

## **Přílohy**

### **Seznam příloh:**

**Příloha č. 1 Informovaný souhlas**

**Příloha č. 2 Přehled vybraných značek pole dance tyčí**

**Příloha č. 3 Přehled vybraných bezpečnostních prostředků**

**Příloha č. 4 Přehled vybraných značek oblečení pole dance**

**Příloha č. 5 Řízené rozhovory**

## Příloha č. 1

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s publikováním od Vás získaných dat v rámci diplomové práce s názvem „Základy pole dance“ a zároveň Vám děkuji za spolupráci při řízeném rozhovoru.

Cílem diplomové práce je vytvoření základního souboru cviků určených pro úplné začátečníky pole dance. Výsledky z rozhovorů budou zpracovány a publikovány v praktické části diplomové práce. Řízeným rozhovorem získám přesný popis začátečníka, přehled konkrétních cviků a schopností, názory na vhodné cvičební pomůcky a průměr náradí pro ně. Osobní data respondentek budou uchovávána v anonymizované podobě a v maximální možné míře zajistím, aby získaný materiál z rozhovorů nebyl zneužit.

Jméno a příjmení řešitele: Karin Hukaufová

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací dat ve výše uvedeném projektu a že jsem měl možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl jsem poučen o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka:

Podpis: .....

## **Příloha č. 2**

### **Přehled vybraných značek pole dance tyčí**

V současnosti na trhu existuje více značek pole dance tyčí. Z hlediska nejpoužívanějších značek lze zmínit největšího světového výrobce tanečních tyčí, americkou značku X-Pole a z českých značek pak GymPole.

#### **Pole dance tyče X-Pole**

Značka X-Pole vyrábí taneční tyče ve dvou základních druzích, a to X-Pole Sport (začátečníci) a X-Pole Xpert (profesionálové), jenž se dále dělí na podtypy podle povrchové úpravy.

#### **Dělení tanečních tyčí X-Pole:**

- **X-Pole Sport:** X-Pole Chrom, X-Pole Nerez, X-Pole Lakovaná a X-Pole Sport Titanium-Gold
- **X-Pole Xpert:** X-Pole Xpert Titanium-Gold, X-Pole Xpert Mosaz, X-Pole Xpert Chrom, X-Pole Xpert Lakovaná, X-Pole Xpert Silikon a X-Pole Xpert Nerez

#### **Taneční tyč X-Pole Sport Chrom**

Tyč X-Pole Sport Chrom představuje statickou taneční tyč určenou pro výšku stropu 2,24 m až 2,75 m s chromovou povrchovou úpravou, samotná tyč je železná. Tato taneční tyč je vhodná jak pro začátečníky pole dance, tak pro profesionály. Její montáž a instalace je velmi snadná a rychlá, a to v důsledku speciálního systému tzv. X-Joint (spojovací trubice) a spodnímu utahovacímu mechanismu, kdy tato tyč je plně mobilní, což znamená, že může být ukotvena, aniž by bylo třeba jejího stálého upevnění k podlaze či stropu místnosti. Díky tlaku mezi stropem a podlahou, drží svou vertikální polohu. Vyrábí se o průměrech 40 mm, 45 mm a 50 mm. Výhodou chromové úpravy povrchu tyče je výborná přilnavost ke kůži, a také kvalita, neboť nedochází k opotřebování, loupání či vzniku skvrn na povrchu taneční tyče a z hlediska své kvality je srovnatelná s dražšími variantami X-Pole Xpert. Je vyráběna ve stříbrném provedení (Europoles, 2015).



Obr. 29 X-Pole Sport Chrom (Europoles, 2015)

### **Taneční tyč X-Pole Sport Titanium-Gold**

Tyč X-Pole Sport Titanium-Gold je taneční statická tyč s povrchovou úpravou titan a zlato (tyč je železná) vhodná pro výšku stropu 2,24 m až 2,75 m a vyrábí se o průměrech 40mm, 45 mm a 50 mm. Je vhodná pro začátečníky i profesionály, taktéž plně mobilní a její součástí je také X-Joint systém a spodní utahovací mechanismus. Tato tyč zajišťuje vyšší přilnavost ke kůži ve srovnání X-Pole Sport Chrome a je vhodná pro osoby alergické na chrom a taktéž je svou kvalitou srovnatelná s vyšší variantou X-Pole Xpert. Vyrábí se ve zlaté barvě (Europoles, 2015).



Obr. 30 X-Pole Sport Titanium-Gold (Europoles, 2015)

## **Taneční tyč X-Pole Xpert Titanium-Gold**

Taneční tyč X-Pole Xpert Titanium-Gold představuje statickou i dynamickou variantu tyč se spodním ukotvením pro výšku stropu 2,24 m až 2,75 m a je vyráběna v průměrech 40 mm, 45 mm a 50 mm. I montáž a instalace této tyče je nenáročná díky systému X-Joint a spodnímu ukotvovacímu mechanismu a je plně mobilní. Horní a dolní kotvení je opatřeno na spodní části gumovou ochrannou vrstvou pro lepší přilnavost a zajištění bezpečného ukotvení tyče. Jak bylo řečeno výše, povrchová úprava Titanium-Gold zajišťuje lepší přilnavost ke kůži než chromovaná. Tato tyč byla navržena ve spolupráci s profesionály pole dance, a to tak, aby splňovala nejnáročnější požadavky (Eurocoles, 2015).



