



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Tvorba metodické příručky zaměřené na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Andrea Vavrincová**
Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vrchovická, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Andrea Vavrincová**
Osobní číslo: **P13000349**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Tvorba metodické příručky zaměřené na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Hlavním cílem práce je vytvoření metodické příručky na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance.

Požadavky:

Prostudovat dostupnou odbornou literaturu.

Výběr a sestavení vhodných cviků.

Metody:

Anketa - průzkum zájmu o tento druh metodického materiálu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BALAŠ, R., 2003. Tance 20. století. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-40-1.

KOS, B., WÁLOVÁ, Z. 1985. Kondiční gymnastika. Praha: FTVS UK.

KRIŠTOFIČ, J., 2004. Gymnastická průprava sportovce. Praha: Grada. ISBN 80-247-1006-4.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. 2005. Základní gymnastika. Praha: UK Praha. ISBN 80-246-0973-8.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **4. května 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 22. června 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za její rady, pomoc a odborné vedení při zpracovávání této bakalářské práce.

Poděkování patří také dětem z tanečního kroužku „Dance Smileis Semily“, bez kterých by metodická příručka nemohla vzniknout a jejich rodičům za souhlas se zveřejněním fotografií v příručce. V neposlední řadě děkuji i Tereze Müllerové, která mi s fotografováním pomáhala a své rodině za jejich podporu během mého studia.

Andrea Vavrincová

Anotace

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku, věnujících se tanečnímu stylu disco dance. Teoretická část zahrnuje definici tance a charakteristiku tanečního stylu disco dance, kapitolu o věkových zvláštностech dětí předškolního a mladšího školního věku a kapitolu o tréninku pohyblivosti a správném protahování. Tuto část uzavírá anketa a její vyhodnocení. Praktická část obsahuje příručku, ve které jsou popsány a zobrazeny základní gymnastické polohy, využívající se v tanci a průpravná cvičení, díky nimž je možno těchto poloh dosáhnout. Je určena především začínajícím lektorům a trenérům.

Klíčová slova: disco dance, tanec, pohyblivost, flexibilita

Anotation

The aim of this bachelor thesis was to create a methodological manual for developing the mobility of preschool and early school age children who are interested in disco dance. The theoretical part includes the definition of dance and the characteristics of disco dance, chapter about age-related specifics of preschool and early school age children and a chapter about mobility training and correct stretching. This part ends with a survey and an evaluation of this survey. The practical part includes a manual, which describes and displays the basic gymnastic positions, using the dancing and training exercises that make it possible to achieve these positions. The manual is intended mainly for novice teachers and coaches.

Key words: disco dance, dance, mobility, flexibility

Obsah

Úvod	5
1 Cíle práce	7
2 Disco dance	8
2.1 Historie a vývoj tance	8
2.2 Česká taneční organizace	9
2.3 Soutěže	9
2.4 Taneční kostýmy	10
3 Věkové zvláštnosti dětí	11
3.1 Předškolní věk	11
3.2 Mladší školní věk	12
4 Pohybové schopnosti	13
4.1 Pohyblivost	13
4.2 Trénink pohyblivosti	14
4.3 Protahování	16
5 Anketa	17
5.1 Cíl ankety	17
5.2 Organizace a metodika	17
5.3 Výsledky ankety	18
5.4 Závěr ankety	22
5.5 Metodika práce	22
6 Metodická příručka	24
7 Závěr	25

Seznam použitých zkratek

atd. a tak dále

CDO Czech dance organization (Česká taneční organizace)

CVČ Centrum volného času

ČMTO Česko moravská taneční organizace

DDM dům dětí a mládeže

SVČDM středisko volného času dětí a mládeže

tzv. takzvaný

Úvod

Od dětství jsem závodně tancovala disco dance a jiné taneční styly pod Českomoravskou taneční organizací (ČMTO), ze které později vznikla nynější Česká taneční organizace (Czech dance organization, dále jen CDO). Tanec mi přirostl k srdci. Když jsem v 17 letech skončila se závodním tancováním v taneční a pohybové škole Ilma Turnov, začala jsem se věnovat lektorské činnosti. Nejdříve jsem vedla taneční kroužek v MŠ v Semilech, kam jsem jednou týdně docházela. V roce 2012 jsem se spojila se Střediskem volného času dětí a mládeže v Semilech, kde vedu taneční skupinu pod názvem „Dance Smileis“ již čtvrtým rokem. Momentálně je členem skupiny 66 dětí ve věku od 5 do 15 let. Děti jsou rozděleny do čtyř věkových skupin. Když jsem se rozmýšlela, na jaké téma budu psát svou bakalářskou práci, věděla jsem, že bude souviset s tancem.

Na počátku svého působení jako lektor jsem se potýkala s jedním problémem. Nevěděla jsem, jak bych měla děti učit čelný a boční rozštěp, švihy a podobné gymnastické polohy a dovednosti, které se v moderním tanci často používají. Zkoušela jsem hledat na internetu a v knihovně různé příručky nebo knihy, které by se tímto tématem zabývaly. Bohužel bezúspěšně. Začala jsem tedy vyhledávat videa, kde uživatelé ukazovali návody, jak se správně rozcvičovat, protahovat, atd. Také jsem si půjčovala všeobecné knihy o gymnastice, ze kterých jsem si vybírala vhodné cviky. Mimoto jsem pátrala ve svých vzpomínkách a snažila se využít i vlastní zkušenosti z dětství. O rady jsem poprosila i zkušené trenéry. Zkušenosti jsem sbírala i na tanečních „workshopech“.

Volba tématu tedy byla jasná. Rozhodli jsme se, že bychom chtěli pomoci začínajícím lektorům a trenérům tím, že vytvoříme metodickou příručku, ve které budou mít tipy, jak se s dětmi rozcvičovat a protahovat, aby zvýšili jejich flexibilitu a děti se tak snáze mohly naučit základním gymnastickým polohám. Přesně to, co jsem já hledala a nikde nenašla. V této práci tedy budeme vytvářet metodickou příručku, jejímž úkolem je poskytnout pomoc či radu začínajícím nebo i zkušenějším lektorům tance. Pokud ji využije alespoň jeden trenér, pak splnila svůj účel. Přestože je příručka primárně

zaměřena na taneční styl disco dance, inspiraci v ní najdou i trenéři či tanečníci zabývající se i jinými tanečními styly.

1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku na rozvoj pohyblivosti pro děti předškolního a mladšího školního věku.

Dílčí cíle

Pro naplnění hlavního cíle práce bylo třeba:

- prostudovat dostupné zdroje,
- sestavit anketu zjišťující potřebnost příručky,
- syntetizovat poznatky týkající se tance, pohyblivosti a věkových zvláštností skupiny, na kterou je příručka zaměřena,
- vyhledat a vybrat vhodné cviky,
- dané gymnastické polohy a cviky zdokumentovat a popsat,
- vyvodit závěry dle ankety.

2 Disco dance

Disco je obecně označení pro moderní populární hudbu a tance sedmdesátých let. Disko tanec neboli disco dance je moderní druh tance, který se tančí v rychlém hudebním tempu, ve čtyřčtvrtečním taktu. Discohudba je charakteristická svým pravidelným rytmem (Balaš, 2003). Charakteristika disco dance dle soutěžních pravidel CDO zní: „*pulzující, rytmické kontrakce a uvolnění v souladu s rytmem hudby. Pohyb paží podporuje a zdůrazňuje pohyb těla. Taneční různorodost, originalita, pohybová náročnost jsou vysoce oceňovány. Stejně tak práce s prostorem. Povolené a doporučené figury a pohyby: kroky, přísuny, tapy, poskoky, skluzy, skoky, kopy, piruety a otáčky. Jiné taneční styly a variace na zemi (jako jsou rozštěpy, točení na zádech apod.) jsou povoleny, ale musí být omezeny.*“ (Czech dance organization, 2016). Tento taneční styl je velmi oblíbený také v Norsku, Švédsku, Dánsku, Itálii či v Jižní Africe (Takt Liberec, 2015). Disco dance se hodně rychle vyvíjí. Tanečníci z České republiky se často inspirovali tanečníky právě ze zmíněných severských zemí, kde hlavní roli v tanečních sestavách hrají různé švihy, piruety, točky, akrobatické skoky a gymnastické polohy. V rekreační formě tance tyto dovednosti pouze obohacují taneční vazby, v závodní vrcholové formě tance jsou již nutnou součástí. Disco dance je mimo jiné také zdraví prospěšná aktivita. Jedinec díky svižnému tempu získává výbornou fyzickou, dále rozvíjí rozsah a flexibilitu, koordinaci a také upravuje držení těla (AT studio domino, 2016).

2.1 Historie a vývoj tance

Disco se začínalo rozvíjet v 70. letech 20. století. Nejprve se v tančírnách prosazovala afroamerická hudba – konkrétně soul, který se vyznačuje napětím a výraznou jazzovou rytmikou. Vychází z černošského blues a spirituálu. Soul se od počátku měnil na několik směrů, z nichž nejznámější je funk, vyznačující se ostřejším instrumentálním tanečním stylem, a disco, česky disko (Balaš, 2003).

Disco se tancovalo na reprodukovanou hudbu, kterou hudebníci nahrávali na gramodesky – vinylové „disky“. Odtud název disco. V tančírnách již tedy nezpívali zpěváci a nehrály živé orchestry. Také zde bylo málo prostoru, proto lidé improvizovali na místě. Avšak při ustálených formách se tanečníci pohybovali ve stejném směru

a kroky prováděli současně. Hodně tanců se dodnes dochovalo, dnes je známe v soutěžní formě pod názvy disco dance, disco show či show dance. Disco hudba je charakteristická svým strojovým rytmem a čtyřmi těžkými dobami v taktu. Mezi hlavní hudební představitele patří skupina Bee Gees, zpěvák Michael Jackson nebo tanečník John Travolta. Disco se velice rychle dostalo také do tělocvičen (Balaš, 2003).

Během svého vývoje se disco rozpadlo na více drobných proudů, např. funk disco, disco jazz, punk disco. Koncem sedmdesátých let přestalo být populární. V některých tanečních stylech (hip hop, house, dance pop, atd.) se však objevily některé jeho prvky. Diskotéková hudba a tanec se znovu vrátil v roce 1998, s filmem 54. V období disca se také začaly objevovat videoklipy, díky čemuž se disco rozšířilo do celého světa (Balaš, 2003). Rovněž móda byla specifická, při tomto tanci se nosilo lesklé, třpytivé oblečení (hb dance, 2016), což přetrvalo dodnes.

2.2 Česká taneční organizace

Česká taneční organizace, pro niž se užívá zkratka CDO, vznikla v roce 2007 jako moderní nezisková organizace, která má propracovaný systém tanečních soutěží. Jedná se o největší a nejpočetnější taneční organizaci v České republice.

2.3 Soutěže

Kromě soutěží, které pořádá CDO, se konají i soutěže, které pořádají domy dětí a mládeže po celé České republice. Soutěže CDO jsou určené převážně pro profesionální tanečníky, kteří jsou členy taneční školy. Tyto taneční školy se registrují v CDO a jezdí na soutěže pořádané touto organizací jako řádní členové. Jelikož je příručka, jež je součástí této práce, určena především začínajícím lektorům, zaměříme se zde na popis soutěží pro amatérské a začínající kolektivy. To jsou právě soutěže, jejichž pořadateli jsou domy dětí a mládeže. Soutěže jsou určeny tanečním skupinám, které mají tréninky jednu hodinu týdně, tudíž jsou tanečně na nižší úrovni. Soutěží se zpravidla ve čtyřech věkových kategoriích a to:

- Mini – děti do 7 let
- Děti – děti od 8 do 10 let
- Junioři – děti od 11 do 15 let
- Dospělí – mladiství od 16 let (horní věková hranice není stanovena)

Nejsou zde tak přísná pravidla, v porotě nemusí zasedat odborníci s licenci porotce a systém hodnocení může být různý, určuje jej vždy pořadatel. Dětem v nejmladší kategorii je povoleno napovídat. Soutěží se v různých kategoriích, rozdělených dle tanečních stylů (disco dance, disco show, street dance, jazz dance, atd.). V jedné taneční formaci může být většinou 8 – 24 tanečníků, choreografie nesmí být delší než 4 minuty.

Taneční školy mají většinou ve svém repertoáru na výběr z více tanečních stylů. Někteří trenéři tak kromě disca trénují např. i street dance. V choreografiích, kde se jedná o show dance, se může prolínat více stylů. Disco dance a street dance je oblíbená kombinace, využívající se často v disciplíně „disco show“. Disco show se vyznačuje tím, že se v choreografii smí využít jakýkoliv styl tance, který se může kombinovat i s jinými styly. Choreografie mohou být také obohaceny o akrobatické figury. Je zde důležité spojit myšlenku, hudbu, tanec a kostým. Povoleny jsou také kulisy a rekvizity.

