

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Karin Hukaufová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Základy pole dance

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Vypracovala:

Karin Hukaufová

Praha, duben 2016

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

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Janu Chrudimskému, Ph.D. za cenné rady, odbornou a metodickou pomoc při vedení této diplomové práce.

Abstrakt

Název: Základy pole dance

Cíle: Cílem práce je vytvoření souboru cvičebních tvarů určených pro úplné začátečníky pole dance a vytvoření odborné terminologie vycházející ze základů a principů gymnastického názvosloví.

Metody: Pro řešení cíle práce bude použita metoda kvalitativního výzkumu. Informace o problematice budou získávány především prostřednictvím internetových zdrojů, českých i cizojazyčných publikací a dále budou analyzovány názory předních odborníků. Pro sestavení výsledného souboru cvičebních tvarů budou použity komparativní metody a metody interpretační. Z hlediska hodnocení začátečníka v pole dance a jeho vybraných dovedností budou vybrána kritéria získaná prostřednictvím řízeného rozhovoru.

Výsledky: Soubor vybraných cvičebních tvarů pro úplné začátečníky v praktické části, je kombinací teoretických poznatků, mých osobních zkušeností z vedení lekcí a názorů dotazovaných v rámci rozhovorů. Výsledkem je nejen soubor cvičebních tvarů, jejich detailní popis s obrazovou dokumentací, ale i jednotné názvosloví inspirované gymnastikou.

Klíčová slova: pole dance, tanec, tyč

Abstract

Title: Pole Dance Basics

Objectives: This work aims to create a set of exercises suitable for beginners in pole dancing and attempts to unify terminology based on naming used in gymnastics.

Methods: To achieve the targets of the work will be used method of qualitative research. Information about pole dancing will be obtained primarily through the internet sources. Czech and international publications will be further analyzed for the views of leading experts. To form the final set of exercises will be used comparative and interpretive methods. Regarding a definition of pole dance beginner and his chosen skills will be final criteria obtained through a controlled interview.

Results: A set of selected exercises for beginners in the practical part is made by a combination of theoretical knowledge, my personal experience as a pole dance instructor and opinions of respondents obtained through controlled interviews. The final result is not only a set of exercises and its detailed description accompanied by pictorial documentation, but also a unified pole dance terminology inspired by terminology used in gymnastics.

Keywords: pole dance, dance, pole

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce.....	11
2.1 Úkoly práce.....	11
3 Metodologie práce.....	12
3.1 Metody.....	12
3.2 Řízený rozhovor.....	12
3.3 Otázky řízeného rozhovoru.....	13
3.4 Výběr dotazovaných.....	13
4 Teoretická východiska.....	14
4.1 Charakteristika pole dance.....	14
4.2 Historie pole dance.....	15
4.3 Organizace a soutěže pole dance.....	18
4.4 Vybavení pro pole dance.....	26
4.4.1 Tyče pole dance.....	26
4.4.2 Bezpečnostní prostředky.....	28
4.4.3 Oblečení pole dance.....	29
4.5 Charakteristika začátečníka pole dance.....	29
4.6 Souhrn teoretické části.....	31
5 Výsledky.....	33
5.1 Výsledky řízených rozhovorů.....	33
5.2 Názvosloví pole dance.....	39
5.2.1 Stoj.....	42
5.2.2 Chůze.....	42
5.2.3 Základní úchopy.....	45
5.2.4 Obraty.....	48
5.2.5 Visy.....	49
5.2.6 Šplh.....	49
5.3 Soubor cvičení.....	51
6 Diskuze.....	70
7 Závěr.....	71

8 Doporučení.....	73
Seznam tabulek, grafů a obrázků.....	74
Seznam použité literatury a elektronických zdrojů.....	77
Přílohy.....	83

Seznam použitých zkratek

APFA – American Pole Fitness Association

ČESPAS – Český svaz pole & art sports

CPASF – Czech pole and aerial sports federation

IPDFA – International Pole Dance Fitness Association

IPSF – International Pole Sport Federation

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

USPDF – United States Pole Dance Federation

UPSWU – European Pole Sport & Workout Union

ZP – základní poloha

1 Úvod

Dnešní moderní společnost lze označit za pokrokovou, a to nejen v oblasti vědy a techniky, ale také v jiných odvětvích. Jedním z takových velmi pokrokových, stále rychleji se rozvíjejících odvětví, je sport. Kromě celé řady významných tradičních sportů, z nichž převážnou většinu lze spatřit na olympijských hrách, je v současné době možné se setkat s množstvím zcela nových moderních sportovních odvětví. Z takových sportů lze jmenovat pole dance, jemuž se věnuje předkládaná diplomová práce. Na tomto místě je třeba poznamenat, že v České republice není pole dance dosud považován za oficiální sport a dle posledních dostupných informací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) v současné době nebylo zahájeno žádné akreditační řízení v souvislosti s pole dance. Navzdory této skutečnosti však bude pro potřeby této diplomové práce z terminologického hlediska označován jako sport.

Téma „Základy pole dance“ jsem si vybrala především z důvodu, že se touto sportovní disciplínou sama zabývám již několikátým rokem. Nepřestává mě překvapovat, jak rychle se tento sport rozšířil do celého světa a jeho popularita stále vzrůstá. Dalším důvodem pro výběr tohoto tématu bylo také to, že jsem se stala lektorkou pole dance. Díky tomu jsem však zjistila, že v oblasti pole dance dosud neexistují dostatečné metodické materiály ani v České republice, ani jinde ve světě. V současnosti neexistuje oficiální licence trenéra pole, lze získat pouze obecnou certifikaci „Trenér tanečních disciplín“, vydanou MŠMT. Tuto certifikaci lze získat od Pole Dance Academy, fungující pod záštitou Českého svazu pole & art sports, po absolvování školení Instruktor pole dance & fitness basic. Jde však pouze o základní kurz, jenž nepředstavuje záruku připravenosti jeho absolventů na zcela samostatné vedení lekcí pole dance. Většina tanečních a pohybových studií si proto vypracovává vlastní postupy a metodické materiály výuky pole dance, které většinou slouží pouze pro interní účely a nejsou veřejnosti dostupné. Následkem nejednotných metodických materiálů v této oblasti, jsou výrazné rozdíly ve výuce pole dance mezi jednotlivými studii, což se bohužel odráží i v nejednotné terminologii pojmů pole dance.

2 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření základního souboru cvičebních tvarů určených pro úplné začátečníky pole dance a vytvoření odborné terminologie vycházející ze základů a principů gymnastického názvosloví.

2.1 Úkoly práce

1. Rešerše zdrojů zabývajících se danou problematikou, nastudování a popis teorie pole dance.
2. Stanovení otázek řízeného rozhovoru.
3. Uskutečnění řízeného rozhovoru s předními odborníky pole dance – lektory, závodníky a zpracování dat.
4. Na základě výsledků rozhovorů, vlastních zkušeností definovat charakteristiku začátečníka.
5. Sestavení souboru cvičebních tvarů pro úplné začátečníky.
6. Dle zjištěných výsledků doporučení poznatků do praxe.

3 Metodologie práce

3.1 Metody

Práce bude mít charakter kvalitativního výzkumu. Budou získávány informace o dané problematice prostřednictvím odborných publikací a ústních sdělení. Dále bude veden řízený rozhovor s předními odborníky pole dance a následně budou analyzovány jejich názory. Pro sestavení výsledného souboru cvičebních tvarů budou použity komparativní metody a metody interpretační (Hendl, 2004).

3.2 Řízený rozhovor

Vzhledem k chybějícím relevantním zdrojům zabývajícím se problematikou pole dance, bude pro potřeby předkládané diplomové práce, zvolen řízený rozhovor neboli interview. Dotazování podle Reichela (2009) představuje další možnost získávání výzkumných informací, kdy je tento způsob specifický zvláště pro výzkum v sociální oblasti (sociologie, sociální psychologie či pedagogiky). V případě dotazování se jedná o kontaktní zkoumání živých osob, jehož podstatou je kladení otázek, a to jak ve formě mluvené (rozhovor), tak psané (dotazník). Jednotlivé podoby rozhovorů se liší zejména mírou své standardizace, tj. formalizace, tedy do jaké míry je v nich závazně stanoven soubor pokládaných otázek a jejich pořadí. Podle tohoto kritéria lze rozhovor dělit na tři typy, a to volný, polostrukturovaný (též rozhovor částečně řízený) a řízený rozhovor. Řízený rozhovor (někdy také rozhovor strukturovaný s otevřenými otázkami) představuje podle Reichela (2009, s.112) „*rozhovor, v němž jsou již určeny jak otázky, které je třeba položit, tak jejich pořadí. Jsou to většinou otázky volné, často ovšem v předem určené, a tedy závazné formulaci.*“ Jak dále Reichl uvádí (2009), jeho výhodou je, že takto získaná data se lépe vyhodnocují, neboť obsahují vzájemně srovnatelný tematický rozsah a strukturu.

Z hlediska problematiky kladených otázek řízeného dotazníku je podle Dismana (2011) třeba, aby byly otázky dopředu pečlivě připraveny. A priori je tudíž nutno posoudit z jakého důvodu je daná otázka pokládána a zda bude pro konkrétní řízení rozhovoru přínosná. Také je třeba se zaměřit zejména na formulaci otázek, neboť je třeba, aby byly formulovány jednoznačně a srozumitelně, tedy tak, aby jim každý respondent rozuměl stejným způsobem. Dále je podle Dismana (2011) na místě zdůraznit, že otázky by neměly být sugestivního charakteru, neboť otázka v takové

formulaci zvyšuje neúměrně výskyt určité varianty odpovědi, a rovněž se vyvarovat otázek směřujících na příliš obecné údaje či otázek nepříjemných, např. intimního charakteru, jenž by v respondentovi mohl vyvolat pocit ohrožení a znepokojení.

Na základě této metody řízeného rozhovoru bude osloveno několik respondentů v okolí Prahy, kteří jsou v dotazované oblasti považováni za přední odborníky. Otázky budou formulovány s ohledem na zvolený cíl předkládané práce.

3.3 Otázky řízeného rozhovoru

1. Kdo je podle vás začátečník pole dance a jak byste ho charakterizovala?
2. Jaký typ lidí se vám hlásí do kurzu pro začátečníky? (pohlaví, věk, životní styl, profese)
3. Jaké přirozené schopnosti jsou podle vás vhodné pro začátečníky a proč?
4. Jaké cvičební tvary jsou podle vás vhodné pro začátečníky a vyjmenujte je dle zařazení do cvičebních jednotek v průběhu kurzu?
5. Jaké dovednosti musí začátečník umět, abyste ho přestala považovat za začátečníka a mohl tak postoupit do vyšší úrovně?
6. Jaké bezpečnostní prostředky byste doporučila začátečníkům?
7. Jaký typ tyče byste doporučila začátečníkům? (materiál, průměr, značka)
8. Komu byste kurz pro začátečníky doporučila/nedoporučila a proč?

3.4 Výběr dotazovaných

Základní soubor respondentek představují všechny lektorky pole dance v Praze, které učí ve studiu zaměřeném na tuto aktivitu. Tato studia jsou registrována v některé z českých organizací, nebo mají internetové stránky. Problémem ale je, že neexistuje jednotná struktura těchto organizací ani školení trenérů na pole dance, tudíž není ani soubor registrovaných lektorek pole dance. V rámci cíle a úkolů práce volím výběr souboru dotazovaných záměrný. Respondentky budou vybírány na základě:

- a) Minimální délky lektorské nebo trenérské praxe dva roky
- b) Lektorská nebo trenérská činnost v pole dance je hlavním pracovním poměrem
- c) Praxe s učením začátečníků

4 Teoretická východiska

4.1 Charakteristika pole dance

Pojem „pole dance“ pochází z anglického jazyka a vystihuje tak charakter tohoto sportovního odvětví. Jedná se o spojení dvou anglických výrazů – „pole“ a „dance“. Anglické slovo „pole“ znamená v českém překladu „tyč“ a anglický výraz „dance“ je označení pro „tanec“. Slovní spojení pole dance lze tedy přeložit do češtiny jako „tanec u tyče“ nebo „tanec na tyči“. Pro potřeby této diplomové práce bude dále označován jako „pole dance“.

Pole dance využívá prvků gymnastiky, které lze vymezit a definovat různými způsoby. Z hlediska sportovních disciplín ho můžeme zařadit mezi tzv. esteticko-koordinační sportovní disciplíny, mezi které patří také gymnastika. Gymnastiku definuje např. Kubička (1993, s. 6) jako *„druh pohybové činnosti lidí, zaměřený na rozvoj koordinačních schopností a na estetické působení, prožíváním a vnímáním této činnosti. Gymnastika se proto přiřazuje mezi esteticko-koordinační nebo technicko-estetické sporty.“* Kolektiv autorů (2009, s. 8) dále uvádí, že gymnastika je *„otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“*. Gymnastika se od většiny sportů odlišuje svým estetickým projevem. Harmonie, rytmus a soulad s normami estetického vyznění gymnastického pohybu představuje programový požadavek na výkony sportovní a moderní gymnastiky. Gymnastika je tak založena na principu kontrastu, gradace a rozvíjení hudebně-pohybového motivu, námětu či myšlenky. (Kubička, 1993). Akrobacie jako součást gymnastiky představuje vytříbená náročná cvičení, jež technikou provedení přesahují obsah prostných cvičení, a to především v rámci požadavků na úroveň specifického vývoje pohybových schopností, zvláště dovednosti, síly a pružnosti. (Appelt, Libra 1998).

Samotný pole dance pak lze definovat např. podle Vobecké (2010): *„Pole dance je forma performačního umění kombinovaného s tancem a gymnastikou a naprostou nezbytností k tomuto tanečnímu projevu je svislá tyč“*. Dále lze uvést i charakteristiku pole dance podle Holland (2010, s. 1), jenž jej popisuje následovně: *„Sportovkyně oděná do příslušného úboru cvičí na horizontálně upevněné tyči (hrazdě). Tento její*

projev je technického a akrobatického rázu a představuje výsledek mnoha hodin tréninku, neboť vyžaduje fyzickou sílu, pružnost a obratnost.“ Dále se vyjadřuje k potřebám ovládnutí svého těla z hlediska udržení rovnováhy, tělesné síly, strečinku dolních končetin např. provazy a visy závěsem. Celá sestava sportovkyně je doprovázená hudbou a taneční choreografií. *„Pokud tuto horizontální tyč zaměníme za tyč vertikální, můžeme mluvit o pole dance“* Holland (2010, s. 1).

Sestavy pole dance obsahují, kromě výše zmíněných gymnastických prvků také prvky klasického nebo moderního tance. Taneční průprava pole dance podle Jeřábkové a Cveklové (2004, s. 8): *„směřuje především k získání správného držení těla a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého člověka. Jelikož však jde o tanec, vyžaduje tato práce určitou specifickou. Spočívá v tom, že všechna cvičení musíme vést v těsné spojitosti s tělesnou a vnitřní citlivostí, představivostí a hudebním cítěním.*“ Některé taneční a gymnastické cviky, které jsou součástí pole dance, se provádí na taneční tyči, v její bezprostřední blízkosti anebo za pomoci jejího využití (např. stoj na jedné ruce, druhá ruka se drží nářadí podhmatem). Tato tyč musí stát v 90 stupňovém úhlu k zemi.

4.2 Historie pole dance

Na africkém kontinentu vznikl tzv. pra pole dance. Jednalo se o tanec zasnoubených žen afrických domorodých kmenů. Tyto ženy provokativně tančily kolem totemu ze dřeva ve tvaru mužského penisu, aby svým nastávajícím manželům vyjádřily svou sexuální touhu. Vznik pole dance je spojován i s mýty starověké Sumerské říše. Traduje se, že bohyně lásky Inanna musela sestoupit do podsvětí, aby našla svého milence Damouze. Při své cestě procházela sedmi branami, přičemž u každé z nich zatančila a odložila jeden závoj a šperk. (Tento mýtus je spojen i s biblickým příběhem Tanec sedmi závojů) (IPDFA, 2015). Další počátky vzniku pole dance jsou spojeny s tzv. Maypole neboli májovou ozdobnou tyčí. Této tyče se při tancích využívalo v průběhu pohanských rituálů ve 12. století. Obdobně jsou s těmito rituály spojovány mýty o symbolech úrody a plodnosti, neboť součástí těchto rituálů bylo pořádání sexuálních orgií (Franc, 2014).

Počátky pole dance v Číně se datují do 12. století. V té době cirkusoví artisté odění do kostýmu předváděli cviky na tyčích potažených kaučukem, jenž měly výšku 3 až 9 metrů. Kvůli horšímu kontaktu těla s tyčí a kostýmům však jejich představení

nepůsobila tak ladným dojmem, jako dnešní představení pole dance. Některé tehdejší prvky starých čínských artistů se v pole dance používají dodnes, jako např. „flag“ (vlajka), při níž je cvičenec v horizontální poloze kolmo k tyči. Tyče se dotýká jen rukama a paže má ve vzpažení zevnitř. Celý tento cvik je o síle paží a zpevněném tělu. Čínští artisté se v tehdejší době museli pravidelně potýkat se spáleninami kůže na ramenou způsobené vystoupeními a tréninkem. Tyto spáleniny však pro ně představovaly možnost se ztotožnit a vysloužit si respekt ostatních artistů tohoto druhu umění. Salta a skoky byly často předváděny více artisty na dvou a více tyčích, z čehož dodnes vycházejí i představení čínského cirkusu a Cirque Du Soleil ve svých představeních s tyčemi (IPDFA, 2015).

Pole dance má své kořeny i v Indii. Vychází z velmi starých gymnastických sportů a představuje kombinaci šplhu na stožár a indického fitness umění známé jako Mallakhamb. Vznikl přibližně před 800 lety ve městě Maharashtra. Tato forma je někdy nazývána Pole Mallakhamb a původně byla určena jako forma tréninku pro zápasníky a později se stala přípravou pro extrémní sportovní disciplínu wrestlingu. „Malla“ totiž v překladu znamená zápasník a „Khamb“ na tyči. Indové pro cvičení Mallakhamb využívali hladké dřevěné tyče o poloměru 55 cm, které se na konci zužovaly na poloměr 30 cm a obvykle byly potřeny ricinovým olejem, který pomáhal snižovat tření. Při cvičení byli cvičenci málo oblečení (inspirace jógou) či měli úbor podobný plaveckému úboru a zásadně cvičili naboso, což jim umožnilo lepší kontakt s tyčí. Mallakhamb byl hojně provozován proto, že pomáhal rozvíjet rychlost, koordinaci, koncentraci, ale také vytrvalost, sílu. Indové věřili, že pomocí cvičení Mallakhamb se mohou zlepšit i v dalších sportech, jako je wrestling, judo, atletika a jízda na koni, a také rozvíjet svou ohebnost, ladnost, pohotovost rytmus, což bylo důležité hlavně pro gymnasty ((IPDFA, 2015).

