

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Benjamin Šťastný

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra Tělesné výchovy

Bakalářská Práce

Cirkusová pedagogika a možnosti její aplikace v hodinách TV na 1. stupni
základní školy

Circus pedagogy and possibilities of use of it in physical education classes for
primary school

Benjamin Šťastný

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Kainová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika – Tělesná výchova a sport se
zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této práce na téma Cirkusová pedagogika a možnosti její aplikace v hodinách TV na 1. stupni základní školy potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. července 2021

Poděkování

Děkuji vedoucí mé práce Mgr. Lucii Kainové, odborným konzultantkám Kateřině Klusákové, Jiřině Jonákové a Barboře Adolfové za poskytnutí cenné literatury, rad a kontaktů a centru CIRQUEON za možnost získání vlastní zkušenosti.

Abstrakt

Práce se zabývá cirkusovou pedagogikou a vývojem samotného cirkusu s hlavním zaměřením na nový cirkus a výukové formy cirkusu. Dále zkoumá možnosti využití cirkusové pedagogiky v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Popisuje možnosti výuky některých disciplín v podmínkách klasické tělocvičny, která není vybavená speciálně na výuku cirkusových disciplín. Jako hlavní disciplíny z hlediska aplikovatelnosti zkoumá pozemní, párovou nebo skupinovou akrobacii, ekvilibristiku a žonglování. V praktické části je představen výukový plán sestavený na základě metod a postupů cirkusové pedagogiky a konzultace s odborníky z oblasti výuky Nového cirkusu a cirkusové pedagogiky.

Klíčová slova

akrobacie, cirkusová pedagogika, cirkus, nový cirkus, pedagogika, žonglování

Abstract

This bachelor theses focuses on circus pedagogy and evolution of circus itself with the main focus on new circus and educational forms of circus. Furthermore, it explores the possibilities of use of the circus pedagogy in physical education classes in primary school. It describes how to teach elected disciplines of circus in the environment of classical gym, which is not specially equipped for circus activities. As the main disciplines it chooses ground, paired or group acrobatics, equilibristic and juggling. The practical part of the thesis presents an education plan based on methods and practices of circus pedagogy and interviews with experts in the field of New circus education and circus pedagogy.

Keywords

acrobatics, circus pedagogy, circus, juggling, new circus, pedagogy

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Problém, cíle a úkoly práce.....	4
2.1	Cíl práce.....	4
2.2	Problémy práce.....	4
2.3	Úkoly práce.....	4
3	Historie Cirkusu	5
3.1	Počátky cirkusových disciplín.....	5
3.2	Tradiční cirkus.....	6
3.3	Cirque nouveau	8
3.3.1	Nový cirkus.....	8
3.3.2	Současný a dnešní cirkus.....	9
4	Cirkusová pedagogika.....	11
4.1	Cíle a využití cirkusové pedagogiky.....	13
4.2	Cirkusový pedagog.....	14
4.2.1	Tři role cirkusového pedagoga:	16
4.3	Proč cirkus funguje.....	17
4.4	Teorie Ruky	18
4.4.1	Palec.....	18
4.4.2	Ukazováček.....	18
4.4.3	Prostředníček.....	19
4.4.4	Prsteníček.....	19
4.4.5	Malíček.....	20
4.4.6	Dlaň.....	20
5	Social circus	21
6	Vybrané cirkusové disciplíny.....	22
6.1	Skupinová akrobacie a pyramidy	22
6.2	Žonglování	23
6.3	Ekvilibristika.....	23

7	Cirkus na školách	24
8	Praktická část	26
8.1	Lekce cirkusu	26
8.1.1	Části hodiny	28
8.2	Skupinová dynamika	31
8.2.1	Forming – Formování	31
8.2.2	Storming – Bouření	31
8.2.3	Norming – Normování	32
8.2.4	Performing – Optimální výkon	32
8.2.5	Adjourning – Ukončení	32
9	První lekce	33
9.1	Přivítání	33
9.2	První hra – Paty	33
9.3	Druhá hra – Dvojbaba	34
9.4	Třetí hra – Triangle a variace	34
9.5	První disciplína – Žonglování	35
9.6	Volný program	43
9.7	Čtvrtá hra – Žvejka	43
9.8	Rozloučení	44
10	Druhá lekce	44
10.1	Přivítání	44
10.2	První hra – Bomba a štít	45
10.3	Druhá hra s protažením – Zvířátka	46
10.4	První disciplína – Skupinová akrobacie a Pyramidy	48
10.5	Třetí hra – Lodě	56
10.6	Rozloučení	57
11	Třetí lekce	58
11.1	Přivítání	58
11.2	První hra – Rekvizity	59
11.3	Druhá hra – Lovec a kořist	60
11.4	První disciplína – Válce, rola bola a slack line	61

11.5	Třetí hra – Katka letí.....	68
11.6	Čtvrtá hra – Létající koberec	70
11.7	Pátá hra – Lano	70
11.8	Závěrečné rozloučení.....	71
12	Závěr.....	72
13	Zdroje.....	74
13.1	Knihy:	74
13.2	Internetové zdroje:	74

1 Úvod

Pohyb je přirozenou záležitostí pro každého člověka. Například nejpřirozenějším a zároveň pro většinou z nás nejdostupnějším druhem pohybu je chůze. V současné sedavé společnosti získává pohyb ještě důležitější místo jako prevence před civilizačními onemocněními a je jednou z hlavních možností, jak si prodloužit život. (Sekot, 2015)

Pohybem získáváme mnoho různých druhů zkušeností jako je sebepoznávání při zjišťování vlastních pohybových schopností, poznávání vlastního těla a jeho přijetí. Společenskou a sociální zkušenost získáváme při společném pohybu s dalšími, ať jde o dětskou hru na honěnou, nebo kolektivní sport s jasnými pravidly, která musíme domlouvat, komunikovat spolu. Obzvláště děti takto získávají zkušenost s konceptem kolektivních výzev a s nimi souvisejícími koncepty výhry a prohry. Skrze pohyb poznáváme své okolí, zjišťujeme, jak se v něm pohybovat, co v něm můžeme najít a z čeho vůbec je. Získáváme zkušenosti do každodenní komunikace při vyjadřování se mimikou, gesty, neverbální komunikací, kterou si pohybem lépe osvojujeme, i jí lépe rozumíme. S vyjadřováním souvisí zkušenost s vlastní kreativitou, kdy můžeme vymýšlet nové taneční představení, nové hry pro sebe i ostatní, řešíme pohybové problémy a zlepšujeme si samotné sebevyjádření. S tím vším se při pohybu setkáváme. Není pochyb, že jde o komplexní a prospěšnou činnost nejen pro fyzické zdraví, ale i pro zdravý osobnostní a duševní vývoj každého, kdo se pohybu věnuje. (Nováková, 2019) (Sekot, 2015)

Problémem sedavé společnosti je nedostatek pohybu. Je ho totiž čím dál tím méně zapotřebí, jak v práci, tak doma nebo v osobním životě. Problémů s pohybem je více a za hlavní si dovolím označit, že se pohyb stává něčím nezajímavým. Podle Sekota (2015) vytrvale klesá zájem o pohyb u studentů středních i vysokých škol. Právě oni by podle něj měly pohyb vyhledávat a preferovat před ostatními činnostmi, které jsou tak rozšířené v současné konzumní a sedavé společnosti – hraní her na počítači, sledování televize apod... Vypadá to, jako by se pohyb utopil mezi zajímavějšími činnostmi, které máme na výběr.

Zaměření na výkon ve sportech je dalším faktorem, který může pohyb činit neatraktivní. Ve sportu by mělo jít o prožitek ze samotné činnosti, nikoliv z jediného velikého vítězství nakonec a o porážku soupeře, ale o dílčí malá vítězství, kterých jsme dosáhli sami nebo společně, už i během tréninku. Zaměřenost na výkon v disciplíně je historicky zakořeněná i v současné tělesné výchově. (Nováková, 2019, str. 13) (Kiez, 2015) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Neuman (2006) ve svém článku o cirkusové pedagogice píše o zjištění učitelů, že cirkusové hry i přes náročnost některých cvičení, přitahují mnoho žáků, kteří se běžně do sportovního dění ve škole ani mimo ni nezapojují.

Nováková (2019), Bolton (2004) Jarchovský (2013) i Neuman (2006) uvádí, že tento přístup je zakořeněný v samotné podstatě cirkusu. „Cirkus nabízí spoustu jednodušších triků, které při splnění dávají pocit úspěchu a posílí tak důvěru v sebe a konečný výsledek. Tato malá vítězství jsou v cirkuse velmi důležitá, protože se můžu radovat z drobného vítězství.“ (Nováková, 2019, str. 19)

Průběžné postupné budování motivace a sebedůvěry přístupné každému na jakékoliv úrovni fyzické zdatnosti a pohybových schopností spolu s všestrannou a pestrou škálou činností dělá z cirkusu velmi vhodnou cestu pro hledání alternativ v pohybu. (Bolton, 2004)

Předmětem této práce je využití cirkusu a cirkusové pedagogiky v tělesné výchově. Z názorů odborníků z oblasti cirkusu i vlastní zkušenosti s cirkusem považují využití cirkusu za dobrý způsob, jak řešit problémy s neatraktivitou pohybu a následným nedostatkem pohybu. Teoretická část seznamuje s cirkusovou pedagogikou v rámci historického kontextu vzniku cirkusu. Seznamuje se samotným pojmem cirkusová pedagogika a představuje jeho základní motivace, principy a metody. Teoretická část slouží částečně také jako východisko pro tvorbu praktické části.

Praktická část v návaznosti na teoretickou seznamuje s procesem stavby lekce cirkusu, doplňuje kapitolu cirkusové pedagogiky o další didaktické prostředky získané z rozhovorů s profesionálními lektory cirkusu a odborníci na poli cirkusové pedagogiky. Snaží se řešit problém neatraktivitu pohybu a navrhuje plán alternativního programu tří 90 minutových lekcí cirkusu pro třídy prvního stupně v podmínkách klasické tělocvičny se speciálními pomůckami potřebnými k disciplínám a hrám. Lekce jsou vystavěné na základě teoretické části práce, východisek v praktické části, ke kterým patří rozhovory s profesionálkami v oblasti cirkusu a cirkusové pedagogiky, odborná literatura a z velké části vlastní zkušenost s cirkusem z pohledu studenta i lektora a z absolvování MŠMT akreditovaného Semináře cirkusové pedagogiky a konzultace plánu hodin s odborníci z pole cirkusu a cirkusové pedagogiky.

Děti se dnes rozdělují na dva tábory, kdy jedny mají pohybu výrazný nedostatek a svůj čas věnují převážně sezení u počítače nebo před televizí a druhé mají pestrý pohybový program, každý den trénují a mají zkrátka pohybu dostatek. (Zimmerová, 2001) Dále Zimmerová poukazuje na to, že nabídka různých a všestranně zaměřených pohybových aktivit sice je, ale množství lidí a zejména dětí ji nevyužívá.

Sport může být velmi nákladná záležitost, pokud jde například o pořizování nové výbavy nebo je nutné mít speciální sportovní podmínky, s čímž souvisí třeba i pronájem prostor, např. hokej. Členské příspěvky ve sportovních klubech jsou někdy také poměrně vysoké a pro mnoho lidí, hlavně dětí se tak sport stává něčím, co si zkrátka nemohou dovolit. Stát nedostatečně podporuje menší sportovní kluby a soustředí se hlavně na profesionální sportovní výkony, které slouží reprezentaci. Sport jako volnočasová aktivita jsou pro něj až na druhém místě. (Sekot, 2015) (Nováková, 2019)

2 Problém, cíle a úkoly práce

2.1 Cíl práce

1. Hlavním cílem práce je na základě rešerší, rozhovorů s profesionály a vlastní zkušenosti vytvořit přípravy na lekce cirkusu v klasické školní tělocvičně.

Mimo hlavní cíl má práce ještě cíle vedlejší:

2. Uvést do problematiky nového cirkusu a popsat jeho vývoj.
3. Popsat vnitřní souvislosti cirkusu a cirkusové pedagogiky a principy, na kterých je její systematika založena.

2.2 Problémy práce

1. Pohyb obecně a s ním související i tělesná výchova jsou pro mnoho dětí neatraktivní.
2. Jak zvýšit atraktivitu hodin tělesné výchovy?
3. Je cirkus vhodnou cestou pro zvyšování atraktivity pohybu a tělesné výchovy?
Proč?
4. Jak vytvořit atraktivnější alternativu hodiny tělesné výchovy s využitím metodiky, her a disciplín cirkusu a cirkusové pedagogiky?
5. Jaké disciplíny a jaká cvičení se dají přenést z cirkusu do běžné speciálně nevybavené tělocvičny s opatřením pomůcek pro cirkusové disciplíny?

2.3 Úkoly práce

1. Zmapovat a nastudovat odbornou literaturu, která se vztahuje k tématu práce.
2. Zpracovat teoretickou část práce.
3. Provést rozhovory s odborníky na cirkusovou pedagogiku a konzultovat s nimi praktickou část.
4. Na základě teoretické části práce, rozhovorů s odborníky, vlastního předvýzkumu a ze zkušenosti s učením cirkusu vytvořit v praktické části přípravy na tři 90 minutové lekce cirkusu v rámci tělesné výchovy pro první stupeň základní školy.

3 Historie Cirkusu

3.1 Počátky cirkusových disciplín

Když se řekne cirkus, většině z nás se vybaví veliký barevný stan plný lidí, klaunů, zvířat, hluku potlesku a neuvěřitelných představení. Do této formy však cirkus dospěl dlouhým historickým vývojem, a i nadále se vyvíjí.

Období ani oblast vzniku cirkusu nelze jednoznačně určit. Za první písemnou zmínku se považuje rok 1340 př. n. l., kdy je doložen výstup na napnutém laně nad hlavami diváků na starořeckém náměstí. (Cihlár, Nový cirkus, 2006, str. 12) Právě v řeckém slovu *kirkos* (kruh) má etymologické kořeny české slovo *cirkus*, německé *zirkus*, anglické *circus* i francouzské *cirque*. Další zmínky o ekvilibristických disciplínách na lanech a pružných bambusových kmenech jsou datovány kolem roku 1000 př. n. l. v Malé Asii. (Cihlár, Nový cirkus, 2006, stránky 11-12) (Vrabelová, 2012)

Určité dlouhodobé ukotvení zažil cirkus za Římské říše. Slovem *kirkos* se zde označovaly stavby s kruhovým půdorysem a stupňovitým hledištěm kolem centrálního jeviště. Jednalo se o centra zábavy, kde probíhaly zejména závody a zápasy doprovázené dalšími atrakcemi. (Vrabelová, 2012)

Po rozpadu Římské říše koncem 4. století byli lidé zajišťující doprovodný program bez jakékoliv centralizující instituce, jakou pro ně *kirkos* představoval, odkázáni sami na sebe. Jejich živnost byla většinou zakázána nebo v nejlepším případě tolerována, a proto vedli kočovný způsob života a byli považováni za chudé a hodné opovržení. (Cihlár, Nový cirkus, 2006)

V těchto kočovných spolicích byly přeneseny tradiční cirkusové disciplíny až do středověku. K běžným disciplínám jako je žonglování, artistická vystoupení, vystoupení s noži nebo provazochodectví se přidaly různé formy spíše jevištního charakteru jako kouzelnictví, inscenování bitev a lovů, drezůry i rytířské turnaje a zápasnická vystoupení. (Vrabelová, 2012) (Cihlár, Nový cirkus, 2006) V této formě kočovných kejklářských skupinek cirkus žil až do druhé poloviny 18. století.

Obdobně jako ostatní kulturní odvětví i cirkusové umění bylo ovlivňováno situací ve společnosti a historickými nebo politickými událostmi, které ovlivňovaly jeho aktuální pojetí i atraktivitu. Ze současného úhlu pohledu hovoříme o charakteristických pojetích nebo vývojových fázích, pro které se ustálily pojmy tradiční cirkus, *cirque nouveau*, nový cirkus, současný cirkus a dnešní cirkus.

3.2 Tradiční cirkus

Pojmem Tradiční cirkus označujeme období zhruba od roku 1767 do konce 20. století. Počátek tohoto období je charakteristický vzrůstající oblibou jezdeckého umění zejména **v Anglii** v řadách aristokracie a vojenských důstojníků. Jezdecké zábavy se původně konaly na jezdeckých drahách za Londýnem a pro zpestření byly doplňovány artistickými vystoupeními a humornými scénkami. Díky široké popularitě se ale brzy přenesly do budov ve městě. V roce 1782 v Londýně Charles Dibbin zakládá **The Royal Cirkus**, kdy **používá slovo cirkus poprvé** přímo v názvu instituce a pojmenovává tak celé nové odvětví zábavy, kultury a umění. (Cihlář, Nový cirkus, 2006) (Vrabelová, 2012) (Vrbová, 2015)

Obliba tohoto formátu zábavy se velmi rychle rozšířila do Paříže, Berlína, Vídně, dalších evropských měst i do Ruska, kde se cirkus těšil mimořádné popularitě. **V Evropě** vzniklo mnoho cirkusových souborů a zrodily se velké cirkusové hvězdy, např. „první klaun světa“ Aurelio účinkující v cirkuse Renz, nebo klaun Bum Bum v cirkuse Médrano. V silně konkurenčním prostředí byly cirkusy závislé na sebepropagaci a používaly charakteristická hesla „Uvidíte, co jste ještě neviděli!“, „Máme nejlepší krasojezdkyni v Evropě!“ apod. Cirkusy měly většinou stálá působiště. (Vrabelová, 2012) (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

Obliba cirkusového umění se přelila také **do Ameriky**, kde byl populární např. klaun Mac Donald a představení byla celkově přizpůsobena americkým reáliím. Vznikl zde charakteristický model velkého cirkusového stanu chapiteau. Kvůli tvrdé konkurenci se v poslední čtvrtině 19. století některé cirkusy vydávaly do Evropy, kam přinesly novou dynamiku i odvahu stávajícím cirkusům opět cestovat na dlouhé štace. (Vrabelová, 2012) (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

V českých zemích byl nejznámější Cirkus Kludský rodiny Kludských, který jezdil po celé Evropě s obrovským množstvím vybavení v 86 železničních vagónech a byl populární v zahraničí i v Čechách. Mezi další významné české tradiční cirkusy, tedy i cirkusácké rody patřili Berouskovi, Kočkovi, Navrátilovi, Kopečtí, Joovi, Třískovi, Novákovi a další. Praha, kde byla první cirkusová bouda postavena již v roce 1803 a zděná cirkusová budova r. 1881, představovala ve světě tradičního cirkusu spíše jakousi přechodnou metu pro odraz do zahraničí, zejména do Německa a dalších zemí Rakousko-

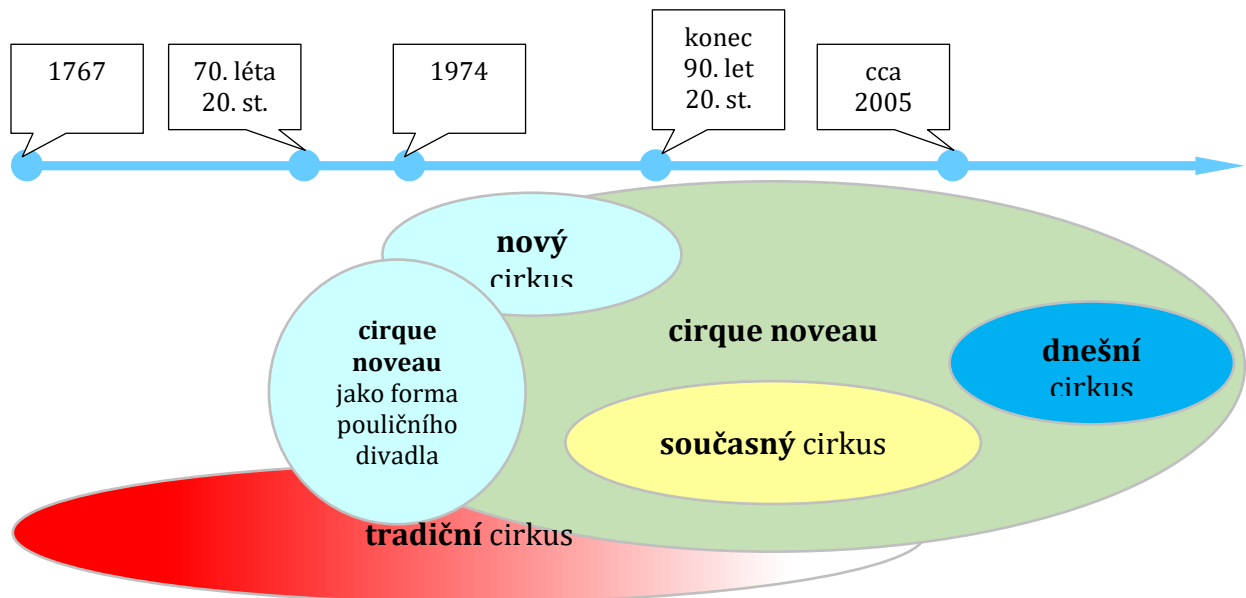
Uherska. (Vrabelová, 2012) (Vrbová, 2015) (Cihlář, Nový cirkus, 2006) (Cihlář & Jordan, ORBIS CIRKUS, 2014)

Po období velkého rozmachu začíná popularita tradičního cirkusu koncem 19. století pomasínat, tradice pokračování cirkusáckých rodů se oslabují a některé cirkusy se vrací ke kočovné formě. Ve 20. století zasáhly do cirkusové kultury světové války a politické rozdělení světa. V západním i východním bloku nastala dlouhá stagnace. Východní cirkusy byly znárodněny a některé cirkusy na západě byly podporovány státem. Dramaticky klesl jejich počet. To sice koncentrovalo nejlepší artistry, kteří u cirkusu vydrželi, do jednotných společenstev a výrazně pozvedlo úroveň nabízených cirkusových programů, ale o cirkusová představení opadl zájem a samotný cirkus se nijak nevyvíjel a žil jen z tradice. (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

Po pádu železné opony zbylo z cirkusů v bývalém východním bloku jen pramálo a soubory umělců se rozutekli k stagnujícím západním cirkusům nebo do státního Ruského a Čínského cirkusu. Éra největší popularity tradičního cirkusu končí s koncem 20. století. Tradiční cirkus se ocitl v existenciální krizi z ekonomických, politických i společenských důvodů. Byla kritizována drezůra a chov zvířete a pro zachování své existence si cirkus musel najít nové formy. Fungující cirkusy ve svých představeních využívají esteticky tradičního cirkusu již spíše jako kulisy pro navození atmosféry, a jejich představení jsou často nová, promyšleně reformovaná, s aktuálním obsahem i moderní režii. (Cihlář, Nový cirkus, 2006) (Vrabelová, 2012) (Vrbová, 2015)

3.3 Cirque nouveau

Cirque nouveau, nový cirkus, současný cirkus, dnešní cirkus – tyto názvy nových cirkusových směrů mohou být zavádějící a mohou působit uměle. Liší se však obdobím vzniku, ideologickým pozadím a zejména konceptem samotných cirkusových představení.



Obrázek 1 Časová osa cirkusových směrů

Cirque nouveau, v překladu nový cirkus, je pojem zastřešující dosud všechny nové směry, které se objevily po éře *tradičního cirkusu*, i když původně název označoval jen první z nových směrů. Vžitě označení nových cirkusových směrů souhrnně jako *cirque nouveau* pochopitelně nemají příliš v oblibě skupiny provozující *cirkus současný* a *cirkus dnešní*. Podstatou a jednotícím prvkem všech nových směrů je, oproti *tradičnímu cirkusu*, jejich větší propojenost s divadlem. (Cihlář, *Nový cirkus*, 2006) (Lišková, 2010)

3.3.1 Nový cirkus

Od konce 70. let 20. století se nejprve ve Francii objevuje pojem *cirque nouveau* jako odnož pouličního divadla. Stěžejními disciplínami se staly hlavně akrobacie a ekvilibratika a představení se svojí formou přiblížila divadlu. Respektive byla to právě mladá divadla, která začala používat cirkusové umění, poetiku a disciplíny ve svých představeních. Pochopitelně až v této době se objevil také vymezující pojem *tradiční cirkus*. (Cihlář, *Nový cirkus*, 2006) (Vrabelová, 2012) (Vrbová, 2015)

Období začátků *nového cirkusu* je důležité z hlediska tématu této práce, kterým je cirkusová pedagogika. **Cirkusové umění se** totiž z formy rodové tradice a povinnosti

stává svobodnou volbou a také formou volnočasové aktivity. Zcela zásadně se tím mění **postavení a vnímání artistů.** (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

Nový cirkus fakticky vznikl ve Francii r. 1974 založením skupiny Puits aux images – Studna obrazů Christianem Taguetem. Umělci se snažili obnovit ztracenou lidovost tím, že se chtěli obrátit na všechny, často přímo na ulici. Zamíchali žánry a vyprávěli příběhy slovy i beze slov, pomocí všech tělesných dovedností. Brzy vznikly desítky dalších souborů v duchu *nového cirkusu*. Členové souborů diskutovali, hledali charakter souboru, vytyčovali vlastní styl, poetiku, výrazové prostředky atd. Výsledkem bylo **setření hranic mezi jednotlivými druhy umění** a hlavními tématy napříč soubory se stalo **absurdno, provokace a humor**. *Nový cirkus* jako vývojová etapa cirkusu trvala krátce, jen do konce 90. let 20. století, kdy na něj navazuje *současný cirkus*, který *nový cirkus* překonává. (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

3.3.2 Současný a dnešní cirkus

Vznik současného cirkusu na přelomu 80. a 90. let 20. století souvisí s profesionalizací cirkusových umělců, kteří vystudovali nejprestižnější cirkusové školy ve Francii, Belgii, Švýcarsku a Kanadě a jejich snaze realizovat se v souborech *nového cirkusu*. Jejich vnímání poetiky se však značně lišilo od *tradičního* i *nového cirkusu*. Stali se vystudovanými profesionálními artisty, žongléry, akrobaty a klauny. Virtuozitu představení tak byli schopni posunout, přesněji řečeno vrátit paradoxně blíže virtuozitě *tradičního cirkusu*.

