

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Cheerleading – Metodický materiál pokročilých stunts

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jana Černá

Vypracoval:

Denisa Horáková

Praha, duben 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí Mgr. Janě Černé za rady, připomínky a odborné vedení při realizaci této diplomové práce. Tátovi a mámě za morální a finanční podporu, kterou mi poskytují po celou dobu studia. Fotografovi a dívkám z týmu za spolupráci při focení.

Abstrakt

- Název:** Cheerleading – Metodický materiál pokročilých stunts
- Cíle:** Poskytnout ucelený přehled informací týkajících se sportovního odvětví cheerleading. Vytvořit soubor doporučení obsahu a procesu nácviku pokročilých stunts.
- Metody:** Pro vytvoření kapitoly teoretická východiska jsme provedli obsahovou analýzu dostupných zdrojů. Soubor doporučení obsahu procesu nácviku pokročilých stunts byl vytvořen komparací dostupné literatury, která se zabývá problematikou pokročilých stunts. Dále jsme použili metodu pozorování, na základě které jsme zvolili konkrétní stunts do metodického materiálu.
- Výsledky:** Ucelený přehled informací týkajících se cheerleadingu. Kompletní přehled úchopů, nástupů a sestupů. Didaktická doporučení pro nácvik pokročilých stunts formou metodických listů a jejich fotodokumentace.
- Klíčová slova:** Roztleskávání, roztleskávačka, cheerleader, metodika, didaktika, zvedací figury

Abstract

Title: Cheerleading – Methodical material of advanced stunts

Objectives: The objective is to provide comprehensive outline of information about cheerleading and to create listing of recommendations for advanced stunts and practice of advanced stunts.

Methods: Creation of chapter theoretical data was done by analyzing all available sources. The listing of recommendations for practicing advanced stunts was created by comparison of available literature concerning advanced stunts in cheerleading. Further we used the method of observation and then selected particular stunts for methodical material.

Results: Comprehensive review of information about cheerleading. Complete listing of grips, load-ins and dismounts. Didactic recommendations for practice of advanced stunts formed into methodical lists and photo documentation.

Keywords: Cheerleader, methodics, didactics, lifting figures

Obsah

| | |
|---|------------|
| Obsah | 8 |
| Použité termíny a zkratky | 8 |
| 1. Úvod..... | 12 |
| 2. Teoretická východiska | 14 |
| 2.1 Historie cheerleadingu | 14 |
| 2.2 Vývoj českého cheerleadingu..... | 17 |
| 2.3 Formy cheerleadingu | 19 |
| 2.3.1 Cheerleading na základních školách..... | 19 |
| 2.3.2 Středoškolský cheerleading | 20 |
| 2.3.4 Cheerleading mládežnických organizací | 21 |
| 2.3.5 Allstar cheerleading | 21 |
| 2.3.6 Profesionální cheerleading..... | 22 |
| 2.3.7 Cheerleading mentálně postižených | 22 |
| 2.4 Obsah cheerleadingu..... | 23 |
| 2.4.1 Individuální dovednosti | 24 |
| 2.4.2 Skupinové dovednosti..... | 30 |
| 2.5 Kategorie českého soutěžního cheerleadingu | 34 |
| 2.6 Kondiční faktory cheerleadingu..... | 38 |
| 3. Cíle, úkoly a metodika práce | 42 |
| 3.1 Cíl práce..... | 42 |
| 3.2 Úkoly práce..... | 42 |
| 3.3 Metodologie práce | 42 |
| 4. Hlavní část | 45 |
| 4.1 Motoricko-funkční příprava..... | 45 |
| 4.2 Didaktika stunts | 47 |
| 4.3 Teorie stavění stunts | 49 |
| 4.3.1 Stuntování | 50 |
| 4.3.2 Pozice ve stunts..... | 50 |
| 4.3.3 Bezpečnost | 53 |
| 4.3.4 Vybavení a pomůcky pro nácvik stunts | 56 |
| 4.4 Předpoklady pro stavění stunts | 57 |
| 4.4.1 Postoje..... | 58 |
| 4.4.2 Gripy (úchopy)..... | 59 |
| 4.4.3 Nástupy | 64 |
| 4.4.4 Sestupy..... | 69 |
| 4.5 Metodický materiál pokročilých stunts..... | 71 |
| Metodický list 1 – Extension | 72 |
| Metodický list 2 - Obratem o 180° extension..... | 76 |
| Metodický list 3 – Awesome..... | 79 |
| Metodický list 4 – All-girl partner stunt awesome..... | 83 |
| Metodický list 5 – Full up awesome | 86 |
| Metodický list 6 – Výchozí postoj pro liberty..... | 90 |
| Metodický list 7 – Rovnovážné postoje v liberty..... | 92 |
| 5. Závěr | 96 |
| Seznam použitých zdrojů:..... | 99 |
| Seznam příloh..... | 105 |

Použité termíny a zkratky

| | |
|----------------------------|---|
| All-girl | dívčí, učeno pouze pro dívky |
| Arabesque | „arabeska“, stunt jednoož |
| Awesome | stunt, kdy top končí ve stoji spojném |
| Bow and arrow | „luk a šíp“ stunt jednoož |
| Coed | smíšený, složen z chlapců i dívek |
| Cradle dismount úchopem | sestup kolébkou, vyhození topa a chycení kolébkovým |
| Cradle grip | kolébkový úchop |
| Crisscross grip | křížový úchop |
| Crisscross hang drill | křížový nástup |
| Crisscross position | mírný podřep zkřížený |
| Crisscross prep grip | křížový přípravný úchop |
| Czech AllStar Team | výběr cheerleaders z celé ČR |
| Elevator | stunt obouož, úrovně po ramena |
| Extension rozkročném | stunt obouož, kdy top končí zdvižen v úzkém stoji |
| Flyer | cheerleader, která je vyhazována |
| Full down | sestup dvojným obratem |
| Full up | nástup dvojným obratem |
| Full up grip | úchop používaný při nástupu dvojným obratem |
| Full up load-in | našlapovaný nástup ze země pro dvojný obrat |
| Gorup stunt | stuntovací skupina, stunts ve skupině |
| Grip | úchop |
| Hands grip | partner úchop |
| Hang drill | standardní nástup do stunts |
| Heel stretch | stunt jednoož |
| High V | „horní V“, vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst |
| Hlavní base | dívka základna |
| Hollow position | zpevněná pozice |
| Cheer skok | provedení skoku vymezené pravidly cheerleadingu |
| Cheer uniforma | oblečení vhodné pro cheerleading |
| Cheerleader | roztleskávačka od slova cheer = povzbuzovat a lead = vést |

| | |
|---------------------------|--|
| Cheerleading | roztleskávání |
| Cheersport šampionát | americká organizace, která vysílá a pořádá národní šampionát |
| Chicken position | mírný podřep spojný |
| Chin chin | „čin čin“ stunt jednož |
| Kemp | několikadenní soustředění |
| Kicks | unožování nebo přednožování švihem vzhůru |
| Kolébka úchopu | způsob sestupu, vyhození a chycení do kolébkového úchopu |
| Liberty postoj | souhrnný název pro stunts jednož, zároveň rovnovážný postoj |
| Liberty extented grip | konečný úchop pro liberty |
| Liberty load-in | nástup do liberty stunts |
| Load-in grip | základní nástupový úchop |
| Low V | „dolní V“ upažit dolů, ruce v pěst |
| Muscleman | „svalovec“ pokrčit upažmo, ruce v pěst |
| Natural grip | přirozený úchop |
| Nástup | výchozí postoj bases a topa před provedením stuntu |
| One foot load-in | našlapovaný nástup ze země přes jednu nohu |
| Partner stunt | zvedací figura ve dvojici |
| Partner stunt load-in | nástup do partner stunt |
| Pom-pons | „střapce, bambule“ |
| Prep grip | přípravný úchop |
| Profesionální cheerladers | cheerleaders, které jsou za trénink a vystoupení placeny |
| Přední base | dívka základna, která zdvihá v přední části stuntu |
| Převratty | převrácení těla kolem pravolevé nebo předozadní osy |
| Pyramida | několik stunts spojených dohromady |
| Sandwich load-in grip | složený úchop pro liberty |
| Scale | „váha“ stunt jednož |
| Side line cheerleading | cheerleading který vidáme při utkáních a zápasech |
| Spirit | výraz, týmové kouzlo |
| Spirit Cheer Cup roka | Soutěž zábavného charakteru, která se koná jednou do roka |
| Spirit stick | ocenění za příkladné chování, které se uděluje na kempech |

| | |
|--------------------|---|
| Sponge | způsob sestupu stažením dolů zpět do výchozí pozice |
| Spotter dopomoc | stojí vedle stuntu, poskytuje záchranu, popř. dává |
| Stunt | zvedací figura v cheerleadingu |
| Stuntování | proces stavění stunts |
| Super Bowl | finále ligy amerického fotbalu |
| Skorpion | „šorpion“ stunt jenonož |
| Top | dívka, která je zdvihána bases |
| Úchop | způsob držení topova chodidla, nebo jiné části těla |
| Tumbling | akrobacie |
| Zadní base | dívka základna, která zdvihá v zadní části stuntu |
| AACCA Advisors | American Association of Cheerleading Coaches and |
| CBS | Columbia Broadcasting System |
| CFL | Central Football League |
| ČACH | Česká asociace cheerleaders |
| ČSTV | Český svaz tělesné výchovy |
| ESPN | The Entertainment and Sports Programming Network |
| FCC | Fellowship of Christian Cheerleaders |
| ICU | International Cheer Union |
| MCHČR | Mistrovství České republiky v cheerleadingu |
| NBA | National Basketball League |
| NCA | National Cheerleaders Association |
| NCCSI | The National Center for Catastrophic Sports Injuries |
| NCSSE | National Council for Spirit Safety and Education |
| NFHS | National Federation of State High School Associations |
| NFL | National Football League |
| NMSA. | National Middle School Association |
| UCA | Universal Cheerleaders Association |
| USASF | United States All Star Federation |

1. Úvod

Cheerleading je sportovní odvětví, které svým vývojem a rostoucími výkony převzalo podobu gymnastického sportu. Jedná se o týmový sport, který provozují ženy i muži. Mísí se zde akrobacie, tanec, zvedací figury a pyramidy. Česky je tento sport označován jako roztleskávání. Diplomová práce poskytuje ucelený přehled informací týkajících se tohoto sportovního odvětví.

Cheerleading má jako jiné sporty svá specifika. K těm hlavním patří kromě pompons (střapce, bambule) zvedací figury, které jsou v cheerleadingu označovány stunts. Jejich spojováním do různých obrazců vzniká podívaná známá jako „živé pyramidy“. Proto jsou stunts předmětem naší práce.

Tento dynamický sport pochází ze Spojených států amerických, kde je častým středoškolským a univerzitním sportem zahrnutým do školních i mimoškolních programů. Americké cheerleaders (patří sem i muži) fungují v rámci škol po boku basketbalových, fotbalových či jiných školních týmů a pro účast v těchto programech musí vykazovat velice dobré studijní a sportovní výsledky. Kromě toho, že fungují jako morální podpora školního týmu, účastní se v průběhu roku několika školních soutěží v cheerleadingu. Tyto soutěže dosahují opravdu vysoké úrovně. Vrcholnou formou tohoto sportu jsou tzv. allstar týmy (výběr nejlepších z dané oblasti), které svými gymnastickými dovednostmi a precizním provedením sestav vzbuzují obdiv u nejméně jednoho diváka.

V oblasti cheerleadingu se pohybuji již několik let a jsem aktivní členkou českého Allstar týmu. Ke sportovnímu cheerleadingu jsem se dostala náhodou po ukončení závodní kariéry v akrobatickém rock „n“ rollu. Hledala jsem sport ve kterém bych se mohla dál realizovat. Do té doby jsem cheerleading neznala a ani nepovažovala za plnohodnotný sport. Až když jsem ho poprvé spatřila živě v podání amerických instruktorů na kempu pořádaném Českou asociací cheerleaders, změnila jsem názor. Hlavním cílem této práce bylo informovat o obsahu sportovního cheerleadingu a poskytnout čtenáři návod k pokročilému stuntsování.

Český cheerleading nepatří mezi medializované sporty a proto zůstává na okraji zájmu. Letos tomu bylo poprvé, kdy se cheerleaders objevily na televizních obrazovkách v přímém přenosu jako účastníci talentových soutěží, kde byly představovány jako „létající ženy“ (společně i s vystupujícími muži). Divák tak měl

možnost porovnat cheerleading a mažoretkový sport. Lze předpokládat, že roztleskávačka je pojmem známým, často však mylně zaměňovaným s mažoretkou. Přispívá k tomu fakt, že i mažoretky používají pom-poms jako součást svých choreografií.

Již méně známé je označení roztleskávačky anglickým výrazem cheerleader a už vůbec nebývá spojována se sportovním odvětvím. Možná je tomu také proto, že neexistují žádné české publikace, které by nám k tomuto sportu řekly více. Absence českých publikací je problémem tohoto sportovního odvětví a dobrým důvodem k vytvoření práce na téma cheerleading. Čtenář se zájmem o cheerleading musí hovořit anglicky, nebo německy, aby nastudoval techniku stavění stunts z literatury. Literaturu je možné zakoupit pouze v zahraničí, což je dílčím problémem. Smyslem této práce je navázat na bakalářskou práci Cheerleading – metodický materiál základních stunts a usnadnit tak čtenáři přístup k vyhledávaným informacím ohledně pokročilých stunts. Dále poskytnout dostatek informací o zmiňovaném sportovním odvětví takovým způsobem, aby i čtenář, který cheerleading nikdy neviděl, získal dostatek informací o tom, že cheerleading je sport, tělesné cvičení, má svou historii, psychologii, procesy, má své osobnosti, je výborným socializačním činitelem, nabízí prožitky a to nejen jeho účastníkům, ale i divákům.

2. Teoretická východiska

V následujících podkapitolách jsou utříděny poznatky získané komparací dostupné literatury zahraničních autorů zabývajících oblastí cheerleading. Dále jsou doplněny o informace z několika internetových zdrojů.

2.1 Historie cheerleadingu

Téměř 130 let stačilo k tomu, aby se z obyčejného povzbuzování vyvinul gymnastický sport, jakým je cheerleading dnes. Tehdejší povzbuzování školního týmu nebylo tak riskantní jako dnešní podoba tohoto sportu, cílem nebylo soutěžit s ostatními týmy, ale šířit školního ducha a vést diváky k hlasitému povzbuzování (Leffel, 2010).

Za počátek je považován rok 1880, kdy byl na fotbalovém utkání v amerického Princetonu zaznamenán první organizovaný pokřik, který byl tehdy ještě veden muži. Pokřik byl poskládán pomocí citoslovcí, aby zněl jako burácející lokomotiva. V roce 1884 se Thomas Peebles (absolvent princetonské univerzity) rozhodl vyučovat na minnesotské univerzitě. Zde tento pokřik rozšířil mezi místní studenty. V listopadu roku 1898 bylo vybráno 5 studentů v čele s Johnnym Campbellem, aby vedli diváky na posledním utkání sezóny a to z nich učinilo oficiálně první cheerleaders. Tento oficiálně první pokřik byl otištěn ve studentských novinách a zněl takto: „Rah, Rah, Rah! Skumar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity! Minne-e-So-Tah! (Leffel, 2010). V této době byla role vůdce davu neboli „cheerleader“ společenskou rolí vysoce uznávanou. Americký prezident Franklin Delano Roosevelt byl cheerleader za studia na harvardské univerzitě v roce 1903 a nebyl jediným prezidentem, či politikem s touto „roztleskávací“ minulostí. Není se však čemu divit, všichni tito lidé se vyznačují schopností promlouvat k davu, vystupovat na veřejnosti a hájit zájmy určité komunity stejně tak, jako to dělají cheerleaders (Hanson, 1995).

Cheerleading zůstal ještě na dlouhou dobu mužskou záležitostí. Ženy do něj začaly pronikat až po roce 1920, kdy byly během cheer vystoupení poprvé předváděny gymnastické prvky a ve snaze upoutat pozornost diváků poprvé použity megafony (Leffel, 2010). Hanson (1995) dále uvádí, že povolání mužů do války způsobilo, že se ženy naučily zastat role mužů v mnoha životních situacích a jinak tomu nebylo ani v cheerleadingu. V této době se díky studentce oregonské univerzity Lindly Bothwell poprvé objevují cedule s krátkými nápisy a vzniká takzvaný „flash-card

cheering“ (cedulové povzbuzování). Jedná se o formu povzbuzování, kdy jsou pokřiky doprovázeny slovy na cedulích. Dnes se tento druh doprovázení nazývá „signs cheering“ - nápisové povzbuzování (ICU, 2009).

Aby byly pohyby rukou výraznější a byly vidět i na větší vzdálenost z tribuny, nebo na televizní obrazovce je tomuto sportu v roce 1930 přiřazen nový prvek: pom-pons. Vznikají první papírové exempláře a stávají se charakteristickým znakem pro cheerleaders (Peters, 2003). Po roce 1940 je cheerleading převážně ženským sportem a díky Lawrencovi Herkimerovi vzniká v roce 1948 National Cheerleaders Association (NCA, 2010) v jeho rodném městě Dallas v Texasu (Neil, Hart, 1986). Herkimer pořádá pod záštitou NCA první cheer kempy, kde s týmem vlastních školitelů předává vědomosti a dovednosti z oblasti cheerleadingu. Na konci každého kempu udělují různá ocenění. V roce 1950 je poprvé uděleno ocenění, které přetrvalo až dodnes tzv. spirit stick. Původní spirit stick byla ulomená větev, omotaná stužkami. Dnes má podobu barevného, dřevěného štafetového kolíku. Toto nejdůležitější ocenění, které si tým může z kempu odvézt, patří týmu, který si umí i v kritických situacích a nezdarech udržet úsměv na tváři, radostně povzbuzuje a vyzařuje z něj obrovská duševní síla tzv. „spirit“ (Leffel, 2010; NCA 2010). Na území USA vznikají stále nové týmy a papírové pom-pons jsou nahrazeny dokonalejšími a odolnějšími materiály viz příloha 1 (Chappell, 2005).

Během let 1960 – 1970 se cheerleading stává součástí středoškolských a vysokoškolských programů. Cheerleaders jsou nyní nedílnou součástí všech středoškolských a vysokoškolských sportů. Profesionální týmy amerického fotbalu pochopitelně nechtějí být pozadu. NFL přichází s myšlenkou založit si vlastní profesionální týmy cheerleaders. Zrodí se nová éra „sexy cheerleaders“, které jsou zcela odlišné od těch doposud známých tradičních školních cheerleaders. Tyto cheerleaders poprvé vystupují na Super Bowl X v roce 1976. Jejich vystoupení je v rozporu s tehdejšími mravními kodexy a je označeno za nevhodné a skandální. Přesto jsou všichni okouzleni sešraností a dokonalými tanečními choreografiemi těchto žen. Ani profesionální NFL týmy však nezůstanou u čistě ženských tanečních choreografií, časem pochopí, že skandující divák je lepší, než divák „zírající“ na tanečnice. Po boku NBA a NFL jsou později zakládány profesionální coed týmy, které se stále více podobají klasickému vysokoškolskému cheerleadingu, který komunikuje s diváky (Leffel, 2010).

V osmdesátých letech prudce stoupá zájem žen o gymnastické sporty a o cheerleadig jako takový. Je tomu tak díky úspěchu rumunské gymnastky Nadie Comaneci, která svým výkonem na olympijských hrách v Montréálu 1976 ohromila celý svět (Leffel, 2010). Výkonnostní úroveň cheerleadingu stále roste. Cheerleaders stále více projevují touhu porovnat své síly s ostatními týmy v cheer soutěži. Na základě toho přijímají střední a vysoké školy cheer soutěže do svých programů. V roce 1978 byl poprvé americké veřejnosti odvysílán středoškolský šampionát CBS televizí (Leffel, 2010). Rostoucí úroveň sportovních výkonů měla za následek vznik Allstar týmů a následně vznik federace USASF (United States All Star Federation). První národní středoškolský Allstar šampionát pořádaný touto federací byl odvysílán na programu ESPN v roce 1983. V roce 1987 byla založena další cheerleadingová organizace AACCA (American Association of Cheerleading Coaches and Advisors). Tato asociace byla zřízena za účelem prevence a eliminace rostoucích zranění při provozování cheerladingu. Z bezpečnostních důvodů byly zakázány některé stunty, pyramidy a akrobacie. Výšky pyramid byly limitovány. V roce 1997 bylo vysíláno mistrovství světa v cheerleadingu na kanálu ESPN a od té doby rapidně stoupl zájem americké mládeže o tento sport. V rámci celosvětového cheerleadingu je zaznamenán největší rozmach cheerleadingu v roce 2000, kdy přichází do kin film ze světa soutěžního cheelradingu „Bring It On“. Tento film způsobil doslova „cheerleadingovou horečku“ (Peters, 2003). V roce 2003 byl vytvořen mezinárodní výbor pro bezpečnost a vzdělávání NCSSE (National Council for Spirit Safety and Education). Tato organizace se snaží zajistit bezpečný trénink na všech výkonnostních úrovních. Usiluje o to, aby trénink mládeže probíhal výhradně pod vedením proškolených trenérů. Trenéři musí plnit požadavky bezpečnostního tréninkového programu. Musí prokázat své znalosti a dovednosti pro vedení tréninku na požadované úrovni. Trenér smí vést tým jen na té úrovni pro kterou získá licenci (NCSSE, 2007).

Wikipedia (2011) dále uvádí, že jen na území USA se věnuje 1,5 milionu obyvatel All-star cheerleadingu. V ostatních zemích se počet cheerleaders odhaduje na 100 000.

2.2 Vývoj českého cheerleadingu

Cheerleading v České republice nemá dlouholetou tradici, je to poměrně mladé sportovní odvětví. Mezi první oficiální týmy cheerleaders na území České republiky patřili Prague Lions cheerleaders a Prague Panthers cheerleaders, které můžeme dodnes vidat na hřištích pražského amerického fotbalu. Tým Prague Lions cheerleaders založila v roce 1993 Veronika Ludvíková ve spolupráci s tehdy zde žijící Američankou, Anne Quesnell, která obohatila český cheerleading cennými informacemi, zejména díky tomu, že ona sama byla aktivní cheerleader v USA. Od té doby v ČR vznikají týmy po boku různých basketbalových, fotbalových či hokejových klubů, tanečně sportovních organizacích a při domech dětí a mládeže (Horáková, 2009).

V listopadu roku 2001 vzniká občanské sdružení „Česká asociace cheerleaders“ s hlavním cílem rozvoje cheerleadingu v České i Slovenské republice. Založila ho Barbora Krausová dnes vdaná Schejbalová, která je zároveň předsedkyní této asociace. Již několik let úzce spolupracuje s americkou organizací Fellowship of Christian Cheerleaders a právě díky této organizaci dosahuje český cheerleading stále vyšší úrovně. Organizuje pro české cheerleaders letní prázdninové kempy a školení na profesionální úrovni za asistence zkušených instruktorů z USA. Tato organizace není jedinou vypomáhající organizací, německá Elite Brands GmbH se rovněž připojila k rozvoji českého cheerleadingu a poskytla pomocnou ruku. Opět v podobě školení a kempů (Horáková, 2009).

Česká asociace cheerleaders sdružuje jednotlivé týmy či fyzické osoby. Od počátku založení pořádá jednou ročně oficiální Mistrovství České republiky v cheerleadingu a od roku 2006 tzv. Spirit Cheer Cup. Česká základna registrovaných cheerleaders čítala počátkem roku 2011 960 členů. Nutno dodat, že se jedná o cheerleaders, které se tímto sportem zabývají na soutěžní úrovni a registrují se za účelem soutěžení na MCHČR. Je tedy pravděpodobné, že by tato základna mohla být dvakrát větší (Schejbalová, 2011). Organizace spolupracuje jak s neregistrovanými týmy, tak se začínajícími a zkušenými členskými týmy. Snaží se vypracovat systém školení pro trenéry a porotce. Připravuje pro ně zmíněné semináře, školení, kempy a soutěže. Již několik let usiluje o řádné členství ČSTV (Schejbalová, 2011).

ČACH se koncem roku 2005 rozhodla založit národní reprezentační tým, který soutěží pod názvem Czech AllStar Team. Ze všech existujících týmů bylo na základě konkurzu vybráno 25 nejlepších cheerleaders, které se sjíždějí do Prahy na víkendová soustředění. Pod vedením zkušených trenérů se připravují na mezinárodní soutěže a připravují exhibiční vystoupení na české soutěže (obr. 1). Cílem tohoto týmu je šířit a reprezentovat český cheerleading, předávat své zkušenosti ostatním cheerleaders a reprezentovat zdravý životní styl. Tento tým je každý rok obnovován. I stávající členové musí projít konkurzem, aby potvrdili své kvality a nezabírali tak místo nově přichozím lepším cheerleaders. Celou sezónu 2009/2010 vedl Allstars poprvé v historii americký trenér z organizace FCC James Mestinger. Letošní sezónu 2010/2011 vede tým skupina slovinských trenérů společně s trenérkami ČACH. Tato sezóna je pro AllStar tým velice významná, připravuje se na 1. oficiální ME, které se bude konat 2. července v Praze (Schejbalová, 2011). Česká asociace cheerleaders je oficiálním členem International Cheer Union (mezinárodní unie cheerleaders), která je zastřešující organizací celosvětového cheerleadingu. V současnosti má tato unie 100 členů pocházejících ze všech koutů světa (ICU, 2011).



