou nohou vzad - přenést váhu
Variace	double, left
Grapevine	úkrok pravou stranou, následně křížit levou vzad, úkrok pravou stranou, snožit
Variace	
Basic step	krok pravou vpřed, přísun levá, krok pravou vzad, přísun levá
Variace	left, back
Pivot	otočka o 360° s jednou nohou na místě vycházející z mamba
Variace	180°
Regge	pravá křížem přes levou stranou, levá krok vzad, pravá krok zpět do výchozího místa, levá přísun
Variace	

Tabulka 7 - Low impact aerobik - 2. skupina

Anglický název	Popis kroku v základním provedení
Knee up	krok pravá, zvednout levé koleno, krok levá diagonálně zpět do výchozího místa, pravá přinožit
Variace	left, double, triple, in, out, twist, front, back, L
Leg curls	krok pravá stranou, přenesení váhy, flexe v levém kolenu
Variace	left, double, triple, L, box, front, back, turn
Side leg lift	krok pravá stranou, přenesení váhy, unožit levá poníž
Variace	left, double, triple, L, box, front, back, turn
Step kick	krok pravá stranou, výkop levá do leva, bez poskočení
Variace	left, double, triple, front, back, turn
Slide	sklouznutí na 2 doby
Variace	side, front, back, double, triple, turn

Tabulka 8 - Low impact aerobik - 3. skupina

Anglický název	Popis kroku v základním provedení
Tap	ze stoje spatného ťuknout vpřed
Variace	back, right, left, double, cross, step tap
Step touch	krok stranou s přisunem druhé nohy a ťuknutím
Variace	double, triple, L, box, turn, front, back, diagonál
Side to side	úrok stranou, přenesení váhy, druhé noha nadzvednout a ťuknout špičkou
Variace	double, triple, L, box, turn, front, back, diagonál
Grapevine	úrok pravou stranou, následně křížit levou vzad, úrok pravou stranou, ťuknout
Variace	left, L, box
Lunge	ze stoje spatného úrok stranou s rychlým přenesením váhy
Variace	front, back, side

Tabulka 9 - High impact aerobik

Anglický název		Popis kroku v základním provedení
Jogging		běh, paty do zadečku
	Variace	double, triple, right, left, L, box, circle, front, back, diagonal, turn
Skipping		běh, kolena nahoru
	Variace	double, triple, right, left, L, box, circle, front, back, diagonal, turn
Jumping jack		ze stoje spatného skočit do stoje roznožného a zpět
	Variace	turn, to knee up, single, double
Scissors		nůžky, ze stoje spatného skočit jednou nohou vpřed a zároveň druhou vzad
	Variace	turn, to knee up, single, double
Chasse		krok stranou, přísun s poskokem, krok stranou přísun
	Variace	diagonal, L
Cha cha		zrychleně dva kroky s přísunem o mezidobě "a"
	Variace	side, front, back, turn
Ponny		poskok z jedné nohy na druhou s následným rychlým přešlapem
	Variace	double, triple
Pendulum		kyvadlo, poskočit na pravou, levou unožit povýš
	Variace	side, front, back, L
Jump twist		poskok snožmo s rotací pánve
	Variace	side, front, back, double
Heel jack		odskok, skočit na pravou do strany, levou unožit povýš
	Variace	left, single, double,
Kick		výkop s poskočením
	Variace	double, front, side, turn,
Scoop		dlouhý step touch s poskočením
	Variace	double, triple, L, box, turn, front, back, diagonal, double cross

11 Didaktika aerobiku

11. 1 Didaktické zásady

I v aerobiku platí obecné didaktické zásady jako je zásada uvědomělosti a aktivity – uvědomění si zdravotního přínosu cvičení. Další je zásada názornosti, která spočívá v tom, že si cvičenci utvářejí představy a pojmy nejlépe na základě ukázky a zásada souvislosti znamená postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitému. Zásada přiměřenosti hovoří o tom, že obtížnost cvičení musí odpovídat stupni psychického i fyzického vývoje cvičenců, respektovat zdravotní omezení a poslední je zásada trvalosti, což znamená, že cvičenci si zapamatují získané dovednosti a dokážou si je později vybavit a využít je. Znalost těchto zásad je přínosem především pro lektory dětského aerobiku a učitele, kteří se aerobikem zabývají v rámci školního kroužku nebo při tělesné výchově. Tito lektori a učitelé totiž obvykle pracují v uzavřených skupinách, do kterých docházejí stále stejné děti v pravidelném čase během celého školního roku. Tato organizace je výhodou pro systematickou a postupnou práci a umožňuje dodržování výše zmíněných zásad. Naopak jednorázová aktivita v otevřených hodinách ve fitness centrech neumožňuje dlouhodobé působení na jednotlivce a postrádá možnost rozvíjet jeho zdatnost či kultivovanost pohybu. (Rychtecký, Fialová, 1998)

11. 2 Didaktické metody

Metod, jak učit choreografii aerobiku je široká škála a každý instruktor preferuje jiné. Všechny metody mají ale stejný záměr, tj. udržet intenzitu cvičení během nácviu choreografie nad hranicí aerobního zatížení. To znamená, že cvičenci by se měli nové pohyby učit bez zastavování a spojovat je co možná nejplynuleji do výsledné choreografie. Instruktor by neměl cvičení přerušovat slovním výkladem a popisem jednotlivých pohybů, ani zpomalovat tempo cvičení. (Skopová, Beránková, 2008)

Jednotlivé metody neboli výukové vzorce, jsou techniky, které instruktorům umožňují snadno sestavit cvičební program a cvičencům usnadňují zvládnutí pohybových vazeb. Metody se navzájem prolínají a při nácviu jedné

choreografie lze využít větší počet metod. Podle Skopové a Beránkové (2008) k nim patří:

1. Metoda pyramidy

Tato technika učení je využívána při každém nácviku choreografie a vztahuje se k počtu opakování jednotlivých prvků. Při této metodě se počet opakování sekvence nebo jednoho pohybu postupně zvyšuje v závislosti na pravidelném frázování hudby (32 dob).

Např. Jednoduchý pohyb step touch

1× P, 1× L → 2× P, 2× L → 4× P, 4× L → 8× P, 8× L

2. Metoda reverzní pyramidy

Stejně jako předchozí metoda se i tato metoda vztahuje k počtu opakování jednotlivých prvků. Tentokrát se ale počet opakování postupně snižuje a vzniká tak složitější kombinace.

Např. V step

8× P, 8× L → 4× P, 4× L → 2× P, 2× L → 1× P, 1× L

3. Metoda lineární progresse

Této metody se využívá především při zahřátí. Slouží k osvojení základní sady kroků na základě logické souvislosti a plynulosti přechodu mezi jednotlivými kroky. Pohyby jsou pak spojovány dohromady, ale nejsou pravidelně opakovány.

Např.

4× P, L step touch → 4× P, L side to side (místo snožení jen dotyk špičkou)
→ 4× P, L leg curl (místo dotyku špičkou flexe v koleni)

4. Metoda nabalování

Bývá nazývána také řetězovou nebo zapamatovávací. V podstatě jde o metodu vyučování celku po částech, kdy se vždy k již naučenému přidá nakonec jeden nový prvek. Tato metoda je hodně využívána při hodinách dětského aerobiku, její nevýhodou ale je nadměrné opakování prvků na začátku choreografie a nedostatečné procvičení prvků nových, zařazených na konci choreografie.

Např.

Výuka pohybu A – 4× P, L grape wine

Výuka pohybu B – 4× P, L step knee up – Spoj A + B

Výuka pohybu C – 4× P, L mambo – Spoj A + B + C

Výuka pohybu D – 4× P, L straddle – Spoj A + B + C + D

5. Metoda spojování

I tato metoda je založena na principu učení celku po částech, procvičuje ale stejnou měrou prvky na začátku i na konci choreografie. Předvede se pohyb A a B, poté se spojí dohromady a vytvoří kombinaci dvou prvků. To samé platí pro pohyb C a D a na závěr se spojí pohyb A a B s pohybem B a C a vznikne tak choreografie o 4 pohybech.

Např.

Výuka pohybu A – 4× P, L grape wine

Výuka pohybu B – 4× P, L step knee up – Spoj A + B

Výuka pohybu C – 4× P, L mambo

Výuka pohybu D – 4× P, L straddle – Spoj C + D

Spoj A + B + C + D

6. Technika vrstvení

Princip této techniky spočívá ve stanovení základní jednoduché vazby, která se opakuje, a při každém opakování jsou v ní prováděny změny, které jsou kladeny ve vrstvách přes původní pohyby. Díky této technice lze logicky přecházet od jednodušší ke složitější vazbě. Je velmi využívaná ve všech formách aerobního cvičení, umožňuje totiž obtížnost choreografie přizpůsobit individuálním schopnostem cvičenců (začátečníci mohou zůstat u základní vazby, pokročilí volí složitější vrstvu). Instruktor by měl při vrstvení vždy přidávat jen jednu vrstvu v jednom opakování, a to tak dlouho, než si ji cvičenci osvojí.

Elementy vrstvení:

- Paže – pohyby paží vždy přidáváme, až když mají cvičenci zcela osvojenou práci dolních končetin. Zvyšují intenzitu, rozvíjí koordinaci a dělají choreografii zajímavější
- Změna směru – jakýkoliv posun pohybového základu do prostoru (např. 4× R, L step touch → Step touch box)
- Změna intenzity – z prvků low impact přejít na prvky high impact (např. 2× R straddle → 4× jumping jacks)
- Změna stylu – nejčastější změna v provedení, stylizace prvku do hip hop, dance apod. (např. repeater → repeater twist)

7. Metoda asociace:

Pro lepší zapamatování pořadí cviků je možné je asociovat s určitými slovy nebo prvky v místnosti. Této metody se využívá především v hodinách dětského aerobiku, zvyšuje pozornost cvičenců a zároveň vnese do hodiny zábavný prvek.

Např. pravá strana = hodiny, žízala = dřep s rotací pánve, kuřátko = pohyb paží jako zobáků.

8. Metoda držení:

Při učení koordinačně náročnějších částí využíváme metodu držení neboli metodu udržovacího pohybu. Spočívá ve využití tzv. udržovacího pohybu, což je jednoduchý prvek např. step touch, který vsouváme mezi jednotlivé vazby zejména kvůli lepšímu zorientování v prostoru a ve výsledné choreografii ho vypouštíme nebo zanecháme v menším počtu opakování.

Z hlediska střídání pravé a levé končetiny dělíme choreografie na dva typy. Prvním je symetrický, kdy se každý prvek nebo i celá choreografie provádí střídavě od pravé a od levé nohy. U asymetrického typu pak sestava obsahuje některé prvky od pravé nohy a jiné od levé nohy. V takové choreografii vždy zpravidla najdeme tzv. měnič čili krok, který nám umožní plynulý přechod z pravé nohy na levou (např. step knee up, double leg curl). Asymetričnost dodává choreografii nápaditost, originalitu a vyžaduje od cvičenců lepší

koordinaci a orientaci v prostoru. Využívá se především v hodinách dance aerobiku. (Skopová, Beránková, 2008)

11. 3 Didaktické styly

Kromě didaktických zásad a metod definuje Skopová a Beránková (2008) také didaktické styly. **Příkazový styl** je charakterizován direktivním způsobem vedení. Tento styl je využíván při skupinových cvičeních pro dospělé, kdy instruktor stojí čelem ke skupině cvičenců. O většině věcí, jako je náplň hodiny nebo intenzita, rozhoduje lektor, s rozhodováním cvičenců se nepočítá. U dětských skupin by tento styl neměl být jediným používaným. Děti často cítí potřebu pochlubit se, předvést co samy vymyslely a naučily se. Je tedy vhodné direktivní styl střídát s některým z následujících stylů. Tím může být například **praktický úkolový styl**. Lektor naučí cvičence aerobní vazbu, blok choreografie nebo třeba jen pohyby paží a cvičenci, rozdělení do skupin, si tuto část, tzv. pohybový úkol samostatně procvičují. Sami si mohou zvolit tempo a intenzitu a rozdělit si role ve skupině. **Reciproční styl** je založen na podobném principu. Lektor zadá pohybový úkol a s ním i návod k úspěšnému splnění. Cvičenci ho plní v malých skupinkách, ve kterých funguje role „pomocného učitele“. Tento pomocný učitel dohlíží na správnost plnění úkolu, koriguje, koordinuje ostatní a komunikuje s lektorem. Příkladem může být úkol, aby cvičenci vymysleli pohyby paží k naučenému bloku sestavy. **Sebehodnotící styl** definuje sebekritiku jako předpoklad pro úspěšnou a uvědomělou realizaci pohybové činnosti. V ideálním případě se cvičenci hodnotí pomocí videozáznamu nebo před zrcadlem. Sledovanou proměnou může být například technika provedení nebo třeba optimální výška tepové frekvence, sledovaná na sporttesteru. **Styl s nabídkou** funguje na základě metody vrstvení. Lektor zadá část krokové variace a cvičenci ji musí doplnit o některé z elementů vrstvení – pohyby paží, změnu směru, změnu stylu, nebo o kombinaci těchto elementů. Tento styl je výhodné využít v různorodé skupině, kde jsou začátečníci i pokročilí, tak, že elementy i krokové variace lektor zadá podle jejich schopností. Pokročilí jedinci tak nebudou cítit pocit méněcennosti a ztrácet zájem o aktivitu, začátečníkům nebudou kladeny příliš vysoké cíle, které by mohly vést

k rezignaci. Posledním stylem je **styl s řízeným objevováním**. Pro lektora je tento styl nejnáročnější. Je postaven na cílených otázkách a úkolech, které mají cvičence dovést k odpovědi, či řešení problému. Výběr stylů se odvíjí především z didaktického cíle, který si skupina stanovila. Vhodná kombinace stylů může do hodiny přinést překvapivé a nečekané momenty a oživit ji.

12 Aerobik v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání

Své místo zaujímá aerobik i v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (2016, online). Tělesná výchova obecně spadá společně s výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví je chápáno jako základní předpoklad pro spokojený a aktivní život každého člověka, a proto se ochrana, posílení a udržení zdraví stává jedním z hlavních cílů základního vzdělání.

Program Člověk a zdraví jako jedna z oblastí Rámcového vzdělávacího programu (2016, online) obsahuje základní informace k péči o zdraví, které žáci realizují ve vlastním životě. Hlavní náplní tohoto programu je naučit žáky vážit si svého zdraví, porozumět smyslu prevence a uvědomit si komplikace, které nemoc či zdravotní oslabení přinášejí. Program přibližuje žákům různé druhy nebezpečí, stanovuje, jak se chovat v krizových situacích a definuje povinnost přebírat odpovědnost za zdraví své i zdraví ostatních. Pro realizaci této konkrétní vzdělávací oblasti je nutné, aby veškeré dění ve škole bylo v souladu s tím, co se žáci učí o zdraví. Jednu z nejdůležitějších rolí v tomto vzdělávacím procesu hraje učitel, který by měl jít žákům příkladem a podílet se na utváření takového žebříčku hodnot, v jehož popředí je zdraví.

Tělesná výchova podle Rámcového vzdělávacího programu, vydaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (2016, online) je definována jako část komplexního vzdělávání žáků v oblasti zdraví, která směřuje k poznání pohybových možností každého žáka a také k uvědomění si přínosu jednotlivých pohybových činností na fyzickou zdatnost, duševní i sociální pohodu. Ve školách pomáhá tělesná výchova posilovat fyzickou kondici a rozvíjet pohybové dovednosti. K získání, udržení i zlepšení zdraví nebo zdravotního stavu je nutná každodenní pohybová aktivita v délce alespoň jedné hodiny. V tomto rozsahu může škola realizovat pohyb (kromě tělesné výchovy) také v programu školní družiny nebo při mimo-učebním čase na školním hřišti. Jednou z důležitých změn by proto mělo být zpřístupnění školních hřišť a dalších zázemí určených

ke sporu i po vyučování. Další možnost, jak zajistit pravidelnou pohybovou aktivitu, může být snaha probudit v dětech zájem o závodní sport. Pohybové vzdělání začíná od samovolné pohybové činnosti dětí k činnosti výběrové, kontrolované a řízené. Jeho smyslem je naučit žáky řadit pohybovou aktivitu do svého každodenního programu za účelem uspokojování vlastních potřeb i zájmů, rozvoj pohybových dovedností nebo jako prostředek k ochraně zdraví a života. Nedílnou součástí tělesné výchovy jsou i vyrovnávací cvičení, cvičení pro kompenzaci různého zatížení a korektivní cvičení.

