

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Katedra gymnastiky

**NÁVRH A APLIKACE POHYBOVÉHO PROGRAMU S VYUŽITÍM
TANCE - AKROBATICKÝ ROKENROL**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Kateřina Kolbová

Bc. Daniel Špejtek

2.roč. TVS - kombinované

PRAHA, ZÁŘÍ 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně na základě
uvedených pramenů a literatury

Dr. Janek Duják

Poděkování

Za odborné vedení práce, připomínky, cenné rady a ochotu bych chtěl poděkovat
Mgr. Kateřině Kolbové.

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP	Datum

Abstrakt

Název práce:

Návrh a aplikace pohybového programu s využitím tance – akrobatický rokenrol.

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je sestavit a aplikovat pohybový program s obsahem akrobatického rokenrolu, s dílčím cílem ovlivnit úroveň gymnasticko-tanečních kompetencí u vybrané skupiny.

Metody:

Pozorování, deskripce, komparace, škálování

Výsledky:

- 1) Pohybový program v rozsahu 10 cvičebních jednotek, s délkou trvání 60min (vybraná a aplikovaná cvičení tvoří obsah gymnastiky a akrobatického rokenrolu).
- 2) Vstupní měření - hodnocení úrovně gymnasticko-tanečních kompetencí
- 3) Výstupní měření - posouzení změn úrovně gymnasticko-tanečních kompetencí

Klíčová slova:

Akrobatický rokenrol, tanec, tréninková jednotka, pohybový program

Abstrakt

Title of Diploma work:

Proposal and application of movement program by dance using – acrobatic rock and roll.

Purpose of work:

Purpose of this diploma work is compile and apply movement program, containing acrobatic rock and roll, with part-proposal influence level of gymnastics-dance competence for choose group.

Methods:

Watching, describing, comparing , sorting

Results:

- 1) Movement program (10 training lessons) each around 60 min.(chosen and applied training make together contain of gymnastics and acrobat rock and roll)
- 2) In -coming measuring - rate of level gymnastics-dance competence
- 3) Out- going measuring – comparing of changes level gymnastics-dance competence

Kea words:

Acrobatic rock and roll, dance, trainig unit, movemen program

Obsah

1. Úvod	9
2. Literární rešerše	10
3. Cíl práce	17
4. Úkoly práce	17
5. Vědecká otázka	17
6. Metodika	17
6.1. Charakteristika sledovaného souboru	17
6.2. Předpokládaný průběh akce	18
6.3. Omezení	19
6.4. Použité metody zpracování	20
7. Pojmy	21
8. Teoretická část	22
8.1. Akrobatický rokenrol	22
8.1.1. Historie	22
8.1.2. Soutěžní kategorie	24
8.2. Didaktika	24
8.2.1. Didaktické formy	25
8.2.2. Didaktické styly	26
8.3. Věkové zákonitosti	28
8.3.1. Tělesný a pohybový vývoj	28
9. Praktická část	30
9.1. Charakteristika vstupních testů	30
9.1.1. Základní choreografické prvky	30
9.1.2. Základní krok	31
9.1.3. Dodržování rytmu	31
9.2. Držení těla	31
9.3. Základní choreografické prvky	38
9.4. Základní krok	39
9.5. Rytmické cítění	40
10. Výsledky	42
10.1. Pohybový program	42
10.2. Vstupní testy	44

10.3. Výstupní testy	45
11. Diskuse	46
12. Závěr	48
13. Použitá literatura	49
Přílohy	

1. Úvod

K tématu diplomové práce mě přivedla vlastní zkušenost. Akrobatickému rokenrolu se věnuji již 15 let a stále se účastním tuzemských i zahraničních soutěží taneční kategorie A. V současné době působím jako trenér v tanečním klubu GymBeam Jihlava a na ZŠ Demlova Jihlava jako učitel tělesné výchovy již 4 rokem.

Dnešní společnost, která preferuje spíše psychicky náročnou práci před prací fyzickou, je ničena civilizačními chorobami a různými druhy závislostí (drogy, alkohol, gamblerství). Oproti dřívější době společnost postrádá pohyb. Je velice pravděpodobné, že se v budoucnosti budeme stále více setkávat s dětmi s různými zdravotními omezeními (např. obezita) díky nezájmu rodičů, stravovacím návykům, nedostatku pohybu.

Trenéři, učitelé školní tělesné výchovy i jiní tělovýchovní pracovníci by se měli snažit různými prostředky podporovat přirozenou potřebu pohybové aktivity dětí, neboť intenzivní pohyb je pro děti nejlepší prevencí onemocnění oběhového ústrojí, obezity atd.

Velký prostor v životě dnešních dětí dostávají počítače, televize, DVD ... Je to samozřejmě velká konkurence pro veškerý sport.

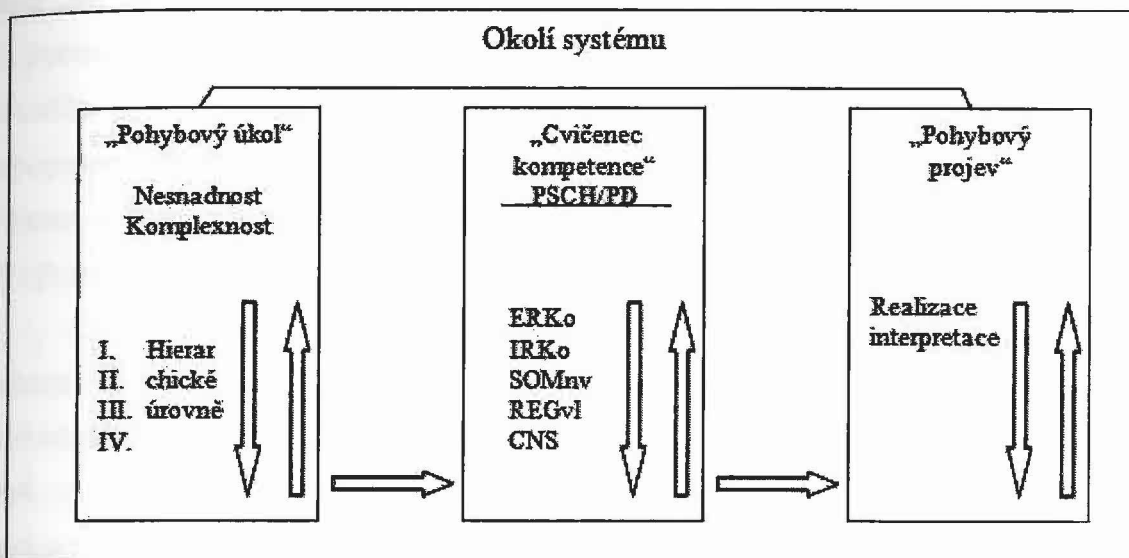
Předmětem práce je sestavení rokenrolového modelového programu jehož hlavní obsah tvoří prvky akrobatického rokenrolu. Sestavený program bude aplikován v časovém intervalu 10 týdnů, 1x týdně. Cílem je vytvoření tréninkového modelového programu pro akrobatický rokenrol využitelného v tréninku „začátečnicků“ a jejich seznámení s obsahem akrobatického rokenrolu.

2. Literární rešerše

Z hlediska tématu práce zpracovává literární rešerše prameny, ve kterých se autoři zabývají didaktikou pohybových činností. Dále prameny, které se dotýkají tématu práce a pojednávají o sportovním tréninku a jeho složkách, o struktuře gymnastických činností, významu a vlivu kompenzačních (vyrovnávacích) cvičení. V závěru literární rešerše jsou citováni autoři zabývající se funkcí hudby a jejího spojení s pohybovou činností.

Didaktiku chápeme jako teorii vzdělání a vyučování, zabývá se aspekty teorie cílů, úkolů, obsahu a prostředky vyučování a vzdělávání, vyučovacími principy, metodami, organizačními formami a prostředky, jakož i osobností pedagoga (trenéra) i žáka (cvičence). Autoři (Libra M., 1980; Tůma, Z., 1992; Křištofič, J., 1996; Svatoň V., 1997) se ve svých publikacích vyslovují k problematice výběru prostředků, metod tréninku a procedur vedoucích k osvojení si nových pohybových dovedností. Za funkci didaktiky jako vědeckého oboru označují zkoumání jednotlivých procedur didaktiky jako oboru lidské činnosti, vztahů jejích složek apod. V obecné rovině respektujeme vymezení didaktiky dle Rychtecký, Fialová (1998).

Tůma (1992) upozorňuje na fakt, že v gymnastických sportech není efektivní generalizovat obsah didaktiky na celé sportovní odvětví jako celek, ale považuje za účelné a efektivní se věnovat jednotlivým disciplínám samostatně. Dále uplatňuje v náhledu na didaktiku sportovní gymnastiky systémový přístup. V systému didaktiky sportovní disciplíny lze vymezit tyto subsystémy: pohybový úkol, cvičenec a pohybový projev (viz Obr. č.1). V textu jednotlivé subsystémy charakterizuje a vysvětluje jejich význam a funkce. Subsystém pohybový úkol je hierarchicky uspořádán a reprezentuje celý pohybový obsah sportovní disciplíny.



Obr.1: Schéma, blokového diagramu systému didaktiky sportovní disciplíny (šipky uvnitř bloků naznačují tendence vazeb mezi prvky bloku)

Z pohledu didaktiky nás nejvíce zajímají subsystémy pohybový úkol a cvičenec. Z pohledu hodnocení techniky zadaných pohybových činností, kterou zjednodušeně chápeme jako: Způsob řešení daného pohybového úkolu cvičencem na základě fyzikálních zákonitostí, anatomicko - fyziologických předpokladů cvičence a v souladu s právními ustanoveními sportovní disciplíny, nás zajímá především subsystém pohybový úkol a jeho hierarchické uspořádání a jeho vazba na subsystém pohybový projev z pohledu techniky jsou tedy extrémně zajímavé její dvě složky: fyzikální a biologická. Třetí složka-"právní", velmi snadno pozměnitelná (je závislá pouze na dohodě lidí) je poněkud stranou.

Dále uvádíme publikace, které jsou zaměřené převážně na vedení sportovního tréninku obecně, avšak upozorňují na specifika, která je nutno respektovat s ohledem na charakter daného sportovního odvětví. Autoři Choutka, Dovalil (1991), Tůma a kol.(1990), Tůma 1992), Křištofič (2006), ve svých publikacích popisují charakteristiku sportovního tréninku a také jeho zásadní odlišnosti pro dětskou kategorii. Tyto publikace mi pomohly objasnit zásady, které je nutno dodržovat, a které se nesmí opomíjet při vedení tréninku.

Tůma (1992) vnímá pojem sportovní trénink jako proces s přesnou formulací cílu a úkolů. Tréninkový proces je dominantní oblast, ve které je kultivován pohybový projev cvičence až do úrovně osvojení pohybových dovedností. Trénink tvoří komplex podnětů spojených s otázkami a odpověďmi s vazbou na jeho didaktiku a

dále pak na obsah a skladbu jeho jednotlivých složek v relaci k období, charakteru, či jinému znaku sportovní přípravy. Složky sportovní přípravy dělí na oblasti: a) soutěže, b) trénink, c) procesy regenerace a rehabilitace, d) procesy sociální rekuperace. Dále upozorňuje, že „úkol sportovní přípravy je způsobit či přispět k tomu, aby se cvičenci stali a zůstali: a) zdravými, b) vychovanými, c) vzdělanými, d) výkonnými“. (Tůma, aj. 2004)

Choutka, Dovalil (1991) popisují sportovní trénink jako účelně organizovaný proces rozvoje speciální výkonnosti sportovce, jehož snahou je dosahování individuálně-maximálních (nejvyšších) sportovních výkonů. Dále uvádějí a popisují čtyři složky sportovního tréninku: a) kondiční příprava, b) technická příprava, c) taktická příprava, d) psychologická příprava. Uvědomují si, že toto členění je pouze teoretické, neboť v praxi se působení jednotlivých složek tréninku navzájem prolíná. Největší důraz se klade vždy na složku, která je v daném okamžiku rozhodující a je předmětem zdokonalování.

Podobné rozdělení používá i Tůma, Z., aj. a kol. (1990), avšak místo pojmu kondiční příprava je zde použito pojmu příprava *motoricko - funkční* (tělesná), jejímž hlavním úkolem je: „komplexní rozvoj a gymnasticky všestranná modifikace vysoké úrovně pohybových schopností.“ Zaměřují se především na rozvoj svalové síly, obratnosti, kloubní pohyblivosti, dále pak na rozvoj pohybové vytrvalosti a pohybové rychlosti. Jednotlivé složky popisují a interpretují pro potřeby tréninku ve sportovní gymnastice. Všechny složky tréninku mají své části teoretické a aplikační.