2.4 Taneční kostýmy

Oblečení je nedílnou součástí tanečního vystoupení. Kostýmy na disco dance jsou převážně přiléhavé k tělu, aby pohyby mohly dobře vyniknout. Jsou hodně zdobené, barevné, blýskavé a třpytivé (Easy dance, 2012). Při výběru nebo navrhování kostýmu je třeba přemýšlet. Nejen aby k sobě ladily barvy. Například třpytivé rukávy z flitrové látky opticky zrychlují pohyb. Také obuv je důležitá. Stejně boty tanečníky sjednocují a platí zde, že tmavé boty pohyb opět vizuálně zrychlují. Při vymýšlení kostýmu na „disco show“ je třeba také myslet na to, aby byl v souladu s tématem show. Velkou roli na soutěžích hraje i líčení (čím výraznější, tím lepší) a účesy. Dnes je nejvíce populární tzv. vysoký culík, který při kroužení hlavou kopíruje její pohyb, což při tanci vypadá velmi efektivně.

3 Věkové zvláštnosti dětí

Z hlediska dlouhodobě úspěšného tréninku je třeba dbát na věkové zvláštnosti dětí a vývojové zákonitosti, protože člověk se v průběhu života mění. Změny se týkají tělesných rozměrů a proporcí, stavby a funkce tělesných orgánů, psychiky, chování a výkonnosti (Dovalil a kol., 2009).

3.1 Předškolní věk

Předškolní období se zpravidla vymezuje jako období mezi 3 až 6-7 lety věku dítěte. Děti mají hodně energie a ke svému spokojenému životu potřebují hodně pohybu. Mají rády všechny druhy cvičení, tančení a pohybové hry. Rády běhají, skáčou a získávají první pohybové zkušenosti. Řízené pohyby jsou zpočátku nekoordinované a nerytmické, do čtyř let se vyvíjí hrubá motorika. Malé děti jsou také mimořádně pohyblivé, jejich kloubní rozsah je velký. Proto je při tréninku s dětmi důležité vnímat bolest jako významný signál. Vazivová pevnost je totiž větší než tolerance chrupavek na zatížení a dětem bychom mohly snadno ublížit (Křištofič, 2006). Dítěti v této době pomáhá v poznávání světa hlavně představivost. Charakteristický je pro toto období egocentrismus a magické myšlení. Egocentrismus se vysvětluje jako ulpívání na subjektivním názoru a opomíjení jiných. Problematické situace pomáhá dítěti zvládnout symbolická hra (Vágnerová, 2005).

Z hlediska tělesného vývoje se ke konci tohoto období mění tělesné proporce. Válcovitý trup se stává plošším a hrudník se zřetelně odlišuje od břicha. Přibývá svalové tkáně a ubývá tukové. Postava se protahuje, ruce a nohy se prodlužují. Hlava se zmenšuje v poměru k tělu. Mozek dozrává, opouzdřují se nervová vlákna a v důsledku toho se zvyšuje rychlost vedení vzruchu. Organismus je výkonnější, dítě pomaleji a hlouběji dýchá a jeho srdce bije pravidelněji a pomaleji. Pohyblivost se zlepšuje zvolna. Naopak se zvyšuje rychlost, pohotovost a obratnost pohybů (Říčan, 2006).

3.2 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku nebo-li prepubescence se obecně ohraničuje věkem 7 – 10 let. Z hlediska somatického vývoje dochází ke zpomalení růstu oproti velmi rychlému tempu růstu v prvních letech života. Růst a vývoj probíhá do tohoto věku shodně u chlapců i děvčat. Vývoj pohybové soustavy ještě není zcela ukončen a kosti nejsou ještě plně osifikovány. Z tohoto důvodu je důležité klást důraz na správné držení těla. Pohybový aparát je velice pružný a také pohybová výkonnost je vysoká (Jeřábek, 2008). Také probíhá výměna chrupu, mění se postavení čelistí, tvar spodní části obličeje a rtů. Čelo již není tolik klenuté a jasněji vystupují rysy obličeje. Mozek stále roste, ale kolem deseti let se jeho růst výrazně zpomalí. Nyní je plně vyvinut, ale do období mladé dospělosti se ještě budou zdokonalovat spojení mezi jeho buňkami (Říčan, 2006). Vývoj nervové soustavy je téměř ukončen. V oblasti motorické docility je rozhodující právě stupeň rozvoje nervové soustavy a koordinace nervů a svalů (Jeřábek, 2008). Co se týče výkonnosti organismu, dítě ještě neumí hospodařit se svými silami, snadno se vyčerpá, ale rychle dokáže nabrat nové síly. Zdokonaluje se hrubá motorika na rozdíl od pohybů drobných svalů, kdy se teprve dotváří koordinace mezi zrakem a pohyby prstů (Říčan, 2006).

Abstraktní myšlení ještě není rozvinuto a vnímání reality bývá doplňováno fantazií. Vysoká je v tomto věku přirozená autorita trenéra. Děti ještě nejsou schopné udržet po delší dobu soustředěnost. Co se týče forem učení, nejlepší je v tomto období učení imitační, kdy dítě napodobuje to, co vidí (Jeřábek, 2008).

Školní věk je fází píle a snaživosti, dítě se vymezuje tím, co dokáže. Potřebuje být pozitivně hodnoceno. Rozvíjí se zrakové i sluchové vnímání. Zvyšuje se emoční stabilita a rozvíjí emoční inteligence (Vágnerová, 2005).

4 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti. Rozlišujeme schopnosti kondiční, mezi které patří schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Dále schopnosti koordinační, mezi něž patří např. diferenční schopnost, orientační schopnost, schopnost spojovací, schopnost rovnováhy, reakce, rytmu a v neposlední řadě také pohyblivost. Většinou se však vyděluje jako samostatná pohybová schopnost (Dovalil a kol., 2009). Pohyblivostí se v této práci budeme zabývat podrobněji.

4.1 Pohyblivost

Pohyblivost nebo-li ohebnost je schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. Většina sportů využívá pohyblivost jako nepřímou součást kondice, která jim pomáhá lépe využít ostatních pohybových dovedností. Moderní gymnastika, skoky do vody či tanec závisí na maximálním kloubním rozsahu (Perič, Dovalil, 2010). Co se týče tance, záleží na tanečním stylu. V některých stylech není kladen velký důraz na pohyblivost. Jedná se například o hip hop a latinskoamerické tance. Disco dance se rychle vyvíjí a zvyšuje se jeho náročnost. V sestavách vrcholových tanečníků přibývá rok od roku více gymnastických či dokonce akrobatických prvků. V zájmových kroužkách při domech dětí a mládeže (dále jen DDM), se tanečníci věnují tanci spíše rekreačně, přesto však někteří lektori dbají na rozvoj pohyblivosti dětí a učí je určitým gymnastickým polohám (provaz, rozštěp, most..).

Maximální kloubní pohyblivost je omezována kloubními vazy, jejich pružností a pružností svalů. Pohyblivost dělíme na statickou a dynamickou. Statická pohyblivost se určuje krajní polohou, ve které je možné delší dobu setrvat. Dynamická pohyblivost se určuje krajní polohou, které je docíleno aktivním švihovým pohybem. Rozsah pohyblivosti se vlivem okolností mění. Z hlediska dne se pohyblivost nejlépe rozvíjí dopoledne a později odpoledne (Choutka, 1972).

Dívky mají obecně lepší předpoklady k pohyblivosti než chlapci. V pubertě dochází ke zhoršení pohyblivosti v důsledku rychlého růstu. Tato pohybová schopnost se rozvíjí

rychle, ale bez pravidelného cvičení dochází k rychlému poklesu. Cvičení pohyblivosti by měla být součástí rozcvičení a také zakončení tělesné námahy. Cvičení pohyblivosti předchází mírné zahřátí těla (Jeřábek, 2008). Mezi faktory ovlivňující úroveň pohyblivosti patří: tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu, pohlaví, denní doba, teplota prostředí, úroveň rozcvičení apod. (Perič, Dovalil, 2010).

Pohyblivost můžeme rozvíjet několika různými metodami. Při aktivních dynamických cvičeních se využívá pohybové energie pomocí švihových cvičení nebo hmitů. Protahání se postupně zvyšuje. Důležitý je velký počet opakování (15 - 30) u jednoho cviku. Naopak při pasivních dynamických cvičeních se provádí rytmické hmity, přičemž rozsah pohybu roste do krajní polohy.

V současné době se využívají spíše statické metody, které označujeme názvem strečink. Jedná se o cvičení, ve kterém setrváváme určitou dobu v jedné poloze, v níž dochází k velikému napětí ve svalech, které však není bolestivé. Napětí poté umožňuje zvyšovat kloubní rozsah. V případě aktivního strečinku se jedná o cviky, do jejichž krajních poloh se dostáváme vlastní silou a delší dobu v nich setrváváme. Při pasivním strečinku dosáhneme krajních poloh pomocí vnějších sil, např. s pomocí partnera (Perič, Dovalil, 2010).

4.2 Trénink pohyblivosti

Trénink obecně představuje proces směřující k naplnění vytčeného cíle, např. dosažení co nejlepšího sportovního výkonu. V procesu tréninku dochází také k utváření psychiky jedince či formování osobnosti. Nutné je vždy respektovat fyziologické možnosti organismu v dané věkové kategorii a tím podporovat zdravý vývoj jedince (Jeřábek, 2008). Protože se zde zabýváme hlavně tréninkem pohyblivosti, je třeba definovat si také tréninkový program zvýšení pohyblivosti, což je systematický, promyšlený a pravidelný program, který může postupně a trvale zvyšovat rozsah pohybu kloubu (Alter, 1999). Jedná se tedy o pravidelné cvičení, které zvyšuje kloubní rozsah a umožňuje tak provádět cviky, které jsou z hlediska flexibility náročné a málokdo je bez dlouhodobého trénování dovede.

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovního tréninku. Skládá se z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části (Perič, Dovalil, 2010). Stavba tréninkové jednotky vychází z fyziologických základů tréninku. Z počátku se zatížení postupně zvyšuje, v hlavní části dosahuje vrcholu a poté opět postupně klesá. Každá tréninková jednotka má svůj úkol, který sportovec za vedení trenéra plní. (Choutka, 1972).

Úkolem úvodní části je psychicky i fyzicky připravit sportovce na zátěž. Obvykle začíná nástupem, následuje prezence a seznámení s průběhem daného tréninku (Choutka, 1972). Pokračuje rozcvičením, v jehož první části dochází k zahřátí a prokrvení organismu, aktivuje se srdečně cévní a dýchací systém. V tanečním tréninku mohou pro zahřátí posloužit taneční sestavy či prvky, případně pohybová hra. Ve druhé části protahujeme hlavní svalové skupiny, kdy zařazujeme protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech. Tato cvičení připravují hybný systém a jsou rovněž prevencí jeho poškození (Perič, Dovalil, 2010). Protahovací cvičení by se měla provádět následovně: „*Zpravidla na místě, realizujeme postupně: odshora dolů, v posloupnosti hlava, horní končetiny, trup, pánev, dolní končetiny. Tedy několik cviků v aktivním provádění, uvolnění, švihově, počet opakování 8 – 10 (kroužení, klony, komíhání, unožování).*“ (Rubáš, 1997, s. 102). Dnes je stále užívanější formou rozcvičení strečink. Z hlediska metodiky je důležité protahovat pouze prohrátou svalovou partii, cvičit v příjemné téměř krajní poloze, pravidelně dýchat, nejdříve dominantní, ale poté i opačnou končetinu, mezi jednotlivá cvičení vkládat uvolňující cviky (Rubáš, 1997).

V průpravné části se využívají cvičení, sloužící jako průprava pro cvičení v hlavní části (Perič, Dovalil, 2010). Úkoly hlavní části jsou různorodé, vyplývají z úkolu jednotky a z dlouhodobého záměru tréninku (Choutka, 1972). Zaměření vychází z cíle tréninkové jednotky, v tanci jím může být například automatizace konkrétní pohybové dovednosti, naučení nového prvku, taneční vazby (Rubáš, 1997). Při nácviku nových dovedností postupujeme dle fází motorického učení: seznámení, zdokonalování, automatizace, tvořivá realizace (viz Perič T., Dovalil J., 2010).

Závěrečná část by měla obsahovat uklidnění, kompenzaci, hodnocení, rozloučení. (Rubáš, 1997). Co se týče závěrečného protažení, protahujeme svaly, které byly v tréninku převážně zapojené a svaly, které mají v daném sportu tendence ke zkrácení. Dále zařazujeme kompenzační a vyrovnávací cvičení (Perič, Dovalil, 2010).

4.3 Protahování

Protahování nebo-li strečink je pohybová aktivita, při níž dochází k rozvoji pohyblivosti (Strakoš, Valouch, 2005). Podle Altera rozlišujeme pět základních druhů strečinku: pasivní a aktivní (viz kapitola 4.1), statický, dynamický a proprioceptivní. Při statickém strečinku dochází k protažení svalu až do krajní polohy a setrvání v ní (např. rozštěp). V dynamickém strečinku vede ke zvýšení rozsahu pohybu pohybová energie těla či končetiny. Patří sem skoky, odrazy, nekoordinované a rytmické pohyby. Proprioceptivní nervosvalová facilitace spočívá ve stahu a následném uvolnění svalu. (Alter, 1999). Před samotným protahováním je důležité tělo zahřát. U dětí je vhodné zařadit pohybovou hru či krátkou taneční sestavu na hudbu. Zahřáté svaly mají vyšší povrchovou teplotu, v důsledku toho teplo lépe proniká do vaziva a šlach, čímž dojde ke zvýšení rozsahu pohybu ve vazivu, kloubních pouzdrech a okolních tkáních. Po zahřátí je doporučeno pokračovat dynamickým strečinkem odshora dolů, tedy od hlavy k patě. Počet opakování jednotlivých cviků by měl být 8–12 na každou stranu. Po dynamickém strečinku je vhodné zařadit rychlejší švihová cvičení. Rozcvičujeme se vždy od menších rozsahů k větším, od pomalých pohybů k rychlejším (Jebavý a kol., 2014). Doba rozcvičení před tanečním tréninkem by měla být 10–15 min.