Jejich představení však nejsou založena na preciznosti nebo nebezpečnosti předvedených čísel, ale využívají tyto prostředky k vyjádření metafor vztahů mezi lidmi i naprosto obyčejných věcí, vytváření poetických obrazů a navození atmosféry. Divák už primárně nemá obdivovat figuru, kterou dokáže artista předvést, ale to, co představuje a jak zapadne do celkového příběhu. Samotná vysoká kvalita akrobatických výstupů po technické stránce je tvořena jakoby mimoděk. (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

Za počátek *současného cirkusu* je považováno původně klauzurní představení **Výkřik chameleona** v režii Josefa Nadje v roce 1995. Absolventi cirkusové akademie v představení propojili cirkus a zejména tanec. Podstatu současného cirkusu vytvořili lidé osvobození od všech cirkusových konvencí, nezátížení existenciální krizí *tradičního cirkusu*, ani potřebou vymezovat se od ostatních forem. Vypráví příběhy o člověku, především jako o jednotlivci, ne o cirkusu. Charakteristikou *současného cirkusu* není

smíchání žánrů a setření hranic umění, ale tvorba projektu, který teprve dostane své pojmenování – jako v představení Křik chameleona. (Cihlář, Nový cirkus, 2006) C

Současný cirkus je přibližně v polovině první dekády 21. století vystřídán novější formou, kterou francouzští kritikové cirkusové scény pojmenovali ***cirkusem dnešním***, ačkoliv ještě nebyla sjednocena forma ani představeny jeho kontury. (Cihlář, Nový cirkus, 2006)

Zajímavé je zamyšlení nad provázáním současného cirkusu s nově vznikajícím dnešním cirkusem. Současný cirkus se pouští do projektu, z něhož až posléze vykryštalizuje daná forma představení, třeba právě tanečně-akrobatické představení jako u Výkřiku chameleona. Dnešní cirkus jako by se pustil nejen do nového představení, ale do celé nové formy cirkusu a teprve by zjišťoval, co z něj vzniká, podobně jako u představení současného cirkusu. Jako by se tento princip současného cirkusu povznesl a zobecnil na celou cirkusovou scénu najednou, ale místo aby tak pokračoval ve stejném duchu současného cirkusu, začal novou odlišnou etapu, která své kontury teprve začne objevovat[U1].

4 Cirkusová pedagogika

Nejspíš neexistuje žádná jednotná česká ani cizojazyčná definice cirkusové pedagogiky, nebo jednotné a vyčerpávající shrnutí toho, jakou má cirkusová pedagogika vlastně funkci. Tento pojem, byť se celkem často užívá a setkává se s porozuměním, není vymezen úplně přesně. Literatura „Pojednává jen o cílech, metodách a formách cirkusové pedagogiky. Nikde se konkrétně nepíše, zda se jedná o nový pedagogický obor, aplikované odvětví pedagogiky či alternativní výchovný směr.“ (Lišková, 2010, str. 23)

A přece můžeme nalézt pokusy o interpretaci cirkusové pedagogiky, ačkoliv jich doposud nebylo mnoho. Uvedeny jsou zde čtyři pojetí cirkusové pedagogiky.

V Německé odborné literatuře se objevuje termín „pohybové umění“ ve spojení s cirkusovým uměním. Pod těmito pojmy se objevuje už samotný pojem cirkusová pedagogika. V Německu cirkusová pedagogika přejímá prvky z jiných oborů pedagogiky nebo z jiných metod jako jsou „pohybová pedagogika“ (Motopädagogik), „sportovní pedagogika“ (Sportpädagogik), „pedagogika hry“ (Spielpädagogik) a „zážitková pedagogika“ (Erlebnispädagogik).“ (Neuman, 2006, str. 69)

Němečtí odborníci za hlavní charakteristiku pro pohybového umění, tedy i pro cirkusovou pedagogiku, považují odchýlení se od klasické a pasivní frontální výuky spíše ke skupinovému a partnerskému vyučování. Dalšími hlavními charakteristikami jsou určitě projektové vyučování, a i značný mezioborový přesah cirkusových disciplín a Nového cirkusu jako prostředí výuky, tedy i jako příležitost k mezioborovému vyučování. (Lišková, 2010) (Neuman, 2006)

Jednu z možných interpretací napsal ve svém článku Neuman (2006, str. 70) „cirkusová pedagogika zprostředkovává pravidelným a vysoce motivovaným cvičením nové pohybové vzorce společně s dalšími výchovnými hodnotami, aniž by musela být pedagogická a výchovná práce předem zdůrazňována.“

Pracovníci Brněnského cirkusu LeGrando inspirovaní Neumanovým článkem a pojetím německých cirkusových škol smýšlejí o cirkusové pedagogice jako o mezioborové formě vyučování, která spojuje pohyb, sport, umění, hudbu, dramaturgii, choreografii a další disciplíny a odvětví a zároveň se uchyluje od formy frontální výuky k partnerské a skupinové výuce a může být i zařazena jako projektové vyučování. Cirkus se zaměřuje jednak na výchovu i vzdělávání, tedy jej můžeme chápat jako výchovně-vzdělávací obor, kdy se učíme jednak cirkus s jeho disciplínami, ale možná důležitější složkou je učení se skrze cirkus. (Kinclová, 2014) (Lišková, 2010)

Zaměření na naučení se převážně cirkusovým disciplínám je vhodnější pro profesionální artistry, i když ne výsadně. Ve většině případů cirkus učí své disciplíny spíše na základnější úrovni se zdůrazněním výchovné složky, jde tedy spíše o učení se cirkusem než učení se cirkusovým disciplínám. (Kinclová, 2014)

„A k čemu je to dobré? Přece něco vlastního vytvořit, sklidit uznání a potlesk. Překonat sám sebe. Odbourávat stres. Společně pracovat a poznávat ostatní lidi v různých situacích. Zažít romantiku kočovných cirkusáků, vůni líčidel a trémy v zákulisí a pak lavinu potlesku, která smete všechny malé nezdary a pozitivně ovlivní mladého člověka a jeho sebevědomí. Zkrátka rozvoj osobnosti pomocí uměleckých pohybových činností.“ (Lišková, 2010, str. 23)

Arian Mikula italský externí učitel cirkusové školy VERTIGO popsal, že v cirkusové pedagogice se jedná o „skupinu aktivit, které skrze bohatství cirkusových forem a technik podporují rozvoj kompetencí jedince a vyučují k zodpovědnosti a solidaritě.“ (Lišková, 2010, str. 23) Arian Mikula klade ve svých hodinách důraz na co největší propojenost cirkusových disciplín a všestrannost zapojených aktivit. Technika cirkusových cvičení je sice stále stejná, ale didaktika se neustále vyvíjí.

Podle těchto různých vymezení cirkusové pedagogiky, které jsou zde uvedené, píše Lišková (2010) „si dovolím, alespoň ve smyslu přibližných kontur, definovat cirkusovou pedagogiku jako nový pedagogický směr, zabývající se vzděláváním a výchovou prostřednictvím cirkusových aktivit v nejrůznějších sférách společnosti. Je to proces záměrného působení na osobnost dětí, mládeže, začínajících umělců i profesionálních umělců s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejich vývoji, rozvíjet jejich pohybové dovednosti a poznávat smysluplnou činnost, při níž je možné zažít radost, potěšení a zábavu.“ (Lišková, 2010, str. 24)

Tyto názory a definice se v mnoha bodech shodují a překrývají. Hlavními cíli cirkusové pedagogiky je učení se novým pohybovým aktivitám, rozvoj skupiny, osobnosti jednotlivce skrze umění, upevnění vztahů ve skupině a odbourání bariér, zlepšení sebevědomí a řešení konfliktů a učení se od sebe vzájemně. (Nováková, 2019) (Neuman, 2006)

Jednou z motivací, se kterou cirkus pracuje, je prezentace společného představení. Pestrost cirkusu umožňuje zapojit se opravdu každému, z čehož vyplývá, že je nejen možné, ale nutné, aby každý měl svoji individuální pozici a zapojení, které ale zapadá do celkového rámce. Mít svoje místo v celku, které mu nejlépe sedí a vyhovuje. Nejsilnější

stránkou cirkusové pedagogiky je radost, kterou zažívá každý účastník. Nejde primárně o to vytrít zrak publiku na závěrečném vystoupení, ale o společnou práci a vytvoření společného zážitku, s nímž je spojený ten příjemný bonus v podobě potlesku za odvedenou práci. (Lišková, 2010) (Nováková, 2019) (Neuman, 2006) (Kinclová, 2014)

4.1 Cíle a využití cirkusové pedagogiky

„Hlavním cílem cirkusové pedagogiky je v první řadě všestranný rozvoj člověka. Na straně druhé je pak snaha nabídnout dětem a dospívajícím adekvátní pohybové aktivity, vhodné pro jejich věk, takové, které by je bavily a umožňovaly jim výběr.“ (Lišková, 2010, str. 40)

V širší aplikace se cirkusová pedagogika pohybuje tedy spíše směrem ke všeobecnému rozvoji na nižších stupních vzdělávání, ale rozsahem určitě zasahuje i do nejvyšších pater vzdělávacího systému díky cirkusovým školám a akademiím. (Holický, 2012)

Cirkusová pedagogika se dá aplikovat na velmi široké pole také proto, že se snaží pracovat s novými sportovními aktivitami a trendy, proti nimž se nestaví jako protiklad, pouze je pojímá vlastním specifickým způsobem s hlavním zaměřením na mezilidskou spolupráci, pozitivní vztah k sobě samému, poznávání vlastního těla, osobnosti i vytváření pozitivních sportovních návyků díky zážitkové pedagogice. To vše v prostředí tzv. experience flow, kdy nevnímáme plynutí času, necítíme se pod tlakem například z učení se dovednostem, které bychom v jiném prostředí a atmosféře považovali za příliš náročné a přirozeně se je naučíme rychleji, aniž bychom si toho vlastně byli nutně vědomi. To, že jsme se něco naučili reflektujeme buďto přímo v moment, kdy tu činnost provedeme nebo dokonce až zpětně. (Kinclová, 2014)

(Neuman, 2006) podle (Lišková, 2010) uvádí mezi dalšími cíli cirkusové pedagogiky:

- rozvoj osobnosti prostřednictvím uměleckých pohybových činností,
- rozvoj skupiny a sociálních kompetencí spočívajících ve vzájemném respektu, ve schopnosti řešit konflikty a v rozvoji kooperace a komunikace,
- společné učení a učení se od sebe navzájem,
- vytváření radosti ze života, kterou posiluje podíl na společném díle, společný podíl na prezentaci výsledků práce a koncentrace na prožívání všech aktivit ve volné atmosféře hry.

Podle (Lišková, 2010, stránky 40-41) zahrnuje Rožtek (2010) mezi cíle cirkusové pedagogiky některé cíle pedagogiky klasické, konkrétně rozvoj klíčových kompetencí, mezi které patří:

- „1. Rozvoj individuálních vlastností a schopností osobnosti
2. Rozvoj kompetence k učení
3. Rozvoj komunikativních kompetencí
4. Rozvoj kompetence k řešení problémů
5. Rozvoj sociálních a personálních kompetencí“

Konkrétní aplikace cirkusové pedagogiky se nutně odvíjí od cílové skupiny, pro kterou je nutné zvolit správný postup a způsob přístupu. Obecně využívá cirkusová pedagogika metody „*dramatické výchovy (hra, improvizace, napodobování), zážitkové pedagogiky (zkušenostní učení, týmová práce, zážitek), sportovní pedagogiky (trénink, tělesná výchova) a sociální pedagogiky (prevence, kompenzace, sociální péče).*“ (Lišková, 2010, str. 42) (Holický, 2012) (Neuman, 2006)

4.2 Cirkusový pedagog

Pedagog tělesné výchovy je při vytváření vztahu k pohybu pro mnoho dětí důležitou figurou. Měl by pro ně představovat vzor, což zahrnuje fyzickou kondici, dobré znalosti svého oboru, ale i široký všeobecný přehled, který si aktivně udržuje a doplňuje. Měl by dokázat správně zhodnotit stav studentů, nejen jejich fyzických schopností, dovedností a fyzické zdatnosti, ale i jejich psychiky, jejich chování k sobě i ostatním a zvolit vhodnou metodu, která zohlední ideálně všechny tyto faktory. Důležité je, aby dbal na práci jak s celou skupinou, tak i se studenty individuálně, zejména při jejich hodnocení. (Nováková, 2019)

Tělesná výchova je plná interakcí s druhými, poznávání sebe sama a zkoušení nových sportů, společenských rolí a disciplín. Přesto, jak dlouhodobě se její systém utváří a kolik faktorů se snaží zahrnout, naráží na problémy, jako je neatraktivita pohybu a přílišná výkonovost ve sportovních disciplínách, což se daří odstraňovat jen pomalu. Také kompetice velmi často působí dvojsečně. Jednak jako motivace pro společnou aktivitu, která by měla posílit přátelské vztahy, ale naopak může i vytvářet rivalitu a posilovat v žácích postoj k hodnocení sebe i ostatních pouze z hlediska výsledků, a ne z hlediska osobního pokroku, nebo společného prožitku a radosti ze hry. (Nováková, 2019) (Kinclová, 2014)

Cirkus poskytuje prostředí, které je bezpečné, jak fyzicky, tak i sociálně. S cirkusem, jakožto s nástrojem neformální výchovy ve volném čase, se můžeme setkat už celkem běžně. Během institucionalizované výuky na základních a středních školách, je ale cirkus zatím naprosto ojedinělou záležitostí, ačkoliv může nabídnout rychlejší, přirozené a atraktivní řešení problémů, se kterými se běžná tělesná výchova vypořádává hůře. Nejen v tělesné výchově, ale i v cirkuse a cirkusové pedagogice je pedagog zásadní figurou, která pomáhá cvičencům utvářet si obraz o celém světě cirkusu. (Kinclová, 2014) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013) (Desnghere, 2016) (Lafortune & Bouchard, 2011) (CATE, 2014)

Vyvstává otázka, jestli nemusí mít cirkusový pedagog ještě nějaké speciální schopnosti a dovednosti mimo ty, které by měl mít pedagog klasické tělesné výchovy?

Specifické požadavky na pedagoga cirkusu velmi úzce souvisí s cíli cirkusové pedagogiky a s danou formou cirkusu, např. pokud jde o intervenci v rámci social cirkusu, nebo kroužek cirkusu pro předškolní děti, nebo děti se speciálními potřebami a handicapem... Jak již bylo zmíněno, cirkus se provozuje zatím hlavně na poli volného času. Také od toho se tedy odvíjí profil kompetencí cirkusového pedagoga. (Holický, 2012) (Lafortune & Bouchard, 2011) (Desnghere, 2016) (CARAVAN & Leonardo Partnership Project, 2015) (CATE, 2014)

Základní role cirkusového pedagoga je především role člověka a osobnosti jako takové. Měl by jít svým žákům příkladem, reprezentovat pozitivní vztah k sobě samému, individuálně ke každému jednotlivci i ke skupině. Velmi důležitá je empatie a autentičnost jak ve vlastním vystupování, tak při hodnocení schopností i osobnosti ostatních a neposlední místo zaujímá smysl pro humor a perspektivní vedení žáků... Vedle dobrých znalostí cirkusových disciplín, které musí umět předvést, by měl ukázat vůdčí schopnosti a mezilidské dovednosti. (Lafortune & Bouchard, 2011) (Desnghere, 2016) (CARAVAN & Leonardo Partnership Project, 2015) (CATE, 2014)

Musí být vybaven dostatečnými pedagogickými dovednostmi, aby správně předával cirkusové dovednosti a výchovně působil na velmi různorodé skupiny.

Příručky pro cirkusové pedagogy (CATE, 2014) a (Duboi & Paquay, 2014) shrnují kompetence cirkusového pedagoga do pěti oblastí, které jsou jen mírně odlišně formulované.

- 1) „základní úroveň techniky a artistických dovedností napříč cirkusovými disciplínami
- 2) jak kreativně učit a stimulovat kreativitu

- 3) jak vytvářet a řídit skupinovou dynamiku, zajišťovat fyzicky a emocionálně bezpečné prostředí skupiny i jednotlivce
- 4) jak na základní úrovni učit cirkus v rozmanité skupině v krátkém časovém úseku
- 5) mít schopnost sebereflexe a racionalizace progresu“

(CATE, 2014, str. 10)

Ale ani to nezaručuje úspěch hodiny, kterou lektor připravil. Velmi důležitá je totiž forma, kterou pedagog s dětmi komunikuje a jak jim věci předává. Pro cirkusové lekce je charakteristické používání tří archetypů rolí pedagoga, které by měly být v každé lekci přítomné. Pokud je lektorů více, mohou si role mezi sebou rozdělit podle preferencí. Pokud je lektor sám, musí zvládnout zastat všechny tři role. Pak velmi záleží na individualitě každého lektora. (Jonáková, 2021) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

4.2.1 Tři role cirkusového pedagoga:

Policista

Policista je charakterem kontrolující, napomínající, hlídající a přísný, ale spravedlivý. V moment, kdy jsou dodržována pravidla a děti dělají co se jim řekne, není tolik nutné zapojovat policistu. Není ovšem možné ho úplně vypustit, jelikož by se struktura hodiny i vzájemná pravidla ve skupině rozpadla, aktivity by byly neefektivní a transfer minimální, nebo žádný. Pokud je ale policista příliš přísný a autoritativní, začne panovat atmosféra nepohody, strachu vystoupit s vlastní iniciativou nebo i problémem a postupně i napomínání přestane být efektivní. Začne být ignorováno. Role policisty může působit nevděčně, ale je velmi důležitá pro udržení pořádku, organizaci hodiny, vymezení jasného rámce pravidel her, vzájemného chování a pravidel prostoru. (Jonáková, 2021) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Pečovatel

Obzvláště u menších dětí, ale v jakémkoliv kolektivu, je důležité mít prostor pro své osobní záležitosti, pocity a přání. Role pečovatele vyžaduje velmi individuální přístup, mírnost a otevřenost ke všem. Jde o vytvoření pocitu bezpečného prostředí, ve kterém se může každý v případě nesnázi obrátit právě na pečovatele. Tato pozice je náročná hlavně kvůli velkému nároku na pozornost, kterou od pečovatele všechny děti vyžadují. Zároveň bez něj by se hodina postupně začala rozpadat v důsledku malých osobních krizí a problémů, které by neměl kolektiv kde a jak řešit. Pokud je role pečovatele ve skupině příliš akcentovaná, brzdí to skupinu v aktivitách. Každý se začne koncentrovat na vlastní potřeby a často v souboji o pozornost pečovatele začne dělat tzv. z komára velblouda. Role

pečovatele je vděčná do chvíle, než se celá skupina ocitne v krizi a pečovatel ji musí náhle řešit se všemi individuálně i dohromady. (Jonáková, 2021) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Klaun

Specifickou pozicí, která je velmi vděčná a náročná zároveň, je klaunství skupiny. Klaun se stará o to, aby se všichni bavili. Činí i ty nejprostší aktivity zajímavými a dokáže udělat v dětských očích téměř nemožné. Klaunství může spočívat v prožívání společného neúspěchu, kdy klaun aktivitu naschvál kazí, nebo naopak v neuvěřitelnosti výkonů, kterých je se skupinou schopný dosáhnout. Má za úkol odlehčovat vše problematické, zařizovat zábavnost aktivit a legraci obecně. Pokud je ale klaunství přítomné příliš, může působit kontraproduktivně. Aktivity začnou být až přespříliš odlehčené, hry začnou vybočovat z pravidel a autoritativní přístup je pouze zdrojem posměchu. Klaun je naprosto zásadní, aby lekce byla úspěšná, ale nesmí narušovat její strukturu příliš. (Jonáková, 2021) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

4.3 Proč cirkus funguje

Co vlastně cirkus nabízí navíc než jiné pohybové aktivity, např. sporty? Sportovní kroužky jsou jistě místem a kolektivem, kam mohu děti patřit. Je-li trenér odhodlaný a zapálený pro celkový rozvoj svých svěřenců, nejen ve sportovní oblasti, jde o celkově dobré pedagogické prostředí. (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Cirkus je, podobně jako týmové sporty, postaven na spolupráci. Zatímco ve spoustě sportů spojuje tým společné nadání pro podobnou věc, například talent pro herectví, pohyb, hudbu, grafické citění..., cirkus spojuje do pomyslného týmu lidi naprosto různých talentů a vytváří přirozená propojení mezi zdánlivě naprosto různými disciplínami. Dalo by se tedy odvozovat, že pokud se někdo věnuje jedné určité činnosti, může docházet k separaci od ostatních lidí, jiných druhů umění, nadání a chápání. Cirkus vytváří integrované prostředí, kde opravdu nejrozličnější a specifičtější lidé mohou spolupracovat na jednom projektu skrze své naprosto rozdílné talenty. (Bolton, 2004) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Právě v tom spočívá obrovská výhoda cirkusu v práci s mládeží. Je schopen přirozeně propojovat lidi, kteří se sobě jeví jako naprosto odlišní. Zároveň nabízí prostředí, kde si každý může bezpečně vyzkoušet nespočet různých disciplín a poznávat

sebe sama z nejrůznějších úhlů v rámci jednoho systému, který dokáže pružně reagovat i na extrémní změny. (Bolton, 2004) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013) (Lafortune & Bouchard, 2011)

4.4 Teorie Ruky[BS2]

Dr. Reginald Ernest Bolton ve své disertační práci s titulem *Why circus works* – přeloženo jako „Proč cirkus funguje“, uvádí model založený na šesti pilířích. Využívá k tomu metaforu lidské ruky, kde každý prst zastupuje jednotlivý pilíř cirkusu a posledním pilířem je dlaň, která zastupuje zábavu. Dlaň propojuje všechny prsty, stejně jako zábava propojuje všechny pilíře cirkusu. Každý pilíř zastupuje hodnotu, která je zásadní pro cirkus a zároveň pro rozvíjející se dětskou osobnost. (Bolton, 2004) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Bolton dále píše, že pokud není dostatečně zažitá jedna z těchto základních hodnot, které ve svém vývoji potřebujeme, může se začít objevovat patologické chování, ve snaze uspokojit nezažitou potřebu. Cirkus podle Boltona nabízí prostředí, ve které jsou všechny tyto hodnoty zastoupeny a je možné je zažívat v bezpečném a harmonickém prostředí. Cirkus tedy nabízí vhodnou a bezpečnou cestu pro zdravý vývoj vznikající osobnosti. (Bolton, 2004)

4.4.1 Palec

Palec představuje snahu, nebo trénink a úsilí, které je nutné vynaložit při jakýchkoliv cirkusových aktivitách. Ty jsou náročné fyzicky i mentálně a často je nutný jejich dlouhý trpělivý trénink. Ten není zaměřený jen na fyzickou, ale i emoční a sociální stránku, v cirkusu hojně zastoupené. Na vyvíjející se osobnost působí kladně, hlavně z hlediska vybudování si funkčních stereotypů, ať už jde o pravidelné cvičení, nebo možná důležitější vybudování si funkčních sociálních vazeb a vztahů. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

4.4.2 Ukazováček

Ukazovák reprezentuje v Boltonovu modelu vlastní identitu, pomyslné „Já“. Vnímání sebe sama a hledání se je zásadní především v období adolescence. Jde hlavně o možnost individuálně se prosadit, být něčím odlišný a jedinečný. Ve snaze se odlišit se bývá časté sklouznutí k nežádoucímu a škodlivému chování jako je braní drog a užívání

alkoholu. Cirkus sám má v sobě zakořeněnou určitou jinakost vůči okolnímu světu, a vzájemně se liší i jednotlivé cirkusové kruhy. Prostředí cirkusu nabízí mnoho různých aktivit k vyzkoušení a hledání toho, co vyhovuje právně mně. Mohu být klaun, žonglér nebo provazochodec a liším se od ostatních mimo cirkus, i od ostatních v kolektivu cirkusu. Cirkus v sobě nese odlišnost, i možnost někam patřit. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

4.4.3 Prostředníček

Prostředníček zastupuje v Boltonově pojetí risk. Riskováním můžeme získat intenzivní zážitky a pocity, které běžně nezažíváme. Během dospívání, kdy hledáme hranici, kam až můžeme zajít, právě tyto momenty postrádáme a často vyhledáváme. Riskování je každodenní záležitostí pro každého – riskujeme pád a odřená kolena při učení se jízdě na kole, investor riskuje peníze apod.. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Dospívající mládež na pomyslné hranici dovoleného a zakázaného často neuváženě riskuje, což může vést k vážným, až fatálním následkům. Může jít o rychlou jízdu v autě, zmiňované užívání drog, nebo jiné cílené vystavování se nebezpečí. Jde o onu výzvu, kterou sami před sebe klademe ve snaze najít svou hranici a snažíme se ji překonat. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Cirkus je výzev plný a riskuje v něm úplně každý. Ať už jde o risk, že se představení nepovede a místo potlesku sklídí artisté pískot, o provazochodce a akrobaty na visutých hrazdách, kteří riskují i své zdraví. Výzva i risk v cirkuse zůstává, ale vše je zasazené do bezpečného prostředí, kdy zkouším nejdříve vše na žíněnkách, pod dozorem a s dopomocí. Zdá se to jako paradoxní tvrzení, ale cirkus nabízí bezpečný risk. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

4.4.4 Prsteníček

Prsteníček zastupuje důvěru, a to jak důvěru mezi sebou, tak v sebe samotného. Důvěra vzniká skrze pozitivní zkušenosti a zážitky, tedy se buduje postupně po menších krůčcích. Naučit se žonglovat se sedmi míčky, nebo jezdit ve stojce na jednokolce jsou

složité činnosti, které zprvu vypadají jako naprosto nedosažitelné. Ale cirkus má dlouhými lety praxe vypracovanou didaktiku a nabízí spoustu jednodušších mezikroků. Pokud se naučíme tyto mezikroky, jejich zvládnutím si postupně budujeme důvěru sami v sebe i ve splnění našeho konečného cíle. Jde o princip přiměřené motivace. Pak se mohu celou dobu radovat z dílčích úspěchů. Důvěra v ostatní je v cirkuse přítomná ve všech společných aktivitách, ale především ve skupinové akrobacii, kdy nejde jen o fyzickou sílu. Důvěra, že dokážu udržet někoho jiného, že ostatní udrží nebo chytí zase mě, že mi partner správně hodí míček na žonglování, že zvládnou svůj podíl na vystoupení. Skrze důvěru se dají vytvořit úžasné čísla, která ani nemusí být silově náročná a posouvají techniku a cirkusové dovednosti ruku v ruce s mezilidskými vztahy. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

4.4.5 Malíček

Každé dítě má sny a fantazie, včetně těch, kdy chce být popelářem nebo princeznou. Pokud uvidí žongléra nebo akrobata, bude možná chtít být právě jím. Později během dospívání se nám sny mění a mnoho jich odpadá, protože nám připadají neuskutečnitelné. A když uvidíme v dospělosti žongléra se šesti míčky, nejspíše si řekneme, že je to nereálné. V dětském věku je důležité mít podporu, pokud chceme něco vyzkoušet. Jak je napsáno výše, postupným plněním dílčích dovedností a dosahováním menších osobních vítězství si nakonec můžeme opravdu náš původní sen splnit. S touto zkušeností jsme dobře vyzbrojeni i do běžného života, kdy pro dosažení velkých cílů musíme dělat dílčí pokroky a nevzdávat se při představě nedosažitelnosti. Cirkus je místem, kde se můžeme lépe naučit plnit si své sny. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

4.4.6 Dlaň

Všechny prsty spojuje dlaň, stejně jako všechny pilíře cirkusu prostupuje zábava. Sami o sobě jsou pilíře velmi silné a důležité, ale je to právě zábava, která dělá z cirkusu tak jedinečný, přirozeně fungující a atraktivní systém. Umožňuje nám cítit se bezpečně ve skupině, zažíváme ji při společném trénování i představení. Společná zábava a přátelství jsou hlavními motivačními motory celého cirkusu. Z běžných sportovních odvětví se právě tento pilíř bohužel často vytrácí kvůli soustředění se na výkon.