Dovalil, J. a kol. (2002) ve své publikaci uvádí že, současné znalosti a přístupy k teoretickému objasnění sportovního tréninku (např. Dick, 1980, Platonov, 1980, Manno, 1992, Elliot, 1998, Bompa, 2000) se shodují v tom, že sportovní trénink je nutné posuzovat jako jistý druh biologicko-sociální adaptace.

V podrobném pohledu to znamená pojímat ho jako:

- proces morfologicko-funkční adaptace,
- proces motorického učení,
- proces psychosociální interakce.

Sportovní trénink musí být účelně organizovaný a musí mít svojí stavbu. Takto umožní tréninkový proces dlouhodobě plánovat a realizovat růst sportovce. Ze všeobecnění teoretických poznatků a taktických zkušeností umožňuje formulovat zásady na stavbu tréninku. Zásady na stavbu tréninku podle Dovalil, J. a kol. (2002) jsou:

- zásada neustálého zvyšování zatížení
- zásada cyklického uspořádání tréninku.

Z hlediska daného tématu jsem čerpal i z pramenů zabývajících se kvalitními znaky pohybu. Celostně kvalitními znaky pohybu se zabývá Čelikovský (1974). Považuje za ně harmonii, cílevědomost, ekonomičnost. Rovněž prezentuje dílčí kvalitativní znaky pohybu jako rytmičnost, plynulost, přesnost šíření pohybu na další části těla, vyzdvihuje důležitost pohybů hlavy z hlediska distribuce svalového tonusu. Rytmus chápe jako dynamické členění pohybu (pravidelně střídání napětí a uvolnění svalstva) - má zásadní význam pro ekonomičnost pohybu a jako opakování podobného v podobných intervalech. Pod ekonomičností pohybu rozumí hospodaření s energií během pohybu. K cílevědomosti podotýká, že se týká pouze lidské motoriky. Dále se zabývá dělením pohybů z hlediska jejich struktury. Z pozice opakování nebo neopakování struktury a kombinací různých struktur dělí pohyby na cyklické, acyklické a kombinované. Cyklické pohyby charakterizuje jako pravidelně se opakující pohyby se stejnou strukturou. Jako příklady uvádí chůzi, běh, jízdu na kole, plavání. Dále uvádí, že pro acyklické pohyby je charakteristické, že mají jediný cíl, kterého má být dosaženo. Pohyby kombinované jsou vytvářeny různým spojováním cyklických a acyklických pohybů a uvádí se, že kombinované pohyby mají více cílů.

Podle Meinel (1960) jsou za celostní kvalitativní znaky pohybu považovány harmonie, cílevědomost a ekonomičnost. Meinel hodnotí pohyby z prostorového hlediska. Uvádí, že plynulé pohyby jsou „oblé“, průběh pohybu je zaoblený – není-li pohyb plynulý, je možné jeho průběh znázornit v přímkách nebo čárách, které na sebe navazují ostře (svírají úhly), přechody nejsou plynulé. Dále tvrdí že uvedená prostorová neplynulost časovou, dochází k přerušování. Z hlediska dynamického se plynulost projevuje v přechodu ze svalového napětí do svalového uvolnění, ohraničení stahu a uvolnění nemá být zdůrazněno, přechod mezi stahem a uvolněním má být nenásilný. Autor zdůrazňuje, že znak plynulosti musí vystupovat do popředí nejen uvnitř jedné pohybové struktury, nýbrž i ve spojení různých dalších struktur na sobě závislých. Z těchto hledisek charakterizuje i fáze motorického učení, a to tak, že v průběhu motorického učení jsou zprvu pohyby neplynulé, nezvládnuté, v dalších fázích učení dochází ke zvýraznění znaků plynulosti. Strukturou pohybových sportovních činností se zabývá také Choutka, Dovalil (1991. s. 132),

zvýraznění znaků plynulosti. Strukturou pohybových sportovních činností se zabývá také Choutka, Dovalil (1991. s. 132), kteří uvádějí: "Sportovní činnost chápeme jako sled pohybů probíhajících v prostoru a čase a zaměřených na řešení konkrétního úkolu". Sportovní pohyby dělí podle jejich charakteru jako Štěpnička (1974) na tři základní typy: acyklické, cyklické a kombinované. Ve struktuře kombinovaných pohybů přidávají ještě kombinaci různých pohybů acyklických. U acyklických pohybů rozlišují tři fáze: přípravnou, hlavní a závěrečnou. Hlavním úkolem fáze přípravné je podle nich mobilizace všech sil k účelnému provedení fáze hlavní. Pohybový úkol je řešen ve fázi hlavní. Při určování fázové struktury, od které se odvozuje fáze přípravná. U pohybů cyklických hovoří o fázi hlavní a mezifázi. Autoři dále uvádějí, že struktury jednotlivých pohybů jsou charakterizovány složkami časoprostorovou, kinematickou, které označují jako strukturu fázovou a složkou dynamicko-časovou označovanou jako pohybový rytmus.

Obdobně jako Choutka, Dovalil (1991) chápe Štěpnička (1974) strukturu jako souhrn prostorových, časových a dynamických vztahů mezi částmi pohybu a konstatuje, že u acyklických pohybů dochází k členění struktury do tří fází - přípravné, hlavní a doznívající, v případě cyklických pohybů jsou jejich struktury děleny do dvou fází - hlavní fáze a mezifáze. Členění struktury pohybu do uvedených fází představuje sledování motorického projevu z aspektu prostorového a časového, hledisko dynamické se uplatňuje hlavně při studiu rytmu.

V tréninku akrobatického rokenrolu, ale i v různých formách tělesné výchovy, by se nemělo zapomínat na tzv. *vyrovnávací cvičení* (někdy také *kompensační*). V současné době existuje celá řada literárních pramenů dotýkajících se problematiky „vyrovnávacích“ respektive kompenzačních cvičení. Např. Čermák (1992) označuje za „vyrovnávací“ ty cviky, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému s cílem zlepšit jejich funkční parametry-kloubní pohyblivosti, svalovou sílu, nervosvalovou koordinaci i charakter pohybových stereotypů a vyrovnat tak nepříznivý poměr mezi funkční zdatností pohybového systému - jeho odolnost vůči zatížení na straně jedné a funkčními nároky, které jsou na něj kladeny, na straně druhé.

Hošková, B., Matoušková, M. (2000) uvádějí rozlišení vyrovnávacích cvičení na:

a) cvičení vedoucí k vytváření a upevňování vzpřímeného funkčního i estetického držení těla a ovlivňující rozvoj kosterního svalstva a jeho tonickou vyváženost, b)

cvičení do skupin cvičení relaxačních, protahovacích a napínacích, cíleně posilovacích, mobilizačních kloubně uvolňovacích, dechových a cvičení pro vypracování kvalitních pohybových stereotypů. Podobně jako u Hošková, B., Matoušková, M. (2000) jsou v jeho práci obsaženy příklady jednotlivých cvičení, dále pak cviky testovací pro orientační posouzení stavu pohybového aparátu:

- posouzení posturálních svalů (mající tendenci se zkracovat)
- posouzení fázických svalů (mající tendenci k ochabování)
- posouzení základních stereotypů a všeobecné zásady pro protahování a posilování mládeže

Vybrat optimální hudební předlohu je jedním z nejdůležitějších kroků při rokenrolovém tréninku. Hudba má velký vliv na emoce a pocity diváků, rozhodčích i interpretů. Na efektivním spojení pohybu s hudbou závisí hodnota celé kompozice.

Appelt, (1995) zdůrazňuje tyto funkce hudby:

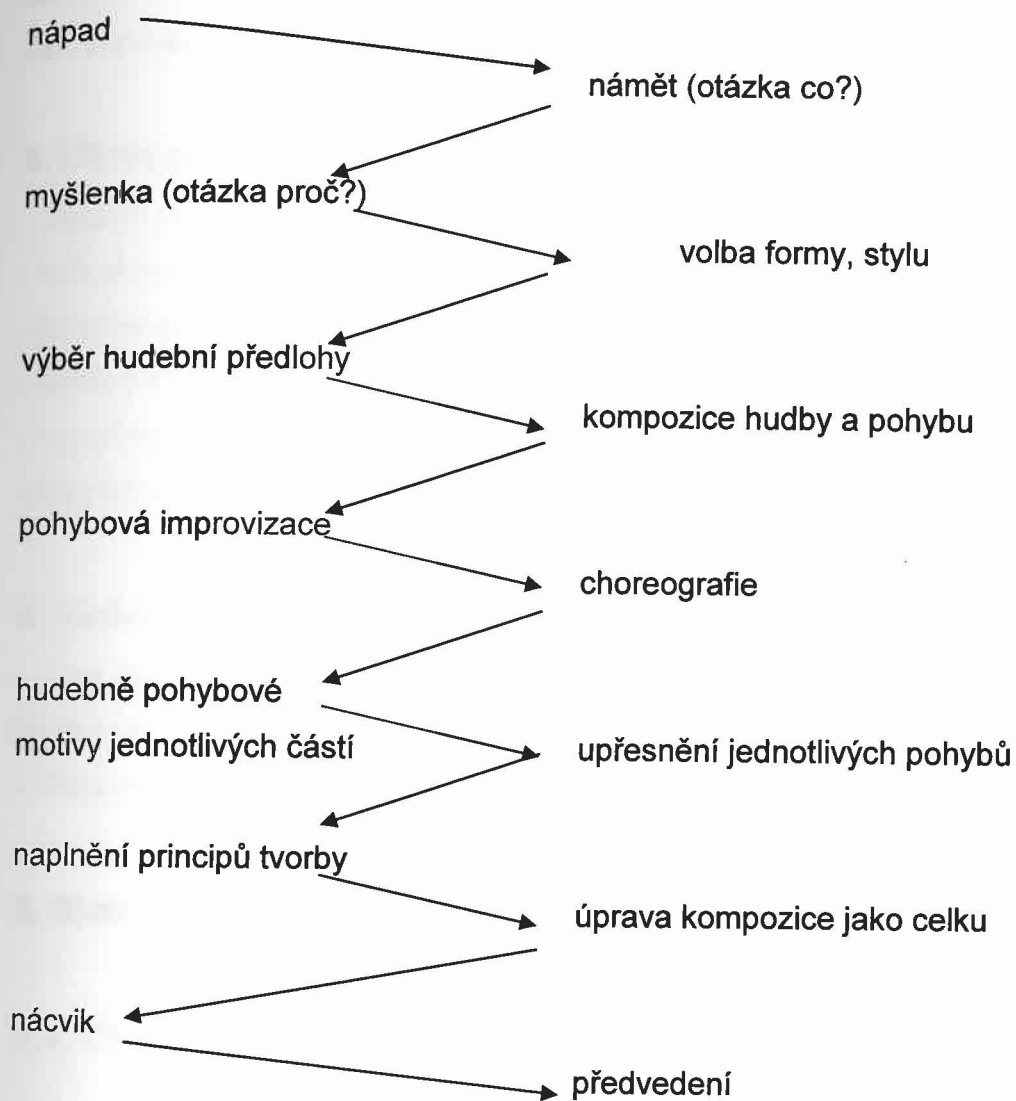
- motivační (vytvoření atmosféry, zdroj inspirace, umocnění prožitku spojeného se cvičením)
- regulační (uspořádání a metroritmické členění, pomáhá pohyb řídit, členit, organizovat)
- dramaturgická (výběr pohybové odpovědi, výraz)

Tanec od hudby vyžaduje, aby měla charakteristický rytmus ve větších uzavřených plochách, jasnou melodickou linii, kontrastující části, aby měla napětí, dramatičnost, aby evokovala emoce pro taneční vyjádření. Příliš komplikované skladby po stránce melodické, rytmické se snahou prezentovat kompoziční techniku virtuozitu interpretace se pro tanec nehodí Nosál (1984).

„Za pohybovou inspiraci je považována nepřipravená spontánní reakce na hudbu. Liší se podle nálady, atmosféry dalších aktuálních vlivů. Může odrážet stav i emoce „tanečníka“, jeho prožitky a potřeby“.

Dále Novotná (1999) říká, že by se měl autor choreografie věnovat celistvosti skladby včetně začátku a konce, aby dílo působilo logicky a vyvolávalo kladný dojem u diváka nebo rozhodčích.

Novotná (1999) uvádí v přehledu metodický postup takto:



Výše uvedená literatura byla pro mne východiskem, se kterým z mého pohledu nelze diskutovat. Veškeré zmíněné publikace mi poskytly mnoho poznatků a informací pro splnění cíle diplomové práce. Výše uvedená fakta tvoří základ následujících pojmů a teoretických východisek práce.

