

# PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE

**Viléma Novotná**  
a kolektiv



Univerzita Karlova  
Nakladatelství Karolinum 2020

Recenzovaly:

Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Autorský kolektiv:

Mgr. Kateřina Doležalová, Ph.D.

Mgr. Jana Černá

MgA. Marie Fričová, Ph.D.

PhDr. Iveta Holá, Ph.D.

Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Mgr. Alena Kašparová

Mgr. Antonín Kubaň, Ph.D.

prof. PhDr. Jaroslav Mihule, CSc.

doc. PhDr. Viléma Novotná

Katalogizační údaje jsou k dispozici v Národní knihovně ČR

© Univerzita Karlova, 2020

© Viléma Novotná a kolektiv, 2020

**ISBN 978-80-246-4599-5**

**ISBN 978-80-246-4619-0 (pdf)**

# OBSAH

Seznam zkratk . . . . .	5
Předmluva . . . . .	6
<b>PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>1. Gymnastika – gymnastické programy (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2. Gymnastika pro všechny (V. Novotná, J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>3. Taneční a hudebně-pohybová výchova, lidový tanec (M. Fričová) . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>4. Rytmické cítění (A. Kašparová) . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>5. Gymnastika pro předškolní děti (A. Kubaň) . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>6. Gymnastické programy pro seniory</b> <i>(V. Novotná, I. Holá, K. Doležalová) . . . . .</i>	<b>53</b>
<b>APLIKACE PROGRAMŮ GYMNASTIKY A TANCE PRO OSOBY</b> <b>SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI (OSP) . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>7. Hudba a pohyb (J. Mihule) . . . . .</b>	<b>61</b>
<b>8. Aplikace programů gymnastiky pro jednotlivé skupiny osob</b> <i>se specifickými potřebami (K. Doležalová) . . . . .</i>	<b>74</b>
<b>9. Gymnastika OSP – pohybová gramotnost (I. Holá) . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>10. Hudebně-pohybová výchova a rytmická gymnastika pro osoby</b> <i>se specifickými potřebami (I. Holá) . . . . .</i>	<b>92</b>
<b>11. Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>PŘÍKLADY PROGRAMŮ . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>12. Aerobik (J. Černá) . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>13. Cvičení s náčiním – síť (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>14. Tvorba cvičebních jednotek v Gymnastice pro všechny (J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>15. Gymnastika pro všechny – příklad: doskok (J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>16. Vybrané české a moravské lidové tance (M. Fričová) . . . . .</b>	<b>142</b>

<b>17. Aplikace lidového tance pro OSP (M. Fričová)</b> .....	150
<b>18. Kondiční programy pro OSP (K. Doležalová)</b> .....	154
<b>19. Rozvíčení s hudbou (V. Novotná)</b> .....	161
Literatura .....	166
Summary .....	168

# SEZNAM ZKRATEK

- BPM (beat per minute) – počet počítacích dob za minutu
- CNS – centrální nervový systém
- CSC – Canadian Sport Centres
- FIG – Mezinárodní gymnastická federace
- GFA – Gymnastika pro všechny
- HPV – hudebně-pohybová výchova
- LTAD (Long-term Athletes Development) – dlouhodobá sportovní příprava
- MM – Mäzelův metronom umožňující orientačně stanovit frekvenci počítacích dob
- OSP – osoby se specifickými potřebami
- PG – pohybová gramotnost
- RG – rytmická gymnastika
- UEG – Evropská gymnastická unie
- UK FTVS – Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

# PŘEDMLUVA

Předložený učební text je výsledkem práce členů katedry gymnastiky UK FTVS. Zčásti pokrývá některé teoretické stránky výuky, zčásti prezentuje odborné zaměření jednotlivých vyučujících. Je určen jak pro studenty FTVS, tak pro zájemce z dalších fakult a vysokých škol připravujících učitele, trenéry a instruktory v oblasti sportu pro všechny. Volně uspořádané kapitoly vycházejí z pojetí učiva a publikací jednotlivých autorů v těsné návaznosti na studijní programy a předměty gymnastiky vyučované na FTVS. Cílem je možnost rozšířit využití rozsáhlého obsahu gymnastických činností do různých pohybových aktivit, které budou obohacovat jedince nejen při kultivaci jeho pohybového základu, při vytváření potřebné úrovně pohybové gramotnosti a vztahu k pohybu, ale také efektivně přispějí k jeho kultivaci po stránce pohybové, společenské i estetické. Rozmanitost gymnastických programů, zejména programů cvičení s hudbou, sestavených pro různé skupiny populace, může při účelném vedení a teoretické připravenosti pedagoga podněcovat k rozvíjení pohybové tvořivosti, přispívat k pohybové seberealizaci a přinášet radost a uspokojení z pohybové aktivity.

Učební opory, na které navazuje předložený učební text:

Kolektiv. 2009. *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Novotná, V., Panská, Š., Šimůnková, I. 2011. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka\\_gymnastika\\_a\\_pohybova.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf).

Chrudimský, J., Křištofič, J., Marek, J., Vorálková, J. 2012. *Gymnastika v obrazech*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html>.

Chrudimský, J., Šimůnková, I., Novotná, V. et al. 2013. *Gymnastická terminologie*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html>.

- Novotná, V. et al. 2012. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Skopová, M., Zítka, M. et al. 2016. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Novotná, V., Doležalová, K., Chrudimský, J. et al. 2020. *Základní gymnastika OSP*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-740.html>.





# **PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE**



# 1. GYMNASTIKA – GYMNASTICKÉ PROGRAMY

Gymnastika v pojetí sportu pro všechny, jako systém tělesných cvičení určitého charakteru, zahrnuje velmi široký rozsah činností, které můžeme aplikovat pro různé skupiny populace, od dětí až po seniory a osoby se specifickými potřebami. V tělovýchovné praxi se také setkáváme s množstvím gymnastických programů, které vycházejí ze společného základu realizace gymnastického pohybu, liší se ale svým cílem, specifickým obsahem a způsobem využití pro jednotlivce nebo skupiny.

V oboru **Gymnastika** rozlišujeme podle obsahu a zaměření určité pojmy, které vycházejí z celé šíře jejího vnímání. Za **gymnastické aktivity** považujeme takové pohybové aktivity, ve kterých realizovaný pohyb naplňuje způsob provedení gymnastického pohybu a využívá převážně pohybové prostředky z inventáře gymnastických činností a dovedností. Název **gymnastické činnosti** používáme pro označení výčtu **souborů gymnastických cvičení**, případně **sestav**, jednotlivých **cviků** nebo sledů pohybů – **pohybových aktů**. Učením získané způsobilosti realizovat gymnastické prvky nazýváme **gymnastické dovednosti**. Za **Gymnastický program** pokládáme ucelený tělovýchovný proces pohybové nebo sportovní přípravy obsahující plán realizace a uplatnění vybraných gymnastických činností pro danou skupinu populace.

Výuka gymnastických činností vyžaduje nejen kvalitní přípravu pedagogů – učitelů tělesné výchovy, trenérů, instruktorů nebo cvičitelů, jejich vybavení odbornými kompetencemi oboru, ale klade velké nároky i na přípravu vlastního procesu výuky nebo tréninku včetně materiálního vybavení.

Neustálá modernizace přístupů k výuce a využití i tradičního obsahu gymnastiky je nezbytně nutná, neboť má přispívat ke zvyšování motivace k vlastní pohybové činnosti, k vytváření kladného vztahu k pohybu vůbec, k získávání odpovídajících pohybových a didaktických kompetencí a ke

znalosti používat osvojené dovednosti nejen v rámci gymnastických cvičení, ale i v různých pohybových a sportovních aktivitách.

Gymnastiku je nutno vnímat v širším pojetí, ne pouze jako nácvik dovedností, ale jako tělovýchovný systém nabízející široké spektrum vzájemně provázaných pohybových aktivit ovlivňujících komplexně osobnost člověka, jeho vztah k pohybu, úroveň pohybové gramotnosti a způsob jeho života. V současnosti vnímáme gymnastiku jako živý, v souvislosti s lidským poznáním a technickým pokrokem se rozvíjející obor. V pojetí gymnastiky jako jednoho z významných tělovýchovných systémů začleněného pod vědecký obor Kinantropologie uvádíme gymnastiku jako *otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně rozvíjet pohybový projev cvičence a podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka* (Kolektiv 2009).

Šíře pohybového obsahu gymnastiky vede k dělení gymnastiky na Gymnastické druhy a Gymnastické sporty. **Gymnastické druhy (základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobní gymnastika – aerobik)** se svým specifickým pohybovým obsahem zaměřují na pohybové vzdělávání, na osvojování různých způsobů provedení pohybu. **Gymnastické sporty** (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, aerobik apod.) jsou zaměřeny na kultivování výkonu prostřednictvím systematické sportovní přípravy. Pohybový obsah druhů a sportů se vzájemně prolíná, ovlivňuje a doplňuje.

V mezinárodním prostředí jsou nezávodní aktivity gymnastiky začleňovány do oblasti sportu pro všechny – pod garancí Mezinárodní gymnastické federace (FIG) jako **Gymnastika pro všechny (GFA)** zaměřená na uplatnění gymnastiky v rámci aktivního životního stylu.

Na plnění specifických úkolů gymnastiky, jak v rámci individuálního zdokonalování, tak formou společných cvičení i veřejné prezentace činnosti, se významně podílejí i hudba a taneční aplikace. Hovoříme o části hudebně-pohybové a taneční výchovy v rámci gymnastických programů. Cvičení s hudbou cvičence vnitřně obohacuje, posiluje emocionální stránku gymnastických cvičení, motivuje ke cvičení, navozuje řád, podněcuje k pohybové činnosti, harmonizuje a ekonomizuje pohyb, klade důraz na estetickou formu cvičení. Společným znakem spojení hudby a pohybu je jejich struktura, zejména metrum a rytmus. Nalezení optimální shody mezi rytmem hudby a rytmem pohybu není jednoduché. Především proto, že rytmus sám o sobě je neodlučitelně spjat s tempem, melodikou, dynamikou, formálním členěním a celkovým charakterem hudby.

Další vliv na gymnastické aktivity má nabídka nově zaváděných, často módních pohybových programů a technologický pokrok v podobě vývoje různých gymnastických náradí, náčiní i pomůcek, které obohacují obsah gymnastiky. Často se jedná o programy hnutí fitness nebo wellness či dovednostně-adrenalinové programy, využívající v „nové“ podobě dovednosti tradiční gymnastiky. Výhodou je rozšiřování možností volného využívání materiálně-technického vybavení, netypizovaných konstrukcí a náradí instalovaných na veřejných prostranstvích, dětských a sportovních hřištích i ve specializovaných zařízeních (např. JumpPark, kalistenika – street workout, Crossfit, boot camp). Jejich využití má však svá úskalí. Technicky nesprávně naučené dovednosti nebo nízká úroveň motoricko-funkční připravenosti k realizaci pohybového úkolu mohou vést k vytváření nevhodných „pohybových vzorců“, které se obtížně přeučují a mohou se stát příčinou úrazů. Kvalitní osvojení si základních gymnastických dovedností naplňujících určitou úroveň specifické pohybové gramotnosti navíc podporuje motivaci k další pohybové činnosti.

## Gymnastický pohyb

Společným rysem všech gymnastických činností je požadavek uvědomělého a řízeného pohybu, založený na určitých výchozích vědomostech o pohybu, přetvořených do konkrétní znalosti o provedení dovednosti. Každý cvik je uveden nejen jeho účelem, ale i popisem počáteční polohy, průběhu pohybu a konečné polohy. Pohyby částí těla a způsoby jejich provedení vytvářejí široký inventář modifikací (např. pohybů hlavy, trupu, pánve, horních a dolních končetin), které je vhodné individualizovat nejen ve vztahu k účelu pohybu, ale i k individuálním možnostem a potřebám cvičenců.

Aby byl pohyb považován za gymnastický, musí splňovat určité podmínky:

- pohyb těla a jeho částí v prostoru je uvědoměle řízený;
- průběh pohybu je uskutečněn na základě přiměřených vědomostí a znalostí o přesném způsobu provedení určenou „technikou pohybu“;
- pohyb je realizovaný v optimálním sledu zapojování hybných jednotek, využívá funkční možnosti CNS;
- gymnastické cviky mají převážně daný přesný tvar (popsaný názvoslovím);

- každý cvik má danou výchozí polohu jako předpoklad pro „správné“ provedení;
- provedení pohybu je dáno účelem a cílem pohybu, v odpovídajícím rytmu;
- cviky končí v dané závěrečné poloze zajišťující naplnění účelu cvičení;
- pohybový projev je esteticky kultivován, vnější forma respektuje kritéria „krásy“;
- podle plánu je cíleně sestaven soubor cviků, určen počet opakování a intenzita optimálního zatížení;
- důležité je pozitivní prožívání pohybu, činnosti nebo osvojené dovednosti přinášející sebeuvědomění a pocity uspokojení.  
Provedení pohybu probíhá převážně třemi způsoby:
- pohyby vedené, kdy časový průběh pohybu je rovnoměrný, vědomě kontrolovaný po celou dobu trvání;
- pohyby švihové, prováděné z náprahu přes akcentované svalové úsilí a doznívající za postupného snižování energie v konečném postavení; nesmějí být zaměňovány za svihy provedené velkou silou a rychlostí do maximálního rozsahu, ohrožující poškozením kloubně-svalovou jednotku;
- pohybová vlna, realizovaná v určitém sledu dílčích pohybů, začíná impulzem z jednoho místa, hybnost se postupně přenáší na ostatní části těla, před dozněním pohybu vzniká nový impuls; probíhá-li pohyb po křivce, osmě nebo spirále a prostupuje-li postupně převážně celým tělem, nazývá se takové cvičení plastickou technikou.

V gymnastice upřednostňujeme takzvané „centrální“ pohyby, vycházející z centra těla (pánve), a také „celistvý“ pohyb, který není izolovaný na jednotlivé části těla, ale do pohybu je zapojováno současně nebo postupně celé tělo.

Na předpoklady dané přiměřenou úrovní pohybové gramotnosti navazuje nácvik vybraných gymnastických dovedností založený na potřebné míře funkčních předpokladů k realizaci různě náročných gymnastických činností uplatnitelných v rozmanitých gymnastických programech. Gymnastické činnosti a dovednosti se vyznačují charakteristickým způsobem provedení s důrazem na estetickou stránku pohybu. Z pohledu přínosu gymnastických aktivit ke kultivaci pohybového projevu je vhodné vybírat z inventáře gymnastických činností a dovedností ty, které spoluutvářejí předpoklady pro účelový, uvědomělý a řízený pohyb jedince, jeho těla či částí, v prostoru a v čase, např.:

- osvojení základních poloh těla a jeho částí s různými nároky na řízení pohybu;
- cvičení pro držení těla a jeho částí jako univerzální výchozí poloha pro pohyb;
- nácvik a zdokonalování provedení různých způsobů lokomoce při využití obou lokomočních systémů;
- udržování statické a dynamické rovnováhy;
- akrobatická neboli motoricko-funkční příprava;
- dovedností akrobacie;
- optimální rytmizace pohybu, případně spojeného s hudbou, s náčiním, s pomůckami;
- hudebně-pohybová výchova a tanec;
- manipulační dovednosti s náčiním;
- dovedností spojené se cvičením na nářadí.

Kromě jednotlivých dovedností a činností vytvářejících a ovlivňujících úroveň pohybové – gymnastické gramotnosti hovoříme také o znalostech. Určitou jedinečností oboru Gymnastika je způsob komunikace založený na užívání odborné terminologie – názvosloví. Gymnastické názvosloví (názvosloví cvičení prostných, akrobatických, s náčiním a na nářadí) představuje odborný vyjadřovací prostředek – jazyk, který je určen k popisu poloh a pohybu těla a jeho částí při cvičeních prostných, akrobatických, s náčiním nebo na nářadí (Chrudimský et al. 2013).

## Rytmus a rytmizace pohybu

Rytmus vnímáme na několika úrovních. Na úrovni fyziologické jde o rytmus srdeční činnosti a rytmus vdechu a výdechu. Rytmus jako časově-dynamické členění tělesného pohybu významně ovlivňující způsob provedení pohybových aktů má základní vzorec v lokomoci (rytmy chůze, běhu). Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla. Rozvíjení rytmického citění je přirozenou součástí ontogenetického vývoje. V gymnastice je problematika osvojování optimálního rytmu pohybu jedním z nejdůležitějších předpokladů správného provedení cviků.

**Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu.** Momenty impulzu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy, a naopak v arytmiickém pohybu dochází k porušení ekonomické

plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu se stává nevyváženou z hlediska časového průběhu, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulzů nebo jejich velikosti.

**Za „rytmizaci pohybu“ považujeme účelně rozložené momenty impulzu a hybnosti.** Optimální rytmizace pohybu nebo celého pohybového aktu se významně podílí na technice provedení jakéhokoli pohybového úkolu a ovlivňuje pohybový nebo sportovní výkon. Změna rychlosti pohybu nebo rozsahu pohybu významně působí na účinek cviku. Rytmizaci pohybu je vhodné při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. „Rytmizaci“ vyznačujeme v grafickém záznamu cviku číslem jednotlivých dob v daném taktu. Cvik může být proveden v rámci vybrané hodnoty jednoho taktu nebo více taktů, podle zvolené rychlosti pohybu.

Při cvičení s hudbou propojujeme rytmus pohybu s rytmem hudby. Rytmické pohyby jsou nám přirozené a blízké. Funkční uspořádání hudební předlohy, srozumitelná forma a obsah, jednoduchá časová struktura hudební předlohy umožňují realizaci v požadovaném tempu a rozsahu. Při sestavování cvičení respektujeme metrickou strukturu hudby, zejména hodnotu taktů a členění osmitaktových vět (frází, period). Cviky a počet jejich opakování přizpůsobené řádu hudby (osm, šestnáct, třicet dva) jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné.

## **Gymnastická cvičení s hudbou**

V gymnastice hraje hudba významnou roli. Pocitově ulehčuje pohyb a činí z něj radost a zábavu, vede ke společnému prožívání, má schopnost vyvolávat citové reakce, od deprese až po extázi. Navozuje stav uvolnění a koncentrace pomáhající při učení. Podle nejnovějších poznatků neurologů, psychologů a biologů může mít hudba pozitivní vliv na rozvoj poznávacích schopností a podporovat inteligenci. Úzké spojení gymnastického pohybu s hudbou posiluje fyziologickou účinnost cvičení, reguluje jeho průběh v prostoru, podporuje ovlivňování tělesné zdatnosti, zvyšuje sebeuvědomění a prožívání pohybu prostřednictvím zvládnutého pohybového úkolu. Výběr hudby k pohybu působí na estetickou kultivaci osobnosti člověka. Zvýšený důraz na pohybovou tvořivost vede k vlastní pohybové improvizaci, která je jedinečným motivujícím zážitkem.



Hudba jako **doprovod** cvičení naplňuje svou funkci motivační a regulační. Pomáhá pohyb organizovat, dává mu určitý řád, ovlivňuje jeho provedení, udává pohybu rytmus a tempo. Je-li brána jako **předloha** ke ztvárnění a její struktura je tudíž úzce propojena se strukturou pohybu, uplatňuje se její funkce dramaturgická. Provokuje k pohybovému domýšlení, je schopna vyvolávat tvořivou pohybovou odpověď. Zvládnutí uvědoměle řízeného pohybu podpořeného užitím hudby vede k intenzivnějšímu pocíťování pohybů vlastního těla, k sebeuvědomování. Podporuje se tak **sebevědomí** a **pohybová seberealizace**. Hudba zvýrazňuje pohybový projev, posiluje pohybovou paměť, vyvolává emocionální prožívání pohybu, podněcuje **pohybovou tvořivost** a přináší pocity uspokojení. Na **prožívání pohybu** navazuje prožívání dovedností samé, radost ze zvládnutí pohybového úkolu.

Využití náčiní při cvičení rozšiřuje působení pohybu spojeného s hudbou o adekvátní rytmizaci pohybu a pozitivně ovlivňuje nácvik manipulačních dovedností. Při společném gymnastickém cvičení s hudbou a tanci jsou vlastní dojmy posilovány pocitem sounáležitosti a vytvářejí společný zážitek.

Při poslechu a provozování hudby (třeba jen bubínkem či tamburínou) dochází k působení na somatické funkce a psychiku člověka. Jednotlivé vlastnosti zvuku, jeho výška, síla, barva a délka, se projevují v hudbě jako výrazové prostředky, na které je možno reagovat pohybem. V hudební struktuře rozlišujeme **rytmus, melodii a harmonii**. Rytmus se vyznačuje periodickým opakováním určité struktury, přináší řád a pravidelnost, je dán uspořádáním délky tónů v rámci drobného úseku (rytmus polonézy, polky). **Hudební rytmus** je úzce spojen s motorikou člověka, ale i s jeho emocionalitou a prožíváním pohybu. **Melodie hudby** je určována různou výškou tónů, jejich barvou a intenzitou. Zvyšuje účinky rytmu, je těsně spojena s emocemi, dává pohybu výraz. **Harmonie** je založena na souzvucích několika tónů (akordech).

Spojení rytmu, melodie, harmonie a dynamických prvků hudby umožňuje vytvářet odpovídající pohybovou reakci celého těla nebo jeho částí. Rytmus určuje rozložení pohybu v čase, melodie působí na charakter a začlenění jednotlivých pohybových aktů do průběhu cvičení, dynamika a harmonie ovlivňují sílu a svalový tonus. Cvičení ignorující řád rytmu a správné tempo nemůže mít odpovídající fyziologickou účinnost, ať si cvičenci nesoulad s hudbou uvědomují nebo ne. Uvádí se, že při vnímání hudby dochází k podvědomé inervaci některých skupin svalů, které mají tendenci provádět pohyb.

Na hudbu reaguje organismus na několika úrovních. Poslech ovlivňuje vegetativní a senzomotorické funkce, současně i emocionální prožívání. Reakce na hudbu mohou být jak bezprostřední, reflexní, tak uvědomělé a účelné. Hudba může působit na člověka stimulačně (aktivizačně), uklidňovat ho (relaxačně) nebo řízeně (regulačně). Prožívání vyvolané hudbou může způsobit změnu krevního tlaku, dechového cyklu a mozkové činnosti, ovlivnit metabolismus, srdeční frekvenci, tělesnou teplotu, svalový tonus, funkce smyslových orgánů, synchronizovat fyziologické reakce organismu s rytmem a tempem hudby. Hudba pomáhá ke snížení bolestivých a nepříjemných pocitů při cvičení, posiluje paměť.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů), úzká vazba mezi pohybem a hudbou, účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze, věty) s odpovídajícím pohybem, soulad při vytváření hudebně-pohybového motivu zvyšují kvalitu tělovýchovného procesu. Formy cvičení s hudbou podněcují tvořivost a směřují k tvorbě pohybové skladby, buď účelově zaměřené sestavě, hudebně-pohybové etudě nebo ucelené hudebně-pohybové kompozici.

## Intervenční programy gymnastiky

Intervenční programy gymnastiky **směřují do třech oblastí, a to do kultivace pohybového základu, kultivace pohybového projevu a kultivace tělesné zdatnosti.** Gymnastické programy pohybového základu jsou zaměřeny na osvojování uvědoměle řízeného pohybu. Mohou být svým obsahem vhodným intervenčním programem v pohybové přípravě začátečníků jako výchozí kultivace pohybu využitelná v dalších pohybových a sportovních aktivitách. Současně se podílejí na vytváření potřebné úrovně pohybové gramotnosti. Do oblasti kultivace pohybového projevu patří zejména všechny programy gymnastiky vycházející z **činností gymnastických druhů – základní, rytmické a aerobní gymnastiky.** Prostřednictvím gymnastických cvičení je možno vhodně ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti, zejména pohyblivost a další koordinační schopnosti (např. rovnováhu), dále sílu a rychlost. Tyto programy nazýváme souhrnně kondiční gymnastikou. Individualizací metod a přístupů je možné sestavovat gymnastickou intervenci pro jednotlivce, skupiny i pro osoby se specifickými potřebami.

Z širokého inventáře gymnastických činností je možno vytvářet různé soubory cvičení rozvíjejících pohybové schopnosti a specifické dovednosti

nebo gymnastické intervenční programy, které zahrnují: soubor speciálních cvičení pro držení těla, nácvik způsobu optimálního provedení základní lokomoce typů kroků, chůze a běhu, realizaci pohybů těla a jeho částí v prostoru, orientaci v prostoru, udržování statické a dynamické rovnováhy, akrobatickou přípravu, techniku cvičení bez náčiní, techniku základních manipulačních dovedností, techniku cvičení na nářadí a v akrobacii. Při tvorbě intervenčních programů gymnastiky pro všechny dodržujeme určité zásady pro plánování, dokumentaci a hodnocení programu tak, abychom mohli program použít opakovaně a případně ho upravovat podle aktuální potřeby vybrané skupiny cvičenců.

## 2. GYMNASTIKA PRO VŠECHNY

Pojem Gymnastika pro všechny, v anglickém originálu **Gymnastics for All (GFA)**, byl zaveden Mezinárodní gymnastickou federací (FIG) a navazuje na předchozí aktivity gymnastiky v oblasti sportu pro všechny, dříve nazývané Všeobecná gymnastika, vycházející z francouzského názvu *Gymnastique générale*. Vyjadřuje pojetí gymnastiky, která se otevírá široké populaci formou specifického tělovýchovně-vzdělávacího systému, odlišného od tréninkového systému gymnastických sportů. Představuje a propaguje gymnastiku jako možnost celoživotní pohybové aktivity pro různé skupiny populace, nejen pro gymnastky a gymnasty. Gymnastika pro všechny je komplexní gymnastický program, který se vyznačuje otevřeností specifického cvičebního obsahu gymnastiky, bez omezení vyplývajících z věku, pohlaví, tělesné zdatnosti apod. Zdůrazňuje význam gymnastických pohybových aktivit v rámci aktivního životního stylu. Vzdělávací kurz *Foundations of Gymnastics* je vhodný jak pro cvičitele, instruktory a trenéry ve sportovním prostředí, tak i pro učitele tělesné výchovy. Je v něm naplňována myšlenka, že dosažení vysokého výkonu není až tak důležité, ale že gymnastika přináší významné podněty pro obohacování osobnosti člověka. Základem je přiměřenost obsahu cvičebního programu a náročnosti cvičení pro danou skupinu cvičenců. Jedná se o nabídku takového gymnastického pohybového a sportovního vyžití, které svým obsahem a působením může kladně ovlivnit pohybovou seberealizaci jednotlivce i skupiny populace a přispívá nejen k pohybové, ale i společenské a estetické kultivaci člověka. Vytváří přirozenou protiváhu gymnastickým sportům, které jsou určeny pro nadané jedince a které jsou orientovány na výkon (např. sportovní gymnastika mužů a žen, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik).

Program a koncepce Gymnastiky pro všechny se veřejnosti prezentuje zejména formou pohybových skladeb, od sestav jednotlivců, společných

skladeb až po hromadná tělovýchovná vystoupení. Jsou pořádána různá veřejná vystoupení, přehlídky a festivaly. Nejvýznamnější slavností Gymnastiky pro všechny je pořádání Světových gymnestrád, a to každé čtyři roky od roku 1953. Gymnaestráda znamená „cestu gymnastiky“, na které prostřednictvím prezentace pohybových skladeb dochází ke konfrontaci pojetí a obsahu Gymnastiky pro všechny v různých zemích celého světa. V rámci Gymnastiky pro všechny jsou pořádány Evropskou gymnastickou federací (EUG) každé dva roky festivaly EuroGym určené dětem a mládeži ve věku od 12 do 18 let nebo Golden Age Gym Festival určené pro věkovou kategorii 55+. K významným akcím prezentace pohybových skladeb národního charakteru patří u nás Všesokolské slety, pokračující v tradici našich hromadných vystoupení od roku 1882.

## Pojetí Gymnastiky pro všechny

Východiskem pro tvorbu programu cvičení a způsob nácviiku gymnastických dovedností je volba takového postupu, který bude cvičence vést a motivovat k osvojování různých druhů gymnastických prvků a získávání dlouhodobého zájmu o gymnastiku. Záměrem přístupu je, aby provádění gymnastických cvičení bylo pro cvičence zábavné, podílelo se na udržování a rozvoji tělesné zdatnosti, vytvářelo podmínky pro osvojování vhodných a potřebných pohybových základů a přispívalo k vytváření kladných mezilidských vztahů, podněcovalo přátelství (Ahlquist et al. 2010). Uvedený přístup je nazván „filozofie 4F“ z anglického **Fun, Fitness, Fundamentals and Friendship**. Volně lze jejich obsah vyjádřit takto:

**Fun** – podporuje zábavnost gymnastických aktivit: „bavte se a užívejte si legrace“. Pokud cvičence gymnastika nebude bavit, pak nebude chtít ve cvičení pokračovat. V širším významu pojmu ale nejde jen o „zábavu“, ale o zajímavý postup při osvojování dovedností, o vytváření podmínek pro radost a spokojenost z prováděného pohybu. Rozhodující je zvolená forma nácviiku a její přiměřenost. Zábavnost cvičení je možné podpořit hudebním doprovodem ke cvičení.

**Fitness** – je zaměřeno na udržování a zvyšování tělesné zdatnosti: „získejte přiměřenou tělesnou zdatnost“. Pro zvládnutí určité dovednosti je nutná odpovídající připravenost organismu cvičence, jeho úroveň tělesné zdatnosti. Pokud není cvičenec připraven, nemůže dojít k bezpečnému a správnému zvládnutí dovednosti. Neúspěšné provedení vyvolává ztrátu

motivace k činnosti, zvyšuje se riziko úrazu. Důsledkem je, že cvičenci nemohou nebo nechtějí ve cvičení pokračovat.

**Fundamentals** – vyjadřuje potřebu vytváření optimálních pohybových základů: „osvojte si dobré pohybové základy“. V podobném pojetí je vyjadřován i obsah „pohybové gramotnosti“. Prostřednictvím osvojování uvědomělého řízeného pohybu, uvědomování si pohybu vlastního těla a vytvářením vztahu k pohybu dochází k formování vhodných pohybových vzorců přenositelných do dalších pohybových aktivit. Se zvládnutím dovedností narůstá sebevědomí cvičence. Vědomě osvojená dovednost přináší radost a motivuje k pokračování v dané činnosti. Pokud si cvičenci neosvojí optimální pohybové základy, nezvládají nácvik nových konkrétních gymnastických dovedností a opakují chyby. Zvyšuje se riziko poškození zdraví, a to nejen v případě akutního úrazu, ale v důsledku mnohonásobného opakování špatně osvojeného způsobu provedení dané dovednosti dochází ke zranění i v pozdější době.

**Friendship** – rozšiřuje působení gymnastiky do oblasti společenské kultivace, přispívá k formování dobrých mezilidských kontaktů a ke spolupráci: „užívejte si přátelské vztahy a vytvářejte nová přátelství“. Společně sdílené prožívání pohybu a pohybové dovednosti usnadňuje nácvik, snižuje pocit námahy a náročnosti pohybu, zvětšuje míru spokojenosti s prováděnou aktivitou.

## Východiska a obsah

Pro vytvoření programu gymnastiky pro všechny je nutno formulovat základní myšlenku a vytyčit cíle, ke kterým bude program rozvoje směřován a stanovit postupné kroky jejího naplnění, to znamená „jak se zlepšovat“. Bez určení cíle (tzn. „čeho chceme dosáhnout“) a způsobu jeho realizace je jakákoliv pohybová činnost jen nahodilým cvičením. Cílem GFA je vytvoření zajímavého atraktivního programu cíleně zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na osvojení si nejen gymnastických dovedností, na proces ozdravení člověka v širším pohledu od zdravotních účinků přes kultivování pohybového projevu až k získání tělesné zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění. Pro koncepci naší GFA vycházíme ze zkušeností realizace sportovní a pohybové přípravy gymnastiky pro všechny v zemích, kde má dlouholetou tradici. Jsou to např. systémy realizované ve skandinávských zemích, Dánsku a Švýcarsku.

Mezi zdroje, východiska a inspirace GFA zařazujeme poznatky, které jsou obsaženy:

- v historických gymnastických systémech;
- v gymnastických druzích;
- v gymnastických systémech z oblasti spojení hudby a pohybu;
- v gymnastických sportech.

Historické gymnastické systémy, např. starověké systémy jóga a tai-chi, jsou příkladem propojení „těla a ducha“ do jednoho nedělitelného celku. I když některé nové formy tohoto cvičení opouštějí více či méně jejich filozofický základ, účinek na organismus člověka zůstává zachován. Obecným vzorem je pro naši gymnastiku i v současnosti antický ideál pojetí harmonické výchovy člověka „kalokagathie“, směřující k tělesné a duševní vyrovnanosti. Gymnastika pro všechny v tomto smyslu není jen tělovýchovným programem, ale usiluje obohacovat celou osobnost člověka z pohledu naplnění jeho pohybových, společenských, sociálních i estetických potřeb, nabízí jednotlivcům i skupinám prostředek pro utváření zdravého způsobu života. Dalšími inspiracemi jsou gymnastické systémy období renesance a školy významných osobností vzniklé v 19. a 20. století. Pro nás je nejvýznamnější systém vypracovaný dr. Miroslavem Tyršem a pro ženy Klemeňou Hanušovou. Pro koncepci Gymnastiky pro všechny jsou důležité i systémy založené na spojení pohybu s hudbou, původně takzvaná „rytmika“, rytmická gymnastika.

Tři vymezené gymnastické druhy – základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobní gymnastika – zahrnují základní obsah inventáře gymnastických činností, z nichž jsou sestavovány programy GFA a které se velkou měrou podílejí na utváření pohybového základu cvičence, na jeho pohybové gramotnosti.

Obsah základní gymnastiky (Skopová a Zítka et al. 2016) vychází jak z přirozených poloh a pohybů těla a jeho částí, tak i z uměle vytvořených cvičení. Při vlastní realizaci cvičení je využíváno náčiní a náradí různých konstrukcí a vlastností. Nedílnou a významnou součástí základní gymnastiky je odborná terminologie, která se v názvosloví ustálila pro jednotlivé skupiny cvičení: cvičení prostná (např. cvičení jednotlivců, dvojic, skupin); cvičení s náčiním (např. tyč, švihadlo, míček, medicinbal, lehká činka, overbal, gymbal, expander, gymstik, aerobar); cvičení na náradí (např. lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezkky); užitá cvičení (např. běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek); **akrobatická neboli motoricko-funkční příprava (zpevňovací, podporová, odrazová,**

**rotační, doskoková** atd.); cvičení s hudbou s různým zaměřením (kde je hudba funkčním doprovodem, pomáhá pohyb regulovat); pořadová cvičení (např. nástupy, postoje, obraty, pohyb v útvaru).

Podle fyziologického účinku je obsah cvičení základní gymnastiky rozdělován na **soubory cvičení: protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační a dechová**. Z otevřeného systému činností základní gymnastiky lze sestavovat všestranné i specializované cvičební programy. Podle hlediska účelu lze tyto programy zařadit do jedné ze tří podskupin: zdravotně orientované programy, výkonově orientované programy a profesně orientované programy.

Mezi gymnastické systémy z oblasti spojení hudby a pohybu, kdy dochází k úzké vazbě mezi hudbou a pohybem, k hudebně-pohybovému souladu, zařazujeme **rytmickou gymnastiku, taneční gymnastiku a tanec**. Rytmičtou gymnastiku považujeme za nejpropracovanější formu hudebně-pohybové výchovy s úzkou vazbou mezi hudbou a pohybem (Novotná et al. 2011). Hudba se tak stává kreativní předlohou, vyvolává pohybovou odpověď, plní dramaturgickou funkci. Kromě cvičení bez náčiní zahrnuje cvičení se specifickým náčiním a různými pomůckami (např. švihadlo bez držátek, různé velikosti míčů a obručí, různé délky a šířky stuhy, kužele, závoje, šátky, sítě). Taneční gymnastika vychází ze systémů rytmických škol a propojuje gymnastiku s tancem. Některé taneční kroky mají v gymnastice odlišné provedení od základní taneční formy. Tance zařazujeme do obsahu Gymnastiky pro všechny jako logickou návaznost celé šíře podnětů v rámci kultivace pohybového projevu spojeného s hudbou.

Jednotlivé **gymnastické sporty** jsou realizovány ve sportovní přípravě daného sportu v rámci Gymnastiky pro všechny na takové úrovni výkonnosti, která odpovídá individuálním předpokladům jedince. To znamená, že nejsou určeny jen zvláště talentovaným jednotlivcům, ale že je možné připravit takové podmínky soutěže, které přinesou uspokojení z vybraného sportu i těm méně disponovaným. Speciální dovednosti jednotlivých gymnastických sportů, zejména sportovní a moderní gymnastiky, spolu s taneční výchovou (klasická taneční technika, lidové a společenské tance, moderní taneční formy) jsou základním pohybovým obsahem tréninkových jednotek Gymnastiky pro všechny. Postupně narůstá výkonnostní úroveň jednotlivých sportovních dovedností, které jsou využívány v soutěžích Gymnastiky pro všechny.