Zábavy se snažíme dosáhnout při všem co v cirkusu děláme. Zábava je proto hlavním i dílčím cílem i motivací.

To, jak říká Bolton, je nejzásadnější rozdíl mezi cirkusem a sportem. (Bolton, 2004) (Nováková, 2019) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

5 Social circus

Definování social cirkusu, podobně jako definování cirkusové pedagogiky, není jednotné. „Po celém světě je mnoho organizací věnujících se social cirkusu a existuje mnoho literatury, která zprostředkovává různě formulované definice. Všechny jsou ovšem determinovány samotným názvem a ten spojením slov „cirkus“ a „social“ evokuje fúzi mezi cirkusem a společností.“ (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013, str. 26)

Hnutí social cirkusu je zaměřené na znevýhodněné děti, ale i dospělé z nejchudších vrstev s malými možnostmi. Nejčastějšími cílovými skupinami jsou děti zanedbávané, týrané, zneužívané i jejich rodiče, případně jeden rodič, rodiny v rozvodu, uprchlíci, duševně nemocní, postižení, riziková mládež, pachatelé trestných činů nebo staří i umírající lidé. Díky propracovaným metodám tréninku, komunikace a solidarity se zvyšuje jejich sebevědomí, sebehodnocení a pocit vlastní identity. Social cirkus se snaží těmto lidem zprostředkovat pomocí cirkusového umění širší možnosti, užitečné životní dovednosti, vyjádřit se, naplňovat vlastní potenciál a celkově pozvednout jejich život k lepšímu. Velkou výhodou je univerzalita a dostupnost cirkusu. Pro základní trénink není nutná vlastně ani základní gramotnost, stačí několik málo rad a čas. Social cirkus uznává umění a kulturu jako velmi významný prostředek vzdělávání. (Lišková, 2010) (CARAVAN & Leonardo Partnership Project, 2015) (Holický, 2012) (Cirque du Soleil, 2021)

Za vznik social cirkusu můžeme označit podepsání Charty založení social cirkusu v roce 2002, kterou podepsalo 12 zemí napříč všemi kontinenty. Charta pojednává o metodologii, kterou opírá o sociální práci a cirkusová umění využívá jako nástroj k naplnění cílů sociální práce. Social cirkus si klade jako základní cíl osobní blaho účastníka. Takto obecná formulace je zvolena záměrně, jelikož pojímá velmi široké pole od práce v nízkoprahových centrech přes intervenci až k volnočasové aktivitě. (Bolton, 2004) (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013)

Etický kodex lektorů social cirkusu, vypracovaný pod záštitou pražského centra pro volný čas CIRQUEON, uvádí definici social cirkusu: „Social cirkus je globální přístup úzce spjat s principy, posláním a teorií sociální práce. Využívá cirkusového umění jako nástroje k dosažení cílů, které vyvozuje ze specifických potřeb skupin, se kterými pracuje a prostředí, ve kterém pracuje.“ (Jarchovský & kol., Etický kodex lektorů Social cirkusu, 2014, str. 3)

„Za zmínku zde jistě stojí i brněnský cirkus LeGrando, který mimo jiné funguje i jako nízkoprahové centrum – mají své šapitó a cestují po brněnských a okolních sídlištích a přes různé akrobatické prvky se snaží zaujmout netečnou mládež.“ (Lišková, 2010, str. 44)

6 Vybrané cirkusové disciplíny

Tato kapitola se věnuje vybraným cirkusovým disciplínám, které jsou zastoupeny v praktické části a je jedním z východisek pro její vytvoření.

6.1 Skupinová akrobacie a pyramidy

Akrobacie obecně je „souhrn tělesných dovedností, jenž závisí na tělesné zdatnosti a obratnosti. Jde o mimořádné schopnosti ovládat tělo, většinou se snoubí s notnou dávkou odvahy.“ (Vrabelová, 2012, str. 47) (Lišková, 2010) (Holický, 2012)

Akrobacie všeobecně rozvíjí a posiluje lidský organismus, podporuje pevnost vazů, kloubů, svalů a zlepšuje funkci vestibulárního aparátu, čímž rozvíjí orientaci v prostoru, rovnováhu a koordinaci. Skupinová akrobacie prohlubuje navíc spolupráci a vzájemnou důvěru a značně posouvá i volní stránku jedince. Navíc může dát příležitost i jinak ne příliš pohybově nadaným a aktivním jedincům, zapojit se do fyzicky náročného a velmi rozvíjejícího procesu. Podle počtu cvičících se dá akrobacie dělit na individuální, párovou nebo skupinovou, tedy stavbu lidských pyramid. (Vrabelová, 2012) (Holický, 2012) (Lišková, 2010) (Klusáková K. , 2021)

Skupinová akrobacie je specifickou formou, jejíž výhodou je malá náročnost na vybavení, jelikož stačí pouze volný a bezpečný prostor a partneři na skupinovou akrobacii. Hlavní fyzická zátěž je statická se švihovými prvky. Prvky akrobacie jsou velmi výraznou a emotivní složkou cirkusových vystoupení. (Lišková, 2010) (Klusáková K. , 2021) (Vrabelová, 2012)

Mimo akrobacii pozemní, která je považována za základ artistické práce, rozlišujeme akrobacii vzdušnou a akrobacii s nářadím či náčiním. (Lišková, 2010) (Vrabelová, 2012) (Hančl, 1995)

6.2 Žonglování

Žonglování, anglicky – juggling, je pohybová aktivita spadající pod oblast psychomotoriky, která není pouze o nacvičování techniky a rozvíjení volní stránky tréninkem. Je prostředkem učení se novým pohybovým dovednostem a získávání pohybových zkušeností. Nejedná se jen o vyhazování a chytání předmětů, ale o jakoukoliv manipulaci s cizím objektem. (Holický, 2012) (Lišková, 2010) (Vrabelová, 2012)

Žonglování „Zlepšuje nervosvalovou organizaci, prostorovou orientaci a soustředění, rozvíjí spolupráci mezi mozkovými hemisférami, rytmus v těle a pozitivně stimuluje psychiku.“ (Lišková, 2010, str. 37)

Velkou výhodou žonglování je, že není nutná velká fyzická příprava ani síla, abychom se mohli disciplíně věnovat a zlepšovat se v ní. Další výhodou je dostupnost pomůcek. Žonglovat se dá téměř s čímkoliv a vyrobit si vlastní základní žonglérské pomůcky je celkem snadné. Žonglování vybízí k práci s chybami, k jejich analýze, hledání vlastního řešení i toho, jak chybám předcházet. Pokud se lektor drží zásad celkového osobnostního rozvoje, neexistují v žonglování výkonnostní třídy, výhra a prohra nebo bariéry v tom smyslu, že by nebylo možné cvičit s kýmkoliv dalším pohromadě. (Holický, 2012) (Neuman, 2006) (Lišková, 2010) (Kletečka, 2014)

Mezi speciální pomůcky na žonglování patří míčky, míče, šátky, kruhy, kužely, klobouky, devil-stick, tyče, diabolo, jojo, poi poi a další. (Lišková, 2010) (Vrabelová, 2012)

6.3 Ekvilibristika

Disciplíny ekvilibristiky spočívají v udržování rovnováhy vlastního nebo jiného těla na zemi, nad zemí nebo na stabilním či labilním náčiní či nářadí. (Holický, 2012)

„Základními prvky jsou stoje, chůze nebo skoky na ruce, stoje na hlavě, dlouhodobé stoje na jedné ruce a balancování s rekvizitami (balancování pomůcky na hlavě, čele, bradě, v ústech).“ (Lišková, 2010, str. 33)

Schopnost a potřeba udržet rovnováhu je v nás hluboce zakořeněná. Dříve jsme museli rovnovážné schopnosti využívat při překonávání překážek na útěku nebo na cestě, při nošení těžkých věcí, ale i při běžné chůzi rovnováhu neustále udržujeme. Hra a napětí spojené s balancováním na hraně jsou pro nás značnou motivací mnoha aktivit i dnes.

Balanční cvičení posilují nejvíce hluboké svaly, související se správným držením těla, a tedy velmi komplexně rozvíjí pohybové schopnosti a funkci nejen pohybového aparátu. (Lišková, 2010) (Vrabelová, 2012)

K ekvilibristickým disciplínám patří jízda na jednokolce, rola bola, balanční koule, chůze po laně nebo po slack line, chůdy, balancování na žebřících a dalších předmětech. (Lišková, 2010) (Vrabelová, 2012) (Holický, 2012)

7 Cirkus na školách

V předešlé kapitole je uváděna práce social cirkusu s lidmi v rizikových prostředích a životních situacích. Zapojení principů social cirkusu a samotných cirkusových disciplín je ale možné i na mnohem běžnější úrovni a v běžnějším prostředí, jakým je škola. Škola hraje zásadní roli ve věku emancipace osobnosti, tedy pubescence a adolescence i během dětství.

Pro děti nedostatečně vybavené sociálními dovednostmi může být škola rizikovou institucí, protože je pro ně hlavním zkušebním prostředím a zaujímá podstatnou část jejich života.

Pokud se dítě se školním prostředím neidentifikuje, snaží se ztotožnit zejména ve skupinách vrstevníků. Spojujícím prvkem zde může být odmítání společnosti, což má na rozvoj osobnosti nepříznivý vliv. (Jarchovský, Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy, 2013) (Lišková, 2010)

Právě social cirkus dokáže obdobné situace řešit a předcházet jim.

Cirkusové aktivity, ač se to může zdát zvláštní, třeba proto, že se k nám o nich ve škole nedostalo mnoho informací, jsou zapojovány do školních aktivity už poměrně dlouhou dobu. V Evropě je zapojení cirkusových programů do škol velmi rozšířené ve Francii, coby kolébce vzniku nového cirkusu, ale zejména v Německu, kde vzniká samotný pojem Zirkuspädagogik – cirkusová pedagogika. (Lišková, 2010) (Kinclová, 2014) (Bolton, 2004) (Neuman, 2006)

Cirkusové aktivity jsou dlouhodobě zapojeny do vzdělávacího plánu převážně alternativních škol, a to waldorfských a montessoriovských. Ty již dávno začlenily aktivity propojující umění a pohyb do běžné výuky, nejen v podobě cirkusu. Většinou se jedná o systém tzv. projektových týdnů. V tomto rámci se uskuteční například právě týden cirkusových umění. Každý den v týdnu jsou cirkusu věnovány dvě praktické a dvě

teoretické hodiny se zaměřením na cirkus a projekt je zakončen společným představením pro celou školu. (Lišková, 2010) (Bolton, 2004) (Neuman, 2006)

V současnosti probíhá řada projektů spočívajících ve spolupráci cirkusových center se školami po celém světě. U nás v ČR je jedním z viditelnějších projektů pražského cirkusového Centra pro nový cirkus CIRQUEON ve spolupráci s několika školami, jejich tělocvikáři a třídami. Obdobně jako projekty v jiných zemích nabízí alternativní náplň hodin tělocviky se zaměřením na techniky nového cirkusu. Pravidelné lekce „Tělocirku“ trvají vždy 90 minut a konají se s každou třídou přibližně jednou za měsíc. Lekce probíhají zpravidla v tělocvičně CIRQUEONU, která má patřičné cirkusové vybavení. Na lekcích si děti mimo množství nových nebo modifikovaných her vyzkouší základy cirkusových disciplín jako jsou žonglování, ekvilibristika, akrobacie pozemní, individuální, párová až skupinová a vzdušná.

Cílem projektu je nabídnout zábavné motivující alternativy k pohybovým disciplínám nejen dětem, ale zprostředkovat možnosti cirkusové pedagogiky a techniky nového cirkusu i učitelům tělesné výchovy. (CIRQUEON, 2021) (Klusáková & Lázňovská, 2021)

8 Praktická část

Praktická část práce vychází primárně z teoretické části práce, vlastní zkušenosti s cirkusem a z rozhovorů s lektory cirkusu, kteří působí převážně v pražských cirkusových centrech a jsou zapojeni do projektů Tělocirk, který probíhá pod záštitou pražského Centra pro nový cirkus CIRQUEON a do projektu Inovace v pedagogice. Ten se snaží se nabídnout alternativní náplň několika hodin tělesné výchovy pro školní třídy. Dalším projektem, který v současnosti aktivně probíhá, je projekt MŠMT Inovace v pedagogice, který se koná ve spolupráci CIRQUEONU s osmi třídami ze čtyř pražských škol a zkoumá možnosti využití cirkusu v hodinách tělesné výchovy. Dále praktická část vychází z rozhovoru „CIRQUEON CIRCUS PODCAST s Katkou Klusákovou a Markétou Lázňovskou: V cirkuse se nedá vyhrát, ale zúčastnit se může každý!“. Čerpá i z mé zkušenosti z roční účasti na lekcích pozemní a párové akrobacie v CIRQUEONU, kde jsem poté působil jako lektor v zácvičku. Dále vychází z informací, které jsem získal v rámci dvoudenního semináře akreditovaného MŠMT „Základy cirkusové pedagogiky“ v roce 2019. Opírá se i o literaturu a příručky lektorů nového cirkusu a interní materiály Centra pro nový cirkus CIRQUEON, který je, slovy Kateřiny Klusákové a Adama Jarchovského, na pozici lídra cirkusové pedagogiky v ČR.

V praktické části je rozebrána konstrukce lekcí podle cirkusové pedagogiky, účel jednotlivých částí lekce a plány konkrétních příprav. První lekce je zaměřena na žonglování, druhá na akrobacii a třetí na ekvilibristiku. Všechny přípravy dodržují koncepci lekcí a zohledňují vybrané disciplíny, prostor tělocvičny a předpokládané minimální nebo žádné předchozí zkušenosti skupiny s cirkusem. Cílem je uvést děti základně do samotných disciplín a zprostředkovat jim zážitek spojený s cirkusem. (Smejkalová, 2021)

8.1 Lekce cirkusu

Celá koncepce lekcí se odvíjí od konkrétní skupiny. Mezi hlavní kritéria patří počet dětí, jejich věk a případná předchozí zkušenost s cirkusem. Dále je důležitá skupinová dynamika, fyzické a mentální možnosti, naladění skupiny a preference v rámci cirkusových her a disciplín.

Lekce jsou navrženy pro děti ve věku 6 až 12 let, tedy děti prvního stupně ZŠ. Proto zde převažuje herní činnost nad samotnými cirkusovými disciplínami. Provedení her i disciplín by mělo být odstupňované od jednoduššího ke složitějšímu. Obzvláště hry by

měly obsahovat proměnlivý prvek, který se v jejich průběhu může vyvíjet. Děti se tak mohou i ve hře neustále zlepšovat a získávat průběžnou motivaci k používání vlastní kreativity.

Obecné charakteristiky hodin cirkusu:

- délka lekce 90 min – 2 školní vyučovací hodiny,
- lekce obsahuje 2-3 hry,
- lekce obsahuje 1, max. 2 disciplíny,
- lekce obsahuje uvítací a závěrečný rituál,
- lekci vedou nejlépe 2 a více stálých lektorů na jednu skupinu – lekce se skupinami nad 25 dětí vedou 3 lektori.

Lekce cirkusu v tělesné výchově povede ovšem jediný pedagog. Jeho práce je tedy značně ztížena. Není tedy možné věnovat se tak technicky náročným nebo rizikovým disciplínám jako na lekci cirkusového kroužku.

Obecná struktura částí hodiny:

- přivítání,
- první hra,
- druhá hra,
- první disciplína,
- druhá disciplína nebo hra,
- reflexe a rozloučení (Jonáková, 2021).

Lekce cirkusového kroužku nemá vždy stejnou strukturu, jelikož se celá přizpůsobuje konkrétní skupině a jejímu momentálnímu naladění. Někdy je tedy zařazeno více herních činností na úkor disciplín, méně často pak je větší zaměření na cirkusové disciplíny.

Obvyklé bývá zaměření na jednu, maximálně dvě cirkusové disciplíny. Skupiny jsou rozřazeny i podle věku, 5 – 7 let, 7 – 9 let, 9 – 12 let. Pokud bychom vztáhli věkové rozhraní na třídy ve škole, jsou promíchány děti 1. – 3. tříd a 3. – 5. tříd.

Tělesná výchova, jako předmět v institucionalizované výchově a vzdělávání, má ve své struktuře z hlediska dlouhodobého rozvoje zabudovaný Školní vzdělávací plán, který se odvíjí od Rámcového vzdělávacího plánu. Ten respektuje ontogenezi dětí a jejich celkový mentální, fyzický i společenský vývoj, ale jde o standardizaci. V cirkuse není nic

jako předepsaný standardizovaný postup, podle kterého by děti měly být v daném věku vedeny k osvojování konkrétních sociálních, pohybových nebo jiných dovedností a cirkusových disciplín. Lektori vždy respektují specifika skupiny jako jsou právě věk a s tím související mentální i fyzický vývoj, pohybové nadání a úroveň fyzické zdatnosti, rozpoložení a funkčnost skupiny, jejich preference a přání. Dlouhodobá stavba a perspektiva vývoje skupiny závisí čistě na lektorovi a skupině samotné. Pro každou skupinu vymyslí lektor plán individuálně. Pokud pracují dva lektori ve dvojici, stanoví si společné základní dlouhodobé cíle, kterých by chtěli se skupinou dosáhnout, jako je vystoupení na závěrečném defilé, kdy na představení začít trénovat a pokud už skupinu znají i posun a preference v cirkusových disciplínách. Všechno podléhá a pružně reaguje na celkovou skupinovou dynamiku a lektor činí rozhodnutí a třeba i mění plány na základě aktuálního dění, v rámci zásad cirkusové pedagogiky.

8.1.1 Části hodiny

Přivítání je důležitou součástí každé hodiny. Jde o navázání kontaktu a mentální přípravu na hodinu. Většinou se odehrává v kruhu a v jeho průběhu může lektor předběžně odtušit rozpoložení dětí. Trvání přivítání závisí na velikosti a rozpoložení skupiny, ideálně by však nemělo být příliš dlouhé, tedy cca 5 min, max 10 min. Pokud se jedná o novou skupinu, se kterou jsme ještě nepracovali a nevíme, zda mají někteří s cirkusem předchozí zkušenosti, je dobré toto zjistit. Pro zlepšení komunikace a rychlejší navázání vztahů s dětmi se na hodinách cirkusu velmi dbá na zapamatování si jmen a oslovování se ideálně pouze jmény hned od první hodiny. To je součástí individuálního přístupu ke každému. Pošle se slovo většinou po kruhu a každý se nějakým způsobem vyjádří. Buď slovně nebo gestem ukáže kolik má energie, jakou má náladu, nebo odpoví na nějakou jinou otázku, kterou položí lektor a která komplexněji pojednává o celkovém momentálním stavu dítěte. Přidává se i druhá, pro děti zdánlivě bezpředmětná otázka pro aktivizaci a navození atmosféry, např. „Jakého byste chtěli mít draka?“, „Jaký byste chtěli být dopravní prostředek?“ nebo „Co byste chtěli být za zvíře?“. Na obě otázky odpovídají oba přítomní lektori spolu s dětmi. S novou skupinou nebo s opravdu malými dětmi může být výhodnější poslat dvě kola otázek a přivítání věnovat trochu více času. V prvním kole zjistit, jak se děti jmenují, jejich věk, jestli mají s cirkusem předchozí zkušenost a kolik mají energie. Druhé kolo věnovat právě nějaké aktivizační bezpředmětné otázce.

První hra by se účelem dala přirovnat k rušné části hodiny v běžné hodině tělesné výchovy na prvním stupni. Her může být i více, pokud jsou krátké. Jde o vybití energie,

uvolnění napětí, rozpohybování se, zahřátí svalů, o ventil, aby se děti lépe koncentrovaly při následujících složitějších aktivitách. Ideálně by část měla trvat cca 15 minut, s přihlédnutím k aktivitě skupiny. Dojde-li například k nějakému předčasnému vítězství, hru můžeme s připravenými modifikacemi znovu odstartovat tam, kde jsme přestali. Rozhodující pro nás je tedy náš časový rámeček, nikoliv to, že hra skončila předčasně.

Zařazujeme rychlé, běhací známější hry, ideálně s nějakou inovující modifikací. Např. modifikované rybičky, rybičky rybáři jedou, kdy místo rybiček a rybářů jsou například myši a kocour a běhají tedy po čtyřech, nebo jsou jiná zvířata a pohybují se jako ona, nebo upravený mrazík, kdy upravujeme např. metodu „rozmrazení“. Místo klasického osvobození s prolézáním mezi nohama, určíme specifickou formu rozmrazení, například dřep s opřením se zády o sebe nebo skupinovou formu osvobození. Nutný počet zachránců můžeme upravovat podle počtu dětí ve skupině.

Druhá hra je zaměřená na propojení mezi herní částí a první disciplínou, které se budou děti na hodině věnovat. Měla by tedy obsahovat speciální průpravu a přípravu pro danou disciplínu. Pokud hodinu zaměříme na akrobacii jakéhokoliv druhu, musíme děti pořádně připravit, protáhnout, aktivovat hluboký svalový systém. K tomu využíváme většinou rozcvičení formou hry. V lekcích CIRQUEONU se využívají „zvířátka“, kdy jsou dané určité pozice, ve kterých se děti pohybují z jednoho konce tělocvičny na druhý. Přitom protahují nebo zpevňují důležité svalové skupiny. Každá pozice nese pojmenování podle některého zvířete. Namátkou Dromedár, což je pozice pes z jógy, kdy se pohybuje naráz pravá ruka s pravou nohou a levá ruka s levou nohou, jelikož dromedáři jsou mimochodníci. Tím se protahuje celá zadní strana nohou a zpevňuje a posiluje se hluboký stabilizační systém. Formy zvířátek, můžeme využívat v různých modifikovaných hrách, klidně klasicky na honěnou. Charakter hry se ale výrazně odvíjí i od rozpoložení skupiny. Např. pokud po první hře stále nejsou děti dost vybité, aby byly schopné věnovat se už nějakým průpravným cvičením v rámci druhé hry, zařazujeme hru charakterově podobnější té předchozí a průpravu na cvičení zařadíme až za ni, už v rámci části první disciplíny. (Jonáková, 2021)

První disciplína je jedna z typických cirkusových disciplín, jako jsou žonglování, pozemní nebo vzdušná akrobacie samostatná, v páru nebo skupinová, ekvilibristika jako chození na laně nebo na slack line, na kouli, rola bola... Je jí věnována velká část hodiny, ačkoliv převažuje herní činnost. Málokdy je prostor na to v hodině stihnout dvě disciplíny. Proto i přípravy mých hodin obsahují vždy jen jednu disciplínu.

