

**Univerzita Karlova v Praze**  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ANALÝZA CHOREOGRAFIE SESTAV FITNESS  
DRUŽSTEV JUNIOR AEROBIK**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Marie Skopová

Zpracovala:

Lenka Karasová

**PRAHA 2006**

## **ABSTRAKT**

### **Název:**

Analyza choreografie sestav fitness družstev junior aerobik

Analysis of Choreography of junior fitness team combinations.

**Cíl práce:** Analýza pohybového obsahu a choreografií sestav Fitness aerobiku družstev juniorů v letech 2003 až 2005. Na základě výsledků vybraných kritérií kvantitativní analýzy sestavíme hierarchii dovedností a složek choreografie limitující výkon v aerobiku fitness družstev.

**Metoda:** Na základě využití kvantitativní analýzy a pozorování vytvořit kritéria analyzovaných sestav umístěných na prvních třech a šestém místě v soutěži ME a MS juniorů 2003-05. Tyto kritéria na základě klasifikační analýzy zařadit do klasifikačních tříd a vzájemně vyhodnotit.

**Výsledky:** Vyhodnocení kritérií analýz vybraných sestav, vytváří podklady pro tvorbu takové choreografie, která splňuje předpoklady předního umístění v soutěžích juniorů. Nelze sestavit pořadí složek choreografie podle důležitosti naopak je podstatná jejich vyrovnanost což odlišuje tuto soutěž od hodnocení sportovního aerobiku.

**Klíčová slova:** FISAF, fitness, wellnes, fitness aerobic, choreografie

V úvodu své práce bych chtěla poděkovat především PhDr. Marii Skopové za cenné rady a citlivý přístup při vedení práce.

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v příloženém seznamu použité literatury.

Lenka Karasová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení:

Číslo obč.

Datum

Poznámka

Adresa

průkazu:

vypůjčení:

---

1. ÚVOD .....	8
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1. Současný stav problematiky.....	9
2.1.2 Pojem aerobik.....	10
2.1.3 Pojem fitness.....	12
2.2. Charakteristika sportovního aerobiku.....	13
2.3. Typy soutěží.....	14
2.3.1 Soutěžní Aerobic Master Class.....	15
2.3.2 Aerobic Team Show.....	16
2.3.3 Sportovní aerobik.....	17
2.4. Soutěže Fitness družstev .....	19
2.4.1 Fitness aerobik.....	21
2.5. Choreografie.....	26
2.5.1 Choreografie sestavy.....	26
2.5.2 Předvedení.....	27
2.5.3 Hudebně pohybové vztahy.....	27
2.5.4 Prostorová choreografie.....	29
2.5.5 Prostorová choreografie pro fitness družstva.....	30
2.6. Souhrn k rešerši literatury.....	32
3. CÍL PRÁCE.....	33
3.1. Úkoly práce.....	33
4. PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
4.1. Shromažďování dat.....	34
4.2. Metodika.....	34
4.3. Použité metody.....	34
4.3.1 Pozorování.....	34
4.3.2 Kriteria analýzy.....	35
4.3.3 Analýza a hodnocení dat.....	36
4.3.4 Srovnávání.....	36
5. ANALÝZA ZÁVODNÍCH SESTAV.....	37
5.1. Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2003	
Pécs, Maďarsko.....	37

5.2. Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2004	
Rotterdam, Holandsko.....	60
5.3. Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2005	
Moskva, Rusko.....	83
6. SHRNU TÍ VÝSLEDKU.....	108
7. DISKUSE.....	113
7.1. Doporučení pro praxi.....	114
8. ZÁVĚR.....	116
9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	117
10. Přílohy.....	119

## 1. ÚVOD

Výběr tématu diplomní práce zabývající se problematikou tvorby choreografie závodních sestav v aerobiku fitness družstev nebyl náhodný. Předpokladem bylo studium výběrového předmětu specializace sportovních druhů gymnastiky – aerobiku, zkušenosti aktivní závodnice, lektorky aerobiku, ale i dlouholeté trenérky dětí a mládeže s významnými úspěchy na mezinárodních soutěžích.

Jedním z problémů zpracování zvoleného tématu byla nedostatečnost zdrojů, ve kterých lze čerpat obsáhlejší teoretické znalosti z aplikace teoretických poznatků do praxe tvorby choreografií. Aerobik jako sport bez delší historie se rychle vyvíjí a jsou pro něj typické časté změny v požadavcích na soutěžní sestavu. Problematická byla a patrně i nadále bude i oblast platnosti mezinárodních pravidel, které často reagují na vznik určitých trendů a při jejich popisu vývoj požadované obtížnosti choreografie spíše dohánějí než by jej určovaly.

Vytváření choreografie závodních sestav je osobitá tvůrčí činnost, která spočívá v estetickém ztvárnění pohybové fantazie tvůrce a naplnění pravidel disciplíny. Konečným výsledkem činnosti úspěšného choreografa je dílo (skladba), které je de facto duševním vlastnictvím choreografa. Nelze se tedy divit, že mnoho úspěšných choreografů si své postupy, zdroje, nápady i zkušenosti hájí jako své „know how“ a nechává si je pro sebe. Kdo jiný by měl takto vznikající tabu odhalovat než absolventi UK FTVS, ke kterým bych se také ráda hlásila. Na otázku jak tvořit choreografie sestav fitness družstev, aby odpovídala současným pravidlům a měla předpoklady na přední umístění v mezinárodních soutěžích jsem se pokusila odpovědět na základě analýz sestav kategorie juniorů z posledních tří let MS.

Navazovala jsem na závěry diplomových prací dvou autorek, shodou okolností velmi úspěšných choreografek, které před pár lety podobnou problematiku u jiných druhů soutěží aerobiku zpracovávaly. Stejně jako ony jsem se v této práci snažila rozšířit znalosti o předpokladech úspěšné realizace výkonu ve fitness družstev, popřípadě vyhodnotit nové možné vývojové tendence, které lze v tomto sportovním odvětví očekávat.

Domnívám se, že zpracování diplomové práce na toto téma je přínosné nejen pro vlastní práci trenérky, pro další studenty specializace aerobiku, ale také pro ostatní trenéry (případně závodníky), kteří uvažují o vlastní tvorbě choreografií soutěžních sestav aerobiku fitness družstev .



## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1. Současný stav problematiky

Soutěžní aerobik má v současnosti stále se rozšiřující formy s různými spolkovými, soukromými i svazovými organizátory, kdy často jde o popularizaci a propagaci aerobiku, o masové zapojení mládeže do pravidelné pohybové činnosti, či soutěže výkonnostního charakteru. Vzhledem k zaměření diplomové práce jsem se zabývala druhy soutěží pořádaných pravidelně dle termínových listin vypisovaných Českým svazem aerobiku (ČSAE). Tato nezisková, nezávislá organizace podporuje závodní i rekreační aerobik, pořádá soutěže, organizuje vzdělávání, usiluje o rozšíření aerobiku mezi děti, mládež i dospělé. Nejdélší tradici v soutěžích má sportovní aerobik seniorů. Ten vznikl koncem osmdesátých let jako sport pro širokou veřejnost. Vyvíjel se z komerčního aerobiku tak, aby umožňoval předvést výsledek pravidelné specifické pohybové činnosti jak jednotlivců tak skupin.

Systémově patří formy soutěžního aerobiku do gymnastických sportů, ale sportovní aerobik a mladší forma Fitness družstev vznikaly samostatně, u nás doposud mimo gymnastický svaz. Pestrý soutěžní program pro cvičence různého věku i různých výkonnostních úrovní, od nejnižšího stupínku až po MS, donedávna zajišťoval v České republice pouze Český svaz aerobiku (ČSAE), který vznikl v prosinci roku 1992 a zasloužil se svou nezastupitelnou aktivitou o velkou popularitu jak sportovního aerobiku, tak komerčního (rekreačního).

Sportovní aerobik z hlediska systematiky sportů zařazujeme mezi neolympijské gymnastické sporty:

- ACRO – akrobacie
- R´nr – akrobatický rokenrol
- DAN – taneční sporty
- TG – team gym (eurotýmy)
- FIT – fitness jednotlivců
- GG – všeobecná gymnastika (sport pro všechny)
- MAJO – mažoretky
- CHEAR – cheerleardees
- AER – sportovní aerobik a fitness

ČSAE se stal členem FISAF (Federation of International Sports Aerobic and Fitness Inc.), a jeho činnost se rok od roku obsahově, územně i členskou základnou rozšiřuje. Jako samostatný Svaz má svou právní subjektivitu v rámci organizace ČASPV (Česká asociace sportu pro všechny). V roce 2006 je v oddílech ČASPV a ČSAE registrováno 75.000 členů s aktivním vztahem k aerobiku. Vzhledem k tomu že ČSAE nabízí možnost soutěžit závodníkům od 6 let až do kategorie senior ve třech typech soutěží a má na mezinárodních závodech velké úspěchy, patří i v porovnání s ostatními členskými zeměmi FISAF k absolutní špičce jak v organizaci, tak v členské základně - začíná se hovořit o České škole aerobiku a fitness.

V roce 2005 však vznikla pod patronací ČGF (český gymnastický svaz) další subkomise aerobiku v rámci komise Všeobecné gymnastiky, která navázala svou činností na zaměření jiné mezinárodní organizace – FIG. Vzhledem k tomu, že u nás je tento soutěžní program „gymnastického aerobiku“ v počátcích a jeho vývoj neumíme předpovědět, budeme se dále zabývat pouze problematikou a systémem soutěží sportovního aerobiku organizovaným ČSAE.

### **2.1.2 Pojem aerobik**

Aerobik je dnes mezinárodně platný pojem pro specifický pohybový program – skupinové cvičení vytrvalostního charakteru s hudbou vedené odborně vyškoleným lektorem (Skopová,2004).

Aerobik je tedy specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců. Cvičí se v různých variantách, ve kterých je respektován zdravotní stav, složení těla, věk, zkušenost i motivace k pravidelnému cvičení. Jedná se o cvičení, kdy převážná část energie pro svalovou práci se získává za přísunu kyslíku. Pohybový program – aerobik, má hlavní úlohu vyvolávat adaptační změny v organismu. Adaptace na vytrvalostní esteticko – koordinační charakter pohybové zátěže probíhá na úrovni:

- Srdečně cévního systému (zpomalení klidové SF, větší tepový objem, účinnější využití kyslíku ve svalech, snížení systolického tlaku aj.)
- Dýchacího systému (zvětšení plicní kapacity, přenosu kyslíku aj)
- Pohybového systému ( zachování či zlepšení kardiovaskulární a svalové vytrvalosti, síly, pohyblivosti, držení těla aj)

- Metabolismu (úbytek tukové tkáně, odbourávání odpadních látek, snižování hladiny cholesterol aj.)
- Psychosomatické (zlepšování odolnosti proti zevním vlivům, stresu, zlepšování sebedůvěry, seberealizace aj.)
- Prevence civilizačních nemocí (hypertenze, ischemická choroba srdeční, obezita, cukrovka, deprese aj.) (Skopová, 2000)

Masové popularity aerobik dosahuje od 80. let 20. století a průběhu jeho vývoje vznikají nové druhy a styly. Cvičební jednotka aerobiku má pevně určenou strukturu (zahřátí, hlavní část, zklidnění, posilování, protažení) a obsah jednotlivých částí. Z hlediska intenzity a energetického zabezpečení má charakter vytrvalostní pohybové aktivity (Velínská, 2004).

Z univerzálního všestranného cvičení přešel aerobik do specializovaných pohybových programů s dynamickým vývojem teorie i praxe. Anglickými názvy označované různé druhy aerobiku vyjadřují převažující zaměření cvičení, výběr náčiní, nářadí, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu.

Současný celosvětový výběr druhů aerobiku umožňuje velmi dobře respektovat pohybové možnosti, dovednosti, věk, fyzickou zdatnost cvičenců i motivaci. V ČR se každoročně rozrůstají možnosti vyhovět zájmům lidí o zdravý životní styl (wellness) a nabídnout aerobik např. se zaměřením na tvarování postavy, svalovou vytrvalost i sílu (P-class, Bodyshapping, Bodystyling), na koordinaci a pohyblivost v modním tanečním stylu (Funky, Dance latino, Street jam, Rap ,Afro, apod.), na celkovou kondici (Step, Taebo, Kickbox, Pilates) na relaxaci (strečink, Balantes, Powerjoga)aj.

Aerobik (a všechny jeho druhy) má v našich podmínkách rozdílné organizátory, různou kvalitu školení lektorů a také různě stanovené cíle této pohybové činnosti. Proto se přikláníme k přehlednému členění aerobiku na tři skupiny:

- rekreační aerobik ( domácí cvičení, spolková tělovýchova, školy, školní kroužky)
- komerční aerobik ( fitnesscentra a kluby, soukromé organizace)
- sportovní aerobik (druh sportu, reprezentace)

Společným znakem všech forem aerobiku může být jejich komplexnost a zaměření na rozvoj mnoha různých či naopak jednotlivých pohybových schopností – např. kondičních

schopností (dominantně související s energetickými možnostmi organismu) a koordinačních schopností (související především s procesy řízení a regulace pohybu).

### 2.1.3 Pojem fitness

Pro celosvětovou vlnu péče o zdraví, která vnikla na konci 70 let minulého století v USA, se celosvětově používají převzaté názvy – fitness a wellness. V prvopočátcích fitnessu šlo o dosažení vysoké úrovně fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví. Jednalo se o trénink vytrvalostního charakteru, který byl složen z cyklických pohybových činností. Intenzita tréninku byla určována dle fyzické připravenosti jedince vždy tak, aby cvičení bylo příjemné a umožňovalo cvičit dlouho, případně i při této aktivitě konverzovat.

Zakladatelem fitness můžeme označit Dr. K.H. Coopera amerického autora knihy „Aerobní cvičení“. V této knize Cooper popisuje cvičení které upřednostňuje kardiovaskulární fyzické zatížení před klasickým posilováním. Kniha se setkala s velkým ohlasem a v mnoha lidech vzbudila zájem o novou formu tělesných cvičení. Cooperovu myšlenku dále rozvinula Jackie Sorenson, která začala kombinovat aerobní cviky s tancem a hudebním doprovodem. Výsledkem byl zrod tzv. aerobního tance, který se již velmi blížil aerobiku tak jak jej známe v současnosti. Tento styl se velmi rychle rozšířil po celém světě. V 80. letech se mu věnovaly takové hvězdy jako Jane Fonda. K aerobiku klasickému pojetí se začaly přidávat také gymnastické prvky a tím začal nabývat na obtížnosti, samozřejmě jen pro ty, kteří jej v této formě zvládali. (základy sportovního aerobiku) Mezi veřejností začal vzrůstat zájem nejen o kondiční cvičení (komerční aerobik), ale také o soutěžní formy aerobiku.

Fitness (tělesná zdatnost) je jednou z částí wellness. Wellness je životní styl vedoucí k vytvoření optimálního potenciálu jedince. (Slepičková, 2000). Tento pojem představuje zdravý životní styl, který jedinci přináší uspokojení v základních oblastech života a to především v oblasti tělesné a duševní. Většinou je uváděno, že wellness má faktory spolu související, ale lze je ovlivňovat i samostatně. Jedná se o pozitivní přístup k životu, zvládnutí stresu, o osobní návyky, výživu a kontrolu hmotnosti, o fitness.

#### **Fitness se skládá z pěti základních součástí:**

- a) svalová síla – schopnost svalu nebo soustavy vyvinout maximální sílu proti odporu
- b) svalová vytrvalost – schopnost svalu nebo skupiny svalů opakovaně vyvíjet sílu proti odporu nebo dlouhodobě vydržet ve svalové kontrakci
- c) kloubní pohyblivost – možnost provádět pohyb bez potíží přiměřeném rozsahu

d) složení těla – podíly jednotlivých součástí těla na celkové hmotnosti, pro fitness je důležitý podíl podkožního tuku

e) kardiorespirační vytrvalost – nejdůležitější součást fitness, je to schopnost přenášet důležité látky, hlavně kyslík do soustavy svalů a zároveň odstraňovat látky vzniklé na základě fyzického vypětí (Buzková, 2003)

Nejúčinnějším způsobem jak ovlivňovat všech pět součástí fitness je pravidelná a účelná pohybová činnost, ve které má již nezastupitelné místo aerobik rekreační, komerční i soutěžní. Všechny formy aerobiku v různé míře mohou ovlivňovat zdatnost – nezbytný předpoklad pro účelné fungování lidského organismu a tedy i základ pro optimální pracovní i duševní výkonnost člověka.

## 2.2. Charakteristika sportovního aerobiku

Sportovní aerobik, tento relativně nový způsob výkonnostní pohybové aktivity se postupně vyvinul z komerčního aerobiku a jeho stylů ve sport, zaměřený na specifické dynamické dovednosti, spojující sílu, pohyblivost a obratnost v hudebně pohybovém souladu s tvořivostí provedení i předvedení.

Z definice sportovního aerobiku vyplývá, že jeho obsah tvoří nepřetržité pohybové vazby velké intenzity, které jsou v souladu s hudebním doprovodem. Tyto vazby musí vycházet z tradičního aerobiku a vykonávají se společně s bezchybným provedením prvků obtížnosti. Soutěžní sestava musí být dokonalou demonstrací tvořivosti a integrace všech pohybů, výrazů a hudby (Kyselovičová, 1997).

O veliké popularitě a zároveň rozvoji tohoto sportu svědčí množství mezinárodně působících organizací. Mezi nejdůležitější patří např. FISAF a FIG (oba významně působí i v ČR), ale také asociace zaměřující se na vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness, za všechny můžeme jmenovat IFAA, EFA, FACE....

- **FIG** (Federation Internationale de Gymnastique), má vztah ke sportovnímu aerobiku od roku 1995 kdy uspořádal první Mistrovství Světa v Paříži. Od poloviny 80. let se snaží sportovní aerobik přičlenit ke svým gymnastickým aktivitám na které je především orientován. V roce 1996 dosáhl uznání sportovního aerobiku Mezinárodním olympijským výborem jako nové sportovní disciplíny. Od roku 2002 se snaží sdružovat další národní a světové asociace se vztahem ke sportovnímu aerobiku s cílem sjednotit pravidla a tím moci pořádat Světové závody s širokou účastí dle stejných pravidel FIG.

- **IFAA** (International Fitness and Aerobic Academy) mezinárodní organizace v Německu, sdružuje především německy mluvící země ale také Polsko, Holandsko, ČR atd.
- **EFA** (European Fitness Association ) se sídlem v Itálii, sdružuje státy jižní Evropy ale také Rusko, ČR a další. Obě tyto asociace jsou uznávanými partnery Fitnet (World Wide Fitness Network) sdružení fitness a aerobiku. Jejich cílem je organizovat vzdělání v oblasti aerobiku a fitness tj. připravovat instruktory, vzdělávací programy a modely ve vzájemné spolupráci.
- **FISAF** (Federation of International Sports Aerobic and Fitness Inc.), vznikl v roce 1991 a zastupuje 35 zemí z celého světa. Jeho posláním jako nezávislé, demokratické a mezinárodní sportovní organizace je výuka a organizování soutěží ve fitness a aerobiku. Při své práci využívá synergii mezi odborníky a trenéry v oboru a vytváří síť členských národních organizací, kterým nabízí podporu, rozvoj, výměnu informací, pravidla pro soutěže, ale i možnosti komerčního využití sportovních metod a výzkumů.

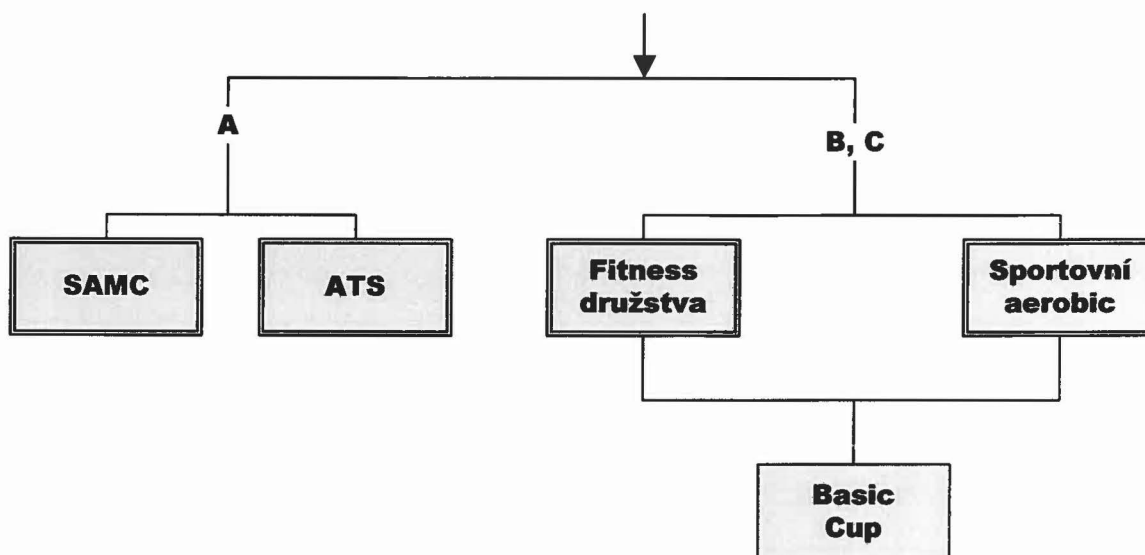
Sportovní aerobik prošel krátkým dynamickým vývojem, při kterém získal ve světě i u nás značnou oblibu. Je to sport těsně spojený se současným názorem na zdravý životní styl, na estetiku postavy a je divácky velmi atraktivní.

### 2.3. Typy soutěží

Základní dělení soutěží v České republice v aerobiku a fitness je na tři typy. Základní soutěží pro jednotlivce z řad široké veřejnosti je soutěž typu A nazývaná Aerobic Master Class (SAMC) . Pro družstva je základní soutěží taktéž typu A Aerobic Team Show (ATS) což je soutěž pódiových skladeb v aerobiku. Jak SAMC tak i ATS mohou mít charakter postupových soutěží na MČR, ale také nepostupových soutěží.

Soutěž typu B a C jsou postupové soutěže ve fitness a sportovním aerobiku, podléhající mezinárodním pravidlům FISAF. Snaha ČSAE je umožnit závodit co nejvíce závodníkům. Proto vznikl systém závodů nazývaných Basic Cup, který nepatří do žádných z uvedených kategorií, je určen pro začátečníky a nefinalisty MČR v soutěžích typu B a C.

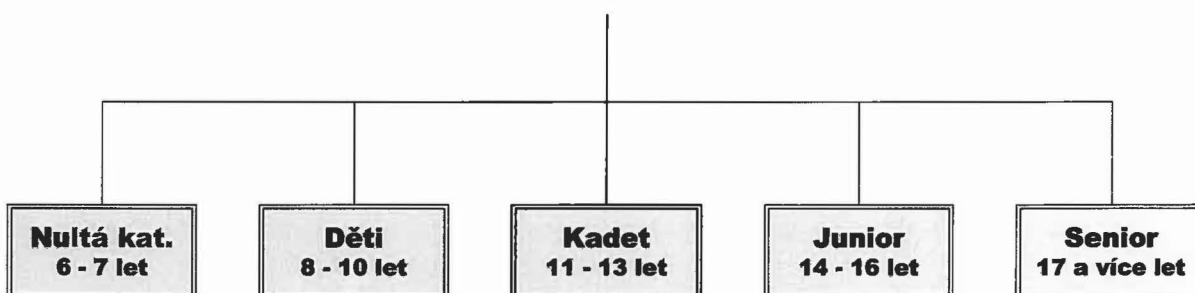
## Typy soutěží ČSAE



### 2.3.1 Soutěžní Aerobic Master Class

Soutěž typu „Master Class“ je soutěží jednotlivců, kteří cvičí podle lektora. Lektor je speciálně vyškolený cvičitel, který určuje cvičební sestavu složenou z běžných prvků komerčního aerobiku. Dle věkové kategorie jsou do sestavy zařazovány předepsané prvky s cílem ukázat sílu, flexibilitu, provedení a schopnost reagovat na pokyny lektora. Nejprve probíhá semifinále (od 20 do 45min podle věkové kategorie), následně vyberou rozhodčí 10 postupujících do finále (15-30min). Hodnotí se především provedení (technika cvičení), výraz, schopnost zachycení předvedeného a u kategorie od 14 let síla a flexibilita.

### System kategorií SAMC /typ soutěže A/



### 2.3.2 Aerobic Team Show

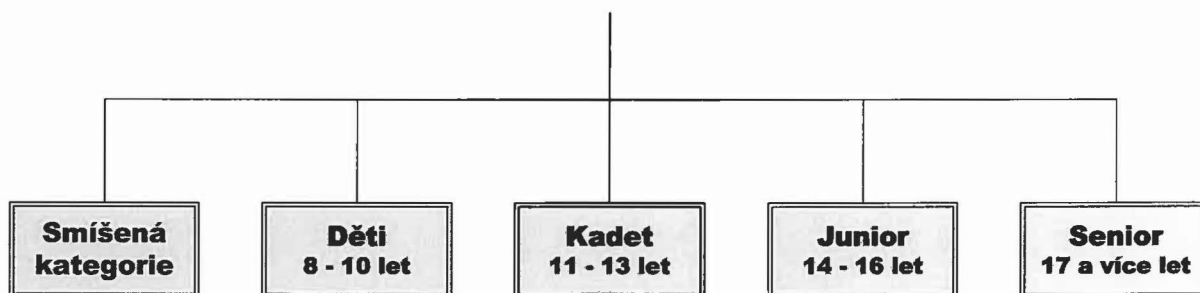
Aerobic Team Show (ATS) je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně – pohybových kompozic v České republice. Aerobic Team show má představovat současné pojetí aerobiku ve všech jeho formách. Mohou být bez náčiní, s náčiním, nářadím, případně dalšími pomůckami. Módním trendem se stávají choreografie, které jsou tématicky zaměřeny a celá skladba od sportovního dresu případného náčiní nebo nářadí, pohybového projevu až po hudbu je podřízena vyjádření vybraného tématu děje, činnosti, nebo příměru. Do soutěže se přijímají původní ATS vytvořené konkrétním autorem či kolektivem autorů na zvolený hudební doprovod. Kolektiv cvičenců z klubů, škol, TJ, fitness aj. se jako družstvo přihlašují podle věkové kategorie pořadatelé vybranému Českým svazem aerobiku. Soutěžní věkové kategorie jsou děti (8-10let), kadeti (11-13let), junioři (14-16let), senioři (17- a více let) a kategorie smíšená (různý věk). Počet závodníků v družstvu ve všech kategoriích musí být minimálně 7, nejvíce však 20. Délka soutěžní skladby je pro kategorii děti 2:15-2:45minut, pro všechny ostatní je 3 minuty s tolerancí +/- 15 vteřin. Závodí se na prostoru 12x12 metrů.

Choreografie každé skladby musí obsahovat povinné cviky, předepsané pro jednotlivé věkové kategorie (jumping jacks, střídavé high leg kicks, push ups, jumps – odrazem jedno nož, odrazem snožmo, pirouette). Je požadováno nejméně pět rozdílných útvarů, směrů, které by měli využít celý závodní prostor. Plynulé prostorové členění, různé směry pohybu a přechody musí být přirozenou součástí choreografie. Dynamika a kontrast pohybu, různá rychlost pohybů a rytmická změna cvičení, originalita, interakce mezi závodníky a synchronizace pohybů.

Panel rozhodčích je složen z hlavního rozhodčího, 1 nebo 3 rozhodčích specialistů, 2 technických rozhodčích a 2 uměleckých rozhodčích. Hodnotí se nápaditost, originalita námětu, interpretace, rozmanitost pohybového obsahu, soulad pohybu s hudbou, nepředvídatelnost, využití prostoru, perfektní technika a synchronizace, aerobní obsah skladby, intenzita a obtížnost, plynulost skladby a celkový dojem soutěžících.



## System kategorií ATS /typ soutěže A/



### 2.3.3 Sportovní aerobik

Sportovní aerobik je ve skutečnosti gymnastické cvičení, probíhající z větší části závodní sestavy a anaerobní zóně, takže s pojmy aerobní a aerobik má společnou pouze základní charakteristiku techniky pohybu, jeho působení a původ vzniku sportu. (Vrzbová, 1993).

Tento sport vyžaduje jako ostatní sporty speciální sportovní přípravu. Sportovní příprava je souhrn činitelů a podmínek podílejících se na rozvoji sportovce a jeho růstu. Jádro sportovní přípravy je podle Dovalila (1987) tvořeno sportovním tréninkem a dále obsahuje řadu činitelů jako např. životní režim, výživu, regeneraci, pracovní zařazení, sociální zajištění, které společně určují postavení a společensví role sportovců. Perič (2004) tvrdí, že hlavním smyslem sportovní přípravy je její přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholný výkon. Tato příprava začíná již v dětském věku a hlavní úlohu hraje trenér, který by se měl vyznat v tom, co je přiměřené danému věku sportovce.

Limitujícím faktorem výkonu ve sportovním aerobiku je úroveň schopností kondičních (vytrvalost a síla např. explosivně-silová schopnost dolních končetin a dynamicko-silová lokální i celková schopnost), koordinačních (obratnost – orientace v prostoru, spojování pohybových operací, diferenciací, rovnovážné a rytmické schopnosti, reaktivita), dále pohyblivost dynamickou i statickou (převažuje flexibilita kyčelních kloubů) a rychlost (Jiříková, 2006). Podle Krištofiče (2004) je základem pozdější vysoké výkonnosti motoricko-funkční připravenost jedince. Tato příprava je „stavební materiál“ pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností. I ve sportovní aerobiku motoricko-funkční příprava svým obsahem a

zaměřením spojuje kondiční a technickou přípravu. Kondice, technika a styl hrají se sportovním aerobiku velkou roli ve finálním předvedeném výkonu.

Pravidla sportovního aerobiku určují pohybový obsah sestavy a jsou podrobně rozpracovaná organizací FISAF a dodržovaná všemi jejími členy, což umožňuje mezinárodní posuzování všech závodníků (MS, ME).

Závodí se na čtvercové ploše 7x7 metrů a délka sestavy musí být 2 minuty s tolerancí +/- 5 vteřin.

Sestava musí obsahovat prvky ze skupiny povinných a povinně volitelných cviků. Závodník, aby získal maximální možné hodnocení musí splnit provedení čtyř nepřerušovaných, identických a na místě zacvičených opakování ze skupiny povinných cviků:

- Jumping jacks (skoky ze stoje spojného do mírného podřepu rozkročného)
- Střídaných High Leg Kicks (přednožování levé a pravé)
- Push ups (kliky)

Ze skupiny povinně volitelných cviků pro získání maximálního ohodnocení musí závodník zařadit jeden cvik z každé ze čtyř následujících skupin:

- Push Up Group (kliky)
- Static Strenght Group (statická síla)
- Aerial Group (skoky)
- Split Group (rozsah, flexibilita)

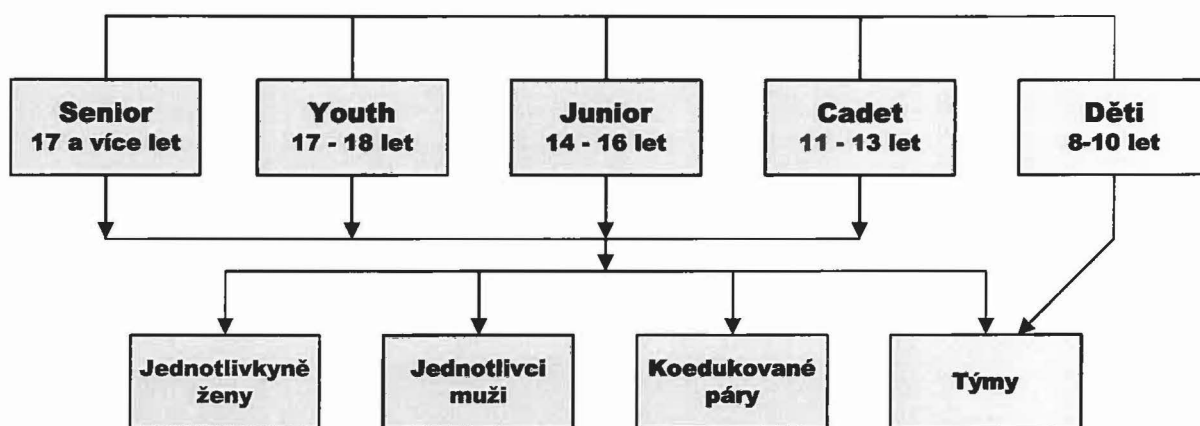
Aktuální výkon v soutěžích je hodnocen rozhodčími. Panel rozhodčích je složen z hlavního rozhodčího a tří druhů rozhodčích – aerobních (aerobic), technických (technic) a uměleckých (artistic). Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na závodech. Dohlíží na správné zacházení s bodovým systémem a na správné zaznamenávání výsledků.

Aerobní rozhodčí hodnotí zda sestava reflektuje aerobní základ sportovního aerobiku. Sledují zda závodníci prokázali kardiovaskulární vytrvalost v průběhu celé sestavy, což je určeno složitostí, obtížností a intenzitou, ale také vyvážeností pohybů horních a dolních končetin, kvalitou rychlosti a využití prostoru na zemi i ve vzduchu.

Technický rozhodčí hodnotí zařazení povinně volitelných cviků jako základ bodování, dále se berou do úvahy všechny silové cviky a cviky dokazující flexibilitu. K výši technických bodů přispívá vyvážené zařazení cviků na prokázání síly horní i dolní části těla, levé i pravé strany těla. Hodnotí se stupeň obtížnosti, provedení a správná technika silových a flexibilních cviků.

Umělečtí rozhodčí hodnotí především choreografii a prezentaci sestavy v poměru cca 70 % : 30 % bodového hodnocení. Na choreografickém provedení je důležité použití novinek ve výběru cviků, jejich kreativních řazení, využití přechodů, postavení atp. Prezentace je bodována dle důvěryhodnosti provedení, emocionality, využití gest, schopnosti pohybové interpretace použité hudby atp.

## **Systém kategorií sportovního aerobiku / typ soutěže C/**



### **2.4. Soutěže fitness družstev**

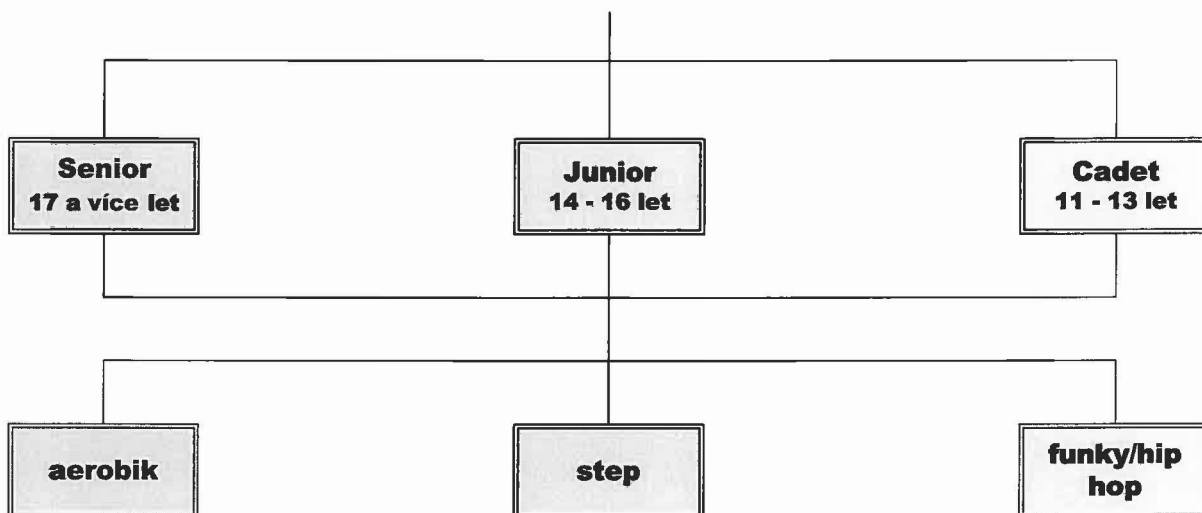
Samostatná soutěž FISAF Fitness vznikla pro všechny, kteří se z různých důvodů nemohou věnovat sportovnímu aerobiku, ale disponují dobrými pohybovými a kondičními schopnostmi. Historie fitness soutěží začala v Austrálii jako původně amatérská soutěž, odkud ji přejali další členové FISAF. Pro diváka je fitness jednou z nejatraktivnějších soutěží aerobiku, neboť spojuje rychlé tempo, choreografii z prvků, které jsou běžné v komerčním aerobiku, ale vše musí být chytře sestavené od vytváření choreografických obrazců až po výběr a respektování hudby, která skladbu provází.