Také moderní Mallakhamb je založen na principu využití vlastní tělesné hmotnosti cvičence, kdy jeho tělo téměř po celou dobu otáčí. Tím dochází k jeho celkovému rozvoji (Franc, 2014). Tato cvičení se provádí na dvou vertikálně umístěných dřevěných kůlech. V porovnání s dnešními tanečními tyčemi na pole dance se liší nejen materiálem, ale zejména šířkou, neboť dřevěné kůly měly větší průměr (cca 55 cm) než dnešní taneční tyče na pole dance (40-45 mm). Na těchto kůlech cvičili převážně muži, kteří předváděli různé kombinace cviků spojené s visy či přeskoky mezi dvěma dřevěnými kůly. V současné době se při tomto sportu dbá především na tělesnou

stránku cvičence (tj. rozvoj svalstva a flexibilitu celého těla) a dále pak na jeho duševní stránku tj. mysl, koncentraci a vnímání vlastního dýchání (Vobecká, 2010). V současnosti probíhá také národní soutěž v Mallakhamb, které se účastní 14 indických států a jedná se o zcela mužský sport, jehož se ženy neúčastní. Tato skutečnost je v kontrastu se západním stylem pole dance, jemuž se ve většině případů věnují naopak ženy (Sports in India, 2015).

Pole dance na území Spojených států amerických lze je datovat do období velké hospodářské krize (tj. 20. léta 20. století). V té době se rozmáhaly tzv. putovní veletrhy, které byly budovány jako malé osady stanů. V jednom z těchto stanů bylo vybudováno jeviště, na kterém dívky provokativně tančily kolem kůlu. Těmto tanečnicím se říkalo „Hoochie Coochie“ a jejich oblíbenost v té době velmi prudce rostla. Další záznam o pole dance z USA pochází ze státu Oregon z roku 1968 (Art of Pole, 2015)

Moderní pole dance pochází z Kanady, z 80. let 20. století, kdy tanečnice provozovaly tanec u tyče převážně ve striptýzových klubech a barech. Pole dance byl také ovlivněn pařížským kabaretem např. Moulin Rouge, břišními tanci a latinskými tanci, jako je rumba a tango (Holland, 2010).

Úplně první lektorkou pole dance pro neprofesionály byla Fawnia Dietrich, která v roce 1994 založila první školu pro pole dance a rovněž vydala i mnoho instruktážních videí. Od tohoto roku se začal pole dance rychle rozšiřovat po celých Spojených státech amerických, Austrálii, Asii a Evropě, vznikaly pole dance a fitness kurzy, studia, soutěže. V dnešních dnech tak pole dance představuje kombinaci stovky let starých technik, které se vyvinuly do této moderní podoby, jenž v sobě zahrnuje jak prvky tance, tak fitness. Kombinací prvků čínského cirkusu, akrobatických prvků převzatých z indického cvičení Mallakhamb a smyslných tanečních prvků západního světa vznikl pole dance v té podobě, v jaké ho známe dnes ((IPDFA, 2015).

Pole dance v České republice sahá jen několik let nazpět. Do České republiky se dostal ze Spojených států amerických v roce 2008 a první specializovaná studia na výuku pole dance se začala otvírat v roce 2010 v Praze (Kvapilová, 2015). Hlavní město České republiky rovněž představuje sídlo největšího počtu tanečních a pohybových studií, která jsou orientována na výuku pole dance. Později začala výuka pole dance probíhat rovněž v Plzni a dále pak v Brně či v Olomouci a v současné době již pole dance proniká také do menších měst. Z důvodu rostoucího zájmu o pole dance byla

zakládána další taneční a pohybová studia, a to po celé České republice. Pole dance se postupně začal objevovat také v médiích – zvláště v life-stylových časopisech pro ženy a v regionálních televizích. Zájem o pole dance a jeho rozvoj vedl v České republice k založení první České federace pro podporu pole dance a vzdušné akrobacie (Czech pole & aerial sports federation – CPASF) a dalších organizací, jako například Český svaz pole & art sports - CESPAS (Kvapilová, 2015).

Podle informací dostupných ze stránek Českého svazu pole & art sports, v současnosti působí na území České republiky 33 tanečních a pohybových studií zabývajících se pole dance & fitness. Největší počet studií se zaměřením na pole dance a fitness se nachází v Praze (10 studií), dále v Jihomoravském kraji (5 studií) a kraji Moravskoslezském a Ústeckém (oba shodně po 4 studiích) (CESPAS, 2015).

V současné době pole dance zažívá nebývalý rozkvět a jeho popularita strmě stoupá. Na poli pole dance jsou organizovány nejen národní, ale také mezinárodní soutěže. Jedna z prvních mistryň světa v pole dance artistka Cirque du Solei Japonka Mai Sato (International Pole Dance Fitness Championship Tokio, 2009) trénuje 5 hodin 5 x týdně a potvrzuje, že příprava je skutečně velmi náročná, neboť kromě perfektního zvládnutí gymnastických technik vyžaduje také výbornou silovou a vytrvalostní kondici. Lektoři se shodují, že by se pole dance měl stát respektovaným sportem stejně jako např. skateboarding, jenž také zpočátku nebyl brán vážně. V současnosti je zde velká snaha o to, aby byl pole dance uznán jako legitimní olympijský sport. Hlavní překážkou pro zařazení pole dance mezi oficiální sporty stále představuje jeho punc „nemravnosti“, jehož sejmutí je nyní stěžejním úkolem pole dance komunity.

V souvislosti s rozvojem pole dance nelze opomenout ani výraz „Art of pole“. Ačkoli vymezení a definice této sportovní disciplíny dosud chybí, lze jednoduše usoudit, že se jedná o spojení pole dance a pole fitness. Nejvýznamnější představitelskou Art of pole je Jamilla Deville pocházející z Austrálie (Franc, 2014).

4.3 Organizace a soutěže pole dance

V současné době již existuje celá řada organizací pole dance, jejichž primárním cílem je prezentace a prosazení tohoto sportu, jakožto regulérní disciplíny zařazené do programu olympijských her. Tyto organizace pole dance pomáhají zastřešovat a

slučovat dění v tomto sportu. Pro tuto práci byly vybrány nejvýznamnější organizace pole dance ve světě, Evropě a v České republice, spolu s jejich charakteristikou.

Světové organizace pole dance jsou pro budoucnost této sportovní disciplíny zcela nepostradatelné. Významné jsou jak organizace pole dance zastřešující jednotlivé země, tak především organizace slučující jednotlivé státy a sportovce reprezentující tento sport. Mezi nejvýznamnější světové organizace pole dance patří ty ze Spojených států amerických a Ruska, a dále z Ukrajiny, Irska, Polska, Itálie, Francie, Číny, Mexika, Indie, Švédska, Švýcarska, Velké Británie, Japonska či Austrálie (Pole Control Studios, 2015).

Organizace pole dance ve Spojených státech amerických

Z organizací pole dance ve Spojených státech amerických lze jmenovat celkem tři významné asociace a federace pole dance:

International Pole Dance Fitness Association (IPDFA)

International Pole Dance Fitness Association (IPDFA) byla založena v roce 2007 Annou Przeplasky z důvodu stále rostoucího celosvětového zájmu o tuto sportovní disciplínu. Základním cílem IPDFA je především podpora pole dance jako mezinárodního fitness programu, zvýšení jeho úrovně a uznání pole dance jako legitimní sportovní disciplíny. IPDFA si klade za cíl také zlepšit komunikaci a dostupnost pole dance ve světě a podporovat profesionalitu všech svých členů (IPDFA, 2015).

IPDFA byla založena zejména z těchto důvodů (IPDFA, 2015):

- povýšit pole dance na úroveň legitimní sportovní disciplíny,
- působit a vystupovat navenek jako kontrolní orgán v oblasti pole dance,
- organizovat každoročně mezinárodní mistrovství v pole dance (International Pole Pole Championships),
- poskytovat trénink a akreditaci instruktorům pole dance na nejvyšší úrovni,
- vést a poskytovat záznamy o kvalifikovaných a zavedených pole dance studiích a instruktorech z celého světa

Hlavní cíle IPDFA v současnosti (IPDFA, 2015):

- podporovat pole dance jako legitimní sportovní disciplínu,
- vytvořit centrální celosvětovou platformu pro instruktory a zájemce o pole dance, jenž usnadní komunikaci uvnitř pole dance komunity,
- vytvořit celosvětovou databázi pole dance studií a instruktorů, která bude obsahovat kontaktní informace, fotky a videa, včetně žebříčku jejich hodnocení,
- vytvořit pole dance komunitu pro profesionály, kde budou moci sdílet, diskutovat a rozebírat nejnovější techniky pole dance,
- poskytovat informace zájemcům o pole dance podle konkrétní země (celosvětově),
- založit interaktivní fórum pro návrhy a připomínky týkající se pole dance

International Pole Sport Federation (IPSF)

IPSF představuje neziskovou organizaci a jejím hlavním cílem je celosvětová podpora rozvoje a vzdělávání v oblasti pole dance. V rámci svého členství IPSF nabízí jak institucím, tak jednotlivcům možnost se aktivně podílet a přispívat k rozvoji pole dance (IPSF, 2015).

Hlavními cíli IPSF jsou (IPSF, 2015):

- přispívat k rozvoji a rozšiřování pole dance po celém světě,
- vzbuzovat mezi veřejností zájem o zdravé sportování pomocí pole dance,
- pomocí pečlivé přípravy, plánování a využití dostupných prostředků dohlížet a spravovat sportovní akce pole dance, jejichž snahou je zaujmout sportovce,
- celosvětově sjednotit a řídit úsilí organizací v propagaci pole dance a zároveň jim umožnit diskutovat ohledně dalšího vývoje pole dance,
- stanovit takovou formu pole dance, jenž bude uznána jako legitimní sportovní disciplína řídicími mezinárodními sportovními orgány jako je Olympijský výbor,
- vytvořit efektivní prostředky komunikace pro lektory a zájemce o pole dance a umožnit tak sdílet názory a poznatky týkající se jeho nejnovějšího vývoje a technik,
- trénovat a vydávat osvědčení pro rozhodčí pole dance,
- získávat finanční zdroje a zlepšovat financování pole dance,

- zachovat si charakter neziskové organizace, jenž slouží výhradně ke vzdělávacím a dobročinným účelům,
- aktivně podporovat Světovou antidopingovou agenturu (World Anti-Doping Agency WADA) a řídit se jejími principy a cíli.

American Pole Fitness Association (APFA)

Sdružení APFA bylo založeno v roce 2009 za účelem propagace a rozšiřování povědomí o pole dance mezi širokou veřejností, a to nejen na území Spojených států amerických, ale i v zahraničí. APFA představuje jedno z prvních sdružení, jenž poskytuje své služby bezplatně a je otevřeno široké veřejnosti. Dnešním cílem APFA je rozšíření pole dance jako běžné sportovní disciplíny, jenž je vhodná pro muže i ženy, neboť pomáhá rozvíjet fyzické schopnosti, rovnováhu, ale také klade důraz na techniku a ladnost pohybu. Na základě skutečnosti, že si pole dance získává stále větší popularitu po celém světě, se APFA snaží o to, aby ani ve Spojených státech amerických tento „nový“ druh sportu, nezůstal pozadu. APFA také každoročně pořádá American Pole Fitness Championchips, jehož se účastní muži i ženy, jenž v oblasti pole dance představují sportovce na nejvyšší úrovni (APFA, 2011).

United States Pole Dance Federation (USPDF)

USPDF byla založena na začátku roku 2008 a jedná se o vůbec první organizaci ve Spojených státech amerických, jenž začala pořádat profesionální pole dance soutěže hodnocené na základě spravedlivého bodování rozhodčími. Do té doby neexistovala žádná pole dance soutěž, která by hodnotila soutěžící na základě spravedlivého bodového systému, soutěže pole dance byly pořádány v klubech, kde se o vítězi rozhodovalo pouze na základě potlesku diváků. USPDF se proto rozhodla uspořádat pole dance soutěže jako skutečné soutěžní disciplíny založené na bodování. Tyto soutěže se odehrávaly v divadle, aby i diváci mohli obdivovat krásu tohoto sportu (USPDF, 2016).

Nejvýznamnější evropskou pole dance organizaci představuje European Pole Sport & Workout Union (UPSWU). Jde o mladou neziskovou mezinárodní organizaci, která se snaží pozvednout úroveň pole dance na vyšší stupeň. UPSWU pořádá rozsáhlé sportovní akce, z nichž nejvýznamnější je European Pole Sport Championships a této

soutěže se účastní nejlepší sportovci v oblasti pole dance v Evropě. USPWU je otevřena pro všechny zájemce o pole dance, jak z řad jednotlivců, tak studií (EPSU, 2015).

Organizace pole dance v České republice

V České republice působí dvě organizace pole dance, jejichž cílem je rovněž podpora rozvoje pole dance jako sportovní disciplíny.

První českou organizací pole dance představuje Český svaz pole & art sports (ČESPAS), které je občanským sdružením vytvářejícím podmínky pro informování veřejnosti ohledně vývoje pole dance a pole fitness v jeho sportovních a tanečních formách. Pořádáním soutěžních a vzdělávacích akcí v pravidelných intervalech tento svaz usiluje o vytváření podmínek pro zapojení české populace do sportovní a taneční disciplíny (tedy do pole dance a pole fitness) na rekreační nebo i vrcholové úrovni (CESPAS, 2015).

K hlavním cílům ČESPAS patří zejména (CESPAS, 2015):

- navázat užší spolupráci mezi pole & art sports studií a jednotlivci v České republice a přispět k zařazení pole & art sports mezi respektované sportovní disciplíny,
- podporovat rozvoj pole & art sports metodicky a organizačně pomocí ustáleného názvosloví jednotlivých cviků pole dance,
- přispět k popularizaci a rozvoji pole & art sports pořádáním vzdělávacích akcí a soutěží,
- certifikovat lektory a podporovat jejich činnost pomocí všestranně zaměřených školení, soustředění a organizací workshopů apod.,
- posunout současnou českou scénu pole & art sports na špičkovou úroveň

Druhou českou organizací pole dance je Czech pole and aerial sports federation (CPASF), která byla založena roku 2011 a jejím cílem je přispívat k vývoji pole dance a tzv. aerial neboli vzdušných sportů nejen v České republice, ale také ve světě. CPASF se rovněž snaží o vytváření zázemí profesionálního charakteru pro taneční a pohybová studia, jejich lektory a klienty. CPASF se kromě podpory netradičních sportovních disciplín jako je pole dance či např. akrobacie na závěsných šálách, obruči, laně nebo hrazdách, zaměřuje také na informovanost široké veřejnosti o těchto sportovních disciplínách, neboť pole dance je stále spojen s celou řadou předsudků. CPASF dále

organizuje nejrůznějších sportovní akce, soutěže, semináře či workshopy, jenž jsou zajišťovány celou řadou odborníků z oblasti pole dance. Od roku 2012 také organizuje Mistrovství České republiky v pole dance/pole sport a mezinárodní soutěže Pole Emotions 2014 a Battle of Pole 2015 (CPASF, 2015).

Primárním cílem a posláním všech výše zmiňovaných organizací pole dance, je prosazení pole dance jako olympijského sportu a rovněž i jeho uznání jako regulérní sportovní disciplíny. Právě díky existenci těchto organizací začaly vznikat různé soutěže. V současné době se každoročně pořádá mnoho populárních soutěží v pole dance, a to jak ve světě, tak v České republice. Pořádání soutěží v pole dance slouží nejen samotným účastníkům k porovnání soutěžních výkonů s ostatními, ale také pomáhá pole dance propagovat a popularizovat u široké veřejnosti. Tato část se zaměřuje na nejvýznamnější světové a české soutěže.

World Pole Sport Championship (WPSC)

World Pole Sports Championship představuje světovou soutěž v pole sportech a je každý rok pořádán v Londýně pod záštitou International Pole Sport Federation (IPSF). WPSC byl založen za účelem změnit vnímání pole dance (organizátory označován jako pole sport) jako rovnocenné sportovní disciplíny, a také prosadit pole dance na Olympijské hry (Slater, 2014). Na tuto soutěž jsou nominováni soutěžící, kteří se umístili v národní soutěži do třetího místa s minimálním celkovým počtem 20 bodů, a to v kategoriích seniors, masters a dvojicích. Ostatní kategorie musí mít minimální celkový počet 15 bodů. Výjimkou je parapole, kde není bodové omezení pro kvalifikaci. Nejbližší mistrovství WPSC bude pořádáno 26. července 2016 v Londýně (IPSF, 2015).

WPSC se pořádá v následujících kategoriích:

- Novice smíšené (10 – 14 let)
- Junior smíšené (15 – 17 let)
- Ženy seniors (18 – 39 let)
- Muži seniors (18 – 39let)
- Ženy masters (40+)
- Muži masters (40+)
- Dvojice smíšené (věkově neomezené)
- Parapole smíšené (věkově neomezené)

International Pole Championship (IPC)

Další světovou soutěží je International Pole Championship pořádanou asociací IPDFA a její zakladatelkou Anniou Przeplasko. IPC představuje jednu z prvních organizovaných soutěží v pole dance, kde jsou její účastníci hodnoceni pouze na základě tanečních dovedností, techniky provedení a celkového předvedení choreografie. První ročník IPC proběhl v roce 2009 v Manille a jeho finalisté byli vybráni pouze na základě videozáznamu jejich předvedení pole dance. IPC je taktéž první soutěží, na níž se mohli přihlásit i muži a soutěžící s fyzickým hendikepem. Na IPC se automaticky kvalifikují soutěžící, jenž zvítězili v národních soutěžích, mohou se sem však kvalifikovat i ostatní, a to na základě svého videa zasláného prostřednictvím webových stránek IPC. Všichni finalisté International Pole Championship mohou získat prostřednictvím on-line hlasování šanci na výhru titulu „Pole Idol“ nebo sponzorství na Grand finále. IPC probíhá ve dvou kategoriích, a to „Pole Fit“ a „Pole Art“. Soutěžící, jenž dosáhne nejvyššího počtu bodů v obou kategoriích, získá titul „Ultimate Pole Champion“ (IPDFA, 2015).

IPC se dále pořádá v pěti kategoriích (IPDFA, 2015):

- Ženy (Women)
- Muži (Men)
- Muži a ženy - se specifickými potřebami (Disabled)
- Dvojice (Doubles)
- Masters

V kategorii „pole fit“ se hodnotí provedení pole dance. Vyšší hodnocení soutěžící dostávají za technickou náročnost a provedení triků. Kategorie „pole art“ je naopak zaměřena na uměleckou stránku provedení a hodnotí se především originalita a choreografie. Aby mohl soutěžící v této kategorii získat maximální počet bodů je třeba, aby jeho vystoupení bylo provedeno technicky přesně a byl kladen důraz na synchronizaci tanečních pohybů s hudbou. Provedení jednotlivých pohybů musí být přesné a jasné a vyšší bodová hodnocení jsou přidělována také za obtížnost jednotlivých prvků. Při hodnocení se věnuje pozornost i přechodům mezi dílčími pohyby, které by měly být plynulé. Oceňována je dále především sebejistota a energičnost provedení pole dance, ale také nadšení, s jakým soutěžící v choreografii vystupují a její celkový dojem. Nároky jsou kladeny také na energii a nadšení soutěžících a vysoce je hodnocena

zejména kreativita provedení (závěr a konec), choreografie s příběhem či na určité téma. Choreografie se hodnotí na základě úrovně obtížnosti, použití prvků, přechod mezi prvky a synchronizace s hudbou. Následující ročník IPC se bude konat 27. listopadu v Hong Kongu. (IPDFA, 2015).

