

Příloha 1

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Intervenční program aerobiku pro osoby s Downovým syndromem

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: listopad 2020 - únor 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Nela Valtová, studentka 2. ročníku oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami na FTVS UK

Hlavní řešitel: Nela Valtová

Místo výzkumu (pracoviště): bezpečné místo dle dohody s účastníky

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Kateřina Doležalová, Ph.D.

Popis projektu: Práce je zaměřena na tvorbu intervenčního programu aerobiku pro osoby s Downovým syndromem (DS), na základě analýzy teoretických východisek a rozhovoru se specialisty. Plánovanými metodami sběru dat jsou zúčastněný polostrukturovaný rozhovor s odborníky na příslušné téma, analýza teoretických východisek, indukce, deskripce poznatků a vlastní tvůrčí práce při tvorbě programu. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data účastníků. Ve výzkumu budou použity následující otázky, např.: Mají vaši svěřenci rádi sport?, Sportují rekreačně nebo někteří i závodně?, Pomáhá svěřencům pohyb k lepšímu vyjádření emocí? Pokud ano, jakým způsobem se emoce v pohybu projevují?, Mají svěřenci vztah k hudbě?, Jsou kreativní?, Mají chuť do něčeho nového?, Mají rádi pozornost?, Co si myslíte o působení rytmických programů na osobnost osob s DS?, Jak jsou na tom svěřenci s pamětí a zapamatováváním si pohybů?, Shledáváte můj program jako obohacující?, Myslite, že by o něj byl zájem?, Bylo by možné založit závodní oddíl aerobiku pro osoby s DS?, Co z pohledu specialisty (lékaře, trenéra, učitele) považujete za důležité pro pohybovou intervenci osob s DS (kterou konkrétně oblast zdokonalovat a proč?), Jaký problematický aspekt by mohl nastat při intervenčním programu aerobiku s DS?

Charakteristika účastníků výzkumu: Ačkoliv je bakalářská práce zaměřena na intervenci jedinců s DS od 12 let do 30 let, stane se podkladem pro vlastní ověření na skupině probandů s DS až v diplomové práci. Podkladem pro výzkum bakalářské práce je řízený rozhovor s dospělými specialisty v oblasti vzdělávání a sportu osob s DS, a to konkrétně:

- odborník v oblasti hnutí speciálních olympiád,
- učitel TV osob s Downovým syndromem,
- trenérka rytmické gymnastiky,
- sportovní lékař.

Předpokládaný počet účastníků čítá 4 osoby.
Projektu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Nebudou použity žádné invazivní metody – jedná se pouze o rozhovory. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. V případě rozrušení respondenta při realizaci výzkumu z důvodu citlivého tématu, se zdržím otázky, která by byla pro účastníka choulostivá.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum neobsahuje nezletilé ani vulnerabilní účastníky. Intervenční program aerobiku bude navržen tak, aby zvyšoval úroveň fyzické zdatnosti, zlepšoval motorické dovednosti a pozitivně ovlivňoval motorickou paměť. Do programu budou zařazeny cviky s ohledem na možné přidružené komplikace osob s Downovým syndromem.

Potenciální střet zájmů: Neshledávám žádné okolnosti v rámci tohoto výzkumu, které by byly v potenciálním střetu zájmů, bakalářská práce nevede k osobnímu prospěchu mému, ani jeho účastníků. Nemám žádný osobní vztah s účastníky výzkumu a potvrzuji, že mě žádná osoba ani organizace, ve které bude rozhovor prováděn, nežádala o realizaci výzkumu. Já ani nikdo z účastníků nemáme soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení a povolání vztahující se ke zkoumané problematice, odpovědi na zadané otázky, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvádím, že osobní údaje (jméno a příjmení) budou v práci při publikaci na internetu anonymizovány. Hlavním smyslem praktické části budou názory 4 odborníků, jejichž zkušenosti považuji za fundamentální, a proto plánuji uveřejnit jejich osobní údaje při obhajobě své práce při prezentování jednotlivých názorů odborníků. V publikované verzi práce budou účastníci označeni jako respondent jedna, dvě, tři a čtyři, zatímco při obhajobě budou ústně uvedena osobní data účastníků. Jedná se o data typu jméno, příjmení a povolání. Povolání bude zmíněno do takové míry, aby nebylo jednoznačně identifikovatelné pro konkrétní osobu. Účastníci budou o zveřejnění svých osobních údajů při obhajobě obeznámeni v IS.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Do doby obhajoby budou neanonymizovaná data bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Získaná data budou publikována v anonymní podobě v bakalářské (aj.) práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požizování audio nahrávek účastníků: Během výzkumu budou pořizovány audiozáznamy na mobilní telefon prostřednictvím diktafonu. Po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěného heslem v uzamčené místnosti a z mobilního telefonu bezprostředně celý smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíši do textové podoby. Po vypracování bude účastníkovi přeepsaný anonymizovaný text ukázán ke schválení (svým podpisem potvrdí souhlas s textem na každém přeepsaném listu papíru a celkově na IS). Uchovám si pouze jméno a příjmení účastníků pro přiřazení účastníka k anonymizovanému přeepsanému textu z jeho rozhovoru. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat. V práci budou využity přeepsané části rozhovoru, které budou ve finální formě před publikováním zaslány odborníkům k odsouhlasení. Rozhovor bude v publikovaných verzích práce anonymní. Pouze při obhajobě bude uvedeno ÚSTNĚ jméno a příjmení odborníka i povolání specialisty. Bezprostředně po úspěšné obhajobě mé bakalářské práce všechna osobní data smažu.

Požizování fotografií/videí účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 23. 11. 2020

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 163/2020

dne: 23. 11. 2020

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); [Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování](#) (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a [Úmluva o lidských právech a biomedicině](#) č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem [Intervenční program aerobiku pro osoby s Downovým syndromem](#) (DS) prováděné na pracovištích jednotlivých specialistů.

Projekt bude probíhat od října 2020 do února 2021.

Cílem výzkumného projektu je vytvořit intervenční program aerobiku pro osoby s Downovým syndromem, na základě analýzy teoretických východisek a rozhovoru s Vámi, jakožto specialisty na pohybové aktivity jedinců s DS.

Způsob zásahu bude neinvazivní.

Budete se účastnit řízeného polostrukturovaného rozhovoru, jehož cílem je získat názory na nově vytvořený pohybový program aerobiku určený osobám s Downovým syndromem.

Pokud bude při kladení otázek pro Vás některé z témat citlivé, nebudu se na něj již dále dotazovat.

Celková doba rozhovoru je odhadována na jednu hodinu.

Během výzkumu budou pořizovány audiozáznamy na mobilní telefon prostřednictvím diktafonu. Po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěného heslem v uzamčené místnosti a z mobilního telefonu bezprostředně celý smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíši do textové podoby. Po vypracování Vám bude přepsaný text ukázán ke schválení. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat.

Data typu jméno a příjmení budou v publikované verzi práce anonymizovány, avšak při obhajobě mé práce, budou Vaše osobní údaje (jméno, příjmení) uvedeny, a to ústní formou.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Projektu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekční) onemocněním.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude získání nové informace o možnosti pohybové aktivity osob se specifickými potřebami.

Za dobrovolnou účast v projektu neobdržíte žádnou finanční odměnu.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci a na e-mailové adrese: nelavaltova@gmail.com

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje (jméno, příjmení a povolání), které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Do doby obhajoby budou neanonymizovaná data bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a budou dále anonymizovány pro další potřeby. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Získaná data budou publikována v anonymní podobě v bakalářské (aj.) práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projektu: Nela Valtová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Nela Valtová Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Souhlasím s uveřejněním svých osobních údajů při státní závěrečné zkoušce (obhajobě) konané předkladatelkou.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Souhlasím s textem přepsaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha 3

I.-IV. předehra

V.-VIII. 1-16. **march** pravou (P), **paže** (tleskat s pravou nohou)

IX.-XII. 1-16. **straddle march P**, **paže** (přirozeně)

XIII.-XVI. 1-16. **step touch P**, **paže** (skrčit upažmo, dlaně na ramenou, s krokem do strany do vzpažení, dlaně otevřené)

XVII.-XX. 1-16. **grapevine P**, **paže** (skrčit předpažmo, dlaně otevřené, bočné kruhy vpřed)

XXI.-XXIV. 1-16. **v-step P a reverse P**, **paže** (P za hlavu, L za hlavu, P do boku, L do boku)

XXV.-XXVI. 1-8. **leg curl P: box step**, **paže** (vbok)

XXVII.-XXVIII. 1-8. **leg curl P: single**, **paže** (vbok)

XXIX.-XXXII. 1-16. **mambo P: single – single – pivot**, **paže** (předžít, vbok, pokrčit vzpažmo, ruce do panenky)

XXXIII.-XXXVI. 1-16. **side to side P**, **paže** (hladit břicho)

XXXVII.-XL. 1-16. **chassé P**, **paže** (vbok, z připažení do upažení)

XLI.-XLIV. 1-16. **knee up P**, **paže** (protilehlá ruka se ze vzpažení pokrčmo dotýká loktem kolena)

XLV.-XLVIII. 1-16. **ponny P**, **paže** (ve vzpažení mávat)

XLIX.-LII. 1-16. **kick cha-cha L**, **paže** (protilehlá paže předpažit, dlaň v pěst)

LIII.-LVI. 1-16. **march L**, **paže** (tleskat)

Příloha 4

Rozhovor s účastníkem A

Jaká je Vaše specializace v péči pro osoby s DS?

