

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární a preprimární edukace

## **Pohybové choreografie pro děti předškolního věku**

*Diplomová práce*

Autor: Bc. Martina Pechová  
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika  
Studijní obor: Předškolní pedagogika  
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

## Zadání diplomové práce

**Autor:** Martina Pechová

**Studium:** P15P0883

**Studijní program:** N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

**Studijní obor:** Pedagogika předškolního věku

**Název diplomové práce:** **Pohybové choreografie pro děti předškolního věku**

**Název diplomové práce AJ:** Choreography for pre-school children

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl práce:** Cílem této práce je seznámit čtenáře se základy aerobiku a rytmické gymnastiky a v praktické části vytvořit soubor 15 choreografií a jejich ověření v praxi, které budou sloužit jako názorná metodická pomůcka pro učitelky v mateřské škole a trenéry. Soubor bude tvořen videozáznamem. **Metodologie:** sestavení souboru, natočení videa

BERDYCHOVÁ, Jana. Rytmická gymnastika a tanec pro děti. Praha:Olympia, 1973. LEOPOLDOVÁ, Jana. Metodika taneční gymnastiky. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 2009. ISBN 978-80-86928-53-1. BLAHUTKOVÁ, Marie. Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4838-6. TOUFAROVÁ, Hana. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-857-8342-8

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Dagmar Vodehnalová

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2016

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci na téma Pohybové choreografie pro děti předškolního věku vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne: 9. 4. 2017

Podpis: .....

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

V Hradci Králové dne: 9. 4. 2017

Podpis: .....

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí diplomové práce, doc. PaedDr. Dana Fialové, Ph.D. za odborné vedení, za mnoho cenných rad a za čas a trpělivost věnovaný mé práci.

## **Anotace**

PECHOVÁ, Martina (2017). *Pohybové choreografie pro děti předškolního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 80 s. Diplomová práce.

Diplomová práce „Pohybové choreografie pro děti předškolního věku“ v teoretické části nahlíží do teorie rytmické gymnastiky a aerobiku. Dále seznamuje s dnešní podobou závodního aerobiku. Cílem praktické části diplomové práce bylo vytvoření sborníku jednoduchých pohybových choreografií, vycházející z aerobiku, který bude sloužit jako materiál využitelný pro všechny, kteří pracují s dětmi předškolního věku. Všechny choreografie byly ověřené v praxi a jejich nahrávky jsou přiložené na DVD.

**Klíčová slova:** rytmická gymnastika, aerobik, pohybová skladba,

## **Annotation**

PECHOVÁ, Martina (2017). *Movement Choreography for preschool children*. Hradec Králové: The Faculty of Education, the University of Hradec Králové. 80 p. Diploma thesis.

The theoretical part of the diploma thesis "Movement Choreography for preschool children" looks into the theory of rhythmic gymnastics and aerobics. Following the theses presents today's look of the competitions in aerobic. The aim of the practical part was to create a collection of simple movement choreographies based on aerobics, which will serve as a useful material for all who work with preschool children. All choreographies were tried in practice and their recordings are attached on the DVD.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, aerobic, movement choreographies

# Obsah

Úvod .....	10
1 Vývoj dítěte v předškolním věku .....	11
1.1 Psychický vývoj .....	11
1.2 Tělesný vývoj .....	12
1.3 Motorický vývoj .....	13
2 Držení těla .....	13
3 Motorické učení .....	15
3.1 Fáze seznámení .....	16
3.2 Fáze nácviku .....	16
3.3 Fáze výcviková .....	17
3.4 Tvořivé využívání .....	17
4 Pohybové schopnosti .....	18
4.1 Pohyblivost .....	19
4.2 Síla .....	20
4.3 Obratnost .....	21
4.4 Rychlost .....	21
4.5 Vytrvalost .....	22
5 Pohybové dovednosti .....	22
6 Názvosloví .....	22
7 Základní polohy těla .....	22
7.1 Postoje .....	23
7.2 Kleky .....	23
7.3 Sedy .....	24
7.4 Lehý .....	24
7.5 Podpory .....	24
8 Pohyby celého těla .....	25
8.1 Chůze .....	25
8.2 Běh .....	25
8.3 Skoky .....	25
8.4 Obraty .....	27
9 Aerobik .....	27
9.1 Historie Aerobiku .....	28



9.2	Závodní aerobik.....	29
9.2.1	Sportovní aerobik.....	30
9.2.2	Fitness aerobik .....	31
9.2.3	Aerobic team show .....	31
9.2.4	Soutěžní aerobic master class.....	32
9.2.5	Hudebně pohybové vztahy .....	33
9.3	Základní kroky aerobiku .....	34
10	Pohybová skladba .....	37
10.1	Tvorba pohybové skladby .....	38
10.1.1	Principy tvorby pohybové skladby .....	38
10.2	Hudba v pohybové skladbě .....	39
10.3	Choreografie pohybové skladby .....	40
11	Cíl práce.....	42
12	Charakteristika souboru .....	42
13	Pohybové choreografie .....	42
13.1	Pohybová choreografie 1 .....	43
13.2	Pohybová choreografie 2 .....	45
13.3	Pohybová choreografie 3 .....	47
13.4	Pohybová choreografie 4 .....	51
13.5	Pohybová choreografie 5 .....	53
13.6	Pohybová choreografie 6 .....	57
13.7	Pohybová choreografie 7 .....	60
13.8	Pohybová choreografie 8 .....	63
13.9	Pohybová choreografie 9 .....	66
13.10	Pohybová choreografie 10 .....	69
14	Výsledky a diskuse.....	73
	Závěr.....	75
	Zdroje .....	76