Soutěže pole dance v České republice

Z hlediska soutěží pole dance v České republice lze jmenovat dvě nejvýznamnější, a to Pole Battle League a Mistrovství České republiky v Pole sportu.

Pole Battle League

Pole Battle League vznikla v České republice v roce 2012 a od té doby se jí také podařilo rozšířit i do několika evropských zemí. Pole Battle League je organizována ČESPAS a představuje sérii soutěží v pole dance & fitness, v níž soutěží dvojice akrobatických tanečnic a tanečníků usilující o co nejlepší umístění v národním a mezinárodním žebříčku. Mimo tyto na sebe navazující kola ligy probíhají i Pole Battle Freestyle, tzv. exhibiční battly, jenž nemají stanoveny žádné povinné prvky a soutěžící se tak snaží co nejvíce zaujmout publikum. Pole Battle League si klade za cíl podporu pole dance jako sportu, a rovněž je i jeho snahou vytvoření zdravého soutěžního prostředí, jenž má motivovat sportovce k lepším výkonům. Vystoupení v pole dance v Pole Battle League jsou hodnocena odbornou porotou s ryze sportovním charakterem. Oproti tomu hodnocení Freestyle Battle je k soutěžícím více benevolentní, čímž jim i umožňuje předvést opravdovou show. Každé kolo Free Battle je tak divácky velmi atraktivní a přitahuje k sobě pozornost velkého publika. Soutěžící, jenž se umístí na předních místech žebříčku, postupují na konci roku do mezinárodního grand finále (Pole Battle, 2016).

Kategorie Pole Battle League (Pole Battle, 2016):

- Amatéři (ženy)
- Profesionálové (ženy a muži)
- Elite (ženy a muži)

Mistrovství České republiky v Pole sportu

Mistrovství České republiky v Pole sport probíhá každoročně od roku 2012 a jejím organizátorem je CPASF. Této soutěže se mohou zúčastnit jak ženy, tak muži s

českým občanstvím nebo trvalým pobytem na území České republiky, a to včetně dětí (od 7 let). Ti, jenž mají v České republice pouze přechodný pobyt, se mohou soutěže zúčastnit na základě dohody s organizátorem a prokázání svého dlouhodobého pobytu v zemi. Pokud někdo disponuje dvojitým občanstvím, může se sám rozhodnout, který stát bude v soutěži zastupovat. Podmínkou účasti je zaslání soutěžního videa, dodržení termínů a úspěšné absolvování internetového semifinále, které je ukončeno uzávěrkou přihlášek. Postupují soutěžící s největším počtem bodů. Další Mistrovství České republiky se bude konat ve dnech 7. května, 8. května a 25. června 2016 (Pole Sport, 2015).

Kategorie Mistrovství České republiky v Pole sportu (Pole Sport, 2015):

- Děti
- Junioři
- Ženy amatéři
- Ženy profesionálové
- Ženy elite
- Muži
- Dvojice
- Masters
- Parapole

4.4 Vybavení pro pole dance

Převážnou většinu sportovních disciplín nelze provozovat bez potřebného vybavení. Jinak tomu není ani v případě pole dance. Mezi základní vybavení pro pole dance patří taneční tyče, bezpečnostní prostředky a oblečení. Tomuto vybavení jsou věnovány následující podkapitoly.

4.4.1 Tyče pole dance

Základním a nepostradatelným vybavením je taneční tyč, což vyplývá již ze samotného názvu pole dance, neboť anglický výraz „pole“ znamená v překladu „tyč“.

Základní dělení pole dance tyčí (Europoles, 2015):

- **Podle typu otáčení** – statická a spinová (otáčecí), tedy dynamická

- **Podle druhu povrchového materiálu** – chrom (chromová ocel), Titanium Gold (titan a zlato), mosaz (měď a hliník), nerez (nerezová ocel), silikon, lakovaná
- **Podle průměrů** - 40 mm, 45 mm a 50 mm

Z hlediska typu otáčení lze taneční tyče pole dance rozdělit na dva základní typy. Prvním typem jsou taneční tyče čistě statické, které jsou ukotveny tak, aby se neotáčely. Druhým typem jsou tyče dynamické, označované jako spinové, jenž se otáčí kolem své osy. Zahraniční taneční a pohybová studia upřednostňují v rámci výuky pole dance spíše spinové taneční tyče, naproti tomu v České republice jsou upřednostňovány statické taneční tyče (Eurocoles, 2015).

Podle druhu použitého povrchového materiálu lze tyče pole dance nejčastěji dělit na šest typů, a to chromované, Titanium Gold, mosazné, nerezové, lakované a silikonové. Povrch chromované tyče je potažen chromovou ocelí a obecně představuje nejvhodnější tyč pro pole dance, neboť má dostatečnou přilnavost a přijatelný poměr ceny a výkonu. Tyč Titanium Gold má povrchovou vrstvu složenou z prvků titan a zlato, kde jsou přidány další elektrolytické klady nad chrom. Tato tyč je doporučována lidem alergickým na chrom, přičemž přilnavost tohoto druhu tyče je stejná jako u tyče chromované. Dalším typem pole dance tyče z hlediska povrchové úpravy je tyč mosazná, jejíž povrch je složen z mědi a hliníku a momentálně představuje nejkvalitnější dostupnou povrchovou úpravu u pole dance tyčí. Tyče silikonové a lakované z hlediska povrchové úpravy poskytují vyšší přilnavost. U lakovaných se jedná o vrstvu barevného laku u silikonových tyčí jde o silikon potravinářský, který je do povrchu zalisován. Samotná pole dance tyč je vyrobena ze železa. Posledním typem povrchové úpravy pole dance tyče je nerezová ocel, mezi jejíž výhody patří stálost, kdy nedochází k jejímu opotřebení ani po letech a je vhodná i pro alergiky. U jednotlivých typů povrchové úpravy tyčí pole dance však není možno zjistit přesný poměr procentuálního zastoupení použitých kovových prvků povrchové úpravy, neboť je předmětem obchodního tajemství (Eurocoles, 2015). Podrobný popis vybraných druhů tyčí, je uveden v příloze č. 2.

Průměry pole dance tyčí, lze rozdělit na tři základní typy – 40 mm, 45 mm a 50 mm. Použití taneční tyče o nejmenším průměru 40 mm je vhodné pro ty, kteří mají problém s pevným uchopením tyče o širším průměru (většinou se jedná o drobnější

jedinice), a dále pro ty, jenž zatím nemají dostatečné schopnosti produkovat sílu pro provádění jednotlivých cviků pole dance na tyčích o širším průměru. Problémem těchto tanečních tyčí je však bolestivost při styku s nimi. Zejména z těchto důvodů jsou v současné době nejvíce používány taneční tyče o středním průměru 45 mm, a to jak při trénincích v tanečních a pohybových studiích, tak při soutěžích. Z nabízených velikostí tanečních tyčí pro pole dance, se jedná o ideální průměr, neboť tyč není natolik široká, aby bránila pevnému úchopu a zároveň ani natolik úzká, aby styk s ní byl příliš bolestivý. Výhodou třetího typu tyče o průměru 50 mm je, že při provádění jednotlivých prvků nedochází tak často k oděrkám a poškození pokožky v místě styku s taneční tyčí, např. při provádění sedu v oblasti třísel, jako se tomu děje u tyčí o menších průměrech, nevýhodou jsou však problémy s jejich pevným uchopením, jak bylo výše řečeno. Zvýšená bolestivost při cvičení pole dance je záležitostí především začátečníků, nicméně postupem času dochází k její eliminaci, a to z důvodu lepšího a přesnějšího provedení cviků. Prevencí před bolestivostí a oděrkami pokožky, je nejprve pozorné prostudování jednotlivých pohybů teoreticky a poté až jejich vyzkoušení prakticky. Dále pečlivé vnímání rad lektora a pomalé provádění jednotlivých pohybů, např. spin. Bolestivé je i příliš křečovitě sevření tyče při spinu, kdy jsou paže a zápěstí omezeny v pohybu, což může vést ke vzniku modřin a dokonce i puchýřům. Těmto problémům lze zabránit nošením speciálních bezprstových rukavic, stejně jako nošením návleků na holeních, které pomáhají snižovat výskyt modřin na nohou (Learn-Pole-Dancing, 2015).

4.4.2 Bezpečnostní prostředky

Další vybavení pro pole dance představují prostředky, které se používají na pokožku těla pro lepší uchycení k taneční tyči. V anglickém jazyce bývají označovány výrazem „grip“, jenž znamená pevný úchop nebo stisk. Jedná se o speciální přípravky, které slouží k eliminaci pocení rukou a prokluzování při uchopení taneční tyče.

Dělení bezpečnostních prostředků podle jejich složení:

- Včelí vosk
- Oxid křemičitý (SiO_2)
- Uhličitan vápenatý (vápenec CaCO_3)
- Alkohol (nebo aceton)

Výhodou prostředků na bázi včelího vosku je, že nezanechávají viditelné stopy, musí se však používat opakovaně, neboť nemají dlouhou trvanlivost, nejčastěji se používají na ruce, paže a stehna. Prostředky na bázi oxidu křemičitého nezanechávají práškové stopy a jejich efekt je dlouhodobý. Uhličitan vápenatý (tekuté magnézium) je z důvodů své eliminace vlhkosti kůže na rukou používán i horolezci, avšak jeho nevýhodou jsou poměrně znatelné bílé stopy. Jednotlivé produkty jsou více rozepsány v příloze č. 3. Jako další prostředek sloužící k lepší přilnavosti pokožky lze použít i malé množství alkoholu nebo acetonu, neboť jejich efekt vysušení kůže na rukou je okamžitý. Alkohol nebo aceton lze použít i pro čištění pole dance tyče, avšak někteří výrobci (tyče X-Pole) je z důvodu možného poškození povrchové úpravy tyče nedoporučují. Naopak mezi nevhodné prostředky jsou řazeny prostředky v práškové formě, neboť se při použití mohou dostat do spár taneční tyče a způsobit ucpání některých otvorů pro šrouby spojující jednotlivé části taneční tyče (Lucy Misch Productions, 2013).

4.4.3 Oblečení pole dance

Nezbytným vybavením pro pole dance je rovněž oblečení, kde však platí pravidlo - čím méně, tím lépe. A to z důvodu, že při provádění jednotlivých cviků pole dance je nezbytné přidržovat se taneční tyče nejen horními a dolními končetinami, ale také ostatními částmi těla. Vhodným dámským oblečením jsou tak – sportovní podprsenka, sportovní kalhotky či šortky a legíny. V případě mužů jsou to šortky. V příloze č. 4 jsou ukázky oblečení a také nejznámější výrobci.

4.5 Charakteristika začátečníka pole dance

Pro tuto diplomovou práci bude začátečník definován jako osoba, která s pole dance nemá žádné předchozí zkušenosti, např. někdo, kdo o pole dance jen slyšel. Dále se může jednat také o osobu, která již byla na několika zkušebních lekcích, ale chybí jí základní přirozené schopnosti a dovednosti pole dance. Nezná provedení jednotlivých cviků a neumí je kombinovat či spojovat do větších celků.

Charakteristika jednotlivých úrovní pole dance

Vzhledem k absenci jednotných metodických materiálů nelze pole dance rozdělit do jednotlivých kategorií, jako třeba v gymnastice, tj. podle věku, skupiny a obtížnosti.

Pole dance lze provozovat dvěma způsoby:

- **Soutěžně** – jde o cvičení na profesionální úrovni zejména na soutěžích, kde jsou kategorie děleny dle věku, pohlaví a úrovně (lektoři a amatéři). Je utvořen bodový systém, podle obtížnosti prováděných cviků.
- **Komerčně** – cvičení určené pro širokou veřejnost a provozované v profesionálních studiích pod vedením lektorů.

Rozdělení úrovní dovedností cvičenců

V pole dance se nelze opřít o jednotné rozdělení úrovní, protože každé studio pole dance má tyto úrovně nastaveny individuálně. Neexistuje přesná specifikace obtížnosti jednotlivých cviků ani věkové omezení. Rozdělení obtížností v této diplomové práci tak bude nastaveno zejména podle pole dance studia, ve kterém pracuji jako lektorka.

Začátečník: Kurz je určen pro všechny, kteří mají o pole dance zájem a nikdy ho nevyzkoušeli. Do této skupiny patří, ale i ti, kteří byli jen na několika ukázkových lekcích a pole dance je zaujal a chtějí se naučit víc. V kurzu získají základní dovednosti, které jsou nezbytné pro zvládnutí základních spinů následně pak mohou pokračovat v kurzu vyšší úrovně. Závěrem těchto lekcí je vis hlavou dolů (inverted crucifix).

Mírně pokročilý: Navazující kurz na kurz pro začátečníky je určen pro všechny, kteří cvičili pole dance minimálně 1x týdně po dobu tří měsíců, nebo navštěvovali jiný intenzivní kurz začátečníků pole dance v rozsahu tří měsíců. Pokud má cvičenec mezi jednotlivými kurzy větší pauzu, (více než tři měsíce) je doporučováno znovu projít kurzem začátečníků. Základem jsou zvládnuté dovednosti a cviky z kurzu začátečníků, na které se budou napojovat složitější cviky, spiny a jejich různé kombinace. Na konci tohoto kurzu má cvičenec osvojeno několik styčných cviků pro následný postup do středně pokročilých, mezi které patří (spiny s visem na jedné ruce, inverted V, vis za vnější a vnitřní nohu, butterfly, superman).

Středně pokročilý: Kurz je vhodný pro osoby, které mají za sebou minimálně 1 rok pole dance bez přerušení. Důležitým bodem pro pokračování jsou zvládnuté základy z mírně pokročilých tak, aby se na ně mohlo plynule navázat a tvořit těžší kombinace cviků. Předpokladem pro postoupení do další úrovně je nutné mít zvládnuté některé konkrétní prvky (inverted V z tyče, šplh hlavou dolu, shoulder mount).

Pokročilý: Kurz je určen pro osoby, které mají za sebou 1,5 až 2 roky pole dance bez přerušení a je brán jako navazující úroveň na středně pokročilé. Důležitým znakem pro pokračování jsou zvládnuté cviky ze středně pokročilých. Obtížnost v tomto kurzu je již na tak vysoké úrovni, že zvládnutí jednotlivých cviků a jejich kombinací je dost individuální. Předpokladem pro postoupení do další úrovně je opět nutné mít zvládnuté některé konkrétní prvky (shoulder mount z tyče, allegra, iguana, ayesha, twisted grip).

Elite: Tento kurz je určen pro velmi pokročilé tanečnice pole dance, ale i lektorky, které chtějí dosahovat ještě lepších výsledků a to jak pro svůj dobrý pocit, tak na soutěžích. Hodiny se vyznačují více individuálním přístupem k tanečnicím, často se zahrnují cviky a spiny na přání.

4.6 Souhrn teoretické části

Pole dance je sportovní odvětví, které se neustále rozvíjí a jeho popularita stále vzrůstá. Počátky sportu lze najít již ve starověku (Čína – cirkusový umělec, Indie – Mallakhamb). Moderní pole dance však pochází až z 80. let 20. století. První škola byla založena v USA před dvaceti lety, v roce 1994. V České republice je tento sport teprve známý krátce. Specializovaná studia u nás vznikají teprve od roku 2010.

V současnosti působí celá řada organizací pole dance. Mezi světově nejznámější a nejdůležitější patří IPDFA (International Pole Dance Fitness Association) a IPSF (International Pole Sport Federation), které se již od počátku své existence snaží o uznání pole dance jako regulérního sportovního odvětví. Dlouhodobější snahou pak je jeho zařazení mezi olympijské sporty. V České republice je to ČESPAS nebo CPASF, jejichž cílem je podpora rozvoje pole dance jako sportovní disciplíny u nás.

Každoročně probíhají světové soutěže v pole dance. Mezi největší patří WPSC (World Pole Sports Championship), kterou zaštiťuje přímo IPSF. V naší zemi se už čtvrtým rokem pravidelně uskutečňuje Mistrovství České republiky v Pole sportu, díky čemuž se dokonce můžeme pochlubit dvojnásobnou mistryní světa, Růženkou Kunstýřovou.

Pole dance lze charakterizovat jako umění, které je kombinací tance a gymnastiky. Vyžaduje specifickou úroveň rozvoje pohybových schopností (síla,

pohyblivost, obratnost) a specifické dovednosti (např. Vobecká, 2010; Holland, 2010; Jeřábková a Cveklová, 2004).

I přes širokou členskou základnu a rozšíření pole dance v mnoha státech různých světadílů, neexistuje jednotná terminologie názvosloví ani dostatek literatury. Veškeré informace se tak dají čerpat pouze z internetových zdrojů. Samotné dovednosti pole dance nejsou nikde jednotně popsány, protože tento sport je provozován hlavně komerčně, a tak si jednotlivá studia vytvářejí vlastní učební osnovy. Na druhou stranu, způsob propagace a provozování studií pole dance založený na komerčním základě, přináší široké možnosti výběru sportovního vybavení a uplatnění výrobců sportovních potřeb na trhu. Díky rychle rostoucí oblíbenosti pole dance a nesvázanosti přesnými pravidly vzniká neustále velké množství nových cvičebních tvarů. Zájemci o tento sport si tak mohou vybrat, jestli chtějí silový pole dance, nebo taneční, se zaměřením na dokonalost provedení choreografie nebo cvičebních tvarů, nebo třeba tzv. „exotic pole dance“, který se tancuje v obuvi s vysokým podpatkem.

5 Výsledky

Výsledkem této práce je soubor základních cvičebních tvarů, které by začátečník měl zvládnout, než bude chtít postoupit na vyšší úroveň. Tyto cvičební tvary se dají následně kombinovat (dva i více prvků dohromady) a na ně pak navazují těžší varianty provedení. Vzhledem k tomu, že práce má mít charakter popisné kvalitativní studie, je její platnost významně omezena a předpokládané výsledky není vhodné zobecňovat. Přesto lze předpokládat, že výsledky budou přínosem pro danou oblast.

Pro vymezení pojmu začátečník a vytvoření vhodných cvičebních tvarů pro ně, byli formou řízených rozhovorů osloveni experti v oboru. Dalším výsledkem této práce, je sjednocení názvosloví a nástin terminologie pole dance.

5.1 Výsledky řízených rozhovorů

Dotazovanými lektorkami byly:

AA je lektorkou pole dance 6 let a 3 roky vede vlastní studio s názvem Pole Škola.

AK ze studia Pole Heaven, která se věnuje pole dance 3 roky a lektorkou je 2 roky.

V roce 2015 vyhrála Mistrovství republiky v kategorii profesionálové.

VM se věnuje pole dance 4 roky, z toho 1,5 roku je lektorka ve studiu Pole škola

Účastnila se taktéž několika soutěží, Pole Battle League dále Mistrovství české republiky a soutěže VŠE má talent.

VŘ ze studia Poletime, která se pole dance zabývá 6 let a 5 let je i jeho lektorkou.

V roce 2015 vyhrála v kategorii dvojic, jak Mistrovství republiky, tak Mistrovství světa.