Obr. 31 X-Pole Xpert Titanium-Gold (Eurocoles, 2015)

## **Taneční tyč X-Pole Xpert Mosaz**

Taneční tyč X-Pole Xpert Mosaz je statickou i dynamickou variantu tyč se spodním ukotvením pro strop o výšce 2,24 m až 2,75 m a vyrábí se v průměru 40 mm a 45 mm. Z hlediska její charakteristiky je stejná jako X-Pole Xpert Titanium-Gold, podstatným rozdílem je, že je celomosazná, tj. z mosazi je jak povrchová úprava tyče, tak tyč samotná. Výhodou mosazi je její vynikající přilnavost ke kůži ve srovnání s povrchovou úpravou chromovou titan a zlato, stálost povrchové úpravy, jenž se ani po letech užívání neopotřebuje. Tato tyč je vhodná i pro alergiky, protože neobsahuje nikl (Eurocoles, 2015).



Obr. 32 X-Pole Xpert Mosaz (Europoles, 2015)

### **Taneční tyč X-Pole Xpert Nerez**

Taneční tyč X-Pole Xpert Nerez představuje profesionální statickou i dynamickou variantu tyč pro výšku stropu 2,24 m až 2,75 m, jenž je vyráběna v průměrech 40 mm a 45 mm. Je ukotvena systémem X-Joint, stejně jako všechny ostatní druhy tanečních tyčí X-Pole. Jak její povrchová úprava, tak samotná tyč je nerezová (nerezová ocel), tudíž nepodléhá opotřebování a nezpůsobuje alergické reakce. Vyznačuje se výbornou přilnavostí, a z toho důvodu je vhodná nejen do domácností, ale zejména do pole dance studií, neboť splňuje nejvyšší nároky na kvalitu použitého materiálu. Vyrábí se ve stříbrné barvě (Europoles, 2015).



Obr. 33 X-Pole Xpert Nerez (Europoles, 2015)

## Taneční tyč X-Pole Xpert Silikon

Taneční tyč X-Pole Xpert Silikon představuje profesionální statickou i dynamickou variantu tyč pro výšku stropu 2,24 m až 2,75 m, je vyráběna jen v průměru 45 mm. Ukotvuje se systémem X-Joint, stejně jako všechny ostatní druhy tanečních tyčí X-Pole. Její povrchová úprava je silikonová, ale samotná tyč je ze železa. Pro maximální pevnost a stabilitu materiálu, je silikonové pouzdro zalisováno na povrch tyče. Vyznačuje se výbornou přilnavostí a je vhodné pro cvičení v oblečení. Vyrábí se v černé a růžové barvě (Europoles, 2015).



©2014 Vertical Leisure Ltd. | xpole.com

Obr. 34 X-Pole Xpert Silikon (Europoles, 2015)



©2014 Vertical Leisure Ltd. | xpole.com

Obr. 35 X-Joint Systém (X-Pole, 2015)

## **Pole dance tyče Gym Pole**

Pole dance tyče Gym Pole je nejpoužívanější česká značka tanečních tyčí a jedná se o rozpěrné tyče na míru. Jsou unikátní tím, že jsou vyrobeny z jednoho kusu, takže při jejich použití nedochází ke zraněním způsobeným spoji jednotlivých částí tyče. Pole dance tyče Gym Pole jsou vyráběny ve dvou základních variantách, a to Pole Dance tyče pro studia (Studio GP) a Pole Dance tyče domů (Home GP). Dále se tyče Gym Pole dělí podle své povrchové úpravy (Gympole, 2015).

### **Dělení pole dance tyčí Gym Pole:**

- **Pole Dance tyč Studio**

Pole Dance tyč Studio představuje profesionální pole dance tyč nejvyšší kvality určenou pro každodenní použití ve studiu a je vyráběna z nejkvalitnějších materiálů (včetně prvotřídních ložisek), což zajišťuje dlouhotrvající živnost. Jedná se o tyč, jež je pevně připevněna k podlaze a vyrábí se v průměru 45 mm. Její inovativní systém zajišťuje přepínání mezi statickým a spinovým módem během několika sekund, bez použití náradí. Dále pak se v těchto variantách nabízí tyče sklopné, které jsou vyrobeny pro studia s rozmanitým využitím plochy. Během minuty jsou tyče odklopené ke stěně nebo ke stropu (obr. 36b). Obě varianty se vyrábí v povrchové úpravě materiálů nerezová ocel a mosaz, jež lze dodat i s povrchovou úpravou v barevných variantách laku (Pole-Shop.cz, 2015).



Obr. 36 Pole Dance tyč Studio (Pole-Shop.cz, 2015)



- **Pole Dance tyč Home**

Pole Dance tyč Home je určena pro domácí použití pro výšku stropu ve dvou variantách (do 3,11 m a nad 3,11 m). Jedná se o tyč statickou i dynamickou, jejíž přepínání mezi statickým a spinovým režimem umožňuje tzv. Oneclick systém. Tyč se vyrábí jen o průměru 45 mm. Její montáž a upevnění jsou velmi snadné, neboť nevyžadují použití montážních pomůcek. Je vyráběna v povrchové úpravě mosaz a leštěný nerez, jenž lze dodat i v barevných variantách laku (Pole-Shop.cz, 2015).



Obr. 37 Pole Dance tyč Home (Pole-Shop.cz, 2015)



Obr. 38 Systém Oneclick (Gympole, 2015)

## **Příloha č. 3**

### **Přehled vybraných bezpečnostních prostředků**

#### **iTac2 grip**

iTac2 Grip je založen na bázi organického včelího vosku a je vhodný jak pro začátečníky, tak pro profesionály. Tento gripovací prostředek slouží k uchování optimální vlhkosti kůže, což zvyšuje její přilnavost k taneční tyči. Tím lze zaručit silné a spolehlivé uchopení taneční tyče, a to nejen horními a dolními končetinami, ale také jinými částmi těla. Lze je tak použít i na nohy a záhyby těla jako nártý, kotníky a podkolení jamky. Gripovací prostředek iTac2 Grip je tak možné použít na ruce, kdy zajišťuje velmi silnou přilnavost. Vyrábí se v několika stupních např. stupeň 2 a 4. Jeho nevýhodou však je, že na taneční tyči zanechává neviditelnou lepkavou stopu, což představuje problém zejména při provádění spin (Europoles, 2015).