Aplikace základních dovedností jednotlivých gymnastických sportů spolu s hudebně-pohybovou a taneční výchovou jsou základem obsahu pro-



gramu Gymnastiky pro všechny a vytváří pohybový základ pro začátečníky jakékoli věkové kategorie. Současně se zlepšováním úrovně tělesné zdatnosti dochází k rozšiřování specifických dovedností ve vybrané sportovní specializaci. Následujícím krokem je prezentace získaných dovedností na přehlídkách (např. pohybových skladeb) nebo na soutěžích, které jsou určeny pouze pro tyto závodníky. Uspokojení ze sportovní kariéry i na individuální úrovni výkonnosti se může stát potřebným impulzem pro celoživotní zájem o danou pohybovou aktivitu.

Pro snadnější osvojování gymnastických dovedností je vyráběno speciální **náčiní a nářadí**, které umožňuje zvládnutí určitých prvků obtížnosti i méně disponovaným jedincům, například tumbling, odrazové dráhy na akrobacii, malé trampolíny, změkčené nářadí (Chrudimský et al. 2012). Ze sportovní gymnastiky vychází nejznámější soutěž společných družstev TeamGym se třemi disciplínami – akrobacie, pohybová skladba, skoky z malé trampolíny. Z moderní gymnastiky se oddělila soutěž Estetické gymnastiky, zpočátku prezentovaná společnými skladbami gymnastek bez náčiní. Na gymnastiku navazují i nové sportovní aktivity, např. rope-ski-ping, parkour, šály, lana.

## **Působení Gymnastiky pro všechny**

Uplatnění Gymnastiky pro všechny v rámci vybrané pohybové aktivity má zdravotně preventivní účinky. Významně přispívá k:

- získání správných pohybových návyků (např. uvědomělé vnímání průběhu pohybu, individuálně-optimální držení těla, co nejdokonalejší ovládnutí těla a jeho pohybů, osvojování techniky pohybu);
- optimálnímu rozvoji pohybových schopností prostřednictvím gymnastických cvičení (zejména koordinace a flexibility);
- získání nových gymnastických dovedností cvičení bez náčiní, s náčiním a na nářadí;
- udržení nebo zvýšení tělesné zdatnosti prostředky gymnastiky;
- kultivaci estetického pohybového projevu;
- rozvoji tvořivosti a estetickému cítění;
- hudebně-pohybovému souladu při cvičení s hudbou;
- získání většího sebevědomí, k pohybové spolupráci;
- společnému prožívání pohybu a společenskému uplatnění;
- naplnění potřeby pohybové seberealizace;

- uvolnění, osvěžení, dobré pohodě;
- hodnotné náplni volného času.

Ke tvorbě programů Gymnastiky pro všechny využíváme široký inventář činností ze všech druhů gymnastiky a gymnastických sportů. Můžeme je aplikovat jak pro jednotlivce, tak pro různé skupiny populace, včetně osob se specifickými potřebami. Gymnastika pro všechny je realizována zejména v oblasti sportu pro všechny, v některých případech přesahuje do sféry výkonnostního sportu.

### 3. TANEČNÍ A HUDEBNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA, LIDOVÝ TANEC

Pohyb, hudba a tanec jsou neoddělitelně spojeny s vývojem celé společnosti. V českém prostředí můžeme vycházet ze specifík naší národní kulturní tradice, z lidových tanců. Na tomto základu byla už v roce 1928 vydána vzdělávací publikace hudebně-pohybové výchovy *Základy rytmického cvičení Sokolského* autorů Karla Pospíšila a Augustina Očenáška. Na sokolskou rytmiku navazuje nejen rytmická gymnastika, ale pro základní taneční a hudebně-pohybovou výchovu či pro získání potřebné úrovně taneční gramotnosti je vhodné začlenit lidové tance do procesu vzdělávání spolu s gymnastikou. Obory tance a gymnastiky se mohou navzájem propustovat a současně obohacovat, posilovat estetickou a kultivující funkci při osvojování rytmizace pohybu a nácvičku specifických dovedností. Znalost lidových tanců a jejich historie považujeme za součást kulturního dědictví našeho národa.

#### Lidový tanec

Nazýváme tak tance, které vycházejí z hudebně-pohybového projevu lidových vrstev v období předindustriální a zčásti industriální společnosti. Patří sem jak tance ze selského prostředí, tak i tance cechovní, měštské či z dělnického prostředí. Tance selské, měšťanské a aristokratické se vzájemně prolínaly a ovlivňovaly, vznikaly tak mnohé varianty a taneční formy. Lidový tanec byl a je součástí sociálního a kulturního prostředí, stal se určitým prostředkem komunikace.

## Historické vrstvy

O raném období lidové taneční kultury existují jen velmi vzácné a řídké zmínky v kronikách. Tehdejší společnost nepovažovala lidový tanec za významný, většina zpráv se spokojila s informací, že „lid plesal“. Ve 13. století P. Žitavský ve *Zbraslavské kronice* rozlišil dva typy tanců, skočný tanec *tripudium* a vážnější tanec *chorea*. V období 14.–16. století mravokárci horlili proti hříšnosti a škodlivosti tance, tím jsme získali doklad o velké oblibě tance v této době. V 16. století se tančil veselý tanec nazvaný *kotek*, avšak honivé a točivé tance byly dokonce zakazovány městským řádem. Století 17.–18. bylo největším rozkvětem lidové taneční kultury v souvislosti s rozvojem barokní instrumentální hudby. V tomto období vznikla většina párových tanců. Taneční repertoár byl zachycen díky *guberniálnímu sběru*, který byl nařízen rakouskou vládou v roce 1819. Popisy tanců však byly jen sporadické, jednalo se spíše o soupisy tanců v jednotlivých správních krajích.

Na počátku 19. století si lidové tance získaly pozornost městske vlastenecké společnosti, která se začala o tance odborně zajímat. Sběratelské aktivity v Čechách byly spojeny se jmény J. Nerudy, K. J. Erbeny, V. Krolmuse, B. Němcové, na Moravě F. Sušila a L. Janáčka. Tyto aktivity vyvrcholily ke konci 19. století přípravami na Národopisnou výstavu československou v roce 1895.

Tradiční formy lidového tance začaly ztrácet oblibu ve společnosti v období po první světové válce, i když na Moravě se udržely déle. Po druhé světové válce se tradiční repertoár zcela proměnil. V tomto období na aktivity tzv. krůžků (moravské krůžky) navázala novodobá folklorní hnutí a soubory lidových písní a tanců, které pomohly zmapovat, zachytit i oživit tradiční taneční repertoár. Díky činnosti lidových souborů můžeme dodnes sledovat tradiční taneční projev našeho lidu, i když již v zrekonstruované podobě, většinou na jevištích, folklorních festivalech, tradičních trzích apod.

## Tance nejstaršího období

Za nejstarší vrstvu lze považovat *obřadní tance*, které měly své určení podle příležitosti, při které se tančily. Byly nositelem obřadní funkce – *rodinná obřadnost* (např. svatební tance), *výroční obřadnost* (např. dožínky,

zavádka, vinobraní). Pocházely z dob pohanských Slovanů a jejich obřadů – obžínkové, velikonoční, masopustní, svatební, pohřební, jarní zvyky (např. vynášení moreny), svatojanské slavnosti, královničky (např. přijímání malých děvčat do dívčího společenství), otvírání studánek, období hodů. Většinou to byly *chorovody*, některé tance však svou obřadní funkcí získaly až druhotně.

Do nejstarší vrstvy řadíme i tance mužské *do skoku*. Jsou to sólové nebo kolektivní tance, většinou ve 2/4 taktu, odzemek, hajduch, verbuňk, vovčáská, které mají svou ustálenou strukturu, předzpěv před muzikou (*hudební skladbou*), volný začátek a rychlou dohrávku.

Tance *cechovní* – v českém prostředí nacházíme rovněž mnohé záznamy uvádějící tance, které mohly evokovat svými znaky pohybovými, rekvizitou či písní pracovní nebo řemeslné úkony.

## Točivé tance

Točivé tance jsou jedním z nejvýznamnějších tanečních druhů na území České republiky i Slovenska. Vytvářejí samostatnou typologickou skupinu tanců a jsou nejcharakterističtější slováckým tanečním projevem v párovém tanci. Řadíme je do starší taneční vrstvy. Název celé typologické skupiny je odvozen od ústředního pohybového motivu společného všem druhům točivých tanců, např. společné víření dvojice na místě.

Točivé tance se skládají ze tří částí, a to předzpěvu taneční písně, společného víření a samostatného tanečního projevu chlapce a dívky. Tanec často bývá zakončen buď poděkováním tanečnici, tzv. „zaplacením“, nebo krátkou satirickou písní rychlého tempa, „zásmazkou“, či krátkým hudebním dovětkem, „cifrou“. Mimoto se u některých druhů točivých tanců objevují i četné spoje a přechody, které usnadňují plynulejší navázání a spojení jednotlivých figur a navíc rozvíjejí tanec do prostoru (Sedlácká, Danaj, Bílovské). Společné víření i individuální projev obou tanečnicků má v každém kraji, často i v jednotlivých obcích, své zvláštnosti v celkovém stylu tance, v pohybovém charakteru, rytmu i tempu. Dívky se ale všeobecně chovají umírněněji než chlapi. Určitá volnost projevu, případně i připojení se ke zpěvu v sedlácké, je vlastní pouze některým starším ženám veselejší letory. Taneční projev je živelný, plný radosti, energie a elánu. Proto se na Slovácku u točivých tanců hojně užívá juchání, tleskání, podupávání apod. Konečná podoba točivého tance závisí na chování obou tanečnicků při

tanci. Důležitý je nejen jejich výraz, gestikulace, taneční postoj, technické i stylové provedení jednotlivých figur, ale především schopnost improvizace.

Zvláštností točivých tanců po kompoziční stránce (proti tancům vázaným na jedno hudební téma, s pevnou fixací tanečních figur na jednotlivé úseky jediné taneční písně) je možnost volného tanečního projevu, částečné improvizace a individuálního dotváření jednotlivých figur a prvků. Tvořivost je možná v rámci daných pohybových možností a stylu toho kterého druhu točivých tanců, ale i vnitřní zákonitosti, jíž je tanec ve svém pohybovém i figurálním vyjádření a ve vazebnosti, případně i v sledu jednotlivých figur podřízen.

Mezi tance s volnou nebo polopevnou vazbou na hudební doprovod patří v Čechách převážně Chodská kola a kolečka, na Moravě najdeme více takových tanců, např. Sedlácká, Danaj, Vrtěná, Točená, Čardáš.

## Tance vazebné

Tance vazebné mají pevnou nebo polopevnou vazbou na hudební doprovod. Jednou z možností je jejich rozdělení:

**Tance s pracovní a zvířecí tematikou.** V tanci se napodobuje pracovní činnost nebo typický pohyb některého zvířete, např. pracovní: Švec, Kadlec, Pekař, Kominík, Řezník. První polovina tance je např. polka nebo sousedská a druhá polovina znázorňuje pracovní činnost – nebo zvířecí: Bažant, Kohut, Slepíčka, Žabský. Běžné vazebné (figurální) tance získaly velkou oblibu a rozšířily se po celém našem území. Texty písní k tancům vypovídaly o životě lidí, událostech a příhodách každodenního života, např. Kalamajka, Šotyška, Mrákotín, Žid, Andula.

**Dvojtance** jsou skupinou tanců, které mají dvě části. Každá část tance má jiné předznamenání, většinou se střídá 3/4 a 2/4 takt. Změna taktu nastává až po ucelené hudební periodě (hudební frázi). Je možné, že vznikly tak, že se oblíbené tance rozdílného taktu hrály často za sebou, a tak se později spojily v jeden tanec, např. Rejdovák a Rejdovačka, Šátečkový, Zahradníček.

Tance s proměnlivým taktem, zvané **mateníky**, jsou také označovány jako Směsek, Zelený kúsek, Klatovák, Latovák atd. Většinou se střídá 2/4 a 3/4 takt. Změny se realizují během jedné hudební periody, po několika taktech, pravidelně, nepravidelně, bývá i mezihra, mají různou hudební

stavbu. Mateníky jsou dokladem velikého hudebního i tanečního nadání našeho lidu.

## **Tance národního obrození**

Jsou to tance s polopevnou vazbou na hudební doprovod, mají však pro jeden tanec několik písní. Patří mezi ně salonní tance, např. polonéza, valčík, polka, mazurka. Mají různé taneční figury (dané pohybové motivy), tanečníci je obměňují podle vlastní invence a taneční dovednosti.

**Česká beseda** se objevila v šedesátých letech 19. století při potřebě obrody lidové kultury a řeči našeho národa. Vznikla na popud Jana Nerudy. Pásmo ze starších oblíbených českých tanců sestavil taneční mistr Karel Link (královský zemský učitel tance), hudbu podle původní předlohy upravil hudební skladatel František Heller. V roce 1863 tančilo besedu již 24 párů, tančila se na všech českých bálech a stala se ve své době až manifestací za obrodu češství. Česká beseda má formu kvadrily – čtverylky (tančí ji čtyři páry), má čtyři části, ve kterých se objeví čtyři tance: úvod – „Bratři sestry, buďme jen veselí“, a) Sousedská, Furiant, Polka, Řezanka, b) Kominík, Furiant, Obkročák, Polka, c) Rejdovák, Furiant, Hulán, Kalamajka, d) Sousedská, Furiant, Kuželka, Andulka, Sousedská a závěr – Bavorák a Strašák.

## **Rozdělení tanců**

Dělení tanců není jednoznačné, je třeba tanec vnímat z několika úhlů podle společných znaků. Podle pohlaví je dělíme na mužské a ženské tance, podle počtu účastníků na sólové, párové, trojicové a skupinové, podle prostorového utváření na kolové, řadové, řetězové, čtverylky, párové, točivé na místě a postupové, podle funkce na obřadní a společensko-zábavní. Z hlediska vazby na hudební doprovod hovoříme o tancích s pevnou, polopevnou či volnou vazbou na hudební doprovod.

Tance vznikaly a rozšiřovaly se podle přirozeného nadání slovanského lidu. Malá slovní nebo hudební změna dala vzniknout i taneční obměně, která dostala nové jméno. Tak se postupně z jednoho tance vyvinulo tanců několik. Tance, písně, povídačky, pohádky a lidové umění se přenášely ústní tradicí a při různých společenských setkáních. Některé tance zanikly bez zaznamenání, jiné se rozšířily po celém našem území a staly se „všečeský-

mi“ (Čechy i Morava), např. Rejdovák, Rejdovačka, Ruchadlo, Řeznická, Holubička, Hulán, Zahradníček, Švec, Vrták či Manžest.

## Dělení hudby k tanci

Do oblasti západní – instrumentální, patří celé Čechy, západní Morava, Horácko, Podhorácko, Haná, Malá Haná. Písňe jsou převážně „tvrdého“, durového charakteru, většinou periodické, mají pravidelné větné členění (2/4 a 3/4 takt). Většina písní má taneční charakter (viz „není písňe bez tance ani tance bez písňe“). Písňe se vyvíjely zároveň s taneční hudbou, dudáckou nebo hudeckou. Odrážel se v nich vliv umělé hudby barokní a klasické.

Doprovodné muziky v Čechách lze rozdělit do dvou základních typů: dudácká a hudecká muzika. Dudácká muzika je rozšířena po celých Čechách. Hlavním nástrojem jsou dudy (dnes je jejich ladění ustáleno v Es-dur). Dalšími nezbytnými nástroji jsou klarinety (hrají melodii), housle a kontrabas. Doplňkovými rytmickými nástroji může být vozembouch a famfrnoch. Hudecká (štrajchová) muzika má převahu smyčcových nástrojů. Má podobné složení jako dudácká muzika, ovšem bez dud. Kromě klarinetů se v hudecké muzice uplatňuje také příčná flétna či trumpeteta.

Do oblasti východní – vokální, řadíme východní Moravu – Lašsko, Vavřinec, Slovácko, a dále celé Slovensko. Muzika (hudební skladba) je ryze zpěvního charakteru, má bohaté rytmické členění (většinou ve 2/4 taktu). Převládají mollové tóniny, ale i tóniny archaické, někde i svébytné lidové tóniny, které se odvíjejí od různého ladění píšťal, fujar apod. Moravské doprovodné muziky (ve smyslu hudební těleso – kapela) lze rozdělit do čtyř základních typů: gajdošská, hudecká, cimbálová a dechová muzika.

Značný podíl na proměně tradičního repertoáru měl příliv dechových hudeb, prosazujících se díky vojenské službě, kterou museli absolvovat i muzikanti. Do pozadí ustupovala hudecká i dudácká muzika.

## Taneční kroky a tance

### Chůze

Chůze v lidovém tanci je základním prvkem pro většinu tanečních kroků. V každém regionu má svou typickou podobu. Chůzi by měl vždy dopro-



vázet zpěv nebo hudební doprovod, protože chůze do rytmu písňe probouzí muzikálnost i tanečnost. Chůzi lze procvičovat ve 2/4 i 3/4 taktu, různých půdorysech, jako jsou kruh, řada, zástup, osma, vlnovka, různě po prostoru, všemi směry – vpřed, vzad i stranou. Při chůzi vždy našlapujeme měkce na celé chodidlo s doprovodem různého typu pérování. Chůzi lze kombinovat s dalšími kroky, jako je polka, poskočný krok, mazurka apod.

Rozeznáváme různé typy chůze: hladká chůze – přirozená, podle rytmu hudebního doprovodu. Houpaná chůze – při každém kroku je mírně zhoupnutá v kolenou. Natřásaná chůze – při každém kroku je provedeno dvojité zhoupnutí.

## **Běh**

Běh vychází ze základní hladké chůze, skládá se z pružných přeskoků z nohy na nohu, ve 2/4 i 3/4 taktu, s provedením poklus, klus, běh, podle intenzity. Nejčastěji se s ním setkáme v zátočkách za lokty, bráničkách nebo půdorysných změnách.

## **Přísunný krok**

Skládá se z kroku a přísunu vpřed, stranou nebo vzad, jedna noha vykročí a druhá se přisune na její úroveň do stoje spojného. Patří mezi nejčastější prvky a je průpravným krokem pro cval a polku. Má různé provedení – hladce bez pérování v mírném podřepu, dupavě či houpavě se zapérováním nebo přidupnutím při kroku i přísunu, natřásaně s dvojitým zapérováním při kroku i přísunu a další způsoby ve 2/4 i 3/4 taktu.

## **Kvapík – cval**

Kvapík vychází z přísunného kroku, je v rychlejším tempu. Přisun vzniká hmitem výponmo až skokem, je důležitým průpravným prvkem pro polku. Provádět jej můžeme všemi směry, nejprve však stranou s důrazem na spojení obou končetin ve výskoku.

## **Polka, polkový krok**

Polka je český párový společenský tanec 2/4 rytmu středně rychlého tempa, jehož základem je typizovaný přeměnný krok.

Polka jako hudební skladba byla vytvořena k doprovodu tance nebo k poslechu. Jako novinka byla zmiňována roku 1835, v roce 1836 se objevila na seznamu tanců z litomyšlského panství a byla doložena účastí venkovanů na korunovací Ferdinanda V. v Praze. Od roku 1839 byla všeobecně rozšířena. Konec třicátých let 19. století byl zachvácen polkovou horečkou. Prostřednictvím baletního mistra Stavovského divadla J. Raaba (1807–1888) pronikla na scénu divadel, do baletních představení a byla vyvezena r. 1840 do Paříže. Od roku 1844 se zde ujala jako společenský tanec a odtud se dále šířila po celé Evropě i zámoří, aby se stala jedním z nejoblíbenějších tanců 19. století. Ve snaze dokázat, že jde o český lidový tanec, byl její původ spatřován v tancích Nimra, Maděra a Třasák.

Různé druhy polky: natřásaná, staročeská, komická a valašská, zvláštní varianty představuje ruská, skandinávská ve 3/4 taktu, německá Doppelpolka, Zaperpolka, francouzská tremblante polka.

Jednotlivé druhy polky se od sebe liší provedením základního kroku. Polka hladká – základem je hladce provedený polkový krok s dvojitým pérováním. Polka poskočná – provedení je shodné s polkou hladkou, jen ve 2. době s mírným poskokem (nadskočením).

Polky vyšlapávané jsou prováděny s malým pérováním v kolenu a kotnicích (kročně) s výraznějším nářsem ve 2. době (a posunem paty ve směru otáčení trupu). Polky natřásané – jsou prováděny s nářesy nebo drobnými poskoky na 1/8 taktu, třemi nářesy nebo poskoky a čtyřmi nářesy nebo poskoky. Polky s dvoutaktovým motivem (dvojpolka) – jsou ustálená kroková spojení polkového kroku a pato-špičkového kroku, poskoků nebo holubců. Tančíme tato kroková spojení ve dvou taktech, proto dvoutaktový motiv. První takt je polkový krok, druhý takt jsou pato-špičkové kroky, poskoky nebo holubce, tj. údery volné nohy o nohu stojnou.

Do těchto skupin se podle základního pohybového motivu (struktury) mohou zařadit různé polky z folklorních oblastí. Pohybový základ je shodný, rozdílné je našlapování, jiný způsob pérování, postavení těla. Někdy i oděv a zvláště pak obuv mají velký vliv na konečnou podobu kroků.

## **Sousedská**

Různá pojmenování tance určují jeho charakter udávaný volným tempem, např. vláčná, zdlouha, houpavá, šoupavá, šupák – 3/4taktu, česká varianta valčíku. Název „sousedská“ se poprvé objevil ve třicátých letech 19. století, v souvislosti se vznikem národněspolečenských tanců. Soused-

ská se stala součástí městského tanečního repertoáru, odkud se šířila na venkov a uplatnila se při tanečních zábavách.

Provedení se vyznačuje přísunným krokem s důrazem na přízvuknou dobu a otáčením páru po obvodu kruhu. Pro pomalejší způsob je příznačný ve všech třech dobách zřetelně vyšlapávaný krok, zatímco v rychlejším druhé doba zaniká na úkor výraznější doby první a třetí – vyšlapávaná a hladká sousedská.

Tříčtvrteční tanec sousedská je protipólem k rychlým 2/4 tancům. Má klidný houpavý charakter, tančíme ji hlavně v páru, v natáčení nebo otáčení. Podobně jako u mazurky rozeznáváme tři základní druhy sousedské: vyšlapávanou, hladkou a přísunnou. Vyšlapávaná sousedská je nejjednodušší, vychází z houpané chůze a skládá se ze tří stejnoměrně vypérováných kroků – jeden hmit podřepmo na každou dobu; 3/4 takt: první doba krok pravou, druhá doba krok levou, třetí doba krok pravou (ve 3. době je lépe hovořit o přešlapu pravé nohy u levé, a to zvláště v natáčení nebo při otáčení). Hladká sousedská se skládá ze dvou kroků a přísunu s dvojitým pérováním (hmity podřepmo). Přisunná sousedská sestává z kroku, přísunu a hmitu podřepmo.

K popularitě polky významně přispěli hudební skladatel Bedřich Smetana (1824–1884) v klavírním cyklu *České tance*, Antonín Dvořák (1841–1904) ve *Slovanských tancích*. Na konci života i Josef Suk (1874–1935) zkomponoval sousedskou pro křečovické muzikanty.

## Mazurka

Mazurka, mazura, varšavanka je tanec ve 3/4 taktu, jehož pojmenování poukazuje na souvislost s polským národním tancem. Jde o starší typ párového tance. K největšímu rozšíření mazuru došlo v Polsku i jinde v Evropě za napoleonských válek pod názvem tanec ostatny, hulansky mazur.

Český typ mazuru se shoduje s polskou předlohou v třídobém metru, mírně rychlém tempu, tradičním předzpěvu čtyřřádkových textů a v dvojitým postavení na obvodu kruhu, tj. dvojice proti sobě v zavřeném držení nebo vedle sebe v držení polootevřeném. Základním tanečním motivem je poskočný a přísunný krok různého stylového provedení. K finálním motivům patří: v polském mazuru golubce (český název holubce), v českém provedení je během tance a na jeho konci používáno prudké vyzdvihování tanečnice na způsob dvoukročáku. Nejvýznamnějším rozdílem českého mazuru je přidupování výkročného kroku a častější obraty páru. Českou specialitou

je spojování mazuru s dvoudobou verzí do tzv. dvojtance, podobně jako u Rejdováka s Rejdovačkou.

Mazurka je jeden z nejhezčích, dynamicky výrazných třídobých tanců, který se k nám dostal ze sousedního Polska a získal si velkou oblibu v českých i moravských krajích. Od sousedské mazurku lehce rozeznáme díky jejímu charakteristickému akcentu na první a třetí dobu.

U nás se setkáváme s třemi druhy mazurky: a) Mazurka na tři kroky – pro první nácvik je nejjednodušší. Jsou to tři kroky hladké chůze, při kterých zvýrazníme každou první dobu taktu podřepem až předupem. Mazurka na tři kroky je střídmostranná, tančíme ji vpřed. b) Mazurka na dva kroky – začátek je stejný jako u mazurky na tři kroky, ale ve 3. době je poskok, tj. krok pravou – krok levou – poskok na levé (stejně začíná levá noha). Tato mazurka je jednostranná, vychází stále stejná noha na první krok. Chceme-li vystřídat nohy, provedeme tři dupy nebo trojnatřásák (tři poskoky na jedné noze). Tančíme ji vpřed nebo v otáčení jednotlivě i v páru. c) Mazurka na jeden krok – skládá se z kroku, přísunu a poskoku, tj. krok pravou – přísun levou k pravé patě středem chodidla levé – poskok na levé noze. Tato mazurka je jednostranná, tančíme ji šikmo vpřed nebo stranou.

## **Poskočný krok**

Skládá se z vypérovaneho kroku a poskoku na téže noze. Někdy je proveden pružně vypérovaným skokem a poskokem, volná noha je v pokrčení přednožmo poníž (asi 20 cm od země, pata se téměř dotýká kotníku). Jeden poskočný krok tančíme na jeden 2/4 takt. V pomalém tempu mohou být i dva poskočné kroky na jeden 2/4 takt, tehdy pak krok nazýváme dvojposkočný krok. Jestliže poskočný krok rytmizujeme, provádíme jej na jiný než 2/4 takt (např. 3/4 takt), nebo poskočíme na jedné noze vícekrát než jednou, mluvíme o tzv. dvoukroku, trojdupu, čtyřnatřásáku. Při otáčení poskočného kroku jednotlivě nebo v páru hovoříme o poskočném obkročáku.

## **Poskočný, hladký obkročák a skočná**

Je tak nazýván buď tanec – obkročák, okročák, vokročák nebo taneční krok. Je to mladší souhrnný název pro párové tance, pro něž je charakteristické obkročování dvojice, která se přešlapem z nohy na nohu otáčí kolem společné osy a zároveň postupuje po obvodu kruhu.

Tanec obkročák bývá zapsán ve 2/4 a 3/4 taktu, doprovodné písně jsou proto velmi různorodé. Taneční krok je pohybově shodný s krokem poskočným, ale pár se otáčí kolem společné osy s postupem z místa.

## **Trojdup – trojnatrásák**

Trojdup vznikne, jestliže po jednom kroku dvakrát poskočíme na téže noze. Jsou-li poskoky nahrazeny nářesy (hmity výponmo), mluvíme o trojnatrásáku. Tančíme ve dvoudobém nebo třídobém taktu. Tento krok se většinou objevuje ve spojení s dalšími kroky v jednom tanci.

## **Řezanka**

Název kroku se odvozuje z pohybu nohou i paží, které znázorňují řezání dřeva. Řezankový krok je výměna nohou ve stoji rozkročném levou (pravou) vpřed poskokem. Poskoky děláme rázně, úsečně, rytmicky přesně. Tak jako jiné taneční kroky můžeme i řezanku tančit ve dvoudobém i třídobém rytmu, na místě, s postupem z místa, prokládat je podupy, doskoky do stoje spojitěho i rozkročného, spojovat je s potlesky. Pro zjednodušení zápisu rozdělujeme řezanku na jednoduchou a dvojitou. Jednoduchá řezanka – je prostá pravidelná výměna nohou ze stoje rozkročného vpřed pravou do stoje rozkročného vpřed levou a opačně. Dvojitá řezanka – je výměna nohou, po které přidáme „mezivypérování“ – jeden hmit výponmo v každém taktu. Řezankové poskoky provádíme buď sunem po zemi, nebo mírným nadnesením. Postavení nohou je paralelní, váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy.

## **Skočná**

Skákavá, skočavka, skočná polka – párový tanec, jehož hudební doprovod je mimořádně ustálený a příznačný výrazným rytmickým pohybem v osminových hodnotách a dvoudobém metru. I přes jasnou metroritmickou stavbu dovolují doprovodné melodie tance značné rozpětí v naplnění taneční motivikou, skočný charakter základního kroku proto neměl jednotný charakter.

**Základní skočná** – přeskok z nohy na nohu, v jednom momentě se musí objevit obě nohy ve vzduchu. Nohy vytvářejí tvar číslice 4, volná noha se krčí v koleni a špička nohy se zvedá co nejvýše k hýždím. 2/4 takt – na každou dobu uděláme jednu skočnou.

**Poskočná skočná** – provedení zůstává stejné jako u základní skočné, jen na jedné noze 2krát poskočíme – na 2 doby provedeme jednu poskočnou skočnou.

**Seskočná skočná** – 2/4 takt, na první dobu provedeme jednu základní skočnou a na druhou dobu seskočíme na obě nohy. Druhý způsob provedení je v obráceném pořadí pohybu, začneme seskokem na první dobu a pokračujeme základní skočnou na druhou dobu. Střídáme pravou a levou nohu.

**„Smrták“** – rozlišujeme dva způsoby – 2/4 takt, na první dobu seskočíme na obě nohy a na druhou dobu provedeme dvě základní skočné – rychle vystřídáme nohy ve vzduchu. Nebo provedeme na první dobu dvě rychlé skočné a na druhou dobu seskočíme na obě nohy. Toto opakujeme několikrát za sebou.

Pro všechny uvedené tance je vždy typické určité taneční držení dané polohami paží, držení ve dvojici, držení ke kolovému tanci (zavřené, otevřené, otevřené) a skupinové držení (trojice uzavřené, otevřené, skupiny).

## Dělení tanců

Lidové tance jsou rozdělovány i podle etnografických oblastí, pro Čechy to jsou jižní Čechy, jihočeská Blata, Chodsko, Plzeňsko, střední Čechy, severovýchodní Čechy, východní Čechy. Na Moravě jsou to Haná, Záhří, Valašsko, Lašsko, Slezsko, Moravské Slovácko (Hornácko, Dolňácko, Podluží). Oblasti se dělí na mnoho dalších menších podoblastí. Každá oblast má své nezaměnitelné rysy taneční, hudební a slovesné.

Způsob života a obživy v určitém kraji byl vzájemně spjat s kulturou oblasti. Určité znaky vytvářely ojedinělou specifiku každé oblasti. Vše bylo třeba chápat ve vzájemných souvislostech. Odlišné bylo prostředí, podnebí, ve kterém lidé žili, zda to bylo v rovině, na blatech, v rybníkářské oblasti, na vrchovině nebo na horách.

Podle bohatství či chudoby kraje se lidé oblékali. Prostor a typ oblečení mělo pak velký vliv na způsob tance, jeho charakter i oblastní zvláštnosti. Jinak tančili lidé v holínkách a zdobném bohatém oděvu; jinak tančili v krpcích a jednoduchém oděvu. Záleželo na tom, jak obtížně získávali svůj každodenní chléb. Od způsobu obživy se odvíjelo vše ostatní – celý způsob života na vsi – oblékání, zvyky, pověry, slavnosti, a tím i kultura našeho lidu (tance, písně, pověsti, pohádky). Typický pro jednotlivé oblasti byl tradiční oděv a kroje (např. rubášky, šněrovačky, jupky, zástěry, kytle,

kabáty), pokrývky a ozdoby hlavy (např. šátky, čepce, vínky, pentle, účesy), obuv (např. střevíce, holínky, čizmy).

Problematika výuky lidových tanců by měla být zachována nejen ve vzdělávacím systému na všech úrovních škol, ale i jako významná prezentace národní svěbytnosti našeho národa ve společenství dalších států Evropy i celého světa.

## 4. RYTMICKÉ CÍTĚNÍ

Osvojování gymnastického pohybu a jeho provedení je úzce spojeno s vnímáním hudby, jejího rytmu a s úrovní schopnosti na ně reagovat pohybem. S rytmickým cítěním, tedy smyslem pro rytmus, se setkáváme v mnoha oblastech našeho života, na různých úrovních je nezbytnou výbavou každého člověka. Pojem „rytmické cítění“ se skládá ze dvou slov – rytmus a cítění či cit. Vnímání rytmu a citu souvisí se správným fyzickým a psychickým vývojem jedince. Patří k němu například správné dýchání, rozvoj řečových dovedností či paměti. Jsou také základním kamenem, ze kterého vychází struktura techniky jakéhokoli pohybu, sportovní aktivity nebo disciplíny a s tím dále spojený výkon. Schopnost rytmického cítění je velmi významným předpokladem úspěchu ve sportovní sféře. Projevuje se v dovednosti provést pohyb náležitou technikou v optimálním rytmu, to znamená realizovat jednotlivé pohybové akty za sebou optimálně v čase a prostoru.

Vrozenou schopnost rytmického cítění bychom měli umět diagnostikovat tak, abychom zjistili, zda určitý jedinec a na jaké úrovni touto schopností disponuje, do jaké míry dokáže takovou schopnost rozvinout učením a přetvořit ji na potřebnou dovednost. Rovněž zda je způsobilý jako pedagog rozvíjet tyto schopnosti u svých svěřenců.

Testováním rytmického cítění se zabývají zejména odborníci v oblasti hudební psychologie, ve které je toto posuzování spojeno se zkoumáním hudebních vloh a talentu v hudbě. Ve sportovní oblasti se inspirujeme danými poznatky a vytváříme soubor testů, které mohou být použitelné pro testování rytmického cítění u studentů připravujících se na pedagogické povolání, buď jako učitel tělesné výchovy, nebo trenér či instruktor vybraného sportovního odvětví.

Ať už si pro diagnostiku rytmického cítění zvolíte některý ze standardních testů, např. Seashore (1936), Bentley (1966) aj., nebo si sestavíte vlast-



ní testy podle své konkrétní potřeby, je nutno si určit, jaké informace chcete získat, co vám testy odhalí. Od námi sestavené baterie testů očekáváme, že výsledky lépe a přesněji objasní, který jedinec má schopnost rytmického citění dostatečně osvojenou a rozvinutou, ale také které složky dané schopnosti činí jedinci větší či menší obtíže. Testování tak může napomoci tomu, abychom se v tělovýchovné a sportovní praxi zaměřili na ty komponenty rytmického citění, které je třeba více rozvíjet.

## **Vztah sportu a hudby**

Sport a hudba jsou dvě kulturní oblasti, které se významně a dlouhodobě prolínají. V současnosti je hudba všudypřítomná, je i součástí sportovního dění, ať ve školní tělesné výchově či na sportovních soutěžích. Je otázkou, zda se použití hudby podílí na vyšším výkonu, nebo jen dělá sport zábavnějším a vyhledávanějším. Pokud by měla vhodná hudba vliv na zvýšení výkonu, jakým způsobem je možno její účinek maximalizovat?

Ve sportovním kontextu je hudba používána hlavně ze tří důvodů. První úlohu má jakožto hudba asynchronní, kdy jde pouze o vytvoření zvukového pozadí a zpříjemnění atmosféry. Úkolem tedy není propojovat pohyb s hudbou. Druhou roli má coby hudba synchronní, což je typické pro sportovce, kteří využívají rytmické či tempové aspekty hudby jako druh metronomu, který reguluje jejich pohyby, řídí je a dává jim řád. Třetí rolí je předběžný úkol hudby zahrnující využívání hudebních stimulů k povzbuzení, relaxaci nebo úpravě nálady sportovců (funkce muzikoterapeutická) nebo týmu. Hudba stimuluje, je zdrojem podnětů, které přispívají k pozitivní motivaci. Smyslem naší práce zůstává zušlechtění osobnosti, jak to měli na mysli i zakladatelé sokolského hnutí v 19. století.

*Hudba produkuje druh potěšení, bez kterého nemůže lidská bytost fungovat (Konfucius, 5. stol. př. n. l.).*

## **Výkon a hudba**

Hudba je často využívána ke zlepšení výkonu. Může se stát i součástí předzávodní rutiny. Hudba ve sportu dokáže regulovat vzrušení, redukovat úzkost, všteřovat smysl pro sebekontrolu, usnadňovat mentální zátěž, zlepšovat týmovou soudržnost a urychlovat proces zotavení po tréninku

či soutěži. V tréninkovém procesu může hudba napomáhat učení se dovednostem, zlepšovat paměť při nácvičku série pohybů a regulovat opakující se pohyby (cyklické), jako je např. běh či plavání. Hudba ztrácí svůj účinek, je-li používána nadměrně a nepřetržitě. Alternativou se pak stává aplikace hudby odlišného charakteru nebo omezení jejího použití.

Individuální i týmové sporty mohou být slučovány do typických skupin na základě stejných nebo podobných dovedností, fyzických požadavků na výkon, hracího prostředí apod. Podobné hudebně příbuzné intervence mohou být aplikovány na tyto skupiny sportů (např. pomalé tempo hudby k zotavení po soutěži či regeneraci). U některých sportů není vhodné používat hudbu při vlastní soutěži (např. letecké či vodní sporty), ale může hrát důležitou roli před samotnou soutěží.

Sportovci mají větší předpoklady než běžná populace využívat mimořádné asociace při výběru hudebních stylů a žánrů, které mohou ovlivňovat psychický stav a podporovat pozitivní myšlení.