Fitness od svého počátku rychle zdomácnělo v České republice o čemž svědčí masivní základna závodníků a zároveň mezinárodní výsledky na vynikající úrovni.

Soutěže kategorií fitness se řídí Pravidly soutěže fitness FISAF a jeho dodatky. Závodní sestava je dlouhá 2 minuty +/- 5 sekund. Družstvo tvoří 6 – 8 členů. Závodní plocha má rozměry minimálně 9 x 9 metrů a maximálně 12 x 12 metrů. Ve fitness se soutěží ve 3 kategoriích: aerobik, step, funk/hip hop. Pravidla v tomto případě omezují obtížnost, aby se časem nesklouzlo do další kategorie výkonnostního sportovního aerobiku.

- **Fitness aerobik** – jedná se o cvičení složené z krokových variací (Low/Hi impact kroků, přechodů) v kombinaci s pohyby a polohami síly statické i dynamické a s pohyblivostí. Důležitá je nápaditost choreografie, výběr hudby a její zapracování do sestavy.
- **Fitness step** – skladba je složena z vystupování na stupínek (výška minimálně 15 cm) a sestupování z něho. Velmi důležitá je opět choreografie zejména přesuny kdy soutěžící pomocí stepů vytvářejí různé tvary a to i tak že je několikrát během sestavy vezmou do rukou a přenášejí . Skladby jsou dynamické a právě tím se stávají divácky atraktivní.
- **Fitness funk / hip hop** – jedná se spíše o taneční styl než cvičení na hudbu. Pohyb vyžaduje koordinaci celého těla ale i jednotlivých částí. Vychází z moderního tanečního stylu a důraz je kladen na objevování nových prvků pohybu a jejich efektního provedení. Opět se jedná o velmi atraktivní soutěž, kterou vyhledává zejména mládež o čemž svědčí také jméno soutěže, které je odvozeno od hudebních stylů s kořeny mezi afroamerickým obyvatelstvem USA a Evropy.

## System soutěžních kategorií



### 2.4.1 Fitness aerobik

Jak je z úvodu patrné, Fitness aerobik družstev představuje hlavní typ soutěže na který se tato diplomové práce bude zaměřovat. Tato soutěž je vypisována každoročně v členských zemích FISAF a tedy i v ČR, dle mezinárodních pravidel a nejvyšší soutěží je mezinárodní mistrovství světa seniorů a juniorů a světový pohár kadetů.

Soutěže kategorií Fitness se řídí Pravidly soutěže fitness FISAF a jeho dodatky:

- **Počet členů v družstvu** : Družstvo tvoří 6 – 8 členů.
- **Náhradníci v družstvu** : Během závodu (od prejudgignu až do finále) je dovoleno použít náhradníky až do 60% z originálního týmu.
- **Délka závodní sestavy** : Závodní sestava je dlouhá 2 minuty. Měření délky sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem. Zodpovědnost za měření délky hudebního doprovodu před závody leží zcela na družstvu. Je akceptována tolerance +/- 5sec. od délky závodní sestavy 2 minuty.
- **Panel rozhodčích** : Tvoří jej ve většině případů 1 hlavní, 2 techničtí, 2 umělečtí (artistic) a 3 specialistů.
- **Hlavní rozhodčí** : Dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na závodech. Dále je zodpovědný za zajištění správného a spravedlivého použití

Pravidel panelem rozhodčích a dohlíží na správné zacházení s bodovým systémem a zaznamenávání výsledků.

- **Techničtí rozhodčí** : Je jmenován pro každý panel. Jeho ranking je rozhodující při určení celkového pořadí v případě rovnosti mezi dvěma či více družstvy. Soustředí se na komplexnost sestavy (výběr prvků, přechod), dále na techniku cvičení (držení těla, správná technika cvičení), kardiovaskulární intenzitu, synchronizaci, rychlost a přesnost při přechodech, zakázané prvky.
- **Umělečtí rozhodčí** : mají za úkol sledovat choreografii (kreativita, originalita, ucelenost, přechody, dynamika), hudbu (hudebně – pohybové vztahy, výběr hudby, rytmus), prostor (pojetí prostoru, půdorysné řešení pohybu), výraz (adekvátnost, různorodost, interakce mezi členy družstva) a vzhled.

### **Hodnocení výkonu v soutěži fitness aerobik:**

Technic – specialist – 4 rozhodčí, z toho jeden lead (hlavní)

Složitost 25%

Intenzita 25%

Variabilita 25%

Provedení 25%

#### **1. Složitost (obtížnost) 25%**

- složitost (obtížnost) pohybů dolních končetin a chodidel reflektující high impact aerobic
- složitost (obtížnost) pohybů paží
- složitost rychlých přechodů při současném pohybu horních a dolních končetin
- použití protilehlých rovin – v pohybech paží, v pohybech dolních končetin, mezi členy týmu
- použití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně

#### **2. Intenzita 25%**

- použití různých choreografických (vertikálních) rovin a svalových kontrakcí
- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- použití krátkých a dlouhých pák (horních a dolních končetin)

- prokázat vysokou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a ukázat perfektní fyzickou zdatnost
- využití 3D prostoru (tři dimenze – pohyby s letovou fází, pohyb ve stoji a na zemi)
- choreografie zahrnující co největší obsah high impact aerobiku

### **3. Variabilita krokových variací a přechodů 25%**

- vyhnout se opakování pomocí využití širokého obsahu prvků z high impact aerobiku
- variabilita v pohybech horních a dolních končetin a chodidel
- variabilita v použití choreografických (vertikálních) úrovní, pohyby ze země do stoje, ze stoje na zem atd.
- variabilita formací, postavení členů týmu a pohybu po ploše
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní a dolní části těla

### **4. Provedení 25%**

- vysoká úroveň techniky a kvality všech pohybů
- stejná úroveň pohybových dovedností u všech členů týmu, všichni členové musí provést pohyby se stejnou přesností
- přesná poloha chodidel a dolních končetin, kontrola všech pohybů horních končetin
- rychlost a kontrola prvků z high končetin, kontrola všech pohybů horních končetin
- správné držení celého těla jednotlivých částí těla
- lehkost (snadnost) provedení
- ukázat vysoký standard v průběhu celé sestavy
- vzít v úvahu přijatelné a nepřijatelné cviky

### **Artistic – 3rozhodčí**

1. Choreografie 30%
2. Interpretace hudby 30%
3. Synchronizace 20%
4. Presentace 20%

## **1. Choreografie 30%**

- pohyby by měly být charakteristické pro fitness ne s velkým množstvím prvků ze sportovního aerobiku
- originalita a kreativita prvků z high impact aerobic
- kreativita v pohybech horních končetin stejně jako v pohybech dolní poloviny těla
- použití různých postavení závodníků a pohybů po ploše
- vhodný a účelný prostor mezi členy týmu
- nepředvídatelné sekvence
- choreografie s interakcí
- kreativita v použití choreografických (vertikálních) úrovní a využití prostoru
- originalita a kreativita v postavení členů týmu a jejich změnách v častých formacích

## **2. Interpretace hudby**

- vhodný výběr a tempo hudby charakteristické pro high impact aerobic
- neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně – pohybové vztahy)
- využití hudebních zákonitostí
- pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)
- schopnost využít hudebně – pohybové vztahy všemi členy týmu

## **3. Synchronizace**

- prokázat stejnou úroveň pohybových schopností a techniky všemi členy týmu
- všichni členové týmu musí převést pohyby v stejné době (timing)
- všichni členové týmu musí předvést sestavu stejnou intenzitou
- synchronizace výrazu
- penalizace sóla v sestavě

## **4. Presentace**

- projevit dynamiku a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnost projevit vzrušení a entusiasmus
- schopnost projevit sebevědomí a emoce
- oční kontakt s publikem, vhodný a přirozený výraz
- variabilita a souvislost s předvedením dovedností



- interakce mezi členy týmu a vědomí, že jde o tým a ne jednotlivé osoby na ploše
- upřímnost a přirozenost výrazu (ne teatrální výraz)
- osobnost a vitalita je zahrnuta do sestavy ve skupinové prezentaci
- zdravý vzhled
- vhodný a sportovní úbor adekvátní k choreografii

## **Přijatelné a nepřijatelné cviky:**

### **1. Přijatelné cviky**

- skoky doskokem na obě chodidla
- kliky na obou pažích
- press na obou pažích (ne s obraty) jako přechody
- prvky flexibility jako přechody
- pády ze stoje do kliku ležmo
- zvedačky (lifts) jako úvodní nebo závěrečná póza (ve stoji či na zemi)
- podepření (support) v průběhu sestavy

### **2. Nepřijatelné cviky**

- kliky na jedné paži
- press na jedné paži
- skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu
- asistovaná odhození (propulsion)
- gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed)
- zvedačky v průběhu sestavy

- **Startovní pořadí: Prejudging**

Smyslem prejudgingu je posoudit kvalitu družstva a určit zda závodní sestava odpovídá Technickým pravidlům. Po skončení každé sestavy hlavní rozhodčí informuje družstvo, zda sestava odpovídá Technickým pravidlům. Závodní sestava musí být naprosto stejná v prejudgingu a v základním kole, drobné změny se mohou vyskytnout v semifinále a finále. V prejudgignu nejsou přidělovány body, dovoluje se rozdělit družstva do skupin dle výkonnosti., v těchto skupinách by byly družstva znovu rozlosovány do základního kola.

- **Základní kolo:** startovní pořadí v základním kole bude určeno podle výsledků v prejudgignu – každá výkonnostní skupina bude rozlosována zvlášť.

- **Semifinále a finále:** pro semifinále a finále je pořadí družstev znovu vylosováno

## 2.5. CHOREOGRAFIE

Předvedení sestavy se zakládá na tvorbě specifické pohybové skladby splňující podmínky pravidel, vzájemného souladu pohybové složky, choreografické složky, hudební a výtvarné. Požadovaným výsledkem je vždy taková skladba, která působí emocionálně a je osobitým způsobem komunikace cvičenců (choreografa) s divákem. (Skopová, M. 2006)

„Choreografie je transformace hudebních podnětů do výběru a řazení pohybů, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti“ (Appl, K. 1995)

Pod pojmem choreografie si můžeme představit kreativní postupy hledání nových a zařazování známých či předepsaných druhů pohybu a vytváření pohybové skladby. Jedná se o uměleckou činnost, kdy stejně jako při komponování hudby neexistuje návod nebo postup.

Jediným co je důležité je výsledek tj. umělecká hodnota skladby. Tuto lze popsat podle tří základních parametrů:

- Choreografie sestavy
- Předvedení
- Hudebně pohybové vztahy

### 2.5.1 Choreografie sestavy

Choreografie soutěžní sestavy pro fitness družstva je omezená časem na 2 min (+/- 5 sekund) během tohoto zdánlivě krátkého úseku je třeba dokázat, že tým zvládá předvést úspěšné splnění kritérií hodnocení choreografie rozhodčími.

Choreografie ve svém základu řeší pohyb družstva v prostoru a půdorysu, ale zároveň musí prokázat technickou a fyzickou připravenost všech závodníků doplněnou kvalitními pohybovými návyky, aerobní (i anaerobní) výkonnost odpovídající obtížnosti pohybové skladby po celou dobu jejího trvání. Během skladby by mělo docházet ke střídání různé rychlosti pohybů doplněné ukázkou rozsahu a intenzity všech závodníků. V neposlední řadě pohybová skladba svou choreografií musí korespondovat s hudbou vhodnou pro aerobik a to zejména prostorovým členěním, přechody a napojením vazeb.

Velmi ceněným kritériem choreografie pohybové skladby je její originalita. Originalitou rozumíme zařazení nových, zvláštních, osobitých a jedinečných řazení a kombinování

pohybů, poloh i vazeb. Neočekávané a neotřelé přechody, variace skoků, obrátů, doprovodných pohybů horních končetin a krokových variací by měli podtrhovat zvolený žánr, ideu a styl s cílem vyvolávat u diváka emoce. Právě originalita sestavy dává vyniknout nadaným choreografům s citem pro pohyb a hudbu oproti rutinním skladbám.

Dalším kritériem hodnocení choreografie je její celistvost, umožňující pochopení základní myšlenky skladby od začátku až do konce. Choreografie musí respektovat princip variace tj. rozvíjení a změny motivů a obměn pohybového motivu při zachování celistvosti skladby.

Dynamiku choreografie vystihuje její gradace, gradace může být vzestupná nebo sestupná podle toho jak narůstá nebo se snižuje napětí, síla, energie a to v prostoru nebo čase. Gradace vystihuje především výrazové a emocionální podněty. Správné využití gradace zamezuje monotónnosti skladby.

Při tvorbě choreografie je vhodné respektovat využití kontrastů, mohou být v hudbě , pohybu, prostoru, čase, síle nebo rytmu. Nejlépe je vystihují následující spojení: rychle-pomalu, totožnost-obměna, podobnost-odlišení, pravidelnost-nepravidelnost, na místě-z místa, střídání poloh vysoká-nízká, střídání rozestupů těsné-malé-střední, simultánnost, diferenciacce, kánony nebo dialektické dvojice atp.

Tvorba choreografie skladeb pro družstva umožňuje téměř nekonečné množství prostorových řešení jako důležitého kritéria. Vzhledem k významnosti prostorového řešení mu je věnována zvláštní kapitola – prostorová choreografie.

### **2.5.2 Předvedení**

Předvedení sestavy je aktuální výkon s vysokým stádiem automatizace, ale pod kontrolou vědomí. (Skopová,M.2005) Je jasné že i velmi dobré choreografie mohou být špatným předvedením narušeny. Je li cílem divák, znamená to, že právě během předvedení by s ním měl být udržován kontakt formou výrazu, jako jsou gesta a mimika. Celá sestava by měla vyznít energicky, nadšeně, přirozeně s lehkostí provedení a patřičnou sebejistotou. Důležité je přenášet a odlišit emoce příslušné jednotlivým složkám sestavy. V neposlední řadě je třeba zdůraznit individualitu a osobnost soutěžících čehož lze dosáhnout formou vzhledu, oblečení, barevností, účesem atp.

### **2.5.3 Hudebně pohybové vztahy**

Typickým rysem aerobiku komerčního i sportovního je hudebně pohybový soulad, bez kterého nelze dosáhnout požadované úrovně sestavy. Hudbu lze využít k podpoření,

vedení, estetickému a emociálnímu působení skladby na cvičence i diváka. Výběr hudebního doprovodu by měl být prováděn dle:

- a) tempo a rytmus – hybný prvek pohybu
- b) dynamika a žánr – vyvolání citového, emocionálního a estetického působení
- c) melodie a forma – násobí celkový dojem choreografie

Z hlediska vlastního pohybu je nejvíce vnímanou složkou metrorhythmika, která zahrnuje :

**1. Metrum** – je to střádání přízvučných (těžkých) a nepřízvučných dob v předem stanoveném pořadí. Hudební přízvuk na první dobu člení dlouhou řadu impulsů do skupin po2 po3 po4. Hovoříme pak o dvoudobém , třídobém a čtyřdobém metru. Metrické zákonitosti jsou základem práce s hudbou a pohybem.

**2. Takt** – je seskupení různých rytmických hodnot do metricky uspořádaných celků. Takt časově ohraničuje pohyb a označujeme jej dvěma číslicemi oddělené čarou. První udává počet dob v taktu, druhá rytmickou hodnotu počítací doby (2/3, 3/4, 4/4).

**3. Tempo** – je rychlost střídání počítacích dob (pulsů) za minutu a označuje se znakem metronomu (MM, v anglické verzi BPM). Procvičování souladu tempa hudby s pohybem provádíme v základních rychlosti – pomalu, středně, rychle. Požadované změny tempa v sestavě sportovního aerobiku lze případně řešit zajímavým stříhem a rozličnými efekty ve vybrané hudební předloze.

**4. Rytmus** – v obecnějším smyslu je to časový řád. Z hlediska hudební nauky je rytmus střídání dob těžkých a lehkých a not dlouhých a krátkých. Rytmické útvary jsou součástí metrického celku – často vznikají tzv. charakteristické taneční rytmy (samba, polka, rumba, valčík apod.) Požadavek pravidel, zařazení zřetelné změny pohybového rytmu, může být předveden celým tělem, nebo jen nohama či pažemi, ale vždy jde o časové vztahy pohybových akcí a jejich výraznost.

**5. Hudební forma-fráze** – úseky hudby ukončené melodickým či harmonickým závěrem. Jednotlivé fráze (úseky, věty) mají zpravidla sudý počet taktů – 4, 8, 16 apod. , ale mimo

frázování pravidelné lze pro stylovou choreografii vybrat hudbu s frázováním nepravidelným. Hudební motiv jako závažný nápad ve skladbě se může stát spolu s pohybovou odpovědí (pohybovým motivem) charakteristickým kompozičním prvkem skladby.

#### 2.5.4 Prostorová choreografie

Prostorová řešení pohybu představuje jednu z důležitých kapitol choreografie. Jde o spojení jednotlivých pohybových úkonů a prostorového členění dle hudební předlohy. V základu rozlišujeme dva prostorové principy asymetrii a symetrii. Asymetrie evokuje projevy individuality, napětí a emocionalitu. V běžném životě se s ní setkáváme nejčastěji. Symetrie naopak vzbuzuje pocit uspořádanosti, jistoty, odpočinku, ale také v monotónnosti a nezajímavosti. Symetrií rozumíme pravidelné uspořádání útvarů jednotlivců včetně jejich pohybů dle nějaké osy, většinou dle střední osy cvičební plochy.

Je zřejmé, že pro dosažení vhodné kompozice je důležité střídání asymetrických a symetrických tvarů a uskupení. Prostorová choreografie může pracovat s týmem jako s jednotlivci, vytvářet z nich jednotlivé sektory nebo se všemi geometrickými útvary. Tyto útvary nebo sektory mohou být z rovnými nebo zaoblenými stranami, symetrické nebo asymetrické, nebo jinak pravidelné či nepravidelné.

Prostorová choreografie využívá základní geometrické útvary a jejich variace: přímka, kruh, čtverec, oblouk, kosočtverec aj. obdélník, různé druhy trojúhelníků apod.

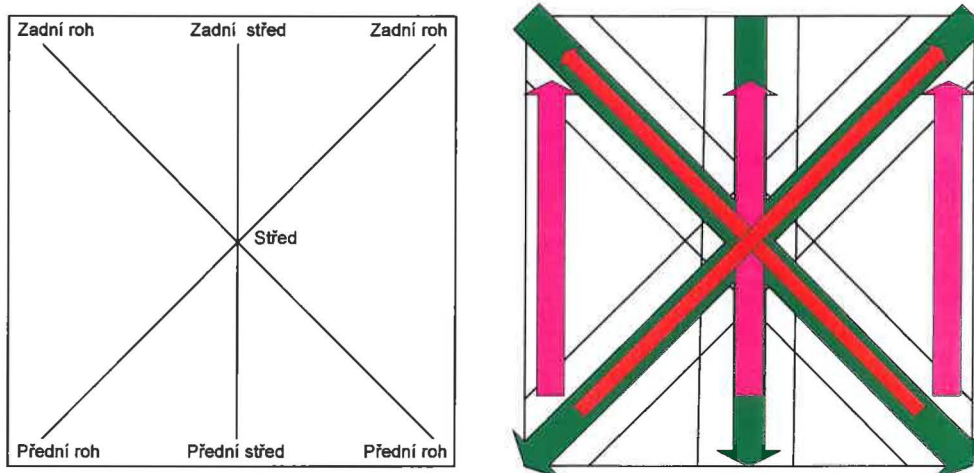
Změny a různorodost útvarů lze dále zvýraznit odlišnými rozestupy, směrem pohybu, orientací v útvaru, rychlostí vytváření útvarů nebo jejich způsobem (spontánně, po skupinách, kánonicky, jednotlivci). Neměli bychom zapomenout, že prostorová choreografie se odehrává i ve vertikální rovině např. ve stoji, v lehu, ve skoku apod.

Plocha pódia představuje pro diváka prostor na kterém sleduje pohybovou skladbu. Všechna místa pódia ale nepůsobí stejně výrazně. Středem zájmu je střed scény tj. průsečík spojnic rohů pódia, kde výkon družstva umožňuje nejlepší sledování. Je také geometrickým středem symetrie pódia a tím může být středem, nebo bodem, kterým prochází osa symetrie při využití zvoleného symetrického členění. Protože se pohybová skladba nemůže odehrávat jen v jednom bodě uvedme si i další důležitá místa pódia, jsou jimi přední rohy plochy a střed jejich spojnice tzv. přední střed pódia. Mezi další výjimečná místa patří zadní rohy a střed spojnice zadních rohů tzv. zadní střed. Ostatní části pódia lze považovat za méně atraktivní místa. Toto hodnocení vychází z psychologie

diváka, který podvědomě srovnává symetrii cvičební plochy se symetrií pohybu cvičenců. (Applt, Mihule, 1981)

Stejně jako existují popsané důležité body plochy existují i důležité směry. Nejúčinnější pro oslovení a zaujetí diváka je přímý postup tj. od zadního středu před střed k přednímu středu (využívá se při zdůraznění gradace). Dalšími účinnými postupy jsou pohyby ve směru diagonál od zadních rohů plochy k přední. Méně účinné ale nutné ke střídání pohybu jsou postupy z předních částí pódia směrem dozadu, ty by se měly dít v kolmém směru přednímu okraji pódia neboť nejméně vnímaným pohybem je přechod po diagonálách předních rohů směrem zádním rohům. Obecně platí že by choreograf měl využít celou plochu pro plánování pohybové skladby. Sestavy bývají o to efektnější čím více choreografie předvede prostorových pohybů po ploše, včetně změn tvarů, využití sektorování a pohybu ve všech směrech.

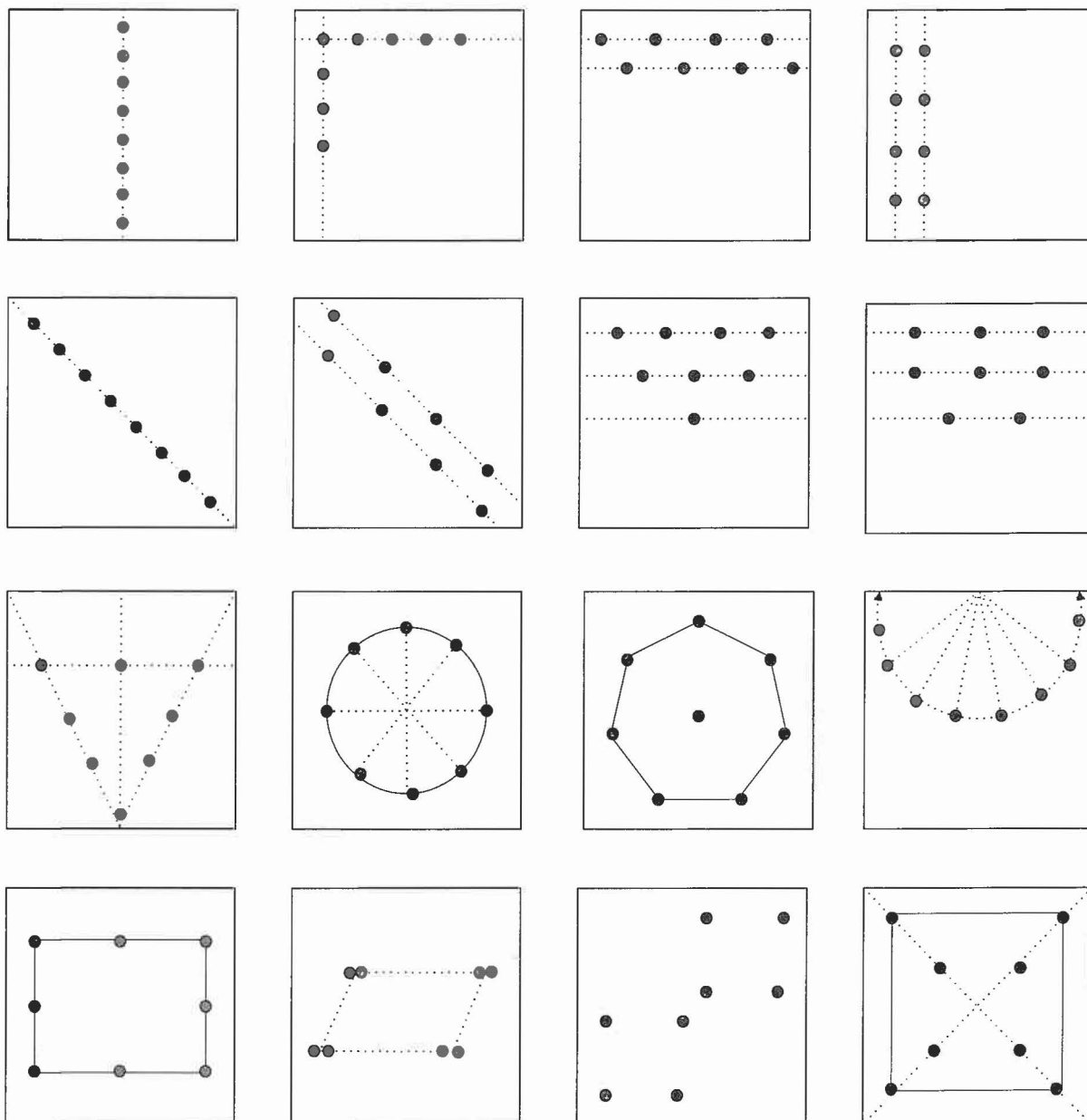
Zelené směry na obrázku jsou účinné, fialové nutné směry návratu k zadní linii, červené nejméně účinné.



### 2.5.5 Prostorová choreografie pro fitness družstva

Fitness družstva se skládají z šesti až osmi cvičenců, pohybující se na ploše 12 x 12 metrů. Počet cvičenců na této ploše umožňuje velmi rozličná postavení. Pro symetrická členění můžeme využít některé z následujících geometrických tvarů a to jak pro začátek skladby tak i pro přeskupování v jejích částech. Jedná se o příklady, neboť geometrické obrazce rozmístění cvičenců v různých částech plochy jsou vysoce variabilní.

V choreografii fitness družstev převažují z velké části symetrická členění, které nechávají vyniknout přesnosti přeskupování a zaujímání postavení na ploše a podtrhují tak synchronizaci jednotlivých cvičenců.



Méně časté je využití asymetrického členění, které by v některých případech mohlo budít dojem špatné synchronizace nebo chyb při zaujímání postaveních v prostoru plochy, ale je vhodné jejich zařazení pro princip kontrastu. Asymetrické členění lze dosáhnout vytvářením obrazců bez os souměrnosti nebo vyčleněním jednotlivých cvičenců mimo jinak pravidelné obrazce.

## 2.6. Souhrn k rešerši literatury

Konkrétní literatura týkající se specifikou juniorských sestav Fitness družstev, kromě Pravidel FISAF, u nás neexistuje. Proto vycházíme hlavně z prostudování Technických pravidel, kde jsme získali odborné znalosti v požadavcích na sestavy a způsobu hodnocení dle posledního vydání z roku 2005.

K rozboru choreografie nám byly pomocníkem dvě diplomové práce Kláry Jandové (2001) a Veroniky Vrzbové (1999) zabývající se rozbořem choreografií a analýzy obsahu sestav. Přehledným zdrojem informací o sportovní přípravě a tréninku obecně jsou publikace pana Choutky a Dovalila (1991.2002). O motoricko–funkční přípravě a jejích součástech jsme převzali z gymnastické průpravy sportovce (Křištofič,2004), Sportovní gymnastika 1. díl (Tůma,1988), Akrobacie (Zítko,2006). Vysvětlení pojmů aerobik je převzato z kapitoly Aerobní zdatnost v publikaci Základní gymnastika (Skopová,2005), dále z publikace ČASPV – Aerobik (Velínské,2004). Změny pravidel a informace o novinkách v aerobiku jsou čerpána z NETU např. [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz), [www.aerobik.cz](http://www.aerobik.cz), [www.progym.cz](http://www.progym.cz), [www.sportovní.aerobik.cz](http://www.sportovní.aerobik.cz).....apod.



### **3. CÍL PRÁCE**

Cílem práce je analýza pohybového obsahu a choreografií sestav Fitness aerobiku družstev juniorů v letech 2003 až 2005. Na základě výsledků vybraných kritérií kvantitativní analýzy sestavíme hierarchii dovedností a složek choreografie limitující výkon v aerobiku fitness družstev.

#### **3.1. Úkoly práce**

Abychom splnili stanovený cíl diplomové práce, řešili jsme tyto úkoly:

1. Pomocí odborné literatury stanovit charakteristiku soutěží fitness.
2. Osvojit si požadavky na závodní sestavy dle soutěžních technických pravidel FISAF Fitness družstev.
3. Vypracovat a stanovit kritéria analýzy sestav, s přihlédnutím k složkám choreografie.
4. Provést analýzu dle vybraných kritérií z videozáznamů a osobní dokumentace u vítězných sestav soutěží ME a MS 2003 – 05.
5. Z údajů výsledků analýzy vypracovat hierarchii složek choreografie ovlivňující výkon ve sledované soutěži.
6. Sumarizací poznatků ze splněných úkolů práce vypracovat určitá doporučení pro praxi při tvorbě choreografií juniorských sestav Fitness aerobiku družstev.

## **4. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1. Shromažďování dat**

Ke shromažďování dat pro splnění cíle práce bylo využito všech dostupných materiálů týkající se soutěží juniorů Fitness družstev aerobiku. Jsou to osobní záznamy trenérky, poznámky ze školení trenérů a rozhodčích, videozáznamy osobní i oficiální nejen z ME a MS od roku 2003.

Pro záznam analýzy sestav podle videozáznamu byl vypracován záznamový list pro každou sestavu zvlášť, který přehledně vymezil řazení a počet cviků, vazby pohybů a přechody, útvary a další aspekty pozorování.

### **4.2. Metodika**

Pro splnění cíle práce bylo použito převážně techniky a procedury kvantitativní analýzy:

- pozorování, vytvoření kritérií analýz sestav
- analýza sestav umístěných na prvních třech a šestém místě v soutěži ME a MS juniorů 2003-05 srovnání a matematické vyjádření výsledků v grafech a tabulkách (shrnutí)

### **4.3. Použité metody**

#### **4.3.1 Pozorování**

Základní obecná metoda vědecké práce je i v případě popisu a rozboru sestav pozorování. Nejlepším způsobem kvalitního pozorování je rozbor videozáznamu. Nelze ale podcenit ani přímé pozorování, které sice neumožňuje opakování, ale lépe koresponduje pocity, emoce, vliv sestavy na diváky a vliv prostředí a situace na závodníky ztvárňující sestavu. Byla jsem účastna všech dále popisovaných závodů a využila jsem jak svoje osobní, tak i oficiální obrazové a další záznamy zmiňovaných závodů.

#### **A. Pozorování zprostředkované videozáznamem**

Jedná se o technologii dnes již běžně dostupnou pro jednotlivce. Videozáznam umožňuje několikeré přehrávání skladby s možností fázování a chronologického rozkládání. Lze tak přesně kvalifikovat kvantitu sledovaných prvků, průběh pohybu na zemi, ve stoje, ve vzduchu, počet přesunů, charakter útvarů, celkovou synchronizaci v jednotlivých pasážích atd.

## **B. Přímé pozorování**

V této práci jsou zahrnuty mezinárodní závody, kterých jsem se zúčastnila jako trenér závodníků a měla jsem možnost vidět všechny závodní sestavy. Zaznamenávala jsem si některé nápady, zvláštnosti, originality sestav, ale také reakci publika, soupeřů a trenérů v závislosti na výrazu skladby, emočním zážitku, existenci ústředního tématu skladby – de facto celkového dojmu směrem k obecenstvu tj. pocity, které nelze technicky zaznamenat.

### **4.3.2 Kritéria analýzy**

Na základě studie závodních pravidel a vlastních zkušeností jsem stanovila sedm zásadních kritérií analýzy sestav juniorů:

#### **1. Půdorysná choreografie ( P.CH.)**

- Zakreslení pohybů a směrů půdorysné choreografie na závodní ploše všech závodnic, včetně umístění úvodní a závěrečné pózy.

#### **2. Počet závodníků (P.Z.)**

- Číselný údaj o počtu závodníků. (6-8)

#### **3. Počet dynamické flexibility (D.F.)**

- Švih přednožmo vpřed (90°), povýš
- Švih přednožmo stranou, obloukem, (90°, povýš)
- Podmetena „Illusion“
- Nůžkový skok „Hitch Kicks“

#### **4. Počet skoků (P.S.)**

- Poskoky odrazem snožmo - Air jack, výskok snožmo, skrčmo, ...
- Skoky ze sportovního aerobiku – straddle jump, front split, kossack, ...

#### **5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.)**

- Všechny přechody v sestavách z vyšší polohy do nižší a naopak a délka času setrvání v těchto přechodech je zaznamenána na časové ose s vyznačením dřepů, podřepů a typu skoků.

- V této práci je přechod chápán jako každá změna polohy z vyšší do nižší např. ze stoje odraz do letové fáze skoku a doskok jsou přechody dva. Podobně přechod ze stoje do polohy sedu, lehu, podporu a zpět je zaznamenán jako přechody dva.

#### 5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách (P.Č.)

- Dokreslující koláčový graf kritéria P.P. vyjadřující celkový časový úsek strávený ve sledovaných polohách během celé sestavy.

#### 6. Počet útvarů (P.Ú.)

- Záznam množství všech družstvem zaujatých útvarů během celé sestavy.
- Variabilita útvarů je dále graficky vykreslena v schématech vzhledem ke cvičební ploše.

#### 4.3.3 Analýza a hodnocení dat

„Analýza je rozbor vlastností, vztahů, faktů, apod., postupujících zpravidla od celku k částem (BlahušKovář,1973).

U vybraných skladeb jsem provedla kvantitativní analýzu tj. popis všech podstatných částí sestavy z pohledu kvantity. Dále u vybraných kategoriích byla využita klasifikační analýza tj. prvky společné všem sestavám byly zařazeny do klasifikačních tříd a vzájemně vyhodnoceny v celkových tabulkách. Ke zpracování výsledků analýz jednotlivých sestav jsem využila jednoduché matematické metody, tabulky a jejich slovní vyhodnocení.

#### 4.3.4 Srovnávání

„Při této činnosti porovnáváme výsledky dvou nebo více pozorování a vyvozujeme z toho závěry“ (BlahušKovář,1973). Pro přehlednost porovnání sledovaných kritériích a jejich výsledků jsem využila grafy a opět tabulky.