„Na jednu stranu žádná, protože nemám pod sebou vyloženě skupinu jedinců, které bych vedla. Na druhou stranu ale dlouhodobá, protože v rámci speciálních olympiád pracuji s mentálně postiženými sportovci už 30 let. Co se týče mé specializace, tak je to sportovní psychologie, speciální pedagogika a kinantropologie.“

Jak staré osoby s DS Vám jsou svěřeny?

„Ve školícím a soutěžním systému, ve kterém se pohybuji, se pohybuji jedinci od 5 do 65 let.“

Jakou pohybovou aktivitu s osobami s DS provozujete?

„Především atletiku a v rámci speciálních olympiád prakticky všechny, včetně sjezdového lyžování, běžeckého lyžování a včetně těch nejvhodnějších jako je rytmická gymnastika, plavání.“

Sportují Vaši svěřenci rádi? Pokud ano, jaký sport dělají?

„Sportují rádi, to je bez debat. Ze sportu jsou velice nadšení.“

Sportují rekreačně, nebo někteří spadají i do sféry závodní? Jaké?

„V rámci speciálních olympiád jezdí na závody národní, které se každý rok odehrávají jeden až dva, a na závody mezinárodní, které jsou jednou za rok nebo jednou za čtyři roky vysloveně ve speciálním olympijském formátu, a závodí tedy nejvíce ve sportech, které jsem už jmenovala, a to v plavání, vrzích a hodech v atletice, běžeckém i sjezdovém lyžování a rytmické gymnastice.“

Jaký máte názor na všeobecně rozvíjející cvičení osob s mentálním postižením (atletika, plavání, gymnastika)? Myslíte si, že jsou možnosti sportování pro mentálně postižené osoby stále zanedbané?

„O tom žádná, kdyby nebyly prospěšné, tak bychom se jim již 30 let nevěnovali. A ano, i přes úsilí speciálních olympiád jsou možnosti sportování pořád zanedbané.“

Myslíte si, že kdyby se kladl větší důraz na rozvojové programy, mohlo by to lidem se zmíněnou diagnózou pomoci s lepším začleněním do společnosti?

„Určitě ano.“

Myslíte si, že je pro Vaše svěřence pohyb vhodným prostředkem pro vyjádření emocí? Pokud ano, v rámci jaké pohybové aktivity vnímáte u osob s DS emoční prožití?

„Vysloveně ano, a to v několika momentech. Hned, když se na soutěžích potkají, tak se okamžitě zdraví. Potom když se chystají na jakýkoliv typ toho startu, při ukončení nějakého typu startu a na stupních vítězů, protože tam jdou všichni, co jsou ve finále, takže třeba šest i osm lidí, ne jenom první tři. To jsou takové prožitky, že je máme i na fotkách.“

Mají Vaši svěřenci kladný vztah k hudbě? Vyvolává v nich hudba touhu tancovat nebo cvičit do rytmu?

„Určitě a uvažujte teoreticky, jestliže jsou se svým IQ na úrovni třeba sedmiletého, osmiletého. Když sedmiletému, osmiletému děcku pustíte hudbu, tak začne dělat tany tany tanyny. To je naprostá paralela.“

Osoby s mentálním postižením mohou reagovat na některé stimulující podněty impulzivně – víte o něčem, co je dokáže uklidnit?

„To je případ od případu. Samozřejmě impulzivně jednají i tak jako člověk bez DS nebo mentálního postižení. Co je dokáže uklidnit? Tak vždy přítomnost někoho, kdo je klidný.“

Co si myslíte o působení hudebně-pohybových programů na osobnost osob s DS?

„Je jednoznačně pozitivní. I těm, co se nechce, tak když hraje hudba, vtáhne je to mezi ty ostatní. Určitě to i rozvíjí jejich osobnost, na to máme už i hotové studie.“

Myslíte si, že je aerobik jako aerobní pohybová aktivita vhodný pro osoby s DS?

„Jednoznačně, jmenovala jsem to mezi těmi prioritními programy.“

Považujete aerobik za vhodný hudebně-pohybový program i pro chlapce/muže s DS, nebo se Vám zdá vhodný pouze pro dívky/ženy? Myslíte si tedy, že je program vhodný pro koedukaci?

„Ano, cvičí nám to i kluci. Nejdou tedy do soutěží s rytmickou gymnastikou, ale máme i skupiny, které nacvičí něco na zahájení nějaké akce, akademie, kde jsou i kluci. A dokonce jsme měli na Zlínsku jednu skupinu, nejen jedinců s DS, ale i s mentálním postižením, a oni měli nějaký humanitární program se zlínskými hokejisty a měli nacvičený s vedoucím, podle kterého to trochu kopírovali, takové sestavy. A oni v pauzách toho hokeje byli zvaní jako roztleskávačky. To mělo takový ohlas, to bylo neskutečný. Mám to na videu. Při těch našich akcích se pořádají

diskotéky, pokud není diskoška, tak by to nebyly závody. To byste měla vidět, jaké kreace tam ti kluci dělají.“

Byli by Vaši svěřenci schopni zapamatovat si jednoduché taneční/choreografické kroky (např. step touch, V step, grape wine)?

„To záleží, na jaké jsou úrovni a jak dlouho budou mít na natrénování. V ničem jiném problém není.“

Považujete mnou předložený intervenční program za vhodný pro Vaše svěřence?

„Zase to souvisí s tím, pro koho a jak dlouho by se to nacvičovalo. Pokud by to mělo být z placu, nebo po dvou hodinách tréninku, tak to nezvládnou. Kdyby ta doba byla adekvátně dlouhá, tak by to jistě úspěch mělo. Zvláště, když by před nimi někdo stál a ukazoval jim to, to se dělá při akademiích běžně. „

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na tělesnou zdatnost, kondici a rozvoj motoriky u jedinců s DS?

„Samozřejmě ano, pokud by se dělal pravidelně a systematicky. U nich je ta pravidelnost důležitá v tom, aby věděli, že tehdy a tehdy se cvičí. Někteří se musí postrčit, ale někteří si to pamatují a upozorňují vás: Dneska je úterý! Teto, jdeme cvičit!“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na psychickou stránku jedince, rozvoj osobnosti a zvýšení sebevědomí?

„Určitě.“

Myslíte, že by o program byl zájem ze strany samotných jedinců i ze strany rodičů?

„Ano, ty zkušenosti máme, že když se rodičům ukázalo, že ty jejich děti jsou s prominutím vystrkovány, že se nikam nehodí a najednou je vidí v tom dresu, ať kluky nebo holky, co všechno dokážou, a vidí, že se jim tleská, tak jsou z toho hotoví jak sportovci, tak ti naši rodiče.“

Napadá Vás něco, čím by se dal program vylepšit?

„Program zatím není vyzkoušený, takže těžko říct, co se dá vylepšovat. Až podmínky dovolí, tak by bylo dobré to nějakým způsobem ověřit. Musíte ale dávat pozor, pro koho program udělat, zjistit do jaké míry vědí, co je vpravo nebo vlevo, nebo jim to ukazovat, nebo jim tam udělat značky. To jsou takové pomůcky, které někdo potřebuje intenzivně a někdo zase ne.“

Bylo by teoreticky možné založit závodní oddíl aerobiku pro osoby s DS?

„Bylo a v rámci speciálních olympiád bychom si to i vřele přáli, protože těch závodníků máme v tomto smyslu moc. Těch trenérů, jsou to rodiče, studenti, pracovníci ze sociální péče a některým jsou házeny klacky pod nohy, není jich moc. A moc bychom chtěli, aby jich bylo daleko víc.“

Co z pohledu specialisty (lékaře, trenéra, učitele) považujete za důležité pro pohybovou intervenci osob s DS (kterou konkrétně oblast zdokonalovat a proč)?