Obr. 1: Český AllStar tým při exhibici na MCHČR 2010 [cit. 2011-03-18] dostupný z [www:
<https://picasaweb.google.com/CACH.Bara/MistrovstviCR2010#5475707991321286978>](https://picasaweb.google.com/CACH.Bara/MistrovstviCR2010#5475707991321286978)

2.3 Formy cheerleadingu

Většina amerických základních, středních a vysokých škol má ve svých programech cheerleadingové týmy, které tvoří výhradně studenti dané školy. Ty školy, které provozují soutěžní cheerleading, vysílají své týmy na cheer soutěže. Někdy jsou dokonce zahrnuty do školního stipendijního programu stejně tak, jako ostatní sportovci. Školy využívají cheerleaders, aby šířily jejich motto, podporovaly hráče a reprezentovaly jméno školy. Stejně tak jako ostatní sporty, mají i cheerleaders svou sezónu. Tréninky jim začínají již během jara, ještě před začátkem školy, kdy se účastní kempů, víkendových soustředění a vystupují na různých sportovních akcích. Sezónu zakončují vlastním cheer soutěžením. Pro školní cheerleaders je pořádán nespočet regionálních a národních soutěží. Sestavu, která je dlouhá 2 minuty a 30 sekund trénují velmi tvrdě a do posledního detailu. Snaží se, aby zvítězili ve své úrovni a mohly se tak zase posunout o úroveň výše, popřípadě dosáhnout nejvyššího národního školního titulu. Na rozdíl od Allstar týmů je jejich posláním povzbuzovat týmy při sportovních utkáních.

Někteří trenéři organizují několika denní semináře, které slouží jako opakování dovedností pro vracející se cheerleaders a zároveň k objevování nových talentů. Dávají šanci nově přichozím seznámit se s náplní tohoto sportu. Nábory probíhají na jaře, aby si trenér stihl sestavit tým do letního kempu (NFHS, 2011).

2.3.1 Cheerleading na základních školách

Těsně po vzniku středoškolského cheerleadingu se rozvíjí cheerleading na základních školách. Respektuje stejná nařízení a pravidla jako středoškolský cheerleading. Funguje při školních sportech, studenti se účastní několika soutěží do roka a podstupují celoroční přípravu. Rozdíl zaznamenáme pouze v zásobníku pohybových dovedností. Nepředvádí extrémní stunts, spíše základní až pokročilé (NMSA, 2011). Každý student se nemůže stát cheerleader, musí mít průměr známek do 3.0 a být bez kázeňských postihů. Status cheerleader jej zavazuje k vzornému chování a pomáhání na různých školních akcích, nebo při jiných činnostech. Mohou být pověřeni prodáváním sladkostí, nebo úklidem tribuny po fotbalovém utkání. Při náboru nových členů, se trenéři nebrání přijmout i méně talentované uchazeče. Chtějí, aby byl jejich člen nositelem správných charakterových vlastností. Počet míst v týmu je omezen a zájem je

veliký. Některým zájemcům trvá i několik let dostat se do týmu. Neustále vyčkávají na pozicích náhradníků pod čarou, do té doby, než se místo uvolní (NMSA, 2011).

2.3.2 Středoškolský cheerleading

Střední škola provozuje obvykle dva týmy: varsity tým a junior varsity tým (Leffel, 2010). Některé školy mají nejnižší úroveň pro nováčky, aby je mohli učit novým dovednostem. Středoškolský cheerleading je opět zaměřen na povzbuzování a soutěžení. Týmy obvykle trénují 3x týdně po dvou hodinách. Mimo trénink navštěvují ještě hodiny akrobacie. Je tedy zcela běžné, že tráví 5 dní v týdnu v tělocvičně. V soutěžní přípravě trénují každý den, někdy i dvoufázově (NFHS, 2011). V květnu 2009 byla národní federací středoškolských asociací NFHS zveřejněna studie, která zjišťovala počet studentů věnujících se středoškolskému cheerleadingu. Z průzkumu vyplynulo, že 394 649 studentů provozuje cheerleading na státních středních školách (NFHS, 2011). Mnoho škol pořádá vlastní soutěže. Cheerleaders se účastní regionální soutěže, ze které postupují dále do národní soutěže jakou je například soutěž UCA (pořádaná Universal Cheerleaders Association) v Orlandu na Floridě.

Soutěžní cheerleading se stále mění, objevují se nové styly a trendy, pravidla jsou neustále upravována a tak je mnohdy nelehký úkol připravit soutěžní sestavu podle nejnovějších trendů. Mnoho týmů má svého profesionálního choreografa, který tvoří celou sestavu a hlavně dohlíží na dodržování pravidel. Trenéři, kteří působí na středních školách, se počátkem školního roku povinně účastní několika školení zaměřených na bezpečnost (UCA, 2011). Všechny středoškolské týmy nemusí být zároveň soutěžní, ale všechny musí podporovat školní sportovní tým. Nesoutěžní cheerleading (neznamená to, že nepředvádí stejně obtížné stunts) je nazýván „sideline cheerleading“. Název pochází z minulosti, kdy cheerleaders povzbuzovali hráče za postranní čarou. Dodnes na těchto místech tančí krátké sestavy, nebo staví stunts, ale stejně tak je můžeme spatřit uprostřed hřiště (Leffel, 2010).

2.3.3 Vysokoškolský cheerleading

Většina vysokých škol provozuje cheerleading. V mnoha případech se jedná o coed týmy (dívky i chlapci dohromady). Coed týmy se stávají stále více populární. Chlapci tohoto věku mohou prezentovat své silové schopnosti zvedáním a vyhazováním dívek a dávají tak nový rozměr allgirl (dívčímu) cheerleadingu. Přesto se dívčí týmy

rozzrůstají daleko rychleji. Je tomu tak díky příchodu dívek ze středních škol, které pocházejí výhradně z allgirl týmů a mohou tak navázat na předchozí zkušenosti. Coed cheerleading je velice atraktivní, ale pro dívky bases nejsou tyto týmy tolik lákavé, jako pro dívky tops. Jejich pozice zde zastanou chlapci a nemají-li somatické předpoklady, aby byly zdvihány, nenajdou v coed týmu širšího uplatnění, proto raději zůstávají u allgirl cheerleadingu. Vysokoškolský cheerleading se může pyšnit tím, že nabízí složité kombinace stunts a nespočet originálních nástupů a sestupů z a do pyramid. Jejich specialitou jsou hlavně partnerstunts (jeden chlapec zdvihá jednu dívku) (NCA, 2010). Škola určuje pro který sport jsou jejich cheerleaders určeny. Být cheerleader na vysoké škole je časově velice náročné, tréninky jsou 3x týdně a trvají přibližně tři hodiny. Dále jsou tu povinnosti spojené s povzbuzováním a pomáháním na ostatních školních akcích, které se mnohdy konají o víkendu. Podmínkou účasti na trénincích vysokoškolského cheerleadingu je udržet si studijní průměr do 2.0 (Leffel, 2010).

2.3.4 Cheerleading mládežnických organizací

Na této bázi fungují české týmy, pakliže nevznikly po boku basketbalových klubů či jiných prosperujících subjektů, fungují pod záštitou mládežnické organizace. Ve světě je touto zastřešující organizací například YMCA (Youn Men's Christian Association). U nás je to zejména ČSO (Česká obec sokolská). Největší podíl na existenci cheerleaders v České republice mají domy dětí a mládeže a taneční školy (Schejbalová, 2011).

2.3.5 Allstar cheerleading

Allstar cheerleading je mimoškolní aktivitou, jejíž náplní není povzbuzování, je orientován spíše na soutěž. Allstar tým je tvořen členy několika různých škol z odlišných oblastí, ale nejedná se o školní tým. Je určen členům všech věkových kategorií, provozován ve formě allgirl i coed týmů. Trénují 3x týdně a pravidelně dochází na víkendové lekce zaměřené na akrobacii. Během roku je čeká přibližně 6 – 10 soutěží (Leffel, 2010). Allstar týmy nejprve soutěžily společně se školními týmy. Dnes však mají vlastní federaci USASF, která pořádá vlastní allstar soutěže. Allstar cheerleading má v Americe největší základnu a díky tomu vychovává špičkové týmy. USASF zároveň zajišťuje školení a certifikaci trenérům. Allstar cheerleading je rozdělen do pěti úrovní. První je základní a pátá nejpokročilejší. Na konci každé sezóny

mají trenéři možnost přehodnotit dovednosti svého týmu a na základě USASF kritérií a mohou přestoupit do vyšší úrovně (USASF, 2011).

2.3.6 Profesionální cheerleading

Profesionální týmy cheerleaders můžeme vidět po boku amerického fotbalu, basketbalu, baseballu, wrestlingu nebo hokeji. Jedná se o cheerleaders pod záštitou NFL, CFL a NBA. Předvádějí čistě taneční choreografie, zřídka kdy doplněny o stunts. Jediné, co z nich právem činí cheerleaders jsou pom-poms. Tým mívá kolem 35 členek, které jsou za svá vystoupení honorovány. Členky těchto týmu prvotně prezentují svůj zevnějšek. Některé týmy mají stanoveny výškové a váhové limity pro přijetí a musí splňovat minimální věkovou hranici 21-ti let. Mnoho těchto dívek má bohatou taneční a gymnastickou minulost, což z nich činí výborné tanečnice. Jejich kostýmy jsou provokativní a oproti cheer uniformám spíše sexy. Profesionální cheerleaders mají reprezentativní charakter, účastní se mnoha charitativních akcí, jejich těla jsou „chodící“ reklamou, poskytují rozhovory a vystupují v televizních přenosech. I v České republice fungoval profesionální tým cheerleaders. V roce 2001 byl založen společností Eurotel Praha. Své zkušenosti předala do Čech americká agentura e2k Sports, která už s podobnými projekty byla spojena i v USA. Nejdříve skupina vystupovala pod názvem Eurotel Cheerleaders, později O2 Cheerleaders, od roku 2007 však došlo k osamostatnění a přepisu názvu na Chilli Cheerleades (Rzehulka, 2010).

2.3.7 Cheerleading mentálně postižených

„Mentální retardaci lze definovat jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií“ (Valenta, Müller, 2003, s. 14). Právě pro tyto jedince je určen „Special needs“ cheerleading. S tímto nápadem přišel v roce 2001 více předseda výboru pro postižené USASF Bill Preson. Tehdy byl trenérem týmu Kentucky elite a rozhodl se po boku svého týmu tento nápad zrealizovat. Speciální tým poprvé vystoupil v roce 2002 na národním šampionátu Cheersport. Mnoha lidem se myšlenka speciálních týmů zalíbila a tak začali zakládat vlastní týmy a organizovat vlastní programy při školních i allstar týmech (USASF, 2008). Týmy mentálně postižených trénují 1 – 2x týdně 1,5 hodiny, záleží však na věkovém složení a učenlivosti členů týmu. Tato kategorie nemá věkové omezení a není

omezena ani počtem členů v týmu. Je-li to nutné, má každý člen svého asistenta „cheerleader“ který ho doprovází během celé sestavy. Radí mu, co má dělat, kdy má přejít do dalšího postavení, počítá, poskytuje záchranu a smí dávat i dopomoc. Mentálně postižení předvádějí všechny prvky cheerleadingu – stunts, akrobacii, tanec, pokřiky, výkopy, skoky (v rámci jejich motorických schopností), liší se jen tempo hudby, které je o poznání pomalejší. V Americe se tento druh cheerleadingu rozšířil natolik, že jej provozuje kolem 300 týmů (USASF, 2008).

Special needs cheerleading usiluje o zlepšení podmínek života mentálně postižených prostřednictvím pohybové aktivity. Na fungování těchto týmů se podílejí rodiče dětí se zdravotním postižením, odborníci, kteří se profesionální péčí zabývají, ale hlavně studenti a dobrovolníci z řad cheerleaders. K hlavním oblastem této činnosti patří problematika integrace lidí s postižením do společnosti, zejména pak vytváření podmínek integrace. Přináší řešení problematiky volnočasové aktivity rodin s dítětem se zdravotním postižením (USASF, 2008).

Benefity cheerleadigu pro mentálně postižené jsou značné. Zlepšuje jejich fyzický i psychický stav, dává jim pocit sounáležitosti, náplň jejich bytí, zvyšuje jejich sebevědomí a vzbuzuje v nich radost z pohybu.

V únoru 2011 se národního šampionátu Cheersport zúčastnilo 900 týmů a z toho 21 týmů mentálně postižených (Cheersport, 2011).

2.4 Obsah cheerleadingu

Cheerleading je moderní dynamický sport, který můžeme právem označit gymnastickým sportem. Na základě kritérií pro třídění sportů podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006), považujeme cheerleading za celoroční, indoorový, týmový sport. Řadíme ho dále do skupiny senzomotorických sportů. Jedná se o estaticko-koordinační sport s nároky na přesné provedení pohybů, kde je zpravidla posuzován umělecký dojem sportovcova vystoupení. Zároveň spadá do skupiny sportů funkčně-mobilizačních s vysokými nároky na mobilizaci enegetických funkcí. Mobilizace v cheerleadingu má spíše povahu krátkodobou, kdy jde o koncentraci energie na postavení stunts či pyramidy (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Cheerleading už dávno není jen povzbuzování, stala se z něj samostatná soutěžní disciplína. Cheerleaders využívají pohybových činností, jimiž jsou polohy a pohyby celého těla. Nejčastějšími dovednostmi spojovanými s cheerleadingem jsou specifické pohyby paží bez i s pom-pons (střapce, bambule), kicks (švihem unožit vzhůru), cheers a chants (dlouhé a krátké pokřiky), jumps (skoky), tumbling (akrobacie) group stunts (zvedací figury ve skupině), partnerstunts (zvedací figury ve dvojici) a v neposlední řadě pyramidy. Tyto všechny dovednosti patří do soutěžní sestavy, která trvá 2 až 3 minuty (časové limity se mohou v jednotlivých kategoriích lišit, o tom podrobněji v kapitole pravidla českého cheerleadingu). Cheerleading pochází z Ameriky, tudíž využívá anglických pojmů místo názvoslovných popisů. Některé pojmy by v překladu zněly komicky a tak si český cheerleading ponechává značkové názvy, které podle potřeb skloňuje. Nyní blíže k obecnému seznámení s dovednostmi cheerleadingu. Chappell (2005) dělí dovednosti na individuální a skupinové viz níže.

2.4.1 Individuální dovednosti

Individuální dovedností označujeme takovou dovednost, kterou může cheerleader provádět samostatně bez pomoci ostatních cheerleaders (Chappel, 2005). Patří sem polohy celého těla: postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, polohy volně letícího těla a pohyby celého těla: chůze, skoky, běhy, obraty, pády, převraty, přechody, dále pak pohyby a polohy částí těla, v neposlední řadě pokřiky (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007).

Cheer motions (cheer pohyby)

Cheer pohyby jsou specifické pohyby tohoto sportu. Jedná se o jednoduché pohyby a polohy paží, nohou, trupu a hlavy prováděných na mixovanou hudbu tzv. cheer mix (několik napojených skladeb doplněných o zvukové efekty). Záměrně tyto pohyby nenazýváme tancem, protože se hodně liší od nápaditých, ladných tanečních pohybů, které vyžadují osobitý styl a cit pro improvizaci (Minton, 1986). Cheerleading prezentuje fyzickou sílu, využívá jednoduchých změn a tak i tanec je spíše silový a jednoduchý. Provedení jednotlivých pohybů musí být technicky správné, přesné, ostré, dynamické, rychlé a doprovázené výrazem ve tváři tzv. spirem (obr. 2, s. 25). Výraz je velmi důležitý a je součástí bodového hodnocení. Patří k prezentaci jednotlivce i skupiny, je to ono nehmátelné kouzlo, které tým buď vyzařuje anebo jednoduše nemá. I laik je schopen rozpoznat naučený spirit, který nevychází od srdce a je jen

„předstíraný“. Cheerleaders si musí dávat pozor, aby jejich výraz nebyl přehnaný a nepůsobil nepřírozně a strojeně.



Obr. 2: Spirit (výraz) [cit. 2011-03-18] dostupný z [www: <http://www.westcoastextremecheer.com/images/page/general/faq.jpg>](http://www.westcoastextremecheer.com/images/page/general/faq.jpg)



Obr. 3: Ruce - správné provedení (foto vlastní)

V cheerleadingu se při vytváření sestavy snažíme o co nejefektivnější poskládání pohybů do zvukových efektů a tím zaujmout nejen diváky, ale hlavně porotu. Tyto jednoduché pohyby v konečném týmovém provedení vypadají velice působivě. Jak už to u tance bývá, vmísilo se i do cheerleadingu nespočet tanečních prvků a stylů. Cheer pohyby se však musí dodržovat a měly by v poměru k ostatním tanečním stylům v soutěžní sestavě převažovat (ČACH, 2011).

Ruce v pěst, ruce rovně, prsty semknuty, clap (tlesk) a clasp (sepnutí) jsou čtyři výchozí pozice rukou v cheerleadingu. U rukou v pěst by se měl palec pevně přitisknout na vnější stranu prstů (obr. 3). Některé cheerleaders tisknou palec prsty do dlaně, ale

není to tak správně, pohyb nevypadá pevně a navíc to není přirozené. Z estetických důvodů by palec neměl přesahovat přes ostatní prsty. Pro pěsti i ruce rovně platí, že nikdy neohýbáme zápěstí. Ruka je vždy v prodloužení paže. Ruce rovně, prsty semknuty - prsty jsou tisknuty pevně k sobě, palec neodtahujeme od ostatních prstů (obr. 3, s. 25).

Pohyby paží mohou doprovázet slova v pokřiku, jejich provedení v souladu s mluveným slovem zvyšuje důraz na to, co říkáme. Existuje několik těchto základních poloh paží, které mají své značkové názvy (příloha 2). Cheerleaders jsou již zvyklé na tyto značkové názvy více, než na názvoslovný popis. Je tomu tak právě proto, že je převzaly přímo z výuky amerických instruktorů. Používají jich při tréninku a některé týmy si i anglicky počítají. Některé pohyby si cheerleaders vypůjčili přímo od rozhodčích, aby mohli povzbuzovat v souladu s děním hry např. touch down – vzpažit (Hernandez, 2009). Jiné vznikly čistě náhodně, za neznámých okolností. Typickým pohybem, který určitě uvidíte v každé sestavě je horní V (vzpažit zevnitř) a dolní V (upažit dolů vpřed) v kombinaci s tlesky, které jsme si představily v předchozím odstavci. Horní a dolní V jsou polohy paží, které využívá top nejčastěji ve stunts, kterými se budeme zabývat v naší práci podrobněji. Dále jich využíváme při skocích.

Kicks (švihem přednožit vzhůru)

Kicks se využívají hlavně v tanci, jako součást choreografie. Můžeme je přidat do pokřiku jako část slova, nebo jich využít pro efektivní umístění dolní končetiny ve stunts nebo pyramidě (Carrier, McKay, 2006). Kicks mají různé úrovně a různou obtížnost. Straight kick (přímý kick – švihem přednožit vzhůru P, L). Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou rovně a ve stejné výšce. Koleno stojné i švihové nohy je napjaté, pata stojné nohy spočívá na podložce. Paže jsou nejčastěji v upažení, položeny na ramena dalších cheerleaders (obr. 4, s. 27), nebo ve vzpažení vpřed zevnitř (při provedení jednotlivcem). Side kick (kick stranou - švihem unožit vzhůru) Heel stretch kick (kick s chycením za patu - švihem unožit vzhůru, vzpažit zevnitř vpřed, rukou uchopit nohu v oblasti paty, chodidlo napnuté (Hernandez, 2009).



Obr. 4: Straight kicks [cit. 2011-03-18] dostupný z [www:
<http://www.freewebs.com/uconnkicklineteam/kick2.jpg>](http://www.freewebs.com/uconnkicklineteam/kick2.jpg)

Cheers a Chants (dlouhé a krátké pokřiky)

Cheerleading rozeznává chants (krátké pokřiky), které můžeme slyšet za postranní čarou hřiště během hry tzv. sideline chants. Většinou se jedná o krátká hesla, která se opakují dokola. Dále pak cheers (dlouhé pokřiky), které se vyvolávají před utkáním, o poločase a během time outs (Neil, Hart, 1986). Pro upřesnění: cheer se přeríkává, když není míč ve hře, je delší než chant a může obsahovat i stunts, pyramidy, nebo akrobacii. Chant je krátká fráze, kterou cheerleaders opakují zpravidla 3x (Hernandez, 2009). Na českých soutěžích je cheer i chant povinný, musí být součástí sestavy v cheer kategoriích (obr. 5). Pokřik je zpravidla Anglicky, ale u dětí se tvoří většinou Česky. Hodnotí se jednotnost v jeho přeríkávání, srozumitelnost, hlasitost a nápaditost choreografie, kterou je doprovázen (ČACH, 2011).



Obr. 5: Pokřik v soutěžní sestavě [cit. 2011-03-18] dostupný z [www:
<http://hssn-media.advance.net/MLive.com/
news/984c6196cfcb0938f46910bf1b263231/cheerpng>](http://hssn-media.advance.net/MLive.com/news/984c6196cfcb0938f46910bf1b263231/cheerpng)

Jumps (skoky)

„Skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny“ (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007, s. 55). Skoky se provádějí z pravidla odrazem obounož, jsou velmi efektní, obzvláště v maximálním rozsahu provedení. V cheerleadingu se vyskytuje zhruba devět základních skoků (příloha 3), ty

se pak dále obměňují a kombinují. Rozeznáváme fázi přípravnou, odrazovou, letovou a doskoku. Skoky můžeme provádět v čelné a bočné rovině. Provedení v čelné rovině se od bočné nepatrně liší. Liší se hlavně pohyb paží během přípravné fáze. V čelné rovině je provedení následující: skrčit připažmo, tlesk – vzpažit zevnitř vpřed, čelné oblouky dovnitř, upažit vpřed, ruce v pěst (obr. 6). V bočné rovině: skrčit připažmo, tlesk – vzpažit dovnitř vpřed, ruce spojeny - předpažit dolů dovnitř, ruce spojeny, bočným obloukem vpřed, předpažit, ruce v pěst (obr. 7).

Pro kvalitní provedení je nejdůležitější dobrá technika odrazu a dopadu. Té předchází průpravný skok „T“ jump - přímý skok odrazem obounož, upažit vpřed (obr. 8, s. 29). Výchozím předpokladem je odrazová síla dolních končetin a správný timing, který nabízí provedení ve dvou variantách: pomalou - pro začátečníky a méně obratné cheerleaders (obr. 7) a rychlou - pro pokročilé cheerleaders (obr. 6). Skoky můžeme různě kombinovat, přidávat obraty, mohou být násobené – dvojitě, trojitě. Hodnotí se způsob provedení, synchronizace a technická složitost. Úroveň 1 jsou nejjednodušší skoky a úroveň 4 jsou skoky nejobtížnější (příloha 4).

Timing skoků

Tři, čtyři raz dva tři čtyři pět, šest sedm, osm



Obr. 6: Skok v čelné rovině, rychlá varianta, toe touch (přednožit roznožmo, upažit vpřed)

Tři, čtyři raz, dva tři, čtyři pět šest sedm, osm raz



Obr. 7: Skok v bočné rovině, pomalá varianta, front hurdler (přednožit vzhůru levou a skrčit zánožmo pravou – vzpažit vpřed)



Obr. 8: Průpravný „T“ skok (přímý skok, upažit)

Tumbling (akrobacie)

Akrobacie je souhrn tělesných dovedností, které jsou založeny na mimořádné tělesné zdatnosti, spojené s nadprůměrnou obratností, je přirozenou součástí sportovní gymnastiky (Zítka, 1998). Mnoho jejích akrobatických prvků je využíváno právě v cheerleadingu. Cheerleading dodnes těží z popularity gymnastiky (Leffel, 2010). Kotouly, překoty, přemety a salta přidávají na atraktivitě tohoto sportu, je to způsob inovace a oživení choreografie. Častým akrobatickým prvkem, který je předváděn v soutěžní sestavě je salto vzad skrčmo z rondátu či z místa (obr. 9). Ale i obyčejný kotoul, nebo přemet stranou může být efektním přechodem do jiného postavení. Často využívanou kombinací bývají akrobatické prvky napojované na skok. Kombinace skok s přednožením roznožmo, salto, nebo skok s přednožením roznožmo, přemet vzad, jsou dobře bodově hodnoceny. Pravidla cheerladingu rozeznávají dva druhy akrobacie running tumbling (akrobacie z rozběhu) a standing tumbling (akrobacie z místa). Hodnotící listy mají kolonky pro obě z nich (ČACH, 2011). Cheerleaders se snaží předvést co možná nejobtížnější kombinace, aby získaly více bodů. Měly by však stále dbát na správné technické provedení, které je prvním krokem k synchronizaci. Není důležité, že daný prvek umí, ale jak ho prezentují, tým musí umět cvičit synchronně, jako jedno tělo. K tomu je zapotřebí správný timing. Timing není důležitý jen z estetického hlediska, ale také z hlediska praktického a bezpečnostního. Často jsme svědky otřesných srážek kvůli zanedbání těchto důležitých aspektů (Mullarkey, 2011).



Obr. 9: Salto vzad skrčmo v soutěžní sestavě [cit. 2011-03-18] dostupný z [www: <http://www.eriegymnastics.com/photogallery/MCSpiritgrouptucks.JPG>](http://www.eriegymnastics.com/photogallery/MCSpiritgrouptucks.JPG)

2.4.2 Skupinové dovednosti

Skupinovou dovedností chápeme takovou dovednost, kterou nemůže cheerleader provádět samostatně bez přítomnosti a pomoci ostatních cheerleaders (Chappel, 2005). V cheerleadingu se jedná o specifickou dovednost tzv. „stavění stunts“ neboli stuntování. Zpravidla je prováděna ve skupině, která čítá dva a více členů. Překládejme stunts jako zvedací figury.