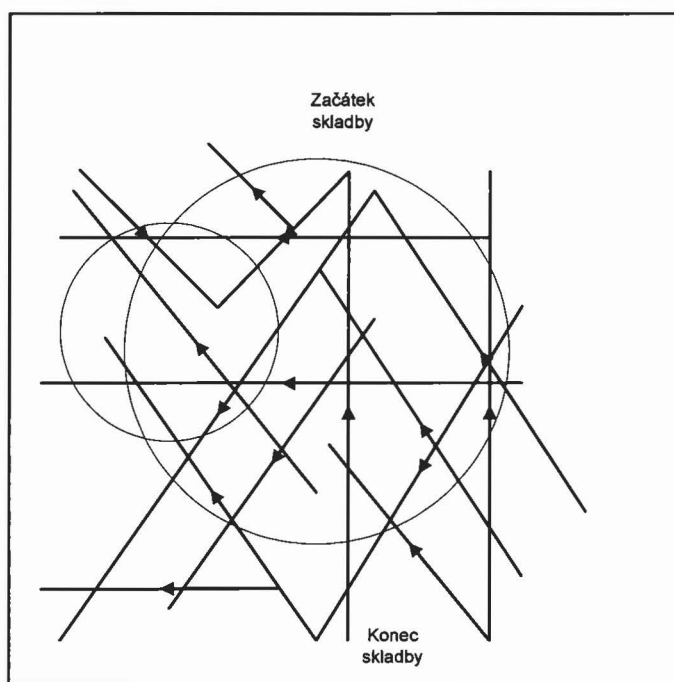
## 5. ANALÝZA ZÁVODNÍCH SESTAV

### 5.1. Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2003 – Pécs, Maďarsko

World Aerobics and FISAF Fitness Junior Championships Pécs 2003

#### ad. 1 Pulzus Hungary – 1. místo

##### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 6 závodnic

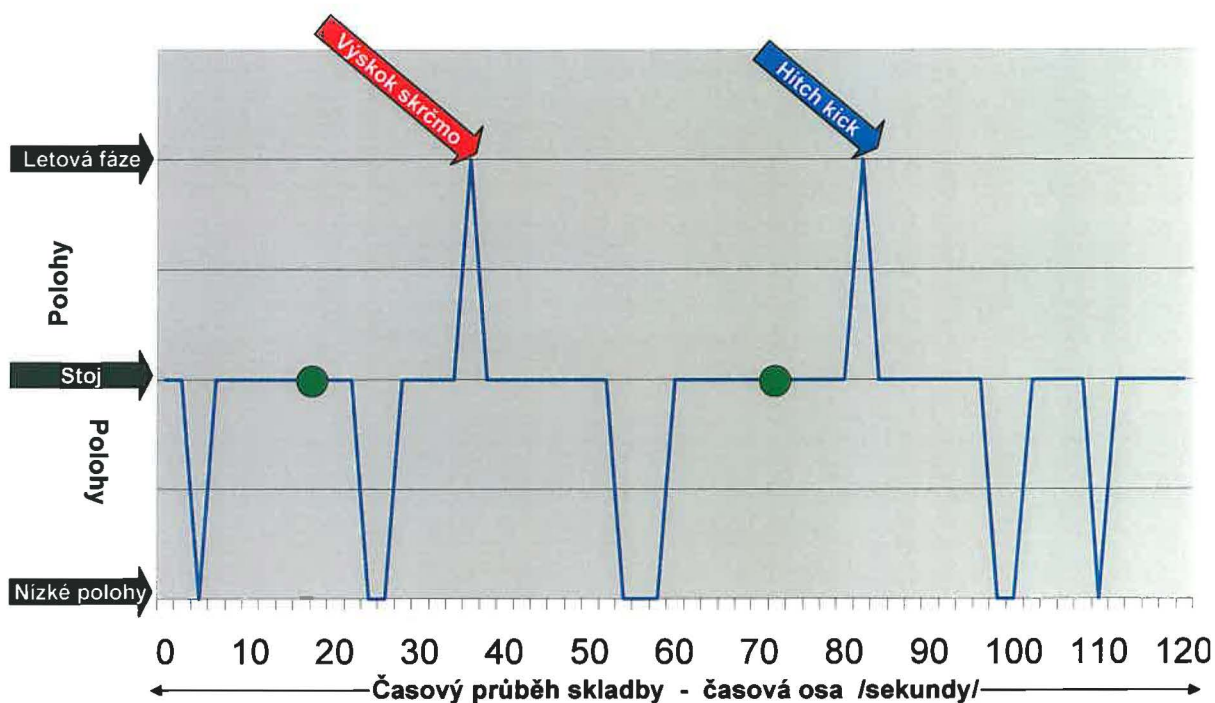
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá	4	4	1	1	
Povýš levá	1	3			2

#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok skrčmo	Hitch kick <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
<b>CELKEM: 1</b>	<b>CELKEM: 1</b>

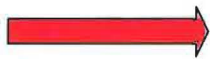
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 14 přechodů



Vysvětlivky :



Skoky ze sportovního aerobiku

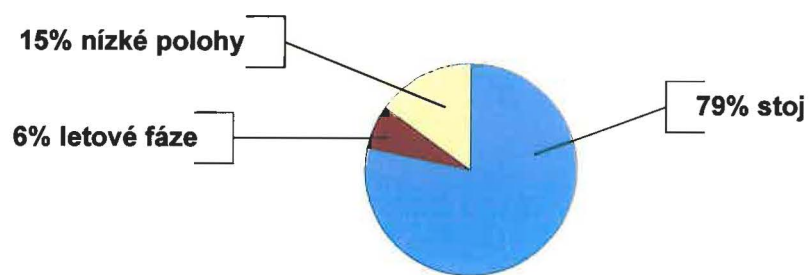


Výskoky s velkou letovou fází

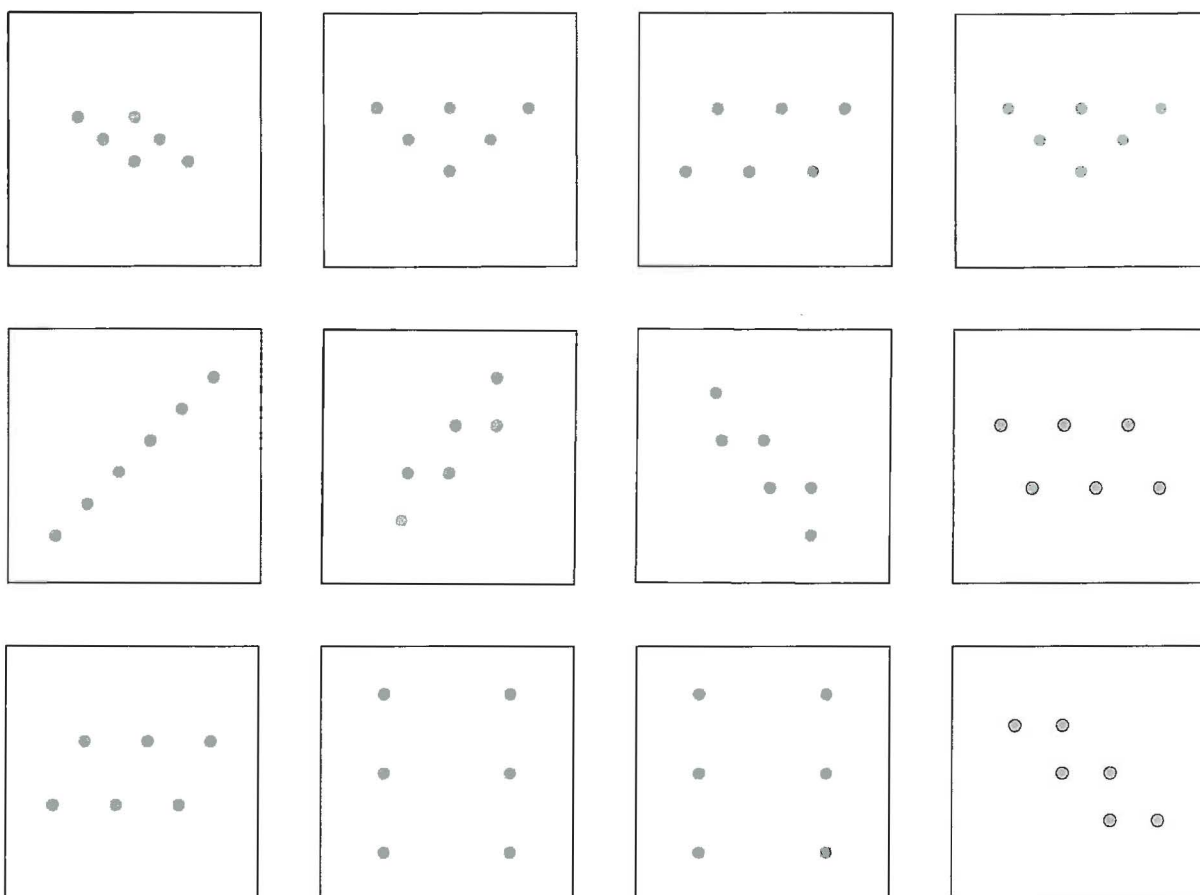


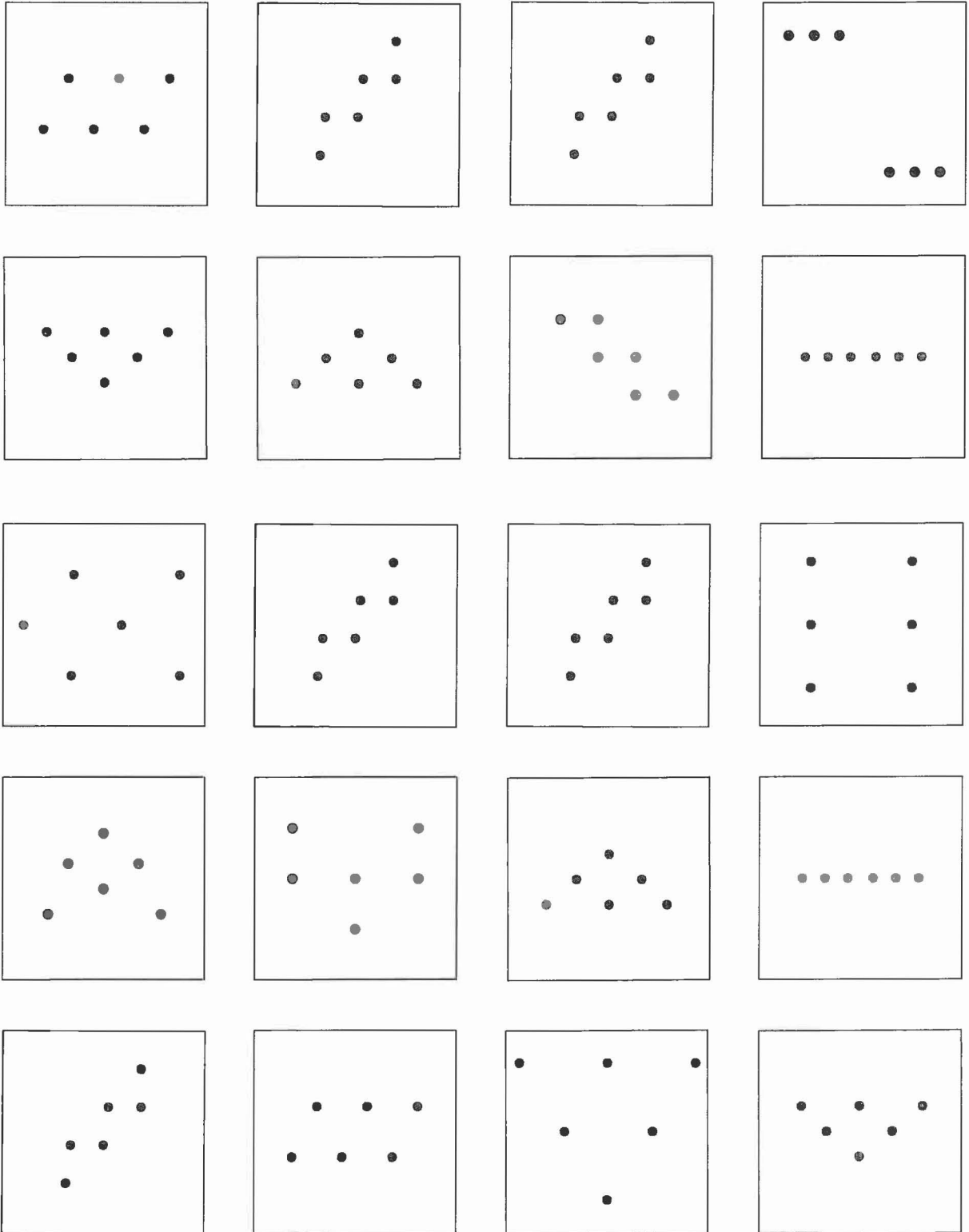
Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 32 útvarů včetně začáteční a koncové pózy







## **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Pulzus Hungary – 1.místo/ 2003**

Již z předešlých šampionátů byla známo o maďarských závodnicích jejich velmi dobrá technická úroveň a čistota provedení pohybu. Předvedení skladby zanechává dojem přesnosti a synchronizace všech závodnic v týmu. S úrovně provedení je zřejmá jejich poctivá tréninková příprava vycházející nejen z gymnastické přípravy.

V sestavě je pohyb především po střední a přední části plochy. Pohyb do zadní části plochy byl využit nedostatečně. Časové setrvání v útvarech bylo velmi krátké ale přesné. Rychlý sled přesunů do dalších přesně ohraničených útvarů byl proveden s posunem do jiných částí prostoru.

Tým měl minimální povolený počet závodnic – šest. I při tomto počtu, choreografie překvapivě obsahovala nepředvídatelné sekvence s využitím kánonů a kreativitu postavení a změn členů týmů mezi sebou.

Dynamická flexibilita byla v sestavě využita více než nadprůměrně převažovalo však provedení na pravou dolní končetinu. Flexibilita obsahovala celou škálu cvičení a ostatní obsah dokazoval vysokou a vyrovnanou úroveň pohybových schopností všech závodnic. Obsahová náročnost byla rovnoměrně rozložena do všech čtvrtin sestavy.

V sestavě byl zjištěn celkový počet dvou skoků - ze skupiny poskoků to byl výskok skrčmo a ze sportovního aerobiku hitch kick. Je to překvapivě nejmenší počet skoků na vítězné družstvo z celé sledované skupiny. Tyto dva skoky byly opakovány s minutovým intervalem. (viz. Graf č. 5) Z celkového počtu 14 přechodů jich bylo 5 ze stoji na zem a tam strávili čas 15 vteřin. Procento času stráveného v krokových variacích ve stoji je 79 %.

31 útvarů je celkový počet včetně počáteční i závěrečné pózy. Některé z útvarů se opakovaly např. řady a diagonály. Útvary vhodně zaplňovaly celou závodní plochu.

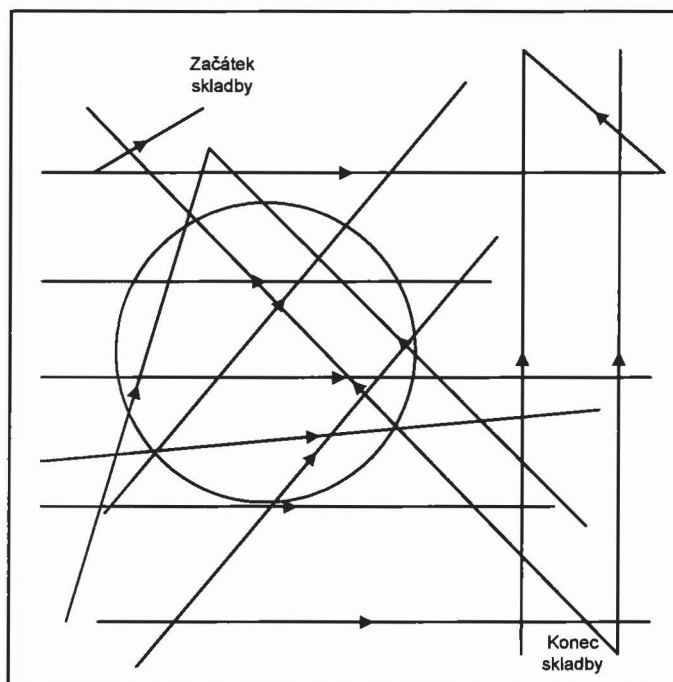
### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- choreografie obsahovala charakteristické pohyby pro fitness
- obtížnost pohybů dolních končetin a intenzita vazeb odpovídala high impact aerobiku

- pohybový obsah se vyznačoval pestrým využitím mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně
- variabilita přechodů ve vertikální úrovni byla velmi nápaditá. Tyto originální přechody často byly ve spojení s vysokou obtížností prvků ze sportovního aerobiku např. Illusion, Needle scale, sit trough – široký sed roznožný, front split – bočný rozštěp
- jednotné provedení dovedností s vysokou úrovní předvedení
- přesnost útvarů a vzdálenosti mezi sebou, nepředvídatelné výměny
- správné držení těla v průběhu celé sestavy
- vysoká úroveň kardiovaskulární vytrvalosti, rychlosti pohybu a celkové fyzické připravenosti
- kreativní obsah působil velmi dynamicky a lehce
- pěkný, jednotný vzhled sportovních postav včetně předvedení energie, sebevědomí a příjemného pozitivního výrazu
- ukázková interakce mezi členy týmu
- vhodný výběr dynamické stříhové hudby, charakter pohybu odpovídal charakteru hudby ( high impact aerobic)
- vhodný barevně sladěný úbor a úprava vzhledu
- tento tým za předvedení závodní sestavy obdržel od rozhodčích nejvyšší známky soutěže a to 8,8 -8,5 . Je zajímavé že i se dvěma skoky a v šestičlenném složení působila sestava natolik dynamicky a sehraně že získaly s přehledem titul mistra světa. Nejen technická úroveň, ale domnívám se, že skvělá choreografie zajistila zlatou medaili a to s velkým bodovým náskokem.

**ad. 2 Fitness Club O. Šípkové (CZ) – 2. místo**

1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

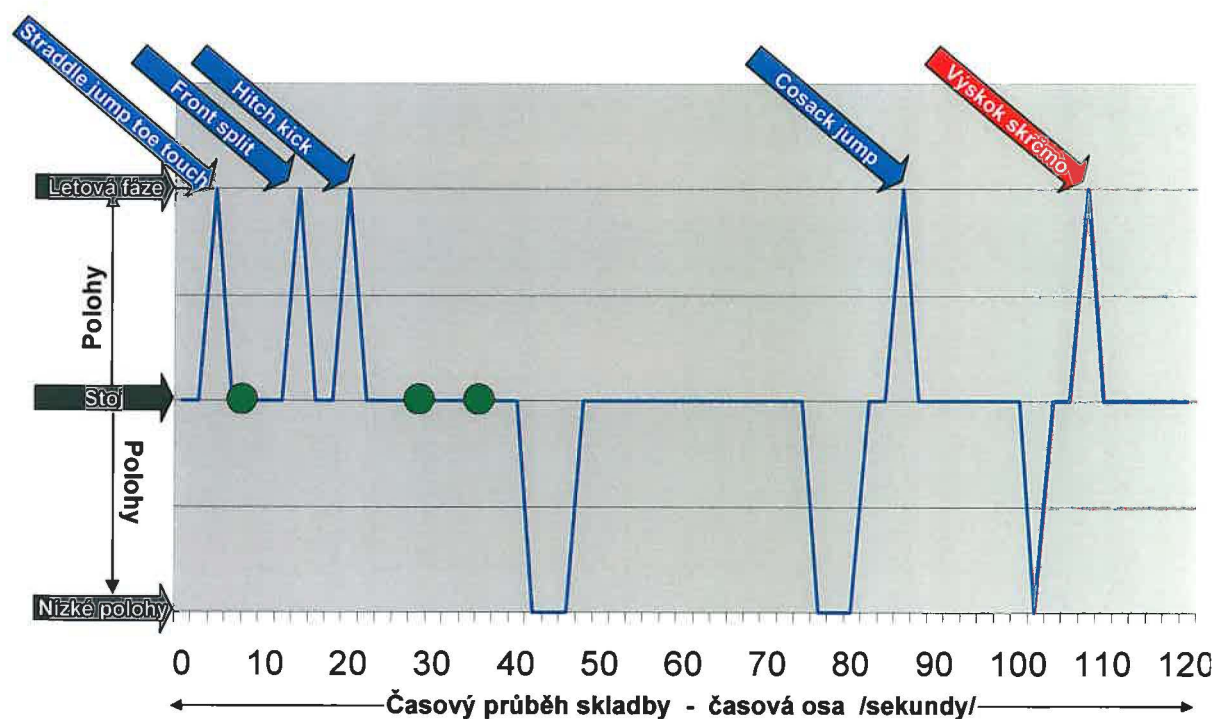
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá	1	5	1		2
Povýš levá		2		1	

#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok skrčmo	Straddle jump toe touch <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
	Front split jump <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
	Hitch kick <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
	Cosack jump <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
<b>CELKEM:</b> 1	<b>CELKEM:</b> 4

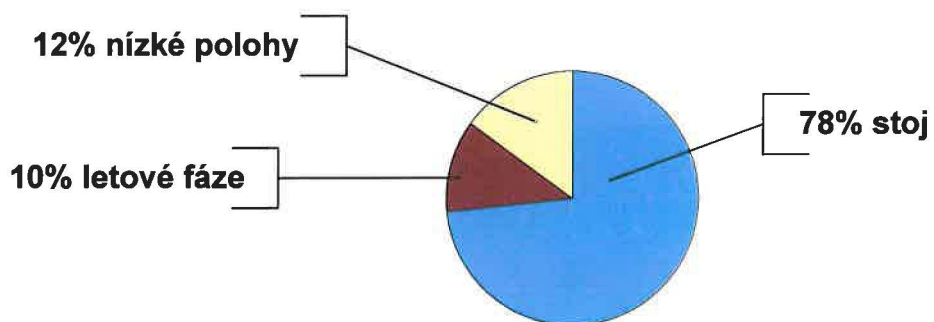
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 16 přechodů



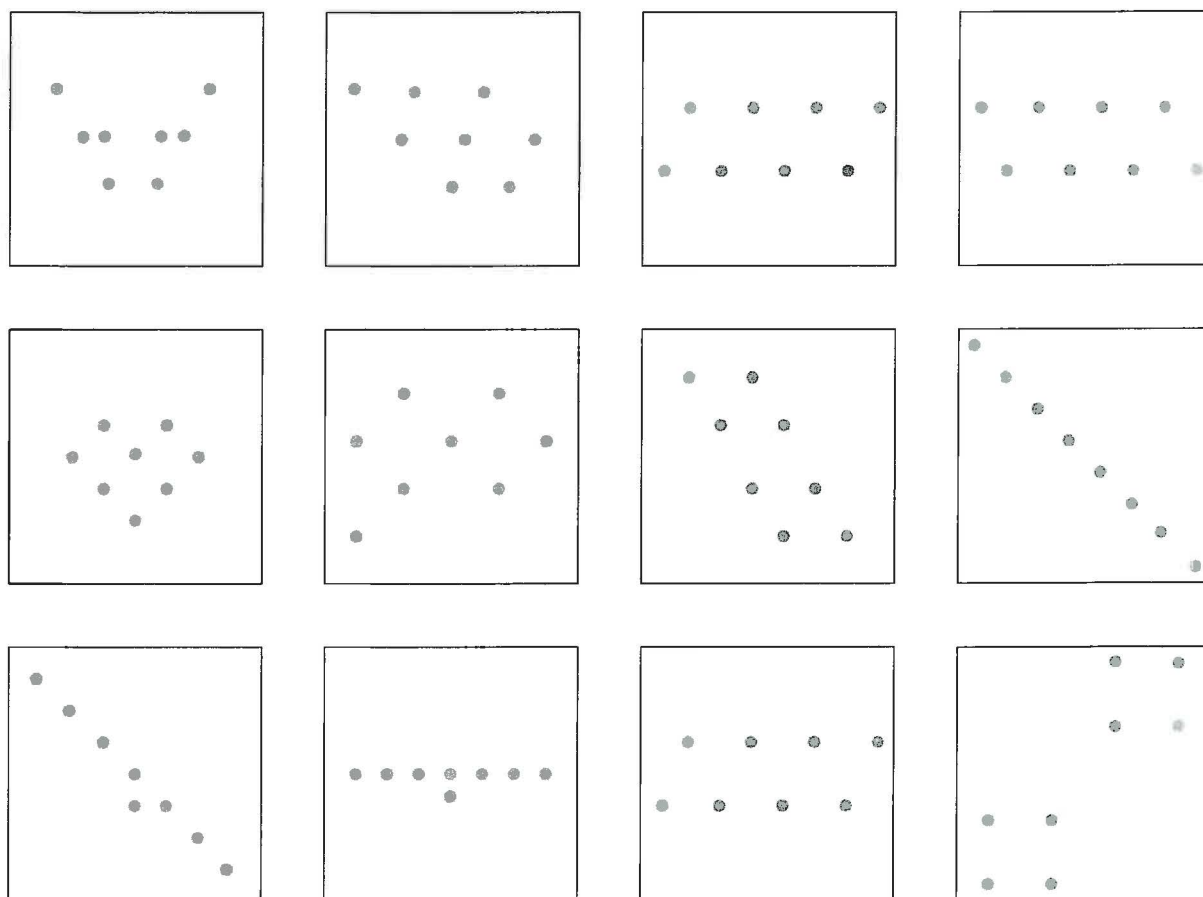
Vysvětlivky :

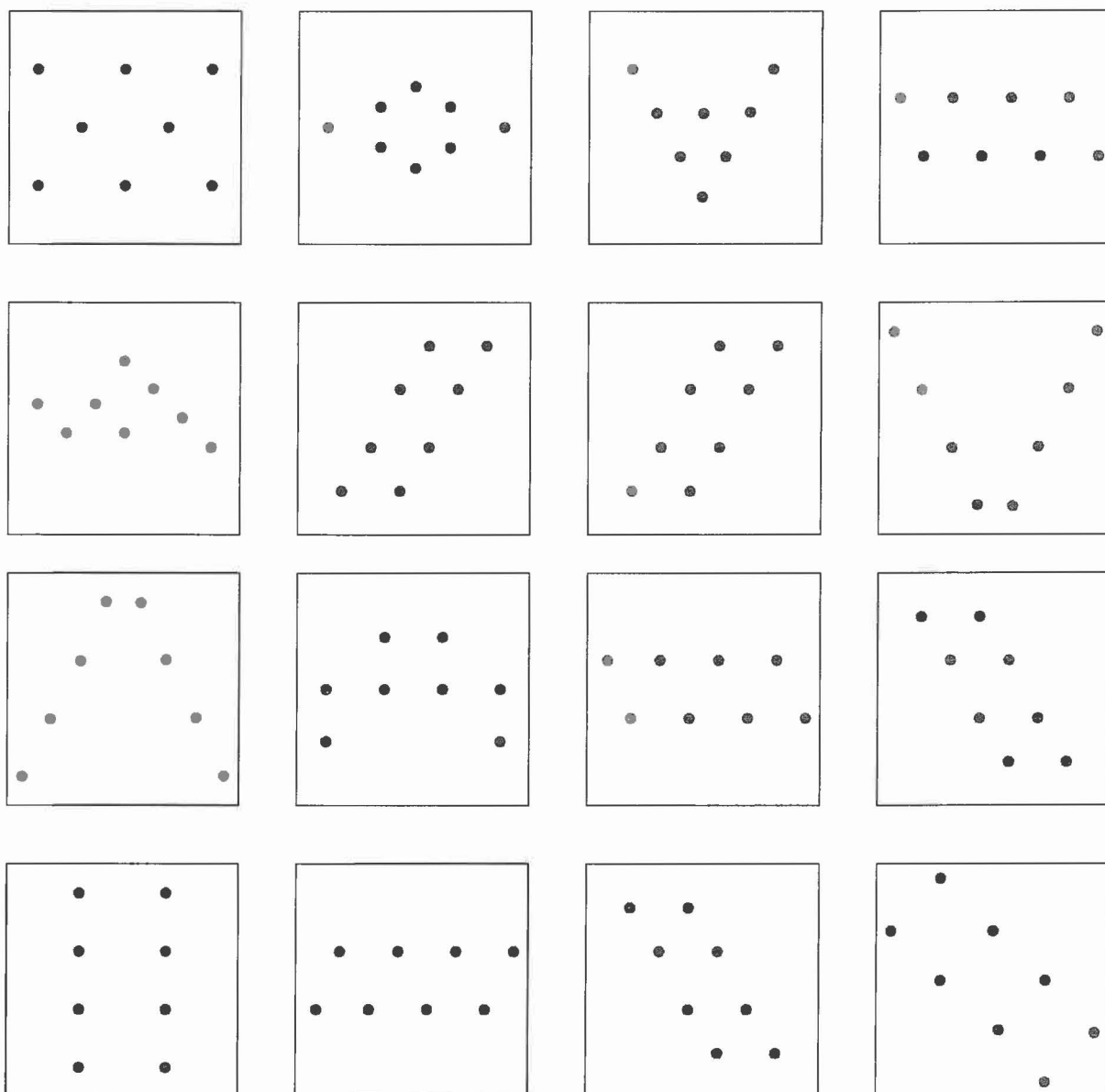
-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 28 tvarů včetně počáteční a koncové pózy





**Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Fitness Club O. Šípkové – 2. místo/ 2003**

Fitness Club O. Šípkové postupoval z kvalifikačního závodu na MS juniorů z 1. místa a získal pro rok 2003 titul mistra české republiky.

Půdorysné zakreslení pohybu závodnic po ploše během závodní sestavy nám ukazuje velmi dobré využití celé plochy. Především středové a přední části plochy, využity byly i přesuny ze zadní části do přední a pohyb po přední části plochy do rohů. Závěrečná póza byla provedena na pravé straně plochy z pohledu diváka. Jediná sestava, která neměla závěr na střední přední ploše.

Družstvo prezentovalo 8 dívek. V sestavě bylo využito velmi originálního zpracování přeskupování členů týmu, jehož nutnou podmínkou je perfektní znalost pohybu všech závodníků navzájem. Dále sestava zaujala kreativitou v kánonech a rozdělení týmu na 2 poloviny a 4 dvojice.

Dynamická flexibilita byla v sestavě nevyrovnaná z pohledu počtu švihů a z hlediska střídání dolních končetin, ale jednotlivé prvky dynamické flexibility byly rovnoměrně rozvrženy do částí celé sestavy. Byly také hodně využívány během kánonů nebo jako přechod na zem ze stoje.

Závodnice během sestavy předvedli celkem pět skoků z toho byl jeden ze skupiny poskoků, zbytek (4) ze skupiny sportovního aerobiku. Tři skoky ze skupiny sportovního aerobiku byly hned v prvních 30 vteřinách, dalších 60 vteřin nebyl zaznamenán žádný skok. V poslední části sestavy byly dva skoky. V sestavě převažují skoky ze sportovního aerobiku.

Přechod ze stoje na zem je zaznamenán v průběhu celé sestavy 3x, v délce od 2 do 8 vteřin. Celkový čas strávený v nízké poloze z celé sestavy je 15%. Čas strávený ve stoji (75%) je využit velmi zajímavými stále se měnícími krokovými variacemi, které byly variabilní a složené z prvků z high a low impact aerobiku.

Počet útvarů (28) je velmi dobrý. Je využita velká škála útvarů s důrazem na netradiční a nevěšdní postavení. V některých útvarech přesahovala snaha o nápaditost a originalitu nad čistým přesunem a přesným postavení závodnic v konečném útvaru.

#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

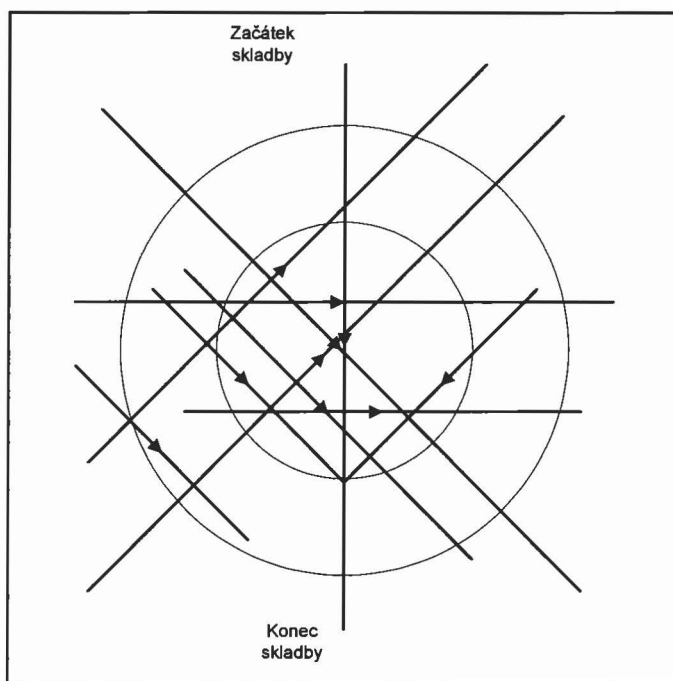
- závodnice zaujaly hned v začáteční póze, která byla velmi zajímavá a ve spojitosti s nápaditým závodním oblečením působily velmi elegantním dojmem
- choreografie obsahovala charakteristické pohyby pro fitness s velkým využitím širokého obsahu prvků z high impact aerobiku, dobrá rozmanitost sestavy
- choreografie ukazující originalitu a kreativitu, choreografie s interakcí, kreativita v použití choreografických úrovní a využití prostoru, použití protilehlých rovin v pohybech paží mezi členy týmu

- výběr skoků v sestavě pro choreografii fitness aerobiku není příliš vhodný, převahují skoky ze sportovního aerobiku, ale myšlenkou fitness aerobiku je odlišit sportovní aerobik od fitnessu, nebo alespoň zařadit vyrovnaný počet skoků z obou skupin
- výborná interakce mezi členy týmu a vědomí, že jde o tým a ne jednotlivé osoby na ploše
- schopnost udržet vysokou úroveň intenzity a techniky se prokázala pouze v první polovině sestavy, v druhé polovině sestavy je viditelné zhoršení techniky závodnic – držení těla, přesnost paží, provedení dynamické flexibility, dohánění hudby pohybem, desynchronizace některých členek týmu
- velmi rozmanitý pohyb paží – využití složitějších pohybů pažemi
- adekvátní rozmanitost sestavy a výběr pohybů
- závodnice po celou dobu skladby alespoň z části působí dynamicky a lehce
- dobrý vzhled závodnic, sportovní a zdravý vzhled
- schopnost „prodat“ sestavu, přiměřený výraz, avšak některé členky týmu se odlišují výrazem od ostatních
- velmi zajímavá postavení členů týmu a jejich změny v útvarech a mezi sebou, velmi zajímavé přechody ze stoje do nízkých poloh
- choreografie svoji nápaditostí a technickou náročností předběhla fyzické možnosti závodnic, což se projevilo na úrovni skladby v její druhé polovině, především na postavení v kánonech, preciznosti provedení jednotlivých prvků a následně v horší synchronizaci a čitelnosti pohybů jednotlivých závodnic.