5 Anketa

5.1 Cíl ankety

Cílem ankety bylo zjistit, jak moc lektori/trenéři využívají gymnastické polohy a pohyby ve svých choreografiích, jakým způsobem rozvíjejí flexibilitu u dětí, zda se někdy setkali s podobnou příručkou a jestli by příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí uvítali.

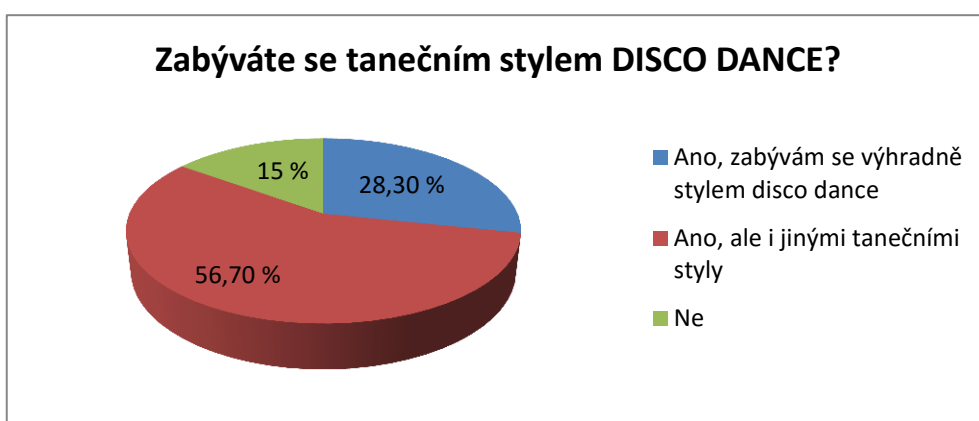
5.2 Organizace a metodika

Vytvořeno bylo celkem 13 otázek, které se týkaly především toho, co by měla příručka obsahovat. Otázky byly uzavřené, přičemž u některých otázek měli respondenti možnost napsat jinou, vlastní variantu odpovědi, pokud jim žádná z nabízených nevyhovovala. Anketa (viz příloha 1) byla vytvořena na webovém portálu survio.com a rozeslána trenérům a lektorům tanečních škol, skupin, center, DDM a center volného času (dále jen CVC), po celé České a Slovenské republice.

5.3 Výsledky ankety

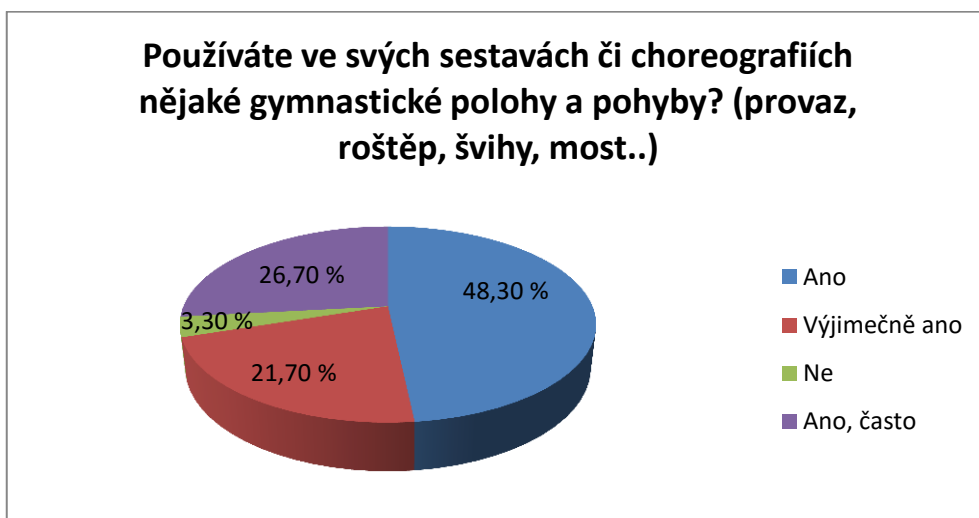
Osloveno bylo celkem 276 osob ze zmíněných institucí. Vyplněných dotazníků se nám vrátilo 60, tzn., že anketu vyplnilo 22 % respondentů. Z toho důvodu mají výsledky pouze orientační charakter. Uvádíme zde vyhodnocení vybraných otázek majících přímý vztah k metodické příručce.

Graf 1: Otázka č. 6: Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?



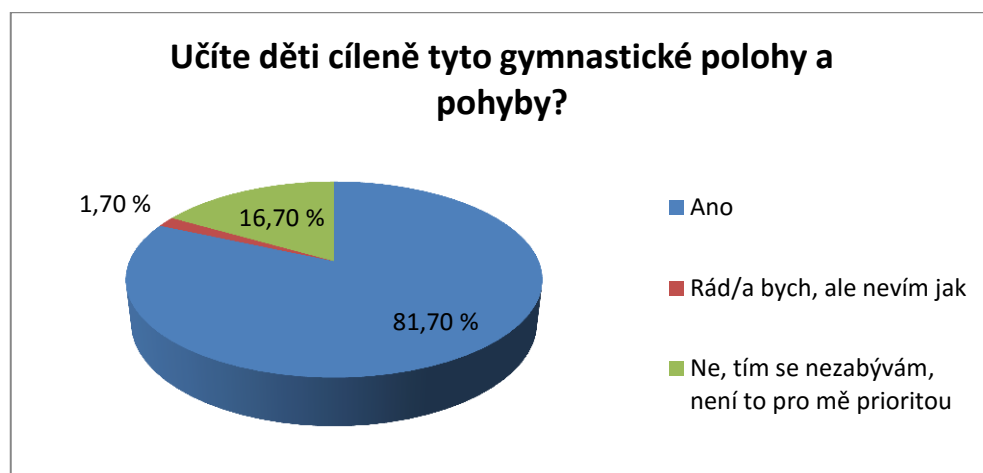
Celkem 56,70 % dotazovaných se kromě disco dance zabývá i jinými tanečními styly.

Graf 2: Otázka č. 7: Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, roštěp, švihy, most..)



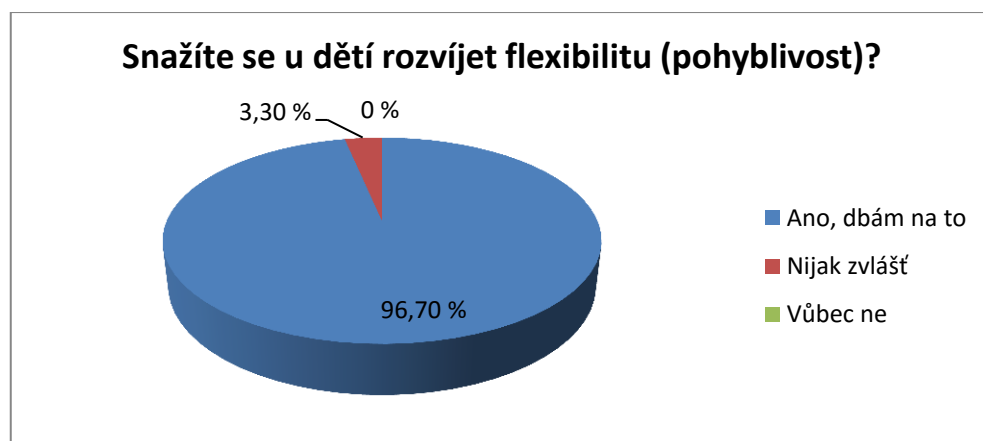
Pouze 3,3 % respondentů uvedlo, že gymnastická cvičení ve svých sestavách nevyužívají. To potvrzuje fakt, že tyto dovednosti jsou v tanci dnes již skoro samozřejmostí.

Graf 3: Otázka č. 8: Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?



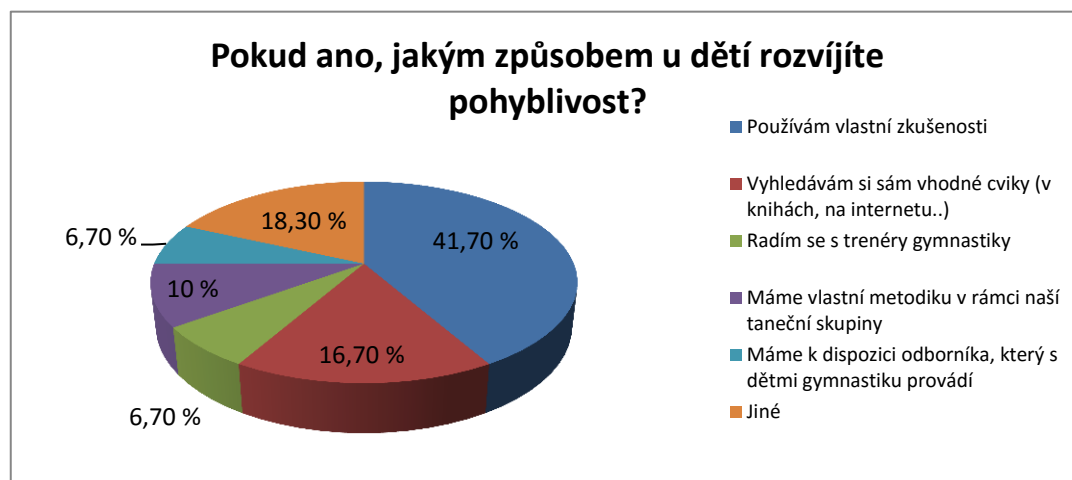
Zde nám 81,7 % trenérů opět potvrdilo, že užívání gymnastických pohybů při tanci je nezbytné. Pro 16,7 % respondentů to není prioritou a 1,7 % si neví rady jak děti tyto pohyby učit.

Graf 4: Otázka č. 9: Snažíte se u dětí rozvíjet pohyblivost a flexibilitu?



Pohyblivost se cíleně snaží u dětí rozvíjet 96,7 % dotazovaných. Pouhé 3,3 % respondentů se o tento rozvoj nijak zvlášť nesnaží. Poslední z možností neuvedl nikdo.

Graf 5: Otázka č. 10: Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost a flexibilitu?



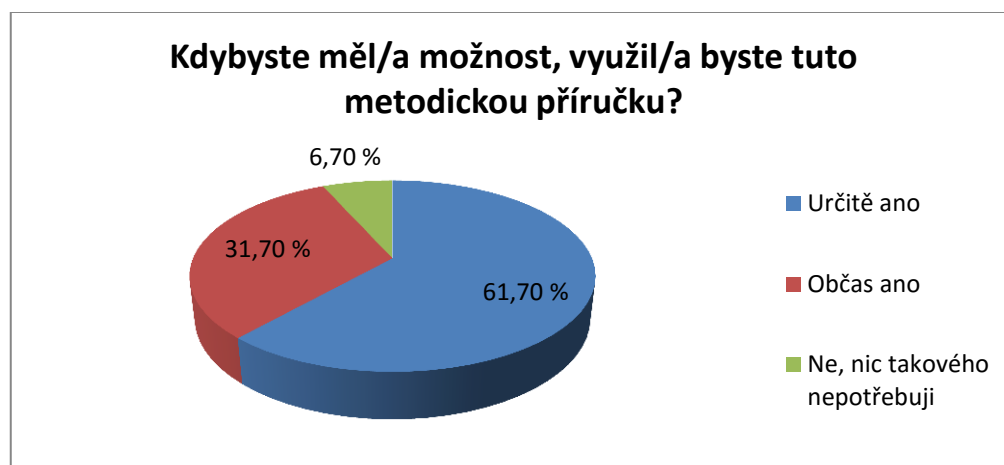
Vlastní zkušenosti používá 41,7 % respondentů. Samo si vyhledává cviky 16,7 % dotazovaných. Deset procent respondentů uvedlo, že mají vlastní metodiku v rámci své taneční skupiny. Jedná se o tzv. „know how“, které je danou taneční skupinou přísně střeženo. Shodné výsledky se objevily u dvou odpovědí – „radím se s trenéry gymnastiky“ a „máme k dispozici odborníka, který s dětmi gymnastiku provádí“. Mezi dalšími jinými způsoby, které uvedlo 18,3 % respondentů, se objevilo např.: využití zkušeností získaných studiem pedagogiky a na fakultě tělesné výchovy a sportu, 6 dotazovaných uvedlo, že pro ně platí všechny výše zmíněné možnosti.

Graf 6: Otázka č. 11: Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?