Hudba jako doprovodný prvek při tréninku a ve sportu má důležitou roli při procesu sebezpešování, obzvláště v bojových, vysoce kontaktních sportech, při subjektivním skórování a nebezpečných sportech. Hudba má též význam při sportovních ceremoniálech, kde posiluje týmovou identitu, spojení a národní cítění (hymny). Tato funkce může začlenit hráče i publikum do vytváření celostního a kulturního odměňujícího zážitku.

Kdykoli je to možné, trenéři a pedagogové by měli při práci s jednotlivci či týmy přijmout technologii, která umožňuje využití hudby ve sportovních oblastech. Hudba je totiž vnímána jako zlepšující síla jejich intervence a vnímané kompetence. Např. v předzávodní fázi použití různých aplikací s obrázky vrcholného výkonu, který inspiruje a je vázán k smysluplnému hudebnímu doprovodu.

## Rythmus

„Rythmus“ je termín, který je v tělesné výchově a sportu velmi frekventovaný. Co ale přesně znamená, dovede výstižně vyjádřit jen málo odborníků v encyklopediích. Většina ostatních spojuje pojem rytmus s konkrétní okolností své specializace (např. rytmus běhu přes překážky, dvojtakt v basketbalu, rytmus v hodu kladivem, taneční rytmus).

Pojem „rytmus“ má svůj původ v řeckém slově „rhythmos“, vyjadřuje časovou komponentu nejen v oblasti hudby, literatury nebo výtvarnictví,

ale i v pohybu, v tělovýchovné a sportovní sféře. Je součástí nejen hudebního světa, ale také neopomenutelnou vlastností biologických pochodů, přírodních jevů a tělesných úkonů lidského organismu.

V běžné praxi se setkáváme s dvěma pojmy – rytmus a rytmické cítění. Nesmíme ale opomenout jasnou hranici mezi teoretickou kategorií, kde rytmus představuje výrazový prostředek, a psychologickou kategorií, kdy smysl pro rytmus představuje hudební schopnost. Právě psychologická podstata smyslu pro rytmus, tedy rytmické cítění, je dosud málo probádaná. Běžně užívaný pojem rytmické cítění nevystihuje celou šířku a složitost hudebního rytmického prožitku, který je umožněn prostřednictvím jak hudebně-sluchových, tak motorických schopností.

## **Rytmické cítění**

Rytmické cítění představuje schopnost vnímat a prožívat rytmus, přiměřeně na něj motoricky reagovat, vytvářet ho a reprodukovat.

Při poslechu hudby se podvědomě inervují určité svalové skupiny, které podněcují provádění pohybů odpovídající metricko-rytmické struktuře hudby. Reakce se může projevit navenek pohyby těla a jeho částí, vyfukáváním rytmu, poklepáváním nohou apod., nebo uvnitř organismu, například zrychleným dýcháním, stahy svalů hrudníku či bránice, pohybem hrtanu. Tyto vnější projevy jsou obzvláště časté a viditelné u dětí, které se pokoušejí o taneční pohyby. Kromě tleskání je prožitek hudby znatelný i ve výrazu jejich tváře. Přenesení hudby do pohybového projevu je umožněno spojením analyzátoru sluchu a motoriky inervujícího příslušné svalové skupiny. Naš organismus reaguje primárně na metrickou strukturu hudby, tedy právě na střídání přízvučných a nepřízvučných dob, až poté až na kvantitu tónů, tedy jejich délku a rytmus.

## **Jak posuzovat vlohy v hudbě a jak ve sportu?**

Jestliže v tělovýchovném procesu využíváme hudbu, opíráme se především o tzv. hudebnost cvičenců. Jedná se o to, že jedinec je schopný reagovat na hudební podněty, je způsobilý je zachytit či reprodukovat. Podle praxe lze rozdělit tyto schopnosti do tří skupin, a to na hudební sluch, hudební rytmus a hudební paměť.

Je tedy možné podrobit (vedle hudebníků) i sportující jedince diagnostikování hudebních vloh, tedy předpokladů, které jim napomáhají spojovat pohyb s hudbou při práci s hudebním doprovodem ve sportovní oblasti, případně optimálně rytmizovat pohyb při realizaci pohybového úkolu prováděného bez hudby. Testy, které zkoumají dané vlohy v hudební výchově bez přesahu do sportu, je možno aplikovat i u sportovců tehdy, když budou přizpůsobeny a rozšířeny tak, aby v sobě spojily takové testové položky, které budou vypovídat o potřebných předpokladech pro sportovní aktivitu.

## Rytmické cítění z pohledu hudební diagnostiky

Na základě odborných prací Váňové ve spolupráci se Skopalem a Sedlákem (2007, 2013) a Holase (1985) byla vytvořena testová baterie, která vychází z definice pojmu rytmičké cítění. Rytmičké cítění je považováno za psychologickou kategorii. To znamená, že se jedná o schopnost, tedy vnitřní strukturu, která se neprojevuje přímo a není tudíž přímo měřitelná. Tato schopnost se projevuje navenek skrze činnosti a dovednosti, jejichž prostřednictvím tuto schopnost můžeme měřit. Rytmičké cítění se projevuje prostřednictvím činnosti a dovednosti percepční, reprodukční a produkční. Tyto jednotlivé činnosti a dovednosti musí být testovány odděleně a při jednotlivých testech nesmí docházet k jejich prolínání. To znamená, že každý test by měl být zaměřen jen na dovednosti percepční či reprodukční nebo produkční. **Percepční dovednosti a činnosti** – jsou založené na vnímání zkoušeného subjektu a na vnitřním zpracování a posouzení situace. **Reprodukční dovednosti a činnosti** – jsou založené na opakování již reprodukováného (předvedeného). **Produkční dovednosti a činnosti** – jsou založené na produkování rytmu či pohybu na základě určeného úkolu. Zde nastupuje a hlavní úlohu hraje složka tvořivá.

## Návrh diagnostiky rytmičké cítění v oblasti sportu

V návrhu pro testování rytmičké cítění u vysokoškolských studentů v oblasti vzdělávání Tělesná výchova a sport vycházíme z pojetí, kterým nahlíží na rytmičké schopnosti hudební diagnostika. Testové oddíly členíme podle popsáných dovedností a činností jejich jednotlivých složek, které můžeme testovat. Do diagnostiky jsou vybrány ty položky, které jsou

základní a nejdůležitější pro pedagoga a trenéra v oblasti sportu, tedy ty, kterými by měl disponovat.

## Popis testů

### 1) Percepční dovednosti a činnosti

A) Melodická paměť – v každém úkolu uslyšíte úryvek známé melodie. Tento úryvek zazní vždy celkem třikrát. Určete, zda se při třetím opakování úryvek melodicky liší od prvních dvou. Pokud ne, označte ho písmenem S (stejná melodie). Pokud ano, označte ho písmenem Z (změna).

1 ukáзка a následně 6 testových úkolů

B) Tonální citění – v každém úkolu uslyšíte dvakrát po sobě řadu tónů, poté zazní jeden samostatný tón. Určete, zda se tento samostatný tón objevil v řadě tónů, které jste slyšeli. Pokud daný tón patří do skupiny předehraných tónů, označte ho písmenem P (patří). Pokud nepatří, označte ho písmenem N (nepatří).

1 ukáзка správné varianty a následně 6 testových úkolů

C) Rytmická paměť – v každém úkolu uslyšíte tři rytmické úryvky bicích nástrojů. Určete, zda se třetí rytmický úryvek liší od prvních dvou. Pokud ano, označte jej písmenem Z (změna v úryvku). Pokud zůstal úryvek stejný, označte ho písmenem S (stejný).

1 ukáзка a následně 6 testových úkolů

Zvuková nahrávka percepčních testů bude vytvořena se všemi zvukovými signály a instrukcemi, které probanda provedou celým testem.

### 2) Reprodukční dovednosti a činnosti

A) Rytmizace na místě (bez pohybu) – proband opakuje tleskáním rytmické variace podle examinátora či zvukové nahrávky.

3 rytimizace

B) Rytmizace v pohybu (pohyb v prostoru) – nahrávka metronomu – proband opakuje krátkou rytmickou sestavu v prostoru, kterou mu předvedl examinátor. Pomocným řídicím prvkem jsou údery metronomu v tempu 114–115 MM.

3 pohybová cvičení

C) Rytmizace s doprovodným prvkem (hudba a náčiní) – proband opakuje krátkou rytmickou pohybovou sestavu do hudebního doprovodu s využitím ozvučných dřivek.

3 pohybová cvičení – po obsahové stránce můžeme ponechat pohybová cvičení z předešlého testu B) a pouze k nim zařadit manipulaci s ozvučnými dřívky (případně jinými podobnými pomůckami)

### *Manuál pro reprodukční testy*

Doba nácviku jednotlivých testů probíhá vždy před každým testovým úkolem – sestavou. Nejvhodněji má proběhnout nácvik bezprostředně před puštěním nahrávky, metronomu či hudby. Examinátor sestavu předvede probandovi 3–5krát se slovní rytmiací. Proband si ji vyzkouší 3krát nanečisto a osvojí si sestavu se správnou rytmiací. Poté se zahájí testování. Na základě rozpoznání správného rytmu metronomu či hudby aplikuje proband naučenou sestavu cvičení. Proband provádí sestavu (každé cvičení) s požadovanou délkou a počtem opakování. Předvádí 2 takty přede hry + testové cvičení opakovaně 3krát. Proband přede hru rytmizuje nahlas. To znamená, že si sám volí, kdy na předloženou nahrávku zahájí cvičení, kdy začne počítáním přede hry.

### **3) Produkční dovednosti a činnosti**

A) Tvorba s hudbou a s rytmiací nahlas – na střední tempo ve 4/4 taktu vytvořte pohybový motiv v délce 8 taktů se zařazením libovolného skoku.

Proband vymyslí vlastní pohybový motiv na 8 taktů při použití hudební předlohy středního tempa (70–110/min.). Hudební předloha je píseň z české hudební populární scény, kterou proband uslyší celkem třikrát – to je čas pro nácvik. Volba středního tempa je dána skutečností, že toto tempo je nejčastěji využíváno v oblasti sportovního tréninku a vyučování.

### **Záznamové archy**

Výsledky je vhodné zapisovat do záznamových archů – a to počty bodů v jednotlivých testech. Každá testová položka bude hodnocena body, a to konkrétně 1 bod = splnil (předvedl), 0 bodů = nesplnil (nepředvedl). 1 bod

znamená zcela bezchybné rytmické provedení. 0 bodů je uděleno probandovi, který provedl rytmický úkol s chybou, nebo ho neprovedl vůbec.

U diagnostikovaných schopností není hodnocena kvalita prováděných pohybů, ale zaměřujeme se výhradně na rytmickou stránku pohybu, tedy na to, zda proband provedl pohyb či rytmický vzorec rytmicky správně a bez chyb.

Každá skupina testových položek vyžaduje odlišnou časovou náročnost na přípravu a realizaci. První skupina (percepční) je ryze poslechová. Lze ji realizovat společně se všemi probandy najednou. Druhá skupina (reprodukční) je postavena na opakování úkonů, je nutno provádět hodnocení individuálně. Třetí skupina (produkční) je nejvíce časově i organizačně náročná, především co se týká příprav a nácviku před samotným testováním. Zde je třeba počítat s časem, který probandi budou potřebovat pro fázi vlastního tvoření.

## **Hodnocení testů**

V navržené diagnostice získané body primárně neslouží k porovnání jednotlivých studentů mezi sebou a ke zjišťování, kdo byl nejlepší. Diagnostiku i bodové hodnocení používáme především k tomu, abychom zjistili, které činnosti dělají studentům největší problémy a kde jsou jejich největší nedostatky v teoretické i praktické přípravě. Získané poznatky by měly poukázat i na možné nedostatečné podněty ve výuce gymnastiky a hudebně-pohybové výchovy, kterou je možné na základě výsledků navržené diagnostiky přesněji a konkrétněji směřovat na dovednosti a činnosti podporující rozvoj rytmického cítění.

Po vyhodnocení výzkumu bude sestavena tabulka výsledků, budou zpřístupněny nahrávky testů, doporučena možnost interpretace a využití testové baterie v praxi. Budou-li testy ověřeny na velkém počtu probandů, budou následně standardizovány.

## 5. GYMNASTIKA PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

V rámci komplexního vzdělávání dětí předškolního věku má gymnastika své neopomenutelné místo. Přirozená a přiměřená pohybová aktivita přispívá v tomto životním období k celkové kultivaci nejen pohybového, ale i psychického a sociálního rozvoje dítěte. Pohyb umožňuje dítěti seznámat se s prostředím, ve kterém žije, je prvním učením, jak ovládnout své tělo. Pohybem vyjadřuje dítě sebe sama a komunikuje s ostatními. Prostřednictvím pohybu získává sebevědomí, hodnotí samo sebe, vzájemně se srovnává s ostatními. Děti si navzájem pomáhají, soupeří spolu i spolupracují. Současně rozvíjejí své pohybové schopnosti a dovednosti. Vhodně zvolená gymnastická cvičení významně přispívají k vytváření potřebné úrovně pohybové gramotnosti daného věku, k osvojování dovedností pohybového základu, získávání kladného vztahu k pohybu, podporují fyzické i duševní zdraví dítěte.

Gymnastický program pro děti propojujeme vhodně s hudebně-pohybovou výchovou. Zaměřujeme ho nejen na přirozený rozvoj motorických a senzomotorických dovedností, ale i hudebních a rytmických schopností a dovedností. Hudba je při cvičení dětí spojena s pohybovým prožitkem. Každý pohyb i hudba probíhají v prostoru a v čase, společným prvkem pohybu a hudby je rytmus, základní prostředek pro vyjádření pohybu. Rozvíjení rytmického vnímání a rytmické paměti je základem pro správné osvojení všech pohybových dovedností. Propojení pohybu, hudby a slova zároveň podněcuje dětskou tvořivost a představitost, posiluje pohybovou paměť.

Hudba je jeden z estetických podnětů, který svými vlastními prostředky, jako jsou např. zvuk, tón, melodie, rytmus, tempo, dynamika, významně působí na citové vnímání dítěte. Při cvičení s hudbou navíc dochází k přirozenému utváření celkového estetického pohybového projevu. K didaktickému využití je třeba vybírat snadno pochopitelné hudební celky.



Gymnastické programy pro děti obsahují zejména cvičení:

- pro vzpřímené optimální (správné) držení těla;
- pro utváření návyků správného uvědomělého vedení pohybu těla a jeho částí;
- cviky na rozvíjení koordinace v pohybech složených a komplexních;
- cvičení na aktivizaci pohybu, na rytmizaci pohybu a na plynulé propojování pohybů do pohybových vazeb.

Zaměřujeme se na vytváření optimálních „pohybových vzorců“ využitelných při realizaci pohybových úkolů nejen aktuálních, ale i v budoucnosti.

Podle těchto hledisek je možno rozdělit gymnastickou přípravu na části:

- cvičení správného držení těla a vedení pohybu;
- cvičení koordinační;
- cvičení aktivizační;
- hudebně-pohybová výchova;
- gymnastická příprava;
- tvůrčí činnost.

Výběr pohybových činností a pohybové zátěže je nutno volit podle stupně tělesného vývoje dětí. V předškolním věku se postupně rozvíjí obratnost a motorická koordinace, narůstá „pohybová výbava“ dítěte jak v kvantitě, tak v kvalitě. Zkvalitňuje se provedení komplexních pohybů – pohyby končetin se osamostatňují od souhybů celého těla, zlepšuje se celková koordinace cyklických a acyklických pohybů.

Pohyb předškolního dítěte se vyznačuje rychlým střídáním jeho forem. Je upřednostňován dynamický pohyb před statickým, projevuje se vysoká potřeba motivačních aktivit, propojuje se myšlení s konkrétním pohybem, ukazuje se vysoká napodobovací schopnost. Prioritou je fyzická výkonnost.

Při realizaci gymnastického programu zařazujeme věku a vývoji dětí odpovídající určité vědomosti o pohybu, jeho provedení a významu, využíváme na přiměřené úrovni a v potřebném rozsahu gymnastickou terminologii, používáme značkové názvy cviků, případně přibližujeme dětem provedení určitého pohybového aktu pomocí ideomotorických představ (např. fouká vítr, pohyby s daným výrazem). Přiměřeně upozorňujeme děti na možná rizika zranění a nutnost zachování bezpečného provádění gymnastických cvičení jak jednotlivcem, tak ve skupině.

Nejdůležitějším cílem pohybové přípravy není výsledek, že se dítě naučí nějakou vybranou dovednost, např. kotoul nebo stoj na ruce. Nácvik nových pohybových dovedností je hlavně prostředkem ke zlepšování pohybo-

vých předpokladů v procesu motorického učení, které v tomto věku velmi pozitivně a výrazně podporuje celkový rozvoj centrální nervové soustavy (CNS) dětí a vhodně ovlivňuje jejich komplexní a harmonický fyziologický vývoj.

## **Obsah gymnastického programu**

### **1. Cvičení správného držení těla a vedení pohybu**

Mezi společná cvičení patří: nástupy, pořadová cvičení, pochodování, rozcvičky, protahovací cvičení, dechová cvičení, cvičení pro správné držení těla v postojích, polohách a v pohybu. Osvojování si pohybu v prostoru.

### **2. Cvičení koordinační**

Gymnastická cvičení jsou prováděna s důrazem na správnou souhru pohybů těla a jeho částí. Zařazujeme cviky prováděné uvědoměle vedeným pohybem, učíme správnému průběhu švihového pohybu (ze základní polohy dochází impulzem ke zrychlení pohybu, provedení pohybu v prostoru a jeho doznění do závěrečné polohy; ne silou) a seznamujeme děti s pohybovou vlnou, kdy postupně jeden pohyb nebo jeho část přechází plynule do další polohy nebo pohybu). Velmi vhodné je propojovat cvičení se zpěvem a hudbou, která pohyb reguluje a vytváří podmínky pro jeho správnou rytmizaci.

### **3. Cvičení aktivizační**

V naší tělesné výchově je mnoho podnětů pro aktivizaci pohybu – vybraná cvičení prostrná, s náčiním a na nářadí. Pro děti jsou nejvhodnější cvičení s využitím pohybových kontrastů, současně se zařazením kontrastů tempových, prostorových a dynamických. Kontrasty vytváříme pomocí variací chůze, běhu, poskoků, lezení, základních akrobatických prvků apod.

### **4. Hudebně-pohybová výchova**

Hudebně-pohybová výchova dětí je zařazována do širokého obsahu rytmické gymnastiky, propojuje hudbu s gymnastickými dovednostmi. Podle

podmínek pro její realizaci je vedle inventáře cvičení bez náčiní a cvičení s náčiním spojeného s hudbou zařazována i taneční výchova a tanec, dechová cvičení, říkadla, zpěv, hra na rytmické nebo hudební nástroje, rytmické hry a různé druhy tanců.

## 5. Gymnastická příprava

Gymnastickou přípravu významně odlišujeme podle věku předškolního dítěte a podle úrovně jeho pohybového vývoje. Přiměřeně rozdílné jsou i pomůcky, náčiní a nářadí, které k nácvičku dovedností používáme. Neustále dbáme na to, aby daná pohybová činnost byla pro dítě zajímavá, aby si při ní utvářelo kladný vztah k pohybu. Současně dbáme na to, abychom co nejlépe přispívali k vytváření optimálních pohybových návyků.

Do obsahu gymnastické přípravy patří:

Základní akrobatické prvky – kolébky, „sudy“, „trakaře“, rovnovážné stoje (např. „holubičky“), stoj na lopatkách („svíčka“), vzpory, kotouly, stojky, „mosty“, přemety stranou a vpřed, případně salta.

Cvičení na nářadí – přeskoky přes speciální nářadí, kozu, bednu (např. roznožky, skrčky, odbočky), cvičení na kladině, hrazdě (např. houpání, ručkování, komihání, převraty, vis ve shybu, svis střemhlav, vzpor, výmyk, vis v podkolení), případně další nářadí.

Obratnostní a rovnovážná cvičení – překážkové dráhy, cvičení na bossu, nakloněných rovinách, nestabilních plochách, balancování s předměty.

Cvičení s náčiním a ve dvojicích – pásky, tyče, švihadla, míče, malé míče, overbaly, kuželky, ringo kroužky, pet lahve, stuhy, síťky apod.

Dynamická cvičení – skoky, odrazy na vyvýšenou plochu, seskoky, doskoky, přeskoky, odrazy, skoky přes lavičky, bedny, lana, skoky na bossu, tréninkový žebřík, plyometrická cvičení atd.

Posilovací cvičení – s vlastní vahou těla, cvičení na stanovištích, kruhový trénink.

Do každé cvičební lekce je vhodné podle potřeby zařadit určitý rozsah cviků, které dělíme podle fyziologického účinku na soubory cvičení: protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, dechová a relaxační.

Další inspirací pro tvorbu gymnastického programu pro předškolní děti může být dělení obsahu základní gymnastiky:

Pořadová cvičení (organizace cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty atd.).

Cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin atd.).

Cvičení s náčiním (míče, tyče, švihadla, polštáře, kuželky, stuhy atd.).

Cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, průlezký, kruhy, hrazdy, bos-su atd.).

Užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, překonávání překážek, házení atd.).

Akrobatická, resp. motoricko-funkční příprava (odrazová, rotační, zpevňovací atd.).

Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (hpv, RG, tance atd.).

## **6. Tvůrčí činnost**

V gymnastických programech pro děti je vhodné zařazovat takové aktivity, které podněcují jejich pohybovou tvořivost a zároveň u nich posilují vznik sociálních vztahů, umožňují vzájemnou komunikaci a spolupráci. Propojením pohybu a hudby do jednoho celku na základě určité myšlenky vzniká pohybová skladba. Pro děti se může stát dílčím cílem programu, možností podílet se na obsahu skladby, rozvíjet pohybovou tvořivost a současně posilovat pohybovou paměť. Ve skladbě je každý cvičenec důležitý, má svou roli, která dotváří společné dílo. Účast při nácvičku společné skladby a její předvedení na veřejnosti přináší dětem nejen nové pohybové zkušenosti, ale je i společným emocionálním prožitkem a významnou motivací k pohybu.

## 6. GYMNASTICKÉ PROGRAMY PRO SENIORY

Gymnastická cvičení mohou významně ovlivňovat kvalitu realizace různých pohybových aktivit i cvičenců starší populace – starších dospělých a seniorů, například skupiny populace nazývané jako „Golden Age 55+“. World Health Organization (WHO) rozděluje ontogenezi lidské psychiky na období: mládí od narození do 30 let, zralost do 45 let, střední věk do 60 let, starší věk do 75 let, stáří do 90 let a vysoký věk nad 90 let. MUDr. Iva Holmerová dělí seniory na mladé 65–74 let, staré 75–84 a velmi staré 85 let a více. Pro tyto všechny věkové kategorie budeme v textu používat společný název „senioři“.

Období stárnutí a stáří je relativně dlouhé a individuálně rozdílné. Z hlediska pohybového vzdělávání a pohybové intervence je nutno rozlišovat jedince podle předchozí pohybové zkušenosti, aktuálního individuálního zdravotního stavu a podle osobních potřeb a očekávání. Zvláštní skupinou jsou sportovci-veteráni, kteří se zúčastňují různých sportovních soutěží, využívají gymnastická cvičení jako doplněk své sportovní specializace. Další specifickou skupinou jsou pracující důchodci, „mladí senioři“. V zaměstnání si často uchovávají status zkušeného odborníka, jejich potřeby se jen málo liší od nároků předchozího věku, očekávají od pohybové aktivity udržení potřebné úrovně tělesné zdatnosti a vitality.

Společné nebo individuální gymnastické programy připravované pro tuto věkovou kategorii je nutno upravovat i podle rozdílné potřebné úrovně dosažení vybraného efektu gymnastického programu. Nejdůležitějším hlediskem pro tvorbu programů je společenská potřeba **ovlivňování zdravotně orientované tělesné zdatnosti** této části populace, **posilování psychické odolnosti, možnost pohybové seberealizace, sociální soudržnosti a získání psychické pohody**. Chceme-li ovlivnit přiměřenou úroveň tělesné zdatnosti, je nutno při aplikaci pohybového programu přesáhnout takzvaný podnětový práh, aplikovat takový objem intenzity, frekvence a doby

trvání cvičení, aby měla očekávaný efekt a současně aby se daná činnost stala podnětem pro její další provádění a pro její začlenění do životního stylu jednotlivce.

Gymnastické programy se podílejí na získávání a kultivaci specifických dovedností pohybového základu – pohybové gramotnosti dané věkové kategorie, vytvářejí podmínky pro osvojování si dalších základních pohybových kompetencí a dovedností. Zaměřují se na kvalitu pohybového projevu, založenou na uvědoměném pohybu vedoucím k vědomému ovládní pohybu těla a jeho částí.

Gymnastické činnosti pro seniory jsou zaměřeny na speciální cvičení pro držení těla jako univerzální výchozí polohu pro pohyb, na nácvik techniky optimálního provedení základní lokomoce, na realizaci způsobů pohybu těla a jeho částí v prostoru (technika cvičení bez náčiní; funkční příprava; ovlivňování úrovně pohybových schopností, zejména koordinačních – rovnováhy a pohyblivosti), na osvojování techniky základních manipulačních dovedností.

Pohybovou přípravu na stáří je potřebné začít když ne dříve, tedy aspoň kolem padesátého roku. V tomto věku je možno případně navazovat na předchozí pohybové a sportovní zkušenosti, přizpůsobovat je aktuálnímu zdravotnímu stavu účastníků programů, postupně měnit obsah a intenzitu cvičení. Podaří-li se v tomto období začlenit pohybovou aktivitu do způsobu života, je velkou nadějí, že tato potřeba pohybu podpořená pocitem „dělat něco pro sebe, své zdraví a zdatnost“ přetrvá až do vyššího věku. Pro ženy jsou vhodné různé formy gymnastických a tanečních programů s hudbou, cvičení s využitím klasických i nových náčiní a dalších pomůcek, u mužů převažují různé formy individuálního cvičení (např. typu fitness). Gymnastická cvičení je možno propojit s programy „východních cvičení“ zaměřených na duševní koncentraci, jako je např. jóga, tai-chi a jejich modifikace.

## **Funkční pohybová gramotnost**

Pohybové vzdělávání prostřednictvím gymnastických programů pro dospělé a seniory je třeba vytvářet odlišně například od tělesné výchovy dětí a mládeže. Při přípravě obsahu pohybového základu pro danou věkovou kategorii vyjadřujícího určitou připravenost jedince k vybrané činnosti je vhodné utvářet i povědomí o potřebě „funkční gramotnosti“, vyjadřující požadavky společnosti na schopnost člověka se aktivně podílet na souboru

informací, na získání a osvojení si určité vědomosti, pochopení jejího obsahu, účelu a možných efektů, o využití získané dovednosti nebo její aplikace na určité úrovni kvality, v měnících se podmínkách prostředí. Důležité je vytvoření vztahu k pohybu a pochopení jeho přínosu pro jednotlivce. Získání funkční gramotnosti je dlouhodobý proces. Jeho kvalita umožňuje plnit úkoly a potřeby denního života. U některých jedinců, kteří získané pohybové zkušenosti z dětství už zapomněli, je nutno v dospělosti začínat téměř znova od začátku. Proto se gymnastické programy liší podle specifických potřeb účastníků. Při cvičení se seniory je často nutno znovu vytvářet pohybovou znalost „správného“, tedy optimálního a současně bezpečného, provádění sportovního pohybu.

Jako argumenty pro aplikaci gymnastických cvičení pro starší dospělé a seniory je možno použít vyjádření charakteristik pohybové gramotnosti uváděné různými autory. Patří sem motivace k pohybu, vědomé ovládnutí pohybů vlastního těla, které přináší člověku radost a uspokojení, získávání nových vědomostí, posilování sebeuvědomění a sebevědomí, naplňování biologické potřeby přispívající ke kvalitě života a ke zdravému životnímu stylu. Do konceptu pohybové gramotnosti je zahrnována schopnost se efektivně pohybovat, touha a chuť se pohybovat, sebedůvěra a jistota při řešení pohybových úkolů, následně schopnost optimálně reagovat na podněty z prostředí a komunikovat s ostatními lidmi.

Účelem utváření pohybové gramotnosti daného věku je osvojit si uvědomělé ovládnutí pohybů vlastního těla, kultivovat vhodné pohybové vzorce přenositelné do dalších pohybových aktivit, s pochopením realizovat pohybový úkol na určité úrovni kvality pohybového řešení a osvojit si individuálně optimální provedení specifických dovedností motivujících k další pohybové činnosti.

Gymnastické programy pro starší populaci doporučujeme spojit s hudbou, která umožňuje současně působit na fyzickou i psychickou stránku cvičence, přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví. Hudba motivuje k pohybové aktivitě, zlepšuje pohybový projev, podporuje správnou rytmizaci pohybu a podněcuje vlastní pohybovou tvořivost. Je nejen prvkem dotvářejícím celkovou atmosféru různého prostředí, ale i vhodným iniciátorem, dostatečným emocionálním a estetickým podnětem k pohybu. Přijatelnou pohybovou aktivitou pro starší dospělé a seniory se tak mohou stát různé druhy gymnastických cvičení a tance záměrně spojené s hudbou. Soulad hudby a pohybu je vnímán vstřícně, zejména při výběru odpovídajícího stylu a žánru pro danou skupinu starších cvičenců.

## Intervenční programy gymnastiky

Aplikace intervenčních programů gymnastiky i pro starší populaci směřují do oblastí kultivace pohybového základu, kultivace pohybového projevu a kultivace tělesné zdatnosti. Vycházejí ze základního dělení gymnastiky a z cíleného zaměření inventáře činností na ovlivňování zejména koordinačních schopností a dovedností. Zvláštní důraz je kladen na ovlivňování pohyblivosti, rovnováhy a manipulace. Obsahem jsou činnosti vycházející ze základní gymnastiky (např. zdravotně, výkonově a profesně orientované programy), z rytmické gymnastiky (funkční hudebně-pohybové vazby, cvičení s náčiním a s vybranými pomůckami) a z aerobní gymnastiky (aerobní cvičení vyvolávající přiměřenou reakci a adaptační změny v organismu). Předpokládáme, že dobře osvojená dovednost je významnou motivací pro další pokračování ve vybrané pohybové aktivitě.

Za významný argument pro neopomíjení gymnastického cvičení pro starší cvičence je fakt, že v současnosti narůstá potřeba kompenzace napětí vznikajícího při zvládnání každodenních osobních, pracovních, sociálních a dalších společenských činností. Je proto třeba navozovat aktivní pocit rovnováhy, spočívající na vědomém a viditelném uvolnění, a uspokojit tak potřebu přirozené harmonie. Je-li napětí celkové, musí takové být i uvolnění. Znamená to, že by měla být preferována taková cvičení, která zasahují celý organismus a jsou vybírány takové cviky, při nichž probíhá pohyb celým tělem, takzvané „celistvé pohyby“. Více náročné pohyby, které intenzivně procvičují celé tělo, vycházejí z „centra pohybu“, z oblasti pánve, a jsou nazývány centrálními. Pohyby prováděné vlnou nebo spirálou, procházející postupně tělem nebo jeho částí, případně je jejich rozsah zvětšen použitím náčiní, jsou nazývány plastickými pohyby.

Zvláštním přínosem programů gymnastiky jsou **skupinová cvičení spojená s hudbou**. Využíváme příznivé okolnosti, které poskytuje hudba nejen jako celek, ale i její jednotlivé složky. Hudba je ze zdravotního hlediska vhodným iniciátorem k pohybu a současně významným emocionálním podnětem.

Společné cvičení, sdílení kolektivního rytmu a tempa a spoluúčast při překonávání pohybové zátěže vytvářejí podmínky pro vznik vstřícné atmosféry, pro spoluprožívání pohybové aktivity a pro posilování přijetí vybrané pohybové aktivity jako nedílné součásti způsobu života v daném věku. Při cvičení dochází k vytváření neformálních přátelských skupin.



Při cvičení seniorů preferujeme hudbu středního tempa (asi 70–100 úderů za minutu). Shoduje se se srdečním tepem a je vnímána jako pohodová. Pro uvolnění a pomalé protahování využíváme hudbu pomalého tempa. Pro cvičení zaměřené na zahřátí organismu a kondici vybíráme přiměřeně rychlá tempa. Podle potřeby naplňujeme jednotlivé doby nebo takty určitým rozsahem pohybu v prostoru. Zvláštní roli má takzvaná hudba relaxační, která je hudební „kulisou“ při hlubokém uvolnění a koncentraci. Pro cvičení seniorů používáme takovou hudbu, která je jim blízká, příjemná a přístupná, kterou rádi poslouchají a která je může podněcovat k pohybovému vyjádření.

Jedním ze specifických programů cvičení s hudbou založených na společné spolupráci ve skupině seniorů je **pohybová skladba**. Může být dlouhodobým tělovýchovně-vzdělávacím programem nebo vhodnou a zajímavou formou, jak prezentovat pohybovou činnost na veřejnosti. Využití vybraných cviků z širšího obsahu gymnastických činností, které jsou účelně propojeny s hudbou na základě určité myšlenky, může obohacovat život jednotlivce po stránce pohybové a estetické, navíc i celou skupinu po stránce sociální a společenské. Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině cvičenců podporuje kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybových dovedností, přispívá k sebevědomí jednotlivců, zlepšuje pohybovou paměť, podněcuje pohybovou tvořivost a posiluje pocity sounáležitosti a spoluodpovědnosti za předvedení skladby.

Skupiny seniorů se zúčastňují se svými skladbami různých přehlídek pohybových skladeb. Na mezinárodní úrovni jsou každé dva roky pořádány gymnastické festivaly Golden Age 50+, kde jsou prezentovány formou pohybových skladeb různé přístupy k využití Gymnastiky pro všechny pro seniory.



**APLIKACE PROGRAMŮ  
GYMNASTIKY A TANCE PRO OSOBY  
SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI  
(OSP)**



## 7. HUDBA A POHYB

Hudba a pohyb v praxi tělesné výchovy s přihlédnutím k výuce osob se specifickými potřebami.

### Hudebně-pohybová výchova

Studijní program *Aplikovaná tělesná výchova pro osoby se specifickými potřebami (OSP)* zákonitě počítá rovněž s uplatněním hudby jako součásti hudebně-pohybové výchovy. Cvičit při hudbě znamená posílit **emocionální stránku** cvičební jednotky, což je dvojnásob cenné v praxi s OSP. Hudba je vnitřním obohacením cvičenců a cvičenek a **podtrhuje estetickou formu** tělesnému pohybu. Zdůrazňuje totiž všechno to, co přispívá **k jeho zkrášlení i k zušlechtnění osobnosti**. Rovněž tak dává akci vnitřní řád, který harmonizuje pohyby lidského těla a ekonomizuje je.

Těchto vlastností hudby je možné plně využít zejména tehdy, dovedeme-li je uplatnit, odborně popsat a analyzovat. Podobně jako i v jiných případech tělovýchovné didaktiky se tu nabízí dvojí řešení. Jedno znamená vyrovnat se s problémem výuky jako praktik, tedy **na základě osobních zkušeností a „citu“** pro otázky, jež před učitele staví praxe. Druhé řešení spojuje tyto předpoklady s teoretickým poznáním problémů, tedy *s pohledem poučeným z odborné literatury a z výzkumných prací, těžícím tak ze zobecněných zkušeností druhých lidí*. Sem míří tato kapitola, jež je úvodem do problematiky hudebně-pohybových vztahů. Existuje řada poznatků z hudební estetiky a teorie hudby, které však mají význam hlavně pro toho, kdo se hudbou sám zabývá, přičemž v tělovýchovné praxi by mohly být pouze formální přítěží bez možnosti prakticky je uplatnit a účelně zužitkovat. Proto je zde látka záměrně omezena spíše jen na stručné informace, které chtějí naznačit, na jakých základech stojí pedagogika a didaktika tohoto oboru.

Spojit gymnastiku s hudbou či uplatnit na půdě tělesné výchovy taneční metodiku je čímsi přirozeným a samozřejmým. **Sepětí pohybů lidského těla a hudby vnímáme v kontextu podobných, dobře známých aktivit, které jsou všude kolem nás** – jako hudebně-pohybová výchova v mateřských školách, balet, rytmická gymnastika, krasobruslení, taneční scény v operách, performance rokenrolových skupin s tisíci *pohybově* souznějících diváků a nespočetné další „hudebně-pohybové“ aktivity. Je zřejmé, že tu jde o fenomén, který zaujímá obrovskou rozlohu v životě společnosti. Má také hluboké kořeny v historii lidstva, kde v proudu času nabírá velmi rozmanité podoby.

## Hudebně-pohybová vazba

**Kořeny hudebně-pohybové praxe jsou zasazeny přímo v nás**, v našem podvědomí i v kultuře naší společnosti. Rezonujeme pohybem na vnější hudební podněty, takřka jako by šlo o reflexní pohyb. Náhodně slyšená rytmická hudba dokáže vyvolat pohybovou odezvu, a aniž bychom vyvíjeli volní úsilí, můžeme se přistihnout, že k hudebnímu podnětu připojíme spontánní pravidelné pohupy, podupávání, taktovací pohyby paže a ruky, pokyvování hlavou. Změní se náladové klima osobnosti, neboť **rytmickou činnost, jakou tato motorická odezva je, bereme jako cosi blízkého, příjemného, harmonizujícího.**

**Sepětí kultivovaných pohybů lidského těla s hudbou roste z historické tradice**, která vždy respektovala a respektuje výběrem svých prostředků každý jednotlivý kulturní okruh – jinou hudbu a jinou pohybovou kulturu má Středoevropan, jinou Ind, Japonec, jinak se při hudbě a zpěvu pohybují příslušníci přírodních národů, které třeba ještě ani nepoznaly civilizaci.