Třetí hra nebo druhá disciplína přichází po ukončení předchozí disciplíny. Zde záleží primárně na preferenci a soustředěnosti dětí. Častěji je na programu třetí hra, ale pokud o to skupina stojí a má na to ještě energii mentální i fyzickou, můžeme zařadit nácvik druhé disciplíny. Důležité je, aby pro trénování druhé disciplíny byli děti dobře připraveny. Například pokud bychom jako první disciplínu žonglovali, není nutné se předtím nijak extrémně protahovat jako na akrobacii. Druhá disciplína tedy v sobě buď zahrnuje ještě patřičnou přípravu před disciplínou, nebo jde o méně náročnou činnost na fyzickou přípravu. Tento postup se volí také kvůli časovému rozsahu. Na místě jsou tedy různá rovnovážná cvičení jako rola bola, chození po laně či slack line, chození na kouli a další ekvilibristiky.

Pokud je zařazena hra, odvíjí se od naladění skupiny. Pokud má skupina abnormální množství energie, můžeme zařadit i nějakou rychlejší hru. Většinou už ale nebývá tak fyzicky náročná a spíše pracuje se spoluprací ve skupině a kreativitou dětí. Měla by mít tedy spíše klidnější charakter.

Téměř vždy bývá zařazen také volný čas, kdy děti mohou ještě trénovat jakoukoliv disciplínu chtějí, pokud je to v našich možnostech. Tento čas ovšem v lekci cirkusu uzpůsobené pro tělesnou výchovu značně zkrátíme nebo vůbec zařazovat nebudeme, jelikož děti se s disciplínami sami pouze seznamují a výběr toho, co by mohly trénovat je tak pro ně značně omezen. Lektor by jen těžko dokázal vysvětlovat více disciplín od úplných základů najednou a ještě u všech dohlížet na bezpečnost provedení. Proto volný čas v přípravách zařazují málo.

Rozloučení probíhá opět v kruhu. Po předchozím programu přichází zklidnění, doprotažení namáhaných částí těla a společná reflexe a motivace na příští setkání. Po protažení následuje opět společná reflexe, kdy všichni společným gestem zhodnotí celou hodinu. Např. výškou zvednutí rukou, kdy platí čím výše, tím lepší hodnocení. Je lepší nechat nejdříve hodinu zhodnotit dětmi a pak až sám ukázat své hodnocení. Jinak mají děti tendenci hodnotit neautenticky. Následně se pošle slovo po kruhu a všichni, včetně lektorů a učitelů odpovídají na jednu nebo dvě otázky: „Co se mi nejvíc líbilo?“, „Bylo něco, co se mi nelíbilo?“, „Čemu se příště věnovat více?“ ... Případně může každý říct jakoukoliv připomínku k hodině. Otázky se nemusí vztahovat k připraveným činnostem, ale k čemukoliv, co hodina obsahovala. Tedy se můžeme zaměřit třeba jen na chování dětí, jak spolupracovali a hodnotit kladně nebo záporně. Poté je dobré dodat dětem motivaci na příští lekci a uzavřít hodinu společným rituálem. Po rozloučení ještě často proběhne

velmi rychlá reflexe mezi lektory, jak se jim spolupracovalo a případně jestli je něco s čím nesouhlasili, udělali by jinak a případně zhodnocení, jestli se se skupinou přesunout k těžším, lehčím nebo úplně jiným cvičením.

8.2 Skupinová dynamika

Cirkusová pedagogika pracuje s modelem skupinové dynamiky od Bruce Tuckmana, který rozlišil vývoj skupinové dynamiky na pět fází. Každá skupina si těmito fázemi prochází a je nutné tomu výuku uzpůsobovat. (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Pro krátkou spolupráci se skupinou, jakou se tato část práce zabývá, kdy jde spíše o intervenční program než o dlouhodobou spolupráci, jsou tyto fáze také důležité. Ve skupině proběhnou velmi zrychleně v rámci jen několika hodin. Proto musí lektor připravit hodiny důkladně a pružně reagovat na vývoj skupiny a pozorovat, v jaké fázi se aktuálně nachází. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Pět fází skupinové dynamiky podle B. Tuckmana:

8.2.1 Forming – Formování

Jde o první kontakt nové skupiny lidí, kteří jsou rozpačití z nového prostředí, ze sebe navzájem a očekávají, co se bude dít. Sami zůstávají ve své bezpečné komfortní zóně a první kontakty jsou jen letmé a nejisté. Chtějí zůstat v anonymitě skupiny. Tomu musíme uzpůsobit hlavně herní aktivity.

Výrazný je zde také vztah k autoritě, která je v této fázi brána pozitivně a je možná až přespříliš akceptována. Utváří se prvotní skupiny. Aktivity bychom měli zaměřit na prvotní kontakty, klidně nucené poznávání, a hry se jmény. (Doležal, 2020) (Klusáková K. , 2021) (Šustová, 2015) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

8.2.2 Storming – Bouření

Jde o krizi ve skupině, kdy se vytratilo počáteční nadšení a skupina se začíná rozdělovat do skupinek. V této fázi se utváří role, normy a pravidla skupiny. Důležité je nepřehlížet konflikty a neřešit je přes prostředníky ale napřímo, tedy pobídnout ty, kteří se v konfliktu nachází, ať ho vyřeší společně mezi sebou. Rozhodně neřešit problém za ně.

Důležité je zaměřit se na zlepšení komunikace ve skupině, navázání spolupráce a společného řešení. Zaměřit se i na malé a snadno dosažitelné úspěchy. Rozhodně nejednat vyloženě z role autority a ignorovat, že je ve skupině nějaký konflikt. Během

bouření není dobré přijímat do skupiny nové členy. (Doležal, 2020) (Šustová, 2015) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

8.2.3 Norming – Normování

Skupina v této fázi má už zasetý svůj mechanismus, na který je zvyklá, neřeší se v ní žádné zásadní problémy. V ideální případě ne proto, že se je skupina naučila neřešit, ale proto, že mechanismus skupiny je funkční a problémy umí vyřešit. Spolupráce je rozvinutá a zaběhlá. Přichází fáze inspirace ostatních a od ostatních. Vytváří se skupinová identita kolektivu tedy pomyslné „my“. Tvoří se cíle skupiny. Ve skupině může ještě panovat nejistota z jakýchkoliv změn, které by ji mohli vrátit do fáze bouření. (Doležal, 2020) (Klusáková K. , 2021) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

V této fázi je skupina připravená řešit složité úkoly, a naopak příliš lehké úkoly nejsou na místě. Mohou být brány jako podceňování skupiny. V této fázi opět není dobré přijímat do skupiny nové členy. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

8.2.4 Performing – Optimální výkon

Vývoj skupiny prochází určitými proměnami a v předchozích fázích je nutné brát velký ohled na nejistotu a ohrožení ve skupině. Pokud je skupina už ve fázi optimálního výkonu, znamená to, že s ní můžeme dělat takřka cokoli. Tedy se můžeme pustit i do úkolů a her silně navázaných na důvěru, spolupráci i individualitu v rámci skupiny. Skupina je velmi soudržná, pracuje s nadšením a produktivně, přichází s novými nápady a konflikt není brán jako krok zpět, nýbrž jako možnost vývoje. Členové skupiny jsou schopné mnohem objektivněji uznávat, přijímat a hodnotit nápady a iniciativy ostatních.

Lektor z pozice autority už je brán na stejné úrovni jako ostatní členové skupiny.

Co může skupinu ohrozit, je příchod nového člena. To se zmiňuje i ve všech předchozích fázích vývoje skupiny, ale u této fáze je to možná nejmarkantnější riziko, jelikož je skupina nejotevřenější a případná ztráta důvěry nebo pozice v této fázi je opravdu velmi frustrující. Skupina se snaží dosáhnout většího společného cíle. (Doležal, 2020) (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021) (Šustová, 2015)

8.2.5 Adjourning – Ukončení

Fáze je pojmenována celkem výstižně. V tento moment jde o uvědomění si, že skupina jako celek končí. Je dobré zaměřit aktivity na skupinovou spolupráci s větším

prostorem pro emocionální prožitek, tedy hry spíše jednodušší a kooperativní, reflektivní a rozlučkové. Případně i plánující do budoucna, pokud bychom se začali znovu setkávat.

9 První lekce

První hodina se ponese hlavně v duchu fáze Formování až Bouření, ale můžeme očekávat rychlejší vývoj skupinové dynamiky, jelikož se děti mezi sebou už lépe znají ze školy, a tím mohou přeskočit některé fáze velmi rychle.

9.1 Přivítání

Trvání: 8 min

Hlavním účelem je představení sebe a seznámení se s dětmi. Dále naladění dětí na hodinu. V kruhu se posadíme na zem. Hlavními otázkami, na které odpovídáme jsou: „Jak se jmenuji?“, „Kolik mi je let?“, „Kolik mám energie?“ a „Co bych byl za vysněné zvíře?“.

Následuje velmi zevrubné představení programu hodiny, „Budeme si hodně hrát, pak zkusíme nějaké žonglování, a nakonec se zase v kruhu rozloučíme.“

Na konec přivítání zařadíme uvítací rituál před první hrou. Všichni zvedneme ruku doprostřed v kruhu a budeme si posílat signál plácnutím o zem, jakmile plácne náš soused napravo, plácne také a ruku už na zemi necháme, ale ne dřív. Zkusíme projet celý kruh co nejrychleji. Signál si takto po kruhu zkusíme poslat celkem třikrát, abychom mohli sledovat, jestli se pokus od pokusu bude rychlost měnit. Pravděpodobně se zlepšíme.

9.2 První hra – Paty

Trvání: 5-10 min

Pomůcky: Hrací kostka (nejlépe dvě)

Cílem a podstatou hry je navázat prvotní fyzický i společenský kontakt. Zároveň pomůže nastavit prostředí skupiny pro další aktivity a spolupráci, vyžaduje určitou ohleduplnost. Sedíme v kruhu. Lektor řekne nějakou část těla a potom on, nebo někdo ze skupiny hodí kostkami. Číslo, které padlo zopakujeme nahlas pro skupinu. Jde o to, že se musíme rukou dotknout daného počtu částí těla ostatních ve skupině. Tedy např. řekneme paty, poté hodíme na kostkách součet 8, zopakujeme nahlas. Znamená to, že se musíme dotknout postupně osmi dalších pat, které patří někomu jinému. Kdo už nasbíral potřebný počet dotyků, vrací se na svoje místo v kruhu a čeká na ostatní.

Hru můžeme odstupňovat tak, že začneme od nejběžnějšího a nejneosobnějšího kontaktu jako jsou dlaně, paty, lokty... a postupujeme k citlivějším částem jako je ramena,

záda, boky, ucho až po břicho a špičku nosu, čelo a podobně. U této hry je velmi dobře vidět, jak se k sobě děti navzájem chovají, kdo například do kontaktu dává zbytečně moc síly, vytipovat si tišší a plašší děti i ty zlobivější. Také podle průběhu hry usuzujeme, jestli pokračovat i na osobnější zóny, nebo je skupina např. divoká a přejítí k citlivějším částem těla by mohlo být rizikové. V takovém případě tyto části těla zásadně vynecháme, jelikož by celá hra měla přesně opačný účinek, než jsme zamýšleli. (CIRQUEON, 2021)

9.3 Druhá hra – Dvojbaba

Trvání: 5 min

V rámci vývoje skupinové dynamiky jsme nyní ve fázi Formování a musíme tedy zvolit takovou hru, aby mohl každý zůstat v relativní anonymitě a zůstali jsme u povrchnějších kontaktů. Zároveň potřebujeme, aby hra byla rychlejšího charakteru, umožnila dětem se vyběhat a připravila je na další náročnější pohybové aktivity.

Dvojbaba všechny tyto kritéria splňuje. Rozdělíme se do dvojic, ve kterých budeme hrát na babu. Dvojice se nejdříve dohodne, kdo bude mít babu první a kdo bude utíkat. Na babu bude tedy každý hrát pouze s jedním člověkem. Až se hra odstartuje, oba začnou hrát. Během honění se ale nesmí dotknout nikoho jiného ze skupiny. Pokud se dotyčný dotkne kohokoliv jiného mimo svou dvojici, musí oba vykonat úkol navíc. Např. klik, angličáka, dřep, plácnout si ve výskoku... To už je na kreativě lektora. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Dvojbaba je krátká hra, proto je dobré zařadit klidně ještě jednu hru podobného charakteru.

9.4 Třetí hra – Triangle a variace

Trvání: 10 min

Pomůcky: Předmět na házení a míček pro každou trojici (ideálně barevně nebo jinak odlišit míčky i předměty na házení – čepice, plyšák, kruh...)

Hra pracuje s míčky a manipulací s objekty, tedy ji můžeme brát i jako průpravu a naladění na naši první disciplínu, kterou bude žonglování.

Skupina se rozdělí na trojice. Pokud nebude vycházet počet skupiny pro vytvoření trojic, může být i čtveřice, která bude mít hru těžší, nebo se do hry můžeme zapojit také my.

Trojice dostane zatím pouze předmět na házení a volně chodí po prostoru a přehazuje si ho. Pokud někomu upadne, zavolá „Moje chyba!“ a zvedne předmět

a pokračuje se bez přerušování dál. Při pohybu a přehazování by se nikdo neměl dotknout hráčů z jiné trojice nebo jejich předmětu.

Pro zkomplikování můžeme přidat různé rychlosti pohybu, uvedené tak, aby děti bavily. Např. rychlosti: 1 – jako ve zpomaleném filmu, 2 – jako na procházce, 3 – popobíhání, když na nás zavolají rodiče, 4 – úprk před lidojedy. (rychlost 4 zařazujeme zřídka)

Po chvíli vyměníme každé trojici předmět na házení za míček. Ten si mezi sebou zase budou libovolně předávat ale tentokrát pouze kutálením po zemi. Pokud někomu míček uteče nebo jej pošle špatně, opět volá „Moje chyba!“. S míčkem posílaným po zemi je složitější dávat pozor na ostatní skupiny a na jejich míčky. Pro ztížení můžeme znovu zapojit různé rychlosti pohybu.

Pokud vidíme, že skupiny zvládají úkol dobře, můžeme zapojit i obojí, jak házení předmětu, tak posílání míčku po zemi najednou. To už je velmi složité. Neměli bychom proto zařazovat příliš velké rychlosti pohybu. Jednak kvůli náročnosti úkolu a také, aby se děti trochu zklidnily před disciplínou a lépe nás vnímaly.

9.5 První disciplína – Žonglování

Pomůcky: Pro každého 2 míčky + jeden kruh na žonglování.

(Tenisové míčky případně postačí, nebo si žonglérské míčky sami můžeme vyrobit z tenisového míčku, nafukovacího balonku a rýže, podle návodu v online zdarma dostupné publikaci Žonglérův slabikář) (Kletečka, 2014)

Žonglování je vysoce individuální činnost, nejde přesně odhadnout čas, jak dlouho budou činnosti probíhat. Minutáž je tedy čistě orientační.

Když vidíme žongléry, většinou pracují s více než jedním objektem. Nácvik žonglování je ale lepší začínat od jediného objektu. Začneme s jedním míčkem. I s ním se dá dělat mnoho variant zábavných a rozvíjejících cvičení.

Děti na prvním stupni nemívají ještě nejlepší dovednosti manipulace s předměty, a házení a chytání objektů ještě trénují na základnější úrovni. Proto je dobré na začátek zvolit jednodušší cvičení, kde máme žonglovadlo co nejdelší dobu pod kontrolou. Žonglovat můžeme i bez samotných hodů.

Důležitým krokem je naučit děti správný žonglérský postoj a pokud možno, vyvarovat se nejčastější chyby začátečníků, kterou je nakročení nebo chození za padajícím míčkem, abychom jej stihli chytit. Udělat krok k zachycení míčku je větší chybou, než když

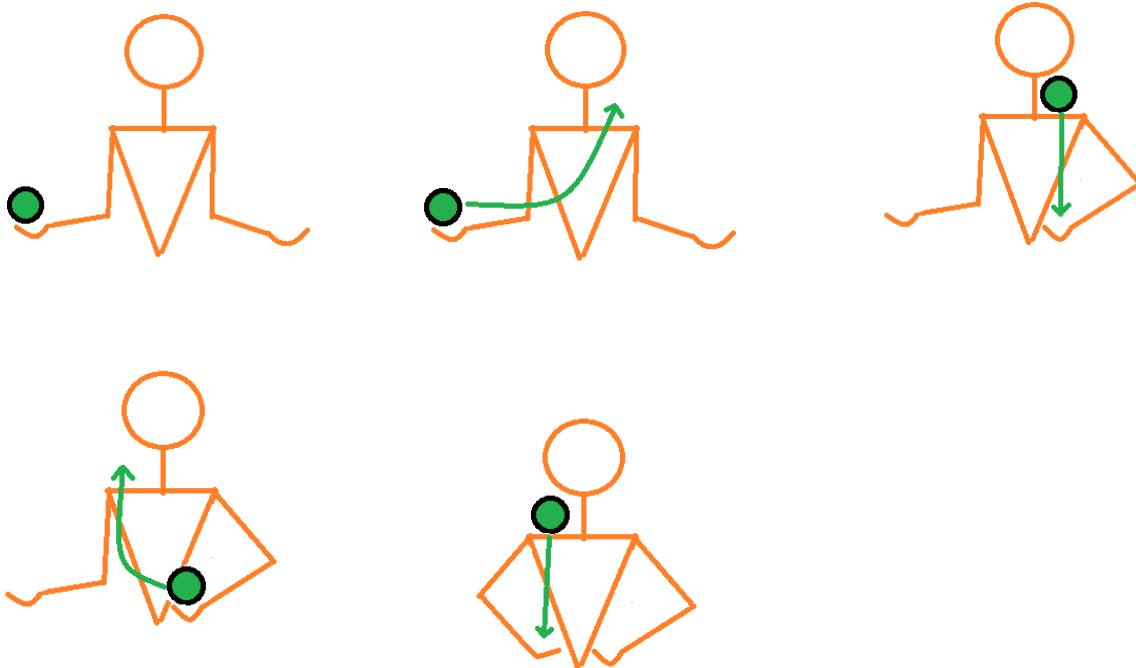
nám míček spadne. Míčky nám budou padat vždycky. Než s míčkem začneme házet, vyzkoušíme si kontaktnější metodu žonglování.

Každý si vybere svůj míček a rozestavíme se abychom měli všichni výhled a dostatek místa. (Jonáková, 2021)

První kontaktní cvičení: (3 min)

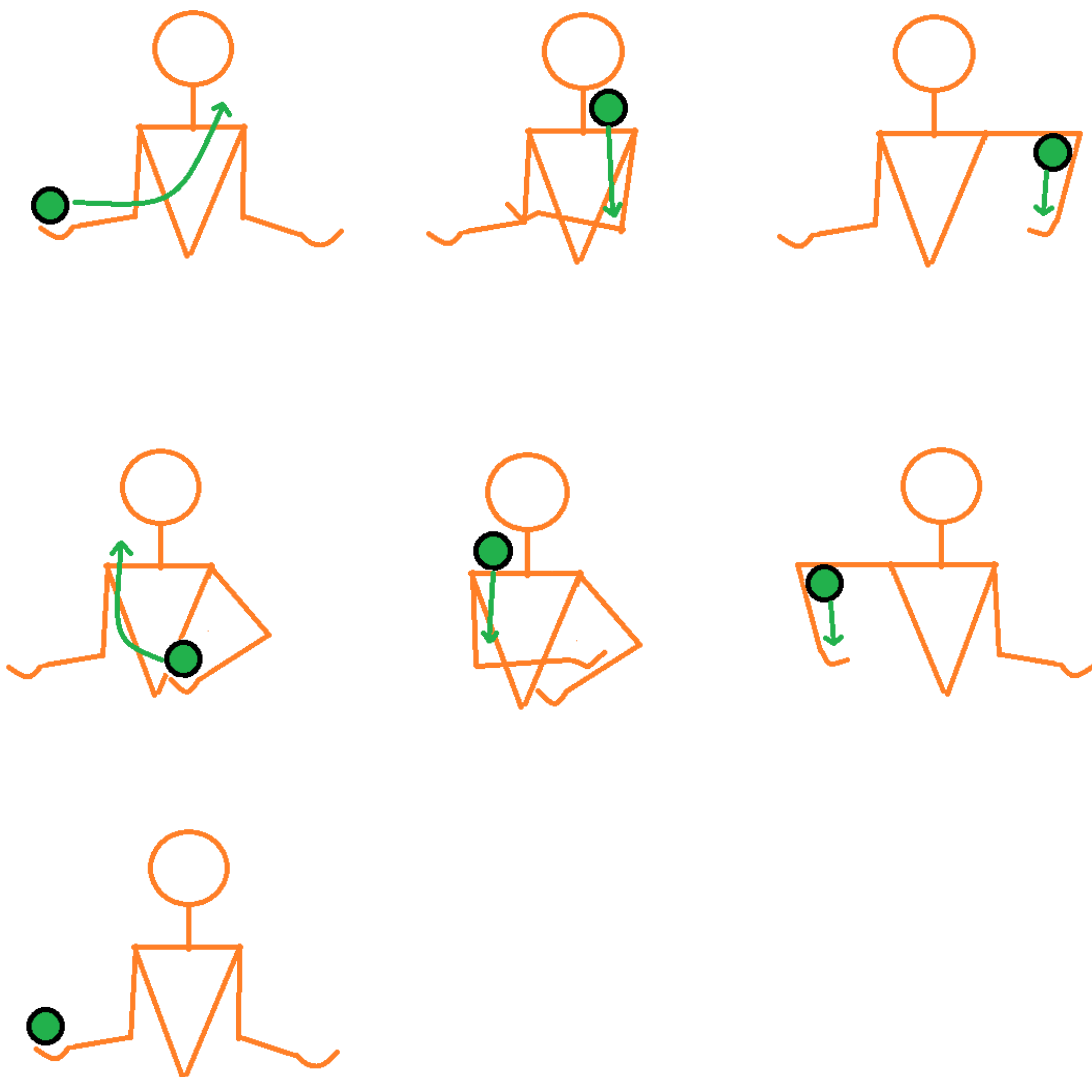
Vezmeme míček do levé ruky, a křížem přes tělo si jej dáme do jamky nad pravou klíční kostí, tam jej přidržíme hlavou, levou ruku skrčmo do připázení vrátíme. Poté míček povolíme zvednutím hlavy a chytíme jej do pravé ruky. Zrcadlově opakujeme na druhou stranu. Tedy dáme pravou rukou míček do jamky levé klíční kosti, přidržíme jej hlavou a pravou paži vrátíme do připázení skrčmo. Dětem pohyby vysvětlíme a pomalu a názorně vše ukážeme.

Tímto způsobem u nás i u dětí probíhá obdobný mentální proces jako při žonglování, ale míček máme v podstatě skoro celou dobu naprosto pod kontrolou a můžeme se v jednotlivých pozicích zastavovat a určovat si tak vlastní tempo. Toto cvičení děti zvládnou nejspíše velmi rychle.