## Úvod

Aerobik je sportovní disciplína vycházející z gymnastiky. V tomto sportovním odvětví začínají závodit již děti předškolního věku. Český svaz aerobiku a tance FISAF či jiné sportovní kluby pořádají různé závody, kam zařazují i kategorii nejmladší a to děti do 8 let.

Již 8 let pracuji jako trenérka sportovního aerobiku, 6 let se věnuji aerobiku u předškolních dětí. Jako trenérka vím, že nejdůležitější je v tomto věku získat dobré pohybové základy, na kterých potom mohu stavět při trénincích závodních skupin. Děti by měly mít upevněné správné držení těla a měly by se u nich rozvíjet všechny pohybové schopnosti a ne jen schopnosti využitelné v konkrétním sportovním odvětví. Je nezbytné, aby bez problému zvládaly základní pohybové dovednosti ze základní gymnastiky, míčových her či plavání. Neplatí to pouze u aerobiku, ale u každého sportu. Pokud bude mít dítě pevné základy, bude v budoucnu výborně připravené, na jakýkoliv sport.

Během mé praxe mám možnost vidět, že stále více stoupá zájem dívek předškolního věku o aerobik. Díky nápaditým choreografiím a hudbě se pro ně tento sport stává přitažlivějším. Proto se také ve své diplomové práci zabývám pohybovými choreografiemi, neboť je málo publikací s krátkými choreografiemi pro děti předškolního věku, které by mohli využít trenéři nebo pedagogové, kteří chtějí v dětech budovat chuť k aerobiku.

# 1 Vývoj dítěte v předškolním věku

Dítě je specifická a individuální osobnost, a proto na něj nemůžeme nahlížet jako na zmenšeninu dospělého. Každý učitel či trenér by měl mít základní informace o vývoji dítěte, o jeho anatomii, ale i vyzrálosti centrální nervové soustavy. Dětské tělo funguje odlišně než tělo dospělého člověka, a pokud na něj budeme klást přehnané požadavky, můžeme ho vážně poškodit a to nejen po stránce fyzické, ale i po stránce psychické. Jenom pokud budeme brát v úvahu specifika dětské osobnosti, můžeme být dobrým trenérem.

Předškolním věkem je chápáno ve většině případů od 3 do 6 až 7 let. Toto období je nejdůležitějším z hlediska socializace a výchovy. Je potřeba neignorovat rozdíly, které mezi dětmi jsou a přistupovat ke každému dítěti individuálně (Langmeier, Krejčířová 2006).

V předškolním období můžeme dítě nejlépe ovlivňovat, a tím pádem i ukázat mu cestu k pohybu, aby si k němu vytvořilo pozitivní vztah. Pohybová aktivita pomáhá dítěti v socializaci a odpoutání se od rodiny (Vágnerová, 2012).

## 1.1 Psychický vývoj

V tomto období dochází k rozvoji fantazie a paměti. Převažuje konkrétní myšlení a dítě příliš nechápe abstraktní pojmy. Z tohoto důvodu je velice důležité, aby byl trenér či učitel schopný předvést názornou ukázkou, aby dítě vše pochopilo a tím se to i lépe naučilo. Děti předškolního věku jsou velmi impulzivní a rychle se u nich střídají nálady. Dítě, které se nám před chvílí ještě smálo, může být o 10 minut později smutné. Velice podstatnou úlohou trenéra je děti neustále motivovat, neboť nemají vůli a neumí se zaměřit na dlouhodobé cíle. Dětem nestačí říct, že pokud budou tvrdě dřít, tak se v budoucnulepší. Všechny děti jsou také velice citlivé, co se týče neúspěchů a nezdarů, proto je důležité, aby každé dítě mělo možnost zažít úspěch. Pokud budeme dítěti neustále podbízet pouze aktivity, které mu nejdu, rozhodně ho tím nebudeme motivovat k tomu, aby se u něj stal sport či pohyb součástí života. Předškolní děti udrží pozornost na velmi krátkou dobu, řekněme tak 5-10 minut, je proto potřeba často střídát jednotlivé aktivity, aby děti neustále bavily a dokázaly se koncentrovat. Velkou úlohu zde také hraje sociální skupina. Dítě si osvojuje nové sociální role a učí se

spolupracovat s ostatními vrstevníky. Také se učí přijímat novou autoritu v podobě učitele či trenéra (Perič, 2004).