„Tak určitě podporovat setkávání s lidmi a potom znalost toho, jaké postupné kroky volit, ale to není jen aerobik, ale i atletika, plavání. Většinou metodické řady u nás nejsou založeny na klasické didaktické řadě, ale spíš: Podívej se na mě a teď to udělej“.

Jaký problematický aspekt by mohl nastat při intervenčním programu aerobiku s DS?

„Problém bývá, že se někomu něco nepodaří a teď se sekne. To je takové nejčastější, ale za chvíli mu to nedá a zase se připojí.“

Co byste doporučoval/a pro začínající trenéry/sociální pracovníky/pedagogy, kteří se budou pohybovat v okolí mentálního postižení?

„Proškolení v té oblasti. Ve speciálních olympiádách ten systém školení máme a bez základního školení nemůžou ani založit klub. Jakmile mají školení, tak potom se rozliší, jestli se budou věnovat plavání, běžkám, čemukoliv. A to zase si trenér říká podle kritérií, s kým to půjde a jaké budou podmínky. Takže, co ten člověk umí, aby se v tom proškolil a aby věděl jakou má klientelu a jaké k tomu má podmínky. To jsou 4 stěžejní body.“

„Tak to jsou všechny otázky. Děkuji moc.“

Rozhovor s účastníkem B a účastníkem E

Jaká je Vaše specializace v péči pro osoby s DS?

„Já jsem zaměstnancem společnosti, která se stará o osoby s Downovým syndromem, jsem zároveň jeden ze členů výboru a také jsem matkou téměř 11leté slečny s DS.“

„Já to stejné a zároveň jsem trenérem speciálních olympiád. Než jsem se dostala ke speciálním olympiádám, tak jsem kdysi měla specializaci na sportovní gymnastiku v rámci sokolského cvičení.“

Jak staré osoby s DS Vám jsou svěřeny?

„Já se věnuju té své 11leté dceři a potom když pořádáme letní pobyty, tak tam mám předškolní děti a prvostupňové děti a na zimním pobytu je to už mix i s dospěláky. Ta skupina je široká od mladších školních až po ty dospělé.“

„Já mám dceru 23 let a ve skupině sportovců je nejmladší člen kolem 16 let a nejstarší 25 let, ti, co se schází pravidelně. Na letních soustředěních byl nejmladší 11letý chlapec, potom 15letý a potom směska mezi 20 a 30 lety.“

Jakou pohybovou aktivitu s osobami s DS provozujete?

„My s dcerou provozujeme lyžování, plavání, jízdu na kole, lezení na stěně, turistiku, kolečkové a lední bruslení.“

„My s dcerou plaveme, lyžujeme, chodí na salsu tancovat a chodí ke mně do skupinky sportovců, se kterými se zaměřujeme na rytmickou gymnastiku. Dále se věnujeme atletice, hlavně vrhu koulí, hodu míčkem, skoku z místa a hodu minioštěpem.“

Sportují Vaši svěřenci rádi? Pokud ano, jaký sport dělají?

„Sportují moc rádi.“

„Ano, nejde je k tomu nutit, když nechtějí, tak zkrátka necvičí.“

Sportují rekreačně, nebo někteří spadají i do sféry závodní? Jaké?

„Z těch, co mám já, tak sportují na rekreační úrovni. Ze širšího okruhu vím o holčičce, která závodně lyžuje, a to dokonce mezi zdravými.“

„My jsme registrovaní na speciálních olympiádách, které se tedy dají považovat za závodní sportování.“

Jaký máte názor na všeobecně rozvíjející cvičení osob s mentálním postižením (atletika, plavání, gymnastika)? Myslíte si, že jsou možnosti sportování pro mentálně postižené osoby stále zanedbané?

„Já si myslím, že je velký problém s dostupností pro děti. Ne vždy chtějí kluby takové děti vzít. Já jsem třeba řešila takový problém na atletice. Když už vám to dítě přijmou, tak je to spíš tak na zkoušku a někde se dokonce stane, že ho nepřijmou. A pak mám velmi špatnou zkušenost z kroužku in-linů, kde dceru vyloženě vyhodili, že prý není možné, aby tam chodila. Nemyslím si, že je ta nabídka tak široká, snažíme se ale sport propagovat skrz speciální olympiády. Nemáme vyloženě vlastní trenérský oddíl na všechny sporty, ale snažíme se jak děti, tak dospěláky zapojit do toho běžného fungování, aby trénovali v místě toho svého bydliště, ideálně v nějaké organizaci nebo kroužku.“

„Každá pohybová aktivita je vítaná a všechno, co dělají, je rozvíjí. Ať dělají, co dělají, tak je to dobře. Snažíme se rodiče přesvědčovat, aby to nevdávali a snažili se děti zapojit do aktivit v místě svého bydliště. Co vím od těch starších, tak se to poměrně daří na vesnicích a menších městech. Tím, že je tam i méně dětí, tak jsou většinou kluby rády a kluka například na fotbal vezmou, bude tam s nimi normálně běhat a kopat. Povedlo se nám takhle zapojit kluka do normálního atletického oddílu. Vždy je to o takovém tom osobním přístupu trenérů. Řekla bych, že se to trošku lepší.“

Myslíte si, že kdyby se kladl větší důraz na rozvojové programy, mohlo by to lidem se zmíněnou diagnózou pomoci s lepším začleněním do společnosti?

„Myslím, že určitě jo. Myslím, že každý takový program, při kterém děti přičichnou ke sportu, který neznají, pomůže. Pak jim to pomůže se začleněním i do toho běžného oddílu.“

„Určitě ano, tam je to spíš o práci s učiteli a vedoucími kroužku, aby ti na to byli připraveni. Zaměřit se tedy i na doškolování.“

Myslíte si, že je pro Vaše svěřence pohyb vhodným prostředkem pro vyjádření emocí? Pokud ano, v rámci jaké pohybové aktivity vnímáte u osob s DS emoční prožití?

„Myslím si, že určitě.“

„Určitě ano.“

Mají Vaši svěřenci kladný vztah k hudbě? Vyvolává v nich hudba touhu tancovat nebo cvičit do rytmu?

„Mojí dceři jako malé vadilo, když hudba řvala. Ale teď jí naopak všechno křičí, takže to je asi problém jen v mladším věku. Ale pokud je to nějaká rytmická písnička, která je chytne, tak by to neměl být problém.“

„To asi obecně mají všichni.“

Osoby s mentálním postižením mohou reagovat na některé stimulující podněty impulzivně – víte o něčem, co je dokáže uklidnit?

„Obecně si myslím, že jedinci s DS nejsou nějak agresivní. Neříkám, že to nemůže u jednotlivců nastat, ale osobní zkušenost s tím nemám. Většinou je to takové, že se zaseknou, a musíte přijít na to, jak je donutit k té aktivitě. Spíše upadnou do takové té pasivity a začnou trucovat, než že by byli nějak agresivní.“

„Mám to stejně. A co s tím dělat, to je takové individuální. Na každého platí něco jiného. Asi funguje i pochvala, i když občas je to naopak ještě více rozparádí. Pokud jde o negativní afekt, tak jo, ale často se stane, že se natolik poddají té hudbě, že jsou k nezastavení a přehání to a každá pochvala je tam pak motivuje dovádět víc a víc.“

Co si myslíte o působení hudebně-pohybových programů na osobnost osob s DS?

„Oni mají velké propojení s hudbou, takže to může k rozvoji osobnosti jedině pomoci.“

„Souhlasím.“

Myslíte si, že je aerobik jako aerobní pohybová aktivita vhodný pro osoby s DS?

„Myslím, že jakákoliv pohybová aktivita je pro ně vhodná. U aerobiku taktéž, akorát mám obavu, že jim bude delší dobu trvat, než se naučí ty kroky, a navíc je to kombinace nějakých pohybů rukou, úkroků do strany, dopředu a bude pro ně obtížnější zkoordinovat tohle, a ještě si hlídat, aby byli správně v hudbě. Většinou, když se dělá nějaké cvičení, tak oni jsou nějaké 2, 3 vteřiny za ostatními. Takže spíš tohle bude složitější, ale jinak, té spojitosti aerobiku a hudby, bych se vůbec nebála.“

„Myslím si, že bude problém, aby to udýchali. Je mezi nimi řada kardiaků, také část jedinců s nadváhou a nejsou třeba ani moc zvyklí provozovat aerobní aktivity. Tam bude třeba získat tu kapacitu plic, naučit se dýchat a udýchat tu aktivitu. Ale jinak jsou aerobní aktivity určitě vhodné, stimulují oběh, spíš je problém je někdy dohnat k rychlejšímu pohybu.“

Považujete aerobik za vhodný hudebně-pohybový program i pro chlapce/muže s DS, nebo se Vám zdá vhodný pouze pro dívky/ženy? Myslíte si tedy, že je program vhodný pro koedukaci?