Druhé kontaktní cvičení: (5 min)

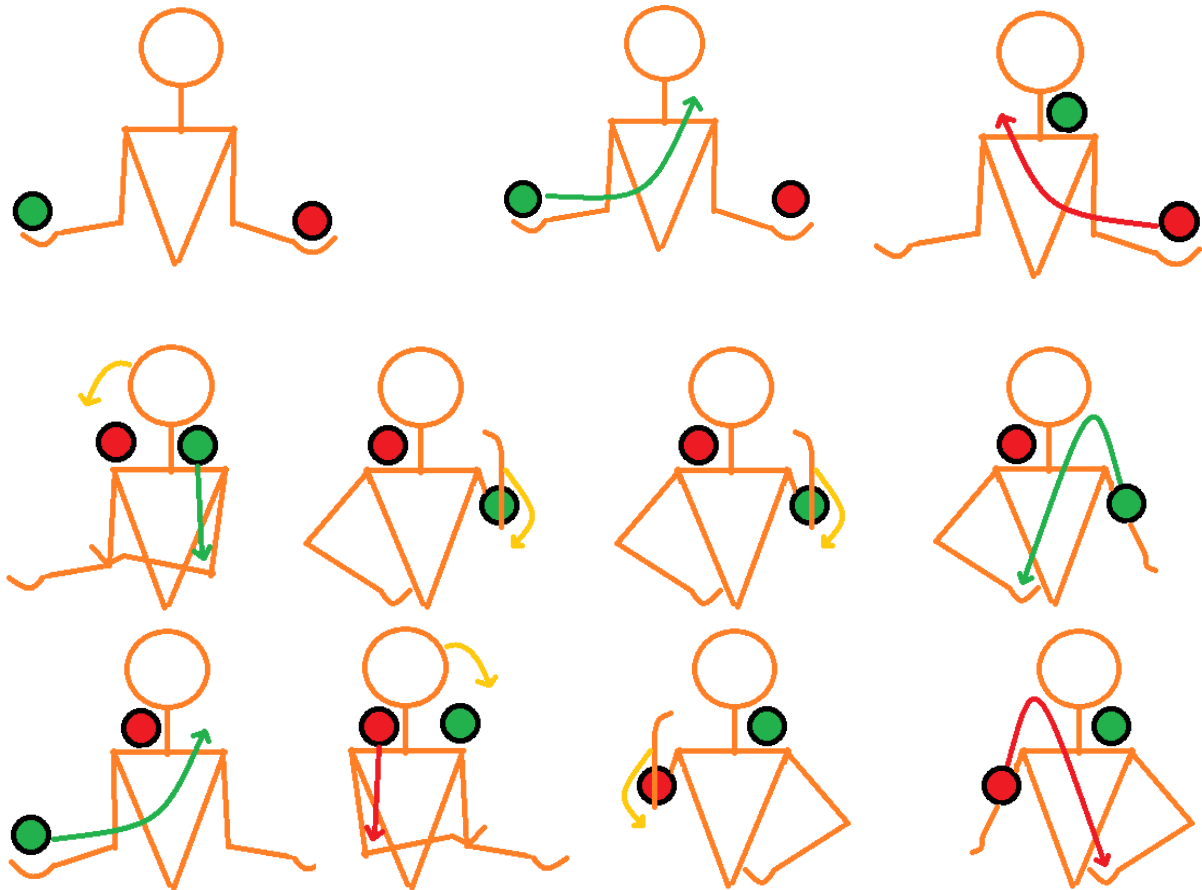
Předchozí cvičení ztížíme. Začínáme s míčkem v pravé ruce. Opět dáme míček křížem přes tělo do levé jamky u klíční kosti a přidržíme hlavou. Poté nastavíme skrčenou levou ruku přitaženou před tělem tak, aby nám po vypadnutí spadl míček do její loketní jamky. Poté ruku ohneme více a míček držíme pouze mezi bicipsem a předloktím. Takto skrčmo upažíme s předloktím směrem dolů tak, aby levá dlaň byla nastavena přímo pod míčkem v loketní jamce. Poté míček uvolníme a necháme volně vypadnout do nastavené levé dlaně. Proces opakujeme zrcadlově přes tělo. Levou rukou dáme míček do pravé jamky klíční kosti a přidržíme jej hlavou. Nastavíme pravou ruku tak, aby nám po vypadnutí míček spadl do loketní jamky. Míček v loketní jamce pravé ruky stiskneme bicipsem a předloktím, skrčmo upažíme s předloktím dolů a nastavíme dlaň přímo pod míček. Necháme ho volně vypadnout do nastavené dlaně. Cyklus několikrát opakujeme.



Třetí kontaktní cvičení: (7 min)

Toto cvičení je poněkud náročnější. Od minulého ho ztížíme tak, že **přidáme druhý míček**. Postup bude dost podobný, jen se dvěma míčky současně. Každý si tedy vybere i svůj druhý míček.

Začínáme s míčky v pravé i levé ruce. Pravou dáme míček křížem na levé rameno a přidržíme hlavou na boku. Poté dáme druhý míček pravou rukou na levé rameno a ten přidržíme hlavou. Tím nám automaticky musí vypadnout první míček. Ten spadne do loketní jamky pravé ruky. Předpažíme skrčmo pravou s předloktím vzhůru. Pak narovnáme ruku a pustíme si míček do dlaně levé ruky. Pokud vidíme, že se dětem daří, můžeme se snažit míček z lokte pravé ruky trochu vyhodit do vzduchu rychlým narováním. Míček chytáme do levé dlaně. Levou rukou pak dáme míček na pravé rameno a postupujeme obdobně na druhé straně.



Tato tři cvičení slouží částečně jako průpravná cvičení a mezistupeň ke klasickému žonglování s vyhazováním míčku. Také pro seznámení se s míčky. Takovýchto variací s přendáváním míčku např. i do podkolení jamky, podpaží, mezi kolena za hlavu a podobně je ještě mnoho.

Jeden míček: (4 min)

Vezmeme si opět pouze jeden míček. Postavíme se do základního postavení s nohama na šířku ramen a rukama skrčmo připaženými a uvolněnými v ramenou.

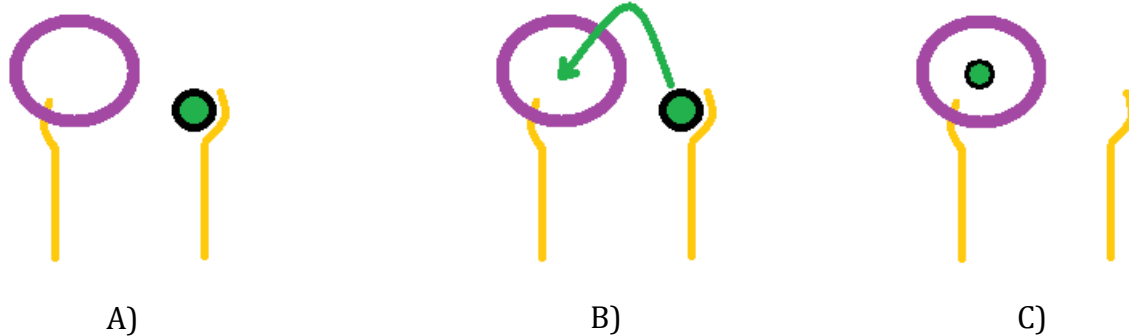
Nejdříve jen předáváme míček z ruky do ruky jako sněhovou kouli. Poté přejdeme do vertikální roviny a necháme míček padat do nastavené dlaně druhé ruky přímo pod míčkem. Spodní rukou pak míček vyhodíme zpět do horní ruky po stejné trase, kterou padal. Poté zkusíme horizontální hod ze strany na stranu, jako kdybychom posílali míček po stole. Nakonec zkusíme spojit vertikální a horizontální pohyby. Dráha míčku ve vzduchu vytvoří pomyslné „hranaté U“. Na jedné straně míček vertikálně pustíme do nastavené ruky, poté přehodíme horizontálním hodem do druhé ruky a z ní pak míček vyhodíme přímo vzhůru, do nastavené dlaně. Obráceným postupem opakujeme cvičení i na druhou stranu.

Míček necháme v levé ruce. Párkrát ho přehodíme pouze tam a zpátky z levé do pravé ruky a zpět. Důležité je při tom dodržovat pravidlo, že pro míček nevykročíme a raději ho necháme spadnout. Míček vyhazujeme tak, aby ideálně letěl obloukem v úrovni nosu až očí. Vyhození začíná pokrčením ruky v připažení a chycení míčku by mělo proběhnout podobně, nejdříve směrem do připažení, kdy míček chytáme měkce, aby dopad míčku byl nejlépe úplně tichý. Snažíme se hodit si míček co nejpřesněji do nastavené dlaně druhé ruky, abychom s ní museli pohnout jen minimálně, ideálně vůbec ne. (Smejkalová, 2021)

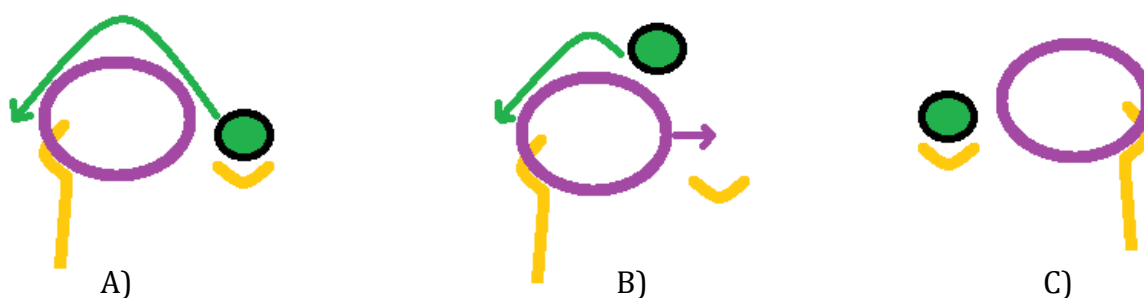
Míček s kruhem: (10 min)

Každý si k jednomu míčku, který už má v ruce, přibere ještě jeden žongléřský kruh.

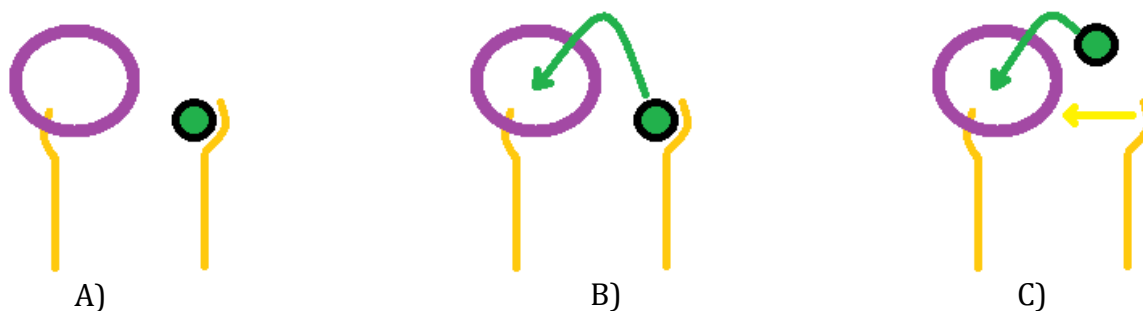
Prvním cvičením, kdy využijeme trénování zatím jen jedné fáze hodu, je „studna“. Kruh držíme v jedné ruce a míček ve druhé (obr. A). Druhou rukou horním obloukem prohodíme míček kruhem. S kruhem se snažíme absolutně nehýbat. To nám pomůže natrénovat přesnost hodů. Nejdříve míček necháme kruhem jen propadávat na zem. (obr. C) To několikrát zopakujeme s hody na obě strany. Trénujeme tedy pouze jednu ze tří fází, fázi hodu (obr B). (Smejkalová, 2021)



Další variantou, kdy trénujeme tři fáze hodu s přechytnutím kruhu, je „volant“. V jedné ruce držíme míček a v druhé kruh před sebou jako volant. Cílem je přehodit si míček do druhé ruky nad kruhem tak, aby kopíroval jeho oblouk. Druhou ruku musíme nejdříve uvolnit, abychom mohli chytit letící míček, tedy v průběhu letu musíme vyměnit ruce, které drží kruh. Cvičení probíhá ve třech dobách. (Smejkalová, 2021)



Poté se vrátíme ke studně, kdy už můžeme zkusit opět během hodu kruh přechytit a chytit padající míček do volné ruky. To několikrát opakujeme na obě strany. Zde už trénujeme opět tři fáze pohybu, hození (obr. B) přechytnutí kruhu (obr. C) a chycení míčku pod kruhem (obr. D). I při přechytávání kruhu se snažíme s kruhem hýbat co nejméně.





Dalším cvičením je „obruč“. Cvičení je opět na tři doby a trénujeme při něm přesnost, plynulost hodů a prostorovou orientaci. Cvičením také trénujeme, abychom si míčky nepředhazovali vpřed. V jedné ruce držíme kruh v předpažení pokrčmo v úrovni nosu a ve druhé míček klasicky vedle těla v připažení pokrčmo. (obr. A) Kruh je položený rovnoběžně s ventrální rovinou. Vidíme ho tedy zdeformovaně jako elipsu, nebo reálněji spíše čáru. Snažíme se prohodit míček kruhem, (obr. B) přechytit si kruh (obr. C) a chytit míček do druhé ruky. (obr. D) Celou dobu se opět snažíme s kruhem hýbat co nejméně.



9.6 Volný program

Trvání podle zbývajících času hodiny. Přibližně 5 – 10 min.

Pokud děti na žonglování reagovaly pozitivně, můžeme je nechat chvíli volně trénovat a individuálně je obcházet. Pokud ale na žonglování příliš pozitivně nereagovaly, nedoporučuji volné okénko zařadit. Po žonglování by následovala krátká pauza, a pak by se pokračovalo rovnou na následující hru, která by měla větší časovou dotaci.

9.7 Čtvrtá hra – Žvejka

Trvání: 5 – 10 min

Pomůcky: Pás žíněnek nebo jinak vymezený pás prostoru a velký gymnastický míč.

Hra je zaměřena na kooperaci, spolupráci, a na rozdíl od předchozích, je v ní značný prvek kreativity a možnosti vyzkoušet si role. Toto zaměření je vhodné spíše už do fáze normování, ale pro skupinu ve fázi bouření není kontraproduktivní.

Skupina může být na hodině opravdu velmi zrychlená a přecházet už spíše do fáze normování, jelikož pracujeme s třídním kolektivem. Novými prvky ve skupině jsme pouze my jakožto lektoři, nové aktivity a některé pomůcky. Prostředí tělocvičny děti už téměř určitě také znají, jelikož pracujeme v klasické tělocvičné škole. Vývoj tedy může být značně urychlen. (Jonáková, 2021) (Klusáková K. , 2021)

Utvoříme pás žíněnek, na který se skupina vejde, případně dva pásy pro dvě skupiny. Pak bychom potřebovali i druhý gymnastický míč. Na pásu musí skupina postavit automat na žvýkačky, ze kterého po stisknutí tlačítka musí na konci vypadnout žvýkačka. Tu nám představuje míč. Děti musí vnitřní mechanismus, který posouvá žvýkačku, postavit z vlastních těl. A to tak, aby se nikdo nedotýkal země mimo žíněnky. Řadí se za sebe a zaujmají různé pozice, v nichž se každý musí nějakou částí těla dotýkat souseda za sebou. Nikdo nesmí vzpřímeně stát na nohou a žvýkačka musí doputovat až na druhý konec pásu. Jeho délku zvolíme podle velikosti skupiny. Až je postaven vnitřní mechanismus, dáme balon prvnímu z řady na jednom konci. Pak přejdeme na druhý konec a zmáčkneme pomyslné tlačítko, nebo vhodíme pomyslnou minci. Děti si ve skupině musí postupně předávat a kutálet po sobě balon, aniž by se přestaly vzájemně dotýkat, z jednoho konce až k nám na druhý, aniž by se míč dotknul země. Hru můžeme případně zopakovat a postavit úplně nový automat. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021) (Klusáková K. , 2021)

9.8 Rozloučení

Trvání: 8 minut

Probíhá opět v kruhu. Nejdříve je klidné volné protažení. Primárně se zaměříme na protažení a promasírování zápěstí a ramen. Ale volně doprotáhnout můžeme klidně celé tělo, např. pozdravem slunci.

Poté rekapitulujeme, co jsme na hodině dělali. Rekapitulaci hodiny můžeme nechat na dětech a pouze se jich doptávat návodnými otázkami. „Co jsme udělali úplně na začátku, když jsme přišli?“, „Jaká byla první hra?“, „Co jsme hráli pak?“ „S čím vším jsme žonglovali? A jak?“ ...

Po rekapitulaci všichni společným gestem zhodnotí, jak se jim hodina líbila. Nejčastěji tím, jak vysoko nebo nízko zvednou ruce. Poté opět pošleme slovo po kruhu a odpovídáme na jednu otázku, „Za co bych se dnes pochválil?“. Případně je prostor pro jakékoliv jiné poznámky. Je dobré děti trochu urychlit a poprosit je o jednoslovnou odpověď. Pokud někdo dlouho váhá a rozmýšlí se, můžeme ho přeskočit a poté se k němu zase vrátíme.

Lépe až po slovu dětí se k hodině vyjádříme sami. Dodáme jim motivaci na příští setkání a rozloučíme se společným rituálem. Všichni položíme ruce doprostřed kruhu a začneme rychle bubnovat, potom v jeden moment všichni zvedneme ruce nad hlavu a zakřičíme heslo, na kterém se domluvíme před bubnováním. Nejlépe asi „Cirkus“.

Případný zbylý čas lekce je rezerva na přípravu před hodinou, úklid po hodině a pauzy v průběhu. Můžeme s ním také operovat během hodiny u různých činností podle preferencí skupiny a případně protáhnou některou z her, nebo více procvičit žonglování.

10 Druhá lekce

Druhá hodina se nejspíše ponese převážně už v duchu fáze Normování. Na začátek je ale dobré projet zrychleně i seznámení, jelikož se se skupinou vidíme pouze podruhé.

10.1 Přivítání

Trvání: 8 minut

Hlavním účelem je znovu navázání kontaktu z předchozí hodiny. Zopakujeme si jména a velmi stručně sami před dětmi zrekapitulujeme minulou hodinu. Dále v případě příchodu nového člena se musíme seznámit, což se ale snad nestane, a s ostatními si se navzájem připomenout, zopakovat si jména, a podobně. Otázky tedy budou skoro stejné jako minulou lekci, ale změníme aktivizační otázku. Jde nám také o naladění dětí

na následující lekci. V kruhu se posadíme na zem. Hlavními otázkami, na které odpovídáme jsou „Kolik mám energie?“ a „Jak by vypadal můj drak, kdybych si mohl nějakého přát?“.

Následuje velmi zevrubné představení programu lekce, „Na začátku lekce si zahrajeme pár her, pak budeme zkoušet akrobacii a na závěr si dáme opět nějakou hru a rozloučení.“

Nakonec přivítání zařadíme uvítací rituál před první hrou. Všichni zvedneme ruku doprostřed v kruhu a budeme si posílat signál plácnutím o zem. Jakmile plácne náš soused napravo, plácne také a ruku už na zemi necháme, ale ne dřív. Zkoušíme projet celý kruh co nejrychleji. Signál si takto po kruhu zkusíme poslat celkem třikrát, abychom mohli sledovat, jestli se pokus od pokusu bude rychlost měnit. Pravděpodobně se zlepšíme.

10.2 První hra – Bomba a štít

Trvání: 10 minut

Hra je rychlá a dynamická. Děti by u ní měly vypustit nadbytečnou energii. Pokud je bude bavit, můžeme tedy hrát i déle. Minutáž je orientační.

Každý si určí někoho ze skupiny, který bude jeho štít a jiného člověka ze skupiny, který bude jeho bomba. Vybíráme si jen sami pro sebe, nechceme, aby lidi, které jsme si vybrali věděli, že jsme si zvolili je.

Až všichni odsouhlasí, že si vybrali bombu i štít vysvětlíme jejich úkoly. Člověk, který je pro nás bomba, je pro nás nebezpečný a snažíme se před ním utéct a schovat se za náš štít. Snažíme se tedy mít mezi sebou a bombou neustále svůj štít. Při hře nikoho netaháme, nebo vyloženě nedržíme, aby se nemohl hýbat. Pravidla vysvětlujeme s ukázkou. Ujistíme se, že všichni pravidla pochopili a potom hru odstartujeme.

Vtip je samozřejmě v tom, že štít i bomba nám neustále utíkají, jelikož se snaží sami schovat před svou bombou za svůj štít, kteří jim také utíkají. Po cca 2-3 minutách se toto kolo hry vyčerpá. Následně zopakujeme celý proces s tím, aby si každý vybral jinou bombu a jiný štít a znovu hru odstartujeme.

Hra opět vyeskaluje a následně se vyčerpá. Potřetí už musíme hru obměnit i jinak než jen jinou volbou lidí. Změníme tedy naše úkoly ve hře. Zvolíme si jednoho člověka, pro kterého budeme my sami jeho štítem a vybereme pro něj i bombu. Budeme se tedy neustále snažit být na spojnici těchto dvou lidí, abychom chránili vybraného kamaráda před bombou. Ujistíme se, že všichni si vybrali, koho chrání a kdo je bomba, pak hru odstartujeme. Během vysvětlování zařadíme i ukázkou.

Hra vyvrcholí a pak zase opadne. Je potřeba dodat nový impulz.

Nyní si každý zvolí dva lidi a bude se s nimi neustále snažit tvořit rovnostranný trojúhelník. Zde je nutná dobrá ukázka, kvůli pochopení úkolu. Musíme vysvětlit tento základní geometrický tvar, pro případ neznalosti. Ujistíme se, že všichni si vybrali dva lidi a poté hru zopakujeme.

Další prostorové kombinace už většinou nejsou brány s nadšením, jelikož hra je pro lekci vyčerpána.

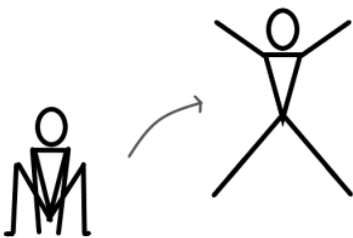
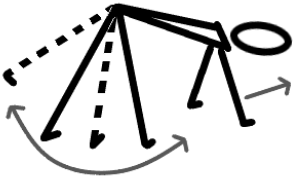


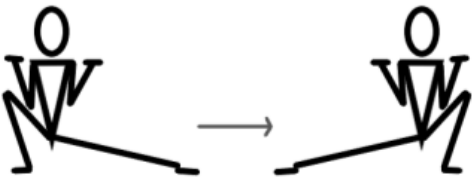

10.3 Druhá hra s protažením – Zvířátka



Trvání: 15 min

Tuto část lekce je důležité neodbyť a protáhnout a mobilizovat se důkladně, kvůli následující akrobacii.

Příklady zvířátek v tabulce:

Název	Nákres	Popis
Čáp		<ul style="list-style-type: none"> · VP (výchozí poloha): stoj na jedné, přednožit druhou, vzpažit · P (provedení): stoj přednožný, předklon k noze a zpět · dbát na propnuté končetiny a rovná záda
Píd'alka		<ul style="list-style-type: none"> · VP: vzpor stojmo · P: vzpor ležmo (dolní končetiny na místě, pohybují se paže) a zpět (tentokrát paže na místě a dochází dolní končetiny) · kdo chce, může ve vzporu ležmo dát horní končetiny více dopředu
Dromedár		<ul style="list-style-type: none"> VP: vzpor stojmo · P: chůze vpřed, dopředu posouvám zároveň stejnou horní i dolní končetinu · dbát na propnuté končetiny

<p>Žába poletucha</p>		<p>VP: vzpor dřepmo rozkročný, horní končetiny mezi dolními · P: výskok a při letu propnout všechny končetiny, dopad do VP</p>
<p>Sloní chůze</p>		<p>VP: vzpor stojmo · P: chůze vpřed, horní končetiny normálně, dolní se „houpu“ ze strany na stranu · podlahy se dotýká vždy jen jedna noha uprostřed pod trupem</p>
<p>Kočka</p>		<p>· VP: vzpor klečmo, kolena lehce nad zemí · P: chůze vpřed · minimální pohyb pánví, představit si, že je na ní miska s horkou polévkou a nesmí se rozlít</p>
<p>Rak</p>		<p>VP: vzpor vzadu ležmo pokrčmo · P: chůze vzad, v polovině otočit a chůze vpřed · Trup držet nahoře, minimální pohyb pánví, představit si, že je na ní miska s horkou polévkou.</p>
<p>Krab</p>		<p>VP: dřep únožný jednou · P: pohyb do boku – přenést váhu do dřepu únožného druhou, poté přes dřep přejít do VP · kdo padá, může udělat vzpor dřepmo, jinak rukama můžeme dělat klepeta jako krab</p>
<p>Veselý chroust</p>		<p>VP: dřep mírně rozkročný, mírný předklon, horní končetiny mezi dolními předpažit poníž pokrčmo · P: skoky vpřed, snažit se předloktím dotknout země</p>

Kačenka		VP: dřep, upažit skrčmo, ruce na ramena · P: chůze vpřed
Lachtan		VP: vzpor ležmo prohnutě, bérce na zemi · P: pohyb vpřed · vhodné je, aby bérce po zemi klouzaly, tzn., jen v ponožkách a v dlouhých kalhotách, nebo mít klouzavou podložku

Celá tabulka převzata od (Smejkalová, 2021, stránky 69-70)

Jde o pohyb ve specifických pozicích a specifickými způsoby, ve kterých protahujeme i zpevňujeme různé části těla. Je vhodné začlenit toto protahování do nějaké formy hry, aby děti více bavilo. Např. hra Pozdravy, kdy se volně pohybujeme po prostoru jako zvířátko, které lektor určí. Každé zvířátko má svůj specifický pozdrav, který můžeme s dětmi vymyslet a dohodnout se na něm. Např. píd'alky se sobě pokloní, lachtani si plácnou nejprve jednou a potom druhou rukou, kačenky se oběhnou dokola a podobně... Lektor předem určuje, s kolika ostatními zvířátky se mají děti pozdravit. Tím orientačně určuje dobu, jakou se děti mají v dané pozici pohybovat. Až se děti pozdraví s daným počtem kamarádů čekají na ostatní a poté lektor změní zvířátko, které se procvičuje a pro něj se dohodne jiný pozdrav.

Zvířátka, jsou předem vytvořené pohybové formy. Můžeme zařadit i nové formy pro ozvláštňování cvičení, ty by měly v kombinaci s ostatními obsáhnout protažení hlavních svalových skupin trupu i končetin a částí těla, které budeme v následujících aktivitách nejvíce používat a zpevnit především posturální svalstvo. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

10.4 První disciplína – Skupinová akrobacie a Pyramidy

Trvání: 30 min

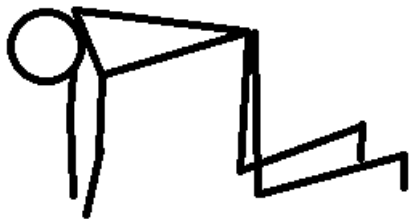
Pomůcky: Žíněnky

Musíme začít od bezpečnosti provedení.

