

Hudebně pohybová výchova, Rytmická gymnastika a Pohybová skladba

učební text pro výuku studentů studijního oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP)

Autorky: doc. PhDr. Viléma Novotná a PhDr. Iveta Holá, Ph.D.

Katedra gymnastiky UK FTVS

Text je zpracován v rámci výstupů projektu: Individuální projekt UK na roky 2016 – 2018.

Původně zpracovaný text je doplněn upravenými odkazy z textu:

NOVOTNÁ, V. PANSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba.*

Praha: UK FTVS, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0. Multimediální učební text.

Zveřejněno na www stránkách UK FTVS, elektronické publikace. K použití jsou přílohy – metodická videa uvedená v publikaci.

HUDEBNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA

Nejen v gymnastice, ale i v dalších činnostech, zaujímá hudba významné místo. Pro OSP má pohyb spojený s hudbou ještě významnější funkci, než u zdravých cvičenců. Hudba podněcuje emocionální prožívání pohybu a umožňuje zejména postiženému jedinci vyjádřit pocity, vyjádřit pohybem prožitky, které by bez hudebního podnětu zůstaly skryté. Hudební předloha nebo hudební doprovod umocňují:

- emocionálnost pohybového programu
- přispívají k vnitřnímu řádu pohybu
- podporují motivaci ke cvičení
- řídí pohybovou činnost
- stimulují vlastní pohybovou iniciativu
- podněcují pohybovou tvořivost.

Pohyb ve spojení s hudbou získává jednu zásadní vlastnost, a to svůj průběh v čase a prostoru. Struktura pohybu v gymnastických činnostech vychází právě ze struktury hudby, kterou převážně nazýváme hudbou užitou.

S hudbou souvisí pojem **rytmizace pohybu (prostorové rozložení pohybu v čase, při popisu vyjádřené hodnotou počítací doby)**, která je nedílnou součástí optimálního provedení zadaného pohybového úkolu. Spolu s nácvikem základních pohybů a pohybových dovedností je třeba začít s osvojováním si i různých charakteristických rytmů a rytmických

modelů. Obměny rytmických celků a vazeb rozvíjejí pohybovou paměť, především prostřednictvím říkadel, lidových písní a dalších jednoduchých rytmických modelů (Berdychová, 1954). Hudebně-pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle (Mihule a Šťastná, 1993). Rychlejší tempo pohybových činností přispívá k tělesné zdatnosti cvičenců. Cvičení s hudebním doprovodem a rytmizace pohybu pomáhají jedinci vnímat především:

- rytmus hudby
- tempo hudby
- melodii hudby
- dynamiku hudby
- metrickou strukturu hudby.

Hudebně-pohybová výchova je východiskem pro rytmizaci pohybu, pro pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem, mezi rytmickými podněty a hudbou (jednoduché metro-rytmické struktury). Vede k souladu pohybu s hudbou, k návaznosti mezi rytmem hudby a rytmem pohybu.

*Hudba má ve vazbě s pohybem **funkci regulační**, vnášející do cvičení skupiny řád a hudebně pohybové zákonitosti, které úzce souvisí s interakcí mezi cvičenci, **funkci motivační** vytvářející atmosféru při cvičení a **funkci dramaturgickou**, dějovou, přenášející myšlenkovou podstatu hudební předlohy do pohybového ztvárnění.*

Základní pojmy hudebně-pohybové výchovy

Počítací doba

Tuto časovou jednotku lze vyjádřit zlomkem sekundy a je realizována při cvičení jako tak zvaná počítací doba, jako jeden z určujících znaků hudebního doprovodu. Lépe se bude cvičit tehdy, bude-li pulsování počítacích dob výrazné a bude napovídat rozvržení cvičení do jednotlivých fází. Zřetelný puls počítacích dob v hudbě je podmínkou práce se začátečníky, dětmi, popřípadě tam, kde je hudební cítění cvičenců dosud málo rozvinuté. U vyspělého kolektivu přechází tento puls z hudby na cvičící kolektiv.

Symetrická hudební perioda

Puls počítacích dob vede k vytváření skupin dob (takt, metrum) a ty zase na velmi jednoduchém principu (zvaném periodický princip) dávají vznik symetrickým hudebním

periodám (osmitaktovým, šestnáctitaktovým apod.). V jednoduché taneční hudbě naleznou cvičenci bezpečnou orientaci i tehdy, když ji slyší vůbec poprvé.

Hudba užitá při cvičeních v gymnastice musí na cvičence působit emocionálně, zajímat je a získat si je. To předpokládá i při prostotě formy obsahovou pestrost a přitažlivost. Lidé přijímají hudbu jako doprovod tělesného výkonu. K rysům užití hudby patří také zvláštní ohlas v psychice: hudební doprovod je schopen přinášet odpočinek a usnadňovat fyzickou práci. Uspořádanost počítacích dob podtrhuje na dané pohybové struktuře její cyklický charakter a přispívá tak k zautomatizování pohybů. Důsledkem toho je ekonomie v uplatnění psychomotorického úsilí; momenty zapojení práce a odpočinku se dostávají do rovnováhy a navíc začíná fungovat tzv. spoušťový mechanismus: hudebně pohybový celek je ovládán jedním impulsem jako propojený systém zautomatizovaných pohybů a v jejich řízení se snižuje nutnost kontroly vědomí, takže lze omezit i úsilí předtím potřebné pro vědomou kontrolu pohybových činností a zaměřit je na výraz a prožitek.

Ve většině případů jsou hudební skladby vhodné pro praxi v různých typech gymnastiky uspořádány podle obecně platného periodického principu ve výstavbě skladby. Periodický princip můžeme považovat za určující rys užití hudby, pokud jde o její formu. Budeme dávat přednost skladbám, které budou na cvičence působit optimisticky, vnášet do cvičení radost a dobrou náladu. Emocionální stránka užití hudby by měla být spojována i s požadavkem kontrastu: střídání nálad je přirozeným požadavkem lidské psychiky.

Hudba a pohyb mají jednu zásadní společnou vlastnost – probíhají v čase. Dají se tedy exaktně měřit, dělit na časové úseky a různým způsobem organizovat v časoprostoru.

Tón a jeho vlastnosti

Základním stavebním kamenem hudby je tón. Tón je zvuk, který vzniká pravidelným chvěním potřebných komponent (strun, vzduchového sloupce v nástroji či hlasivek apod.) a má konkrétní, měřitelnou výšku. Zvuk, který vzniká nepravidelným chvěním a nemá měřitelnou konkrétní výšku, není tónem, ale pouze šramotem.

Základní vlastnosti tónu jsou:

a) Výška – je závislá na počtu kmitů zvučícího komponentu (tělesa). Čím vyšší počet kmitů, tím vyšší tón a naopak. Na této vlastnosti tónu je založena především nauka o melodii a harmonii. Jakýmsi základním tónem v tomto smyslu je tón, který se nachází zhruba uprostřed klaviatury piana a nazývá se „komorní a“.

b) Délka – je závislá na době trvání kmitů. Rozeznáváme tóny různých délek (krátké, střední, dlouhé). Tóny různých délek řazené do konstantních časových celků (taktů) tvoří základ rytmické struktury hudebního celku.

c) *Síla* – je závislá na šířce (amplitudě) kmitu. Čím širší amplituda, tím silnější tón a naopak. Tato vlastnost tónu evokuje nauku o dynamice a důležitou možnost rozlišení tónů podle důrazu (akcentu) na tóny přízvučné a nepřízvučné.

d) *Barva* – je závislá na materiálu nástroje a počtu alikvotních tónů.

Tón určité výšky (např. „komorní a“) zní jinak zahráný na klavíru, houslích, klarinetu, trubce či zazpíváný lidským hlasem. Tuto vlastnost tónu využívá zejména nauka o instrumentaci (aranžování) skladeb.

Pomocí grafických značek pro noty a pomlky, linek, pomocných linek, klíčů, slovního i číselného značení a dalších značek můžeme zachytit všechny vlastnosti tónů tak, jak jsou prezentovány v hudebních skladbách. Stejným způsobem pomocí názvosloví a počítacích dob můžeme přesně zaznamenat i pohyb.

Pro potřebu RG je důležité pochopení metroritmické struktury a formálního členění užitě hudby, především délky tónů a jejich síly. Nedílnou složkou metrické (taktové) struktury jsou noty a pomlky. I při zařazení pomlky v taktu tok hudby či počítacích dob je nepřerušena a pokračuje dál.

Délky not

Nota celá trvá 4 doby; nota půlová trvá 2 doby, nota čtvrtová trvá 1 dobu, nota osminová trvá $\frac{1}{2}$ doby a nota šestnáctinová trvá $\frac{1}{4}$ doby. Existují ještě další modifikace délky tónu, jako je např. tečka vedle noty, která prodlužuje její trvání přesně o polovinu.

V taktu rozeznáváme doby přízvučné – těžké doby a doby nepřízvučné – lehké doby.

Metrum

Střídání přízvučných a nepřízvučných dob v předem daném ustáleném pořadí – vzniká metrum jako základní organizační prvek toku hudby. Rozlišujeme dva základní typy metra – sudodobé a lichodobé. Metrum sudodobé vzniká pravidelným střídáním přízvučných a nepřízvučných dob. Metrum lichodobé vzniká pravidelným střídáním přízvučné a dvou nepřízvučných dob. Informaci o metru skladby nám dává číselné označení na začátku prvního taktu. Horní číslice udává počet dob v taktu a dolní vyjadřuje jejich relativní délku.

Rytmus

Hodnoty not se mohou v jednotlivých dobách různě kombinovat a obměňovat a tím vzniká rytmus. Rytmus je pak střídáním různých tónových délek v rámci zvoleného metrického modelu. Dochází-li k pravidelnému návratu určitého rytmického modelu (např. v doprovodu), hovoříme o tzv. charakteristickém rytmu.

Triola

Další výjimku tvoří struktura nazvaná triola, kdy do osminového toku metrického modelu jsou vloženy tři místo dvou osmin na jednu dobu. Abychom zachovali matematickou rovnost dělení, musíme tyto tři osminy opatřit grafickým znakem trojky nad trámcem.

Synkopa

Přenesením přízvuku z přízvučné (těžké) doby na lehkou (nepřízvučnou) dobu vzniká synkopa. Synkopa vytváří zvláštní napětí, které je velice efektní, uplatňuje se hlavně v jazzové i rockové hudbě, ale setkáme se s ní i v hudbě vážné a lidové.

Tempo

Počet počítacích dob za minutu udává hybnost, čili tempo hudby. Máme tři základní druhy tempa. Tempo pomalé, střední a rychlé. Nejpřesněji měříme tempo metronomem. Tempa pomalá 40 – 70/minutu označujeme názvy – Largo, Lento, Adagio, tempa střední 70 – 110/minutu označujeme názvy – Andante, Moderato, Allegretto. Tempa rychlá 110 – 200 i více/minutu označujeme názvy Allegro, Vivace, Presto, Prestissimo. Zrychlování, italsky accelerando může zasahovat jen do určité části hudební periody (fráze), ale může být postupné (poco a poco) i v průběhu celé skladby. Obdobné je zpomalování, italsky ritardando, ritenuto.

Dynamika

Na různé síle (hlasitosti) tónu je založena dynamika. Je vymezena třemi základními stupni: slabě (piano – p), středně silně (mezzoforte – mf) a silně (forte – f). Postupné zesilování se nazývá italsky crescendo, zeslabování se nazývá italsky decrescendo.

V interpretaci skladby se v rámci několika taktů, při práci s tempem a dynamikou, vytváří určitá hudebně-pohybová realizace, tak zvaná dynamický oblouk.

Z hlediska pohybu si jedinec osvojuje a zdokonaluje (Dvořáková, 2006 a 2009; Kulhánková, 2010):

- vlastní a spontánní pohybový projev
- orientaci těla v prostoru
- orientaci těla v prostorových útvarech různých cvičení
- vytleskávání, podupy, pleskání, pérování v kolenou
- střídání napětí a uvolnění
- rytmus vdechu a výdechu při cvičení
- pohybovou paměť a kreativitu

- pohybové dovednosti (např. chůze, běh, pochod, houpání, základní taneční kroky – přísunný krok, přeměnný krok, druhy polky, valčík, poskoky, skoky a hudebně pohybové hry.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů), účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze a hudební věty) s odpovídajícím pohybem zvyšují kvalitu tělovýchovného, případně tréninkového procesu.

Podle Kulhánkové (2010) lze pomocí hudby a pohybu cíleně rozvíjet pocit sebeuplatnění, tvořivé dispozice jedince, představitivost, obrazotvornost, potřebu vymýšlet nové věci a řešit neobvyklé situace. Pohyb by měl být především přirozený, uvědomělý, plynulý a harmonický. Pohybová improvizace, ve smyslu spontánní pohybové reakce na hudební předlohu, rozvíjí rytmické schopnosti, tvořivost, fantazii, pohybovou jistotu, citový i pohybový prožitek, sebeovládání a sebe prezentaci (Kulhánková 2010). Pohybová improvizace by měla vycházet z už osvojených dovedností.

Pro výběr hudební předlohy pro pohybový program či jako doprovod ke gymnastické sestavě nebo pohybové skladbě je důležité frázování skladby, rytmus, tempo, metro-rytmická struktura hudby a přehledné dynamické členění, ve kterém se cvičenci dobře orientují. Stavba a struktura zvolené hudební předlohy jsou východiskem pro pohybové řešení zadaného cvičebního úkolu. Vhodně zvolená hudba je základem optimálního hudebně-pohybového souladu, kdy hudba motivuje cvičence, řídí pohyb a v neposlední řadě vyjadřuje určitou myšlenku nebo děj. Z toho vyplývají tři základní funkce hudby – motivační, regulační a dramaturgická. Pro přípravu a tvorbu individuálních sestav, společných či pódiových skladeb a hromadných vystoupení je nutno brát v úvahu individualitu a jedinečnost cvičenců, pohybové či výrazové přednosti jedince, jeho tanečnost, virtuozitu, temperament, míru zvládnutí techniky provedení pohybu, věk a v neposlední řadě i úroveň pohybové nebo sportovní výkonnosti.

RYTMICKÁ GYMNASTIKA OSP

Rytmická gymnastika je z hlediska systematiky oboru Gymnastika jedním z druhů gymnastiky. Pro aplikaci pohybových programů pro OSP je vhodné využívat gymnastická cvičení vycházející právě z rytmické gymnastiky, která je považována za nejpropracovanější metodu hudebně-pohybové výchovy.

Základem pohybové přípravy je záměrné utváření dovedností založených na osvojování uvědoměle řízeného, estetického, koordinačního a optimálně rytmizovaného pohybu (Novotná et al., 2012).