### ad. 3 Aerobic Dancers Kladno – 3.místo

#### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

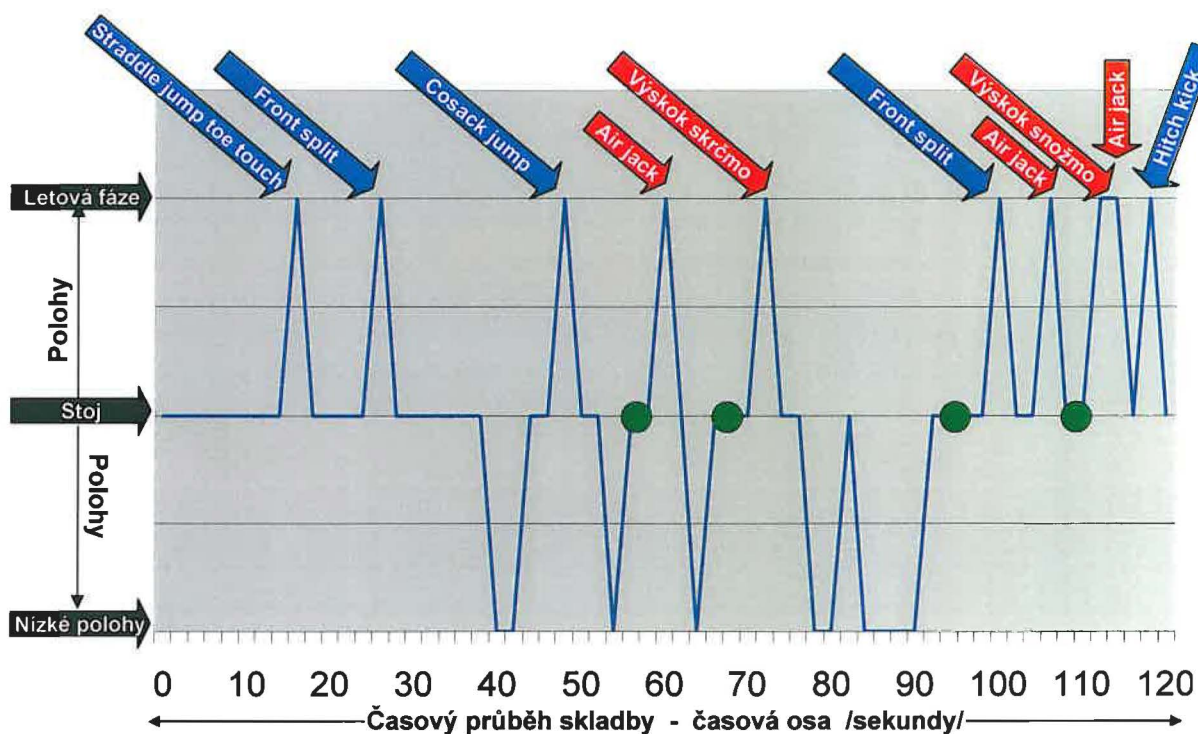
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá		4		1	1
Povýš levá	2	3			




#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok snožmo	Straddle jump toe touch <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
3x Výskok roznožmo - Air jack	2x Front split jump <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
Výskok skrčmo	Cosack jump <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
	Hitch Kicks <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
<b>CELKEM: 5</b>	<b>CELKEM: 5</b>

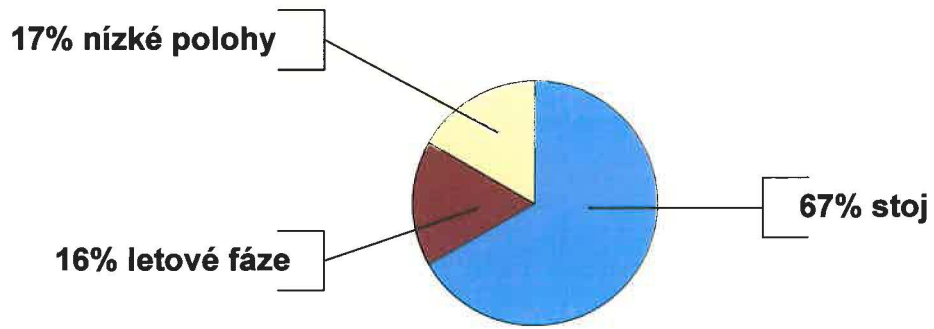
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 27 přechodů



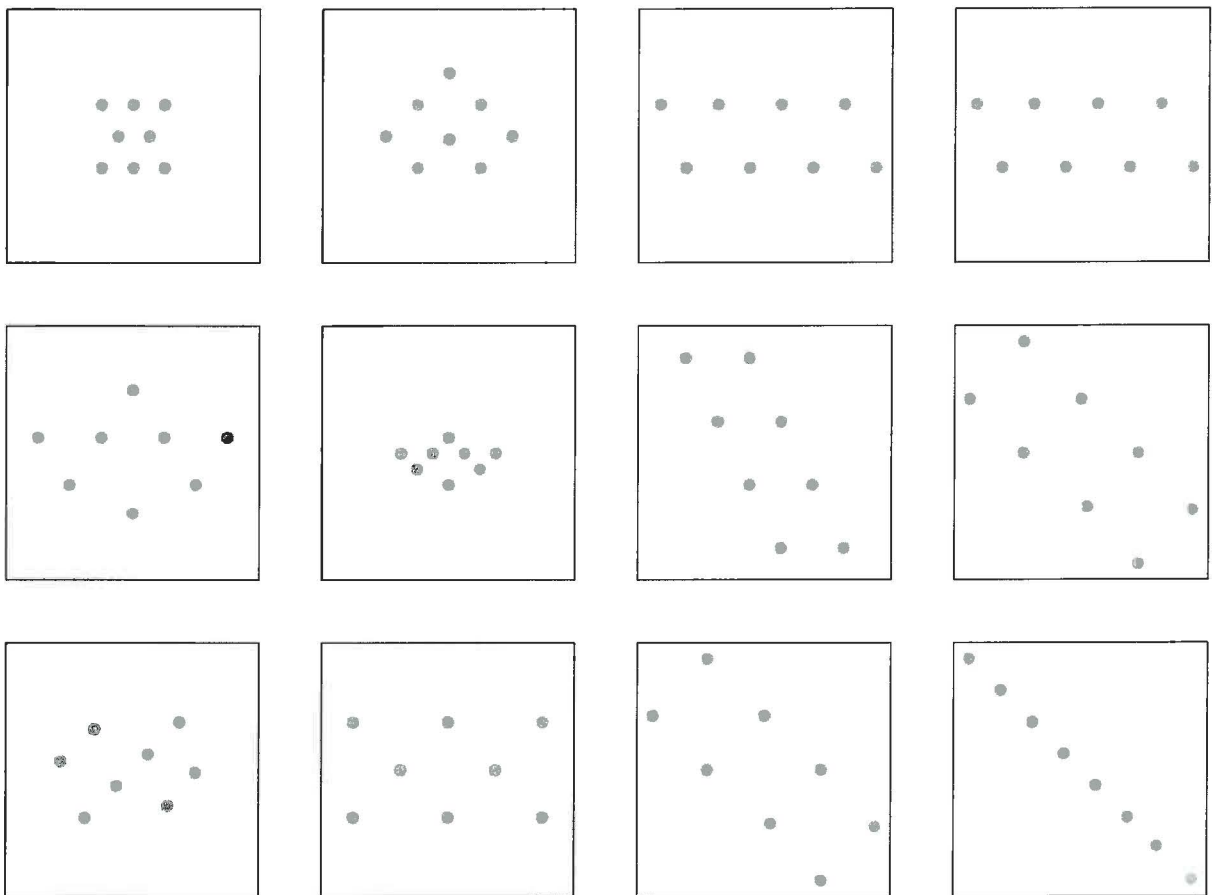
Vysvětlivky :

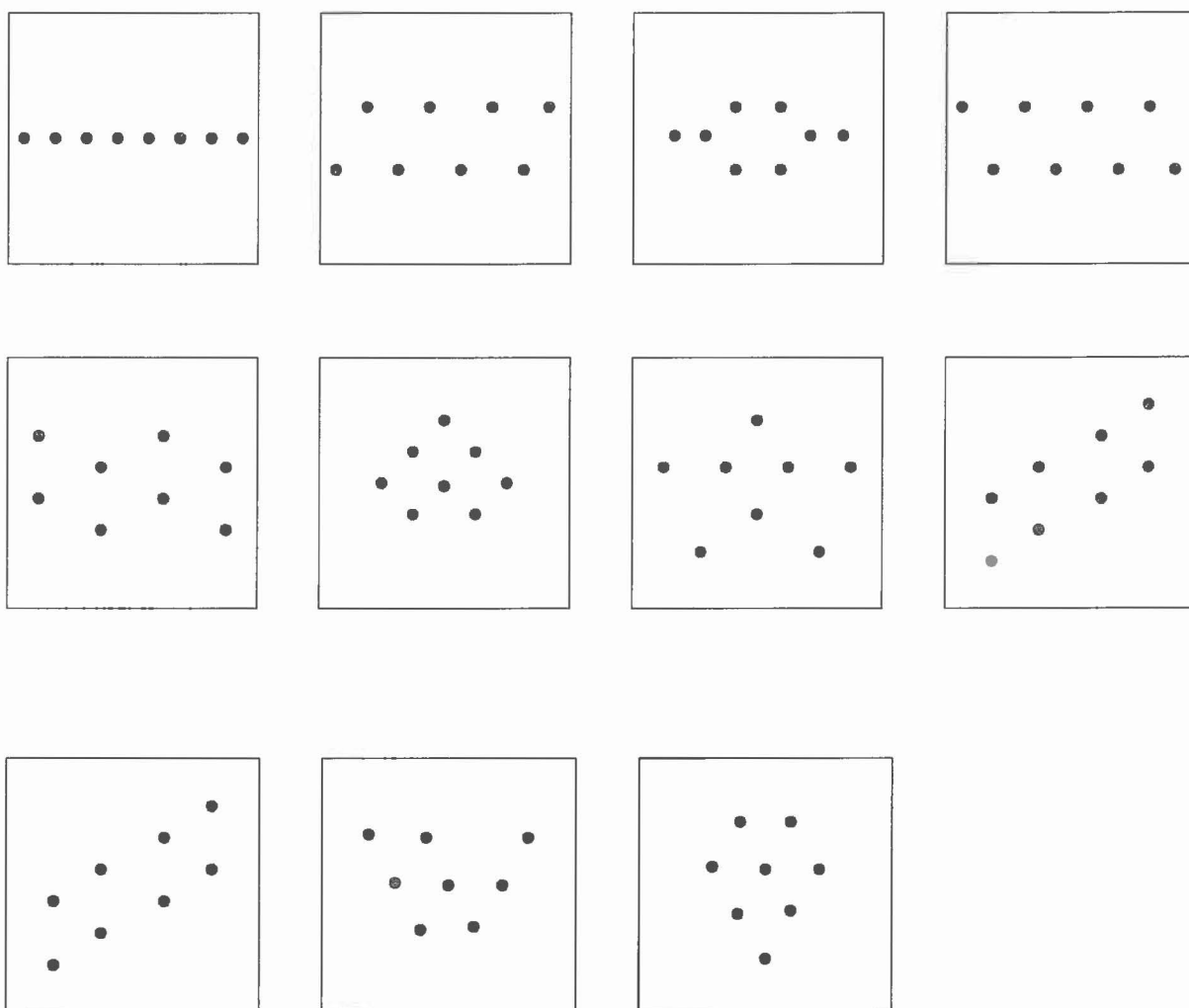
-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 23 tvarů včetně začáteční a koncové pózy





### **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Aerobic Dancers Kladno – 3.místo/2003**

Sportovní klub Aerobic Dancers Kladno postupoval z kvalifikačního závodu MČR na MS juniorů z 2. místa a stal se vicemistrem české republiky pro rok 2003.

Půdorysné zakreslení pohybu závodnic po ploše během závodní sestavy nám ukazuje nepříliš pokrytou závodní plochu během celé sestavy. Využit byl především prostor středový a přední část plochy a pohyb ze zadní části do přední části plochy. Začáteční póza zahajovala sestavu v zadní střední části plochy a konečná póza byla umístěna na střed v přední části plochy. Nebyl využit pohyb z rohů do rohů a pohyb po diagonále přes plochu.

Družstvo bylo složeno z 8 dívek. Sestava zaujala kreativitou v kánonech a rozdělením týmu na 2 poloviny a 4 dvojice i některými postaveními.

Dynamická flexibilita byla v sestavě vyrovnaná z pohledu počtu švihů i z hlediska střídání dolních končetin, jednotlivé prvky dynamické flexibility byly rovnoměrně rozvrženy do celé sestavy. Byly také často využívány během kánonů nebo jako přechod ze stoje do nízkých poloh.

Závodnice během sestavy předvedli celkem deset skoků z toho pět ze skupiny poskoků a pět ze skupiny sportovního aerobiku. Tzn. že během každých 30 vteřinách skladby byly zařazeny 1 až 2 skoky, pouze v závěru skladby bylo zařazeno pět skoků (2 ze skupiny sportovního aerobiku a 3 ze skupiny poskoků). V sestavě je vyrovnaný počet skoků z obou sledovaných skupin skoků.

Přechod ze stoje na zem je realizován v průběhu celé sestavy 5x, v délce od 2 do 10 vteřin. Celkový čas strávený v nízké poloze z celé sestavy je 17%. Čas strávený ve stoju (67%) je využit velmi zajímavými stále se měnícími krokovými variacemi, které byly variabilní a složené z prvků z high a low impact aerobiku s převahou low impact.

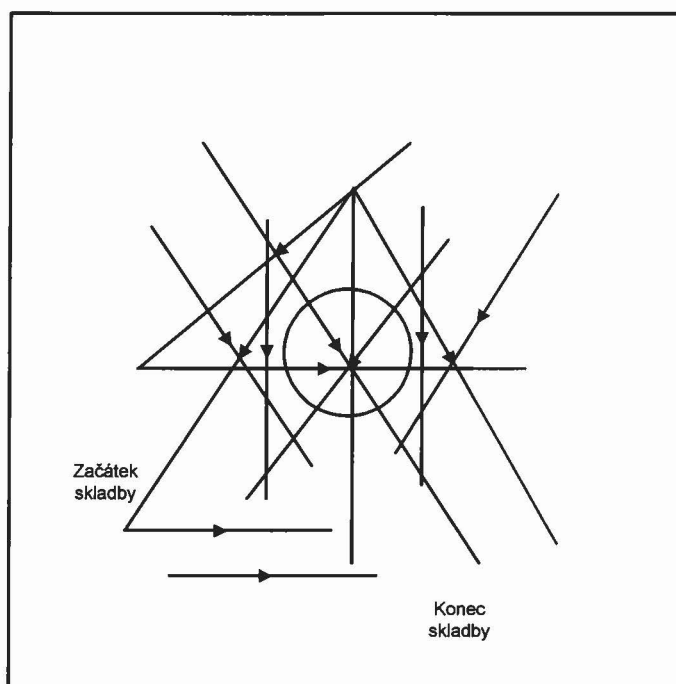
Počet útvarů (23) je dostatečný. Některé z útvarů se opakují. Setrvání v některých útvarech bylo dlouhé aniž by došlo k výměně mezi závodnicemi. Útvary během celé skladby byly přesné a čitelné.

#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- choreografie obsahovala charakteristické pohyby pro fitness s velkým využitím širokého obsahu prvků z high a low impact aerobiku, dobrá rozmanitost sestavy
- choreografie ukazující originalitu a kreativitu, choreografie s interakcí, použití protilehlých rovin v pohybech paží
- nevyrovnaná technická úroveň všech členek družstva
- využití prostoru nebylo příliš dobré, závodnice se pohybovaly především ve středové části plochy
- přechody mezi následujícími postaveními byly předvídatelné a dlouhé
- sestava obsahovala mnoho skoků a výběr skoků se opakoval, nebyly rozvrženy v průběhu sestavy rovnoměrně, počet skoků z obou skupin byl vyrovnaný

**ad. 4 Viva South Africa – 6.místo**

1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

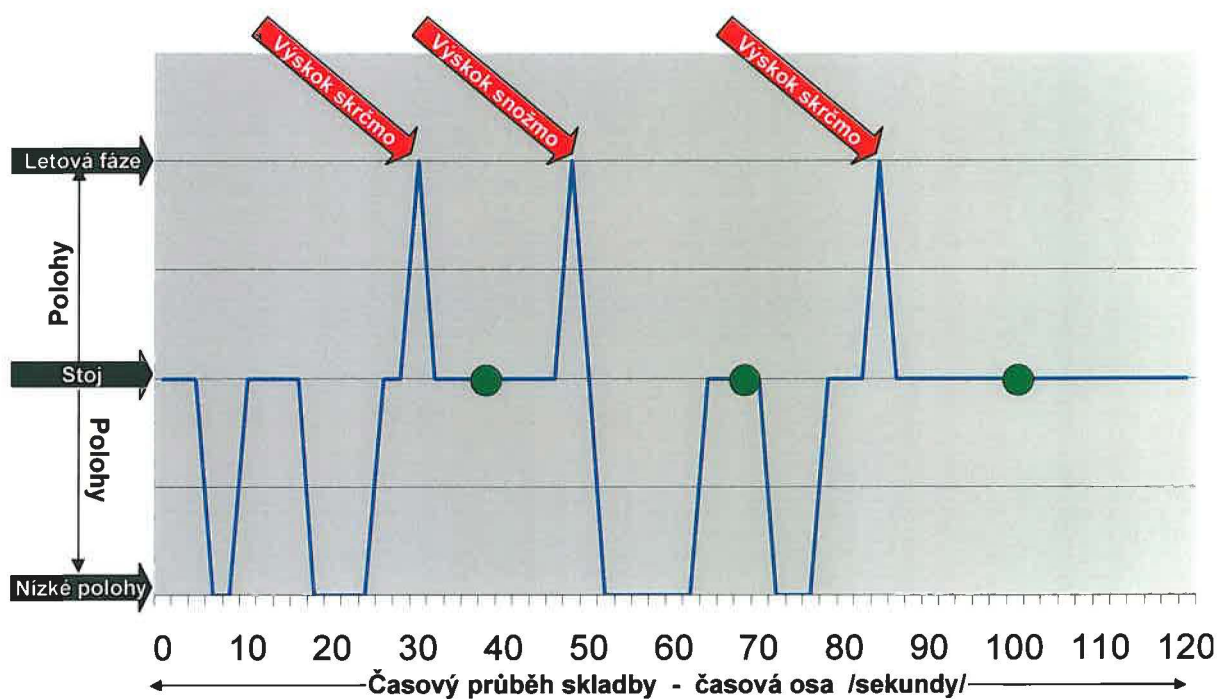
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá	1	1			
90°levá					
Povýš pravá		1			
Povýš levá					




#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
2x Výskok skrčmo	
Výskok snožmo	
<b>CELKEM: 3</b>	<b>CELKEM:</b>

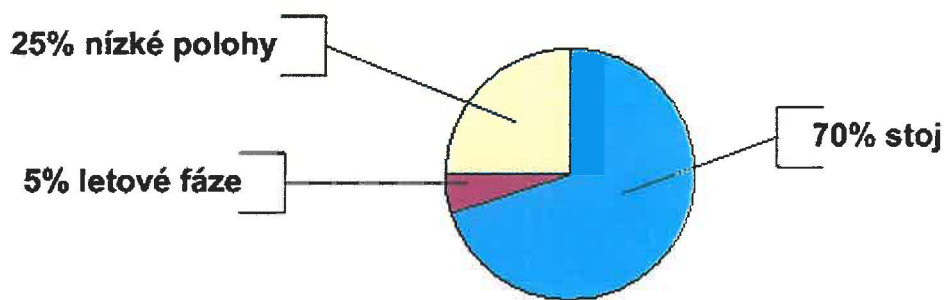
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 14 přechodů



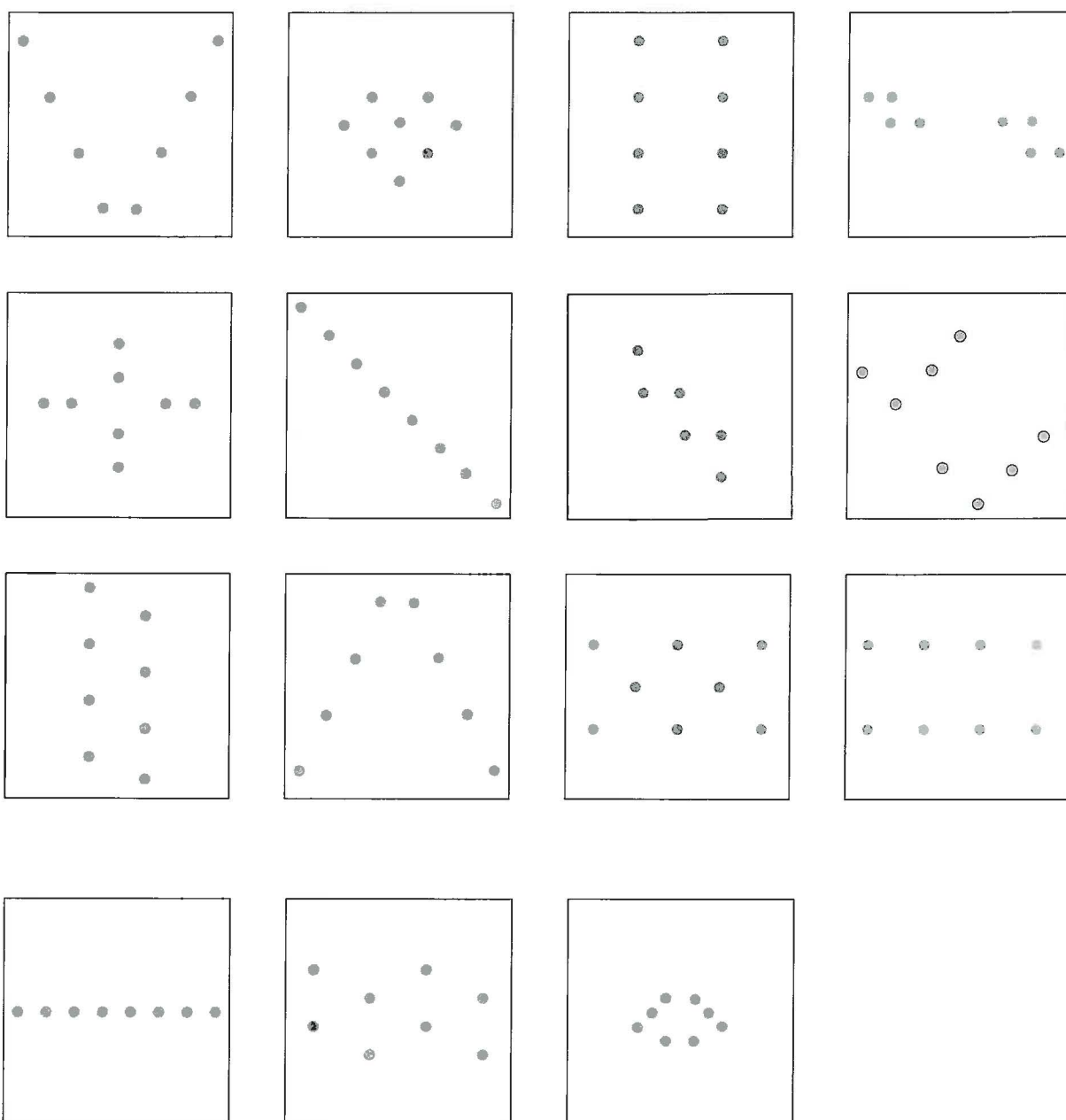
Vysvětlivky :

-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 16 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





## **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Viva South Africa – 6.místo/2003**

Závodnice z Afriky nejsou běžným jevem v kategorii junior. Na MS představovaly zajímavé zpestření v poli závodníků. Bližší informace o tomto týmu nejsou známy.

Půdorysná choreografie toho týmu nedosahuje úrovně ostatních hodnocených družstev. Závodnice nezaplňují celou plochu, nevyužily zadní část plochy, rohy a do přední části závodní plochy se přesunuly jen velmi sporadicky. Začátek jako jediný z hodnocených sestav byl v širokém věčku, daleko od sebe a závěrečná póza byla v prostoru střední přední části plochy. Nebyl využit pohyb ze zadní plochy do přední, diagonální přesuny přes plochu atd.

Tým je složen z 8 závodnic. Tento počet umožňuje pestrou škálu interakcí mezi členy týmu avšak tato sestava obsahovala pouze jeden kánon.

Dynamická flexibilita byla v sestavě celkem 3x z toho 2x švih přednožmo rovně na 90° a jednou švih přednožmo rovně povýš. Počet prvků dynamické flexibility v celé sestavě byl velmi malý. Skoky byly provedeny pouze tři a to ze skupiny poskoků. Každá část sestavy (dělení po 30 vteřinách) obsahuje jeden poskok, pouze v poslední části skladby není žádný skok ani poskok.

Přechody ze stoje na zem jsou zaznamenány 4 a délka jejich trvání je od 4 do 16 vteřin. Setrvání v nízké poloze je v některých částech skladby velmi dlouhé. Celkový čas strávený ve stoji v procentuálním vyjádření je 65%, zpracování krokových přesunů je opakující se, stále stejné, dlouhé a jednoduché.

Zjištěný počet útvarů je 16, což je velmi malý počet, je to nejméně útvarů ze sledovaných sestav na MS 2003.

### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- velmi jednoduchá choreografie, bez prezentace dovedností na úrovni MS
- celá sestava působí utahaně, necelistvě, nebojím se říci nudně
- malá intenzita pohybu po celou dobu skladby
- choreografie neobsahuje interakci mezi členy týmu, žádné originální přechody, nezajímavé a opakující se kroky převážně z low aerobiku

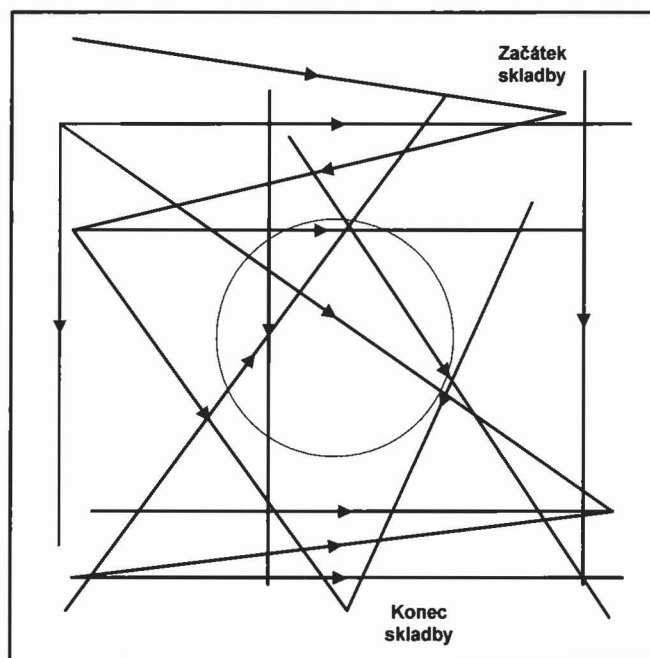
- polohy paží jsou nepřesné, jednoduché, většinou převažují „velké ruce“, některé pohyby jsou bez doprovodu paží
- postavení závodnic v útvarech je přesné, přesuny do dalších útvarů jsou zdlouhavé a nezajímavé, sestava obsahuje málo útvarů a tím i málo přesunů, změn formací atd.
- setrvání v nízkých polohách je dlouhé, každá obsahuje klik bez technické úrovně, bez zajímavých přechodů do pozic stoj – zem, snížení intenzity – stop time
- všichni členové týmu neprokázali stejnou úroveň pohybových schopností a techniky, často chyběla rychlost a kontrola prvků z high impact aerobiku a správné provedení přechodů
- hudba stálá negradující
- vhodný a sportovní úbor, zdravý vzhled závodnic
- přesto že choreografie sestavy byla tvořena s velmi nízkou náročností, ukázalo se že pro závodnice byla technicky nadhodnocena .

## 5.2 Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2004 - Rotterdam, Holandsko

European Aerobics and FISAF Fitness Junior Championships Rotterdam 2004

### ad.1 Holiday Fitness Club České Budějovice – 1. místo

#### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 7 závodnic

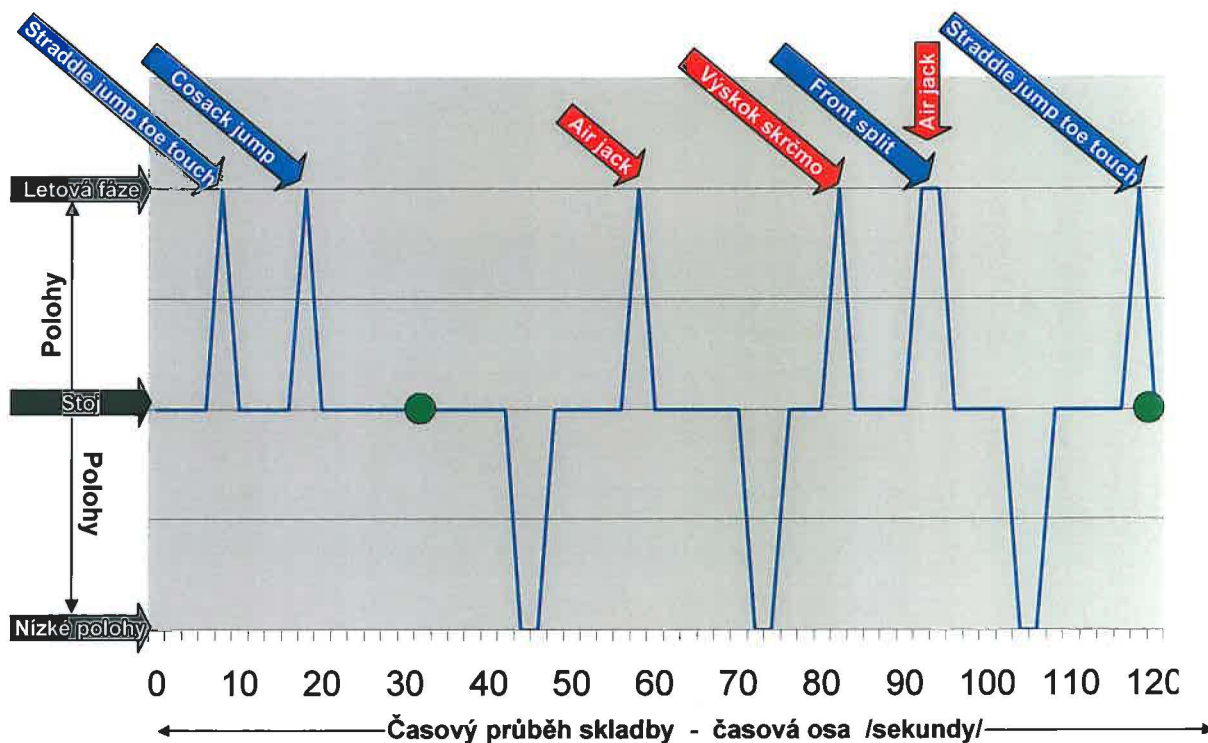
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá	2	3			
Povýš levá		3			

#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
2 x Výskok roznožmo - Air jack	2x Straddle jump toe touch <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
Výskok skrčmo	Cosack jump <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
	Front split jump <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
<b>CELKEM: 3</b>	<b>CELKEM: 4</b>

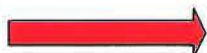
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 18 přechodů



Vysvětlivky :



Skoky ze sportovního aerobiku

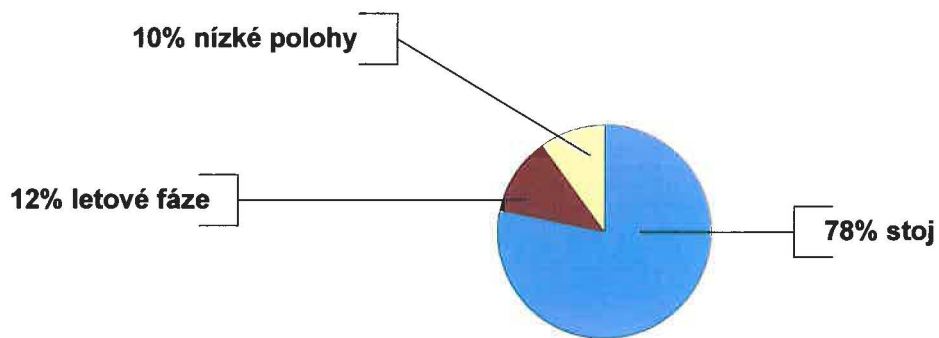


Výskoky s velkou letovou fází

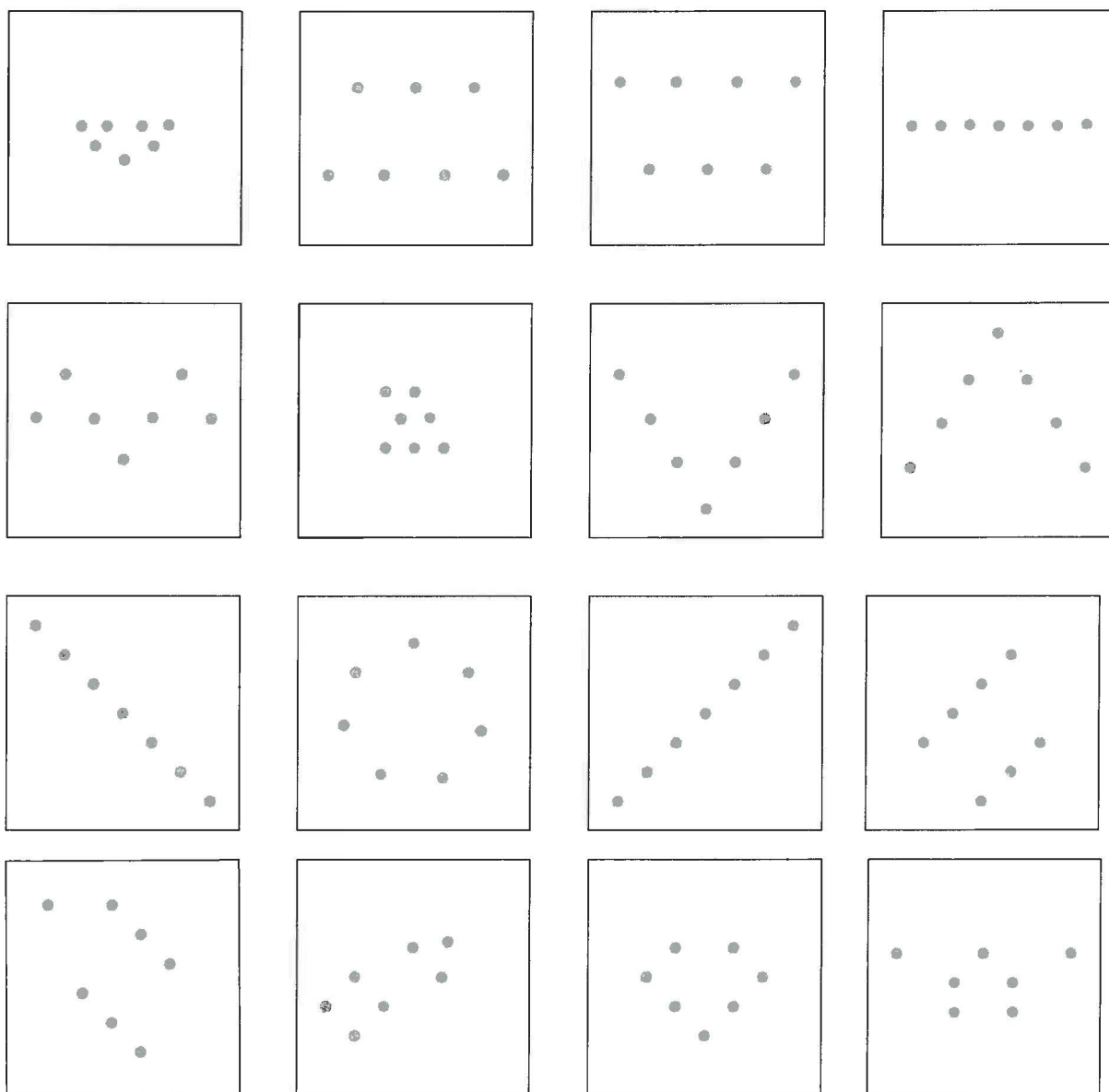


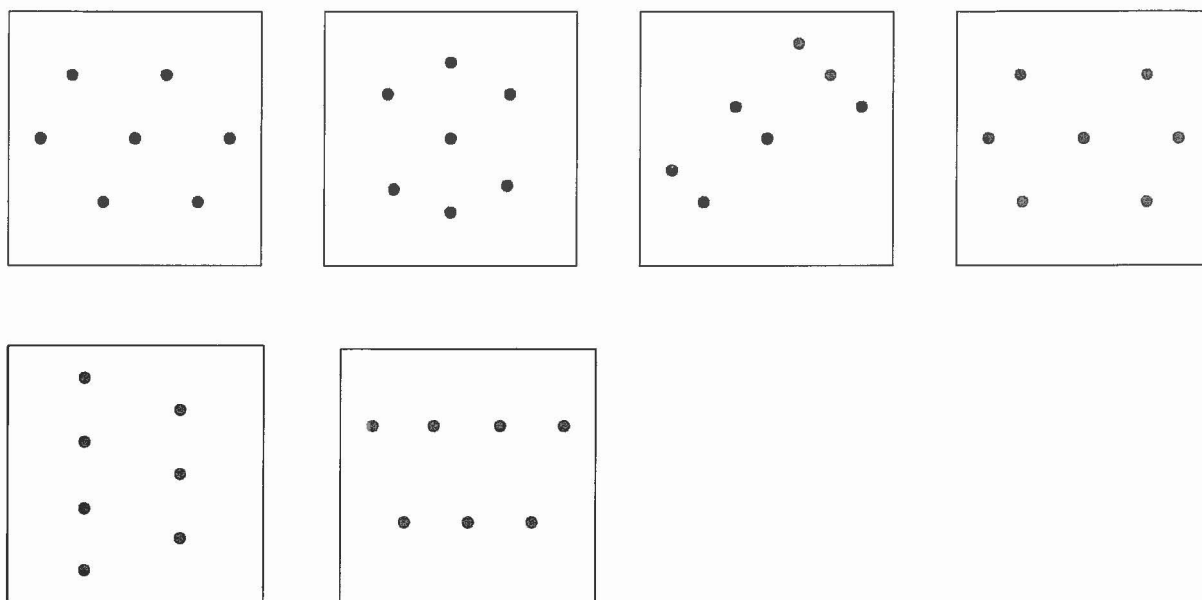
Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 22 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





## Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Holiday České Budějovice (CZ) -

### 1.místo/ 2004

Tento tým se nominoval na MS juniorů z prvního místa na MČR 2004.

Závodnice během své skladby vzhledem k půdorysné choreografii využily celou plochu. Převažoval pohyb ve středu plochy, dále byl použit pohyb ze zadní plochy do přední části a přechody z rohů i diagonálně. Začáteční póza byla umístěna do pravého zadního rohu plochy, konečná póza do středu přední plochy.

Tento tým tvořilo 7 dívek.

Dynamická flexibilita během celé skladby čerpala pouze ze skupiny švihů přednožmo povýš stranou a přednožmo povýš vpřed. Dvakrát byl proveden švih přednožmo vpřed povýš pravou dolní končetinou. Ostatních 6 švihů stranou bylo provedeno rovnoměrně vůči vyrovnanosti dolních končetin. V sestavě nebylo využito cviků ze skupiny švihů přednožmo vpřed/stranou na 90°, nůžkový skok či švih přednožmo obloukem.