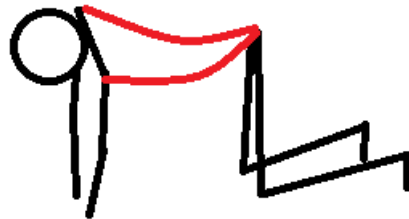
Vysvětlení základní pozice: 2 min

Základním stavebním kamenem lidských pyramid je správná pozice „stolu“, což je vzpor klečmo. U stolu dbáme na rovná záda, stabilitu postoje, natažené špičky a mírné pokrčení v loktech, abychom neničili klouby a předešli zraněním. Ukážeme dětem správný „stůl“ a také jediná dvě místa, která můžeme bezpečně zatížit. Těmi jsou ramena a částečně jejich spojnice díky podpoře horních končetin a oblast kříže, díky podpoře nohou. Musíme děti také upozornit na oblast, kterou zatěžovat nesmí, což jsou úplně celá záda, nejpodstatněji pak oblast páteře a beder.

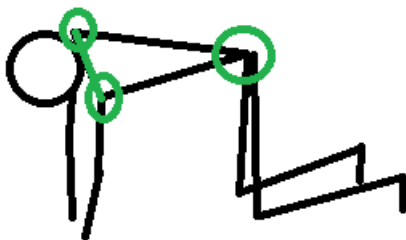
Stůl správně



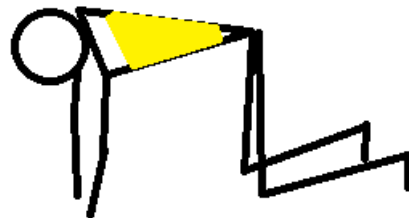
Stůl špatně



Tato místa můžeme zatížit



Tato místa nesmíme zatěžovat

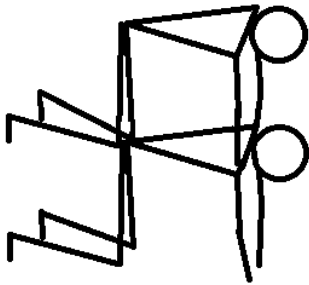


Bezpečnost je naprosto na prvním místě. Všechna akrobatická cvičení cvičíme na žíněnkách. Lepší jsou žíněnky tenčí, kvůli pevnějšímu podkladu pro udržení stability. Riskování je v akrobacii všudypřítomné, ale není ani tak časté riziko pádu, jako spíš nebezpečí, že někdo nebude cvičit správně a čistě svou váhou nebo špatným držením někomu ublíží. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021) (Klusáková K., 2021)

Nejprve budeme pracovat ve dvojicích. Základními pozicemi, které si vyzkoušíme jako první jsou dvojitý stůl a totemy.

Dvojitý stůl – Malý stredl – Malý totem: 8 min

Dvojitý stůl

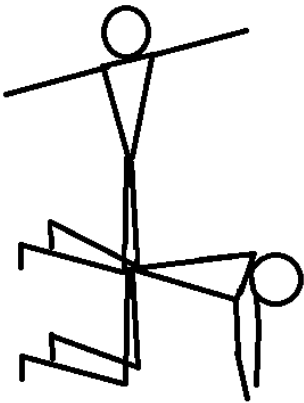


Utvoříme trojice a každá se postaví k jedné připravené žíněnce. Musíme se dohodnout, kdo bude dávat záchranu a jistit, kdo bude dělat základnu a kdo na něj poleze tzv. flyera.

Základna udělá pozici stolu, flyer k němu přistoupí ze strany a záchrana si stoupne za flyera. Flyer položí základně obě ruce zezadu na ramena. Postupně na něj přenáší více a více váhy. Pak zvedne nejprve jen jednu bližší nohu a bérec položí na dolní část zad. Poté přenesse více váhy i na opřený bérec a pomalu plynule přenesse i druhou nohu na spodní část zad. Záchrana je připravena, ale u této pozice není velké riziko pádu, spíše nesprávného umístění kolene. Záchrana hlídá těžiště flyera a pokud by byla pozice nestabilní chytne ho za kyčle, stabilizuje a případně mírně nadlehčí nebo zpomalí pád.

Důležité je dětem vše nejprve ukázat, zdůraznit, kam mají položit ruce a nohy a aby vše dělaly plynule a neskákaly na sebe nebo nepřenášely váhu nárazově, ale plynule. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

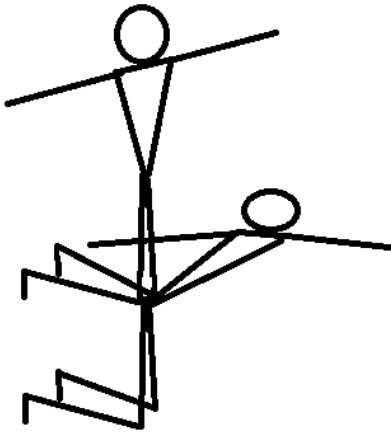
Malý strom



Z této pozice může po souhlasu základny pokračovat flyer rovnou do pozice malého stromu. Záchrana dává u této pyramidy jištění zezadu držením za pas a brání letci ve sklouznutí na nohy základně. Pokud je pozice stabilní, může po domluvě flyera pomalu pustit.

Malý strom je klek na spodní části zad základny, poté napřímení trupu a upažení. Pohyb musí být pomalý a plynulý. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Malý totem



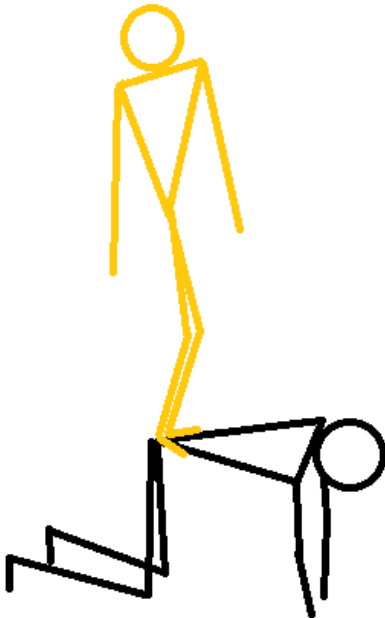
Pokud je pozice stabilní, může dvojice plynule pokračovat do pozice malého totemu. Ta se liší hlavně pozicí základny. Základna postupně přenáší váhu jen na nohy a odlehčuje ruce až je úplně zvedne ze země, pokračuje do mírného vzpřímení a upažení.

U této pozice jistí záchrana flyera stejně jako u malého stromu.

Zpět na zem se z pozice dostává obráceným postupem, tedy základna dá ruce na zem, flyer dá ruce základně na ramena a pak sundá pomalu jednu nohu a druhou nohu.

Po těchto třech pozicích je dobré, aby se trojice prostřídala a pokud je to možné a někdo nemá vyslovený blok, všichni si vyzkoušeli všechny tři pozice. Během zkoušení obcházíme skupiny a individuálně pomáháme. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Strom – Strom: 3 min



Zůstaneme ve stejných trojicích a pokračujeme na pozici stromu. Nástup je velmi podobný. Základna udělá stůl a flyer přistoupí ze strany. Nejdříve se opře rukama o obě ramena, potom přenesne nejdříve jednu a pak druhou nohu chodidlem na spodní část stolu. Chodila mírně vytočí ven a postupně na ně začne přenášet více váhy a začne se napřimovat. Záchrana dává jistění obdobně, zezadu za pas flyera, a to hlavně ve fázi vzpřimování flyera. Když je stabilní, snaží se do jeho pohybu příliš nezasahovat, ale je celou dobu připravený okamžitě zasáhnout.

Po této pozici je opět vhodné prostřídat se ve trojici. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Další pozicí, kterou budeme zkoušet je vlajka a průprava na ni. U této pozice je nutné nejprve ukázat speciální bezpečnostní držení rukou, které se využívá v celé párové i skupinové akrobacii. Jde o držení se navzájem za předloktí z vnitřní strany.

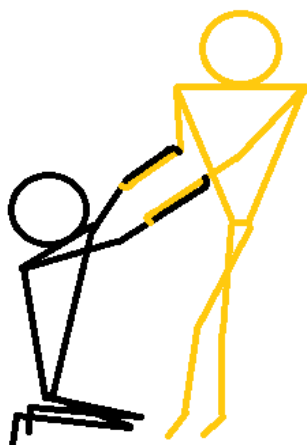


Pro nácvik na vlajku je dobré nejprve začít v kleče.

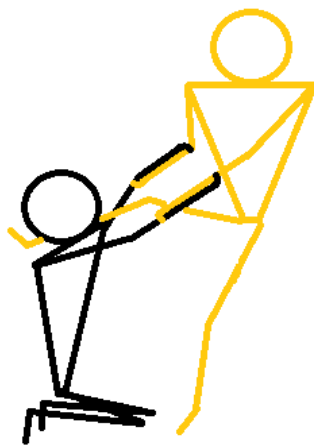
Základna klečmo sedne na své paty s koleny blízko u sebe a flyer si stoupne před základnu bokem k ní. Svou vzdálenější nohu položí bokem vnitřní stranou před kolena základny. Poté se oba chytí za obě ruce v bezpečnostním držení za vnitřní předloktí. Levá ruka drží kamarádovu pravou. Pak zvedne flyer bližší nohu a položí ji základně na souhlasné rameno. Pak ji vytočí tak, aby se špička ve flexi zachytila za zátylek základny. Poté se může na základnu více zavěsit, jak za ruce, tak za nohy. Následně se může flyer rukama úplně pustit a zůstat viset jen na noze. Základna položí nataženou volnou ruku zvenku nad koleno nohy, na které flyer visí a zpevňuje mu držení nohu v koleni.

Průprava na vlnku: 3 min

Nástup s držením



Vnitřní noha na rameni

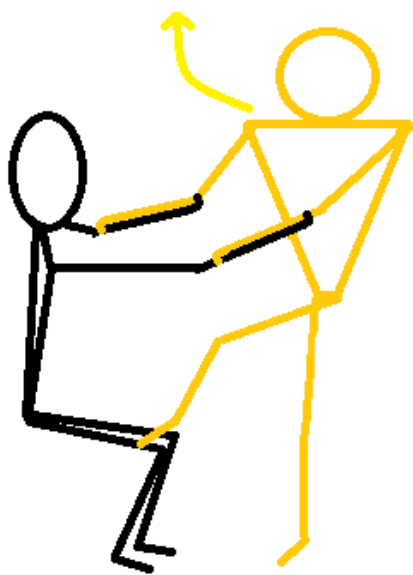


Zavěšení za nohu

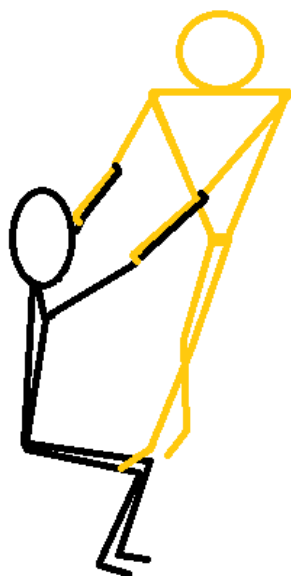


Vlajka: 7 min

Příprava na nástup



Hledání rovnováhy



Téměř totožně bude probíhat už vlnka ve stoje.

Změní se jen nástupní pozice a umístění vnější nohy flyera na spojená stehna základny. Základna se musí přikrčit a vytvořit tak pro flyera na svých stehnech plochu pro nastoupení. Flyer musí nastoupit přímo seshora, častá chyba bývá, že nastupuje tak, že

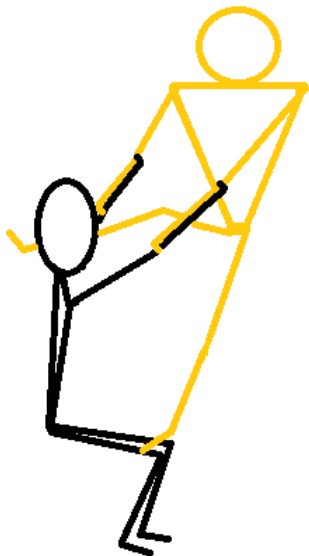
vlastně základnu odstrkává příliš dozadu. Flyer by měl mít při nástupu pocit, jako kdyby stoupal na vyšší schod.

Poté co flyer nastoupí, chvíli spolu se základnou hledají rovnovážnou polohu. Poté přijde stejná fáze jako v průpravě. Vnitřní nohu dá základně seshora na souhlasné rameno, vytočí ji se špičkou ve flexi a zahákne se nártem za zátylek základny. Poté se začne postupně více váhy přenášet dozadu a drží se víc a víc tahem nohy. Nejdříve se pustí jednou rukou, kterou přendá základna na flyerovu nohu jako u průpravného cvičení. Poté

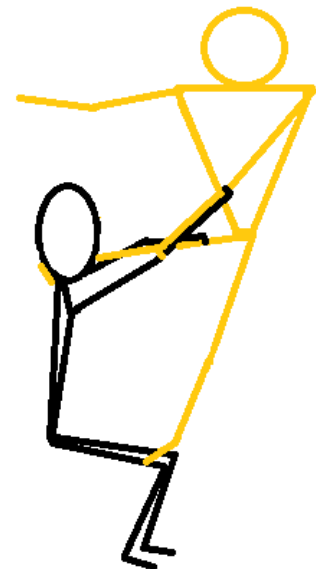
až najdou balanc, mohou se pustit opět i druhou rukou. Flyer rozpaží a základna může druhou rukou ještě zajistit flyerovy kotník na svých nohou, aby mu noha nesklouzla. Pokud si je dvojice jistá, může po domluvě základna i pustit flyera oběma rukama. Ten tedy drží ve vzduchu zdánlivě jen za jednu nohu zapřenou o zátylek základny.

Zpět z pozice se dostanou obráceným postupem. Chytí se za jednu ruku, poté základna chytí flyera za druhou ruku, flyer sundá nohu z ramene základny a lehce seskočí. Při seskakování základna brzdí pád flyera svými zpevněnými rukama. Dvojice se pustí, až když je flyer oběma nohama na podložce. Cvičení je opět po trojicích, kvůli jistění. Nejdříve jedna dvojice vyzkouší průpravu a hned na to vlajku. Poté se ve trojici všichni prostřídají, ideálně tak, aby si každý vyzkoušel všechny pozice.

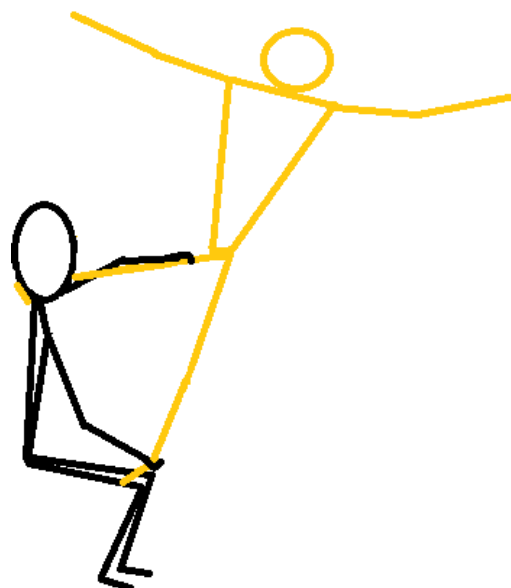
Přendání nohy na rameno



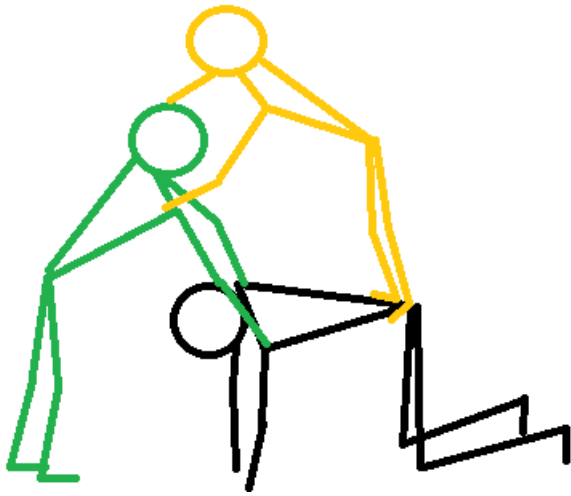
Puštění jedné ruky



Puštění se oběma rukama



Skupinové pyramidy



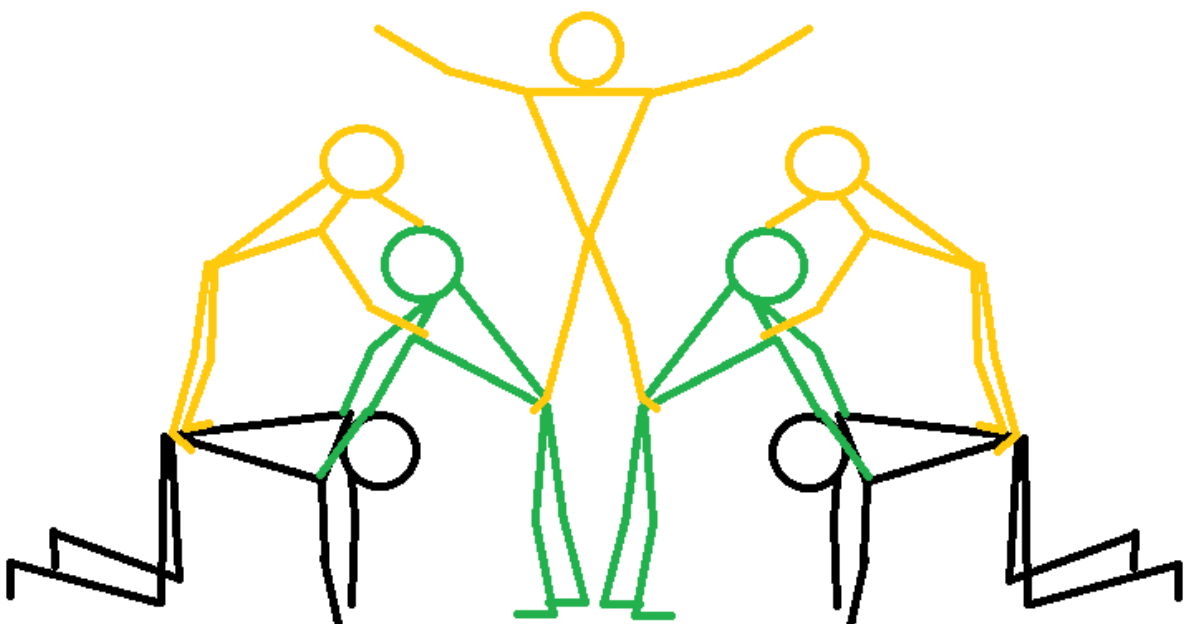
Gotik: 3 min

Gotik je pyramida skládající se už ze tří lidí a je mezistupněm pro postavení pyramidy katedrála. Základem je pozice stůl, kterou už umíme ze začátku hodiny. Rozdělíme se do čtveřic, každá ke své žíněnce. Případně mohou být pětice se dvěma záchranáři. Sami se raději zapojovat do skupin nebudeme, jelikož musíme individuálně obcházet skupiny a hlídat

bezpečnost cvičení všech skupin.

Základna zaujme pozici stůl. Před základnu čelem k sobě se postaví další člověk, který bude tvořit „stojící základnu“. Ze stoje se opře základně o ramena zepředu a bude sloužit jako opora pro letce při nástupu a samotném provedení. Poslední se přidává flyer. Ten nejprve nastoupí do pozice stromu na základnu a pak se opře „stojící základně“ o ramena. To celou pyramidu zpevní. Ve fázi nástupu flyera je nutná zvýšená opatrnost záchranářů. Skupina se potom může prostřídat a vyzkoušet si jiné pozice. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Katedrála: 5 min



Jde o spojení dvou pyramid Gotik tak, že stojící základny jsou u sebe velice blízko a otočeny zády k sobě. Stojící základy lehce prohnou záda, aby vytvořili plochu pro stání. Navíc se totiž přidává další flyer, který si stoupne na spodní část zad stojících základen. Tento flyer uprostřed musí nastupovat s dopomocí, ideálně přes dalšího kamaráda v pozici stůl a jednoho, který mu dává oporu pro ruce. Pyramida samotná je tedy tvořena ze 7 lidí. Dobré je mít zde 3 záchranáře na jednu katedrálu, kdy každý jistí jednoho flyera a ještě jednoho dalšího na pozici stůl, pro dopomoc při nástupu posledního člena pyramidy. Záchranáři vždy stojí za zády flyera, ne před ním. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Tato skupinová pyramida je vhodným zakončením disciplíny akrobacie.

10.5 Třetí hra – Lodě

Trvání: 10 – 15 min

Pomůcky: prostor, žíněny (pro každou skupinu dvě), šátek (pro každou skupinu jeden), předmět na přenášení (jeden na skupinu), případně papírky a tužku

Hra je hodně zaměřená na týmovou spolupráci a komunikaci v týmu. Navíc je v celku komplikovaná, je tedy vhodné zařadit ji jak do fáze normování, tak už do fáze optimálního výkonu.

Lepší je využít tělocvičnu na šířku a hrát více rychlejších kol s obměnami než zvolit dlouhé vzdálenosti.

Hra je pojatá jako závod mezi družstvy. Rozdělíme děti na několik skupin, skupiny cca po 5 – 6. Každá skupina dostane dvě žíněny, což jsou jejich čluny. Jejich úkolem je přemístit celou skupinu na druhou stranu tělocvičny, tedy moře, aniž by se dotknuly země. Pokud se, byť jen jeden člen týmu, dotkne země, spadl do vody. Lektor posune žíněnu dané skupiny o jednu pozici zpět. Musí se tedy pohybovat pouze po svých žíněnkách, kdy se vždy na jedné shromáždí a druhou položí před sebe ve směru pohybu. První kolo nebude mít žádná další speciální pravidla.

Ve druhém kole můžeme přidat společný předmět. Každé skupině dáme její předmět do poloviny vzdálenosti a vyhraje družstvo, které dorazí první se společným předmětem. Ten se ale nesmí celou dobu dotknout nejen země, ale ani samotné žíněny. Ideální tedy je nějaký špatně manipulovatelný předmět. Např. velký gymnastický míč nebo několik dlouhých svázaných švihadel která visí...

Ve třetím kole můžeme opět vyřadit společný předmět, ale rozdáme každému ve skupině jeho individuální roli, kterou bude muset zastávat. Nejvděčnější role jsou takové, které přímo fyzicky znevýhodňují jedince. Např. Lucka nevidí (zavážeme oči), Marek nemá pravou nohu a musí skákat jen po jedné, Anežka nemá ruce a Jonáš nesmí mluvit. Pokud máme skupinu, která spolu komunikuje opravdu dobře, můžeme zapojit i role spojené spíše s charakterem, např. Artur vůbec nespolupracuje, Julie musí být pořád jenom pozitivní a nadšená (třeba i v moment, kdy se musí vracet) a podobně...

Po hře musíme společně reflektovat, jak se děti ve svých rolích cítily, co pro ně bylo složitější. Primární efekt je, že děti jsou nucené hledat nové způsoby komunikace, lidé s určitým handicapem potřebují navést, nebo podpírat, nebo motivovat a přesvědčovat. Skupinu hra nutí překonávat individuální problémy společným řešením.

Poslední variantou, kterou můžeme mít v zásobě, ale kvůli času a náročnosti na ni nejspíše, nedojde je, že napíšeme pro každou skupinu dvojnásobný počet lístečků, ze kterých si každý vylosuje dva papírky, má pak tedy dva handicap. Každý handicap může být v losovací hromádce třeba dvakrát nebo i vícekrát. Na lístcích jsou napsaná znevýhodnění. Celé skupině zakážeme mluvit, většinou kromě jednoho, který má charakter, který mluví. Tím výrazně ztížíme komunikaci. Závod v této formě je lepší hrát bez soutěžení o společný předmět, tedy čistě na rychlost přesunu.

Role spojené s vnitřním charakterem postavy je lepší zařazovat až u starších dětí. Menší děti mívají problém pochopit, co se po nich ve hře vlastně vyžaduje. Role vytváří vnitřní konflikt s tím, že chceme skupině pomoci vyhrát, ale musíme zastávat svým chováním roli, která našemu společnému cíli škodí. Záleží na individuální volbě každého, jestli si zvolí za cíl hry spíše dodržení své role, nebo soutěž s druhým týmem a charakter nebude natolik respektovat, aby nestál v cestě. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

10.6 Rozloučení

Trvání: 8 minut

Probíhá opět v kruhu. Nejdříve je klidné volné protažení celého těla, které je po akrobacii vždy nutné. např. pozdravem slunci, nebo zopakování některých zvířátek.

Poté rekapitulujeme, co jsme na hodině dělali. Rekapitulaci hodiny můžeme nechat na dětech a zároveň je nechat se k hodině vyjádřit. Doptáváme se návodnými otázkami. „Co jsme udělali úplně na začátku, když jsme přišli?“, „Jaká byla první hra?“, „Co jsme hráli

pak?“ „Jaké pyramidy jsme stavěli a z kolika lidí?“ a na zhodnocení „Co myslíš, že se ti povedlo?“.

Po slovu dětí se k hodině vyjádříme sami. Dodáme jim motivaci na příští setkání a rozloučíme se společným rituálem. Všichni položíme ruce do prostřed kruhu a začneme rychle bubnovat, potom v jeden moment všichni zvedneme ruce nad hlavu a zakřičíme heslo, které jsme zvolili minulou hodinu, „Cirkus!“.

Případný zbylý čas lekce je rezerva na přípravu před hodinou, úklid po hodině a pauzy v průběhu. Můžeme s ním také operovat během hodiny u různých činností podle preferencí skupiny a případně protáhnou některou z her, nebo více procvičit disciplínu.