3. Cíl práce

Cílem práce je sestavit a aplikovat pohybový program s využitím obsahu akrobatického rokenrolu. Může se stát vodítkem pro začínající rokenrolové trenéry tak i zajímavou náplní hodin pro učitele tělesné výchovy.

4. Úkoly práce

- Vytvořit rokenrolový pohybový program
- Vybrat skupinu cvičenců.
- Sestavit plán studie.
- Aplikovat pohybový program.
- Vyhodnocení výsledků.
- Navrhnout doporučení v praxi.

5. Vědecká otázka

- Lze aplikovat předkládaný rokenrolový pohybový program v rámci tréninkové či vyučovací jednotky?
- Ovlivní tento program rozvoj vybraných gymnasticko-tanečních dovedností?

6. Metodika

6.1. Charakteristika sledovaného souboru

Ve smyslu naplnění cíle práce využiji případovou studii. Další metody a procedury využiji při sběru dat, zpracování a vyhodnocení výsledků práce.

Předmětem případové studie je pozorování a hodnocení realizace jednotlivých pohybových činností (provedení choreografických prvků, základního rokenrolového kroku a schopnosti udržet rytmus), které tvoří obsah našeho měření. Měření bude provedeno před a po aplikaci námi sestaveného pohybového programu s využitím prvků akrobatického rokenrolu. Jde o studii v reálných podmínkách za využití prostředí didaktiky, při kterém vystavujeme zkoumaný objekt působení specifických, předem stanovených podmínek a vyhodnocujeme jejich vliv na výstupy a chování systému. Měření budu provádět v měsících března a dubna v klubu

a chování systému. Měření budu provádět v měsících březen a duben v klubu akrobatického rokenrolu GymBeam Jihlava, a to na trénincích v předem stanovenou dobu. Sestavený pohybový program budu aplikovat v rozsahu 10 hodinových lekcí s intenzitou zatížení 1x týdně. Po sběru veškerých dat provedu vyhodnocení, sestavení tabulek a interpretaci výsledků.

Do případové studie byli zařazeni 4 chlapci a 4 děvčata ve věku 11-13let. Byli vybráni náhodně při náboru nových členů do tanečního klubu GymBeam Jihlava. Při vstupním rozhovoru potvrdili, že doposud neměli pohybovou zkušenost s obsahem akrobatického rokenrolu.

6.2. Předpokládaný průběh akce

- 1) Sestavit pohybový program s obsahem rokenrolu
- 2) Domluvit termín prvního měření a aplikace pohybového programu v rokenrolovém klubu, administrativní záležitosti, (povolení vedoucího klubu)
- 3) Seznámit vybrané děti s obsahem měření – pravidla, která je třeba dodržovat
- 5) Rozcvičení – 5 minut, motivace k testu
- 6) První sběr dat - provedení vstupního měření (hodnocení úrovně gymnasticko-tanečních kompetencí)
- 7) Aplikace pohybového programu v rozsahu 1x týdně po dobu 10 týdnů.
- 8) Druhý sběr dat – provedení výstupního měření (posouzení změn úrovně gymnasticko- tanečních kompetencí)
- 9) Zpracování dat

6.3. Omezení

Úvahy platí pouze pro věkovou kategorii žáci (11 - 13 let) a nelze jej proto zobecňovat pro širší populaci.

Případné změny v pohybovém projevu po absolvování tréninkového programu budou hodnoceny intraindividuálně.

Testování z časových a prostorových důvodů budou prováděna pouze na předem vybraných dětech. Díky náročné organizaci tréninků, nelze provést měření u většího počtu tanečníků.

Předmětem pozorování (měření) a hodnocení jsou pohybové činnosti, kterými jsou základní choreografické prvky, základní rokenrolový krok a posouzení schopnosti udržet pohybový rytmus dle hudebního doprovodu.

Pro hodnocení pohybového projevu jsem využil numerické posuzovací škály, rozsah stupnice jsem stanovil od 1 bodu do 3 bodů, přičemž 3 body je hodnoceno velmi dobré provedení, 2 body průměrné zvládnutí a 1 bodem špatné provedení základních rokenrolových činností.

Vymezil jsem následující kriteria hodnocení:

Základní choreografické prvky

- a) Přesná poloha celého těla – 3 body
- b) Nepřesné polohy paží a nohou (odchylka $\pm 10^\circ$) – 2 body
- c) Špatné polohy paží a nohou (odchylka větší jak 10°) – 1 bod

Základní krok

- a) Výška kopu minimálně 90° ke stojné noze. Pohyb končetin veden přes pokrčené koleno – 3 body
- b) Výška kopu $60^\circ - 90^\circ$ - 2 body
- c) Nízké kopání , méně jak 60° - 1 bod

Dodržování rytmu

- a) Veškeré choreografické prvky a základní krok, provedeny bezchybně v souladu s hudbou – 3 body
- b) Dodržování rytmu s občasnými výpadky (2 takty za minutu) – 2 body
- c) Nedodržování rytmu – 1 bod

6.4. Použité metody zpracování

Z úkolů práce a jejich naplnění plyne využití následujících metod:

Pozorování - je cílevědomým, plánovitým a soustavným vnímáním výchovných jevů a procesů, bylo využito k sledování a analýze pohybového projevu.

Deskripce - byla použita k popisu jednotlivých tělesných cvičení.

Komparace - byla využita k porovnání změn kvality gymnasticko-tanečních dovedností (kompetencí) před aplikací a po realizaci pohybového programu.

Škálování - soubor metod umožňujících převádět kvalitativní data na stupnici (škálu), – k posouzení úrovně gymnasticko-tanečních dovedností (kompetencí) jsme využili numerické posuzovací škály, zhodnocení jsme provedli na číselné stupnici 1 až 3.

7. Pojmy

Cvičební jednotka – základní organizační forma pravidelného tělovýchovného procesu, jejíž délka trvání je 45 – 90 minut. (Zítko 1998)

Ontogeneze – růst a vývoj jednotlivce od embryonálního přes fetální období, dětství, adolescence, dospělost, stáří a smrt organismu.

Organizační forma – vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces. Některé organizační formy jsou typické jen pro určitý článek našeho školského systému tělesné výchovy. Rychecký, Fialová (1998).

Pohybový program – zahrnuje cíle, obsah, metody, organizaci, ale i další komponenty determinující realizaci vzdělávání.

Pohybová dovednost – můžeme definovat nakouřením získaný předpoklad korektně a úsporně řešit pohybový úkol.

Choreografie – kompozice tance, umělecké vedení tanečního souboru, nápaditost a harmonie.

„**Pohup**“ – hmit výponmo – střídavě P,L („pérování v kotnících“)

Rytmus - v každé pohybové činnosti se uplatňuje významným způsobem rytmus, a to tím, že dává pohybu organizovanost. Do hudby se promítá rytmus v podobě různých délek, not, pauz a akcentů. V širším významu se chápe rytmus jako časově dynamické členění skladby a v ještě obecnější poloze jako obecný řád.

Rytmické citění – vnímáme jako stěžejní hudební schopnost, slyšet rytmus. Rytmus můžeme vyjádřit tleskáním, dupáním atd.

Rytmické schopnosti – schopnost rytmické realizace pohybu. Je důležitá v v technicko-estetických sportech, kde je velice důležité plynulé a rytmické provedení pohybu.

Taneční figury - všechny figury, které partner i partnerka dokáží provést samostatně. Opora je povolena u póz, v případě, že mají oba kontakt s parketem.

Takt - seskupení různých rytmických hodnot do metricky uspořádaného celku. Proud počítacích dob je členěn pravidelně se opakujícími dobami akcentovanými (přízvučnými) do skupin o dvou, třech či více dobách. Přízvučnou (těžkou) dobou je první doba taktu. V taktech se tedy pravidelně střídají doby přízvučné s nepřízvučnými. V rokenrolu se používá 2/4 takt.

Základní krok – základní taneční krok v akrobatickém rokenrolu je skočný – synkopa a dva kopy vedené přes polohu skrčit přednožmo.

8. Teoretická část

V této části je uvedena charakteristika sportovní disciplíny akrobatický rokenrol, dále obecně platné teoretické poznatky a zákonitosti z oblasti didaktiky sportovní disciplíny, biologie dítěte se zaměřením na věkovou skupinu 11 až 13 let (starší školní věk). Pro zpracování úkolů práce jsme se zaměřili na charakteristiku pojmů:

8.1. Akrobatický rokenrol

8.1.1 Historie

Rokenrol vznikl počátkem 50 let ve Spojených státech amerických, odkud se rozšířil téměř do celého světa. Co je to vlastně rokenrol je dnes už těžké určit. Pro někoho je to hudba, pro jiného styl a způsob vyjádření vzdoru, pro někoho tanec. Rozhodně však neodmyslitelně patřil k tehdejší generaci a ovlivnil pohled lidí na svět. Z této doby pochází i dynamický, rytmický taneční styl rokenrol.

V 60-tých letech rokenrol ustupoval "pop music" a tato tendence se odrážela i v tanci. Populární se stává twist, pogo, reggae. I moderní tance ve stylu break dance mají k rokenrolu daleko. Pro většinu lidí je rokenrol hudební styl, možná jeden ze symbolů americké hudby. Je to pochopitelně tím, že se většina lidí k rokenrolu

dostalo prostřednictvím hudebního žánru (vzpomeňte Elvise, Chucka Berryho atd.) nebo amerických dobových filmů 50-tých let.

Současný akrobatický rokenrol je tanec, který má již velmi málo společného s tancem doby klasického rokenrolu. Jde především o soutěžní sportovní disciplínu, která v sobě kloubí dynamický a rytmický tanec s náročnou akrobacií. Akrobatický rokenrol je sportem technicko estetickým a v současné době je řazen mezi gymnastické sporty. Pro soutěže v akrobatickém rokenrolu jsou stanovena přesná a jasná soutěžní pravidla.

Československý svaz akrobatického rokenrolu (ČSAR) se snažil rychle organizačně přeorientovat akrobatický rokenrol z oblasti společenských tanců do oblasti sportovních tanců, kam díky svému fyzickému a psychickému sportovnímu výkonu plným právem patří. Tato snaha byla korunována úspěchem jednak tím, že se do podvědomí veřejnosti akrobatický rokenrol dostal jako atraktivní sportovní disciplína, a zároveň došlo k rychlému rozvoji širší členské základny svazu. I první mezinárodní úspěchy českého rokenrolu na sebe nenechaly dlouho čekat.

V roce 1991 se Československý svaz akrobatického rokenrolu stal členem Československé konfederace sportovních a tělovýchovných svazů a Český svaz akrobatického rokenrolu se stal členem Českého svazu tělesné výchovy.

Od roku 1990 se závodí kromě seniorských kategorií A, B i v kategoriích juniorských (14-17 let), žákovských (do 14 let) a dětských (do 10 let). Zároveň byla pro začínající dospělé páry vyhrazena kategorie C. V oblasti členské základny je nyní registrováno 36 oddílů, ve kterých působí zhruba 600 členů svazu. Každoročně se vyhlašují titulární soutěže svazu ve všech kategoriích i nominační soutěže na mezinárodní mistrovství a pohárové soutěže WRRRC.

Začátkem roku 1993, po rozdělení České a Slovenské federativní republiky, ukončil svoji činnost i Československý svaz akrobatického rokenrolu. Organizačně se rozdělila veškerá činnost na Český svaz akrobatického rokenrolu a Slovenský svaz akrobatického rokenrolu.

V posledních letech se v České republice stal rokenrol známějším, rozšířenějším a atraktivnějším sportem. Zájem ze strany veřejných sdělovacích prostředků a médií se značně zvýšil a rokenrol se dostal do podvědomí široké veřejnosti.

Na mezinárodní scéně dosáhl český rokenrol velmi výrazných úspěchů. Naše páry se účastní téměř všech mezinárodních soutěží pod záštitou WRRRC.

8.1.2. Soutěžní kategorie

Kategorie **DĚTI** - věkové omezení: 0-10 let, v roce soutěže, oba partneři nesmí mít 11 a více let.

Kategorie **ŽÁCI** - věkové omezení: 0 -14 let, v roce soutěže, nesmí mít 15 a více let.

Kategorie **JUNIOŘI** - věkové omezení: 12-17 let, v roce soutěže, oba partneři musí mít minimálně 12 let, a zároveň nesmí mít 18 a více let.

Kategorie **C** – věkové omezení: V roce soutěže musí mít partner alespoň 13 let a partnerka alespoň 11 let.