#### **Dry Hands**

Dry Hands představuje gripovací prostředek určený pouze k aplikaci na ruce, čímž zabraňuje pocení a přispívá ke zvyšování přilnavosti kůže a k eliminaci prokluzování, neboť suché ruce jsou při pole dance nezbytným základem. Tento gripovací prostředek je založen na bázi oxidu křemičitého ( $\text{SiO}_2$ ), a tedy nezanechává lepkavý ani mastný pocit a současně ani práškové stopy. Používá se tak, že se jeho malé množství nanese na ruce a nechá se po dobu jedné minuty vstřebat a jeho účinek je dlouhotrvající, čímž představuje vhodný gripovací prostředek jak pro začátečníky, tak pro profesionály (Europoles, 2015).

#### **Divine Grip (tekuté magnezium)**

Tekuté magnezium Divine grip je založeno na bázi křídý (jemnozrná hornina vápenec  $\text{CaCO}_3$ ), jenž pomáhá zvýšit přilnavost a snížit prokluzování kůže, proto je používán i horolezci a je určen zejména pro ruce. Po jeho nanesení je nutno pár vteřin počkat, aby magnezium zaschnulo. Jeho nevýhodou je prach vznikající po nanesení a zanechávání bílých stop na tyči (Lucy Misch Productions, 2013).

## **Dew Point Pole**

Dew Point Pole představuje speciální grip, jenž pomáhá zvyšovat hydrataci pokožky a tím přispívá k její lepší přilnavosti. Jeho výhodou je, že nezpůsobuje lepkavý ani mastný pocit na ruce a nezanechává bílé stopy a je vhodný jak pro ruce, tak pro ostatní části těla (Dew Point Pole, 2014).

## Příloha č. 4

### Přehled vybraných značek oblečení pole dance

Mezi nejnámější výrobce oblečení pro pole dance v České republice patří značka Dragonfly (Dragonfly, 2015).



Obr. 39 Dámská sportovní podprsenka Carmen a šortky Michelle pro pole dance  
(Dragonfly, 2015)



Obr. 40 Pánské šortky pro pole dance Mike (Dragonfly, 2015)

Značka Dragonfly nabízí velmi různorodý sortiment oblečení pro pole dance. Z hlediska šortek lze uvést pro muže např. James nebo Mike na obr. 40, které se mohou používat i jako plavky. Daleko větší výběr šortek mají pro ženy lze uvést např. Mandy, Hot Pants nebo Michelle na obr. 39. Jedná se o speciální šortky pro pole dance, jenž nemají žádné zbytečné švy a dokonce ani gumy v pase a nohavičkách, a proto nezpůsobují nepříjemné zařezávání do kůže, přičemž však drží na těle perfektně a dokonale přiléhají. Dále pro ženy mají velký výběr sportovních podprsenek, které

nemají žádné zbytečné švy ukázka na obr. 39. „*Dragonfly jsou dokonalou kombinací elegance, fitness a stylového designu s nádechem ženskosti. Na těle sedí jako Vaše druhá kůže*” (Dragonfly, 2015).

Nabídka šortek a sportovních podprsenek od Europole představuje dalšího velkého dodavatele oblečení pro pole dance (obr. 41-42). Vyrábějí se ze speciální tkaniny PoleFit, což je speciální čtyřvrstvé strečové mikrovlákno. Toto oblečení bylo vytvořeno přímo pro potřeby pole dance a díky speciální technologii vytváří dojem „druhé kůže“. Ve srovnání s většinou klasických sportovních oděvů zaručuje PoleFit částečný odvod přebytečné vlhkosti z těla. Zároveň ji ale zadržuje uvnitř a brání tak, aby navázala kontakt s pole dance tyčí. Švy jsou navíc testovány, aby udržely svůj tvar, a to i při provádění technicky náročných cviků pole dance (Europoles, 2015).



Obr. 41 Šortky Criss Cross Brazil (Europoles, 2015)



Brand Ambassador  
Mina Morzeale

Obr. 42 Top Spider karbonová (Europoles, 2015)

Další výrobcem je řecká značka Rad Polewear, jejíž oblečení pro pole dance se vyznačuje nejen módním vzhledem, ale i vysokou kvalitou, funkčností a originalitou. Rad vyrábí nejen standardní oblečení pro pole dance, jako jsou sportovní podprsenky nebo šortky, ale také např. body (Rad Polewear, 2015).



Obr. 43 Body na pole dance Red Riding Hood (Rad Polewear, 2015)

Jako další značku oblečení pro pole dance lze jmenovat Siluet Yoga Wear, jenž představuje českou značku oblečení pro pole dance navrhnutou českou módní návrhářkou Evou Plzakovou. Její oblečení je primárně navrženo pro bikram jógu (Siluet Yoga Wear, 2014).



Obr. 44 Legíny in Chains (Siluet Yoga Wear, 2014)

Mezi českými výrobci oblečení pro pole dance lze zmínit i internetový obchod [shop-poledance.cz](http://shop-poledance.cz), jenž se zabývá šitím oblečení na zakázku. Lze si tak nechat ušít na míru i overal na pole dance, jenž představuje typ kostýmu na vystoupení a trénink (Shop-Poledance.cz, 2015).