„Určitě není problém.“

„Také bych se toho nebála. U nás na pobytu bylo dost kluků, bála jsem se, že budou kluci otrávení, a naopak moc je to bavilo. Pak když se podíváte na videa, tak tam máme kluky, kteří cvičí se stuhami a bavilo je to, protože je to něco nového a neokoukaného.“

Byli by Vaši svěřenci schopni zapamatovat si jednoduché taneční/choreografické kroky (např. step touch, V step, grape wine)?

„Myslím, že ano.“

„Ano, bude to trvat déle, ale ano.“

Považujete mnou předložený intervenční program za vhodný pro Vaše svěřence?

„Já si myslím, že ano. Ale ta škála těch dětí je rozdílná. Jsou děti, které jsou šikovnější, chytrější, pak jsou takové ty méně šikové a méně chytré. Někdo bude mít větší nadání a někdo menší. Myslím, že bude problém udržet skupinu tak, aby dělali všichni všechno ve stejný čas, což bude asi mnohem větší výzva než to, aby si to zapamatovali. Těch naučených sekvencí, které se budou tedy každou lekci opakovat, bych se nebála vůbec. Vím, že dcera, když nacvičovala nějakou sestavu na vánoční besídku, tak jí chvíli trvalo, než si to zapamatovala, ale nakonec si to zapamatovala velmi dobře a pamatuje si to i po 3 letech.“

„Myslím si, že pokud jde o skupinové vystoupení, tak nikdy nedocílíte toho, že jdou všichni úplně stejně. Vždycky si tam někdo z nich vloží nějaký krok navíc nebo mávnutí navíc, nebo se otočí dvakrát místo jednou, a to jim nevysvětlíte, že to musí dělat všichni stejně. Nebo jim vysvětlit, aby zvedli ruku jen do upažení a nikdo ji nedal ani výš, ani níž, to je nemyslitelné. To se mi zatím nepodařilo. Anebo se nakonec začnou hádat, kdo má ty ruce správně. Ale zase to budou dělat s nasazením.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na tělesnou zdatnost, kondici a rozvoj motoriky u jedinců s DS?

„Určitě ano, myslím, že je to pro ně i taková socializace, že mohou společně trávit nějaký čas, navíc ještě podpořené nějakou takovou aktivitou.“

„Ano, určitě.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na psychickou stránku jedince, rozvoj osobnosti a zvýšení sebevědomí?

„Ta psychika jde se vším dohromady, takže určitě ano.“

„Ano, určitě. Když jsme nacvičovali sestavy, tak tam máme chlapce, který nemluví, špatně slyší a je na tom špatně koordinačně a ve chvíli, kdy zvládl tu sestavu si zapamatovat a zacvičit, tak úplně psychicky povyroste a bylo na něm vidět, že získal to sebevědomí a že to může někde ukázat.“

Myslíte, že by o program byl zájem ze strany samotných jedinců i ze strany rodičů?

„Myslím, že určitě. Nezájmu bych se určitě nebála.“

„Určitě by byl, jen bude asi problém s tím dostat je všechny ve stejnou dobu na stejné místo. Tím, jak děti nejsou schopné samy cestovat nebo je jich málo, tak zkoordinovat rodiče a dítě, aby se oběma chtělo a oba měli čas.“

Napadá Vás něco, čím by se dal program vylepšit?

„Nejsem odborník na aerobik, ale mně to přišlo prima.“

„Jediné co, tak bych se případně nepouštěla do změny hudby. Počítat s tím, že když zazní nová písnička, tak budou všichni koukat co se děje, a co to je. Když je stejná, tak oni si zapamatují to spojení té hudby s pohybem, takže začnou daleko rychleji cvičit a dělat.“

Bylo by teoreticky možné založit závodní oddíl aerobiku pro osoby s DS?

„Já myslím, že určitě.“

„Ano, proč ne. Spíš jde jen o to zařadit prvky, které budou pro ně zvládnutelné. Například kombinaci různých poskoků nejsou všichni úplně schopni zvládnout. My jsme například půl roku nacvičovali cval stranou. Takže když se pak tvoří nějaká sestava, tak vybírat cviky, které všichni zvládnou, aby to dávalo smysl.“

Co z pohledu specialisty (lékaře, trenéra, učitele) považujete za důležité pro pohybovou intervenci osob s DS (kterou konkrétně oblast zdokonalovat a proč)?

„Já myslím, že u nich je dobře zdokonalovat každou oblast. Ta motorika u nich byla vždycky oslabená a vždycky bude. Oni tím, že mají tu hypotonii a ještě k tomu takovou tu neohrabanost, tak pokud se cokoliv z toho zlepší, tak jediné dobře.“

Určitě všechna koordinační cvičení jsou pro ně hrozně důležitá.

Jaký problematický aspekt by mohl nastat při intervenčním programu aerobiku s DS?

„Tam se může stát naprosto cokoliv (smích) a určitě přijde něco, co vás překvapí a určitě byste to nečekala.“

„Stává se, že zrovna v tu chvíli, kdy máme cvičit, se tomu dotyčnému nechce, začne si rovnat tepláky, nebo se musí jít napít. Ale to já řeším tak, že to přecházím, ať ostatní cvičí, a on se pak přidá. Protože když se s ním začnete dohadovat, tak mezitím napadne někoho dalšího, že bude dělat něco jiného. To zažijete úplně nepředvídatelné situace, které byste nikdy nevymyslela (smích).“

Co byste doporučoval/a pro začínající trenéry/sociální pracovníky/pedagogy, kteří se budou pohybovat v okolí mentálního postižení?

„Trpělivost a nadhled nad to, že vše nemusí být perfektní, ale alespoň trochu funkční. Myslím, že je ještě důležité si je získat na svou stranu. Ve chvíli, kdy vás berou jako partnera a mají vás rádi, tak jsou ochotni udělat pro toho lektora první poslední. Je pravda, že prokouknou, kdo to dělá jen tak z povinnosti a kdo to opravdu chce a bere je. Myslím, že je to to, co chtějí nejvíc, aby byli bráni jako ty ostatní zdraví a aby je ten lektor takové bral a nestavil je do nějaké jiné pozice.“

„Já bych doporučovala moc nečíst ty staré knihy ohledně mentálního postižení a přistupovat k tomu bez předsudků a bez očekávání, co vše se může zkomplikovat. Zkusit to přirozeně a potom se snažit to nastavit tak, aby to fungovalo. Neklást nároky ani vysoko, ani nízko. Je třeba mít cíl, co s nimi dělat, ale přizpůsobit to té konkrétní skupině. Ona i ta skupina se dokáže měnit. Je pravda, že rychle prokouknou, když někdo něco dělá jen proto, že musí.“

Rozhovor s účastníkem C

Jaká je Vaše specializace v péči pro osoby s DS?

„Tak já pracuji jako fyzioterapeut ve sportovním klubu, kde se zaměřuji na práci s handicapovanými lidmi a už 15 let zde cvičím skupinu osob s Downovým syndromem a dětskou mozkovou obrnou.“

Jak staré osoby s DS Vám jsou svěřeny?

„Když jsme se potkali před 15 lety poprvé, tak dosahovali věku 20 až 30 let. Takže nyní se moji klienti pohybují ve věku 35-40 let. Nejstarší holčička je 50 let a nejmladší chlapec, který se k nám teď přidal, je devatenáctiletý.“

Jakou pohybovou aktivitu s osobami s DS provozujete?

„Snažím se využít všechny možnosti pohybových aktivit, které naše sportovní zařízení nabízí, protože jedinci s DS jsou velice pohybově zdatní a chtějí zkusit všechny sporty, a já tak s nimi zkusím aktivity od aerobiku, tanečních hodin, míčových aktivit, cvičíme na velkých míčích, na malých míčích, s různými pomůckami jako jsou stuhy, tyče, gummy. Také se pokouším zahrnovat aktivity jiného rázu jako je jízda na kole, tenis, squash, hraní míčových her, lehké posilovací cvičení v posilovně, lehké kruhové tréninky s posilováním vlastním tělem nebo různými pomůckami.“

Sportují Vaši svěřenci rádi? Pokud ano, jaký sport dělají?