Jako skupinové dovednosti cheerleadingu lze tedy označit: partner stunts (zvedací figury ve dvojici), group stunts (zvedací figury ve skupině), basket tosses (výhozy ve skupině) a pyramidy (obrazce vytvářené spojením několika stunts najednou). Tyto dovednosti vyžadují jak spolupráci všech zúčastněných, tak velkou disciplínu. Jedná se o technicky a koordinačně náročné dovednosti, které vyžadují dlouhodobý a náročný trénink.

Partner stunts

Jedná se o zvedací figury ve dvojici, kdy base (zvedající muž) zvedá či vyhazuje topa (dívku která je zdvihána). Tyto stunts se nesmí zkoušet ani předvádět bez přítomnosti externího spottera (asistující cheerleader, dohlížející na bezpečnost stuntujících, poskytuje záchranu, smí chytat společně s base a to v souladu s pravidly). Je tomu tak kvůli zajištění bezpečnosti a pocitu jistoty pro dívku top. Tyto stunts jsou obdivuhodné a jsou to právě ty, které přivádějí muže k cheerleadingu (Carrie, McKey, 2006). Někdy se může zdát téměř nemožné, že jeden base dokáže udržet topa nad hlavou. Lze toho dosáhnout pouze tvrdým tréninkem a osvojením správné techniky. Cvičení pro tops v partner stunts jsou obdobná jako cvičení pro tops v group stunts. Pro dívku top jsou ovšem tyto stunts mnohem náročnější na odraz, zpevnění a koordinaci. Celý stunt je z pochopitelného důvodu méně stabilní, než s více bases. Provádění partner stunts však vyžaduje mnohem větší zkušenosti a dovednosti i pro base. Balancování stunts je pouze na něm a je to právě on sám, kdo za stabilitu odpovídá. Musí si osvojit několik grips (chytů) a tosses (nahazovacích technik), aby tento úkol zvládl (obr. 10, s. 31). To už však není předmětem této práce.



Obr. 10: Partner stunt – liberty grip - bow and arrow [cit. 2011-03-18] dostupný z [www: <http://www.hawaii.edu/malamalama/2006/09/images/s_cheerleaders.jpg>](http://www.hawaii.edu/malamalama/2006/09/images/s_cheerleaders.jpg)

Group stunts (zvedací figury ve skupině)

Tato skupina se skládá obvykle ze 3 – 4 bases (dívek základen) a jedné dívky top (zvedané dívky). Stunts lze dělit z hlediska výšky a tím pádem i obtížnosti podle Chappel (2005) na začátečnické (do výšky steh, nebo pasu), mírně pokročilé (do výšky ramen) a pokročilé (zdvíhané do výše napjatých paží). Začátečnickými a mírně pokročilými stunts jsem se zabývala na úrovni bakalářské práce, na kterou navážu v této práci metodikou pokročilých stunts. Literatura (Wilson 2003; Carrier, McKay 2006) dělí stunts dále podle počtu zvedajících bases: na stunts s jedním, dvěma, třemi a více bases. Cappell (2005) dělí tyto stunts ještě podle konečného postoje topa ve stuntu na: stunts jednonož (obr. 11, s. 32) a obounož. Rozdělme si stunts ještě dále na stunts prováděné v čelné rovině a bočné rovině. Mezi stunts prováděné v čelné rovině patří extension, awesome, liberty, heel stretch, bow and arrow. Mezi stunts prováděné v bočné rovině patří arabesque, scale a chin chin. Roviny lze stanovit dle topovi výchozí pozice (platí pro stunts v základním provedení, nikoliv pro modifikované nástupy). Nácvikem zmiňovaných stunts a jejich modifikacemi se budeme zabývat v metodické části naší práce. Práce využívá ještě dalšího vlastního dělení. Dělení stunts na statické a dynamické. Za statické považujeme ty stunts, kde je v konečném postoji znatelná výdrž. Za dynamické považujeme stunts bez znatelné výdrže (basket tosses, show-ups). Stunts jsou hlavním znakem cheerleadingu a odlišují cheerleading od ostatních sportů. Jsou natolik specifické, že se jejich metodika a technika nedá převzít z jiných akrobatických sportů. Mají své postoje, gripy (úchopy), nástupy, sestupy a pravidla. Zvláštností těchto stunts jsou sestupy, které jsou vymezeny pravidly cheerleadingu. U zdvihaných pokročilých stunts není topovi dovoleno sestupovat seskokem přímo na nohy.

Povolenými sestupy je sponge (stažení zpět do nástupové pozice) nebo vyhození a chycení topa do náruče tzv. cradle gripem (kolébkovým úchopem). Je tomu tak z bezpečnostních důvodů (Pravidla MCHČR, 2011).



Obr. 11: Scale – pokročilý zdvihaný stunt, statického charakteru prováděný v bočné rovině, třemi bases, skupina stunts jednohož, [cit. 2011-03-18] dostupný z: <http://www.tiffanyscheerdance.com/Tiffany_0470c_D3X.jpg>

Basket tosses

Výhozy jsou figury, jejichž hlavním znakem je dočasné vyhození flyera (letící dívky) všemi bases. Basket tosses řadíme mezi pokročilé stunts (vyhazovací figury), ale nebudou předmětem naší práce. V tomto případě se top nazývá flyer (letec), což je logické, protože létá vzhůru. Maximálně čtyři bases (ošetřeno pravidly) ho vyhazují z tzv. basket toss gripem (obr. 32, s. 63). Bases stojící proti sobě spojí ruce tak, že se každý uchopí pravou rukou nadhmatem za vlastní levé zápěstí. Levou rukou potom vzájemně uchopí pravé zápěstí druhého. Tím vznikne „čtvereček“, který slouží za opornou plochu pro flyera provádějícího akrobatické prvky za letu. Flyer stojí na „čtverečku“ a nadlehčuje se za ramena bases. Zaujímá tzv. chicken position (obr. 18, s. 59). Zadní base drží flyera za kotníky a přední base podpírá úchopem zespodu. Bases provedou hmit podřepmo, kterým získají předběžný impuls pro následující vyhození. Při něm bases rychlým napnutím nohou a energetickým zvednutím vyhodí flyera přímo vzhůru. Flyer, který se chystá provést prvek ve vzduchu, stojí na „čtverečku“ v chicken position a při hmitech podřepmo rovněž měkce pěruje v kolenou. Při vyhození napne kolena, odrazí se a švihne pažemi do vzpažení. Tělo je při tom toporné, zpevněné, hlava v prodloužení trupu. Těsně před dosažením nejvyššího bodu letu provádí akrobatický prvek. Výhozy dosahují výšky několika metrů, záleží na dovednostech a silových

schopnostech bases. Ve vzduchu má flyer možnost předvést různé akrobatické prvky jimiž jsou například toe touch (přednožit roznožmo), pike (přednožit), salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě, nebo tzv. X-out (salto vzad skrčmo, roznožit obr. 12) a mnoho dalších akrobatických prvků s obraty. Dvojná salta v basket toss jsou zakázána. Flyer opět nesmí doskakovat přímo na nohy, ale musí být chycena všemi bases do náruče zmiňovaným cradle gripem (kolébkových úchopem obr. 33, 34, s. 64).



Obr. 12: X– out basket toss (výhoz, salto vzad skrčmo, roznožit) [cit. 2011-03-18] dostupný z [www: <http://cheerwiz.com/mstate6.jpg>](http://cheerwiz.com/mstate6.jpg)

Pyramidy

Spojením několika stunts vznikají pyramidy (obr. 13). Za spojení považujeme chycení rukou tops, dotek nohy jakékoli části těla, nebo pozice, které jako napojené vypadají. V pyramidě se kombinují nejrůznější stunts odlišných výšek a úrovní. Dále dochází k vysazování, vyhazování a držení tops v různých polohách př. vzpor ležmo. Důraz je kladen na rozmanitost.



Obr. 13: Pyramida [cit. 2011-03-18] dostupný z [www: <http://blog.lib.umn.edu/zimme550/cheerinjury2/images/as_stingrays.gif>](http://blog.lib.umn.edu/zimme550/cheerinjury2/images/as_stingrays.gif)

2.5 Kategorie českého soutěžního cheerleadingu

Následující přehled kategorií je převzat z nejnovější pravidel oficiálního mistrovství cheerleadingu pro rok 2011, která jsou dostupná online na stránkách České asociace cheerleaders. Tato pravidla se neustále mění a aktualizují, aby vyhovovaly úrovni českého cheerleadingu. Trenéři, nebo zástupci týmu se mohou k pravidlům vyjadřovat v průběhu celého roku. Mohou vznášet návrhy na jejich vylepšení, nebo vznášet konkrétní stížnosti. Tyto návrhy se probírají na oficiální valné hromadě ČACH, která se koná pravidelně jednou do roka, vždy jeho počátkem. Původní pravidla byla inspirována evropskou asociací, která v průběhu několika let zanikla. Nyní se stále více přibližují pravidlům německé Elite Brands GmbH. (Schejbalová, 2011). Je v zájmu českého cheerleadingu přibližovat se těmto standardním pravidlům, abychom si vytvořili dobré výchozí podmínky pro účast na mezinárodních soutěžích.

Zmínění obsahu jednotlivých kategorií bylo nezbytné, abychom čtenáři přiblížili soutěžní cheerleading a on tak lépe chápal, v čem spočívá motorická příprava a požadavky na obsah choreografických celků. Dále si může utvořit představu o tom, jaké zastoupení mají stunts v jednotlivých kategoriích, jaká je důležitost jejich začlenění a co vše musí cheerleader během roku nacvičovat.

Rok 2010 přináší velké změny ve všech cheer kategoriích. Po vzoru zahraničních pravidel (konkrétně německých Elite Brands GmbH) se některé kategorie nově dělí na levels (úrovně) a dle velikostních divizí. Počet soutěžních týmů se navyšuje a nově přicházející týmy nemají šanci v soutěži proti zkušeným týmům. Aby tento fakt nezrazoval nové týmy od účasti v cheer kategoriích, kde se předvádějí stunts, rozhodla se ČACH přijmout víceúrovňový systém cheer kategorií. Podle počtu soutěžících se podle platných pravidel kategorie dělí na divize: small (malou), kde je minimální počet členů v jednom týmu 5 a maximální 15 a large (velkou), kde je minimální počet členů v jednom týmu 16 a maximální 26, dále se dělí na level A (vyšší úroveň) a level B (nižší úroveň).

Individual boy, girl (všechny věkové kategorie)

V této kategorii soutěží cheerleader jako jednotlivec, může být ženského i mužského pohlaví. Musí předvést taneční choreografii (pouze dívky) v rozsahu minimálně pětkrát osm dob. Choreografie musí obsahovat jeden cheer a jeden chant,

dále tři libovolné skoky, akrobacii z místa a z rozběhu. Na MCHČR 2011 budou chlapci a dívky poprvé soutěžit odděleně. Vlivem rostoucího zájmu došlo k rozšíření této kategorie a úpravě požadavků pro chlapce – již nemusí tančit.

Partner Stunts (15 let a více)

Kategorie je určena pro páry. Účastníci musí být jeden mužského a jeden ženského pohlaví. Během časového limitu jedné minuty předvádějí tzv. partner stunts (zvedací figury ve dvojici).

AllGirl Group Stunts Junior (11 až 15 let) a Senior (15 let a více)

V pětičlenné stuntující skupině musí být všechny cheerleaders ženského pohlaví. Celá sestava trvá jednu minutu, skládá se pouze ze stunts a je prováděna za doprovodu hudby. Zvláštností této kategorie je, že top se nesmí více jak 4x dotknout země.

Coed Group Stunts (15 let a více)

Rozdíl oproti kategorii AllGirl Group Stunts je ve složení a počtu soutěžících. Mezi účastníky musí být minimálně jeden člen mužského pohlaví a stuntovací skupina může mít 4 až 5 členů.

Peeweeps (6 – 11 let)

Jedná se o dětskou kategorii. Mezi účastníky může být max. 50% soutěžících mužského pohlaví, soutěžící se může zúčastnit obou velikostních divizí.

Povinné prvky: 1x cheer skok, tanec (minimálně 3 x 8 dob), 1x pyramida, 1x stunt, 1x pokřik (cheer), akrobacie z místa, akrobacie z rozběhu.

Zakázané prvky: basket toss, sestupy hlavou dolů, sestupy a nástupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 450°.

All Girl Cheer Junior (11 až 15 let)

Sestava trvá minimálně 2 minuty, maximálně však 3 minuty, všichni soutěžící musí být ženského pohlaví.

Level A: Předvádí povolené stunts bez omezení podle pravidel.

Zakázané prvky: Sestupy a nástupy, kde se top otáčí o více než 810°, basket toss, kde se top otáčí kolem horizontální osy (vyjma způsobu s držáním) a kolem vertikální osy o více než 810°.

Level B: Elevator, extension, nízká liberty bez držení, vysoká liberty s držním, basket toss.

Zakázané prvky: Sestupy a nástupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 180°, basket toss, kde se top otáčí kolem horizontální osy, basket toss, kde se top otáčí kolem vertikální osy, over toss - přelet z jedné stunt skupiny do druhé, vyhození přes, pod či skrz pyramidu nebo stunt.

Povinné prvky pro obě úrovně: 2x cheer skok, (všichni soutěžící musí předvést u jednoho ze skoků stejný typ skoku), tanec (minimálně 5 x 8 dob), 1x pyramida, 1x stunt, 1x basket toss, 1x pokřik (cheer), akrobacie z místa, akrobacie z rozběhu.

All Girl Cheer Senior (16 let a více)

Sestava trvá minimálně 2 minuty, maximálně však 3 minuty, všichni soutěžící musí být ženského pohlaví.

Level A: Předvádí povolené stunts bez omezení podle pravidel.

Level B: Elevator, extension, liberty (pouze základní pozice), basket toss.

Zakázané prvky: Sestupy a nástupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 450°, basket toss, kde top otáčí kolem horizontální a vertikální osy, over toss – přelet z jedné stunt skupiny do druhé, vyhození přes, pod či skrz pyramidu nebo stunt.

Povinné prvky pro obě úrovně: 3x cheer skok (všichni soutěžící musí předvést u jednoho ze skoků stejný typ skoku), tanec (minimálně 5 x 8 dob), 1x pyramida, 1x stunt, 1x basket toss, 1x pokřik (cheer), akrobacie z místa, akrobacie z rozběhu.

Pyramidy: Topa chytají do kolébky vždy minimálně dva bases a jeden spotter, vyhození přes, pod či skrz pyramidu nebo stunt jsou povoleny pouze v level A.

Coed Junior (11 až 15 let)

Soutěžící musí být mužského i ženského pohlaví. Sestava trvá minimálně 2 minuty maximálně však 3 minuty.

Level A: Předvádí povolené stunts bez omezení podle pravidel.

Zakázané prvky: Sestupy a nástupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 810°, basket toss, kde se top otáčí kolem horizontální osy (vyjma způsobu s držním) a vertikální osy o více než 810°, over toss – přelet z jedné stunt skupiny do druhé.

Level B: Elevator, extension, nízká liberty bez držení, vysoká liberty s držním, basket toss

Zakázané prvky: Sestupy a nástupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 180°, basket toss, kde se top otáčí kolem horizontální a vertikální osy, over toss - přelet z jedné stunt skupiny do druhé, vyhození přes, pod či skrz pyramidu nebo stunt.

Povinné prvky pro obě úrovně: 2x cheer skok, (všichni soutěžící musí předvést u jednoho ze skoků stejný typ skoku), tanec (minimálně 5 x 8 dob), 1x pyramida, 1x stunt, 1x partner stunt, 1x basket toss, 1x pokřik (cheer), akrobacie z místa, akrobacie z rozběhu.

Pyramidy: Topa chytají do kolébky vždy minimálně dva bases a jeden spotter

Výjimka: topa mohou do kolébky chytat pouze dva bases, pokud je jedním z nich muž (to však neplatí pro basket toss). Při partner stunts může chytat topa do kolébky pouze hlavní base (muž), pouze za přítomnosti týmového spottera.

Coed Senior (15 let a více)

Soutěžící musí být mužského i ženského pohlaví. Sestava trvá minimálně 2 minuty maximálně však 3 minuty.

Level A: Předvádí povolené stunts bez omezení podle pravidel.

Level B: Elevator, extension, liberty (pouze základní pozice), basket toss

Zakázané prvky: Sestupy a výstupy, kde se top otáčí kolem vertikální osy o více než 450°, basket toss, kde se top otáčí kolem horizontální osy a vertikální osy, over toss – přelet z jedné stunt skupiny do druhé, vyhození přes, pod či skrz pyramidu nebo stunt.

Povinné prvky: 3x cheer skok (všichni soutěžící musí předvést u jednoho ze skoků stejný typ skoku), tanec (minimálně 3 x 8 dob), 1x pyramida, 1x partner stunt, 1x stunt, 1x basket toss, 1x pokřik (cheer), akrobacie z místa, akrobacie z rozběhu.

Pyramidy: Topa chytají do kolébky vždy minimálně dva bases a jeden spotter.

Výjimka: topa mohou do kolébky chytat pouze dva bases, pokud je jedním z nich muž (to však neplatí pro basket toss). Při partner stunts může chytat topa do kolébky pouze hlavní base (muž), pouze za přítomnosti týmového spottera.

Stunts a pyramidy jsou limitovány maximální výškou a počtem úrovní (kolik cheerleaders je nad sebou), pro úplnost textu dále uvádíme povolené výšky a počet úrovní v jednotlivých kategoriích dle výše zmiňovaných levels (výkonnostních úrovní) A a B (tab. 1). S touto tabulkou dále souvisí ilustrovaná příloha 4, která slouží k lepší orientaci a snadnému pochopení těchto omezení.

Tab. 1: Povolené výšky a počet úrovní v soutěžních kategoriích (ČACH, 2011)

| Level | Soutěžní kategorie | Výška stunts/pyramidy | Počet úrovní |
|----------|---|-----------------------|--------------|
| | peewees, | 2,0 | 3 |
| | peewees, group stunts | 2,5 | 2 |
| B | allgirl junior, coed junior, allgirl senior | 2,5 | 2 |
| | coed senior | 2,5 | 3 |
| A | allgirl junior, coed junior, allgirl senior | 2,5 | 3 |
| | coed senior | 3,0 | 3 |

Dance Junior (11 až 15 let) a Senior (15 let a více)

Minimální počet členů ve small divizi je 5 a maximální 12, v large divizi je 13 a maximální 26. Mezi účastníky může být libovolný počet soutěžících mužského pohlaví. Provádějí se povinné prvky. V kategorii junior dva cheer skoky, v kategorii senior tři cheer skoky. Pro obě kategorie je povinný bočný rozštěp, dva výkopy, jednoduchá pirueta a tanec (ČACH, 2011).

2.6 Kondiční faktory cheerleadingu

Tato kapitola je převzata z bakalářské práce (Horáková, 2009) Kapitola se zabývá kondičními faktory cheerleadingu. Nešlo tuto kapitolu vynechat, neboť pojednává o klíčových pohybových schopnostech, které s tímto sportem souvisí. Definice daných schopností jsou citované z nastudované literatury a doplněny příkladem z praxe orientované na cheerleading.

Klíčové pohybové schopnosti

Cheerleading je chápán se všemi atributy jako je trénink, výkon a soutěž. Výkon se realizuje ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů,

kteře jsou vymezeny pravidly cheerleadingu a v nichž cheerleader usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti, ovlivňované vnějšími podmínkami představují určité požadavky na organismus a osobnost cvičence.

Za kondiční faktory sportovního výkonu podle Dovalila (2002) považujeme pohybové schopnosti jako je rychlost jednotlivého pohybu, síla, vytrvalost a hlavně koordinace. Martens (2006) tyto schopnosti označuje jako svalovou zdatnost. Jeho definice zní takto: „Svalová zdatnost je dostatečná úroveň svalové síly, vytrvalosti, rychlosti a pohyblivosti.

Silové schopnosti

„Síla je pohybová schopnost překonat, udržet nebo brzdít určitý odpor“ (Dovalil, 2002). V cheerleadingu je zmiňovaným odporem váha zvedaného topa. Vyskytují se tu všechny druhy silových schopností: absolutní síla: „Schopnost spojená s nejvyšším možným odporem“ (Dovalil, 2002). Může být realizována při svalové činnosti dynamické: chytání topa z výšky, nebo statické: například base držící dvě úrovně pyramidy. Pro Martense (2006) maximální síla představuje: „maximální množství síly, které může sval vyvinout při jednoduchém pohybu“. Rychlá a výbušná síla, jako „schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu maximální rychlostí“ (Dovalil 2002). Příkladem může být: váha topa rozložena na několika base. Může být též realizována při dynamické svalové činnosti, tou je vyhození topa do výšky, nebo provádění skoku cvičencem. Vytrvalostní síla „je schopnost svalů se opakovaně stahovat nebo vydržet v tomto stahu delší dobu, přičemž se jedná o lehčí zátěž, než je úroveň maximální svalové síly“ (Martens, 2006). Jako příklad uvádíme opakované zvedání topa v kombinovaných stuntech, kde top znovu neprovádí odraz ze země a jeho váha je stále rozložena mezi base. Dalším příkladem mohou být pevné a ostré pohyby paží při tanci. Odpor lze dlouhodobě udržovat, v tomto případě jsou výborným příkladem výdrže ve víceúrovňových pyramidách.

Rychlostní schopnosti

„Vysoká až maximální rychlost pohybu, je prováděna maximálním volním úsilím, maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP-CP systém. Netrvá dlouho 10 – 15s“ (Dovalil, 2002). Reakční rychlost můžeme zaznamenat při zahájení povedení prvku flyerem ve výhozu, nebo jí může být reakce base při chybě topa. Acyklická rychlost je například rychlá síla flexorů a extenzorů horních a dolních

končetin při provádění skoku, nebo při přednožování švihem vzhůru – kicks (Hájková, 2006). Příkladem cyklické rychlosti může být rozběh jako součást akrobacie. Komplexní rychlost můžeme pozorovat při spojení rozběhu s odrazem v akrobacii (Dovalil, 2002).

Vytrvalostní schopnosti

Jedná se o speciální krátkodobou vytrvalost. „Vykonává činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu 2 – 3 min“, což odpovídá sestavám cheerleadingu. Podle jednotlivých kategorií jde o schopnost na pomezí silové a vytrvalostní oblasti lidské motoriky (Dovalil, 2002). Aerobní zastoupení v cheerleadingu se pohybuje kolem 40% a anaerobní kolem 60% (Martens, 2006). Dobrá úroveň vytrvalostních schopností umožňuje udržet vysoké nasazení v soutěži. Nižší úroveň znamená dřívější nástup únavy s doprovodnými jevy, jako je snížení pozornosti, přesnosti a následný větší výskyt chyb v horším případě pádu z pyramidy či stuntu (Dovalil, 2002).

Koordinální schopnosti

„Základní koordinace představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci“ (Dovalil, 2002).

Každá cheerleader by měla projít všeobecným rozvojem, aby získala přiměřenou úroveň základní koordinace. Existuje předpoklad, že cheerleader s lepší základní koordinací si rychleji osvojí specifické koordinační požadavky tohoto sportu (Murray, Sardo, Keeton, 2007). Podle Dovalila (2002) řadíme mezi základní koordinační schopnosti: schopnosti diferenciací, orientační, rovnováhy, reakce, rytmu, spojovací a přizpůsobování. Za specifické koordinační schopnosti cheerleadingu můžeme považovat např. orientaci při změnách v postavení prováděných při tanci, nebo během stuntování, orientace topa v otevřeném prostoru při vyhození, udržení rovnováhy ve víceúrovňových pyramidách, reakce base

na chybu topa, rychlost, správnost a vhodnost provedení pohybu na doprovodné dozvuky v hudbě, plynulé přechody mezi stunty, jejich napojování, gymnastické koordinační schopnosti, topovi twistovací schopnosti a mnoho dalších (Murray, Sardo, Keeton, 2007).

Pohyblivost

Cheerleader musí vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu. Pohyblivost má v cheerleadingu přímý význam a patří zároveň k limitujícím faktorům výkonu zejména pro topy. „Některé z reflexů jako je napínací reflex, ochranný útlum, útlum antagonistů a svalový tonus mají vztah ke kloubnímu rozsahu tím způsobem, že omezují a zastavují pohyb“ (Merkunová, Orel, 2008). Například při provádění skoku pike je důležité maximální protažení svalů na zadní straně stehů a svalů okolo bederní části páteře (Hájková, 2006). U roznožky je vyžadována výrazně zvýšená pohyblivost v kyčelním kloubu, u přednožení švihem vzhůru je vyžadována bočná flexibilita. U všech zmiňovaných prvků musíme brát v potaz, že jejich provádění může velmi nepříznivě ovlivnit únava.

Všechny pohybové schopnosti mají ideální období, kdy by se měly rozvíjet, říkáme tomu senzitivní období. Podle Hájkové (2006) „Jsou to určité časové etapy, které jsou z vývojového hlediska pro rozvoj dané schopnosti optimální. Tyto etapy je vhodnější spojovat spíše s biologickým věkem, než kalendářním“.

3. Cíle, úkoly a metodika práce

3.1 Cíl práce

Cílem práce je poskytnout ucelený přehled informací týkajících se sportovního odvětví cheerleading. Vytvořit soubor doporučení obsahu a procesu nácviku pokročilých stunts.