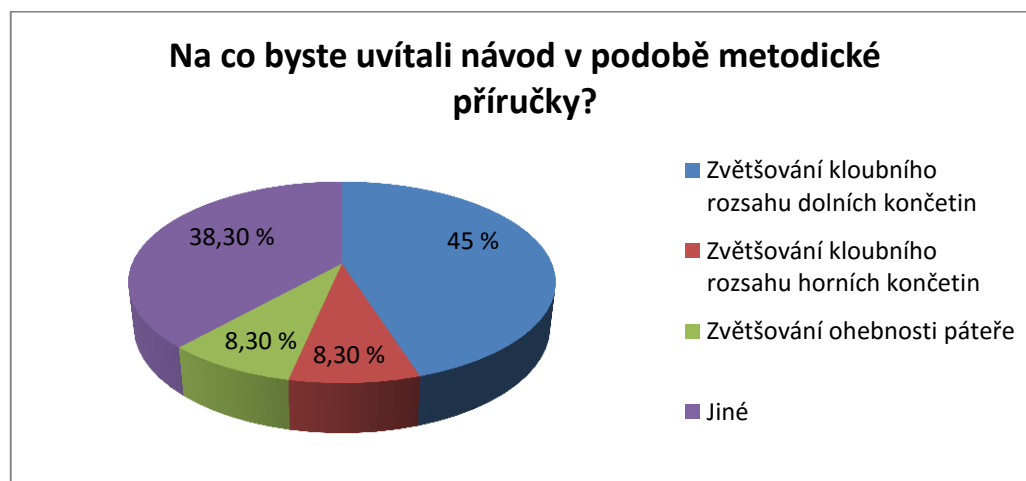
Podle předpokladu, 80 % dotazovaných se s žádnou takovou příručkou nesetkalo. Marně se ji snažilo najít 11,7 % respondentů a 8,3 % lektorů se s ní setkalo.

Graf 7: Otázka č. 12: Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance?



Pouze necelých 6,70 % respondentů uvedlo, že nic takového ke své práci nepotřebuje. Zbylí dotazovaní by příručku více či méně využili.

Graf 8: Otázka č. 13: Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?



Kloubní rozsah dolních končetin by u dětí potřebovalo více rozvíjet 45 % z dotazovaných lektorů. Je zde vidět, že nejčastěji využívanými gymnastickými polohami a pohyby jsou provaz, rozštěp a švihy, k čemuž je zapotřebí právě velký

rozsah dolních končetin. Shodně 8,30 % dotazovaných uvedlo, že by potřebovali u dětí více zvětšovat kloubní rozsah horních končetin a ohebnost páteře. Mezi jinými uvedenými možnostmi v rámci odpovědi „jiné“, kterou označilo 38,30 % respondentů, se objevilo zaměření např. na: všeobecnou koordinaci pohybů, zpevňování a ohebnost celého těla, správné držení těla, rozsah pohybu při skocích, celkové a všestranné zlepšování pohybových schopností, baletní přípravu.

5.4 Závěr ankety

Z ankety vyplývá, že většina respondentů se s podobnou příručkou ještě nesetkala a kdyby měli možnost, ke své práci by ji využili. Protože se anketního šetření zúčastnilo pouze 22 % z oslovených lektorů a trenérů, mají výsledky pouze informativní charakter.

5.5 Metodika práce

S naším úmyslem – nafotit děti a z fotografií následně vytvořit příručku, byli nejdříve seznámeni rodiče dětí navštěvující taneční kroužek „Dance Smileis“ (viz Úvod). S jejich podpisy nám bylo dáno svolení pořídit fotodokumentaci a fotografie dětí použít v příručce. Bylo uskutečněno celkem 6 dvou až čtyřhodinových soustředění, kdy probíhalo fotografování, přičemž děti a jejich rodiče si mohly vybrat, kdy se zúčastní. Většinou se jich sešlo 12 – 20. Děti byly rozděleny na dvě skupiny. Jedna z nich se fotografovala, pro druhou byly připraveny různé hry a činnosti, při kterých si děti vystačily samy. Na pomoc jsem měla k dispozici kolegyni Terezu Müllerovou, která mi s organizací a fotografováním dětí pomáhala. Dětem byl vždy předveden požadovaný cvik, který měly provést a ve kterém byly následně vyfotografovány. Každý cvičební tvar byl vyfotografován zhruba čtyřikrát – provedený čtyřmi různými dětmi, aby pak bylo z čeho vybírat a aby se do příručky dostaly ty nejpovedenější fotografie. Fotografování probíhalo v tělocvičně Judo Clubu Seddma Semily, v ulici Tyršova 380, kde trénují semilští judisté. Celá tělocvična je z toho důvodu pokrytá žíněnkami. Některé fotografie byly pořízeny také v průběhu tréninků, v hale ve Sportovním centru v Semilech, ulice 3. května 327. K fotografování byla použita digitální kamera Sony

HDR-PJ200. Příručka byla vytvořena v programu Libre Office, na počítači HP Pavilion dv6-3070ec.

6 Metodická příručka

Tato příručka je určena zejména začínajícím lektorům. Je rozdělena do 11 kapitol, dle různých gymnastických poloh a pohybů. Byly vybrány ty nejzákladnější cviky, velmi hojně používané v sestavách a choreografiích disco dance: boční a čelný rozštěp, „výkop“, „špička“, unožení švihem, „roznožka“, „stojka“, „most“, „hvězda“, zášvih a zášvih ve vzporu.

Vždy na začátku kapitoly je vyfotografován cvik tak, jak má správně vypadat. Následují průpravné cviky, kterými lze dosáhnout požadovaného výsledku. Na fotografiích jsou cviky prováděny pouze na jednu stranu. Vždy by se však tělo mělo protahovat rovnoměrně, tedy na obě strany. V závěru některých kapitol jsou uvedené typické nejčastější chyby, kterých se děti při provádění cviků dopouštějí.

Cviky není nutné provádět v pořadí, ve kterém jsou zde uvedené. V příručce jsou uvedeny zpravidla základní cviky, na jejichž základě je možné vytvářet různé modifikace. Často se průpravné cviky hodí k rozvoji všech zmíněných dovedností. Zde jsou však uvedeny u té polohy, pro kterou je jejich použití nejvíce účinné. Před prováděním cviků z této příručky je nutno se řádně rozcvičit. Zahřát svaly a provést pár základních protahovacích cviků, které se používají při běžném rozcvičení.

V každé kapitole naleznete 6 – 48 průpravných cvičebních tvarů a poloh. Ve 14. kapitole je uvedena ukázka některých dalších vybraných pohybů a poloh, které se také při tanci disco dance používají. Důležité je, aby děti nejdříve perfektně uměly základní polohy a pohyby, které jsou popsány v příručce. Když je dobře umí, lze je učit různé varianty základních cviků a poté těžší akrobatické cviky, např. přemet vpřed a vzad. To už je však nad rámec této příručky.

7 Závěr

Cíl, kterým bylo vytvořit metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti, jsme splnili. V teoretické části této práce jsme se zaměřili na vysvětlení pojmu „disco dance“, jeho historii a vývoj, což bylo poměrně komplikované, protože neexistuje žádná volně přístupná publikace, zabývající se pouze tímto tanečním stylem. Stručně jsme také představili Českou taneční organizaci a dále se zabývali popisem soutěží pro amatérské a začínající kolektivy. Při práci s dětmi je nutné dbát na věkové zvláštnosti, kterým je věnována celá kapitola. Dále jsme představili pohybové schopnosti a podrobně se zabývali pohyblivostí.

Ve druhé části jsme vytvářeli samotnou příručku. Nejdříve jsme si určili, jaké gymnastické polohy a pohyby do příručky zařadíme. Poté jsme začali s výběrem vhodných průpravných cviků. Čerpali jsme z odborné literatury, ale i z internetu. Uplatnila jsem také zkušenosti z dob, kdy jsem byla členkou turnovské Taneční a pohybové školy Ilma. Všechny vybrané gymnastické tvary jsme nafotografovali s dětmi z taneční skupiny Dance Smileis Semily. Existuje nespočetně cviků, tvarů a pohybů, kterými lze rozvíjet pohyblivost. Příručka má sloužit jako inspirace, nikoli jako přesný návod.

Součástí práce je také anketa, kterou jsme rozeslali mezi lektory a trenéry tance. Snažili jsme se vyhledávat trenéry, zabývající se pouze stylem disco dance. Oslovili jsme jak taneční školy, tak taneční skupiny spadající pod domy dětí a mládeže. Abychom získali co nejvíce odpovědí, ankety jsme rozesílali nejen po České republice, ale i na Slovensko, kde jsme se také setkali s kladnou odezvou a ochotou. Anketou jsme zjistili nejen potřebnost příručky, ale i to, jakým způsobem trenéři rozvíjejí pohyblivost u svých svěřenců, či na co by podle nich měla být příručka zaměřena. Přestože jsme anketu rozeslali mezi velké množství trenérů, odpovědělo pouhých 22 %. Nejlepší by bylo, setkat se s nimi osobně, to však v tomto případě nebylo možné. Nicméně odpovědi potvrdily náš předpoklad, že o příručku je zájem. Věříme a doufáme, že si v ní každý trenér nebo lektor najde nějaký tip, radu či nápad, který při trénování svých svěřenců využije.

Seznam použité literatury

1. ALTER, J. M., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-763-X.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.
3. BALAŠ, R., 2003. *Tance 20. století*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-40-1.
4. DOVALIL J., aj., 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D., 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
6. CHOUTKA, M., 1972. *Didaktika sportu: (Teorie sportovního tréninku a soutěžení)*. Praha: SPN.
7. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4525-1.
8. JEŘÁBEK, P., 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0797-6.
9. KOS, B., 1972. *Abeceda gymnastiky: výběr základních kondičních cvičení*. Praha: Olympia.
10. KOS, B., WÁLOVÁ, Z., 1985. *Kondiční gymnastika*. Praha: FTVS UK.
11. KRIŠTOFIČ, J., 2004. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1006-4.
12. KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
13. NELSON, A. G., KOKKONEN, J., 2009. *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2784-4.
14. PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4219-9.
15. PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
16. RUBÁŠ, K., 1997. *Sportovní příprava*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082294-5.
17. ŘÍČAN, P., 2006. *Cesta životem*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.

18. STRAKOŠ, J., VALOUCH, V., 2005. *Osobní trenér II*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0475-7.
19. VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Internetové zdroje

20. AT STUDIO DOMINO. Zaměření a rozdělení lekcí. In: AT studio domino [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.atsdomino.cz/kategorie/Disko-dance/#Info>
21. CDO. *Výroční zpráva za rok 2008. Czech Dance Organization, o.s.* [online]. [Brno]: CDO, 30. 6. 2009. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: http://old.czechdance.org/assets/files/JP_08_vyrocní_zprava_CDO.pdf
22. CDO. *Soutěžní a technická pravidla Czech dance masters: street a disco show – sólo, duo, malá skupina* [online]. 4. 11. 2015. [vid. 6. 6. 2016]. Dostupné z: http://czechdance.org/assets/files/SaTP_jaro2016_street_a_disco_show.pdf
23. *Czech dance organization: Česká taneční organizace* [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://czechdance.org/>
24. DANCE DELUXE. Tutorial: How to improve your high kicks. In: *Youtube* [online]. 16. 10. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UDNb1uOj6ko>
25. EASY DANCE, 2012. Taneční styly. In: *Easy dance* [online]. 13. 9. 2012. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly>
26. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Cheer: Toe Touch Tutorial With Coach Meggin (Former University Of Nevada, Reno Cheerleader). In: *Youtube* [online]. 12. 1. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AeUhUXgTnrI>
27. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do A Handstand With Coach Meggin. In: *Youtube* [online]. 1. 10. 2011. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7hMF4zjLiqU>
28. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Beginner Middle Split Stretches With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=DupW8hfBYDw>

29. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do Illusions For Gymnastics With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 11. 4. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V7nF6TYwylg>
30. GHOSTLIGHTCREATIVE. Teaching Kids Cartwheels. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_dDzLhPzAx4
31. GYMNEO TV. Gymnastics: Cartwheel on the Floor. In: *Youtube* [online]. 31. 8. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=16y608LFuf4>
32. HB DANCE. Kurzy disco dance. In: hb dance [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.hbdance.cz/kurzy-disco-dance/>
33. KBMTALENT. How to improve your Middle Splits. In: *Youtube* [online]. 12. 4. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=wpqz3hSYU_s
34. MEYERSON, Shana. Yoga handstands for beginners who are afraid of handstands – shana meyersen YOGAthletica. In: *Youtube* [online]. 29. 8. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eXCxpTHA3x8>
35. MSBECKETTLA. How To Increase Back Flexibility. In: *Youtube* [online]. 31. 3. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=WhIJ11uzbS4>
36. TAKT LIBEREC, 2015. Jak začít tančit?. In: Takt Liberec [online]. 1. 9. 2015. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://takt-lbc.com/index.php/novackove/deti-7-10-let#prettyPhoto>

Přílohy

Seznam obrázků

Graf 1: Otázka č. 6: Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?	18
Graf 2: Otázka č. 7: Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, rozštěp, švihy, most..)	18
Graf 3: Otázka č. 8: Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?	19
Graf 4: Otázka č. 9: Snažíte se u dětí rozvíjet pohyblivost a flexibilitu?	19
Graf 5: Otázka č. 10: Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost a flexibilitu?	20
Graf 6: Otázka č. 11: Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?	20
Graf 7: Otázka č. 12: Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance?	21
Graf 8: Otázka č. 13: Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?	21

Seznam příloh

Příloha 1: Anketa

Příloha 2: Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance

Příloha 1

Anketa

Úvodní informace pro respondenty

Dobrý den,

jsem studentkou pedagogiky volného času a v rámci své bakalářské práce budu vytvářet metodickou příručku na rozvoj pohyblivosti u dětí předškolního a mladšího školního věku, věnujících se disco dance. Obracím se na vás s anketou, která se týká příručky. Podle výsledků bude příručka vytvořena. Věnujte, prosím, chvíli svého času na vyplnění ankety a pomozte mi tím k vytvoření příručky.