Pro provedení gymnastického pohybu platí základní požadavky:

- uvědomělý pohyb, realizovaný na základě přiměřených vědomostí o provedení pohybu*
- řízený pohyb, realizovaný v optimálním sledu zapojování hybných jednotek danou technikou pohybu (případně technikou cvičení s náčiním) a využitím funkčních možností organismu*
- estetický rytmický pohyb, posilující vedle zdravotního účinku i smysl pro krásu.*

Předpokladem pro použití programů gymnastiky cvičení s hudbou v praxi je nutno:

- osvojit si teoretické vědomosti z oboru gymnastika a z oblasti hudební teorie*
- aplikovat znalosti do vybraných dovedností, osvojit si optimální techniku pohybu*
- využívat příklady gymnastických cvičení pro inspiraci, pro podněcování tvořivosti a k individualizaci obsahu programu*
- pochopit a akceptovat důležitost a význam gymnastických cvičení.*

V rámci výuky rytmické gymnastiky je ovlivňováno i psycho-sociální prostředí ve skupině cvičenců. Při dobrém vedení dochází k podpoře vzájemné komunikace a spolupráce mezi cvičenci (např. cvičení dvojic, přehazování náčiní, společné skladby). Současně je upevňována kázeň cvičenců a do podvědomí se dostává i způsob jednání fair play. Je nutno uvést, že od roku 1972 jsou gymnastické sporty oficiálně zařazeny mezi sporty Speciálních olympiád (SO), her pro osoby se specifickými potřebami. V současnosti zařítují SO tři sportovní odvětví gymnastiky, a to mužskou a ženskou sportovní gymnastiku a pouze pro ženy rytmickou gymnastiku (z hlediska obsahu se jedná o taneční charakter sestav jednotlivkyň či společné skladby několika cvičenek s využitím náčiní). Rytická gymnastika se poprvé představila jako závodní disciplína SO v roce 1991 na Světových hrách v USA (Holbová et al., 2012).

Obsah rytmické gymnastiky (tab. 2) se dělí podle svého charakteru na čtyři části, kterými jsou (Novotná, Panská & Šimůnková, 2011):

RYTMICKÁ GYMNASTIKA	Hudebně pohybová výchova	Organizace a funkce hudby		
		Vlastnosti hudby		
		Cvičení s hudebním doprovodem		
		Rytmizace pohybu		
	Cvičení bez náčiní	Pohybové školení (gymnastická gramotnost)	Základní polohy a pohyby celého těla	
		Polohy a pohyby těla a částí těla	Polohy a pohyby dolních končetin	
			Polohy a pohyby horních končetin	
			Polohy a pohyby trupu, hlavy a pánve	
			Základní gymnastické dovednosti	
		Základní gymnastické dovednosti	Krok, chůze a běh	
			Poskoky a skoky	
			Rovnovážné tvary	
			Obraty	
			Klony, vlny a osmy trupu	
	Akrobatické tvary			
	Cvičení s náčiním	Základní manipulační dovednosti		
Specifické manipulační dovednosti pro náčiní				
Taneční výchova	Základní rytmické kroky			
	Základní taneční kroky			
	Různé taneční techniky			
	Jednotlivé druhy tanců			

Tab. 2 Obsah rytmické gymnastiky

1) *Hudebně-pohybová výchova*

Hudebně-pohybová výchova se zabývá, jako specifická součást rytmické gymnastiky, teoretickými východisky hudby ve spojení s pohybem a praktickým ztvárněním pohybu na hudební podněty. Váže se např. k pojmům počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika.

2) *Cvičení bez náčiní*

Cvičení bez náčiní (technika cvičení bez náčiní) rozvíjí, obměňuje a spojuje základní gymnastické dovednosti pohybového školení (Kostková et al., 1990). Určuje optimální provedení pohybového úkolu. Pohybové školení, nebo-li cvičení pro kultivaci pohybového základu, je společné pro všechny gymnastické druhy – základní, rytmickou a aerobní gymnastiku. Podobně se nově užívá termín pohybová (gymnastická) gramotnost. Jedná se především o osvojování správné technicky provedení pohybů a estetické zvládnutí pohybových tvarů (aktů) na základě uvědomění si významu pohybu tímto způsobem osvojované dovednost (ne pouhým drilem) a jeho využití pro kultivaci člověka.

Obsahem pohybového školení (gymnastické gramotnosti) je osvojování, řízení a vedení pohybu z CNS, nácvik dovedností v prostoru:

- určením přesné výchozí polohy
- tvarem pohybu
- průběhem pohybu

- provedením pohybu
- uvedením závěrečné polohy.

Z cvičebních tvarů je do rytmické gymnastiky zahrnuto především ovládnutí poloh a pohybů těla a jednotlivých částí těla (Kostková et al., 1990):

A) základní polohy a pohyby celého těla

- postoje, kleky, sedy, lehy, podpory
- pohyby do základních poloh těla.

B) Polohy a pohyby dolních končetin (oporová a lokomoční funkce dolních končetin)

- základní postoje jednož a obouž
- statické polohy napjatých a skrčených dolních končetin
- polohy a pohyby chodidel a špiček nohou
- vedené a švihové pohyby a kombinace pohybů
- cvičení v nízkých polohách, cvičení na zemi.

C) Polohy a pohyby horních končetin

- základní polohy paží a rukou
- statické polohy napjatých a skrčených horních končetin
- vedené a švihové pohyby a kombinace pohybů
- pohyby obloukem, kruhem, osmou, po přímce
- pohyby vlnou (plasticita pohybu), točení, hmitání.

D) Polohy a pohyby trupu, hlavy a pánve:

- klony, otáčení, kroužení trupu a hlavy
- vlny trupu
- pohyby pánve:
- vysouvání pánve – sunutí vpřed, stranou a vzad
- kroužení se suny pánve
- překlápění pánve – podsazení a vysazení pánve, překlápění stranou
- kroužení překlápěním pánve
- otáčení pánve – kolem svislé středové osy
- pohyby hrudníku – suny, klony, kroužení, otáčení.

Základní technikou cvičení bez náčiní lze chápat soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení. Do inventáře činností patří: různé druhy chůze a běhu, poskoky a skoky, rovnovážné tvary, obraty, klony, vlny, osmy a základy akrobacie (Šťastná, Mihule, 1993).

a) Krok, chůze a běh

Pomocí chůze a běhu je možné vyjadřovat rytmické změny, změny tempa a dynamiky. Např.:

- chůze vpřed a vzad, stranou
- v podřepu, ve výponu
- chůze dostředivá a odstředivá
- běh přirozený, přímý, vysokým skrčováním přednožmo a zanožmo
- běh dostředivý a odstředivý.

b) Poskoky a skoky

Poskoky se vyznačují malým rozsahem letové fáze. Uplatňují se často v tanečních krocích. Skoky jsou v rytmické gymnastice prvkem, kterým můžeme vyjádřit dynamickou gradaci, akcent či zesilování pohybu (gradace skokové řady či skokové kombinace).

Skoky lze odlišit dle způsobu odrazu a dopadu:

- odrazem jednož a dopadem jednož
- odrazem jednož a dopadem obouž
- odrazem obouž a dopadem jednož
- odrazem obouž a dopadem obouž.

Mezi nejužívanější skoky patří např.:

- skok s přednožením, unožením, zanožením, skrčením přednožmo
- „čertík“, „čertík“ s dvojným obratem
- nůžkový skok
- příklepový skok
- jelení skok
- dálkový skok
- skok s obraty
- skok s bočným či čelním roznožením.

c) Rovnovážné tvary

Rovnovážné tvary jsou charakteristické výdrží v určité poloze (statický charakter), nebo pohybem (dynamický charakter) v různých postojích s větší či menší plochou opory a se změnou vzdáleností těžiště od opory (např. přechod z výponu do dřepu nebo přenášení váhy).

Mezi rovnovážné tvary v rytmické gymnastice jsou zahrnovány:

- rovnovážné tvary v nízkých polohách
- rovnovážné tvary v postojích obouž
- rovnovážné tvary v postojích jednož
- váha předklonmo, váha úklonmo, váha záklonmo

- stoj jednož, výpon jednož se skrčením přednožmo, únožmo
- stoj jednož, přednožit, unožit, zanožit
- dřep, přednožit
- klek, přednožit.

d) Obraty

Jednou z hlavních funkcí obratů v rytmické gymnastice je jejich návaznost na pohyb v prostoru a v prostorových změnách. Mezi jednodušší formu obratů patří:

- obraty obouž, křížením nebo přísunem s různým počtem rotací
- obraty přešlapováním
- obraty jednož s přesně definovanou polohou volné končetiny.

e) Klony, vlny a osmy trupu

Mezi klony trupu jsou řazeny předklony, úklony a záklony. Dále lze odlišit kroužení a rotaci trupu kolem svislé osy těla. Sunutí hrudníku je v základních směrech charakterizováno pohybem vpřed, vzad a stranou. Plastický pohyb vlnou trupu podmiňuje pohyb pánve a hrudníku. Postupné ohnutí a prohnutí trupu je charakterizováno pohybem celé páteře a zakončeno klonem hlavy. Vlna trupu probíhá celým tělem nebo jeho částí.

f) Akrobatické tvary

Rytmická gymnastika zahrnuje do svého programu především akrobatická cvičení, která se řadí mezi převraty kolem pravolevé či předozadní osy těla. Podle tvaru těla a opory o základnu se rozlišují:

- kotouly vpřed, vzad, přes hlavu i přes rameno
- přemety stranou, vpřed a vzad
- „přesedy“ (sedem skrčmo dvojný obrat nebo vzporem vzadu sedmo skrčmo dvojný obrat)
- „sudy“ (dvojný obrat v lehu).

3) Cvičení s náčiním

Důležitým přínosem cvičení z oblasti rytmické gymnastiky je kultivace základních manipulačních dovedností prostřednictvím manipulace s náčiním (technika cvičení s náčiním) nebo pomůckami s různým tvarem, velikostí nebo materiálem. Jedinci se učí ovládat předměty v prostoru a nervosvalovou koordinaci. Zlepšuje se tak jemná motorika a úchop prsty. Při manipulacích s náčiním jsou zapojeny nejenom ruce, ale i další části těla. Ve spojení s hudebním doprovodem je cvičení s náčiním zajímavým zpestřením pohybových aktivit cvičenců a rozvíjí osvojování souladu hudby s pohybem těla, resp. náčiní (typizované náčiní:

švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha; netypizované náčiní: závoj, praporec, různé velikosti a materiály míčků; pomůcky: síť, tyčky, ozvučná dřívka apod.

K základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní a pomůcek patří především:

- způsob držení náčiní
- předávání náčiní
- vedení náčiní v prostoru (oblouky, kruhy, osmy, po přímce)
- vyvažování náčiní (na dlani a na jiných částech těla)
- komíhání náčiní
- kroužení náčiní
- kutálení náčiní po zemi nebo po těle
- odbíjení náčiní (o zem, o tělo, o stěnu)
- přeskokování a průchod náčiním
- vyhazování a chytání náčiní
- specifická manipulace pro jednotlivá náčiní a pomůcky (např. spirály se stuhou, ťukání s kuželi, roztáčení náčiní).

příklady:

ŠVIHADLO

Švihadlo patří mezi nejrozšířenější náčiní jak v tělesné výchově, tak i v různých sportovních odvětvích pro cvičence různých věkových i výkonnostních kategorií. Cvičení se švihadlem je možné zařazovat do částí nebo celých cvičebních či tréninkových jednotek zaměřených na stimulaci kondičních i koordinačních schopností. Pohybovým obsahem jsou zejména různé druhy přeskoků, ale i cvičení se složeným švihadlem, která zvyšují účinky přímivých a protahovacích cvičení a jsou vhodná i pro rozvoj flexibility. V RG jsou základní průpravná cvičení se švihadlem rozšířena o další specifické požadavky techniky pohybu náčiní a jejich použití je obohaceno o spojení pohybu s hudebním doprovodem.

Charakteristika náčiní

Současná švihadla se vyrábějí ze syntetického různobarevného materiálu o stejném průřezu po celé délce, na rozdíl od konopných švihadel známých z minulosti, která byla obvykle uprostřed zesílená. V RG jsou konce švihadla bez držátek, zakončené jedním nebo dvěma uzly na každém konci. Uvedené zakončení umožňuje vyhazování švihadla nebo vypouštění jednoho konce a speciální techniku zvanou „lasování“. Švihadlo bez držátek je vhodné pro rozvíjení manipulačních dovedností.

Pro potřeby rope-skiingu (nová sportovní disciplína založená na přeskočích švihadla) se využívá tzv. „trikové“ švihadlo, opatřené na koncích dřevěnými držátky. Toto švihadlo umožňuje skákat vysokou frekvencí a zároveň je možné zvládnout i složitější „triky“, které s běžným švihadlem provádět téměř nelze.

Délka švihadla se řídí podle výšky cvičence. Při stoupnutí na střed švihadla by konce měly dosahovat minimálně pod ramena. Příliš krátké švihadlo nutí cvičence ke krouživým pohybům celými pažemi a k nežádoucímu krčení nohou. Dlouhé švihadlo zase naráží o zem, odskakuje vzhůru a zachycuje se o nártu, což znemožňuje přeskočení švihadla.

Držení švihadla

Švihadlo opatřené uzlíky se drží mezi ukazovákem a palcem, uzlík v dlani a prsty mírně pokrčeny a přimknuty k dlani. Ve způsobu držení rozlišujeme držení rozloženého a složeného švihadla. Nejobvyklejší je základní držení rozloženého švihadla obouruč a složeného švihadla držením obouruč a jednoruč.