Během celé sestavy bylo zařazeno sedm skoků. Z toho tři poskoky a čtyři skoky ze skupiny sportovního aerobiku. Každých 30 vteřin sestavy obsahovalo 1 až 2 skoky z toho v posledních 30 vteřinách byl jeden skok ze skupiny sportovního aerobiku.

Přechod ze stoje a setrvání v nízké poloze byl během sestavy zaznamenán 3x a to s maximální délkou trvání 2 – 6 vteřin. Čas strávený v pozici stoj byl 78% a byl zaplněn krokovými variacemi z komerčního aerobiku s převahou prvků high aerobiku (poskoky,

běh, odskoky,..), ale i prvků low impact aerobiku. Pro zvýšení intenzity skladby byly v průběhu sestavy zařazeny dřepy a podřepy (2x), které jsou zaznamenány v grafu.

Sestava obsahovala 22 útvarů, převažovaly různorodé útvary bez opakování. Pomocí útvarů bylo využito kontrastu velkého postavení a malé skupinky s vyniknutím kánonů i stop times. Závodnice dodržovaly přesnost postavení během celé sestavy.

### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

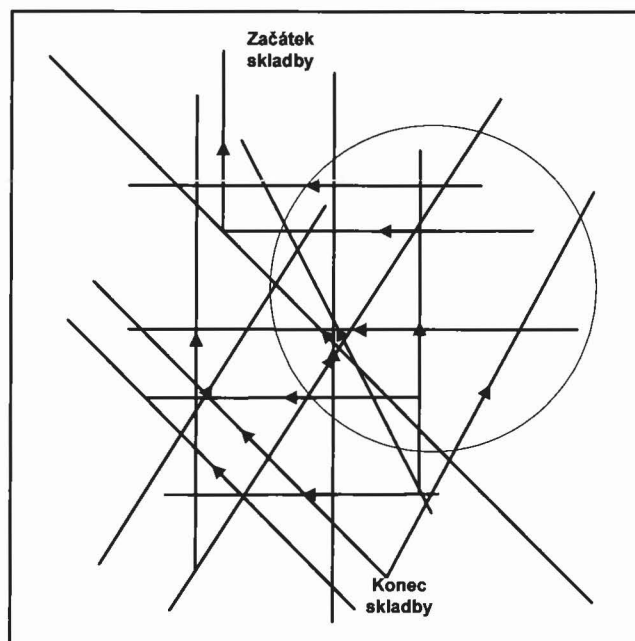
- byla prokázána schopnost udržet vysokou intenzitu po celou dobu sestavy s velkým výběrem aerobních pohybů a přechodů
- sestava gradovala v celé délce skladby, což bylo podtrženo i vhodným hudebním doprovodem (sestříhaná hudba ze známých melodiích)
- rychlost přechodů udržuje vysokou úroveň intenzity sestavy
- velmi dobrá rozmanitost sestavy včetně rozmanitosti výběru pohybů charakteristických pro fitness aerobik (high/low aerobik)
- začáteční póza netradičně v pravém zadním rohu (oproti často používanému středu v zadní části plochy)
- závěr sestavy je gradován nejen hudbou ale i skokem ze sportovního aerobiku (straddle jump )
- velmi pestrý a neopakující se výběr útvarů
- převažují paže „velké“ a jednoduché, téměř nevyužit drobný pohyb např. předloktí, zápěstí
- nestejná technická úroveň všech závodnic v družstvu, nesprávné držení celého těla a jednotlivých částí těla
- dobrý vzhled závodnic, zdravý a sportovní vzhled, po celou dobu sestavy dynamický výraz, schopnost vyjádřit vzrušení
- přesné a čitelné postavení členů týmu v útvarech po celou skladbu
- velmi působivé provedení částí skladby v nízkých polohách, kreativní přechody ze stoje do nízkých poloh a naopak

- dynamická, melodická hudba, sestříhána z velmi známých melodií
- choreografie pestrá, dynamická, využití kánonů, dvojice, interakce mezi závodnicemi
- choreografie sestavy respektovala technickou úroveň závodnic .



## ad.2 Fitness club Olgy Šípkové – 2.místo

### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

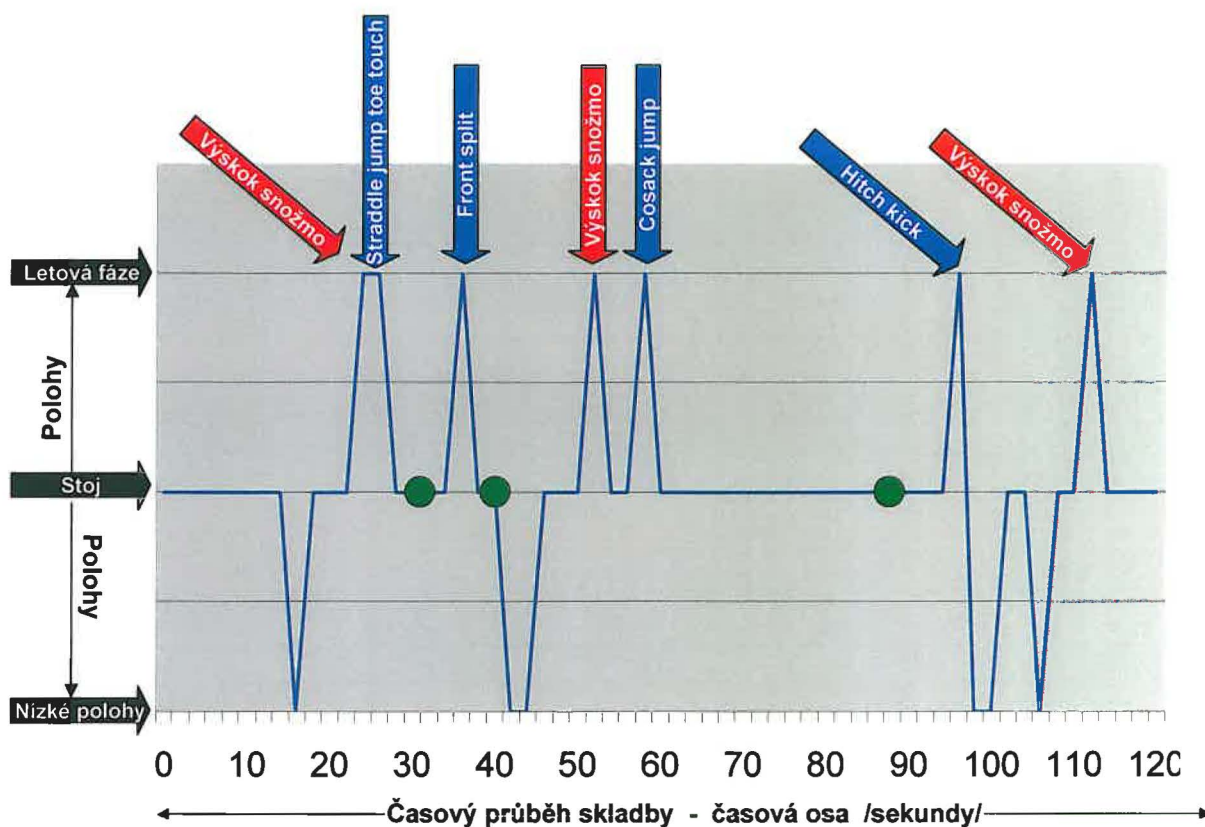
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá	1				
90°levá					
Povýš pravá	1	5	1	1	2
Povýš levá	1	1			




#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky (Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku (Front split, cosack..)
3x Výskok snožmo	<b>Straddle jump toe touch</b> Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo
	<b>Front split jump</b> Skok s roznožením pravou/levou vpřed
	<b>Cosack jump</b> Odrazem snožmo skok s přednožením
	<b>Hitch kick</b> Nůžkový skok /dynamická flexibilita/
<b>CELKEM: 3</b>	<b>CELKEM: 4</b>

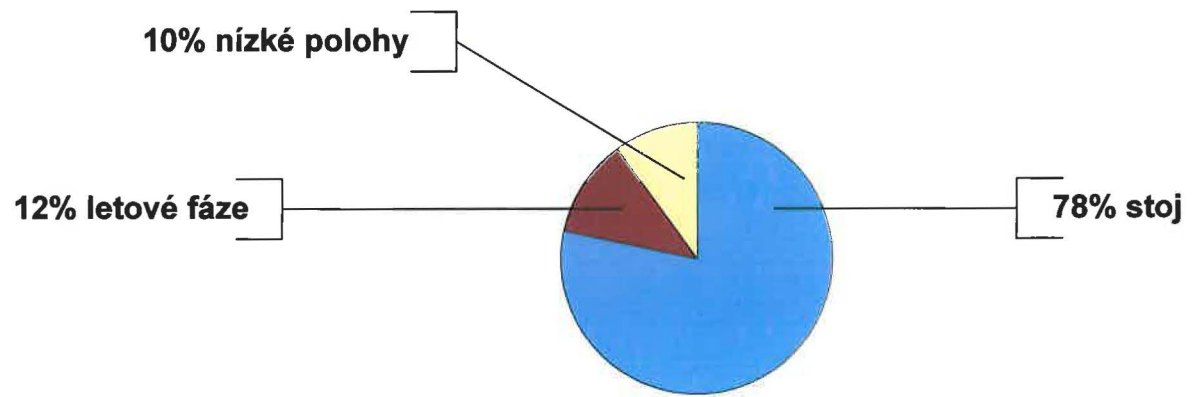
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 20 přechodů



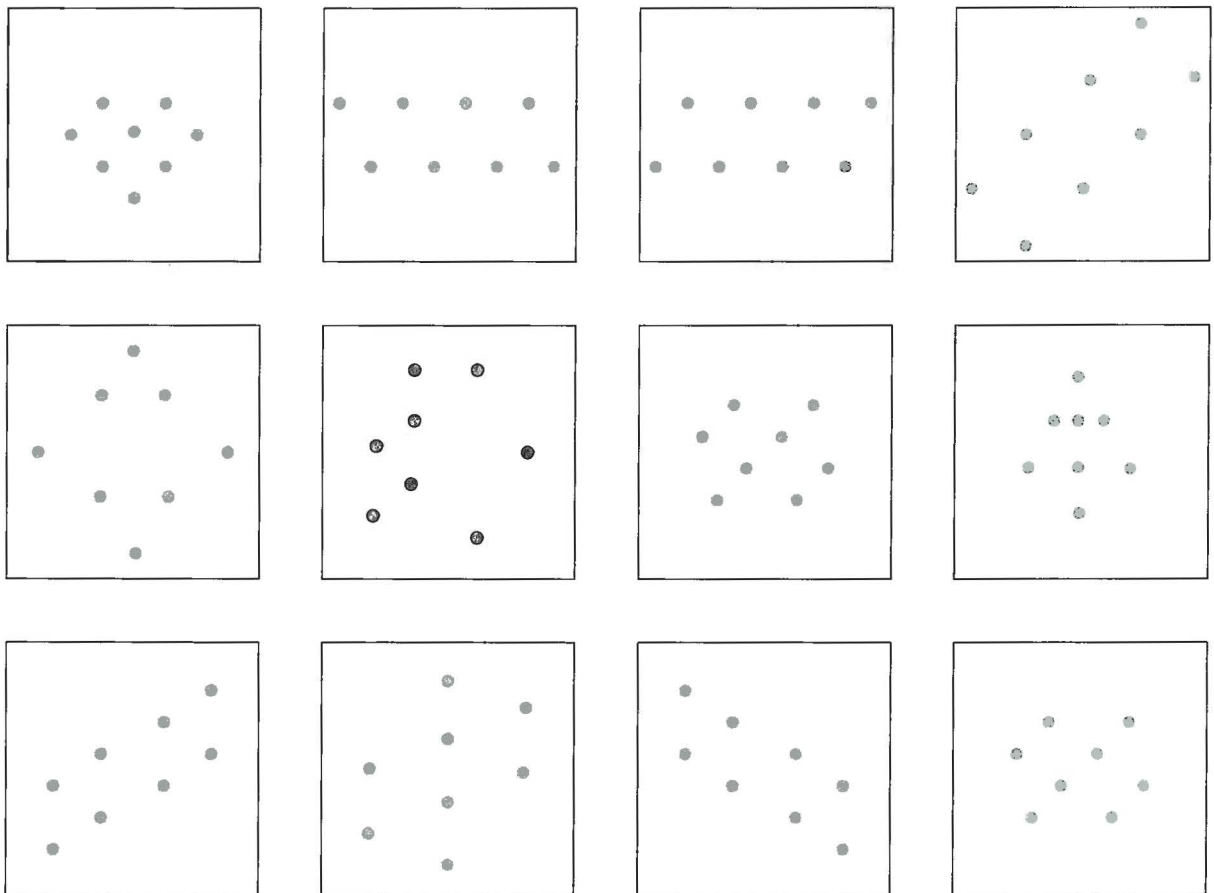
Vysvětlivky :

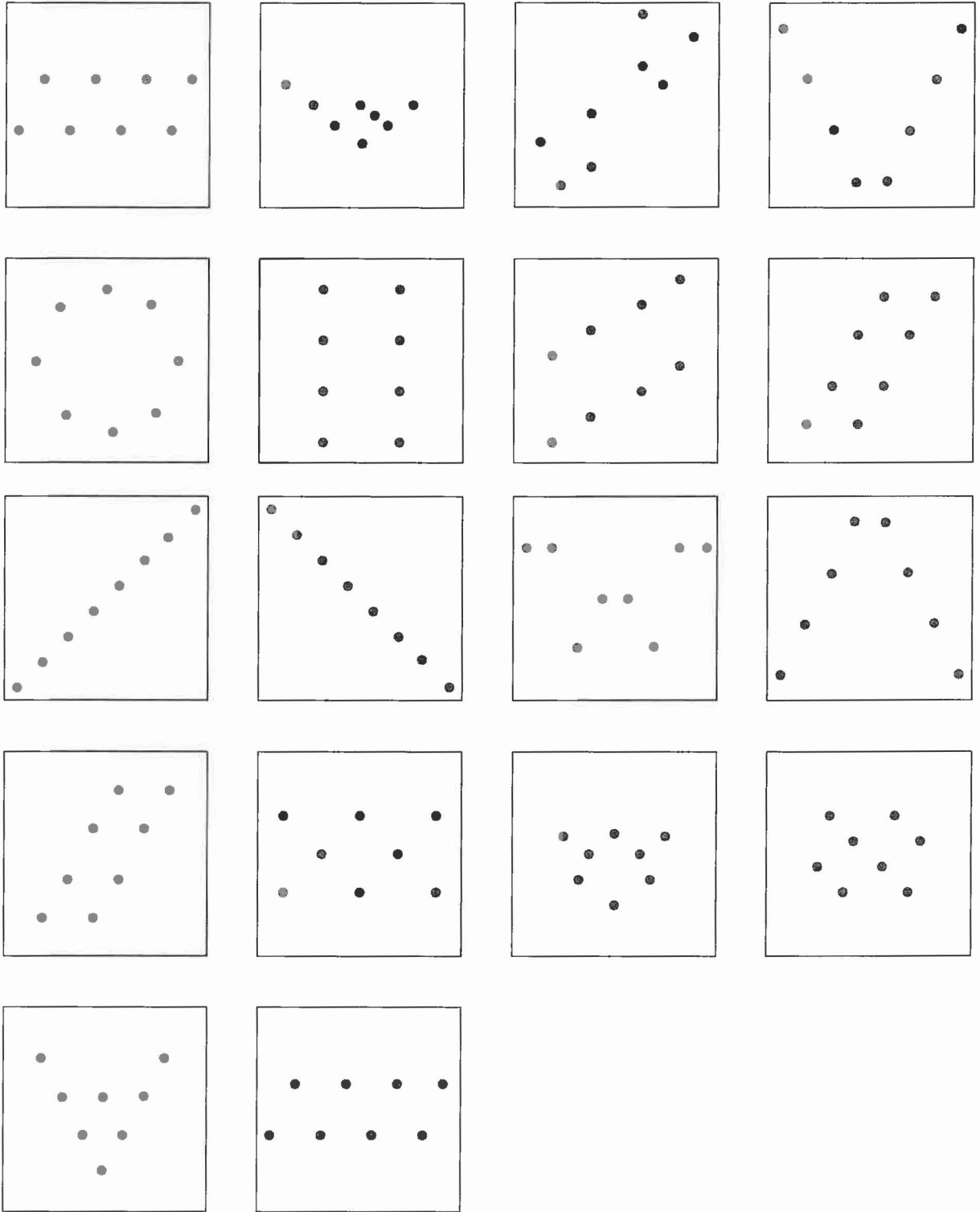
-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 30 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





## **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Fitness club Olgy Šípkové – 2.místo/2004**

Fitness Club O. Šípkové patří mezi stálé členy české výpravy na světových závodech. V této kategorii startují každoročně, ale doposud se jim nepodařilo získat zlatou medaili.

Půdorysné zakreslení pohybu závodnic po ploše během závodní sestavy nám ukazuje velmi dobré a efektivní využití celé plochy. Nejvíce se závodnice pohybovaly ve středové a přední části plochy, dále využily i přesuny ze zadní části do přední a pohyb po přední části plochy do rohů. Začáteční póza byla provedena na levé straně z pohledu diváka v zadní části plochy.

Družstvo se skládalo z 8 závodnic. V sestavě bylo realizováno poměrně originální zpracování přesunů členů týmu, což předpokládá velmi dobrou znalost pohybu všech závodníků navzájem. Dále sestava zaujala elegancí v kánonech a rozdělení týmu na 2 poloviny a 4 dvojice.

Dynamická flexibilita byla v sestavě zastoupena všemi sledovanými prvky. Z hlediska střídání dolních končetin převažuje pravá dolní končetina.

Závodnice během sestavy předvedly celkem sedm skoků z toho byly čtyři ze skupiny sportovního aerobiku, zbývající tři ze skupiny poskoků. Tři skoky ze skupiny sportovního aerobiku byly v prvních 60 vteřinách. Od 60 do 90 vteřiny skladby nebyl proveden žádný skok. V poslední části sestavy byly dva skoky. V sestavě převažují skoky ze sportovního aerobiku.

Přechod ze stoje na zem je uskutečněn v průběhu celé sestavy 4x, v délce od 2 do 8 vteřin. Celkový čas strávený v nízké poloze je 10%. Čas strávený ve stoji (78%) je využit velmi zajímavými stále se měnícími krokovými variacemi.

Počet útvarů 30 je dostatečně vysoký. Sestava obsahoval různorodé útvary, ale v některých případech nebyly čitelné a postavení závodnic bylo nepřesné.

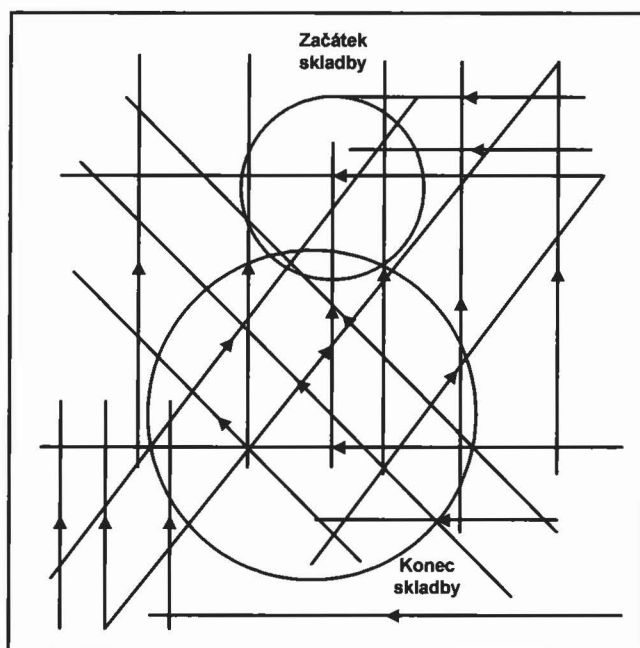
### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- choreografie obsahovala charakteristické pohyby pro fitness s velkým využitím širokého obsahu prvků z high impact aerobiku, čímž podpořila rozmanitost sestavy
- choreografie vykazovala originalitu a kreativitu

- velmi efektní je prostřední část choreografie kdy pohyb zcela dokonale korespondoval s hudebním doprovodem
- převažují skoky ze skupiny sportovního aerobiku
- interakce mezi členy týmu a vědomí, že jde o tým a ne jednotlivé osoby na ploše
- předvedení dobré úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a prokázána fyzická schopnost
- během celé sestavy byla udržena vysoká úroveň intenzity a techniky – držení těla, přesnost paží, provedení dynamické flexibility
- rozmanitost pohybů paží s využitím složitějších prvků
- závodnice po celou dobu skladby alespoň z části působí dynamicky a lehce
- dobrý vzhled závodnic, sportovní a zdravý vzhled
- schopnost „prodat“ sestavu, přiměřený výraz
- velmi rychlé přesuny mezi zaujatými útvary a následné přesuny závodníků v rámci těchto útvarů
- tým je hodnocen v rámci této práce i za rok 2003 – společný zůstal efektní začátek skladby, elegantní závodní oblečení s využitím módních barev /šedivorůžový image/, k viditelnému zlepšení došlo v technice a fyzické připravenosti oproti minulému roku, což byl patrně výsledek z části jiného složení týmu.

**ad. 3 Aerobic Dancers Kladno – 3.místo**

1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

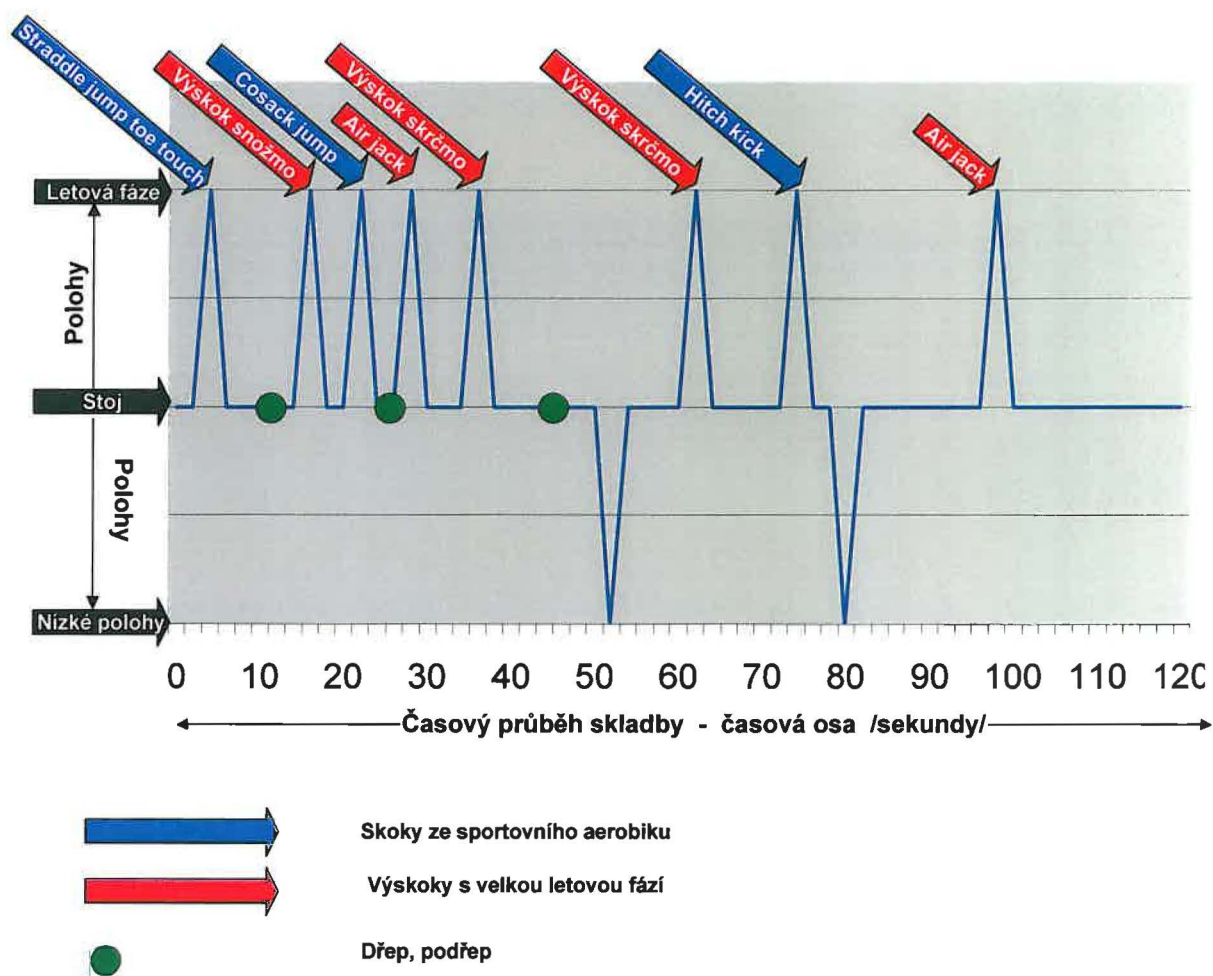
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá	1				
90°levá					
Povýš pravá	3	2	1	1	3
Povýš levá		2			

#### 4. Počet skoků (P.S.)

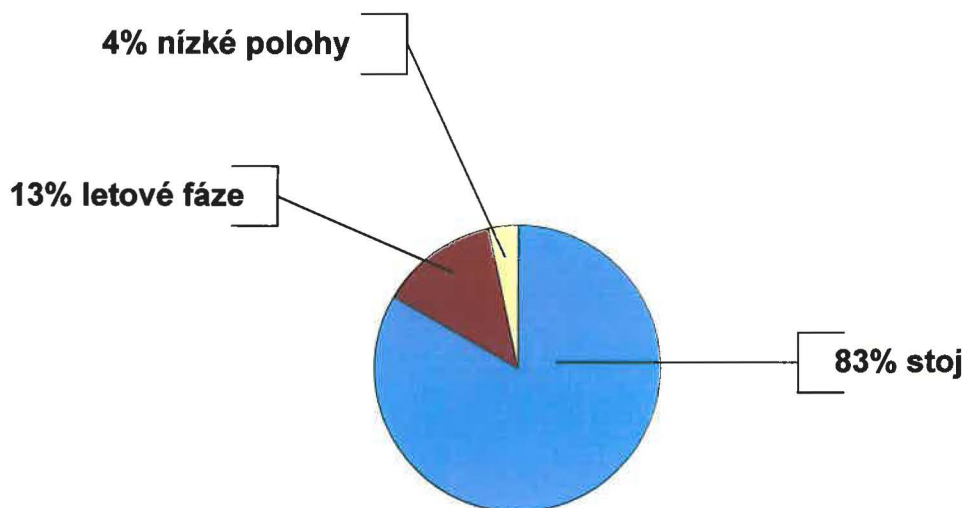
Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok snožmo	Straddle jump toe touch <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
2x Výskok skrčmo	Cosack jump <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
2 x Výskok roznožmo - Air jack	Hitch kick <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
<b>CELKEM: 5</b>	<b>CELKEM: 3</b>

#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 20 přechodů

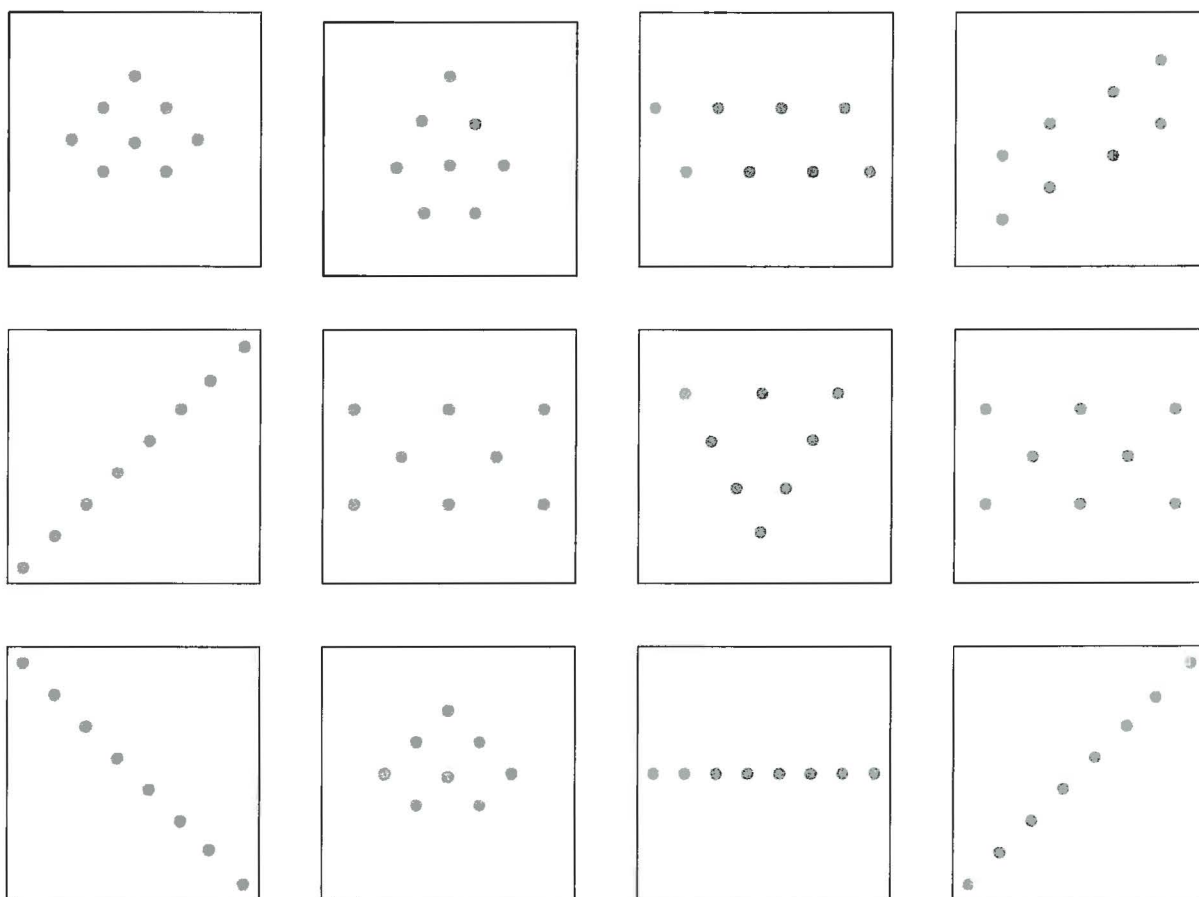


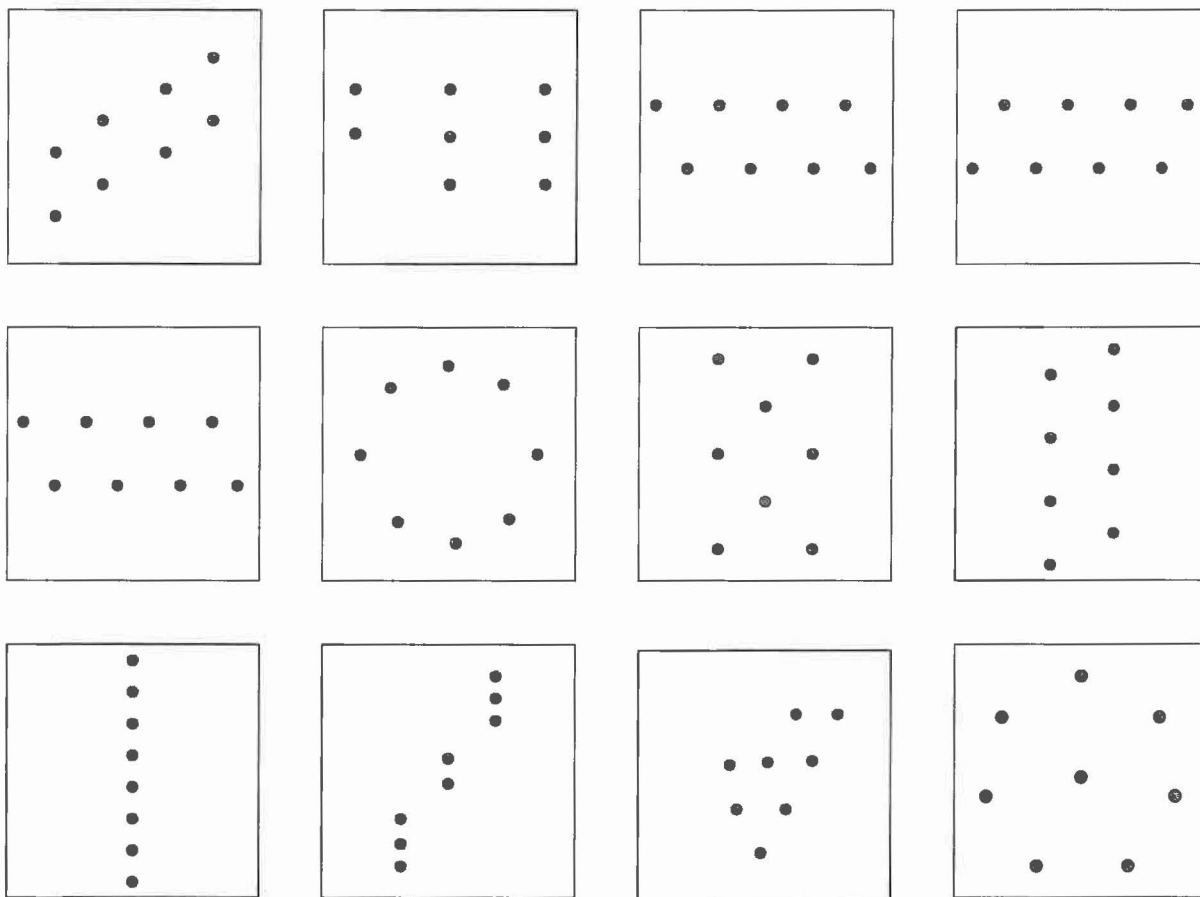


5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 24 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





### **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Aerobic Dancers Kladno – 3.místo/2004**

Tento klub nebyl na světových soutěžích v této kategorii neznámý. Na Mistrovství Evropy se nominoval ze třetího místa na MČR 2004.

Půdorysná choreografie toho týmu je velmi pestrá, byly využity všechny pohyby po ploše. Začátek skladby byl umístěn do zadní středové části plochy, následoval velmi vhodný pohyb ze zadní plochy do přední části plochy. Závěr skladby byl umístěn ve středové části přední plochy. Choreografie byla postavena na propracovaných přesunech a efektních pohybech ve směru k divákům a rozhodčím.

Tým je složen z 8 závodnic. Tento počet závodnic umožnil v průběhu sestavy velmi pěkné zpracování interakce mezi závodnicemi a to nejen ve dvojicích ale došlo i na čtveřice a trojice.

Dynamická flexibilita byla v sestavě zastoupena všemi sledovanými prvky. S převahou zatížení pravé dolní končetiny. V průběhu sestavy byly prvky z dynamické flexibility

rovnoměrně rozloženy, také využity v kánonech a v přechodech ze stoje do nízkých poloh.

Skoků v průběhu celé sestavy bylo provedeno osm. Ze skupiny sportovního aerobiku tři skoky a ze skupiny poskoků pět. V prvních 40 vteřinách sestavy byly provedeny čtyři skoky a to dva ze skupiny SA a tři poskoky. Ostatní skoky byly zaznamenány v průběhu od 1 do 1,5 minuty. Skoky v této sestavě nejsou rozloženy rovnoměrně, převažují hned na začátku skladby.

Přechody ze stoje na zem jsou zaznamenány dva a délka jejich trvání je do 4 vteřin. Přechod do nízké polohy je zařazen v průběhu každé jedné minuty. Celkový čas strávený ve stoji v procentuálním vyjádření je 83%, letové fáze 13%.

Zjištěný počet útvarů je 24. Útvary jsou přesné čitelné, avšak v některých útvarech závodnice setrvávají déle než v ostatních, aniž by došlo k výměně mezi jednotlivými závodnicemi.