„Moji svěřenci sportují velice rádi, bohužel jim není úplně umožněno, aby se těm sportům věnovali v nějakém vysokém nasazení, protože za mnou dochází jednou týdně. Řekla bych, že jim jsou velice blízké sporty, které mají spíše takový jako dynamický charakter doprovázený hudbou, tancem a hrou.“

Sportují rekreačně, nebo někteří spadají i do sféry závodní? Jaké?

„Moji sportovci jsou opravdu jenom amatérští sportovci. Je to sdružení, které vedou jejich maminky, které si mě tady samy našly a oslovily mě, protože byly nešťastné, že se jejich děti nehýbou. Takže naše skupina je pouze na úrovni amatérské a nikdo z nich závodně nesportuje.“

Jaký máte názor na všeobecně rozvíjející cvičení osob s mentálním postižením (atletika, plavání, gymnastika)? Myslíte si, že jsou možnosti sportování pro mentálně postižené osoby stále zanedbané?

„Tak vzhledem k tomu, že se vlastně od svých studií pohybuji mezi lidmi s různým mentálním i zdravotním handicapem, tak si myslím, že se velice zlepšila úroveň sportování takových lidí. Ale pořád mám pocit, že je to taková oblast, která není dotažená a mohlo by se právě, ať už s jedinci se zdravotním handicapem na mentální nebo i tělesné úrovni, pracovat daleko více. A měly by se pro ně vytvářet daleko větší možnosti, aby mohli chodit cvičit a nejednalo se jenom o rehabilitační cvičení, ale i o sporty jako je atletika, plavání, míčové hry, běh na běžkách, jízda na kole. Oni jsou opravdu velice hraví, mají ten sport rádi a hrozně by chtěli sportovat, ale málokdy, kort na malých městech, pro ně takové organizace existují, které by s nimi sporty prováděly.“

Myslíte si, že kdyby se kladl větší důraz na rozvojové programy, mohlo by to lidem se zmíněnou diagnózou pomoci s lepším začleněním do společnosti?

„Když to vezmeme opravdu na úrovni sportování, tak jsou si ze začátku nejistí, potřebují si získat důvěru k cvičiteli, potřebují si sport vyzkoušet, než se do toho ze začátku po hlavě, jsou zdrženliví. Když se pak s nimi poznáte, jsou ale rádi, že se s nimi hýbete a že se mohou hýbat. Myslím si, že z hlediska integrace do té společnosti ve smyslu té sportovní stránky i toho, že se přestanou tolik bát, že jsou daleko otevřenější, by se třeba i s nějakým doprovodem instruktora nebo rodiče mohli klidně zařadit do klasických komerčních hodin a mohli by si jít vyzkoušet různé sportovní aktivity.“

Myslíte si, že je pro Vaše svěřence pohyb vhodným prostředkem pro vyjádření emocí? Pokud ano, v rámci jaké pohybové aktivity vnímáte u osob s DS emoční prožití?

„Jedinci s DS, tak jak jsem to zažila se svou skupinou, ze začátku ty projevy emocí neměli skoro žádné, protože byli opravdu hodně zdrženliví, báli se, neznali mě. Od okamžiku, kdy jsme se poznali a navázali si velice hezký přátelský vztah, tak vlastně každé to naše setkání je emoční. Oni se na vás strašně těší, dávají najevo tu radost tím, že jsou velice kontaktní, chtěli by vás obejmout, držet za ruku, být stále s vámi ve dvojici, všechno vypráví, takže ta emoce začíná už tím, že se potkáte a během hodiny se to pak stále stupňuje, protože se víc a víc otevírají. Jsou radostní, upovídání a myslím si, že na takový ten rozvoj toho, že nemají ten život úplně růžový a té radosti jim naše společnost úplně tolik nepřináší, tak právě ta možnost sportování nebo možnost být v kolektivu, i třeba v kombinaci s nehandicapovanými jedinci, je pro ně velice přínosná. Na konci krásně vyjádří radost, zatleskají si, cítí se šťastní a veselí.“

Mají Vaši svěřenci kladný vztah k hudbě? Vyvolává v nich hudba touhu tancovat nebo cvičit do rytmu?

„Určitě. Nemyslím si, že je to jen moje skupina, protože všeobecně osoby s DS mají rády muziku a veškerý pohyb, který je spojený s muzikou, je jim velice příjemný. I když děláte nějakou aktivitu, která je na úrovni jednoduchých tanečků nebo jednoduchých aerobikových skladeb nebo rytmických her s balóny a stuhami, tak vnímají hudbu jako podtext a jsou velice rádi. Hned jak pustíte hudbu, tak vidíte, že jsou jak šídla, hraje to tam s nimi a chtějí se na hudbu hýbat.“

Osoby s mentálním postižením mohou reagovat na některé stimulující podněty impulzivně – víte o něčem, co je dokáže uklidnit?

„Já sama jsem ve své skupině nezažila, že by reagovali impulzivně. Spíše jsou to takové dohady v rámci her a cvičení ve smyslu, kdo bude cvičit vedle vás, kdo si vezme takovou barvu balónu a kdo takovou barvu balónu, na kterém kole pojedou, ale nikdy jsem nezažila nějakou velkou změnu nálady. Naštěstí jsem se ani nesečkala s tím, že by mi někdo něco odmítl dělat, nebo že by se naštvál, že mu něco nejde, odešel mi z hodiny. Oni vizuálně moc emocí nevyjadřují, spíš to vidíte na tom projevu pohybovém. Ale pokud by se mi to stalo, tak bych se ho snažila vrátit do hry, nakontaktovat ho a zklidnit, pochválit. Mají rádi pochvalu a to, že jste tu najednou pro ně, a ne pro celou tu skupinu, takže tím bych se ho snažila vrátit zpět do aktivity.“

Co si myslíte o působení hudebně-pohybových programů na osobnost osob s DS?

„Já si myslím, že je velice důležité, aby měli možnost vyjádřit se pohybem, protože tím, jak je jejich mentální úroveň nižší, tak právě to spojení hudby a pohybu je pro ně jednoduchý prostředek pro projevení nálad a emocí. Mají radost z toho, že se mohou hýbat a zatančit si, takže všechny tyto programy založené na hudbě a pohybu do hudby jsou pro ně velice přínosné a rozvíjí je v jejich pohybových schopnostech, v motorice, koordinaci pohybu, ale i v paměti, která není tak dobrá, ale pokud s nimi opakujete prvky dokola, tak se to zlepšuje. Je pro ně důležitá také práce ve dvojicích, to aby ve dvojicích tančili, hýbali se. Myslím si, že hudba je pro ně krásný průvodce, aby se mohli radostně hýbat.“

Myslíte si, že je aerobik jako aerobní pohybová aktivita vhodný pro osoby s DS?

„Myslím si, že určitě. Aerobní aktivita jako taková ve smyslu čistého aerobiku jim rozvíjí koordinaci pohybu, motoriku, jemnou motoriku a zvyšuje jejich kondici. Problémem u DS je také nadváha a právě aerobní aktivity jako aerobik si myslím, že na tu kondici a udržení si váhy, je výhodná a výborná aktivita a díky hudbě je baví.“

Považujete aerobik za vhodný hudebně-pohybový program i pro chlapce/muže s DS, nebo se Vám zdá vhodný pouze pro dívky/ženy? Myslíte si tedy, že je program vhodný pro koedukaci?

„Tento program je určitě vhodný pro koedukaci, protože kombinaci dívek a chlapců při aerobním cvičení vidím taky jako výhodnou. Mají rádi dvojice chlapec-dívka. Já mám ve své skupině tři chlapce, kteří se znají a jsou kamarádi, takže se snažím při různých tanečcích dělat dvojice, nebo vymyslím sestavy tak, abychom chlapce zaintegrovali způsobem, že oni budou ti, kolem kterých se celá ta skladba točí, protože dívek je víc. Snažím se je tedy zařadit plně do všech aktivit a zjistila jsem, že chlapci velice rádi tančí a hýbou se. Aerobik jako takový považují za pro ně náročnější aktivitu, ale pokud je zvolena taneční forma aerobiku, tak velice dobře reagují a chlapci s námi prochází všemi těmi lekce, a i vystupují a jsou mezi děvčaty šťastní.“

Byli by Vaši svěřenci schopni zapamatovat si jednoduché taneční/choreografické kroky (např. step touch, V step, grape wine)?