Děkuji,

s pozdravem

Andrea Vavrincová

Otázky a nabízené odpovědi

1. Pohlaví:

- žena
- muž

2. Věk:

3. Jsem:

- lektor zájmového tanečního kroužku
- trenér v taneční škole či souboru, klubu
- nemám žádné vzdělání v tomto oboru, dělám to jen pro zábavu
- jiné:

4. Jak dlouho se věnujete této činnosti?

5. S jakou věkovou skupinou dětí pracujete? (můžete zaškrtnout více)

- předškolní děti (4 – 7 let)
- mladší školní věk (7 – 10 let)
- střední a starší školní věk (11 – 15 let)

6. Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?
- ano, zabývám se výhradně stylem disco dance
 - ano, ale i jinými tanečními styly
 - ne
7. Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, rozštěp, švihy, most..)
- ano
 - výjimečně ano
 - ne
 - ano, často
8. Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?
- ano
 - rád/a bych, ale nevím jak
 - ne, tím se nezabývám, není to pro mě prioritou
9. Snažíte se u dětí rozvíjet flexibilitu (pohyblivost)?
- ano, dbám na to
 - nijak zvlášť
 - vůbec ne
10. Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost?
- používám vlastní zkušenosti
 - vyhledávám si sám vhodné cviky (v knihách, na internetu..)
 - radím se s trenéry gymnastiky
 - máme vlastní metodiku v rámci naší taneční skupiny
 - máme k dispozici odborníka, který s dětmi gymnastiku provádí
 - jiné:
11. Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?
- ano
 - ne
 - ne, ale snažil/a jsem se ji najít
12. Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku?
- určitě ano
 - občas ano

- ne, nic takového nepotřebuji

13. Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?

- zvětšování kloubního rozsahu dolních končetin
- zvětšování kloubního rozsahu horních končetin
- zvětšování ohebnosti páteře
- jiné:

Příloha 2

Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance

Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti
dětí předškolního a mladšího školního věku
věnujících se disco dance



1 Úvod

Tato příručka je určena zejména začínajícím lektorům. Je rozdělena do 11 kapitol, dle různých gymnastických poloh a pohybů. Byly vybrány ty nejzákladnější cviky, velmi hojně používané v sestavách a choreografiích disco dance: boční a čelný rozštěp, „výkop“, „špička“, unožení švihem, „roznožka“, „stojka“, „most“, „hvězda“, zášvih a zášvih ve vzporu.

Vždy na začátku kapitoly je vyfotografován cvik tak, jak má správně vypadat. Následují průpravné cviky, kterými lze dosáhnout požadovaného výsledku. Na fotografiích jsou cviky prováděny pouze na jednu stranu. Vždy by se však tělo mělo protahovat rovnoměrně, tedy na obě strany. V závěru některých kapitol jsou uvedené typické nejčastější chyby, kterých se děti při provádění cviků dopouštějí.

Cviky není nutné provádět v pořadí, ve kterém jsou zde uvedené. V příručce jsou uvedeny zpravidla základní cviky, na jejichž základě je možné vytvářet různé modifikace. Často se průpravné cviky hodí k rozvoji všech zmíněných dovedností. Zde jsou však uvedeny u té polohy, pro kterou je jejich použití nejvíce účinné. Před prováděním cviků z této příručky je nutno se řádně rozcvičit. Zahřát svaly a provést pár základních protahovacích cviků, které se používají při běžném rozcvičení.

V každé kapitole naleznete 6 – 48 průpravných cvičebních tvarů a poloh. Ve 14. kapitole je uvedena ukázka některých dalších vybraných pohybů a poloh, které se také při tanci disco dance používají. Důležité je, aby děti nejdříve perfektně uměly základní polohy a pohyby, které jsou popsány v příručce. Když je dobře umí, lze je učit různé varianty základních cviků a poté těžší akrobatické cviky, např. přemet vpřed a vzad. To už je však nad rámec této příručky.

Obsah

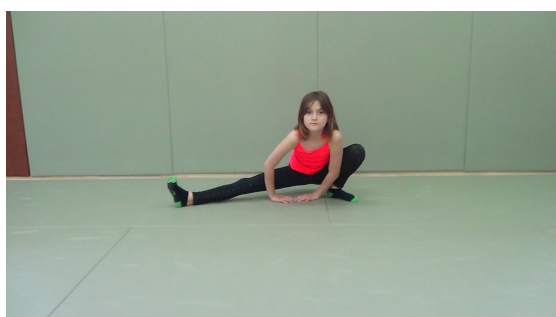
1 Úvod.....	2
2 Provaz.....	7
3 Čelný rozštěp.....	19
4 Přednožit švihem - „výkop“.....	36
5 Švihem zanožit ve vzporu stojmo - „špička“.....	42
6 Švihem unožit.....	45
7 Skok s přednožením roznožmo - „roznožka“.....	49
8 Vzpor stojmo - „stojka“.....	53
9 Vzpor vzadu stojmo - „most“.....	60
10 Přemet stranou - „hvězda“.....	71
11 Zášvih.....	75
12 Zášvih ve vzporu.....	79
13 Ukázka a popis dalších vybraných pohybů a poloh hojně využívaných při tanci disco dance.....	82

2 Provaz



Obr. 1

Boční rozštěp, výchozí poloha klek přednožný pravou/levou, předklon k přednímu bérce, ruce opřít o zem, posouvat přední končetinu vpřed a zadní vzad, obě kolena propnout, hýždě celou plochou na zemi (Obr. 1).



Obr. 2

Vzpor dřepmo únožný pravou, chodidlo skrčené končetiny je celé na zemi, koleno tlačíme ven (Obr. 2), můžeme střídát flexi a extenzi u chodidla natažené končetiny. *Modifikace: pravou rukou uchopit špičku pravé končetiny a přitáhnout se k ní.*

Fyziologický účinek: protažení třísel.



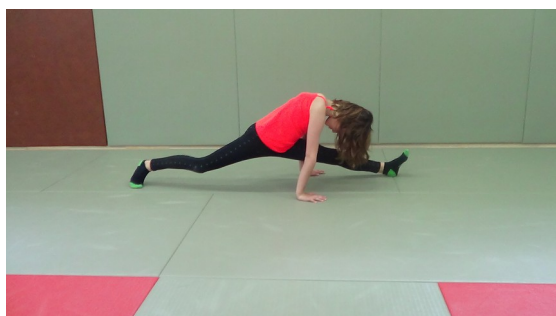
Obr. 3

Vzpor dřepmo zánožný pravou, koleno nejlépe ve stejné úrovni s chodidlem, nesmí být před špičkou (Obr. 3). *Modifikace: narovnat trup, vzpažit, spojit ruce a hmitat.*

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.

 Obr. 4	Hluboký podřep rozkročný bočný levou vpřed s podporem na předloktích vpravo (Obr.4). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.
 Obr. 5	Klek přednožný levou, hluboký ohnutý předklon, předpažit povýš, dlaně vedle chodidla, špička nohy směřuje vzhůru (Obr. 5). Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen.
 Obr. 6	Sed, hluboký ohnutý předklon, vzpažit (Obr. 6). <i>Modifikace: uchopit se za špičky nohou, přitažením špiček k bérům mírný předklon a vzpřim hlavy.</i> Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.
 Obr. 7	Sed skrčmo, přednožit povýš pravou, předpažit a uchopit pravou končetinu za špičku (Obr. 7). Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.

 Obr. 8	Klek sedmo zánožný pravou (Obr. 8). <i>Modifikace: záklon trupu.</i> Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžďových svalů.
 Obr. 9	Podpor na předloktích klečmo sedmo zánožný pravou (Obr. 9). Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžďových svalů.
 Obr. 10	Leh, přednožit skřmo levou, uchopit za koleno a přitáhnout k tělu (Obr. 10). Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžďových svalů.
 Obr. 11	Leh, vzpažit, přednožit pravou povýš, předpažit a uchopit za kotník/lýtka/pod kolenem, přitáhnout nohu k trupu (Obr. 11). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 12

Vzpor stojmo široký rozkročný bočný, hmitat k zemi (Obr. 12).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 13

Sed skrčmo, uchopit nohy za chodidla/kotníky z vnější strany (Obr. 13), dopnout končetiny (Obr. 14).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna. Cvik je také dobrý na trénování rovnováhy.



Obr. 14



Obr. 15

Vzpor klečmo s dohmatem u kolen, ohnuté nártý, opora o břítška prstů (Obr. 15), vzpor stojmo (Obr. 16).

Fyziologický účinek: protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 16



Obr. 17

Dvojice dětí provede naproti sobě sed, předkloní se a uchopí se za ruce, kolena jsou napnutá (Obr. 17).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 18

Dvojice sed skrčmo naproti sobě, předpaží a uchopí se vzájemně za ruce, přednoží povýš protilehlé končetiny mezi spojenými pažemi, chodidla opřít o sebe (Obr. 18).
Modifikace: totéž snožmo (Obr. 19).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 19



Obr. 20

Jeden z dvojice lež na zádech, přednoží levou, druhé dítě si klekne naproti němu, uchopí přednoženou nohu za kotník a tlakem od sebe, ji přibližuje k trupu ležícího dítěte (Obr. 20).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 21

Klek na pravé, dlaně položit na levé koleno, posunout těžiště vpřed (Obr. 21).

Modifikace: vzpažit, spojit ruce (Obr. 22).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžděových svalů.



Obr. 22



Obr. 23

Klek na pravé, posunout těžiště vpřed, skrčit pravou dolní končetinu vzad, zapažit pravou, uchopit za kotník nebo za nárt, přitáhnout k tělu (Obr. 23). Nepřenášet celou váhu těla na zadní pokrčené koleno.
Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehen.



Obr. 24

Modifikace: Klek na levé, skrčit zánožmo levou, opřít o stěnu (Obr. 24).
Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehen.



Obr. 25

Stoj rozkročný pravou vpřed, vzpažit (Obr. 25), hluboký ohnutý předklon (Obr. 26).

Modifikace: špičku přední nohy přitáhnout směrem k bérce. Pata zůstává na zemi.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 26



Obr. 27

Klek sedmo přednožný levou, hluboký ohnutý předklon, dotknout se rukama levé špičky, tlačit břicho na stehno (Obr. 27).

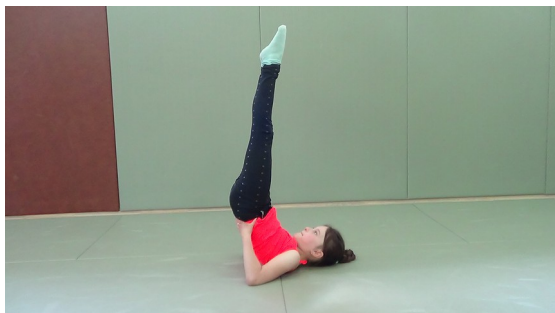
Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen.



Obr. 28

Sed, předklon, vzpažit, hlava se dotýká kolen, ruce na špičkách, lektor pomáhá k většímu předklonu tlakem na lopatky (Obr. 28).

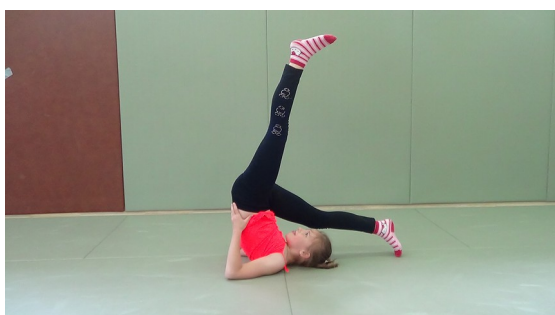
Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 29

Stoj na lopatkách - „svíčka“ (Obr. 29).

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 30

Stoj na lopatkách, přednožit pravou povýš, špičkou se dotknout země (Obr. 30).

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 31

Stoj čelem k žebřinám, přednožit pravou, předpažit a uchopit příčku (Obr. 31). *Modifikace: ručkováním střídnuř dolů hluboký ohnutý předklon.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.



Obr. 32

Stoj čelem k žebřinám, přednoží pravou povýš, předpažit, uchopit se příčky, ručkovat nahoru a přitahovat se blíže k žebřině (Obr. 32).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.

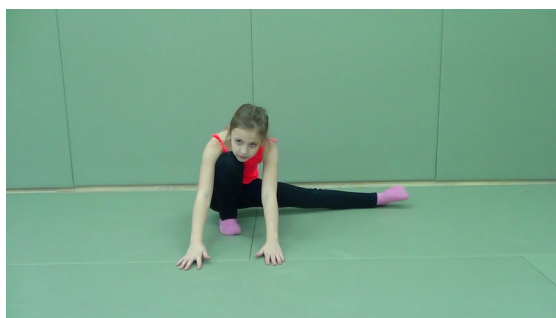


Obr. 33

Vzpor stojmo zády k žebřině, zanožit levou (Obr. 33). *Modifikace: uchopit příčku a přitahovat hlavu k pravému koleni.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.

Časté chyby



Obr. 34

Koleno před tělem – mělo by být vytočené ven (Obr. 34).