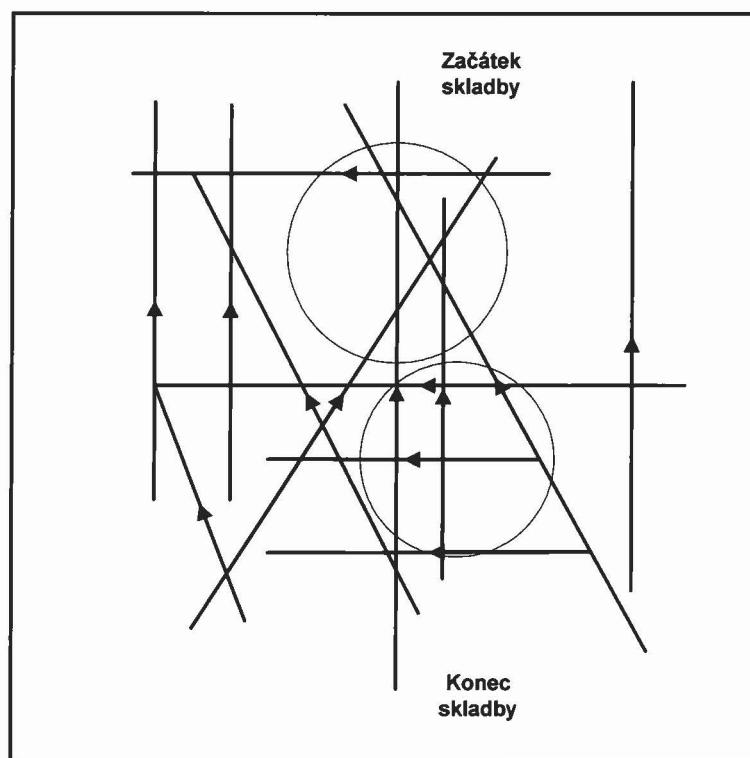
#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- velmi pestrá a kreativní choreografie, choreografie s myšlenkou respektující neoddělitelnost hudby a pohybu doplněná tématickým dresem
- pohyb odpovídá výběru hudby, využity vlnovité pohyby těla, paží
- složitost pohybů dolních končetin a chodidel reflektující high impact aerobic, v některých částí převažující s pohyby low impact aerobic
- choreografie obsahuje velmi kreativní interakci mezi členy týmu, originální přechody, zajímavé a neopakující se kroky doplněné s velkou variabilitou paží využity i pohyby zápěstí
- polohy paží jsou přesné, použití krátkých a dlouhých pák
- využití 3D prostoru, variabilita formací a pohyb po ploše
- postavení závodnic v útvarech je přesné, přesuny do dalších útvarů jsou v některých částech skladby zdlouhavé – ale s choreografickým záměrem – vyniknutí velmi zajímavých pohybů, které jsou velmi těžké na synchronizaci všech závodnic (vlnky paží, těla)

- v průběhu sestavy zařazeny pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí, prokázána dobrá úroveň kardiovaskulární vytrvalosti
- nekontinuální rozložení skoků během průběhu celé sestavy, polohy v nízkých polohách byly doplněny pro větší intenzitu pohybu dřepy, podřepy v průběhu sestavy zaznamenané v grafu
- hudba velmi melodická, gradující, vhodný výběr tempa
- přesná synchronizace všech členů družstva
- nestejná technická úroveň všech závodnic
- zdravý sportovní vzhled závodnic
- dynamika a výraz obličeje v průběhu sestavy, schopnost projevit vzrušení a radost z pohybu
- velmi atraktivní sestava pro diváky - nejen zpracováním sestavy ale i závodním oblečením.

**ad. 4 XXL Fitness Club Hungary – 6. místo**

1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 6 závodnic

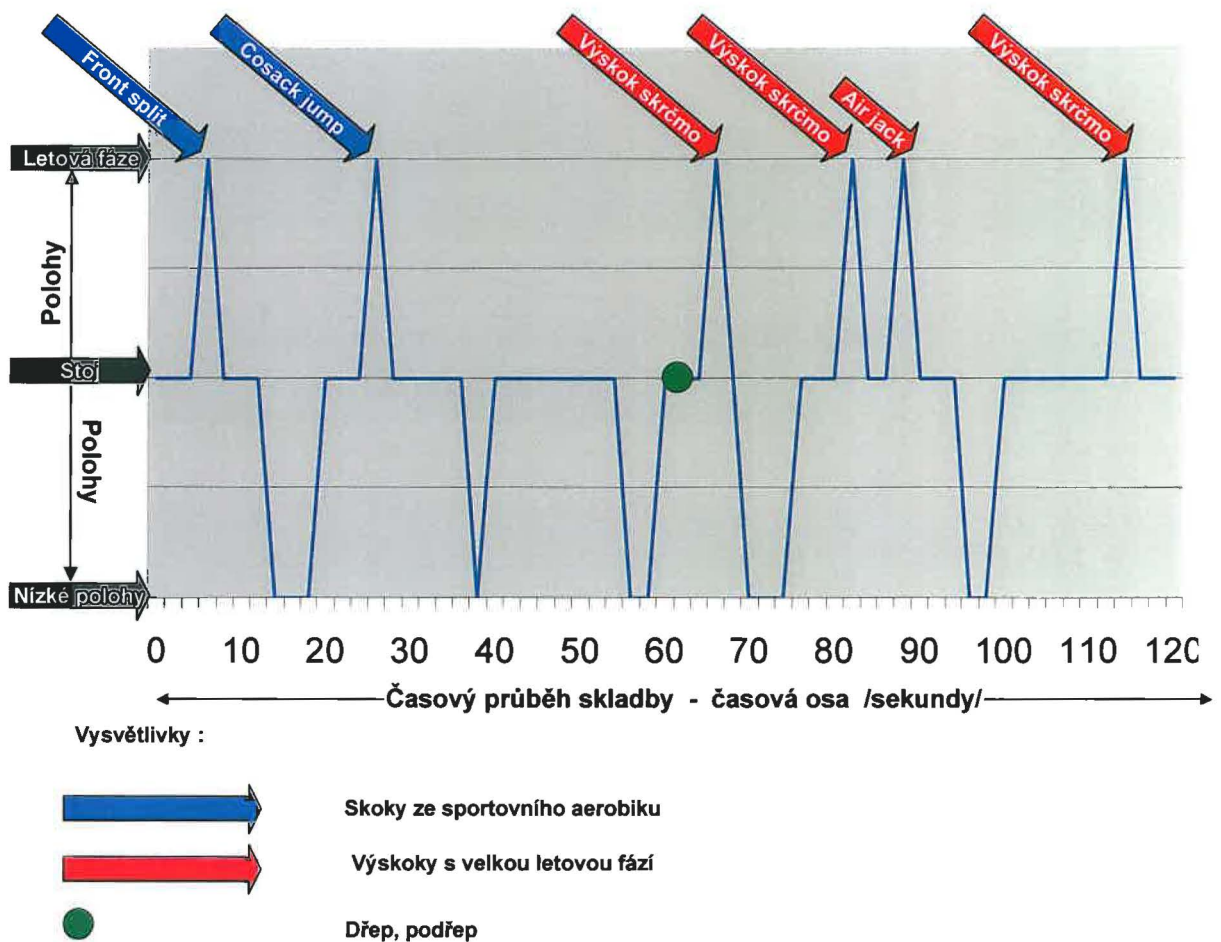
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá		3			1
Povýš levá	1	4			

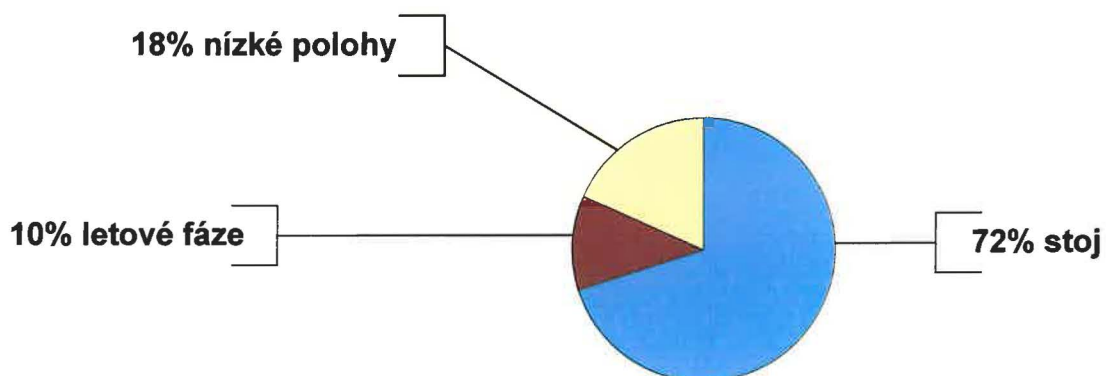
#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
3x Výskok skrčmo	<b>Front split jump</b> <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
Výskok roznožmo - Air jack	<b>Cosack jump</b> <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
<b>CELKEM: 4</b>	<b>CELKEM: 2</b>

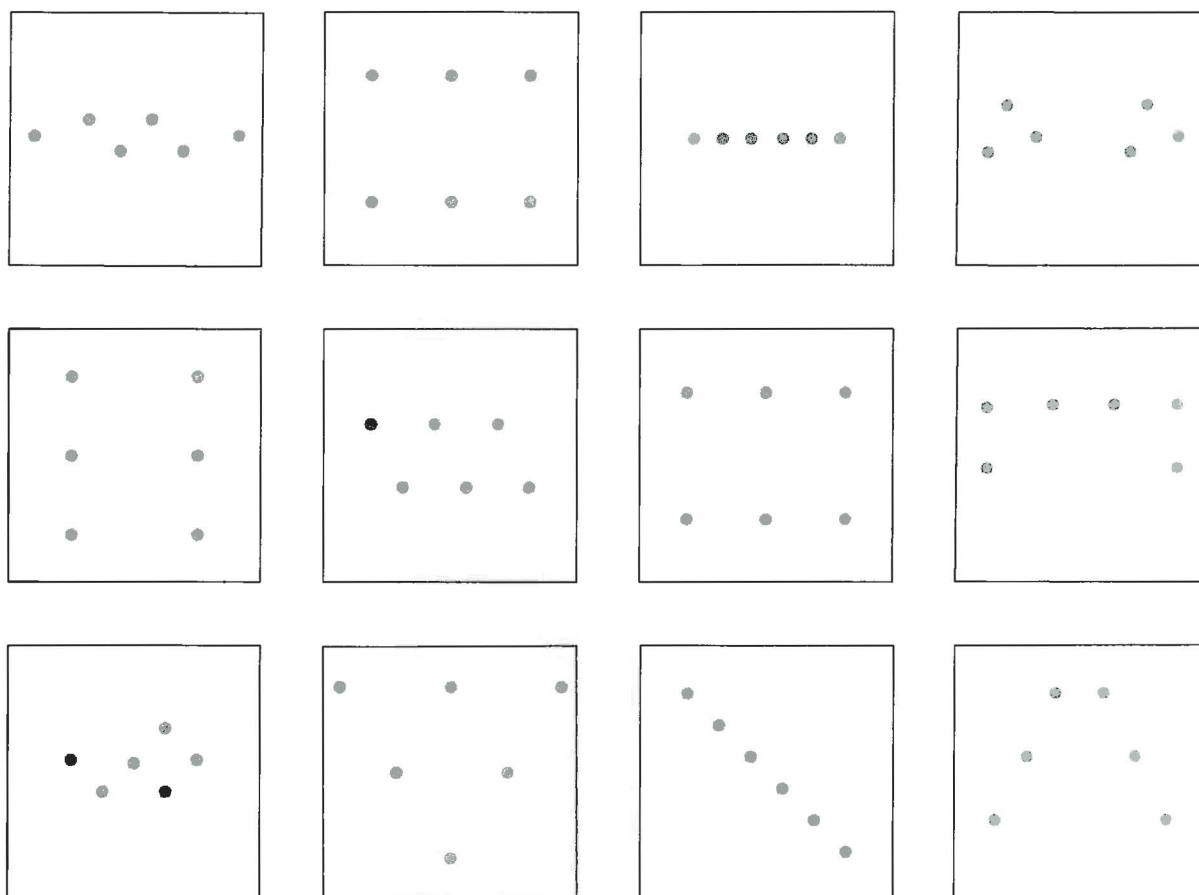
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 22 přechodů

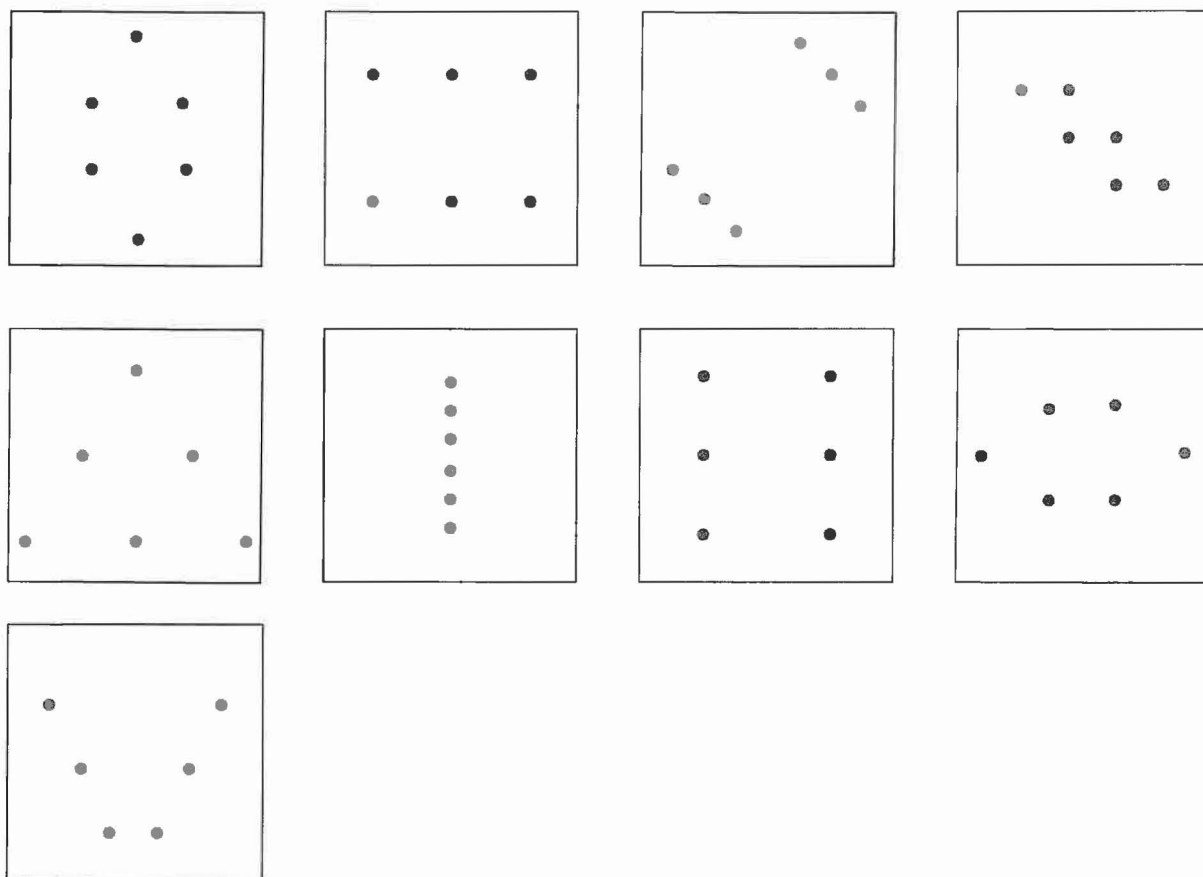


5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 21 útvarů včetně začáteční a závěrečné pózy





## Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: XXL Fitness Club Hungary –

### 6. místo/2004

Závodnice během své skladby vzhledem k půdorysné choreografii využily především středovou část plochy. V závěrečné části skladby byl veden pohyb ze zadní části plochy do přední části a naopak. Ostatní části sestavy byly umístěny ve středu plochy.

Tento tým tvořilo 6 dívek.

Dynamická flexibilita během celé skladby čerpala zejména ze skupiny švihů přednožmo povýš stranou a to 4x levá dolní končetina a 3x pravá dolní končetina. Jednou byl proveden švih přednožmo vpřed povýš. V sestavě nebylo využito cviků ze skupiny švihů přednožmo vpřed/stranou na 90° či nůžkový skok.

Během celé sestavy bylo zařazeno šest skoků. Z toho čtyři skoky ze skupiny poskoků a dva ze skupiny skoků sportovního aerobiku. Během prvních 30 vteřin byly provedeny dva skoky ze skupiny sportovního aerobiku. V průběhu dalších 30 vteřin není v sestavě



žádný skok. V druhé minutě jsou čtyři skoky ze skupiny poskoků a z toho tři výskoky se opakují. Skoky v sestavě nejsou během sestavy rozloženy rovnoměrně časově ani dle náročnosti.

Přechod ze stoje a setrvání v nízké poloze je během sestavy zaznamenán 5x a to s délkou trvání 4 – 12 vteřin. Čas strávený v pozici stoj je 70%, obsahuje krokové variace z komerčního aerobiku převážně z prvků low aerobiku. (bez poskoku, kroky,..). V průběhu sestavy byl zařazen jeden dřep.

Sestava obsahovala 21 přechodů, postavení v některých částech sestavy nebylo úplně přesné a čitelné.

#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

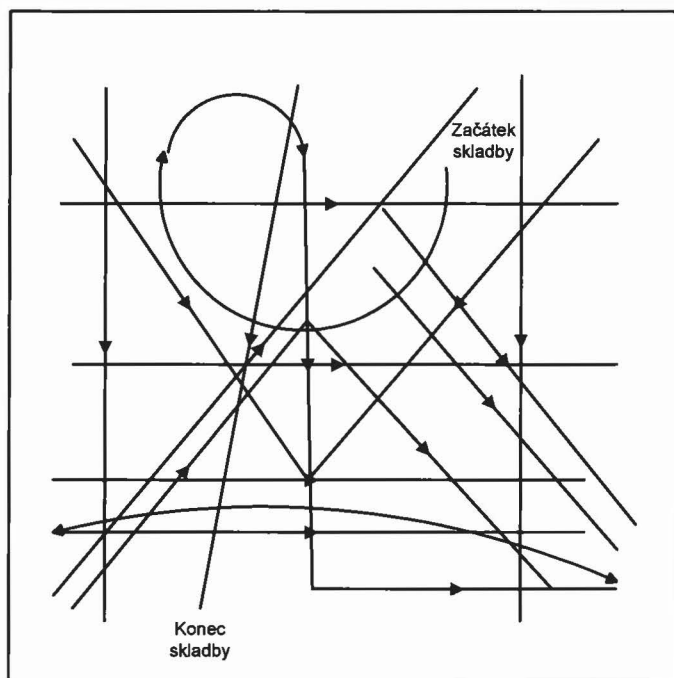
- velmi dlouhý začátek (setrvání a přeskupení se z úvodní pózy)
- teatrální sportovní úbor
- nestejná synchronizace všech závodnic po celou dobu závodní skladby
- nepříliš přesný pohyb pažemi, převažují paže „velké“ a jednoduché dále téměř nevyužit drobný pohyb např. předloktí, zápěstí
- výběr pohybů v dolní poloviny těla byl nezajímavý, opakující se a především nesplňoval charakterické pohyby pro fitness tj. high impact aerobic, převažoval pohyb v low impact aerobiku
- přesuny mezi útvary byly dlouhé
- nízké polohy v průběhu sestavy byly dlouhé převážně od 4 do 12 vteřin, a vždy obsahoval silový prvek ze sportovního aerobiku (v-press, planche, hinge,..) kvalita a rychlost přechodů nesplňovala intenzitu
- dobrý vzhled závodnic, zdravý a sportovní vzhled, po celou dobu sestavy dynamický výraz, schopnost vyjádřit vzrušení
- dynamická, melodická hudba
- choreografie nepříliš zdařilá, chudá na interakci mezi členy týmu, kontrast pohybu, kánony, bez originality v postavení členů v týmu a jejich změnách v útvarech
- sestava neměla základní myšlenku ani nápad.

### 5.3 Rozbor sestav Fitness družstev aerobik rok 2005 - Moskva, Rusko

World Aerobics and FISAF Fitness Junior Championships Moskva 2005

#### ad.1 Aerobic Dancers Kladno (CZ) - 1.místo

##### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

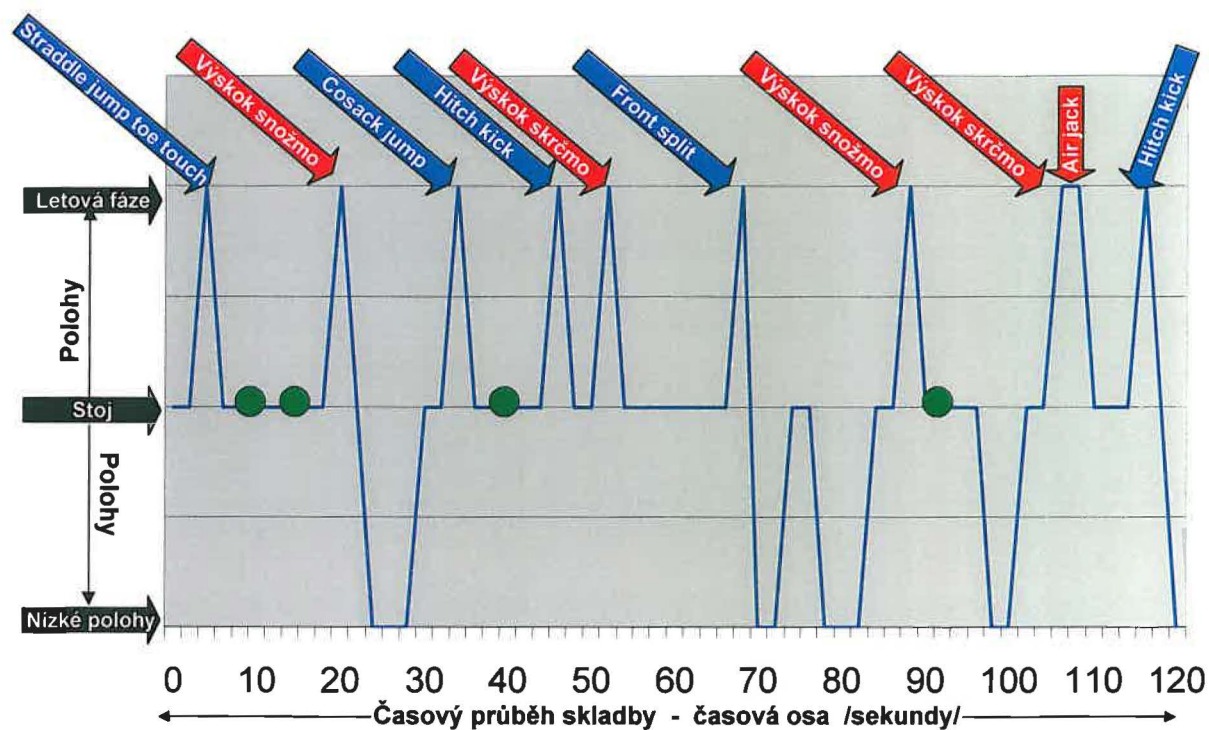
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá	1				
90°levá	1				
Povýš pravá	1	2		1	2
Povýš levá	1	2			




#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
3x Výskok snožmo	<b>Straddle jump toe touch</b> <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
Výskok roznožmo - Air jack	<b>Cosack jump</b> <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
2x Výskok skčmo	<b>Front split jump</b> <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
	<b>Hitch kick</b> <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
<b>CELKEM: 6</b>	<b>CELKEM: 4</b>

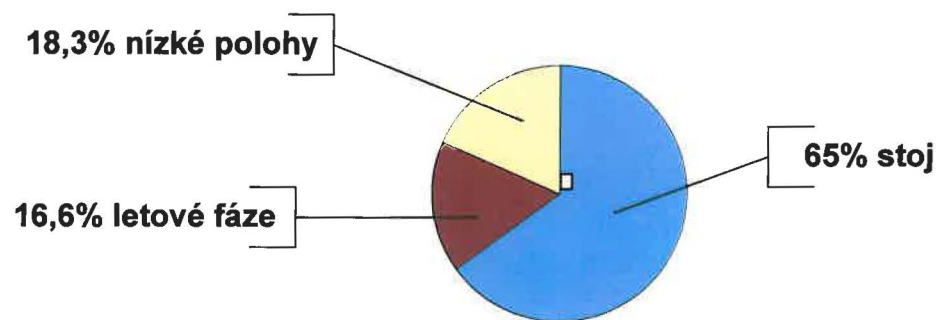
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 25 přechodů



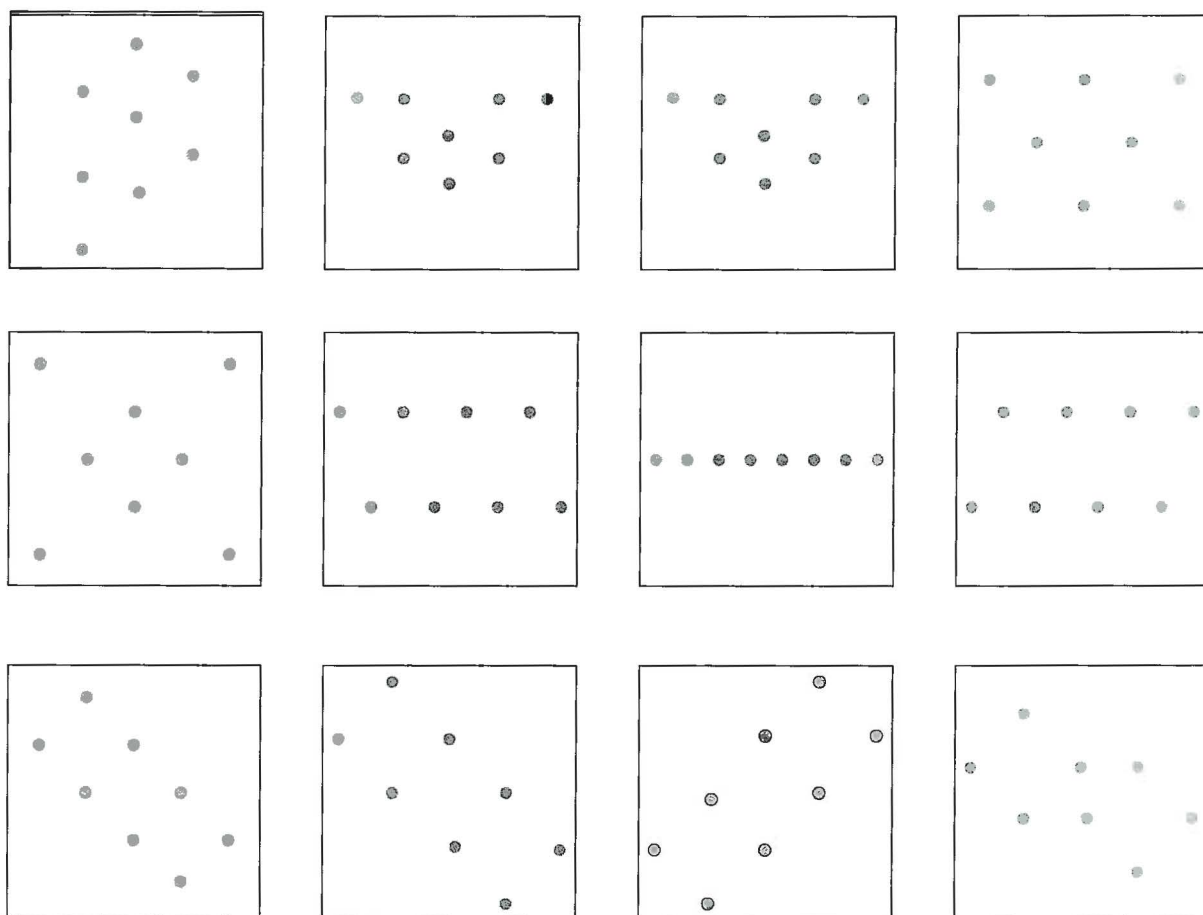
Vysvětlivky :

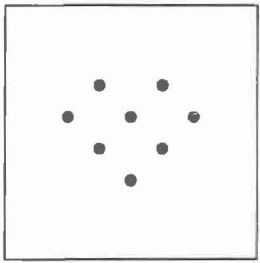
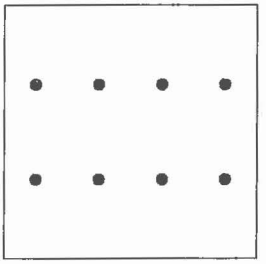
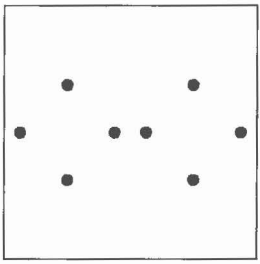
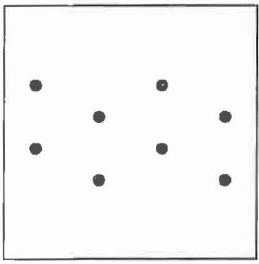
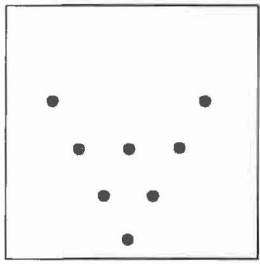
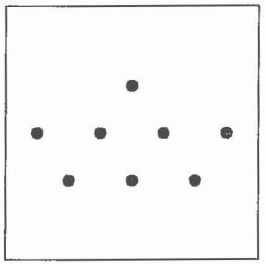
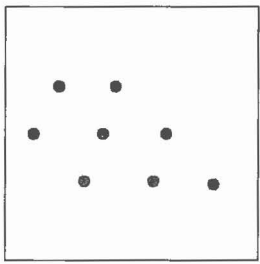
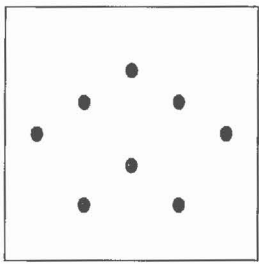
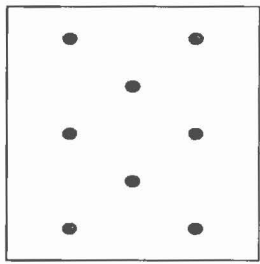
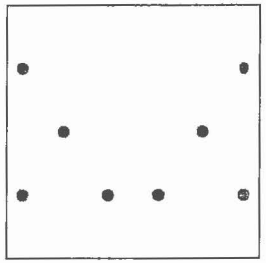
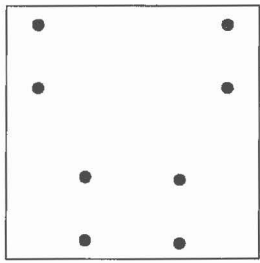
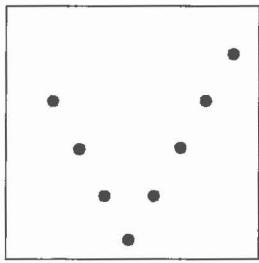
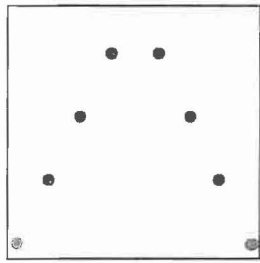
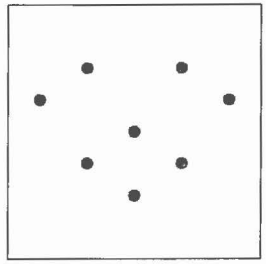
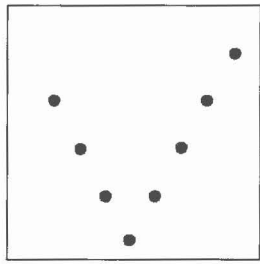
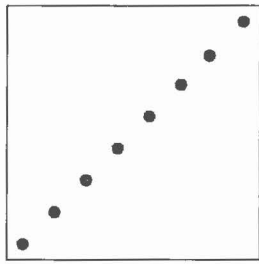
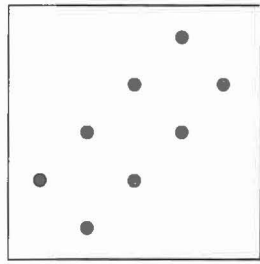
-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 29 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





## **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: AEROBIC DANCERS KLADNO (CZ) - 1. místo/2005**

Závodnice v roce 2005 dosáhly titulu mistryně republiky a patří mezi zkušené České juniorské týmy.

Celé pojetí skladby představuje dynamické ale přitom lehké téma podpořené vhodným výběrem hudby odrážející juniorskou kategorii. Stejně tak závodní oblečení dobře odpovídalo věkové kategorii a splňovalo „módní“ požadavky.

Z nákresu půdorysné choreografie je zřejmé že závodnice využívaly celou závodní plochu . Využity byly především směry od zadu do předu čelem k divákům, pohyb byl prováděn jak v rámci velkých tak i malých útvarů, jak v lineárních směrech tak i částech kruhu. Levý roh nebyl využit v takové míře jako ostatní prostor plochy. Celkový pohyb včetně přechodů působil přirozeně a přehledně bez zaváhání.

Závodnic v této sestavě bylo 8 což umožnilo družstvu navodit dostatečnou pestrost v postavení, využití kánonů, dvojic, čtveřic, různých efektivních výměn mezi členy družstva apod.

Z pohledu dynamické flexibility sestava představuje vyrovnaný celek v průběhu celé sestavy dochází k pravidelnému střídání končetin (pravá, levá dolní končetina). Sestava obsahovala nejen švih přednožmo povýš ale závodnice předvedly s velkou technickou úrovní další variabilitu prvků dynamické flexibility.

Dostatečný počet skoků byl vhodně rozvržen do trvání celé sestavy včetně jejího závěru. Skoky ze sportovního aerobiku jsou zařazeny zhruba jednou po 30 vteřinách skladby a poskoky v průběhu celé sestavy zvyšují intenzitu cvičení.

Počet přechodů (stoj, letová fáze, nízké polohy) v každé části skladby je vyrovnaný jak do délky trvání tak i do střídání jednotlivých poloh. Přechody jsou voleny tak aby podtrhávaly celou dynamiku skladby a ani cviky v nízkých polohách nepředstavují významné snížení intenzity skladby. Procento času stráveného v pozici stoj je největší, a během něho jsou využívány kroky z komerčního aerobiku - high/low aerobiku. V celé sestavě byly celkem čtyři přechody do nízkých poloh s dobou setrvání od 2 do maximálně 6 vteřin. Dále jsou zaznamenány 4 dřepy/ podřepy (snížení těžiště do nízké polohy-dotknutí se dlaně země).

Počet útvarů 26 je dostačující, rozmanitost využitých postavení v této sestavě je velká a žádné postavení se neopakuje několikrát v průběhu sestavy. Velmi dobře je využít kontrast postavení závodnic těsně u sebe a následující postavení s velkými rozestupy. Postavení v útvarech závodnic je přesné a čitelné.

#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

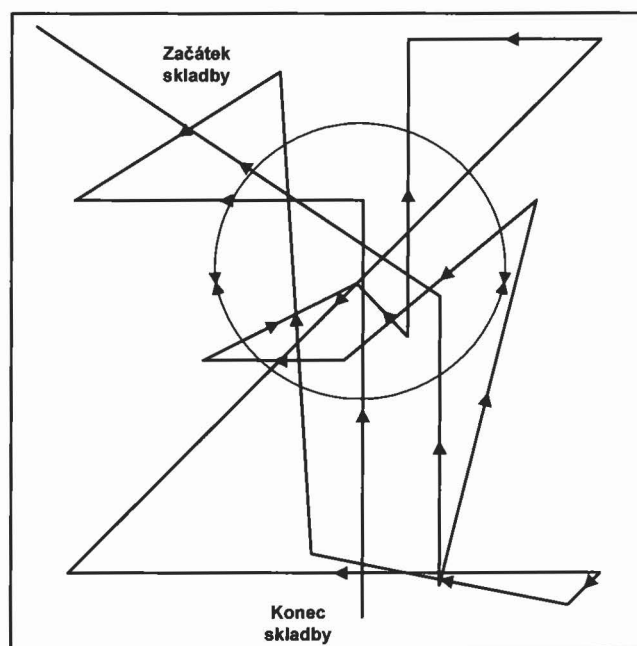
- schopnost udržet vysokou úroveň intenzity po celou dobu sestavy a široký výběr aerobních pohybů a přechodů
- gradace sestavy po celou dobu skladby
- kvalita a rychlost pohybů nohou a paží, které jsou charakteristické pro vysokou kardiovaskulární intenzitu
- rychlost přechodů udržuje vysokou úroveň intenzity sestavy
- velmi dobrá rozmanitost sestavy včetně rozsahu výběru pohybů charakteristických pro fitness aerobik (high /low aerobik)
- správná technika – provedení všech prvků se správným držením těla, kontrolovanou rychlostí a rovnováhou, poloha jednotlivých částí těla, technika doskoků (správné držení těla v celé části sestavy) přesné polohy rukou, paží, nohou, správná technika přechodů
- vysoká úroveň choreografie, excelentní prezentace dovedností
- choreografie sestavy velice zajímavá a pestrá
- excelentní synchronizace, komplexita sestavy, snadnost provedení u všech členů týmu
- využití kreativních prvků, četnost útvarů – přesné a čitelné postavení členů týmu v útvarech po celou skladbu
- dobrý vzhled závodnic působící lehce, zdravě a sportovně, po celou dobu sestavy dynamický výraz, schopnost vyjádřit vzrušení, kontakt očima s publikem (upřímný a přirozený výraz) synchronizace v showmanshipu
- dynamická , melodická hudba
- interakce mezi členy týmu

- závodnice splňují dobrou techniku „aerobních“ pohybů a výbornou flexibilitou
- tato skladba (tým) zaujala nejen téměř shodným vzhledem závodnic což podtrhl i jemný nápaditý dress v růžově bílé barvě, ale také byla předvedením s nadšením a radostí o čemž svědčil stejný výraz závodnic.