RK se pole dance zabývá 6 let a po stejnou dobu je i lektorkou v Centru tance. Je

několika násobnou vítězkou Mistrovství republiky a dvojnásobnou mistrní světa v kategorii dvojic a žen.

TS ze studia Destiny, jenž se pole dance věnuje 5 let a studio vlastní 4,5 roku. Účastnila se Mistrovství pole dance České republiky.

Celé rozhovory s jednotlivými respondentkami jsou přepsané v příloze č. 5.

Z rozhovorů vyplynulo, že charakteristika začátečníka v teoretické části této práce, se shoduje s tím, co popisují ostatní lektorky. Tedy, že mezi začátečníky pole dance patří jak ti, kteří ho nikdy nedělali a nemají s ním žádné zkušenosti, tak ti, kteří se mu

věnují méně než půl roku. Nehledě na to, jestli mají nebo nemají předchozí sportovní přípravu (viz tab. 1).

Tabulka 1. Klíčová slova respondentek na první otázku (Kdo je podle vás začátečník pole dance a jak byste ho charakterizovala?)

AA	Nikdy nedělal pole dance, nemá žádnou zkušenost
AK	Nikdy necvičil na pole dance tyči, má povědomí co pole dance je
VM	Nikdy nedělal pole dance, ten kdo pole dance dělá max. 3 měsíce
VŘ	Nikdy se nedotknul tyče
RK	Nikdy nezkoušel pole dance, méně než 1/2roku zkušeností
TS	Nemá žádné zkušenosti

Ve druhé otázce se dotazované shodují, že převažují ženy skoro ve sto procentech s nespecifikovatelným životním stylem. Tyto ženy a slečny můžeme rozdělit dle profese do tří skupin. První skupinu tvoří studentky od základních škol až po vysokoškolačky. Druhou skupinou jsou ženy výdělečně činné a poslední skupina je velice různorodá, tam patří matky na mateřské dovolené, matky od dětí, které mají děti již odrostlé atd. U účastnic kurzu je věkový rozptyl poměrně veliký od 3 až do 66 let, ale podle nejčastějšího průměru jsou to ženy mezi 20 až 35 rokem (viz tab. 2).

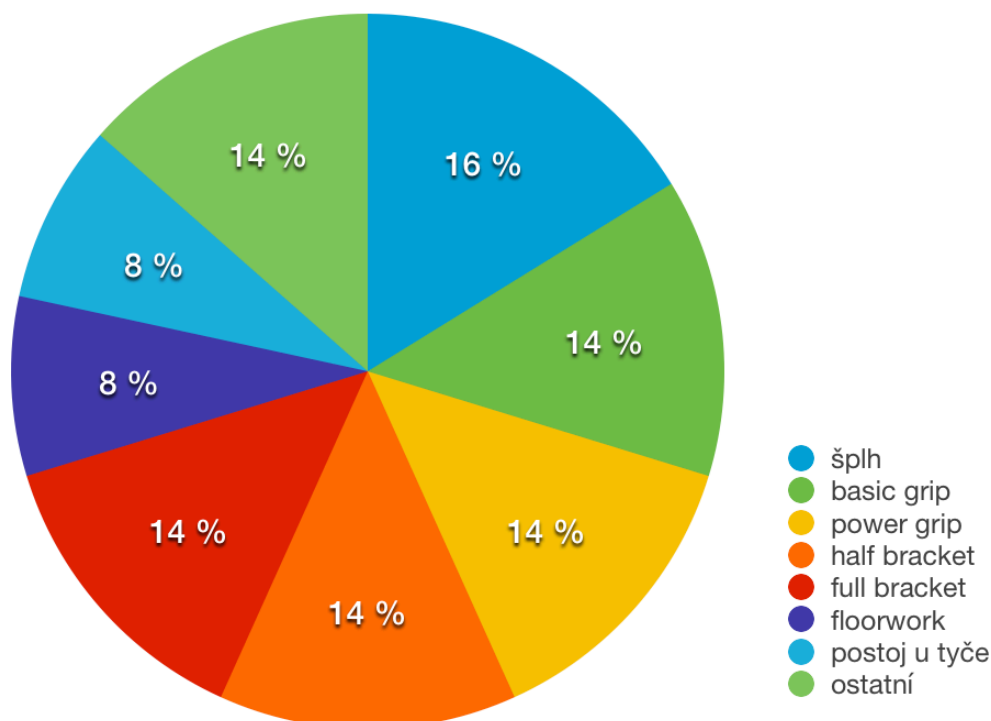
Tabulka 2. Účastnice kurzu začátečníku dle věku, pohlaví, profese a životního stylu

	Věk	Pohlaví	Profese	Životní styl
AA	15 až 40let	Ženy	různorodá	žádný
AK	15 až 50let	Ženy	různorodá	různý

Tabulka 2. Účastnice kurzu začátečnicku dle věku, pohlaví, profese a životního stylu - pokračování

VM	13 až 50let	100% ženy	studentky ZŠ,SŠ,VŠ pracující	různý
VŘ	7až 50let průměr 20- 30let	100% ženy	různá	různý
RK	3 až 66let průměr 20- 45let	99% ženy	různorodá	různý
TS	10 až 40 let	95% ženy	pracující studentky	jiný

Z hlediska schopností, které by měli začátečníci umět, se lektorky shodují, že k nejdůležitějším patří šplh, který je zobrazen na grafu 1 šestnácti procenty. Dalšími nejčastějšími odpověďmi, byly basic grip, power grip, full bracket a half bracket. Shodně čtrnácti procenty.



Graf 1. Procentuální rozdělení vhodných schopností pro začátečnicka

Legenda: Jednotlivé typy úchopů a jejich popis, zobrazení je vysvětlen v kapitole 5.2.3, floorwork – pohyby prováděné na zemi bez držení tyče.

Výsledkem v otázce číslo čtyři (Jaké cvičební tvary jsou podle vás vhodné pro začátečníky a vyjmenujte je dle zařazení do cvičebních jednotek v průběhu kurzu?) je souhrnná tabulka 3 s jednotlivými cvičebními tvary, jak respondentky odpovídaly. Shodují se v sedmdesáti šesti procentech na stejné baterii cviků, která je zobrazená v kapitole 5.3 soubor cvičení.

Tabulka 3. Soubor cvičebních tvarů, které by měl začátečník umět

Názvy cvičebních tvarů	AA	AK	VM	VŘ	RK	TS
Front hook spin	x	x	x	x	x	x
Back hook spin	x	x	x		x	x
Fireman spin	x	x		x	x	x
Forward spin			x	x		
Backward spin			x	x		
Carousel spin	x	x				
Boomerang spin	x	x	x		x	
Chair spin				x	x	x
Tuck spin			x		x	
Cradle spin		x			x	
Mini spin			x			
Side spin						x
Seat on pole	x	x	x		x	x
Windmill			x		x	
Crucifix	x					x
Basic climb	x		x		x	x

Tabulka 3. Soubor cvičebních tvarů, které by měl začátečník umět - pokračování

Layback		x			x	
Wrist seat		x				
Inverted crucifix	x	x	x			
Corkscrew		x				
Reverse spin		x				

Legenda: Cvičební tvary – Reverse spin, Corkscrew, Side spine jsou popsané (viz příloha č. 5) v poznámce pod čarou

Jak už bylo zmíněno, každé studio má vlastní učební osnovy, které jsou postaveny na základě zkušeností respondentek. Postupují od jednodušších, jako je fireman, front hook spin, back hook spin k náročnějším bez doteku tyče nohou nebo tělem. Tyto dovednosti jsou opravdu důležité, bez jejich pochopení by kurzistky nemohly postoupit na vyšší úroveň. Pro pokračování by měl být začátečník schopen udělat sed na tyči, inverted crucifix nebo alespoň inverted V (statická poloha na tyči v roznoženém svisu střemhlav) a hlavně mít zvládnutý základní šplh. Co se týká používání bezpečnostních prostředků, tak názory se mírně rozcházejí viz. tabulka 4. Část z nich tvrdí, že je to dost individuální z pohledu značky nebo nadměrné potivosti rukou a druhá část doporučuje nepoužívat nic a spíše zpevňovat úchop. Pokud už u začátečníků používat magnesium, tak z důvodů nadměrné potivosti rukou. Respondentky doporučují značku Dry Hands, která dobře drží a nezanechává bílé stopy jak na těle, tak na tyči.

Tabulka 4. Bezpečnostní prostředky

	Magnesium	Rukavice	Návleky, cvičky	Ostatní
AA	individuální			
AK	nic	nic	nic	

Tabulka 4. Bezpečnostní prostředky - pokračování

VM	Dry Hands			zpevňovat úchop
VŘ	Dry Hands extrémě potivé ruce	ano při nadměrném pocení rukou	individuální	
RK	Nic			mokrý ručník na velmi potivé ruce
TS	Nic			zpevňovat úchop

Legenda: Dry Hands – značka „magnesia“ (viz příloha č. 3)

Z pohledu výběru typů tyčí se ve sto procentech shodují na průměru tyče 45 mm, považují ho za zlatý střed. Průměr tyče není ani moc malý, ani příliš veliký. Z hlediska značky a materiálu je výběr podle poloviny dotázaných ovlivněn individuálními možnostmi a záleží, zda je člověk alergický na kovy nebo ne. Druhá polovina se shoduje na chromové tyči a značce Gym Pole z důvodů snadného ovládní (viz tab. 5).

Tabulka 5. Porovnání typů tyčí podle materiálu, průměru a značky

	Materiál	Průměr	Značka
AA	Individuální	45 mm	individuální
AK	Chrom	45 mm	Gym Pole
VM	Individuální	45 mm	individuální
VŘ	Chrom	45 mm	Gym Pole
RK	Nerez	45 mm	X-Pole, Gym Pole
TS	Chrom	45 mm	X-Pole, SunPole

Legenda: Gym Pole, X-Pole výrobci tyčí (viz příloha č. 2)

Při poslední otázce, komu by pole dance doporučily (viz tab. 6), se shodly, že toto cvičení je vhodné pro každého, s větší přitažlivostí pro ženy bez věkového omezení, pokud jsou v dobré zdravotní kondici. Naopak nedoporučují ho těhotným

ženám nebo těsně po porodu, po úrazech, operacích a při zdravotních problémech, které nebyly konzultovány s lékařem.

Tabulka 6. Komu by respondentky kurz doporučily nebo nedoporučily

	Doporučit pole dance	Nedoporučit pole dance
AA	Všem	těhotným, dětem do 10 let
AK	Všem	mužům a dětem do 8 let
VM	všem v dobré zdravotní kondici	
VŘ	všem ženám	těhotným, čerstvě po porodu, problémy s rameny
RK	Všem	po úrazu, operaci, čerstvě po porodu
TS	všem od 7 do 50 let	zdravotní problémy, těhotným, sedavé zaměstnání

5.2 Názvosloví pole dance

V každém oboru se používá specifických pojmů a není tomu jinak ani zde. Jak uvádí Křištofič (2008 s. 23) „*V oblasti tělesných cvičení je to odborné názvosloví, které umožňuje srozumitelný popis různých pohybových struktur.*“ Vzhledem k tomu, že pole dance přišel ze zahraničí a nemá českou terminologii a z překladu není jasná systematika popisu, převažují značkové označení. Komparace cvičebního obsahu pole dance se systematikou popisu názvosloví cvičení prostrných, akrobatických a na nářadí, vychází to, co mohu pro popis použít podle Appelta, Horákové a Novotného (1984).

Polohy a pohyby celého těla:

- Postoje a pohyby do postojů
- Kleky a pohyby do kleků
- Pohyby do sedů
- Pohyby do lehů

- Pohyby do podporů
- Akrobatická cvičení v sedu
- Akrobatická cvičení v podporu

Pohyby celého těla:

- Chůze
- Obraty
- Pády

Pohyby a polohy částí těla:

- Pohyby a polohy paží
- Pohyby a polohy nohou
- Pohyby a polohy trupu
- Polohy a pohyby hlavy

Uspořádání podle pohybového obsahu:

- Visy a pohyby do visů
- Sedy a pohyby do sedů
- Ručkování, lezení, šplhání
- Obraty
- Mety
- Přechody z poloh nižších do poloh vyšších
- Převraty
- Přechody z poloh vyšších do poloh nižších

Dále můžeme pole dance rozdělit podle systematiky popisu.

Výšky náradí:

- Náradí dosažné

Postavení cvičence k náradí:

- Bočné
- Čelné

Postavení cvičence na náradí:

- Ve spodní části náradí
- Uprostřed náradí
- Nahoře na náradí

Podle způsobu držení náradí, při kterém jde hlavně o postavení palce:

- Hmat plný – všechny prsty ruky jsou vedle sebe
- Hmat vidlitý – palec je postaven proti ostatním prstům ruky

Podle toho, kam směřuje hřbet ruky:

- **v postavení čelném a bočním**
 - Dvojhmat – hřbety rukou směřují na opačné strany
 - Nadhmat – hřbet ruky ve stoji směřuje vpřed nebo vzad

Při popisu se obecně v gymnastice očekává, určitý způsob držení těla, části a jeho provedení, kdy za obvyklé považujeme držení těla z přímá, což u cvičení pole dance nemusí vždy odpovídat. Hned v základním postoji, se setkáme s modifikací polohy těla při stoji.

5.2.1 Stoj

Stoj je poloha, při které jsou nohy napjaty a spočívají na základně. V základním postoji u tyče je však vyžadován výpon. (Appelt, Horáková, Novotný, 1984). Cvičenec je bokem k tyči ve výponu ve vzdálenosti délky jedné stopy. Celé tělo je v mírném odklonu od tyče a to tak, že pánev je odtlačena od tyče, přičemž vnější paže (vzdálenější od tyče) je v pokrčení upažmo dolů ruka v bok, vnitřní paže (paže bližší k tyči) ve vzpažení zevnitř nadhmatem na tyči. Na vnitřní ruce se nevisí, rameno je zatažené dolů (viz obr. 1).



Obr. 1 Stoj u tyče

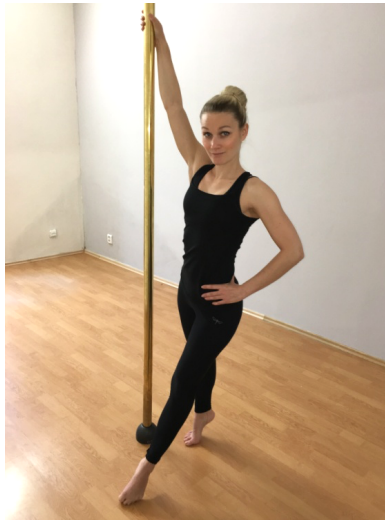
5.2.2 Chůze

Chůze je přirozený pohyb těla z místa na místo pomocí dolních končetin, přičemž se vždy jedno chodidlo musí dotýkat země. Základem chůze je krok, který končí v postoji, ze kterého začal nebo v opačném postavení dolních končetin. Chůzi rozeznáváme podle směru vpřed, vzad, stranou a na místě (Formánková, 2011). Chůze v pole dance začíná v základním postoji, kdy krok za krokem, je veden po kružnici stále ve stejné vzdálenosti dokola kolem tyče.

V pole dance rozlišujeme dvě základní kategorie chůze, a to podle způsobu provedení pohybu dolních končetin (viz obr. 2 a 3) a podle míry obratu těla vůči ose tyče (viz obr. 4).

Rozdělení chůze v pole dance:

- **Chůze ve výponu** – je v pole dance označovaná jako chůze nízká



Obr. 2 Chůze ve výponu

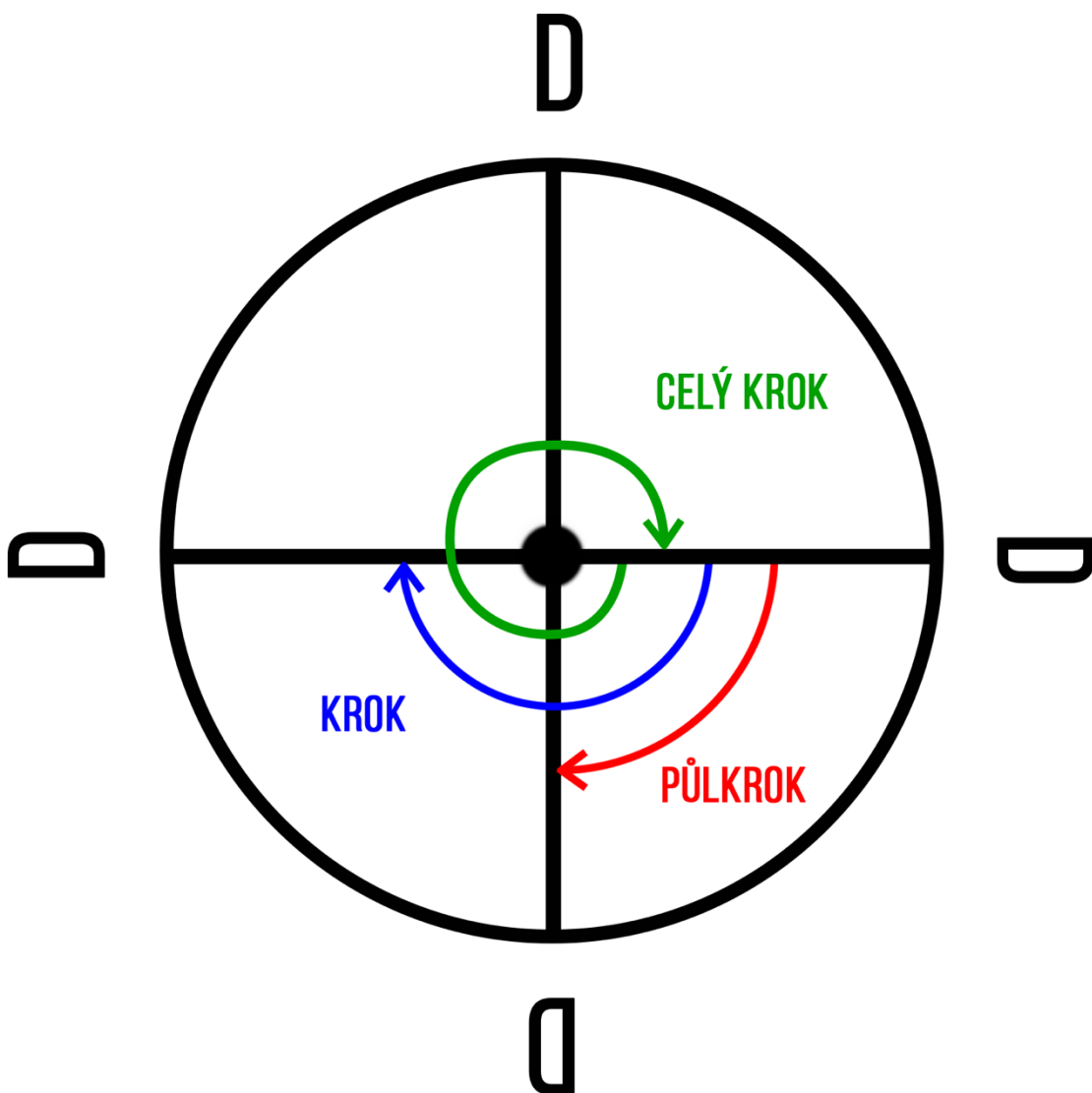
- **Chůze ve výponu se skrčováním přednožmo** – je v pole dance označovaná jako chůze vysoká



Obr. 3 Chůze ve výponu se skrčováním přednožmo

Podle míry obratu těla kolem tyče

- **Půlkrok** výkrokem pravé nebo levé obrat o 90°
- **Krok** výkrokem pravé nebo levé obrat o 180°
- **Celý krok**
 - čtyři půlkroky tvoří celý krok o 360°
 - výkrokem pravé nebo levé obrat o 360° . V terminologickém názvosloví pole dance se tento krok nazývá step around do češtiny volně přeloženo, jako krok kolem.