Obr. 35

Skrčené koleno by mělo svírat pravý úhel (Obr. 35).

3 Čelný rozštěp



Obr. 36

Čelný rozštěp, vzpřímená záda, upažit (Obr. 36).



Obr. 37

Stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit (Obr. 37).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 38

Široký podřep rozkročný, lokty na kolena a tlačit je od sebe, špičky vytočit do stran, kolena nesmí být před špičkami (Obr. 38).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 39

Široký podřep rozkročný, předpažit, spojit ruce a hmatat (Obr. 39).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 40

Vzpor dřepmo na levé, únožný levou, koleno vytočit ven, propnutá špička u natažené končetiny (Obr. 40).

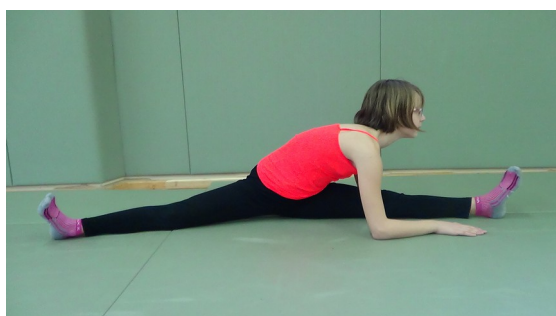
Fyziologický účinek: protažení třísel.



Obr. 41

Sed roznožný, vzpažit pravou, úklon vlevo, chytit za špičku (Obr. 41).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.

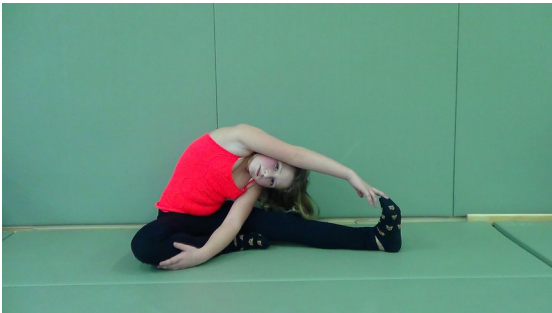


Obr. 42

Sed roznožný, předklon k levé noze, lokty položit na zem, břicho tlačit na stehno, špičky směřují vzhůru (Obr. 42). *Modifikace: špičky jsou propnuté.*

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.

 Obr. 43	Sed roznožný, mírný předklon, předloktí na zem, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 43). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 44	Sed roznožný, vzpažit a sepnout ruce nad hlavou, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 44). <i>Modifikace: špičky jsou propnuté.</i>
 Obr. 45	Hluboký ohnutý předklon vpravo, navléknout spojené ruce na pravé chodidlo, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 45). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 46	Podpor na předloktích ležmo skrčmo roznožný, chodidla se mohou, ale nemusejí vzájemně dotýkat (Obr. 46). Fyziologický účinek: protažení vnitřní strany stehna a třísel.

 Obr. 47	Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon, břicho tlačit na zem - „placka“, předpažit vzhůru a dotknout se rukama země, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 47). <i>Modifikace: mírný předklon, předpažit vzhůru zevnitř a uchopit levou rukou levé a pravou rukou pravé chodidlo z vnitřní strany, hluboký ohnutý předklon, přitáhnout se pažemi.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 48	Sed, opřít pravé chodidlo o vnitřní stranu levého stehna, vzpažit, hluboký předklon k levé noze (Obr. 48). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 49	Výchozí poloha dolních končetin (dále jen DK) stejná, úklon vlevo, vzpažit pravou, předpažit dovnitř levou (Obr. 49). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.

 Obr. 50	Výchozí poloha DK stejná, hluboký předklon doprostřed, vzpažit, koleno a špička směřují vzhůru (Obr. 50). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 51	Výchozí poloha DK stejná, vzpřim a otočit trup vpravo, špička a koleno směřuje vzhůru (Obr. 51). <i>Modifikace: tyto cviky lze provádět také v poloze „překážkový sed“.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.
 Obr. 52	Výchozí poloha DK stejná, uchopit pravou nohu za chodidlo zevnitř nebo za špičku, unožit pravou povýš (Obr. 52), možná flexe i extenze chodidla. To samé na druhou stranu (Obr. 53). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.
 Obr. 53	

 Obr. 54	Podpor na předloktí stranou ležmo, uchopit levou nohu za chodidlo zevnitř, unosit levou povýš (Obr. 54), možná flexe i extenze chodidla. <i>Modifikace: připážit a snažit se udržet nohu ve vzduchu bez držení rukou, v tempu zvedat a pokládat nohu 8 – 10× na každou stranu.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.
 Obr. 55	Sed skrčmo s chodidly u sebe a koleny od sebe, - „motýlek“, předklon ohnutě, čelo na chodidla, kolena tlačit k zemi (Obr. 55). Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.
 Obr. 56	Výchozí poloha DK stejná, pravou rukou přitlačit pravé koleno k podložce (Obr. 56). Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.
 Obr. 57	Výchozí poloha DK stejná, tlakem rukou na kolena tlačit DK k podložce (Obr. 57). Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 58

Výchozí poloha DK stejná, vzpažit, předklon ohnutě (Obr. 58).

Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 59

Vzpor klečmo na pravé vpravo únožný levou, upažením vzpažit levou, špička v prodloužení DK (Obr. 59).

Fyziologický účinek: protažení spodní části trupu.



Obr. 60

Podpor na předloktích klečmo, unožit levou, špička v prodloužení DK (Obr. 60).

Fyziologický účinek: protažení spodní části trupu.



Obr. 61

V sedu skrčmo uchopit nohy za chodidla zevnitř nebo za špičky, mírný rovný záklon, přednožit roznožmo (Obr. 61). *Modifikace:* Sed skrčmo, uchopit nohy za kotníky z vnější strany, mírný rovný záklon, přednožit povýš.

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen. Cvik je také dobrý na trénování rovnováhy.



Obr. 62

Leh, přednožit roznožmo, ruce na vnitřní stranu stehna, tlakem na stehna dojde k většímu roznožení, propnuté špičky (Obr. 62).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 63

Leh skrčit přednožmo levou, předpažit levou a uchopit levou nohu za chodidlo zevnitř (Obr. 63), unožit povýš (Obr. 64).

Modifikace: leh vzadu, upažit, přednožit levou kolmo k zemi, unožit levou.

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 64



Obr. 65

Leh na boku, vzpažit pravou, pokrčit upažmo levou a opřít se rukou předloktím o zem, švihem unožit levou (Obr. 65).

Opakovat 8 – 10× na každou nohu. *Modifikace: švihem zanožit levou.*

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 66

Široký stoj rozkročný, předklon, předpažit dolů a opřít se rukama o zem před tělem, hmitat vzhůru a dolů v širokém stoju rozkročném (Obr. 66).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 67

Vzpor dřepmo zády ke stěně, roznožením rozštěp čelný, přitisknout hýždě a roznožené nohy ke stěně, podpor na předloktech, kolena směřují dopředu, propnuté špičky (Obr. 67).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 68

Sed roznožný, vzpažit, předklonem trupu čelný rozštěp, břicho tlačit na zem, kolena směřují dopředu, propnuté špičky (Obr. 68). *Modifikace: průplav: širokým sedem roznožným leh na břicho, nohy k sobě.*

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 69

Dvojice sed roznožný zády k sobě, upažit a vzájemně se uchopit za ruce, otáčet trup střídavě vpravo a vlevo, kolena a špičky směřují nahoru (Obr. 69).

Fyziologický účinek: procvičení rotace páteře.

 Obr. 70	Dvojice sed roznožný čelem k sobě, chodidla opřena o sebe, předpažit a uchopit se vzájemně za ruce, střídavě jedno z dětí záklon až do lehu, druhé hluboký předklon, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 70). Fyziologický účinek: procvičení abdukce kyčelního kloubu a pohyblivosti páteře.
 Obr. 71	Leh skrčmo, kolena do stran, chodidla se navzájem dotýkají, paty přitáhnout k hýždím, druhé dítě tlačí kolena ležícího dítěte k podložce (Obr. 71). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.
 Obr. 72	Leh, přednožit roznožmo, druhé dítě tlačí DK k podložce, propnutá kolena a špičky (Obr. 72). <i>Modifikace: extenze špiček.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.
 Obr. 73	Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon, tlakem na bedra lektor dopomáhá k hlubšímu předklonu, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 73). Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 74

Široký stoj rozkročný, předklon, předpažit dolů a opřít se rukama o zem před tělem, lektor pomáhá tlačít boky/kyčle k podložce, kolena a špičky směřují dopředu (Obr. 74).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 75

Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě, připažit a uchopit se vzájemně za ruce, úklon stranou (Obr. 75). *Modifikace: totéž, ale zády k sobě.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 76

Stoj rozkročný čelem k žebřinám, rovný předklon, uchopit ve výši pasu, hlava v předklonu (Obr. 76).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 77

Svis stojmo rozkročný čelem k žebřině, svis stojmo rozkročný vysazeně s přehmatem na nižší příčku. Postupně ručkovat souruč stále níž a potom zpět vzhůru (Obr. 77).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 78



Obr. 79

Stoj pravým bokem k žebřině, skrčit únožmo pravou povýš, chodidlo se opírá o příčku, vzpažit (Obr. 78), hluboký ohnutý předklon k levé končetině (Obr. 79).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 80

Stoj spojný zády těsně u žebřiny, hluboký ohnutý překlon, uchopit druhou příčku v pěstě lýtek, přitahovat hlavu ke kolenům (Obr. 80). *Modifikace: totéž ve stoji rozkročném, příčku uchopit mezi nohama* (Obr. 81).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 81



Obr. 82

Sed čelem k žebřinám, předpažit a uchopit příčku, přednožit, pokrčením paží přitáhnout hlavu ke kolenům (Obr. 82).

Modifikace: totéž, ale roznožit (Obr. 83).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 83



Obr. 84

Svis stojmo rozkročný čelem k žebřině, svis stojmo rozkročný vysazeně s přehmatem na nižší příčku. Postupně ručkovat souruč stále níž a potom zpět vzhůru (Obr. 84).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.

Časté chyby



Obr. 85

Ohnutá záda, pokrčená pravá končetina (Obr. 85).



Obr. 86

Koleno a špička směřují dopředu (Obr. 86). Měly by směřovat vzhůru.



Obr. 87

I z fotografie je zřejmé, že dítě nevyvíjí žádný tlak na kolena ležícího dítěte (Obr. 87). V tom případě je daný cvik bezúčelný.



Obr. 88

Špičky a kolena směřují dopředu (Obr. 88). Správně by měly směřovat vzhůru.

4 Přednožit švihem - „výkop“



Obr. 89

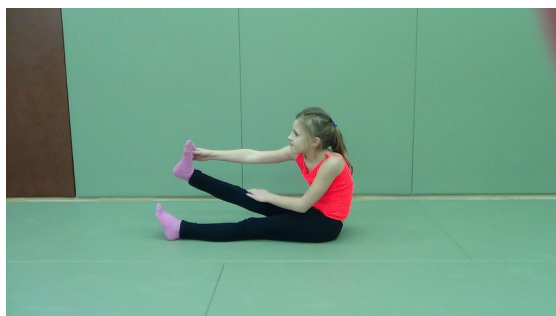
Výpon spojný, švihem přednožit vzhůru pravou, upažit (Obr. 89). *Modifikace: předpažit, palce proti prstům, hlava v prodloužení těla.*



Obr. 90

Sed, skrčit přednožmo pravou a uchopit ji pravou rukou za chodidlo z vnější strany, levou ruku položit na koleno (Obr. 90), přednožit pravou vzhůru (Obr. 91).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 91

 Obr. 92	Leh, pokrčít pravou, přednožit povýš levou, předpažit a uchopit levou nohu pod kolenem, přitáhnout končetinu k trupu (Obr. 92). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.
 Obr. 93	Vzpor na rukou vzadu, přednožit levou – 8× švihem a 8× tahem (Obr. 93). Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.
 Obr. 94	Leh, vzpažit zevnitř, přednožit pravou a střídat flexi a extenzi chodidla (Obr. 94). <i>Modifikace: přednožit a střídavě vztyčovat a napínat chodidla střídnonož.</i> Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu ve směru flexe.
 Obr. 95	Leh, pokrčít pravou DK, zvednout boky nad podložku, přednožit levou (Obr. 95). <i>Modifikace: přednožovat v tempu švihem 8 - 16×, s přinožením vždy pánev klesne těsně nad podložku.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zpevnění těla.



Obr. 96

Sed snožný, předklon, předpažit a uchopit se za pravý kotník, druhé dítě přidržuje levou DK ležícího dítěte na podložce (Obr. 96), sedící dítě provede záklonem leh vzhůru (ruce stále drží DK) a vrátí se zpět do základní polohy (Obr. 97).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, flexe páteře.



Obr. 97



Obr. 98

Leh, skrčit levou, předpažit (Obr. 98), 8× švihem a 8× tahem přednožit pravou (Obr. 99).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 99



Obr. 100

Leh, přednožit pravou, vzpažit a chytit kotník stojícího dítěte, to jej uchopí za přednoženou DK a přitahuje mu ji k trupu (Obr. 100).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování flexe kyčelního kloubu.