„Určitě by si byli schopni zapamatovat jednoduché taneční kroky. Nejsm si úplně jistá, jestli by si byli schopni zapamatovat ty odborné názvy, protože to už je pro ně hodně náročné. Úplně ty jednoduché krůčky si zapamatují určitě, stačí jim to pak jednou ukázat a oni jsou pak schopni to chvilíčku zacvičit i sami bez vašeho doprovodu. Ale v žádném případě nepoužívám tyto odborné názvy, protože to je pro ně velice náročné, nic jim to neříká. Třeba jim ty názvy i řeknu, ale snažím se je i počesitit, aby to pro ně bylo přijatelné vzhledem k jejich mentální úrovni. Tím, že každý je na tom mentálně jinak, tak musíte lekci udělat tak, aby vám ji byli schopni odcvičit všichni. Ti méně schopní, aby to zvládli, a ty schopnější, aby se nenučili. Takže se to snažím nakombinovat. Snažím se jim názvy přizpůsobit jejich vnímání. Jednoduché krokové variace jsou tedy po vašem předvedení schopni zacvičit sami, těžší krokové variace už vždy cvičí pod vašim vedením.“

Považujete mnou předložený intervenční program za vhodný pro Vaše svěřence?

„Po zhlédnutí vašeho intervenčního programu jsem si připravila pár připomínek, ale i spoustu pochval. Struktura programu mi přijde velice dobrá. Je dobře, že lekce začíná přivítáním. Oni to opravdu potřebují, potřebují se obejmout, pohlédit vás, projevit, že vás rádi vidí. Je dobré, aby hodina začínala nějakou hrou, aby se rozhýbali, připravili se na to, že se budou soustředit, zahřejí se, lehce protáhnou dle svých možností. Určitě je důležité nedbat na to, že ty hodiny budou, co se týče kvality na vysoké úrovni. Budete velice ráda, když vám to určitou formou předvedou tak, jak mají. Je dobré, že střídáte hudební skladby, protože když to neděláte, tak vám to připomenou. „Tuhle skladbu jsme dělali minule a tuhle jsme už dlouho necvičili“, takže

oni si i skladby a hudbu pamatují. Hudbu sledují i doma, takže o ní mají přehled. Neznají třeba názvy, ale pamatují si hudbu jako takovou. Co se týče vlastní choreografie, kterou jste si připravila, tak je důležité, abyste jim dávala jednoduché pohyby rukou, ale určitě bych je zapojovala, to jste zvolila velice dobře. Volila bych ruce, které jim pomůžou v té rytmizaci, což je důležité pro koordinaci pohybů. Takže různé vytleskávání, nedávala bych tam ruce jen v úrovních dlouhých pák, tzn. vzpaž, upaž, předpaž, ale klidně i krátké páky, tzn. pohyby v loktech, v zápěstí, pohyby prstů, protože to jsou části těla, které oni potřebují velice cvičit pro jemnou motoriku, která je u nich horší. Nejsem si úplně jistá, jak budou děti reagovat na kroky do prostoru, s tím mají problém. Zvládnou pohyb do stran, dopředu, vrátit se, ale když už si je začnete točit zády, tak by mohl být už problém, protože se ztratí a budou se jen točit. Ale záleží na tom, jak velcí cvičenci to jsou a na jaké jsou úrovni. Určitě bych doporučila, abyste krokové variace necvičila pouze jednostranně, ale snažila je cvičit i od druhé nohy. Je to pro ně zase důležité pro vyrovnaní koordinace, práce mozku a propojení mozku s končetinami. Není důležité vysvětlovat, proč se sestava cvičí z obou stran, protože to stejně nepochopí, ale už je to pro ně změna, že nejdou jen na jednu stranu, ale i na druhou. To jediné bych přidala. Klidně jste ještě mohla sestavu udělat víc tanečněji, bylo by to pro ně jednodušší, protože nejsou schopni striktních pohybů tak, jak se to v aerobiku dělá. Jsou více připraveni na tančení projev, př. zhoupnutí pánví, tak jako tam máte zařazené mambo, to oni dělají rádi, pohupování z nožky na nožku, taneční kroky jako cha-cha, takže to by se ještě dalo klidně zařadit.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na tělesnou zdatnost, kondici a rozvoj motoriky u jedinců s DS?

„Stoprocentně. Každý program tohoto charakteru je právě na rozvoj a zlepšení jejich motoriky, tělesné zdatnosti, protože oni tu kondici nemají dobrou, ale to neznamena, že si ji nemohou vycvičit. Naopak, kdybychom se těmto klientům a cvičencům více věnovali, tak ta kondice jde určitě velice rychle nahoru. Dobře se jim zlepšuje motorika, jemná motorika, koordinace pravé a levé poloviny těla, horní a dolní strany těla. Takže tento program vámi sestavený tak, jak jste mi ho předložila, je určitě na rozvoj všech těchto dovedností velice adekvátní.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na psychickou stránku jedince, rozvoj osobnosti a zvýšení sebevědomí?

„Tak ono to velice úzce souvisí s předchozí otázkou. Tak, jak se jim rozvíjí tělesná zdatnost, tak se rozvíjí i psychická zdatnost. Jsou šťastní, když se mohou hýbat, když se s nimi něco dělá, když dostávají nové podněty a zkouší nové věci. Nemají rádi, když se věci opakují, chtějí pestrost. I

když vám přijde, že něco nevnímají, tak opak je pravdou a oni naopak velice dobře vnímají, co s nimi děláte, a mají věci oblíbené i méně oblíbené. Takže si myslím, že váš program je tou svojí pestrostí a kreativností těch lekcí, co se týče pohybových i psychických schopností, důležitý. Nechci říct, že se jim úplně zvýší sebevědomí, ale jsou si pak jistější i při kontaktu s jinými lidmi. Nechci říct, že se jim zvýší sebevědomí jako takové, nebo že by byli schopni si jít pak sami zacvičit, ale určitě budou ostrálenější při kontaktu ve společnosti.“

Myslíte, že by o program byl zájem ze strany samotných jedinců i ze strany rodičů?

„Myslím si a vím, že je velký zájem. Ale bohužel nabídka takových programů je velice malá. Zrovna v mém městě, kde já působím, kdyby nebylo rodičů a nezaložili si sdružení sami, tak by děti byly odkázány jen na to být doma s rodiči. Neměly by možnost jiné aktivity než toho, že se jdou s rodiči projít a nic jiného pro ně v tomto kraji vlastně není připraveno. Takže kdyby rodiče s dětmi s DS měli možnost se zaintegrovat do jakýchkoliv sportovních klubů, tak by toho plně využili, protože jsou sami nešťastní, že ty možnosti nejsou.“

Napadá Vás něco, čím by se dal program vylepšit?

„Určitě. Jak jsem již říkala, doporučila bych přidat pár tanečnějších forem, zjednodušit práci horních končetin a zařadit pohyby rukou nejen na úrovni dlouhých pák, ale i pohyby částí akrálních, zápěstí, prstů. Koordinační pohyby v podobě vytleskávání, mlýnků, jak to tam máte na začátku, ale klidně bych to tam přidala víc. A pak bych určitě doporučila cvičit jak od jedné, tak od druhé strany končetin.“

Bylo by teoreticky možné založit závodní oddíl aerobiku pro osoby s DS?

„Bylo by to možné. Spolupracuji s Českým svazem aerobiku, který vychovává velikou základnu dívek a chlapců tohoto sportu na úrovni reprezentačních závodníků na evropské i světové úrovni. Zrovna ČSAE vytvořil krásnou kategorii Česko se hýbe, kde jsou zaintegrované různé organizace, od mateřských školek po různé kroužky, ať už taneční nebo pohybové, domovy mládeže, které se věnují tanečním aktivitám. V této kategorii byla vytvořena podkategorie, která se jmenuje „Tanec pro jedince se speciálními pomůckami“. Tam by tedy měla vystupovat právě různá družstva v různých počtech, která mají nějaký handicap včetně DS. Měla jsem to štěstí, že jsem byla na soutěži, kde tato kategorie vystupovala, a musím říct, že to byl krásný zážitek, co někteří trenéři dokážou s těmito dětmi nacvičit, a s jakou radostí a ladností jsou ti svěřenci schopni sestavy odprezentovat na závodech. Takže si myslím, že není důvod přemýšlet o tom, že by nebylo možné je zaintegrovat do závodního oddílu. Kdyby někdo byl tak odvážný a založil

závodní oddíl, tak by našel i využití, protože by se mohl zařadit do různých závodů. Ať jsem zdravá, nebo handicapovaná, potřebuji mít nějaký cíl. Takže je třeba s nimi nacvičovat na nějaký závod, nebo vystoupení. I závodní úroveň u dětí s DS není nereálná, ale naopak je už skutečností.“

Co z pohledu specialisty (lékaře, trenéra, učitele) považujete za důležité pro pohybovou intervenci osob s DS (kterou konkrétně oblast zdokonalovat a proč)?