Konkrétně můžeme aerobik dle Rámcového vzdělávacího programu zařadit na prvním stupni mezi rytmické a kondiční formy cvičení pro děti. Do této kategorie spadá veškeré cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem nebo jednoduché tance. Na druhém stupni pak mezi estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, kam patří i základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků a tance. (2016, online)

Se vzdělávací oblastí Člověk a zdraví souvisejí i některá průřezová témata. Osobnostní a sociální výchova pomáhá získat znalosti a dovednosti vztahující se ke zdravému životnímu stylu. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech využívá zájmu žáků o sport ve světovém měřítku, pro pochopení základů olympijských idejí a také významu sportu pro přátelské vztahy mezi různými národnostmi. Téma environmentální výchovy se oblastí Člověk a zdraví dotýká ve smyslu působení životního prostředí na zdraví člověka a vede žáky k péči o přírodu při pořádání různých masových sportovních akcí. (2016, online)

Praktická část

13 Základní informace k výukovému videu

Cílem praktické části mé diplomové práce je vytvoření výukového DVD s lekcemi aerobiku, které bude vhodnou pomůckou pro všechny, kteří mají chuť začít s aerobikem nebo již menší zkušenosti mají. Chtěla jsem, aby lekce byly dostupné pro všechny dále zmíněné skupiny a další zájemce, a proto jsem se rozhodla video z DVD volně umístit na server youtube.com, kde ho může každý bezplatně vyhledat pod názvem Cvičení pro radost – Lekce aerobiku pro začátečníky / pro pokročilé (odkazy v příloze číslo 2).

Výukové DVD obsahuje celkem dvě lekce. První z nich je určená pro děti mladšího školního věku, tj. zhruba do 11 let a pro začátečníky, kteří se teprve s aerobikem začínají seznamovat. Druhá lekce je určena pro starší děti a pokročilejší cvičence, kteří již mají menší zkušenosti s aerobikem. Tato lekce obsahuje náročnější choreografii i protahovací cviky.

U obou lekcí jsem zvažovala jejich délku a výsledkem jsou dvě zhruba desetiminutové lekce, což je optimální čas pro začátečníky i ty méně zkušené cvičence. Tato doba je také ideální pro cvičení během přestávek mezi vyučovacími hodinami nebo pro zařazení do tréninkového plánu jiných sportů, aniž by byl narušen tréninkový plán daného sportu.

Celé výukové DVD vzniklo ve spolupráci s Aerobic clubem Angels Rakovník, městem Rakovník, které za finanční úplatu zapůjčilo sál v Domě Osvěty a slečnou Markétou Vondráčkovou, která výukové DVD točila. Všechny účinkující děti jsou členy Aerobic klubu Angels Rakovník, kde působím již pátým rokem jako trenérka sportovního aerobiku a fitness aerobiku. S pořízením audiovizuální nahrávky i fotografií, s jejich použitím v této diplomové práci a zveřejnění nahrávky na serveru youtube.com souhlasili všichni zákonní zástupci dětí. Tyto souhlasy jsou obsahem přílohy číslo 3.

14 Popis videa

14.1 Struktura cvičební jednotky

Jak již bylo uvedeno, obě lekce jsou dlouhé asi 10 minut. Je velmi obtížné do těchto deseti minut zpracovat doporučenou strukturu cvičební jednotky, která je popsána v teoretické části v kapitole 9. Proto jsou lekce složeny pouze ze dvou částí, a to ze zahřátí – warm up a z protažení – prestrečink.

14. 2 Choreografie

V choreografii jsem využila kroky popsané v teoretické části (viz kapitola 10). U kroků, které mají jednoslovný český název, jsem zvolila právě ten, u ostatních kroků jsem se bohužel nevyhnula použití anglického názvosloví. Pro lektory, kteří by chtěli tuto choreografii použít ve svých hodinách, přidávám pro lepší vysvětlení kromě videa také zápisy sestav. Zápis je sestaven tak, že každý krok zaujímá jeden řádek. Číselný údaj na začátku zápisu udává počet dob, pro které je ve finální choreografii prvek prováděn. Poté v zápisu následuje P či L jako označení končetiny, od které krok začíná, v případě dvou opakování obsahuje zápis P i L. Třetí je potom krok samotný a poslední údaj v řádku znamená variaci, tedy jakým způsobem je krok prováděn, pokud to není základním způsobem. Každých 8 dob představuje jeden odstavec, celkem je choreografie na 4× 8 dob, tedy na 32 dob – 1 blok.

14. 2. 1 Choreografie pro začátečníky

1–4 P, L tap front (tepy vpřed)

5–7 P regge

1–4 P, L lecker

5–8 P chasse

1–3 L, P, L, march turn (otočka)

4 P heel jack (odskok)

5–8 P mambo front, back

1–8 step knee up repeater twist

14. 2. 2 Choreografie pro pokročilé

1–2 P side to side

3–4 L, P march cross (chůze)

5–6 L side to side

7–8 P mambo diagonál

1–4 P, L step touch L

5–8 P grapevine

1–2 P pivot diagonal

4–6 P, L chacha

7–8 P 1/2 V step diagonal

1–2 P 2/2 V step diagonal turn

3–6 P A step diagonal

7–8 P lunge side

14. 3 Použité didaktické metody

Při výuce zvolené choreografie jsem použila kombinaci více didaktických metod. Nejčastěji použitou metodou je metoda reverzní pyramidy, která umožňuje vznik složitějších kombinací vlivem zmenšování počtu opakování jednotlivých kroků v kombinaci. Při této metodě je důležité zvolit správný počet opakování, tak aby učená kombinace vždy vycházela do hudebních bloků (viz kapitola 7). To znamená, že obvykle začínáme s kombinací na 64 dob – 32 dob

krok A a 32 dob krok B. Při dalším opakování této kombinace už oba kroky opakujeme pouze na 16 dob, dále na 8 dob a tímto způsobem pokračujeme do té doby, než se dostaneme k požadovanému počtu opakování, které je ve výsledné choreografii. Někdy se může stát, že je výsledná kombinace například jen na 6 dob, v tomto případě lze využít metody udržovacího pohybu a zbylé doby doplnit jednoduchým udržovacím pohybem. Metoda reverzní pyramidy pomáhá cvičencům zapamatovat si pořadí jednotlivých kroků a vazby mezi nimi, rozvíjí tedy pohybovou paměť.

Další použitou metodou je metoda nabalování, kdy na konci již naučené části choreografie vždy zařazují nový prvek. Tato metoda je velmi snadná i pro začínající lektory. Po již naučené části cvičenci obvykle automaticky zařazují udržovací pohyb či chůzi na místě (march). V tu chvíli je právě prostor pro to, abych já, jako lektor, předvedla nový krok. Dle vlastních zkušeností vím, že není potřeba na tento nový krok nijak verbálně upozorňovat, nebo jen stačí říct například „Pozor, sledujte“. Začínající cvičenci budou možná z počátku zmatení, ale jakmile si na tuto metodu zvyknou, budou se naopak těšit, který nový krok se budou učit jako další. Po předvedení nového kroku se připojím k ostatním cvičencům, kteří celou dobu cvičí udržovací pohyb. Následuje opakování naučené části, a nakonec znovu předvádím nový krok. Někteří cvičenci se již zkoušejí přidat, jiní drží udržovací krok. Tento postup se opakuje tak dlouho, dokud nový krok nezvládnou všichni cvičenci. Počet opakování samozřejmě závisí na pokročilosti skupiny. U začátečníků je to i deset opakování, u pokročilých cvičenců někdy stačí jen čtyři. Tato metoda podporuje především vznik nových pohybových vzorců.

Moji oblíbenou techniku vrstvení jsem při výuce využila hned několikrát – například do kombinace V step – snožení – A step jsem vložila otočku, čímž vznikla nová kombinace V step – otočka – A step. Využila jsem i další elementy vrstvení, jako jsou paže nebo změna směru, konkrétně u kroku P, L step touch – P, L step touch L. Je důležité, aby nová vrstva vždy vycházela na stejný počet dob, jako původní pohyb. Právě díky tomu umožňuje tato metoda pracovat se začátečníky i pokročilými zároveň, v jedné skupině. Začátečníkům tato metoda

umožňuje zůstat u původního pohybu V step – snožení – A step, pokročilý cvičenci mohou dále rozvíjet své schopnosti pomocí nových vrstev V step – otočka – A step. Stejně jako u metody nabalování není potřeba na novou vrstvu verbálně upozorňovat, pokud se jedná o pokročilou skupinu. U začínajících cvičenců lze upozornit slovem „dívej“ nebo „sleduj“ a při dalším opakování pak „přidej se“ nebo „pojď se mnou“.

Choreografie pro začátečníky je symetrická – celá choreografie je nejprve provedena od pravé nohy, na jejím konci se vyskytuje měnič (step knee up repeater twist) a následně je celá choreografie cvičena od levé nohy. V lekci určené pro pokročilejší cvičence jsem zvolila choreografii asymetrickou, v níž se vyskytuje větší počet měničů, pro snazší učení je ale choreografie taktéž učena nejprve od pravé a poté od levé nohy.

Při výuce choreografie využívám především příkazový styl, jiný styl bohužel ve video lekci využít nelze. Zároveň ale na začátku videa vkládám doporučení k tomu, aby si cvičenci kdykoli video zastavili a procvičili si choreografii samostatně, což je praktický úkolový styl. V pokynech pro cvičení (viz kapitola 15) se snažím cvičence motivovat k dalšímu cvičení pomocí recipročního stylu. Vyzívám je, aby si při dalším opakování lekce vymysleli k choreografii vlastní pohyby paží.

14. 4 Popis cviků

14. 4. 1 Zahřátí

Jednotlivé kroky využívané v choreografii na zahřátí jsou popsány v teoretické části práce v kapitole 10. Nyní se tedy zaměřím na jejich správné provedení. U všech kroků, které umožňují pohyb v prostoru, platí, že našlapujeme přes patu a došlápneme na celé chodidlo. Úkroky do stran provádíme vždy na šířku pánve. Nikdy by nemělo docházet k úplnému propnutí končetin v kolenní, cvičíme tedy s mírně pokrčenými kolenní. Obecně také platí, že špičky vždy směřují stejným směrem jako kolena a zároveň by se kolena nikdy neměla dostat před úroveň špiček. Pro správné technické provedení je také důležité udržet správné držení těla, které je popsáno v kapitole 15.

14. 4. 2 Protahení

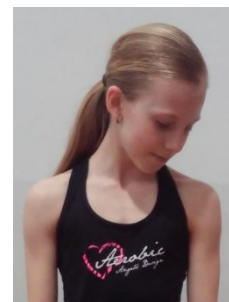
Součástí cvičební jednotky na výukovém videu je také protažení neboli prestrečink. V obou lekcích se naučíme celkem 16 jednoduchých cviků na protažení všech hlavních svalových skupin. V lekci pro začátečníky jsou cviky prováděny nejčastěji ve stoje, do druhé lekce jsem zařadila i cviky na zemi, tedy v sedu. Jednotlivé protahovací cviky, které nejčastěji využívám při své praxi, jsem sepsala v této kapitole. U všech je uvedeno, pro jaké svaly nebo svalové skupiny jsou určeny a také jsem popsala nejčastější chyby v provedení, kterým je třeba se vyvarovat. Pro lepší pochopení přidávám také vlastní fotografie všech cviků.

Obrázek 1- Cvik 1a

A) Lekce pro začátečníky

Cvik 1a – rotace hlavou – mírný stoj rozkročný, úklon hlavy vpravo, plynulý do předklonu, následně do úklonu vlevo a stejnou cestou zpět (obrázek 1),

- protažení krčních svalů, horní části trapézů,
- nejčastější chybou je zvedání ramen, postoj s vyklenutým břichem.



Obrázek 2 - Cvik 2a

Cvik 2a – mírný stoj rozkročný, nejprve upažte obě paže, následně jednu pokrčte v lokti a sáhněte si dlaní mezi lopatky, druhou rukou pak s výdechem tlačte na skrčený loket směrem dolů po dobu alespoň 10 vteřin, cvik proveďte na obě paže (obrázek 2),

- protažení tricepsu,
- nejčastější chybou je zvedání ramen, předklon hlavy.



Obrázek 3 - Cvik 3a

Cvik 3a – mírný stoj rozkročný, nejprve obě paže upažte a následně jednu z nich pokrčte v lokti, tak aby dlaň byla nad protilehlým ramenem, druhou paží pak zatlačte do lokte po dobu alespoň 10 vteřin, cvik proveďte na obě horní končetiny (obrázek 3),

- protažení bicepsu a deltového svalu,



- dejte pozor na nežádoucí zvedání a předsunování ramen.

Obrázek 4 - Cvik 4a

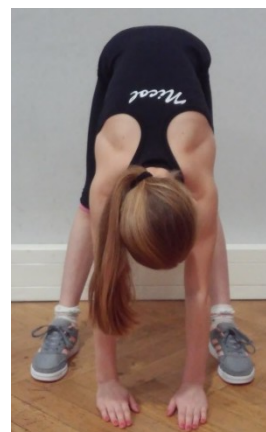
Cvik 4a – úklon stranou – mírný stoj rozkročný, s nádechem vzpažte pravou paži, výdechem se ukloňte doleva a vytáhněte se co nejvíce do dálky ve směru prstů, v této pozici setrvejte opět minimálně 10 vteřin, cvik provedte i s úklonem na pravou stranu (obrázek 4),



- protažení boční části trupu,
- při tomto cviku bývá často tendence vysazovat boky na opačnou stranu, pohybu, dále ke zvedání ramen a zadržování dechu.

Obrázek 5 - Cvik 5a

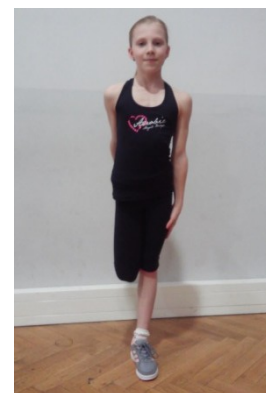
Cvik 5a – cvik začíná v mírném stoj rozkročném, obě chodidla jsou celou plochou na zemi, váha rovnoměrně rozprostřená, s výdechem se pomalu předkloňte a pokuste se dotknout prsty země, pro intenzivnější protažení se pokuste na zem položit celé dlaně, v této pozici vydržte asi 10 vteřin a následně pomalu přejděte zpět do výchozí pozice (obrázek 5),



- protažení zadní strany stehen,
- hlavně děti při tomto cviku často nedojdou do maximálního možného propnutí kolen a zůstanou v příjemnější pozici s pokrčenými koleny.

Obrázek 6 - Cvik 6a

Cvik 6a – stoj na jedné dolní končetině, druhou končetinu pokrčte vzad, uchopte ji rukou za nárt a následně přitahujte patu k hýždím, obě kolena držte během cviku u sebe a podsadte pánev, pro lepší stabilitu se při cvičení dívejte na jedno místo, v této pozici se pokuste vydržet alespoň 10 vteřin, cvik provedte na obě končetiny (obrázek 6),



- protažení přední strany stehen,

- častou chybou je předklon trupu, nedržení kolen u sebe, pánev není podsazená, vysazení boků do stran.