V českém prostředí jde v moderní době na půdě tělesné výchovy a sportu o specifickou **hudebně-pohybovou výchovu a hudebně-pohybovou tvorbu**, což obojí se dočkalo mimořádného rozvoje. Vděčíme za to specifické národní tradici s jejím donedávna velmi živým folklorním dědictvím (zvláště písňovým a tanečním) a vysokou hudební kulturou, pronikající do celé Evropy i světa zvláště od druhé poloviny 19. století. Patří k tomu i jedinečný rozvoj sokolského hnutí a mnohaletá historie hromadných tělovýchovných vystoupení a pohybových skladeb všeho druhu.

Návaznost dnešní tělesné výchovy k tomuto odkazu je pak dvojího druhu. Na jedné straně stojí tělesná výchova, která uplatňuje **nejrozmanitější**

**formy spojení tělesného pohybu s hudbou**, na straně druhé je to **oblast pohybové tvorby**, kde se hudba a pohyb prezentují v strukturálním spojení a kde se počítá s dosažením estetické odezvy (Novotná et al. 2012).

## Múzické aktivity

Adjektivum „múzický“ není zcela běžné v denním použití, ale vhodným způsobem překračuje spojení „hudebně-pohybový“, mechanicky k sobě přiřazující „hudbu“ a „pohyb“. Prakticky jedině jeho obvyklé užití je v názvech institucí jako Akademie múzických umění (AMU v Praze) či Janáčkova akademie múzických umění (JAMU v Brně). Funguje tam výstižně jako odkaz k tomu, že na těchto vysokých múzických školách se studují **rozmanité obory „umělecké“, přitom však navzájem spřízněné** – jako jsou především instrumentální hudba, zpěv, dirigování, tanec, film a další jiné „múzické“ činnosti.

„Hudba“ tu pokaždé vystupuje v podstatně jiné podobě, což je dobře vidět například při srovnání hudby zvané vážná, jež je určena převážně pro koncertní síně, a hudby diskoték, zužitkované moderními projevy společenského tance, anebo hudby užitě například jako akustická kulisa při filmových scénách, při „zhudebňování“ takzvaným „podkresem“ rozhlasových či televizních pořadů, tvořícím akustické pozadí. Také propojení hudby na „pohyb“ má vždy svou jedinečnost (pohyb tanečnice na rozdíl od publika doprovázejícího spontánními pohyby soulového zpěváka; prokomponovaný pohyb gymnastické skupiny při vystoupení apod.). **Všude však můžeme vytušit společný základ typický pro múzické aktivity.**

Slovo „múzický“ (ale i „muzika“) jsme přejali přes jiné jazyky ze staré řečtiny (μουσικός, čti músikos, má význam „patřící k Múzám, hudební, umělecký“, ή μουσική, čti hé músiké, je ve staré řečtině „hudba, zpěv, tanec, básnictví – prostě činnosti pod patronátem Múz“). Antičtí myslitelé stejně jako dávno před nimi i Číňané si byli vědomi, že je třeba zabývat se vztahem hudby ke společnosti, protože **múzické aktivity mohou přímo ovlivňovat – kladně i záporně – chování dětí i mas dospělých** (étos, mravní základy doby).

Nejnápadnější je to ve vztahu k mládeži – tedy v kontextu pedagogickém. Platonův Sokrates tvrdí, že kdo vynakládá „mnoho práce na gymnastiku (tělocvik) a dobře se krmí, o hudbu však s filozofií ani nezavádí – takový člověk se stává nepřitelem vědy a nevzdělavcem“. Jeho zbrání není

přesvědčování rozumovými důvody, nýbrž domáhá se všeho na každém násilím a divokostí jako zvíře, žije v nevědomosti a zvrácenosti, *bez rytmu a pívabu*. „Kdo tedy nejlépe směšuje tělocvik s uměním múzickým a v nej-  
přesnějších dávkách je podává duši, o tom bychom vším právem řekli, že  
jest dokonale múzický člověk a má nejlepší smysl pro harmonii, daleko  
více, než kdo ladí skutečné struny“ (Ústava kn. 3.).

V textu se objevuje obrat „umění múzické“. V Platonově době (polovina 5. stol. př. Kr.) tu přeznívala souvislost s Múzami, které byly patronkami některých oborů uměleckých nebo vědeckých. Že „směšování gymnastiky s uměním múzickým“ zasahuje do duševního světa, toho si tedy byli vědomi už staří Řekové. Tato myšlenka se v běhu staletí neztratila. Zvláště po druhé světové válce se stala jedna její obměna celosvětově rozšířenou jako tzv. **muzikoterapie, léčebná metoda založená na terapeutickém účinku hudby**.

S hudbou esteticky sladěné pohyby, jak je vidíme na taneční kreaci, při krasobruslení nebo třeba gymnastice, jsou dnešními výhonky velmi dlouhého historického vývoje. Řád v pohybových aktivitách lze však nalézt již v samém počátku vývoje ontogenetického i fylogenetického. K těmto kořenům se pak obrací i práce „s hudbou“ při výuce OSP, která je jednou ze specifických múzických aktivit. Setkáváme se s nimi v celé historii lidského





rodu (zejména v tancích a rituálech svázaných s jednotlivými komunitami ve všech kulturních světadílech), ale také v genezi každého jedince. **Jejich jádro je těsně spjata s rytmem, rytmickými pohyby, to jest základním stupněm pohybové kultivace.**

Soubor The Tap Tap (viz foto na předchozí straně) dosáhl proslulosti doma i v zahraničí. Kapela je složena převážně ze studentů a absolventů pražského Jedličkova ústavu. Soubor založil a vede zpěvák, hudebník a pedagog Šimon Ornest. Akcent na rytmickou složku ukazuje výběr nástrojů s převahou bicích.

## Fyziologické kořeny múzických aktivit

Elementární zárodek múzické tvorby lze nalézt v řeči, do jejíž melodie prolínají rytmické vlny. Novorozenec je ve svém intimním kontaktu s matkou všude na světě múzicky kultivován. Hýčkání dítěte či jeho uspávání je spojeno s rytmickými pohyby a organicky k nim patří i pravidelné pobrukování, říkadla, jednoduché popěvky. Také motorika poskytuje vzor uspořádaných vzorců chování tím, že se pohybujeme bipedálně, to jest s preferencí více či méně uvědomovaného dvoudobého rytmu při pravidelném střídání pohybů pravé a levé dolní končetiny za chůze.

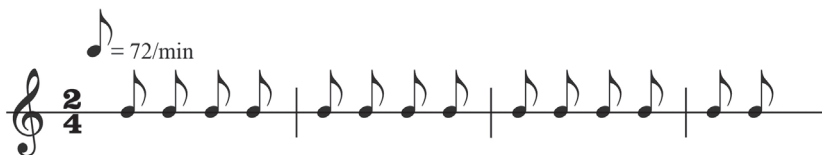


Jistě i primitivní stereotypie některých **pracovních pohybů** formovala vědomí našich vzdálených předků a dala vznik jednoduchým strukturám, které se v mnohém podobají hudební i taneční tvorbě. Existuje však ještě jiná, nám všem společná úroveň těchto zárodečných múzických fenoménů, jejichž studium umožnil rozvoj moderních technik. V druhé polovině minulého století totiž vznikly výzkumné práce obracející pozornost k procesům vývoje jedince již v jeho **prenatálním období.**

Prenatálním podmiňováním se vykládá skutečnost, **že základy časového vnímání hudebních zážitků jsou v primární formě vypracovány již v období fetálním, tedy v nitroděložním životě a plynule pokračují po**

**narození.** Z experimentů dětského psychologa Lee Salkea na Cornellově univerzitě v Ithace ve státě New York vyplynulo, že již před narozením se plodu vtiskují do paměti například některé vzorce řad počítačích dob (elementární odměřování rytmu). Z toho vyplynula úvaha o odezvě na akustické rytmické podněty.

Do místnosti pro kojence dal profesor Salk umístit reproduktor s nahrávkou akustických pulzů ve frekvenci 72 úderů za minutu.



Mělo se prokázat, zdali bude řada těchto podnětů asociovat kojencům jejich prenatální zkušenost – totiž klidovou frekvenci tepu matčina srdce. Hypotéza se potvrdila: kojenci se chovali spokojeně, usínali, zatímco na přestávku v těchto signálech reagovali neklidem a vzrůstajícím křikem. Utlumení se dostavovalo znovu po obnovení akustických pulzů ve zvoleném tempu. Kontrolní skupině kojenců reprodukoval Salk stejné podněty, avšak ve frekvenci 128 úderů za minutu,



třetí skupině pak v „tečkovaném“ rytmu.



Z řady podnětů, kde se prodloužený a akcentovaný impulz (osmina s tečkou) střídá se zkráceným „doplňkem“ (šestnáctina), lze vyslyšet

neklid, ruch cvalu apod., ve srovnání s plynulým pohybem osmin. Tempo ovšem musí být přiměřené motorice. S „tečkovaným rytmem“ (v živějším tempu než např. při cvalu) pracuje Antonín Dvořák v první části slavné Humoresky Ges-dur pro klavír.

Ve druhém (zrychlené tempo) a třetím případě (tečkovaný rytmus) Sal-kova experimentu se v dané pokusné skupině zvyšoval neklid. V dalším průběhu pozorování se potvrdilo, že kojenci první skupiny, vystavení pravidelnému akustickému pulzování v tempu 72 úderů za minutu, také méně křičeli a statisticky významně přibývali na váze.

## Primární hudba a cirkulární reakce

**Akustické podněty v pravidelném toku – tedy jakási primární hudba – nejmenší děti uklidňují.** Mají za určité situace pozoruhodný vliv i na chování dospělých, jak to dokládá pohled na typické účastníky tzv. technoparty. To, co se nazývá v muzikantském žargonu techno, jsou ostinatní (tj. stále se vracející) elementární rytmické figury, fascinující „tanečníky“ monotónností, příp. zvukovou barevností elektronických zdrojů. Fungují jako droga. Na chování (souznění v nejprimitivnějších motorických reakcích) působí dobrovolná podřízenost příbuzně smýšlející skupiny, uvádějící se do pohybového transu. Její členové se jak známo často posilují i skutečnou drogou. Extrémní hlučnost elektronické akustické kulisy jako by tu měla kompenzovat nedostatečnou kvalitu myšlenek.

S podobným extrémním chováním se lze setkat i u příslušníků mnohých primitivních kultur. Je založeno na místní tradici, opřené o zálibný sklon člověka preferujícího od dětství hravé opakování akce či zvyku apod. **V kolektivu se cítí k takovému repetitivnímu jednání nucen, ale bere je přítom jako svého druhu slast.** Dojde-li k záměrnému přerušení takového sledu podnětů, nastává neklid, obranná reakce. Tyto repetitivní procesy byly u dětí nazvány **cirkulární reakce**. Zaregistrovaný stimul (úder na bubínek, tón, houpavý pohyb chrastítka, ale i třeba pláč) vede podle pozorování některých psychologů k jeho automatickému, reflexnímu, „kruhovému“ (odtud cirkulární) opakování. **Uvádí se, že tento druh vstupu do psychiky, založený na repetitivním podnětu, může být někdy jedinou cestou do světa autistického dítěte, uzavřeného komplikovanějšími podnětům.** Jednoduchost vyřešení elementárního úkolu – opakovat podnět – je vykročením do složitějších struktur a stává se současně od samého počátku

i zdrojem libosti, potěšení (ze hry). Takto se chová dítě v raném věku, když poprvé objeví, co se stane po stisknutí klávesy klavíru.

**Prvek libosti, radost z pouhého opakování, zůstává zachován: ostatně na něm jsou založeny sekvence gymnastických a jiných cvičení.** Cvičení „na doby“ a opakování jednoduchých motorických tvarů uspokojuje, je **hravým facilitačním naplněním cíle** (rehabilitace, posilování). Tuto emotivní stránku gymnastiky násobí spojení s elementární hudbou, která má zvláště významnou funkci při práci s OSP, protože je navíc silným pojítkem kolektivu. Provokuje pocity vzájemnosti, sdílení téhož, a akcentuje soudržnost a sociálně pozitivní vazby. Jemné formulace hudebních rytmů a diferenciací časového čítí v hudebním médiu jsou podmíněny rozvojem nervosvalových dispozic a příslušných funkcí centrální nervové soustavy.

## **Skryté tikající hodiny hudebního proudu**

Veškerý takový edukativní materiál v pohybové tvorbě spojené s hudbou roste z členitosti audio-motorických podnětů rozpadající se do počítačích dob, které jsou jakýmsi odměřováním času hudebního toku. V naprosté většině hudební tvorby tikají v jejím pozadí skryté hodiny počítačích dob. Čím jsou tyto pulzy zřetelnější (dechovka, cimbálovka v protikladu k symfonické hudbě apod.), tím více se skladba jeví jako srozumitelnější (Dvořákova symfonie nebo smyčcový kvartet naproti jeho Slovanskému tanci). Tato stránka je tak nápadná, že se pro velkou část společnosti stává estetickou hranicí – „toto je jednoduché, to máme rádi, vážná hudba je příliš komplikovaná a nesrozumitelná“. **Převedeny do pohybové akce stávají se zřetelně formulované počítačící doby pravidelnou nervosvalovou stimulací, která, jak ukazuje historie a osobní zkušenost, je pro subjekt zdrojem potěšení a radosti.** Na nich stojí i převážná část tanečních forem.

V dětském věku ovládá takové členění takřka vše – strukturu říkadel a dětského folkloru, nápadně zdůrazňujícího pulz počítačích dob. **Orientujeme k němu i cvičence dospělé jako k východisku hudebně-pohybových aktivit. Pulz se zdůrazňuje slovně i akustickým doprovodem (tamburína, tleskání apod.), protože tvoří osu tohoto hudebně-pohybového projevu.** Ne vždy si jeho existenci cvičenci a cvičenky uvědomí, i když jsou s ním v neustálém styku jako pasivní posluchači hudby, která je v praktickém světě obklopuje.

Tempo pulzace vychází z pohybové akce, přičemž základ často udává frekvence kroků při chůzi. Graficky bývá akce konvenčně znázorněna pohybem čtvrtí, zatímco osminy naznačují živější akci.

Oh, When the saints go march-ing in, Oh, When the  
saints go march-ing in, Oh, Lord, I want to be in that  
num-ber When the saints go march - ing in.

Melodie této známé písně je rozložena do čtvrtek, půlek, půlek s tečkou a not celých, zatímco rytmika (tj. pohybové členění pochodu nebo akce improvizované k tomuto základu, jež jsou obvykle realizované skupinou bicích nástrojů, „rytmikou“) jde neochvějnou cestou tepotu počítacích dob (čtvrtek v pozadí, případně jejich rytmickými obměnami).

Ve formovém členění frázi – jak je vidět na našem příkladu – směřujeme ke stereotypnímu opakování krátkých motivů, případně jejich variant. Z nich vyrůstají vyšší útvary formy, obvykle pravidelně periodizované do dvojtaktových, čtyřtaktových a vyšších dílčích celků (zde 2 + 2 + 4 takty; první osmitaktí je hudebně otevřené, zakončené dominantním akordem, který chce pokračování; následují 4 + 4 takty, uzavřené tónickým akordem, završujícím celou přehlednou stavbu).

Od dětství (elementární hudba) se takovými cestami a takovou zkušeností vytváří zásoba vzorců s metrickou stavbou, s členěním nejprve například rozpočítáadel, pak jednoduchých tanečních her a tanečních písní, což vše se dále rozhojňuje ve školní hudební a tělesné výchově i v životní praxi. Vše je opřeno o folklorní dědictví, které přechází do mainstreamových proudů soudobé (jednoduché) hudby, blízké dospělým a samozřejmě i OSP.

## Sociální kontext múzických aktivit

**Rozvoj tohoto cítění je určován aktivitou ve sféře kinestetické a lokomoční, která se proměňuje ve stimulaci emocionální. Tyto aktivity**

mají od dětství silný sociální kontext – vždy je přítomna „laskavá“ osoba dospělá (zejména matka) anebo dětský spoluhráči. „Be-ra-ny-be-ra-ny-duc!“



nebo „Tak-hle-je-dou-pá-ni,-tak-hle-je-dou-hu-sa-ři!“



jsou akce pro dvě osoby co nejtěsněji spjaté motoricky i citovou vřelostí. Je to současně výhonek prastaré tradice, vedoucí do předkřesťanských dob. Nápadné stopy minulosti ukazují deklamační formule čarování a rozpočítávání (založené na výrazném odměřování řady počítacích dob): „na-ko-ho-to-slo-vo-pad-ne / ten-mu-sí-jít-zko-la-pryč“ nebo známé – možná se skrytými narážkami na řečtinu a latinu – „en ten týny / sou rakatýny“; v Bavorsku například „ene bene subtrahene / divy davy domine / ecca brocca casi nocca / zinke zanke drauss“, originálně rozpočítávají Angličané atd. Jan Amos Komenský cituje „pan-ca lan-ca / kus ma-zan-ca“ apod. Těsně jsou zde spojena magická gesta s elementární poezií (všimněme si uplatnění fantastické řeči – „rakatýny“ apod.) a elementární hudbou – dětský tanec a dětská hra, vše svázáno do jediného komplexu – do múzické struktury ovládané řádem nadosobní temporality.

**Ve strukturálně propracovanějších obměnách se takové múzické modely stávají materiálem psychomotorické výchovy, která má vždy kolektivní rámec.** Má to významné důsledky. Uvědomme si, že postižený člověk (OSP) je osudově zatlačen do izolace, z níž je zde tou nejpřirozenější cestou osvobočován – totiž v múzických aktivitách s jejich kontextem sociálním. **Múzická výchova překonává izolaci jedince a připoutává ho k druhým – zvolenou specifickou aktivitou a identifikací s kulturním okruhem, který má své etické a estetické normy i hodnoty.**

Výrazně se uplatňující pulzace v těchto hudebně-pohybových aktivitách funguje také jako **přirozený prostředek socializace a kultivace**. Člověk, který si jde zacvičit, aby se zrekreoval, aby fyzicky a duševně pookřál a upevnil si stav nervové soustavy i posílil svalstvo, sleduje vyhraněné záměry, což platí o praxi OSP dvojnásob. Ocítá se však v kolektivu, s kterým je nyní spojen četnými vazbami uvnitř malé skupiny, a tu se „cvičení“ snadno **proměňuje ve hru, v kolektivní, nadosobní akt, stále pozitivně poznamenaný emocionalitou**.

Jeho nápadným znakem je to, že se s jeho normami ochotně ztotožňuje, navzdory nárokům, které z této situace pro jedince vyplývají. Přečahu od „cvičení“ ke „hře“ nemusí být ovšem vůbec dosaženo, dokonce ani tehdy ne, je-li tímto tělesným cvičením běžná forma herní – nezáměrná a nuda cvičenců ve špatně vedených lekcích jsou běžnou ilustrací této skutečnosti. Přítomnost hudební složky v hudebně-pohybových činnostech dává těmto specifickým hrám zvláštní ráz. Jde mimo jiné o odlehčení myslí od praktických starostí a od osobních „specifických problémů OSP“ – společné zkušenosti (notoricky známá píseň typu *When the Saints*) otvírají nový, společný svět. Životní problémy jsou přinejmenším na okamžik vytěsňeny psychickým zapojením do kolektivní činnosti s jejím originálním řádem (včetně například zpěvu). Při plné participaci na takové hře ustupují rozmanité vazby společenské, do nichž jsme mimo hru vpleteni a do nichž jsme bezděky stále vtahováni.

Vraťme se k pravidelným řadám podnětů ze Salkova experimentu. Předpokládá se, že asociovaly kojencům klidovou frekvenci matčina srdce, a tedy reflexně podmíněnou zónu bezpečí. Plyne z toho, že se možná učíme počátkům hudby na těle svých matek. Zaslouží ocenit, že si toho byl dobře vědom **Jan Amos Komenský**, který v **Informatoriu školy mateřské** (1632) důrazně apeluje na nastávající matky, aby usměrnily s ohledem na plod své chování přiměřeným způsobem. Protože byl biskupem Jednoty bratrské a člověkem hluboce věřícím, nabádá nastávající matku „k pobožnějšímu počínání a denní modlitbě“, což však chápe účelově: „aby plod pod srdcem jejím zdárně donošen byl“. Jak významné jsou zkušenosti, které si dítě odnáší z prvních múzických počátků, i toho si byl Komenský dobře vědom. Ve své *Pampedii* (rozuměj tomuto slovu asi jako „v univerzální výchově“) to lapidárně vyjádřil (kapitola IX): „Celá naděje na všeobecnou nápravu věcí závisí na první výchově.“

Po narození se první múzické zkušenosti zpevňují a variačně obohacují elementárními zážitky z dětského folkloru. V našich jeslích, tj. mezi

1,6 až 2 roky, začíná den rozcvičkou, která je rytmizována a rozkládána do počítacích dob. Využívá se rytmických a tempových obměn, k čemuž v dřívějších dobách přibýval nejprve monotónní pohyb kolébky a ovšem i zpěv ukolébavek a přednes říkánek. Jejich další cennou stránkou je **posilování sociálních vazeb**, jimiž je člověk celý život obklopen. Nabízí se opět trvale platná úvaha z Informatoria školy mateřské a požadavek Komenského, aby děti měly „každodenní svá hýbání a cvičení“. „Čím víc dítě dělá, běhá, pracuje, tím lépe na to spí, tím lépe zažívá, tím lépe roste, tím lépe jadrnosti a čerstvosti těla i mysli nabývá.“ Odmyslíme-li si archaičnost vyjadřování, nalezneme hodnotné myšlenky, na které navazuje veškerá moderní pedagogika. Sem patří i širší pohled na funkci múzičnosti výchovné etapy, jestliže Komenský zdůrazňuje potřebu „zpívání, hudební, halekání, břinkání, zvonění, hodin bití, hraní na nástroje múzické“ (Informatorium).

Každá kultura vyvinula osobité prostředky múzické výchovy a moderní doba dala dokonce vznik propracovaným systémům takové edukativní práce (Orffův systém, školy Dalcroze, Waldorf, Steiner, Kodály aj.). **Německý skladatel a pedagog Carl Orff** zavedl pro účely múzické výchovy sadu speciálních hudebních nástrojů – speciálních v tom, že jsou obecně přístupné k muzicírování bez potřeby hlubšího studia techniky hry jako zvonkohry, xylofony, metalofony či malé bicí nástroje, vše dosti podobné akustickým hračkám. Za systematického vedení odborně školeného pedagoga umožňují OSP prožít návrat k elementům hudebního vyjadřování celého lidstva. Lehkou ovladatelností usnadňují realizaci cílů kreativní hudební a pohybové výchovy mimo jiné i v tom, že se opírají o sdílenou zkušenost folklorního odkazu minulých generací. Základní ideou Orffovy práce (shrnuté v díle Česká Orffova škola, kterou zpracovali na základě českých a moravských písní a tanců skladatelé Ilja Hurník a Petr Eben), přizpůsobené tedy naší lidové tradici slovesné, hudební i tanečně-pohybové, je vychovávat děti k hudbě přirozeným spojením mateřštiny, muzicírování a taneční gymnastiky. Orff vycházel z přesvědčení, že staví na přirozených základech rozvoje každého člověka, neboť múzickou fází prochází vývoj dítěte zcela zákonitě. Je však podle něho třeba ji cílevědomě rozvíjet a prodloužit. K propojení řeči, hry se slovy, zpěvu a tvořivých pokusů se úzce váže projev tanečně-gymnastický, převážně založený rovněž na improvizaci. Múzickému projevu se nadřazuje rytmus jako formující síla. „Elementární hudba není nikdy sama, vždy je spojena s pohybem, tancem, řečí“ (Carl Orff).

Významnou pozornost věnoval rozvoji rytmického citění a vztahům mezi tanečně-gymnastickým pohybem a hudbou švýcarský pedagog a cho-



reograf Emile Jaques-Dalcroze (čti emil žak dalkroz, občanským jménem Emile Jaques, umělecký přídomek Dalcroze). Dospěl k přesvědčení, že k chápání hudby vede nejen sféra sluchu, ale i těla – tělesných prožitků, vycházejících z rytmických pohybů a z nervosvalové koordinace. „Sním o hudební výchově, při níž by tělo samo hrálo roli prostředníka mezi tóny a našim myšlením a stalo by se bezprostředním nástrojem našich citů,“ napsal Dalcroze a ukázal tak důrazem na emocionální stránku i cestu múzické práce s OSP.

Z jeho myšlenek vyniká požadavek, aby se rozvoj rytmického cítění opíral o motorickou aktivitu. K tomu vypracoval systém gymnastických cvičení (od něho bývá odvozován i termín „rytmická gymnastika“). Spojení tělesných pohybů s výcvikem elementárních rytmů znali už v antickém Řecku a Dalcroze tak dospívá k novodobé renesanci těchto názorů. V tom se podobá našemu dr. **Miroslavu Tyršovi** v jeho snahách o výchovu mladé generace, zdatné fyzicky a rozvinuté v dispozicích psychických, zejména uměleckých. Pedagogická práce má sledovat individuální rozvoj osobnosti a směřovat k rozvíjení tvořivých schopností. Odtud vyplynul i další Dalcrozův program na využití improvizace v hudebně-pohybové tvorbě (tanečně gymnastické). Je třeba ocenit a uplatnit jeho snahu nejen učit správně a v taktu zpívat a slyšet, ale také „správně a rytmicky se pohybovat a myslit“. Zpočátku by vše řídil mechanismus chůze, na což mají navazovat komplexnější úlohy se zpěvem a gestikou celého těla.

Dalcrozova škola měla velký ohlas zvláště ve dvacátých a třicátých letech 20. století s centry Hellerau (dnes předměstí Drážďan), Laxenburg (u Vídně) a rovněž v Praze. Světové centrum této školy je v Ženevě (Dalcrozův institut).

Z těchto rozmanitých podnětů může těžit i **tělesná výchova orientovaná na problematiku OSP zdůrazňující psychomotorickou specifiku spolu s užitím hudby jako inspirátorky a regulátorky pohybu**. Společným znakem proslulých pohybových škol je totiž jejich komplexní pojetí výchovy, jež má neustále na zřeteli osobnost cvičenek a cvičenců a vědomě zdůrazňuje estetickou stránku hudebně-pohybové práce.

## 8. APLIKACE PROGRAMŮ GYMNASTIKY PRO JEDNOTLIVÉ SKUPINY OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností, které je možno přizpůsobit specifickým potřebám každého jedince z hlediska ovlivňování zdravotně orientované tělesné zdatnosti a vedle možnosti vytvářet obsah vhodné pohybové přípravy pro různá sportovní odvětví. Gymnastická cvičení jsou charakteristická přesným provedením pohybu, který je uvědoměle řízen z CNS. Právě vnášení řádu a kázně prostřednictvím gymnastických cvičení spolu s úsilím o „ideální“ provedení pohybu je jedním z přínosů, které mohou obohatit pohybový projev osob se specifickými potřebami. Určitý pořádek, typický pro gymnastiku, je přijímán účastníky pohybového programu ve většině případů kladně a s porozuměním. Vhodnou volbou výběru cviků z inventáře gymnastických činností, zejména ze základní gymnastiky (Novotná et al. 2020), a přiměřenou formou nácviku je možno připravit jedince se specifickými potřebami jak na snadnější zvládnutí nároků každodenního života, tak na případný aplikovaný proces sportovního tréninku ve vybraném sportovním odvětví.

Prostřednictvím gymnastických aktivit lze kladně ovlivnit pohybovou výchovu jedinců s vrozeným nebo získaným postižením. **Cíl pohybové výchovy osob s postižením je založen na obnovení a udržení co nejlepšího zdravotního, pohybového a psychického stavu.** Pohybové aktivity mohou působit preventivně a napomáhají předcházení zdravotním komplikacím. Jejich účinky se odrážejí v rovině fyzické, psychické a sociální (Kábele 1992). Záměrný výběr a použití cvičení z obsahu gymnastických druhů a gymnastických sportů zajišťuje všestranné působení na hybný systém člověka, variabilnost výběru gymnastických cviků dává možnost odstupňování zátěže vzhledem ke specifickým potřebám každého jedince.

U osob s postižením často dochází k **pohybové nedostatečnosti**, u skupin osob se zrakovým znevýhodněním dokonce k pohybové deprivaci. Ze

studie EFDS (English Federation of Disability Sport) vyplývá, že zhruba polovina postižených lidí se věnuje sportu (pojetí sportu ve smyslu pohybová aktivita, viz definice Evropské charty sportu) méně než 1krát týdně. Nicméně 7 z 10 postižených jedinců uvádí, že by se rádi účastnili nějakého sportu a chtěli by být aktivní. Ve výsledcích výzkumu z výběru možností současně více odpovědí přiznává 80 % postižených sportovců, že sportují pro zábavu, 68 % ze zdravotních důvodů, 60 % pro zlepšení tělesné zdatnosti, 43 % sportovců kvůli potkávání při sportu se svými kamarády a 41 % si zvolilo gymnastiku (osvojování gymnastických dovedností) kvůli sportovnímu a komparativnímu charakteru.

Pro osoby se specifickými potřebami jsou vhodnou nabídkou pohybových činností jak gymnastické druhy (základní, rytmická a aerobní gymnastika), tak aplikace gymnastických sportů. Díky otevřenému pohybovému obsahu a metodám výuky je gymnastika vhodná jako pohybová aktivita pro jedince se specifickými poruchami hybného systému, smyslového vnímání, mentálního postižení i pro jedince s jiným oslabením (některé chronické nemoci, poruchy autistického spektra, specifické poruchy učení a další).

## **Mentální postižení**

Cílem gymnastických programů při cvičení osob s mentálním postižením je přitažlivou formou motivovat jedince k funkčnímu pohybu, rozvíjet jeho lokomoci, pomoci orientovat se v prostoru a vědomě koordinovat pohyby celého těla a jeho částí. Dlouhodobým záměrem je cíleně působit na individuálně optimální „správné“ držení těla v různých postojích a polohách, přiměřeně a postupně si osvojovat vybrané gymnastické dovednosti odpovídající potřebné úrovni pohybové gramotnosti a předcházet pohybové deprivaci a následkům s ní spojeným. Podle míry postižení podporujeme u cvičenců vytváření vztahu k pohybu a pochopení přínosu pohybové aktivity pro život. V širším slova smyslu je cílem pohybových programů pro mentálně postižené obohatit jejich pohybový repertoár a současně zlepšit jejich sociální adaptabilitu.

Snížená schopnost vnímání a pozornosti u osob s mentálním postižením vyžaduje nabízet jednotlivcům i skupinám takové cvičení, které bude pro ně atraktivní a umožní pocít pohybové seberealizace. V pohybovém programu je důležité střídát aktivity, obměňovat činnosti a tím pomáhat k udržení koncentrace na cvičení a k oddálení pocitu únavy.

Prostředky základní gymnastiky umožňují lépe rozvíjet klíčové kompetence života osob s mentálním postižením. Důraz je kladen na rozvoj vnímání, pozornosti, obrazotvornosti, myšlení a řeči prostřednictvím pohybových podnětů. Využívají se především psychomotorické činnosti a hry, aktivity s cílením (např. házení na cíl, štafetové hry, úkoly na stanovišti) a další prostředky základní gymnastiky. Volba a rozsah cviků musí odpovídat věkovým a zdravotním zvláštnostem cvičenců.

Pohyb je vhodné spojovat s hudbou, která má dobře vnímatelné metrum a přiměřené tempo. Při cvičení s náčiním a s využitím náradí je třeba věnovat zvýšenou pozornost bezpečnosti cvičení a dodržovat zásady postupnosti a názornosti, individualizovat přístup.

## **Specifika cvičení**

Vzhledem k omezené schopnosti koncentrace pozornosti a kognice se u osob s mentálním postižením volí ve struktuře cvičební jednotky časově delší trvání rušné části se zařazením méně náročných koordinačních cviků. Zařazují se psychomotorické hry (např. „čáp ztratil čepičku“, „otec Abrahám měl sedm synů“, „hlava, ramena, kolena, palce“) a aerobní cvičení spojená s hudbou. Velký význam pro zvýšení a udržení zájmu o cvičení má využití rozmanitých pomůcek, které svou barevností a tvarem pomáhají zvýšit míru zaujetí osob s mentálním postižením.

Při cvičení zaměřeném na ovlivňování kloubní pohyblivosti, protažení konkrétního svalu nebo svalových skupin je možno využít různé metody protahování. U osob s mentálním postižením není vhodné dosahovat při protažení maximální polohu, ale více se zaměřit na zpevnění jednotlivých kloubních struktur. V rozcvičení je vhodné použít dynamické cviky formou her a protahovat jen v základním rozsahu. V závěru cvičební lekce je možno zařadit vybrané metody strečinku současně podporující uvolnění po absolvované zátěži.

Při pravidelném cvičení je vhodné náplň cvičebních hodin i jejich částí obměňovat tak, aby se nestala nudným stereotypem a cvičence i nadále vhodně aktivovala. Plánovaně je zařazeno opakování a variace nacvičovaných dovedností se záměrem jejich osvojení a možnosti jejich transferu do dalších pohybových aktivit. Zařazujeme-li do určitých částí lekce již zvládnutá cvičení dovednostního charakteru, posílíme tím podmíněně pohybové reflexy i pohybové sebevědomí cvičícího.

## **Cvičení s hudbou**

Hudba působí u mentálně postižených sportovců jako silně motivační prvek. Určující je optimální volba hudebního doprovodu nebo hudební předlohy s ohledem na emoční naladění jednotlivců nebo skupiny. Důležité je zřetelné metrum s výrazným rytmickým členěním umožňujícím snadnou pohybovou nápodobu. Pro rušnou část lekce využíváme tempo 100–120 BPM a „živější“ hudbu. Naopak relaxaci podpoří jemná instrumentální hudba melodického charakteru. Rytmus je mentálně postiženým jedincům velice blízký, vyvolává realizaci jejich potřeby pohybovat se na hudbu. Mentálně postižení reagují na hudební podněty přirozeně, neostýchají se vyjadřovat vlastním pohybem a tancem.

Hudba má významný vliv na pohybové učení a kognitivní procesy. Vyvolává množství emocí, které prodlužují a prohlubují paměťové stopy, pomáhají k opětovnému vybavení pohybové struktury a tím posilují pohybové učení a pohybovou paměť.

## **Kontraindikace**

Specifickou skupinou mentálně postižených osob jsou jedinci s Downovým syndromem. Vzhledem ke specifickým projevům jejich organismu (např. hypermobilita, hypotonie, srdeční vady, respirační onemocnění, poruchy zraku a sluchu) je třeba dbát na zvýšenou opatrnost a nepřetěžovat jedince nevhodnými fyzickými nároky. Dále je třeba se vyhnout protahování v oblasti hlavy a krku kvůli zvýšenému riziku poranění krční páteře.

## **Tělesné postižení**

Pro cvičení jedinců s tělesným postižením se hodí cviky z inventáře činností všech gymnastických druhů i sportů. Gymnastická cvičení mohou přispívat nejen k ovlivňování tělesné zdatnosti (kondice), ale fungují také jako speciální cvičení pro přípravu ve vybraném sportu. Pro realizaci cvičení je často důležitá volba vhodné kompenzační pomůcky (např. vozíky, protézy, ortézy, bandáže, různé pásky, hygienické prostředky), které výrazně zvyšují možnost postiženého zapojit se plnohodnotně do určené pohybové aktivity.

Pro tvorbu pohybových programů pro tělesně postižené je určující rozdělení tělesného postižení dle úrovně mobility: a) mobilní jedinci (jsou schopni samostatného pohybu), b) částečně mobilní jedinci (potřebují pomoc další osoby nebo ortopedickou či technickou pomůcku), c) imobilní jedinci (nejsou schopni samostatného pohybu ani s pomocí další osoby nebo pomůcky). V případě kombinace tělesného postižení s různým stupněm mentálního postižení se k pohybovým zvláštnostem jedinců přidává i omezení v oblasti poznávacích procesů. Problémy s vnímáním, pozorností, koncentrací a sebekontrolou mohou výrazně omezovat i proces osvojování pohybových dovedností.

## Specifika cvičení

Prostřednictvím cvičení základní gymnastiky rozvíjíme u jedinců s tělesným postižením pohybovou gramotnost, která vede k pochopení pohybu a jeho průběhu; vnímáním pohybu vlastního těla se vytváří kladný vztah k zadané činnosti. Je zaměřena na: – zvládnutí základních pohybových dovedností, – rozvoj kognitivních procesů, – snížení napětí a únavy, – psychické uvolnění a odreagování, – zmírnění důsledků tělesného postižení. Mezi vhodné aktivity patří gymnastické pohybové hry, cvičení bez náčiní, manipulace s drobným náčiním a pomůckami, relaxační, rytmická a dechová cvičení.