## ad.2 Gloria Girls České Budějovice (CZ) - 2.místo

### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

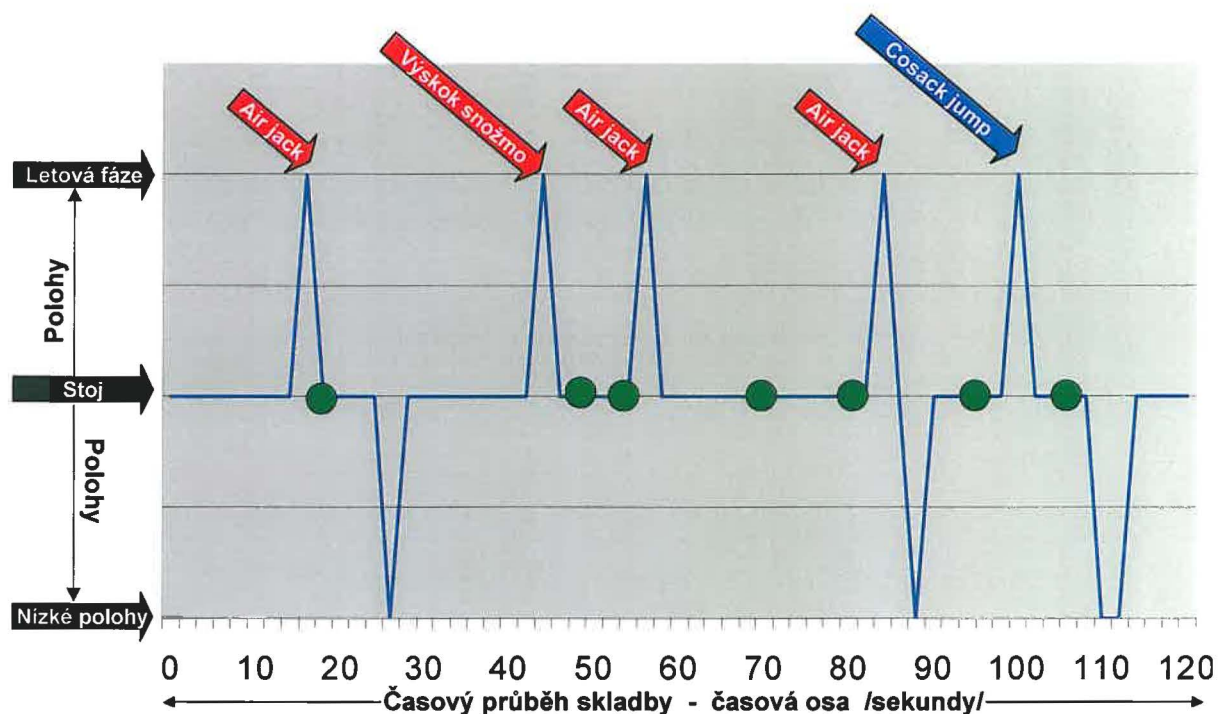
	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90° pravá					
90° levá					
Povýš pravá	1	5			
Povýš levá		4			

|


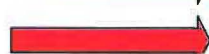

4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok snožmo	Cosack jump <i>Odradem snožmo skok s přednožením</i>
3 x Výskok roznožmo - Air jack	
<b>CELKEM: 4</b>	<b>CELKEM: 1</b>

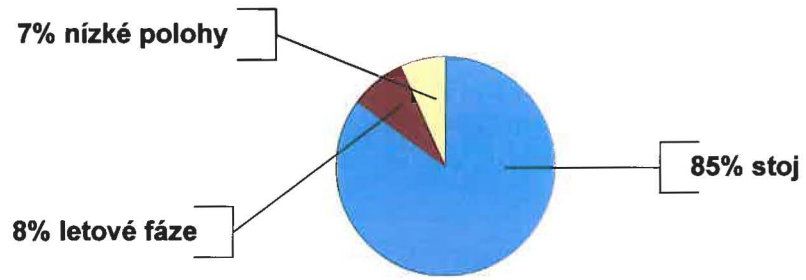
5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 16 přechodů



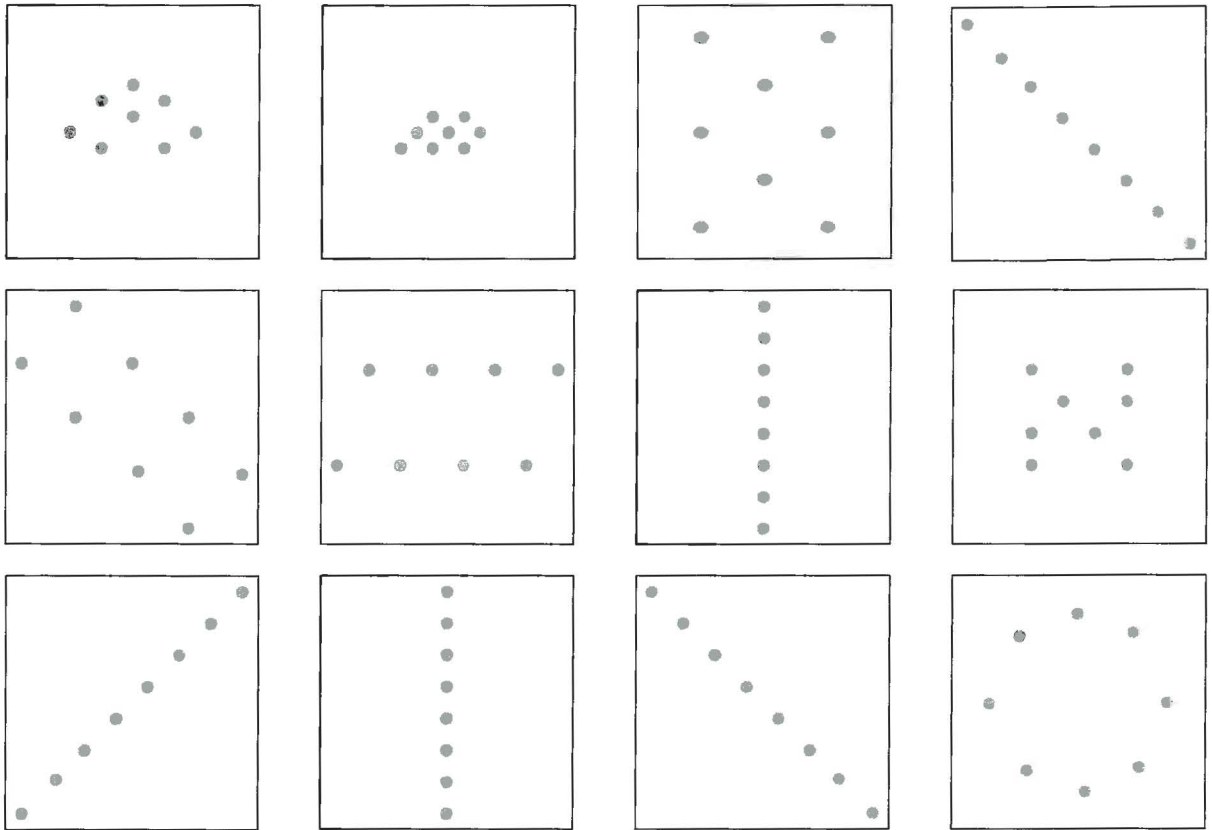
Vysvětlivky :

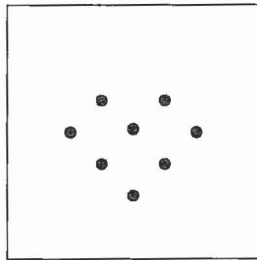
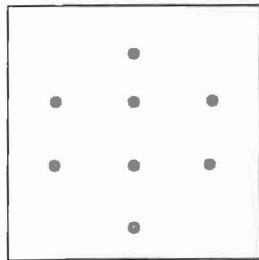
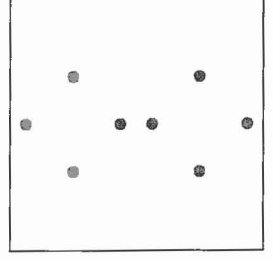
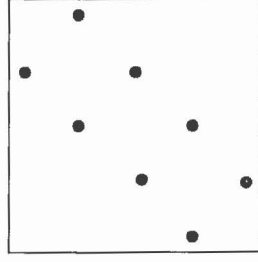
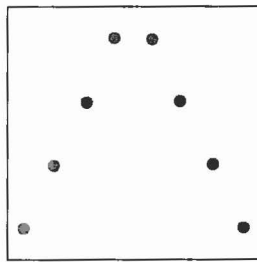
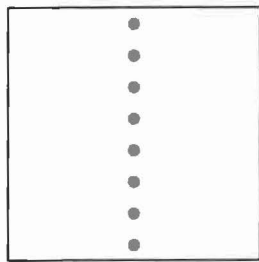
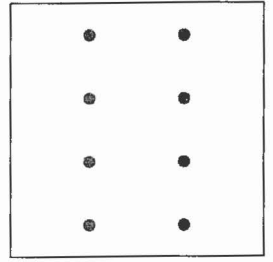
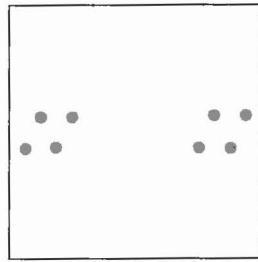
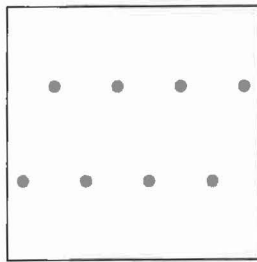
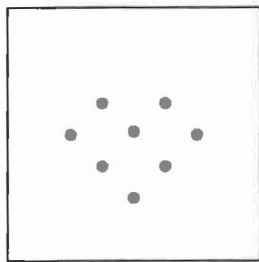
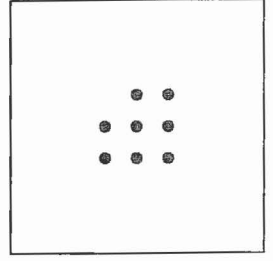
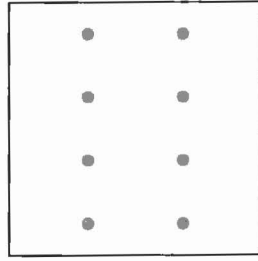
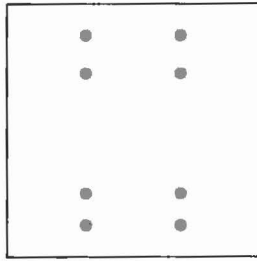
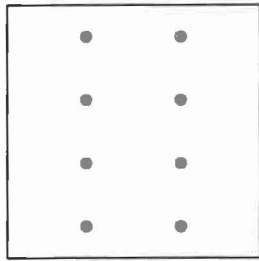
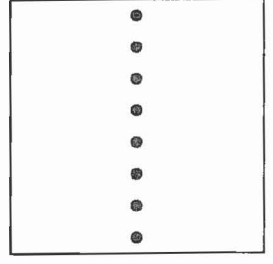
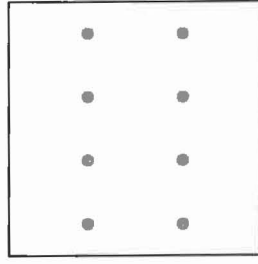
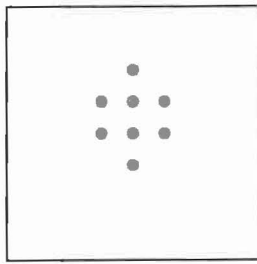
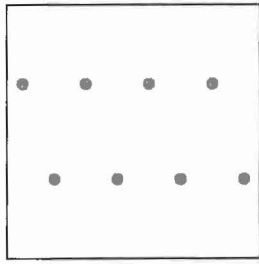
-  Skoky ze sportovního aerobiku
-  Výskoky s velkou letovou fází
-  Dřep, podřep

5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 32 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy





## **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Gloria Girls České Budějovice (CZ) - 2.místo/Moskva 2005**

Tento tým se nominoval na MS juniorů z třetího místa na MČR 2005. Jeho postup do finále MS a umístění bylo jedním z překvapení závodu.

Závodnice během své skladby vzhledem k půdorysné choreografii využily celou plochu. Převažoval pohyb ve středu plochy a to v útvarech dvouřadu, zástupů a diagonál. Byl využit pohyb ze zadní části plochy do přední části a do předních rohů plochy.

Tento tým tvořilo 8 dívek.

Dynamická flexibilita během celé skladby čerpala zejména ze skupiny švihů přednožmo povýš stranou a to 4x levá dolní končetina a 5x pravá dolní končetina. Jednou byl proveden švih přednožmo vpřed povýš. V sestavě nebylo využito cviků ze skupiny švihů přednožmo vpřed/stranou na 90°, nůžkový skok či švih přednožmo obloukem.

Během celé sestavy bylo zařazeno pět skoků. Z toho čtyři poskoky a jeden ze skupiny skoků sportovního aerobiku. Počet a rozvržení poskoků během celé sestavy je dostačující a koresponduje s fyzickými možnostmi cvičenek. Každých 30 vteřin sestavy obsahuje dva poskoky z toho v posledních 30 vteřinách je jeden skok ze skupiny sportovního aerobiku.

Přechod ze stoje a setrvání v nízké poloze je během sestavy zaznamenán 3x a to s maximální délkou trvání 2 – 6 vteřin. Čas strávený v pozici stoj je velmi dobře zaplněn krokovými variacemi z komerčního aerobiku s převahou prvků high aerobiku (poskoky, běh, odskoky,...). Pro zvýšení intenzity skladby byly v průběhu sestavy zařazeny dřepy a podřepy (7x), které jsou zaznamenány v grafu.

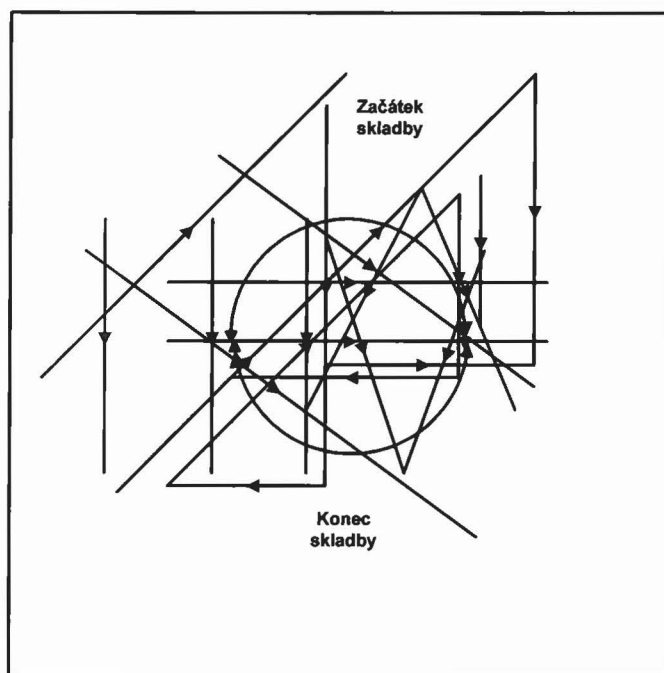
Sestava obsahovala poměrně vysoký počet přechodů a to 32, z velké části převažovaly v sestavě útvary diagonála, řada a zástup. Pomocí útvarů bylo využito kontrastu velkého postavení a malé skupinky s vyniknutím kánonů i stop times. Závodnice držely přesné postavení během celé sestavy.

### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- schopnost udržet vysokou intenzitu po celou dobu sestavy
- v druhé polovině skladby není správná technika provedení všech prvků se správným držením těla, kontrolovanou rychlostí a rovnováhou, polohou jednotlivých částí těla, techniky doskoků, přesné polohy rukou, paží, nohou
- v prvních 90 vteřinách výborná synchronizace, dále dochází k drobným nepřesnostem v synchronizaci všech členů družstva
- nejsou příliš přesné paže, převažují paže „velké“ a jednoduché, téměř nevyužit drobný pohyb např. předloktí, zápěstí
- podstata sestavy reflektuje základ aerobiku, dobrá rozmanitost sestavy v rozsahu výběru pohybů charakteristických pro fitness
- četnost útvarů je velká (32 z toho 12 postavení je opakovaných)
- kvalita a rychlost přechodů udržuje vysokou intenzitu sestavy
- dobrý vzhled závodnic, zdravý a sportovní vzhled, po celou dobu sestavy dynamický výraz, schopnost vyjádřit vzrušení
- přesné a čitelné postavení členů týmu v útvarech po celou skladbu
- obtížnost sestavy z hlediska skoků není příliš vysoká
- dynamická, melodická hudba
- choreografie pestrá, dynamická, využití kánonů, dvojic, interakce mezi závodnicemi
- jednalo se o dobře zvládnutou choreografii bez náročných technický prvků, která odrážela nižší technickou úroveň závodnic.

### ad.3 Effect Russia 2 – 3.místo

#### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 6 závodníků ( 5 dívek, 1 chlapec)

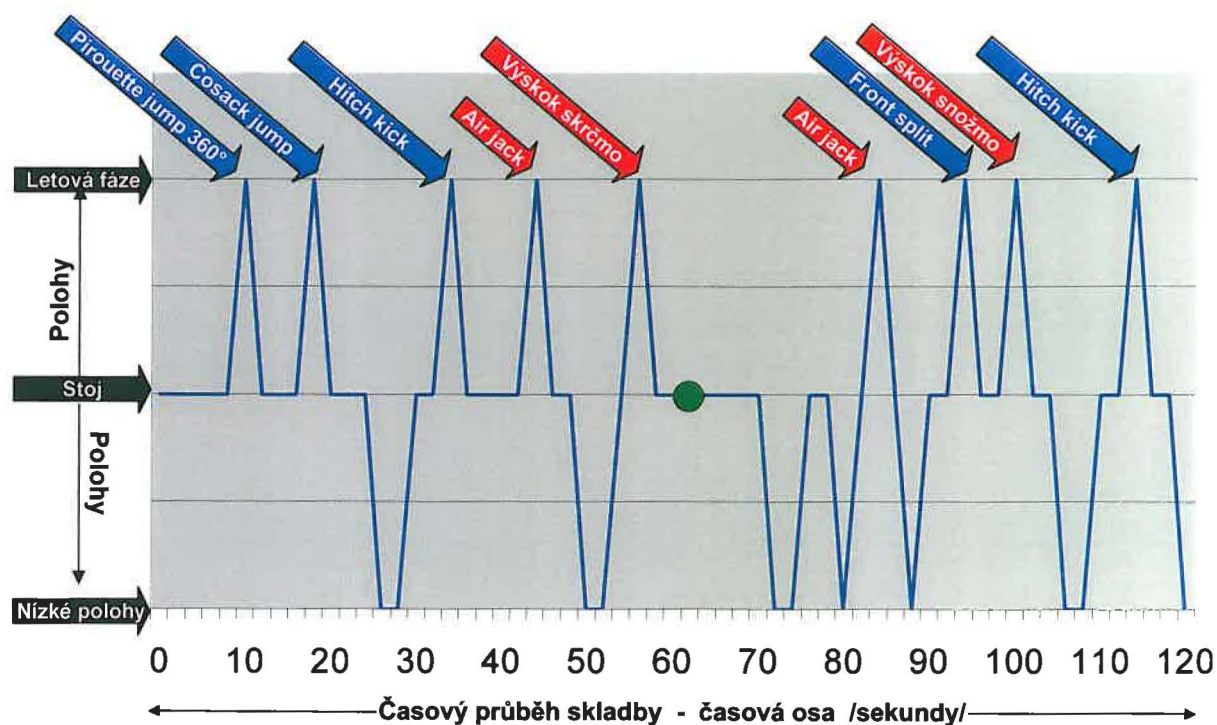
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá	2	1		2	
Povýš levá	1				1

#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
Výskok snožmo	Pirouette jump 360° <i>Odrazem snožmo skok s obratem o 3t o 360</i>
2 x Výskok roznožmo - Air jack	Cosack jump <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
Výskok skrčmo	Front split jump <i>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</i>
	2x Hitch kick <i>Nůžkový skok /dynamická flexibilita/</i>
<b>CELKEM: 4</b>	<b>CELKEM: 5</b>

#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 28 přechodů

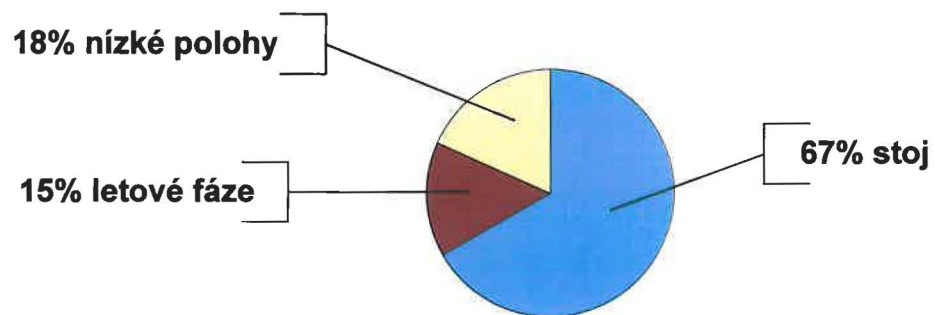


Vysvětlivky :

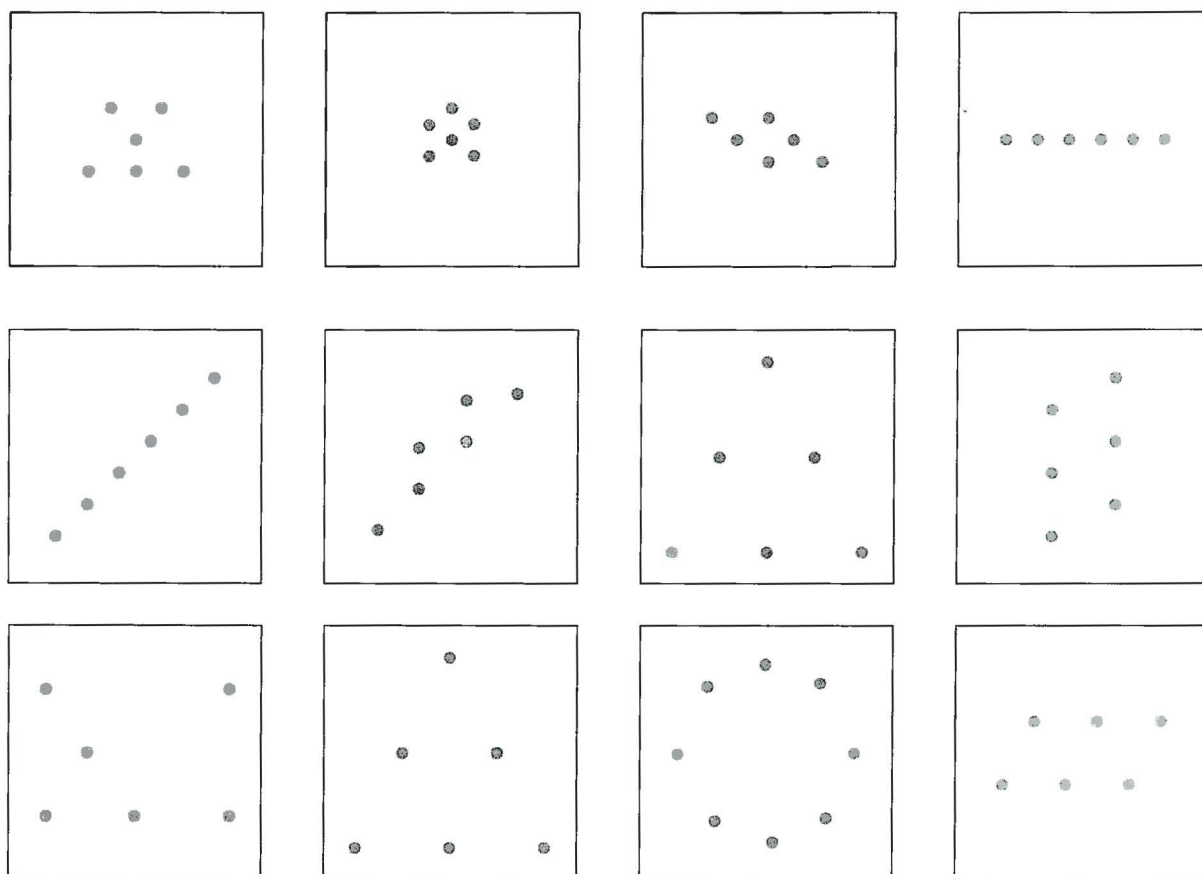
- Skoky ze sportovního aerobiku
- Výskoky s velkou letovou fází
- Dřep, podřep

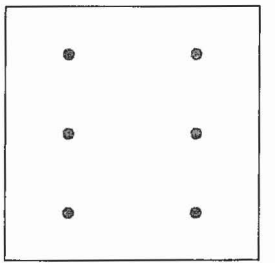
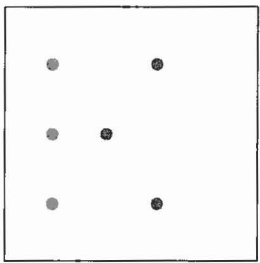
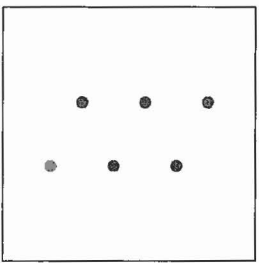
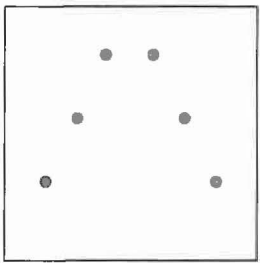
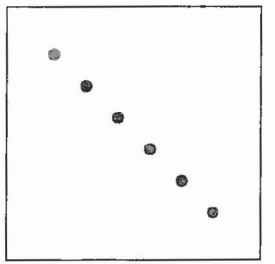
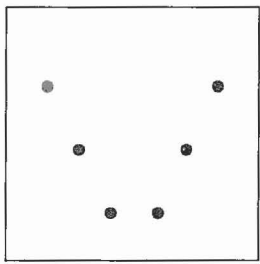
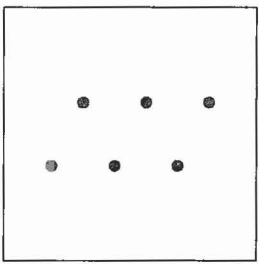
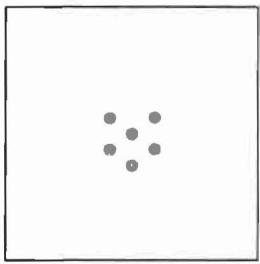
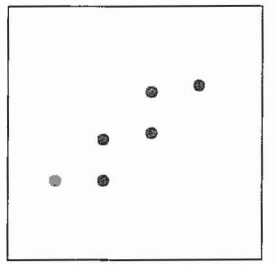
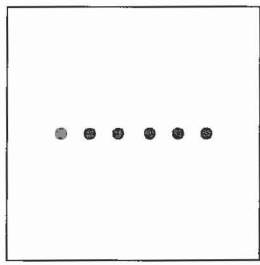
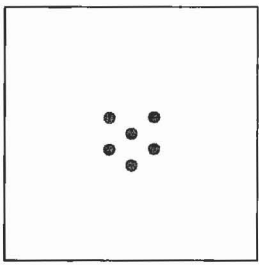
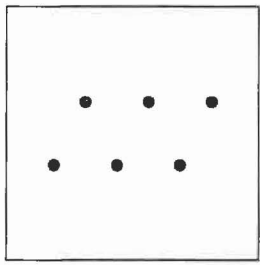
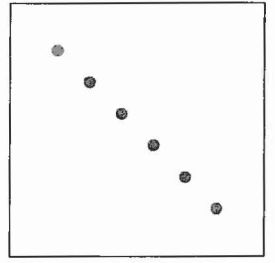
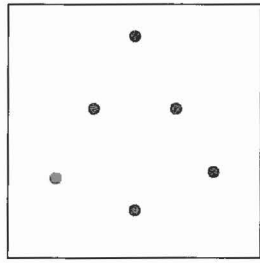
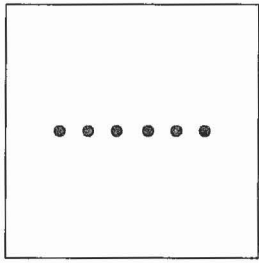
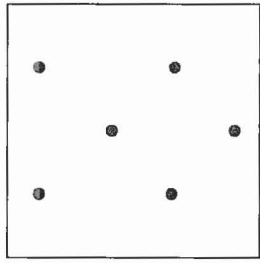
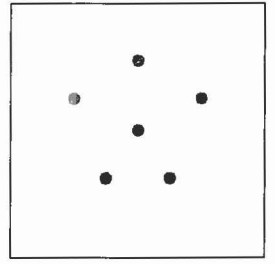
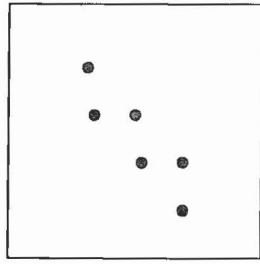
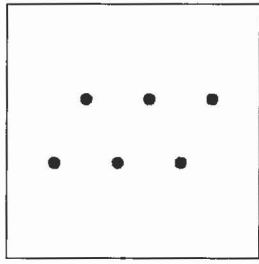
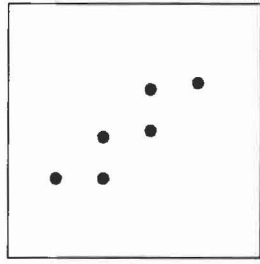


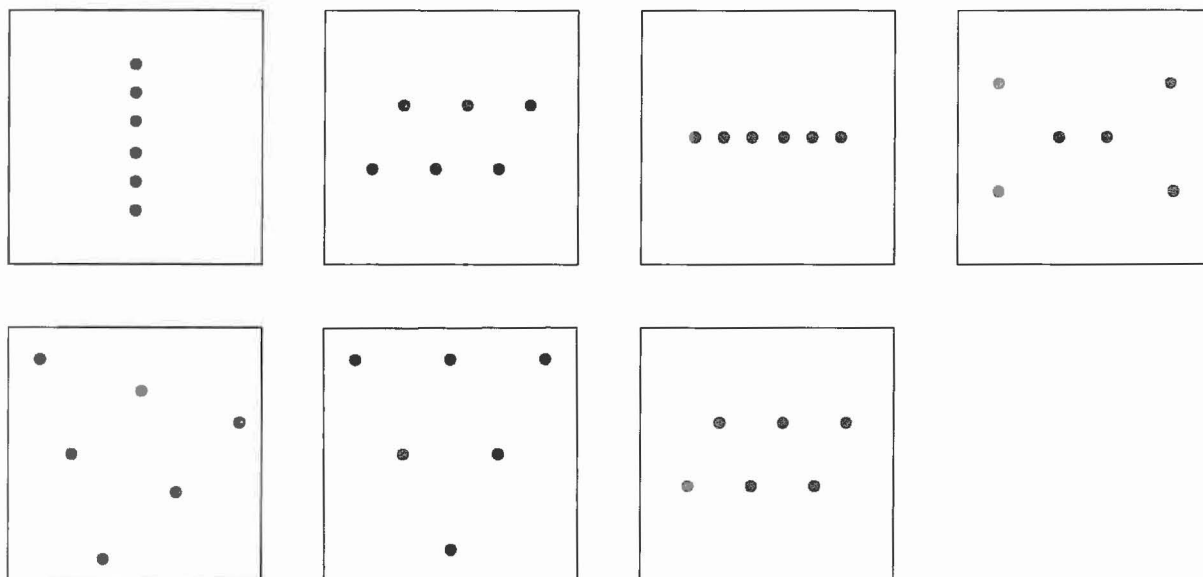
5.a Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 31 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy







### **Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: Effect Russia 2 – 3.místo / Moskva 2005**

O ruských týmech nelze říci že by patřily na konec výsledkové listiny o čemž svědčí sledovaný tým, který si odnesl z tohoto mistrovství bronzovou medaili. Zajímavostí bylo složení týmu z pěti závodnic a jednoho závodníka na velmi dobré úrovni.

Ze zakreslení půdorysné choreografie vyplývá že družstvo provádělo ve své závodní sestavě pohyb především po střední a zadní části plochy. Přední část plochy z pohledu diváka nebyla příliš využívána včetně pohybu mezi předními rohy. Celkově nebyla ani využita celá plocha ( 9 x 9m ) ale pouze její část cca 7 x 7m, čímž choreograf nedosáhl možnosti celý tým dostatečně rozvinout. Je možné, že skladba byla původně koncipována pro osm závodníků, ale cvičilo pouze 6 závodníků.

Jak již bylo zmíněno, závodníků v této sestavě bylo 6 a z toho jeden chlapec. Vzhledem ke známe ruské preciznosti technické dovednosti, nebyl znatelný rozdíl ve výkonu chlapce o proti dívkám.

Dynamická flexibilita byla v sestavě celkem vyrovnaná a to nejen z hlediska střídání dolních končetin ale i umístěním prvků v jednotlivých částech skladby. V každé části (děleno po 4 x 30 vteřin) byl v průběhu celé sestavy alespoň jeden zástupce dynamické flexibility.

V sestavě byl proveden celkový počet devět skoků. Ze skupiny poskoků (výskok snožmo, skrčmo, Air jack,..) to jsou čtyři skoky a ze sportovního aerobiku je to pět skoků.

Rozvržení skoků dle částí skladby ( po 30 vteřinách ) není stejnoměrné, nejvíce skoků obsahuje druhá a čtvrtá část – tři skoky, dva skoky byly zaznamenány v první části a třetí část obsahuje jen jeden skok.

Počet přechodů ze stoje na zem je celkem sedm. Celkový čas strávený v nízké poloze je 16 vteřin. Čas strávený ve stoji není zpracován příliš zajímavými krokovými variacemi, stále se opakují stejné kroky, poskoky, běhy a odskoky.

Počet útvarů je 31 což nepřispělo k příliš čitelnému postavení závodníků v průběhu sestavy, a závodníci tak nedodržovali přesná postavení. Útvary se v některých případech opakovaly (řady 4x, diagonály 7x,..).