Švihadlo rozložené

- držení obouruč v pokrčení předpažmo dolů, předloktí zevnitř*
- držení obouruč uprostřed, ruce podél, konce švihadla volné, např. při soudobém či nesoudobém kroužení konců švihadla, při mlýncích, osmách*
- držení jednoruč*
- držení za konec nebo střed, při kroužení, spirálách rozloženého švihadla, vyhazování apod.*

Švihadlo složené

- držení obouruč*
- ~ za konce, ruce u sebe*
- ~ jedna ruka drží konec druhá střed švihadla*
- švihadlo složené na třetiny, čtvrtiny*
- atypická držení*
- ~ za střed švihadla*
- ~ švihadlo na čtvrtinu, na třetinu.*

Základní technika cvičení se švihadlem

Základní techniku cvičení se švihadlem lze rozdělit na manipulační dovednosti:

- A. komíhání*
- B. kroužení, osmy*
- C. obtáčení a namotávání*
- D. přeskoky*
- E. vyhazování a chytání*

A. komihání

Komihání je houpavý pohyb švihadla v bočné nebo čelné rovině. Vychází ze základního držení jednoruč nebo obouruč mírně pokrčených paží. Rozsah kmihu je určován impulsy vycházejícími z pohybu těla a násobenými mírou rozsahu krčení a napínání paží. Komihání je obvykle vázané s hmity podřepmo nebo přenosy váhy stranou nebo vpřed a vzad. V didaktickém nácviku se komihání využívá opakovaně ve stejném rozsahu i s postupnou gradací impulsů a zapojováním více článků těla do pohybu. Kmih švihadla se tak stupňuje až k převádění bočnými nebo čelnými oblouky do vzpažení a spojuje se s obraty nebo předáváním švihadla ve vzpažení. Bočné komihání lze spojovat s přeskoky komihajícího švihadla vpřed a vzad s uplatněním různého rytmického členění přeskoků.

- komihání v čelné rovině
- komihání v bočné rovině.

B. kroužení, osmy

Kroužením švihadla se rozumí krouživé pohyby (oblouky, kruhy, osmy) v různých rovinách:

- čelné
- bočné
- vodorovné, případně příčné rovině.

Kroužit švihadlem lze i v různém držení obouruč, jednoruč (složeným švihadlem na polovinu nebo na čtvrtinu) nebo v jiném atypickém držení. Do této skupiny pohybových tvarů je možné zařadit i tzv. „lasování“, což je krouživý pohyb volným koncem švihadla v držení jednoruč za jeden konec švihadla.

Kroužení je vhodné zařazovat mezi jednotlivé přeskoky hlavně z důvodu odpočinku. Často se kroužení kombinuje s tanečními kroky a s obraty obzvláště, když je nutné změnit směr kroužení švihadla.

Osmy se švihadlem vznikají kombinací dvou kruhů:

- v bočné,
- čelné,
- vodorovné rovině.

Mohou být prováděné švihovým (obvykle v bočné rovině) nebo vedeným pohybem (zejména v čelné a vodorovné rovině) a to buď soudobě (obě paže pracují ve stejném časovém sledu) nebo nesoudobě, kdy jedna z paží vede pohyb a druhá ji v krátkém časovém intervalu následuje.

C. obtáčení a namotávání

Manipulace švihadla, při které lze švihadlo v různém držení (obouruč, jednoruč, rozložené, složené atd.) obtáčet nebo namotávat:

– kolem trupu

– kolem částí těla (krk, paže, nohy)

Obtáčení a namotávání švihadla se obvykle kombinuje s doprovodnými pohyby těla (klony trupu, poskoky, taneční kroky atd.)

D. přeskoky

Přeskoky švihadla jsou nejtypičtějším pohybovým obsahem cvičení se švihadlem. Umožňují mnoho rytmických, dynamických a prostorových variant řešení pohybu. Rozmanitost přeskoků je dána způsobem držení (přeskoky rozloženého, složeného švihadla), směrem kroužení švihadla (vpřed, vzad, stranou, vodorovně) a dalšími obměnami jako je křížení švihadla, vícenásobné kroužení dvojšvihem, trojšvihem apod.

Základní držení švihadla pro kroužení v přeskocích je v pokrčení připažmo, předloktí mírně zevnitř. Pohyb při kroužení se soustředí hlavně v kloubu zápěstním, kloub loketní a ramenní se účastní pohybu jen částečně, zejména při přeskocích většího rozsahu (např. při protažení švihu do vzpažení).

Při nácvičce různých druhů přeskoků postupujeme od nejjednodušších přeskoků snožmo s meziskokem a bez meziskoku přes přeskoky střídnož a jednož k přeskokům koordináčně i rytmicky náročnějším, jako jsou dvojšvihy nebo přeskoky kroužením zkřížmo („vajíčka“). Po zvládnutí základních přeskoků na místě se provádí přeskoky s pohybem z místa, tanečními kroky a kombinace přeskoků s další manipulací švihadla. Procvičování nových pohybových dovedností je vhodné provádět vhodnou herní, závodivou formou, např. kdo vydrží déle skákat bez přerušení nebo kdo udělá více přeskoků v určitém časovém intervalu apod.

Základní druhy přeskoků:

– snožmo s meziskokem, bez meziskoku kroužením švihadla vpřed, vzad

– roznožmo – soudobě, nesoudobě (s meziskokem, bez meziskoku) vpřed, vzad

– jednož s meziskokem, bez meziskoku, v kombinaci se skoky snožmo atd.

– střídnož s meziskokem, bez meziskoku s různou polohou volné nohy, vpřed, vzad

– zkřížmo

– cvalovými skoky stranou, vpřed, vzad s kroužením švihadla vpřed, vzad

– dvojšvihem, trojšvihem

– různé přeskoky s kroužením švihadla zkřížmo vpřed, vzad („vajíčko“)

– přeskoky složeného švihadla

– přeskoky ve dvojicích, trojicích.

E. vyhazování a chytání

Vzhledem k tomu, že je švihadlo z látkového materiálu, který nemá pevný tvar, patří vyhazování a chytání švihadla mezi náročnou manipulaci. Jedná se o švihový pohyb náčiní prováděný nejčastěji z komihání nebo kroužení. Důležité je vyhazovat švihadlo vždy z napjatých paží, ať už z držení obouruč nebo jednoruč. Chytání švihadla je možné za konce (uzlíky) nebo za části švihadla jednoruč, obouruč nebo i jinou částí těla (omotáním na nohu, tělo apod.)

Základní způsoby vyhazování jsou:

- jednoho konce
- z klidové polohy na zemi
- z komihání v bočné, čelné rovině
- z kroužení v bočné, čelné případně příčné rovině
- z krouživého pohybu ve vodorovné rovině.

OBRUČ

Obruč je náčiní známé především v moderní gymnastice. Má své uplatnění i ve sportu pro všechny, v RG a v gymnastických hrách. Různé velikosti obručí jsou používány v dětských hrách, v kondičním cvičení zvaném „hula hop“, je i velmi oblíbenou pomůckou všestranné pohybové přípravy. Lze ji využít jako překážku k přeskokům, průchodům, prolézání či obíhání, k různým pohybovým hrám a při rozvíjení manipulačních dovedností.

Charakteristika náčiní

Obruč je nejčastěji vyrobena z nedeformující se umělé hmoty nebo ze dřeva. Vnitřní průměr obruče pro dospělé je 70 – 90 cm. Pro závodnice do 140 cm výšky se doporučuje volit menší průměr cca 70 cm.

Průřez obruče může být kruhový, čtvercový, oválný apod. Povrch obruče je většinou hladký, může být i zdrsňený. Pro lepší hmatové pocity nebo pro estetický dojem může být obruč nebo její část omotána různobarevnou izolepou.

Z hlediska pravidel moderní gymnastiky jsou v současnosti povoleny různé barvy (i zlatá, stříbrná apod.) a vzory výtvarně ladící se cvičebním úborem gymnastek. Pro soutěže musí mít hmotnost minimálně 300 g.

Držení obruče

Tvar obruče umožňuje mnoho způsobů držení a poloh, které se v pohybových vazbách neustále mění a kombinují.

- Základní držení – pevné a volné

- obouruč a jednoruč
- další atypická držení obruče

Při pevném držení spočívá obruč v celé dlani ve vidlicovitém držení s palcem proti prstům, ukazováček shora přidržuje obruč. Z hlediska hmatu lze rozlišovat držení:

- nadhmatem
- podhmatem
- vněhmatem
- vnitřhmatem
- dvojhmatem.

Pro volné držení obruče je charakteristické zavěšení obruče na mírně pokrčených prstech s otevřenou dlaní nebo v „poutku“, které tvoří prsty a palec – jednoruč, obouruč (zřídka).

Pro označení poloh obruče je určujícím hlediskem postavení obruče vzhledem k prostorovým rovinám a zároveň vzhledem k částem těla.

Vzhledem k prostorovým rovinám se rozlišuje postavení obruče:

- svisle (čelně, bočně, příčně)
- rovně
- šikmo (čelně, bočně).

Z držení a postavení obruče vychází názvosloví cvičení s obručí.

Základní technika cvičení s obručí

Pro cvičení s obručí je podstatné zvládnutí přesných poloh ve všech rovinách s pevným nebo volným držením obruče obouruč i jednoruč. Základní polohy se procvičují v postojích, při pohybu na místě i z místa, individuálně i ve vázaném útvaru, případně ve skupinkách (dvojicích, trojicích apod.).

Skupiny cvičení s obručí:

- A. pohyby obloukem, kruhem, osmou
- B. komíhání
- C. kroužení
- D. přetáčení, překlápění, roztáčení
- E. kutálení
- F. proskakování, prolézání, skoky přes obruč
- G. vyhazování, chytání

A. pohyby obloukem, kruhem a osmou

Pohyby obloukem, kruhem a osmou jsou nejobsáhlejší skupinou, která je základem pohybového obsahu cvičení s obručí. Jsou to pohyby, převážně velkého rozsahu, spíše

vedeného než švihového charakteru. Pohyb po oblouku, kruhu, osmě je možné realizovat v základních rovinách: čelné, bočné, vodorovné nebo příčné. Je-li obruč držena jednoruč (v prodloužení paže), je paže obvykle napjatá. Pouze při spodních obloucích se paže mírně krčí, aby obruč neškrtila o zem. Při držení obouruč jsou paže při vedeném pohybu napjaté a obruč je v prodloužení paží.

B. komihání

Tak jako u švihadla se jedná o kyvadlový pohyb náčini buď v čelné, nebo bočné rovině. Při komihání se obruč drží volně zavěšena na prstech, dlaní směřující k tělu nebo od těla. Pohyb náčini je obvykle spojován s hmity podřepmo, přenosy stranou nebo přenosy vpřed a vzad. Rozsah kmihu je dán krčením a napínáním paže a je vázán na doprovodný pohyb těla (úklony stranou, hrudní předklony a záklony).

C. kroužení

Kroužení je skupina prvků typická pro cvičení s obručí. Při kroužení lze využít všechny roviny a směry:

- bočná rovina (kroužení zevnitř i dovnitř)
- čelná rovina (zevnitř, dovnitř)
- vodorovná rovina (zevnitř, dovnitř).

Kroužit obručí je možné kolem různých částí těla. Nejobvyklejší je kroužení kolem ruky. Ruka je otevřená, palec odtážený, prsty napjaté a u sebe, obruč krouží kolem dlaně a hřbetu ruky mezi palcem a ostatními prsty. Na začátku kroužení uděluje ruka impuls pro rychlost a směr kroužení. V průběhu kroužení tvoří ruka osu rotace celé obruče, je pevným bodem a nesmí se pohybovat ve směru kroužení. Kroužení se zastaví sevřením obruče do pevného držení. Při předávání kroužící obruče z ruky do ruky se zachycuje obruč na otevřenou ruku, aby nebyla porušena plynulost kroužení.

D. přetáčení, překlápění, roztáčení

Přetáčení je malý otáčivý pohyb obruče kolem středu kruhové plochy. Při přetáčení je obruč držena lehce v konečcích prstů. Přetáčení obruče je vždy provázeno pohybem trupu (klony, otáčení). Obruč se při přetáčení drží obouruč a v prostoru nemění svoje postavení.

Překlápění je otáčivý pohyb obruče, při kterém se obruč v držení obouruč překlápí kolem osy průměru do jiné roviny, případně do stejné roviny. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu.

Roztáčení je samostatný rotační pohyb obruče kolem vlastní osy po rotačním impulsu daném rukou. Obruč můžeme roztáčet na zemi nebo na některé části těla (na dlaní, hrudníku). Prsty a protipohyb palce dávají impuls pro rychlost rotace a směr pohybu. Roztáčení obruče je

možné i vedeným pohybem – přehmaty prstů, prováděné obvykle s chůzí nebo během kolem obruče.

E. kutálení

Kutálení je samostatný rotační pohyb obruče po vnějším obvodu, udělený postupným impulzem předloktí, zápěstí, ruky a prstů. Oblíbenou manipulací v této skupině je kutálení se zpětnou rotací. Impuls předloktí a volný pohyb zápěstí vyhazují obruč do opačného směru než je následující a mnohem prudší impuls ruky a prstů. To způsobí, že se obruč pohybuje nejprve směrem od cvičence a teprve když převládne intenzivnější rotační impuls ruky a prstů, se vrací zpátky.

Způsoby kutálení:

- po zemi (po přímé dráze, po oblouku)
- po těle
- kutálení se zpětnou rotací.

F. proskakování

Proskakování jsou pohybové tvary, které mají obdobný charakter jako přeskoky kroužícího švihadla. Při proskakování se obruč drží obvykle podhmatem v šíři ramen. Ve fázi přeskoku dochází ke kroužení v loketním i zápěstním kloubu (lokty jsou přimknuty k tělu). Protážením kruhu nad hlavu pokračuje kroužení i v kloubu ramenním. Stejně jako ve cvičení se švihadlem lze i při proskakování obruče využít různé druhy přeskoků: snožmo, střídnonož, jednonož s meziskokem i bez meziskoku, přeskoky dvojšvihem a jiné.

G. vyhazování a chytání

Vyhazování je skupina pohybových tvarů, při kterých náčiní opouští jednu nebo obě ruce (při vyhazování obouruč). Obecně pro všechna náčiní platí pravidlo, že paže (jedna nebo obě), včetně prstů, musí být vždy ve fázi odhodu napjata.

Vyhazovat obruč lze:

- z držení obouruč bez rotace nebo s rotací
- jednoruč z pevného držení nebo z kroužení v různých rovinách
 - ~ bočné
 - ~ čelné
 - ~ šikmé
- jinou částí těla (např. nohou).

Chytání obruče je možné obouruč, obvykle podhmatem nebo jednoruč do pevného držení nebo do kroužení. Mezi nejobtížnější patří chytání obruče bez zrakové kontroly (např. za tělem

nebo po kotoulu vpřed, vzad), nebo chytání jinou částí těla (přidupnutím nohou k podložce, navlečením na tělo bez pomoci rukou apod.).

MÍČ

Míč je náčiní, které umožňuje velké množství pohybů. Podle velikosti a materiálu slouží k různým hrám, k rozvoji manipulačních dovedností, zejména v pohybové přípravě dětí a mládeže. Jako typizované náčiní je používán v soutěžích moderní gymnastiky. Rozmanitost techniky cvičení s míčem přispívá k osvojování nových dovedností a k propojování pohybu celého těla s náčiním podle hudebního doprovodu.