Obr. 45 Overall Split (Shop-Poledance.cz, 2015)

Dalším výrobcem oblečení pro pole dance lze zmínit značku Wink z Velké Británie. Nabízí oblečení a doplňky nejen pro pole dance ale i pro aerial arts, jógu nebo fitness. Zaujme jak módním vzhledem, kvalitou tak funkčností a originalitou (Wink, 2016).



Obr. 46 Cvičební úbor na vystoupení i trénink (Wink, 2016)

Doplňkové oblečení pro pole dance představují speciální bezprsté rukavice, jež pomáhají zabránit vzniku modřin. Tyto rukavice mají v místě dlaní buď latexovou vrstvu pro spinovou taneční tyč či pevnější úchop, nebo vrstvu z PVC pro statickou tyč. Při výběru jejich velikosti je lepší volit menší než větší velikost, čímž jsou vhodné jako pro začátečníky, tak pro profesionály (Europoles, 2015).



Obr. 47 Rukavice pro pole dance pvc (Europoles, 2015)



Obr. 48 Rukavice pro pole dance latex (Europoles, 2015)

Dalším doplňkem jsou návleky na holeně. Ty rovněž eliminují bolestivost a vznik modřin, ale také pomáhají zahřát svalů při rozcvičení a závěrečném strečinku. Vyjma návleků na holeně existují i návleky na kotníky, kolena a stehna a návleky na paže (Europoles, 2015).





Obr. 49 Návleky na holeně pro pole dance (Wink, 2016)

## Příloha č. 5

### Řízené rozhovory

#### 1. Kdo je podle vás začátečník pole dance a jak byste ho charakterizovala?

**AA:** Úplného začátečníka bych charakterizovala jako člověka (ženu), která pole dance nikdy nedělala a jen o něm slyšela. Nemá žádnou zkušenost se sportem a přijde si pole dance jen vyzkoušet, protože tento sport právě zažívá „boom“. Může to být žena, která se sportu věnuje a pole dance ji zaujal natolik, že se mu začala věnovat, neboť pole dance představuje jiný druh sportu než návštěva do fit centra.

**AK:** Začátečníka pole dance bych charakterizovala jako člověka, který nikdy na pole dance tyči necvičil, neví, co s ní lze dělat a pole dance viděl jen např. v kabaretu. Ačkoli pole dance začíná být velmi populární, není ještě tak známý, aby si člověk mohl hned udělat obrázek o tom, co vše se dá na tyči mimo tance dělat. Začátečník pole dance je pro mě i ten, jenž už o pole dance tyči povědomí má, tj. ví, k čemu tyč slouží, např. že se jedná o tyč na šplhání ve škole, takže se přihlásí do kurzu, neboť si bude chtít pole dance zkusit.

**VM:** Začátečníci se dost liší, lze je rozdělit do třech skupin. Jsou to buď lidé, jenž pole dance nikdy nedělali a nemají žádnou sportovní přípravu, dále lidé, kteří se pole dance nikdy nevěnovali, ale nějakou sportovní přípravu už mají a nakonec jsou to ti, kteří pole dance již někdy dělali, ale věnovali se mu maximálně 3 měsíce.

**VŘ:** Začátečníka bych stručně charakterizovala jako osobu, jenž se tyče nikdy nedotknula a může ji znát pouze z hodin tělocviku jako tyč na šplh.

**RK:** Úplný začátečník je podle mě člověk, jenž by se pole dance rád naučil a nikdy ho nezkoušel či má za sebou méně než půl roku zkušeností s pole dance.

**TS:** Začátečníka pole dance bych charakterizovala jako člověka, který nemá žádné nebo malé zkušeností s pole dance tyčí a má nebo nemá předchozí sportovní přípravu.

## 2. Jaký typ lidí se vám hlásí do kurzu pro začátečníky? (pohlaví, věk, životní styl, profese)

**AA:** Jsou to většinou ženy různorodé profese a vzdělání. Věkově 15 až 40 let, životní styl se nedá konkrétněji specifikovat. Převažuje mezi nimi však skutečnost, že nemají povědomí o zdravé výživě, žádný životní styl a neví ani, jak např. správně provádět strečink.

**AK:** Charakterizovat typ lidí kurzu pole dance pro začátečníky je obtížné, neboť je to různorodé. Jde jak o mladší ženy, jež o pole dance slyšely, tak starší ženy, které hledají určitý druh zábavy, (např. matky od dětí, které mají děti již odrostlé) a chodí i děti s rodiči. Muži se na pole dance hlásí méně, mezi lidmi totiž stále přetrvává povědomí, že se jedná o sport pro ženy. Z hlediska sportovní přípravy pole dance navštěvují jak lidé aktivně sportující, i ti, kteří nikdy žádný sport neprovozovali. Nejčastější věkové rozmezí je 15 let až 50 let, u dětí 8 let až 10 let. Co se životního stylu týče, je to opět různorodé, nejčastější skupinu představují náctiletí, kteří v pole dance hledají určitý způsob zábavy a dále ženy, které již vyzkoušely mnoho sportů a chtějí vyzkoušet něco nového či ženy, jež by chtěly pomocí pole dance zhubnout. Tato poslední zmiňovaná skupina však u pole dance většinou vydrží max. 3 měsíce z důvodu, že pole dance hodně bolí. Z hlediska povolání jde o lidi s výučním listem, tak vysokoškolsky vzdělané a přibližně se jedná o padesát procent studentek a padesát procent žen výdělečně činných.

**VM:** Podle pohlaví jsou to ve sto procentech případy ženy. Z hlediska věku je to od 13 do 50 let, ale musím poznamenat, že naše kurzy jsou hodně variabilní, takže si myslím, že velkou roli hraje to, v jakém čase se vyučuje. Odpolední kurzy začínající od 16:00 hodin navštěvují skoro samé holky ze základní školy a střední školy a sem tam se mezi nimi objeví i žena kolem 50 let. Jejich profese bych mohla rozdělit na 3 skupiny, tj. první skupinu tvoří studentky základní a střední školy, druhou skupinu tvoří studentky navštěvující vysokou školu a mladší pracující a třetí skupinu tvoří ženy ve věku 40 a více let. Životní styl mají různý.