Gymnastické hry se dají vhodně modifikovat pro vozíčkáře, amputáře i spastiky a slouží jako vhodná aktivita pro zahřátí organismu. Využití netradičních pomůcek, jako jsou ringo kroužky, frisbee, malé míčky, sítky nebo šátky, obohatí rušnou část hodiny. Navíc slouží k podpoře motoriky při pohybových aktivitách. Při cvičení je nutné individuálně sledovat **intenzitu zatížení a dobu odpočinku**, předcházet možným zdravotním rizikům a případným kontraindikacím pohybových aktivit, jako je např. spasmus svalů. U osob s tělesným postižením se více zaměříme na protažení a uvolnění přetížených svalových skupin a tonizaci méně používaných svalů, vzhledem ke specifickým potřebám jednotlivých druhů postižení.

## Cvičení s hudbou

U tělesně postižených cvičenců je nutné při cvičení s hudbou přizpůsobit zejména tempo hudby. Vzhledem k pohybovým zvláštnostem je třeba volit pomalejší tempa než u zdravé populace. Hudba pomáhá uvolnit mysl, snížit

napětí, podporuje sebevyjádření. Reguluje pohyb vzhledem k rychlosti jeho provedení, udržuje plynulost pohybu, podporuje prožívání, vytváří kladnou atmosféru. Specifický druh hudby volíme jako doprovod pro dechová cvičení a relaxační techniky.

## **Kontraindikace**

U jedinců s tělesným postižením je vždy nutné respektovat druh či stupeň postižení, možný vývoj, důsledky a omezení z toho vyplývající. Nejčastěji se setkáváme s omezenou schopností pohybu v důsledku postižení hybného ústrojí či ztíženého řízení pohybu. Postižení provází větší unavitelnost, poruchy vývoje, hybnosti, svalového tonu a koordinace. Pro celou širokou skupinu populace s tělesným postižením je vhodné volit programy s prvky relaxace, které slouží k uvolnění přetížených svalových skupin. Zvýšená opatrnost musí být kladena na protahování v rámci rozcvičení (stretching (strečink)) s delší dobou výdrže. V této části cvičební jednotky volíme jiné druhy protahování, cvičení s výdržemi zařazujeme nejlépe až do závěrečné části. U spastiků, vzhledem ke zvýšenému svalovému napětí, je nutné předcházet svalovým křečím, které mohou vzniknout ve svalech vlivem napínacího reflexu.

## **Sluchové postižení**

Gymnastické činnosti pro jedince se sluchovým postižením vycházejí z pohybového nebo sportovního tréninku intaktní populace. Při tvorbě pohybových programů je potřeba zamyslet se nad způsobem komunikace, uvážit možnosti spolupracovat s asistentem či trenérem.

Cílem gymnastických programů je zlepšení kondice, získávání nových pohybových zkušeností a zážitků prostřednictvím vhodně zvolených souborů cvičení a celkové zvýšení pohybové aktivity. Rozšiřujícím programem je podíl gymnastických cvičení na sportovní přípravě a tréninku pro soutěže ve vybraném sportovním odvětví.

Gymnastické programy pro sluchově postižené zahrnují zejména cviky na rozvoj rovnováhy, koordinace a flexibility, dále cvičení podporující orientaci v prostoru, smyslové vnímání (zrakové, hmatové, sluchové). Celkové působení na rozvoj osobnosti a příležitost ke společenskému začlenění jsou obohacujícím prvkem společných gymnastických aktivit.

## Specifika cvičení

Neslyšící lidé jsou orientováni na sledování optických jevů, z čehož vyplývají i jistá specifika při organizování cvičení, jako je výrazná artikulace a projev lektora, tlumočnická do znakové řeči, využití kontaktních signálů, speciální náčiní a pomůcky, např. blikací zvonečky, míče s rolničkami.

Rozzcvičení a rušná část cvičební jednotky jsou totožné jako u zdravých jedinců, ale je nutno se vyhnout rychlému střídání poloh. Modalitou k používání píšťalky nebo slov je užití optických signálů pro změny polohy nebo pohybu a udržení komunikace mezi pedagogem a cvičenci.

## Cvičení s hudbou

Za určitých podmínek lze zařadit i pro sluchově postižené cvičení s hudbou. Pro neslyšící může být hudba fyzickým a vizuálním zážitkem. Její použití je úzce spojeno s pohybovými zkušenostmi jedinců a skupiny. Prostor pro cvičení je možno vybavit indukční smyčkou nebo lze umístit na podlahu reproduktor o větším výkonu tak, aby bylo cítit chodidly vibrace přes podlahu nebo je vnímat kontaktem rukou o stěnu nebo o reproduktor.

Před zahájením je potřeba všechny zúčastněné seznámit s pohybovým obsahem. U nedoslýchavých může použití hlasité hudby komplikovat možnosti komunikace, potichu hrající hudba naopak nebude pro cvičení dostatečně výrazná.

Při vhodném dodržení individuálních podmínek pro realizaci cvičení stávají se rytmické hry a pohybová cvičení s hudbou součástí reedukace sluchově postižených.

## Kontraindikace

Osoby se sluchových postižením zpravidla nevykazují problémy s pohybovým aparátem a s tím souvisejícím pohybovým omezením, proto je možné pro ně vytvářet gymnastické programy ve standardním rozsahu gymnastických druhů a sportů. V některých případech, zejména u malých dětí či netrénovaných osob, mohou nastat subjektivní potíže s rovnováhou či závratí.



## **Zrakové postižení**

Osoby se zrakovým postižením trpí pohybovou nedostatečností jako většina osob s postižením. U zrakově postižených navíc často dochází k pohybové deprivaci. Cílem pohybových programů tohoto typu je přispět jakoukoliv formou ke zvyšování tělesné zdatnosti a k rozšiřování pohybové zkušenosti prostřednictvím jednoduchých gymnastických aktivit.

Zrakové obtíže všech stupňů jsou výraznou komplikací pro pohybové aktivity. Důležité je znát diagnózu jedince se zrakovým postižením, aby vlivem nevhodného zatížení nedošlo k dalšímu, eventuálně nevratnému poškození cvičence. Až na výjimky je možné zařazovat běžná cvičení z inventáře gymnastických činností a využívat obsah zejména základní gymnastiky. S ohledem na zvýšené nároky na bezpečnost cvičení se doporučuje využívat asistenty a speciální pomůcky, např. gumové záračky, hmatové podložky, ohraničený prostor.

### **Specifika cvičení**

Důležitou roli při rozcvičení zrakově postižených sportovců hraje vědomá kontrola poloh a pohybů jako aktivace senzorických systémů. Protahování by mělo být zacíleno na oblast šíje, pletenec ramenní a další velké svalové skupiny. Prostorová nejistota, obavy, pocity úzkosti a strachu způsobují zvyšování svalového napětí. V kombinaci s používáním slepecké hole může dojít k vytváření disbalance v oblasti krční páteře a šíje.

Při nácviku pohybových dovedností je možno využít překážkové dráhy postavené z měkkých barevných materiálů a žíněnek. Zvládání překážek v prostoru slouží osobám se zrakovým postižením jako vhodný aktivační a reedukační prvek.

### **Cvičení s hudbou**

Více než u jiných druhů postižení je nutné při cvičení s hudbou dodržovat domluvenou organizaci a bezpečnost. Běh, chůze, poskoky či skoky do prostoru na hudbu je vhodné provádět u slabozrakých za vodičem, u nevidomých se orientovat hmatovým vjemem (na zemi či v prostoru) nebo s pomocí asistenta.

## Kontraindikace

Dalekozrakost obvykle nenese žádná rizika pro pohybové aktivity. Omezení se vyskytují pouze v případě, že se spolu s ní vyskytuje ještě jiná porucha oka. Velmi důležitá je však korekce brýlemi při pohybových aktivitách všeho druhu.

Je-li krátkozrakost progresivní a má tendenci k následným degenerativním změnám na očním pozadí, je potřebné chránit hlavu před nárazy a údery. Je nezbytné omezit všechna cvičení s tvrdými dopady a doskoky, předklony a výdrže v obrácených polohách. Nevhodná jsou i všechna silová cvičení, extrémní fyzická námaha a vytrvalostní zatížení.

Astigmatismus vyžaduje zvýšenou bezpečnost při manipulaci s náčiním a při všech činnostech, při nichž je nutné přesné ostré vidění, např. při nácvičku skoků, přeskoků a akrobacie. Kontraindikací pro glaukom jsou cvičení izometrického charakteru, cvičení s předklony a výdrže v nich nebo činnosti, při kterých by mohlo dojít k prudkému nárazu do hlavy. Nevhodná jsou rovněž všechna extrémní silová cvičení, pády a činnosti vytrvalostního charakteru.

## Didaktické aplikace

Výuka gymnastických programů pro OSP zahrnuje možnost využití podpůrných opatření, a to v podobě kompenzačních a rehabilitačních pomůcek, zajištění služeb asistenta pedagoga, snížení počtu cvičenců ve skupině apod.

Při začleňování jedinců s postižením do pohybových aktivit zdravých jedinců je nutno zajistit, aby vybrané činnosti byly pro všechny žáky bezpečné, aby umožňovaly naplnit částečně odlišné cíle cvičení. Některé činnosti jsou pro integraci vhodnější, jiné mohou být zcela nevhodné.

V pohybových programech gymnastického charakteru jsou využívány převážně *hromadné formy*, pro které je typická synchronizace činností cvičenců. U jedinců s postižením je nutno brát v úvahu zvýšenou bezpečnost, přiměřenost a individuální přístup, zejména s ohledem na fyzické limity handicapovaného sportovce. *Skupinová forma* organizace nabízí práci ve skupinách, s možností rozložení různých činností a rozdílné intenzity zatížení. Tento způsob více respektuje individuální očekávání postiženého a dává mu pocit uspokojení vlastních potřeb a pocit sounáležitosti s menší

skupinou sportovců. *Individuální forma* vedení umožňuje užší zaměření na konkrétní pohybové potřeby, ale nedochází k integraci jako takové. Podobné organizační členění umožňuje *forma paralelní*. Jedná se o řešení rozdílných pohybových činností s podobným nebo odlišným cílem na stejném místě nebo ve stejném čase (Kudláček a Ješina 2010).

Realizace pohybového programu osob s různými formami zdravotního postižení vyžaduje úpravu a přizpůsobení všech základních prvků didaktického procesu:

- cvičenec: znalost specifických potřeb a možností jedince vzhledem k jeho diagnóze a pohybové aktivitě;
- pohybový obsah: modifikace gymnastických činností vzhledem k potřebám OSP dle vytyčeného cíle;
- učitel: znalost, kompetence a dovednosti v oblasti gymnastických programů, aplikovaných pohybových aktivit a sportu osob s postižením;
- podmínky: prostory pro realizaci gymnastických programů (např. bezbariérový vstup, velikost zvolené plochy odpovídající počtu a specifikám cvičenců především s ohledem na bezpečnost, intenzitu zatížení, možnosti pohybu na vozíku, vhodně ohraničená plocha pro participaci žáka se zrakovým postižením), materiální vybavení pro výuku (např. kompenzační a rehabilitační pomůcky, gymnastické náčiní a nářadí), přítomnost asistenta, tlumočnicka nebo stejně postiženého lektora;
- způsob komunikace: musí být volen přiměřeně věku, pohlaví a osobnosti jedince; u osob se sluchovým postižením je třeba výrazně gestikulovat a artikulovat; mohou být dohodnuta gesta, která umožní rychlé zprostředkování informace;
- náčiní: zvážit druh, velikost, hmotnost a tvar odpovídající účelu použití pro jedince se specifickými potřebami, např. pro sportovce s mentálním postižením užívat barevné a bezpečné pomůcky, tělesně postiženým jedincům se např. lépe manipuluje s lehkými velkými míči, pro zrakově postižené je vhodné použít ozvučené náčiní (Kudláček a Ješina 2011).

## 9. GYMNASTIKA OSP – POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Otevřený systém gymnastických cvičení je nezbytnou součástí různých pohybových programů pro všechny skupiny populace. Gymnastika přispívá k osvojování uvědomělého pohybového projevu dětí a mládeže, je součástí programů pro kultivaci pohybu dospělých a seniorů. Gymnastické programy lze aplikovat a následně využít pro tvorbu pohybových programů osob se specifickými potřebami s ohledem na jejich věk a zdravotní stav, ať se již jedná o děti či dospělé, tělesně či mentálně postižené nebo osoby s dalšími limity.

V současném pojetí aplikovaných gymnastických programů a činností pro OSP převažuje nabídka cvičení s hudbou s přesnou rytmizací pohybu – rytmická gymnastika (RG). Hudební předloha nejenže pohyb řídí v časoprostorovém uspořádání, ale také podněcuje jedince (po prvotním ostychu) k individuální tvůrčí činnosti a následně také k prožitku z pohybu. V návaznosti na využití hudby při cvičení, a to jako hudebního doprovodu nebo jako hudební předlohy, se také kromě rytmické gymnastiky hovoří o psychomotorice, případně kinezioterapii (léčbě pohybem). Psychomotorikou nazývají někteří pedagogové formu aktivního odpočinku ke kompenzaci především duševního napětí, prožitku z pohybu, rozvoje psychické, fyzické a společenské stránky jedince (Blahutková 2003).

Činnosti pohybového základu uváděné v rytmické gymnastice jako „pohybové školení“ jsou v současnosti s posílením vytváření vztahu k pohybu nazývány „pohybovou gramotností“ (PG), případně s respektováním principů gymnastického pohybu „gymnastickou gramotností“. Určitým věkovým kategoriím, skupinám populace i skupinám osob se specifickými potřebami odpovídá „inventář činností“, které je možno začlenit do výčtu specifických dovedností pohybové gramotnosti.

## Pohybová gramotnost

Pro pochopení celé problematiky vnímání a porozumění pojmu pohybová gramotnost lze využít přirovnání z jiných oblastí vědění. Čtenářsky gramotný je jedinec, čtenář, který zná nejen písmena v abecedě, ovládá jejich skládání do slov, dokáže vytvářet věty a souvětí, oddělovat myšlenky do odstavců, používat interpunkci, ale hlavně rozumět celému toku vlastního textu a dokázat jej interpretovat a využít. V oblasti matematiky je to nezbytná znalost čísel a číselných řad, matematických symbolů a značek vedoucích k výslednému zvládnutí základních matematických vzorců a vytváření číselných operací. V hudbě je jako východisko „hudební gramotnosti“ nutná znalost základních hudebních pojmů (např. počítací doba, tón, metrum, rytmus, tempo, dynamika), orientace v základních symbolech – not, klíčů apod. Znalost hudebních pojmů přispívá k pochopení hudby, umožňuje lepší vnímání struktury a později i složitějších hudebních děl.

Ve vědním oboru kinantropologie (vědy o pohybu člověka) znamená pohybová gramotnost, že **jedinec pochopí význam, účel, účinek a přínos pohybu pro kultivaci osobnosti cvičence po stránce pohybové, zdravotní, společenské a estetické a je schopen vytvářet a využívat pohyb při řešení různých životních situací.** V oblasti gymnastiky a tvorby gymnastických programů je východiskem pro specifickou pohybovou gramotnost obsah pojmu gymnastický pohyb, v rytmické gymnastice obsah organického spojení gymnastického, resp. tanečního pohybu s hudbou.

Pojem pohybová gramotnost je na jedné straně zahraničními, např. Whitehead (2001, 2010) a Whitehead a Murdoch (2006), i českými autory, např. Čechovská a Dobrý (2010), považován za velmi výstižný, na druhé straně má i své kritiky. Oporou pro používání tohoto pojmu jsou světové kongresy o pohybové gramotnosti ICHPER, prezentující výsledky vědy a výzkumu o dané problematice.

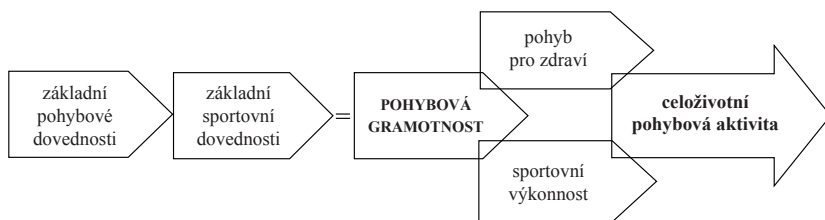
Základem vytvoření určité úrovně pohybové gramotnosti je zvládnutí rovnováhy těla v polohách a postojích, osvojení si pohybově-ekonomické lokomoce, znalost základních pohybových dovedností (kompetencí), schopnost ovládat předměty a každodenní samoobslužné činnosti v různě se měnících životních situacích. Zvládnutý rozsah pohybové gramotnosti vede nejen k aktuální úrovni pohybové zdatnosti a výkonnosti, ale také k celoživotní pohybové aktivitě vedoucí ke kvalitě života. Pohybovou gramotnost lze definovat jako vědomé ovládání vlastního těla a připravenost

člověka k jakémukoliv základnímu tělesnému pohybu a navazujícím sportovním dovednostem.

Pohybovou gramotností je rovněž připravenost jedince se pohybovat a odpovídajícím způsobem řešit nutnost pohybu vyplývajícího z podmínek vnějšího prostředí. **Účelem kultivace pohybové gramotnosti je osvojit si uvědomělé zvládnutí základních pohybů vytvářejících vhodné pohybové vzorce a využít získané dovednosti jako předpoklad pro jejich přenos do dalších pohybových dovedností, ale i sportovních aktivit.** „Pohybově gramotný člověk je zodpovědný za své vlastní zdraví a má pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti a sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí“ (Vašíčková 2016).

Pro vytváření celkového obsahu individualizovaných gymnastických programů pro OSP je vhodné objasnit co nejvíce okolností, které spadají do problematiky pohybové gramotnosti. Širší pohled na pohybovou gramotnost zahrnuje i vnitřní motivaci, sebedůvěru, odhodlanost, míru osvojení pohybových schopností a dovedností přinášejících člověku radost a uspokojení, naplnění biologické potřeby pohybu, optimálního životního stylu a zdravého vývoje jedince. Jednu z oficiálních definic pohybové gramotnosti uvádí Mezinárodní asociace pohybové gramotnosti: **Pohybová gramotnost je motivace, důvěra, kompetence, znalosti, pochopení hodnot a převzetí odpovědnosti za zapojení se do pohybových aktivit po celý život** (dostupné z: <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>).

Pohybová gramotnost by se měla stát součástí tělesné výchovy ve školách a ve volnočasových aktivitách dětí a mládeže, současně i pro OSP. Měla by být i základním prvkem pro rozvoj další sportovní činnosti, pro pohybové a sportovní tréninky, s cílem udržet si zdraví a celoživotní potřebu pohybu, případně s cílem účastnit se a být úspěšný v soutěžích zvoleného sportovního odvětví. Vedle nabídky programů pro OSP a prezentací pohy-



### Systém pohybové gramotnosti

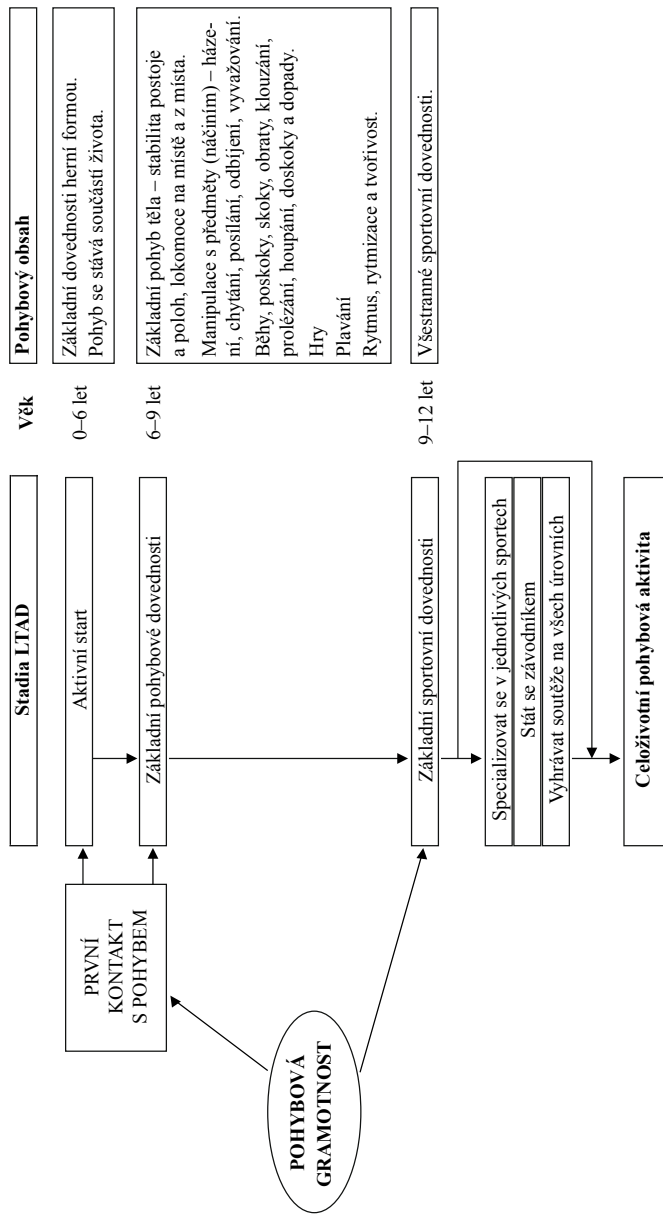
Uvědomění si těla a sebe sama v prostoru	Základní lokomoce	Manipulace s předměty
agilita	chůze	držení
rovnováha	běh	předávání
koordinace	poskoky a skoky	posílání
rytmus a rytmizace	plavání	házení a chytání
rychlost	jízda na kole	odbíjení
vedení pohybu těla	jízda na bruslích	kopání
a další	a další	a další

### **Základní dovednosti (kompetence) pohybové gramotnosti**

bových skladeb Gymnastiky pro všechny (např. soutěže pohybových skladeb pořádaných AŠSK, evropské gymnastické setkání mládeže Eurogym pořádané UEG, Světové gymnastické setkání pořádané FIG) jsou pro OSP na úrovni vrcholového sportu pořádaná mistrovství zemí, Evropy, světa a každé čtyři roky paralympiády, pro neslyšící sportovce deflympiády. Ukazuje to, že je potřebné zabývat se pohybovou gramotností na všech úrovních výkonnosti.

Obsah pohybové gramotnosti je založen na zvládnutí základních poloh, postojů a pohybových celků, které se s vývojem jedince stávají základem pro bezpečné a optimální provádění dalších pohybových a sportovních aktivit. Strukturování tohoto obsahu je naznačeno v přehledném uspořádání podle tří úloh: uvědomění si svého těla a sebe sama v prostoru, základní lokomoce a manipulace s předměty.

V užším zaměření na obsah gymnastických druhů a sportů pro zdravé i postižené sportovce lze také uvažovat o oblasti motoricko-funkční (akrobatické) přípravy, technice cvičení bez náčiní a o základech akrobacie, základní manipulaci s náčiním a cvičení na nářadí. Velkým tématem a neopomenutelnou součástí pohybové gramotnosti je v oblasti vrcholového sportu včetně OSP (např. aerobic, moderní gymnastika) a rekreačního sportu hudebně-pohybová výchova. Do obsahu výchovy a vzdělávání PG patří i témata fair play, pravidla sportovních odvětví OSP, výživa, pitný režim apod.



**Pohybová gramotnost dle LTAD**



Pohybovou gramotností se zabývá také systém LTAD – Long-term Athletes Development – dlouhodobá sportovní příprava (CSC – Canadian Sport Centres 2008, 2013). **Části tohoto systému jsou vhodně aplikovatelné pro dlouhodobou sportovní přípravu i pro OSP.** Jedná se o proces postupného a komplexního přístupu k osvojování individuálně-optimálně stanoveného pohybového obsahu v jednotlivých stupních (stadiích) vývoje cvičence, sportovce, vzhledem k potenciálu jedince a k požadavkům daného sportovního odvětví. Zvyšování pohybové výkonnosti je plánováno s cílem nejen dosáhnout nejvyššího výkonu, ale současně vypěstovat si celoživotní potřebu pohybu, zajišťující přiměřenou pohybovou aktivitu člověka. Za určitých okolností je možno aplikovat jednotlivé stupně LTAD i pro postižené osoby, které přišly ke svému postižení až v běhu let a jejichž rozhodnutí pro vybranou sportovní kariéru se utvářelo postupně.

Dlouhodobá sportovní příprava LTAD se opírá o sedm výkonnostních úrovní jedince: 1. aktivní start, 2. fundamentální stadium, 3. zahájení soustavného tréninku sportovních dovedností, 4. zahájení tréninku se zvýšeným úsilím ve specializaci, 5. trénink s důrazem na soutěže, 6. trénink s důrazem vítězit a 7. udržení celoživotní pohybové aktivity.

První dvě úrovně – aktivní start (předstupeň sportovní přípravy) a fundamentální stadium (učení základních dovedností) jsou vhodné pro volnočasové aktivity a všechny druhy sportu s ranou i pozdní specializací. Třetí výkonnostní úroveň (zahájení tréninku sportovních dovedností) již bývá rozlišen dle specializace v daném sportovním odvětví. LTAD usiluje v této fázi o všestranný sportovní vývoj mládeže vzhledem k věku, zdravotnímu stavu a stupni zvládnutí základních sportovních dovedností. Uvedená tři stadia LTAD jsou předpokladem získání a úspěšné kultivace pohybové gramotnosti.

Ze všech gymnastických druhů i sportů lze vybrat pohyby či prvky, které mohou být svým vhodným obsahem součástí pohybové, ale i tzv. gymnastické gramotnosti (Novotná a Šimůnková 2013), přizpůsobené věku, individuálním předpokladům, aktuální výkonnosti a zdravotnímu stavu. Vždy je třeba respektovat individuální zvláštnosti jednotlivce a podporovat pozitivní ovlivňování osobnosti prostřednictvím gymnastiky. Pohyb těla a jeho částí v prostoru je uvědoměle řízený. Průběh gymnastického pohybu je proveden určenou technikou pohybu (např. vedením, švihem, vlnou). Každý cvik má danou výchozí polohu jako předpoklad pro optimální realizaci. Intenzita provedení cviku je přizpůsobena účelu, cíli a rytmu pohybové struktury.

Přiměřená úroveň gymnastické gramotnosti se pro účastníky pohybového programu stává motivací k účasti v jeho pokračování. **Bez systematického zvládnutí základních dovedností není možné navázat nácvik dalších obtížnějších tvarů**, ovlivňovat osobnost cvičence a přispívat k celoživotní pohybové aktivitě a spokojenosti cvičenců.

Mezi základní gymnastické dovednosti patřící k rytmické gymnastice lze zařadit např. držení těla, nelokomoční dovednosti (základní polohy a pohyby celého těla, částí těla, pohyby vedené, švihové, vlnou a kombinace pohybů), základní lokomoční dovednosti v prostoru a manipulační dovednosti s náčiním či pomůckami, např. švihadlo, обруч, míč, kužele, stuha, tenisový míček (případně v síťce se šňůrkou nebo v podkolence), nafukovací balonek, šátek, polštářek, oblíbená hračka apod., základy hudebně-pohybové výchovy (např. rytmus, rytmizace a dynamika pohybu, nácvik rytmických a tanečních kroků a dalších rytmických cvičení, jako je tleskání, dupání a různé údery).

## **Pohybová gramotnost v oblasti OSP**

Všichni jedinci potřebují kultivovat pohybovou gramotnost bez ohledu na to, zda mají či nemají jakékoliv zdravotní postižení a limity. Osvojují si **fundamentální pohybové a sportovní dovednosti** především prostřednictvím těch her a činností, které jsou pocíťovány jako zábavné. V ideálním případě jsou tak základní dovednosti získány ještě před pubertou, tedy před růstovým spurtem, a to především v rámci povinné školní docházky v hodinách předmětu tělesná výchova a v odpoledních kroužcích mimoškolní TV. Je zřejmé, že kvůli různým vnějším i vnitřním faktorům a okolnostem si nemohou všichni jedinci se specifickými potřebami osvojit dovednosti z oblasti pohybové gramotnosti v uvedeném období. Je nezbytně nutné, aby se individuální přizpůsobení, znalost a orientace v problematice pohybových programů pro osoby se specifickými potřebami staly součástí východisek pro přípravu, tvorbu a aplikaci nácviku vybraných dovedností.

Děti, ale i dospělí s různým zdravotním postižením mohou mít, z různých důvodů, potíže s osvojením základních pohybových a případně sportovních dovedností. Důvodem je např. nedostatek informací rodičům postižených dětí, jaké specializované pohybové programy existují a která sportovní odvětví by byla vhodná, zajímavá a především bezpečná pro osoby se specifickými potřebami. Ve školách, které tyto jedinci navštěvují,

často není dostatečně přizpůsobený obsah hodin tělesné výchovy pro OSP. V praxi se také děti se specifickými potřebami setkávají s nepochopením či nedůvěrou plynoucí z jejich postižení, protože učitelé, cvičitelé či trenéři nemají dostatečné znalosti o přístupu, vedení a obsahu cvičebních hodin. Pro práci s OSP je nutná značná kreativita pedagoga a znalost aplikací zahrnujících fundamentální dovednosti z oblasti rozvoje pohybové gramotnosti pro osoby se zdravotním postižením použitelné v dané skupině cvičenců.

Pohybová gramotnost optimální pro děti a mládež se specifickými potřebami se liší podle povahy a rozsahu postižení. Měla by zahrnovat všechny základní dovednosti, které jsou individuálně přizpůsobené povaze postižení, věku a zdravotnímu stavu jedince. Vlastní odborná příprava cvičebních jednotek a praxe v oblasti rozvoje fundamentálních dovedností vyžadují používání různých asistenčních pomůcek v závislosti na typu postižení (např. míček na gumičce, resp. s rolničkou nebo spolupráce s asistentem, partnerem či kolegou, např. běžec trasér pro zrakově postižené sportovce).

Další problematickou oblastí pohybové gramotnosti OSP může být **nácvik nových dovedností** pro jednotlivce, kteří svůj handicap získali během života (např. vozičkář se musí naučit manipulovat s křeslem, jedinec s amputací musí přizpůsobit svůj omezený rozsah pohybu protetickým pomůckám). Přestože tito jedinci nemusí být jen děti, ale i dospělí, jsou to nové pohybové a sportovní dovednosti, které budou potřebovat nejen v běžných životních situacích, ale i při účasti v různých sportovních a rekreačních aktivitách.

Učitelé, cvičitelé nebo trenéři, kteří pracují s jedinci se specifickými potřebami v rámci konceptu LTAD, se musí seznámit s individuálními požadavky, vhodným didaktickým přístupem a možným aplikovatelným obsahem cvičebních jednotek. Musí vykazovat pozitivní postoj k jednotlivci a ovládat instruktážní i interakční dovednosti. Informace, které ve výuce předávají, by měly být krátké, jasné a relativně stálé, bez obměň, se snahou o odměňování úspěchu. Pedagogové musí být schopni vytvářet pozitivní atmosféru ve výuce, uvědomovat si různé didaktické styly a v neposlední řadě přizpůsobit vybavení a pomůcky nácviku cíleně vybraných dovedností. Důležité je dodržovat daná pravidla tak, aby se jedinci se zdravotním postižením snáze zapojovali do pohybových programů, aktivit a sportů.

## 10. HUDEBNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA A RYTMICKÁ GYMNASTIKA PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Nejen v gymnastice, ale i v dalších pohybových aktivitách 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 a zároveň podporují motivaci ke cvičení, řídí pohybovou činnost a stimulují vlastní pohybovou iniciativu a tvořivost. Pohyb ve spojení s hudbou získává jednu zásadní vlastnost, a to specifický tvarovaný průběh v čase a prostoru. Struktura pohybu v gymnastických činnostech vychází právě ze struktury skladeb, které převážně patří do kategorie hudby užité.

S hudbou souvisí pojem rytmizace pohybu (prostorové rozložení pohybu v čase, při popisu vyjádřené hodnotou počítačící doby), která je podmínkou optimálního provedení zadaného pohybového úkolu. Spolu s nácvikem základních pohybů a pohybových dovedností je třeba začít s osvojováním i různých charakteristických rytmů a rytmických modelů. Obměny rytmických celků a vazeb rozvíjejí pohybovou paměť, pro začátečníky především prostřednictvím říkadel, lidových písní a dalších jednoduchých rytmických modelů.

Hudebně-pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle. Cvičení s hudebním doprovodem a rytmizace pohybu pomáhají jedinci vnímat především: rytmus hudby, tempo hudby, melodii hudby, dynamiku hudby a metrickou strukturu hudby.

Z hlediska pohybu si jedinec osvojuje a zdokonaluje spontánní pohybový projev, orientaci těla v prostoru, rytmické tleskání, podupy a hmity, střídání napětí a uvolnění svalů, rytmické dýchání, pohybovou paměť, kreativitu a nové dovednosti. Spojování pohybů do větších celků (pohybo-

vých motivů), účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze a hudební věty) s odpovídajícím pohybem zvyšují kvalitu tělovýchovného, případně tréninkového procesu.

Prostřednictvím hudby a pohybu lze cíleně rozvíjet tvořivé dispozice jedince, jeho představitivost, obrazotvornost. Pohyb by měl být především přirozený, uvědomělý, plynulý a harmonický. Pohybová improvizace ve smyslu spontánní pohybové reakce na hudební předlohu rozvíjí rytmické schopnosti, tvořivost a fantazii. 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 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, tanečnost, virtuositu, temperament, míru zvládnutí techniky provedení pohybu, věk a v neposlední řadě i úroveň pohybové nebo sportovní výkonnosti.

## Rytmická gymnastika OSP

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. Výuka rytmické gymnastiky ovlivňuje i psychosociální 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. To vše je cenným přínosem také v práci s OSP.

<b>RYTMICKÁ GYMNASTIKA</b>	Hudebně-pohybová výchova	Organizace a funkce hudby
		Vlastnosti hudby
		Cvičení s hudebním doprovodem
		Rytmizace pohybu
	Cvičení bez náčiní	Pohybové školení (gymnastická gramotnost)
		Polohy a pohyby těla a částí těla
		Základní gymnastické dovednosti
	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		

### Obsah rytmické gymnastiky

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 zaštiťují 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). Rytmická gymnastika se poprvé představila jako závodní disciplína SO v roce 1991 na Světových hrách v USA.

Jak ukazuje přehled, obsah rytmické gymnastiky se dělí podle svého charakteru na čtyři části, kterými jsou:

#### 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.

#### 2) Cvičení bez náčiní

Cvičení bez náčiní (technika cvičení bez náčiní) rozvíjí, obměňuje a spojuje základní gymnastické dovednosti pohybového základu, nazývaného pohybové školení. Určuje optimální provedení pohybového úkolu. Základní pohybové dovednosti jsou společné pro všechny gymnastické druhy – základní, rytmickou a aerobní gymnastiku. Podobně se nově užívá

termínu pohybová (případně gymnastická) gramotnost. Jedná se především o osvojování technicky správného provedení pohybů a estetické zvládnutí pohybových tvarů (aktů) a získávání vztahu k pohybu.

Obsahem pohybového školení (gymnastické gramotnosti) je osvojování řízení a vedení pohybu z CNS, nácvik dovedností v prostoru daném určením přesné výchozí polohy, tvarem pohybu, průběhem pohybu, provedením pohybu, uvedením závěrečné polohy.

Z cvičebních tvarů je do rytmické gymnastiky zahrnuto především zvládnutí poloh a pohybů těla a jednotlivých částí těla:

#### **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 jednoož a obounož,
- 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 techniku cvičení bez náčiní** lze chápat jako 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.

#### **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 zánožmo,
- 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 předžmo, úožmo,
- stoj jednož, předž, unožit, zanožit,
- dřep, předž,
- klek, předž.

#### **d) Obraty**

Jednou z hlavních funkcí obrátů v rytmické gymnastice je jejich návaznost na pohyb v prostoru a v prostorových změnách. Mezi jednodušší formy obrátů 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 (vlny čelné a bočné).

#### **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 současně rozvíjejí nervosvalovou koordinaci. Zlepšuje se tak jemná motorika a úchop prsty. Při manipulačních s náčiním jsou zapojeny nejenom ruce,

ale i paže a další části těla. Ve spojení s hudebním doprovodem je cvičení s náčiním zajímavým zpestřením pohybových aktivit cvičenců. Rozvíjí osvojování souladu hudby s pohybem těla, resp. s náčiním, kterými jsou švihadlo, obruč, míč, kuzele, stuha, závoj, praporec, netylizovaná náčiní a další pomůcky. K základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní a pomůček 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).

#### 4) Taneční výchova

Taneční výchova jako součást RG respektuje zásady provedení gymnastického pohybu, provedení tanečních kroků je stylizované. 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 nácviku jsou využívány různé vázané útvary, dvojice, trojice, pohyb ve skupině, kombinace pohybu ve skupině s pohybem jednotlivce.

Mezi nejužívanější taneční a rytmické kroky patří:

- poskočný krok,
- přísuný krok,
- cvalový krok,
- polkový krok,
- „jednokročka“ (krok stranou přísun druhé nohy),

- valčíkový krok vpřed a stranou, valčíkový krok s obraty,
- baskický krok,
- základní kroky tanců, např. jive, ča-ča, waltz.

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

## 11. POHYBOVÁ SKLADBA – HUDEBNĚ-POHYBOVÁ KOMPOZICE

Často využívaným programem gymnastického cvičení s hudbou založeného na společné součinnosti 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 do organického celku kompozice 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 (Novotná et al. 2012). 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. 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 pohybového obsahu skladby a výběru hudební předlohy, tak po stránce znalostí tvůrčích přístupů k tvorbě. 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-pohybová výchova pro OSP, zaměřeného zejména do oblastí 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;
- učení se dovednostem založeným na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného pohybu (ne na napodobování);
- pochopení struktury hudební předlohy a jejího ztvárnění pohybem;
- upevňování souladu hudby a pohybu;
- podněcování tvořivosti, zejména pohybové;
- posilování pohybové paměti;
- navozování podnětů ke spolupráci mezi cvičenci;
- používání principů uplatňovaných při tvůrčí práci;
- syntetické tvořivé aplikaci osvojených dovedností gymnastiky a tance do společné pohybové skladby.