Charakteristika náčiní

Míč je gumový nebo z umělé hmoty. Míč pro rytmickou gymnastiku má průměr 15 – 18 – 20 cm podle výšky gymnastky. Pro děti a mládež jsou využívány malé míčky pro nácvik uchopování, vyhazování, chytání a odrážení. Pro další techniku jsou používány větší míče. Pro techniku vyvažování, kutálení a pohyby v prostoru těžší míče, hmotnost minimálně 400g.

Držení míče

Základní držení míče je obouruč, míč je držen ze stran. Při držení míče jednoruč spočívá míč na dlani, ruka je miskovitě zaoblena, prsty nesvírají míč. Míč se nesmí opírat o předloktí.

Míč může být držen na hřbetech nebo dlaních obou rukou nebo jedné ruky. Oběma rukama je možno držet míč mezi hřbetem jedné a dlaní druhé, zkříženým hmatem apod. Atypické je držení různými částmi těla a jejich kombinace.

7.3 Základní technika cvičení s míčem

Pohyb míče vychází z pohybu celého těla, nejčastěji z pohybu paže a závěrečného impulsu ruky. Pohyb je vedený, míč pokračuje ve směru pohybu daného určitou částí těla. Od základní techniky cvičení s míčem se odlišuje speciální technika žonglování.

A. vyvažování, pohyby obloukem, kruhem a osmou

Příklady cvičení:

- vedení míče na dlani po křivkách
- předávání míče kole těla vpředu a vzadu
- vtáčení a vytáčení míče na dlani rotací celé paže
- vyvažování na hřbetu dlaně
- kruhy bočné a čelné s držením míče na dlani
- osmy vodorovné (ležaté) v obou směrech dovnitř a ven
- svislá čelná osma
- vyvažování na hřbetu dlaně
- osma vodorovným kruhem předloktí před tělem a vodorovným kruhem nad hlavou
- osmy čelné a bočné
- převalování míče mezi hřbety a dlaněmi
- převalování míče jednoruč

B. vyhazování a chytání

Příklady cvičení:

– vyhození a chycení v bočné rovině jednou paží a střídavě

– vyvažování na hřbetu dlaně

vyhození a chycení v čelné rovině:

~ horním obloukem

~ spodním obloukem

~ za tělem

– vyhazování a chytání na hřbety obou paží

– vyhození v bočné rovině přes rameno

– vyhození míče a chycení za zády

– vyhození míče za zády a chycení před tělem

– vyhazování a chytání jinými částmi těla

C. otáčivé pohyby

Příklady cvičení:

– převalování míče mezi hřbetem a dlaní

– převalování míče po zemi, po částech těla

– roztáčení míče pohyby prstů

– roztáčení míče jinými částmi těla

D. odrážení

Míči dáváme impuls k odražení tlakem ve směru místa dopadu. Při změnách pohybu míče v prostoru respektujeme pravidlo, že úhel odrazu se rovná úhlu dopadu. Příklady:

– jednoduché odbití a chycení přímé

– opakované obití jednou rukou

– opakované odbití se střídáním rukou

– šikmé odbití před tělem z jedné ruky do druhé

– opakované šikmé odbití mezi dvěma cvičenkami

– opakované odbití při krocích a běhu

– odbití míče jinou částí těla

E. kutálení

Příklady cvičení:

– po zemi v nízkých polohách z jedné ruky do druhé

– po zemi vykutálení z dlaně a nakutálení na dlaň

– kutálení po obou pažích v předpažení

– kutálení po jedné paži s přidržováním hřbetem druhé ruky

– kutálení po jedné paži na hrudník a pomocí druhé ruky kutálet zpět

– kutálení z jedné paže přes hrudník po druhé paži

– kutálení z předpažení přes rameno na záda, chytit vzadu

– kutálení po jiných částech těla.

4) Taneční výchova

Taneční výchova, jako součást RG, respektuje zásady provedení gymnastického pohybu (stylizované provedení tanečních kroků)). Obsahem jsou základní taneční kroky, různé taneční techniky a druhy tance. Kombinace tanečních prvků z lidových a společenských tanců a další taneční kroky slouží v rytmické gymnastice jako vazební prvky a spoje s dalšími pohybovými tvary. Taneční kroky, chůze i běh jsou prováděny v přímých i šikmých směrech, po obloucích, křivkách, spirálách apod. V kombinaci s obraty tvoří velké množství nabídky prostorových změn a obohacují tak pohybový obsah rytmické gymnastiky. Při nácvičce jsou využívány různé vázané útvary, dvojice, trojice, pohyb ve skupině, kombinace pohybu ve skupině s pohybem jednotlivce.

Mezi nejužívanější taneční a rytmické kroky jsou řazeny:

- poskočný krok
- přísunný krok
- cvalový krok
- polkový krok
- „jednokročka“ (krok stranou a přísun druhé nohy)
- valčíkový krok vpřed a stranou, valčíkový krok s obraty
- baskický krok
- základní kroky tanců, např. Jive, Cha-cha, Waltz, Mazurka.

Ne všechny osoby se specifickými potřebami či jedinci se zdravotním postižením mohou pokračovat v rozvíjení pohybových činností na úroveň gymnastických soutěží. Je to okolnost, která by však neměla omezit jedince z příležitosti stále se učit a zdokonalovat své pohybové a sportovní dovednosti a stát se pohybově aktivní po celý život.

Bez ohledu na výchovné, vzdělávací, rekreační či sportovní cíle a výkonnost cvičenců se specifickými potřebami se stále hovoří o osobnosti jedince, tedy o cvičenci nebo sportovci. Proto téměř všechny principy modelu pohybové gramotnosti či koncepce dlouhodobé sportovní přípravy pro zdravé sportovce jsou aplikovatelné a následně použitelné pro cvičence a sportovce s individuálním omezením, pro osoby se specifickými potřebami. Pro úspěch aplikace gymnastického programu spojeného s hudbou je nutné vytvořit vhodné podmínky pro realizaci programu, zajistit odborné pedagogické vedení, respektovat individuální potřeby

cvičenců a naplňovat jejich očekávání. V neposlední řadě je důležitá pomoc, podpora, důvěra nejbližších osob, jejich vztah a pochopení důležitosti pohybového programu pro osobu se specifickými potřebami, vstřícnost okolí a současně podpora aktivity od příslušných institucí.

POHYBOVÁ SKLADBA – HUDEBNĚ-POHYBOVÁ KOMPOZICE

Často využívaným programem gymnastického cvičení s hudbou založeného na společné spolupráci skupin OSP je pohybová skladba. Je nejen dlouhodobým tělovýchovně-vzdělávacím programem, ale i vhodnou a zajímavou formou, jak ukázat pohybovou činnost na veřejnosti.

Gymnastický program Pohybová skladba, je charakterizován jako záměrné propojení pohybu s hudbou, vycházející z vybrané myšlenky. Pohybová skladba se v průběhu let stala svým teoretickým zázemím a rozmanitými formami realizace v praxi samostatným tělovýchovným a pohybově vzdělávacím programem oboru Gymnastika, části Rytmická gymnastika. Využití širšího obsahu gymnastických činností, které jsou účelně propojeny s hudbou na základě určité myšlenky, může obohacovat život jednotlivce po stránce pohybové a estetické, ve formě společné pohybové skladby navíc i celou skupinu po stránce sociální a společenské.

Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině cvičenců posiluje pocity sounáležitosti, podporuje kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybové dovednosti, přispívá k sebevědomí jednotlivců a podněcuje pohybovou tvořivost.

Různé formy a pojetí pohybových skladeb mohou být tedy nejen vhodným programem pohybové aktivity, ale také cílem tělovýchovné a vzdělávací činnosti pro osoby se specifickými potřebami. Příprava hudebně-pohybového programu směřujícího k přípravě tvorby a nácviku pohybové skladby je pro pedagoga a autora náročnou činností, na kterou musí být připraven jak po stránce teoretických východisek výběru odpovídajícího pohybového obsahu skladby, výběru hudební předlohy, tak po stránce znalostí tvůrčích přístupů při tvorbě pohybové skladby. Teprve pochopení významu a možností působení pohybové skladby na jednotlivce i skupinu, spolu s opakovanou zkušeností z realizace a prezentace pohybové skladby, vytváří vnitřní kvalitu tohoto tělovýchovného programu, který může být vhodně aplikován pro různé skupiny osob se specifickými potřebami.

Význam pohybových skladeb

Pohybová skladba je součástí výuky oboru Gymnastika, části předmětu Rytmická gymnastika a Hudebně pohybové výchovy pro OSP, zaměřeného zejména do oblasti sportu pro všechny,

tedy Gymnastiky pro všechny, školní tělesné výchovy a tělesné výchovy osob se specifickými potřebami. Obsah výuky vede:

- k získání nových vědomostí z oblasti teorie hudby, pohybu a tělesné výchovy
- k učení se dovedností založených na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného pohybu (ne na napodobování)
- k pochopení struktury hudební předlohy a jejího ztvárnění pohybem
- k upevňování souladu hudby a pohybu
- k podněcování tvořivosti, zejména pohybové
- k posilování pohybové paměti
- k navozování podnětů ke spolupráci mezi cvičenci
- používání principů uplatňovaných při tvůrčí práci
- k syntetické tvořivé aplikaci osvojených dovedností gymnastiky a tance do společné pohybové skladby.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů) spojených s hudbou (hudebně-pohybových motivů) zvyšuje vnitřní kvalitu tělovýchovného programu cvičení s hudbou. Dovednost tvořivě využívat vazbu mezi hudbou a pohybem, propojovat účelně strukturu hudební předlohy (hudební věty, fráze) s odpovídajícím pohybem, vytvářet vhodnou pohybovou odpověď na hudební předlohu, zvládat a používat správně rytmizované gymnastické a taneční dovednosti, zvyšuje kvalitu práce pedagoga.

Podněcování pohybové tvořivosti cvičenců vede:

- k vlastní tvorbě pohybů
- k pohybové improvizaci
- ke zlepšování individuálního pohybového projevu.

Úroveň tvůrčí činnosti vedoucí ke tvorbě pohybové skladby, jako hudebně- pohybové kompozice, výběr a volba pohybového obsahu skladby, nácvik pohybové skladby, příprava vystoupení a způsob vlastního předvedení skladby (ve skupině nebo minimálně ve dvojici, popř v integraci se zdravými cvičenci) jsou měřitelným výsledkem kvality získaných vědomostí, míry osvojení dovedností a pro pedagoga specifickou didaktickou způsobilostí v oboru gymnastika.

Pohybové skladby jsou:

- tělovýchovným programem
- vzdělávacím programem
- možností prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti
- zdrojem emocionálních a estetických prožitků

- možnou alternativou pohybové seberealizace
- samostatným programem podněcování kreativity
- specifickou nabídkou gymnastické a taneční činnosti pro jednotlivce a skupiny
- náplní volného času.

Definice pohybové skladby

Pohybová skladba se objevuje v historii naší tělesné výchovy jako významná forma prezentace tělovýchovné činnosti, převážně gymnastických cvičení, na veřejnosti. Od vzniku našeho tělovýchovného systému vytvořeného Dr. Miroslavem Tyršem a ustavení českého tělocvičného spolku Sokol v roce 1862 jsou tělovýchovná vystoupení obrazem života společnosti a mají své tělovýchovné, kulturní a společenské poslání.

Z počátku byly různé pohybové skladby předváděny v programech tělovýchovných akademií. V roce 1882 byla realizována myšlenka dr. Miroslava Tyrše a bylo u nás předvedeno první hromadné tělovýchovné vystoupení. O té doby vyvolávají pohybové skladby velký zájem veřejnosti, cvičenců i diváků. I když došlo v posledních desetiletích k určité změně postavení pohybové skladby v našem systému tělesné výchovy, zejména k odklonu od hromadných vystoupení směrem ke stále širší prezentaci menších pódiových gymnastických a tanečních skladeb při různých příležitostech, zůstávají pohybové skladby specifickým reprezentantem tělesné kultury.

Tělesná výchova a sport a s nimi i pohybové skladby jsou součástí dnešní společnosti, která dává možnost vyniknout jednotlivci, ale zároveň ho odcizuje a izoluje od přirozeného prostředí společnosti, společného sdílení prožitků, kultury, zábavy a také pohybu. Proto se vrací nutnost ovlivňovat pozitivně mnohostranný život člověka, vytvářet podmínky k podněcování a rozvíjení jeho tvořivých předpokladů, zapojovat jednotlivce do společných cvičení založených na prvcích spolupráce a přátelství, umožňovat sebeuvědomění jednotlivci i jeho sounáležitost k různě formovaným skupinám, včetně OSP. Takovou možností jsou i pohybové skladby, ve kterých může mít svou roli každý jednatel, bez ohledu na své pohybové předpoklady.

V pohybové skladbě je důležitý každý cvičenec, protože přispívá k celkovému ztvárnění myšlenky skladby, má svou specifickou roli. Svě začlenění prožívá cvičenec pozitivně, v kolektivu není vystaven obavě z nenaplnění určitého individuálního výkonu. Může pociťovat uspokojení z předvedení skladby, její úspěch vnímá i jako svůj úspěch. Navíc, skupina svým společným cvičením podněcuje a umocňuje výraz, vlastně násobí výraz jednotlivce. Skupina se vzájemně podporuje a umožňuje vložit do pohybu i citový projev,

kteřý by se u mnoha cvičenců bez spoluúčasti skupiny nikdy neprojevil. Divák vnímá celek, prožitok skupiny se na něj přenáší a on se stává účastníkem předvedení vystoupení.

V prostředí pohybových aktivit pro OSP jsou často využívány pohybové skladby jako cíl určitého období pohybové přípravy, kterou je možno prezentovat při různých příležitostech. Tělovýchovné vystoupení může být realizováno různými formami. Nejjednodušší formou je sestavení pásma příkladů osvojených gymnastických nebo tanečních dovedností, které jsou obsahem pohybové přípravy. Vystoupení může být složeno i z ukázky jednotlivých nacvičených hudebně-pohybových motivů a etud. Pokud autor vystoupení vytvoří, na základě určité myšlenky, kompozici pohybu úzce spojeného s hudbou, s využitím zásad a principů pro tvůrčí činnost při tvorbě pohybové skladby, je výsledné dílo nazýváno pohybovou skladbou:

„Pohybová skladba je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby.“

(Novotná, 2012, in Novotná a kol.). Jednotlivé pojmy mají v pohybové skladbě svůj specifický obsah: kompozice – spojení, výsledek tvůrčího procesu; forma – vnější tvar, způsob zpracování; struktura – vnitřní uspořádání; tektonika – stavebnost, stavba uměleckého díla; princip – zásada.