**VŘ:** Začátečnicka kurzu pole dance bych charakterizovala jako ženu, ve věku od 7 let do 50 let, nejčastější věkový průměr je pak mezi 20 a 30 lety a jedná se o ženu, jenž se nebojí zkusit nějaký nový sport. Charakterizovat začátečnicka přesně je obtížné, neboť na kurzy pole dance chodí různorodé skupiny žen. Asi dva roky nazpět byla

typická představitelka pole dance žena ve věku 30 let, která nikdy neprovozovala žádnou sportovní aktivitu, ale ráda by se nějaké věnovala. Za poslední rok se však pole dance hodně rozšířil do povědomí veřejnosti, takže kurzy začátečnicků pole dance začaly navštěvovat i děti, jež se pole dance věnují jako volnočasové aktivitě, a také bývalí sportovci nebo gymnastky.

**RK:** Z hlediska pohlaví se jedná v devadesáti devíti procentech o ženy, z hlediska typu profese je to velmi různorodé, ale převažují ženy na mateřské dovolené, věkově od 3 do 66 let, průměr pak 20 až 45 let. Pokud jde o životní styl, je různý, musím poznamenat, že v současné době pole dance zažívá opravdu rozkvět a většina žen navštěvuje kurzy, proto, že pole dance je momentálně velmi „in“, často nemají žádnou sportovní přípravu.

**TS:** V devadesáti pěti procentech případů se jedná o ženy, ve věku od 16 let do 40 let, pracující ženy nebo studentky, přičemž šedesát procent z nich se nevěnuje žádnému sportu a čtyřicet procent sportuje. Pokud mají životní styl, tak každá jiný a nelze ho specifikovat.

### **3. Jaké přirozené schopnosti jsou podle vás vhodné pro úplné začátečníky a proč?**

**AA:** Začátečník by rozhodně měl umět úchopy – basic grip, half bracket, full bracket, central power grip, twisted grip<sup>1</sup>, spiny s nespécifikovaným úchopem, kdy každá ruka dělá polovinu nějakého úchopu. V úplných začátečnících by měl cvičenec vyzkoušet všechny úchopy alespoň jednou. Zdvihy<sup>2</sup> ze země po spinech které končí až na zemi. Rozhodně se má naučit pracovat s vlastní váhou těla, aby byl pak schopen udělat invert<sup>3</sup>. Důležité je se začátečníky posilovat a dělat koordinační cviky. V našem studiu provádíme nácvik šplhu na zemi, ale trénujeme i samotný šplh, který cvičence bude provázet celým kurzem pole dance.

**AK:** Pro začátečníka pole dance je určitě vhodný základní úchop<sup>4</sup>, neboť se musí správně držet, aby na tyči udržel sám sebe, důležitým úchopem je power grip, a to z toho důvodu, že je základem pro ostatní dovednosti na tyči. Dále páka, což je ale

---

<sup>1</sup> twisted grip = úchop v nadhmatu, kdy hřbety rukou směřují vpřed a v hmatu vidlitém palce směřují k sobě

<sup>2</sup> zdvih = vztyk do stoje, dřepu nebo kleku ze spin

<sup>3</sup> invert = svis střemhlav

<sup>4</sup> základní úchop = basic grip

úchop, který je pro začátečníka těžký a v našem studiu ji začínáme učit od 4.lekce, ačkoli se více učí až v mírně pokročilých (v začátečnicích se nestačí tolik natrénovat). Učím zvednutí ze země např. front hook a jeho všechny možné varianty zdvihů, jenž se cvičí dle toho, jakou kdo má jakou fyzickou sílu, na 4.lekci učím nástup na tyč a dřepy a od 5.lekce šplh. Do kurzu pro začátečníky zařazuji i cviky z gymnastiky, které na gymnastice pro dospělé učí Jiří Fiřt, tj. od začátku trénuji stoj na rukou, navažování se na ruce, učím náskoky do stojky, čímž účastnice kurzu nevědomky posilují svalstvo a tím zpevňují ruce i ramena. Na konci lekce se začátečníky procvičují i flexibilitu.

**VM:** Začátečníci by měli umět základní úchopy jako je half bracket, full bracket, power grip a určitě také šplh a floorwork, který odlehčuje náročnost hodiny.

**VŘ:** Naučí se základní úchopy jako je half bracket, power grip. Dále se naučí stát u tyče, šplhat a sedět.

**RK:** Začátečník by se měl seznámit s držení tyče a základními úchopy jako je half bracket, full bracket, power grip, neboť to je nejdůležitější, dále tanec u tyče, základní šplh, ovládání spinů, propojování těchto spinů a navíc i dva cviky hlavou dolů.

**TS:** Na kurzu pro začátečníky začínáme základními postoji a otočkami. V momentě, kdy začátečník naberou svalovou sílu, může dělat crucifix a následně když získá sílu v rukou a schopnost udržet se na tyči nohama, může šplhat. Do šplhu se zahrnuje i sed a na konci kurzu se dělají kombinace otoček.

#### **4. Jaké cvičební tvary jsou podle vás vhodné pro začátečníky a vyjmenujte je dle zařazení do cvičebních jednotek v průběhu kurzu?**

**AA:** Pro úplné začátečníky jsou z hlediska dovedností vhodné - základní postoj a chůze, následně spin, a to od jednodušších jako back hook, front hook, fireman. V momentě, kdy je začátečník již ovládá, připojujeme k nim těžší spin jako carousel a boomerang. Od čtvrté lekce se snažíme šplhat. Je velmi důležité vnímat složení skupiny, pokud jsou tanečníci nadanější, jde to rychleji. Následně na ně navazují sed na tyči, crucifix, předklon a inverted crucifix.