Obrázek 7 - Cvik 7a

Cvik 7a – cvik vychází se stoje na jedné dolní končetině, kdy je druhá noha pokrčena v kolenu a vytočena směrem ven, tak že špička pokrčené nohy se dotýká vnitřní plochy kolene druhé končetiny, při provedení cviku uchopíte chodidlo nebo kotník pokrčené dolní končetiny s výdechem postupně unožujte do strany, cvik proveďte na obě dolní končetiny s výdrží minimálně 10 vteřin (obrázek7),



- protažení vnitřní strany stehen,
- nejčastější chybou je vytáčení boků, zvedání stojné nohy na špičky, pokrčení stojné nohy v kolenu,
- tento cvik lze také provádět v jednodušší podobě s pokrčeným kolenem, kdy pomocí paže tlačíte koleno směrem ven.

Obrázek 8 - Cvik 8a

Cvik 8a – pravá dolní končetina úkrok vzad, chodidla držte rovnoběžně se špičkami směřujícími dopředu, váhu přeneste na levou a zatlačte asi na 10 vteřin pravou patou do země, cviky proveďte také s úkrokem levé končetiny vzad (obrázek 8),

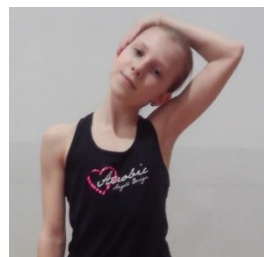


- protažení lýtkové svaly, Achillovy šlachy,
- pokud necítíte ve svalu tah, dejte končetiny více od sebe, pozor si také dejte na správné postavení chodidel.

B) Lekce pro pokročilé

Cvik 1b – mírný stoj rozkročný, položte pravou dlaň na levý spánek a ukloňte hlavu na pravou stranu, tak, abyste cítili tah na levé straně krku, cvik proveďte na obě strany, každá výdrž by měla trvat minimálně 10 vteřin (obrázek 9),

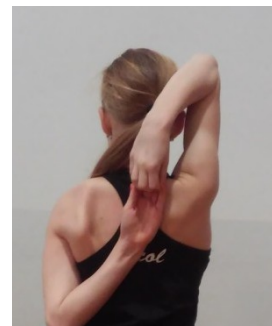
Obrázek 9 - Cvik 1b



- protažení krčních svalů, horní části trapézů,
- nejčastější chybou je zvedání ramen, postoj s vyklenutým břichem.

Obrázek 10 - Cvik 2b

Cvik 2b – v mírném stoji rozkročném se pokuste spojit prsty obou rukou za zády, v této pozici vytrvejte asi 10 vteřin a poté paže vystřídejte (obrázek 10),



- protažení tricepsů a deltových svalů,
- chybné je provedení se zvednutými rameny, pokud se vám nepodaří prsty spojit, pokuste se jimi alespoň dotknout.

Obrázek 11 - Cvik 3b

Cvik 3b – v mírném stoji rozkročném pokrčte obě paže v lokti, tak aby se dlaně setkaly v úrovni prsou a prsty směřovaly nahoru, následně opřete dolní část dlaně jedné ruky o prsty ruky druhé a s výdechem zatlačte dlaní do prstů opět alespoň na deset vteřin, nezapomeňte procvičit obě paže (obrázek 11),



- protažení svalů zápěstí,
- nejčastější chybou při tomto cviku jsou předsunutá ramena směrem vpřed.

Cvik 4b – cvik se provádí v širokém sedu roznožném, nadechněte se a s výdechem se pomalu s rovnými zády předkloňte a tlačte hrudník směrem k zemi co nejnižší, v krajní pozici pak setrvejte alespoň deset vteřin (obrázek 12),

- protažení zadní strany stehů,
- nejčastější chybou jsou



pokrčená kolena a hyperkyfóza hrudní páteře, tedy kulatá záda.

Obrázek 12 - Cvik 4b

Obrázek 13 -Cvik 5b

Cvik 5b – cvik se provádí v sedu, kdy je jedna dolní končetina natažená a druhá pokrčená v koleni tak, že se chodidlo této nohy dotýká vnitřní strany stehna natažené nohy, k protažení určených svalů pak přitáhněte na deset vteřin špičku natažené nohy za pomoci bližší paže (obrázek 13),



- protažení svalů bérce a lýtkových svalů,
- pokud na špičku nedosáhnete s propnutým kolenem, můžete si koleno pokrčit.

Obrázek 14 - Cvik 6b

Cvik 6b – sedněte si na zem a pokrčte obě dolní končetiny v koleni tak, že spojíte obě chodidla k sobě, po dobu deseti vteřin pak tlačte obě kolena zároveň směrem k zemi (obrázek 14),



- protažení vnitřní strany stehen,
- pozor si dávejte opět zejména na kulatá záda, hlídejte si také správné držení hlavy.

Cvik 7b – výchozí pozicí je leh na zádech, kdy jsou obě dolní končetiny pokrčené v koleni a překřížené tak, že se pravé lýtko opírá o levé koleno, k protažení pak přitahujte levé koleno směrem k bradě, horní polovina těla je po dobu cvičení celou plochou na zemi. Po deseti vteřinách končetiny vystřídejte (obrázek 15),

Obrázek 15 – Cvik 7b

- protažení ohybače kyčlí a hýžďových svalů,
- k intenzivnějšímu protažení můžete koleno přitahovat pomocí paží spojených na zadní straně přitahovaného stehna.



Cvik 8b – výchozí pozicí je leh na břiše, kdy se obě dlaně opírají o zem v úrovni prsou co nejbližže k tělu, s výdechem pak pomalu propínejte lokty a zvedejte

trup i hlavu směrem vzhůru až do záklonu, v záklonu vydržte přibližně deset vteřin a nezapomeňte pravidelně dýchat (obrázek 16),

Obrázek 16 - Cvik 8b

- protažení břišních svalů,
- nejčastější chybou, se kterou se ve svých hodinách při tomto cviku setkávám, je zadržování dechu.



14. 5 Hudební doprovod

K oběma lekcím jsem zvolila hudbu od společnosti Multitrax, kterou je možno bez problémů zakoupit v internetovém obchodě vybavenifitness.cz. Zakoupením tohoto CD jsem si zároveň zakoupila také autorská práva na reprodukování hudby pro veřejnost a pro využití hudby k tvorbě videa. Velkou výhodou zakoupení hudby od výše uvedené společnosti je také to, že na obalu CD je uvedena rychlost všech skladeb na CD. Z CD s názvem Aerobics 72 jsem vybrala pouze několik písní. Písně jsem postupně upravila dle dále popsaných kroků a takto upravené písně jsem použila na svém DVD. Při úpravě písní jsem postupovala následovně. Nejprve jsem vybrala vhodné skladby. Základním parametrem pro výběr písní bylo, pro jakou kategorii cvičenců je lekce určena. Výběr písní byl samozřejmě ovlivněn mým osobním vkusem a nemusí všem vyhovovat nebo být příjemný. Snažila jsem se vybrat melodické a známé písničky, které cvičence zaujmou a probudí v nich chuť si zacvičit.

Postupovala jsem podle následujících kroků:

1. výběr skladeb – podle osobního vkusu, melodické a známé písničky

a) lekce pro začátečníky

- Can't stop this feeling – Justin Timberlake
- Sofie – Alvaro Soler
- Megan Trainor – Me too

b) lekce pro pokročilé

- Spice Girls – Wannabe

- The Chainsmokers ft. Daya – Don't let me down
- The Chainsmokers ft. Halsey- Closer
- Freischwimmer ft. Dionne Bromfield –
Ain't no mountain high enough

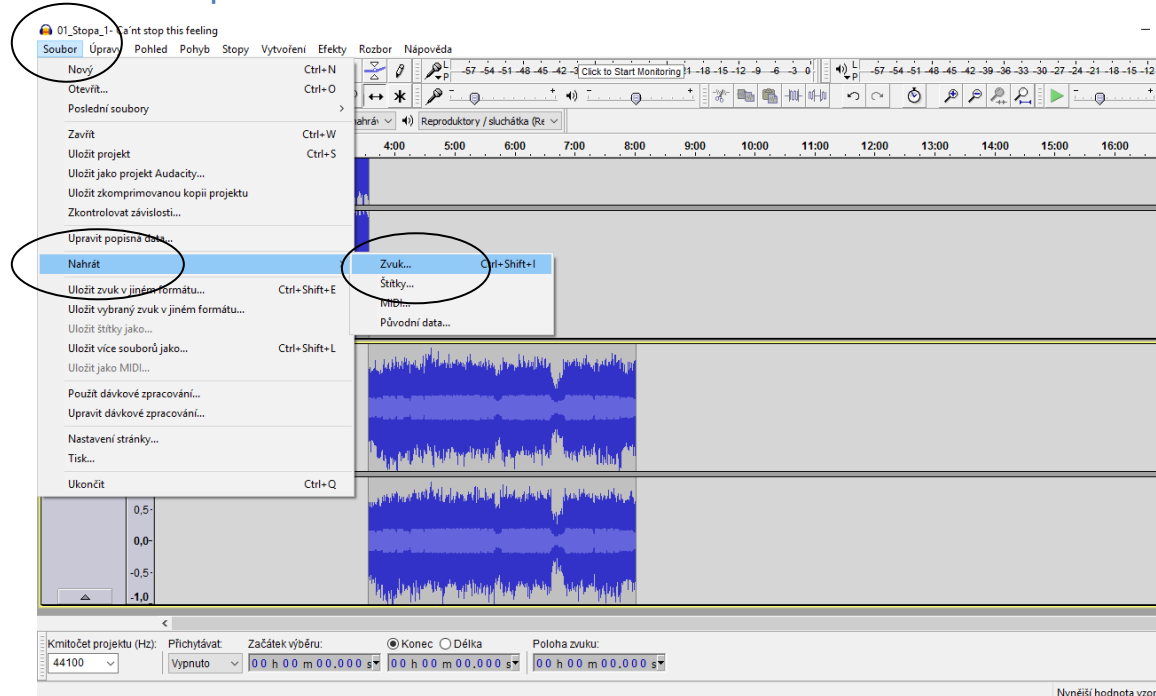
2. Dalším krokem bylo přeformátování vybraných skladeb z formátu WMA do WAV – online konvertor audio.online-convert.com (viz obrázek 1)

Obrázek 17 - Konvertování skladeb

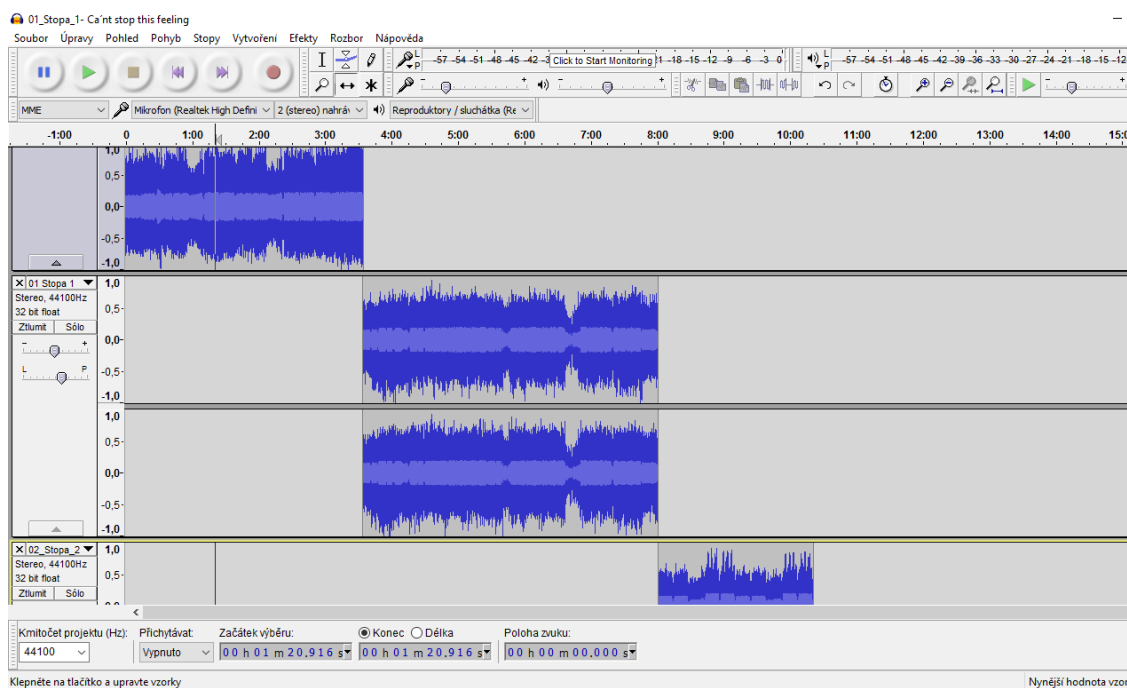
The screenshot shows the website audio.online-convert.com/convert-to-wav. The interface is divided into a sidebar on the left and a main content area. The sidebar lists various conversion options: Ebook converter, Hash encryption, Image converter, and Video converter. The main content area has a header that says "Upload your audio you want to convert to WAV:" followed by a button labeled "Vybrat soubor" (Select file) and a text input field for a URL. Below this, there's a section for "Optional settings" with dropdown menus for bit resolution, sampling rate, and audio channels, all set to "no change". There are also fields for "Trim audio" and a "Normalize audio" checkbox. At the bottom of the main area is a "Convert file" button. Two annotations are present: one pointing to the "Vybrat soubor" button with the text "Po kliknutí na políčko Vybrat soubor, jsem vybrala skladbu ze svého počítače" (After clicking the Select file button, I chose a song from my computer), and another pointing to the "Convert file" button with the text "Následně jsem zvolila možnost Convert file a po chvíli se spustí automatické" (Subsequently, I chose the Convert file option and after a while, it starts automatically).