Kategorie **B** – věkové omezení: V roce soutěže musí mít partner alespoň 14 let a partnerka alespoň 13 let.

Kategorie **A** – věkové omezení: V roce soutěže, oba partneři musí mít minimálně 14 let.

Taneční pár smí soutěžit jen v té věkové a výkonnostní kategorii, která mu přísluší dle soutěžního řádu ČSAR. Při vzniku nového soutěžního páru z již zaregistrovaných tanečnicků, se příslušnost k soutěžní kategorii řídí stávající kategorií partnera, stávající kategorií partnerky nebo kategorií mezi nimi.

8.2. Didaktika

Didaktika je teorie vzdělání a vyučování, zabývá se aspekty teorie cílů, úkolů, obsahu a prostředky vyučování a vzdělávání, vyučovacími principy, metodami, organizačními formami a prostředky.

„Didaktický proces nelze redukovat na pouhé vyučování pohybovým činností, při kterých je žák pasivním objektem plnícím příkazy učitele. Je to proces interakce mezi učitelem a žáky, trenérem a cvičenci a má i širší výchovný význam.“ (Svatoň 1997)

8.2.1. Didaktické formy

Didaktické formy představují vnější uspořádání podmínek pro účinné působení didaktického procesu.

Dělí se na:

- a) organizační formy - vyučovací jednotka, která se užívá v povinné tělesné výchově
- tréninková jednotka, kterou použijeme ve sportovním tréninku

Tréninková jednotka je charakterizována svou strukturou – souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. Jedna část tréninkové jednotky přechází plynule v druhou, i když každá má své specifické zaměření obsahu i vedení. Stavbu tréninkové jednotky ovlivňuje mnoho činitelů, proto nelze dogmaticky lpět na jedné doporučené podobě.

Návrh stavby tréninkové jednotky:

1. Úvodní část – obsahuje nástup a seznámení svěřenců s náplní tréninkové jednotky, tato část by měla zahrnovat kladný motivační charakter.
2. Rušná část – jejím úkolem je zahřátí organismu.
3. Průpravná část – slouží k protažení a zpevnění těla.
4. Hlavní část – se zabývá nácvikem nových prvků.
5. Závěrečná část – se skládá z hry, nástupu a závěrečného zhodnocení tréninkové jednotky.

b) sociálně interakční formy

- hromadná
- skupinová – cvičení v družstvech na stanovištích
- individuální

8.2.2. Didaktické styly

• Didaktický styl A - PŘÍKAZOVÝ

Je charakteristický tím, že učitel vykonává veškerá rozhodnutí sám. Jeho podstatou je přímý a bezprostřední vztah mezi učitelovým podnětem a žakovou odpovědí. Žák cvičí podle modelu předloženého učitelem, tj. reprodukuje. Příkazový signál je někdy přenesen na hudbu, písňalku nebo rytmické tleskání. Učitel je jedinou osobou, která rozhoduje o učivu a poskytuje zpětné informace a korekce. Pozorující žák si vytváří představ o tom, co je správné. Plní příkazy. Může a nemusí být motivován.

• Didaktický styl B - PRAKTICKÝ

Nové vztahy mezi učitelem a žákem, mezi žákem a úlohami a mezi žáky samotnými se vytvářejí přesunem některých rozhodnutí z učitele na žáka. Vztahují se k volbě postavení, prostoru činnosti, zahájení daného úkolu individuálního tempa a rytmu, intervalu mezi činnostmi, zakončení cvičení a otázek, odstraňujících případné nejistoty. Učitel chodí mezi žáky vysvětluje detaily, chválí, opravuje. Neurčuje bezprostředně frekvenci nebo množství činnosti. Učitel získává větší volnost k výchovnému působení, pohybuje se mezi žáky, žáci s ním mohou normálně mluvit.

Hlavním rozdílem mezi didaktickým stylem A a B je ve využití času a v kázeňském režimu.

• Didaktický styl C - RECIPROČNÍ

V tomto stylu se přesunují na žáka rozhodnutí, která vyúsťují do zpětných informací a korekcí poskytovaných spolužákovi. Třída se rozdělí do párů a každému jednotlivci v páru je přidělena specifická role. Jeden žák cvičí, druhý žák pozoruje, hodnotí, opravuje, pomáhá. V průběhu stylu se učitel pohybuje po tělocvičné a pozoruje výkon jak cvičícího, tak pozorujícího. Opravuje jen pozorovatele, nikdy neopravuje cvičitele.

• Didaktický styl D - SE SEBSHODNOCENÍM

V didaktickém stylu B se žák učí samostatně vykonávat zadané úkoly. Ve stylu C se učí používat daná kritéria a poskytovat spolužákovi zpětné informace a korekce. Ve stylu D používá všech dovedností pro sebehodnocení. Dodržování posloupnosti stylu B-C-D je užitečné, není však nutné. Po skončení výkonu si žák uvědomuje co a jak udělal a co neudělal. Žák cvičí sám bez ohledu na ostatní. Prožívá úspěch i neúspěch a poznává vlastní limity.

• **Didaktický styl E - S NABÍDKOU**

Didaktický styl E zavádí více úrovní výkonu v téže úloze. Dochází k významnému přesunu rozhodnutí o volbě počáteční výkonové úrovně. Příklad: Uvedeme-li lano do šikmé polohy nebo zvedneme-li oba konce a spustíme střed lana můžeme požádat žáky, aby si zvolili takovou výšku, na kterou stačí. Žáci se rozestoupí po celé délce lana a budou je přeskakovat na různých výškách. Při případném neúspěchu přistoupí k nižší výšce, po úspěchu se pravděpodobně pokusí zdolat lano ve větší výšce.

Výchovné potence didaktického stylu E jsou značné. Je to jediný styl, který plně přitahuje k činnosti a plně odpovídá obecnému cíli tělesné výchovy. Proto je užitečné častěji zařazovat epizody s tímto stylem a s různým učivem.

• **Didaktický styl F - S ŘÍZENÝM OBJEVOVÁNÍM**

V přípravě na styl F je rozhodující určit vhodné učivo a sekvenci kroků, skládajících se z otázek, jenž vedou žáka postupně ke konečnému řešení. Každý následující krok je založen na odpovědi dané v předchozím kroku. Při sestavování těchto kroků musí učitel předpokládat žakovu odpověď a mít připraveny další dílčí otázky pro případ, že by odpovědi žáků byly různé a nepřesné.

• **Didaktický styl G - SE SAMOSTATNÝM OBJEVOVÁNÍM**

Samostatné objevování představuje řešení problému. Protože je v oblasti pohybu přirozené, že neexistuje pouze jedna odpověď na jednu problémovou otázku, naskytá se zde možnost hledat v pohybové činnosti různé alternativy a vybírat z nich tu nejlepší. K faktům patří to, co se obvykle říká žákům v tělocvičně nebo na hřišti. Při řešení problémů se přibližuje žák vysoké úrovni individualizace. Kognitivní proces vyjadřuje individuální charakter učení.

• **Didaktický styl H - S AUTONOMNÍM ROZHODOVÁNÍM ŽÁKA O UČIVU**

Styl H představuje další krok za kognitivní práh. Žák v něm samostatně po náležitém objasnění učitelem - určuje otázku nebo vymezuje problém, který chce řešit. V důsledku jeho volby a organizace řešení vzniká individuální program, jehož autorem je žák sám. Hlavním předpokladem účasti ve stylu H je připravenost žáka na základě zkušeností ze stylu A - G. Styl H neznamena „dělej si, co chceš“. Autonomní rozhodování zahrnuje odpovědnost a disciplínu.

• **Didaktický styl I - S AUTONOMNÍM ROZHODOVÁNÍM ŽÁKA O VOLBĚ STYLU**

Tento styl představuje ve spektru významnou změnu. Žák přichází k učiteli, sděluje mu, že chce být ve stylu 1 a že je připraven formulovat problémy a hledat řešení. Žák se pak rozhoduje i o volbě učiva a konzultuje s učitelem své záměry. Po výkonu sám sebe hodnotí.
(Rychtecký, Fialová 1998)

8.3. Věkové zákonitosti

Období staršího školního věku (11 - 15 let)

Starší školní věk znamená období výraznější přestavby organismu. Typické jsou četné a nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychickém vývoji. V zásadě lze říci, že charakteristickým znakem změn je růstové zrychlení, provázené rychlým rozvojem sekundárních pohlavních znaků. S ohledem na hormonální a další procesy se někdy toto období ještě rozlišuje na dvě fáze: první od 10-11 let do 12-13 let (prepubescence) a druhá navazující fáze do 15-16 let (puberta).

8.3.1 Tělesný a pohybový vývoj

První fáze představuje z hlediska sportu vhodnou dobu pro motorické učení, postupné zlepšování silových schopností umožňuje dobré ovládnutí těla. Zhruba v 11. letech dochází k morfologickému a funkčnímu dozrání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejich hodnoty se blíží stavu dospělého organismu. Poměrnou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu dochází k rychlému upevnování podmíněných reflexů. Objevuje se schopnost porozumět racionálnímu zdůvodnění. V souhrnu má dítě již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží již delší dobu. Mohou být již nacvičovány i pohyby s vysokými požadavky na prostorovou a časovou orientaci. Kladný vliv na motorický rozvoj je zvýrazněn odvahou a ochotou podstoupit i určité riziko. Toto věkové období má již dobrý předpoklad pro komplexní rozvoj rychlostních schopností: reakce jednotlivých pohybů i rychlostní frekvence. Z hlediska rychlostního základu je období 10-13 let považováno za velmi příznivé a často rozhodující. Ve druhé fázi se mění více než jindy výška i hmotnost těla, růst kostry i svalstva není rovnoměrný. Celkově růst pohybového ústrojí jakoby předbíhal vývoj vnitřních orgánů. Pubertální věk je

závažný pro formování návyků správného držení těla (zvýšený růst může přinášet náchylnost ke vzniku poruch hybného systému, např. skoliózy). Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňují pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. Zlepšuje se schopnost analýzy pohybu a lépe se chápe průběh vlastní pohybové činnosti k měnícím se podmínkám. S přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a dívkami. Ačkoli tělesná výkonnost zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost a přiměřená docilita dává vhodné předpoklady pro účelný trénink. Nelze však zapomenout, že vývoj i růst ještě pokračuje, spěje ke konci, ale ukončen zatím není. Především osifikace kostí a vnitřní orgány zůstávají limitem výkonnosti i omezujícím činitelem tréninku. Tréninková orientace má směřovat k rozvoji obratnosti, v souvislosti s tím se ve specializaci zdůrazňuje nácvik techniky. Nástupem puberty se mohou někdy objevit určité obtíže v koordinaci. Zdá se však, že u dětí, které pravidelně sportují, se tento stav neprojeví vůbec nebo jen v malé míře. Větší diskoordinace se vyskytuje u chlapců. Zahajování puberty je typické rozvojem síly, která až dosud probíhala u chlapců i děvčat přibližně stejně. Anaerobní kapacita vzrůstá teprve se začátkem puberty, zpočátku by nemělo být zařazováno zatěžování, které vede k větší tvorbě laktátu. Soustředěnější vytrvalostní trénink hlavně metodami nepřerušovaného zatížení střední intenzity a delšího trvání však možnostem tohoto věkového období odpovídá a je pro rozvoj řady funkcí velmi prospěšný. Po stránce rozumové nastává celkové rozšíření obzoru, zvětšuje se okruh chápání, prohlubuje se logické abstraktní myšlení. Také se rozvíjí paměť.

Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování, nepoškodil své svěřence a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Fyzické poškození je jednodušeji zjištělné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit jako úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod. Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v:

- respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti
- vysokém podílu všestrannosti v přípravě
- zachování perspektivnosti přípravy

9. Praktická část

Praktická část zahrnuje charakteristiku vstupních testů – vymezení hodnotících kritérií, dále obsahuje soubor tělesných cvičení a prostředků vedoucích k nácvičku správného (korektního) držení těla, didaktice choreografických prvků, základního rokenrolového kroku a rozvoji rytmického cítění (rytmických schopností).

Sledovanou skupinou budou nově přichozí členové rokenrolového klubu GymBeam Jihlava. Skupina se skládá z osmi dětí (čtyř párů) – dívky a chlapci ve věku 11 až 13 let.

Snahou bude dosáhnout u skupiny především zlepšení provedení základního kroku, správných poloh u choreografických prvků a schopnosti dodržovat rytmus. Děti nacvičují současně v jednu chvíli stejný obsah cvičení stejnou formou. Využili jsme hromadné formy učení a příkazového didaktického stylu.