Pohybovým obsahem pohybové skladby jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetické působení jak na cvičence, tak i diváky.

Za vyšší úroveň kvality vytvořené pohybové skladby je považována hudebně-pohybová kompozice, vytvořená jako prokomponovaný celek s úzkou vazbou mezi vybranou hudbou a pohybovým ztvárněním, ve kterém je daný pohyb výtvarnou odpovědí vycházející z myšlenkové a emocionální podstaty hudební předlohy. V kompozici jsou podle záměru autora využívány i další složky, které vedou k umocnění působivosti vyjádření zvoleného námětu. Nese znaky uměleckého díla užitého umění.

Největší nesoutěžní přehlídkou skladeb Gymnastiky pro všechny (dříve Všeobecné gymnastiky) jsou od roku 1953 Světové gymnastické („cesty gymnastiky“), konané v intervalu čtyř let vždy v některé zemi Evropy. Zahrnují v programu sólová vystoupení jednotlivců, pódiové a společné skladby, střední, velké a hromadné skladby i celé tělovýchovné programy a tělovýchovná vystoupení. Součástí jsou pohybové skladby skupin OSP. Světových gymnastických se zúčastňuje přes 20 tisíc cvičenců z více než 50 zemí celého světa.

Základní pojmy

Pohybová skladba má tři základní vzájemně úzce související složky:

- pohybovou (vytvořenou z inventáře gymnastických činností přiměřených věku a výkonnosti cvičenců, podle potřeby aplikovaných pro OSP)
- hudební (vybranou a upravenou podle myšlenky skladby, odpovídající věku a výkonnosti cvičenců, motivující k pohybu a jeho optimálnímu souladu s hudební předlohou)
- choreografickou (formující dějovou strukturu skladby, ztvárnění pohybu v prostoru a změny půdorysného postavení cvičenců na ploše).

Skladba může obsahovat i složky další (např. výtvarnou, literární, vokální, dramaturgickou, režijní, inscenační).

Mezi znaky pohybové skladby patří:

- forma (celková vnější podoba skladby podle převahy pohybového obsahu)
- zvolený styl; žánr (typický celkový ráz, charakteristický pro určitý přístup k výběru pohybových prostředků; určité kompoziční znaky odpovídající námětu skladby)
- počet cvičenců (celkem, počet OSP a ostatních)
- věková kategorie (stejný věk nebo propojené cvičenců různého věku)
- využití náčiní, náradí nebo pomůcek (všemi cvičenci, různé náčiní).

Pohybový motiv

je charakteristický kompoziční prvek pohybové skladby. Je to nejmenší kompoziční útvar, nositel pohybové myšlenky (Appelt, 1995). Vyznačuje se:

- opakovatelností
- obměnitelností
- seskupovatelností do vyšších kompozičních celků.

V pohybovém motivu by na sebe měly pohyby plynule logicky navazovat. Tím je usnadněno osvojování zařazených dovedností, zapamatování si sledu pohybů i celé skladby. Pokud se cvičencům nácvik nedaří, je to signál pro autora pohybu upravit pohybový motiv.

Hudební motiv

je v hudební skladbě opakující se drobný závažný nápad, který se lze osamostatnit (Jelínek, 1998). Motiv může být melodický, harmonický, rytmický a kombinovaný. Vlastnostmi motivu jsou melodie, rytmus a dynamika. „Leitmotiv“ je příznačný motiv označující určitou ideu, osobu, věc nebo symbol. V pohybové skladbě pracujeme převážně s osmi taktovou hudební větou (frází, periodou), jako základním stavebním kamenem.

Hudebně-pohybový motiv

vzniká na základě volné nebo úzké vazby mezi hudbou a pohybem. Navazuje-li pohyb na úzce na hudbu, na její myšlenkovou a emocionální podstatu, je pohybový motiv pohybovou odpovědí na hudební předlohu. V osmitaktovém hudebně-pohybovém motivu bývá realizován

některý z principů tvorby, např. gradace, kontrast. Případně pracuje autor se dvěma čtyřtaktovými polovětami, kdy se první v polověta opakuje v druhé na opačnou stranu.

Pohybová improvizace

je spontánní pohybová reakce na hudbu. Je individuálním ztvárněním představy, kterou hudební předloha vyvolává. Může zobrazovat stav i emoce „tanečníka“, jeho prožitky a potřeby. Improvizace by měla vycházet z osvojených pohybů a dovedností (viz „improve“ – individuální zlepšení původní dovednosti). Tato forma pohybového projevu je často využívána v kinezioterapii, psychomotorice a taneční terapii. Při přípravě pohybové skladby slouží pohybová improvizace cvičenců jako inspirace pro autora pohybu, vybírá si z ní podněty a charakter pohybu pro svůj návrh ztvárnění základní myšlenky.

Základní dělení pohybových skladeb

vychází z počtu cvičenců. Pohybové skladby malé, jsou nazývané pódiové nebo společné, mají 4 – 16 cvičenců. Střední skladby jsou asi do 50 cvičenců, velké do 150 cvičenců, hromadné malé mají 151 - 300 cvičenců a hromadné velké 301 až několik tisíc cvičenců. Tělovýchovná vystoupení jsou sestavena z více skladeb nebo skupin cvičenců.

Zásady pro tvorbu pohybové skladby

Zásady ovlivňují výběr a volbu pohybového obsahu skladby. Pohybová skladba má prvořadě obohacovat osobnost cvičenců, teprve potom má působit na diváky. Zařazená cvičení by měla:

- podporovat zdravotní efekty zařazených cviků
- ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti
- vést k osvojování nových dovedností
- kultivovat pohybový projev
- umožňovat estetické prožívání hudby a pohybu
- podněcovat k pohybové tvořivosti
- vytvářet podmínky pro pohybovou a společenskou seberealizaci
- přinášet účastníkům radost a spokojenost z prováděné aktivity.

Podnět ke tvorbě pohybové skladby

tvořivý impuls, může být vnější nebo vnitřní (Nosál, 1984). Tvořivý impuls vnější je založen na silném zážitku nebo dojmu vyvolávajícím představu, které autor svojí fantazií přetváří do výsledného díla, dává skladbě formu. Tvořivý impuls vnitřní přichází spontánně, je to nápad

neovlivněný přímo vnějšími okolnostmi. Vzniká na základě poznání života, zkušeností a zážitků, které jsou ukládány jako skrytý fond pro invenci a fantazii.

Myšlenka („idea“) skladby

je závažným momentem předcházejícím tvorbě pohybové skladby. Vychází z „nápadu“, postupně je přetvářen do námětu skladby, který může být konkrétním „pohybovým příběhem“, nebo abstraktní, např. použití vybraného náčiní nebo pomůcky. Myšlenka skladby:

- určuje výběr nejvhodnější realizace
- prostupuje celou skladbou
- ovlivňuje volbu formy, stylu, žánru
- pomáhá při výběru hudby, pohybu, choreografie
- podmiňuje barevné řešení a cvičební úbor
- umožňuje zachovat celistvost skladby

Často je myšlenka uvedena v názvu nebo mottu skladby tak, aby přiblížila divákům tvůrčí záměr a usnadnila jeho pochopení. To ale neznamená, že by pohybová skladba měla být hlavně popisem příběhu, měla by být více či méně jedinečným přístupem autora k vytvoření dané formy tělovýchovného programu.

Principy tvorby

patří k vnitřním kvalitám obsahu pohybové skladby. Jejich optimální použití usnadňuje cvičencům zvládnutí a zapamatování skladby. Jsou shodné s postupy uplatňovanými i v dalších druzích tvůrčí činnosti. Jsou to:

- princip celistvosti
- princip gradace
- princip kontrastu
- princip opakování
- princip variace
- princip frázování.

Princip celistvosti

Je podmíněn souladem jednotlivých složek pohybové skladby – pohybu, hudby a choreografie. Logické uspořádání kompozice vyvolává ucelenou představu o celé skladbě, „o pohybovém příběhu“. Umožňuje divákovi souvisle sledovat skladbu od začátku do konce a pochopit její myšlenku nebo záměr. Celistvost skladby může být podložena uspořádáním (tektonikou) hudební předlohy, na kterou navazuje pohyb a choreografie. Princip celistvosti v sobě

zahrnuje i ostatní principy tak, aby jejich správné využití vytvořilo celkový dojem z předvedené skladby.

Princip gradace

Gradace může být realizována ve všech složkách pohybové skladby současně, nebo samostatně. Gradace pohybu navazuje většinou na dynamickou linii hudby. Je přípravou na vyvrcholení části nebo celé skladby. Rozlišujeme dvojí typ gradace, vzestupnou a sestupnou. Při vzestupné gradaci spějeme k určitému vrcholu, postupně narůstá napětí, síla, energie. V pohybu se připravujeme na vyvrcholení – prvek obtížnosti, originalitu, výrazný pohyb celé skupiny nebo jinou zajímavost. Sestupná gradace vede opačným směrem, k postupnému uklidnění. Gradace vytváří výrazové a emocionální podněty. Ve skladbě se oba typy gradace střídají podle výstavby celé skladby. Gradace může probíhat v prostoru (vazby pohybů se zvětšujícím rozsahem, vertikální změny, role jednotlivců a skupiny), v čase (tempové změny, náhlé změny), v síle (zvyšování a snižování napětí svalů, vnitřní dynamika jednotlivých pohybů). Postrádá-li hudební předloha změny síly, napětí a tempa, může se i pohybové řešení stát monotónní, nezajímavé. Strojové odměřené tempo bez výrazné melodie ochuzuje emocionální a výrazové prožitky. Dynamickými změnami pohybu můžeme vhodně narušit jednotvárný tok hudby a využitím gradace zvýraznit provedení. V pohybové skladbě je vhodné začlenit gradaci na konci skladby pro pocit vyvrcholení celého vystoupení.

Princip kontrastu

Nemá-li skladba působit bezvýrazně, využijeme kontrastních momentů hudební předlohy, pohybu nebo choreografie. Tím vynikne ve skladbě to, čím chceme zaujmout diváka. Každé místo není ve skladbě stejně závažné, některé chceme zdůraznit, jiné je využito k prostorovým změnám, k uvolnění, k odpočinku, jako protiklad obtížných tvarů. Kontrastní změny udržují diváka v aktivní pozornosti a vtahují ho do "děje" skladby.

Princip opakování

Opakování se často objevuje v hudební předloze, v její stavbě. Toto opakování můžeme zobrazit i v pohybu a choreografii. Základem periodického principu je symetrické rozrůstání hudební myšlenky např. do relativně samostatně uzavřené osmitaktové věty (periody). Toto členění hudební předlohy nám připadá zcela přirozené a snadno se v něm při cvičení orientujeme.

V hudbě se setkáváme např. se schématem A - B - A, v písních se opakuje refrén, někdy je např. stejná vždy druhá polovina osmitaktové věty nebo jiná zajímavost metrického členění. Tuto stavebnost využíváme i v pohybovém ztvárnění skladby. Nejen pro cvičence, ale i pro diváka, který vidí skladbu často jen jednou, je návrat ke známé melodii a hudebně pohybovému motivu příjemný. Opakovaný hezký a zajímavý motiv se může stát charakteristický pro určitou část nebo celou skladbu. Opakování zařazené po další myšlence je nazýváno reprízou, návratem.

Princip variace

Variace je opakování s obměnou určitého pohybu, pohybového motivu, části, celků (popř. sledu pohybů nebo určité techniky provedení cvičení), při zachování jednotnosti skladby. Rozvíjení a změny motivů jsou rozpracováváním myšlenky skladby. Pomáhají udržet skladbu celistvou tak, aby se nestala pouhou skládkou nápadů. Variace nacházíme v hudbě, obměňovat můžeme pohyb i choreografii.

Princip frázování

Frázování podporuje potřebu slučování vjemů do ucelených skupin, které jsou pro vnímání přehlednější (např. tak jako spojování slov do vět). Frázování je založeno na potřebě střídání napětí a uvolnění (např. nádech a výdech; tep srdce; tečkovaný rytmus) platné i pro změny svalového napětí a uvolnění, pro vytváření pohybových fází. Někdy se fráze shoduje s hudebně-pohybovým motivem, může být i kratší nebo delší, podle výstavby skladby. Prostřednictvím frázování mohou být oddělovány jednotlivé pohybové nápady a jejich rozvíjení. Vytvořené fráze musí mít přiměřenou délku, příliš krátké nenaplní přirozené očekávání diváka, neposkytují mu čas na vnímání pohybové struktury. Autor skladby nemusí vymýšlet v rychlém sledu stále něco nového, občas by měl průběh pohybů zastavit, zařadit výdrž, pauzu. Frázování podporuje rozčlenění skladby do určitých charakteristických částí vyjadřujících dílčí myšlenky skladby.

Specifické motivy

Specifické motivy se v pohybové skladbě uplatňují vedle principů tvorby v rámci ztvárnění hudebně-pohybových motivů. Jsou nositelem toho, co dělá pohybovou skladbu společným cvičením, ve kterém se uplatňují různé role cvičenců. Ve skladbě dotvářejí kompozici hudby a pohybu. Ideový motiv vyjadřuje pohybem myšlenkovou představu vycházející z hudební předlohy a z námětu skladby. Motiv interakce, komunikační motiv, je „pohybovým

rozhovorem“ mezi cvičenci. Je založen na vzájemné koordinaci cvičenců mezi sebou a mezi skupinami. Motivem spolupráce rozumíme spoluúčast a dopomoc cvičenců mezi sebou při provedení určitého pohybového úkolu.

Tvorba pohybových skladeb

je v praxi realizována na různých úrovních. Míra kvality práce je závislá nejen na invenci a talentu autora a jeho dovednosti ztvárnit svou představu pohybem přiměřeným pro danou skupinu cvičenců, ale také znalostí teoretických východisek pro tvorbu pohybových skladeb. Tvůrčí činnost při vrcholové tvorbě hudebně pohybové kompozice spojená s emocionálním prožitkem a estetickým osvojováním, úzká vazba mezi obsahem hudební předlohy a pohybovou formou a celkové zpracování výsledné prezentace vytvořeného díla vytváří výsledné dílo, které může dosáhnout kvality specifické umělecké činnosti se srovnatelnými komplexy faktorů. To znamená, že může být posuzováno a také bývá posuzováno souborem obecně uznávaných hodnot jako dílo umělecké, z oblasti užitého umění.