3. Následoval import vybraných skladeb do programu Audacity ve zvoleném pořadí (obrázek 2 a 3).

Obrázek 18 - Import skladeb

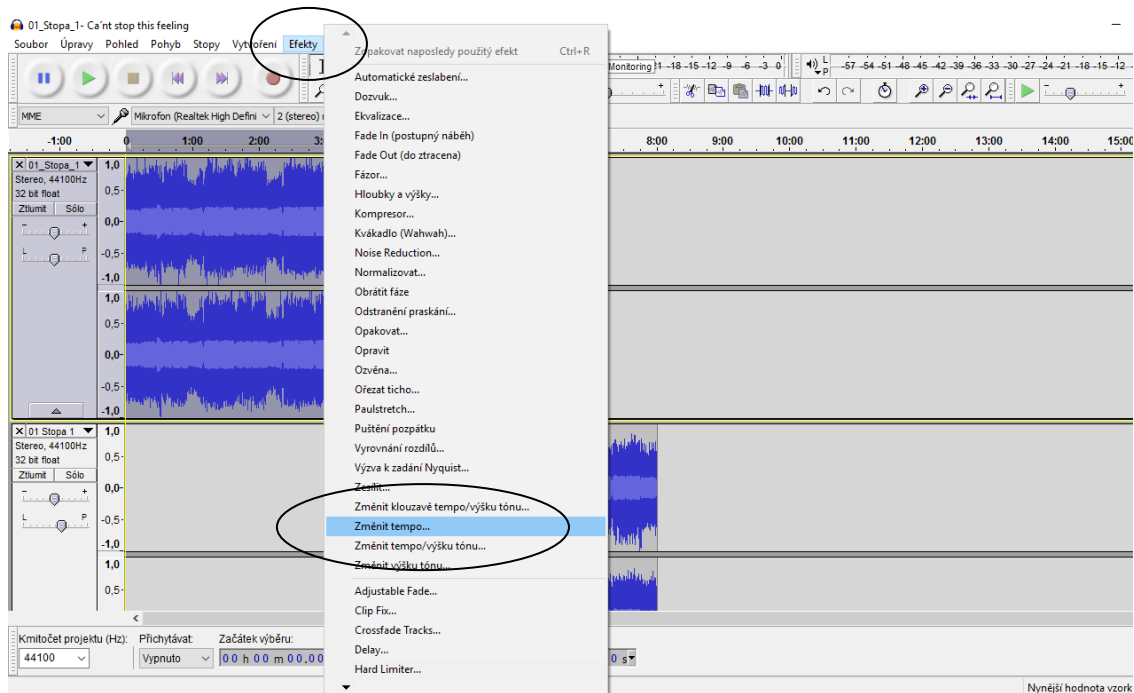


Obrázek 19 - Nahrané skladby

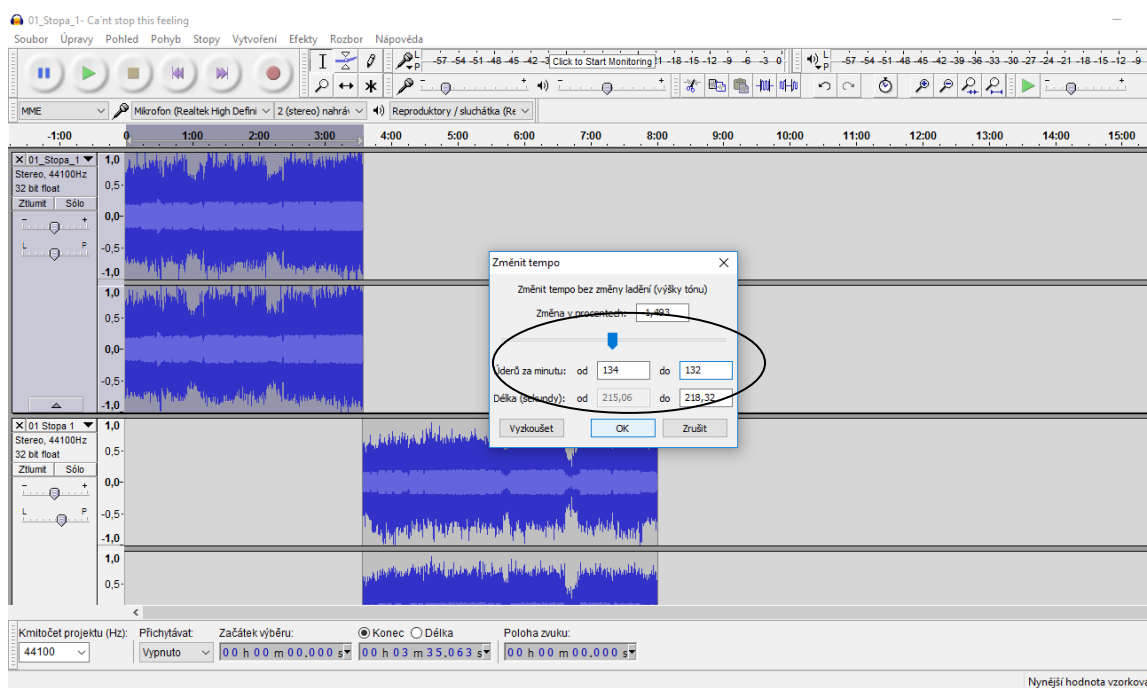


4. Dále bylo nutno upravit rychlost všech skladeb na rychlost 132 BPM, která je vhodná pro začátečníky a na rychlost 135 BMP pro pokročilé (obrázek 4 a 5).

Obrázek 20 - Úprava tempa 1. krok

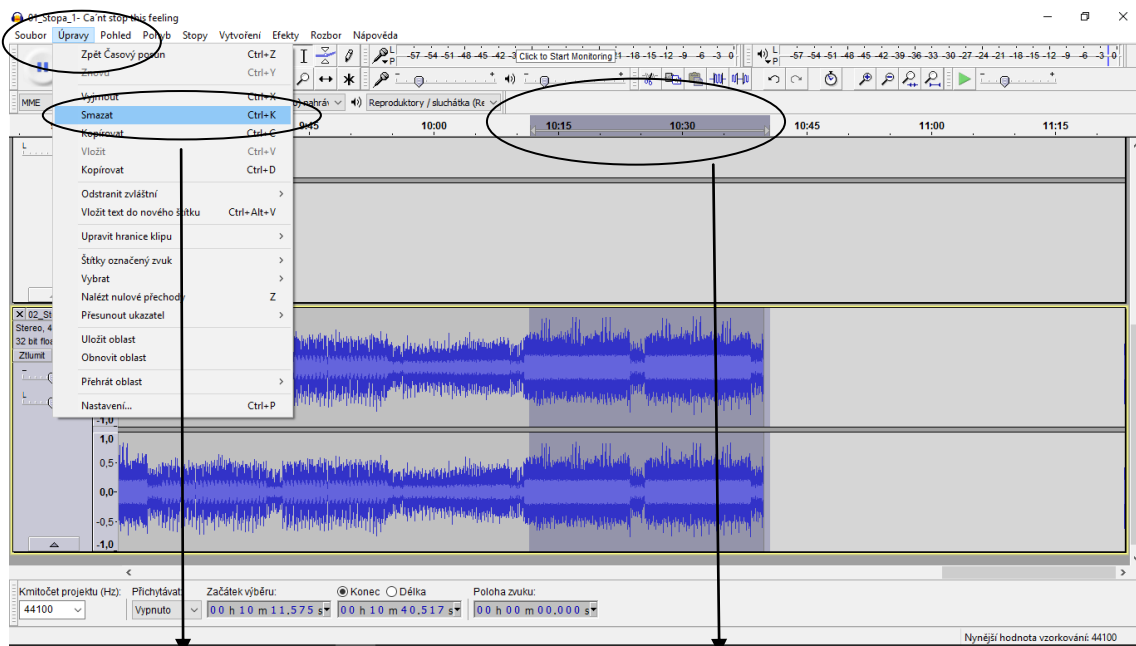


Obrázek 21 - Úprava tempa 2. krok



5. Všechny písničky bylo nutno sestříhat do požadované délky, navázat přechody jednotlivých písní (obrázek 6 a 7).

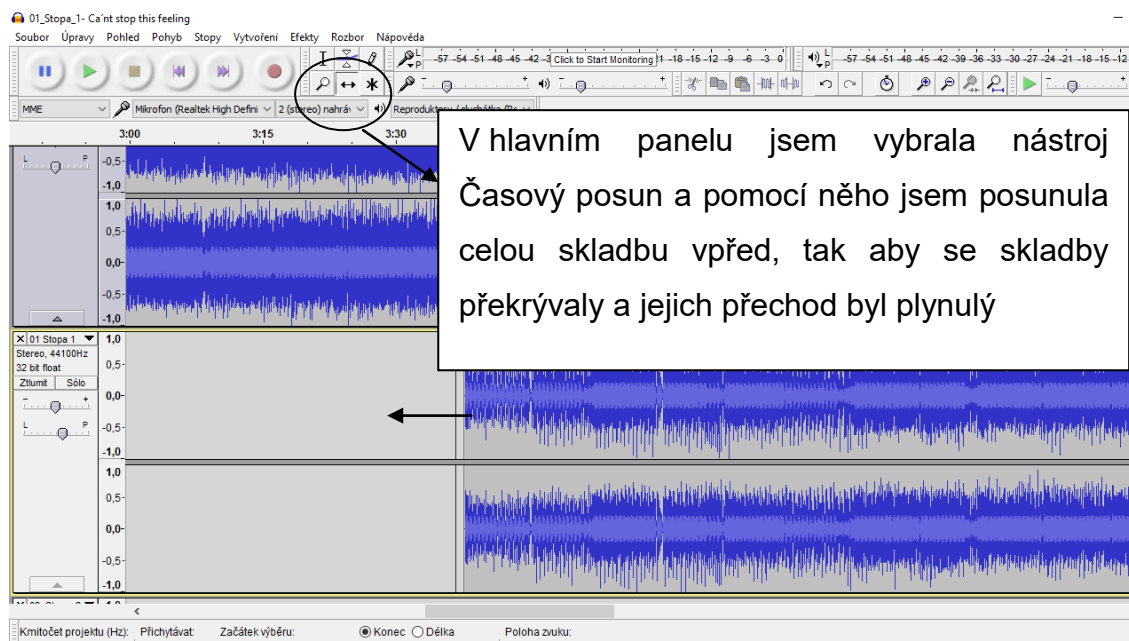
Obrázek 22 - Sestřih písní



A poté jsem v panelu úprav zvolila možnost smazat

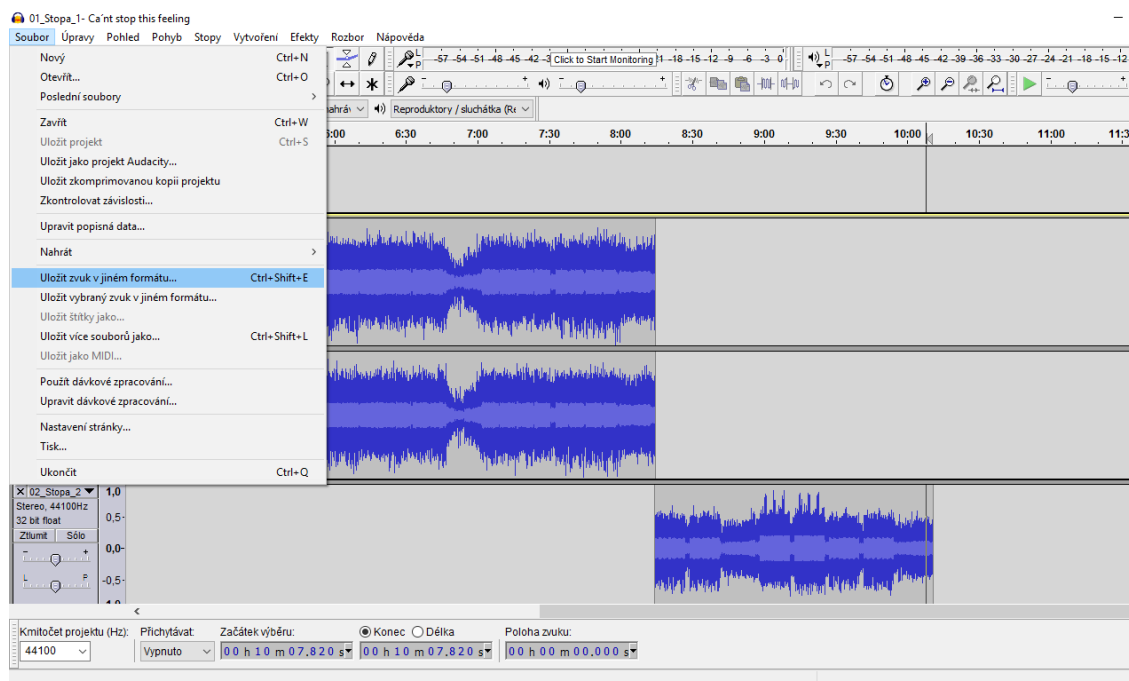
Nejprve jsem označila část, kterou jsem chtěla odstranit

Obrázek 23 - Úprava přechodu

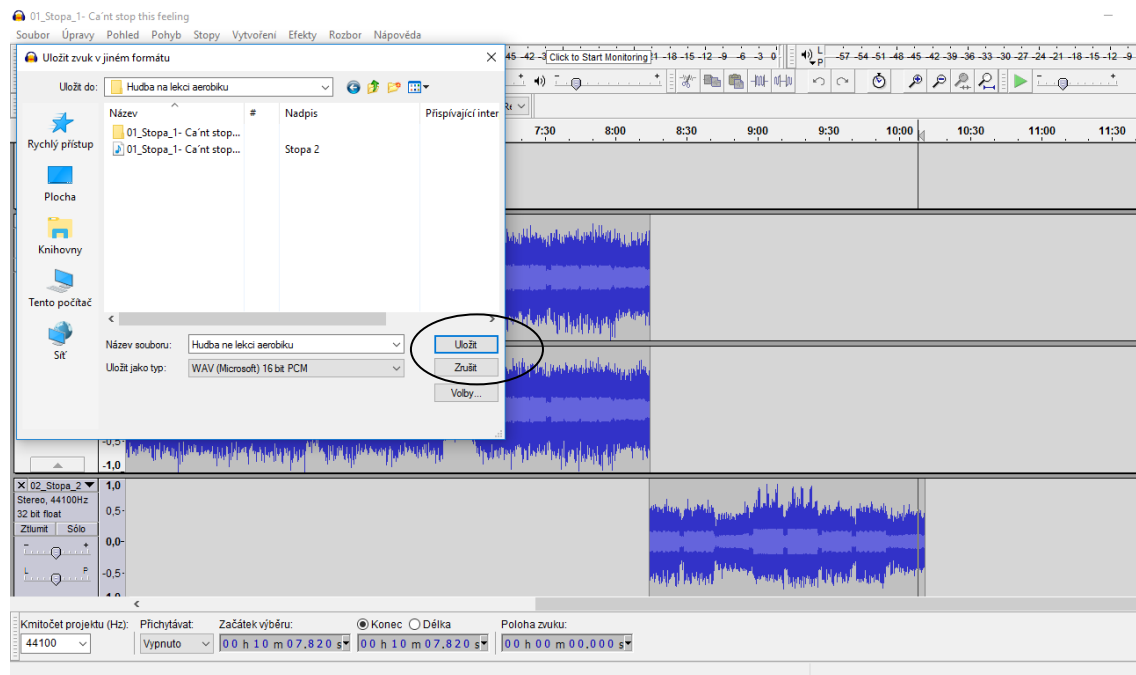


6. Následovalo uložení projektu ve formátu WMA (obrázek 8 a 9).

Obrázek 24 – Uložení projektu - 1. krok



Obrázek 25 - Uložení projektu - 2. krok



15 Pokyny k cvičení podle výukového DVD

Pokud se rozhodnete cvičit podle DVD, mějte na paměti, že si video můžete kdykoliv zastavit, procvičit si jednotlivé kroky i celé části choreografie, nebo se vydýchat a napít. Totéž platí i u protahovací části videa, protažení bude mít větší efekt, když budete ve výdržích setrvávat delší dobu. Pokud s aerobikem teprve začínáte, obrňte se trpělivostí a nevzdávejte se při prvním neúspěchu. Velkou výhodou cvičení v domácím prostředí je také to, že se na vás nikdo nedívá a nemusíte mít strach z předsudků či nevhodných komentářů ostatních cvičenců, které můžete zaslechnout při skupinovém cvičení ve fitness centru. Odhodte tedy všechny zábrany, cvičte pro radost a s radostí.

Při cvičení podle videa je nejjednodušší učit se kroky zrcadlově, tedy pokud pohyb na videu začíná od pravé nohy směrem doprava, cvičte od levé nohy směrem doleva. Pokud vám ale bude vyhovovat něco jiného, nevidím v tom problém, tedy pokud nebudete cvičit ve skupině a nebudete neustále vrážet do svého souseda. Aby vás choreografie bavila i při dalším opakování, můžete si přidat vlastní pohyby paží ke všem krokům.

Z vlastních zkušeností vím, že při cvičení se často zaměřujeme pouze na zvládnutí choreografie a jednotlivých cviků a zapomínáme na další důležité komponenty cvičení. První věc, kterou je potřeba si před začátkem cvičení i v průběhu celé lekce hlídat, je správné **držení těla**. Špatné držení je totiž často příčinou různých bolestí a snižuje efektivitu cvičení. Jak tedy vypadá správné držení těla? Jaké cviky mi pomohou ho zlepšit? Cviky uvedené v této kapitole jsou podrobněji popsány v kapitole 14. 4. 2.