Obr. 101

Ze stoje zánožného švihem přednožit pravou, předpažit a uchopit končetinu za lýtko, podržet (Obr. 101).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, cvičení rovnováhy.



Obr. 102

Stoj pravým bokem k žebřině, upažit pravou a chytit se příčky, švihem či tahem přednožit povýš pravou, chytit levou rukou, výdrž (Obr. 102). *Modifikace:* v tempu nohu přednožovat 8× švihem, 8× tahem.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 103

Stoj zády k žebřinám, přednožit levou, druhé dítě uchopí končetinu za kotník, tlakem dopomáhá k většímu přednožení (Obr. 103).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování kloubního rozsahu.



Obr. 104

Modifikace: totéž u zdi, tlakem na koleno stojné nohy bránit pokrčení (Obr. 104).

U větších dětí je vhodné stát naproti nim a svým kolenem zatlačit do kolene stojné nohy dítěte, přičemž oběma rukama dopomáháme dítěti k většímu přednožení druhé nohy.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování kloubního rozsahu.

5 Švihem zanožit ve vzporu stojmo - „špička“



Obr. 105

Švihem zanožit ve vzporu stojmo (Obr. 105). Pro tento cvik je možné využít průpravné cviky jako u bočního rozštěpu, svým způsobem se vlastně jedná o „provaz ve vzduchu“.



Obr. 106

Ze stoje snožného zády ke stěně hluboký předklon a zanožit levou povýš, opřít nártem o stěnu (Obr. 106).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, flexe a extenze kyčelního kloubu, protažení svalů vnitřní strany stehna.



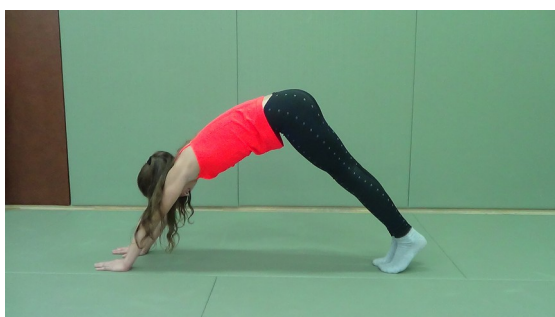
Obr. 107

Vzpor stojmo, zanožit pravou povýš, obratem otočit na levé DK o 180 stupňů (Obr. 107).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 108



Obr. 109



Obr. 110



Obr. 111

Vzpor klečmo dohmatem u kolen (Obr. 108), vzpor stojmo, ruce i nohy na místě, paty tlačit k zemi (Obr. 109), zanožit levou, hmitat (Obr. 110).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.

Vzpor na rukou, zanožit pravou povýš, druhé dítě uchopí nohu za kotník a tahá ji výš. Stojná DK je celým chodidlem na zemi (Obr. 111)

Fyziologický účinek: protažení stehenních svalů, zvětšování kloubního rozsahu.



Obr. 112

Stoj na pravé, unožit levou, předklon a přitáhnout trup k pravé noze, druhé dítě drží unoženou nohu (Obr. 112). *Modifikace:* *Dítě se uchopí za kotník a přitahuje se k pravé noze.*

Fyziologický účinek: procvičení abdukce kyčelního kloubu a pohyblivosti páteře.

Častá chyba



Obr. 113

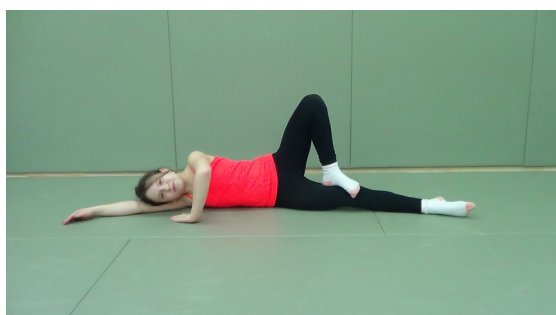
Pokrčování DK (Obr. 113).

6 Švihem unožit



Obr. 114

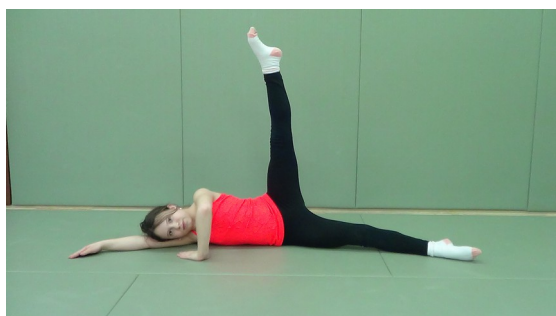
Švihem unožit, úklon stranou, paže na stehna (Obr. 114). Vhodné je také použít stejné cviky jako při nácviku čelného rozštěpu.



Obr. 115

Leh na pravém boku, vzpažit pravou, pokrčit předpažmo levou, ruku opřít o zem před tělem, skrčit únožmo levou (Obr. 115), unožit levou, přinožit (Obr. 116). Opakovat 8 – 10× na každou stranu.

Fyziologický účinek: zlepšení pohyblivosti kyčelního kloubu ve směru abdukce.



Obr. 116



Obr. 117

Stoj spojný, připažit, skrčit únožmo levou a uchopit chodidlo levou rukou z vnitřní strany (Obr. 117), unožit levou povýš (Obr. 118).

Fyziologický účinek: zvětšování rozsahu v oblasti kyčelního kloubu.



Obr. 118



Obr. 119

Totéž s přidržováním se stěny (Obr. 119).
Modifikace: uchopit nohu za špičku, či za kotník.

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 120

Opřít zády o stěnu, unožit levou, lektor uchopí končetinu za kotník a dopomáhá k většímu unožení (Obr. 120). Pozor, aby i stojná noha byla natažená a aby mělo dítě narovnaná záda.

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 121

Stoj bokem k žebřině, přes skrčení přednožmo unožit povýš, opřít patou o žebřinu, předpažit, uchopit se příčky a přitahovat se blíže k žebřině (Obr. 121).
Modifikace: totéž, ale hluboký předklon ke stojné noze (Obr. 122).

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 122

7 Skok s přednožením roznožmo - „roznožka“



Obr. 123

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, předklon, předpažit (Obr. 123).
Doporučujeme použít stejné průpravné cviky jako při nácviku čelného rozštěpu.



Obr. 124

Mírný podřep snožný, předpažit pokrčmo ruce v pěst (Obr. 124), napnout pravou, unožit levou, propnutá špička, koleno směruje nahoru, předpažit dolů, rovná záda (Obr. 125).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna, zvětšování rozsahu kyčelního kloubu.



Obr. 125



Obr. 126

Sed roznožný naproti stěně, zapažit, opřít ruce o podložku, snažit se co nejvíce přiblížit trupem ke zdi, rovná záda (Obr. 126).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna, zvětšování rozsahu kloubu.



Obr. 127

Svis zády k žebřině, přednožit roznožmo (Obr. 127).

Fyziologický účinek: posílení břišního svalstva a svalů DK.



Obr. 128

Stoj čelem k žebřině, uchopit se za příčku ve výši pasu, skok s roznožením nebo přednožením roznožmo (Obr. 128).



Obr. 129

Jeden z dvojice provede podřep snožný s předklonem, ruce zapřít o stehna, druhé dítě se opře o jeho bedra a provede skok s roznožením (Obr. 129).



Obr. 130

Sed roznožný, lektor naproti dítěti, chodidla se zapře o kotníky dítěte, uchopí jej za ruce a přitahuje k sobě. Kolena a špičky tím pádem směřují vzhůru. (Obr. 130).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.



Obr. 131

Široký sed roznožný, vzpažit či předpažit, kolena a špičky směřují vzhůru. Děti si tak uvědomí, jak mají v roznožce „sedět“ (Obr. 131).



Obr. 132

Menší děti je možné chytit za boky a s odrazem vyzvednout, aby si uvědomily polohu nohou ve vzduchu (Obr. 132).

Časté chyby



Obr. 133

Podsazená pánev, ohnutá záda, vtočené špičky (Obr. 133).



Obr. 134

Roznožení místo přednožení roznožmo (Obr. 134).

8 Vzpor stojmo - „stojka“



Obr. 135

Vzpor stojmo, zpevněné tělo, propnuté špičky, hlava v mírném záklonu (Obr. 135).



Obr. 136

Vzpor klečmo, trup mírně vpřed (Obr. 136), dlaně vzhůru, trup mírně dozadu (Obr. 137), prsty směřují ke kolenům, trup mírně dozadu (Obr. 138).

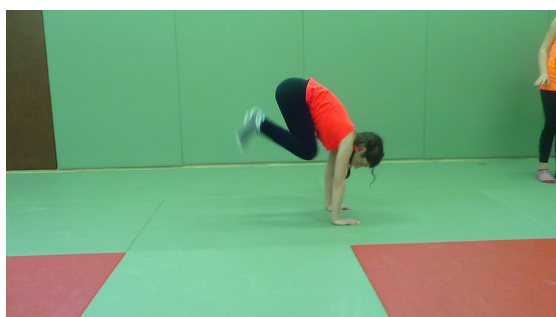
Fyziologický účinek: protažení ohybačů zápěstí.



Obr. 137



Obr. 138



Obr. 139



Obr. 140



Obr. 141

Vzpor dřepmo, odrazem snožmo výšvih skrčmo (Obr. 139).

Fyziologický účinek: posílení paží.

Ze vzporu klečmo vzpor ležmo, zpevnit celé tělo (Obr. 140). *Modifikace: vzpor na předloktích.*

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.

Vzpor ležmo roznožný, upažit levou, otočit trup vlevo (Obr. 141).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, rotace páteře, posílení paží.



Obr. 142

Leh, připažit a zpevnit celé tělo, stáhnout břicho a hýždě. Dítě uchopíme za kotníky a zvedneme (Obr. 142), můžeme zkoušet postupně pouštět končetiny, pokud je dítě maximálně zpevněné, udrží je u sebe, i když jednu pustíme. *Modifikace: totéž ve vzporu vzadu či ve vzporu ležmo na předloktích* (Obr. 143).

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 143



Obr. 144

Vzpor ležmo, druhé dítě uchopí dítě ve vzporu za kotníky a zvedne. Takto se mohou pomalu pohybovat vpřed i vzad (Obr. 144).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 145

Klek, připažit, náklon vzad (Obr. 145).

Fyziologický účinek: posílení zádočných svalů, zpevnění těla.



Obr. 146

Vzpor dřepmo zády ke stěně, „ručkovat“ nohama po stěně do vzporu stojmo (Obr. 146), můžeme také pomalu ručkovat rukama ke stěně.

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 147

Stejná výchozí poloha a postup jako u předchozího cviku, nohy zůstanou tak, aby s tělem svíraly pravý úhel (Obr. 147).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 148



Obr. 149



Obr. 150

Nácvik stojky o stěnu: ze stoje spojného naproti stěně váha předklonmo, ruce se dotýkají stěny (Obr. 148), hluboký předklon, vzpažit, ruce na zem (Obr. 149), odrazem stojné nohy vzpor na rukou, opřít o stěnu (Obr. 150).



Obr. 151

Stejným způsobem nacvičujeme stojku ve volném prostoru: podřep úožný, vzpažit (Obr. 151), váha předklonmo (Obr. 152), lektor podává záchranu (Obr. 153).



Obr. 152



Obr. 153

Častá chyba



Obr. 154

Nezpevněné tělo (Obr. 154).

9 Vzpor vzadu stojmo - „most“



Obr. 155

Vzpor vzadu stojmo (Obr. 155).



Obr. 156

Dvojice naproti sobě, stoj rozkročný, vzpažit, rovný předklon, uchopit se za paže (Obr. 156), otáčet trupem vpravo, vlevo (Obr. 157).

Fyziologický účinek: cvičení rotace páteře.



Obr. 157



Obr. 158

Leh pokrčmo, připažit, zvednout pánev nad zem (Obr. 158). *Modifikace: zvednout pánev nad zem, napnout levou nohu – trup a levá noha v jedné přímce, kolena u sebe.*
Fyziologický účinek: protažení svalů v oblasti bederní páteře.



Obr. 159

Ze sedu snožného vzpor na rukou vzadu, celé tělo je zpevněné, špičky propnuté (Obr. 159).
Fyziologický účinek: protažení ramenních svalů, celkové zpevnění těla.



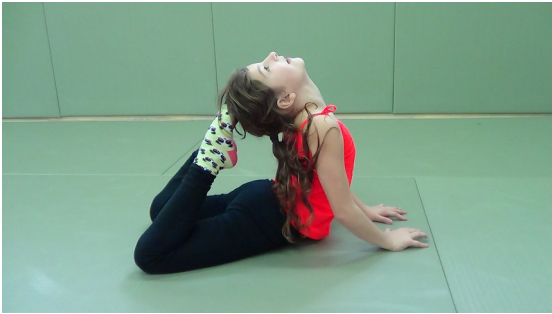
Obr. 160

Leh na břiše, dlaně vedle boků, prsty směřují dopředu, zatlačit dlaněmi do země, zaklonit hlavu a trup, boky zůstávají na zemi (Obr. 160). *Modifikace: totéž se zapřením nohou o stěnu (Obr. 161).*

Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu, zvětšování ohebnosti páteře.