„Z pohledu fyzioterapeuta si myslím, že je u dětí s DS důležitá celková pohybová koordinace těla. Potřebují nacvičovat nejen pohyby dynamického charakteru, ale potřebujete se zaměřit i na pohyby cíleného pohybu, tzn. jemná motorika, práce s pomůckami, aktivity, kde se zapojuje i myšlení. Je důležité je udržovat v aerobních aktivitách, aby si udržovali klouby v dobrých rozsazích, aby si zlepšovali kondici, dýchací systém, který souvisí při aerobní aktivitě s kondicí, a pak je důležité je rozvíjet v oblasti, jak mají rádi tu hudbu, tak aby ji uměli přenést do pohybu, a tím trénovali jemnější a cílenější pohyby končetin, hlavy, trupu a zlepšovali se v rozsahu pohybu, strečinku atd. Taková ta komplexnost pohybu, nepotřebují jen hubnout, ale být i dobře protažení, rozhýbaní, protože pak je nebolí klouby a záda. Je důležité pohyby kombinovat, aby propojovali horní a dolní část těla, pravou a levou část těla, a ne cvičit jen izolovaně části těla. A velkým přínosem je spojit to s hudbou.“

Jaký problematický aspekt by mohl nastat při intervenčním programu aerobiku s DS?

„Já si myslím, že jediné, co by se mohlo stát, že pokud by pro ně ta sestava byla náročná, tak by je to nemuselo tolik bavit. Musíte myslet na to, aby to bylo udělané zábavnou formou, protože kdyby je to nebavilo, tak neodvedou práci tak, jak byste chtěla. Pro ně pak taky ten výkon není stoprocentní, ale když to uděláte jednoduchou formou, formou hry a vtáhnete je do té skladby, tak potom budou rádi cvičit a bude to trvat i delší dobu, protože jejich pozornost není dlouhodobá. Potřebují určitý úsek a ten pro ně musí být velice zábavný, pak odprezentují vše, co po nich chcete. Dobré také je si nejdříve s nimi otestovat, co zvládnou, a zjistit, co je pro ně náročné, a podle toho si pak sestavy skládat. Tak to jediné bych pak viděla jako problém. Myslím si, že by pak mohlo dojít i k tomu naštvání, kdy by pak mohli cvičit jen napůl plynu a dávali by vám najevo, že je to nebaví a nejde jim to, a spíš by vám to tak odchodili, než odcvičili.“

Co byste doporučoval/a pro začínající trenéry/sociální pracovníky/pedagogy, kteří se budou pohybovat v okolí mentálního postižení?

„Co se týče mé práce, tak je důležité si s nimi navázat dobrý kontakt, protože oni vám musí opravdu důvěřovat. U nich je celkem jednoduché to, že pokud se na vás navážou, tak je s nimi ta práce opravdu hezká. Musíte si uvědomit, že ta práce není vůbec jednoduchá, máme kolikrát představy, co by děti mohly zvládnout, a ony to nezvládnou. Snažit se neočekávat stoprocentní výkon, perfektní provedení pohybu, toho u nich nikdy nedocílíte. Každý jednoduchý provedený pohyb je pro vás vlastně úspěch. Je důležité je stále motivovat a chválit je všechny stejně, protože by pak mohl vzniknout takový ten pocit boje, že někomu se věnujete víc. Všichni by se s vámi chtěli držet za ruku, všichni by s vámi chtěli tančit a cvičit, ale vy jste jenom jedna. Takže je důležité, abyste tu svoji pozornost rozdávala všem jedincům ve skupině. Chválit je, i když víte, že je na tom někdo líp, někdo hůř, tak chválit oba dva. Ty horší se snažte zintegrovat k těm lepším a u těch lepších si dát pozor, aby se nedostali do fáze, že se začnou nudit, protože pak smysl té hodiny taky padá. Důležité je, aby každá lekce byla pro ně kreativní, ale nezapomínat opakovat, opakovat, opakovat, aby se v těch svých schopnostech zlepšovali. I to, že jim jen vyměníte hudbu a přitom cvičíte to samé už oni vnímají jinak, nebo že jim tam proložíte jinou hru než minule. Oni si chtějí vyzkoušet plno věcí a mají rádi příjemné změny a jsou šťastní, když se dělá něco nového. Přijde mi fajn je potom motivovat, i kdyby to mělo být jen pro rodiče, nějakým vystoupením, nebo soutěží, kde se předvedou obecně svým kamarádům, rodičům. Všechno to prožívají velice emočně. Ze začátku se bojí, ale pak vás velice mile překvapí, s jakým elánem, nasazením a radostí odprezentují to vaše vystoupení.“

„Děkuji za odpovědi.“

Rozhovor s účastníkem D

Jaká je Vaše specializace v péči pro osoby s DS?

„Tak já jsem trenérkou moderní a rytmické gymnastiky v rámci speciálních olympiád. Trénuji tedy s nimi gymnastiku, i když mi teď dost klientek poodcházelo. Ale jedna klientka má stále zájem se účastnit závodů v rytmické gymnastice, ta je do toho úplně zapálená.“

Jak staré osoby s DS Vám jsou svěřeny?

„Jedna gymnastka už teď bude mít 50, ta měla velké úspěchy, ale říká se, že lidé s Downovým syndromem, kteří dovrší 50, tak je to jako 80letý člověk, ale když jí bylo 30 let, byla na olympiádě v Šanghaji a měla tam velké úspěchy. Teď má ale velké problémy s klouby, takže už

přestala cvičit. Dále tam mám chlapce kolem 20 let, který se tedy nevěnuje gymnastice, přihlásila jsem ho na bocciu a mohl by být dobrý i v atletice.“

Jakou pohybovou aktivitu s osobami s DS provozujete?

„Rytmickou gymnastiku, bocciu, atletiku, lyžování a chtěla bych nás přihlásit na nový taneční sport v párech, to bych chtěla hrozně zkusit. V našem zařízení je teď dost kluků a holky jsou spíše na vozíku.“

Sportují Vaši svěřenci rádi? Pokud ano, jaký sport dělají?

„Sportují velice rádi. Oni, když mě vidí, když přijdu do služby, tak by hned chtěli jít cvičit, úplně to milují, cvičili by pořád. Oni mají tu vidinu Speciálních olympiád, že budou nějaké závody a dostanou odměnu za to. Ale nesportují úplně zadarmo, očekávají, že se někam podívají, nebo že za ten výkon něco dostanou.“

Sportují rekreačně, nebo někteří spadají i do sféry závodní? Jaké?

„Tak v rámci speciálních olympiád sportují závodně, ale jinak sportují i rekreačně. U nás máme hřiště, kde hrajeme přehazovanou, tenis a snažíme se tedy s nimi sportovat i takto mimo závody.“

Jaký máte názor na všeobecně rozvíjející cvičení osob s mentálním postižením (atletika, plavání, gymnastika)? Myslíte si, že jsou možnosti sportování pro mentálně postižené osoby stále zanedbané?

„Já si myslím, že těch sportů je hodně, ve kterých se dá závodit v regionu i celorepublikově, ale řekla bych, že takových těch zapálenců jako jsem třeba já je strašně málo. Spíš si tedy myslím, že je velice malý ten zájem ze strany personálu, který nám bohužel už stárne, takže ta energie už není taková.“

Myslíte si, že kdyby se kladl větší důraz na rozvojové programy, mohlo by to lidem se zmíněnou diagnózou pomoci s lepším začleněním do společnosti?

„Určitě to má velký vliv. Například díky gymnastice se moje svěřenkyně seznámily s gymnastkami z jiných států, i když se nedomluví anglicky. Znají se takhle s Italkami, když jsme se pak sešli znovu po 4 letech, tak si s nimi předávaly dárečky. Ony mají rádi, že přijdou do styku s těmi ostatními kluby a sportovci.“

Myslíte si, že je pro Vaše svěřence pohyb vhodným prostředkem pro vyjádření emocí? Pokud ano, v rámci jaké pohybové aktivity vnímáte u osob s DS emoční prožití?