1. Hlava nesmí být předkloněná ani zakloněná, s krkem by měla svírat úhel 90° a měla by být zasunuta mírně dozadu. Správného postavení lze docílit a upevňovat ho pomocí jednoduchých cviků, které jsem zařadila do protahovací části lekce (cviky číslo 1a a 2a) – rotace hlavy, předklon hlavy dopředu a úklony do stran. Tyto cviky slouží k protažení krčních svalů, které hlavu drží v uvedeném správném postavení. (Hošková, 2012)

2. Ramena tlačíme směrem dolů a dozadu. Toto je potřeba si hlídat především při vzpažení a při předpažení. Právě při těchto pohybech je nejčastější tendence ramena zvedat a předsouvat vpřed. Příčinou předsunutí ramen směrem dopředu bývá nejčastěji zkrácení prsního a deltového svalu. K protažení prsního svalu a deltového svalu jsem zařadila do protažení cviky číslo 3a a 2b. Příčinou zvedání ramen je většinou zkrácená horní část trapézového svalu. K protažení tohoto svalu slouží cvik 1a a 1b. (Hošková, 2012)

3. Trup držíme vždy zpříma, nepředkláníme se ani nezakláníme. Pozor si dáváme také na skoliotické držení těla, kdy je páteř přechodně vychýlena do strany. Toto držení se projeví rozdílnou výškou ramen, lopatek a boků. Pokud nedošlo k degeneraci kostí a kloubů lze toto držení těla napravit správnými návyky a cvičením. (Hošková, 2012)

4. Dalším důležitým znakem správného držení těla je postavení pánve. Pánev by měla být podsazená a hýždě stažené. Špatné postavení pánve může společně s oslabenými břišními svaly a zkrácenými svaly spodní části zad způsobovat hyperlordózu bederní páteře. (Hošková, 2012)

5. Postavení dolních končetin při protahování a při jakémkoliv statickém cvičení by mělo být s roznožením na šířku pánve. Váha spočívá na obou končetinách rovnoměrně. Kolena jsou mírně pokrčená a špičky směřují dopředu. (Hošková, 2012)

Dalším důležitým faktorem při cvičení je správné **dýchání**. Mnoho začínajících sportovců dělá zásadní chybu, když při fyzické námaze zadržuje dech. Obecně tedy platí pravidlo, že před námahou se musíme řádně nadechnout a při námaze vydechovat. Nadechnout i vydechovat bychom se měli plynule. V klidu se nadechujeme přirozeně nosem a vydechujeme ústy. Při namáhavější fyzické aktivitě začíná postupně převažovat nádech ústy, který pomáhá ochlazovat organismus. Dále se při cvičení doporučuje tzv. dýchání do břicha neboli brániční dýchání, při kterém se zapojují hluboké břišní svaly, a zvětšuje se kapacita plic. (Dýchání nejen při cvičení, online)

Pitný režim jsem už podrobněji popisovala v teoretické části (viz kapitola 8), při cvičení v délce 60 minut se doporučuje přibližně 5–7 dcl neperlivé minerální vody. Na 10 minut tedy vychází asi 1 dcl.

Nezapomeňte, že důležité je také **psychické rozpoložení**. Podle vlastních zkušeností vím, že při cvičení je dobré zapomenout na veškeré starosti a povinnosti a radovat se z pohybu. Provádět každý cvik s chutí a nadšením a těšit se na další lekci. Cvičení by mělo každému přinášet především pozitivní emoce a pomáhat zbavit se stresu, pokud to tak není, zkuste zvolit jiný druh cvičení, jiného instruktora nebo někdy postačí příjemnější hudba.

I při aerobiku, který se může jevit jako zcela bezpečný sport je potřeba dbát na bezpečnost. Do této kategorie spadá volba vhodného oblečení a obuvi na cvičení. Zcela nevhodné jsou například džíny či společenské kalhoty, které postrádají elasticitu. Zároveň bychom si před cvičením měly odložit všechny šperky a další doplňky, abychom s nimi nezranili sebe ani ostatní. Prostor, ve kterém se cvičí, by neměl obsahovat žádné ostré předměty ani hrany a velmi důležitá pro bezpečnost je také vhodná nekluzká podlaha. Ať už cvičíte kdekoliv, vždy je dobré vědět, kde lze najít lékárničku a znát alespoň základy pro poskytnutí první pomoci. Jako instruktorka i budoucí učitelka doporučuji svým kolegům, zjistit si zdravotní stav cvičenců. Toto doporučení se netýká jen akutních onemocnění, ale také těch chronických. Znalost umožňuje lepší připravenost na situace, ke kterým by mohlo při cvičení dojít, příkladem může být epileptický záchvat nebo hypoglykemický šok. (Kutáč, 2012)

Často diskutovanou otázkou je také jídlo a cvičení. Cvičit bychom samozřejmě neměli bezprostředně po jídle. Vhodný čas, kdy po jídle začít cvičit, se liší podle stravitelnosti dané potraviny. Pokud si dáte například jen ovoce, můžete s tréninkem začít zhruba již za 45 minut. V případě, že si k obědu dáte například oblíbenou svíčkou s knedlíkem, doporučuji počkat i déle než 3 hodiny. (Kutáč, 2012)

16 Implementace výukového DVD do vyučovací hodiny

Jak už bylo zmíněno, výukové DVD je vhodnou pomůckou i pro učitele tělesné výchovy. Struktura vyučovací hodiny je jasně stanovená. Úvodní část, která obvykle trvá 3–5 minut, se dělí na dvě fáze. První fáze je organizační - žáci nastoupí, pozdraví se s učitelem, učitel žákům sděluje náplň hodiny, motivuje je. Ve druhé, rušné fázi přichází na řadu předehtání organismu. K předehtání může sloužit krátká hra, běh, atletická abeceda nebo lze využít právě mé výukové video, tedy jeho zahřívací část. Druhá část vyučovací hodiny se nazývá průpravná. V této části by měl být věnován čas k protažení hlavních svalových skupin a také cvičení pro správné držení těla. Opět lze v této fázi využít lekci na výukovém DVD, které obsahuje i krátký strečink. Největší úsek vyučovací hodiny (20–30 minut) pak zabírá hlavní část. V této části se žáci učí nové pohybové dovednosti, upevňují a zdokonalují si již získané dovednosti a rozvíjí svou vytrvalost. Pokud tak vyučující doposud neučinil, může využít mé výukové DVD i v této hlavní části. Dle Rámcového vzdělávacího programu (2016, online) spadá aerobik mezi rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (na 1. stupni ZŠ) estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (na 2. stupni ZŠ). Závěr hodiny pokrývá závěrečná část, která by měla obsahovat kompenzační a dechová cvičení, strečink či relaxaci. (Vilímová, 2002)

17 Vyhodnocení videa

17. 1 Metodologie

K vyhodnocení DVD jsem se rozhodla využít dotazníkové šetření, tedy kvantitativní metodu. Zjištěné výsledky jsem následně zpracovala do přehledných tabulek a grafů. Dotazník přikládám k nahlédnutí jako přílohu číslo 4.

17. 2 Výběr respondentů

Toto šetření probíhalo mezi 63 lidmi z mého okolí z různých věkových kategorií, kteří podle videa sami cvičili či ho zprostředkovali někomu jinému. Respondenty byly ženy a dívky ve věku od 8 do 55 let, hodnocení od mužské části populace se mi bohužel získat nepovedlo. Návratnost dotazníků činila 95, 2 %. Celkem jsem obdržela 30 vyplněných dotazníků týkajících se lekce pro začátečníky a 30 vyplněných dotazníků, které hodnotili lekci pro pokročilé.

Průměrný věk dotazovaných byl v případě lekce pro začátečníky 17,2 let. Kromě dětí mladšího školního věku odpovídali také lektorky aerobiku a vedoucí kroužků v dospělém věku. Lekci pro pokročilé ohodnotilo 23 dětí staršího školního věku a 7 dospělých, věkový průměr činil 19,26 let. Průměr všech respondentů byl tedy 18,23 let.

17. 3 Struktura dotazníků

Dotazník byl anonymní a obsahoval celkem osm otázek, sedm uzavřených a jedna otevřená. Při formulaci otázek jsem dbala na jejich srozumitelnost a přiměřenost k věku respondentů. První dvě položky zjišťovaly věk a pohlaví respondentů. Následovaly uzavřené otázky, které respondenti hodnotili na škále 1 až 5, jako ve škole. Jednička znamenala nejlepší ohodnocení, pětka naopak nejhorší. Současně s volbou známky měli respondenti také možnost připojit ke každé otázce slovní komentář. Otázky v dotazníku byly zaměřené na zhodnocení výukových metod, obsahu lekce, hudebního doprovodu a choreografie. Dále mě zajímalo, zda respondenti označí délku a obtížnost lekce za vyhovující a jak ohodnotí mé vlastní lektorské schopnosti.

17. 4 Vyhodnocení dotazníků

Vyhodnocení dotazníků jsem zpracovala odděleně pro každou lekci. Dále jsem také porovnála, která lekce si vedla lépe a na závěr zhodnotila některá kritéria z obou videí dohromady.

17. 4. 1 Hodnocení lekce pro začátečníky

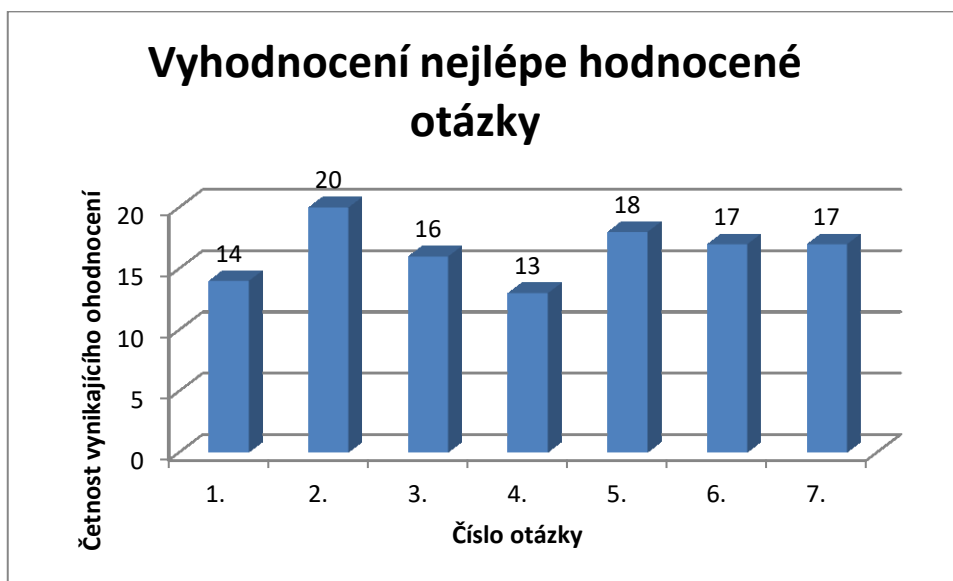
Tabulka číslo 10 obsahuje souhrn odpovědí všech respondentů na otázky 1 až 7. Ze získaných dat zjišťuji, že dospělí respondenti byli více kritičtí, co se týče hodnocení než děti. Samé jedničky ale nezakroužkoval nikdo z dotazovaných.

Tabulka 10 - Souhrn odpovědí - 1. lekce

Lekce pro začátečníky					
Otázka	Hodnocení				
	1	2	3	4	5
1.	14	9	6	1	0
2.	20	9	1	0	0
3.	16	10	4	0	0
4.	13	11	6	0	0
5.	18	9	0	1	2
6.	17	11	2	0	0
7.	17	11	2	0	0

Jako první mě zajímalo, v jakém kritériu obstojí video nejlépe a co bude naopak hodnoceno nejhůře. Nejvíce jedniček, tedy vynikající ohodnocení, získala v případě videa pro začátečníky otázka číslo 2. Tato otázka, která se zaměřovala na hodnocení choreografie. Pokud nejlépe hodnocenou otázku budu určovat podle získaných jedniček i dvojek, i v takovém případě vyhraje otázka číslo 2. Z grafu číslo 1 je také patrné, že nejméně jedniček získala otázka číslo 4 hodnotící hudební doprovod. Tato otázka byla nejčastěji hodnocena stupněm 2 nebo 3.

Graf 1



Pro zjištění nejhůře hodnocené otázky jsem využila součet známek 3, 4 a 5. Graf číslo 2 ukazuje, že největším problémem bylo pro respondenty naučit se choreografii. Toto zjištění není žádným překvapením, pro začátečníky, kteří nezvládají základní kroky, je poměrně náročné se hned učit choreografii. Navíc každá metoda vyžaduje praxi a samozřejmě ne každá metoda vyhovuje všem.

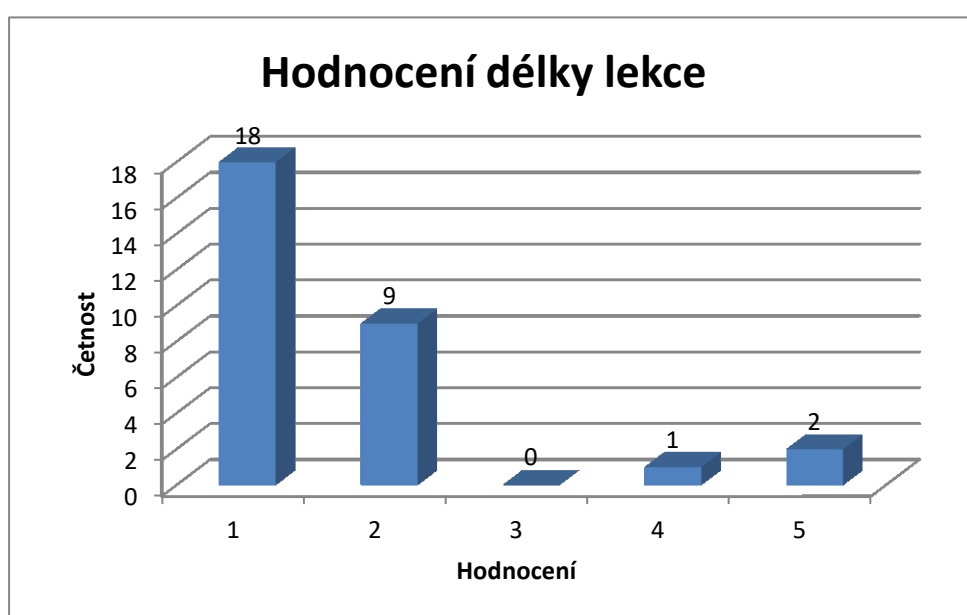
Graf 2



Nejvíce dostatečných a nedostatečných, tedy čtyřek a pětek je objevilo u otázky číslo 5, která zjišťovala vhodnost délky lekce (Graf 3). U této otázky byly odpovědi nejrozsáhlejší. V této otázce využívali respondenti nejčastěji

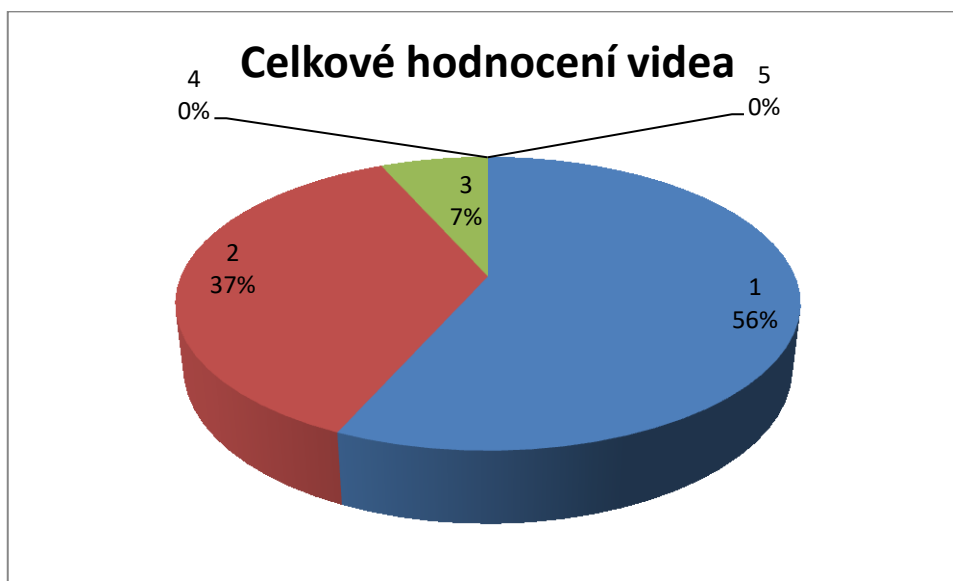
možnost komentáře, a to celkem z 60 %. 12 z 18 komentářů popisovalo délku lekce jako nedostatečnou, naráželi také na uspěchané tempo vyučování choreografie nebo na nedostatečný počet opakování jednotlivých kroků i cviků. Ostatní naopak délku chválili, díky široké možnosti využití. 4 z respondentů, kteří hodnotili délku lekce jedničkou, uvedli, že je pro ně obtížné najít si během každodenního shonu více času na cvičení, a tak jim desetiminutový trénink velmi vyhovuje.