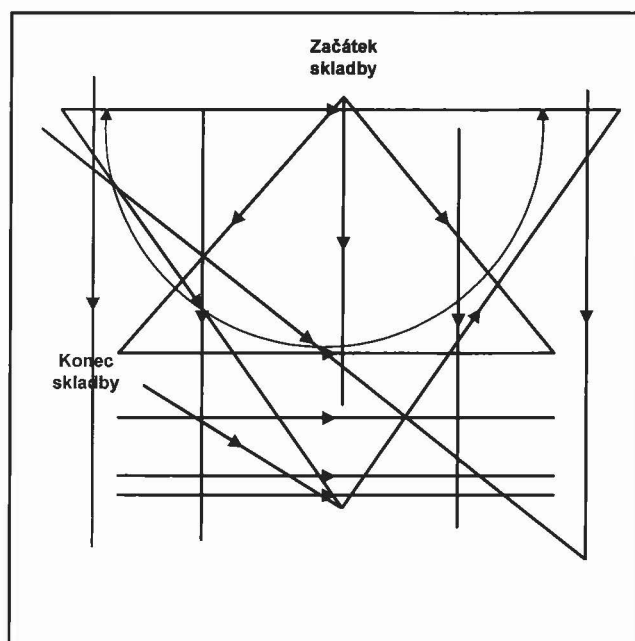
#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- choreografie průměrná, bez myšlenky – nápadu
- celá sestava je v jedné linii, negradující do závěru
- vyšší intenzita v první polovině sestavy kontrastuje s další částí, která je bez dostatečné intenzity pohybu, budí dojem odpočinkové části
- závodníci po celou dobu skladby působí dynamicky a lehce (dobrá fyzická příprava)
- správné držení těla a jednotlivých částí těla v průběhu celé sestavy , lehkost provedení
- dobrý vzhled závodnic a závodníka, závodní oblečení pro chlapce bylo vhodně přizpůsobeno
- schopnost „prodat“ sestavu, přiměřený výraz
- hudba stálá (bez zpěvu) negradující
- převažují jednoduché ruce, především „velké“
- není přesná synchronizace paží všech členů
- nepřesné polohy jednotlivých krokových variací
- správné držení těla v průběhu celé sestavy
- příliš velké množství přesunů na zem, a dlouhé setrvání v nízké poloze, snížení intenzity sestavy

- sestava neobsahuje žádný „kánon“ a velmi malá interakce, kontakty mezi členy družstva v průběhu skladby
- postavení v útvarech je nepřesné a nečitelné, některé útvary se opakují.

**ad.4 PEAC – PROFINFO (Hungary) 6.místo**

1. Půdorysná choreografie (P.CH.)



2. Počet závodnic (P.Z.): 8 závodnic

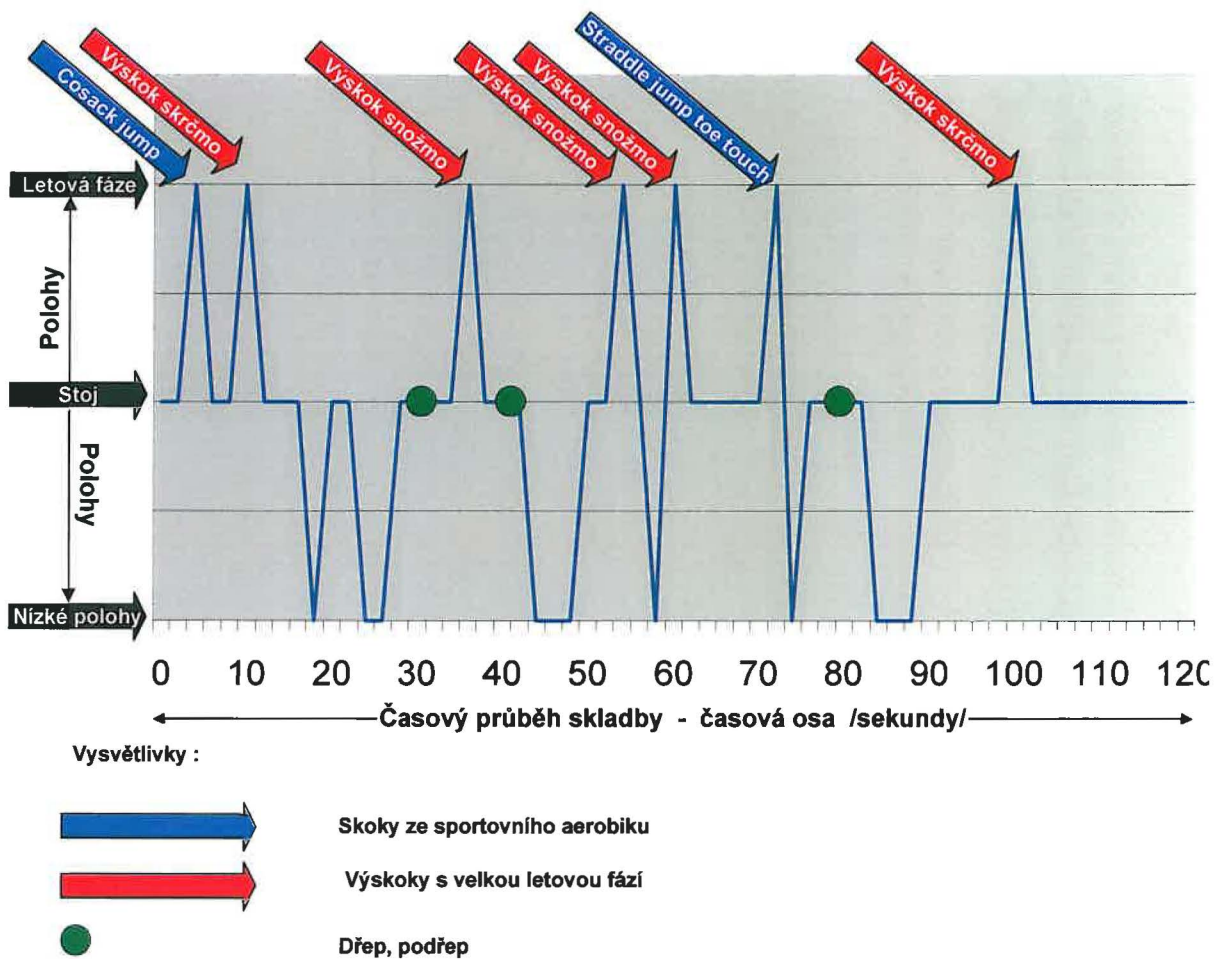
3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

	Švih přednožmo vpřed	Švih přednožmo stranou	Podmetenka "Illusion"	Nůžkový skok "Hitch Kicks"	Švih přednožmo obloukem
90°pravá					
90°levá					
Povýš pravá		2	1		
Povýš levá		1			

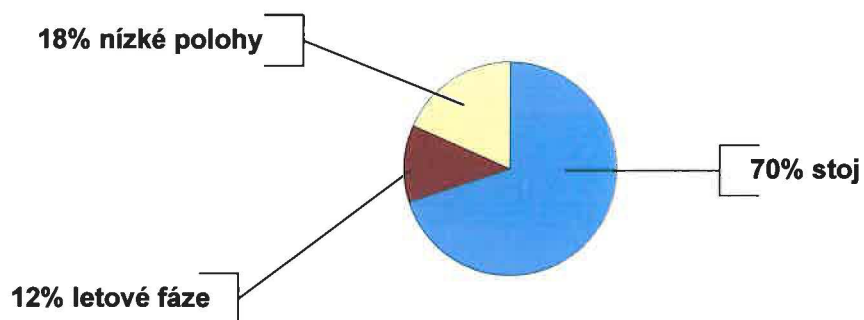
#### 4. Počet skoků (P.S.)

Poskoky ( Air jack, výskok..)	Ze sportovního aerobiku ( Front split, cosack..)
2x Výskok skrčmo	<b>Cosack jump</b> <i>Odrazem snožmo skok s přednožením</i>
3x Výskok snožmo	<b>Straddle jump toe touch</b> <i>Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo</i>
<b>CELKEM: 5</b>	<b>CELKEM: 2</b>

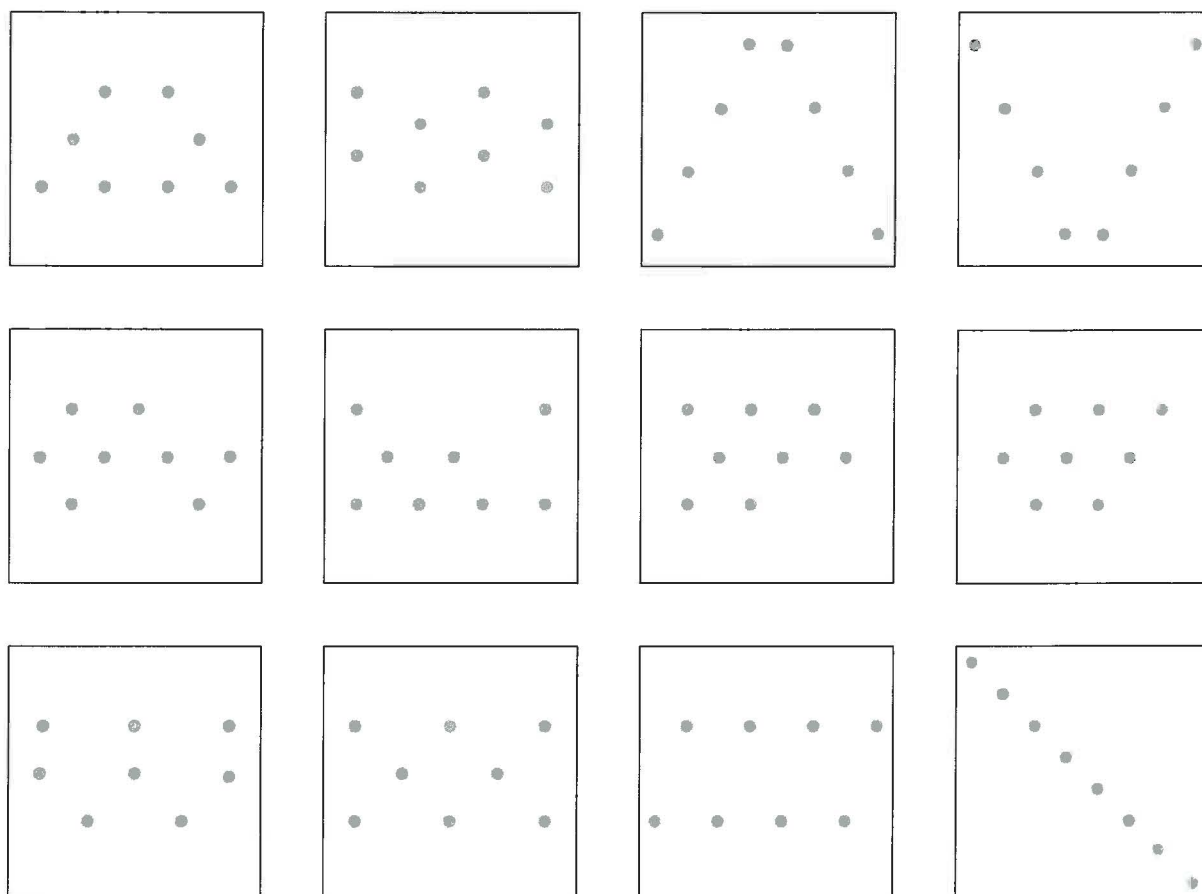
#### 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P.): 24 přechodů



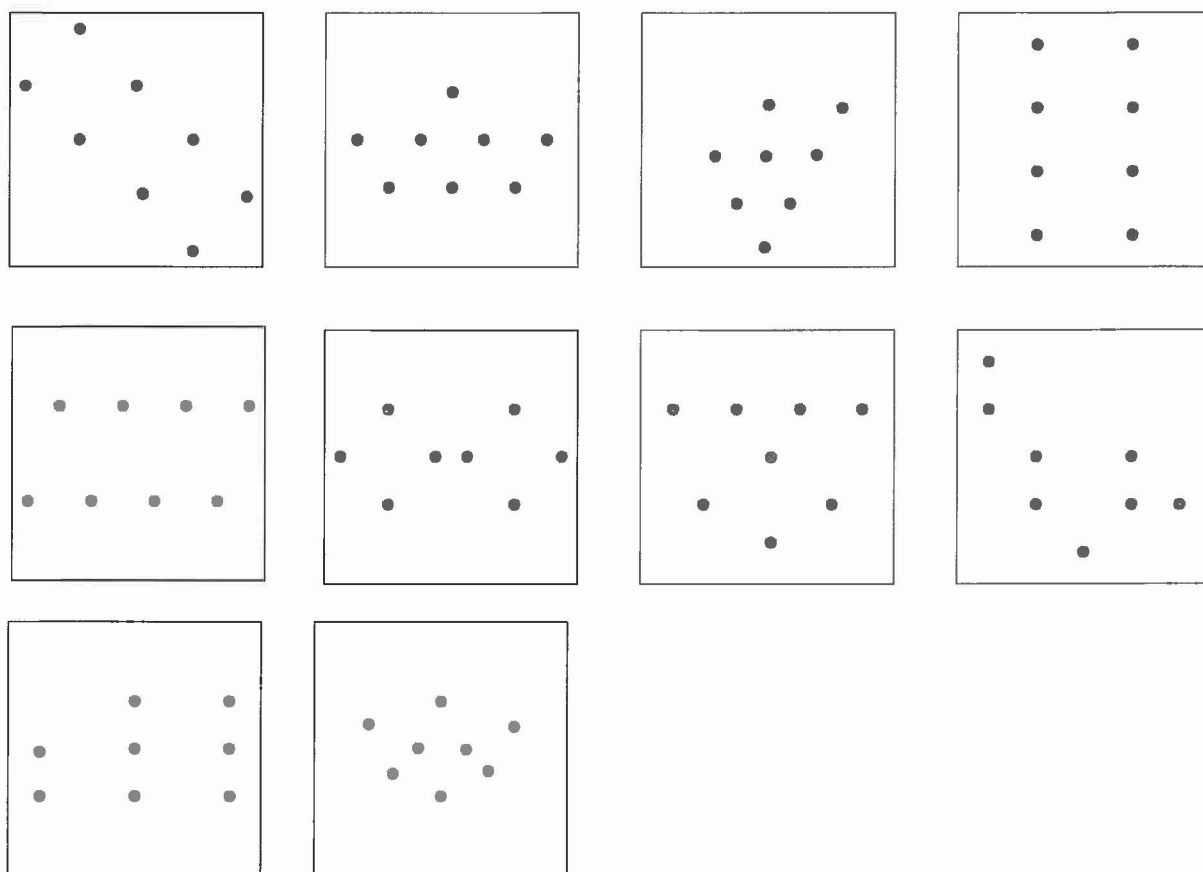
### 5.1. Procentuální vyjádření času stráveného v jednotlivých polohách



### 6. Počet útvarů (P.Ú.): celkem 22 útvarů včetně počáteční a závěrečné pózy







**Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií: PEAC – PROFINFO (HU)  
6.místo/Moskva 2005**

Z nákresu půdorysné choreografie je zřejmé, že tým při předvedení skladby využil téměř celou plochu, pouze přední část plochy byla využita mnohem méně. Vzhledem k tomu že často nebylo zřejmé přesné postavení závodnic v útvarech během přesunů, pohyb po ploše nebyl tak výrazný a efektivní.

Závodnic v této sestavě bylo 8, což je počet, který umožňuje velkou škálu interakcí mezi závodnicemi, ale došlo pouze 2x k rozdělení družstva na 2 čtveřice.

Z pohledu dynamické flexibility bylo zařazeno během celé sestavy poměrně málo prvků. Švihy na 90°, obloukem nebo nůžkový skok nebyly v sestavě vůbec.

Dostatečný počet skoků (2 ze sportovního aerobiku, 5 ze skupiny poskoků) byl zařazen během celé sestavy.

Počet přechodů v jednotlivých částech skladby nebyl vyrovnaný. Přechody ze stoje na zem byly dlouhé a snižovaly intenzitu a gradaci sestavy. Skladba obsahovala v posledních

30 vteřinách pouze jeden výskok skrčmo, jinak žádné prvky, které by zvýšily intenzitu skladby. V průběhu skladby byly zaznamenány pouze 3 dřepy/předklony a to vždy pouze při přechodech ze stoje na zem. Doba strávená v pozici stoj obsahuje velmi malé množství prvků z high aerobiku, spíše převažuje low aerobik a stop times, které snižují intenzitu sestavy.

Počet útvarů byl 22 což bylo velmi málo. Postavení závodnic během sestavy je místy velice chaotické a nepřesné.

#### **Připomínky k analýze hodnocení sestavy:**

- velmi rychlá hudba, závodnice hudbu dohánějí...
- intenzita skladby v druhé polovině klesá dolů (stop times, odchozené aerobní kroky)
- celkem 6 přechodů ze stoje na zem (od 4 do 14 vteřin), zařazeny silové prvky  
v- press,..
- jednoduchý rytmus po celou dobu sestavy
- zřejmé odpočinkové části v průběhu sestavy
- přechody z jednoho pohybu do druhého jsou pomalé - dlouhé
- neschopnost udržet vysokou intenzitu po celou dobu sestavy
- dobrý vzhled závodnic, zdravý a sportovní ale působící na ploše těžce
- synchronizace pohybů závodnic v prvních 30 vteřinách dobrá, další části skladby jsou nepřesné
- velmi nepřesné a nevyrovnané postavení v útvarech a v přesunech
- celkový dojem v některých částech skladby působí chaoticky (posledních 30 vteřin náznak kánonu)
- technická úroveň závodnic není na stejné úrovni
- choreografie ukazující občasnou kreativitu, která nemohla být naplněna vzhledem k velmi rychlému tempu hudby.

## 6. SHRNU TÍ VÝSLEDKU

Na základě studie videozáznamu a vyhodnocení kritérií analýzy jsme došli k těmto závěrům:

### 1. Půdorysná choreografie (P.CH.)

U nejvýše umístěných družstev v soutěžích je zřejmé, že během sestavy je pokrývána celá závodní plocha včetně předních rohů. Pohyb vpřed je prováděn po diagonále nebo středem, čímž je využívána účinnost působení zvoleného směru a rozmístění závodníků vůči divákům a rozhodčím. Sestavy s horším umístěním nevyužívaly celé závodní plochy a soustředily se na prostor okolo středu. Také rozestupy mezi závodníky nebyly tak velké aby celé družstvo pokrylo celou plochu nebo alespoň její větší část. U většiny sestav byl začátek skladby umístěn uprostřed zadní linie závodní plochy a konec v přední části středu.

### 2. Počet závodníků (P.Z.)

Tab.č.1

Název klubu	Země	rok	pořadí	Počet závodníků
PULZUS Hungary	HU	2003	1	6
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2003	2	8
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3	8
VIVA South Africa	JAR	2003	6	8
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1	7
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2004	2	8
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	8
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6	6
Aeobic Dancers Kladno	CZ	2005	1	8
Gloria Girls Č.Budějovice	CZ	2005	2	8
EFFECT Rusia 2	RU	2005	3	6
PEAC - Profinfo	HU	2005	6	8
průměr hodnot klubů s pořadím 1-3 ( 2003 až 2005 )				7
průměr hodnot klubů s pořadím 1 ( 2003 - 2005 )				7

Z tabulky č.1 vyplývá, že počet závodníků u sledovaných soutěží byl dle pravidel v počtu 6 – 8. Z průměru vyplývá, že přední družstva mívají počet 7 členů. Vyšší počet členů umožňuje zajímavější choreografie, ale při minimálním počtu tzn. šesti závodníků je předpoklad dokonalejší synchronizace pohybového obsahu sestav. Je tedy na trenérovi aby posoudil kolik závodníků do družstva obsadí, zda bude prosazovat přesnost

v provedení pohybového obsahu sestavy nebo větší zajímavost choreografického řešení sestavy. Ideální se zdá zapojit do originální choreografie 8 závodnic, které jsou všechny stejně kvalitně připraveny zvládnou všechny složky tréninkové přípravy a předvést pak bezchybný výkon v soutěži.

### 3. Počet dynamické flexibility (D.F.)

Tab.č.2

Název klubu	Země	rok	pořadí	Špv 90	Špv po	Šps 90	Šps po	Pod	Ns	Špo 90	Špo po	Celkem D.F.
PULZUS Hungary	HU	2003	1		5		7	1	1		2	16
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2003	2		1		7	1	1		2	12
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3		2		7		1		1	11
VIVA South Africa	JAR	2003	6	1		1	1					3
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1		2		6					8
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2004	2	1	2		6	1	1		2	13
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	1	3		4	1	1		3	13
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6		1		7				1	9
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2005	1	2	2		4		1		2	11
Gloria Girls Č.Budějovice	CZ	2005	2		1		4					5
EFFECT Rusia 2	RU	2005	3		3		1		2		1	7
PEAC - Profinfo	HU	2005	6				3	1				4
průměr hodnot klubů s pořadím 1-3 ( 2003 až 2005 )				0,4	2,3	0	5,1	0,4	0,9	0	1,4	10,67
průměr hodnot klubů s pořadím 1 ( 2003 - 2005 )				0,7	3	0	5,7	0,3	0,7	0	1,3	11,67

1. Družstva s nejlepším umístím zařazovali nadprůměrný počet prvků dynamické flexibility.
2. Nejvyšší počet prvků v sestavách u 1 – 3 klubů byl nejvyšší v roce 2003 a zdatelně se snížil v roce 2004 i 2005. Z výsledků lze konstatovat, že vhodný počet je kolem 10 prvků dynamické flexibility v sestavě.
3. Z celkového množství prvků této kategorie převažují high leg kicks. Nejčastěji zařazován je švih přednožmo stranou povyš a de facto nevyužívané jsou švihy přednožmo na 90°.

#### 4. Počet poskoků (P.PS.)

Tab. č. 3

Název klubu	Země	rok	pořadí	S velkou letovou fází	Ze sportovního aerobiku	Celkem
PULZUS Hungary	HU	2003	1	1	1	2
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2003	2	2	5	7
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3	5	5	10
VIVA South Africa	JAR	2003	6	3	0	3
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1	3	4	7
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2004	2	2	5	7
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	5	3	8
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6	4	2	6
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2005	1	6	4	10
Gloria Girls Č.Budějovice	CZ	2005	2	4	1	5
EFFECT Rusia 2	RU	2005	3	4	5	9
PEAC - Profinfo	HU	2005	6	5	2	7
průměr hodnot klubů s pořadím 1-3 ( 2003 až 2005 )				<b>3,56</b>	<b>3,67</b>	<b>7,22</b>
průměr hodnot klubů s pořadím 1 ( 2003 - 2005 )				<b>3,33</b>	<b>3</b>	<b>6,33</b>

1. Z tabulky vyplývá, že co do počtu zařazování skoků a poskoků má od roku 2003 do roku 2005 stoupající úroveň.
2. Z celkového průměru počtu skoků od roku 2003 až 2005 lze vysledovat, že optimální počet skoků a sledovaných poskoků zařazených rovnoměrně do všech čtvrtin sestavy je sedm. Všechny poskoky a skoky musí být provedeny s výbornou technikou a platí zde, že kvalita je důležitější než kvantita.
3. U družstev s předním umístěním se vyskytuje více poskoků než skoků ze skupiny sportovního aerobiku. U družstev na dalších pořadích je to opačně. Pravidla pro fitness doporučují využívat méně skoků, které nejsou typické pro sportovní aerobik.

## 5. Počet přechodů a jejich délka trvání (P.P)

### 5.a Procentuální vyjádření času stráveného jednotlivých polohách

Tab.č.4

Název klubu	Země	rok	pořadí	Počet přechodů	Nízká pol. / % /	Letová pol. / % /	Stoj / % /
PULZUS Hungary	HU	2003	1	14	15%	6%	79%
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2003	2	16	12%	10%	78%
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3	27	17%	16%	67%
VIVA South Africa	JAR	2003	6	14	25%	5%	70%
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1	18	10%	12%	78%
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2004	2	20	10%	12%	78%
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	20	4%	13%	83%
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6	22	18%	10%	72%
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2005	1	25	18%	17%	65%
Gloria Girls Č. Budějovice	CZ	2005	2	16	7%	8%	85%
EFFECT Rusia 2	RU	2005	3	28	18%	15%	67%
PEAC - Profinfo	HU	2005	6	24	18%	12%	70%
průměr hodnot klubů s pořadím 1-3 ( 2003 až 2005 )				<b>20,44</b>	<b>12,33%</b>	<b>12,11%</b>	<b>75,56%</b>
průměr hodnot klubů s pořadím 1 ( 2003 - 2005 )				<b>19</b>	<b>14,33%</b>	<b>11,67%</b>	<b>74,00%</b>

- Počet a obtížnost přechodů se rok od roku zvyšuje, což přispívá k originalitě choreografického zpracování a náročnosti sestavy.
- Z tabulky vyplývá, že u družstev z předním umístěním je o 1,5 přechodu více než u ostatních a jejich nárůst je znatelný v roce 2005.
- Sledovaný průměr zařazených přechodů s nízkou polohou a se skoky nám napovídá, že pro vhodnou dynamickou linii sestavy je vhodný jejich téměř vyrovnaný procentuální poměr.
- Pohyb po ploše v úrovni stoje zaujímá cca 75% doby trvání sestavy. U vítězných družstev je to zhruba o jedno procento méně.

## 6. Počet útvarů (P.Ú.)

Tab.č. 5

Název klubu	Země	rok	pořadí	Počet útvarů
PULZUS Hungary	HU	2003	1	32
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2003	2	28
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3	23
VIVA South Africa	JAR	2003	6	16
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1	30
Fitness Club O. Šípkvé	CZ	2004	2	22
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	16
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6	21
Aeobic Dancers Kladno	CZ	2005	1	29
Gloria Girls Č.Budějovice	CZ	2005	2	32
EFFECT Rusia 2	RU	2005	3	31
PEAC - Profinfo	HU	2005	6	22
průměr hodnot klubů s pořadím 1-3 ( 2003 až 2005 )				27
průměr hodnot klubů s pořadím 1 ( 2003 - 2005 )				30,33

1. Počet útvarů u sledovaných sestav se pohybuje od 16 do 32. Jejich součet v sestavách u prvních třech umístěných družstev 27 útvarů. Vítězná skladba má největší počet útvarů a to 32.
2. Nárůst počtu útvarů není znatelný.
3. Sledované skladby s umístěním na 6. místě dosahují zhruba o 10 útvarů na sestavu méně, než skladby na 1. místě.

## 7. DISKUZE

Mladé sportovní odvětví junior fitness družstev aerobik je v soutěžích vyhodnocován obdobně jako jiné gymnastické sporty či krasobruslení. To znamená, že každý předvedený výkon je posuzován panelem rozhodčích dle mezinárodních pravidel. I nejpropracovanější způsob hodnocení u fitness družstev nemůže zajistit plnou míru objektivitu. Technickou složku lze vyhodnotit s větší mírou objektivitu než další součást – estetickou složku sestavy. Podstatnou část této složky tvoří úroveň choreografie. V praxi je běžné, že choreografii sestavy nevytváří trenér ani sami závodníci, ale profesionální choreograf. Každopádně se domnívám, že právě u této soutěže je kvalita, originalita a neotřelost choreografie základem případného vysokého hodnocení sestavy.

Úkolem choreografa je vytvořit choreografii, která musí respektovat technickou úroveň závodníků v družstvu, vyzdvihnout jejich kvality, ale také zakrýt slabiny. Specifikou problematiky tvorby sestav družstev je možnost nasazení prvků s vysokou technickou náročností u družstev s dobrou úrovní jejich provedení, ale opačně mohou vyhrávat i družstva s méně obtížnou sestavou, avšak dokonale propracovanou choreografií, což některé rozborů sestav v této práci dokazují. Z dlouholetého sledování vývoje této soutěže a z výsledků analýz naší práce je zřejmé, že vyhrávají sestavy mající choreografii s ideou, námětem propracovaným obsahově, hudebně i výtvarně. Sestava musí být předvedena s dobrou technikou ale na počtu prvků obtížnosti celkový výsledek tolik nezávisí.

Výsledky naší práce se zakládají na vyhodnocení kritériích hodnocení sestavy, tyto kritéria však nemohou zcela postihnout celou šíři problematiky úspěšné choreografie soutěžní sestavy. Jedna ze složek hodnocení sestavy hudba tzn. výběr, vhodnost, dynamika, hudebně pohybové vztahy, rytmické a tempové změny jsme v naší práci nemohli postihnout. Ovšem jedním se základních kamenů choreografie je hudba. Její výběr by měl odpovídat nejen vkusu choreografa, ale také mentalitě juniorského družstva a vybrané ideji. Donedávna byla vybírána hudba melodická s jednoduše rozpoznatelným rytmem.

V posledních sledovaných závodech zasáhl i fitness aerobik trend ze sportovního aerobiku vybírat si náročnější hudbu např. z oblasti rocku nebo jazzu. U těchto skladeb je sice potlačena jasná rytmika, ale mnohem více působí dynamicky, graduji a pomáhají přenášet emoce, které do nich vložil skladatel. Některá družstva naopak využily starší rytmické a melodické skladby, které jsou všeobecně známé a vyvolávají tak dobrý pocit.



Hudební doprovod skladby je již tradičně častými střihy upraven tak, aby respektoval pohybový průběh skladby. Jednoznačně se upouští od zařazování zvláštních zvukových efektů.

Dalším faktorem choreografie je pohyb po ploše. Dle pravidel se mohou v kategorii fitness aerobik zúčastnit 6-8 členná družstva . Větší počet závodníků snadněji pokryje celou závodní plochu. To co choreografii činí zajímavou je přeskupování závodníků během skladby do různých útvarů a to jak z pohledu půdorysné choreografie tak i geometrických obrazců a vzdálenosti závodníků v nich. Čím více nápaditých přechodů a obrazců tím lépe je hodnocena jednoznačnost choreografie. Ukázalo se že max. možnost přechodů, kterou lze dobře technicky a synchronně zvládnout se pohybuje okolo 30 útvarů. Většina útvarů je symetrická se středem plochy nebo osami jím procházejícími, což budí dojem pohybu závodníků především ve středu a okolo středu plochy.

Sledované kritérium počet přechodů a délka setrvání v nich se projevilo jako podstatné ale nemá plnou vypovídající hodnotu o jedinečnosti, originalitě, složitosti a obtížnosti těchto spojení vazeb a dalších prvků.

Z údajů výsledků analýzy musíme konstatovat, že nelze určit přesnou hierarchii složek choreografií ovlivňující výkon. Vyrovnanost všech složek choreografie, dynamičnost, synchron a bezchybné předvedení jsou základem každé sestavy, která má ambice uspět.

V této soutěži oproti sportovnímu aerobiku mají šanci na úspěch týmy, které sází na nápad, jednotnost, originalitu, než obtížnost.

### **7.1. Doporučení pro praxi**

S analýzy vybraných kritérií sledovaných sestav a teoretických východisek , ale i zkušeností vlastních i dotazovaných odborníků z řad trenérů a rozhodčích lze, formulovat několik doporučení pro tvorbu choreografie kategorie junior fitness družstev aerobik:

1. Důkladně se seznámit s pravidly soutěže dle poslední schválené verze.
2. Technická úroveň a výběr obtížnosti vychází z průměru mezi nejlepším a nejslabším členem.

3. Ke zvolenému námětu sestavy vybrat dynamickou vhodně sestříhanou hudební předlohu a tento námět podpořit výběrem sportovního úboru i celkové úpravy závodnic.
4. Každá sestava začíná úvodní pózou, ta svou zajímavostí rychlostí přesunu z ní může velmi zaujmout rozhodčí i diváky. Následný dynamický pohyb vpřed s perfektní synchronizací případně kvalitně provedeným skokem a zajímavou vazbou v high impact aerobiku navodí dojem jedinečnosti.
5. Při tvorbě sestavy je vhodné pracovat s pohybovým obsahem rozděleným po čtvrtinách délky sestavy a to proto, aby v každé části bylo rovnoměrné střídání skoků, přechodů a dalších prvků dle pravidel. Doporučujeme i grafický záznam dynamické linie sestavy.
6. Jen jednou v průběhu celé sestavy setrvat v nízké poloze a to max. šest sekund, další přechody s nízkou polohou by měly být realizovány do 3 sekund.
7. Rychlé, nápadité změny formací by měly utvářet 25 – 30 útvarů.
8. Při výběru obtížnosti nezařazovat příliš velké množství cviků ze sportovního aerobiku.
9. Při výběru prvků dbát na vyrovnanost zahájení cviků na pravou a levou končetinu. Ve vazbách provádět změnu orientace, zapojovat co nejvíce částí těla a kloubů, vše zvládat ve vysoké intenzitě.
10. Plynulé navázání všech prvků, vazeb a kombinací propracovaných do celistvého dojmu.
11. Aktuální předvedení výkonu bude dostatečně předvedené s dokonalým výrazem a synchronizací, když v tréninku dostatečně dlouhou dobu nacvičujeme celé sestavy.
12. Nebát se experimentovat, nechat na sebe působit ostatní estetické disciplíny, výtvarné umění, ale zachovat si osobitost.

## 8. ZÁVĚR

Tvorba choreografií pro kategorii fitness junior aerobik i přes výše popsané odlišnosti musí být stejně jako jiná choreografie tvořena již od svého zrodu plánovitě a promyšleně. Jednoznačně musí respektovat pravidla, která určují požadavky jenž musí být během dvouminutové sestavy splněny. Na druhé straně je po choreografii požadována odlišnost, různorodost, nápaditost, autorská originalita, atd. Je tedy zřejmé, že je třeba uvažovat nejen o vhodnosti zařazení každého prvku v sestavě, ale i o místě a čase ve kterém by měl být proveden. Rozbory sestav v této diplomové práci mohou být pro některé choreografy novým pohledem na posuzování a tvorbu choreografií dle použitých kritérií a doporučení.

## 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. 1. část. Praha 1995.
- BUZKOVÁ, K. *Fitness joga*. Praha 2006. ISBN 80-247-1525-2.
- DOVALIL, a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- JANDOVÁ, K. *Problematika choreografie v sestavách sportovního aerobiku*.  
Diplomová Práce, Univerzita Karlova, FTZVS UK, Praha 2001.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha 2000.  
ISBN 80-85866-54-4.
- KRIŠTOFIČ, J. a kol. *Gymnastika*. Univerzita Karlova, FTVS UK, Praha 2003
- KOVÁŘ, P., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: SPN, 1990.
- MLÍKOVSKÁ, J. *O choreografii*. Praha: IPOS – ARTMA 1996.
- MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
- NOVOTNÁ, V. a kol. *Tvorba pohybové skladby*. Praha: ČASPV 1998.
- SKOPOVÁ, M. *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV, 2000. ISBN 80-902509-7-1.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova, 2000.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- Pravidla a soutěžní řád pro Aerobic Team Show. Praha: ČSAE, 2005.
- Pravidla Fitness soutěž družstev. Praha: ČSAE, 2005.
- Technická pravidla FISAF. Praha: ČSAE, 2005
- VRZBOVÁ, V. *Analýza obsahu sestav Kateřiny Dobešové ve sportovním aerobiku*.  
Diplomová práce, Univerzita Karlova, FTZVS UK, Praha 1999.

Internetové adresy:

<http://www.fisaf.cz>

<http://www.sportovniaerobik.cz>

<http://aerobikrevue.cz>

## 10. PŘÍLOHY

- 1. Hodnocení rozhodčích a pořadí analyzovaných sestav

Název klubu	Země	rok	pořadí	T1	T2	A1	A2	S1	S2	S3	TS1	TS2	TS3	
PULZUS Hungary	HU	2003	1	8,5		8,5		8,8	8,4	8,5				<- hodnocení
				1		1		1	2	1				<- pořadí
Fitness Club O. Šípkové	CZ	2003	2	8,3		8,3		8,5	8,5	8,3				<- hodnocení
				2		2		2	1	2				<- pořadí
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2003	3	7,9		8		7,7	8	7,7				<- hodnocení
				3		3		5	4	4				<- pořadí
VIVA South Africa	JAR	2003	6	6,7		7,2		7,2	7	7				<- hodnocení
				6		6		6	6	6				<- pořadí
Holiday České Budějovice	CZ	2004	1	8,3	8,2	8	8,3	7,7	8,3	7,8				<- hodnocení
				1	1	2	1	5	2	2				<- pořadí
Fitness Club O. Šípkové	CZ	2004	2	8,1	8,1	8,2	8,2	8,1	8,4	7,7				<- hodnocení
				2	2	1	2	2	1	3				<- pořadí
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2004	3	8	7,7	7,5	7,9	8,3	7,8	8,3				<- hodnocení
				3	5	3	5	1	3	1				<- pořadí
XXL Fitness Club Hungary	HU	2004	6	7,3	7,4	6,1	7,7	7,8	7,2	7,1				<- hodnocení
				5	6	9	6	4	6	6				<- pořadí
Aerobic Dancers Kladno	CZ	2005	1			8,6	8,6				8,5	8,5	8,6	<- hodnocení
						1	1				1	1	1	<- pořadí
Gloria Girls Č. Budějovice	CZ	2005	2			8,3	0,8				8,1	8,2	8,2	<- hodnocení
						2	2				2	2	2	<- pořadí
EFFECT Russia 2	RU	2005	3			7,9	8,1				8	7,6	7,6	<- hodnocení
						3	3				3	4	4	<- pořadí
PEAC - Profinfo	HU	2005	6			7	7				7,1	7,7	7	<- hodnocení
						6	6				6	6	6	<- pořadí

Zdroj: internetové stránky ČSAE / [www.fisaf.cz/](http://www.fisaf.cz/)