3.2 Úkoly práce

1. Pořídít a nastudovat dostupnou literaturu jako podklad ke komparaci a deskripci
2. Rozšířit teoretická východiska o nová poznání a provést korekci původních kapitol
3. Provést syntézu pohybových dovedností dané oblasti
4. Stanovit si kritéria pro výběr stunts
5. Charakterizovat pozice ve stunts, bezpečnost a vybavení
6. Vytvořit přehled a provést deskripci postojů, chytů, nástupů a sestupů, jakožto základního předpokladu k provádění stunts
7. Sestavit soubor cviků a didaktických doporučení směřujících k osvojení techniky vybraných stunts
8. Pořídít fotodokumentaci sloužící jako obrazový materiál k deskripci vybraných stunts
9. Zařadit fotografie do textu
10. Vytvořit seznam pojmů a zkratk

3.3 Metodologie práce

Navazuji na svou bakalářskou práci: Cheerleading – metodický materiál základních stunts. Své kroky jsem zahájila vyhledáváním základní literatury, knih a časopiseckých článků. Kontaktovala jsem své trenéry a zapůjčila si od nich zahraniční publikace o cheerleadingu. Přes internetový obchod patřící americké společnosti Amazon.com jsem si objednala dalších 10 publikací zabývajících problematikou stavění stunts. Vybírala jsem na základě on-line recenzí a náhledu dané publikace. Využila jsem též publikací, které jsem již měla a využívala při tvorbě předchozí práce. Ne všechny zmiňované publikace dosahovaly odborné úrovně, ale bylo mezi nimi několik

kvalitních, o které jsem se mohla při své tvorbě opírat. Dále jsem navštívila studovnu UK FTVS a městskou knihovnu v Děčíně. Použila jsem metody teoretického poznávání a zpracování informací. Provedla jsem obsahovou analýzu knih, elektronických zdrojů a článků zabývajících se cheerleadingem. Na základě těchto poznatků jsem rozšířila kapitolu teoretická východiska o nová poznání. Při obsahové analýze jsem narazila na menší neshody v historii cheerleadingu. Navštívila jsem tedy webové stránky mezinárodních cheerleadingových organizací a nesouhlasné informace jsem si utřídila. Dále jsem provedla korekci kapitol teoretických východisek. E-mailem jsem kontaktovala předsedkyni České asociace cheerleaders Barboru Schejbalovou, abych si ověřila některá vstupní data a získala data nová. Od roku 2009, kdy jsem tvořila svou bakalářskou práci, došlo k podstatným změnám českých pravidel cheerleadingu. Provedla jsem korekci této kapitoly.

Dalším krokem bylo stanovit si kritéria pro zúžení okruhu pokročilých stunts. Dle dělení stunts na statické a dynamické, jsem se rozhodla pro deskripci statických stunts. Jedná se o stunts, kde je v konečné fázi zdvihu znatelná výdrž, což je výhodné z hlediska pořizování fotodokumentace. Tento okruh jsem si dále zúžila na all-girl group stunts (dívčí stuntování ve skupině), protože mám v této oblasti bohaté osobní zkušenosti. Použila jsem empirické metody pozorování (jedná se o subjektivní metodu), pomocí které jsem si stanovila šest nejvyužívanějších stunts v cheerleadingu: extension, awesome, obratem o 180° awesome, partner stunt awesome, full up awesome, liberty.

Po poradě s vedoucí práce jsem hlavní část uvedla kapitolou o motoricko-funkční přípravě a didaktikou stunts. Dále jsem se věnovala teorii nezbytné pro orientaci v procesu stavění stunts. Nevynechala jsem ani bezpečnost. Při příležitosti čtení odborného článku o zraněních jsem si všimla v uvedených zdrojích využívané databáze JSTOR. Začala jsem se o tento zdroj informací zajímat a zjistila jsem, že se jedná o digitální knihovnu s archivem vědeckých časopisů, že odběrateli jsou knihovny a vzdělávací instituce včetně UK. Nepodařilo se mi však do této databáze přihlásit. Přes kamarádku, která studuje v Americe, jsem si získala přístupové údaje k JSTOR databázi na jejich škole. Následně jsem si vyhledala několik odborných článků a studií zabývajících se zraněními v cheerleadingu. Důležitá fakta jsem promítla do kapitoly o bezpečnosti.

Proces stuntování se skládá ze čtyř dílčích částí: postoje, úchopy, nástupy a sestupy. Komparací dostupných zdrojů jsem zjistila, že téměř každá publikace obsahuje

popis obvykle vždy několika vybraných postojů, úchopů, nástupů a sestupů, které jejich autoři považují za podstatné. Komparace dále ukázala, že autoři se shodují ve většině činností, až na čtyři zásadní. Rozhodla jsem se pro vytvoření přehledu všech těchto dílčích částí jakožto teoretického podkladu pro tvorbu metodického materiálu pokročilých stunts.

Jelikož anglický jazyk nepoužívá názvoslovných popisů, bylo naším dílčím úkolem vytvořit názvoslovný popis těchto činností.

Při tvorbě metodického materiálu jsem vycházela z doporučení zahraničních autorů (Neil, Hart, 1986; Wilson, 2003; Headrige, Gaar, 2004; Chappell, 2005; Leffel, 2010), která jsem doplnila o doporučení mezinárodních organizací zabývajících se problematikou pokročilého stuntování. Dále jsem uplatnila poznatky z evropské konference trenérů (2008), školení trenérů ČACH a FCC (2004, 2009), školení trenérů ČSTV II.tříd/licence B (2008). V neposlední řadě jsem aplikovala vlastní praktické zkušenosti získané cílevědomým, plánovitým, soustavným vnímáním postupů a procesů v průběhu dlouholetého tréninku.

Snad nejpřirozenějším procesem učení je napodobování. (Petty, 1996) Proto jsem zvolila demonstraci nácviku prostřednictvím fotodokumentace. Smyslem této demonstrace je seznámit čtenáře s příkladem správného provedení. Dále už je na čtenáři, aby se jej pokusil napodobit, nebo si jej přizpůsobil.

Následujícím úkolem bylo zvolit vhodné místo pro pořízení fotodokumentace. Hlavním kritériem bylo jednobarevné pozadí, bez rušivých prvků, dostatek prostoru a vysoký strop. Těmto požadavkům odpovídaly prostory squashové haly v Děčíně.

Fotodokumentaci stunts jsem pořídila se stávajícími členkami české reprezentace. Bylo důležité, aby stunts prováděly zkušené cheerleaders. Zmiňované fotografie mají poskytnout „model“ jak má být stunt proveden. Srovnáním lze zjistit, zda byl stunt proveden správně, nebo špatně. V popisu jsme se snažili zdůraznit klíčové body techniky.

4. Hlavní část

4.1 Motoricko-funkční příprava

Pohybový obsah cheerleadingu je omezen pravidly, která jasně vymezují, co musí být a co nesmí být jeho součástí. Nenechme tréninkový proces příliš ovlivnit těmito normami a plně se věnujme motoricko-funkční přípravě. Jedná se o obecnou připravenost cheerleaders, která je dobrou časovou investicí do budoucí vysoké výkonnosti. Tato příprava by měla být v tréninku cheerleaders prioritní. Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí, které nám zprostředkují účelný pohyb. Smyslem není trénink za účelem naučení se konkrétním cvikům, ale rozvoj zmiňovaných pohybových funkcí. Na jednotlivá cvičení nesmíme pohlížet z hlediska pravidel, ale z hlediska přínosu cvičení pro danou pohybovou funkci. Pohybovou funkci můžeme vysvětlit např. jako projev rychlé síly v konkrétní úloze. Za příklad lze vzít omezení z pravidel ČACH pro MCHČR 2011, kde je přísně zakázáno používat odrazových můstků, trampolín a ostatních gymnastických nářadí při provádění akrobacie. Přesto je toto nářadí pro trénink cheerleaders velice přínosné. Zvládnutí akrobatických prvků vyžaduje jistou úroveň orientačních a rovnovážných funkcí, především však způsobilost zpevněného držení těla. Jde o pohybové funkce, které jsou důležité pro každý sport, tedy i pro cheerleading. Míra zvládnutí zpevnění těla nese diagnostický význam. Vypovídá o pohybové vybavenosti dotyčné osoby bez ohledu na to, jaký sport provozuje.

Je důležité přistupovat ke gymnastickým aktivitám jako k pohybovému základu, ale mnohem důležitější je přijmout motoricko-funkční přípravu za nositelku této způsobilosti. Motoricko-funkční příprava je podkladem pro vytvoření technických návyků a procesu přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností.

Souhlasíme s Křištofičem (2004) a ztotožňujeme se s tvrzením, že motoricko-funkční příprava není určena pouze pro gymnastické aktivity a její uplatnění je široké. Hlavním znakem tohoto přístupu je komplementarita, každý z dále prezentovaných souborů pohybových činností má svůj specifický přínos, jeden nemůže nahradit druhý a všechny se vzájemně doplňují. Cílem je všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností neboli pohybových funkcí. Motoricko-funkční příprava respektuje přístup od obecného ke speciálnímu, a jakožto otevřený systém nemá pevné schéma. Její obsah,

dávkování a intenzita se odvíjejí od účelu, ke kterému je cílena, od aktuálních individuálních dispozic jedince, od zařazení do určité etapy v celoročním plánu apod. Jinak bude vypadat tato příprava v cheerladingu pro juniorky a jinak pro seniorky, jinak v přípravném a hlavním období. Motoricko-funkční příprava tak, jak je koncipována pro gymnastické sporty, asi nebude potřebná v celé šíři pro ostatní sporty, ty si nejspíš budou vybírat. Praktický obsah motoricko-funkční přípravy vychází z následujících doporučení:

- Rozvíjejme kondiční a koordinační schopnosti společně. Koordinační schopnosti jsou nezbytné k ekonomické realizaci pohybového úkolu. Úroveň kondičních schopností vytváří předpoklad pro racionální využití koordinačních schopností.
- Naše schopnosti jsou geneticky podmíněny a možnosti jejich rozvíjení jsou dosti individuální. Je dobré sledovat vliv motoricko-funkční přípravy na rozvoj vybraných pohybových schopností. Zaměřme se na pokroky v průběhu celého období a nevyvozujme závěry ve vztahu k jednomu datu. Nezapomínejme se pouze kvantitativními parametry.
- Způsob řešení pohybového úkolu je ovlivněn biologickými dispozicemi cheerleader (váha, výška, síla, flexibilita), dále také fyzikálními vlastnostmi prostředí (velikost stojné plochy ve stunts, způsob chytu, velikost hmitů při nástupu), fyzikálními zákonitostmi, které se uplatňují v průběhu pohybu a v neposlední řadě omezení, která vycházejí z pravidel cheerleadingu.
- Nejedná se přeci o splnění pohybového úkolu jakkoliv, ale způsobem, který šetří energetické zdroje. Naučme se účelně využívat individuální biologické předpoklady a fyzikální vlastnosti prostředí. Účelnost a ekonomika pohybu jsou předpokladem vícenásobného opakování dané činnosti bez zdravotní újmy a jsou kritériem optimalizace hybných stereotypů.

Za velice dobré cvičení je považováno cvičení s vlastní tělesnou hmotností. Pro cheerleaders je důležité unést svou vlastní váhu těla. Patří sem statické polohy (svaly jsou zapojovány tak, abychom byli schopni vyvažovat obtížnou polohu, vedené pohyby (plynulé pohyby, při nichž je možná průběžná korekce na základě dostředivých informací z receptorů), švihové pohyby (pohyby, které musí být naučeny přesně, protože je nelze opravovat v průběhu pohybu vzhledem k jejich rychlosti provedení).

Aby mělo naše cvičení efekt i do budoucna je důležité zvyšovat svalové napětí u jednotlivých svalových skupin a jejich spolupráce. Nezáleží pouze na tom, jak svaly

pracují, ale také v jakých časových posloupnostech. Z hlediska přesnosti pohybu je nutné rozlišovat přesnost prostorovou, časovou a v trvání. Motoricko-funkční příprava svým obsahem a zaměřením spojuje kondiční a technickou přípravu. Z kondiční přípravy se jedná o energetický potenciál, který je cíleně usměrňován a využíván v projevech pohybových funkcí obecného charakteru (způsobilstvo roztočit tělo v prostoru, způsobilstvo zpevnit tělo, způsobilstvo konat pohyby ve velkém rozsahu), které jsou podkladem konkrétních pohybových dovedností, jejichž nácvikem se budeme zabývat v našem metodickém materiálu. Motoricko-funkční příprava vytváří korektní podmínky pro efektivní a bezpečný způsob motorického učení, řadíme do ní: podporovou, zpevňovací, odrazovou, poskokovou, rotační a rovnovážnou přípravu (Krišofič, 2004).

4.2 Didaktika stunts

Účení se stavění stunts je složitý didaktický proces. Nelze ho redukovat na pouhý dril, při kterém cheerleaders pasivně vykonávají příkazy trenéra. Je to proces vzájemného působení mezi trenérem a cheerleader, má širší výchovný význam. Dobrá volba didaktické metody při maximálním využívání didaktických pomůcek (stuntovací podstavce, průpravy, videotechnika), motivačních faktorů (soutěžní a herní formy) a individuálních psychofyzických předpokladů je ekonomickým principem zkvalitňujícím tréninkový proces. Za zcela nevhodný přístup považujeme metodu pokus-omyl, kdy je nový stunt opakovaně prováděn bez zpětnovazebních informací od trenéra. S nácvikem souvisí i volba didaktického stylu. Např. příkazový styl: ukázka a řízený nácvik, ve kterém jsou veškerá rozhodnutí co, jak a kolikrát přeneseny na trenéra (vhodné především při týmovém tréninku, kdy cvičí současně všechny cheerleaders najednou). Použitím jiného didaktického stylu může trenér pouze nastínit problém bez vysvětlení jeho řešení. Úkolem cheerleaders je aktivně se zapojit a přijít na způsob řešení pohybového úkolu, většinou metody pokus-omyl. V těchto případech lze někdy přijít i na překvapivá řešení vycházející z individuálních předností. Hlavním kladem tohoto přístupu je aktivní zapojení cheerleaders, podněcení tvořivého přístupu a narušení tréninkového stereotypu.

Cheerleader by měla nacvičovat jen takové stunts, na které je dostatečně funkčně připravena. Předpokladem udržení korektní polohy těla v průběhu provádění stunts je schopnost udržet tuto polohu v klidu. V posloupnosti učení respektujeme přístup od

polohy k pohybu. Správná výchozí poloha může iniciovat účelnou techniku pohybu. Nesprávná vstupní poloha může být důvodem, proč nelze provést stunt účelnou technikou a mnohočetné opakování je v tomto případě nežádoucí, protože má neblahý vliv na zdraví a technické provedení. Při přeučování není účelné měnit celou časovou strukturu daného stuntu, ale měnit pouze jeho části. Při učení stunts by se měly použité průpravy a průpravné stunts svým pohybovým vzorem co nejvíce shodovat s konečnou podobou stuntu. To ovšem nevyklučuje občasné zařazování tzv. pronášení pohybem (především v první fázi učení), které sice neodpovídá rychlosti reálného pohybu, ale umožňuje intenzivněji vnímat průchozí polohy a prostorové vztahy (procítění pohybu).

Specifické pohybové činnosti jednostranného charakteru by měly být doprovázeny kompenzačním cvičením jako prevence vzniku svalových dysbalancí. Například při opakovaném stavění stuntu liberty by bylo na místě, aby se hlavní bases občas prohodily. Je účelné učit se v rámci jednotlivých stunts „technický základ pohybu“ který je společný pro určitou skupinu stunts. Naučení nového stuntu je na základně transferu (přenosu společných znaků) využíváno při učení dalších stunts. Schmidt (1991 in Křištofič, 2004) definuje transfer jako zisk nebo ztrátu způsobilosti odpovídat v jedné úloze jako výsledek praxe nebo zkušenosti v jiné úloze. Transfer považujeme za kritérium učení. První fáze motorického učení (počáteční pokusy) je charakteristická svojí neekonomičností. Jsou zapojeny i svalové partie, které nejsou přímými nositeli vykonávaného pohybu. Až vícenásobným opakováním se svalová aktivita minimalizuje jen na svaly potřebné pro provedení daného stuntu.

Učení stunts by mělo být zařazeno v té části tréninku, kdy se ještě ve větší míře neprojevuje únava, která má na kvalitu učení tlumivý účinek a zvyšuje riziko zranění. V každém stuntu lze vysledovat pohybový rytmus, což lze vnímat jako relativně správné rozložení úsilí při stavění stunts. Proto je důležité napočítat si stunt již v počáteční fázi učení, zadní base dává pokyny a využívá různých akustických signálů k vedení bases. Vynaložené síly jsou tak díky správnému timingu optimální vzhledem k časovému rozložení stuntu. Finální pohyb je snáze zapamatovatelný a tedy i naučitelný. Osvojení pohybového rytmu nového stuntu má pozitivní vliv na souhru všech bases s topem.

Při stavění stunts staví lidské tělo jako celek, ale jeho jednotlivé segmenty se střídají v aktivitě s důrazem na plynulost, gradaci a akcentaci pohybu. Dále také s důrazem na uzlové body techniky. Stuntování je proces, při němž stejně tak jako u

ostatních pohybových dovedností dochází k výkyvům v obou směrech. Dochází ke zlepšování i zhoršování. Může za to křivka motorického učení, která nemívá lineární průběh. Stunt je považován za osvojený jen tehdy, jsou-li ho cheerleaders způsobilé předvést opakovaně správně. Nejedná se pouze o jeden dobrý pokus, který může být náhodou. K vytvoření svalových pocitů, které jsou důležité pro sebevnímání a účelné korekce pohybu je nutný větší počet opakování, protože nositelkou svalových pocitů je propriorecepce.

Jako velice účelné se jeví používání videotechniky k záznamu stunts. Cheerleader může snadněji rozpoznat své chybné počínání. Připomínky trenéra můžou občas vnášet do systému řízení pohybu zmatek, protože cítí rozpor mezi tím, co provádí a sdělovanou skutečností. Trenér podává vždy omezený počet informací a podává je postupně, aby nedocházelo k efektu přehlcení. Informace neobsahuje jen sdělení, že bylo něco špatně, ale spíše radí, jak to udělat lépe.

Při výuce stunts se snažíme respektovat didaktické principy, jimiž jsou: zásada přiměřenosti, názornosti, systematickosti, opakování a pozitivní motivace. Dle obtížnosti učeného stuntu volit metodu celostní (ukázka, vysvětlení, nácvik celého stuntu) nebo metodou po částech (rozdělit stunt na několik částí, soustředit se na „uzlové body“ a kritická místa, využívat různých průpravných stunts, stuntovacích podstavců, postupně části spojovat v celek). Není vždy nutné postupovat od jednodušší verze ke složitější, ale i naopak. Příkladem je učení stuntu liberty, který učíme nejprve do výše napjatých paží bases (z hlediska požadované síly a techniky obtížnější verze, ale z hlediska udržení rovnováhy lehčí) a teprve potom učíme liberty úrovně po ramena (z hlediska udržení rovnováhy obtížnější). Stavění stunts ve zlehčených podmínkách používáme především v začátcích učení, ztížené podmínky je vhodné zařazovat až po zvládnutí nového stuntu. Za ztížené podmínky považujeme provádění stunts po předchozí zátěži, provádění sekvencí několika napojených stunts a stavění stunts v sestavě (Křištofič, 2004).

4.3 Teorie stavění stunts

Tato část je věnována podrobnému rozboru stuntování. Dle našeho názoru, jsou stunts prvkem, který odlišuje cheerleading od ostatních sportů a činí ho zcela výjimečným. Jsou to prvky, které mají specifickou podobu. Jejich metodika se tudíž

nedá převzít, ani přirovnat k metodice jiných sportů. Jejich učení je obtížné a bez dostupných materiálů se stává učení na základě „pokus a omyl“ (Horáková, 2009).

4.3.1 Stuntování

Stuntováním označujeme souhrn všech činností týkajících „stavění“ stunts. Stavěním označujeme průběh činnosti, která vede k předvedení zvedací figury v cheerleadingu. Jedná se o druh sportovní dovednosti, která je spjata s cheerleadingem a je zmiňovanou specializací tohoto sportu (Perič, 2008). Stunt je jakákoliv zvedací figura, při které je top, po vyhození flyer, zdvihán do výšky jedním až čtyřmi bases. Mezi hlavní činnosti bases řadíme zdvihání, balancování, vyhazování a chytání topa. Mezi hlavní činnosti topa řadíme: provádění odrazu, držení zpevněné pozice a provádění jednotlivých prvků. Každý stunt má svůj úchop, nástup, průběh a sestup. Stunts dosahují různé výšky, úrovně a obtížnosti. Dle konečné pozice topa ve stunts rozeznáváme stunts jednož a obouž. Propojením dvou a více stunts do obrazců vznikají pyramidy. Pyramidy mají mnoho podob a nekonečné množství kombinací. Mají buď podobu propojených stunts, nebo je do nich dívka top vyhazována, vytahována, zdvihána. Pyramidy mají nejčastěji 2-3 úrovně (laicky řečeno počet pater).

4.3.2 Pozice ve stunts

Každá cheerleader má svou pozici při stuntování (obr. 14, s. 51). Pozice se většinou přidělují podle somatických faktorů jakými je výška a tělesná hmotnost, délkové rozměry a poměry, složení těla, tělesný typ a charakter osobnosti. Je to v podstatě dělba práce. Každá pozice má svou náplň. Ideální je, když se pozice cheerleader nemění a dochází tak k automatizaci a technickému zdokonalování na dané pozici. Toto je však ojedinělý stav. Z praxe vyplývá, že je často potřeba, aby jedna zastala pozici druhé z důvodu zranění, nebo její absence na tréninku.

Základní pozice ve stunts:

- Top / flyer
- Pravá hlavní base
- Levá hlavní base
- Zadní base
- Přední base
- Externí spotter



Obr. 14: Pozice ve stunts

Top neboli flyer

Při určování pozice topa jsou limitující somatické faktory, jimiž jsou tělesná výška a váha. Měla by být menší než ostatní jak vzrůstem, tak váhou, ale není to pravidlem. Obecně se jako dobrý somatotyp jeví ektomorfní mezomorf s převažující ektomorfní komponentou (Dovalil, 2002). Důležitá je její osobnost. „Nevhodná by mohla být osoba úzkostná a labilní se sklonem k nervozitě. Její výkonnost pak může ostře kolísat a selže ve vyhrocených situacích“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 93).

Její místo je na vrcholu pyramidy odtud pochází jeho označení z angličtiny top neboli „špička, vršek“. Je to ta dívka, která je neustále zdvihána do výšky. Při vyhození, kdy top na chvíli ztrácí kontakt z ostatními bases, se z ní stává flyer neboli letec. Proto je tato pozice pojmenována dvěma výrazy. Top je povinna dokonale ovládat zpevněný postoj tzv. hollow position. V tomto postoji je vyhazována nebo zdvihána bases. Balancování není její úloha. Pro topa začátečníka je toto zcela nepochopitelné.

Při stavění stuns by se měla vždy dívat vzhůru. Stanovme jí jeden bod, na který se může po dobu stuntování soustředit. Při sestupech je důležité, aby byla stále zpevněna, neohrožovala mávajícimi pažemi bases a ty se tak mohli lépe soustředit na její bezpečný sestup a následné dochycení.

Hlavní base

Drží, vyhazuje, zdvihá a balancuje topa. Base může být jakékoliv výšky a váhy, musí mít dobře rozvinuté silové schopnosti a využívat správné úchopové a zdvihací techniky. Vhodným somatotypem je mezomorf. Ve skupinovém dívčím stuntování jsou nosným pilířem stuntu dva hlavní bases. Base se vždy dívá směrem vzhůru a sleduje

pohyb topovi pánve. Pohyb pánve je pro ni základním indikátorem k určení směru, kam se bude top pohybovat (př. vysazená pánev = pád vzad). Base je zodpovědná za chycení topa, nezáleží jak, ale hlavním úkolem je zbrzdit ji při pádu. Pohyb bases musí být minimální, je správné vyrovnávat ale při nástupu do stunts není jakýkoliv pohyb do stran žádoucí. Síla vychází z nohou, nohy jsou hlavním zdrojem síly při stavění stunts.

Zadní base

Zpevňuje a kontroluje stunt, výškou by měla přesahovat ostatní členky stuntovací skupiny. Získá tak lepší kontrolu nad stuntem. Zodpovídá za zadní stranu stuntu, stále sleduje hlavu, krk a ramena topa. Tyto části jí slouží k určení směru, kam bude top padat. Většinu je to právě ona, kdo zachytí topa při nečekaném pádu. Zadní base by měla být klidná, bystrá a rozvážná. Její úlohou je počítání a řízení celé skupiny. V neočekávaných stresových situacích uklidňuje skupinu a pohotově reaguje na změny. Dává instrukce k dalšímu počínání. Je to jediná osoba, která je oprávněna mluvit během stuntování. Je celou dobu v kontaktu s topem, vždy ji pevně drží za část těla, na kterou dosáhne. Měla by se stále dívat nahoru a při pádu chytat hlavu a ramena. Při zvedání je stejně důležitá jako ostatní bases. Topa pouze nepřidrží ale zvedá společně s ostatními.

Přední base

Přední base rovněž zpevňuje a kontroluje stunt. Při nácviku nového stuntu je její přítomnost nezbytná. Zodpovídá za přední stranu stuntu. Stále sleduje hlavu krk a ramena topa, aby odhadla dráhu letu při pádu. Pevně drží hlavní bases za zápěstí, nebo zpevňuje stunt držením topa v místě kotníků, holení, nebo jiné části těla na kterou dosáhne. Při zdvihání topa je stejně důležitá jako ostatní bases. Topa pouze nepřidrží, ale zdvihá společně s ostatními bases. V některých stuntech není jeho přítomnost vyžadována. Zkušené cheerleaders stavějí bez přítomnosti přední base.