Pokud skladby nesplňují tato vysoká kritéria, je to důsledkem buď malé invence autora, nebo jeho neznalosti teorie tvorby hudebně pohybové kompozice. V praxi se setkáváme s velkým množstvím pohybových skladeb postrádajících dostatečnou kvalitu, jak kompoziční, tak interpretační. Je oprávněným požadavkem, aby na veřejnosti vystupoval připravený cvičenec, na úrovni, které může vzhledem ke svým pohybovým předpokladům dosáhnout. To platí i pro skladby OSP. Někdy je vhodnější „ubrat“ na náročnosti připravovaného vystoupení a prezentovat co nejlépe skladbu vycházející z aktuálních podmínek. Zainteresovaný divák ocení takové vystoupení, ze kterého bude vyzařovat pohoda a spokojenost.

Fáze tvořivého procesu

Pro úspěch pohybové skladby je prvotní tvůrčí proces, ve kterém autor uplatňuje své individuální předpoklady, představy a přístupy k jejich realizaci. Vypracovává si osobitý rukopis tvůrčí činnosti, který nese znaky jeho osobnosti. Tvorba pohybové skladby je vlastní tvořivá práce, do které lze jen těžko zasahovat. Postupy autorů mohou být pro ostatní hlavně podnětným příkladem nebo inspirací.

Při vlastní tvorbě prochází autor krok za krokem, rychle nebo pomalu, jednotlivými fázemi tvořivého procesu, obohacen o další poznání a zkušenosti. Pokud autor podcení důležitost postupných kroků, nedojde pravděpodobně k naplnění očekávaného výsledků, k vytvoření úspěšné skladby.

Pět fází tvořivého procesu aplikovali do tvorby pohybových skladeb Appelt (1995) a Appelt a Mihule (1981):

- fáze vstupní (nápad, myšlenka)
- fáze inkubační (tvořivé představy a hledání nejvhodnějšího řešení)
- fáze vhledu, iluminace („osvětlení“, rozhodnutí pro nejlepší řešení)
- fáze elaborační (proces tvorby skladby)
- fáze verifikační (předvedení skladby).

Proces tvorby skladby a přípravy vystoupení

Tradiční způsob a postupy tvorby skladeb rozšiřujeme o pojetí tvůrčí činnosti jako procesu, ve kterém se uplatňují a na sebe navazují stadia, do kterých vstupuje při tvorbě a realizaci skladby jak autor nebo autorský kolektiv, tak i cvičenci, od etapy pohybové přípravy až po etapu předvedení. Pohybová činnost se kultivuje k podání daného specifického výkonu.

Cíl je dán vytvořením skladby autorem a jejím předvedením. Cvičenec prochází dlouhým obdobím pohybové přípravy zaměřené na systematické osvojování nových dovedností, prvků cvičení bez náčiní a s náčiním. Další etapou je spojování jednotlivých pohybů a prvků (cviků) do pohybových motivů, nácvik správné techniky provedení cvičení, propojování pohybu s hudbou do hudebně-pohybových motivů a zapamatování si jednotlivých částí skladby.

Následuje etapa přípravy skladby, přiřazení role jednotlivci ve skupině. Při společném cvičení a spojování cvičenců do větších celků se vytváří specifické klima spolupráce a spoluodpovědnosti za společné předvedení skladby. Očekávání cvičenců se postupně ztotožňuje s představou a očekáváním autora.

Poslední etapou je závěrečná příprava a vlastní předvedení. Dochází k intenzivnímu prožívání pohybu a kompozice samé, k osvojování pohybového prožitku a jeho přetváření do výrazu a k přenosu těchto pocitů do publika. Naplňuje se pocit sounáležitosti cvičenců s jejich skladbou. Úspěch skladby je i úspěchem jednotlivce.

Přínos pohybové skladby pro cvičence:

- dlouhodobá příprava (výchova, vzdělávání, trénink)
- osvojování nových dovedností
- kultivování pohybového projevu
- estetické prožívání hudby a pohybu
- rozvoj spolupráce
- přijetí sociální role.

Hodnocení pohybových skladeb

Výkon v pohybové skladbě

není založen na úrovni zařazených prvků gymnastické obtížnosti, ale je dán úrovní:

- součinnosti cvičenců (pohybovým souladem)
- koordinace mezi cvičenci (harmonickou spoluprací)
- synchronizace pohybu skupin (souhrou pohybových rolí)
- naplnění principů tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování).

Posuzování pohybových skladeb je v oblasti gymnastiky pro všechny je velmi složitou záležitostí. Pro nestranné hodnocení neexistuje oficiální koncepce kritiky, tak jako v tanečním umění nebo v pravidlech sportovních soutěží. Hodnocení může vycházet pouze z předem stanovených kritérií. Autoři skladeb by tedy měli znát předem dané požadavky a způsob jejich posuzování v přehlídce nebo v soutěži pohybových skladeb. Jen tak je možné zvýšit objektivitu hodnocení členů poroty nebo rozhodčích.

Odlíšné je hodnocení podle typu soutěží. V autorských soutěžích je posuzována hlavně tvůrčí činnost autora, originalita námětu a způsob jeho zpracování. V interpretačních soutěžích je zvýrazněno posouzení úrovně zvládnutí pohybového obsahu skladby jednotlivcem a celou skupinou. Hodnocení skladby je rozděleno na posouzení

- obsahové hodnoty
- technické hodnoty
- estetické hodnoty
- celkového dojmu.

Obsahovou hodnotu tvoří: výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k námětu, věku a vyspělosti cvičenců; využití náčiní a nářadí; účinnost pohybového obsahu.

Technickou hodnotu tvoří: úroveň zvládnutí techniky gymnastického pohybu bez náčiní, s náčiním nebo na nářadí; uvědomělé vedení a rozsah pohybu; úroveň pohybové interpretace jednotlivců a celku; lehkost, přesnost a jednotnost provedení; metro rytmický soulad pohybu s hudební předlohou; choreografická souhra prostoru a půdorysu.

Estetickou hodnotu tvoří: jedinečnost námětu; originalita zpracování námětu; působivost pohybových, prostorových a výrazových prvků; kompozice skladby; choreografické řešení (prostorové a půdorysné řešení); využití principů tvorby pohybových skladeb; práce s pohybovým motivem; výběr hudby vzhledem k námětu a obsahu; soulad pohybu s hudbou.

Celkový dojem tvoří: míra estetické vyváženosti složek pohybové skladby; výtvarná stránka skladby (stylizace výrazu pohybu vzhledem k tématu), přiměřený cvičební úbor; vyvolání estetických a emocionálních prožitků; navázání kontaktu mezi cvičenci a diváky.

Závěry pro praxi

Než začneme s tvorbou a nácvikem pohybové skladby, měli bychom si uvědomit a rozvážit všechny okolnosti, které autora čekají. Můžeme je shrnout do několika bodů:

- pro koho bude skladba tvořena
- účel (pro jakou příležitost je pohybová skladba připravována, kdy a kde bude předvedena)
- myšlenka (vhodnost realizace nápadu, námětu v konkrétních podmínkách)
- zvolená forma, styl
- výběr hudby (hotová nahrávka, nutnost sestříhání, přiměřená věku a výkonnosti cvičenců, hudební žánr)
- pohybový obsah
- prostor (kde se bude cvičit, možnosti využití, choreografie)
- počet cvičenců (cvičební celek)
- věk cvičenců (přiměřenost námětu, hudby a pohybu, věkové kategorii)
- pohlaví (muži nebo ženy samostatně, oddělené pohybové role, koedukovaná skladba, propojení různých věkových kategorií, OSP, propojení zdravých cvičenců a OSP)
- výkonnost (pohybová úroveň cvičenců, možnosti zdokonalení)
- náčiní, nářadí (bez náčiní, pomůcky)
- cvičební úbor (vhodný, estetický, odpovídající myšlence skladby)
- nácvik (možnosti, délka, organizace)
- autorský podíl při realizaci (úpravy, zachování původního charakteru skladby)
- finanční zajištění (úbory, náčiní, doprava a poplatek na přehlídce atd.)

Čas hledání nejoptimálnějšího tvůrčího ztvárnění myšlenky je obdobím strachu a nejistoty, jestli se dílo podaří, zda ten nejlepší nápad na realizaci nepřijde třeba pozdě, bude-li naplněno očekávání cvičenců, současně i diváků nebo odborné poroty. Tvůrčí práce zakončená úspěšným předvedením je zdrojem radosti a spokojenosti všech zúčastněných. Pocit sounáležitosti se svou skladbou je jedním z největších ocenění pro autora.

HISTORICKÉ OSOBNOSTI RYTMICKÉ GYMNASTIKY

Při hledání našich kořenů tradic tvorby pohybových skladeb čerpám nejvíce podnětů z dědictví evropské tělesné kultury, z odkazů učení osobností škol rytmické gymnastiky a tance a na ně navazujícího systému Sokolské rytmiky, postaveného na národních tradicích. V našem pojetí je vstřebán světový základ gymnastiky a tance. Přijímali jsme prvky uměleckých směrů a spolu s nimi i choreografii vystoupení. Tvůrčí činnost je nedílnou součástí Rytmické gymnastiky, nejpropracovanější formy hudebně pohybové výchovy.

*Konec 19. a začátek 20. století se vyznačuje rozvojem mnoha gymnastických a tanečních systémů, založených na základě spojení hudební a pohybové výchovy. Byly zakládány soukromé školy a ústavy význačných osobností. Jejich vznik byl více či méně ovlivněn “delsartismem”, “estetickým tělocvikem” F. Delsarta. Tato doba je charakterizována jmény tvůrců vlastních systémů. Z nich je vždy třeba jmenovat Stebbinsovou, Kallmeyerovou, Duncanovou, Dalcroze, Labana, Bodeho, Mensendieckovou, Medaua. Oni se zasadili o systematické uspořádání obsahu a o formu presentace. Byly vytvořeny základy pro vlastní tvorbu a teorii tvorby v oblasti gymnastiky a tance i pro tvorbu choreografie v tanečním umění. Mezi nimi považujeme za potřebné vyzdvihnout Labana a Medaua, kteří přímo ovlivnili tvorbu pohybových skladeb. Tyto a další gymnastické systémy, jako byly např. švédský, dánský a německý, ovlivňovaly vývoj veřejných tělovýchovných vystoupení, zejména žen. Pokusíme se soustředit nejdůležitější prvky, které jsou dodnes významnými základními přístupy pro naše pojetí rytmické gymnastiky, pro tvorbu pohybových skladeb jako hudebně pohybové kompozice a současně výrazně ovlivnily vývoj tělesné výchovy zejména dívek a žen. Profesor zpěvu a pohybové výrazové výchovy **Francois Delsarte** (1811 – 1871) se zasloužil o formulování zákonů vědy o výrazu. Došel k přesvědčení, že v každém pohybu se odráží duševní stav a city, pohyb je jejich vyjádřením. Učil herce a zpěváky výrazovému projevu zvládnutím výrazové techniky nejen gesty a výrazem obličeje, ale i výrazem celého těla. Je zakladatelem “estetické gymnastiky” (tzv. estetického tělocviku), který spojoval zdravotní význam pohybu s jeho krásou. Usiloval o harmonický rozvoj těla, ducha i duše. Ušlechtilými pohyby chtěl lidstvo sjednotit a zušlechťovat, s cílem vytváření krásy pohybů. Tyto zásady nacházejí uplatnění ve zdravotním hledisku tvorby i při přípravě estetické prezentace hudebně pohybové kompozice na veřejnosti.*

*Delsartovi žáci - **Steele Mac Kaye a Genevieve Stebbinsová** přenesli jeho pojetí do USA, kde je nejen prakticky uskutečňovali, ale dále i teoreticky prohlubovali. Snažili se pohybem*

vyjádřit duševní stav, vytvářet takový pohyb, který byl nejen zdraví prospěšný, ale také estetický a odpovídal zvláštností ženského těla.

Delsartova žákyně **Genevieve Stebbinsová** (1857 – 1915) založila školu pro oduševnělou gymnastiku. Ve svém tělocvičném systému se snažila kromě jiného vychovávat k uvědomělému ovládnutí těla („tělovýchovné kázni“), které je i základní podmínkou výchovného působení při nácviku techniky cvičení pohybového obsahu skladby. Velkou důležitost přikládala pohybu pánve. Jejími žákyněmi byly Hedwiga Kallmeyerová Isadora Duncanová, a Bess Mensendicková.

Jejich činností se do Evropy navrátila Delsartova teorie výrazového umění. Zde se tvořivě střetla s rytmickou gymnastikou Emila Jacqueese Dalcroze (1865 - 1950), s názory i praxí George Deményho, Gustava Héberta a promítla se i do švédské a německé praxe.

Soustavu harmonické gymnastiky propracovala **Hedwiga Kallmeyerová** (1881). Sledovala nejen zdravotní působení na celé tělo, ale také důsledně zřetele estetické - výchovu k pohybové kráse. Pro krásu stanovila tři zákony:

1. Zákon harmonického držení těla (v postojích zaujímá část těla určitou polohu ve vztahu k celku).
2. Zákon protipohybu (protipohyb zvyšuje krásu pohybu).
3. Zákon postupu (správný postup při pohybu).

Tyto zákony jsou platné i jako principy pro vytváření pohybových motivů pohybových skladeb. Utváření pohybů rozšiřuje o soulad s hudbou, kdy hudba svým charakterem dopomáhá správnému výrazovému vyjádření pohybu a rozvíjí vnitřní citění. Zmiňuje se i o cvičebním úboru, který má podpořit pocity vyvolané cvičením.

Kalifornská tanečnice, reformátorka tance, zejména klasického baletu, **Isadora Duncanová** (1878 - 1927) byla velkou osobností plnou hlubokých rozporů. Významně ovlivnila tanec samotný a jeho prezentaci před veřejností. Svým tanečním uměním naplňovala představu, že z hlubokých prožitků a emocí vzniká pohyb, který zanechává hluboké estetické zážitky. Pohyb nepovažovala za samoučelný, ale za vyjádření určitého vnitřního pocitu. V hudební předloze sledovala linii melodie, „horizontální“ princip hudebního nazírání, rytmus byl pro ni „uspořádání pohybu“. Z hudebních podnětů docházela pohybovou improvizací k vytváření nových hodnot, k tanečnímu projevu.