**AK:** Naše studio do prvních lekcí zařazuje fireman, front a back hook, krok kolem tyče, hodiny<sup>5</sup>, sed, leh na tyči, wrist seat, inverted crucifix, spin v pace carousel,

---

<sup>5</sup> hodiny = windmill

boomerang, balík<sup>6</sup>, vývrtka<sup>7</sup>, reverse spin<sup>8</sup>. Snažím se, aby lekce byly vyvážené, tedy aby zahrnovaly silové cviky i ty odpočinkové.

**VM:** V začátečnickém kurzu začínáme základní chůzí a navazujeme spiny front hook, back hook, forward a backward spin, na něž následně navazujeme spin v úchopu full bracket, boomerang. Poté děláme hodiny v power gripu, čímž se ho i učíme a jako poslední děláme mini spin, tuck spin. Dále bych zmínila šplh, sed na tyči, inverted crucifix. Myslím si, že by se měla každá hodina přizpůsobovat lidem, jež do kurzu chodí, z toho důvodu s některými inverted crucifix děláme až na konci a s jinými naopak tento cvik přetahujeme až do další úrovně.

**VŘ:** Naučí se základní spiny, čímž si zpevní a posílí ruce, paže a kór těla jako je fireman, front hook spin, chair atd. Naučí se tak 3 spiny za jednu lekci. Později se učí forward, backward, protože jsou náročnější bez doteku nohou, nebo těla tyče.

**RK:** V prvních několika lekcích v začátečnickém kurzu se seznamujeme se šplhem, s jedním nebo dvěma úchopy, umět spiny fireman, front hook, back hook, chair spin, windmill, boomerang a sed na tyči. V dalších lekcích cradle spin, tuck spin, layback.

**TS:** První lekce učím postoj, chůze, step around, nejjednodušší otočka fireman, obrat u tyče, back hook, front hook. V následujících lekcích přecházíme k chair spin, pak crucifix, šplh, sed a na konci side spin<sup>9</sup> a úplně na konci jednoduché paky např. v chair spin a následně normální páky.

## **5. Jaké dovednosti musí začátečník umět, abyste ho přestala považovat za začátečníka a mohl tak postoupit do vyšší úrovně?**

**AA:** Úplný začátečník by po absolvování kurzu měl ovládat základní postoj u tyče, začátečnické spiny, šplh, aby mu nedělal žádný problém inverted V (klidně s pokrčenými nohama), sed na tyči, vis za vnější<sup>10</sup>.

---

<sup>6</sup> balík = cradle spin

<sup>7</sup> vývrtka = corkscrew – ZP: stoj spojný pravým bokem k tyči, power grip Provedení: výkrokem pravé přešvih únožmo levou do mírného přednosu obrat o 360°

<sup>8</sup> reverse spin – ZP: stoj spojný levým bokem k tyči, twisted grip Provedení: únožmo pravou pad v zad nohy rozkročmo levá vpřed obrat o 360°

<sup>9</sup> side spin – ZP: stoj na levé skrčít roznožmo pravou basic grip Provedení: pádem vpřed dvojhmat vzdálenější ruka se chytá tyče pod pravou jízmo pravou obrat o 360°

<sup>10</sup> vis za vnější – ZP: stoj spojný pravým bokem k tyči, power grip Provedení: přešvihem přednožmo levou vis závěsem v levém podkolení

**AK:** V našem studiu začátečník postoupí do další úrovně na základě toho, že bude vědět, co s tyčí pole dance dělat a nebudu mít strach, že z ní spadne, tj. bude vědět, jak se držet a stát. Dále by měl umět bezpečně a bez bolesti sed na tyči, inverted crucifix a spiny.

**VM:** Aby začátečník mohl postoupit do vyšší úrovně, pak by měl mít dost svalové síly na to, aby se pár vteřin udržel nad zemí a udělal některý ze základních spinů, a také by měl být již celkem zvyknutý na bolest v oblasti stehen od sedů na tyči a mohl šplhat (jinak se nebude moci posunout dále).

**VŘ:** Aby začátečník mohl postoupit do vyšší úrovně musí umět inverted crucifix, šplhat a ideálně spinu na jedné ruce.

**RK:** Aby začátečník mohl postoupit do vyšší úrovně, pak by měl znát základní úchopy, dále základní spiny, oba prvky hlavou dolů, tj. inverted crucifix a bohyně<sup>11</sup>.

**TS:** Začátečník pro mne končí v momentě, kdy umí sedět, šplhat a stát.

## **6. Jaké bezpečnostní prostředky byste doporučila začátečníkům?**

**AA:** Co se týče gripů, doporučovala bych, aby si každý vyzkoušel, který druh, značka mu vyhovuje. Je to z toho důvodu, že někomu může vyhovovat i obyčejné magnezium z horolezeckých potřeb např. Mamut<sup>12</sup>. Použití gripu je podle mého pro začátečníka potřeba v okamžiku, kdy začnou šplhat, a tudíž mohou mít problém s kluzkou tyčí. Na druhou stranu bych ale ráda dodala, že by si na gripy neměli utvořit nějaký dlouhodobý návyk, přesto použití gripu rozhodně pomáhá, aby toho za lekci zvládli více, ale je to hodně individuální.