Obr. 4 Názorné zobrazení míry kroku

5.2.3 Základní úchopy

Pole dance je variabilní a rozvíjející se sport. Stále někdo přichází s novými nápady, jako jsou cviky, spin a úchopy. Ty jsou většinou pojmenované podle části těla, za kterou se dotyčný drží nebo podle tvaru, který úchop, cvik nebo „spin“ připomíná a znázorňuje. Bylo by zbytečně obsáhlé vyjmenovávat veškeré úchopy, které v tuto chvíli pole dance využívá, protože to není předmětem této práce. Proto jsem si vybrala jen ty, které jsou nezbytné v začátečnických lekcích a budou cvičence nadále provázet.

- **Basic grip** – vnější paže v pokrčení upažmo dolů ruka v bok, vnitřní paže (paže bližší k tyči) ve vzpažení zevnitř nadhmatem na tyči (viz obr. 1).
- **Half bracket** – je jeden z nejpřirozenějších úchopů náradí (viz obr. 5). Tyč držena obouřuč dvojhmatem, kdy vnější paže je mírně pokrčená připažmo dovnitř, vnitřní ve vzpažení zevnitř. Tento úchop se používá u spin fireman, front hook, back hook, chair spin, forward spin, backward spin.



Obr. 5 Úchop half bracket

- **Full bracket** – se v tréninkové praxi nazývá páka (viz obr. 6). Tyč držena obouřuč dvojhmatem. Důležité je, aby ukazováček spodní ruky byl svisle dolů, protože pomáhá k podpoře přirozené polohy a zároveň chrání zápěstí před případným zraněním. Tento úchop se používá při cvičeních statických i dynamických u spin carousel, boomerang.



Obr. 6 Úchop full bracket

- **Power grip** – je nejčastěji používán při přechodech do poloh střemhlav (invert). Stoj bokem k náradí (viz obr. 7), tyč držena obouruč nadhmatem, přičemž vnitřní paže je skrčená připažmo a pevně svírá tyč v podpaždí, ruka je v úrovni tváře. Vnější paže je skrčená předpažmo dovnitř a ruka svírá tyč v úrovni čela. Tento úchop se používá u statických cvičebních tvarů windmill, inverted crucifix.



Obr. 7 Úchop power grip

- **Centrál power grip** – stoj čelem k náradí (viz obr. 8a), tyč je v kontaktu s hrudníkem. – výpon, skrčit připažmo dovnitř, ruce svírají tyč nadhmatem před hrudníkem. Tento úchop se používá u statických cvičebních tvarů crucifix, basic climb, seat on pole, layback a dynamického cvičebního tvaru tuck spin (viz obr. 8b).



Obr. 8 Úchop central power grip

- **Forearm grip** – stoj čelem k náradí (viz obr. 9), tyč držena obouřuč dvojhmatem, pravá skrčit předpažmo poníž, předloktí se opírá o tyč; levá přepažit dolů dovnitř. Důležité je, aby ukazováček spodní ruky byl svisle k zemi, protože pomáhá k podpoře přirozené polohy a chránit zápěstí před případným zraněním. Tento úchop se používá jak staticky tak dynamicky u spin cradle (Wilkerling, 2011).



Obr. 9 Úchop forearm grip

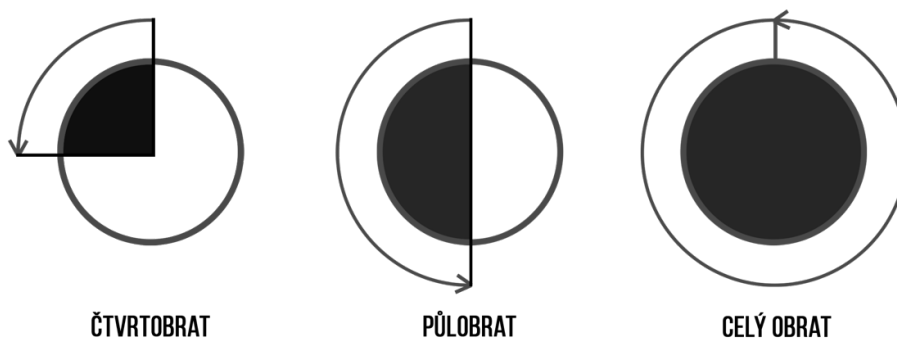
- **Ostatní** – je speciální kategorie úchopů, ve kterém se kombinují vždy dva různé úchopy, bez nichž by daný spin nebylo možné provést. Tento úchop se používá u spinů statických i dynamických.

5.2.4 Obraty

Obraty na rozdíl od systematiky, jsou zde vnímané jako změny polohy těla, vůči ose náradí, nikoliv vůči ose těla. Tělo je stále ve vertikální poloze, poloha těla se nemění, mění se pouze polohy částí těla. Základní obrat v pole dance chápeme jako obrat těla vůči výškové ose náradí.

Rozdělení obrátů podle míry otočení:

- **Čtvrtobrat** – otočení o 90°
- **Půlobrat** – otočení o 180°
- **Celý obrat** – otočení o 360°



Obr. 10 Obraty podle míry otočení

Odvozením se určují další názvy obrátů, které se používají v pole dance např. otočení o 720° i více, tyto obraty se ale začátečníci neučí, protože jsou pro ně obtížné.

V profesně používané terminologii se pro takovýto charakteristický pohyb s různými druhy úchopů a polohy těla označuje jako spin. Základní spin je vnímán jako celý obrat o 360° s různým držením těla a různým držením tyče.

Rozdělení spin v pole dance:

- **Podle směru pohybu**
 - Vpřed

- Vzd

5.2.5 Visy

Visy v pole dance naplňují charakteristiku, že váha těla spočívá pod místem úchopu.

Dělení visů podle spočínutí části těla na nářadí (Appelt, Horáková, Novotný, 1984):

- **Visy prosté** – tělo visí na nářadí jen za paže nebo jen za nohy
- **Visy smíšené**
 - Visy závěsem - tělo visí na nářadí jen za paže nebo jen za nohy.
 - Visy oporem – tělo visí na nářadí jen za paže a nohy se opírají o základu nebo o nářadí.

Další dělení visů podle toho, jsou-li při visech za ruce paže napjaty nebo skrčeny (Appelt, Horáková, Novotný, 1984):

- **Svis** – paže jsou napjaty
- **Shyb** – paže jsou skrčeny
- **Mírný shyb** – paže jsou pokrčeny

5.2.6 Šplh

Šplhání jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je postupování po nářadí pomocí paží nebo pomocí paží a jiných částí těla. Šplh rozlišujeme podle způsobu postupu po nářadí pažemi (Appelt, Horáková, Novotný, 1984).

- **Ručkování střídnoruč** – po nářadí postupuje střídavě pravá a levá ruka
- **Ručkování souruč** – po nářadí postupují obě ruce současně
- **Ručkování jednoruč** – po nářadí postupuje jen jedna ruka, tento způsob se na soutěžích a u začátečníků pole dance nepoužívá, ale může být zařazen do tréninkové jednotky u fyzicky zdatných jedinců, pro zvýšení svalové síly a zlepšení kondice.

Dělení šplhu podle směru postupu (Appelt, Horáková, Novotný, 1984):

- **Šplhání vzhůru**
- **Šplhání dolů**

Další dělení šplhu (Appelt, Horáková, Novotný, 1984):

- **Šplhání s přírazem** – pohyb po šplhacím nářadí pomocí rukou a nohou, příraz na tyči je proveden buď obouoř, nebo jen chodidly
- **Šplhání bez přírazu** – pohyb po šplhacím nářadí pouze pomocí paží

Šplh sice patří mezi cvičení přirozená, ale v pole dance přesahuje obvyklou úroveň požadavků na rozvoj pohybových schopností z hlediska síly a koordinace, a proto se může řadit mezi dovednosti. Rozlišuje se zde několik druhů šplhů. Představeny budou ty nejpoužívanější od základního, který se požívá u začátečníků, po složitější. Jak už bylo několikrát zmíněno pole dance se neustále vyvíjí a tak vznikají další kombinace a nové názvy šplhů.

Šplh pro začátečníky

- **Basic climb** – šplhání s přírazem obouoř (viz obr. 25)

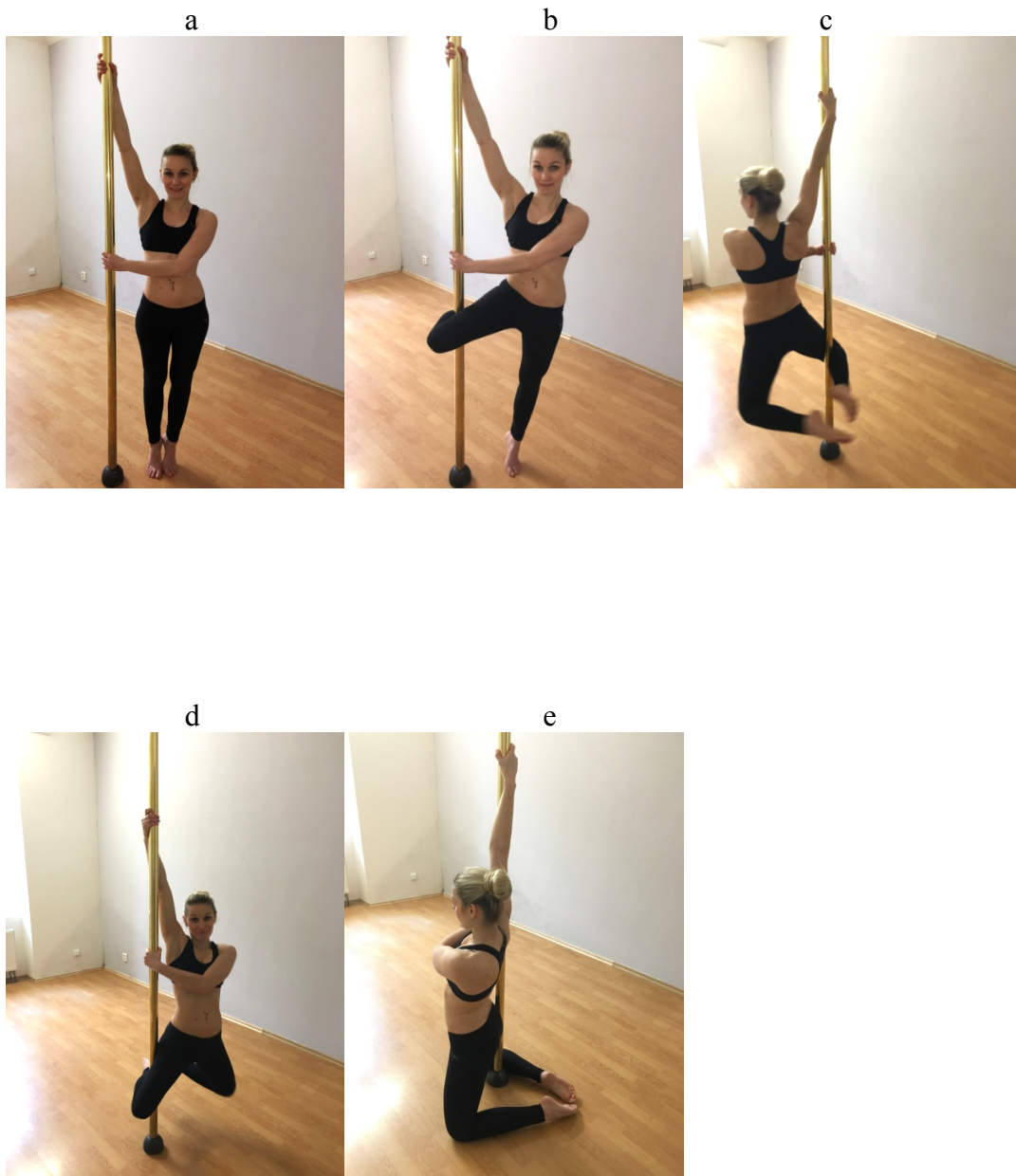
Basic climb, neboli šplh s přírazem obouoř, je základní varianta provedení šplhu na tyči v pole dance. Jeho osvojení pak umožňuje nácvik náročnějších způsobů provedení šplhu, které využívají různé varianty držení tyče např. Half bracket climb, Full bracket climb Side climb, nebo s různými variantami poloh dolních končetin – Scissors climb, Chinese climb, dále pak zcela bez využití dolních končetin – šplh bez přírazu či v polohách těla střemhlav – Inverted crucifix climb.

5.3 Soubor cvičení

Front hook spin

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, half bracket (viz obr. 11a)

Provedení: ze stoje na levé, skrčením únožmo pravou a odrazem levé – svis závěsem v podkolení pravou, levá pokrčít únožmo dolů poníž a obrat o 360° (viz obr. 11b-d) s postupným sunem do kleku rozkročného (viz obr. 11e).

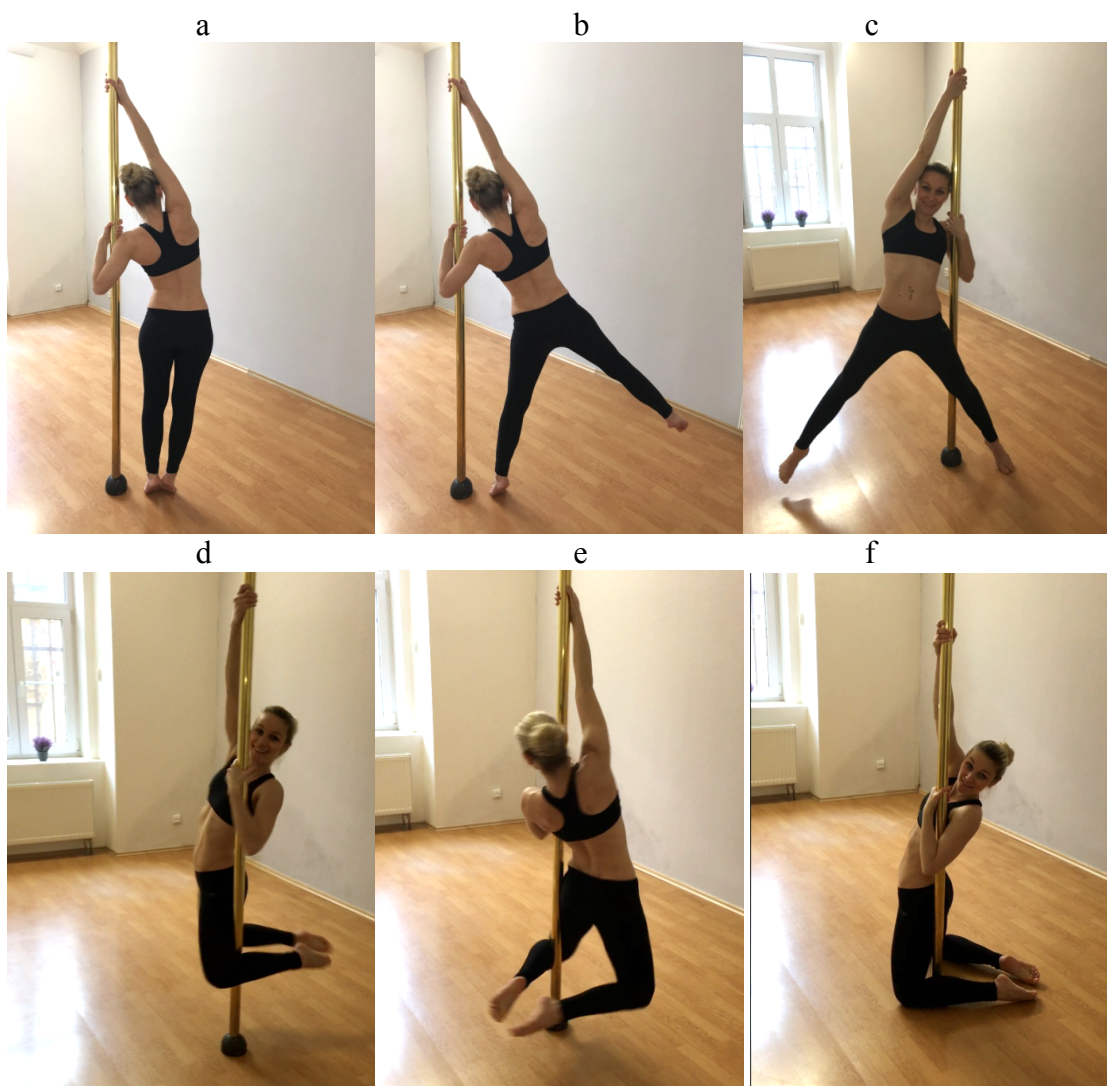


Obr. 11 Fáze front hook spin

Back hook spin

ZP: výpon – levým bokem k tyči, nadhmat hřbety rukou směřují vpřed (viz obr. 12a)

Provedení: švihem pravé – svis závěsem v podkolení levou, pravá pokrčít únožmo dolů poníž a obrat o 360° (viz obr. 12b-e) s postupným sunem do kleku rozkročného (viz obr. 12f)



Obr. 12 Fáze back hook spin

Fireman spin

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, half bracket (viz obr. 13a)

Provedení: švihem únožmo levou a odrazem pravé – příraz obounož a obrat o 360° s postupným sunem do dřepu rozkročného pravou vpřed (viz obr. 13b-f)