9.1. Charakteristika vstupních testů

Měřit se bude korektní zvládnutí základních choreografických prvků, základní krok a dodržování rytmu.

Měření bude prováděno ve standardních podmínkách, tzn. v tělocvičně s minimalizací vedlejších jevů. Bude nezbytné zajistit stejné podmínky (osvětlení, rychlost hudby 44 – 46 T/min).

9.1.1. Základní choreografické prvky

Základní choreografické prvky patří k nejdůležitějším ukazatelům stupně zvládnutí akrobatického rokenrolu. Dodržování jejich přesných poloh je v rokenrolu základem.

Test: Předvedení základních choreografických prvků (viz. kapitola 9.3. blok A).

Provedení: Děti stojí proti demonstrátorovi a snaží se podle něj napodobit tanec.

9.1.2. Základní krok (viz. kapitola 7.)

Zde se zaměřujeme především na dynamické a přesné provedení kopu. Také dbáme na správné držení těla.

Test: Rokenrolový základní krok

Provedení: Děti stojí v párech proti sobě a provádějí základní rokenrolový krok.

9.1.3. Dodržování rytmu (viz. kapitola 7.)

I přesto, že se tanečník s rokenrolem teprve seznamuje, je možno zjistit zda "cítí hudbu".

Test: Rytmičné cítění (viz. kapitola 7.)

Provedení: Tanečníci sedí v kroužku a postupně vytleskávají rytmus.

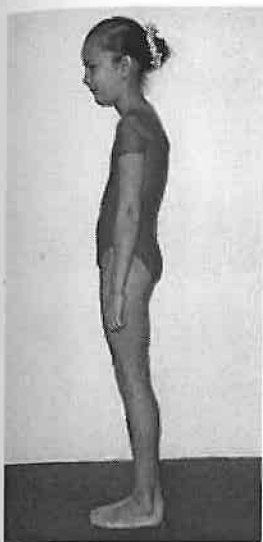
9.2. Držení těla

Většina dětí tráví podstatnou část dne buď v sedě nebo při jiné jednostranné zátěži. Problémem současného životního stylu je proto jednostranné přetěžování a vadné držení těla. Obecně v rokenrolu je kladen důraz na správné držení těla. Hlava se drží zpřímá (brada svírá s přední stranou krku pravý úhel). Ramena stlačena mírně dolů a vzad, lopatky neodstávají, zpevněná břišní stěna. Pánev stahem břišních a hýždových svalů mírně podsazená. Váha těla je mírně vpřed na vnější části chodidel.

Známky vadného držení těla

- zhroucená nožní klenba
- nesouměrnost v bocích nebo ramenou
- natočení jedné části těla dopředu, respektive dozadu
- vychýlení pánve a boků dopředu, dozadu či do stran
- kulatá záda

- shrbená ramena a hrudník
- hlava vystrčená dopředu (viz. obr. 1)



Obr. 1: Vadné držení těla

Správné držení těla

- Hlava je vzpřímená, temeno směřuje vzhůru.
- Brada je nad důlkem mezi klíčními kostmi a svírá s přední stranou krku téměř pravý úhel. Snadno toho docílíte, zatlačíte-li spodní část šíje dozadu
- Uši jsou v úrovni ramen
- Ramena jsou rozložená do stran, spuštěná dolů, obě ve stejné výši.
- Hrudník vypjatý, hrudní kost je více vpředu než břicho. Prsní bradavky jsou ve stejné výši
- Lopatky jsou spuštěné dolů, jejich dolní konce neodstávají od hrudníku a jsou obě ve stejné výši
- Břicho je oploštělé, zatažené, ale ne křečovitě.
- Boky jsou ve stejné výši.
- Pánev je podsazená a bederní prohnutí je pouze mírné
- Dolní končetiny jsou v kyčlích mírně vytočené ven, špičky mírně od sebe, podélná i příčná klenba je správně vyklenutá, těžiště je uprostřed chodidel. (viz. obr. 2)



Obr. 2: Správné držení těla

Cviky pro správné držení těla

Cviky posilovací

Získat takovou silovou způsobilost, abychom byli schopni provádět cílené pohyby celého těla a jeho segmentů v prostoru. Rozvíjet schopnost zapojit současně maximální počet vláken příslušného svalu (vnitrosvalová koordinace) v různých režimech (výdrž, dynamický pohyb), rozvíjet funkční způsobilost svalů (mezisvalovou koordinaci – naučit svaly zapojovat se ve svalových smyčkách v korektních časových a proporčních souvislostech), rozvíjet způsobilost vícenásobného opakování dané dovednosti v patřičné kvalitě – rozvoj silové vytrvalosti do úrovně, která zajistí efektivitu cvičení v průběhu celého tréninku bez rizika zranění z důvodu únavy. (Kryštofič 2006)

- **Posílení mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatky**

Oslabení svalstva v oblasti hrudní páteře se projevuje zvětšením kyfotického držení páteře, protrakcí ramen a odstávání lopatek. Při posilování kombinujeme

cviky na procvičení systému vzpřimovačů páteře s cviky na oblast mezilopatkovou a fixátorů lopatek. Úkolem je prevence disbalance svalů přední a zadní strany hrudníku jež vede k nesprávnému držení těla.

Příklady cvičení

- turecký sed, skrčit připažmo, ruce na ramenou: mírný rovný předklon,
- turecký sed, upažit dolů a vzad: stáhnout ramena dolů a přitlačit lopatky hrudníku,
- leh na břicho, pokrčit upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce,
- leh pokrčmo, skrčit připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon,
- podřep rozkročný, upažit poníž: opakovaně pokrčit připažmo – stahovat lopatky k hrudníku a mírně k sobě.

• Posilování břišních svalů

Mezi hlavní funkce břišních svalů se řadí: zabránění nadměrnému vyklenutí přední břišní stěny, pohybová funkce, spoluúčast na statice pánve (při fixovaném hrudníku přímé břišní svaly táhnou pánev do podsazení a tím zmenšují bederní lordózu) a správném dýchání. Zásady při posilování: posilovat ve zkrácení, prohloubený výdech, podsadit pánev a přitlačit bedra k podložce, kombinovat cviky různých skupin břišních svalů, pomalý pohyb provádět min. 16-20x v sérii.

Příklady cvičení

- leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi,
- leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady,
- leh pokrčmo – skrčit přednožmo povyš s ohnutým předklonem trupu – ležíme na bederní části páteře.

• Posilování hýžd'ových svalů

Oslabení hýžd'ového svalstva má za následek porušení statiky pánve (zvětšení sklonu), což vede k zvětšení lordózy. Projevuje se houpavou chůzí. Při posilování vybíráme cviky umožňující podsadit pánev(zabraňuje lordotickému postavení).

Příklady cvičení

- leh na břicho, ruce podloženy pod břichem: stažením hýžděového a břišního svalstva podsazení pánve – výdrž,
- vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit,
- leh pokrčmo na boku: opakovaně pokrčit únožmo,
- vzpor klečmo: opakované pokrčování únožmo – bez pohybu pánve
- klek s oporou o předloktí, hlava skloněná do dlaní: střídavě zanožujeme.

Přeskoky švihadla:

Synchronizovat pohyb paží s odrazem dolních končetin při přeskokách švihadla je především pro začátečníky náročné, ale pro rozvoj správného držení těla přínosné.

- 4 přeskoky snožmo, 2 přeskoky snožmo s meziskokem
- opakovaně přeskoky snožmo i s meziskoky.
- opakovaně přeskoky snožmo bez meziskoku.
- přeskoky snožmo s dvojšvihem.
- přeskoky roznožmo levou a pravou vpřed
- přeskoky klusovými skoky vpřed.

Při přeskokách dbáme na správné držení těla.

Cviky protahovací

K protahování lze použít např. formu aktivních statických cvičení tzv. strečink nebo formu pasivních statických cvičení tzv. metodu postizometrické relaxace.

Strečink je jednoduchá a účinná metoda zvyšující celkovou hybnost i kloubní mobilitu. Zlepšuje prokrvení svalů a látkovou výměnu. Svaly protahujeme před tréninkem po zahřátí. Po ukončení tréninkové jednotky protáhneme opět všechny zatěžované svalové skupiny. Zabráníte vzniku svalových dysbalancí a urychlíte regeneraci. Postupujeme od hlavy směrem k nohám. Protahovací cviky trvají 10-30 sekund (do této polohy se dostáváme vlastní svalovou kontrakcí bez účasti vnějších sil), opakují se 3× v přesně zaujaté poloze. Protážení musí být dostačující a nesmí být bolestivé. Můžeme využít metodu postizometrické relaxace (metoda kontrakce – relaxace – natažení), která se vyznačuje tím, že krajních poloh je dosaženo pasivně, rovněž setrvání v nich se děje pomocí vnějších sil (nejčastěji přidržením partnera).

Metodický postup:

- zvolit základní polohu a dbát na její přesné provádění,
 - sval pasivně natáhneme do polohy pod hranici bolestivosti (ve svalu se dosáhne předpětí)
 - část kontrakční - v této poloze natažený sval maximálně (staticky) kontrahujeme (proti vnějšímu odporu) s pomalým nádechem po dobu 4-6s, (Lewit 1990 doporučuje 10 až 20s),
 - část relaxační - po kontrakci sval v dané poloze uvolníme (přestane působit vnější odpor) po předchozím nadechnutí, současně s relaxací vydechneme (2-3s),
 - část natahování – po uvolnění následuje další pasivní pohyb v kloubu, tj. další protažení svalu. V této poloze vydržíme asi 8s, což je doba nutná k účinnému protažení vaziva,
 - proces opakujeme tak dlouho, dokud se sval protahuje.
- Protahování horní části svalu trapézového a svalů kloněných (kývačů)

Vsedě na židli se držíme prsty levé ruky pod sedadlem vedle těla s uvolněnými svaly pletence ramenního. Úklon hlavy vpravo. Izometrický stah provedeme zatlačením hlavy do dlaně v opačném směru tahu (totéž opačně).

Stoj rozkročný – připažit:

- úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).

- Protahování zvedače lopatky a vzpřimovače krční páteře

Stoj rozkročný - připažit:

- zafixovat pánev, dolní stabilizátory lopatek a protáhnout hlavu temenem vzhůru,
- vzpřímené držení udržet a provést předklon hlavy, - v předklonu úklon hlavy a její otočení vlevo (brada směřuje ke středu levé klíční kosti) do pocitu tahu (totéž opačně).

- Protahování prstních svalů
Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)
 - Protahování čtyřhranného svalu bederního a vzpřimovače páteře
Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.
- Vzpor klečmo:
- stahem hýždí podsadit pánev a postupně vyklenovat páteř vzhůru do plynulého oblouku (setrvat v dosažené poloze se stahem břišní stěny),
 - poté postupně obratel po obratli prohýbat a v konečné fázi protáhnout hlavu temenem do dálky v mírném záklonu.
- Protahování svalu bedrokyčlostehenního
Klek na pravé, dlaně rukou na koleno levé – protlačení boků vpřed (totéž opačně).
 - Protahování svalů zadní strany stehna
Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.
 - Protahování tříhlavého lýtkového svalu
Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).
 - Protahování přitahovačů stehna
Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).
Leh, přednožit - roznožit, s mírným tahem rukou na lýtka zvětšit rozsah pohybu

9.3. Základní choreografické prvky

V této části tréninku budeme předpokládat, že jsou děti schopny uvědomit si zásady korektního držení těla. Ke správnému postoji přidáme jednoduché choreografické prvky, později spojené v pohybovou sestavu. V rokenrolu je kladen důraz především na přesné dodržování poloh. Z počátku nacvičujeme jednotlivé taneční prvky, poté je spojujeme do bloků (osm dob jeden blok), následně spojíme jednotlivé bloky.

Jednotlivé prvky učíme samostatně, později je spojujeme do bloku. Po ukázce prvku chodí trenér mezi dětmi a opravuje chyby. Z počátku cvičíme bez hudby, později na hudbu (44 – 46 taktů za minutu). Všechny pohyby vycházejí ze ZP (základní poloha).

Blok A – 8 počítacích dob

ZP: stoj spatný – skrčit připažmo, ruce v pěst u hrudníku

1. poskokem do stoje rozkročného - vzpažit zevnitř
2. poskokem do ZP
3. poskokem do stoje rozkročného – upažit
4. poskokem do ZP
5. dřep
6. poskokem do ZP
7. poskokem do stoje rozkročného - upažit povýš
8. poskokem do ZP

Blok B – 8 počítacích dob

1. poskokem výpad levou stranou - levou upažit povýš – pravou upažit poníž
2. poskokem do ZP
3. poskokem výpad pravou stranou - pravou upažit povýš - levou upažit poníž
4. poskokem do ZP
5. poskokem do stoje rozkročného – předpažit
6. poskokem do ZP
7. obrat o 360°
8. poskokem do ZP

9.4. Základní krok

Neexistuje žádná literatura, která by popisovala didaktiku základního kroku. Výuka základního kroku vychází z praktických zkušeností trenérů akrobatického rokenrolu.