**AK:** Pro začátečníky osobně nedoporučuji žádný grip, dokonce nedoporučuji ani rukavice (návleky), a to ani pro mírně a středně pokročilé. Podle mého se jedná o zbytečné vybavení, neboť pomáhá tlumit bolest, na kterou si následně začátečník ale nezvykne, tudíž ani nemůže postoupit do vyšší lekce. Na začátku 3. až 4. lekce se také zkouší viset za ruce a pokud si na ruce začátečník nanese grip, tak se mu s ním nepodaří otočit ani udělat jiný cvik.

---

<sup>11</sup> bohyně = cross knee release ZP: seat on pole = sed zkřížený, levou přes Provedení: pozvolným záklonem vzad vis za levé koleno s přirazem stehen

<sup>12</sup> Mamut = značka magnezia

**VM:** Osobně jsem spokojená s Dry Hands a doporučila bych gripu používat málo, v opačném případě to klouže, takže spíše zpevňovat úchop.

**VŘ:** Ohledně gripů, návleků, cviček je doporučení ryze individuální, podle mě si ruce musí „zvyknout“ na tyč a pocení rukou či jejich klouzání se časem a tréninkem dá omezit. Pokud bych však měla doporučit, doporučuji Dry Hands, a to z praktického hlediska, neboť nezanechává bílé stopy. Začátečnickům, kterým se hodně potí ruce a nepomůže jim ani barevná tyč bych určitě grip nebo rukavice doporučila.

**RK:** Začátečnickovi bych nedoporučila žádný grip. Pokud se však někomu extrémně potí ruce, mám vyzkoušeno, že zaručeně funguje jejich utírání do mokrého ručníku (tyč přetřít prostředkem na čištění, např. iron, utřít ruce do mokrého ručníku a následně do suchého).

**TS:** Nedoporučuji grip, a to z důvodu, že jakmile si začátečník na grip jednou zvykne, velmi špatně si odvyká. Pokud to začátečnickům kloužou ruce na tyči, doporučuji, ať doma posilují, např. mačkají míčky, neboť klouzání rukou je závislé na stisku a fyzické kondici.

## **7. Jaký typ tyče byste doporučila začátečnickům? (materiál, průměr, značka)**

**AA:** Z hlediska průměru tyče bych doporučila průměr 45 mm, protože je to „zlatý střed“ a cvičení na něm není tak bolestivé, jako na tyčích menšího průměru 40 mm na šplhy a sedy. Navíc tento průměr 45 mm pomáhá rozvíjet i sílu úchopu. Pokud má cvičenec možnost si vyzkoušet více tyčí, pak by si měl rozhodnout podle sebe, ráda bych poznamenala, že výběr tyče je ryze individuální záležitost, hraje zde roli např. to, zda má alergii na chrom, protože některé tyče jsou vyrobeny z chromu. A z hlediska značky je to opravdu hodně individuální, někomu vyhovuje Gym Pole či X-Pole, jinému chromovaná či z mosazi. Nejdůležitější stále ale je, aby tyč byla dobře upevněna. V našem studiu používáme tyče od Blanka institutu z Brna.

**AK:** Z vlastní zkušenosti bych doporučila tyče Gym Pole. Tyto tyče se objevují na spoustě soutěži a veřejných akcí a pro začátečníka je tak jednodušší si na ni zvyknout. Z hlediska průměru je ideální 45 mm, neboť jsou nejvíce používané, 50 mm je moc široká, tj. začátečník se na ni neudrží a 40 mm naopak příliš úzká, takže začátečnickovi může připadat, že ani nic nemá v ruce.



**VM:** Začátečnickům doporučuji typ tyče pole dance o průměru 45 mm, protože 40 mm je moc tenká a 50 mm již moc široká. Myslím si, že průměr 45 mm je nejvíce rozšířen, dá se ještě doporučit průměr 42 mm, ovšem nejsem si jistá značkou. Ačkoli je průměr 40 mm lepší z hlediska úchopu (vyjma těch s větší rukou), nedoporučovala bych ho, a to z důvodu zvýšené bolestivosti při cvičení visů, proto je průměr 45 mm kompromisem. Co se materiálu a značky týká, je velmi individuální, osobně mám chromovou tyč, ale nejsem s ní spokojená, mosazná tyč lépe drží, ale nemám s ní osobní zkušenost.

**VŘ:** Doporučuji průměr tyče 45 mm, jelikož je nejvíce rozšířený, včetně soutěží. Z hlediska materiálu nedoporučuji chrom kvůli alergiím, doporučuji také barevné tyče, neboť jsou hypoalergenní, ačkoli pro někoho mohou znamenat vyšší bolestivost při cvičení, ale pro začátečnice, které ji nepocítují, jsou ideální (zejména ty, jenž mají slabší úchop) na rozdíl od tyčí nerezových či mosazných. Mosaznou tyč doporučuji z hlediska jejího dobrého úchopu a nebolestivosti. Nerezová tyč je také hodně rozšířená, pokud se na ní začátečník naučí, v každém studiu ji pak někde najde, z hlediska značky doporučuji Gym Pole, a to z toho důvodu, že se jedná o tyč z jednoho kusu materiálu a nemá tak žádné spoje, jenž mohou způsobit zranění, a taktéž je vhodná pro provádění spinů.

**RK:** Pro začátečníka značka tyče nehraje roli, může být tedy co nejlevnější. Měla by však být ověřená, tudíž se poptat ostatních kolegyně na doporučení, např. X-Pole, neboť začátečnice nepotřebuje žádný speciální materiál ani spinovou tyč. Pokud by se však začátečník chtěl věnovat i soutěžím, pak doporučují Gym Pole, a to kvůli ovládání a momentálně nejvyšší kvalitě na trhu. Z hlediska materiálu doporučuji nerez, neboť je kvalitnější nebo niklovou povrchovou úpravu, ale ta se časem může loupat (v důsledku nošení prstýnku apod.). Průměr bych doporučila 45 mm jako zlatou střední cestu a nejčastější průměr používaný na soutěžích.