Externí spotter (dává dopomoc a záchranu)

Není součástí stuntu, asistuje skupině při nácviku nových stunts. Stojí před nebo za stuntem v přiměřené vzdálenosti. Zodpovídá za bezpečnost všech stuntujících. Poskytuje záchranu pro případ pádu topa, dává dopomoc dotažením. Musí znát podobu stuntu a umět předpovídat možná rizika. Musí být pozorný/á a vždy ve střehu. Je povinen znát slabiny prováděného stuntu, podle toho volí svou polohu vzhledem k stuntovací skupině. Ruce nevkládá do centra stuntu a nechytá topa společně

s ostatními bases, chytá přímo bases. Tím zabraňuje jejich pádu při neočekávaném nárazu nebo nezdaru. Paže má připraveny ve vzpažení, ale nesahá po topovi, když to není nutné. Zabraňuje tak topovi, aby si na něj příliš zvykal, popřípadě se ho předčasně chytal. U začátečníků je dobré, aby pozici externího záchranáře zastával buď trenér, nebo zkušená cheerleader.

Pro každou cheerleader je dobré jednou za čas vyzkoušet všechny pozice, které stunt nabízí. Získá tak přehled o práci svých kolegyň a minimalizuje tím možná rizika zranění způsobených neznalostí zásahů při stavění stunts. Při nejmenším si bude více vážit obtížnosti práce svých kolegyň. Vždy je dobré vyzkoušet si stunt naznačováním nanečisto bez přítomnosti topa. Stanovit si jasnou a stručnou komunikaci. To se týká hlavně zadní base.

4.3.3 Bezpečnost

Bez dodržování pravidel bezpečnosti si lze v cheerleadingu přivodit zranění velice snadno a rychle. Dle studie Jacobsona, Reduse a Palmera (2005), kteří porovnávaly údaje 30ti amerických škol (průměrný věk cheerleaders byl 20 let) téměř 78% všech dotazovaných cheerleaders bylo zraněno při provozování tohoto sportu (některé i několikrát) 87% těchto zranění si vyžádalo ošetření lékařem a 40% chirurgický zákrok. To jsou docela děsivá čísla vzhledem k tomu, že se nejedná kontaktní sport. Nejčastějšími zraněními jsou zranění kotníku, zápěstí, zad v oblasti beder, kolen, krku a hlavy. Příčinou těchto zranění jsou prokazatelně stunts a akrobacie (Rosa, 2009). V roce 2007 byla zveřejněna NCCSI studie která ve své výroční zprávě uvádí, že cheerleading je příčinou vysokého výskytu zranění u žen a dívek na středních a vysokých školách. Od roku 1982 do 2007 bylo zaznamenáno 75 úmrtí v ženském středoškolském a vysokoškolském sportu. 42 úmrtí bylo následkem zranění při provozování cheerleadingu. Většina zbývajících úmrtí byla z oblasti sportovní gymnastiky. NCCSI in AACCA (2009) dále uvádí, že průměrný trénink cheerleaders trvá 2,8 hodin a trénují téměř 205 dní v roce. Nejnovější výzkum AACCA z roku 2009 posuzoval výskyt zranění u 28 středoškolských sportů. Z výzkumu vyplynulo, že 10 sportů je více nebezpečných, než cheerleading. Zároveň se také ukázalo, že rostoucí počet zraněných cheerleaders je přímo úměrný zvyšujícímu se počtu lidí věnujících se cheerleadingu (AACCA, 2009).

Zjistili jsme, že v zahraničí se bezpečností v cheerleadingu zabývá hned několik programů. Trenéři musí být proškoleni buď národní federací pro vysokoškolský sport, nebo americkou asociací trenérů, národním výborem pro bezpečnost a vzdělávání a nebo allstar federací. U nás se otázka bezpečnosti řeší jen několika větami v pravidlech ČACH pro MCHČR a nepovinným školením trenérů. Je tedy naší povinností dbát bezpečnosti o to více.

Podmínky bezpečného stuntování v bodech:

- Trenér je vždy přítomen
- Jsme v dobré kondici, odpočatí a nejsme nemocní
- Jsme rovněž v dobrém psychickém stavu
- Nemáme na sobě žádné šperky
- V ústech nemáme žvýkačku
- Máme sepnuté vlasy
- Nosíme oblečení z neklouzavého materiálu
- Top nemá volné tepláky, ale šortky
- Volíme vhodnou a pevnou obuv
- Před zahájením nácviku se zahřejeme, protáhneme
- Dbáme na dostatečný kalorický příjem a příjem tekutin
- Prošli jsme motoricko-funkční přípravou
- Ovládáme zpevněnou polohu
- Víme, co máme dělat
- Máme zajištěn dostatek externích spotters, žíněnek a ostatního vybavení
- Umíme poskytnout záchranu, dopomoc
- Známe pravidla svého sportu
- Známe pravidla poskytování první pomoci

Záchrana x dopomoc

Je nutné rozlišovat záchranu (prevence úrazu) a dopomoc (cheerleader by to sama bez dopomoci nezvládla). Nejčastější formou poskytování záchran v cheerleadingu jsou externí spotters (chytači), kteří jsou rozmístěni okolo stuntu a mají ruce ve vzpažení (obr. 15, s. 55). Platí čím více, tím lépe. Jejich rozmístění se bude lišit vzhledem k potřebám stuntu a motorické vyspělosti cheerleaders. Správnou záchranou se dá předejít nehodám a úrazům. Úplně každý člen týmu by měl vědět, jak správně spottrovat. Jde hlavně o psychickou podporu a způsob, jak dodat sebedůvěru všem. Dále

využíváním žiněnek a gymnastických koberců. O těch však blíže v kapitole o vybavení. Dopomoc by se měla postupně snižovat, aby byla větší část aktivity (rozhodovací, řídicí a motorické procesy) převedena na cheerleader. Dlouhodobá dopomoc vede k pasivitě a snižuje efektivitu učení.



Obr. 15: Externí spotters při nácviku stuntu elevator [cit. 2011-04-03] dostupný z [www: <http://www.lvhn.org/assets/your_lvhn/healthy_you/2009-11/cheering-2.jpg>](http://www.lvhn.org/assets/your_lvhn/healthy_you/2009-11/cheering-2.jpg)

Nekončit špatným pokusem

Nepsané pravidlo nám říká, že by se nemělo končit špatným pokusem (Křištofič, 2004). Hlavním důvodem je zamezit vzniku strachové bariéry. Představte si situaci, že se cheerleader při provádění full down špatně rozbalí a zadní base ji při dochyťování bouchne do nosu. Jestliže tímto pokusem skončí, může se stát, že na příštím tréninku strach z provedení full down vzroste a cheerleader si bude pokus pravděpodobně rozmýšlet. Dalším důvodem proč nekončit špatným pokusem je uchování dobrého vzoru pro ideomotorický trénink. Ale pozor, pro dodržení této zásady nechoďte do krajností, kdy přes únavu neustále opakujete daný cvik, což přináší riziko zranění.

Aspekty bezpečného stuntování

V procesu výběru techniky a způsobu nácviku konkrétního stuntu by měly být brány v úvahu biologické předpoklady. Jak je na tom jedinec silově, jaká je úroveň jeho celkové připravenosti a flexibility. Fyzikální aspekty (velikost stojné plochy ve stunts, způsob chytu, velikost hmitů při nástupu) i právní aspekty (aby byl výsledek ve shodě se zněním pravidel). Kvalita učení je ovlivněna i materiálními podmínkami.

Nebezpečná nerozhodnost

Je prokázáno, že velké procento sportovních úrazů vzniká z důvodu nerozhodnosti, respektive z rozmýšlení si v poslední chvíli, jestli a jak daný cvik

provedete. Za normálních okolností fungují vypěstované sebezáchranné reflexy (již umíme padat), díky kterým ani špatný pokus nemusí být nebezpečný. Ale v případě popisované nerozhodnosti jsou tyto reflexy potlačeny a člověk se chová neracionálně, nevíme, jak zareaguje a to je nebezpečné. Pomoci v těchto případech může koncentrace, řízené soustředění se na pohybový úkol nebo psycholog.

Únava

Mírná únava stimuluje organismus k ekonomickému využívání energie. Může se to projevit formou odstranění rušivých pohybů, napětí a jiných koordinačních nedostatků. Únava jako by nutila šetřit energetické zdroje, hledat dokonalejší formy koordinace pohybu, sladění pohybových funkcí a vegetativních systémů. Hovoříme o mírném stupni únavy. Obecně není únava v tréninku žádoucí a zvyšuje pravděpodobnost vzniku zranění (Křištofič, 2004).

4.3.4 Vybavení a pomůcky pro nácvik stunts

Pro nácvik stunts potřebujeme dostatečný počet žíněnek pod prováděný stunt, které spojíme v obdélník. Velmi výhodné jsou žíněny větších rozměrů. Žíněny srazíme těsně k sobě, aby mezi nimi nebyla mezera, která by mohla přivodit zranění. Důležité je vytvořit přečnivající prostor okolo celého stuntu. Se stoupající úrovní výšky stuntu se tento prostor rozšiřuje. Žíněny nesmí být příliš měkké, aby se na nich dalo dobře stát a umožnily bases balancování stuntu, zároveň musí být stejně vysoké. Nesmí být příliš tvrdé, aby netrpělo svalstvo a klouby.

Ideálním vybavením pro nácvik stunts v cheerleadingu je gymnastický koberec flexiroll (obr. 16, s. 57). Problémem je, že pro svou vysokou cenu je pro většinu týmů téměř nedostupný. Pro představu uvádíme nejnižší cenu na českém trhu, která činí 21 250 Kč za pás o rozměru 6 x 2 m. Podotýkáme však, že vhodnější je pás o rozměrech 12 x 2 m a to minimálně dva kusy. Koberce jsou vyráběny v různých tloušťkách. Za vhodnou tloušťku považujeme 4 cm, která nám poskytuje optimální měkkost a pružnost. Soutěžní cheerleading v České republice probíhá na ploše o rozměrech 12 x 12 m a podkladem je zmiňovaný flexi roll.



Obr. 16: Gymnastický koberec flexiroll [cit. 2011-04-03] dostupný z [www: <http://www.sports-inter.com/data/image_library/produit/big/F177_500.jpg>](http://www.sports-inter.com/data/image_library/produit/big/F177_500.jpg)

K metodickému výcviku stunts používáme dále vybavení tělocvičny, jakým jsou lavičky, kladiny a švédské bedny. Dobrou pomůckou pro výcvik stunts jsou tzv. stuntovací podstavce (obr. 17). Využíváním těchto pomůcek a jejich dalších variant se budeme zabývat v metodické části.



Obr. 17: Podstavec pro nácvik stunts jednožez tzv. stunt standt [cit. 2011-04-03] dostupný z [www: <http://cheerleadingstuntstand.com/wp-content/uploads/2011/02/Stunt-Stands-03-03-11.jpg>](http://cheerleadingstuntstand.com/wp-content/uploads/2011/02/Stunt-Stands-03-03-11.jpg)

4.4 Předpoklady pro stavění stunts

V této kapitole se budeme zabývat deskripcí a demonstrací jednotlivých pohybových dovedností, které jsou výchozím předpokladem pro nácvik pokročilých stunts. Jejich znalost je pro naše další kroky velice důležitá. Při popisu nácviku jednotlivých stunts budeme předpokládat, že jsou nám tyto dovednosti vlastní. V textu na ně budeme pouze odkazovat. Zmiňované dovednosti jsme si rozdělili na:

- Postoje
- Gripy
- Nástupy
- Sestupy

4.4.1 Postoje

Základním předpokladem „bezpečného“ stavění stunts je dodržování pokynů, které nás povedou k využívání správných postojů (stuntovací stereotypy). To se týká jak bases, tak tops. Zpevněný postoj významně ovlivňuje kvalitativní úroveň stunts. Vzpřímený postoj si osvojuje každý z nás již od narození. Každý jedinec má vlastní stereotyp držení těla, který je obrazem jeho vnitřního a vnějšího prostředí, odpovídá tělesným a duševním vlastnostem a stavbě svalstva. Postoj pro stavění stunts je poněkud odlišný, ale neméně důležitý. Dbejme těchto pokynů, aby naše snažení nevedlo k vadnému držení těla, svalovým dysbalancím a následným bolestem. Pod pojmem svalová dysbalance rozumíme skutečnost, že určité svaly mají tendenci měnit svou elasticitu a postupně se zkracují, kdežto jiné svaly se oslabují. Svalová dysbalance představuje systémovou odchylku mezi dvěma systémy příčně pruhovaného svalstva. (Hošková, Nováková, 2003). Při stuntování budeme respektovat následujících zásad: zdviháme a chytáme využitím hmitu podřepmo (využíváme síly dolních končetin), páteř rovně, břišní lis stažen, zdvihát s výdechem (pokud to není nutné, nemluvíme, nesmějeme se). Topa zdviháme vždy co nejbližše ose těla (vzdálenost bases maximálně na šíři ramen topa), při pokládání topa stranou, neotáčíme pouze trupem, ale vždy si přešlápneme. Při delších výdržích, je celé tělo zpevněné (stunt zafixujeme a nepovolujeme svaly ani při sestupu). Vždy dodržujeme přestávky a odpočinek - jsou nezbytné. Dále uvádíme postoje, které jsou úzce spjatý s prováděním stunts.

Chicken position (topův základní výchozí postoj)

Mírný podřep spojený na plných chodidlech, mírný předklon, upažit dolů vpřed. Při pohledu z boku kontrolujeme ramena, ruce, kolena a špičky, ujistíme se zda spočívají v jedné linii. Pohled topa směřuje vpřed, vzhůru (obr 18, s. 59).

Crisscross position (topův výchozí postoj pro točené stunts)

Mírný podřep zkřížený pravou přes levou na plných chodidlech, mírný předklon, upažit dolů vpřed. Při pohledu z boku kontrolujeme ramena, ruce, kolena a špičky, ujistíme se zda spočívají v jedné linii. Pohled topa směřuje vpřed, vzhůru (obr 19, s. 59).



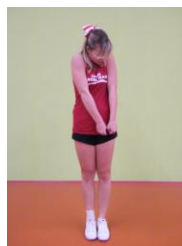
Obr. 18: Chicken position z boku Obr. 19: Crisscross position zpředu

Hollow position (topův zpevněný postoj, poloha)

Je zpevněný postoj nebo poloha (za letu), který/á je doporučován/a Chappel (2005), Elite Brands a slovinskými trenéry: Matej Kavčnik, Aljaz Britvic (Allstar trénink, 2. 10. 2010). Tento postoj, polohu dodržuje top téměř při všech stuntovacích činnostech při spolupráci s bases. Nezáleží, jestli jde o zdvihání, vyhazování, rotaci či nástup. Všechny svaly jsou zpevněny, kolena napjata, střed těla zpevněn, ramena jsou mírně vtočena dovnitř a zdvihána vzhůru, brada přitažena k jamce hrudní (zdravotní aspekty). Ze všech zpevněných postojů jsme vybrali, ty které považujeme za nejčastější: extension position - úzký stoj rozkročný, vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst (obr. 20), full down position (poloha za letu) - stoj spojný, pravou upažit zkřížmo, levou připažit, hlavu otočit vlevo, bradu přitáhnout k jamce hrdeční obr. 21) liberty position - stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, bérce šikmo vzad dolů (obr. 22), awesome position - stoj spojný, vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst.



Obr. 20: Extension position



Obr. 21: Full down position



Obr. 22: Liberty position

4.4.2 Gripy (úchopy)

Existuje několik úchopů, jejichž využití se liší podle povahy a typu stuntu. Úchopem rozumíme způsob držení topova chodidla hlavními bases. Při popisu a nácvičku jednotlivých stunts budeme tyto úchopy využívat. Komparací dostupné

literatury, která úchopy uvádí (Neil, Hart, 1986; Wilson, 2003; Headrige, Gaar, 2004) poskytneme přehled úchopů, na které budeme v metodice dále jen odkazovat:

- Prep grip (přípravný úchop)
- Load-in grip (základní nástupový úchop)
- Natural grip (přirozený úchop)
- Sandwich load-in grip (složený úchop pro liberty)
- Liberty extented grip (konečný úchop pro liberty)
- Crisscross prep grip (křížový přípravný úchop)
- Crisscross grip (křížový úchop)
- Full up grip (360° úchop)
- Basket toss grip (košíkový úchop)
- Cradle grip (kolébkový úchop)
- Hands grip (partner úchop)



Obr. 23: Prep grip (přípravný úchop)

Prep grip (přípravný úchop)

Pokrčit upažmo, dlaně vzhůru, prsty semknuty (obr. 23) Jedná se spíše o přípravnou polohu paží pro následující úchop load-in grip (základní nástupový úchop).

Load-in grip (základní nástupový úchop)

Základní způsob držení topových chodidel před zahájením stunts. Bases uchopí chodidlo za špičku a patu, pevně sevřou, současně nohu podpírají (obr. 24, s. 61). Používá se téměř při všech nástupech do stunts prováděných z hang drill.

Natural grip (přirozený úchop)

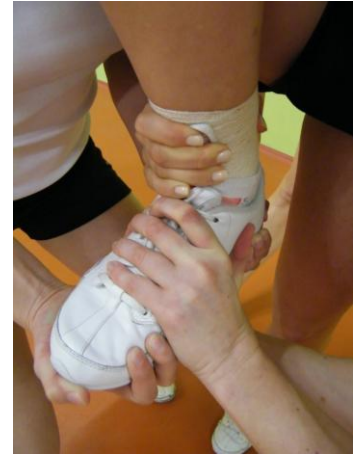
Tento způsob držení využíváme v konečné fázi stunts. Jedná se o úchop do kterého se bases dostanou vytočením zápěstí zevnitř z původního load-in grip. Ruce vztyčit, vytočit vně, prsty roztáhnout, ohnout a pevně sevřít topovu nohu (obr. 25, s. 61). Bases se snaží tisknout zápěstí co nejbliže k sobě. Vznikne tak podpěra, na které stojí top svými chodidly v elevatoru (základní stunt ve výšce ramen) a stejně tak v extentionu, awesome a liberty (pokročilé zdvihané stunts, držené ve vzpažení).



Obr. 24: Load-in grip
(základní nástupový úchop)



Obr. 25: Natural grip
(přirozený úchop)



Obr. 26: Sandwich load-in
grip (složený úchop pro
liberty)

Sandwich load-in grip (složený úchop pro liberty)

Tento úchop se používá u zdviháných stunts, kdy top končí ve stoji na pravé. Pravá base uchopí topovu stojnou nohu (myšleno, na které top stojí v konečné fázi stuntu, pravou) obdobným způsobem jako v load-in grip (za špičku a patu, pevně sevře, a podpírá chodidlo – obr. 24). Levá base uchopí také pravou nohu, ale jiným způsobem: pravou rukou uchopí chodidlo v místě nožní klenby, palec proti prstům (palec je z vnitřní strany klenby, ostatní prsty na straně vnější), palec levé ruky zasune pod svou pravou ruku (palec proti prstům) a prsty levé ruky sevře nárt shora. Zadní base drží pravou rukou topa za kotník a levou podpírá hýždě zespodu uprostřed (obr. 41, s. 69).

Liberty extended grip (konečný úchop pro liberty)

Bases drží topa tímto úchopem ve vzpažení, v konečné fázi liberty. Pravá base drží v natural grip (ruce vztyčit, vytočit vně, prsty roztáhnout, ohnout a pevně sevřít topovi nohu). Levá base drží nohu obouřuč v místě nožní klenby, palec proti prstům, levá před pravou). Zde autoři (Neil, Hart, 1986; Wilson, 2003; Headrige, Gaar, 2004) uvádí dále nepodsouvat palec levé ruky pod chodidlo, ale zpevnit nárt shora. My však víme, že novým trendem v oblasti soutěžního cheerladingu je přesun levé ruky pod klenbu, aby vytvořila společně s pravou rukou pevný chyt tvaru U (Kavčnik, Britvic, Allstar trénink, 2. 10. 2010). Je to chyt, který se využívá v partner stunts (zvedací figury ve dvojici) a je ověřen praxí nelepších cheerleaders. Podaří-li se nám noha takto uchopit, je držení o poznání pevnější a pro topa stabilnější. Z praxe také víme, že tohoto úchopu lze dosáhnout pouze při „nadnesení“ stuntu, což vyžaduje precizní techniku a letité

zkušenosti. Zadní spotter svírá topův kotník obouřuč, zároveň zdvihá topa vzhůru (obr. 27).

Crisscross prep grip (přípravný křížový úchop)

Pokrčit upažmo, stoj zkřížný pravou přes levou, dlaně vzhůru, prsty semknuty (obr. 28) Jedná se spíše o přípravnou polohu paží pro následující úchop crisscross grip (křížový úchop obr. 29).

Crisscross grip (křížový úchop)

Tento křížový úchop se používá u nástupů do stunts obounož, kdy top stoupá vzhůru obratem vlevo (o 180° kolem podélné osy) a v konečné fázi stuntu provede úzký stoj rozkročný, nebo spojný. (skončí čelem k divákům). Bases překříží ruce (pravá přes levou) a uchopí špičku a patu topa. Přední base podpírá topa pravou rukou zespodu za hýždě a levou uchopí jeho pravý kotník. Přední base je přítomna ve fázi nácvičku, dále pak není potřeba, při focení jsme ji záměrně vynechali, aby byl vidět úchop. Zadní base uchopí topa za kontíky (obr. 29).



Obr. 27: Liberty extended grip (konečný úchop pro liberty)



Obr. 28: Crisscross prep grip (přípravný křížový úchop)



Obr. 29: Crisscross grip (křížový úchop)

Full up grip (360° úchop)

Tento úchop drží zpravidla pravá base. Umožňuje topovi odrazem obounož stoupat vzhůru a provést dvojný obrat vpravo (o 360° kolem podélné osy) do úzkého stoje rozkročného, stoje spojného, nebo stoje na pravé. Pravá base: levou uchopí patu zespodu a pravou odchýlí dovnitř, uchopí topa za špičku z vnitřní strany nohy (obr. 30 a 31).

Basket toss grip (košíkový úchop)

Bases stojící proti sobě spojí ruce tak, že se každý uchopí pravou rukou nadhmatem za vlastní levé zápěstí. Levou rukou potom vzájemně uchopí pravé zápěstí té druhé. Tím vznikne „čtverec“ neboli „košík“, který slouží za opornou plochu pro flyera (zdvihaná dívka top, která se ve vzduchu mění na letce flyera) provádějícího prvek ve výhozu (obr. 32).



Obr. 30: Full up grip bez topa (360° úchop)



Obr. 31: Full up grip (360° úchop)



Obr. 32: Basket toss grip (košíkový úchop)

Cradle grip (kolébkový úchop)

Top je chytán kolébkovým úchopem téměř při všech sestupech začínajících vyhozením vzhůru. U kolébkového úchopu drží bases topa v náručí. Hlavní bases jsou vzdáleni na šíři jeho ramen, paže mají v pokrčení upažmo, jednou paží chytají topa v oblasti stehen a druhou v oblasti zad. Zadní bas pokrčí předpažmo poníž a drží topa v podpaží, přední base chytá nohy v oblasti lýtek. Top se drží okolo ramen bases, přednoží (obr. 33 a 34).



Obr. 33: Cradle grip
(kolébkový úchop)
shora



Obr. 34: Cradle grip
(kolébkový úchop)
ze strany

Hands grip (partner úchop)

Tento úchop se využívá hlavně u partner stunts (zvedací figury ve dvojici). Top je vyhozena za pas do výšky úrovně ramen (končí ve stoji úzkém rozkročném uchopena hlavní base hands úchopem). Ruce vztyčit, hřbety rovnoběžně se zemí. Prsty roztaženy, ukazováček směřuje vzad a podpírá střed paty, prostředníček, prsteníček a malíček obklopují patu vně a palec svírá patu zevnitř (obr. 35)



Obr. 35: Hands grip
(partner úchop)

4.4.3 Nástupy

Cheerelading nabízí hned několik možností, jak lze nastoupit do stunts. Není možné zahájit stunt bez znalosti nástupu, který je pro daný stunt určen. Nástup je způsob přípravy topa a bases. Vyžaduje dovednost zaujmout výchozí postoj před

zahájením zdvihání, nebo vyhazování. Komparací dostupné literatury (Neil, Hart, 1986; Wilson, 2003; Headrige, Gaar, 2004) jsme sestavily přehled těchto nástupů, na které budeme v metodice dále jen odkazovat. Jedná se o nástupy, které se v cheerleadingu využívají dle našeho pozorování nejčastěji. Neznamená to tedy, že jich cheerleading nevyužívá mnohem více. Zde je výčet námi preferovaných nástupů:

- Hang drill (standardní nástup)
- Crisscross hang drill (křížový nástup)
- One foot load-in (našlapovaný nástup ze země)
- Full up load-in (našlapovaný 360° nástup ze země)
- Partner stunt load-in (nástup do partner stunt v dívčím provedení)
- Liberty load-in (liberty nástup)

Hang drill (standardní nástup)

Je základní výchozí pozicí pro stunts končící v postoji obounož. Je to nejčastěji využívaný nástup do stunts na základní i pokročilé úrovni, kdy top zahajuje stoupání odrazem obounož z hang drill (obr. 36, s. 67).

Hlavní bases Zaujmu zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, mírný úzký podřep rozkročný, čelem k sobě ve vzdálenost na šíři ramen topa, úchop prep grip (obr. 23, s.60).

Zadní base Uchopí topa za pas a odpočítá „drill 3,4“, zdvihne topa vzhůru a čeká, než se top srovná do výchozí pozice, pak přemístí ruce na topovi kotníky.