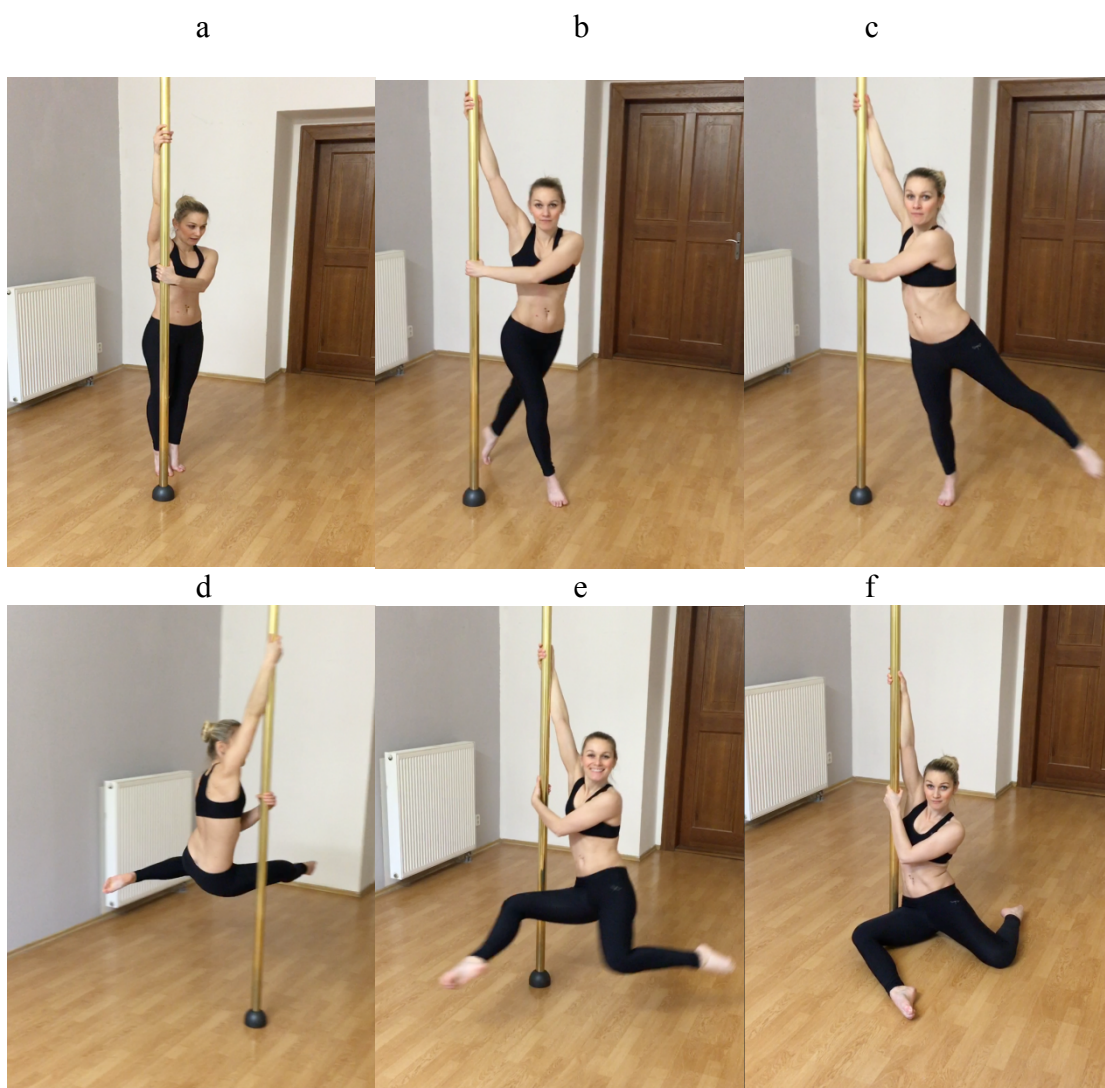


Obr. 13 Fáze fireman spin

Forward spin

ZP: výpon – levým bokem k tyči, half bracket (viz obr. 14a)

Provedení: výkrokem pravé a švihem levé – svis pokrčmo dovnitř pravou, úožný pokrčmo levou a obrat o 360° (viz obr. 14b-d) s postupným sunem do překážkového sedu, pokrčmo pravé koleno zevnitř (viz obr. 14f)

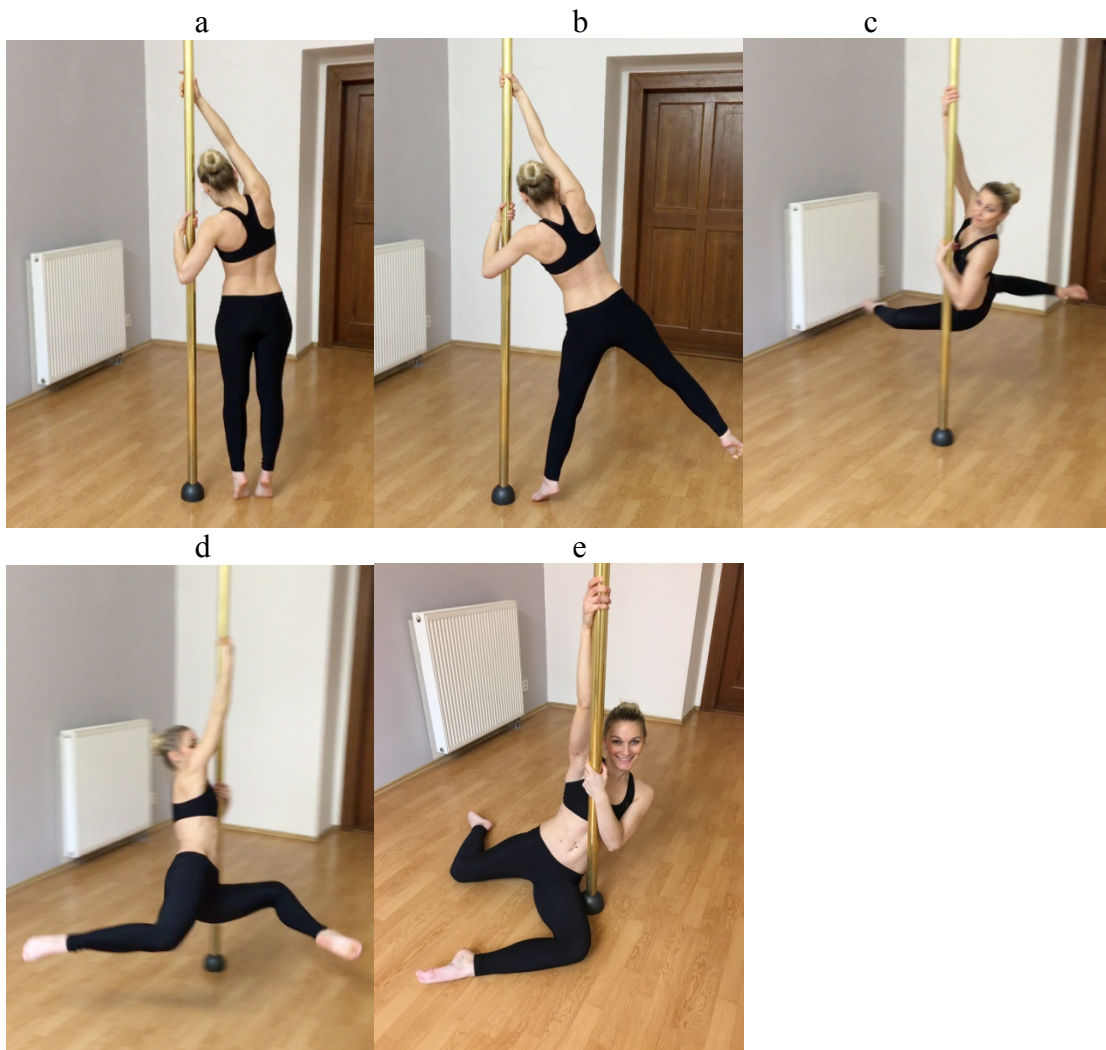


Obr. 14 Fáze forward spin

Backward spin

ZP: výpon – levým bokem k tyči, nadhmat hřbety rukou směřují vpřed (viz obr. 15a)

Provedení: švihem pravé a odrazem levé – svis pokrčmo dovnitř pravou, úložný pokrčmo levou a obrat o 360° (viz obr. 15b-d) s postupným sunem do překážkového sedu, pokrčmo pravé koleno zevnitř (viz obr. 15e)



Obr. 15 Fáze backward spin

Carousel spin

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, basic grip (viz obr. 16a)

Provedení: výkrokem pravé a švihem levé – svis pokrčít roznožmo, full bracket a obrat o 360° (viz obr. 16b-e) s postupným sunem do kleku rozkročného (viz obr. 16f)



Obr. 16 Fáze carousel spin

Boomerang spin

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, basic grip (viz obr. 17a)

Provedení: výkrokem pravé a švihem levé – svis do přednosu roznožmo, full bracket a obrat o 360° (viz obr.17b-e) s postupným sunem do dřepu skřížmo pravou vpřed (viz obr. 17f)



Obr. 17 Fáze boomerang spin

Chair spin

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, half bracket (viz obr. 18a)

Provedení: švihem únožmo levou a odrazem pravé – svis pokrčit přednožmo a obrat o 360° s postupným sunem do dřepu (viz obr. 18b-d)

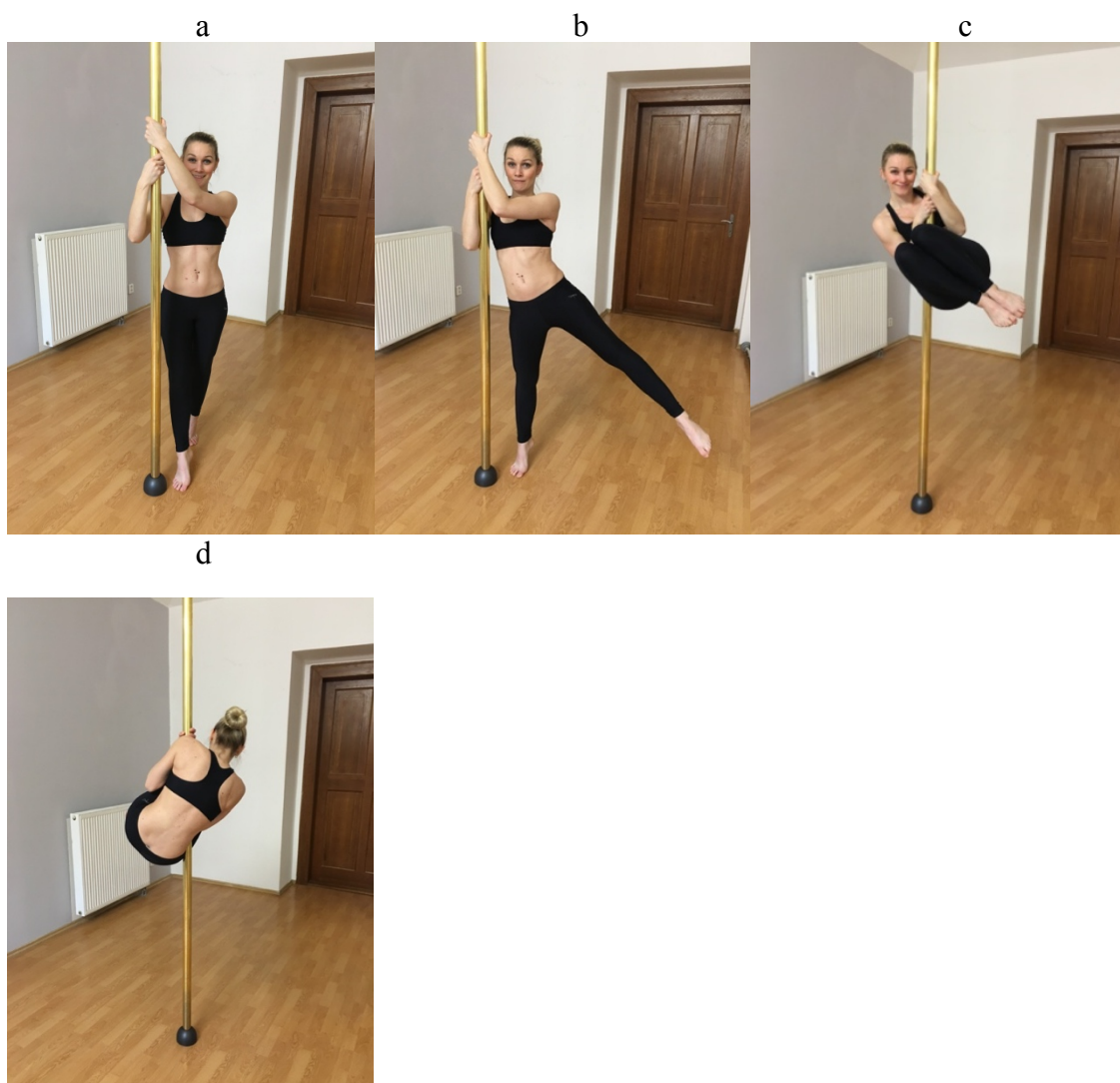


Obr. 18 Fáze chair spin

Tuck spin

ZP: výpon zánožný pravou – pravým bokem k tyči, power grip (viz obr. 19a)

Provedení: švihem levé a odrazem pravé – svis skrčit přednožmo, centrál power grip a obrat o 360° (viz obr. 19b-d) s postupným sunem do dřepu spojného

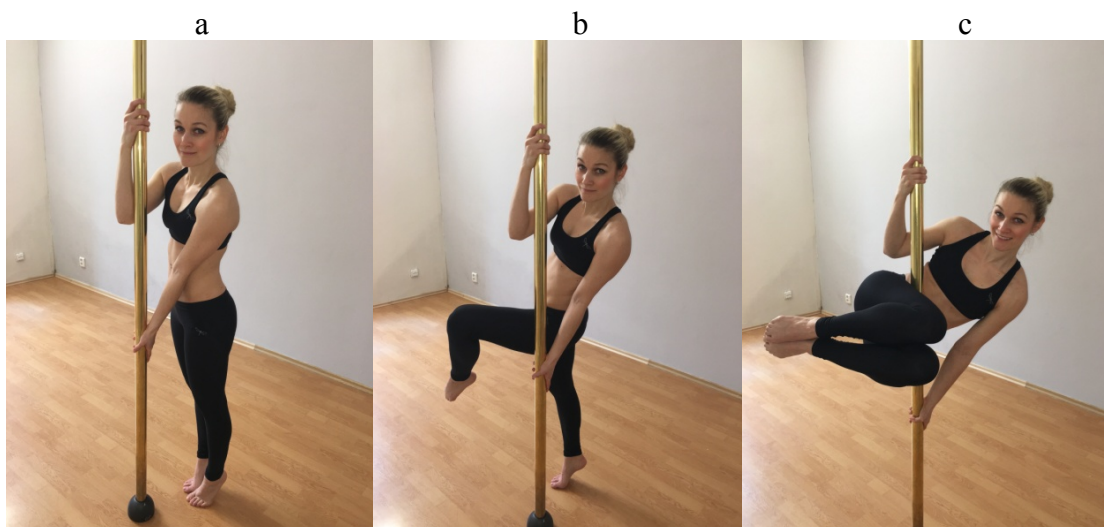


Obr. 19 Fáze tuck spin

Cradle spin

ZP: výpon – čelem k tyči, forearm grip (viz obr. 20a)

Provedení: odrazem střídnož a skrčením přednožmo – obrat o 360° (viz obr. 20b-c)
do ZP

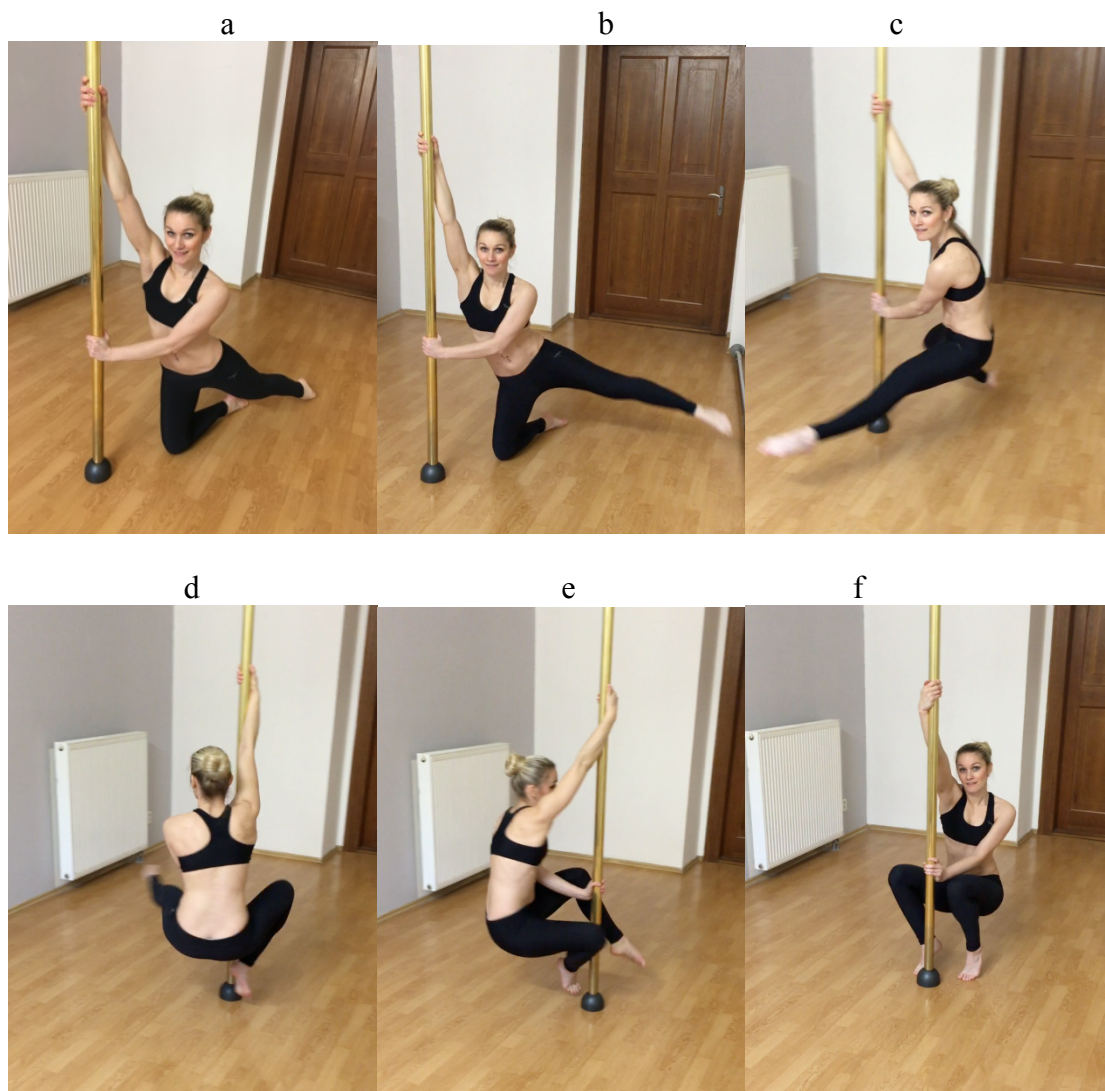


Obr. 20 Fáze cradle spin

Mini spin

ZP: klek zánožný levou – pravým bokem k tyči, half bracket (viz obr. 21a)

Provedení: švihem únožmo levou – obrat o 360° do dřepu rozkročného (viz obr. 21b-f)



Obr. 21 Fáze mini spin

Seat on pole

Cvičební tvar je možné provádět v různých výškách. Pro začátečníky a v úvodních etapách nácviku využíváme kontaktu chodidel s podložkou (viz obr. 22a-c)

ZP: výpon – čelem k tyči, centrální power grip

Provedení: ze stoje na levé, skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé je vztyčené dotýká se vnější stranou tyče (viz obr. 22d) a odrazem levé crucifix (viz obr. 22e) – krčením přednožmo, shyb – skrčit přednožmo zkřížmo levou přes (viz obr. 22f)