Spojování pohybů (pohybových motivů) spojených s hudbou (hudebně-pohybových motivů) do větších celků 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 – to vše zvyšuje kvalitu práce pedagoga.

Podněcování pohybové tvořivosti cvičenců vede k:

- vlastní tvorbě pohybů;
- pohybové improvizaci;
- zlepšování individuálního pohybového projevu.

Úroveň tvůrčí činnosti vedoucí k 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 kooperaci 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 součástí obrazu života společnosti a mají významné tělovýchovné, kulturní a společenské poslání.

Od počátku byly pohybové skladby předváděny v programech tělovýchovných akademií. V roce 1882 byla realizována myšlenka Miroslava Tyrše a bylo u nás předvedeno první hromadné tělovýchovné vystoupení. Od té doby vyvolávají přehlídky, soutěže i různá vystoupení pohybových skladeb 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 slavné tradice hromadných vystoupení směrem ke stále širší prezentaci menších pódiových gymnastických a tanečních skladeb při různých příležitostech, zůstávají pohybové skladby a jejich tvorba specifickým reprezentantem tělesné kultury.

Dnešní doba podporuje individualismus, dává možnost vyniknout jednotlivci, ale zároveň ho tím odcizuje a izoluje od přirozeného prostředí společnosti, společného sdílení prožitků, kultury, zábavy a také pohybu. Proto se vrací nutnost hledat nabídky, jak pozitivně ovlivňovat 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 každý svou roli, bez ohledu na pohybové předpoklady.

V pohybové skladbě je důležitý každý cvičenec, protože přispívá k celkovému ztvárnění myšlenky skladby, má svou specifickou roli jak při naplňování myšlenky skladby, tak pohybovou. **Začlenění do skupiny 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 společným cvičením podněcuje a umocňuje emocionální výraz, vlastně násobí výraz jednotlivce. Vzájemně se podporuje a umožňuje vložit do pohybu i citový projev, který by se u mnoha cvičenců bez spoluúčasti skupiny nikdy neprojevil. Divák vnímá celek, prožitek skupiny se na něj přenáší a on se stává součástí předvedení vystoupení, takže vlastně určitým způsobem spoluprožívá vystoupení spolu se cvičenci. **Společný zážitek obohacuje všechny účastníky vystoupení.** U vystoupení OSP sledovaného osobami blízkými cvičencům je tato okolnost zvláště důležitá pro jejich soužití. Proto jsou v prostředí pohybových aktivit pro OSP často využívány pohybové skladby jako cíl určitého období pohybové přípravy, jejíž výsledek je možno prezentovat při různých příležitostech.

Tělovýchovné vystoupení může být realizováno různými formami. Nejjednodušší formou je sestavení pásma ukázek z osvojených gymnastických nebo tanečních dovedností, které jsou obsahem přípravy pro OSP speciálně upravené. Vystoupení může být založeno i na ukázkách 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.*** 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.

Obsahem pohybové skladby jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky.

K účinkům pohybové skladby patří emocionální a estetické působení jak na cvičence, tak i diváky.

Za vyšší úroveň kvality pohybové skladby je považována hudebně-pohybová kompozice vytvořená na základě určité myšlenky jako prokomponova-

ný celek s úzkou vazbou mezi vybranou hudbou a pohybovým ztvárněním, ve kterém je daný pohyb výtvarnou odpovědí vycházející z ideové a emocionální podstaty hudební předlohy. V kompozici jsou podle záměru autora využívány i další složky, které vedou k umocnění působivosti vyjádření zvoleného námětu. Při dosažení vysoké úrovně kvality tvorby a realizace může nést výsledek znaky uměleckého díla, v tomto případě díla užitého umění.

Pohybové skladby jsou předváděny při mnoha různých příležitostech. Největší nesoutěžní mezinárodní přehlídkou skladeb Gymnastiky pro všechny (dříve Všeobecné gymnastiky) jsou od roku 1953 Světové gymnastické estrády („cesty gymnastiky“), konané v intervalu čtyř let, vždy v některé ze zemí 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 rovněž 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 hudební skladbu podle myšlenky skladby, odpovídající věku a výkonnosti cvičenců, motivující k pohybu a umožňující optimální soulad pohybu s hudební předlohou);
- choreografickou (formující myšlenkovou či 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).

## Znaky pohybové skladby

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 propojení 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 jednotlivé 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 lze osamostatnit. 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 užité hudbě jsou motivy základním stavebním kamenem, z něhož – opakováním a obměnou (variací) – vyrůstají pravidelné větší celky (periody členěné po 2, 4, 8, 16, 32 atd. taktech).

## **Hudebně-pohybový motiv**

Vzniká na základě volné nebo úzké vazby mezi hudbou a pohybem. Navazuje-li pohyb úzce na hudbu, na její myšlenkovou a emocionální podstatu, je pohybový motiv pohybovou odpovědí na hudební předlohu. V osmitaktovém hudebně-pohybovém celku bývá realizován některý z principů tvorby, např. gradace, kontrast.

## **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, nazývané též 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 od 301 až po několik tisíc cvičenců. Tělovýchovná vystoupení jsou dramaturgicky sestavena jako celky z několika skladeb nebo skupin cvičenců.

## **Zásady pro tvorbu pohybové skladby**

### **Výběr pohybového obsahu**

Zásady pro výběr cviků, které mají být začleněny do pohybového obsahu skladby, by měly vycházet z potřeby prvořadě obohacovat osobnost cvičenců. Teprve potom má skladba působit na diváky. Zařazená cvičení by měla:

- podporovat zdravotní efekt 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 k tvorbě pohybové skladby

Tvořivý impuls může být vnější nebo vnitřní. Tvořivý impuls vnější je založen na silném zážitku nebo dojmu vyvolávajícím představu, které autor svou fantazií přetváří do výsledného díla, dává skladbě formu. Tvořivý impuls vnitřní přichází spontánně, je to nápad přímo neovlivněný 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 strukturou, např. představa použití určité hudební skladby, zvláštní pohybový nápad, 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 pohybovým popisem příběhu. Měla by být více či méně jedinečným přístupem autora k vytvoření dané formy tělovýchovného programu.

## Principy tvorby

Principy tvorby pohybové skladby jsou shodné s postupy uplatňovanými i v dalších druzích tvůrčí práce aplikované na tvůrčí činnost. Míra a zdařilost jejich aplikace patří k vnitřním kvalitám obsahu pohybové skladby. Jejich optimální použití usnadňuje cvičencům zvládnutí a zapamatování skladby. 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 funkční využití podpořilo 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 se 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. Strojově 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 (či šestnáctinové periody). Toto členění hudební předlohy nám připadá zcela přirozené a snadno se v něm při cvičení orientujeme.

V hudbě se mnohdy 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 skládankou 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). Je platné i pro změny svalového napětí a uvolnění, pro vytváření pohybových frází. Někdy se fráze shoduje s hudebně-pohybovým členěním, 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**

V pohybové skladbě se uplatňují vedle principů tvorby v rámci ztvárnění hudebně-pohybových motivů i specifické motivy, které odlišují pohyb skupiny od pohybu jednotlivce. 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 společným 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**

V praxi je 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 na znalosti 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 vytváří 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 očekávaná kritéria, je to důsledkem buď malé invence autora, nebo jeho neznalosti. 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, a to 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 výsledku, 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 vzhledu, ilumináční („osvícení“, rozhodnutí pro nejlepší řešení), fáze elaboráční (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, v němž se uplatňují a na sebe navazují stadia, do kterých vstupuje 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**

Přínosem pro jednotlivce i skupinu cvičenců je 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 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 předem znát dané požadavky a způsob jejich posuzování v přehlídce nebo v soutěži pohybových skladeb. Jen tak je možné zvýšit objektivitu hodnocení členů poroty nebo rozhodčích. To platí pro pohybové skladby OSP, pro které mohou být zavedena zvláštní kritéria zaměřená zejména na přínos účasti v pohybové skladbě pro OSP.

Odlišné je hodnocení podle typu soutěží. V autorských soutěžích je posuzována hlavně tvůrčí činnost autora, originalita námětu a způsob jeho zpracování. V interpretačních soutěžích je 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 začne autor – učitel, cvičitel, trenér s tvorbou a nácivkem pohybové skladby, měl by si uvědomit a rozvážit všechny okolnosti, které ho čekají. Je možno 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 sestřihání, přiměřenost 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 (úборы, náčiní, doprava a poplatek na přehlídce atd.).

Čas hledání optimálního tvůrčího ztvárnění myšlenky je pro autora obdobím strachu a nejistoty, jestli se dílo podaří, zda ten nejlepší nápad na realizaci nepříjde 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 cvičenců se svou skladbou je jedním z největších ocenění pro autora.

# PŘÍKLADY PROGRAMŮ



## 12. AEROBIK

Aerobik, jako gymnastický program aerobní gymnastiky, je otevřený dynamický cvičební program, který se neustále vyvíjí. Jsou vytvářeny nové směry aerobiku s odlišným obsahem podle zaměření programu, vznikají nové názvy. Každý program má svou metodiku nácviku a specifický hudební doprovod. Jsou používány nové pomůcky, mění se i oblečení.

Původ aerobiku sahá do sedmdesátých let minulého století, kdy v USA připravil dr. K. H. Cooper (1983) kondiční program pro udržování a zvyšování úrovně tělesné zdatnosti letců. Program byl oblíbeným způsobem zlepšování tělesné výkonnosti a udržování zdraví.

Fyzická zdatnost se promítá i do dalších oblastí lidského bytí. Lidé jsou obratnější, produktivnější, lépe se cítí fyzicky i psychicky a lépe vypadají. Principem aerobních programů jsou různá cvičení, která stimulují činnost srdce a plic, a to po dostatečně dlouhou dobu, aby cvičení mělo příznivé účinky na organismus. Používá se hlavně **opakování** cyklických pohybů, jako je běh, jízda na kole, skákání přes švihadlo a plavání. Tyto cyklické pohyby mají jedno společné – vyžadují velkou spotřebu kyslíku. Hlavním úkolem aerobních cvičení je zvýšit maximální množství kyslíku, které může tělo zpracovat za časovou jednotku, tzv. aerobní výkon. Aerobní výkon závisí na předpokladu organismu vdechovat a vydechovat velké množství vzduchu, na schopnosti srdce vhnět do těla velké množství krve a na možnosti cévního systému efektivně distribuovat kyslík do celého těla.

Tento **princip opakování** se přenesl do gymnastického programu aerobik, kde se opakují kroky, krokové variace, fráze i celé sestavy, označované jako „choreografie“. Potřeba preventivních opatření proti civilizačním chorobám a hypokinezi u větších skupin obyvatelstva vedla k vytváření dalších aerobních programů. Pro ženy vznikl původně „aerobní tanec“ („Dance Aerobik“ J. Sorensenové), do něhož postupně pronikala gymnastická cvi-

čení, která byla spojena s výrazně akcentovaným tempem a rytmem hudby. Dostal název „aerobic“. U nás se tento z hlediska gymnastiky „pohybově jednoduchý“ program rozšířil v osmdesátých letech a velmi rychle si získal oblibu zejména cvičenek všech věkových kategorií.

V systému gymnastiky patří aerobik mezi gymnastické druhy, vedle základní a rytmické gymnastiky. Podle svého zaměření je dále dělen na aerobik kondiční (bez náčiní a s náčiním) ovlivňující vybrané složky tělesné zdatnosti, a aerobik taneční, který je vždy spojen s hudebním doprovodem specifického charakteru a rozšiřuje možnosti působení pohybu s hudbou na jednotlivce i skupinu. Tyto programy uvedeme s ohledem na možné využití v procesu vzdělávání, zejména ve školní tělesné výchově.

Při cvičení aerobiku jsou zapojovány především velké svalové skupiny, které potřebují ke své činnosti zvýšený přísun kyslíku. **Vzhledem k očekávanému efektu rozvoje oběhových systémů by mělo aerobní cvičení submaximální intenzity (srdeční frekvence na 60 %) trvat nepřetržitě 25 minut, případně 45 minut.** V tomto režimu jsou svaly, při intenzivní výměně plynů mezi plicemi a vnějším prostředím, dostatečně zásobovány kyslíkem. Zatěžování kardiovaskulárního a respiračního systému se významně podílí na úrovni tělesné zdatnosti. Specifické držení těla, technika lokomoce a vícečetné opakování typických kroků a pohybů spojovaných do krokových vazeb s doprovodným pohybem paží je typické pro zatěžování v aerobiku.

Je žádoucí, abychom aplikovali aerobní program postupně a zabezpečili tak dostatek času k pozvolné adaptaci na vzrůstající námahu.

Do aerobiku patří i jeho soutěžní formy – aerobik sportovní či gymnastický. Aerobik není olympijským sportem. Soutěží v něm muži, ženy a týmy. Další soutěží je fitness aerobik pro 6–8členná družstva. Obsah soutěžních programů je částečně odlišný od aerobiku představujícího tělovýchovný program pro různé skupiny populace. V současnosti existuje více programů aerobiku, které se zaměřují spíše na ovlivňování síly než na rozvoj aerobní kapacity organismu (např. power joga, pilates, body styling apod.).

## Hudební předloha pro lekci aerobiku

Hudební předloha má v aerobiku zejména funkci motivační a regulační – udává rozsah pohybu, počet opakování, tempo a celkově kultivuje pohy-

bový projev. Z hlediska hudebně-pohybových vztahů je pro výběr hudební předlohy pro aerobik žádoucí klást důraz na hudební formu a frázování. V aerobiku využíváme **hudební předlohy se 4/4 metrem**. Fráze je tvořena spojením dvou 4/4 taktů do celkových osmi dob, tedy pro cvičitele aerobiku **je jedna pohybová fráze 8 počítacích dob**. Spojením čtyř těchto frází získáváme takzvaný blok, tedy 32 dob (v hudbě to jsou čtyři 4/4 takty). První doba každého bloku by měla být výrazně slyšitelná (tzv. master down beat). Tempa hudebních předloh, která jsou speciálně vytvořena pro cvičení aerobiku, jsou označena obvykle zkratkou **BPM (beat per minute – počet počítacích dob za minutu)**. Tempo hudby se většinou zvyšuje za účelem nárůstu intenzity cvičení. **Tempo hudby** pro začínající cvičence se může pohybovat od 124–128 BPM, pro středně pokročilé 130–135 BPM a pro pokročilé 135–140 BPM.

## Charakteristika dětského aerobiku

U dětského aerobiku se intenzita cvičení odvíjí zejména od věkových zákonitostí a pokročilosti jednotlivých cvičenců. Děti podněcujeme a motivujeme k pohybu. Dáváme jim stručné instrukce k provedení cvičení a jasnou zpětnou vazbu k případné opravě provedení pohybového úkolu. Pro dětské kategorie vybíráme takovou hudební předlohu, která je dané věkové kategorii blízká. Pro mladší cvičence (6–11 let) zvolíme raději písň s českým textem, aby jim byly srozumitelné a děti se lépe v hudební skladbě orientovaly. U starších cvičenců (11–15 let) můžeme vybírat vhodné, aktuálně moderní a populární nahrávky.

## Proudová metoda

Pro tuto formu nácviku aerobiku jsou cvičenci rozděleni do družstev. Před každé družstvo rozmístíme mety přibližně 1–1,5 m vzdálené od sebe. Doporučený počet je 6 met před družstvo. Mezi jednotlivými metami používáme zpravidla 4 kroky chůze. Lokomoční pohyby jsou jednoduché a respektují plynutí počítacích dob. Například: na každou počítací dobu provedeme jeden krok, nebo na každé dvě doby jeden krok apod. Chůzi můžeme pro zpestření modifikovat (ve výponu, na patách, po vnějších hranách chodidel, s vysokým skrčováním přednožmo, ve výponu podřepmo

apod.). Po zvládnutí základní lokomoce je možné zapojit i paže, zpravidla na každý krok měníme polohu paží. Například: předpažit, upažit, vzpažit, připažit, čelné kruhy, tlesknutí apod., popřípadě kombinace pohybů. U mety pak cvičenci realizují dle zadání aerobikové kroky nebo jejich kombinace. Met je celkem šest. Cvičenci tedy mají možnost zopakovat dané zadání celkem 6krát. V případě, že cvičenci zvládnou úkol, je možné u každé mety provádět jinou krokovou vazbu a tím procvičovat pohybovou paměť.

## **Stavba lekce aerobiku**

V praxi jsou využívány různé varianty základní organizační jednotky, například dělení lekcí aerobiku z hlediska časové náročnosti na 30 minut, 60 minut, 75 minut a 90 minut. Pro účely aplikace aerobiku ve školní TV uvedeme jako příklad dělení 45minutové lekce.

Cvičební obsah aerobiku je řazen do standardního průběhu lekce (úvodní, hlavní a závěrečná), tak aby byl zajištěn rozvoj aerobní kapacity organismu. V lekcích aerobiku je toto tradiční rozdělení částí lekce více rozpracované, a to podle cíle a druhu aerobiku na části: 1. rozcvičení (warm up), 2. protažení (prestrečink), 3. hlavní část, 4. zklidnění (cool down), 5. závěrečné protažení. Jednotlivé části lekce na sebe plynule navazují.

## **Příklad lekce aerobiku**

Délka programu je 45 minut. Je určen pro hodinu tělesné výchovy ve škole.

### **1. Nástup – 5 minut**

Seznámení s programem, organizace.

### **2. Rozcvičení (warm up) – 5 minut**

Délku rozcvičení upravujeme podle ročního období a denní doby, v úvahu bereme pokročilost cvičenců a obsah hlavní části lekce. Za předpokladu, že je tato lekce úplně první (seznamovací), volíme rozcvičení svým obsahem bližší základní gymnastice, se zařazením hlavně základní lokomoce a s procvičením hudebně-pohybových vztahů (v podobě rytmitizování – dupání, tleskání, vnímání tempa hudby, plynutí počítacích dob a rytmu hudeb-



ní předlohy). Z uvedeného obsahu je možné tvořit pohybové vazby, tak aby cvičenci vnímali jednotlivé takty a jejich seskupení do 8, 16 a 32 počítacích dob, pochopili takzvané frázování. Organizační formu používáme hromadnou, kdy cvičenci jsou rozestoupeni po ploše tělocvičny, čelem k vyučujícím. Cvičence je možné rozmístit pomocí povelu: „skupino končit, v řad nastoupit“. Cvičenci se poté rozpočítají: 0, 3, 6, 9, 0 atd., až se rozpočítá celá řada cvičenců. Následně provede každý cvičenec stejný počet kroků vpřed, jako je jeho číslo při rozpočítávání. Tímto způsobem budou cvičenci rozmístěni v rovnoměrných diagonálách a vodorovných řadách. Tempo hudební předlohy je 128–130 BPM. Pro mladší děti zvolíme pomalejší tempo 124–128 BPM.

#### *Příklady cvičení:*

- a) chůze na místě, tleskání na 1. dobu 4/4 taktu, na 1. a 3. dobu 4/4 taktu, poté na 2. a 4. dobu 4/4 taktu;
- b) chůze 4 kroky vpřed a 4 kroky vzad – vytleskat každou dobu;
- c) chůze vpravo 4 kroky, poté vlevo – tlesknout vždy na 4. dobu 4/4 taktu;
- d) stoj rozkročný – 1. doba – tlesknout před pravým ramenem, 2. doba – tlesknout před levým ramenem, 3. doba – dupne pravá noha, 4. doba – dupne levá noha;
- e) podřep rozkročný – 1. doba – tlesknout do stehů, 2. doba – tlesknout u pravého ramene, 3. doba – tlesknout do stehů, 4. doba – tlesknout u levého ramene, dále 1.–4. doba 4krát tlesknout nad hlavou;
- f) stoj spojný – 1. doba – skrčit přednožmo pravou, tlesknout pod kolenem, 2. doba – přinožit a tlesknout před prsy, 3. doba – skrčit přednožmo levou, tlesknout pod kolenem, 4. doba totéž jako 2.

Z výše uvedených příkladů je možné vytvořit libovolnou kombinaci, ideálně na 32 počítacích dob. Je vhodné zapojit chůzi různými směry, případně obraty či poskoky.

### **3. Protážení (prestrečink) – 5 minut**

Je patrné, že u komerčních lekcí se někdy vlivem módních trendů vytrácí protážení, ale v obsahu školní TV má své opodstatněné místo. Volíme tedy dynamická protahovací cvičení (s krátkými výdržemi) zejména oblastí dolních končetin. V kondičním aerobiku obvykle v postojích a podřepch. Nezapomínáme na cvičení mobilizační k aktivaci kloubně-svalových jednotek – horních (ramena) a dolních končetin (kyčle, kolena, kotníky), popřípadě trupu. Organizační forma je hromadná, cvičenci jsou rozestou-

peni po ploše tělocvičny, čelem k vyučujícímu. Tempo hudební předlohy je 128–130 BPM.

*Příklady cvičení:*

- a) ZP – podřep rozkročný, upažit, 1.–2. doba – přenos do podřepu úložného levou a současně čelný kruh levou dolů, 3.–4. doba – totéž opakně (opakuj: 8krát);
- b) ZP – široký stoj rozkročný, 1.–4. doba – vzpor podřepmo úložný levou, vztyčit – chodidlo, 5.–8. doba zpět do ZP, dále opakuj totéž na opačnou stranu (opakuj: 4krát);
- c) ZP – stoj, připažit, 1.–4. doba – skrčit přednožmo povýš pravou, a dva kroužky v hlezenním kloubu, 5.–8. doba zpět do ZP, totéž opakuj na druhou stranu (opakuj: 4krát);
- d) ZP – stoj spojný, připažit, 1.–2. doba – skrčit přednožmo povýš levou, 3.–6. doba – podřep záložný levou pokrčmo, patu tlačíme k zemi, 7.–8. doba zpět do ZP, totéž opakuj na druhou stranu (opakuj: 4krát);
- e) ZP – podřep, dlaně na kolena, vždy na 2 doby provádíme kroužek koleny (opakuj: 4krát vlevo a 4krát vpravo);
- f) ZP – podřep rozkročný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok 1.–2. – kroužek pánví ve vodorovné rovině (opakuj: 4krát vlevo a 4krát vpravo);
- g) ZP – stoj spojný, 1.–2. s hmitem podřepmo kroužek levým ramenem vzd, totéž na druhou stranu (opakuj: střídavě 8krát).

#### **4. Hlavní část lekce – 20 minut**

Je možné volit hlavní část lekce dle převažujícího zaměření na posilovací a aerobní (jednotlivé kroky aerobiku a jejich vazby). V úvodní „seznamovací“ lekci je vhodné vybrat obsah aerobní, aplikovaný prostřednictvím metody proudové. Pro účely školní TV má následující pozitiva: zvolený krok či vazbu – opakují cvičenci 5–6krát za sebou, je zabezpečen kontinuální pohyb celé skupiny cvičenců, bez velkých časových a pohybových prodlev (cvičenci splňují požadavek souvislého pohybu dané intenzity), střídání řízené aktivity a pomalého běhu či poskoků (cvičenci nejsou zahlceni koordinačně náročnými cviky a při pomalém běhu aktivně odpočívají), cvičenci si nemusí pamatovat dlouhé pohybové nebo taneční vazby, vyučující předvádí cvik nebo vazbu pouze v úvodu celé skupině, nemusí cvičit po celou dobu, jak je tomu u běžných aerobických metod výuky.

### *Příklad cvičení:*

Cvičenci jsou rozřazeni do družstev o přibližně stejném počtu osob, maximální počet cvičenců v družstvu je 6, abychom zabezpečili plynulé střídání cvičenců a eliminovali dlouhé prostoje mezi cvičením. Před každým družstvem je rozmístěno 6 met, použijeme např. kloboučky, svázaná švihadla, plyšové hračky, medicínabaly. Tyto mety vyznačují místo, kde budou cvičenci provádět zadaný krok nebo vazbu. Mezi jednotlivými metami vložíme zpočátku pouze 4 kroky, popřípadě poskoky střídavě na pravé nebo levé noze s možnými obměnami. V principu se snažíme o jednoduchý přesun mezi jednotlivými metami. Po zopakování pohybového úkolu se cvičenci vrací do svého družstva volným během. Abychom udrželi pozornost cvičenců, můžeme obměnit organizační formu tím, že „pustíme“ dva proudy cvičenců proti sobě, každý u svých met, tak aby cvičenci na sebe viděli. Popřípadě využijeme společně s kroky aerobiku náčíní, např. tenisáky, kroužky, krátké stuhy.

Příklady cvičení u mety volíme z obsahu základních kroků aerobiku, pro které používáme anglické názvy:

- a) Knee up – 1.–2. doba – pravá krok vpravo a levá skrčit přednožmo, 3.–4. doba totéž opačně;
- b) Leg curl – 1.–2. doba – pravá krok vpravo a levá pokrčit zánožmo, 3.–4. doba totéž opačně;
- c) Step kick – 1.–2. doba – pravá krok vpravo a levá „kop“, 3.–4. doba totéž opačně;
- d) Step touch – 1.–2. doba – pravá krok vpravo s přinožením, 3.–4. doba totéž opačně;
- e) Side to side – 1.–2. doba – výkrokem pravé do stoje rozkročného, přenášení váhy vpravo, 3.–4. doba vlevo;
- f) Grapevine – 1.–3. doba – zkřížené kroky vpravo na 4. dobu přinožit a totéž opačně;
- g) March – 1.–4. doba čtyři kroky chůze (na místě či z místa);
- h) V – step – 1.–4. chůze ve tvaru písmene V;
- i) A – step – 1.–4. chůze ve tvaru písmene A;
- j) Jumping jack – 1.–2. doba poskokem do podřepu rozkročného, 3.–4. zpět do stoje spojného.

Z uvedených základních kroků je možné tvořit „krokové“ vazby spojením dvou až čtyř kroků. Spojování do jednotlivých vazeb je lépe zařazovat až v následných lekcích, stejně tak jako přidávání pohybů paží. Ujistěte se,

že vámi vytvořené krokové vazby mezi jednotlivými metami respektují hudebně-pohybové členění, tedy 8, 16, popřípadě 32 počítacích dob.

### **5. Zklidnění (cool down) – 2 minuty**

Cílem je snížit srdeční frekvenci téměř na výchozí úroveň. Organizační formou je možné pokračovat v proudech, popřípadě cvičence rozmístit volně po tělocvičně či do kruhu. Důležité je, aby změna organizační formy netrvala dlouho.

*Příklad cvičení:*

- a) volná chůze a vydýchání;
- b) zvolený krok AE prováděný v menším rozsahu a nízkou intenzitou;
- c) zvolená AE vazba je provedena v menším rozsahu a nízkou intenzitou.

### **6. Protahení (strečink) – 5 minut**

Vlastnímu protažení by v ideálním případě mělo předcházet uvolnění a relaxace. V podmínkách školní TV jsme limitováni časem, proto je důležité se zaměřit zejména na svaly dolních končetin a trupu, v ideálním případě v jiných polohách, než jsou postoje a podřepy. Volíme tedy kleky, sedy a lehy. Kompenzujeme zatížení z hlavní části cvičební jednotky. Mělo by být dosaženo poklesu svalové tenze a tím by měly být zabezpečeny podmínky pro zdárný průběh zotavných procesů.

*Příklad cvičení:*

- a) ZP – leh – přednožit, předpažit, 1.–4. doba – „vytřepáváme“, 5.–8. doba – uvolněně leh pokrčmo, upažit (opakuje: 4krát);
- b) ZP – leh – skrčit přednožmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, 1.–8. na každou dobu střídavě skrčovat a propínat pravou a levou nohu; poté 1.–8. doba – leh, uvolnit (opakuje: 2krát);
- c) ZP – leh – přednožit, paže podél těla, 1.–2. doba – zvolna kroužky v hlezenních kloubech;
- d) ZP – leh – přednožit roznožmo, ruce na vnitřní stranu stehien, výdrž 8 dob (opakuje: 1krát);
- e) ZP – leh, 1.–4. doba – pokrčit přednožmo povýš levou, uchopit za koleno, výdrž, 5.–8. doba – zpět do ZP (opakuje: 4krát);
- f) ZP – leh – skrčit přednožmo povýš, upažit, 1.–4. doba postupně spustit kolena vlevo se současným pohledem vpravo, 5.–8. doba – zpět do ZP, totéž opačně (opakuje: 4krát);

- g) ZP – vzpor klečmo, 1.–4. doba – vzpor klečmo sedmo ohnutě vzad, 5.–8. doba – postupně do podporu na předloktí klečmo sedmo prohnutě vpřed a zpět do ZP „kočička“ (opakuj: 4krát);
- h) ZP – vzpor klečmo, 1.–4. doba – vzpor stojmo, 5.–8. doba zpět do ZP (opakuj: 4krát).

## **7. Úklid náčiní a tělocvičny, závěrečný nástup – 3 minuty**

## 13. CVIČENÍ S NÁČINÍM – SÍŤ

Mezi gymnastické programy patří cvičení s náčiním. Výběr a použití náčiní se liší od sebe v různých druzích gymnastiky – jak pro kondiční použití v Základní gymnastice (např. švihadlo, tyč, medicinbal, expander), tak typizované náčiní v Rytmičké gymnastice (např. švihadlo, obruč, míč, stuha, kuzele) a netypizované náčiní (např. závoj, různé velikosti a materiál míčů nebo obručí, různé délky stuhy, šátky). Pro rozvíjení manipulačních dovedností, pro zvýšení zajímavosti cvičení a podporování vztahu k pohybu jsou používány další rozmanité pomůcky, které přispívají ke zvyšování úrovně pohybové gramotnosti v oblasti manipulačních schopností.

Podnětem pro hledání a vytvoření nové pomůcky pro osvojování základů techniky cvičení s náčiním byla potřeba mít pro nácvik uvědomělého nácviku techniky a rozvíjení manipulačních schopností takové náčiní, které by umožnilo zdánlivě jednoduše postupně zvládnout charakteristickou techniku. Východiskem byl poznatek, že individuální pohybový projev je součástí způsobu života každého člověka. Je ovlivněn předchozí pohybovou zkušeností a dalšími podmínkami, které se podílejí na realizaci pohybu za různých okolností v daném prostředí. Dalším impulzem byla ověřená zkušenost, že dobře osvojená gymnastická dovednost spojená s technikou cvičení s náčiním, prováděná v souladu s hudbou, je významnou motivací pro další pokračování ve vybrané pohybové aktivitě.

Zcela novou originální pomůckou pro osvojování základů techniky cvičení s náčiním je originální netypizované náčiní – **síť velikosti 1 × 0,5 m** (případně 1 × 1 m nebo 1 × 1,5 m, oka 5 × 5 cm). Program cvičení se sítí je nazván „GYM-NET“. Cvičení se sítí naplňuje nejen potřeby bezpečného cvičení a vhodného nácviku techniky, ale náčiní je navíc lehké, dobře uchopitelné při držení, vyhazování a chytání, může měnit tvar podle účelu cvičení, umožňuje dobrou zrakovou kontrolu v prostoru. Je vhodné pro

nácvik techniky pro všechny věkové kategorie, od předškolních dětí po kategorii seniorů.

Cvičení se sítí dovoluje snadné uchopování, změnami tvaru nabízí obměny cvičení. Dále umožňuje osvojování optimálního způsobu provedení dané základní techniky pohybu cvičení s náčiním, upevňování pohybových vzorců, rozvíjí manipulační dovednosti přenositelné do dalších pohybových aktivit, kultivuje pohybový projev, podporuje vnímání pohybu v prostoru, podněcuje pohybovou tvořivost, připravuje jednotlivce na pohybovou improvizaci jako spontánní pohybovou odpověď na aktuální podněty prostředí, vytváří podmínky pro optimální rytmizaci pohybu, propojuje prožívání souladu pohybu s hudbou. Současně poskytuje možnost pohybové sebe-realizace a pohybové spolupráce, motivuje k pohybu.

Cvičení se sítí lze optimálně spojit s hudbou, vyjádřit její tempo, rytmus, dynamiku a další složky hudební předlohy. Určitým přínosem je i vhodné využití sítě pro vytvoření pohybové skladby – hudebně-pohybové kompozice pro vybranou skupinu populace, zejména děti nebo seniory.

## **Pohybový obsah programu**

Cvičení se sítí umožňuje snadný a bezpečný nácvik gymnastických dovedností techniky cvičení s náčiním. Je zaměřeno na drobnou motoriku a manipulaci. Jednotlivé dovednosti je možné provádět s různým tvarem sítě:

- držení (jednoruč, obouruč, nadhmatem, podhmatem),
- proplétání,
- předávání,
- komíhání,
- vyhazování,
- chytání,
- kroužení,
- osmy,
- další specifická cvičení (podle úpravy tvaru a velikosti náčiní).

Vedle vlastní techniky cvičení s náčiním a manipulace je síť využita jako podpora pro nácvik souborů cvičení: optimální držení těla, základní pohyby těla, lokomoce, koordinace, rovnováha, flexibilita, orientace v prostoru, motoricko-funkční příprava.

## **Držení a uchopování**

Sít' můžeme držet volně smotanou – položenou na dlani, nadhmatem, podhmatem, položenou nebo zavěšenou na různých částech těla (např. na prstu), rozloženou a uchopenou za delší nebo kratší stranu, složenou na polovinu, složenou na čtvrtinu, s uzlem uprostřed nebo na jednom konci a další individuální možnosti. V první řadě slouží držení náčiní jako příspěvek k uvědomování si poloh a pohybů těla a jeho částí, pak teprve dochází k osvojování vlastní techniky pohybu náčiní. Se sítí položenou na dlani nacvičujeme balancování a vyvažování, pohyb paže vedeme vodorovně, svisle, obloukem nebo osmou. Další možností je využití gravitace, „upuštění“ sítě z určité polohy a následně její zachycení a uchopení do pevného držení. Složenou sít' můžeme použít při cvičení jako tyč.

## **Proplétání**

Oproti typizovanému náčiní můžeme využít sít' pro nácvik drobné manipulace. Využíváme oka sítě a prsty měníme držení sítě nebo vytváříme různé tvary. Proplétat můžeme i celou sít', např. při držení za protilehlé rohy s pohybem v zápěstí.

## **Předávání**

Sít' držíme různým způsobem a předáváme ji před tělem, za zády, kolem různých částí těla, např. pasu, hlavy, dolních končetin a další individuální možnosti.

## **Komíhání**

Při komíhání nacvičujeme ovládnání náčiní v prostoru po celou dobu průběhu pohybu, od impulsu přes zrychlení až po řízené zakončení v závěrečné poloze. Osvojujeme si vedení pohybů procházejících celým tělem nebo jeho velkou částí (celistvé a plastické pohyby). Pro komíhání využíváme různé tvary sítě, zejména rozloženou sít'. Komíhání nabízí i další individuální možnosti.



## Vyhazování

Uvědomělé vyhození náčiní by mělo vycházet následně z impulzu, který proběhne celým tělem nebo jeho určitou částí. Postupně dochází k vypuštění (postupným odvíjením) náčiní do prostoru určitou silou se zrakovou kontrolou. Pouze uvědoměle lze nacvičit stejný směr a výšku vyhození, vytvořit pohybový vzorec a postupně zmenšovat kontrolu pohybu zrakem. Způsob vyhození se liší podle tvaru sítě. Vyhození může být realizováno i jinou částí těla než paží, ale není to pro toto náčiní typické.

## Chytání

Chycení probíhá opačně než vyhození, dochází k postupnému stažení náčiní od prstů do dlaně, pokračování ve směru pohybu a pevné uchopení. Chytat můžeme i jinou částí těla. Podle zvoleného tvaru náčiní jsou možné rozmanité obměny kombinace vyhození a chycení, případně i ve dvojicích nebo ve skupině.

## Kroužení

Kroužení je pohyb náčiní opisující kruh daný impulzem z centra kroužení. Impulz může vycházet z pevného držení sítě jednou nebo obou rukama, nebo z navlečení sítě na část těla (např. prst). Důležité je uvolnění zápěstí a jeho krouživý pohyb podle polohy, ve které kroužení probíhá. Podle zvoleného tvaru sítě vybíráme nejvhodnější způsob nácvičení kroužení ve zvolené rovině (např. uzel na složené síti uprostřed nebo na jednom konci).

## Osmy

Pohyb osmou je spojením dvou kruhů jednou nebo obou rukama ve stejné rovině ale v opačném prostoru (např. před – za, nad – pod, ven – dovnitř, vpravo – vlevo). Náročnější pohyb náčiní osmou vychází z pohybu pánve (kroužení se suny) nebo z vlny, z takzvaných plastických pohybů. Pohyb náčiní navazuje na pohyb těla a paží.

## Další specifická cvičení

Podle úpravy tvaru náčiní (složená nebo rozložená síť, uzel) můžeme využít síť i k dalším druhům cvičení, například k nácviku techniky „žonglování“. Síť můžeme využít podle své fantazie ke cvičení i k různým hrám. Můžeme zvolit i jinou velikost sítě a použít ji k dalším cvičením, případně ke spolupráci ve skupině.