Top Stoj spojný, dlaně na ramena bases. Za pomoci zadního base vyskočí drazem obounož do hang drill a zaujme chicken position (obr. 18. s. 59). Celá její váha spočívá na napjatých pažích a v tuto chvíli ji nesou ramena bases. Chodidly v load-in grip (obr. 24, s. 61).

Přední base Teprve po naskočení topa do hang drill, uchopí hlavní bases za zápěstí blíže k němu.

Crisscross hang drill (křížový nástup)

Tento křížový nástup (obr. 37, s. 67) se používá u stunts, kdy top odrazem obounož stoupá vzhůru a provede celý obrat (o 180°) kolem podélné osy (skončí čelem k divákům).

Hlavní bases Zaujmou zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, úzký mírný podřep rozkročný, čelem k sobě ve vzdálenost na šíři ramen topa, paže v crisscross grip (obr. 28, s. 62).

Přední base Zastane roli zadní base, uchopí topa za pas a odpočítá „cross 3,4“, zdvihne topa do výšky, počká, až se srovná do crisscross position. Přemístí ruce na stehno a kotník. Pravou podepře topa zesponu za její pravé stehno a levou uchopí její pravý kotník

Zadní base Je v tuto chvíli čelem k topovi a drží topa za kotníky.

Top nastupuje do hang drill za pomoci přední base (ke které stojí výjimečně zády). Naskočí odrazem obouoř do hang drill a zkříží nohy (pravou přes levou, provádí-li obrat vlevo).

One foot load-in (našlapovaný nástup ze země)

Našlapovaný nástup (obr. 38) je nejčastějším výchozím nástupem pro stunts obouoř. Jedná se o způsob plynulého nástupu (ze země) do hang drill (obr. 36, s. 67), bez nutnosti zastavení se vněm.

Hlavní bases Zaujmou zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, úzký mírný podřep rozkročný, čelem k sobě ve vzdálenost na šíři ramen topa, pravá base drží topovu nohu v load-in grip (obr. 24, s. 61) a levá je připravena v prep grip (obr. 23, s. 60)

Zadní base Proveďe hlubší podřep rozkročný pravou vpřed. Pravou rukou svírá topův kotník a levou rukou podpírá jeho hýždě zesponu (uprostřed). Odpočítá „název stuntu 3, 4“ a současně s přidáním levé nohy do load-in grip (obr. 24, s. 61) přesouvá levou ruku na levý kotník a zdvihá topa vzhůru.

Top Pokrčit přednořmo pravou, chytí se ramen bases, proveďe odraz z levé a nastoupí do prep grip levé base. Přes chicken position (obr. 18, s. 59) pokračuje dále do stuntu bez zastavení se v hag drill (obr. 36).



Obr. 36: Hang drill
(standardní nástup)



Obr. 37: Crisscross hang
drill (křížový nástup)



Obr. 38: One foot load-in
(našlapovaný nástup)

Full up load-in (našlapovaný 360° nástup ze země)

Tento nástup je využíván jak u stunts obounož, tak u stunts jednoož. Jedná se o výchozí pozici pro točené stunts. Top nastoupí odrazem z levé, následně přinoží levou, vloží ji do prep grip (obr. 23, s. 60) levé base (hang drill obr. 36, s. 67), odrazem obounož stoupá vzhůru a provede dvojný obrat vpravo (o 360° kolem podélné osy) do stoje spojného, úzkého rozkročného nebo do stoje na pravé. Tento nástup (obr. 39, s. 69) se provádí obdobně jako našlapovaný nástup ze země (předchozí popis), s tím rozdílem, že pravá base drží full up grip (obr. 30, 31, s. 63).

Hlavní bases Zaujmu zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, úzký mírný podřep rozkročný, čelem k sobě ve vzdálenost na šíři ramen topa, pravá base drží topovu nohu v load-in grip (obr. 24, s. 61) a levá je připravena v prep grip.

Zadní base Provede hlubší podřep rozkročný pravou vpřed. Pravou svírá topův kotník a levou podpírá jeho hýždě zespodu (uprostřed). Odpočítá „název stuntu 3, 4“ a současně s přidáním levé nohy do load-in grip (obr. 24, s. 61) přesouvá ruku na levý kotníka zdvihá topa vzhůru.

Top Pokrčí přednožmo pravou, chytí se ramen bases. Na pokyn zadní base „název stuntu 3,4“ provede odraz z levé a nastoupí do prep grip (obr. 23, s. 60) levé base. Přes chicken position (obr. 18, s. 59) pokračuje dále do stuntu bez zastavení se v hag drill.

Přední base Teprve po přinožení levé do load-in grip (obr. 24, s.61) levé base, podepře zesponu ruce pravé base držící topovo chodidlo.

Partner stunt load-in (nástup do partner stuntu v dívčím provedení)

Je modifikovaný nástup do partner stunts v all-girl provedení (obr. 40, s. 69). Top je zdvihána ostatními bases do úrovně ramen. Skončí ve stojí úzkém rozkročném, uchopena hlavní base do hands grip (obr. 53, s. 64) a pravou base uchopena do natural grip (obr. 25, s.61).

Hlavní base (Začíná za topem) Zaujme zpevněný postoj, podsazená pánev, mírný podřep rozkročný břišní lis stažen. Uchopí topa za pas.

Pravá base Zaujme zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, úzký mírný podřep rozkročný, pokrčí předpažmo dolů a uchopí topovu nohu do load-in grip.

Zadní base (Stojí vlevo od topa.) Zaujme zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, hlubší podřep rozkročný pravou vpřed. Uchopí topovu odrazovou nohu za stehno v místě nad kolenem.

Top Pokrčí přednožmo pravou, chytí se zápěstí base stojící za ní.

Liberty load-in (liberty nástup)

Je standardním nástupem pro stunts jednož nebo-li liberty stunts. Tento nástup (obr. 41) vychází ze sandwich load-in grip (obr. 26, s. 61).

Hlavní bases Pravá base zaujme zpevněný postoj, podsazená pánev, břišní lis stažen, úzký mírný podřep rozkročný, prep grip (obr. 23, s. 60), levá base provede mírný podřep rozkročný pravou vpřed. Obě drží chodidlo sandwich gripem.

Zadní base Provede hlubší podřep rozkročný levou vpřed. Pravou rukou svírá topův kotník a levou podpírá jeho hýždě zesponu (uprostřed).

Top Pokrčí přednožmo pravou, chytí se ramen bases. Na pokyn zadní base „název stuntu 3,4“ provede odraz z levé.

Přední base Uchopí zápěstí bližší ruky bases.



Obr. 39: Full up load-in (našlapovaný 360° nástup)



Obr. 40: Partner stunt load-in (dívčí partner nástup)



Obr. 41: Liberty load-in (liberty nástup)

4.4.4 Sestupy

Jsou závěrečnou fází stunts. Je to způsob, kterým je dívka top dopravena zpět na zem. Sestupy se provádějí různými způsoby. Rozeznáváme dva základní druhy sestupů. Prvním je sestup stažením a druhý je sestup vyhozením. Stažení neboli Sponge (obr. 42, s. 70) se dá provést téměř ze všech stunts jakékoli výšky či úrovně. Jedná se o snesení topa zpět do výchozí nástupové pozice, nejčastěji do hang drill. Zpravidla se provádí při návniku, aby nedocházelo k opakovanému „otloukání“ bases, nejde-li nám zrovna o pilování techniky sestupů.

Sestupy vyhozením provádíme jak u základních stunts (úrovně po ramena), tak u pokročilých (zdvihaných) stunts. Nejčastější je cradle (sestup kolébkou obr. 43, 44 + 45, 46, 47, s. 70) a její modifikace jimiž je ball out (skrčit přednožmo, trčením rozbalit obr. 48, s. 70), salto vpřed schylmo (obr. 49, s. 70), full down (dvojný obrat za letu obr. 50, s.70). Základní stunts využívají výhodu trčením, pokročilé stunts využívají převážně dolních končetin a napjatých paží. Sestup zahajujeme hmitem podřepmo a následuje dynamický vzpřim. Bases provedou podřep a využijí explozivní síly kontrahovaných svalů, která vyvolá značné zrychlení pohybu a umožní vyšší výhoz. Právě proto se tento hmit provádí. Hmit je proveden zpravidla na jednu až dvě doby, využívá zrychlených změn délek kontrahovaných svalů (Price, 2007). Při sestupech ze zdviháných stunts držíme paže stále napjaté (o to více využíváme síly dolních končetin).



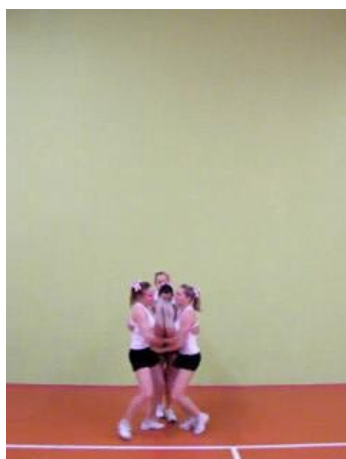
Obr. 42: Sponge
(Sestup stažením)



Obr. 43: Cradle
(sestup kolébkou – pohled
zepředu)



Obr. 44: Cradle
(sestup kolébkou – pohled
z boku)



Obr. 45: Cradle grip
(kolébkový úchop)



Obr. 46: Vyklopení z cradle
grip (vyklopení
z kolébkového úchopu)



Obr. 47: Vzpřim po
vyklopení



Obr. 48: Ball out sestup
(sestup skrčením
přednožmo s následným
vytrčením)



Obr. 49: Sestup saltem
schylmo



Obr. 50: Full down
(sestup dvojným obratem)

4.5 Metodický materiál pokročilých stunts

V této kapitole poskytneme soubor doporučení obsahu a procesu nácviku vybraných pokročilých stunts.

To co neustále činí týmy lepšími a dokonalejšími je využívání správné techniky. „Technika je způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce.“ (Dovalil, 2002, s. 171) Jen samotné svaly nám k postavení stunts nestačí. Používáním správné techniky je možné postavit i stunt o kterém jste si vždycky mysleli, že to nikdy nepůjde. Wilson (2003) tvrdí, že stuntování je 10% síla a 90% správná technika. Ačkoliv síla je ve stuntování důležitá, technika je mnohem důležitější. K osvojování dovedností za využití techniky dochází mnohem rychleji a snadněji. Nepoužíváme-li správnou techniku, jeví se stunt mnohem obtížnější než je. Navíc opakovanými nezdary dochází k frustraci všech zúčastněných a dělí nás jen malý krok od případného zranění.

V první řadě je důležité určit si timing společného stuntování. Správné načasování je nejdůležitější. Je dobré každý stunt napočítat a stavět za stálého počítání. Počítání nesmí být příliš rychlé, ani příliš pomalé.

Metodický list 1 – Extension

Extension považujeme za nejstabilnější a nejjednodušší stunt skupiny pokročilých stunts obounož. Jedná se o stunt statického charakteru, kdy je cheerleader zdvihána do výše napjatých paží všech bases. Její váha je rozložena rovnoměrně na obou dolních končetinách v úzkém stoju rozkročném. V konečné fázi provedení stuntu ji drží hlavní bases za chodidla, zadní a přední bases stabilizují stunt za kotníky, popř. za zápěstí. Pro topa je tato pozice stabilní, koordinačně nenáročná, požadavky na udržení rovnováhy jsou vysoké, ale oproti ostatním pokročilým stunts minimální. Mírně pokročilým cheerleaders, které chtějí začít s nácvikem pokročilých stunts doporučujeme začít nácvikem extension. Zkušeným cheerleaders, doporučujeme využívat tohoto stuntu k přípravě a zapracování organismu před náročnějším stunts.

Nácvik na zemi:

Top Zopakuje si výchozí postoj tzv. chicken position (obr. 18, s. 59) Tento postoj se snaží dodržovat při každém nástupu do extension. Udržení správného postoje jí umožní optimální provedení odrazu a zajištění hladkého průběhu celého stuntu.

Dále si nacvičuje zpevněný postoj na balanční nafukovací podložce (obr. 51 s. 74), která jí zprostředkuje trénink rovnováhy pro pozdější postoj v extension.

Nácvik bez topa:

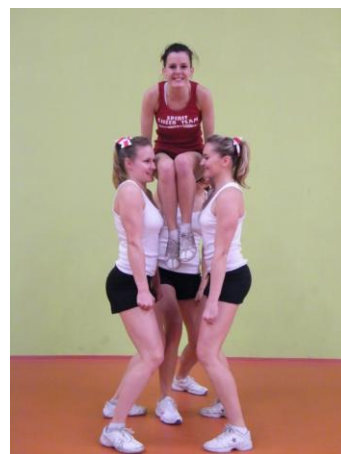
Bases Zopakují si prep grip (obr. 23, s. 60), load-in grip (obr. 24, s. 61) a přechod do natural grip (obr. 25, s. 61). K nácviku těchto grips jim můžeme doporučit jednoduché cvičení, jehož obsahem je zdvihání zutých bot. Naznačují stunt a procházejí jednotlivé fáze na počítání, dokud nedosáhnou dokonalé souhry. Přistoupí ke cvičení, kdy jim top simuluje zatížení tlakem dlaní do jejich rukou a prochází s nimi celý stunt na počítání, aby ověřil jejich souhru.

Průpravné cvičení pro hang drill:

Jedná se o provedení hang drill (obr. 36, s. 67) s puštěním topa (na pár vteřin) všemi bases (obr. 52). Toto cvičení nám slouží ke kontrole silových schopností topa. Jsou-li dostatečně rozvinuty, aby dívka top udržela váhu vlastního těla na pažích. Zároveň slouží ke kontrole bases, zda-li umí zaujmout stabilní postoj při zatížení.



Obr. 51: Návnik postojů na nafukovací
balanční podložce [cit. 2011-04-03]
dostupný z [www:](http://digiprofi.cz/editor/image/eshop_prod_ucts/at-5498_m.jpg)
<http://digiprofi.cz/editor/image/eshop_prod_ucts/at-5498_m.jpg>



Obr. 52: Průpravné cvičení pro hang drill
(bases pustí topovi nohy)

Návnik extension přes elevator:

Základním předpokladem pro návnik extension je perfektní osvojení techniky základního stuntu (stunt úrovně po ramena) elevator (obr. 56) a sestup kolébkou z elevator (obr. 43, 44, s. 70). Tento stunt je nejčastěji využívanou zvedací figurou v cheerleadingu. Pro topa je velice stabilní a nabízí dobrou výchozí pozici pro návnik zdvihaných stunts a koordinačně náročných sestupů. Díky své stabilitě je často využíván jako mezipatro v pyramidách. My jej využijeme jako průpravný stunt k návniku extension (obr. 59). Tento stunt vychází z hang drill (obr. 53) a provedení je následující:

Elevator:

- Zadní base** Odpočítá „elevator 3, 4“, zdvih topa vzhůru za kotníky.
- Hlavní bases** Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, pokrčit předpažmo, zdvih topa vzhůru (obr. 54), skrčit připažmo, natural grip (paže zapřeny o hrudník).
- Přední base** Zpevňuje zápěstí hlavních bases, pomáhá zdvihat topa vzhůru a nadlehčovat při sestupu dolů.
- Top** Proveďte odraz obounož z hang drill, odraz obouruč od ramen bases, dynamický vzpřim, v nejvyšším možném bodě úzký stoj rozkročný, připažit (obr. 54).

Zdvih z elevator do extension:

Zadní base Odpočítá „extension 3, 4“, zdvih topa vzhůru za kotníky (nedosáhne-li na kotníky, zpevňuje zápěstí bases).

Hlavní bases Hmitem podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa, vzpažit vpřed, natural grip (obr. 55). Stažení zpět do elevator - skrčit připažmo, natural grip (obr. 56).

Top Čeká v mírném stoju rozkročném, připažit na zdvih do extension. Při zdvihu drží zpevněnou pozici a švihem vzpaží zevnitř vpřed (obr. 55). Při stahování dolů drží ve vzpažení zevnitř vpřed (obr. 56)



Obr. 53: Hang drill



Obr. 54: Zpevněná pozice v elevator



Obr. 55: Zdvih do extension



Obr. 56: Zpět do elevator

Nácvik extension:

Nyní se pokusíme o transfer předchozích dovedností do provedení stuntu extension (obr. 59). Výchozí pozicí nám bude opět prep grip (obr. 23. s 60), load-in grip (obr. 24, s. 61) a nástup hang drill (obr. 57). Budeme nacvičovat plynulé provedení z pozice hang drill do vzpažit vpřed, natural grip (obr. 58).

Zadní base Odpočítá „extension 3, 4“, zdvih topa vzhůru za kotníky.

Hlavní bases Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa vzhůru, vzpažit vpřed, natural grip.

Přední base Zpevní zápěstí hlavních bases, zdvih topa vzhůru, stabilizace stuntu.

Top Odraz obounož z hang drill, odraz obouruč od ramen bases, dynamický vzpřim, v nejvyšším možném bodě úzký stoj rozkročný, připažit (obr. 58), vzpažit zevnitř vpřed (obr. 59).



Obr. 57: Odraz z hang drill do extension



Obr. 58: zpevněná pozice v extension



Obr. 59: Extension

Metodický list 2 - Obratem o 180° extension

Obratem vlevo o 180° extension je modifikací stuntu extension (obr. 59), liší se jak v úchopu, nástupu, tak ve fázi stoupání. Provedení toho stuntu je velice efektní. Jedná se o stunt statického charakteru, kdy je cheerleader zdvihána do výše napjatých paží všech bases. Její váha je rozložena rovnoměrně na obou dolních končetinách v úzkém stoji rozkročném, jedná se rovněž o stunt skupiny obounož. Vychází z křížového úchopu (obr. 29, s. 62) a využívá křížového nástupu (obr. 37, s. 67). Zpočátku je tento nástup nepříjemný jak pro bases tak pro tops, zejména ve fázi odrazu. Po osvojení správné techniky se tento pocit vytratí. Nástup je neobvyklý v tom, že top začíná zády k divákům. Top odrazem obounož stoupá vzhůru a provede celý obrat (o 180°) kolem podélné osy (skončí čelem k divákům). Předpokladem pro nácvik tohoto stuntu je perfektní zvládnutí základního stuntu elevator (obr. 56, s. 75 - stunt úrovně po ramena) a předchozího pokročilého stuntu extension (obr. 59, s. 76). Je dobré začít nácvikem točení do elevator a po sérii dobrých pokusů přejít k nácviku točení do extension. Provedení bude následovné:

Nácvik na zemi:

Top Zopakuje si výchozí postoj tzv. crisscross position (obr. 19, s. 59) Tento postoj se snaží dodržovat při každém nástupu do točeného stuntu. Udržení správného postoje jí umožní optimální provedení odrazu a zajištění hladkého průběhu celého stuntu. Dále si zopakuje průběh obratu na zemi.

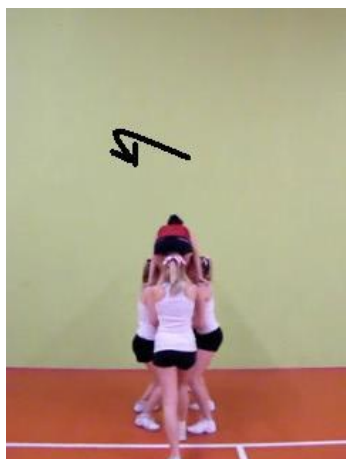
Nácvik bez topa:

Bases Zopakují si crisscross grip (obr. 29, s. 62) a crisscross hang drill (obr. 37, s. 67). K nácviku těchto grips jim můžeme doporučit jednoduché cvičení, jehož obsahem je zdvihání zutých bot. Poté naznačují stunt a procházejí jednotlivé fáze na počítání, dokud nedosáhnou dokonalé souhry. Dále přistoupí ke cvičení, kdy jim zadní base simuluje zatížení tlakem dlaní do jejich rukou a prochází s nimi celý stunt na počítání, aby ověřila jejich souhru.

Obratem o 180° elevator:

Přední base Zastane roli zadní base, uchopí topa za pas a odpočítá „cross 3, 4“, zdvihne topa do výšky, počká až se srovná do crisscross position.

- Přemístí obě ruce na hýždě (obr. 60). Poté znovu odpočítá „elevator 3, 4“.
- Hlavní bases** Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa, otáčejí topova chodidla, dojde k rozkřížení paží, pokrčít předpažmo, skrčít přípažmo, natural grip (obr. 61). Topa se snaží zdvihnout co nejvýše (bez otáčení), aby získal potřebnou výšku ve které zahájí obrat.
- Zadní base** Ve fázi odrazu dynamicky zdvihne topa za kotníky, poté povolí stisk, aby se top mohl přetočit a opět stiskne, zdvihá vzhůru. (stabilizuje a nadnáší topa)
- Top** Po odpočítání provede odraz obounož, a obouruč od ramen bases z crisscross hang drill, dynamický vzpřim, stoj spojný, v nejvyšším možném bodě zahajuje obrat otočením hlavy vlevo, obratem vlevo úzký stoj rozkročný, přípažit, vzpažit zevnitř vpřed (obr. 60, 61, 62).



Obr. 60: Crisscross hang drill



Obr. 61: Obratem vlevo zpevněná pozice v elevator



Obr. 62: Elevator

Obratem o 180° extension

Nyní můžeme přistoupit k nácviku obratu do extension. Oproti předchozímu provedení do elevatoru (obr. 62) vyžaduje mnohem větší sílu, dynamiku a rychlost provedení. Klade větší nároky na souhru a přesnost.

- Přední base** Zastane roli zadní base, uchopí topa za pas a odpočítá „cross 3, 4“, zdvihne topa do výšky, počká až se srovná do crisscross position (obr. 19, s. 59). Přemístí ruce na hýždě (obr. 63). Poté znovu odpočítá „extension 3, 4“.
- Hlavní** Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa, otáčejí topova chodidla,

- bases** rozkřížení paží (obr. 64), vzpažit vpřed, natural grip (obr. 25, s. 61). Zafixovat stunt. Topa se snaží zdvihnout co nejvýše (bez otáčení), aby získal potřebnou výšku ve které zahájí obrat.
- Zadní base** Ve fázi odrazu dynamicky zdvihne topa za kotníky, poté povolí stisk, aby se top mohl přetočit a opět stiskne, zdvihá vzhůru. (stabilizuje a nadnáší topa)
- Top** Provede odraz obounož, a obouruč od ramen bases z crisscross hang drill (obr. 37, s.67), dynamický vzpřim, stoj spojný (stoupá co nejdéle), v nejvyšším možném bodě zahajuje obrat otočením hlavy vlevo (obr. 64), obratem vlevo úzký stoj rozkročný, připažit, vzpažit zevnitř vpřed (obr. 65). Top se nesnaží otáčet, je otáčen bases.



Obr. 63: Crisscross hang drill



Obr. 64: Obrat vlevo o 180°



Obr. 65: Extension

Metodický list 3 – Awesome

Jedná se o stunt statického charakteru, kdy je cheerleader zdvihána do výše napjatých paží všech bases. Její váha je rozložena rovnoměrně na obou dolních končetinách ve stoji spojném, patří do skupiny stunts obouoň. Všechny stunts, kdy je konečná pozice tops stoj spojný nazýváme jedním společným názvem awesome. Občas se název stuntu mění společně s polohou paží tops. Polohy jsou následující: high V: vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst (obr. 66), má-li top paže pokrčené upažmo, předloktí svisle vzhůru, ruce v pěst nazýváme stunt muscleman (obr. 67). Dalším nejčastější polohou paží jsou fists on hips: skrčit upažmo dolů, ruce v bok, ruce v pěst (obr. 68). Jiná pravidla platí pro postoj tops v partner stunts. Drží-li base topa obouruč, je název shodný se skupinovým stuntováním, ale drží-li topa jednoruč jedná se vždy o cupie a název se s polohou paží dále nemění. Pro topa je postoj v těchto stunts stabilní, ale z hlediska udržení rovnováhy již méně stabilní než předchozí extension (obr. 65, s. 79). Pro začátečníky doporučujeme zahájit nácvik průpravným stuntem show-up (obr. 72, s. 82). Nácvik je shodný pro všechny varianty awesome, měnit se bude pouze poloha paží. Pro demonstraci nácviku jsme si zvolili polohu paží high V. Předpokladem pro stavění awesome je dokonalé zvládnutí techniky elevator (obr. 62, s. 70) a extension (obr. 65, s. 79).

Polohy paží v awesome stunts:



Obr. 66: High V
(vzpažit zevnitř vpřed, ruce
v pěst)



Obr. 67: Muscleman
(pokrčit upažmo, ruce v
pěst)



Obr. 68: Fists on hips
(skrčit upažmo dolů, ruce
v bok, ruce v pěst)

Nácvik na zemi:

Top Zopakujte si výchozí postoj tzv. chicken position (obr. 18, s. 59) Tento postoj se snaží dodržovat při každém nástupu do show-up (obr. 72). Udržení správného postoje jí umožní optimální provedení odrazu a zajištění hladkého průběhu celého stuntu.

Zopakujte si jednotlivé fáze stoupání z chicken position (obr. 18, s. 59) do výponu spojitelného a vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst.

Nácvik bez topa:

Bases Zopakují si prep grip (obr. 23, s. 60), load-in grip (obr. 24, s. 61) a zdvih bez přechodu do natural grip (obr. 25, s. 61). K nácviku těchto grips jim můžeme doporučit jednoduché cvičení, jehož obsahem je zdvihání zutých bot (obr. 69). Naznačují stunt a procházejí jednotlivé fáze na počítání, dokud nedosáhnou dokonalé souhry. Přistoupí ke cvičení, kdy jim top simuluje zatížení tlakem dlaní do jejich rukou a prochází s nimi celý stunt na počítání, aby ověřil jejich souhru (obr. 70).