Graf 3



Celkově byla lekce hodnocena velmi pozitivně, graf 4 znázorňuje procentuální zastoupení známek na škále od 1 do 5. Ve většině případů odráželo celkové hodnocení jednotlivé známky. Respondenti, kteří hodnotili alespoň jednu z otázek nedostatečně, oznámkovali video celkově trojkou. V dotaznících, kde se u více jak poloviny otázek objevily dvojky či trojky, byla u sedmé otázky uvedna dvojka.

Graf 4



Poslední otázku zodpovědělo pouze 7 z 30 dotazovaných. Jejich odpovědi se lišily. Z pozitivních reakcí lze jmenovat odpovědi: „Oceňuji nápad k natočení lekce aerobiku, internet je poslední dobou přeplněn posilovacími lekcemi“, „Chválím příjemné vystupování lektorky“, nebo reakce „Paráda, uvítám další videa“. Vítky měli respondenti především k délce lekce: „Příliš krátké, ani jsem se nestihla zpotit“ a k protažení „Protažení mi připadalo zbytečné“. Objevily se také odpovědi kritizující rychlé tempo hudby, využívání anglického názvosloví a vysokou obtížnost choreografie.

17. 4. 2 Hodnocení lekce pro pokročilé

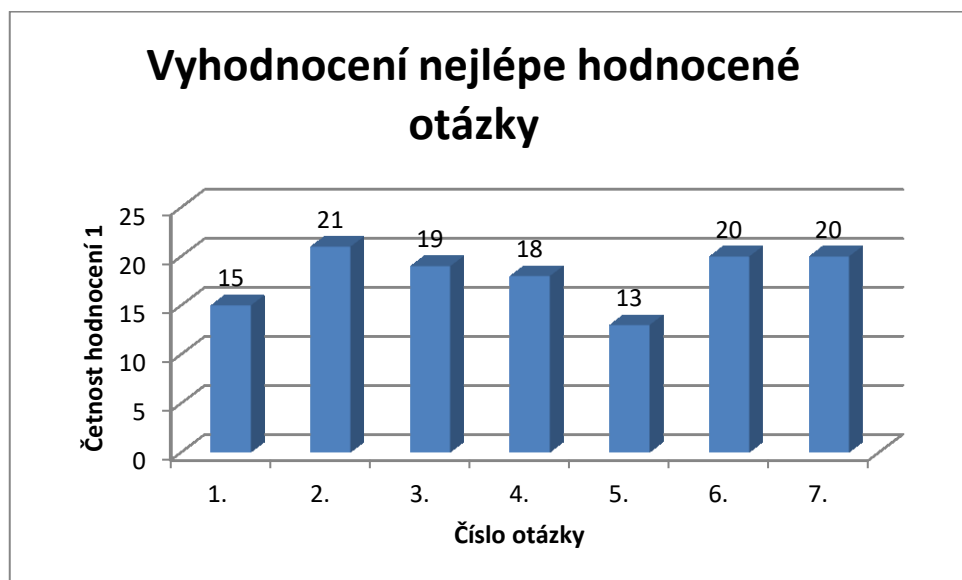
Jako první opět uvádím tabulku, která obsahuje odpovědi všech dotazovaných (Tabulka 11). I v případě lekce pro pokročilé platí, že respondenti v dospělém věku hodnotili video kritičtěji než děti. Na rozdíl od první lekce ale dva z dotazovaných hodnotili video samými jedničkami.

Tabulka 11- Souhrn odpovědí - 2. lekce

Lekce pro pokročilé					
Otázka	Hodnocení				
	1	2	3	4	5
1.	15	10	3	2	0
2.	21	8	1	0	0
3.	19	8	3	0	0
4.	18	9	2	1	0
5.	13	10	2	2	3
6.	20	9	1	0	0
7.	20	7	3	0	0

U lekce pro pokročilé byla stejně jako u lekce pro začátečníky nejlépe hodnocena choreografie, tedy otázka číslo 2 (graf 5) a výrazně nejhůře délka lekce, otázka číslo 5 (graf 6).

Graf 5

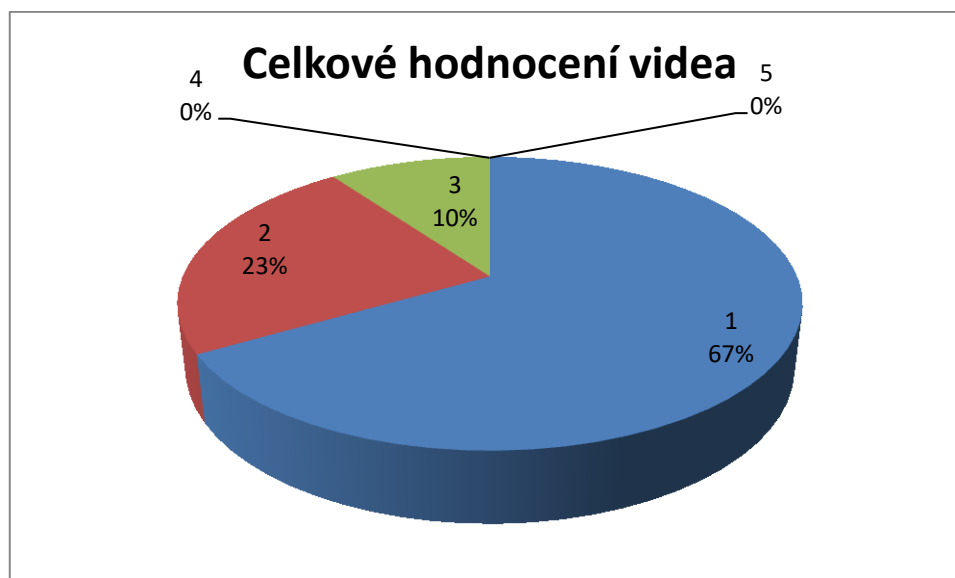


Graf 6



Celkově bylo video opět hodnoceno velmi kladně, vynikající známku získalo od 67 % respondentů, chvalitebně pak hodnotilo 23 % a dobře 3 % z odpovídajících (graf 7). Stejně jako u lekce pro začátečníky zde platí, že respondenti hodnotící alespoň jednu otázku nedostatečně, uváděli jako celkovou známku trojku.

Graf 7



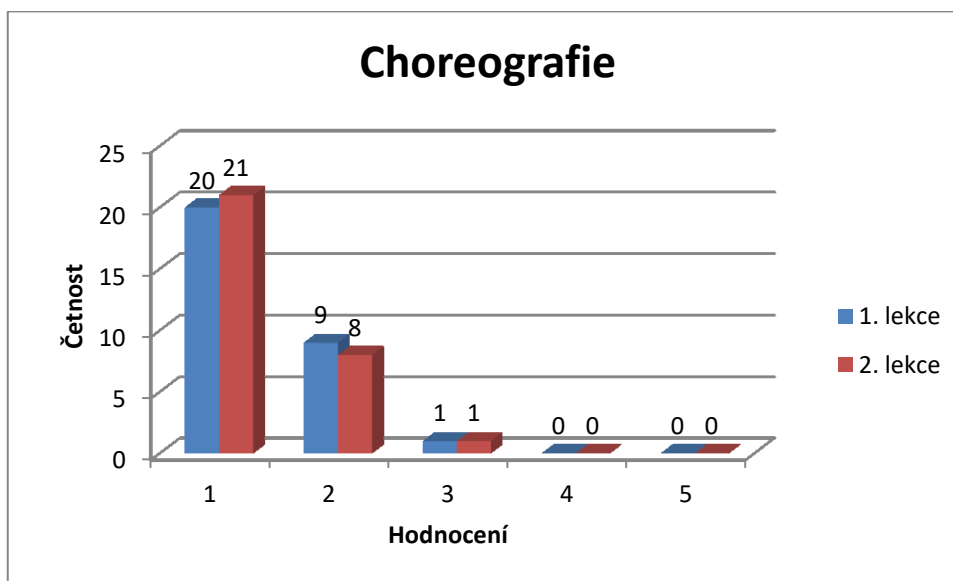
K sedmé otázce se tentokrát vyjádřilo 12 dotazovaných. Objevily se odpovědi: „Děkuji, určitě video přepošlu svým známým“ nebo „Vyhovuje mi především

délka lekce, využiju video ve škole, kde učím“. Dále respondenti kritizovali choreografii a výukové metody: „Ačkoliv se považuji za pokročilou, choreografii jsem absolutně nestíhala“, „Choreografie zajímavá, ale za tak krátkou dobu jsem si jí nestihla zapamatovat“, „Největší problém mi dělalo zacvičit choreografii od levé nohy“. K protažení se vyjádřila pouze jedna z dotazovaných, tentokrát jí ale přišlo příliš krátké. I délka lekce byla třikrát označena za příliš krátkou. Někteří respondenti také uváděli, že hudba byla příliš nahlas a mé pokyny nebyly slyšet. Tohoto problému jsem si vědoma, kvalita zvuku se velmi zhoršila při vkládání videa na youtube.com i při vypalování DVD.

17. 4. 3 Porovnání obou lekcí

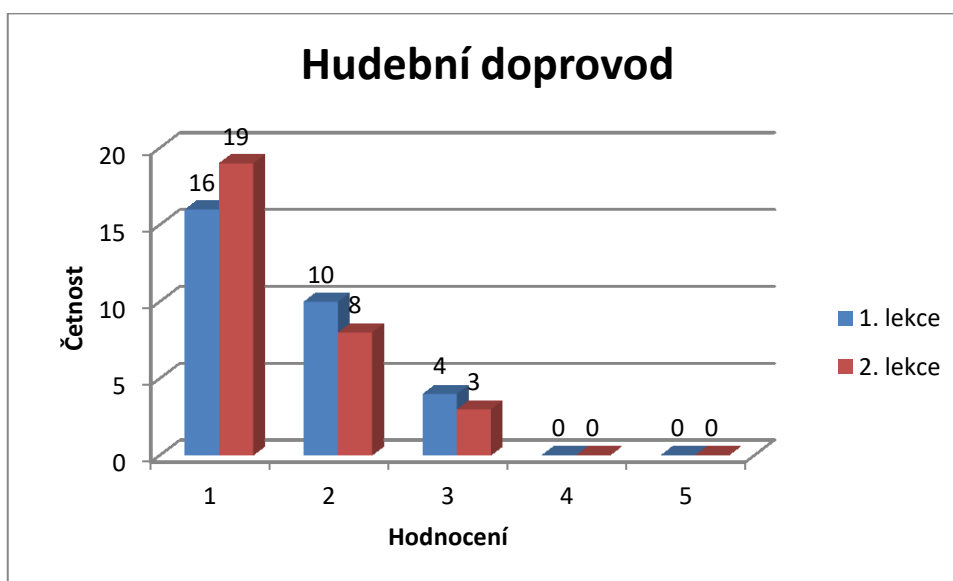
Choreografii (graf 8) hodnotili dotazovaní v obou lekcích přibližně stejně. Nedostatečné či dostatečné hodnocení nezískala choreografie od žádného respondenta. Dobře hodnotili choreografii celkově jen dva z dotazovaných. O jednu jedničku více získala choreografie pro pokročilé. Možnost komentovat tuto otázku využilo pouze 11 dotazovaných. Všichni tyto respondenti komentovali choreografii převážně v pozitivním smyslu. Často se objevila hesla jako „originální“, „super“ nebo „použiji ve své lekci“.

Graf 8



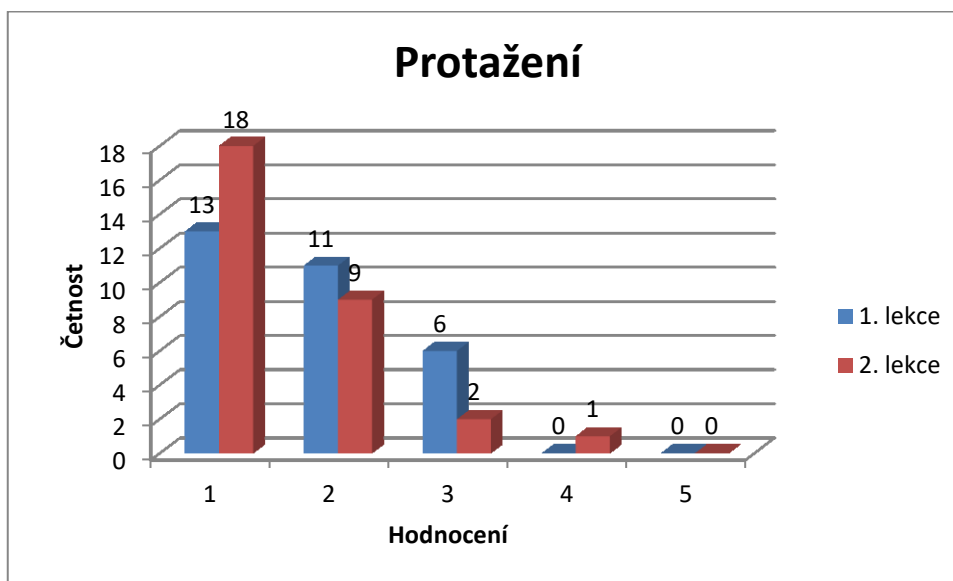
V otázce číslo 3, kde měli respondenti zhodnotit hudební doprovod, se ukázalo, že hudba pro pokročilejší cvičence, měla větší úspěch než hudba pro začátečníky. Graf číslo 9 ukazuje, že 19 pokročilých respondentů bylo s výběrem hudby absolutně spokojeno, z řad začínajících cvičenců ohodnotilo hudbu jedničkou jen 16 jedinců. Prostor pro komentáře využito tentokrát celkem 22 dotazovaných. Objevili si kritiky pozitivní i negativní. Většina z nich se týkala toho, zda respondenti použité písničky znali nebo ne, a zda patřili k jejich oblíbeným či naopak.

Graf 9



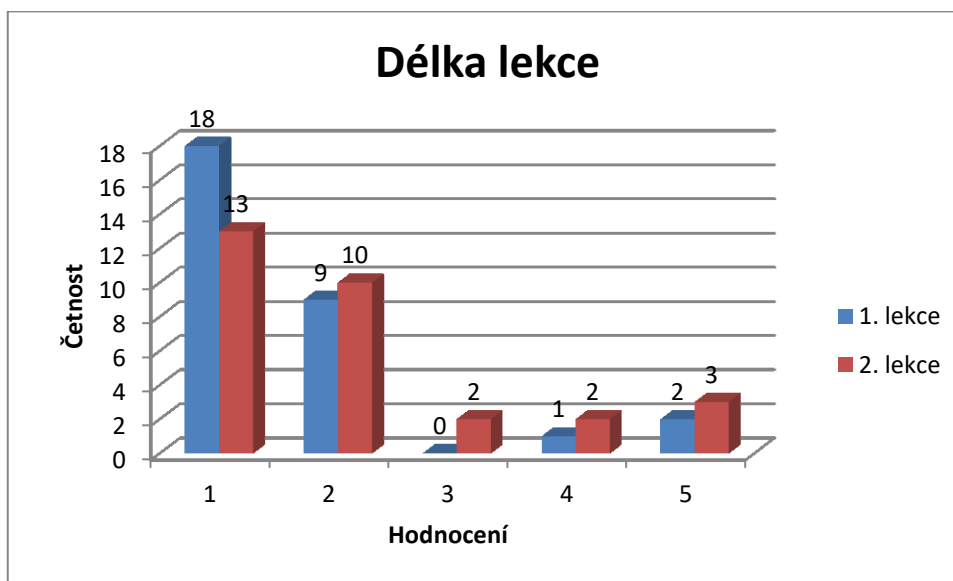
Protažení jako součást lekce ocenili zejména pokročilí cvičenci (graf 10). 60 % respondentů, hodnotících lekci pro pokročilé, ohodnotilo protažení jedničkou. Z lekce pro začátečníky to bylo pouze 43,3 %. K této otázce často dotazovaní dopisovali, že protažení nebylo dostatečné a měla jsem mu věnovat více času.