Ve své škole se spolu se svou sestrou Alžbětou zaměřily nejen na taneční výchovu, ale především na nejracionálnější péči o rozvinutí těla a jeho pohybů s důrazem na jejich oduševnění. Nejen tancem, ale i každým pohybem se měla projevit osobnost, oproštěná od přežitých předsudků a návyků, s cílem dosáhnout lepší a vyšší chápání života. Rytmická

průprava probíhala na podkladě hodnotné hudby. Jejich škola měla náplň: - tělesná cvičení (sto cviků všestranně procvičujících tělo), - tělesná výchova (ve směru rytmicko estetickém), - hudební vzdělání (vedoucí k pochopení hudby po stránce rytmické, harmonické a melodické), - jazykové vzdělání (odpovídající hudebnímu smyslu pěstování citu pro rytmiku, melodiku a výrazovost řeči), - přírodovědecké poznání (osvojování základních vědomostí anatomie, fyziologie a mechaniky lidského těla a jeho vztahů k pohybu), - taneční a umělecká výchova (rozvoj individuálních předpokladů a tvořivosti. Tyto inspirace tanečního umění i přístupu k výchovnému působení jsou pro nás stále aktuální a vycházíme z nich nejen při tvorbě pohybových skladeb, ale i při úsilí o komplexní působení celého procesu přípravy tělovýchovného vystoupení jako ovlivňování jednotlivce i skupiny souborem faktorů tělesné kultury.

*Učení reformátora hudební výchovy, učitele hudby **Emile Jaques Dalcroze** (1865 – 1950), zakladatele tělocvičné rytmiky, „rytmické gymnastiky“, má pro nás největší význam v oblasti hudebně pohybové výchovy a pro pochopení vztahů spojení hudby s pohybem. Rozvíjení schopnosti cvičenců vyjádřit hudbu pohybem zvyšuje jejich estetické cítění a umocňuje prožívání pohybu. Dalcroze poznal souvislost mezi sluchem a pohybovou schopností, mezi hudbou a tancem, mezi hudbou a dynamickými projevy člověka v prostoru. Osvobodil gymnastiku od statických cvičení a vnesl do ní pohyb, radost a krásu Jeho výchovný systém má tři části. Jako první mají sluchová cvičení přecházet do aktivní činnosti a aktivního poslechu. Druhým krokem je rozvoj rytmického cítění jako předpoklad pro úspěch v hudbě, tanci a gymnastice, vycházející z cílevědomé a řízené motorické aktivity. Třetí částí je individuální rozvíjení tvořivých schopností metodou improvizace. Z těchto základních zásad uvedených do praxe vyvodil směrnice, na kterých je vybudována Dalcrozova Rytmika - rytmická gymnastika a na těchto základech vznikly i další rytmické soustavy. Vzhledem k tomu, že tyto zásady ovlivnily i náš systém Sokolské rytmiky, později pohybové výchovy, v současnosti i výuku rytmické gymnastiky a jsou součástí pohybové přípravy cvičenců pohybových skladeb, uvádíme jejich znění:*

- 1. Upravovat a zdokonalovat pohyby znamená rozvíjet rytmický smysl (tzn. vtisknout pohybům ekonomický řád a tím je ekonomizovat).*
- 2. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom časové poměry, znamená rozvíjet rytmický smysl hudební a cit pro hudební symetrii.*
- 3. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom prostorové poměry, znamená rozvíjet plastický smysl pro rytmus.*

Němec **Rudolf Bode** (1881 - 1939) se stal tvůrcem systému „výrazové gymnastiky“. Byl žákem Dalcroze, v roce 1925 se však s ním rozešel v chápání rytmu a taktu. Odmítl považovat hudbu za základ rytmického školení. Hudbu připouštěl pouze jako doprovod. Bode přeměnil původní Dalcrozovu rytmiku (jako prostředek pro výuky hudby) ve skutečný tělovýchovný systém. Za nejdůležitější přípravu pro gymnastiku považoval požadavek správně prováděného pohybu, nejpřirozenější střídání napětí a uvolnění svalstva. Pohyby musí být přirozené a ekonomické. Zavedl gymnastická cvičení vedoucí k uvědomování si vlastního osobitého výrazu. Chtěl probudit v člověku sílu výrazu, zeslabenou vlivem zmechanizovaného způsobu života a podpořit radost z pohybu. Oproti dalcrozovské koncepci využití automatismu v rytmickém pohybu chápe rytmus celostně, jako daný přírodní princip (takt je návrat stejného, rytmus však znamená obnovování podobného, např. vlnění moře – nespoutané, pohyblivé, přitom pravidelné ve svém pohybu). Bode obohatil tělovýchovnou praxi rytmické gymnastiky o cvičení s náčiním, s míčky, tyčemi, kužely, švihadly apod. Nedoporučoval provádět zvláštní dechová cvičení. Nejlepším dechovým cvičením byl podle něho běh. Za hlavní prostředky přirozeného pohybu považoval švih, tah, tisk, tlak a úder.

Taneční pedagog a choreograf **Rudolf von Laban** (1879 – 1958) vyzvedl pojetí tance jako samostatného jevištního umění, vytvořil projekt tělesné výchovy tanečníka založeného na dominantní roli pohybu. Zkoumal souvislost pohybu s jeho výrazem, realizaci pohybu v prostoru pomocí plastického výcviku. Základním sdělovacím prvkem byl pro Labana pohyb v prostoru (a půdorysu) a učinil jej didaktickým východiskem své pohybové školy. Laban především ovlivnil taneční gymnastiku. Byl představitelem metody, která k pohybové výchově nepoužívá hudbu. Podle něho pohyb má být konán pouze pro pohyb a krásu. Hudba však vnucuje tělu určité polohy a postoje. Tanec má tedy být čistým výrazem vnitřních zážitků. Laban vytvořil teorii tzv. abstraktního tance nezávislého na hudbě, která se stala základem moderního scénického tance.

I v našem pojetí kompozice pohybové skladby chápeme pohyb v prostoru jako jednu část choreografie, tzn. ztvárnění pohybového obsahu v prostoru, kdy druhou částí je pak půdorysné řešení plochy. Pro nás je nejdůležitější, že se Laban zabýval skupinovými tanci, které měly formu sborového pohybu. Prokázal, že skupina může podpořit výraz a současně umožňuje výraz více lidem. Dokázal tanečnický umělecky uvolnit, pomáhal jim objevovat vlastní možnosti, rozvíjet vlastní techniku a vlastní individuální styl. Také v našich pohybových skladbách se snažíme uvolnit vlastní provedení k emocionálnímu posilování prožívání pohybu, dát možnost individuálnímu pohybovému projevu a vzájemnou podporou ve skupině umocňované prožitky přetvářet do výrazu.

Lékařka, zakladatelka zdravotní gymnastiky žen, **Bess Mensendiecková** (1864 – 1958) ovlivnila i tvorbu pohybových skladeb pro ženy. Zdravotní hledisko se stalo je při tvorbě pohybového obsahu uplatňováno jako prvořadé až do současnosti. Za podmínku krásy považovala přirozenost a zdravé, harmonicky rozvinuté tělo. Tento požadavek odpovídá i současnému pojetí tělesné kultury.

Tvůrci systému gymnastiky zaměřenému na rozvoj a správnou funkci orgánů **Hinrich** (1890 – 1974) a **Santa** (*1908) **Medau** jsou současně zakladateli evropské moderní gymnastiky, jejíž všestranný rozvoj osobnosti pomocí tělesných cvičení je jedním ze základů nových gymnastických směrů. Úkoly, které kladli na pohybový program, jsou závazné i pro nás v současnosti, jako jedno z východisek gymnastiky pro všechny. Jsou to:

1. Rozvoj organismu - uvědomělé provádění pohybů spojené s duševními prožitky, výcvik držení těla, rozvoj pohybových předpokladů a dovedností.
2. Pohybový výcvik - tělesná výchova jako pohybová výchova se podílí na formování osobnosti. Pohyb a získané základní pohybové vzdělání dopomáhají ke zvýraznění osobnosti. Pohyby se mají stát dokonalými. Charakteristickým znakem pohybu je celistvost a plynulost. Je využíváno náčiní.
3. Kultivace pohybu - vrcholem každého gymnastického školení je vlastní tvorba pohybů, jejich spojování, stupňování a třídění. Je využíván rytmický a taneční výcvik.
4. Pohybový výkon - není cílem, ale výsledkem činnosti. Cílem je všestranný, harmonický rozvoj člověka po stránce tělesné, duševní i citové.

Společným základem taneční a hudebně pohybové výchovy bylo úsilí o co nejdokonaleji provedený pohyb v úzkém spojení s hudbou. Pochopení pohybu, jeho příčin a zákonitostí umožňuje prožití pohybu i dovednosti samé a následně sdílení prožitku ve skupině i s diváky. Uvědomělý pohyb s hudbou podněcuje tvořivost, posiluje pohybovou paměť a esteticky kultivuje pohybový projev.

Dalšími osobnostmi, které ovlivnily rozvoj rytmické gymnastiky a tance byly například tanečnice a choreografka **Martha Grahamová**, hudební skladatel **Carl Orff**, u nás **Jarmila Jeřábková**, **Jarmila Kroschlová**, **Milča Majerová** a další.

7.1 Historická východiska rytmické gymnastiky u nás

S různými formami hudebně pohybové výchovy se setkáváme pravidelně už od 19. století v učebních osnovách pro školy. Rytmická cvičení a problematiku tvorby pohybových skladeb najdeme i v systému tělesné výchovy zpracovaném Dr. Miroslavem Tyršem.

Zvláštní pozornost chceme věnovat i spoluzakladatelce a dlouholeté cvičitelce Tělocvičného spolku paní a dívek pražských založeného r. 1869 **Klemeně Hanušové** (1845-1918).

Přepracovala a obohatila Tyršovu soustavu pro potřeby cvičení žen. Prosazovala estetické hledisko při spojení pohybu s hudbou, vytvářela tělovýchovná vystoupení, známé jsou např. její „reje“. Pečovala o rozvoj školní tělesné výchovy, je autorkou první české práce o ženské tělesné výchově nazvané Tělocvik dívčí. Psala metodické spisy, vychovávala cvičitelky a celkově ovlivnila postavení žen ve společnosti.

Sokolská rytmika

*Text je zpracován podle publikace. „Základy rytmického tělocviku sokolského“ autoři: **Karel Pospíšil** – nauka a hudební příklady, **Augustin Očenášek** – cvičební příklady, doc. PhDr. Jiří Klíma – Vědecká studie o rytmu, Dr Karel Weigner - Úvodní slovo, vydala Tělocvičná jednota Sokol „Žižkov“, výtiskla Státní tiskárna v Praze, r. 1928, 447 s.*

Sokolská rytmika se stala základem obsahu českých pohybových skladeb 20. století a je pro nás základním teoretickým dílem s praktickými odkazy souborně postihujícím zásady a principy tvorby pohybových skladeb. V sokolské rytmice jsou na základech systému hudebně pohybové přípravy formulovány principy pro skládání pohybů do správně vytvářených hudebně pohybových celků a tvorbě sestav a skladeb pro veřejná vystoupení. Sokolskou rytmiku je možno uvést mottem: Cíl - zdraví, síla, krása ducha i těla.

Stanovení cílů a vystižení, jaké místo má tělesná výchova ve výchově celého člověka k jeho životním úkolům je základem přístupu, který zvolili Augustin Očenášek a Karel Pospíšil (hudební skladatel) při zpracování svého systému tělesné výchovy nazvaného Základy rytmického tělocviku sokolského (1928). “Cílem výchovy je rozvinout všechny specifické vlastnosti muže i ženy se zřením k daným úkolům. Shledáváme proto potřebným, aby výchova, především tělesná, hochů a dívek byla různá. Jedním z projevů této potřeby dáti jinou výchovu hochům a jinou dívkám je nový směr tělovýchovný, tělocvik rytmický” uvedl v předmluvě k tomuto dílu Prof. Dr. K. Weigner.

Česká rytmika Očenášková a Pospíšilova vznikla na základě znalostí evropského pojetí rytmiky, francouzské školy Hébertovy i z podnětu Dalcrozovy rytmiky. Brzy se začala rozvíjet po vlastních cestách z vlastních hudebních i tělocvičných zdrojů. Vytvoření a předvedení jejich společných tělocvičných rytmických skladeb na veřejnosti vyvolalo zájem a uznání a vedlo k soustavnému rozpracování cvičení rytmických od prvopočátečních cviků taktovacích ke cvičením stále složitějším a těžším, až vznikla předložená soustava. Pro nás je nejdůležitější, že výchovná pohybová činnost byla vždy prezentována formou pohybových skladeb v rámci veřejných cvičení, akademií a tělovýchovných vystoupení. Tak byly prověřovány i přístupy ke tvorbě a postupy tvůrčí práce těchto představení.

Celý systém „sokolské rytmiky“ je postaven na pochopení a využití rytmu jako základního stavebního kamene tělocvičné rytmiky. Z teoretických výkladů o rytmu řeči, hudby, tělesných pohybů a dalších rytmických jevech, které nás neustále obklopují, je chápán rytmus jako spojení obou významů starořeckého “proud”, pravidelný pohyb pasivní (vlny) a “tok”, aktivní pohyb energie, tedy do pojetí rytmu jako útvaru vyznačujícím se pravidelným uspořádáním časových oddílů podle určitého řádu. Vyjádření pojmu rytmus ve smyslu, který zanechali řečtí rytmikové, řešící teoretické otázky rytmiky, můžeme uvést např. (Očenášek, Pospíšil, 1928, 4) slovy Aristiedovými “rytmus je soustava znatelných, smysly vnímatelných časových oddílů uspořádaných podle určitého řádu”.

Podle Aristeida I lze rytmus vnímat třemi smysly, zrakem při tanci, sluchem při písni a hmatem, např. tepot žil. Správně postřehl, že se čas sám dělit nemůže, že je třeba nějaké smysly vnímatelné látky, na níž se rytmus může projevit.

Výklad rytmu z různých hledisek se s rozšiřováním poznání neustále vyvíjel, ale podstata antické teorie zůstala zachována. Kromě teorií filosofů se objevily teorie matematiků, biologů, fyziologů, psychologů a dalších. Nás zajímá zejména rytmus jako podstatný znak pohybu, jeho působení a vyznění a současně vliv rytmického pohybu na psychiku člověka, na jeho prožívání. V úvodu knihy Základy rytmického tělocviku sokolského uvádí doc. PhDr. Jiří Klíma (s.19):

“A umí-li soustava rytmiky tělocvičné dovésti své cvičence až k tomuto umění duševního projevu pohybem, splňuje jistě nejvyšší cíl, který tělocviku možno stanovit, splňuje-li při tom krásným pohybem i požadavek krásy. Krásu tělocvičnou jistě nesmíme chápat jen jako nehybnou statickou krásu postojů, nýbrž i jako dynamickou krásu pohybů”.

Prvním tvůrčím pokusem A. Očenáška a K. Pošpíšila byli “koníčci” na jarní Josefské tělocvičné besídce Sokola Žižkovského r. 1913. Byla to volná napodobenina Dalcrozových koníčků, které byly nedávno před tím předvedeny v Praze. Oba autoři se poté zúčastnili výročních zkoušek ústavu v Hellerau, kde poznali Dalcrozovu metodu podrobněji.