Při nácviku základního kroku vycházíme ze správného držení těla. V úvodních hodinách se zaměřujeme na pohupy v kotnících, následuje zvedání kolen a kopy. Poté následuje výuka přešlapu a celého základního kroku.

Didaktický postup při výuce základního kroku:

- a) pohupy v kotnících
- b) pohupy v kotnících, střídání pravé a levé nohy
- c) skrčit přednožmo L, P – bez pohupu
- d) skrčit přednožmo L, P – s pohupem
- e) 2x pohup ve stoji rozkročném – 2x pohup ve stoji spatném – skrčit přednožmo levou – skrčit přednožmo pravou
- f) kopy - přes polohu skrčit přednožmo pravou – přednožit (totéž opačně)
 - výška kopu 20° oproti stojné noze
 - výška kopu 60° oproti stojné noze
 - výška kopu 90° oproti stojné noze
- g) nácvik přešlapu u chlapců – nízký kop levou nohou (20°), položit nohu za sebe
nácvik přešlapu u dívek – nízký kop pravou nohou (20°), položit nohu za sebe
- h) celý základní krok u chlapců – nízký kop levou nohou (20°), položit nohu za sebe, vysoký kop levou (60°) a vysoký kop pravou (60°)
- ch) celý základní krok u dívek – nízký kop pravou nohou (20°), položit nohu za sebe, vysoký kop pravou (60°) a vysoký kop levou (60°)
- i) kopy přes lavičku

j) základní krok prováděný na žíněnce

k) kopy zády ke stěně

9.5. Rytmické cítění

Rytmické cítění děti získávají již při nácvičce choreografických prvků a základního kroku. Dále jej můžeme rozvíjet i v jiných částech tréninku tím, že budeme některé cviky provádět na hudbu. Například v rušné části tréninkové jednotky mohou děti chodit, běhat nebo skákat do hudby. Trénink je možno zakončit hrou která rozvíjí hudební cítění.

Cviky pro rozvoj hudebního cítění

Chůze ve výponu, střídaná chůzí (4 kroky – upažením vzpažit, 4 kroky ve výponu s vytahováním paží z ramen, 4 kroky vzad – upažením připažit, 4 doby vytleskat)

Trenér vytleskává rytmus, na každé tlesknutí jeden krok. Zpočátku provádět bez pohybů paží. Později možno v běhu.

Běh - s různou délkou kroku

- se skrčováním přednožmo, zánožmo

Běh s úkoly – děti se volně pohybují po prostoru klusem či cvaem a při tom plní různé úkoly, například: koho potkají, zatočí se s ním do kolečka v různém držení, tlesknou si navzájem do dlaní atd.

Hry pro rozvoj hudebního cítění

Kyvadlové hodiny - děti sedí v "tureckém sedu", ruce mají pokrčené v loktech před tělem a v rytmu pohybují předloktím doprava a doleva. Na jednu dobu jeden pohyb pažemi. Možná obměna – děti sedí ve dvojicích proti sobě a střídavě se napodobují.

Vosy – děti provádějí proti sobě ve volné improvizaci krátké, úsečné pohyby rukama i nohama, aniž by se navzájem dotkly. Na každou dobu jeden pohyb.

Skákající žáby - děti volně po prostoru nebo v řadách za sebou ze vzporu dřepmo vyskakují. Na první dobu výskok, na druhou doskok do dřepu. Nutno zvolit pomalejší hudbu.

Loutky – děti improvizují podle vlastní fantazie, provádějí krátké, úsečné pohyby rukama, nohama, trupem i hlavou. Na každou dobu jeden pohyb.

Vánek ve větvích - děti stojí v těsném kroužku zády k sobě a vzpaží. Podle hudby lehce a jemně pohybují rukama v zápěstích a prsty. Podle síly tónu se zvětšuje pohyb celého těla.

Šašek a tanečnice – děti ve dvojici stojí proti sobě, první je " šašek ", druhé "tanečnice". " Šašek " na hudbu hranou silně (forte) v rytmu hudby vyskakuje a roztahuje ruce i nohy. " Tanečnice " na hudbu hranou slabě (piano) se ve výponu otáčí na místě drobnými krůčky.

Nákladní vlak – děti se v zástupu drží vzájemně za boky a s přidupáváním na každý krok pochodují v rytmu hudby za prvním žákem.

10. Výsledky

Výsledky jsou rozděleny na tři části:

- pohybový program
- výsledky vstupních měření
- výsledky výstupních měření po aplikaci pohybového program
-

10.1. Pohybový program

Sestavil jsem pohybový program v rozsahu 10 tréninkových jednotek, přičemž každá tréninková jednotka trvala 60min. Aplikoval jsem ho 1x týdně v rokenrolovém klubu GymBeam Jihlava. Tréninkovou skupinu tvořili 4 chlapci a 4děvčata ve věku 11-13let. Při tvorbě pohybového programu jsem respektoval věkové zákonitosti dětí staršího školního věku. Zaměřil jsem se na vytvoření souboru cviků vedoucích k nácviku správného (korektního) držení těla, didaktice choreografických prvků, základního rokenrolového kroku a rozvoji rytmického cítění (rytmických schopností). Vymezeného souboru tělesných cvičení a prostředků jsem využil při tvorbě tréninkových jednotek, jsou tedy jejich obsahem. Tréninkovou jednotku jsem rozdělil na pět částí – úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou, z organizačních forem jsem zvolil formu hromadnou a z didaktických stylů – příkazový. Tréninkovou jednotku jsem zahájil nástupem a seznámením dětí s obsahem a cílem jednotky, po úvodním zahřátí a rozcvičení jsem se věnoval nácviku základních choreografických prvků, základního kroku a dále jsem aplikoval cvičení, o kterých se domnívám, že přispívají k rozvoji hudebního cítění. Závěrečná část obsahuje pohybové hry, nástup a závěrečné zhodnocení tréninkové jednotky. Do části rušné a průpravné, jejichž hlavním úkolem je zahřátí organismu a jeho příprava na následnou zátěž, jsem zařadil poklus, běh, poskoky přes švihadlo, dále protahovací cvičení zaměřená na protažení hlavních svalových skupin a cvičení posilovací zaměřená především na posílení mezilopatkových, břišních a hýždových svalů.

Obsah každé tréninkové jednotky, včetně vymezení jejího cíle, úkolů, metod, organizace je uveden v kapitole přílohy.

10.2. Vstupní testy

V první části vstupního testu byla dětem předvedena sestava na 8 dob (viz. 9.3. blok A) složená z prvků jim známých z rozcvičky. Poté měly děti 20 minut na naučení sestavy a následně proběhlo samotné testování. Tím jsme si otestovali schopnost dodržování rytmu a provedení základních choreografických prvků.

V druhé polovině vstupního testu jsem se zaměřil na korektní provedení základního kroku. Dětem byl základní krok předveden, opět ponechán čas na naučení a poté bylo provedeno testování.

Testování probíhalo u každého dítě samostatně. Vše bylo bodováno podle hodnotících kritérií (viz. 6.3.).

Číslo páru	Základní choreografické prvky		Základní krok		Dodržování rytmu	
	Chlapec	Dívka	Chlapec	Dívka	Chlapec	Dívka
Pár č. 1	1	2	1	2	1	2
Pár č. 2	2	2	2	2	2	3
Pár č. 3	1	1	2	2	1	2
Pár č. 4	2	2	1	2	1	2

10.3. Výstupní testy

Po absolvování pohybového programu bylo provedeno výstupní měření, které mělo shodný průběh jako vstupní měření.

Číslo páru	Základní choreografické prvky		Základní krok		Dodržování rytmu	
	Chlapec	Dívka	Chlapec	Dívka	Chlapec	Dívka
Pár č. 1	2	3	2	2	2	2
Pár č. 2	3	2	2	2	3	3
Pár č. 3	2	2	2	2	2	2
Pár č. 4	2	2	2	2	2	2

Na základě porovnání výsledků vstupních a výstupních měření, je patrné, že došlo ke zlepšení úrovně gymnasticko-tanečních kompetencí. Můžeme se tedy domnívat, že námi sestavený pohybový program by mohl přispět k rozvoji pohybového projevu tanečníků.

11. Diskuse

Z hlediska naplnění cíle práce jsem se zabýval sestavením a aplikací pohybového programu s využitím obsahu akrobatického rokenrolu.

Po sestavení pohybového programu jsem jej aplikoval na vybranou skupinu osmi dětí. Tím se mi částečně potvrdila vědecká otázka, která zní: „Lze aplikovat předkládaný rokenrolový modelový program v rámci tréninkové či vyučovací jednotky?“ U začínajících rokenrolových trenérů by se tento program mohl uplatnit v tréninku, problém bude zřejmě u učitelů tělesné výchovy ve školách. Pokud nebude učitel disponovat alespoň minimálním rytmickým cítěním a snahou pokusit se aplikovat v hodinách i něco jiného než tradiční učební plány, nesetká se zřejmě tento tréninkový plán s příliš velkým pochopením.

Co se týče druhé vědecké otázky, zda ovlivní tento program vybrané gymnasticko-taneční dovednosti, se ukázalo, že po dokončení pohybového programu došlo u vybrané skupiny ke zlepšení provedení základních choreografických prvků a základního kroku, u rytmického cítění došlo ke zlepšení u chlapců. U dívek zůstalo rytmické cítění na stejné úrovni jako při vstupních testech. Jelikož akrobatický rokenrol není pro děti a mládež tak atraktivní a populární, jako jiná sportovní odvětví a neustále se potýká s nedostatkem chlapců, nebylo možno ověření účinku pohybového programu provést na větším počtu dětí v jednom klubu. Z toho vyplývá, že výsledky výstupních měření, respektive posouzení dosažených změn v pohybovém projevu dětí, lze brát pouze jako orientační. Taktéž si nemůžeme být jisti předchozí pohybovou zkušeností vybraných dětí. Jestliže se v minulosti děti setkaly například s jiným druhem tance mohlo by to ovlivnit výsledky vstupních testů. A to jak v oblasti zvládnutí nových choreografických prvků, tak především v oblasti posouzení schopnosti udržet rytmus. Pokud by se někdo v budoucnu zabýval podobnou problematikou, bylo by vhodné využít dotazníků, čímž by se dalo zjistit, jestli měly děti před zahájením vstupního měření a aplikací pohybového programu pohybové zkušenosti s tancem, hudební výchovou či jiným sportovním odvětvím.

V praktické části je uveden soubor tělesných cvičení a prostředků, prostřednictvím nichž se domnívám, že zprostředkujeme dětem učení se pohybovým dovednostem, které tvoří obsah akrobatického rokenrolu.

Ve vztahu k tématu práce jsem popsal v první řadě cvičení vedoucí k nácviku korektního držení těla. Zaměřil jsem se především na cvičení posilovací a protahovací. Dle jejich fyziologického účinku jsem je zařadil do rušné a především pak do průpravné části cvičební jednotky. Dále jsem se zaměřil na vytvoření pohybové sestavy. Obsah sestavy je rozdělen na dva bloky, vždy po osmi dobách. Výuku této sestavy jsem zařadili do třetí až osmé cvičební jednotky. (viz.kap.příloha). Další soubor cvičení obsahuje didaktiku základního kroku, cílem je naučit děti základní rokenrolový krok v plném rozsahu. Konkrétní cvičení jsou obsažena v druhé a třetí cvičební jednotce (viz.kap. přílohy). Na závěr této části jsou popsány cviky a hry pro rozvoj hudebního cítění. Hry mají v tréninku nezastupitelné místo. Mohou mít funkci dynamického rozcvičení, kompenzace nebo relaxace v závěru cvičební jednotky. V mém pohybovém programu se hry vyskytují především v závěrečné části.

Při psaní této práce byla znatelná absence odborné literatury k problematice tréninku akrobatického rokenrolu, ať už se jedná o didaktický postup při výuce základního kroku, rozvoje rytmického cítění nebo stavby tanečních sestav.

V dnešní době existuje velké množství pohybových programů s náčiním i bez náčiní a mohou být inspirací pro zpestření tréninku akrobatickým rokenrolu ,ale také vést ke zvýšení pohybové aktivity žáků na základních školách.