Graf 10



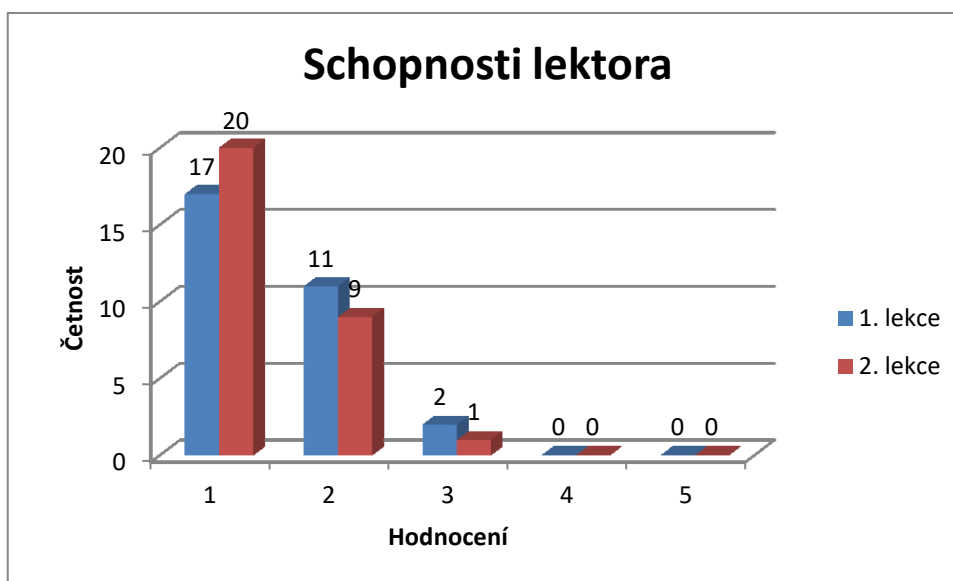
Délka lekce vyhovovala spíše začátečníkům. Graf 11 ukazuje, že pokročilejším cvičencům deset minut nevyhovovalo, z komentářů je patrné, že by pokročilí uvítali lekci delší.

Graf 11



Jako instruktor jsem si lépe vedla ve druhé lekci, tedy v lekci pro pokročilé. Vynikající známkou mě ohodnotilo 20 z 30 dotazovaných. V lekci pro začátečníky jsem získala jedniček jen 17 (graf 12). V komentářích se jeden z respondentů ptal, zda vedu lekce v nějakém fitness centru nebo nevedu hodiny jako osobní trenérka. Další respondenti chválili také mé hlasové dispozice, vřelý přístup a přátelské vystupování.

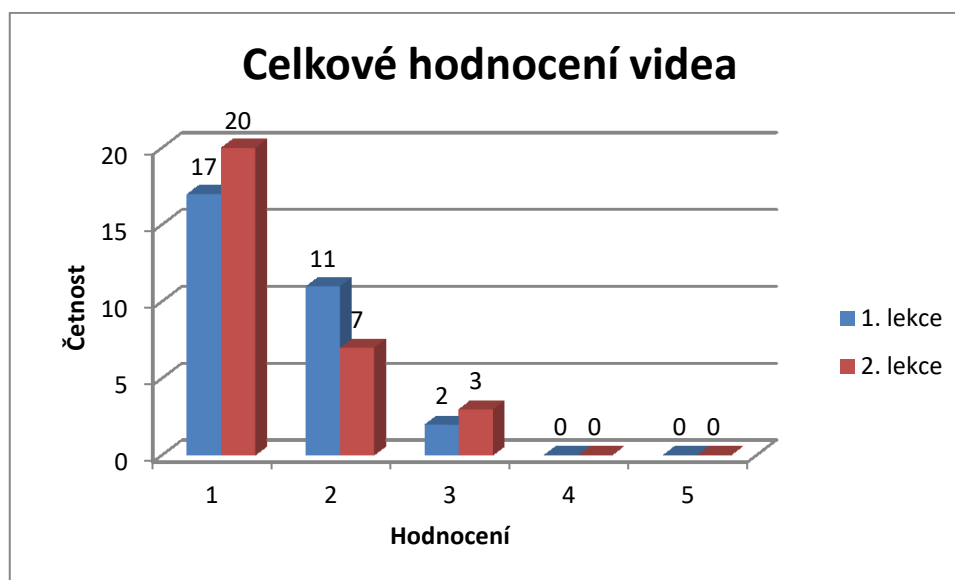
Graf 12



I v celkovém hodnocení lépe obstála 2. lekce pro pokročilé. Z grafu číslo 13 vyplývá, že náročnější video ocenilo jedničkou o tři více respondentů než video

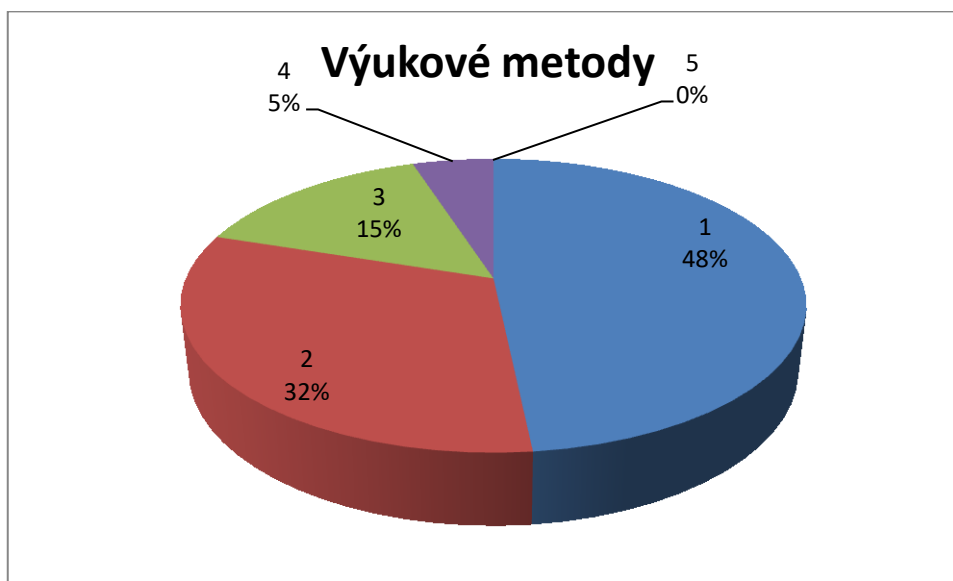
pro začátečníky. 61, 7 % všech respondentů hodnotilo video celkově jako vynikající, 30 % hodnotilo chvalitebně a 8,3 % dobře.

Graf 13



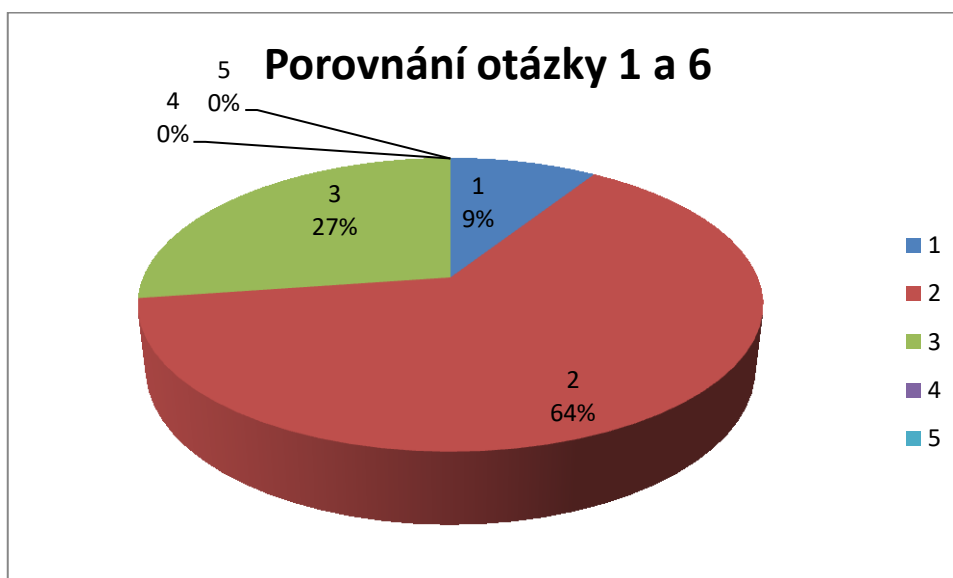
Metody učení jsou v obou videích stejné, proto jsem je vyhodnotila společně. Graf 14 ukazuje, že téměř polovina všech dotazovaných ohodnotila výukové metody jedničkou, 32 % pak hodnotilo výukové metody chvalitebně, 15 % dobře, 5 % dostatečně a žádný z respondentů je neoznačil za nedostatečné. Komentáře se u této otázky objevili jen v tom případě, kdy respondenti hodnotili známkou tři nebo čtyři, tedy celkem z 20 %. Tyto komentáře pak naráželi na nedostatečné vysvětlení jednotlivých kroků a na příliš rychlé tempo, kterým je choreografie vyučována. Respondenti uváděli, že si video museli několikrát stopnout, jinak nebyli schopni si kroky zapamatovat.

Graf 14



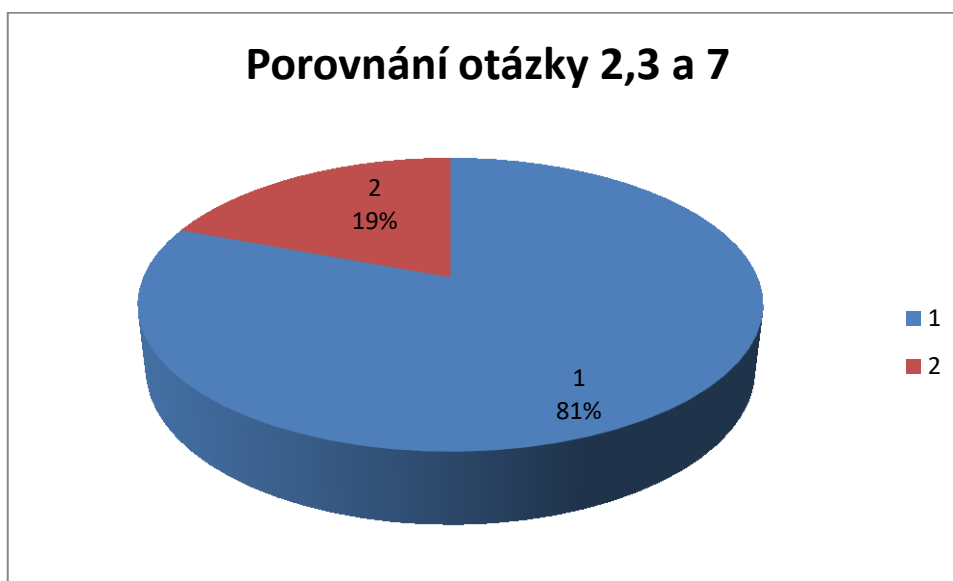
Zajímavé porovnání poskytují otázky 1 a 6. Pokud měli respondenti problém se choreografií naučit, hodnotili negativně výukové metody, a zároveň hodnotily negativně schopnosti lektora. Tato skutečnost je zachycena na grafu číslo 15. 100 % tvoří v tomto případě 12 dotazovaných, kteří hodnotili výukové metody známkou 3 a horší. Je patrné, že tito respondenti pak hodnotili schopnosti lektora nejčastěji známkou 2, tedy chvalitebně a 27 % známkou 3 tj. dobře.

Graf 15



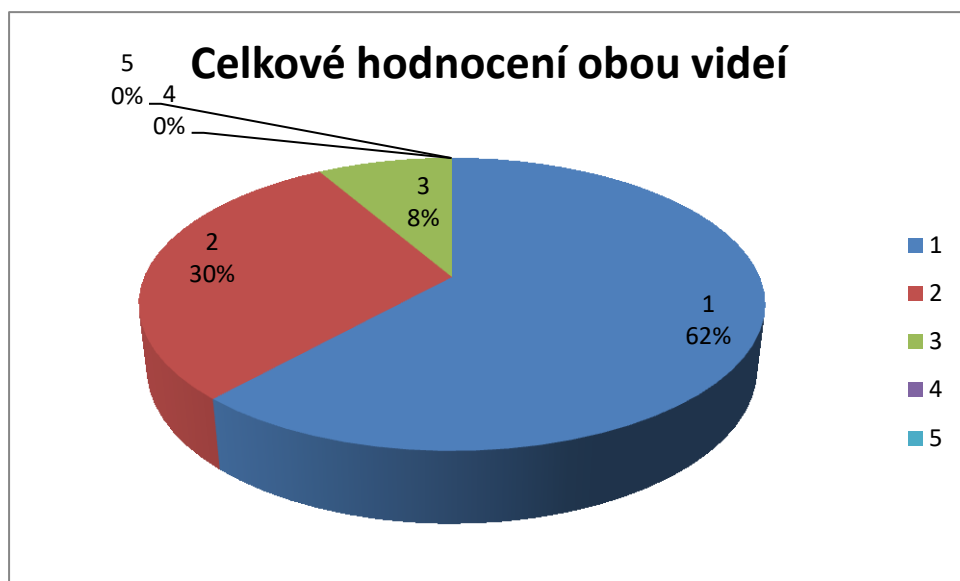
Dále jsem objevila souvislost mezi otázkami 2 (hodnocení choreografie), 3 (hodnocení hudebního doprovodu) a 7 (celkové hodnocení). Nejprve jsem vyhledala všechny dotazníky, ve kterých byla u otázky 2 i 3 zakroužkována jednička. Takových dotazníků bylo celkem 26. Poté mě zajímalo, jak hodnotili video celkově. Graf číslo 16 odhaluje skutečnost, že celkově tito respondenti vyhodnotili video z 81 % jako vynikající a z 19 % jako chvalitebné.

Graf 16



Poslední graf zachycuje celkové hodnocení všech respondentů obou videí dohromady. Z 62 % byla videa hodnocena známkou 1, 30 % zakroužkovalo známkou 2, 8 % respondentů pak hodnotilo dvojku, čtyřkou a pětkou nehodnotil nikdo.

Graf 17



18 Diskuze

Výsledky dotazníkového šetření mě překvapily. Hodnocení lekcí na mém výukovém DVD mě velmi potěšilo, ale zdá se mi až příliš pozitivní a málo kritické. Celkem 62 % dotazovaných zhodnotilo video jako vynikající, 30 % dotazovaných známkovalo známkou dvě a jen 8 % dotazovaných zakroužkovalo známku tři, čtyřkou nebo dokonce pětkou nehodnotil video žádný z respondentů. Výsledky hodnocení mohla ovlivnit skutečnost, že většina respondentů mě zná osobně. Přestože vyplňování dotazníků bylo anonymní, mohli někteří z těchto respondentů odpovídat neobjektivně. Pokud měli například respondenti problém naučit se choreografii, dávali vinu sami sobě a neviděli chybu ve špatně zvolených didaktických metodách lektorkou, tj. mnou. Někteří se styděli či dokonce báli přiznat problémy s naučením choreografií. Dalším faktorem, který ovlivnil celkové hodnocení videa, je to, že dotazovaní neměli většinou s aerobikem žádné předchozí zkušenosti, jednalo se o úplné začátečníky a nemohli tak porovnat lekci z videa s lekcí z profesionálního fitness centra.