Obr. 69: Nácvik změny grips pomocí zdvihání bot



Obr. 70: Simulace zatížení

Průpravný stunt show-up:

Jedná se o pokročilý stunt dynamického charakteru (obr. 72). Při zdvihání, se bases ve vzpažení vpřed nezastavují (není zde znatelná výdrž), ale po dosažení nejvyššího bodu ji stahují zpět do hang drill (obr. 73, top se ukáže nahoře jen na chvíli – odtud název show up = ukázat se nahoře). V tomto případě nám poslouží jako průpravný stunt, při

kterém se snaží bases i top dosáhnout maximální možné výšky vytažení. Snaží se o dynamické a rychlé provedení, které by mělo vést k „nadnesení“ stuntu. Top si tímto průpravným stuntem nacvičuje zaujetí správného postoje v labilní poloze. Tento stunt je nejčastěji vkládán jako oživení mezi statické stunts, nebo slouží k přesunu celé stuntovací skupiny v soutěžní choreografii. Show-up vychází z prep grip (obr. 23, s. 60), load-in grip (obr. 24, s. 61) a hang drill (obr. 36, s. 67) násupu, končí provedením sponge (obr. 73) Provedení je následující:

Zadní base Odpočítá „show up 3, 4“, zdvih topa vzhůru za kotníky.

Hlavní bases Hmit podřepmo (obr. 71), dynamický vzpřim, zdvih topa vzhůru, vzpažit vpřed, ruce bases stále u sebe, load-in grip (nepřetáčí ruce do natural grip). Po dosažení nejvyššího možného bodu nezastavují, nefixují stunt, ale stahují zpět do hang drill obr. 73).

Přední base Zpevní zápěstí hlavních bases (obr. 72), zdvih topa vzhůru, nefixuje stunt, nadlehčuje při stahování dolů.

Top Odraz obounož z hang drill, odraz obouruč od ramen bases, dynamický vzpřim, cestou vzhůru vzpažit zevnitř vpřed, zdvih ramen, připažit zpevněná pozice (obr. 72), v konečné fázi sestupu pokrčit kolena, ruce na ramena bases, vrací se zpět do hang drill.



Obr. 71: Hmit podřepmo v hang drill



Obr. 72: Průpravný stunt show-up (zdvih bases v prep grip – bez přetáčení do natural grip – nejvyšší bod)



Obr. 73: Sponge zpět do hang drill

Nyní se přesuneme k nácvičku awesome. Využijeme předchozích zkušeností ze stuntu show-up. Bases si ožíví přechod přetočením rukou do natural grip. K nácvičku těchto grips jim můžeme doporučit jednoduché cvičení, jehož obsahem je zdvihání zutých bot (obr. 69, s. 81). Awesome zdviháme z hang drill (obr. 36, s. 67)

Provedení Awesome:

Zadní base Odpočítá „awesome 3, 4“, zdvih topa vzhůru za kotníky. Tiskne její kotníky k sobě.

Hlavní bases Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa vzhůru, vzpažit vpřed, natural grip (obr. 25, s. 61). Důležité je přiblížení bases (cestou nahoru). Musí se dostat do pozice pod stojícího topa tzv. „být ve stuntu“ tisknout paže k sobě a tělem se dotýkat co nejvíce (obr. 74). Úchop mít ve stejné výšce. Je-li jedna výš, nebo níž, upraví tento výškový rozdíl širším, nebo užším rozkročením (v žádném případě nekrčí paže).

Přední base Zpevní zápěstí hlavních bases, zdvih topa vzhůru, stabilizace stuntu.

Top Odraz obounož z hang drill (obr. 36, s. 67), odraz obouruč od ramen bases, dynamický vzpřim, připažit, vzpažit zevnitř vpřed. Pevně drží zpevněnou pozici, stažená hýždě, tiskne stehna, kotníky a chodidla k sobě. Doporučujeme přivrátit chodidla směrem k sobě a roztáhnout prsty u nohou pro získání větší stability ve stuntu (obr. 76).



Obr. 74: Zpevněná pozice awesome (bases se přiblíží k sobě)



Obr. 75: Awesome



Obr. 76: Pomůcka pro tops – chodidla přivrátit, roztáhnout prsty

Metodický list 4 – All-girl partner stunt awesome

Jedná se o modifikaci nástupu do partner stunt (zvedací figura v dvojici) v allgirl (dívčím) provedení. Vychází z partner stunt nástupu (obr. 77). Nástup je proveden rovnou ze země bez využití hang drill (standardního nástupu obr. 36, s. 67). Bases zdvihají topa do úrovně ramen, kde je uchopen hlavní base do hands grip (obr. 35, s. 64) v úzkém stoji rozkročném, odkud je cheerleader zdvihána do výše napjatých paží všech bases. Její váha je rozložena rovnoměrně na obou dolních končetinách ve stoji spojném, patří do skupiny stunts obounož. Dalším provedením může být zdvih do extension nebo liberty stunts. Nyní si popíšeme variantu zdvihu do awesome (stoj spojný). Předpokladem pro zvládnutí All-girl partner stunt jsou dobré odrazové schopnosti tops a dobré silové schopnosti hlavních bases. Dále pak zvládnutí stunts elevator (obr. 62, s. 78), extension (obr. 65, s. 79), awesome (obr. 75, s. 83). Nácvik zahájíme zkoušením samotného výhozu ve dvojici, potom přejdeme k průpravnému cvičení v lehu a nakonec přejdeme k nácviku samotného stuntu.

Nácvik výhozu ve dvojici:

Base stojí v těsné blízkosti za topem, uchopí ji za pas. Top pokrčí zapažmo a zapře se o zápěstí base. Base odpočítá „toss 3, 4“ provedou hmit podřepmo. Base vyhodí topa rovně vzhůru (lokty zdvihá, vedou pohyb). V nejvyšším možném bodě dohazuje pohybem v zápěstí. Top odrazem obounož provede přímý skok s dopomocí a v nejvyšším možném bodě se odrazí od zápěstí base. Dopadá zpět na nohy do podřepu, její dopad je zbrzděn druhou base.

Průpravné cvičení v lehu:

Base v lehu vzadu skrčí upažmo tak, že ruce jsou vedle hlavy, dlaně vzhůru a lokty směřují zevnitř. Top se postaví do hands grip hlavní base. Zadní base se postaví za topa a uchopí ho za pas. Hmitem podřepmo a švihem paží do vzpažení se top odrazí vzhůru, při čemž base ji napnutím paží zdvihne do předpažení. Top je zpevněna. Zadní base poskytuje záchranu a je-li potřeba dopomoc tím, že ji zdvihá za pas.

All-girl partner stunt awesome:

Po předcházejících dvou cvičeních se přesuneme k nácviku samotného stuntu, který vychází z partner stunt load-in (obr. 77) a provedení je následující:

Hlavní Odpočítá „hands 3,4“ hmitem podřepmo vyhodí dynamicky topa vzhůru

- base** (mírně nad sebe, zdvihá lokty, v nejvyšším možném bodě dohazuje pohybem v zápěstí), přisune se krokem vpřed pod topa a chytí ji do hands grip. Provede mírný podřep rozkročný (tlumí náraz), pevně stiskne topova chodidla. Levou rukou drží hands grip a pravou střed chodidla pravé nohy.
- Pravá base** Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, pokrčením předpažmo zdvihá topa do hands grip (obr. 35, s. 64), skrčit připažmo, natural grip (obr. 25, s. 61), paže zapřeny o hrudník, tiskne se zprava na hlavní base (obr. 78).
- Zadní base** Hmitem podřepmo vyhodí topa vzhůru za stehno. Čeká na dochycení ostatními bases do hands grip a potom topa pouští a přechází na svou pozici zadní base (obr. 78), uchopí topa za kotníky a počítá „awesome 3, 4“
- Hlavní base** Hmit podřepmo, dynamický vzpřim, zdvih topa, vzpažit dovnitř (top ve stoji spojném). Topa má nad sebou. Snaží se držet zpevněná záda (obr. 79).
- Pravá base** Hmit podřepmo, zdvih topa, vzpažit vpřed, natural grip (přitiskne se na hlavní base z pravé strany, aby byla co nejvíce pod topem obr. 79).
- Zadní base** Hmit podřepmo, vzpřim, zdvihá topa za kotníky. Stabilizuje stunt.
- Top** Stojí připravena v partner stunt load-in (obr. 77). Provede hmit podřepmo, odraz z levé, přenáší váhu na pravou do load-in grip (obr. 24, s. 61) pravé base, napíná koleno, provádí odraz z pravé a v nejvyšším možném bodě se odráží od zápěstí hlavní base. Drží zpevněnou pozici, vytahuje se z ramen a snaží se stoupat co nejvýše. V kulminačním bodě provede úzký stoj rozkročný (obr. 78). (Při odrazu ze země dává pozor, aby nevysadila pánev. Ovlivnila by tím negativně dráhu letu (směrem vzad). Cestou vzhůru švihem vzpaží zevnitř vpřed, drží zpevněnou pozici (obr. 79).



Obr. 77: Partner stunt load-in



Obr. 78: Hands grip –
asistovaný partner stunt –
přesun base



Obr. 79: Partner stunt
awesome

Metodický list 5 – Full up awesome

Top odrazem obounož z hang drill stoupá vzhůru a provede dvojný obrat vpravo (o 360° kolem podélné osy) do stoje spojného. Jedná se o pokročilý stunt statického charakteru, který vyžaduje vysokou úroveň koordinačních schopností jak tops, tak bases. Bases zde prokazují schopnost reagovat na potřeby topa v průběhu obratu, kterou projevují rychlou a kvalitní reakcí při manipulaci topa. Tento stunt vychází z full up úchopu (obr. 30, 31, s. 63) a z full up nástupu (obr. 39, s. 69). Návčik full up awesome doporučujeme zahájit nejprve variantou full up elevator (obr. 80, s. 88) a teprve po řadě úspěšných pokusů přejít k návčiku full up awesome (obr. 81, s. 89) Upozorňujeme však, že předpokladem pro návčik full up awesome je dokonalé zvládnutí techniky stuntu elevator (obr. 62, s. 78), extension (obr. 65, s. 79), awesome (obr. 75, s. 83), a základní sestupy (s. 70, 71) z těchto stunts. Dále tento stunt vyžaduje dobře rozvinuté rotační schopnosti topa a dobré reakční schopnosti bases.

Návčik na zemi:

Top Zopakuje si jednotlivé fáze stoupání z chicken position (obr. 18, s. 59) společně s dvojným obratem vpravo na pravé. Soustředí se na dodržení zpevněné pozice a konečné pozice (stoj spojný, připažit, vzpažit zevnitř vpřed). Její váha spočívá po celou dobu otáčení na pravé noze, levá noha je přinožena.

Návčik bez topa:

Bases Zopakují si full up grip (obr. 30, 31, s. 63) a full up nástup (obr. 39, s. 69). Naznačují si celý zdvih na počítání a nejlépe i se zdviháním bot.

Full up elevator:

Nám poslouží jako průpravný stunt pro pozdější návčik full up awesome (obr. 81, s. 89). Tento nástup je velice efektní a právem ho můžeme označit za pokročilý stunt i přesto, že svou úrovní po ramena nedosahuje výšky pokročilých stunts. Pokročilého stuntu dosahuje svou obtížností. Při návčiku vycházíme z full up grip (31, s. 63) a full up nástupu (obr. 39, s. 69), provedení bude následující:

Zadní base Drží pravou rukou topův kotník a levou podpírá podhmatem hýždě (uprostřed). Odpočítá „full up nebo elevator 3, 4“. Vyhodí topa levou

rukou vzhůru a pravou ji zdvihá za kotník. Čeká, až provede obrat o 270° a pak sahá po levém kotníku, aby včas zastavila a stabilizovala stunt hned po dokončení dvojného obratu.

- Pravá base** Drží chodidlo ve full up grip (31, s. 63). Hmit podřepmo, dynamický vzpřim a současně se snaží zdvihat topa nad sebe. Nese váhu topa. Hlídá si polohu lokte – zde se publikace i trenéři rozcházejí. Jedna strana tvrdí zdvihat loket při zdvihání topa, druhá strana tvrdí tisknout loket k tělu, skrčit připažmo. Z praxe víme, že fungují oba tyto způsoby. V nejvyšším možném bodě dá impuls k točení topovi vytočením pravé ruky vně do natural grip (obr. 25, s. 61), skrčit připažmo, natural grip (paže zapřeny o hrudník).
- Levá base** Má ruce připraveny v prep grip (obr. 23, s. 60). Po uchopení topova chodidla do load-in grip (obr. 24, s. 61) provede hmit podřepmo a vyhodí ji vzhůru (mírně nad pravou base). Výhoz provádí z mírného podřepu rozkročného, z pokrčení připažmo přiměřenou intenzitou, aby nezpůsobila vychýlení topa z osy otáčení. Vzpaží vpřed, po dokončení obratu chytá její levé chodidlo do natural grip (obr. 25, s. 61), skrčí připažmo, zbrzdí náraz mírným podřepem rozkročným. V první fázi učení musí očekávat větší náraz topova chodidla. Při nárazu podsadí pánev.
- Přední base** Podepře full up grip (obr. 30, 31, s. 63) pravé base zespodu. Poté zahájí zdvih společně s ní. V konečné fázi stabilizuje stunt za holeně topa, nebo za zápěstí bases.
- Top** Odraz z levé, přinožit levou, nastoupit do prep grip (obr. 23, s. 60) levé base (hang drill obr. 36, s. 67). Dále odraz obounož z hang drill, odraz obouruč od ramen bases, přenést váhu na pravou a plynule napnout nohu (extenze v kloubu kolenním, kyčelním), přinožit levou. V nejvyšším možném bodě zahájí dvojný obrat otočením hlavy vpravo a mírným pootočením pánve vpravo. Impuls k rotaci jí dává pravá base vytáčením pravé ruky. Cestou dolů do elevator (obr. 56, s. 75) přenáší váhu zpět na levou base a provede úzký stoj rozkročný, připažit, vzpažit zevnitř vpřed, drží zpevněnou pozici (obr. 80, s. 88).



Obr. 80: Průběh full up elevator

Full up awesome:

Máte-li dobrý pocit z full up elevator (obr. 80) a podaří se vám i několikrát v řadě provést stejný, technicky správný pokus, můžete přistoupit k nácviku full up awesome (obr. 81, s. 89). Výchozí pozice se nemění. Vyšší nároky jsou kladeny na rychlejší a dynamičtější provedení ve fázi zahájení. Aby dívka top vystoupala do požadované výšky napjatých paží musí se zahájením otáčení vyčkat co nejdéle. Provedení je následující:

Zadní base Drží pravou rukou topův kotník a levou podpírá podhmatem hýždě (uprostřed). Odpočítá „full up nebo awesome 3, 4“. Vyhodí topa levou rukou vzhůru (maximální silou, aby top stoupal co nejvýše) a pravou ji zdvihá za kotník. Pustí na moment levý kotník a čeká až provede dvojný obrat o 360°, okamžitě pevně stiskne zpět levý kotník, aby zastavila a zafixovala stunt. Její práce je nesmírně důležitá. Měla by topa chytit jako první pro případ, že by z chytu vyklouzla nebo levá base minula její chodidlo.

Pravá base Drží chodidlo ve full up grip (obr. 31, s. 63). Hmit podřepmo, dynamický vzpřím a současně se snaží zdvihat topa nad sebe do napjatých paží. Nese váhu topa. Hlídá si polohu lokte. V našem případě jej zdvihá. V nejvyšším možném bodě dá impuls k točení topovi vytočením pravé ruky vně do natural grip (obr. 25, s. 61), vzpaží vpřed, natural grip, fixuje stunt.

Levá base Má ruce připraveny v prep grip (obr. 23, s. 60). Po chycení topova chodidla do load-in grip (obr. 24, s. 61) provede hmit podřepmo a vyhodí ji vzhůru (mírně nad pravou base, větší silou než do elevator). Výhoz provádí dynamicky do maximální možné výšky, tak aby nezpůsobila vychýlení topa z osy otáčení. Během topova otáčení se přisune blíže

k pravé base (pod topa) vzpaží vpřed a po dokončení obratu chytá to samé chodidlo do natural grip (obr. 25, s. 61) a pevně fixuje stunt. V první fázi učení musí očekávat větší náraz topova chodidla. Zpevní oblast beder, tiskne se na pravou base, a kontroluje jestli drží natural grip ve stejné výšce. Upraví větším rozkročením, nebo podřepem. Ale nikdy nekrčí paže.

Přední base

Podepře full up grip (obr. 31, s. 63) pravé base zesponu a zdvihá společně s ní. V konečné fázi stabilizuje stunt za zápěstí bases. Nestihne-li levá base chytit chodidlo fixuje chodidlo jakýmkoliv podepřením (v přední části chodidla), aby zabránila pádu topa.

Top

Odraz z levé, vloží chodidlo do prep grip (obr. 23, s. 60) levé base (hang drill obr. 36, s. 67). Dále odraz obounož z hang drill, odraz obouruč od ramen bases, dynamický vzpřim, cestou vzhůru přenést váhu do stoje na pravé, extenze v kolenním a kyčelním kloubu, levou přnožit. V nejvyšším možném bodě zahájí dvojný obrat otočením hlavy vpravo a mírným pootočením pánve vpravo. Impuls k rotaci jí dává pravá base vytáčením pravé ruky. Po dokončení rotace se snaží mít váhu stále na pravé na pravé base, aby poskytla co nejvíce času levé base pro uchopení levého chodidla. Snižuje tím zároveň prudký náraz, který by způsobila přenesením váhy na levou base (obr. 81)..



Obr. 81: Průběh full up awesome

Metodický list 6 – Výchozí postoj pro liberty

Liberty je souhrnný název pro stunts, kdy top končí ve stoji na pravé. Jedná se o stunts statického charakteru, kdy je dívka top zdvihána do výše napjatých paží všech bases. Rozeznáváme provedení liberty v čelné rovině a provedení liberty v bočné rovině. Postoj bases držících topa na napjatých pažích se nemění, mění se pouze poloha celé skupiny vzhledem k divákovi. Výchozí pozice topa pro stunts jednoož je také vždy stejná (když opomeneme extrémní varianty, kdy top zaujme postoj cestou nahoru). Mění se pouze postoj topa v konečné (zdvížené) pozici. S měnícím se postojem (jedná se o rovnovážné postoje) se mění i název stunts. V tomto metodickém listu se budeme zabývat nácvikem zmiňované výchozí pozice pro stunts jednoož (stoj na pravé, levá přinožit, připažit). Liberty stunts vycházejí ze složeného úchopu pro liberty (obr. 26, s. 61) a z liberty nástupu (obr. 41, s. 69). Průběh nácviku bude vypadat takto:

Výstupy na vyvýšené místo:

Výstupy jsou vhodným průpravným cvičením pro zahájení nácviku stunts jednoož. Top provádí opakované výstupy na vyvýšené místo (židli, lavičku, několik dílů švédské bedny, malou kladinu). V našem případě na laviči.

Provedení: Top se postaví před laviči, skrčí přednožmo pravou, pokrčí upažmo poníž, mírný předklon (obr. 82). Provede odraz z levé, přenese váhu na pravou, následuje extenze v kolenním a kyčelním kloubu. Stoj na pravé, přinožit levou, napjaté chodidlo levé nohy spočívá mimo laviči, připažit (obr. 83)



Obr. 82: Výchozí pozice pro výstup



Obr. 83: Výstup

Nácvik bez topa:

Bases Zopakují si sandwich load-in grip (obr. 26, s. 61), liberty extended grip (obr. obr. 27, s. 62). Nejdůležitější je fáze zdvihu, kdy se musí přitisknout co nejbliže k sobě (tělo na tělo). Bases drží topa ve vzpažení, přímo nad sebou. Používá se zde slovního obratu „být ve stuntu“.

Liberty – zdvih topa do výchozí pozice:

Zadní base Drží pravou rukou topův pravý kotník a levou podpírá podhmatem hýždě (uprostřed obr. 41, s. 69). Odpočítá „liberty 3, 4“. Vyhodí topa levou rukou vzhůru (maximální silou, aby dostoupala do zdvižené pozice) pravou ji zdvihá za kotník, poté uchopí i levou rukou topův pravý kotník.

Pravá base Drží chodidlo v load-in grip (obr. 24, s. 61). Hmit podřepmo, dynamický vzpřím a současně se snaží zdvihat topa nad sebe do napjatých paží, vzpaží, vytočí ruce do natural grip (obr. 25, s. 61).

Levá base Má ruce v sandwich load-in grip (obr. 26, s. 61). Provede hmit podřepmo, dynamický vzpřím, přisune se a přitiskne blíže k pravé base (pod topa) současně napíná paže, vzpaží, sandwich extended grip (obr. 27, s. 62). Pevně tiskne chodidlo, fixuje stunt.

Přední base Uchopí zápěstí bližší ruky bases zdvihá topa společně s nimi. V konečné fázi stabilizuje a fixuje stunt.

Top Provede odraz z levé, přenesení váhu na pravou, následuje extenze v kolenním a kyčelním kloubu. Stoj na pravé, levá přinožit, připažit, chodidlo levé nohy spočívá mimo sandwich extended grip (obr. 84 a 85).



Obr. 84: Výchozí pozice pro liberty stunts v čelné rovině



Obr. 85: Výchozí pozice pro liberty stunts v bočné rovině

Metodický list 7 – Rovnovážné postoje v liberty

„Postoje jednoož jsou statické polohy celého těla ve stoji (výponu), v podřepu, nebo dřepu, prováděné na jedné noze. Celkovou polohu těla dotváří poloha volné nohy, poloha trupu a paží. Biomechanicky jde o značně labilní polohu. Malá stabilita je způsobena tím, že kolmý průmět těžiště těla vzhledem k základně se snadno vychýlí vnější silou mimo poměrně malou plochu opory, představovanou zpravidla plochou jednoho chodidla. Pro svou velkou labilitu jsou postoje jednoož označovány jako rovnovážné“ (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007, s. 55).

Námi vyobrazené formy polohy těla slouží k demonstraci a lepšímu pochopení zmiňovaných značkových názvů. Nutno zmínit, že naše fotografie zachycují individuální provedení rovnovážných poloh této dívky. Její provedení je ovlivněno pojetím techniky, flexibilitou, vlastním stylem a výrazem. Předpokladem pro nácvik je dobře rozvinutá kloubní pohyblivost. Prvky nejsou sestaveny podle vzrůstající obtížnosti. To co může být pro jednu dívku top jednoduché, může být pro jinou obtížné.

Liberty v čelné rovině:

- Liberty (obr. 90, s. 94)
- Heel stretch (obr. 91, s. 94)
- Bow and arrow (obr. 92, s. 94)

Liberty v bočné rovině:

- Scale (obr. 93, s. 94)
- Arabesque (obr. 94, s. 95)
- Škorpion (obr. 95, s. 95)
- Chin chin (obr. 96, s. 95)

Nácvik na zemi:

Nácvik rovnovážných postojů je dobré začít na zemi (obr. 86, s. 93). Začít nácvikem liberty a heel stretch (kladou nejmenší nároky na vyvažování) a pokračovat dle individuálních možností. Začneme ve statickém režimu (zastavit v labilní poloze – výdrž - vyvažování polohy). Potom přejdeme k nácviku ve vedeném režimu (pomalým řízeným pohybem přecházet z jedné polohy do druhé a zpět. Vhodným prostředkem k nácviku stability je vyvažování na balanční točce (obr. 87, s. 93).

Dalším z prostředků k nácvičku je zmenšení a zvýšení opěrné plochy. K tomu cheerleaders využívají speciálních stuntovacích podstavců, na kterých si mohou trénovat postoje i doma (obr. 88). Podstavce se vyrábějí v několika variantách a nejrůznějších provedeních (obr. 89, obr. 17, s. 57). Nemáme-li stuntovací podstavce, otočíme si lavičku sedací plochou dolů, nebo využijeme malé kladiny.



Obr. 86: Nácviček scale na zemi



Obr. 87: Nácviček liberty na balanční točce
[cit. 2011-04-03] dostupný z [www:
< http://www.gk-
elitesportswear.com/images/CU10/N-
CORE03.jpg>](http://www.gk-elitesportswear.com/images/CU10/N-CORE03.jpg)



Obr. 88: Nácviček scorpion na stuntovacím
podstavci
[cit. 2011-04-03] dostupný z [www:
< http://www.american-
gymnast.com/shop/Assets/ProductImages/cheerle-
ading-stunt-stepper.jpg>](http://www.american-gymnast.com/shop/Assets/ProductImages/cheerleading-stunt-stepper.jpg)



Obr. 89: Nácviček bow and arrow na
stuntovacím podstavci
[cit. 2011-04-03] dostupný z [www:
<http://www.premierathletics.com/media/post
ings/BG_051_490x280.jpg>](http://www.premierathletics.com/media/post-ings/BG_051_490x280.jpg)

Nácvik liberty stunts



Obr. 90: Liberty

(Stoj na pravé – skrčit přednožmo levou –
vzpažit zevnitř vpřed)



Obr. 91: Heel stretch

(Stoj na pravé – švihem unožit vzhůru, levou
uchopit patu – pravá vzpažit před zevnitř)



Obr. 92: Bow and arrow

(Stoj na pravé - unožit levou vysoko -
chodidlo napnout - pravá vzpažit pokrčme
dlaň vpřed a uchopit za hlavou chodidlo levé
– levá upažit před levou dolní končetinu -
úhel v kyčelním kloubu 180°)



Obr. 93: Arabesque

(Stoj na pravé - zanožit povýš levou -
chodidlo levé napnout – upažit vpřed -
zanožená končetina rovnoběžně se zemí –
hlavu otočit vlevo)



Obr. 94: Scale

(Stoj na pravé – mírný prohnutý předklon – trup otočit vlevo - zanožit vysoko levou – vzpažit zevnitř - levou rukou uchopit levou nohu za holeň zezadu)



Obr. 95: Škorpion

(Stoj na pravé –(mírně)pokrčit zánožmo levou povýš – vzpažit vzad - uchopit nárt levé oběma rukama.)