Uvědomuji si, že téma diplomové práce nebylo zcela vyčerpáno, věřím, že se touto problematikou budou zabývat další odborné práce, které budou úspěšnější při získávání např. většího počtu respondentů pro větší objektivizaci zjišťovaných údajů.

12. Závěr

Diplomová práce poskytuje základní orientaci v problematice tréninku akrobatického rokenrolu a jeho uplatnění v pohybových programech.

Při zpracování této práce jsem si vyzkoušel nejen to, jestli dokážu sestavit rokenrolový pohybový program, ale i to, jestli jsem schopen ho aplikovat v praxi. Prověřil jsem své schopnosti při organizaci a vedení tréninku, komunikaci s dětmi a práci s jednotlivými počítačovými programy. Ale hlavně jsem poznal názory rokenrolových trenérů na způsob sestavení tréninkového plánu pro začínající rokenrolové tanečnický. Veškeré jejich názory a připomínky, se pro mne staly vodítkem při psaní této práce.

Domnívám se, že by tato práce mohla pomoci začínajícím trenérům akrobatického rokenrolu či jiným tělovýchovným pracovníkům v oblasti sportu a školní tělesné výchovy především při výběru prostředků a tělesných cvičení s využitím obsahu akrobatického rokenrolu a gymnastiky.

13. Použitá literatura

1. APPELT, K. *Struktura gymnastických pohybů*. In: Učebnice pro trenéry sportovní gymnastiky III. a II. třídy. Praha : Olympia, 1981.
2. APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS, 1995.
3. BLAHUŠ, P., ČELIKOVSKÝ, S. *Vybrané stati z metodologie vědy*. Praha : SNP, 1986.
4. BLAHUŠOVÁ, E. *Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu*. Praha 1987.
5. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika*. Praha : SNP, 1974.
6. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia 2002, 328 s.
7. DOBRÝ, L., SVATOŇ, V., ŠAFAŘÍKOVÁ, J. a MARVANOVÁ. M. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha : Karolinum, 1997.
8. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. 2. přepracované vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2000. 135 s.
9. CHOUTKA, M. DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha, Olympia, 1987.
10. CHOUTKA, M. DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha, Olympia, 1991.
11. KOSTKOVÁ, J. MIHULE, J. ŠŤASTNÁ, D. WÁLOVÁ, Z. *Rytmická gymnastika*. Praha, Olympia, 1990.
12. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice 1995.
13. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. a HOŠEK, V. *Účinky transferu ve vztahu k motorice člověka*. Acta.Univ.Carol.gymn. 2, 1969.
14. KRAPKOVÁ, H. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. Olomouc 1995.
15. KRIŠTOFIČ, J. *Základy biomechaniky dynamických gymnastických cvičení*. Praha : Ústřední škola ČOS, 1996.
16. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha : Grada Publishing. 2006.
17. KRIŠTOFIČ, J., KUBIČKA J., NOVOTNÁ V., PANSKÁ Š., SKOPOVÁ M., SVATOŇ, V. *Gymnastika*. Praha 2003.
18. KURKOVÁ, L. *Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*. Praha 1971.
19. LEWIT, K.: *Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace*, Nakladatelství dopravy a spojů, Praha, 1990.

20. LIBRA, J. *Speciální motorická docilita a učení*. Praha : Universita Karlova, 1985.
21. LIBRA, J., LIBRA, M. *Vybrané kapitoly z teorie sportovní gymnastiky*. Praha : MD ÚV ČSTV, 1980.
22. MEINEL, K. *Bewegungslehre*. Berlin, 1960.
23. NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. Praha: UK Karolinum, 1999. 46 s. ISBN 80-7184-860.
24. NOSÁL, S.: *Choreografia ľudového tanca*. SPN, 1984.
25. OSVALDOVÁ, V. *Hravě v rytmu a pohybu*. Plzeň, 1995.
26. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Univerzita Karlova, 1998.
27. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum 2000.
28. SVATOŇ, V. : *Gymnastika - akrobacie a cvičení na náradí*. Praha: NS Svoboda, 1997.
29. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2000
30. ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová příprava v tanečních kroužcích*. Praha 1977.
31. TŮMA, Z a kol. *Akrobatická příprava. Metodický dopis*. Praha: ČMSG, 1990.
32. TŮMA, Z. *Technické základy pohybu jako východiska didaktiky struktury složitých pohybových činností*. Kandidátská disertační práce. Praha : FTVS UK, 1992.
33. TŮMA, Z. *Technologie výkonu ve sportovní gymnastice*. Praha: ÚŠ ČOS, 1997.
34. TŮMA, Z., ZÍTKO M., LIBRA M. *Kapitoly o gymnastice (1)*. Praha 2004.
35. TRUNEČKOVÁ, E. *Hudbo – tanečné hry*. Banská Bystrica, 1993.
36. ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*. Praha : NS Svoboda, 1998. 51 s. ISBN 80-205-0529-6.

Příloha

ROKENROLOVÝ MODELOVÝ PROGRAM:

CVIČEBNÍ JEDNOTKA ČÍSLO 1

CÍL TRÉNINKU: Seznámení s rokenrolem

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 3 min.			
	Nástup, seznámení s historií a současností akrobatického rokenrolu	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky
Rušná 3 min.			
Σ 6 min.	Běh v kruhu		- s různou délkou kroku - se skrčováním přednožmo, zánožmo - prvý běhový krok delší, další dva normální

Průpravná 10 min.			
Σ 16 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>	Čelem k zrcadlům	

	<p>daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p> <p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh na bříše, pokrčit upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce.</p> <p>Leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi.</p> <p>Leh na bříše, ruce podloženy pod břichem: stažením hýžďového a břišního svalstva podsazení pánve – výdrž.</p>		
<p>Hlavní 34 min.</p>			
<p>Σ 48 min.</p>	<p>Poslech rokenrolové hudby a vysvětlení její rytmiky</p>	<p>Okolo magnetofonu</p>	<p>Používáme výraznou hudbu</p>

	Vytleskávání rytmu	Trenér čelem k cvičencům	<ul style="list-style-type: none"> - trenérem - trenérem a cvičenci - cvičenci - každým cvičencem samostatně
	Chůze v kruhu	Po obvodu sálu	<p>Chůze ve výponu, střídaná chůzí (4 kroky – upažením vzpažit, 4 kroky ve výponu s vytahováním paži z ramen, 4 kroky vzad – upažením připažit, 4 doby vytleskat)</p> <p>Trenér vytleskává rytmus, na každé tlesnutí jeden krok.</p> <p>Zpočátku možno provádět bez pohybů paží.</p>

Závěr 12 min.			
Σ 60 min.	Hra – “kyvadlové hodiny”: Děti sedí v “tureckém sedu”, ruce mají pokrčené v loktech před tělem a v rytmu pohybují předloktím doprava a doleva.	Probíhá v párech, chlapec sedí proti dívce	Na jednu dobu jeden pohyb pažemi. Možná obměna – děti se navzájem napodobují.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	Trenér všem sdělí, aby do příště přinesli audio kazety.

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 2

CÍL TRÉNINKU: Cítění hudby, základní choreografické prvky

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 4 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky...
	Ukázka sestavy od jednoho z pokročilejších párů	Sedí v řadě a vytleskávají rytmus	Motivační charakter
Rušná 4 min.			
Σ 8 min.	Chůze v kruhu – chůze ve výponu střídaná chůzí (4 kroky – upažením vzpažit, 4 – kroky ve výponu s vytahováním paží z ramen, 4 – kroky vzad – upažením připažit, 4 doby vytleskat)	Po obvodu sálu	Později možno v běhu

Průpravná 12 min.			
Σ 20 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>	Čelem k zrcadlům	

daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.

Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).

Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).

Cviky posilovací

Leh pokrčmo, skrčit

připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon.

Leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady.

Vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit.

Hlavní 30 min.			
Σ 50.min.	<p>Ukázka základních choreografických prvků: ZP: stoj rozkročný – skrčit připažmo, ruce v pěst u hrudníku.</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzpažit zevnitř - upažit - upažit povýš - upažit poníž - levou upažit poníž – pravou upažit poníž - pravou upažit poníž - levou upažit poníž 	Čelem k zrcadlům	Po ukázce prvku chodí trenér mezi cvičenci a opravuje chyby. Zpočátku cvičíme bez hudby, později s hudbou. Všechny pohyby vycházejí ze ZP.
	Poskoky, poskoky s přednožením (proti sobě, v řadě)	Bokem, čelem k zrcadlům	
Závěr 10 min.			
Σ 60 min	Hra – “kyvadlové hodiny“: Děti sedí v “tureckém sedu“, ruce mají pokrčené v loktech před tělem a v rytmu pohybují předloktím doprava a doleva.	Probíhá v párech, chlapec sedí proti dívce	Na jednu dobu jeden pohyb pažemi. Možná obměna – děti se navzájem napodobují.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	Trenér vybere přinesené audio kazety.

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 3

CÍL TRÉNINKU: Základní krok

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 2 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky. ..
Rušná 4 min.			
Σ 6 min.	Přeskoky švihadla - 4 přeskoky snožmo, 2 přeskoky snožmo s meziskokem - opakovaně přeskoky snožmo i s meziskoky. - opakovaně přeskoky snožmo bez meziskoku. - přeskoky snožmo s dvojšvihem. - přeskoky roznožmo levou a pravou vpřed - přeskoky klusovými skoky vpřed.		

Průpravná 10 min.			
Σ 16 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>	Čelem k zrcadlům	

daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.

Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačít k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).

Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).

Cviky posilovací

Leh na bříše, pokrčít upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce.

Leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi.

Leh na bříše, ruce podloženy pod břichem: stažením hýžďového a břišního svalstva podsazení pánve – výdrž

Hlavní 34 min.			
Σ 50 min.	Zopakování základních choreografických prvků	Čelem k zrcadlům	
	<p>Blok A – 8 počítacích dob</p> <p>ZP: stoj spatný – skrčit připažmo, ruce v pěst u hrudníku</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. poskokem do stoje rozkročného - vzpažit zevnitř 2. poskokem do ZP 3. poskokem do stoje rozkročného – upažit 4. poskokem do ZP 5. dřep 6. poskokem do ZP 7. poskokem do stoje rozkročného - upažit povýš 8. poskokem do ZP 	Čelem k zrcadlům	<p>Můžeme do hudby (vytleskávání rytmu trenérem).</p> <p>Rychlost hudby 47 – 49 t/min.</p>
	<p>Ukázka základního kroku a jeho učení formou nápodoby.</p> <p>Skrčením přednožmo přednožit – chlapci L,L,P; dívky P,P,L.</p>	Čelem k zrcadlům	Trenér musí umět dívčí i chlapecký krok.

Závěr 10 min.			
Σ 60 min	Hra – “vosy” – děti provádějí proti sobě ve volné improvizaci krátké, úsečné pohyby rukama i nohama, aniž by se navzájem dotkly.	Volně proti sobě volně po prostoru	Na každou notu jeden pohyb
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	Trenér předá žákům kazety s rokenrolovou hudbou.

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 4

CÍL TRÉNINKU: Základní krok, výměny

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 2 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky...
Rušná 3 min.			
Σ 5 min.	Přeskoky švihadla: - opakovaně přeskoky snožmo a s meziskokem - 4 přeskoky snožmo, 2 přeskoky snožmo s meziskokem	Čelem k zrcadlům	
	Slalom mezi švihadly – náčiní položíme po obvodu tělocvičny a děti běhají mezi ním.	Po obvodu sálu	

Průpravná 10 min.			
Σ 15 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>		

	<p>daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačít k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p> <p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh pokrčmo, skrčit připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon.</p> <p>Leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady.</p> <p>Vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit..</p>		
Hlavní			
34 min.			
Σ 49 min	Opakování základních choreografických prvků	Čelem k zrcadlům	Do hudby, přidáme podřepy.
	Opakování základního kroku	Čelem, bokem k zrcadlům	Chlapec s dívkou provádějí základní krok, vedle sebe, proti sobě.