11 Třetí lekce

Třetí hodina se ponese v duchu fáze Optimálního výkonu a Ukončení. Je tedy na místě na začátku zařadit hry klidně komplikovanější, ale později už se zaměřit na méně náročné týmové aktivity pro připomenutí společných aktivit a vnímání skupiny. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

11.1 Přivítání

Trvání: 8 minut

Hlavním účelem přivítání je znovu navázání kontaktu z předchozích hodin. Pak znovu velmi stručně sami před dětmi zrekapitulujeme minulou hodinu. V případě příchodu nového člena se musíme seznámit.

Otázky budou opět velmi podobné jako minulou hodinu se změnou aktivizační otázky. Jde nám také o naladění dětí na následující hodinu a částečně i o jejich uvědomění, že je toto naše poslední společná hodina cirkusu. V kruhu se posadíme na zem. Hlavními otázkami, na které odpovídáme jsou: „Kolik mám energie?“ a „Jakou bych chtěl mít super schopnost, kdybych byl superhrdina?“.

Následuje velmi zevrubné představení programu hodiny, „Na začátku hodiny budeme hrát hru, u které budete moci zapojit svoji fantazii. Pak se trochu protáhneme a budeme zkoušet balanční cvičení, chodit po válkách a na slack line. Potom si zahrajeme zase několik kratších her, a nakonec se rozloučíme.“

Nakonec přivítání zařadíme uvítací rituál před první hrou. Všichni zvedneme ruku do prostřed kruhu a budeme si posílat signál plácnutím o zem, jakmile plácne náš soused napravo, plácne také a ruku už na zemi necháme, ale ne dřív. Zkoušíme projet celý kruh

co nejrychleji. Signál si takto po kruhu zkusíme poslat celkem třikrát, abychom mohli sledovat, jestli se pokus od pokusu bude rychlost měnit. Pravděpodobně se zlepšíme.

11.2 První hra – Rekvizity

Trvání: 10 – 15 min

Pomůcky: Rekvizity

U této hry musí děti zapojit vlastní kreativitu a mohou individuálně vystoupit v rámci skupiny a předvést jí vlastní nápad. Zároveň je vhodná v rámci přesunu skupinové dynamiky do fáze Ukončení, také protože trochu připomene aktivity z minulých lekcí, alespoň zapojením náčiní a žonglovadel, se kterým jsme cvičili.

Při hře děti zachází se všemi možnými předměty, jichž se v cirkusu využívá a převážně se jedná o předměty na žonglování např. kuželky, kruhy, šátky, míčky, diabola, flowerstick... Počet předmětů závisí na velikosti skupiny, ale ideální je mít 3 – 4, aby si děti zapamatovaly jejich funkci. Hra je také dobrá pro skupinu, která s cirkusem nemá příliš předešlých zkušeností, jelikož může seznamovat s novým náčiním a forma hry je uzpůsobená tak, že ti, co náčiní neznají, mají spíše výhodu, jelikož jde o tvorbu kreativních asociací spojených s pomůckami.

Stoupneme si do kruhu a doprostřed položíme různé předměty, které nás napadnou využít. Ideálně předměty spojené s cirkusem, ale pokud máme málo pomůcek můžeme využít i jakékoliv jiné další pomůcky a předměty např. míče, obruč, kužele na slalom... V předmětech v kruhu se snažíme najít podobnost s některými jinými předměty a činnostmi, které známe. Např. diabolo může připomínat pepřenku nebo solničku, kruh může připomínat volant, kuželka zase baseballovou pálku... Kdokoliv z kruhu může kdykoliv přijít doprostřed, vzít jednu z rekvizit a pantomimicky předvést, jakou asociaci si s danou rekvizitou spojil. Např. pokud mě napadne při pohledu na kruh, že mi připomíná volant, vezmu kruh a předvedu, že řídím auto, nebo s kuželkou předvedu, že odpaluji míček apod. Sami se můžeme zapojit také a ukázat spíše nějakou velmi očividnou podobnost, abychom pobídli děti k iniciativě, ale snažíme se jim nechat co nejvíce prostoru, pro vlastní předvádění.

Po určitém čase a počtu předvedených asociací zastavíme předvádění. Hlasováním zvolíme pro každou rekvizitu jednu z předvedených asociací a určíme si společně rekvizitu jako: Pálku, volant, slánku...

Následuje fáze upravené hry na honěnou. Jednomu vybranému dítěti dáme jednu námi vybranou rekvizitu. To se bude snažit zbavit se rekvizity tím, že ji předá někomu dalšímu. Ostatní se ale mohou proti předání rekvizity bránit tak, že budou předvádět danou asociaci spojenou s rekvizitou.

Např. Anička má kuželku kterou jsme si určili jako baseballovou pálku. Utíká ke kamarádovi, aby mu kuželku předala. Ten ale začne předvádět, že odpaluje míček pomyslnou pálkou. Dokud předvádí danou pantomimu, je chráněný a Anička musí najít někoho jiného, kdo tuto pantomimu nepředvádí.

Do hry postupně ale přibývají nové rekvizity, které dáváme dalším dětem a s nimiž je spojená jiná asociace a pantomima. Pokud se tedy ke mně blíží dva lidé se dvěma rekvizitami, musím se snažit předvádět dvě pantomimy najednou. To je dost často nemožné. Např. řídit a zároveň odpalovat míček. Nakonec mi je tedy jedna z rekvizit celkem nevyhnutelně předána a já honím ostatní. Postupně se do hry dostává více a více rekvizit. Mohou to být rekvizity různé, nebo mohu například rozdat hned tři kruhy.

Na konec hry je dobré rozdat větší množství rekvizit pro závěrečnou eskalaci. Poté je nutné rekvizity od dětí vybrat, nebo jim říct, aby je daly na určená místa, jinak se jich nevzdají. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

11.3 Druhá hra – Lovec a kořist

Trvání: 10 min

Jde o modifikovanou verzi hry na honěnou s využitím pohybů zvířátek, jelikož balanční cvičení není dobré dělat bez protažení. U této hry využijeme méně zvířátek, a jejich provedení kvůli hernímu zápalu nebude tak precizní, jako před minulou hodinou se zaměřením na akrobacii. Budeme protahovat především dolní končetiny.

Lektor určí dvě zvířátka. Děti mohou pak rozhodnout, které zvířátko by spíše snědlo to druhé, kdyby ho sníst muselo. Skupina tím vybere dravce, který pak bude chytat ostatní. Jeden ze skupiny se bude pohybovat jako zvíře, které vybraly děti a ostatní děti se budou pohybovat jako ono druhé zvíře. Když lovec někoho chytí, chycená kořist se stává stejným zvířátkem, jako je lovec. Takto se hraje, dokud všichni nejsou ve formě lovce. Pak se vezmou dvě nová zvířátka. Hru je dobré několikrát zopakovat kvůli protažení, ale ukončit ji včas před jejím vyčerpáním.

Konkrétní zvířátka, která využijeme, jsou např. v prvním kole, Čáp a Dromedár, ve druhém kole Píďalka a Slon a ve třetím kole Krab a Rak. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

11.4 První disciplína – Válce, rola bola a slack line

Trvání: 30 min

Pomůcky: žíněnky nebo koberec, válce a desky na balanc, volejbalové sloupky, slack line s úvazem

Válce se dají snadno vyrobit před lekcí nařezáním a obroušením dostatečně pevné odpadní trubky z PVC nebo polyamidu nebo odhlučňovacích odpadních trubek s pogumovaným povrchem o průměru nejlépe 150 mm.

Jako balanční deska postačí překližková deska široká alespoň na délku chodidla a dlouhá na šířku rozkročených nohou. Deska musí mít zabroušené hrany a ideálně protiskuzový povrch alespoň na spodní straně. Můžeme ji polepit alespoň kobercovou páskou. Ideální je mít několik různých délek pro různě velké děti.

První cviky s válcem budeme nejdříve zkoušet na tenké žíněnce nebo koberci. Měkčí povrch dodává větší stabilitu a zpomaluje pohyb válce, ale válec se nesmí zabořit do podložky úplně, aby se mohl dobře odvalovat. Nemusíme mít válec pro každého, stačí do dvojic nebo trojic. Je dobré mít různé průměry válců na výběr, jelikož každému vyhovuje trochu jiný, ale případně postačí univerzální výška válce 15 cm. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Krok: 1 min

Rozdělíme se do skupin podle počtu válců, ideálně do dvojic. Nejdříve se s válcem musíme seznámit.

Položíme válec na tvrdou žíněnku a uděláme od něj dva kroky. Vedle válce si stoupne kamarád, kterému se můžeme při přecházení opřít o rameno. Poté přejdeme přes válec na druhou stranu tak, že na něj svrchu jednou nohou šlápneme a druhou nohou následně došlápneme za válcem na zem, jako kdybychom přecházeli vyvýšený práh. Zkoušíme vydržet co nejdéle na válci v rovnovážné pozici na jedné noze při přechodu, ale neměli bychom úplně zastavit pohyb vpřed. Poté se opět otočíme čelem k válci a totéž zopakujeme cestou zpět s tím, že položíme na válec druhou nohu. Stejně cvičení si vyzkouší všichni ze skupiny.

Kroky: 1 min

Podobně jako v předchozím cvičení budeme přecházet přes válec s oporou o kamaráda. Nejprve dáme na válec jednu nohu a poté i druhou a chvíli vydržíme v rovnovážné poloze. Potom dáme opět první nohu na zem za válec a poté i druhou. Otočíme se a opakujeme cvičení cestou zpět. Vyzkouší všichni ze skupiny.

Výdrž: 1 min

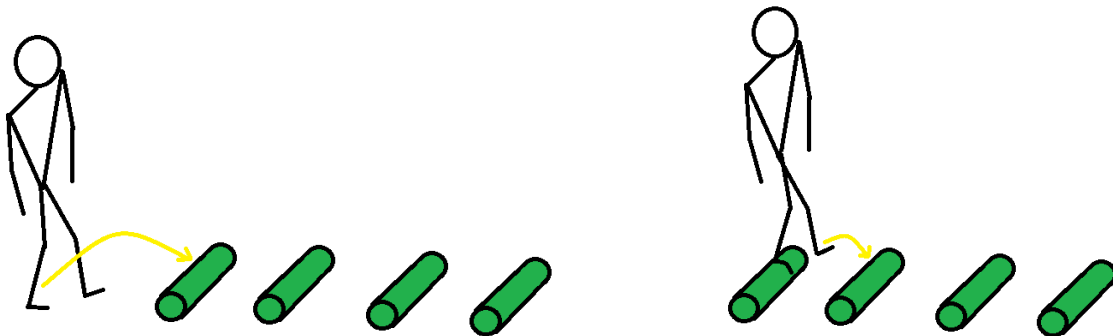
Stoupneme si oběma nohama na válec a přenášením váhy vpřed a vzad se snažíme najít hranici, kam se ještě můžeme s válcem dostat, aniž bychom museli přešlápnout, nebo z válce sejít. Využíváme paty a prsty. Po chvíli zkoušení se vystřídají všichni ze skupiny.

Balanc: 1 min



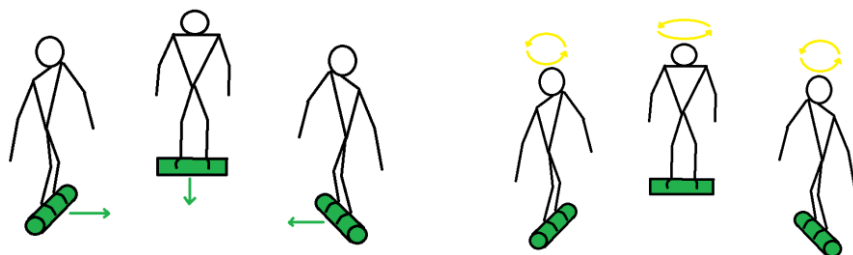
Stojíme na válci oběma nohama a jednu nohu odlehčíme tak, abychom se jí mohli válce dotknout nejdříve jen špičkou, potom jenom patou. Podobně opakujeme postup i s druhou nohou. Po zhruba dvou opakováních vyzkouší cvičení ostatní ze skupiny.

Přecházení: 2 min



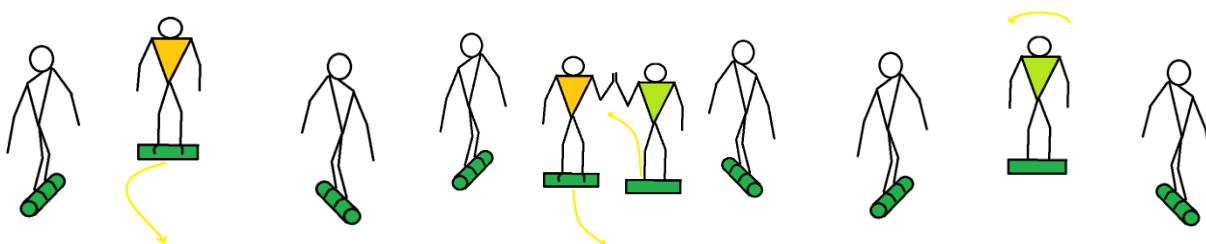
Cvičíme ve větších skupinách se čtyřmi a více válci na skupinu. Tedy skupiny zhruba po 10-16 členech. Na pás žíněnek dáme za sebe několik válců zhruba na vzdálenost malého kroku a utvoříme před nimi zástup. Postupně budeme přecházet po válcích z jedné strany na druhou a snažíme se nezvětšovat a nezmenšovat příliš mezery mezi válci. Každý cvik vyzkouší ideálně dvakrát až třikrát. Při každém opakování, můžeme zvětšit vzájemný distanc válců. Také můžeme válce postavit už mimo pás žíněnek. Potom je vhodné mít mezi válci menší vzdálenost.

Kruh: 3 min



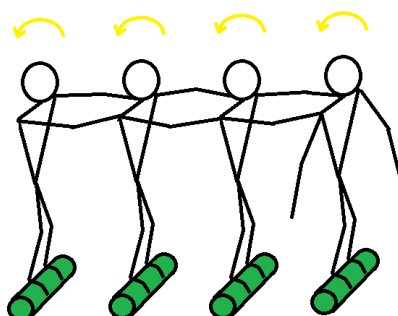
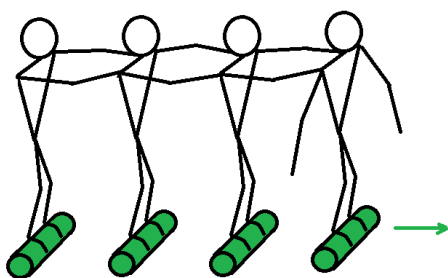
Ve stejné skupině utvoříme kruh, kdy všichni koukají dovnitř kruhu a střídají se člověk na válci a

člověk stojící pevně na zemi. Pod každého s válcem můžeme dát tvrdou žíněnkou, ale pokud vidíme, že to nikdo ze skupiny nevyžaduje, není to nutné. Případně můžeme žíněnkou podložit jen jeden válec v kruhu, který bude sloužit pro ty méně jisté děti. Člověk na zemi může nataženýma rukama poskytnout oporu pro sousední jezdce na válcích. Ti se této opory snaží využívat co nejméně.



V kruhu dělají všichni na válcích stejné cviky synchronizovaně. Můžeme zařadit dřep, stoj na jedné noze, popojetí válcem do středu kruhu o pár krůčků, poté obrát a popojetí směrem ven, couvání s válcem i výskok... Případně si dva lidé napříč v kruhu mohou po dohodě zkusit vyměnit místa, cestou si ve středu kruhu plácnout, uklonit se, dotknout se bokem nebo se jinak pozdravit. Pozdrav musí být dohodnutý předem. Na konci cesty se obrátí na válci opět čelem do kruhu.

Vláček:



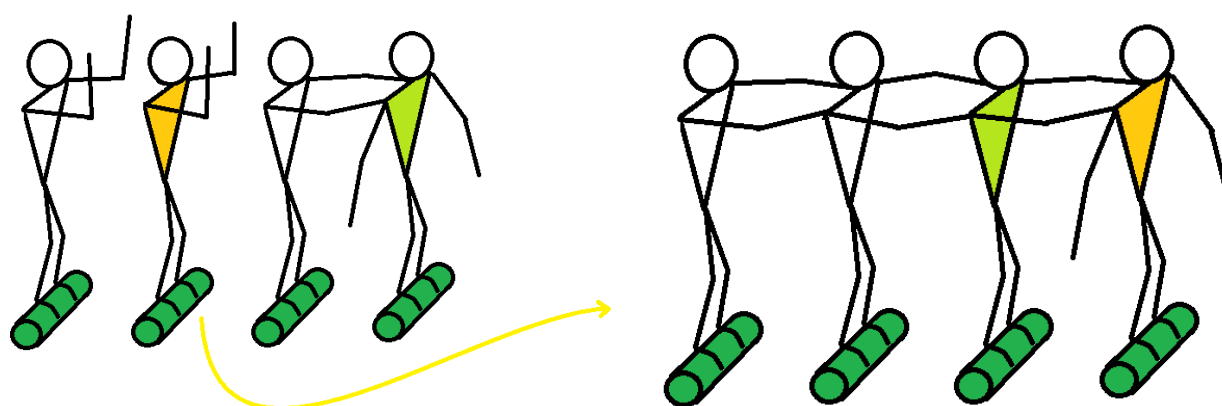
5 min

Tři a více dětí na válcích se postaví do zástupu a vzájemně se chytí za ramena, aby

vytvořily vlak. Jednotlivé děti pak tvoří vagóny. První ze skupiny má ruce volné a je

strojvůdce, který rozhoduje o tom, kam se vlak rozjede. Skupina se snaží synchronizovaně popojíždět nejdříve pouze vpřed. Po chvíli může skupina opět zkusit různé průpravné cviky jako společný dřep, stoj na jedné noze, couvání a podobně. Poslední vagón vlaku může kdykoliv zavolat "Obrat!" a každý musí udělat na válci čelem vzad. Při obratu se stává vedoucím pochopitelně člověk na druhém konci vlaku. Až je skupina obrácená, strojvedoucí zahouká a vlak se rozjede.

Můžeme zařadit předjíždění, kdy kterýkoliv z vagónů může zvednout ruku a zavolat předjíždím. Vlak zastaví a dotyčný vagón se odpojí od ostatních, tedy mu pustí ramena jeho kamarád za ním a on pustí ramena kamaráda před sebou.



Poté se předcházením po válci zařadí na první místo vlaku a je strojvedoucím. Vagóny se samy spojí v místě, kde byli odděleny. Jakmile nový strojvedoucí zahouká, vlak se může opět rozjet a poslouchá jeho pokyny. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Po chvíli, co si děti vyzkouší všechny pokyny, pustí další ze skupiny, na které válce nemusely zbýt.

Následující část je vhodné rozdělit na dvě paralelní skupiny, aby děti nemusely dlouho čekat na aktivity.

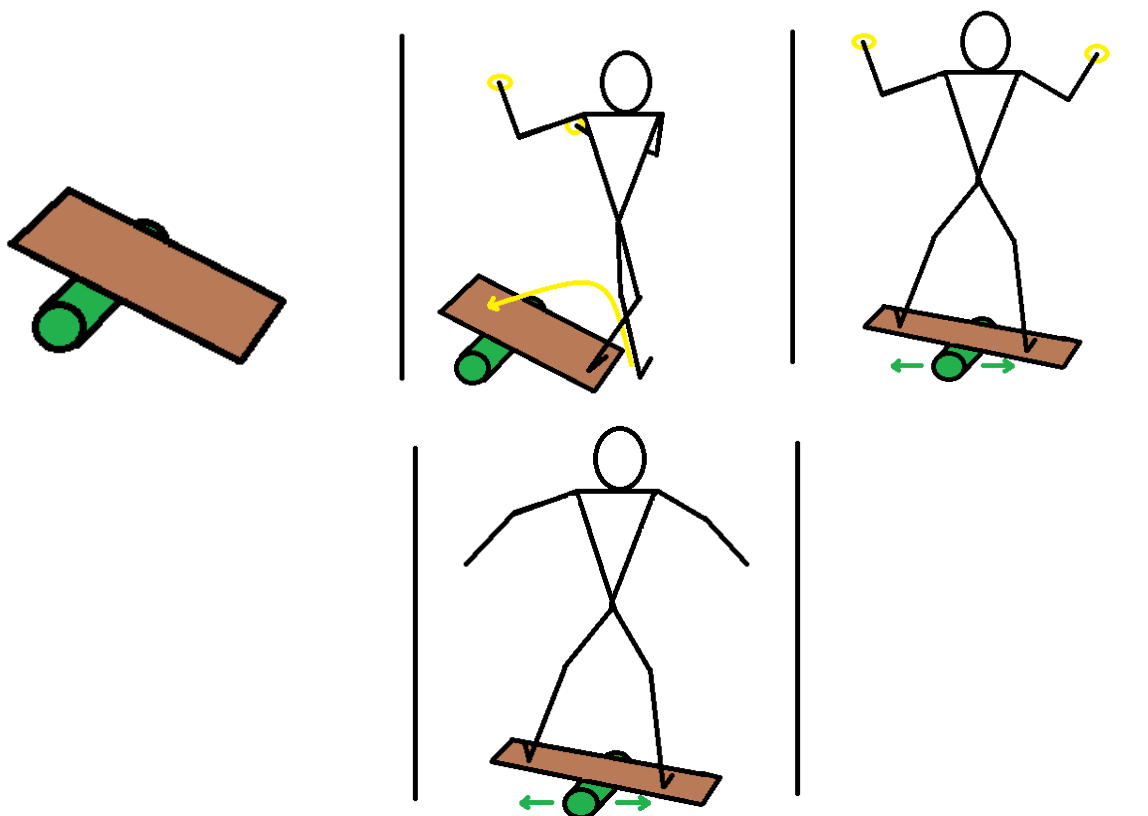
Dvěma aktivitami budou rola bola a slack line.

Musíme zařídit přípravu obou disciplín. Na rola bola postavíme tvrdé žíněnky přímo ke zdi a připravíme ke každé jednu balanční desku a jeden válec.

Na slack line musíme zapustit volejbalové sloupky, mezi ně vyskládat souvislý pás silnějších žíněnek, nebo gymnastický pás a natáhnout slack line cca 20 cm nad žíněnkami.

Rola bola: 10–15 min

Cvičení na rola bola se od chození po válci liší směrem balancování, rychlostí i plochou, na které stojíme. U balancování s rola bola na žíněnce není riziko pádu veliké, ale i tak je záchrana nutná.

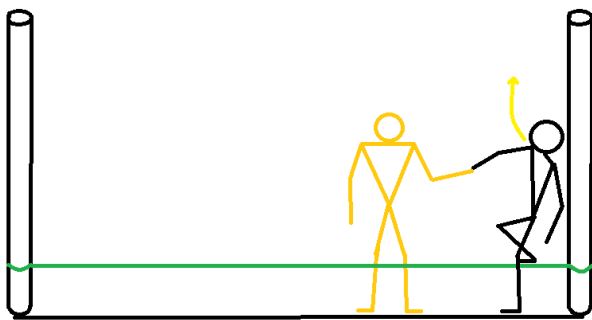


Uděláme dvojice, jeden bude dělat záchranu a druhý bude cvičit. Položíme válec kolmo ke zdi a přes něj položíme balanční desku. Ideální je místo s žebřinami. Čelem ke zdi nejdříve stoupneme na spodní konec desky a opřeme ruce o zeď, případně se chytíme žebřin. S oporou rukou postupně začneme přenášet váhu na horní nohu, abychom se dostali do balanční pozice. Správná balanční pozice je s mírně pokrčenýma nohama, rovnými zády a těžištěm mezi kolena. Hledání rovnováhy zásadně souvisí s pohyby hlavy, osa hlavy by měla spadat mezi kolena. Zkusíme, jak se deska chová a pohybuje při vychýlení těžiště na jednu a na druhou stranu. Poté zkusíme opět bezpečně slézt. Po každé zkoušce se dítě střídá s kamarádem, který mu dělá záchranu.

Postupně se můžeme méně opírat rukama a snažit se udržet balanc pouze nohama. Cílem není zůstat s deskou na válci nehybně stát. To je velice těžké. Mnohem snáz se balanc drží při drobném a kontrolovaném přejíždění ze strany na stranu.

Pokud bude chtít dítě další těžší úroveň cvičení, může jít na jiné místo ke zdi bez žíněnky. Pohyb se tak výrazně zrychlí. U tohoto cvičení je kvůli případným pádům záchrana ještě důležitější, kdyby deska úplně ujela do strany. Případný pád by proběhl s největší pravděpodobností na stranu. Záchrana stojí za cvičícím a je připravená jistit vršek těla a hlavu, ideálně chycením v podpaží a brzděním pádu. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Slack line: 10 - 15 min



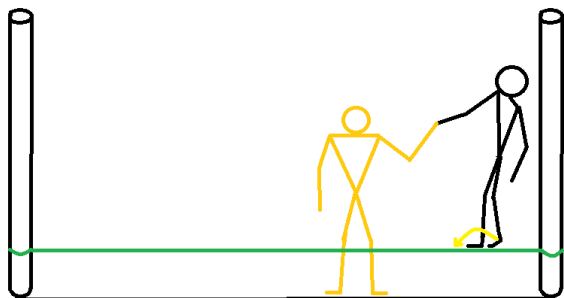
Děti musí na slack line minimálně ze začátku nastupovat jednotlivě, od místa úvazu a pod naším dozorem.