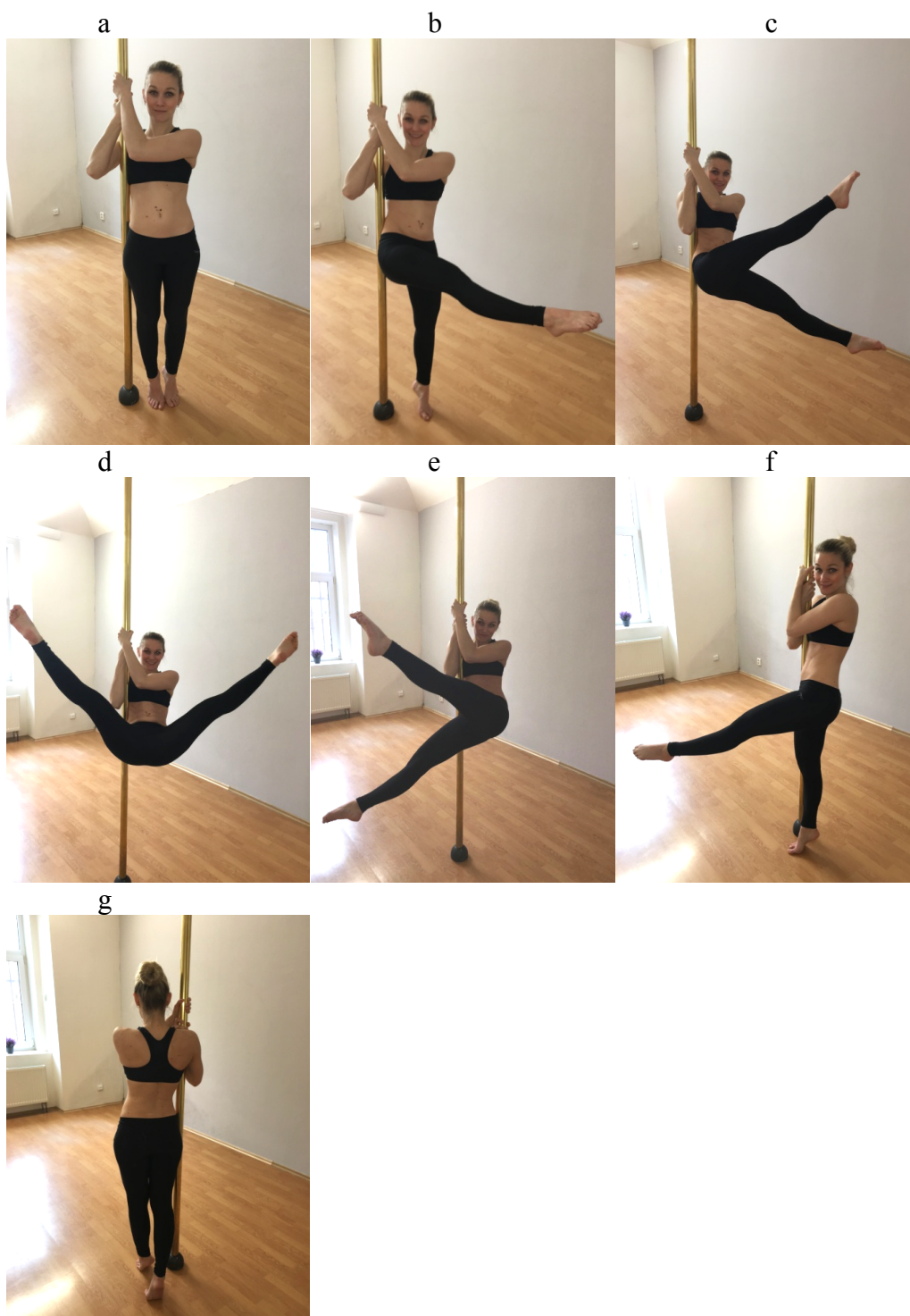


Obr. 22 Fáze seat on pole

Windmill

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, power grip (viz obr. 23a)

Provedení: švihem pravé a odrazem levé, shyb – přednožit roznožmo (viz obr. 23b-f) a obratem o 180° výpon zánožný pravou – pravým bokem k tyči (viz obr. 23g)

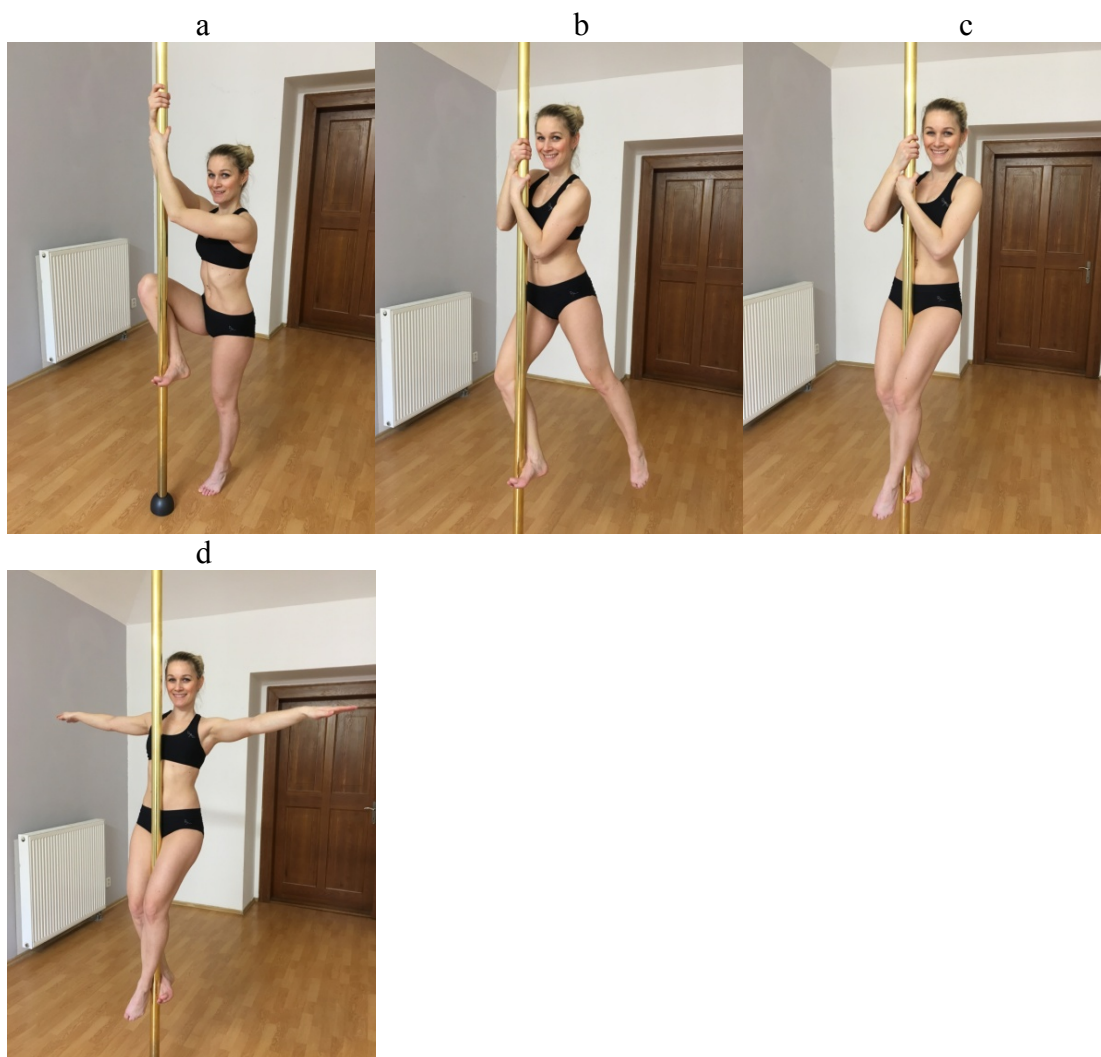


Obr. 23 Fáze windmill

Crucifix

ZP: výpon – čelem k tyči, centrální power grip

Provedení: ze stoje na levé, skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé je vztyčené dotýká se vnější strany tyče (viz obr. 24a) a odrazem levé příraz obounož upažit (viz obr. 24b-d).

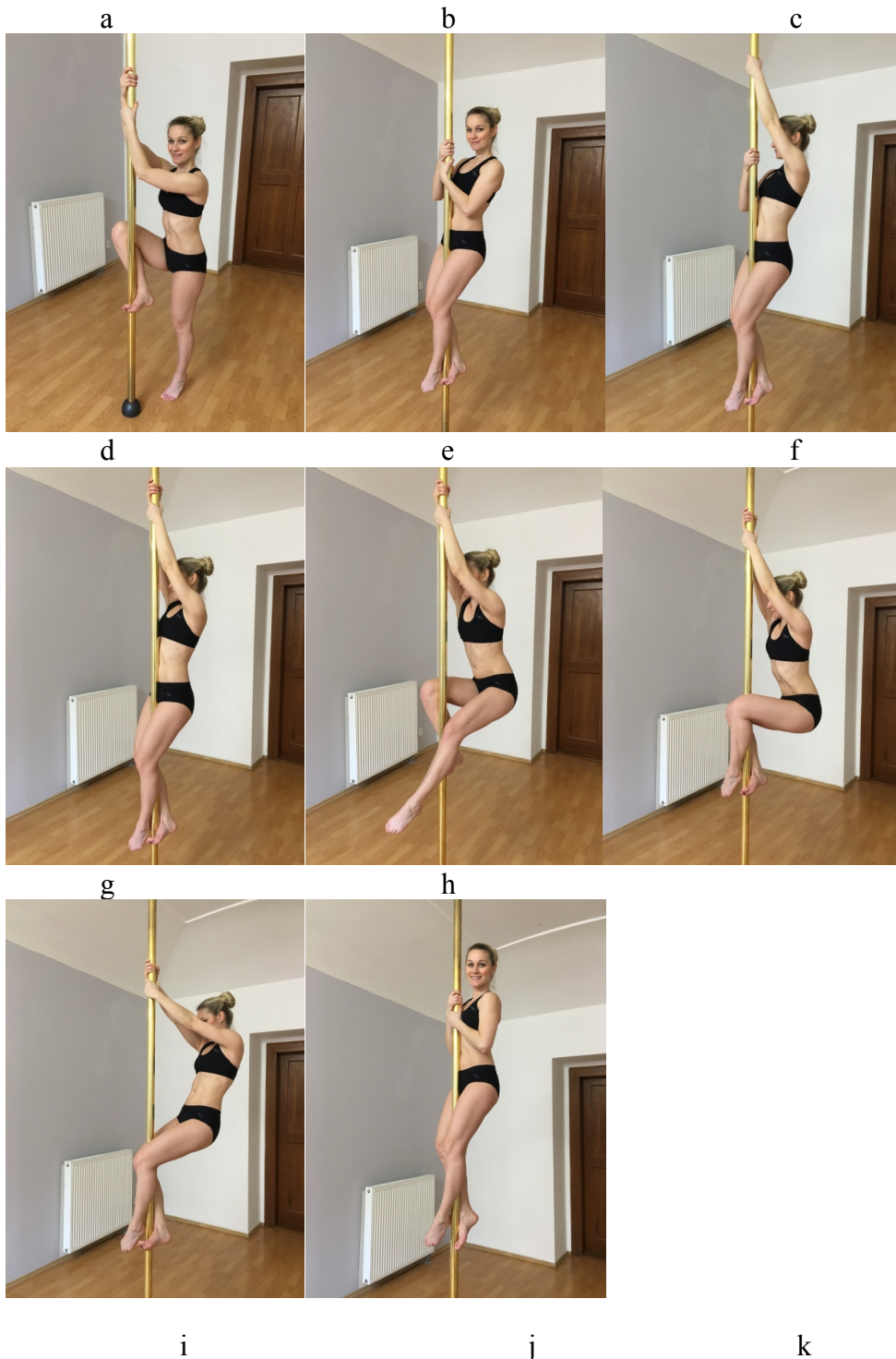


Obr. 24 Fáze crucifix

Basic climb

ZP: výpon – čelem k tyči, centrál power grip

Provedení: ze stoje na levé, skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé je vztyčené dotýká se vnější stranou tyče (viz obr. 25a) a odrazem levé crucifix (viz obr. 25b) šplhání přírazem střídnonož (viz obr. 25c-h) postupným zdokonalováním šplhání přírazem obounož (viz obr. 25k-o)





l

m

n



o

p

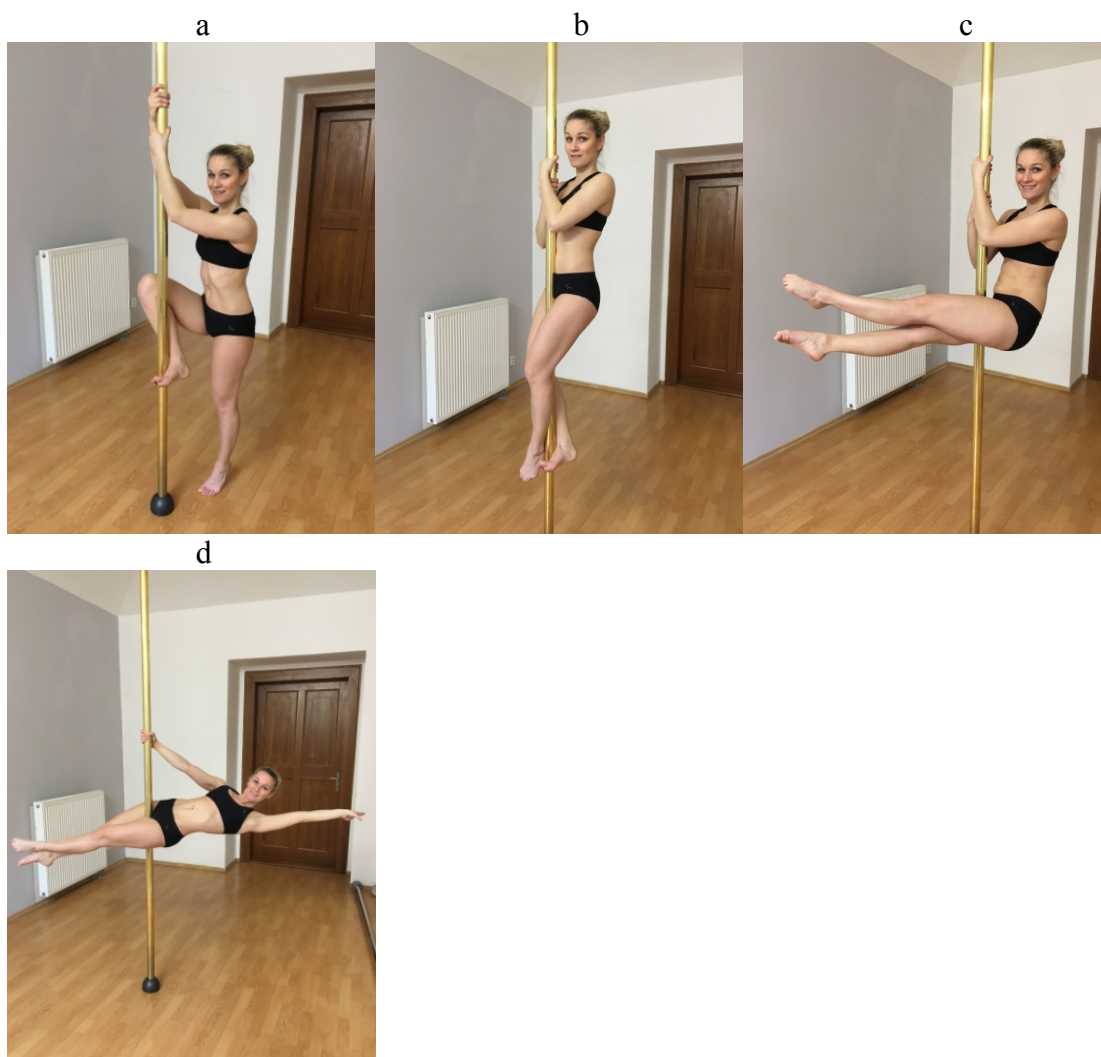


Obr. 25 Fáze basic climb

Layback

ZP: výpon – čelem k tyči, centrál power grip

Provedení: ze stoje na levé a skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé je vztyčené dotýká se vnější strany tyče (viz obr. 26a) a odrazem levé crucifix (viz obr. 26b) shyb – přednožit levou přes (viz obr. 26c) do praporu – vzpažit levou (viz obr. 26d)



Obr. 26 Fáze layback

Wrist seat

ZP: výpon – čelem k tyči, centrální power grip

Provedení: ze stoje na levé a skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé je vztyčené dotýká se vnější strany tyče (viz obr. 27a) a odrazem levé crucifix (viz obr. 27b) krčením přednožmo, shyb – skrčit přednožmo zkřížmo levou přes (viz obr. 27c) a přehmat levou pod hýždě zvolna tahem přednožit roznožmo (viz obr. 27d-f)

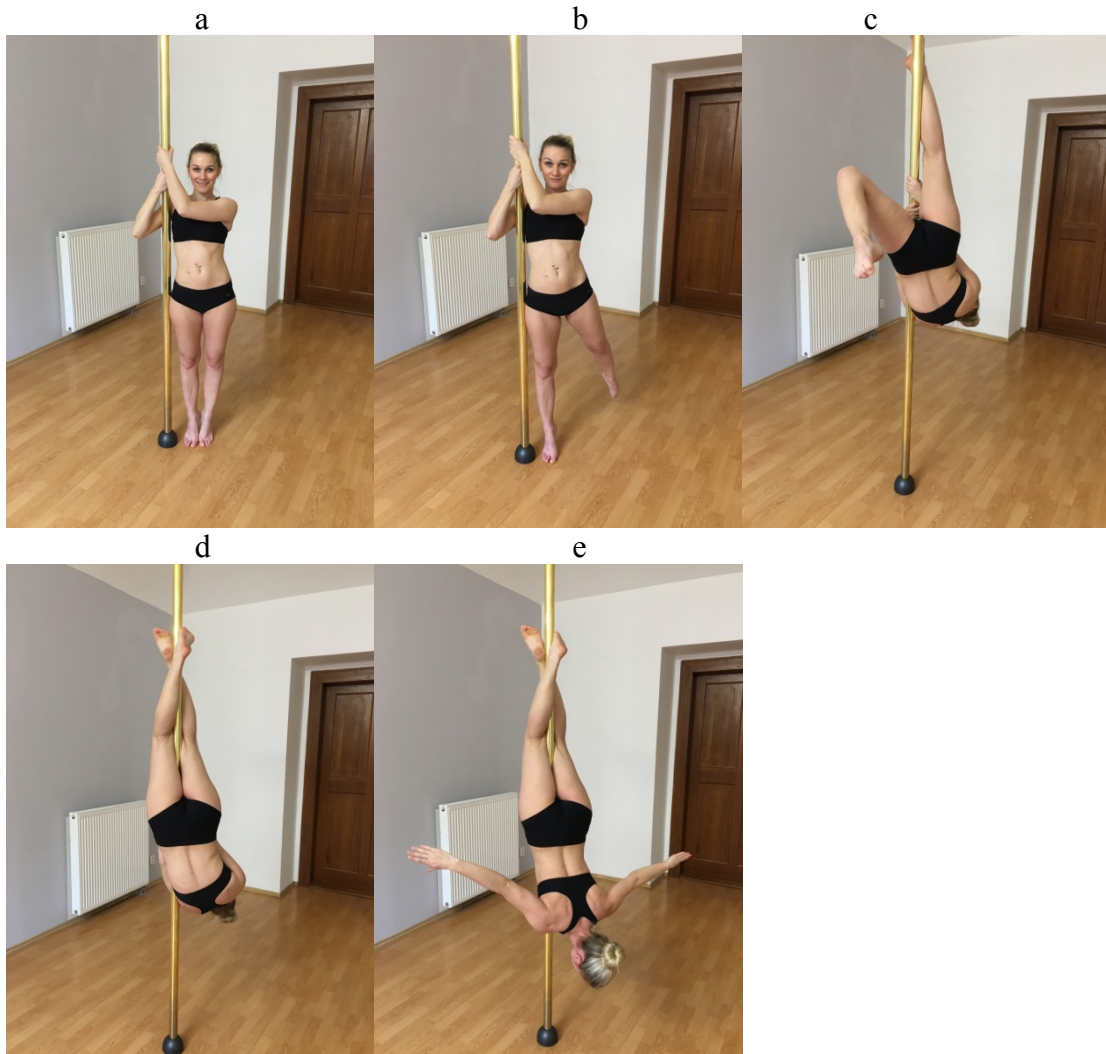


Obr. 27 Fáze wrist seat

Inverted crucifix

ZP: výpon – pravým bokem k tyči, power grip (viz obr. 28a)

Provedení: švihem levé (viz obr. 28b) – svis střemhlav přírazem obounož upažit (viz obr. 28c-e)



Obr. 28 Fáze inverted crucifix

6 Diskuze

V řízeném rozhovoru jsem oslovila instruktorky z pražských tanečních a pole dance studií. Kritéria jejich výběru jsem popsala v kapitole 3.4. Samotná formulace otázek byl náročný úkol, neboť jsem chtěla, aby byly pochopitelné i bez dodatečného vysvětlení, a zároveň nepřipouštěly dvojí výklad. Mé obavy se ukázaly oprávněné, neboť první odpovědi byly velmi stručné a nejednotné v názvosloví. Jak jsem již zmínila v teoretické části práce, z důvodu absence literatury a velkého počtu neorganizovaných studií, neexistují jednotné názvy. Dalo by se říci, že základních cvičebních tvarů je poměrně málo, jejich kombinace dvou i více prvků nebo jen jejich drobné úpravy (např. jiná poloha dolních končetin), byly u respondentek považovány za nový cvičební tvar a ne jen jeho obměna. Z tohoto důvodu si lektorky otázky vyložily po svém a jednotlivé cvičební tvary popsaly trochu jinak. Vše jsme si následně vysvětlili až v tělocvičně, při názorné ukázce., kde jsem s nimi v rámci diskuze probírala jednotlivé prvky a tak získala požadované, cenné informace pro svou práci.