**TS:** Typ tyče doporučuji X-Pole chromovanou, průměr 45 mm, neboť je nejvíce rozšířená. Pokud je někdo alergický, pak X-Pole T-Gold. Osobně mám však velmi dobrou zkušenost s polskou značkou SunPole (podobný typ jako barevné tyče Gym Pole), zejména pak mosazné, neboť mají výbornou přilnavost ke kůži a není třeba používat žádný grip.

## **8. Komu byste kurz pro začátečníky doporučila/nedoporučila a proč?**

**AA:** Kurz pole dance pro začátečníky bych doporučila úplně všem, protože se jedná o jeden z mála sportů, který není jednotvárný, rutinní a není věkově omezen. Samotných cviků v pole dance neexistuje velké množství, ale jednotlivé cviky se rozvíjí a člověk se pořád při cvičení prvků zdokonaluje a stále přibývají další, tedy se asi nikdy nestane, že by člověk uměl všechny cviky, a tím skončil, je zde stálý rozvoj. Pole dance není jen sport vhodný pro ženy, kurz pro úplné začátečníky bych doporučila i mužům, a to z toho důvodu, že muž má rozhodně větší fyzickou sílu než žena a většina cviků jim jde často zlehka a napoprvé, nicméně základy a techniku provedení se musí naučit. Osobně se mi na mužích líbí, když pole dance dělají jako silový sport, a to nejen proto, že to esteticky vypadá hezky. Naopak bych ho nedoporučovala těhotným ženám a malým dětem do 10 let. Dětem od 10 let bych doporučila jen začátečnickou úroveň, neboť jejich tělo se rozvíjí a roste a pole dance by jim tak mohl způsobit zdravotní problémy. Takto malým dětem bych doporučila šplhy, spiny ale cviky, které jsou hodně silové a vyžadují flexibilitu již ne. Velkou roli hraje však to, zda se člověk někdy věnoval či nevěnoval nějakému sportu a zda nemá zdravotní problémy, např. s nadváhou či nemocné srdce, pak bych doporučovala konzultaci u lékaře.

**AK:** Kurz pro začátečníky pole dance bych doporučila úplně všem. Hodí se např. jako dárek pro kolegyni do práce nebo jako zážitkový kurz pro nevěsty. Dále se jednoznačně hodí pro starší ženy, neboť jde o sport, který jim pomůže zpevnit postavu, čímž jim tak může vrátit ztracenou ženskost a sebevědomí. Naopak bych ho nedoporučila dětem asi do 8 let, a to především z hlediska bolesti, a také mužům. Podle mě je pole dance ženský sport a muž na tyči nevypadá přirozeně. Z hlediska kontraindikací pak jde o zdravotní problémy typu závratě, snížení práh bolesti a tam, kde nelze dělat strečink a zvětšovat rozsah pohyblivosti.

**VM:** Kurz pro začátečníky bych doporučila všem, jenž jsou v dobré zdravotní kondici, jak dětem, tak dospělým. Je však třeba si dát pozor na to, aby jednotlivé cviky byly prováděny správně a začátečník měl trpělivost se dobře naučit nejprve cviky jednodušší a až poté těžší. Také je dobrá pravidelnost ve cvičení, takže chodit na pole dance alespoň dvakrát týdně, nelze-li to, pak k pole dance dělat jiné doplňkové cvičení, např. jógu či pilates.

**VŘ:** Kurz pro začátečníky bych doporučila ženám, které se nebojí nových výzev, nehledají stereotypní druh sportu a mají potřebu se neustále učit něco nového a překonávat sebe sama. Pole dance bych naopak nedoporučila těhotným ženám, či ženám čerstvě po porodu, se zdravotních kontraindikací pak problémy s rameny. Z hlediska věku bych pole dance nedoporučovala dětem mladším 7 let, neboť pro ně je lepší nejprve navštěvovat gymnastickou přípravu, jenž je naučí se zpevnit a držet tělo a posléze až navštěvovat kurzy pole dance. Horní věkovou hranici bych neomezovala, pokud člověk nemá zdravotní problémy.

**RK:** Kurz pro začátečníky bych doporučila tomu, kdo hledá nový způsob sportu, chce zpevnit postavu, či případně si užít při sportu i zábavu (při pole dance se nebude rozhodně nudit), záleží na tom, s jakým cílem jde dotyčný pole dance dělat. Pole dance bych nedoporučila lidem po úraze, operaci, dlouhodobé nemoci a čerstvě po porodu.

**TS:** Kurz pole dance pro začátečníky bych doporučila těm, kdo se nebojí zkoušet nové věci. Avšak ráda bych také zdůraznila, že ten, kdo se chce pole dance věnovat, by měl mít trpělivost a cílevědomost (např. se později věnovat i soutěžím). A to z důvodu, že ti, jenž se pole dance věnují jen ze zvědavosti, následně vidí, že zde není tak rychlý pokrok, jak si mysleli a to vede k demotivaci, ke ztrátě zájmu a pole dance vzdají. Pole dance bych doporučila i dětem od 7 let, omezení z hlediska horní věkové hranice je přibližně 45 let, ale doporučila bych ho i starším ženám kolem 50 let, zejména gymnastkám či horolezkyním. Naopak bych ho nedoporučila lidem, kteří nikdy nesportovali a mají např. sedavé zaměstnání (je třeba, aby nejprve posílili svaly) a dále lidem trpícím zdravotními problémy se svaly, zády, srážlivostí krve, problémy se srdcem, krevním tlakem a těhotným ženám.