	<p>Opakování: blok A ZP: stoj spatný – skrčit připažmo, ruce v pěst u hrudníku</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. poskokem do stoje rozročného - vzpažit zevnitř 2. poskokem do ZP 3. poskokem do stoje rozročného – upažit 4. poskokem do ZP 5. dřep 6. poskokem do ZP 7. poskokem do stoje rozročného - upažit povýš 8. poskokem do ZP 	<p>Čelem k zrcadlům</p>	<p>Do hudby (vytleskávání rytmu trenérem). Rychlost hudby 47 – 49 t/min.</p>
	<p>Nácvik výměny: Chlapec s dívkou stojí proti sobě. Chlapec drží levou rukou pravou ruku dívky a výměna místa celým obratem vpravo.</p> <p>Totéž, ale se základním krokem. Prvními dvěma kopy si vymění místa, třetí kop provádí proti sobě.</p>	<p>Bokem k zrcadlům</p>	

Závěr 11 min.			
Σ 60 min	Hra – "dvoutaktní motor" – dvě děti stojí či klečí vedle sebe a střídavě vzpažují a silou stlačují ruce dolů do připažení, dlaněmi k zemi. Když má první dítě ruce nahoře, druhé je má dole a naopak.	Volně po prostoru	Na každou dobu pohyb pažemi.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 5

CÍL TRÉNINKU: výměny

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní			
2 min.	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky ... Motivační charakter
Rušná 3 min.			
Σ 5 min.	Rytmický běh s úkoly – děti se volně pohybují po prostoru klusem či cvałem a při tom plní různé úkoly: koho potkají, zatočí se s ním do kolečka v různém držení, tlesknou si navzájem do dlaní ...	Volně po prostoru	

Průpravná 10 min.			
Σ 15 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé –</p>	Čelem k zrcadlům	

	<p>protážení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p> <p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protážení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh na bříše, pokrčit upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce.</p> <p>Leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi.</p> <p>Leh na bříše, ruce podloženy pod břichem: stažením hýžďového a břišního svalstva podsazení</p>		
--	---	--	--

	pánve – výdrž		
Hlavní 30 min.			
Σ 45 min.	Opakování výměny (viz. 4 hodina) Výměna s přehmatem: Chlapec s dívkou stojí proti sobě. Chlapec drží pravou rukou pravou ruku dívky a vymění si místa celým obratem (chlapec vlevo, dívka vpravo), při míjení si chlapec za zády předává pravou ruku dívky do své levé. Totéž, ale se základním krokem.	Bokem k zrcadlům Bokem k zrcadlům Bokem k zrcadlům	
Závěr 15 min.			
Σ 60 min.	Hra – “ Skákající žáby “ Děti volně po prostoru nebo v řadách za sebou ze vzporu dřepmo vyskakují. Na první notu výskok, na druhou doskok do dřepu.		Rychlost hudby 30 t/min a pomalejší.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 6

CÍL TRÉNINKU: Spojení dvou různých výměn

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní			
2 min.	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky...
Rušná 5 min.			
Σ 7 min..	Běh v kruhu	Po obvodu sálu	- s různou délkou kroku - se skrčováním přednožmo, zánožmo - první běhový krok delší, další dva normální
Průpravná 12 min.			
Σ 19 min.	Rozcvička – cviky protahovací Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky	Čelem k zrcadlům	

<p>položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně). Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p>		
--	--	--

	<p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo úložný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh pokrčmo, skrčit připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon.</p> <p>Leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady.</p> <p>Vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit.</p>		
Hlavní 34 min.			
Σ 53 min.	Zopakování základních choreografických prvků	Čelem k zrcadlům	
	<p>Blok B – 8 počítacích dob</p> <ol style="list-style-type: none"> poskokem výpad levou stranou - levou upažit povýš – pravou upažit poníž poskokem do ZP poskokem výpad pravou stranou - pravou upažit povýš - levou upažit poníž poskokem do ZP poskokem do stoje rozkročného – předpažit 	Čelem k zrcadlům	<p>Do hudby (vytleskávání rytmu trenérem).</p> <p>Rychlost hudby 47 – 49 t/min.</p>

	6. poskokem do ZP 7. obrat o 360° 8. poskokem do ZP		
	Zopakování výměn (viz. hodina č. 4,5)	Bokem k zrcadlům	
	Spojení dvou výměn	Bokem k zrcadlům	Po každé výměně jeden základní krok
Závěr 7 min.			
Σ 60 min.	Hra – " loutky " – Děti improvizují podle vlastní fantazie, provádějí krátké, úsečné pohyby rukama, nohama, trupem i hlavou.	Děti jsou volně rozestaveny	Na každou notu jeden pohyb.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

CVIČEBNÍ JEDNOTKA ČÍSLO 7.

CÍL TRÉNINKU: Spojení výměny a choreografického prvku

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní			
2 min.	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky...
Rušná 4 min.			
Σ 6 min.	<p>Přeskoky švihadla</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 přeskoky snožmo, 2 přeskoky snožmo s meziskokem - opakovaně přeskoky snožmo i s meziskoky. - opakovaně přeskoky snožmo bez meziskoku. - přeskoky snožmo s dvojšvihem. - přeskoky roznožmo levou a pravou vpřed - přeskoky klusovými skoky vpřed. 		

Průpravná 10 min.			
Σ 16 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>	Čelem k zrcadlům	

daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.

Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačít k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).

Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).

Cviky posilovací

Leh na bříše, pokrčít upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce.

Leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi.

Leh na bříše, ruce podloženy pod břichem: stažením hýždového a břišního svalstva podsazení pánve – výdrž

Hlavní 34 min.			
Σ 50 min..	<p>Opakování: blok B</p> <p>ZP: stoj spatný – skrčit připažmo, ruce v pěst u hrudníku.</p> <ol style="list-style-type: none"> poskokem výpad levou stranou - levou upažit povýš – pravou upažit poníž poskokem do ZP poskokem výpad pravou stranou - pravou upažit povýš - levou upažit poníž poskokem do ZP poskokem do stoje rozkročného – předpažit poskokem do ZP obrat o 360° poskokem do ZP 	Čelem k zrcadlům	Do hudby (vytleskávání rytmu trenérem). Rychlost hudby 47 – 49 t/min.
	Zopakování dvou výměn (viz. hodina č. 4,5)	Bokem k zrcadlům	Po každé výměně jeden základní krok
	Spojení výměny a choeografického prvku: Po výměně následuje choreografický prvek.	Bokem k zrcadlům	Výměna probíhá bokem k zrcadlům, choreografický prvek čelem k zrcadlům.

Závěr 10 min.			
Σ 60 min.	Hra – “vánek ve větvích”: Děti stojí v těsném kroužku zády k sobě a vzpaží. Podle hudby lehce a jemně pohybují rukama v zápěstích a prsty.		Podle síly tónu se zvětšuje pohyb celého těla.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

CVIČEBNÍ JEDNOTKA ČÍSLO 8

CÍL TRÉNINKU: Vytvoření sestavy

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 3 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky.
Rušná 3 min.			
Σ 6 min.	Přeskoky švihadla: - opakovaně přeskoky snožmo i s meziskoky. - opakovaně přeskoky snožmo bez meziskoku. - přeskoky snožmo s dvojšvihem. - přeskoky roznožmo levou a pravou vpřed Přeskoky klusovými skoky vpřed.	Čelem k zrcadlům Po obvodu sálu	

Průpravná 10 min.			
Σ 16 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p>	Čelem k zrcadlům	

	<p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p> <p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh pokrčmo, skrčit připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon.</p> <p>Leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady.</p> <p>Vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit.</p>		
--	---	--	--

Hlavní 34 min.			
Σ 48 min.	Zopakování dvou výměn (viz. hodina č. 4,5)	Bokem k zrcadlům	Po každé výměně jeden základní krok
	Spojení bloků: A + B (vytvoření sestavy – 16 dob)	Čelem k zrcadlům	Důraz kladen na přesnost.
Závěr 12 min.			
Σ 60 min.	Hra –“ šašek a tanečnice “ – děti ve dvojici stojí proti sobě, první je “ šašek “, druhé “ tanečnice “. “ Šašek “ na hudbu hranou silně (forte) v rytmu hudby vyskakuje a roztahuje ruce i nohy. “ Tanečnice “ na hudbu hranou slabě (piano) se ve výponu otáčí na místě drobnými krůčky.	Po obvodu sálu	Nutno vybrat vhodnou hudbu.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 9

CÍL TRÉNINKU: Cítění hudby, základní choreografické prvky

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 2 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky...
Rušná 4 min.			
Σ 6 min.	Běh v kruhu – chůze ve výponu střídaná chůzí (4 kroky – upažením vzpažit, 4 – kroky ve výponu s vytahováním paží z ramen, 4 – kroky vzad – upažením připažit, 4 doby vytleskat)	Po obvodu sálu	
Průpravná 12 min.			
Σ 18 min.	Rozcvička – cviky protahovací Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky	Čelem k zrcadlům	

	<p>položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně). Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p>		
--	--	--	--

	<p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno levé – protlačení boků vpřed (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh na břicho, pokrčit upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací – lokty zůstávají na podložce.</p> <p>Leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu – pánev zůstává na zemi.</p> <p>Leh na břicho, ruce podloženy pod břichem: stažením hýžďového a břišního svalstva podsazení pánve – výdrž</p>		
Hlavní			
30 min.			
Σ 48.min.	Opakování základního kroku	Čelem, bokem k zrcadlům	Chlapec s dívkou provádějí základní krok, vedle sebe, proti sobě.
	Zopakování výměn (viz. hodina č. 4,5)	Bokem k zrcadlům	
	Zopakování sestavy (viz. Hodina č. 8)	Bokem k zrcadlům.	Trenér opravuje chyby (polohy paží, dodržování rytmu)

Závěr			
12 min.			
Σ 60 min	Hra – " nákladní vlak " – Děti se v zástupu drží vzájemně za boky a s přidupáváním na každý krok pochodují v rytmu hudby za prvním žákem.	Po obvodu sálu.	Na každou dobu jeden šoupavý krok.
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 10

CÍL TRÉNINKU: Závěrečné hodnocení

POČET CVIČENCŮ: 4 páry – dívky 11,12; chlapci 11,13

MÍSTO: Baletní sál

POMŮCKY: Magnetofon

DÉLKA JEDNOTKY: 60 minut

ČÁST JEDNOT- KY, ČAS	OBSAH JEDNOTKY	ORGANIZACE	ZPŮSOB PROVEDENÍ, POZNÁMKY
Úvodní 2 min.			
	Nástup	V hloučku okolo trenéra	Odložit řetízky, hodinky. ..
Rušná 4 min.			
Σ 6 min.	Přeskoky švihadla: <ul style="list-style-type: none">- opakovaně přeskoky snožmo a s meziskokem- 4 přeskoky snožmo, 2 přeskoky snožmo s meziskokem	Čelem k zrcadlům	

Průpravná 10 min.			
Σ 16 min.	<p>Rozcvička – cviky protahovací</p> <p>Stoj rozkročný – připažit: úklon hlavy vpravo s depresí protilehlého ramene (dlaň pravé ruky položíme na hlavu vyvineme tlak proti dlani, následně uvolníme a protáhneme (totéž opačně).</p> <p>Stoj rozkročný – upažit pravou a zastavit paži o stěnu tak daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí. Izometrický stah provedeme zatlačením paže do stěny. Totéž provedeme ve dvou až třech výškách. (totéž opačně)</p> <p>Leh skrčmo, obejmout rukama kolena - přitáhnout kolena k hrudníku do pocitu tahu, vnímat protahování zvláště v oblasti beder.</p> <p>Klek na pravé, dlaně rukou na koleno pravé – protažení boků vpřed.</p> <p>Sed – hluboký předklon, zachytíme holeně tak</p>	Čelem k zrcadlům	

	<p>daleko, jak to svaly bez bolesti dovolí.</p> <p>Podřep zánožný pravou - boky protlačit vpřed s přenášením váhy na pokrčenou končetinu, patu pravé tlačit k zemi do pocitu tahu (totéž opačně).</p> <p>Vzpor klečmo nebo vzpor dřepmo únožný pravou - protažení do pocitu tahu na vnitřní straně stehna (totéž opačně).</p> <p>Cviky posilovací</p> <p>Leh pokrčmo, skrčit připažmo: tlakem loktů do podložky hrudní záklon.</p> <p>Leh, skrčit přednožmo: postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady.</p> <p>Vzpor klečmo: opakovaně skrčit přednožmo – zanožit.</p>		
Hlavní 34 min.			
Σ 50 min.	Zopakování sestavy (viz. hodina č. 8)	Čelem k zrcadlům.	Trenér opravuje chyby (polohy paží, dodržování rytmu)
	Provedení výstupních testů		

Závěr			
10 min.			
Σ 60 min	Hra – “vosy” – děti provádějí proti sobě ve volné improvizaci krátké, úsečné pohyby rukama i nohama, aniž by se navzájem dotkly.	Volně proti sobě volně po prostoru	Na každou dobu jeden pohyb
	Nástup, hodnocení, pozdrav	V hloučku okolo trenéra	