Obr. 161

 Obr. 162	Klek rozkročný, bederní záklon, zapažit a dotknout se chodidel, záklon hlavy (Obr. 162). Fyziologický účinek: zvětšování ohebnosti páteře, protažení prsních svalů.
 Obr. 163	Z lehu na břiše vzpor na rukou, záklon hlavy a trupu, skrčit zánožmo, nejdříve každá noha zvlášť, poté obě současně (Obr. 163). Fyziologický účinek: zvětšování ohebnosti páteře.
 Obr. 164	Leh vznesmo, špičky nohou se dotýkají země co nejdále za hlavou (Obr. 164). <i>Modifikace: pokrčit přednožmo, kolena se dotýkají hlavy, špičky nohou země.</i> Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu a zadní strany stehen.



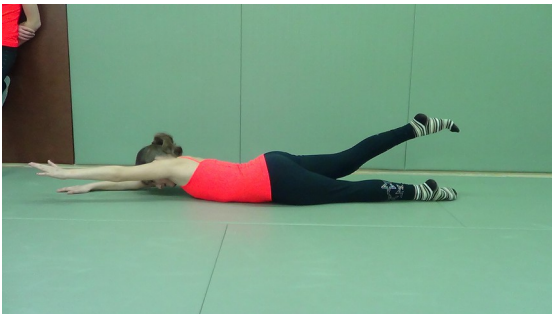
Obr. 165



Obr. 166

Klek rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl (Obr. 165), bederní záklon s otočením trupu vlevo, zapažit levou dovnitř a dotknout se rukou pravé paty (Obr. 166).

Fyziologický účinek: cvičení rotace páteře, posílení šikmého břišního svalstva.

 Obr. 167	Leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, hrudní záklon (Obr. 167). <i>Modifikace: otáčet trupem do stran.</i> Fyziologický účinek: posílení svalů spodní části trupu.
 Obr. 168	Leh na břicho, vzpažit, dlaně na zemi, vzpažit vzad levou, zanožit pravou (Obr. 168). Fyziologický účinek: posílení svalů spodní části trupu.
 Obr. 169	Leh, vzpažit zevnitř, druhé dítě provede stoj rozkročný nad ležícím dítětem, předklon, úchopem za ruce přitahuje ležící dítě vzhůru (Obr. 169). Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu, zvětšování ohebnosti páteře.
 Obr. 170	Leh na břicho, druhé dítě přidržuje DK, aby zůstaly přitisknuté na podložce, ležící dítě upaží a provádí záklon trupu (Obr. 170). Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 171

Stoj těsně naproti stěně, vzpažit, bederní záklon, hrudník zůstává přitisknutý u stěny (Obr. 171).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 172

Mírný stoj rozkročný zády ke stěně, vzpažit, záklon hlavy, prohnout v zádech a dotknout se dlaněmi stěny (Obr. 172).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 173

Stoj rozkročný zády k žebřině, vzpažit, záklon hlavy a trupu, ručkovat po příčkách dolů do „mostu“ (Obr. 173).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 174

Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon vlevo, dotknout se pravou rukou špičky levé nohy, upažit levou vzad (Obr. 174).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti ramenního kloubu.



Obr. 175

Stoj rozkročný, skrčit zapažmo ruce v bok, záklon hlavy a mírný záklon trupu (Obr. 175).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 176

Leh na břiše, skrčit DK, zapažit a uchopit za nártu, zvednout trup (Obr. 176).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře, posílení svalů spodní části trupu.



Obr. 177

„Most“ z lehu s dopomocí, dítěti podáváme oporu v oblasti bederní páteře (Obr. 177).



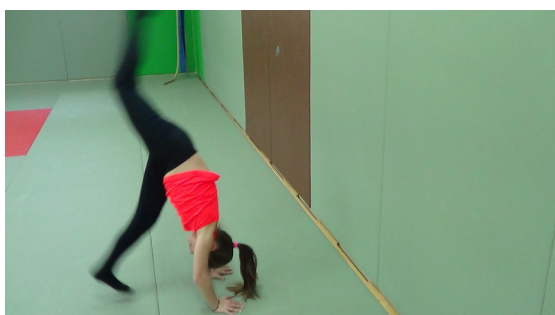
Obr. 178

Vzpor vzadu stojmo, přednožit (Obr. 178).



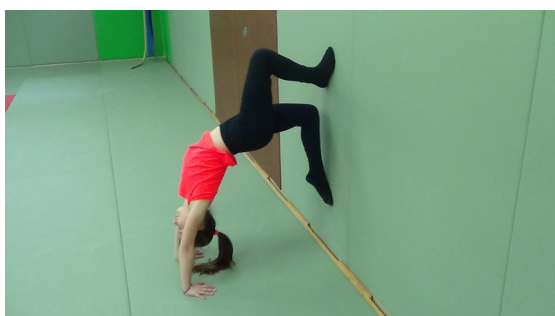
Obr. 179

Vzpor vzadu stojmo na levé (Obr. 179).
Fyziologický účinek: cvičení rotace páteře.



Obr. 180

Ze zanožení ve vzporu stojmo (Obr. 180) odrazem levé DK „most o stěnu“ (Obr. 181). *Modifikace: je možné takto provést i „most“.*



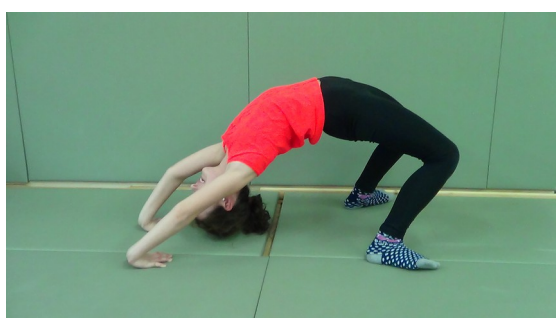
Obr. 181

Časté chyby



Obr. 182

Pokrčené ruce, ohnutá záda (Obr. 182).



Obr. 183

Malé prohnutí v zádech, hlava se dotýká podložky (Obr. 183).



Obr. 184

Pokrčené ruce, hlava se dotýká podložky (Obr. 184).



Obr. 185

Pokrčené ruce, hlava není v záklonu (Obr. 185).

10 Přemet stranou - „hvězda“



Obr. 186

Přemet stranou (Obr. 186). Doporučujeme použít také průpravné cviky uvedené u nácviku stojky.



Obr. 187

Váha předklonmo (Obr. 187).

Fyziologický účinek: zpevnění celého těla, udržení rovnováhy.



Obr. 188

Váha úklonmo, koleno unožené končetiny směřuje dopředu (Obr. 188).

Fyziologický účinek: zpevnění celého těla, udržení rovnováhy.



Obr. 189

Modifikace: stejná poloha s provedením u žebřin. Váha předklonmo (Obr. 189), váha úklonmo (Obr. 190).



Obr. 190



Obr. 191

Vzpor dřepmo zánožný levou (Obr. 191),
odrazem pravé přemet stranou skrčeně
(Obr. 192).



Obr. 192



Obr. 193

Podpor na rukou, roznožit, lektor přidržuje
za stehna či boky (Obr. 193).



Obr. 194

Podávání záchrany při nácviku přemetu
stranou (Obr. 194, 195).



Obr. 195

11 Zášvih



Obr. 196

Výpon stojný – výpon, váha na levé, vzpažit pravou, předklon hlavy, unožit pokrčmo pravou, pravá připažit, levá vzpažit, hlava vzpřímená (Obr. 196). Vhodné je použít průpravné cviky uvedené v kapitole „Most“.



Obr. 197

Stoj čelem k žebřině, uchopit příčku ve výši boků, skrčit přednožmo pravou, hrudní předklon a předklon hlavy (Obr. 197), švihem zanožit pravou, hrudní záklon a záklon hlavy (Obr. 198). Zopakovat na každou nohu 8×. *Modifikace: zanožit pravou pokrčmo, co nejvýše směrem k hlavě.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 198



Obr. 199

Stoj čelem k žebřinám, zanožit pokrčmo pravou, vzpažit, uchopit příčku, druhé dítě uchopí za zanoženou DK a pomalu tahá nahoru (Obr. 199). *Modifikace: dítě skrčí DK zánožmo, zakloní hlavu a druhé dítě mu končetinu přitahuje směrem k hlavě.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 200



Obr. 201

Stoj zády k žebřině, zanožit pravou a zapřít ji nártom za příčku, vzpažit, hluboký ohnutý předklon, paže svésit dolů (Obr. 200), vzpřím, vzpažit (Obr. 201).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 202

Leh na břicho, skrčit zánožmo pravou, zapažit levou, uchopit za pravé chodidlo a tahat vzhůru (Obr. 202).

Fyziologický účinek: protažení přední strany stehů, procvičení flexe páteře a zvýšení kloubní pohyblivosti ramene.



Obr. 203

Stoj levým bokem ke stěně, upažit levou a opřít se o stěnu, skrčit zánožmo pravou, uchopit pravou rukou za kotník a tahat vzhůru, prohnout v zádech (Obr. 203). To samé bez opory.

Fyziologický účinek: protažení přední strany stehů, procvičení flexe páteře a zvýšení kloubní pohyblivosti ramene.

12 Zášvih ve vzporu



Obr. 204

Vzpor ležmo, švihem zanožit pokrčmo levou (Obr. 204). Doporučujeme použít cviky i z předchozí kapitoly.



Obr. 205

Vzpor klečmo (Obr. 205), zanožit levou, vzpažit pravou (Obr. 206).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.



Obr. 206



Obr. 207

Vzpor klečmo, skrčit přednožmo povýš, předklon hlavy – ohnout páteř (Obr. 207), zanožit povýš, záklon hlavy – prohnout páteř (Obr. 208).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.



Obr. 208



Obr. 209

Vzpor klečmo, skrčit zánožmo levou povýš, zapažit levou a uchopit levou končetinu za špičku, přitáhnout k trupu (Obr. 209).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.



Obr. 210

Vzpor na rukou, chodidly opřít o stěnu, zanožit pokrčmo levou, prohnout v zádech, hlava v mírném záklonu (Obr. 210).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.

Častá chyba



Obr. 211

Chybí prohnutí v zádech, dlaně by měly být ve stejné úrovni s rameny (Obr. 211).

13 Ukázka a popis dalších vybraných pohybů a poloh hojně využívaných při tanci disco dance

 Obr. 212	„Stříška“/„áčko“ - leh vznesmo roznožný, špičky na zem (Obr. 212).
 Obr. 213	Stoj spojný, odrazem snožmo skok s unožením pokrčmo pravé a skrčmo levé, kruh z připázení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připázení a oblouk do vzpažení dovnitř (Obr. 213).
 Obr. 214	Stoj spojný, odrazem snožmo skok s unožením pravé a unožením skrčmo levé, propnutá špička, koleno směřuje vzhůru, kruh z připázení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připázení a předpažit, spojit ruce (Obr. 214).

 <i>Obr. 215</i>	Stoj spojný, odrazem snožmo skok se zanožením pokrčmo pravé, kruh z připázení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připázení a oblouk do vzpažení (Obr. 215).
 <i>Obr. 216</i>	„Íčko“: stoj spojný, výkrokem dvojný obrat s vysokým zanožením a hlubokým předklonem (Obr. 216).
 <i>Obr. 217</i>	Stoj na prsou, opora o skrčené ruce (Obr. 217).
 <i>Obr. 218</i>	Vzpor stojmo skrčeně (Obr. 218).



Obr. 219

Vzpor stojmo roznoženě (Obr. 219).

Seznam použité literatury

1. ALTER, J. M., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-763-X.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.
3. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D., 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
4. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4525-1.
5. KOS, B., 1972. *Abeceda gymnastiky: výběr základních kondičních cvičení*. Praha: Olympia.
6. KOS, B., WÁLOVÁ, Z., 1985. *Kondiční gymnastika*. Praha: FTVS UK.
7. KRIŠTOFIČ, J., 2004. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1006-4.
8. KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení. HRANATÁ ZÁVORKA* Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
9. NELSON, A. G., KOKKONEN, J., 2009. *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2784-4.
10. PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4219-9.

Internetové zdroje

11. DANCE DELUXE. Tutorial: How to improve your high kicks. In: *Youtube* [online]. 16. 10. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UDNb1uOj6ko>
12. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Cheer: Toe Touch Tutorial With Coach Meggin (Former University Of Nevada, Reno Cheerleader). In: *Youtube*

- [online]. 12. 1. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AeUhUXgTnrl>
13. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do A Handstand With Coach Meggin. In: *Youtube* [online]. 1. 10. 2011. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7hMF4zjLiqU>
 14. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Beginner Middle Split Stretches With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=DupW8hfBYDw>
 15. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do Illusions For Gymnastics With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 11. 4. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V7nF6TYwylg>
 16. GHOSTLIGHTCREATIVE. Teaching Kids Cartwheels. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_dDzLhPzAx4
 17. GYMNEO TV. Gymnastics: Cartwheel on the Floor. In: *Youtube* [online]. 31. 8. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=16y608LFuf4>
 18. KBMTALENT. How to improve your Middle Splits. In: *Youtube* [online]. 12. 4. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=wpqz3hSYU_s
 19. MEYERSON, Shana. Yoga handstands for beginners who are afraid of handstands – shana meyersen YOGAthletica. In: *Youtube* [online]. 29. 8. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eXCxpTHA3x8>
 20. MSBECKETTLA. How To Increase Back Flexibility. In: *Youtube* [online]. 31. 3. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=WhI-JI1uzbS4>