Porovnáním jednotlivých odpovědí oslovených instruktorek s mými vlastními zkušenostmi s vedením lekcí, jsem zjistila, že až na drobné výjimky, byly odpovědi ve výsledku shodné. Avšak drobná nedorozumění a rozpory plynou z různého vnímání pojetí způsobu provedení některých cvičebních tvarů. Proto se domnívám, že je důležité pracovat na jednotném označení cvičebních tvarů, které přinese nejen jednotnou terminologii, ale při její využívání povede ke vzájemnému porozumění a usnadnění komunikace. Jako je tomu např. v gymnastice, kde při popisu cvičebního tvaru se očekává určitý způsob provedení.

Pole dance, jako každý jiný sport, má svou vlastní terminologii, která by měla být zachována, ale zároveň sjednocena jak v názvech cvičebních tvarů, tak ve způsobu provedení. V práci jsem čerpala z gymnastického názvosloví a myslím, že i pole dance by si mělo osvojit značkové označení např. pohybů a poloh částí těla. Když už ne u cvičenců, tak určitě u lektorek, které by je měly používat a vést k tomu i své svěřenkyně.

V práci se mi povedlo skloubit právě toto používané značkové názvosloví s terminologií pole dance a tudíž lze předpokládat, že výsledky budou přínosem pro danou oblast.

7 Závěr

V teoretické části práce jsem se zabývala historií pole dance, jeho vznikem a vzestupem od počátků až po současnost. Byly představeny organizace a soutěže, které se zaměřují na popularizaci tohoto sportu jak v České republice, tak ve světě. I přes širokou členskou základnu neexistuje jednotná terminologie názvosloví ani dostatek literatury. Veškeré informace tak lze čerpat pouze z internetových zdrojů. Vzhledem ke komerční povaze pole dance, nejsou samotné cviky nikde jednotně definovány. Naopak výhodou komerčního provozování je dostupnost velkého množství různorodého vybavení a specifického oblečení, kterému byla věnována také jedna kapitola v této práci.

Své poznatky a teoretické předpoklady, jsem si ověřila v rámci rozhovorů a následné diskuze s uznávanými experty v tomto sportu. Probírali jsme samotnou definici pojmu „začátečník“, ideální cílovou skupinu pro tento sport, nezbytnou fyzickou přípravu adeptek pro cvičení tohoto sportu, vhodné nářadí, a hlavně jednotlivé schopnosti a dovednosti, které jsou pro začátečníky pole dance vhodné. Za začátečníka považujeme jak toho, kdo pole dance nikdy nedělal a nemá s ním žádné zkušenosti, tak ten, kdo se mu věnuje méně než půl roku, nehledě na to jestli má nebo nemá předchozí sportovní přípravu.

Z výsledku vyplynulo, že v převážné většině se s respondentkami ve výběru souboru cviků pro začátečníky shodují. Drobné nesrovnalosti pramenily hlavně z rozličných cvičebních osnov jednotlivých lektorek. Porovnala jsem názory dotazovaných s poznatky a zkušenostmi z vlastního vedení lekcí a z teoretických předpokladů.

Výsledný soubor vybraných cviků pro úplné začátečníky v praktické části je tak kombinací mých poznatků a výsledků rozhovorů. Kladla jsem si za cíl, nejen soubor cviků sestavit, ale zároveň je detailně popsat a demonstrovat obrazovou dokumentací. Dále jsem se pokusila o sjednocení názvosloví pole dance, které jsem pak použila v rámci samotného detailního popisu jednotlivých cviků. Pro definici polohy a pohybů těla, postoje k nářadí a způsobu úchopů jsem vycházela z názvosloví gymnastického.

Celkem jsem popsala 18 cviků, které jsou vhodné pro každého, kdo má určité fyzické dispozice, ale nutně nemusel nikdy přijít s tímto sportem do styku. Po jejich zvládnutí, budou uchazečky kurzu schopné postoupit mezi mírně pokročilé. Zároveň

věřím, že tato práce pomůže v těžkém úkolu sjednocení názvosloví pole dance a stane se vhodnou příručkou pro každého, kdo se rozhodne tímto krásným sportem zabývat.

8 Doporučení

Pole dance je poměrně mladý sport, z tohoto důvodu je určitě zapotřebí dále pracovat na systematice názvosloví a metodické příručce. Ve světě i v Evropě není názvosloví sjednocené, a proto mají asociace i jednotliví příznivci pole dance snahu o ustálení názvů pro konkrétní cviky. Pozornost by měla být soustředěna hlavně k metodické příručce, kde by byl přesný popis nácviku a u každého cviku nakreslen detailní průběh pohybu.

Seznam tabulek, grafů a obrázků

Tabulka 1. Klíčová slova respondentek na první otázku (Kdo je podle vás začátečník pole dance a jak byste ho charakterizovala?)

Tabulka 2. Typy účastnic kurzu pro začátečníky podle věku, pohlaví, profese a životního stylu

Tabulka 3. Soubor dovedností, které by měl začátečník umět

Tabulka 4. Bezpečnostní prostředky

Tabulka 5. Porovnání typů tyčí podle materiálu, průměru a značky

Tabulka 6. Komu by respondentky kurz doporučily nebo nedoporučily

Graf 1. Procentuální rozdělení vhodných schopností pro začátečníka

Obrázek 1. Stoj u tyče

Obrázek 2. Chůze ve výponu

Obrázek 3. Chůze ve výponu se skrčováním přednožmo

Obrázek 4. Názorné zobrazení míry kroku

Obrázek 5. Úchop half bracket

Obrázek 6. Úchop full bracket

Obrázek 7. Úchop power grip

Obrázek 8. Úchop central power grip

Obrázek 9. Úchop forearm grip

Obrázek 10. Obraty podle míry otočení

Obrázek 11. Fáze front hook spin

Obrázek 12. Fáze back hook spin

Obrázek 13. Fáze fireman spin

Obrázek 14. Fáze forward spin

Obrázek 15. Fáze backward spin

Obrázek 16. Fáze carousel spin

- Obrázek 17. Fáze boomerang spin
- Obrázek 18. Fáze chair spin
- Obrázek 19. Fáze tuck spin
- Obrázek 20. Fáze cradle spin
- Obrázek 21. Fáze mini spin
- Obrázek 22. Fáze seat on pole
- Obrázek 23. Fáze windmill
- Obrázek 24. Fáze crucifix
- Obrázek 25. Fáze basic climb
- Obrázek 26. Fáze layback
- Obrázek 27. Fáze wrist seat
- Obrázek 28. Fáze inverted crucifix
- Obrázek 29. X-Pole Sport Chrome
- Obrázek 30. X-Pole Sport Titanium-Gold
- Obrázek 31. X-Pole Xpert Titanium-Gold
- Obrázek 32. X-Pole Xpert Mosaz
- Obrázek 33. X-Pole Xpert Nerez
- Obrázek 34. X-Pole Xpert Silikon
- Obrázek 35. X-Joint Systém
- Obrázek 36. Pole Dance tyč Studio
- Obrázek 37. Pole Dance tyč Home
- Obrázek 38. Systém Oneclick
- Obrázek 39. Dámská sportovní podprsenka Carmen a šortky Michelle pro pole dance
- Obrázek 40. Pánské šortky pro pole dance Mike
- Obrázek 41. Šortky Criss Cross Brazil
- Obrázek 42. Top Spider karbonová
- Obrázek 43. Body na pole dance Red Riding Hood

Obrázek 44. Legíny in Chains

Obrázek 45. Overall Split

Obrázek 46. Cvičební úbor na vystoupení o trénink

Obrázek 47. Rukavice pro pole dance pvc

Obrázek 48. Rukavice pro pole dance latex

Obrázek 49. Návleky na holeně pro pole dance

Seznam použité literatury a elektronických zdrojů

Knižní literatura

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 244 s. Cvičitel ZRTV; sv. 25. ISBN 80-7033-011-2.
2. APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví: cvičení prostrná a akrobatická*. Praha: Karolinum, 1998. 87 s. ISBN 8071847143.
3. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4. nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. 372 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
4. DRURY, R. *Pole dancing*. London: Connections, 2007. 96 p. ISBN 1859062083
5. FORMÁNKOVÁ, S. *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 48 s. Skripta. ISBN 978-80-244-2759-1.
6. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 583 s. ISBN 80-7178-820-1.
7. HOLLAND, S. *Pole dancing, Empowerment and Embodiment*. New York: Palgrave Macmillan, 2010. 224 p. ISBN 978-0230210387.
8. JEŘÁBKOVÁ, J., CVEKLOVÁ, B. *Taneční příprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-Artama, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0.
9. KOLEKTIV autorů. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 114 s. ISBN 978-80-246-1733-6.
10. KRIŠTOFIČ, J. *Nářad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolovská, 2008.
11. KUBIČKA, J. a kol. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. 49 s. ISBN 80-7066-721-4.
12. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 184 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.

13. WILKERLING, J. *Pole Dance and Fitness: Technique Manual*. 1st. ed. Hamburg: Traditional, 2011. 178 p. ISBN 978-3-8472-8655-4.

Elektronické zdroje

14. American Pole Fitness Association. *About*. [online]. 2011, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.americanpolefitness.com/about/>.
15. Art of Pole. *Historie pole dance*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-17]. Dostupné z: <http://artofpole.websnadno.cz/Historie-Pole-Dance.html>.
16. Czech pole & aerial sports federation. *O nás*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.cpasf.cz/o-nas>.
17. Český svaz pole & art sports. *O nás*. [online]. 2013, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.cespas.cz/o-nas/>.
18. Dew Point Pole. *Home*. [online]. 2014, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://dewpointpole.com/>.
19. Dragonfly. *Carmen – fitness top*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/p/sports-bra-for-pole-dancing-carmen/>.
20. Dragonfly. *Home*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/cz/>.
21. Dragonfly. *Michelle – sportovní kratásky*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/cz/p/kratasky-na-pole-dance-michelle/>.
22. Dragonfly. *Mike – fitness boxers*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/p/mens-fitness-boxers-mike/>.
23. EPDF. *Pole Battle League*. [online]. 2016, [cit. 2016-03-29]. Dostupné z: <http://www.epdf.eu/pole-battle-league/2016/about>.
24. European Pole Sport & Workout Union. *Home*. [online]. 2015, [cit. 2015-1-16]. Dostupné z: <http://www.epsu.eu/>.

25. Europoles. *Dry Hands*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/gripy/dry-hands-dry-hands-59-ml>.
26. Europoles. *iTac2 Combo pack*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/gripy/itac2-itac2-combo-pack>.
27. Europoles.. *Chrániče*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/chranice>.
28. Europoles. *PoleFit – Kraťásky Criss Cross Brazil*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-25]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/kratasky/polefit-bad-kitty-kratasky-criss-cross-brazil-zluta>.
29. Europoles. *PoleFit – Top Spider karbonová*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-25]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/topy/polefit-bad-kitty-top-spider-karbonova>.
30. Europoles. *Rukavice pro pole dance- latex*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-25]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/rukavice/poleform-rukavice-latex-svetle-ruzova>.
31. Europoles. *Rukavice pro pole dance - pvc*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-25]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/rukavice/poleform-rukavice-pvc-svetle-ruzova>.
32. Europoles.. *Taneční tyč X-Pole Sport Chrom*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-sport-chrom>.
33. Europoles. *Taneční tyč X-Pole Sport Titanium-Gold*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-sport-titanium-gold>.
34. Europoles. *Taneční tyč X-Pole Xpert Mosaz*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-xpert-mosaz>.
35. Europoles. *Taneční tyč X-Pole Xpert Nerez*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-xpert-nerez>.

36. Europoles. *Taneční tyč X-Pole Xpert Titanium-Gold*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-xpert-titanium-gold>.
37. Europoles. *Taneční tyč X-Pole Xpert Silikon*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce/x-pole-xpert-silikon-ruzova>.
38. FRANC, J. *Historie pole dance & fitness*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/historie/>.
39. GymPole. *Produkty*. [online]. 2015, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://www.gympole.com/produkty/>.
40. International Pole Dance Fitness Association. *About*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://ipdfa.com/about/>.
41. International Pole Dance Fitness Association. *Histor of Pole*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://ipdfa.com/about/history-of-pole/>.
42. International Pole Championship. *History*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://polechampionship.com/history/>.
43. International Pole Sports Federation. *About us*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.polesports.org/ipsf/>.
44. KVAPILOVÁ, L. *Ke kořenům aneb sonda do historie pole dance*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.polemania.com/magazine/featured/ke-korenum-aneb-sonda-do-historie-pole-dance/>.
45. Learn-Pole-Dancing.com. *How to Prevent and Treat Pole Dancing Bruises*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://www.learn-pole-dancing.com/pole-dance-bruises.html>.
46. Lucy Misch Productions. *5 Products to Help You Grip the Pole – And Why You Shouldn't Use Them*. [online]. 2013, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.poleexercise.co.uk/5-products-to-help-you-grip-the-pole-and-why-you-shouldnt-use-them>.
47. Mistrovství ČR v pole sport. *O mistrovství*. [online]. 2012, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.polesport.cz/mistrovstvi/>.

48. Pole Control Studios. *Associations* [online]. 2015, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://polecontrolstudios.com/v2/resources/associations/>.
49. Pole-Shop.cz. *Pole Dance tyč Home GP*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.pole-shop.cz/pole-dance-tyc-home-gp/tyce-a-prislusenstvi/>.
50. Pole-Shop.cz. *Pole Dance tyč Studio GP*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.pole-shop.cz/pole-dance-tyc-studio-gp/tyce-a-prislusenstvi/>.
51. Pole-Shop.cz. *Studio GP Sklopná*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.pole-shop.cz/studio-gp-sklopna/tyce-a-prislusenstvi/>.
52. Rad Polewear. *Red Hidding Bodysuit*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: <http://radpolewear.com/bodysuits/red-riding-hood-bodysuit>.
53. Siluet Yoga Wear. *Legíny In Chains*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: <http://siluetyogawear.com/cs/shop/leginy-retezy/>.
54. Shop-Poledance.cz. *Overal Split*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://shop-poledance.cz/index.php?id_product=91&controller=product&id_lang=2
55. Sport in India. *Mallakhamb*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: <http://sports.indiapress.org/mallakhamb.php>
56. US Pole Dance Federation. *Welcome*. [online]. 2016, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://uspoledance.com>
57. VOBECKÁ, K. Pole dancing. [online]. 2010, [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.mujiinstruktor.cz/clanky/pole-dancing/>.
58. Wink. *About Us*. [online]. 2016, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <https://wink-designs.myshopify.com/pages/about-us>.
59. Wink. *Siren Print Range*. [online]. 2016, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <https://wink-designs.myshopify.com/collections/leggings/products/new-siren-print-sets-siren-crop-top-shorts-and-leggings>.

60. Wink. *Stirrup Leg Warmers*. [online]. 2016, [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <https://wink-designs.myshopify.com/products/stirrup-leg-warmers-w0118a>.
61. X-Pole. *X-Joints*. [online]. 2015, [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: <https://www.x-pole.co.uk/shop/x-pole-sets-extensions/extensions-and-joints/extensions-and-x-joints/x-joints.html>.

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 biomedicině 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 (Europoles, 2015).



Obr. 31 X-Pole Xpert Titanium-Gold (Europoles, 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 (Europoles, 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 (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 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 nejznámější 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, 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 zahřátí 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 grip¹, spiny s nespécifikovaným úchopem, kdy každá ruka dělá polovinu nějakého úchopu. V úplných začátečnicích by měl cvičenec vyzkoušet všechny úchopy alespoň jednou. Zdvihy² ze země po spinech které končí až na zemi. Rozhodně se má naučit pracovat s vlastní váhou těla, aby byl pak schopen udělat invert³. 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 úchop⁴, 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

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

² zdvih = vztyk do stoje, dřepu nebo kleku ze spin

³ invert = svis střemhlav

⁴ 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 zdvihu, 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 bucket, 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 držením tyče a základními úchopy jako je half bracket, full bucket, 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, hodiny⁵, sed, leh na tyči, wrist seat, inverted crucifix, spin v pace carousel,

⁵ hodiny = windmill

boomerang, balík⁶, vývrtka⁷, reverse spin⁸. 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 spin⁹ 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 vnější¹⁰.

⁶ balík = cradle spin

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

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

⁹ 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°

¹⁰ 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 bohyně¹¹.

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. Mamut¹². 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 zkusí viset za ruce a pokud si na ruce začátečník nanese grip, tak se mu s ním nepodaří otočit ani udělat jiný cvik.

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

¹² 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 ovládnutí 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.