Nejvýznamnější pro dějiny české tělesné výchovy zůstane velká tělocvičná akademie Sokola Žižkovského o vánocích r. 1913, jako doklad znalostí soudobých trendů, na níž byly Očenáškem připraveny a předvedeny ukázky Dalcrozovy rytmiky, ukázky cvičení nových tělocvičných soustav severských a francouzských, zvláště G. Déményho a Héberta. Kromě nich byla pro tuto akademii vytvořena V. Perglem na Očenáškův námět původní rytmická scéna prostocvičná “Pád Tyrana”, která byla pokusem o vyjádření básnického děje ve stylu Dalcroze.

A. Očenášek a K. Pospíšil se spojili ke společné práci a vytvořili jedno z nejvýznamnějších děl české tělesné výchovy. Jsou to dodnes platné a používané základy hudebně pohybového

školení rytmické gymnastiky. Současně jsou i jedním ze základů pro rozvíjení hudebně pohybové tvořivosti a tvorby pohybových skladeb.

Karel Pospíšil skládal již od r. 1907 hudební doprovody k prostným cvičením sokolským, která byla při sletech od r. 1891 doprovázena hudbou. Povýšil hudební doprovod nahrazující počítání hudbou s takovým výrazem, který byl podnětem k určité pohybové odezvě. Poprvé se o takovou hudbu pokusil již v r. 1895 při scénickém šachovém turnaji, který byl ve větších rozměrech opakován v r. 1907. Příznačné byly hudební motivy koní a dalších šachových figur. I Aristeidés Quintilianus, řecký autor docjovaného odborného spisu *Peri músikés*, *O hudbě*, z 1.-3. stol. n.l. Přijímá eklekticky názory různých starších autorů, je orientován pythagorejsko-novoplatónsky a pojednává ve třech knihách o harmonii, rytmice, metrice, o estetickém působení hudby a její matematicko-fyzikální stránce. (Slovník antické kultury, 1974, 69)

Po této zkušenosti obrátil pozornost jiným směrem. Využitím základních principů starých lidových tanců zajistil nové rytmice její hlubokou souvislost s domácí národní tradicí a současně našel i bohatý zdroj rytmických struktur. Přinesl do české rytmiky soustavný postup podle hudebních prvků, od nejjednodušších prvků rytmických a melodických ke složitějším.

Augustin Očenášek prošel jako cvičenec, cvičitel i náčelník přísnou školou sokolské tělocvičné soustavy Tyršovy. Studoval i soustavy cizí, ve kterých hledal obohacení a inspirace pro doplnění sokolského tělocviku. Zaujala jej přirozená soustava Hébertova, v soustavě Démenyho si oblíbil vláčné a úsporné pohyby vlnivé a krouživé pro jejich ladnou měkkost, která se význačně odrážela od strohých a trčivých pohybů starších soustav tělocvičných. Vycházejí z vědeckých poznatků fyziologických, jak je do českého tělocviku zaváděl prof. Karel Weigner, vytvářel soustavu pohybů se dvojím zaměřením. Chtěl propracovat každý sval v těle, každou svalovou skupinu a jejich vzájemnou souhru tak, aby tělo bylo připraveno nejen k výkonům, ale i k pohybům, které přinášejí osvěžení, radost ze života a prožitky krásy. Společným postupem a vzájemným doplňováním obou tvůrců byly zpracovány nejprve rytmické motivy pochodové, dále následovaly výdrže a poklus, výpony, klony, výpady, poskoky až k pohybům krouživým. Dále byly spojovány pohyby do celků s co největší souhrou a ovládním. Očenášek rozložil pohyby lehké atletiky a úpolů v prvky a ty stylizoval do rytmických cvičení. Ty byly zařazeny do sletové skladby dorostu. Původní podoba jednotlivých pohybů sice zůstala, divák jim porozuměl, ale zestylizováním a novou rytmickou syntézou s hudbou získaly citový výraz a ideové spojení, které symbolicky oslovilo diváky. Když v závěru končila prostná chorálem zpívaným čtrnácti tisíci dorostenců, bylo zřetelné, jakou krásu získaly rytmikou tělocvičné pohyby, které by samy o sobě mohly být bezvýrazným výkonem. Hudba a myšlenka je stmelily v pohybovou tělocvičnou báseň. Výsledky rytmické výchovy

sokolské byly s dosud nejvyšší výkonností předvedeny ve sletové scéně "Kde domov můj" na VIII. všesokolském sletu r. 1926. Na scéně spoluúčinkovalo 4200 osob. Scéna "Kde domov můj" nebyla zdaleka tolik divadelní jako první sletová scéna r. 1912 "Marathon". Do druhé scény z r. 1920 "Budování sochy svobody" už pronikly prvky lidových tanců, ale byly jen výplní. Zajímavě zapůsobil rytmický prvek v barevné červené stuze vinoucí se kolem cvičících Sokolů. První jmenovaná scéna byla už velkou organickou rytmickou skladbou, která poskytovala prožitky z hudby i pohybu. "Podstata této rytmické krásy byla v umělecké stylizaci a kompozici rytmických skladeb stmelěných a prolnutých jednotnou ideou. Touto ideovou jednotou se povznesl tělocvik rytmikou zase mezi umění. Ožilo v něm staré gymnasticko -orchestrické umění v nové formě, kterou se uspokojí nejen vědecké požadavky fyziologie a hygieny, ale stejnou a zvýšenou měrou i požadavky umělecké krásy." (Klíma In Očenášek, Pospíšil, 1928, 35). Nový směr se ujal nejdříve v ženském tělocviku, který do té doby užíval téměř stejné metody a stejné nářadí jako muži. Nový směr ukázal nové možnosti rozvoje a samostatnosti cvičení žen. Obohacení přinesl i tělocviku dorostovému a mužskému. Tam, kde nacvičovali rytmické skladby jenom pro veřejné vystoupení a nepochopili, že rytmika veřejně předváděná má být jenom ukázkou pravidelného a soustavného výcviku, který vyžaduje dlouhé systematické úsilí od cvičitelů i cvičenců, objevily se v ukázkách kazy a chyby, nezřídka i očitý nevkus, který byl neprávem přičítán směru samému. Kvalitním vzděláváním vyrůstali noví tvůrčí spolupracovníci, kteří zajistili tomuto směru naděje do budoucnosti a začali samostatně tvořit po vzoru Očenáška a Pospíšila. Tento přístup odpovídal i prvotním představám Tyrše, který doporučoval získávat povědomí o cizích poznacích a vhodně přizpůsobovat našim poměrům, nenapodobovat je, ale zdokonalovat. Systém rytmického tělocviku sokolského navázal na Tyršův ideál člověka, kterého chtěl vychovat svou sokolskou soustavou v krásného člověka, krásného po všech stránkách tělesných i duševních. Nejvyšším ideálem jeho byla a zůstala krása, tělesná i mravní, souladně se spojující a jako v řecké kalokagathii nerozlučně se prolínající.

"A z tohoto hlediska posuzován se tělocvik rytmický přibližuje tomuto ideálu krásy v ladných a při tom produševnělých pohybech mnohem více než jiné starší soustavy tělocvičné. Rytmika má při tom před nimi tu nespornou přednost, že v duších svých cvičenců rytmickými vněmy mnohem otevřenějších než při jiných soustavách může přispěním hudby i symbolizujícími pohyby probouzeti i mravní city a smysl pro mravní ideje a mravní krásu života. Tato její hodnota je tak veliká, že se rytmika nemusí báti o svou budoucnost. Žádná velká soustava tělesné výchovy v budoucnosti nebude bez tělocviku rytmického." (Klíma in Očenášek, Pospíšil, 1928, 37)

OTÁZKY K TESTU Z RYTMICKÉ GYMNASTIKY PGYM 071 a 079

(využití obsahu RG a příklady cvičení uvádějte zejména z oblasti použití pro OSP)

Část - HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA

1. Uveďte, jaký je přínos hudby pro pohybové vzdělávání, zejména osob se specifickými potřebami. Vyjmenujte tři základní funkce hudby ve vztahu k pohybu a vysvětlete jejich význam pro praxi v rytmické gymnastice.
2. Vysvětlete, co znamená pojem metrum, co je to takt, jak ho označujeme v RG a z čeho se skládá? Uveďte příklady taktů. Vysvětlete pojem hudební věta, z čeho se skládá a jaké je její využití ve vztahu k pohybu.
3. Vysvětlete pojem tempo, uveďte, v jakém rozmezí počítacích dob se udávají rychlá, střední a pomalá tempa a jak se označují, vždy min. 2 názvy z hudební terminologie.
4. Zakreslete čtyři základní notové hodnoty, označte jejich délku ve vztahu k trvání pohybu, uveďte způsob jejich slovního počítání a min. vždy 1 příklad cvičení.
5. Běh – určete vhodné tempo (min. 2 názvy z hudební terminologie), zakreslete notové vyjádření ve 4/4 taktu, uveďte verbální rytmizaci a uveďte min. 2 příklady cvičení.
6. Chůze – určete vhodné tempo (min. 2 názvy z hudební terminologie), zakreslete notové vyjádření ve 4/4 taktu, uveďte verbální rytmizaci a uveďte min. 2 příklady cvičení.
7. Vysvětlete pojem rytmus a jeho význam ve vztahu k pohybu, uveďte 3 příklady rytmického modelu v 4/4 metru a příklady cvičení.
8. Vysvětlete pojem dynamika a 3 základní dynamické stupně, význam dynamiky ve vztahu k pohybu, uveďte min. 2 příklady cvičení.
9. Vyjmenujte tři taneční varianty třídobého metra, uveďte jejich notový záznam.

Část - HISTORICKÁ VÝCHODISKA RYTMICKÉ GYMNASTIKY

(samostatné studium učebního textu)

Vyjmenujte minimálně čtyři nejvýznamnější systémy (nebo školy osobností), které se podílely na vzniku a koncepci rytmické gymnastiky u nás.

1. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – G. Démeny a F. Delsarte.
2. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – G. Stebbinsová, H. Kallmeyerová, B. Mensendiecková.
3. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – I. Duncanová a A. Duncanová.
4. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – E. J. Dalcroze.
5. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – R. Bode, R. Laban.
6. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – H. A. S. Medau, M. Graham.
7. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – Klemeňa Hanušová (hlavní spis, název spolku, rok založení).
8. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobností – A. Očenášek a K. Pospíšil (hlavní dílo, rok, charakteristika systému).
9. Uveďte minimálně čtyři jména průkopnic rytmické gymnastiky a tance u nás a jejich přínos pro obsah RG

10. Uveďte nejvýznamnější znaky přístupu k pohybu (k rytmu, hudbě, k hudebně-pohybové kompozici) v učení osobnosti – Jarmila Kröschlová.
11. Uveďte tři jména zakladatelek sportovního odvětví umělecká gymnastika u nás a jejich přístup ke gymnastickému pohybu. Uveďte jméno naší mistryně světa v MG.

Část - RYTMICKÁ GYMNASTIKA

1. Vysvětlete pojem RG a zařaďte RG do systému gymnastiky.
2. Vyjmenujte základní pohybový obsah cvičení bez náčiní (min. 6) a uveďte vždy příklady cviků odbornou terminologií.
3. Vyjmenujte typy chůze v RG (min. 5)? Vyjmenujte typy běhu v RG (min. 5).
4. Uveďte druhy obrátů, vyjmenujte zásady pro provádění obrátů v RG a uveďte min. 3 příklady.
5. Vyjmenujte základní charakteristiky pro rovnovážné tvary v RG a uveďte min. 3 příklady v různých polohách.
6. Popište základní principy tvorby názvoslovného popisu cvičení s náčiním. Jaká znáte typizovaná (5) náčiní? Jaká znáte netylizovaná (min. 3) náčiní v RG?
7. Uveďte hlavní zásady nutné pro zvládnutí správné techniky cvičení se švihadlem. Vyjmenujte minimálně 5 různých způsobů přeskoků přes švihadlo.
8. Uveďte hlavní zásady nutné pro zvládnutí správné techniky cvičení s obručí (držení a druhy hmatů). Vyjmenujte min. 5 manipulačních dovedností vyskytujících se ve cvičení s obručí.
9. Uveďte hlavní zásady nutné pro zvládnutí správné techniky cvičení s míčem. Vyjmenujte min. 5 manipulačních dovedností vyskytujících se ve cvičení s míčem.

Část – POHYBOVÁ SKLADBA

Definujte a vysvětlete pojem pohybová skladba, (hudebně-pohybová kompozice), a její obsah. Vyjmenujte a vysvětlete základní složky pohybové skladby a případně další složky PS.

Uveďte, čím je dán výkon v pohybové skladbě.

Vyjmenujte zásady pro výběr a volbu pohybového obsahu při tvorbě PS.

Vyjmenujte „principy tvorby pohybové skladby“ a vysvětlete jejich význam.

Vysvětlete, co je to princip „celistvosti“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to princip „gradace“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to princip „kontrastu“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to princip „opakování“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to princip „variace“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to princip „frázování“ a jaký má význam při tvorbě PS.

Vysvětlete, co je to „ideový motiv“, „komunikační motiv (interakce)“, „motiv spolupráce“ v pohybové skladbě.

Vyjmenujte minimálně čtyři velká historická tělovýchovná vystoupení v ČR, a kdo je v minulém století pořádal.

Co jsou Světové gymnastické hry, kdo, kde a jak často je pořádá, co je programem

Test je doplněn otázkami z odborného názvosloví, zejména části cvičení s náčiním.

Pro znalosti z odborného názvosloví použijte učební text:

CHRUDIMSKÝ, J., ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V. a kol. *Gymnastická terminologie*.

Praha: UK FTVS, 2013. Multimediální učební text. CD. ISBN 978-80-87647-00-4.

Zveřejněno na www stránkách UK FTVS, elektronické publikace.

Doporučená literatura

- BERDYCHOVÁ, J. (1954). *Pohybové hry dětí čtyřletých až šestiletých*. Praha: STN.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: TeMi.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- HOLBOVÁ, S., VÁLKOVÁ, H., & HYKLOVÁ, V. (2012). *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí speciálních olympiád*. Olomouc: UP.
- KOSTKOVÁ, J. a kol. (1990). *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia.
- KULHÁNKOVÁ, E. (2010). *Hudebně pohybová výchova – metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál.
- MIHULE, J. & ŠŤASTNÁ, D. (1993). *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum.
- NOVOTNÁ, V. et al. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D. *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum, 1993, 222 s. ISBN 382-198-92.

Obsah