Obr. 96: Chin chin

<http://cheerleadingstuntstand.com/wp-content/uploads/2011/02/Stunt-Stands-03-03-11.jpg>

(Stoj na pravé – mírný prohnutý předklon – trup otočit vlevo - skrčit zánožmo levou povýš – chodidlo napnout - nárt levé pod bradu – vzpažit zevnitř vpřed – hlavu mírně otočit vlevo)

5. Závěr

Naše práce se zabývá sportovním odvětvím cheerleading. Specifickými dovednostmi tohoto sportu jsou cheer pohyby, kicks (unožování, přednožování vzhůru), skoky, pokřiky, akrobacie, zvedací figury, vyhazovací figury, pyramidy. Práce poskytuje ucelený přehled informací o tomto sportovním odvětví. V první řadě nabízí pohled do historie cheerleadingu. Kapitola historie byla zpočátku trochu problematickou. Z analýzy dostupné literatury vyplynulo, že autoři publikací, nebo samotné cheerleadingové organizace si historii tvoří ve vztahu k preferované organizaci a vyzdvihují tak odlišné skutečnosti a události. Proto jsme provedli komparaci historických událostí a utřídili jsme je dle shody zjištěných poznatků. Našemu zjištění se nejvíce přibližuje historie NCA, což je logické, protože se jedná o nejstarší asociaci a založil ji sám Lawrence Herkimer, který je považován za průkopníka tohoto sportovního odvětví.

Diplomová práce dále popisuje formy cheerleadingu. Konkrétně se jedná o cheerleading na základních, středních a vysokých školách, cheerleading mládežnických organizací, allstar cheerleading a profesionální cheerleading. Zde se setkáváme s neobvyklou a pro mnohé z nás nepředstavitelnou formou tohoto sportu - s cheerleadingem mentálně postižených. Předkládáme informaci o tom, že USASF zřídila program na podporu integrace těchto jedinců a již několik let otevírá soutěžní kategorii pro mentálně postižené. Toto téma by si jistě zasloužilo větší pozornosti a mohlo by se stát předmětem další práce.

Prostřednictvím deskripce pohybových dovedností seznamujeme s obsahem soutěžního cheerleadingu a plníme jeden ze zmiňovaných úkolů. Dále seznamujeme s pravidly českého soutěžního cheerleadingu, s klíčovými pohybovými schopnostmi a s celkovým chodem českého cheerleadingu.

Hlavní část práce je orientována na zvedací figury. Uvádíme do problematiky stavění stunts (zdvihání zvedacích figur). Zabýváme se významem motoricko-funkční přípravy a didaktikou stunts. Navazujeme pozicemi ve stunts (top, hlavní bases, zadní base, přední base), bezpečností a vybavením potřebným pro nácvik stunts. V kapitole zabývající se bezpečností zmiňujeme fakta, která jsme čerpali z odborných článků. Dále uvádíme výsledky výzkumů prováděných na cheerleaders. Tyto výzkumy se nejčastěji zabývají zraněními způsobenými provozováním cheerleadingu. Zkoumání příčin těchto

zranění by mohlo být námětem pro další práci. V souvislosti s těmito zraněními poukážeme na nedostatečné zajištění bezpečnosti českých cheerleaders, zejména v oblasti právní. I toto téma by se dalo dále zpracovat formou návrhů těchto opatření a definováním potřebných kroků pro zlepšení této problematiky.

Práce dále prezentuje výčet gripů (úchopů), sestupů a nástupů, jakožto nezbytných předpokladů pro stavění stunts. Řešili jsme vhodnost doporučovaných technik a jejich následnou aplikaci v metodickém materiálu. Konkrétně se jednalo o hollow position (topův zpevněný postoj, poloha), která je doporučením ICU, Elite Brands, předními trenéry cheerleadingu a autorkou jedné z publikací Lindou Rea Chappell. Zda vtáčet a zdvihát ramena ve zpevněné pozici či nikoliv (estetické hledisko x bezpečnostní aspekt). Rozhodli jsme se využívat vtočení a zdvihu ramen. Dále jsme porovnávali přístupy autorů ke způsobu provádění liberty extended grip (konečný úchop pro liberty). Otázkou bylo, zda podsouvat levý palec pod chodidlo či nikoliv. Rozhodli jsme se pro podsouvání (lepší stabilita pro tops, chyt ověřen praxí zvedacích figur ve dvojici). Dalším problémem bylo, zda zdvihát a vyhazovat topa úchopem v oblasti hýždí či za kotníky (autoři se v doporučeních rozcházel). Přiklonili jsme se k variantě zdvihání a vyhazování úchopem v oblasti hýždí. Důvodem byla prokazatelně větší energie, kterou bases udělily topovi při nástupu. Dalším problémem bylo zda při zdvihu pomocí full up grip (360° úchop) zdvihát loket či nikoliv – přiklonili jsem se k variantě zdvihát loket (na základě doporučení slovinských trenérů).

Práce je zakončena vytvořením metodického materiálu pokročilých stunts formou metodických listů. Naše kritéria zněla takto: all-girl group stunts (dívčí stunts ve skupině), statického charakteru. Na základě těchto kritérií jsem zvolili: extension, obratem o 180° extension, awesome, all-girl partner stunt awesome, full up awesome, výchozí postoj pro liberty a rovnovážné postoje v liberty. Tyto stunts byly zvoleny na základě pozorování (jedná se o subjektivní metodu). Zvolili jsme stunts, které jsou dle našeho pozorování využívány v cheerleadingu nejvíce. Zároveň jsme chtěli demonstrovat zmiňované úchopy, nástupy a sestupy. Při deskripci těchto stunts jsme zdůraznili uzlové body techniky a poskytli důležitá doporučení pro praxi. Abychom dodrželi didaktickou zásadu názornosti, doplnili jsme text o vlastní fotodokumentaci těchto stunts. Při popisu jsme vždy začínali zařazením popisovaného stuntu. Pokračovali jsme průpravnými cvičeními pro tops a bases. Využívali jsme průpravných stunts a nejrůznějších pomůcek.

Výsledkem je metodický materiál, který čítá 7 metodických listů. Listy nejsou uspořádány dle vzrůstající obtížnosti. Co může být jednoduché pro jednu stuntovací skupinu, může být obtížné pro jinou. Tento metodický materiál není určen pro začínající cheerladers, ale mohou si zvolit jeho dílčí části. Materiál je určen trenérům cheerleadingu, kteří již mají zkušenosti s nácvičkou základních zvedacích figur. Vytvořením této práce jsme chtěli přispět k šíření sportovního odvětví cheerleading a k řešení problematiky pokročilých stunts. Došlo ke splnění cílů a úkolů. Na metodický materiál pokročilých all-girl group stunts lze navázat metodikou coed group stunts (zvedacími figurami ve smíšené skupině), partner stunts (zvedacími figurami ve dvojici), nebo basket tosses (výhozy).

Seznam použitých zdrojů:

AACCA. *American Association of Cheerleading Coaches and Administrators*. [online]. 2009 [cit. 2011-04-02]. Annual Sports Injury Study. Text v angličtině. Dostupný z WWW:

<<http://aacca.org/safetystudy/AACCA%20Sports%20Injury%20Study%20Abstract.pdf>>

APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha : ATVS Palestra VOŠ, s. r. o, 2007.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení : uvolňovací - protahovací - posilovací*. 1. vyd. Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-0948-1.

CARRIER, J., McKay, D. *Complete Cheerleading : Over 100 jumps, stunts, tosses, and other skills for events and competitions*. 2nd ed. Champaign : Human Kinetics. 2006. ISBN-10: 0-7360-5739-0.

CHAPPELL, L. R., *Coaching cheerleading successfully*. 2nd ed. Champaign : Human Kinetics, 2005. ISBN 978-0-7360-5625-0.

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Česká asociace cheerleaders* [online]. Verze 1.0. Praha : ČACH, 2006 [cit. 2011-04-01]. Kódováno ve WIN-1250. Aktualizováno 1x týdně. Text v češtině. Dostupný z WWW: <<http://cach.cz/kdo-jsme/>>.

ČACH. *Pravidla 10. Mistrovství české republiky v Cheerleadingu*. 10. vyd. Praha : dokument MS Word, platný od 20. 12. 2010. Dostupný z WWW: <<http://cach.cz/kdo-jsme/ke-stazeni/>>.

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha : Olympia, 2002. ISBN 978-80-7033-928-2.

HÁJKOVÁ, J. et al. *Aerobik – soutěžní formy : kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1311-X.

HANSON, M. E. *Go! Fight! Win! : Cheerleading in American Culture*. 3rd ed. Bowling Green : Bowling Green State University Popular Press, 1995. ISBN 0-87972-679-2.

HEADRIGE, P., GARR, N. *Developing a successful cheerleading program*. 1st ed. Monterey : Coaches Choice, 2004. ISBN 1-58518-899-9.

HERNANDEZ, M. L. *Technique – Training – Show*. 2nd ed. Maidenhead : Meier and Meyer Sport, 2004. ISBN: 978-1-841 26-273-4.

HORÁKOVÁ, D. *Cheerleading : Metodický materiál základních stuntů*. Ústí nad Labem, 2009. 72 s. Bakalářská práce na pedagogické fakultě Univerzity Jana Evangelisty Purkyně. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Hana Kabešová.

HOŠKOVÁ, B., NOVÁKOVÁ, P., *Problematika kompenzace ve výkonnostním sportu z hlediska kvality pohybu : pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Sborník příspěvků UK FTVS. Praha : UK FTVS. 2003. ISBN 80-86-317-28-5.

CHEERSPORT. [online]. 2011 [cit. 2011-03-07]. Nationals. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://www.cheersport.net/nationals.asp>>.

ICU. *The International cheer union : governing body for world cheerleading* [online]. 2009 [cit. 2011-03-06]. History of cheerleading. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://cheerunion.org/Content.aspx/History>>.

ICU. *The International cheer union : governing body for world cheerleading* [online]. 2009 [cit. 2011-03-06]. History of cheerleading. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://cheerunion.org/Membership.aspx>>.

JACOBSON, B. H., REDUS, B., PALMER, T. *An assessment of injuries in college cheerleading: Distribution, frequency, and associated factors*. [online]. 2005 [cit. 2011-04-02] Br J Sports Med, 39, 237-240. Databáze JSTOR.

KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing. 2004. ISBN 80-247-1006-4.

LIBRA, J. et al., *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství. 1973. ISBN 14-213-73.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. 3. vyd. Praha : Grada Publishing. 2006. ISBN 80-247-1011-0.

MERKUNOVÁ, A., OREL, M. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing. 2008. ISBN 978-80-247-1521-6.

MUELLER, F. O., CANTU, R. C. *Catastrophic sports injury research* [online]]. 2007 [cit. 2011-04-02] . Databáze JSTOR.

MULLARKEY, L. *Cheerleading Stunts and Tumbling : Ready, Set, Cheer!* Berkely Heights : Enslow Publisher, Inc. 2011. ISBN 978-0-7660-3537-9.

MURRAY, TD., SARDO, M., KEETON, G. *101 Cheerleading facts, tips, and drills*. 1st ed. Monterey : Coaches Choice, 2007. ISBN 978-1-58518-003-5.

MINTON, S., *Choreography: a basic approach using improvisation*. 1st ed. Champaign : Human Kinetics. 1986. ISBN 0-87322-071-4.

NEIL, R., HART, E., *The official cheerleader's handbook*. 2nd ed. New York : Fireside, 1986. ISBN 0-671-61210-7.

NCA. *National Cheerleaders Association* [online]. 2010 [cit. 2011-03-06]. About us. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://nca.varsity.com/AboutUs.aspx>>.

NCSSE. *National Council for Spirit Safety and Education* [online]. 2007 [cit. 2011-03-06]. Courses. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://www.spiritsafety.com/pages/courses>>.

NFHS. *National Federation of State High School Associations* [online]. 2011 [cit. 2011-03-06]. The Coaches Code of Ethics. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://www.nfhs.org/content.aspx?id=2825>>.

NMSA. *National Middle School Association* [online]. 2011 [cit. 2011-03-07]. Advocacy. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://www.nmsa.org/Advocacy/tabid/52/Default.aspx>>.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing. 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PETERS, C. *Chants, cheers, and jumps*. 1st ed. Philadelphia : Mason Crest Publisher, 2003. ISBN 1-59084-535-8.

PETR, O., *Akrobacie*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství. 1962.

PETTY, G., *Moderní vyučování : praktická příručka*. 1. vyd. Praha : Portál. 1996. ISBN 80-7178-070-7.

ROSA, R. Cheerleading Related Injuries : New National Study Finds More Than Half Of Cheerleading Injuries In U.S. Due To Stunts. *RecoverDoc : Recover Faster. Train Harder* [online]. 14. 11. 2009, n. 11, [cit. 2011-04-09]. Dostupný z WWW: <<http://recoverydoctor.blogspot.com/2009/11/cheerleading-related-injuries.html>>.

RZEHULKA, J. *Portál katedry žurnalistiky FF UP* [online]. 2010 [cit. 2011-03-16]. Fenomén dneška : Hokejový kotel. Dostupný z WWW: <http://portal.upmedia.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=899:fenomen-dneka-hokejovy-kotel&catid=75:psana-urnalistika&Itemid=97>.

SCHEJBALOVÁ, B. <bara.schejbalova@cach.cz >. *Horáková – informace k DP*. 1. 3. 2011. [10. 3. 2011].

SCHMIDT, R., *Motor learning and performance*. Champaign : Human Kintetics, 1991.

SKALKOVÁ, J. et. al. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : SPN, 1983.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

TORGOVNICK, K. *Cheer! : three teams on a quest for college cheerleading's ultimate prize*. 1st ed. New York : Touchstone, 2008. ISBN 978-1-4165-3596-6.

USASF. *The Official Site for The United States All Star Federation* [online]. 2008 [cit. 2011-03-06]. Special Needs Program. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://usasf.net/programs/specialneeds/>>.

USASF. *The Official Site for The United States All Star Federation* [online]. 2008 [cit. 2011-03-06]. Rulling Notifications. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<https://secure.infinitydesign.net/virtual/usasf.net/www/members/notifications/>>.

UCA. *Universal Cheerleaders association* [online]. 2009 [cit. 2011-03-06]. School and Recreational Cheer : Spotter Policy. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <http://www.uca.varsity.com/docs/UCA_Spotters%20Policy_School.pdf>.

VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie : teoretické základy a metodika*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7320-039-20.

WIKIPEDIA CONTRIBURORS. *Wikipedia, The Free Encyclopedia* [online]. ID: 419143123 . 2011, 16 March 2011 [cit. 2011-04-06]. Cheerleading. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>>.

WILSON, L. *The ultimate guide to cheerleading : for cheerleaders and coaches*. 1st ed. New York : Three Rivers Press, 2003. ISBN 0-7615-1632-8.

ZÍTKO, M. *Akrobacie*. Praha : ČASPV. 1998. ISBN 80-902509-0-4.

Obrázky:

Obr. 1:

ČACH. *Webová alba programu Picasa* [online]. 2007 [cit. 2011-03-18]. Mistrovství ČR 2010. Dostupné z WWW: <<https://picasaweb.google.com/CACH.Bara/MistrovstviCR2010#5475707991321286978>>.

Obr. 2:

West Coast Extreme [online]. 2009 [cit. 2011-03-18]. Oregon Dream Teams. Dostupné z WWW: <<http://www.westcoastextremecheer.com/images/page/general/faq.jpg>>.

Obr. 4:

Free Webs [online]. 2006 [cit. 2011-03-18]. The UConn Kickline Team. Dostupné z WWW: <<http://www.freewebs.com/uconnkicklineteam/kick2.jpg>>.

Obr. 5:

HSSN Media [online]. 2009 [cit. 2011-03-18]. M Live. Dostupné z WWW: <<http://hssn-media.advance.net/MLive.com/news/984c6196cfc0938f46910bf1b263231/cheer.png>>.

Obr. 9:

Erie Gymnastics Center : Team Lightning [online]. 2008 [cit. 2011-03-18]. Cheer Tumble. Dostupné z WWW:

<<http://www.eriegymnastics.com/photogallery/MCSpiritgrouptucks.JPG>>.

Obr. 10:

Malamalama : The Light of Knowledge [online]. 2006 [cit. 2011-03-18]. The Magazine of The University of the Hawai. Dostupné z WWW:

<www.hawaii.edu/malamalama/2006/09/images/s_cheerleaders.jpg>.

Obr. 11:

Tiffany's Cheer & Dance Studio : Experience a fun atmosphere focused on individualized attention! [online]. 2010 [cit. 2011-03-18]. Photo Album. Dostupné z WWW: <http://www.tiffanyscheerdance.com/Tiffany_0470c_D3X.jpg>.

Obr. 12:

Cheer Wiz [online]. 2010 [cit. 2011-03-18]. Cheer Pictures. Dostupné z WWW:

<<http://cheerwiz.com/mstate6.jpg>>.

Obr. 13:

Stingrays [online]. 2009 [cit. 2011-03-18]. University of Minnesota. Dostupné z WWW: <http://blog.lib.umn.edu/zimme550/cheerinjury2/images/as_stingrays.gif>.

Obr. 15:

Lehigh Valley Health Network : Passion for better medicine [online]. 2011 [cit. 2011-04-03]. Children's care. Dostupné z WWW:

<http://www.lvhn.org/assets/your_lvh/healthy_you/2009-11/cheering-2.jpg>.

Obr. 16:

Sports-Inter Plus [online]. 2011 [cit. 2011-04-03]]. INSCRIRE GRATUITEMENT .

Dostupné z WWW: <http://www.sports-inter.com/data/image_library/produit/big/F177_500.jpg>.

Obr. 17:

Cheerleading Stunt Stand : The Latest Technology [online]. 2011 [cit. 2011-04-03].

Stunt Trainint Equipment. Dostupné z WWW: <<http://cheerleadingstuntstand.com/wp-content/uploads/2011/02/Stunt-Stands-03-03-11.jpg>>.

Obr. 51:

Digi profi [online]. 2011 [cit. 2011-04-03]. Fyzioterapeutické pomůcky. Dostupné z WWW: <http://digiprofi.cz/editor/image/eshop_products/at-5498_m.jpg>.

Obr. 87:

Check Distributor : GK Choice of Champions [online]. 2007 [cit. 2011-04-03].

Distributed by gymnastics fashion. Dostupné z WWW: <<http://www.gk-elitesportswear.com/images/CU10/N-CORE03.jpg>>.

Obr. 88:

American Gymnast [online]. 1999 - 2010 [cit. 2011-04-03]. Training Aids. Dostupné z

WWW: <<http://www.american-gymnast.com/shop/Assets/ProductImages/cheerleading-stunt-stepper.jpg>>.

Obr. 89:

Premier Athletics [online]. 2011 [cit. 2011-04-3]. Cheerleading Needs. Dostupné z

WWW: <http://www.premierathletics.com/media/postimgs/BG_051_490x280.jpg>.

Příloha 1:

Pepco Poms Sports [online]. USA : Perma Pom, c2009 , 17.3.2009 [cit. 2009-04-19].

Text v angličtině. Dostupný z WWW:

<<http://www.pepcopoms.com/pages/pompages/cheerpoms.html>>.

Příloha 4:

ČACH. *Pravidla 10. Mistrovství české republiky v Cheerleadingu*. 10. vyd. Praha :

dokument MS Word, platný od 20. 12. 2010. Dostupný z WWW: <<http://cach.cz/kdo-jsme/ke-stazeni/>>.

Seznam příloh

Příloha 1: Druhy pom-pons a používané materiály

Příloha 2: Polohy paží

Příloha 3: Skoky









Příloha 4: Obtížnost skoků

Příloha 5: Výška a úroveň stunts – pyramid

Přílohy















Příloha 1: Druhy pom-pons a používané materiály [cit. 2009-04-19] dostupný z www:

















<<http://www.pepcopoms.com/>>

| Obrázek | Název | Obrázek | Název |
|---|--|--|---|
|  | Klasický pom-pon (matný vinylový) |  | Mokrý vzhled (lesklý vinylový) |
|  | Kovový vzhled (zrcadlově lesklý) |  | Duhový pom-pon (z průhledného materiálu, který hází duhový odlesk, růžového zbarvení) |
|  | Kovově-ohnivý vzhled (z vysoce reflexního materiálu, odrážející růžové, žluté a modré světlo) |  | Neonový pom-pon (fosforový, lesklý) |
|  | Holografický pom- pon (třpytivý, hází třpytivě duhové odlesky) |  | Dětské pom-pons na obuv, dostupné ve všech materiálech a barvách |










Poznámka: pom-pons jsou k dostání v různých velikostech a provedeních s několika druhy rukojetí, nebo bez. Cheerleaders volí pom-pons dle: kategorie, účelu použití, věku barvy uniformy, a ostatních faktorů, jako je cena a dostupnost.

Příloha 2: Polohy paží

| Obrázek | Název | Obrázek | Název |
|---|---|--|--|
|  | Fist on hips (skrčit upažmo dolů, ruce v bok, ruce v pěst) |  | K motion (levou vzpažit zevnitř vpřed, pravou upažit zkřížmo, ruce v pěst) |
|  | Clap (skrčit upažmo - tlesk) |  | Overhead clasp (vzpažit dovnitř vpřed - sepnout ruce) |
|  | Clasp (skrčit upažmo – sepnout ruce) |  | Forward clasp (předpažit dovnitř - sepnout ruce) |
|  | High V (vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst) |  | Low clasp (připažit dovnitř, ruce v pěst) |
|  | Low V (upažit dolů, ruce v pěst) |  | Forward punch (předpažit, ruce v pěst) |
|  | T position (upažit, ruce v pěst) |  | Muscle man (pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, ruce v pěst) |
|  | Bow and arrow (pravou upažit, levou skrčit upažmo, ruce v pěst) |  | High punch (pravou vzpažit, levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, ruce v pěst) |

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | Broken T (skrčit upažmo, ruce v pěst) |  | Cross body punch (levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, pravou vzpažit zkrřížmo vpřed) |
|  | Touchdown (vzpažit, ruce v pěst) |  | (levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, předpažit dovnitř, ruce v pěst) |
|  | Low Touchdown (dolní touchdown) |  | (levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, pravou připažit zkrřížmo, ruce v pěst) |
|  | Daggers (skrčit upažmo, ruce v pěst) |  | Low checkmark (pravou upažit dolů, levou skrčit připažmo, ruce v pěst) |
|  | Table-top (pokrčit předpažmo, předloktí svisle vzhůru) |  | High checkmark (pravou vzpažit zevnitř vpřed, levou skrčit připažmo) |
|  | Indian (pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně, ruce rovně) |  | (pravou skrčit vzpažmo zevnitř, ruka za hlavu, levou vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst) |
|  | Diagonal (pravou vzpažit zevnitř vpřed, levou upažit dolů vpřed) |  | Half low V (pravou upažit dolů, levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, ruce v pěst) |
|  | L motion (pravou upažit, levou vzpažit, ruce v pěst) |  | Half high V (pravou vzpažit zevnitř vpřed, levou skrčit upažmo dolů, ruka v bok, ruce v pěst) |









Příloha 3: Skoky

| Obrázek | Název | Obrázek | Název |
|---|---|---|--|
|  | Tuck (skrčit přednožmo - vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst) |  | Spread Eagle (roznožit - vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst) |
|  | Double Hook (skrčit únožmo pravou, bérec vodorovně a skrčit přednožmo zevnitř levou, bérec vodorovně – vzpažit zevnitř vpřed, ruce v pěst) |  | Herkie (unožit vzhůru levou a skrčit únožmo pravou, bérec vodorovně - levá skrčit upažmo dolů, ruka v bok a pravou vzpažit, ruce v pěst) |
|  | Toe Touch (skok s přednožením roznožmo – upažit vpřed, ruce v pěst) |  | Side Hurdler (unožit pravou a skrčit únožmo levou, bérec vodorovně - upažit vpřed, ruce v pěst) |
|  | Front Hurdler (přednožit vzhůru levou a skrčit zánožmo pravou – vzpažit vpřed, ruce v pěst) |  | Double nine (přednožit levou a skrčit přednožmo zevnitř pravou, bérec vodorovně - předpažit levou a skrčit předpažmo pravou, předloktí vodorovně, ruka se dotýká záloktí) |
|  | Pike (přednožit, předpažit, ruce v pěst) | Provedení skoku může být jednoduché, dvojitě, nebo trojitě v různých kombinacích a spojené s akrobacií. | |

Příloha 4: Obtížnost skoků (Pravidla ČACH, 2011)

| Úroveň | Typ sokoku |
|---------------|--|
| 1 | Tuck, Spread Eagle, Double Hook |
| 2 | Herkie, Front a Side Hurdler |
| 3 | Toe Touch, Double Nine, Pike |
| 4 | Around the World, kombinace dvou či více skoků |

Příloha 5: Výška a úroveň stunts - pyramid (námět vlastní, ilustrace Jiří Willner)

| Výška | Úroveň | | | |
|-------|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 3 | | | |  |
| 2,5 | |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 1,5 | | | | |
| 1 | | | | |

Poznámka: noha je půl těla, předklon zad je půl těla, trup je půl těla, paže, na které je váha topa je půl těla. Paže či nohy, které nad sebou nemají váhu topa, se nepočítají do výšky či úrovně