Cvičení se sítí je vhodné spojovat s hudbou. Variabilnost sítě umožňuje naplňovat odpovídajícím způsobem jednotlivé podněty hudební předlohy, vytvářet hudebně-pohybový soulad. Hudba jako hudební předloha by měla dávat možnost formovat odpovídající pohybovou odpověď, provokovat a motivovat k pohybu, dávat pohybu řád, ovlivňovat jeho provedení, udávat pohybu rytmus a tempo, ulehčovat zapamatování sledu pohybů, usměrňovat a zvýrazňovat pohybový projev z estetického hlediska.

## 14. TVORBA CVIČEBNÍCH JEDNOTEK V GYMNASTICE PRO VŠECHNY

Uvedená filozofie „4F“ (principy: zábava, zdatnost, pohybový základ, přátelství) je doporučením, jak v praxi vytvářet, realizovat a hodnotit cvičební lekce v gymnastice pro všechny (Ahlquist et al. 2010). Vzhledem ke specifickým nárokům na cvičence plynoucím z charakteru gymnastických aktivit je možno uvést návod a příklady, jak naplnit daná východiska konkrétním obsahem.

### Zábava

Zábavnost cvičebních jednotek ovlivňuje řada činitelů, mezi něž patří např. obsah a organizace cvičební jednotky, náročnost cvičení, forma a způsob nácviku, činnost pedagoga, úspěšnost cvičenců při plnění jednotlivých pohybových úkolů i jejich motivace k pohybu. Cílem působení pedagoga (instruktora, cvičitele, trenéra) je, aby cvičenci byli:

- aktivní, pokud možno po celou dobu trvání cvičební jednotky;
- úspěšní, pokud možno po celou dobu trvání cvičební jednotky;
- motivovaní, aby byl vytvářen pozitivní vztah k pohybu prostřednictvím poskytování zpětné informace a dalších forem podpory cvičenců podněcujících k pohybové aktivitě.

Z pohledu činností pedagoga jde o důsledné a promyšlené dodržování známých didaktických zásad, využívání odpovídajících didaktických sociálně-interakčních forem (hromadná, skupinová, individuální) a odpovídajících způsobů komunikace se cvičenci.

V průběhu cvičební jednotky by se pedagog měl vyhýbat:

- kontaktu pouze s jedním cvičencem nebo malou skupinou;
- nadměrnému používání cvičení pořadových;
- využívání her a dalších aktivit jen pro malou skupinu cvičenců;

- využívání her, které vyřazují cvičence ze společného cvičení.  
Pro udržení či zvyšování motivace cvičenců je doporučováno:
- volit odpovídající náročnost pohybových úkolů tak, aby v nich mohli být cvičenci úspěšní, to znamená individualizovat náročnost cvičení;
- používat aktivity vyžadující spolupráci, stejně tak hry;
- sledovat neúspěšné cvičence a vytvářet pro ně odpovídající modifikace cvičení;
- podporovat cvičence v jejich úsilí a vyhýbat se negativním formám zpětné informace.

Atraktivnost cvičení podporuje: využívání typizovaných náčiní, tradičních nářadí a dalších pomůcek; používání hudebního doprovodu ke cvičení, který vytváří atmosféru, motivuje cvičence k pohybu, organizuje a řídí pohyb, podněcuje k estetickému pohybovému projevu a podílí se na účinku cvičení; aplikace netradičního nářadí a netypizovaného náčiní, která inovují a zvyšují zajímavost cvičení, nabízejí možnosti uplatnění již osvojených dovedností a jejich modifikace.

## Zdatnost

Tělesnou zdatnost obecně vnímáme jako souhrn předpokladů, které umožňují organismu optimálním způsobem reagovat na různé podněty z prostředí. V oblasti sportu je zpravidla vázán k úrovni fyzického stavu jedince. Často je nahrazován pojmem kondice, který spojuje informace o úrovni jednotlivých složek tělesné zdatnosti. Vždy se však jedná o vyjádření jednoty tělesného i duševního stavu jedince, jeho projevu nejen v průběhu realizace konkrétních činností za daných podmínek, ale i po jejich ukončení. Potřebná míra tělesné zdatnosti je nezbytným předpokladem pro účelné fungování organismu, pro pracovní, duševní i sportovní výkonnost. Její individuální úroveň podmiňuje kvalitu života a zdraví jedince. Je výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace nebo maladaptace organismu na zátěž. Aktuální úroveň zdatnosti je určena individuálními, zejména věkovými odlišnostmi ve vnímání a reakcích na různé tréninkové podněty.

Z pohledu gymnastických programů se rozlišuje **zdravotně nebo výkonově orientovaná zdatnost**. Zdravotně orientovanou zdatnost chápeme jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav jedince, vyjádřenou prostřednictvím tělesného složení, kardiiovaskulární a respirační zdatností a úrovní

pohybových schopností, např. pohyblivosti, svalové síly a vytrvalosti. Při hodnocení úrovně zdravotně orientované zdatnosti se zaměříme na:

- strukturální složku – základní antropometrické charakteristiky jedince, stavba a složení těla;
- funkční složku – aerobní zdatnost, svalová zdatnost a flexibilita;
- držení těla – posouzení posturálních funkcí v polohách i pohybech.

Výkonově orientovaná zdatnost je charakterizována jako zdatnost, která určuje úroveň a kvalitu výkonu v konkrétních sportovních odvětvích. Aktuální úroveň zdatnosti vnímáme jako základ, který podmiňuje nejen bezpečnost cvičení, obsah cvičebních jednotek, kvalitu a rychlost osvojování různě náročných gymnastických dovedností, ale i motivaci cvičenců k dané pohybové činnosti.

V Gymnastice pro všechny je vhodné a účelné se zaměřit na stimulaci a udržování obou typů zdatnosti. Ovlivňování individuální úrovně zdravotně orientované zdatnosti bereme jako jeden z možných cílů cvičení a také jako nutné východisko pro působení na výkonově orientovanou zdatnost. Působíme především na ty pohybové schopnosti, které jsou podstatné pro realizaci různě náročných gymnastických činností a dovedností. V případě gymnastických aktivit se jedná především o pohyblivost, koordinaci, různé projevy silových a rychlostních schopností a v neposlední řadě o vytrvalost. Jednotlivá cvičení zaměřená na jejich rozvoj vybíráme ze širokého rejstříku gymnastických cvičení. Při výběru zohledňujeme:

*Přiměřenost k:* věku, pohlaví, aktuálnímu stupni zdatnosti, předcházející pohybové zkušenosti, stavu hybného aparátu a individuálním potřebám cvičenců.

*Převládající charakter cvičení:* pohyblivostní, koordinační, silový, rychlostní.

*Možnosti modifikace cvičení:* změny poloh, rozsahu pohybu, velikosti zatížení a odporu, tempa.

*Materiální a organizační náročnost cvičení*

*Bezpečnost cvičení*

Při rozvoji pohybových schopností uplatňujeme doporučení, která obsahují charakteristiky velikosti zatížení, představující soubor všech adaptačních podnětů vyvolaných konkrétním cvičením, v jehož důsledku dochází u jedince k žádoucím a relativně trvalým funkčním, strukturálním i psychosociálním změnám. Jedná se o:

- míru specifčnosti cvičení vztahující se k charakteristickému průběhu pohybu z hlediska pořadí aktivace určitých svalových skupin, rychlosti

pohybu, vzhledem k intenzitě a době trvání svalového úsilí, frekvenci a směru pohybu;

- velikost objemu, intenzitu cvičení, interval a typ odpočinku.

Objem je dán celkovým počtem provedených cvičení, tj. počtem opakování a počtem sérií. Intenzita vyjadřuje míru vynaloženého úsilí při daném cvičení, která se navenek projevuje velikostí překonávaného odporu, rychlostí a frekvencí pohybu. Odpočinek je interval přestávek mezi jednotlivými cvičeními. Jeho účelem je umožnit částečnou regeneraci organismu. Doba odpočinku může být aktivní (vyplněna pohybem) nebo pasivní.

Okolnosti zatěžování a důsledky manipulace s charakteristikami zatížení jsou pro jednotlivé schopnosti podrobně rozpracovány. Liší se pro různé věkové, výkonnostní a zdravotní skupiny, pro muže, ženy a děti.

Z hlediska plánování a tvorby obsahu cvičebních jednotek jsou cvičení zaměřená na rozvoj zdatnosti zařazována průběžně v každé cvičební jednotce. Rozhodující pro výběr cvičení je jejich zaměření, převládající charakter a intenzita zatížení, které ovlivňuje vyčerpávání (únavu) složek podílejících se na realizaci pohybové činnosti (složka řídicí, složka energetická, pohybová soustava) i možnosti jejich modifikací. V praxi je doporučováno:

- rozvíjet zdatnost dlouhodobě a systematicky;
- cvičení koordinačního charakteru zařazovat na úvod hlavní části cvičební jednotky, nezřídka jsou součástí i rozcvičení, následně cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti;
- zařazovat cvičení na stimulaci zdatnosti v každé cvičební jednotce, a to podle jejich zaměření a účelu ve všech částech cvičební jednotky;
- pro rozvoj využívat osvojené gymnastické dovednosti.

## Pohybové základy

Pohybové základy, jejich postupné osvojování prostřednictvím pohybových a gymnastických činností, ale také různě náročných gymnastických dovedností, jsou z pohledu plánování obsahu cvičebních jednotek v gymnastice pro všechny návodem, který **ukazuje, co je nutné umět, co cvičenec musí zvládnout, aby jeho cvičení bylo bezpečné a mohlo docházet k postupnému osvojování a zvyšování rozsahu gymnastických dovedností**. Můžeme vycházet z publikovaných tzv. gymnastických vzorů, které jsou založeny na fyzikálních znacích gymnastických činností a dovedností. Je vymezováno celkem 6 skupin: a) cvičení statická, b) lokomoce, c) skoky,

d) rotace, e) komíhání, f) doskoky, které můžeme souhrnně označit jako cvičení dynamická. Uvedená klasifikace usnadňuje orientaci pedagoga v rejstříku gymnastických činností a dovedností a současně pomáhá při plánování a tvorbě obsahu gymnastických lekcí. Umožňuje přesně určit fyzikální aspekty realizace vybraných gymnastických činností a dovedností a následně odvodit nároky kladené na organismus cvičence při realizaci vybraných činností a dovedností, vytvářet vhodné didaktické intervence vedoucí k rozvoji zdatnosti, sestavovat vhodné postupy náviku plynoucí z fyzikálních aspektů techniky, poskytovat odpovídající instrukce, korekce a zpětné informace, utvářet potřebné znalosti cvičenců.

## Přátelství

Dílčím cílem Gymnastiky pro všechny je **vytvářet podmínky pro spolupráci, formování dobrých mezilidských vztahů** a celkově podporovat kultivaci osobnosti. Za významný příspěvek k naplňování „filozofie 4F“ patří i možnost prezentovat svou činnost na veřejnosti prostřednictvím vystoupení různě početných skupin na akcích, které jsou zpravidla nesoutěžního charakteru. Přípravu na společná vystoupení považujeme za logické vyústění sportovní přípravy v rámci Gymnastiky pro všechny. Vyvrcholením může být účast na Světové gymnastradě nebo dalších mezinárodních gymnastických festivalech, jako je již dříve uvedený např. Eurogym určený pro mládež do 18 let, nebo Golden Age 55+ pro seniory, u nás např. Všesokolský slet nebo celorepublikové přehlídky pohybových skladeb. V pohybové skladbě je každý jednotlivec zapojen do procesu přípravy pohybové skladby, přijímá určitou sociální roli, má příležitost uplatnit své tvořivé schopnosti a spolupracuje s ostatními na společném cíli, sdílí odpovědnost za konečný výsledek. Společná příprava vytváří vhodné příležitosti pro vznik přátelství mezi cvičenci.

## 15. GYMNASTIKA PRO VŠECHNY – PŘÍKLAD: DOSKOK

V rámci sportovní přípravy, při tréninku gymnastických dovedností podle „filozofie 4F“, uvedeme příklad jedné činnosti – doskoku a příklady cvičení pro jeho nácvik.

Doskok je pravděpodobně nejvíce frekventovanou činností v gymnastice. Pokaždé když cvičenec vyskočí, překonává překážku, seskakuje z vyvýšené plochy apod., je nucen ztlumit veškerou kinetickou energii těla a minimalizovat účinky působení vnějších sil prostřednictvím sil vnitřních. Pokud se to děje s dopadem na dolní končetiny, pak takové činnosti říkáme doskok.

Doskok je jedním ze šesti gymnastických pohybových vzorů, které patří mezi pohybové základy. V případě doskoku platí: „Pokud chceme někoho naučit vyskočit, někam vylézt, případně seskočit, pak jej nejdříve musíme připravit a naučit, jak doskočit.“ Doskok vnímáme jako řízený dopad na dolní končetiny. Realizuje se nejen prostřednictvím svalových sil, ale využívá i mechanické vlastnosti jednotlivých komponent axiálního a apendikulárního skeletu, např. pružnosti páteře jako celku i jednotlivých komponent. Konečnou polohu doskoku charakterizujeme jako relativně, podle okolností a požadavků, stabilní. Podstatná je proto brzdivá svalová práce, charakteristická postupnými změnami v polohách jednotlivých segmentů těla.

Velikost a intenzita účinku působení vnějších sil v průběhu doskoku je ovlivněna řadou činitelů. Za zásadní považujeme energii pohybujícího se těla cvičence (zákon o zachování mechanické energie, energie otáčivého pohybu), tedy výška, z jaké doskakujeme, i okamžitá rychlost a mechanické vlastnosti dopadových ploch. Pružnost a absorpční vlastnosti dopadových ploch významným způsobem determinují velikost i časový průběh reakce podložky. Charakteristickým průběhem vertikální složky reakční síly dopadové plochy je její rychlý nástup v krátkém čase a pozvolný pokles.



Pro naplnění uvedených charakteristik doskoku považujeme při jeho realizaci za zásadní:

- vždy doskakovat na obě dolní končetiny;
- zachovat paralelní postavení nohou maximálně v šíři boků;
- flexi v kolenních kloubech ukončit v podřepu;
- zvolit vhodnou polohu paží, která napomáhá k udržení rovnováhy;
- nikdy nedoskakovat na napjaté nohy.

Doskok může být proveden několika způsoby, které se od sebe vzájemně liší vzhledem k předcházející nebo následné činnosti. Odlišnosti jsou v převládajícím zatížení částí chodidel i v konečné poloze paží. V návaznosti na využitelnost doskoku, hlavně ve vazbě na následnou činnost i prostředí, rozlišujeme doskok provedený do úplného zastavení, nebo pouze s částečným ztlumením umožňujícím další pohybovou činnost:

#### *Doskok s úplným ztlumením*

Je vždy proveden s plným kontaktem celé plochy chodidel s podložkou – pata je v kontaktu s podložkou, je realizován ve větším rozsahu pohybu v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech; paže zpravidla zaujímají polohu předpažit dolů zevnitř; možná je i varianta, kdy paže zaujímají polohu vyšší, tj. blízkou poloze vzpažit.

#### *Doskok s částečným ztlumením*

Nedochází ke kontaktu paty s podložkou, rozsah pohybu v kloubech dolních končetin je oproti předcházející variantě menší; tento způsob umožňuje rychlejší a efektivnější spojení s následnou pohybovou činností.

V nácviu doskoku postupujeme od osvojení korektní konečné polohy těla a jeho částí přes změny polohy ze stoje i výponu provedené zvolna i s postupným zrychlováním.

## **Příklady cvičení**

*Zaujetí konečné polohy doskoku* – úzký podřep rozkročný, mírný předklon, předpažit dolů zevnitř – hmotnost těla je rozložena na celá chodidla, hlava zpřímá, pohled směřuje vpřed.

*Cvičenci stojí za sebou:* cvičenec A zaujme konečnou polohu doskoku, cvičenec B vychyluje tlakem do ramen, zad nebo pasu cvičence A z rovnovážné polohy, cvičení lze provádět i se zavřenými očima.

*Úzký stoj rozkročný* – připažit: zvolna výpon a současně předpažením vzpažit – zvolna podřep a předpažit dolů zevnitř, opakovaně.

Dále pokračujeme:

- *opakovanými skoky na místě s doskokem po každém skoku* (skoky v průběhu nácviku modifikujeme, např. doprovodnými pohyby dolních končetin – skrčit přednožmo nebo s přesně daným počtem obrátů kolem výškové osy těla);
- *seskoky z vyvýšené plochy* (výšku postupně zvyšujeme) až po doskok prováděný po předchozí pohybové činnosti, např. z mírného rozběhu, rozběhu a odrazu z odrazového můstku nebo malé trampolíny.

## **Příklady cvičení zaměřené na rozvoj zdatnosti – doskok**

Zásadní vliv na ztlumení kinetické energie těla cvičence v průběhu doskoku a vyrovnání se s účinky vnějších sil má koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru i rovnovážné schopnosti. V rámci jejich rozvoje s ohledem na zdroje a východiska GFA můžeme čerpat například z širokého rejstříku cvičení základní gymnastiky (cvičení na rozvoj síly, koordinace a rovnováhy) nebo dílčích průprav akrobatické přípravy (doskoková, rotační, rovnovážná, odrazová a zpevňovací).

## **Příklady cvičení na rozvoj síly dolních končetin**

*Úzký stoj rozkročný* – připažit: podřep/dřep – předpažením vzpažit a zpět.

*Úzký stoj rozkročný* – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok: zvolna podřep, výdrž a zvolna zpět.

*Stoj spojný* – připažit: výpad levou – upažit a zpět, totéž opačně.

*Stoj spojný* – vzpažit: výpon a zpět, cvičení lze provádět i s využitím nářadí, např. žebřin nebo horního dílu bedny.

*Stoj spojný* – připažit: dřepem a pádem vzad kolébka do hlubokého lehu vnesmo a zpět.

*Podřep* – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok: poskoky vpřed, vzad, vlevo nebo vpravo (poskoky provádíme v podřepu).

*Dvojice*: stoj spojný zády k sobě – pokrčit zapažmo a zaklesnout se za lokty: vzájemným oporem podřep (dřep) a zpět.

*Dvojice:* stoj na levé – přednožit pravou – uchopit se za pravé ruce a levou uchopit přednoženou nohu spolucvičence: podřep (dřep) a zpět; totéž na druhou nohu.

*Opakované skoky na místě* – doskok po každém skoku; cvičení můžeme provádět i z místa směrem vpřed, vzad a stranou.

*Opakované seskoky a doskoky z vyvýšené plochy* – dbáme na provedení doskoku a určení odpovídající výšky seskoku včetně pružnosti dopadové plochy.

*Skoky s určeným počtem obrátů a doskok.*

## **Příklady cvičení na rozvoj síly svalů trupu (zpevňovací příprava)**

*Leh skrčmo* – připažit: izometrickou svalovou kontrakcí přitisknout bedra k podložce a uvolnit; cvičení můžeme provádět i v obměnách, tj. ve vzpažení, v upažení či v lehu.

*Leh* – přednožit dolů, vzpažit zevnitř, ramena nadzvednout z podložky: výdrž 6–8 sekund (bedra jsou přitisknuta k podložce); obměny cvičení je možné provádět v lehu na boku i na břiše.

*Kolébky* – v lehu, v lehu na břiše i na boku.

„*Gymnastické sudý*“ – přednožit dolů, vzpažit zevnitř, ramena nadzvednout z podložky (bedra jsou přitisknuta k podložce, hlava v prodloužení trupu).

*Podpora na předloktí ležmo* – výdrž 6–8 sekund.

*Různé varianty vzporu ležmo s výdrží* (6–8 sekund).

## **Cvičení ve dvojicích**

*Zvedání zpevněného těla* cvičence úchopem za dolní končetiny: cvičenec A leh, cvičenec B provede podřep rozkročný a úchopem za lýtka zvedá zpevněné tělo cvičence A; cvičení lze provádět v obměnách úchopu za paty; se střídavým pouštěním nohou (úkolem zpevněného cvičence je udržet nohy spojené); s pohupováním či kroužením zpevněného těla; cvičení lze provádět i v podporu na předloktí, ve vzporu i ve vzporu vzadu.

Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B úchopem za kotníky zvedne a přidrží nohy cvičence A na ramenou: cvičenec B provádí opakovaně dřepy/podřepy.

Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy cvičence A pod koleny: vychylování ramen cvičence A vpřed a zpět; obměna: vzad a zpět. „Trakař“ – ručkování/poskoky vpřed, vzad, stranou.

## **Příklady cvičení na rozvoj orientace v prostoru a rovnováhy**

*Běh s obraty* na místě vlevo/vpravo i střídavě.

*Běh vpřed/vzad/stranou* s obraty vlevo/vpravo i střídavě.

*Opakované kotouly* vpřed i vzad; můžeme kombinovat i se skoky s obraty.

## **Obraty ve výponu jednoho**

„Semafor“ stoj spojný – připažit: 1. předpažit levou, 2. upažit levou, předpažit pravou, 3. vzpažit levou, upažit pravou, 4. předpažením připažit levou, vzpažit pravou a opakovat celý cyklus; cvičení lze provádět i za chůze nebo v kombinaci s poskoky odrazem obou noh na místě i z místa.

*Podřep rozkročný* – upažit: 1.–3. váha úklonmo na levé, 1.–3. zpět, 1.–3. váha úklonmo na pravé, 1.–3. zpět.

*Balancování* v různých polohách těla – postoje, kleky, sedy, podpory i s využitím náradí, např. lavičky nebo kladiny.

*Varianty chůze a lezení* na lavičce nebo kladině: chůze vpřed, vzad, stranou i ve výponu; cvičení je možné provádět i se zavřenýma očima.

## **Příklady her pro nácvik a zdokonalení techniky doskoku**

### **Král doskoků**

Vytvoříme skupiny po šesti až osmi cvičencích. Podle počtu družstev připravíme odpovídající počet stanovišť s využitím různě vysokých překážek, např. několik dílů bedny, kozy apod., podle výšky seskoku na odpovídající doskokovou plochu ke každé z překážek.

Ve skupině určíme pořadí cvičenců. První cvičenec vždy seskočí a doskočí. Pokud doskočí, pak cvičenec za ním musí doskočit také. To platí až do doby, kdy někdo z cvičenců nedoskočí, pak získá jeden trestný bod. Hra

končí v okamžiku, kdy některý ze cvičenců dosáhne určený počet trestných bodů.

Poznámky: způsob seskoku může být předem určen, např. skok s celým obratem, nebo způsob volí první cvičenec a ostatní po něm opakuji. Další právo volby má další seskakující po předchozím cvičenci, který nedoskočil.

## **Následuj vůdce**

Vytvoříme skupiny po čtyřech až šesti cvičencích. Podle počtu družstev připravíme odpovídající počet stanovišť s využitím různě vysokých překážek, např.: několik dílů bedny, lavičky, kladina, podle výšky seskoku na odpovídající doskokovou plochu ke každé z překážek.

Ve skupině určíme vůdce i pořadí cvičenců. Vůdce seskakuje vždy jako první. Ostatní seskakují v daném pořadí. Po dokončení cvičení všech členů skupiny se vymění vůdce. Hra pokračuje do té doby, dokud se všichni ve skupině nevystřídají v roli vůdce.

Cílem hry je získat co nejvíce bodů. Bodování: za každý správně provedený doskok získá cvičenec jeden bod. Obměna: bod získá vedoucí, pokud alespoň jeden z cvičenců za ním ve skupině nedoskočí, pokud všichni cvičenci ve skupině za ním doskočí, získají bod oni. Vedoucí kontroluje kvalitu provedení doskoku.

Poznámky: způsob provedení seskoku určuje pedagog nebo vedoucí z předem dané skupiny možností, např. seskok, seskok zády do směru pohybu a doskok čelem k překážce, seskok, seskok s daným počtem obrátů (90°, 180°, 360°) s doprovodnými pohyby dolních končetin, např. skrčení přednožmo, s čelným roznožením.

# 16. VYBRANÉ ČESKÉ A MORAVSKÉ LIDOVÉ TANCE

## České lidové tance

### Švec (z východních Čech)

Popis tance: Chlapci (Ch) a dívky (D) v držení zavřeném ke kolovému tanci (polkové držení).

Takty

I.–VIII. šestnáct polkových kroků v otáčení, nebo natáčení po kruhu.

IX.–XVI. pokračování polkového kroku, nebo jeho varianty s podtáčením D, otáčení doleva a podobně. Na konci 16. taktu se tanečníci pusť a kleknou na kolena. Ch zády do kruhu na levé koleno, D čelem do kruhu na pravé koleno.

Napodobují pohyby rukou práci ševce.

XVII. – 1. doba položit na koleno pěst souhlasné paže a na ni pěst druhou.

2. doba udeřit pěstí shora, jako když zatloukáme floky do boty.

XVIII. – 1. doba opět udeřit pěstí shora.

2. doba výdrž.

XIX.–XX. vyměníme pěstí a opakujeme zatloukání floků.

XXI.–XXII. vztyčenými ukazováčky znázorňujeme šití bot proti sobě, začne pravá ruka vpřed, pak levá a opět pravá, levá. Na každou čtvrtovou dobu jeden pohyb.

XXIII. rychlé otáčení obou pěstí kolem sebe (jako když švec namotává dratev).

XXIV. – 1. doba upažit (jako když utahujeme uzel).

2. doba vztyk do stoje a příprava k opakování celého tance.

Poznámka k popisu: Další způsoby napodobení práce ševce je možné si vymyslet nebo ponechat na fantazii tanečníků.

## **Naše husa (z východních Čech)**

Popis tance: Ch a D levým bokem do kruhu, držení zkřížmo před tělem.

Takty

I.–III. tři mazurkové kroky vpřed (na tři kroky, na dva kroky) Ch levou nohou, D pravou nohou.

IV. třemi dupy obrat k sobě (Ch vpravo, D vlevo), aniž se pustí.

V.–VIII. jako I.–IV., ale dvojice obratem čelem k sobě, pustí se.

IX.–XII. čtyřmi mazurkovými kroky zátočka za pravé lokty.

XIII.–XVI. totéž za levé lokty.

Varianta

I.–II. dva mazurkové kroky vpřed.

III.–IV. dvěma mazurkovými kroky se pár na místě otočí o 360° (D couvá).

Opakujeme do konce písně, při opakování je možno měnit směr otáčení – D couvá, nebo Ch couvá.

Poznámka: Mazurku na tři kroky je možno nahradit mazurkou na dva kroky, první krok začneme vnějšíma nohama, Ch levou, D pravou nohou.

## **Na Bílej Hoře (z Berounska)**

Popis tance: Dvojice po kruhu čelem proti sobě, drží se za vnitřní ruce v připažení poníž.

Takty

I.–IV. dva kroky vyšlapávané (hladké) sousedské s natáčením trupu zády a čelem k sobě, spojené paže vykývnu vpřed a vzad.

V. trojdup na vnější noze s mírným natočením trupu zády k sobě.

VI. trojdup na vnitřní noze s mírným natočením trupu čelem k sobě.

VII. jako V.

VIII. krokem sousedské zaujme dvojice zavřené taneční držení.

IX.–XVI. osm kroků sousedské v otáčení po kruhu.

## **Rejdovák a Rejdovačka**

Popis tance: Dvojice po obvodu kruhu Ch zády do kruhu, v držení za obě ruce.

Takty – Rejdovák 3/4

I. 1. doba – Ch i D vykročí do mírného podřepu levou nohou stranou s natočením trupu.

2. doba – přísun pravé nohy do výponu.

3. doba – hmitem podřepmo stoj spatný.

II.–III. jako I., ale vykročí pravou nohou, pak opět levou nohou.

IV. třemi kroky si vymění místa = D zády do kruhu.

V.–VIII. jako I.–IV., výměnou míst se vrátí na původní místa.

Dohra

IX.–XVI. v zavřeném polkovém držení hladká sousedská v otáčení po kruhu.

Varianta – hladká sousedská v natáčení páru zády a čelem k sobě.

Takty – Rejdovačka 2/4

I. Ch polkový krok levou nohou v natočení bokem k D, D polkový krok pravou nohou vzad v natočení k Ch (dvojice jsou v natočení levými boky k sobě).

II. jako I., ale opačně – polkovým krokem změni natočení pravými boky k sobě.

III. jako I. takt.

IV. čelem proti sobě tři dupy Ch – pravá levá pravá, D – levá pravá levá.

V.–VIII. jako I.–IV. je možno tančit zpět na původní místa (Ch levou vzad, D pravou vpřed).

VIII. třemi dupy se dvojice dostane do párového polkového držení.

IX.–XVI. hladká polka v zavřeném držení v otáčení po kruhu.

## **Dupák (z Berounska)**

Popis tance: Ch a D zavřené držení ke kolovému tanci (polkové držení).

Takty

I.–III. tři hladké polky v otáčení doprava po kruhu.

IV. – 1. doba 1/8 dup (Ch pravou nohou, D levou nohou).

2/8 dup (Ch levou nohou, D pravou nohou).

2. doba dup (Ch pravou nohou, D levou nohou).

V.–VIII. = I.–IV. ale opačně; D nastupuje levou nohou do směru pohybu, Ch nastupuje pravou nohou do směru pohybu. To znamená, že při polkovém držení v 5. taktu začíná dvojice lokty do směru pohybu.

Poznámka: Dupák je možné rytmicky obměňovat, tak jako jeho rytmické ozdoby měnili a obohacovali sami lidoví tanečníci. Na fantazii pedagoga a zručnosti tanečníků závisí možné provedení a varianty tohoto tance.



## **Mrákotín – Manická** (z východních Čech)

Popis tance: Ch a D v držení za obě ruce, Ch zády do kruhu.

Takty

I.–III. šest přísunných natřásaných kroků stranou (podle Ch vlevo).

IV.–VI. šest přísunných natřásaných kroků stranou, zpět na původní místa (podle Ch vpravo).

VII. krok natřásané polky stranou (Ch vlevo).

VIII. krok natřásané polky stranou, zpět (Ch vpravo).

IX.–X. čtyři poskočné kroky vpřed, dvojice v postavení čelem do směru, levými boky do kruhu, v držení za vnitřní ruce.

Varianta – v zavřeném polkovém držení čtyři poskočné obkročáky v otáčení doprava nebo čtyři hladké polky v otáčení doprava.

XI.–XIV. jako VII.–X.

## **Zahradníček**

Popis tance: Trojice po obvodu kruhu, levým bokem do středu, Ch uprostřed, D po stranách, drží se za vnitřní ruce v upažení poníž, volné ruce D v bok.

Část – 3/4 takt

I.–XVI. šestnáct kroků vyšlapávané sousedské (na tři kroky). Ch vykročí levou nohou, obě krajní D pravou nohou.

I. Ch vykročí levou nohou a obrátí se čelem k D po levé ruce – zády k D po pravé ruce.

II. Ch vykročí pravou nohou a obrátí se čelem k D po pravé ruce – zády k D po levé ruce.

Tyto dva takty se opakují až do konce XVI. taktu.

Část – 2/4 takt

I.–XVI. všichni zvednou spojené ruce a utvoří branky.

I.–IV. brankou pod levou rukou Ch projde D po pravé straně – osmi běhovými kroky, jakmile projde D brankou, následuje za ní Ch a D po levé straně, kteří se téměř na místě protočí do původního postavení.

V.–VIII. opakuje se stejným způsobem průchod brankou, ale začíná D po levé straně Ch.

Celá část 2/4 taktu se opakuje.

## Kalamajka

Popis tance: Dvojice čelem proti sobě po kruhu, držení za pravé ruce v předpažení poníž, levé ruce v bok.

Takty

I. vyšlapávaný přeměnný krok, Ch levou vpřed, D pravou vzad.

II. dva příklepy („kalamajkové“), Ch na levé, dva poskoky se současnými příklepy pravou, D totéž, ale opačnou nohou.

III.–IV. jako I.–II., ale opačnými nohama.

V.–VIII. jako I.–IV.

IX.–XII. osmi ráznými kroky zátočka za pravé lokty jeden a půl kola.

XIII.–XVI. osmi ráznými kroky zátočka za levé lokty jeden a půl kola.

Poznámka: Příklepy provádíme celou délkou chodidla, hlavní příklep je patou, jsou krátké a ostré.

## Moravské lidové tance

### Pilky (z Lašska)

Popis tance: Dvojice levým bokem do kruhu, pootevřené párové držení (jako při polce, ale natočení bokem k sobě).

Takty

I.–II. dva polkové kroky vpřed, začínají vnější nohou (Ch levou, D pravou nohou).

III.–IV. čtyřmi hladkými kroky obejde každé kolečko (od sebe = Ch vlevo, D vpravo).

Tyto IV takty se opakují až do konce tance.

Varianty I.–II. tančíme vždy dva polkové kroky vpřed.

III.–IV. a) dvojice v zavřeném držení ke kolovému tanci, čtyřmi kroky hladkého obkročáku se otočí dvakrát do kolečka po kruhu,

b) čtyřmi poskočnými kroky se dvojice otočí jedenkrát do kola (D couvá),

c) čtyřmi kroky hladkého obkročáku se otočí každý sám dvakrát do kolečka (**odseče**, Ch točí vlevo, D vpravo).

Další možné varianty jsou na fantazii tanečníků.

## **Dráteníček** (z Lašska)

Popis tance: Tanec ve čtveřici: dvě dvojice – Ch se postaví proti své D a podají si pravé ruce v předpažení, levé ruce v bok, obě dvojice se postaví tak, že spojené ruce vytvoří kříž. Stoj přednožný pravou, chodidlo vztyčit, noha se dotýká země patou.

Takty

I.–IV. kývání spojenými pažemi a chodidly pravé nohy do stran, první kývnutí chodidly začíná vlevo – na každou čtvrtovou dobu jedno kývnutí.

Ve 3. době IV. taktu se pustí, tlesknou, poskokem obrat do stoje přednožného levou, podají si levé ruce.

V.–VIII. jako I.–IV., ale levou nohou.

IX.–XV. podají si do kříže pravé ruce a sedmi poskočnými kroky vpřed otáčí čtverec vpravo.

XVI. poskokem obrat vpravo, podají si levé ruce.

XVII.–XXIII. jako IX.–XVI., ale otáčí čtverec vlevo.

## **Černá vlna** (z Lašska)

Popis tance: Ch a D proti sobě, podají si pravé ruce v předpažení poníž, levé ruce v bok.

Takty

I.–IV. čtyři přísunné kroky s hmitem podřepmo podle Ch vlevo. Spojené paže komíhají vlevo a vpravo.

V.–VIII. jako I.–IV., ale opačně.

IX. dvojice se pustí, ruce v bok, tři dupy na místě Ch – pravá levá pravá, D – levá pravá levá.

Chlapci

X. poskokem vzpor dřepmo, ruce tlesknou dlaněmi o zem.

XI. 1. doba poskokem stoj na levé noze s půlobratem (90°) vlevo, pokrčit přednožmo pravou nohu, tlesk pod kolenem.

2. doba poskokem podřep spojný s půlobratem (90°) vlevo.

XII. jako XI., ale poskok na pravé noze a pokrčuje přednožmo levá – dokončit celou otáčku (360°) vlevo, Ch a D stojí čelem proti sobě.

Dívky

X. přísunný krok vpravo s půlobratem (90°) vpravo, levá noha se dotkne špičkou země těsně u špičky chodidla pravé nohy.

XI. jako X., ale opačně.

XII. dvěma poskoky na místě otáčka (360°) vpravo, vykročí pravá noha, ruce v bok.

Chlapci a dívky spolu

XIII.–XV. závěsem za pravé lokty zátočka (o 360°) šesti obyčejnými kroky.

XVI.–XXII. = IX.–XV.

### **Starodávny (z Valašska)**

Popis tance: Všichni stojí v kruhu čelem dovnitř (D po pravé straně svého Ch), držení za ruce v upažení poníž.

Takty

I. 1. doba krok levou nohou vlevo stranou.

2. doba stoj přednožný dovnitř pravou (pravá noha se dotýká špičkou země), předpažením vzpažit poníž zevnitř.

3. doba přísunem pravé nohy stoj spojný, předpažením upažit dolů.

II.–III. jako I. takt.

IV. dva lehké dupy levá pravá, 3. doba výdrž.

V.–VIII. jako I.–IV. takt, ale pravou nohou vpravo.

IX.–XI. D v upažení dolů si přidržuje rukama sukni, třemi kroky sousedské vyšlapávané jeden a půl otáčky (540°) vpravo, vykročí pravou nohou, Ch třemi kroky vyšlapávané sousedské postupuje za D a v každém taktu na 1. dobu tleskne, vykročí levou nohou.

XII. Ch uchopí D, která je k němu čelem, v pase, D položí ruce na Ch ramena, vyskočí a opře se rukama. Ch ji přenese vně kruhu (vpravo) na druhou stranu, D je nyní po levé straně Ch.

XIII.–XV. jako IX.–XI., ale zpět na původní místo.

XVI. jako XII. Ch přenese D na její původní místo, je opět po pravé straně Ch.

Poznámka: Tanec Starodávny má mnoho různých tanečních podob, a také se tančil při různých příležitostech, nejen na taneční zábavě, ale velmi často k obřadním účelům (svatba, výroční slavnost...).

### **Ševcovský**

Popis tance: Dvojice po kruhu, Ch zády do kruhu, zavřené polkové držení.

Takty

I.–VIII. osm kroků vyšlapávané sousedské v otáčení po kruhu. V posledním taktu se dvojice postaví tak, že je bokem do kruhu (Ch levým, D pravým bokem).