První cvičení bude pouze nástup na slack line. Dítě si stoupne bokem a bližší nohu odlehčenou položí na slack line. Na druhou stranu přes slack line si stoupne záchranář a dává oporu rukou při nástupu. Nastupující poté přenesou váhu na nohu na slack line a zkusí se zvednout. Druhou nohu lehce položí těsně před první špičkou napřed a až potom došlápne i na zbytek chodidla. Důležité je mít správnou balanční pozici. Záda narovnaná s pokrčenýma nohama a pomůže nám zafixovat si zrak na jeden nehybný bod v ose balancování. Nejlépe tedy druhý konec slack line, protilehlý volejbalový sloupek nebo místo na stěně. V této pozici chvíli hledá balanc a snaží se využívat opory co nejméně. Sestupuje se pak na stejnou stranu, ze které se nastupovalo. Nikdy neseskakujeme obkročmo! U této výšky slack line to nevádí, ale pokud jsou slack line už výš, může dojít k ošklivým úrazům, hlavně v důsledku pádu na hlavu. Tedy je tento zvyk dobré fixovat již od začátku.

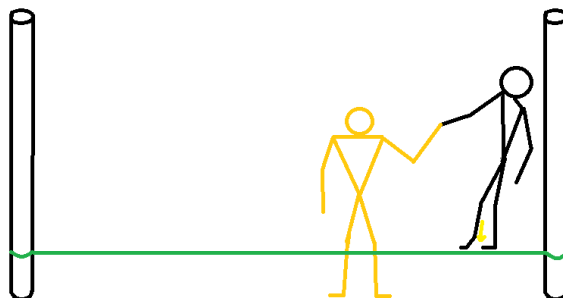
Nástup si každý zkusí 2x nebo 3x a poté nechá zkoušet dalšího. Kdo si nástup pod naším dozorem vyzkoušel, může zkoušet nastupovat s dopomocí ve dvojici nebo i bez držení, ale s připraveným jističem na druhém konci slack line, zatímco ostatní ještě nástupy trénují poprvé s námi.

Až si všichni vyzkouší nástupy, přejdeme k prvním krokům. Po nastoupení se soustředíme na hledání rovnováhy. Děti by se neměly koukat na slack linu pod nohama, ale soustředit se na pevný bod v úrovni očí. Každý krok má 3 fáze: Zvedání, Hledání a Stání.

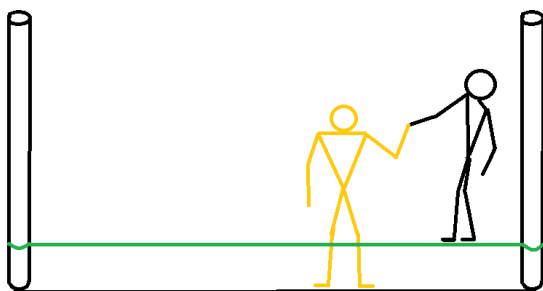
Zvedám



Hledám



Stojím



Zvedám vždy nohu, která je více vzadu a zvednutí probíhá přes patu na špičku. Následně položím špičku zvednuté nohy před druhou nohu a hledám oporu. Až oporu najdu, došlápnu i na zbytek chodidla.

Kdo si vyzkoušel jít pod naším dozorem, může s kamarádem ve dvojici zkoušet chození i na protilehlé straně.

Slack line je bohužel poměrně časově náročná činnost a nejspíše nebude stačit čas vyzkoušet více dalších průpravných cvičení. Pokud ano, můžeme zkoušet s dětmi různé úkoly, jako je ujít několik kroků, dřepnout si a opět se zvednout, udělat půlobrat, nebo si na slack line úplně sednout a opět se zvednout. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

Po balančních disciplínách musíme dobře uklidit pomůcky a připravit tělocvičnu pro další hry.

11.5 Třetí hra – Katka letí

Trvání: 10 min

Děti se volně pohybují po prostoru a snaží se jej zaplnit. Pokud jsme ve velké tělocvičně, je lepší prostor ohraničit na polovinu nebo klidně na čtvrtinu. V této hře jde o skupinovou spolupráci, reagování na sebe navzájem a možnost individuálně vystoupit z vlastní iniciativy. Děti samy při ní dávají pokyny, co mají ostatní dělat. Zásadně také rozvíjí důvěru, ohleduplnost a komunikaci skupiny. Je nutné ale pečlivě vybrat správné pokyny na základě toho, jak skupina funguje dohromady na lekci, abychom se vyvarovali chaosu a nefunkčnosti hry, nebo v nejhorším scénáři i úrazu.

Všichni chodí v prostoru a jsou zcela potichu. Nejprve pokyny říká hlavně lektor, ale kdokoliv z celého kolektivu může kdykoliv říct nahlas kterýkoliv z předem domluvených pokynů. Pokyny mohou být nejrůznější, ale musí být předem jasně vysvětlené, aby nedocházelo ke zmatkům. Pokyny vysvětlujeme dětem postupně během hry a přidáváme jeden po druhém. Postupně se pokyny zesložit'ují a vyžadují spolupráci skupiny.

První klasický pokyn je voda. Pokud někdo řekne voda, všichni musí rychle vymyslet, jak to udělat, aby se nenamočili. Tedy aby se nedotýkali podlahy. Buď tedy musí na něco vylézt, nebo se na něco pověsit, případně si stoupnout na nějakou podložku, která by bývala byla plavala. Kreativitě se meze nekladou, tedy pokud by si někdo například lehnul na zem a začal předvádět, že plave, je to také v pořádku. Podobné varianty jak pokyn vyřešit, je dobré nezdůrazňovat nahlas ale nejdříve počkat, zda něco podobného někoho napadne, ať děti využijí vlastní kreativitu.

Dalším pokynem je zima, kdy se všichni musí udělat něco, čím by se zahřáli. Nejčastěji to vypadá tak, že se děti seběhnou do houfu a zahřívají samy sebe rukama. Mohou ale klidně také začít skákat, nebo běhat a jinak cvičit, nebo dělat, že se ohřívají u ohně... Možností je jen tolik, kolik je nápadů. Opět je lepší nezdůrazňovat věci, které někoho nenapadly a nechat děti, aby je objevily samy, ale někdy je dobré dětem předvést něco nového, aby se oživilo tvůrčí prostředí.

Dalším pokynem mohou být např. zvířata z určitého počtu lidí. Je lepší měnit určitá zvířata, ale počet nechat takový, jaký určí lektor, vzhledem k počtu skupiny. Například sloni ze čtyř. Děti se po tomto pokynu musí rychle seskupit do skupinek po čtyřech a poskládat ze sebe slona. Ať se rozhodnou udělat obraz na podlaze z pohledu svrchu, nebo ze sebe zkusit poskládat prostorovou chodící sochu slona, záleží jen na skupince.

Je dobré na začátek říct dětem pár zvířat, která mohou třeba použít, aby neříkaly pouze jedno jediné.

Dalším pokynem může být pyramida. Všechny děti se seběhnou do jedné nebo i více skupin a musí se propojit tak, aby vytvářely symetrické seskupení. Klidně mohou utvořit pyramidy po dvojicích. To je dobré zahrnout, pokud by zůstalo některé dítě nebo více dětí nezapojených a ostatní by ho nechtěly nebo nemohly do skupiny pustit. V ten moment se můžeme zapojit do hry my a utvořit se zbylými klidně nejjednodušší rovnovážnou polohu, nebo se chytit v kruhu... Opět vše závisí jen na naší představivosti.

Jedním z nejoblíbenějších, ale zároveň trochu riskantním pokynem je ten, po němž se hra jmenuje, tedy Katka letí. Místo jména Katka doplní každý své vlastní jméno, když pokyn vysloví, Pepa letí, Jitka letí... V ten moment je naprosto zásadní rychlá a bezpečná spolupráce celé skupiny. To musíme u vysvětlování pokynu vždy velmi zdůraznit. Také je zásadní zdůraznit, že pokud někdo tento pokyn vysloví, nesmí ho nikdo znovu vyslovit, dokud činnost neskončí. Po vyslovení pokynu totiž dotyčný rozpaží, zpevní se jako prkno a začne pomalu volně padat přímo na zem. Na ostatních je, aby se k dotyčnému rychle seběhli a zachytili ho před pádem na zem. Po zachycení jej zvednou na rukou do vzduchu a chvíli s ním chodí po místnosti, tedy dotyčný jakoby letí.

U tohoto pokynu je důležité spojit ho s ukázkou, jak padajícího chytat a spouštět na zem. Chytáme primárně za hrudník a v podpaží, abychom jistili hlavu. Až když je zajištěná horní část těla, teprve pak chytáme dotyčného za nohy. Čekáme na zbytek skupiny, aby nás byl dostatek, a pak skupinově zvedneme dotyčného nad hlavu a proneseme ho po prostoru. Když ho pokládáme, první musí jít na zem nohy, a pak ho musíme vyrovnat do stoje, než ho pustíme úplně.

Tento pokyn nezařazujeme, pokud vidíme, že skupina na sebe není dobře napojená, hodně zlobí a neposlouchá ostatní předchozí pokyny. Pokud se rozhodneme pokyn zadat, vyžaduje to od nás výrazně zvýšenou pozornost. Vždy, když tento pokyn někdo řekne, měl by lektor spěchat k dotyčnému a celou dobu jistit celý proces. Pokud se pokyn několikrát osvědčí, můžeme případně nechat provést operaci pouze danou skupinu. To nedoporučuji s novými skupinami, se kterými nemáme předchozí zkušenosti. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

11.6 Čtvrtá hra – Létající koberec

Trvání: 7 min

Pomůcky: žíněnky nebo měkký pás

Tato hra je opět velmi týmová a zaměřená na spolupráci bez větší náročnosti.

Skupina tvoří koberec, na kterém bude létat jeden zvolený Aladin. Skupina si lehne na pás žíněnek a předpaží ke stropu tak, aby vytvořila pás rukou, po kterém budou Aladina posouvat. Děti musí ležet cik cak, tedy jeden aby měl nohy na opačnou stranu než druhý. Lektor je jističem a pomůže nastoupit Aladinovi na začátek pásu hlavou napřed a v leže na zádech. Aladin musí být zpevněný. Jistič může celou cestu doprovázet dítě podél dráhy. Až Aladin doputuje nakonec, lehne si namísto dalšího dobrovolníka, nebo jako poslední z řady. Dobré je, pokud se stihnou „proletět na koberci“ všichni dobrovolníci. Pokud je skupina příliš velká, funguje dobře systém ohraničit aktivitu počtem Aladinů.

11.7 Pátá hra – Lano

Trvání: 7 min

Pomůcky: Delší pevné lano (co nejširší)

Aktivita je extrémně týmová a zaměřená na spolupráci, přičemž není příliš náročná, ani nijak zvláště riziková.

Svážeme konce lana, aby bylo tak dlouhé, abychom kolem něj udělali s celou skupinou dost namačkaný kruh. Mezery by neměly být větší než 30 cm. Všichni vezmou lano podhmatem oběma rukama zhruba do úrovně pasu, zpevní tělo a opřou se do něj směrem ven tak, aby vytvořili vybalancovaný kruh. Test správného vybalancování může být, že všichni zvednou jednu ruku nad hlavu a kruh se nikde nerozpadne a lano zůstane po celé délce napjaté. Poté se hlásí dobrovolník, který by chtěl být provazochodcem. Lektor je jeho jističem. Jistič pomůže provazochodci nastoupit na lano, buď přes pozici stolu nebo třeba vytvořením stoličky z rukou. Provazochodec nesmí šlapat na prsty ostatních. Jistič je uvnitř kruhu a dává provazochodci záchranu, nebo spíše oporu zvednutou rukou, o kterou se může provazochodec opřít. Provazochodec obejde kruh dokola. Poté sleze a je vystřídán dalším dobrovolníkem, jehož místo v kruhu zaplní. Mohou se měnit i jističi. Pokud máme dostatek času, je ideální, když si mohou aktivitu vyzkoušet všichni zájemci. (Jarchovský & Klusáková, Základy cirkusové pedagogiky, 2021)

11.8 Závěrečné rozloučení

Trvání: 6 min

Probíhá opět v kruhu. Můžeme se doprotáhnout během dalších činností v závěrečném kroužku. Dětem předcvičujeme a řekneme ať to po nás opakují. Tím i lépe udržíme jejich pozornost. Zároveň se už můžeme věnovat rozloučení.

Zrekapitulujeme, co jsme na hodině dělali a rovnou připojujeme vlastní hodnocení. Rekapitulaci hodiny můžeme nechat na dětech a pouze se jich doptávat návodnými otázkami. „Co jsme udělali úplně na začátku, když jsme přišli?“, „Jaká byla první hra?“, „Co jsme hráli pak?“ „Na čem všem jsme balancovali?“, „Co je rola bola?“, „Co byla největší sranda?“.

Po rekapitulaci všichni společným gestem zhodnotí, jak se jim hodina líbila. Nejčastěji tím, jak vysoko nebo nízko zvednou ruce. Poté opět pošleme slovo po kruhu a odpovídáme na otázky, které se už týkají všech tří hodin dohromady: „Co se mi líbilo?“, „Bylo něco, co se mi nelíbilo? Pokud ano, co to bylo?“, „Čeho bych chtěl víc a je něco, čeho bych chtěl trochu méně?“, „Mám něco jiného, co bych chtěl všem ostatním říct?“ a případně jakékoliv jiné poznámky. Pokud někdo dlouho váhá a rozmýšlí se, zeptáme se, jestli ho můžeme přeskočit a poté se k němu zase vrátíme.

Po slovu dětí se k hodinám vyjádříme sami. Pochválíme je za společnou práci, za jejich skupinový posun a snažíme se zanechat pozitivní hodnocení a atmosféru. Poděkujeme, že s námi na lekcích byly a přejdeme k závěrečnému rituálu. Všichni položíme ruce doprostřed kruhu a začneme rychle bubnovat, potom v jeden moment všichni zvedneme ruce nad hlavu a zakřičíme heslo, které už známe z minulých hodin „Cirkus!“.

Případný zbylý čas lekce je rezerva na přípravu před hodinou, úklid po hodině a pauzy v průběhu. Můžeme s ním také operovat během hodiny u různých činností podle preferencí skupiny a případně protáhnou některou z her, nebo více procvičit vybranou disciplínu.

12 Závěr

Tato práce původně vznikala se záměrem aplikovat vystavěné hodiny do praxe a vypracovat případovou studii na základě toho, jak proběhly realizace lekcí cirkusu v hodinách tělesné výchovy. Do tohoto plánu bohužel zásadně zasáhla pandemie SARS-Covid-19 a následné uzavření škol.

Práci jsem tedy musel přeměřovat alespoň na vypracování příprav lekcí podle zásad a postupů cirkusové pedagogiky, což se stalo hlavním cílem práce. Obával jsem se, aby při návrhu lekcí nebyla problémem moje krátká zkušenost, proto jsem se rozhodl konzultovat plán lekcí a zaznamenat rozhovory ze kterých jsem při vypracovávání příprav lekcí vycházel.

Vlastní kratší zkušenost s cirkusem nebyla zásadním nedostatkem pro stavbu hodin. Během psaní, po rozhovorech a konzultaci s odborníky, jsem však zjišťoval, že cirkus není především o cirkusových disciplínách, ale o vytvoření společného zážitku z pohybu. Tomu jsem uzpůsobil stavbu hodin, v nichž jsem se rozhodl nezařazovat nijak zvlášť technicky složité prvky. Také s ohledem na věk v přípravách jasně převládá herní činnost pro udržení aktivity a atmosféry nad cvičením disciplín. I disciplíny jsem se snažil podávat formou hry, i když toto jsem bohužel nedodržel tak úplně.

Nejprve jsem viděl problém v tom, že nejsou stanoveny konkrétní podmínky realizace, jako jsou velikost skupiny, prostor, náčiní a nářadí... Poté jsem ale zvolil postup tak, aby se dal přizpůsobit na proměnlivý počet dětí ve skupině, prostor, podmínky i pomůcky. Nutné pomůcky uvádím vždy nad danou hrou či disciplínou.

Problém, na který jsem narážel, jak v teoretické, tak praktické části, byla někdy dostupnost zdrojů. Většina literatury s cirkusovou tematikou je cizojazyčná, a ačkoliv je v angličtině dostupná část nosných pramenů, mnoho zdrojů je v jiných jazycích, hlavně ve francouzštině a němčině. Pro neznalost těchto jazyků a neexistenci překladů mi byla tato část literatury nedostupná.

V praktické části jsem narazil na problém, kdy jsem neměl dostatečnou zásobu zdrojů ohledně didaktiky a konkrétních cvičení používaných v cirkuse, také proto, že cirkus je poměrně mladou disciplínou a rozšíření a překlad zdrojů didaktik je nedostatečný. Čerpal jsem tedy opravdu hodně z vlastní zkušenosti. Všechny hry i všechna cvičení v disciplínách jsem absolvoval a zažil na hodinách cirkusu buď jako lektor v zácviku, jako student na lekcích pozemní akrobacie, anebo na Seminári cirkusové

pedagogiky. To vše v pražském Centru pro nový cirkus CIRQUEON. Velkou pomocí mi také byly rozhovory a konzultace s Kateřinou Klusákovou a Jiřinou Jonákovou.

Práce a přípravy na hodiny mohou sloužit jako drobná ukázka toho, jak může cirkusová hodina vypadat a myslím, že je po předchozí přípravě aplikovatelná do praxe bez větších obtíží. Problémem, se kterým jsem pracoval, je omezený čas na vývoj skupinové dynamiky. Cirkus na kroužcích v CIRQUEONU pracuje v rámci nejméně 15 lekcí, a to dává značný prostor pro prožití si všech pěti fází. Mým cílem nebylo zreprodukovat hodiny cirkusového kroužku, ale aplikovat cirkusové postupy v rámci kolektivu třídy. U něj můžeme předpokládat vývoj rychlejší. Hry ve své podstatě jsou stavěné nejen tak, aby vyhovovaly dané fázi vývoje skupiny, ale také, aby skupinu posunuly do další fáze rychleji. Časová dotace tedy není ideální, ale netvoří z příprav nefunkční celek.

Až v průběhu psaní praktické části jsem začal opravdu vnímat, jak budou fungovat hry v kontextu vývoje skupiny a zamýšlet se nad tím, jakou ze tří daných rolí cirkusového lektora bych sám zastával nejraději a nejvíce. Prací jsem si oproti předchozím vědomostem velmi prohloubil pohled do cirkusové pedagogiky a chtěl bych směrem cirkusu a cirkusové pedagogiky pokračovat i do budoucna. V plánu mám také určitě odvést připravené přípravy v praxi v hodinách tělesné výchovy jako tělocvikář. Dále bych rád pokračoval v sebevzdělávání v oblasti cirkusu a snad co nejvíce zapojoval jeho principy do pohybových aktivit i ve školách.

13 Zdroje

13.1 Knihy:

CIHLÁŘ, Ondřej. Nový cirkus. Praha: Pražská scéna, 2006. ISBN 80-86102-55-6.

JORDAN, Hanuš a Ondřej CIHLÁŘ. Orbis cirkus: příběh českého cirkusu. V Praze: Nakladatelství Akademie múzických umění, 2014. ISBN 978-807-3312-800.

KLETEČKA, Petr. Žonglérův slabikář. Verze 0.6. Praha: CIRQUEON, 2014. ISBN 978-80-260-6534-0.

LAFORTUNE, Michael. COMMUNITY WORKER'S GUIDE: When Circus Lessons Become Life Lessons. Canada: FOUNDATION CIRQUE DU SOLEIS, 2011. ISBN 978-2-923847-09-2.

SEKOT, Aleš. Pohybové aktivity pohledem sociologie. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 13: 978-80-210-7919-9.

ZIMMEROVÁ, Renate. Netradiční sportovní činnosti. Praha: Portál, 2001. ISBN 9788071784609.

13.2 Internetové zdroje:

BOLTON, Reginald Ernest. Why circus works: How the values and structures of circus make it a significant developmental experience for young people. Perth, 2004. Disertace. Murdoch University.

Framework of Competences for Social Circus Trainers. Wwww.caravancircusnetwork.eu [online]. February 2015 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/2015/02/LE01fnalLOW2.pdf>

CATE Handbook Basic Circus Trainer Programmes. Wwww.eyco.org [online]. 10 July 2014 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2018/07/Cate-handbook_-lower-resolution.pdf

Cirque du Soleil [online]. Montreal [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.cirquedusoleil.com/citizenship/community>

Tělocirk pro školy. Cirqueon: Centrum pro nový cirkus [online]. Praha: CIRQUEON [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: https://www.cirqueon.cz/nabizime#a_telocirk

Look at me!: The circus approach: working with children and young people through the circus arts. Wwww.eyco.org [online]. 2016 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/03/Look-at-me_web.pdf

Vývoj týmu - od skupiny jednotlivců k týmové synergii. PM consulting [online]. 29.10.2020 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.pmconsulting.cz/2020/10/vyvoj-tymu-od-skupiny-jednotlivcu-k-tymove-synergii/>

Guidebook for social circus trainers. Wwww.circostrada.org [online]. Paris, France: ARTCENA, Centre National des Arts du Cirque, de la Rue et du Théâtre, 2014, 15. June 2014 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.circostrada.org/en/ressources/guidebook-social-circus-trainers>

HANČL, Antonín. Ejhle, cirkusy a varieté. Brno: Rovnost, 1995. ISBN 9788085826098.

HOLICKÝ, Vojtěch. Možnosti využití Cirkusové terapie při léčbě ADHD. Olomouc, 2012. Dostupné také z: https://theses.cz/id/c69wk9/Moznosti_vyuziti_Cirkusove_terapie_pri_lecbe_ADHD-5.pdf. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce PhDr. Martin Kupka PhD.

JARCHOVSKÝ, Adam. Social cirkus Využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy. Praha, 2013. Dostupné také z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/57526/BPTX_2012_2_11270_0_349500_0_135595.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Marie Ortová.

JARCHOVSKÝ, Adam. CIRCUS ++ Odstartoval! Cirqueon: Centrum pro nový cirkus [online]. Praha: CIRQUEON, 2019, 4.11.2019 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.cirqueon.cz/12101/circus-odstartoval>

JARCHOVSKÝ, Adam, Kateřina KLUSÁKOVÁ a Dorothea HOFMEISTROVÁ. Základy cirkusové pedagogiky. Praha, 2021.

JARCHOVSKÝ, Adam, kol. ETICKÝ KODEX LEKTORŮ SOCIAL CIRKUSU. Cirqueon: Centrum pro nový cirkus [online]. Praha: CIRQUEON, 2014 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: http://www.cirqueon.cz/wp-content/uploads/http://localhost/crq_joomla/kickstart/media/k2/attachments/k2_attachments_cirkonet_eticky_kodex_lektora_social_cirkusu.pdf

KIEZ, Tia K. M. The Impact of Circus Arts Instruction on the Physical Literacy of Children in Grades 4 and 5. Winnipeg, 2015. Dostupné také z: https://mspace.lib.umanitoba.ca/xmlui/bitstream/handle/1993/30711/Kiez_Tia.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Master of Science. College of Rehabilitation Sciences.

KINCLOVÁ, Eliška. Cestou nového cirkusu k pedagogice Cirkusu LeGrando. Brno, 2014. Dostupné také z: https://is.jamu.cz/th/jcpd6/Bakalarska_prace_text.pdf. Bakalářská práce. Janáčkova Akademie múzických umění v Brně. Vedoucí práce Prof. PhDr. Silva Macková.

Klusáková, K. (6. červenec 2021). Rozhovor 2. (B. Šťastný, Tazatel)

Klusáková, K., & Lázňovská, M. (23. duben 2021). V cirkuse se nedá vyhrát, ale zúčastnit se může každý! (A. Rokosová, Tazatel)

Jonáková, J. (25. červen 2021). Rozhovor 1. (B. Šťastný, Tazatel)

LIŠKOVÁ, Kateřina. CIRKUSOVÁ PEDAGOGIKA: Aplikace cirkusového umění do programů volného času a školní výuky. Olomouc, 2010. Dostupné také z: <https://theses.cz/id/kjeh9x/122005-947609872.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Tomáš Dohnal, CSc.

NEUMAN, Jan. Cirkusová pedagogika. Gymnasion: Časopis pro zážitkovou pedagogiku [online]. Praha: Prázdninová škola Lipnice – Outward Bound ČR, 2006, 3(6), 69-72 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1214-603X. Dostupné z: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/se20-account-data/31893/media/g06podzim2006hra.pdf>

NOVÁKOVÁ, Jitka. Využití Social cirkusu v tělesné výchově. Brno, 2019. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/nl1fz/Novakova_Jitka_bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Dagmar Křišová.

VRABELOVÁ, Anna. Integrace cirkusových prvků do hodin TV na prvním stupni ZŠ. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Marek Trávníček.

SMEJKALOVÁ, Hana. Cirkusová pedagogika a její začlenění do výuky tělesné výchovy. Brno, 2021. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/neuxj/bp_Cirkusova_pedagogika_a_jeji_zacleneni_do_vyuky_telesn_e_vychovy_479725.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. David Papuga.

ŠUSTOVÁ, Petra. Vývoj dětských skupin a agresivita. Praha, 2015. Dostupné také z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/64574/BPTX_2013_2_11210_0_382820_0_150177.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PhDr. Simona Horáková Hoskovcová, Ph.D.

Cihlář, O., & Jordan, H. (10. leden 2015). Kulaté umění aneb Příběh českého cirkusu. (I. Žertová, Tazatel)

VRBOVÁ, Daniela. Kulaté umění aneb Příběh českého cirkusu [online]. 10. leden 2015 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/kulate-umeni-aneb-pribeh-ceskeho-cirkusu-6538563>