„Zažila jsem, že když cvičily ty moje tři gymnastky, tak jedna z nich byla vždy perfektní, vyhrávala samá první místa a z ničeho nic byla ta druhá lepší. Byla tam tedy vidět i závist. Jinak když trénujeme například nějaký prvek se stuhou, tak někdy se jim to podaří a někdy ne a já, když zvýším hlas, tak se jim to samozřejmě nelíbí. Takže jsem zjistila, že je lepší pochvala než lpět na nějakém tvrdém tréninku.“

Mají Vaši svěřenci kladný vztah k hudbě? Vyvolává v nich hudba touhu tancovat nebo cvičit do rytmu?

„Miluji hudbu. Máme v některém pokoji snad i tři rádia a také v kuchyňce, takže když se třeba utírá nádobí a začne hrát nějaká pěkná písnička, tak oni začnou tancovat a hodně je ta hudba povzbuzuje. Ta závodní hudba je mnohdy taková nezáživná, takže my občas nějakou rozcvičku zkusíme například na „Tři čuniky“ nebo „Jede, jede vláček“, což je baví více. Takže to takhle kombinujeme, aby je to namotivovalo.“

Osoby s mentálním postižením mohou reagovat na některé stimulační podněty impulzivně – víte o něčem, co je dokáže uklidnit?

„Na uklidnění zabírá rozhodně ta pochvala. Často tam opravdu mezi nimi vidím tu závist, takže pochvala a věnování se všem stejně potom pomůže. Závist sleduju hodně při tom ohodnocování, tak si závidí medaile, ale je to individuální. Někdo dostane malou stužku a je spokojený. Někdo je náročnější, někdo zase skromnější. Stalo se mi i, že když někomu nešel nějaký prvek, tak jsem mu řekla, ať si to zopakuje, a on mi odpověděl: „Ale já už to umím. To je dobrý.“ urazí se a jdou pryč. Musí se i dost vypořádat ten trénink, aby toho na ně nebylo moc.“

Co si myslíte o působení hudebně-pohybových programů na osobnost osob s DS?

„Myslím, že to má velký vliv na jejich rozvoj.“

Myslíte si, že je aerobik jako aerobní pohybová aktivita vhodný pro osoby s DS?

„Nemám zkušenosti s aerobikem pro osoby s Downovým syndromem. Ale pro mentálně postižené je aerobik skvělý a cvičili jsme ho spolu několikrát. Oni zvládali všechny prvky jako V step, V step dozadu, step touch, grape wine, ale cvičili jsme tak, že jsme je měli za zády. Všechno zopakovali a jsou na to opravdu šikovní, ale s klienty s DS jsem aerobik nezkoušela.“

Považujete aerobik za vhodný hudebně-pohybový program i pro chlapce/muže s DS, nebo se Vám zdá vhodný pouze pro dívky/ženy? Myslíte si tedy, že je program vhodný pro koedukaci?

„Ano, určitě bych tam kluky zařadila. Nacvičovali jsme sestavu na skladbu „Čokoláda“ a ti kluci tam udělali zase jiné prvky než ty holky. My jsme různě jezdili, třeba když začal turnaj ve fotbale, tak my jsme tam měli takové vystoupení jako roztleskávačky a přidali jsme právě i kluky a cvičili jsme jak rytmickou gymnastiku, tak aerobik, to oni mají rádi.“

Byli by Vaši svěřenci schopni zapamatovat si jednoduché taneční/choreografické kroky (např. step touch, V step, grape wine)?

„Ano, ale trvá to hrozně dlouho. Je to běh na dlouhou trať a chce to trpělivost. A cvičit a opakovat stokrát, ale potom když se to naučí, tak si to zapamatují a jedou.“

Považujete mnou předložený intervenční program za vhodný pro Vaše svěřence?

„Já myslím, že určitě. Kdybych měla nějaké záznamy, tak bych vám je ukázala, ale všichni žasnou, co jsou oni schopni se naučit.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na tělesnou zdatnost, kondici a rozvoj motoriky u jedinců s DS?

„Ano, myslím, že určitě. Pak když se něco naučí, tak se rádi předvádí. Nemají pak žádný stud vystupovat před veřejností.“

Myslíte si, že by měl intervenční pohybový program pozitivní dopad na psychickou stránku jedince, rozvoj osobnosti a zvýšení sebevědomí?

„Ano. Oni pak mají hroznou radost, když se vrací zpět, i z těch výsledků a žijí z toho dlouho.“

Myslíte, že by o program byl zájem ze strany samotných jedinců i ze strany rodičů?

„Nemám zkušenosti s rodiči. Naši svěřenci jsou většinou v opatrovnictví, ale chtěla bych to vyzkoušet a zjistit, jestli by byl o gymnastiku zájem i ze strany rodičů. Ale naši svěřenci by o program zájem určitě měli.“

Napadá Vás něco, čím by se dal program vylepšit?

„Mně se ten váš program moc líbil. Myslím, že třeba ty moje holky by to určitě zvládly, ale je třeba motivace a odměna. Není to tak, že by chodily cvičit kvůli pocitu jako jdeme třeba my do posilovny. Ony vidí pořád tu myšlenku, že někam pojedou a tam se předvedou, nebo že dostanou nějakou odměnu, dárečky, pohoštění a tak.“

Bylo by teoreticky možné založit závodní oddíl aerobiku pro osoby s DS?

„Je fakt, že ve speciálních olympiádách zařazený aerobik není. My jako Česká republika na to teď sice nemáme kvóty, ale myslím, že by to určitě šlo. Je to dobrý nápad.“

Co z pohledu specialisty (lékaře, trenéra, učitele) považujete za důležité pro pohybovou intervenci osob s DS (kterou konkrétně oblast zdokonalovat a proč?)

„Dávala bych si pozor na páteř, tam vím, že oni vždy museli chodit na prohlídku před závody. A doporučovala bych je moc nepřepínat, protože mívají problémy se srdcem. Rozhodně bych doporučovala zařadit na začátek a na konec strečink a relaxaci.“

Jaký problematický aspekt by mohl nastat při intervenčním programu aerobiku s DS?

„Když by nastala ta situace, že se urazí, tak je opravdu chválit a motivovat, i když by udělali něco špatně. Nic jiného mě nenapadá.“

Co byste doporučoval/a pro začínající trenéry/sociální pracovníky/pedagogy, kteří se budou pohybovat v okolí mentálního postižení?

„Určitě bych doporučila školení, kde se předávají zkušenosti, jak na ně a jak se s nimi rozvíjet. Každý preferuje jinou metodu a na seminářích se vyměňují názory.“

„Děkuji za vaše odpovědi.“

Příloha 5

1. Lekce

Přivítání, seznámení v kruhu, strečink, taneční skladba Katy Perry – Hot n cold, protažení, rozloučení – choreo: <https://www.youtube.com/watch?v=UUeiSHQ8dSM>

2. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba One Direction – Best song ever, procvičování základních aerobikových kroků na neutrální hudbu, protažení, rozloučení – choreo: <https://www.youtube.com/watch?v=nnD0l0KwpLc>

3. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Cotton eye joe, učení pohybové jednotky (1. část)*, protažení, rozloučení – choreo: <https://www.youtube.com/watch?v=HptRj9dGwEM>

4. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Gangnam style, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení - <https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

5. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Ai se eu te pego, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení - <https://www.youtube.com/watch?v=4CnI-IGT9Vg>

6. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Makarena, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení - <https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

7. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba YMCA, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení - <https://www.youtube.com/watch?v=YCDCwuGcEmA>

8. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Ketchup song, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení -
<https://www.youtube.com/watch?v=VmQ1nfI0z2s>

9. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Hey ya, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + další kroky), protažení, rozloučení -
https://www.youtube.com/watch?v=NjucTSMZsMg&list=PLzkyFTVU_5WJcXHXcbUIGh1Clcy0sBJKZ&index=14

10. Lekce

Přivítání, strečink, taneční skladba Barbie girl, učení pohybové jednotky (opakování minulé lekce + snažit se spojit celou choreografii dohromady), protažení, rozloučení -
<https://www.youtube.com/watch?v=6AtyyRVxT9g>

11. lekce

Přivítání, strečink, učení pohybové jednotky (opakování celé choreografie), protažení, rozloučení

12. Lekce

Zopakování celé choreografie – „generální zkouška“, vystoupení pro rodiče

*Představuji si, že skupinu naučím určitou část kroků a každou hodinu zopakují kroky z předešlé hodiny + budu přidávat kroky následující. Cvičenci si vždy zopakují kroky z předešlé lekce a zároveň se budou přidávat nové kroky, tak bude vznikat lepší zapamatování si celé sestavy.