Pokud by dotazníkové šetření probíhalo mezi zkušenými lektory či členy různých klubů, celkové výsledky by se zcela určitě lišily od celkových výsledků z hodnocení laiků. Video je však určeno právě začínajícím cvičencům, a proto nebyli profesionálové osloveni.

Možnost komentovat slovně jednotlivá kritéria využilo jen velmi málo respondentů. Příčina nejspíše spočívá v nízkém věku dotazovaných. Z vlastních zkušeností vím, že pokud děti nemají jasně stanoveno, co a kam napsat, nenapíší raději nic. Nízký věk respondentů se pravděpodobně odrazil také na již zmíněném pozitivním hodnocení. Hodnocení probíhalo formou známkování od jedné do pěti, většina dětí na základní škole není zvyklá dostávat čtyřky a pětky, a proto tyto známky nepoužívaly při hodnocení videa a známkovaly nanejvýš trojkou.

Mile mě překvapilo hodnocení choreografie, v jednačtyřiceti ze šedesáti dotazníků byla choreografie hodnocena jako vynikající a při vyhodnocení obou

lekci zvlášť byla právě choreografie známkována ze všech kritérií nejlépe. Tvorbou choreografií se zabývám již 5 let a mám v této oblasti mnoho praktických zkušeností. Je to moje oblíbená činnost. Jako trenérka fitness týmů a sportovního aerobiku jsem za posledních 5 let vytvořila mnoho různých choreografií pro závodní družstva i pro komerční činnost.

Posláním výukového videa je vzbudit v populaci zájem o aerobik a o pohybovou aktivitu obecně. Ukázat, že cvičit se dá i doma, bez vyškoleného trenéra, drahých pomůcek a bez studu a strachu, se kterým často zápasí zejména ženy. Žijeme v uspěchané době, kde má každý mnoho povinností a volného času příliš nezbyvá. Dnešní generace neumí hospodařit se svým časem, neumí rozdělit čas na práci, na zábavu duševní, na zábavu fyzickou. Následkem těchto a mnoha dalších faktorů je skutečnost, že v populaci stoupá počet lidí s nadměrnou hmotností. Podle programu Světové zdravotnické organizace Zdraví 2020 (2012, online) má v České republice 54 % populace hmotnost nad hranicí normálu. Toto procento se v posledních letech neustále zvyšuje a stoupá také podíl dětí s nadváhou či obezitou. Příčinou jsou především špatné stravovací návyky, nevhodná strava a také nedostatek pohybu. Je důležité si uvědomit, že právě obezita a choroby s ní spojené jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí, a je nutno jim předcházet. První příčku drží onemocnění spojené s kouřením.

Souvislost mezi nadváhou a nedostatkem pohybu u dětí jsem vypožorovala již ve své bakalářské práci (Hlaváčková, 2015). 42 % respondentů z řad dětí mladšího školního věku, které byly podle indexu BMI hodnoceny jako obézní uvedlo, že věnují pohybové aktivitě maximálně jednu hodinu týdně. Toto zjištění je doslova alarmující. Svým videem jsem se snažila alespoň o kousek zlepšit tuto skutečnost a pomoci dětem k velmi potřebnému pohybu.

19 Závěr

Cílem mé práce bylo vytvoření DVD pro laiky, jeho praktické vyzkoušení mezi dobrovolníky a zhodnocení formou dotazníků. Může tedy laik zvládnout sám základní kroky a sestavy bez zkušeného trenéra a mimo fitness centra? Na základě výsledků dotazníkového šetření, které skončilo velmi dobrým hodnocením ze strany respondentů, jsem dospěla k jednoznačnému názoru, že je to možné. Právě výukové DVD vytvořené díky mé práci toto umožňuje. DVD umožňuje každému jednotlivci zacvičit si doma pro radost, zlepšit si tak fyzickou kondici a udělat něco pro své zdraví. Dalším bonusem tohoto DVD je možnost naučit se správně provedené základní kroky bez toho, aby si člověk musel platit drahé lekce ve fitness centru. DVD i poznatky uvedené v praktické i teoretické části podávají také pomocnou ruku učitelům, vychovatelům i vedoucím zájmových kroužků, kteří by do svých hodin rádi zařadili právě aerobik, jen doposud nevěděli, jak na to. Ve své práci jsem jim poskytla mnoho cenných rad a návodů, jak vybrat správnou hudbu, jak sestavit dobrou choreografii, jak ji někoho naučit a také jak si při cvičení neublížit a na co si dát pozor.

V získaných dotaznících mě respondenti nabádali k vytvoření dalších lekcí. Tato skutečnost mě velmi potěšila a dodala odvahu a chuť v práci pokračovat i v budoucnosti a vytvořit další lekce pro začátečníky i pro pokročilé cvičence. Následující lekce a především ty pro pokročilé by mohly být delší, zahrnovat všechny části doporučené cvičební jednotky nebo zahrnovat i krátké posilovací cvičení, které je v současnosti velmi oblíbené a populární.

20 Seznam použitých informačních zdrojů

20. 1 Seznam literárních zdrojů

Blahušová, E., 1987. *Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu: stretching, aerobní cvičení, break dance, jógová cvičení, belly dance*, Praha: Univerzita Karlova.

Bolton, A., 1996. *Aerobics Instructor Course: Manuál pro studenty*. Network for Fitness Professionals.

Cooper, K. H., 1983. *Aerobní cvičení* 2. vyd., rozšíř., Praha: Olympia.

Hájková, J., 2006. *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-1311-3

Hošková, B., 2012. *Vademecum: Zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*, Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2137-1.

Konopka, P., 2004. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp. ISBN 80-7232-228-1.

Kutáč, P., 2012. *Bezpečnost a základy první pomoci při pohybových aktivitách*, Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-053-0.

Macáková, M., 2001. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*, Praha: Grada. ISBN 80-247-0057-3.

Marádová, E., 2010. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách* Vyd. 3., Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8. ISBN 978-80-87411-02-5.

Rychtecký, A. & Fialová, L., 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy* 2. přeprac. vyd., Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-127-7.

Skalková, J., 2007. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování* 2., rozš. a aktualiz. vyd., 1. v Gradě Publishing., Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1821-7.

Skopová, M. & Beránková, J., 2008. *Aerobik: kompletní průvodce*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1746-3.

Toufarová, H., 2001. *Aerobik s dětmi*, Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-35-5.

Toufarová, H., 2003. *Aerobik s dětmi plus*, Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-42-8.

Vilímová, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*, Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

20. 2 Seznam internetových zdrojů

aerobics.cz. *Historie aerobiku* [online]. 2003 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=109>

aerobics.webdone.cz. *Aerobic - základní kroky* [online]. 2010 [cit. 2017-01-04]. Dostupné z: <http://aerobics.webnode.cz/products/aerobic-zakladni-kroky/>

facebook.com. *Zahradníčková vybojovala stříbro na MS ve sportovním aerobiku* [online]. 2016 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/FISAF.cz/photos/a.222624277860287.45379.221304691325579/1007596296029744/?type=3>

FISAF.cz. *Aerobic team show* [online]. 2017 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2016/12/ATS-1.-1.-2017.pdf>

FISAF.cz. *Fitness týmy, Českomoravský pohár* [online]. 2017 [cit. 2017-01-13]. Dostupné z: http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2017/02/pravidla-sout%C4%9B%C5%BEE-%C4%8Ceskomoravsk%C3%BD-poh%C3%A1r-fitness-t%C3%BDmy-od-1.1.2017_2.pdf

FISAF.cz. *O Fisaf. FISAF.cz* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://FISAF.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/>

FISAF.cz. *Pravidla Fitness* [online]. 2017 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2017/01/FITNESS-I.-VT-2017-1.pdf>

FISAF.cz. *Pravidla k soutěžím FISAF* [online]. 2017 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>

FISAF.cz. *Pravidla sportovního aerobiku 2017 - 2020* [online]. 2017 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2017/01/PRAVIDLA-SA-2017-2020.pdf>

FISAF.cz. *Rozdělení závodních tříd* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/zavody/zavodni-tridy/>

FISAF.cz. *Soutěžní aerobic master class* [online]. 2017 [cit. 2017-01-11]. Dostupné z: <http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2017/02/SAMC-1.-1.-2017.pdf>

FISAF.cz. *Soutěžní řád pohár* [online]. 2017 [cit. 2017-01-13]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/wp-content/uploads/2017/02/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D-%C5%98%C3%81D-23.-2.-2017.pdf>

FISAF.cz. *Sportovní aerobik, Českomoravský pohár* [online]. 2017 [cit. 2017-01-14]. Dostupné z: http://FISAF.cz/wp-content/uploads/2017/02/pravidla-sout%C4%9B%C5%BEE-%C4%8Ceskomoravsk%C3%BD-poh%C3%A1r-sportovn%C3%AD-aerobik-od-1.1.2017_2.pdf

Fityou.cz. *Dýchání nejen při cvičení* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://fityou.cz/dychani-nejen-pri-cviceni/>

Hlaváčková, K., 2015. *Problematika pohybové aktivity dětí na I. stupni ZŠ* [online]. 2017 [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/164401>

mistrysmistry.cz. *Pravidla soutěží Mistry s mistry* [online]. 2017 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.mistrysmistry.cz/wp-content/uploads/2013/01/Pravidla_sout%C4%9B%C5%BE%C3%AD_Mistry_s_Mistry_2017_aktual_26.1.pdf

mzcr.cz. *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. 2017 [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

nuv.cz. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2016 [cit. 2017-01-02]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

msmt.cz. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* [online]. 2008 [cit. 2016-12-06]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

21 Seznam příloh

Příloha 1 – Příklady a popis prvků

Příloha 2 – Odkaz na výukové video

Příloha 3 – Souhlas zákonných zástupců s pořízením audiovizuální nahrávky

Příloha 4 – Dotazník

Příloha 1 – Příklady a popis prvků, převzato z Pravidel sportovního aerobiku
2017 - 2020 (2017, online)

KLIKY

Two Arm Push up on the knee (vzpor klečmo – klik klečmo – vzpor klečmo)

Two Arm Push Up (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty stranou – vzpor ležmo)

Two Arm Triceps Push Up (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – vzpor ležmo)

Two Arm Triceps Hinge Push Up (Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – podpor na předloktích – klik ležmo – vzpor ležmo)

STATICKÁ SÍLA

Pike Press with bent legs (přednos skrčmo) Half Pike Press, one leg straight, one leg bent (přednos ve vzporu roznožmo pravou/levou skrčmo vně)
Straddle Press (přednos ve vzporu roznožmo vně)

Pike Press (přednos ve vzporu)

V Press Open (vznos ve vzporu roznožmo)

Two Arm Supported Planche Open (váha oporem o loket/lokty roznožmo)

Two Arm Supported Wenson Planche (váha oporem o lokty – přednožit zevnitř, lýtka se opírají o záloktí)

Pike press with bent legs (přednos skrčmo)

SKOKY

Air Jack (odrazem snožmo skok s roznožením, doskok snožmo)

Hitch kick with bent legs (čertík)

Hitch kick (nůžkový skok) - skok střížný přednožmo, min. rozsah přednožení je 90°.

Stag leap (jelení skok) – skok odrazem levé se skrčením přednožmo pravé a zanožením levé, doskok na pravou (příp. celé opačně)

Tuck Jump (odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo, min. rozsah je 90° úhel v kyčelním kloubu, tj. stehna vodorovně se zemí)

Tuck Jump 180° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 180° a skrčením přednožmo, doskok snožmo)

Cossack Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a skrčením přednožmo levou – předklon, doskok snožmo)

Front Split Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé, doskok snožmo)

Pirouette Jump 180° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 180°, doskok snožmo)

Pirouette Jump 360° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 360°, doskok snožmo)

Front Jete (dálkový skok – odrazem pravé skok s přednožením levé a zanožením pravé, doskok na levou)

Front Switch Jete (prošvihnutý skok – odrazem pravé skok, přednožit levou - „prošvihnutím“ zanožit levou, přednožit pravou, doskok na pravou)

Straddle Jete (odrazem pravé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou)

FLEXIBILITA

Front Split Right (bočný rozštěp pravou vpřed)

Supine Front Split Right Leg (leh – přednožit vzhůru povýš pravou - úroveň bočního rozštěpu)

Needlepoint on Right Leg („Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon (ruce se dotýkají/nedotýkají země))

Straddle Split (čelný rozštěp)

Prone Straddle Split (čelný rozštěp – hluboký předklon)

Prone Straddle Sit (široký sed roznožný – hluboký předklon)

Supine Straddle Split (leh – přednožit roznožmo vzhůru)

Sit Through (široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho).

Příloha 2 – Odkaz na výukové video

1. lekce pro začátečníky - <https://youtu.be/eBfBpJ6kyjs>
2. lekce pro pokročilé - <https://youtu.be/ljtD5xDDi5k>

Příloha 3 - Souhlas zákonných zástupců s pořízením audiovizuální nahrávky

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením audiovizuální nahrávky své dcery Anety Pankové z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Rakovniku dne 20.3.2017 podpis Panková

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením audiovizuální nahrávky své dcery Kateřiny Šavíkové z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Rakovniku dne 20.3.2017 podpis Šavíková

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením audiovizuální nahrávky své dcery KAROLÍNY NĚTKOVÉ z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V RAKOVNÍKU dne 20.3.2017 podpis [podpis]

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením ~~audiovizuální~~ audiovizuální nahrávky své dcery NIKOLY HOFMANOVÉ z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Rakovníku dne 15.2.2017 podpis [podpis]

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením audiovizuální nahrávky své dcery VALENTINY KARHÁNKOVÉ z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V RAKOVNÍKU dne 20.3.2017 podpis Karhánková

Souhlas s pořízením a použitím audiovizuální nahrávky

Jako zákonný zástupce souhlasím s pořízením audiovizuální nahrávky své dcery Giulie Berti z lekce aerobiku. Dále souhlasím s použitím této nahrávky v diplomové práci „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ a se zveřejněním nahrávky na serveru youtube.com, kde bude volně dostupná všem uživatelům.

Dále souhlasím s tím, že audiovizuální materiál může být pozměněn, nebo může být použita pouze jeho část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu uvedené osobní údaje a souhlasím s tím, aby tyto údaje byly zpracovány formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Rakovníku dne 20.3.2017 podpis Berti

Příloha 3 - Dotazník

Milí cvičenci,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku. Skládá se celkem z osmi otázek, jejichž zodpovězení Vám nezabere déle než 5 minut. Otázky se týkají výukového videa s lekcí aerobiku, podle kterého jste právě cvičili.

Tento dotazník je anonymní a zcela dobrovolný. Výsledky dotazníkového šetření budou zpracovány v mojí diplomové práci na téma „Aerobik, jeho charakteristika, didaktika a význam pro zdraví“ v rámci mého studia na Pedagogické fakultě University Karlovy.

Děkuji za Vaši ochotu a za čas strávený vyplněním dotazníku.

Klára Hlaváčková

Nejprve prosím uveďte své pohlaví a věk

Pohlaví.....Věk.....

Ohodnoťte následující kritéria známkou 1 – 5 jako ve škole (1 nejlepší, 5 nejhorší), na prázdné řádky pak můžete připsat ještě slovní hodnocení daného kritéria.

1. Výukové metody (jak snadno jsem se choreografii naučila)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....
.....
.....

2. Choreografie (jak se mi líbili zvolené kroky a pohyby)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

3. Hudební doprovod (jak se mi líbila hudba, která hrála při cvičení, její melodie, tempo...)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

4. Protažení (jak bylo protažení efektivní a příjemné)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

5. Délka lekce (vyhovovala nebo naopak)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

6. Schopnosti lektora (komunikační schopnosti, práce s hudbou, výukový styl)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

7. Celkové hodnocení videa

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

.....

.....

8. Poznámky, postřehy z videa, doporučení...

.....

.....

.....