- IX. klek na koleno, ruce sevřeny v pěst, levá pěst se opře o koleno a pravá pěst do ní dvakrát udeří – každý úder na 1/4.
- X. jako IX., ale úder levou pěstí do pravé.
- XI. ruce zůstanou v pěst, ukazováčky se vztyčí a naznačí se jimi propichování kůže dratví.
1. doba levým ukazováčkem z levé strany.
  2. doba pravým ukazováčkem z pravé strany.
- XII. 1. doba naznačit omotávání dratví, skrčit předpažmo, předloktí dovnitř, levé nad pravým, ruce sevřeny v pěst a 2krát se zamotají kolem sebe.
2. doba naznačit vytažení dratve, upažit, ruce v pěst.
- XIII.–XVI. jako IX.–XII., jen Ch v 1. době XIII. taktu rychle překlekne na druhé koleno.

# 17. APLIKACE LIDOVÉHO TANCE PRO OSP

## Lidový tanec pro osoby s tělesným postižením na vozíku

V současnosti se na veřejnosti setkáváme s jedinci s tělesným postižením, kteří se pohybují na speciálním vozíku. Můžeme vidět „vozičkáře“ i tancovat na různých akcích. Některá občanská sdružení a organizace u nás i v zahraničí se tancem vozičkářů zabývají. Může jít o taneční terapii, pohybový nebo vzdělávací program (např. speciální školy, Centrum Paraple, pohybové skladby v rámci gymnastických akcí, taneční festivaly), o nabídku naplnění volného času (např. v domech pro seniory, zájmové kroužky, taneční zábavy). Většinou jde o aplikace společenského nebo výrazového tance, méně už tance lidového, někdy vznikají taneční kompozice na základě nabídky „workshopů“. Často při tanci dochází k propojení vozičkářů se zdravými jedinci, kteří pomáhají postiženému dotvořit taneční pohyb nebo jsou druhou osobou v tanečním páru. Pohyb v jakékoli podobě je pro člověka s handicapem přínosný a zdravý. Pomáhá udržovat kondici a mnohdy ovlivňuje, nebo dokonce obnovuje ztracené pohybové dovednosti. Rytmic- ký pohyb spojený s hudbou pomáhá k udržování nebo i k obnovování nejen určitých pohybových, ale i dalších životně důležitých funkcí. Někteří jedinci jsou na vozíčku od narození, jiní ho potřebují po úrazu nebo nemoci. Ovládnání pohybů svého těla a jeho částí je důležité pro naplnění plnohodnotného života vozičkáře. Lidé s handicapem, stejně tak jako ti zdraví, kteří se tancem zabývají, mají při tanci neopakovatelné zážitky. Prostřednictvím tance je možné dosáhnout psychického uvolnění, sdělit druhým své pocity, emoce, nálady, obavy i jinak nesdělitelné myšlenky.

Na UK FTVS se se studenty na vozíku setkáváme hlavně při výuce. V rámci jejich studia společně hledáme možnosti spolupráce, využití tance a tanečních technik pro naplnění zejména didaktických cílů studijních plánů. Přístup ke studentům s pohybovými omezeními je velmi individuál-

ní, někteří jsou velmi otevřeni novým možnostem pohybové seberealizace. Společně hledáme, zkoušíme a nacházíme tance, které by mohli vozíčkáři tančit. Spolu se studentkou, která se zabývá společenským tancem vozíčkářů, jsme upravovaly a zkoušely některé vybrané lidové tance. Zjistily jsme, že je možné a vhodné české lidové tance připravit pro vozíčkáře, že jejich realizace v praxi přináší tanečnickům nové pohybové podněty.

Lidové tance, které jsou uvedeny v tomto textu, je možné upravovat i pro další typy zdravotních postižení a specifických potřeb. Vždy je třeba brát zřetel na specifika jednotlivých postižení a před zapojením jedinců do tance zjistit, jaké mají možnosti pohybu a jaká omezení.

Například pro *spastiky* je nutné volit volnější tempa tanců, modifikovat taneční držení pro pohodlné držení všech zúčastněných a vybírat tance menšího rozsahu.

Pro jedince s *amputací části nebo celých horních končetin* je nutné upravit taneční držení tak, aby se cítili při tanci bezpečně a komfortně. Jiné omezení v tanci nebývá většinou třeba.

Při *chybějící dolní končetině* nebo její části je nutné přihlédnout k možnostem daného jedince. Tito tanečníci většinou potřebují pro tanec volnější tempa a vyřazení z tance otáčení v páru z důvodu stability. Otáčení páru v kolových tancích je možné nahrazovat jednodušším natáčením páru od sebe a k sobě s ponecháním stejného tanečního kroku. Pro *mentálně postižené* jedince vybíráme tance jednodušší a při nácviku postupujeme po menších částech tance, které častěji opakujeme. Takovým tanečnickům pomáhá text písně k tanci, mnozí jsou schopni si pohyby pamatovat právě díky textu doprovodné písně. Vhodnou podporou je při tanci zpívat, je to přirozené a k tanci to patří.

Pro využití lidového tance můžeme doporučit určitý ověřený postup. Prvním krokem je výběr vhodného tance, který podporuje rytmickou, hudební a pohybovou náročnost v dané skupině tanečnicků a který odpovídá záměru pohybové intervence. Nejprve je nutno uvést (předvést) tanec v jeho původní podobě a pak teprve vytvářet aplikace, které je možno realizovat.

## **Příklady aplikace tance pro jedince na vozíku**

Dva české tance „Švec“ a „Zahradníček“ jsou vybrány z knihy Bohumila Kose *Lidové tance ve školní a tělesné výchově*.

## Švec (z východních Čech – Přím u Rychnova nad Kněžnou)

Tanec „Švec“ patří mezi tance s pracovní tematikou, je tancem mladšího období, z okruhu tanců tzv. „figurálních“, které mají pevnou vazbu na hudební doprovod. V první polovině tance je hladká polka a ve druhé polovině se znázorňuje šití bot gestikulací.

(Kos, B.: *Lidové tance ve školní a tělesné výchově*, s. 118.)

*Základní postavení* – držení zavřené „polkové“ ke kolovému tanci.

*Pro vozičkáře* – vozičkář čelem do směru tance, chodící tanečník zády do směru tance, držení za obě ruce.

*Taneční kroky* – hladká polka v otáčení po kruhu, napodobení práce ševce.

*Pro vozičkáře* – chodící tanečník polkovým krokem vzad, tahem za obě ruce posunuje vozičkáře po kruhu. Možný je i opačný postup – chodící tanečník polkovým krokem vpřed v držení za obě ruce tlakem na paže posunuje vozičkáře proti směru kruhu. Napodobení práce ševce je shodné, chodící tanečník klekne před vozičkáře a oba napodobují šití bot.

*Popis tance*

I.–XVI. – takt šestnáct polkových kroků v otáčení dokolečka po kruhu, může se tančit i doleva nebo v natáčení podle zdatnosti tanečníků. Na konci XVI. taktu se tanečníci pustí a kleknou na koleno, Ch zády do kruhu na levé koleno, D čelem do kruhu na pravé koleno, a napodobují pohyby paží práci ševce.

XVIIa. – položí na koleno levou pěst a na ni úderem pravou.

XVIIb. – druhý úder pravou pěstí.

XVIIIa. – třetí úder pravou pěstí.

XVIIIb. – výdrž.

XIX. a XX. = XVII. a XVIII. s výměnou pěstí – pravá pěst je na koleni, levá pěst provádí údery.

XXI.–XXII. – skrčit připažmo, předloktí vpřed, ukazováčky rovněž nataženy vpřed, střídavě pravou a levou rukou znázornit šití bot.

XXIII. – rychlé otáčení obou pěstí kolem sebe (jako když švec namotává dratev).

XXIVa. – upažit (jako když švec vytahuje dratev – dělá uzel).

XXIVb. – vztyk do stoje a příprava k opakování tance.

Metodické poznámky: Při tanci s vozičkářem je třeba brát v potaz, zda jde o paraplegika nebo kvadruplegika. Způsob držení za paže je třeba s vozičkářem předem domluvit. Tanec je nutno pomalu vysvětlit a vyzkou-



šet, aby nedošlo k náhlé či neočekávané změně v pohybu. Taková rychlá změna ve směru pohybu nebo poloze těla by mohla být pro vozičkáře nepříjemná.

## **Zahradníček** (z východních Čech – Borovnice u Chocně)

„Figurální“ tanec s pevnou vazbou na hudební doprovod ve trojici.

*Základní postavení* – trojice po obvodu kruhu levým bokem do středu, Ch uprostřed, D po stranách. Drží se za vnitřní ruce v upažení dolů, volné ruce v bok.

*Pro vozičkáře* – vozičkář uprostřed, dva chodící tanečníci po stranách. Držení za vnitřní ruce nebo ruce spojené šátky, vnější ruce v bok.

Kos, B.: *Lidové tance ve školní tělesné výchově*, s. 172.

*Taneční kroky* – kroky sousedské v natáčení, zátočky za lokty, procházení bráničkou.

### *Popis tance*

I.–XVI. takt v 3/4 taktu: šestnáct kroků sousedské „na tři kroky“. Střední vykročí levou nohou, krajní pravou.

Prvním krokem se střední obrátí k levé tanečnici, druhým krokem sousedské se obrátí k pravé tanečnici. Toto se opakuje celých 16 taktů.

I.–XVI. takt ve 2/4 taktu: běhovým krokem (poloběhem) provádějí tanečníci bráničky/zátočky za lokty.

I.–IV. takt tanečník stojící vpravo probíhá pod spojenými zdviženými pažemi (bráničkou), prostřední a krajní tanečník se protočí za ním (směrem do bráničky).

V.–VIII. takt totéž opakuje tanečník stojící vlevo.

IX.–XVI. takt stejně jako I.–IV. a V.–VIII. takt.

Varianta: bráničky je možno obměňovat, podbíhání zkrátit na: I.–II. takt první tanečník a III.–IV. takt druhý tanečník. Vznikne tak rychlejší výměna – dvojnásobný ruch pohybu.

# 18. KONDIČNÍ PROGRAMY PRO OSP

Příklady obsahu gymnastických programů pro osoby se specifickými potřebami.

## **Kondiční program základní gymnastiky pro jedince s mentálním postižením**

Pro osoby s mentálním postižením je vhodné připravit individualizovaný gymnastický program, který bude podporou zkvalitnění nejen jejich vlastního pohybového základu, ale bude i přípravou na bezpečné provádění dalších pohybových aktivit. Do programu cvičení je možno vybírat cvičení z nabídky širokého inventáře gymnastických činností a případně je přizpůsobovat individuálním potřebám cvičence.

*Rušná část* – organizace: pohyb na délku tělocvičny nebo po vyznačeném kruhu.

Chůze vpřed a vzad, běh vpřed a vzad, klus poskočný, chůze ve výponu, chůze ve dřepu, chůze ve vzporu stojmo – vysazeně apod. Vhodné je přiblížit typ chůze nebo běhu konkrétnímu zvířeti: drobný běh – jako myšky, chůze ve dřepu – jako kačenky, poskoky snožmo – jako ptáčky.

Dvojice čelem proti sobě, drží se za dlaně: cval stranou, běh vpřed a vzad, přenášení overbalu dvojicemi, overbal umístěný mezi čely, trupy nebo zády dvojice.

*Cvičení ve skupině s 1–3 gymbaly*

- a) skupina se snaží vyhnout se gymbalu, který je kutálen jednotlivcem nebo dvojicí po tělocvičně;
- b) skupina se snaží chytit gymbal, který je kutálen jednotlivcem nebo dvojicí po tělocvičně;

c) společné kutálení gymbalu v kruhu s vyvoláváním jména toho, kdo míč chytá.

### *Psychomotorické hry s gymnastickým náčiním*

„Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“, na zemi jsou rozprostřené barevné obruče nebo švihadla, žáci se snaží najít barvu, kterou „čáp ztratil“.

Honěná se švihadlem „na ocásky“, kdy švihadla jsou zastrčená za kalhotami a navzájem si je cvičenci snaží vzít.

Chůze po laně položeném na zemi.

Podbíhání kroužícího lana jednotlivci, dvojicí, skupinou.

Podlézání lana.

Hra „Hlava, ramena, kolena, palce“, dotyky gymnastickým míčem drženým obouruč.

### *Aktivity s hudebním doprovodem*

Pohyb podle zvoleného způsobu (např. běh vpřed, chůze vzad, cval stranou, poskoky jedno nož) mezi obručemi rozloženými na zemi, na zastavení hudby každý skočí do jedné obruče a vyčká, než bude hudba opět hrát.

Jednoduchá pohybová kompozice s dramatizací hudby, vhodné jsou české písně ve středním rytmu, například Měla babka čtyři jabka, Šla Nanyňka do zelí, Pod dubem za dubem apod.

### *Mobilizace*

Krouživé pohyby a komíhání postupně každou částí těla s použitím náčiní (např. šátky, stuhy, pompony, švihadla).

### *Statické protažení na místě*

Výběr ze širokého inventáře protahovacích cvičení základní gymnastiky s důrazem na bezpečnost, názornost, uvědomělost, poslušnost; střídáme jednotlivé polohy a části těla.

### *Koordinace*

Chůze po lavičce (po širší i užší straně).

Rovnovážné prvky ve hře „Na krále“, „král říká – nebo ukáže“ (např. stoj na jedné noze, podpor ležmo na předloktích – zanožit pravou, výpon, stoj únožný levou); cvičenci mají v poloze výdrž tak dlouho, až král řekne „dost“.

Ptačí tanec (taneční sestava).

Labada – popěvek „Tancujeme labadu, labadu, labadu, Ruce? Byly! Hlava? Byla? Nebyla!“ Doprovázíme pohybem: cvičenci se pohybují přisunným krokem vlevo po kruhu a drží se za tu část těla, která byla právě jmenována.

Přenášení nafukovacího lehkého míče mezi dvěma tyčemi drženými nadhmatem v dlaních před tělem nebo přenášení pingpongového míčku na lžici.

Chůze s vyfouknutým overbalem na hlavě.

Balancování s gymnastickým míčem na dlani.

Kroužení švihadla, překračování a přeskoky přes švihadlo.

## **Kondiční program základní gymnastiky pro jedince s tělesným postižením – paraplegici – vozíčkáři**

### *Rušná část*

Překonání délky tělocvičny jízdou na vozíku mezi složenými švihadly.

Štafetové hry s předáváním ringo kroužku nebo polonafouknutého overbalu vezeného na klíně.

Hra „Škatulata, hýbejte se z místa na místo“ s obručemi rozloženými na zemi.

### *Aktivity s hudebním doprovodem*

„Toulavý klobouk“ – cvičenci si předávají v kruhu vyfouknutý overbal za doprovodu hudby, když se hudba zastaví, ten, kdo má zrovna „klobouk“, musí provést domluvený cvik na vozíku.

„Najdi si kruh“ – cvičenci jezdí volně po tělocvičně, kde jsou rozmístěné gymbaly, když se hudba zastaví, každý cvičenec si musí najít svůj gymbal.

„Hade, chyt' si ocásek“ – cvičenci vytvoří zástup, první – hlava hada – má kolem trupu obruč, ostatní se uchopí střídavě levou či pravou za madlo předchozího vozíčku, druhá ruka ovládá vozík. První vede zástup různě prostorem tak, aby mohl po zastavení hudby zaháknout obručí posledního v zástupu. Po spojení se poslední cvičenec zařadí do čela zástupu, jako hlava hada.

### *Mobilizace a protažení*

Cvičenci provádějí cviky na zabrzděném vozíku v kruhu nebo rozmístění na ploše čelem k předcvičujícímu.

Mobilizace ramenního kloubu, horních končetin a trupu.

Rozcvičení a protažení svalů horní poloviny těla.

Procvičování vzpřímeného držení těla (vědomé zpevnění zádových a posturálních svalů spojené s následným uvolněním).

Cviky na zdokonalení nervosvalové koordinace (koordinační cvičení na místě nebo v pohybu).

Podněcování pohybové tvořivosti – cvičenci jsou v kruhu, každý postupně vymyslí jeden cvik, který ostatní opakují několikrát.

### *Koordinace*

Balancování s dopomocí (záchranou) na zadní hraně kola, na pravém nebo na levém kole vozíku.

Překážková dráha vytvořená na zemi např. z obručí, švihadel, měkkého míče s košem na odhod, žíněnkami; záměrem je splnit pohybový úkol zařazením cviků podporujících obratnost, např. překážku podjet, přejet, trefit, vyhnout se.

Cvičení ve vlnách (řada cvičí současně jízdou vpřed a další řada začíná, až se první vrací do výchozího postavení), nebo proudem (cvičenci v družstvu po sobě vykonávají určenou dovednost).

### *Pohybová skladba Waltz*

1.–4. doba jízda vpřed, 5.–8. doba půlobrat o 90° vpravo, 9.–12. doba jízda vpřed, 13.–16. doba půlobrat o 90° vpravo, 17.–20. doba jízda vpřed, 21.–24. doba půlobrat o 90° vpravo.

Opakovat 2krát.

1.–16. doba 2 čelné kruhy napnutými pažemi vpravo.

17.–32. doba 2 čelné kruhy napnutými pažemi vlevo.

1.–4. doba jízda vpřed, 5.–8. doba půlobrat o 90° vlevo, 9.–12. doba jízda vpřed, 13.–16. doba obrat o 90° vlevo, 17.–20. doba jízda vpřed, 21.–24. doba obrat o 90° vlevo.

1.–16. doba 2 čelné kruhy napnutými pažemi vpravo.

17.–32. doba 2 čelné kruhy napnutými pažemi vlevo.

*Nácvik orientace v prostoru a při otáčivém pohybu na vozíku.*

## Kondiční program základní gymnastiky pro jedince se sluchovým postižením

Sluchově postižení cvičenci mají obdobný pohybový projev jako zdravá populace. Trénink nepotřebuje větší rozsah modifikací, vychází z tréninku intaktních cvičenců. Zvýšený důraz je kladen na zdokonalování rovnováhy, vzhledem k oslabení vestibulárního ústrojí. Komunikační bariéru je možno překonat pomocí spolupráce se slyšícím nebo neslyšícím asistentem, použitím alespoň základů znakové řeči. Vhodné je využití flip-chart tabule, na které se zakresluje rozmístění cvičenců nebo zapisují pokyny. Povelů dávaných píšťalkou je možné nahradit optickými signály, např. blikacími zvonky.

### *Rušná část s náčiním*

Tyče jsou rozprostřené po kruhu, jedním koncem dovnitř, druhým ven.

Během vpřed slalom mezi tyčemi.

Během vzad slalom mezi tyčemi.

Klusem poskočným slalom mezi tyčemi.

Poskoky snožmo uvnitř kruhu.

Cval stranou po vnějším kruhu.

Střídavé přeskoky tyčí vpřed, vzad, stranou, diagonálně – každý cvičenec u jedné tyče.

Obruče – dvě řady obručí vedle sebe na vzdálenost 30 cm mezi obručemi, jeden zástup cvičenců před každou řadou obručí.

Cvičenci individuálně překonávají řadu obručí zvoleným přeskokem (např. snožmo vpřed, snožmo vzad, střídání poskoků snožmo a roznožmo, jednonož, střídnonož, snožmo do vzporu dřepmo).

### *Švihadla*

Honička vázaných dvojic – dvojice jsou spojeny složeným švihadlem.

Skákavý zástup – dva cvičenci uchopí napjaté švihadlo nad zemí a běží s ním proti zástupu, který ho přeskakuje.

Skákavé kolo – cvičenci stojí v kruhu, ve středu kruhu jeden krouží těsně nad zemí celým švihadlem.

Štafeta s přeskoky – běh přes kroužící švihadlo k metě, švihadlo odložit a během zpět.

### *Koordinace a rovnováha*

Běh na místě s rychlými obraty.

Běh vpřed s obraty.

Série skoků na místě s přesně určeným stupněm obratu (připažit, upažit, vzpažit).

Válení „sudu“ (zvolna, rychle).

Balancování v postoji (např. stoj, podřep, výpon snožmo, jednoož).

Balancování v postoji jednoož bez zrakové kontroly.

Balancování v postojích obouož i jednoož na labilní ploše (např. kladina, plný míč, polokoule, vodorovný žebřík nebo lano).

Balancování v labilních polohách kleku (např. váha předklonmo).

Balancování v labilních polohách sedu (např. sed s přednožením).

Balancování v labilních polohách lehu (např. leh na boku – vzpažit).

Balancování v labilních polohách podporu (např. vzpor ležmo – zanožit pravou).

Lavička

Cvičenec na kladině má opakovaně přihrát míč cvičenci na zemi, mezi jednotlivými přihrávkami provede kroky vpřed, dřep, několikrát si nadhodí míč apod.

Chůze a taneční kroky – na lavičce (např. ve výponu, v podřepu, vzad, chůze s přednožováním, přísunný krok).

*Kooperační a koordinační hry ve dvojicích*

„Zrcadlo“ – dvojice proti sobě, zrcadlově napodobují pohyby svého partnera, nebo provádějí pohyby opačné.

„Loutky“ – dvojice proto sobě, jeden předvádí loutku a druhý vodiče. Vodič uchopí imaginární provázky nad zvolenou končetinou a taháním za ně loutku ovládá.

„Házení“ ve dvojicích – cvičenci stojí proti sobě ve vzdálenosti 2 metry. Na pokyn učitele si představí určitý předmět (např. nafukovací balonek, horká brambora, vajíčko, medicínbal, tikající bomba) a napodobují hod.

## **Kondiční program základní gymnastiky pro jedince se zrakovým postižením**

Zrakové postižení s sebou nese zvýšené riziko zhoršení postižení, proto je nutné znát individuální potřeby a limity cvičence. Cvičení a polohy v lehu, vzpřímeném sedu či podřepu prováděné v pomalém tempu snižují možnost dalšího poškození.

### *Rušná část*

Zdolávání překážkové dráhy postavené z měkkých barevných materiálů a žiněnek.

Běh za vidícím vodičem ve vázaném řadu.

Běh, chůze, poskoky či skoky do prostoru provádět u slabozrakých za vodičem, u nevidomých se orientovat hmatovým vjemem (na zemi či v prostoru) nebo s asistentem.

Honička se zvukovými podněty (např. rolnička, ozvučený míč).

Zahřátí organismu „na místě“ prostřednictvím skoků, poskoků, cvičení s náčiním a aerobních forem gymnastických aktivit. Doporučuje se cvičit na stanovištích, která jsou barevně vymezená a organizačně stálá.

### *Protažení*

Protahovací cvičení zaměřená na protažení těla a jeho částí provádět v pomalém tempu. Protažení je zacíleno na velké svalové skupiny, šjivou oblast a pletenec ramenní, cvičením je třeba vyrovnávat zejména dysbalan-ce v oblasti krční páteře a šíje. Až na výjimky je možné volit cviky z obsahu základní gymnastiky. Vzhledem k vyšším nárokům na zajištění bezpečnosti cvičení se doporučuje využívat spolupráci s asistenty a používat speciální pomůcky (např. ohraničený prostor, gumové zarážky, hmatové podložky).

### *Velká trampolína – rebound therapy/tramporelaxace*

Využití velké gymnastické trampolíny pro jedince se zrakovým a kombinovaným postižením je doporučováno jako nástroj pohybové stimulace, koordinace, rovnováhy a posturálního svalstva.

Cviky ve dvojicích (vidomý – nevidomý).

Houpání v podřepu s držením dvojic za ruce proti sobě.

Mírné skoky snožmo s držením dvojic za ruce proti sobě.

Nevidomý sedí na gymbalu na trampolíně, vidomý za jeho zády provádí záchranu a mírně pohupuje trampolínou.

Ovlivnění úrovně tělesné zdatnosti a jejích dílčích složek (kardiorespirační zdatnost, svalová zdatnost, flexibilita a držení těla) společně s kultiva-cí pohybového projevu prostřednictvím gymnastického obsahu by mělo být stěžejním cílem kondičních programů OSP.



# 19. ROZCVIČENÍ S HUDBOU

Hudební skladba:

**Nádherný svět (Wonderfull World)**, zpívá Louis Armstrong

Předehra 2T 4/4 (dva takty 4/4)

Část A 8T 4/4

Část B 8T 4/4

Část C 8T 4/4

Část D 8T 4/4

Dohra 6T 4/4

## **Předehra 2T 4/4**

ZP: stoj spatný, připažit – předklon hlavy

I. 1.–4. vzpřím a výdrž

II. 1.–3. výdrž

4. nádech, sunem pravé vpravo stoj rozkročný, upažit

## **Část A 8T 4/4**

I. 1.–4. hmitem podřepmo, připažením a spojením rukou před tělem a hrudním předklonem vzpažit (dlaně vzhůru, mírný záklon hlavy – pohled na ruce)

II. 1.–4. rovný předklon, upažit

III. 1.–2. podřep rozkročný, hluboký předklon – pokrčit vzpažmo (předloktí na temeno hlavy „sbalení“)

3.–4. zpět

IV. 1.–2. hmitem podřepmo „sbalit“ a dvojité vypérování

3.–4. vzpřím – stoj rozkročný, upažit

- V. 1.–4. hmitem podřepmo, připažením a spojením rukou před tělem a hrudním předklonem vzpažit (dlaně vzhůru, mírný záklon hlavy – pohled na ruce)
- VI. 1.–2. rovný předklon, upažit  
3.–4. dva hmity v hlubokém předklonu, pokrčit předpažmo – dlaně na zem
- VII. 1.–2. přenesením váhy podřep úložný levou, vodorovný kruh pravou zevnitř, připažit levou (první část svislé osmy)  
3.–4. přinožením pravé podřep spojný, vodorovný kruh předloktím zevnitř před tělem (druhá část svislé osmy), předklon hlavy
- VIII. 1.–2. výkrokem levou vpřed a postupně vzpřím, stoj záložný pravou, vzpažit vpřed (dlaně vzhůru)  
3.–4. přinožením levé stoj spatný a přetočením dlaní dolů a předpažením připažit

#### **Část B 8T 4/4**

- I. 1.–2. sunem pravé vpravo podřep úložný levou, upažit pravou, mírný úklon vpravo, hlava vpravo  
3.–4. přenesením váhy totéž vlevo
- II. 1.–4. plynule podřepem úložným levou a stojem rozkročným podřep úložný pravou s čelnými kruhy vpravo
- III. 1.–2. podřep úložný levou, pravá ruka v bok, levá skrčením připažmo vzpažit – úklon vpravo (pohled za rukou)  
3.–4. přenesením váhy totéž vlevo
- IV. 1.–2. přenesením váhy podřep úložný levou, pravá ruka v bok, levá upažit – úklon vpravo (levá paže kolmo vzhůru, pohled za rukou)  
3.–4. přenesením váhy totéž vlevo
- V. 1.–4. vzpřím a přetočením trupu vpravo (levým bokem k HM) podřep záložný levou (na celých chodidlech) – dva nesoudobé kruhy začíná pravá ze vzpažení vzad dolů a levá z připažení vpřed vzhůru
- VI. 1.–3. přetočením trupu vlevo (pravým bokem k HM) podřep záložný pravou (na celých chodidlech) a pokračovat v nesoudobých kruzích pravou ze vzpažení vpřed dolů a levou z připažení vzad vzhůru  
4. přinožením pravé podřep spatný, ohnutý předklon, připažit

- VII. 1.–2. půlobratem vlevo (čelem k HM) a přenesením váhy podřep úložný levou, vodorovný kruh pravou zevnitř, připažit levou (první část svislé osmy)
- 3.–4. přinožením pravé podřep spojný, vodorovný kruh předloktím zevnitř před tělem (druhá část svislé osmy), předklon hlavy
- VIII. 1.–2. výkrokem levou vpřed a postupný vzpřim, stoj záložný pravou, vzpažit vpřed (dlaně vzhůru)
- 3.–4. přinožením levé stoj spatný a přetočením dlaní dolů a předpažením připažit

### Část C 8T 4/4

- I. 1.–4. čtvrtobrat vlevo (vlevo vpříc, čelem do levého dolního rohu) 4 kroky vpřed začít pravou  
1. předpažit, 2. upažit – dlaně vzhůru, 3. skrčit připažmo, 4. vzpažit
- II. 1.–2. přinožením pravé podřep spojný a hmitem podřepmo hluboký předklon, zapažit
- 3.–4. hmitem podřepmo vzpřim, vzpažit
- III. 1.–2. čtvrtobratem vpravo (čelem k HM) a výkrokem pravé vpravo a hmitem podřepmo rozkročným stoj úložný levou, čelný kruh zevnitř dolů levou, upažit pravou
- 3.–4. hmitem podřepmo stoj úložný pravou, čelný kruh dolů pravou, upažit levou
- IV. 1. „chůze vpravo“ krok pravou vpravo, upažit – pohled vpravo  
2. krok levou vpřed zkřížmo  
3. krok pravou vpravo – pohled vlevo  
4. krok levou vzad zkřížmo
- V. 1.–2. krokem pravé vpravo a podřep úložný levou – pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, s přetočením trupu vpravo vodorovný oblouk levou dovnitř dlaní vzhůru
- 3.–4. přenesením váhy totéž na druhou stranu („japonec“)
- VI. 1.–4. 4 kroky po kruhu (vpravo, začít pravou – čtyřmi kroky celý a třičtvrtěobrat vpravo) – vodorovným kruhem nad hlavou pravou zevnitř vzhůru upažit pravou – upažit levou, pohled vpravo (skončit čelem do levého dolního rohu)
- VII. 1.–4. „chůze vlevo“ směrem do levého horního rohu (čelem do levého dolního rohu), upažit – krok pravou vpřed zkřížmo (pohled

- vlevo), krok levou vlevo, krok pravou vzad zkřížmo (pohled vpravo), krok levou vlevo
- VIII. 1.–3. 3 kroky po kruhu (vlevo, začít pravou – třemi kroky celý a třičtvrtěobrat vlevo – čelem k HM) – vodorovným kruhem nad hlavou levou zevnitř vzhůru
4. přinožením levé stoj spatný, připažit

## **Část D 8T 4/4**

- I. 1.–2. sunem levé vlevo podřep úložný pravou – úklon vpravo, upažením vpažit
- 3.–4. přetočením trupu vpravo podřep záložný levou (levým bokem k HM) – vzpažit vzad
- II. 1.–2. přinožením levé podřep spojný a hmitem podřepmo hluboký předklon, zapažit
- 3.–4. hmitem podřepmo vzpřím, vzpažit
- III.–IV. = I.–II., totéž, ale opačně
- V. 1.–2. krokem pravé vpravo stoj rozkročný – připažit dovnitř (spojit ruce dlaněmi dolů), předklon hlavy
- 3.–4. přenesením váhy na pravou a celým obratem na pravé vpravo stoj rozkročný – vzpažit zevnitř
- VI. 1.–2. přenesením váhy na levou a celým obratem vpravo stoj rozkročný – připažit dovnitř (spojit ruce dlaněmi dolů), předklon hlavy a celým obratem
- 3.–4. přenesením váhy na pravou a celým obratem na pravé vpravo stoj rozkročný – vzpažit zevnitř
- VII. 1.–2. celým obratem levé a výkrokem pravé podřep úložný levou, vodorovný kruh pravou zevnitř, připažit levou (první část svislé osmy)
- 3.–4. přinožením pravé podřep spojný, vodorovný kruh předloktím zevnitř před tělem (druhá část svislé osmy), předklon hlavy
- VIII. 1.–2. výkrokem levou vpřed a postupně vzpřím, stoj záložný pravou, vzpažit vpřed (dlaně vzhůru)
- 3.–4. přinožením levé stoj spatný a přetočením dlaní dolů a předpažením připažit

## Dohra 6T 4/4 (zpomaleni)

- I. 1.–4. 4 kroky po kruhu (vpravo, začít pravou – čtyřmi kroky dvojný obrat) – vodorovný kruh nad hlavou pravou zevnitř vzhůru pravou i levou současně
- II. 1.–2. dvěma kroky čelem k HM podřep spojný, hrudní předklon – připažit  
3.–4. výkrokem levou vpřed, vzpřim a stoj zánožný pravou, vzpažit vpřed (dlaně vzhůru)
- III. 1.–4. přinožením levé stoj spatný a přetočením dlaní dolů a předpažením připažit
- IV. 1.–4. předpažením vzpažit zevnitř – pohled za rukama
- V. 1.–2. podřep, hrudní předklon – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce před obličej  
3.–4. zpět do stoje spatného – vzpažit zevnitř, pohled za rukama („ouuuu...“)
- VI. 1.–4. výdrž („jeeeeee...“)

# LITERATURA

- Ahlquist, S. M., Russell, K., Fink, H. 2010. *Foundation of gymnastics*. Saskatoon, Canada: Ruschin.
- Appelt, K. 1995. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS.
- Appelt, K., Mihule, J. 1981. *Kapitoly z pohybové skladby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bentley, A. 1966. *Musical ability in children and its measurement*. London, UK: Harrap.
- Blahutková, M. 2003. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita Pedagogická fakulta.
- Cooper, K. H. 1983. *Aerobní cvičení*. Praha: Olympia.
- CSC – Canadian Sport Centres. 2008. *Long Term Athlete Development (Gymnastics – the ultimate human movement experience)*. Vancouver: Canadian Sport for Life, GCG.
- CSC – Canadian Sport Centres. 2013. *Long-Term Athlete Development For Athletes with Disabilities*. Vancouver: Canadian Sport for Life, GCG.
- Čechovská, I., Dobrý, L. 2010. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76 (3): 2–5.
- Holas, M. 1985. *Úvod do hudební diagnostiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chrudimský, J., Křištofič, J., Marek, J., Vorálková, J. 2012. *Gymnastika v obrazech*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html>.
- Chrudimský, J., Šimůnková, I., Novotná, V. et al. 2013. *Gymnastická terminologie*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html>.
- Ješina, O., Kudláček, M. 2011. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kábele, J. 1992. *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia.
- Kudláček, M., Ješina, O. 2010. Postup při modifikaci pohybových aktivit pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. *APA v teorii a praxi 1* (1).
- Kolektiv. 2009. *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Novotná, V. et al. 2012. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Novotná, V., Doležalová, K., Chrudimský, J. et al. 2020. *Základní gymnastika OSP*. Praha: UK FTVS.

- Novotná, V., Panská, Š., Šimůnková, I. 2011. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka\\_gymnastika\\_a\\_pohybova.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf).
- Novotná, V., Šimůnková, I. 2013. Aplikace gymnastické gramotnosti pro podporu pohybové terapie. In *Psychomotor Therapy in schizophrenia treatment*, ed. M. Adámková Šégard a B. Hátlová, 35–40. Ústí nad Labem: Universita J. E. Purkyně.
- Peréz, P., Llana, S., Alcántra, E. 2008. Standard tests ability to measure impact forces reduction on mats. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 2 (3): 162–168.
- Seashore, C. E. 1936. *Objective Analysis of Musical Performance*. New York.
- Sedlák, F., Váňová, H. 2013. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Skopová, M., Zítko, M. et al. 2016. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Váňová, H., Skopal, J. 2007. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Whitehead, M. 2001. The concept of physical literacy. *PE and Sport Pedagogy. European Journal of Physical Education*, 6 (2): 127–138.
- Whitehead, M. 2010. *Physical literacy: throughout the lifecourse*. London: Routledge.
- Whitehead, M., Murdoch, E. 2006. Physical Literacy and Physical Education: Conceptual Mapping. *PE Matters*, 1 (1): 6–9.

# SUMMARY

The presented teaching material has been prepared for the students of the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University and other interested persons from faculties and higher education institutions training teachers, trainers and instructors in the Sport for All sector. It is the result of the work of members from the Department of Gymnastics FPES CU. It brings selected theoretical knowledge and structured many years' experience in the teaching of gymnastics and dance programmes. The loosely arranged chapters are linked to the needs of gymnastics courses implemented within study programmes. The publication aims to potentially extend the exploitation of the extensive contents of gymnastics and dance activities in different physical activities which will not only enrich individuals by creating their movement fundamentals, shaping the necessary level of their physical literacy and relationship to movement, but will also effectively contribute to their physical, social and aesthetic cultivation. If the instruction is efficiently managed and the teacher is equipped with the theory, the diversity of gymnastics programmes, mainly the programmes of exercises with music and dance composed for different population groups, can stimulate the development of movement creativity, contribute to movement self-fulfilment and bring joy and satisfaction with physical activity.

The publication is divided into three parts. The first part includes chapters on the importance and the content of gymnastics programmes, on gymnastics in the Sport for All sector and its specific features for pre-school children and seniors. The chapter devoted to dance and music-movement education is interconnected with folk dance. The essay addressing the diagnostics of rhythmic feeling forms a separate item. The second part of the publication focuses on the application of gymnastics and dance programmes for persons with special needs implemented within the study programme of Applied Physical Education and Sport. The third part presents selected practical examples of gymnastics and dance programmes and the



potential for their application in the physical education and sports environment.

This teaching material is a free follow-up to previously developed and publicly available support materials for teaching gymnastics and dance at FPES CU.

**VILÉMA NOVOTNÁ (ed.)**

**A KOLEKTIV**

## **PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE**

Vydala Univerzita Karlova  
Nakladatelství Karolinum  
Ovocný trh 560/5, 116 36 Praha 1  
[www.karolinum.cz](http://www.karolinum.cz)

Praha 2020

Redakce Lenka Ščerbaničová

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Výtiskla tiskárna Nakladatelství Karolinum

1. vydání

Učební text pro studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu UK

Text vznikl v rámci projektu PROGRES Q19.

**ISBN 978-80-246-4599-5**

**ISBN 978-80-246-4619-0 (pdf)**