Ze své trenérské praxe vím, že kolektiv znamená opravdu moc. Během osmi let praxe jsem zjistila, že nejvíce děti drží u sportu samozřejmě to, že je ten sport baví, ale také to, že tam mají dobrou partu kamarádů. I trenér má podíl na tom, jaká parta se vytvoří. Důležité je, aby si všechny děti byly rovny, navzájem se neurážely a byly pro sebe oporou. Dítě tráví na tréninkách opravdu spoustu času, zvláště tehdy, kdy se sportu věnuje na závodní úrovni. Pokud si tam společně s trenérem vytvoří dobrou partu, najde tam kamarády na celý život, kteří mu budou pomáhat překonávat překážky, zvládat prohry, ale také radovat se z výher.

## **1.2 Tělesný vývoj**

V tomto období dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti. Kostí jsou křehké a měkké, neboť jejich osifikace není ještě dokončena. Dětská páteř není ještě zcela zakřivená, jako páteř dospělého člověka, a proto je potřeba mít na paměti a dbát u dětí na správné držení těla. Zátěž musí být přiměřená, neboť při nevhodném zatížení kloubů může dojít ke zpomalení růstu, a mohou se objevit vady v držení těla. V předškolním věku se vazy teprve zpevňují a je tedy typická zvýšená flexibilita, a s tím souvisí i riziko úrazů. Dětské tělo reaguje na zátěž zvýšením tepové frekvence, nedochází však ke zvětšení objemu srdce jako u dospělého, proto jsou pro děti vhodnější aktivity, které se pohybují v aerobním pásmu zatížení. U dětí můžeme zaznamenat vyšší dechovou frekvenci, ale malý dechový objem. Je tedy vhodné procvičovat s dětmi dýchání a učit je prohlubovat výdech i nádech. Z důvodu malého množství glykogenu ve svalech dochází u dětí k rychlejšímu spalování tuků. Rodiče by měli děti vést ke správné životosprávě a dodržování pitného režimu. Dětské tělo neumí snížit teplotu tím, že se začne více potit, neboť děti mají špatnou termoregulaci těla, proto musí trenér dávat pozor, aby nedošlo k přehřátí organismu. Mozek a centrální nervová soustava dozrávají a na konci tohoto období je dítě schopné učit se nové a složitější pohyby. Plasticita nervové soustavy vytváří optimální podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Hájková a kol., 2006).

### 1.3 Motorický vývoj

Pohyb je jedna ze základních potřeb dítěte v předškolním věku. V tomto období by měly mít děti dobře zvládnuté základní lokomoční dovednosti, jako je chůze, běh, lezení a skákání. V předškolním věku dochází ke zlepšení koordinace pohybů, pokud děti mají dostatek příležitostí k pohybu. Děti jsou schopny už své tělo lépe ovládat a jsou schopné naučit se spoustu pohybových dovedností. V tomto věku se děti učí různé polohy těla, zdravotní cviky a pohybové hry. Je velice důležité, aby je to učil proškolený učitel či trenér, aby nedošlo ke špatným pohybovým návykům (Dvořáková, 2002).

Motorický vývoj je opravdu hodně individuální. Během mé trenérské praxe jsem poznala spoustu dětí a musím říci, že není vůbec těžké odhadnout, které dítě chodí s rodiči na procházky, jezdí na kole, lyžuje, zkrátka tráví aktivně volný čas, a které pouze sedí u počítače nebo tabletu. Co se týče motoriky, tak jsou mezi dětmi značné rozdíly. Některé děti, už skáčou krátkou vzdálenost po jedné noze a jiné nezvládne přeskočit snožmo nízkou překážku. Nejdůležitější však je, že každé dítě je schopné se tyto jednoduché pohybové dovednosti naučit. Stačí mu pouze rodiče, kteří s ním nebudou sedět doma, popřípadě učitel nebo trenér, který mu pomůže motoricky se zdokonalovat.

## 2 Držení těla

Držení těla je stav pohybového systému člověka, do kterého se promítá stav svalstva, tvar páteře, psychický stav, věk, ale i pohybová aktivita. Pro nás je za správné držení těla považováno vzpřímené držení těla, která obstarává hlavně posturální a fyzické svalstvo, které by mělo být dostatečně vyvážené (Skopová, Zítka, 2005).

Orientační vyšetření držení těla můžeme provést pohledem. Při vyšetření je důležité, aby dítě stálo vzpříma, a kontrolujeme ho zepředu, zezadu i ze strany. Při pohledu zepředu zkoumáme především držení hlavy, postavení ramen, tvaru hrudníku a hrudní kosti. Dále si také všímáme polohy kolenního a kyčelního kloubu. U pohledu zezadu se zaměříme na postavení lopatek a celkově tvar páteře. Při pohledu ze strany můžeme dokonale pozorovat zakřivení páteře (Cinglová, 2010).

Jan Neuman (2003) popisuje tyto základní postojové standardy.

### 1. Výtečné držení těla

- Hlava vzpřímená, brada zatažená.
- Hrudník vypjat, hrudní kost je nejvíce vystupující.
- Břicho zatažené.
- Zakřivení páteře v hranicích normy.
- Boky, taile a trojúhelníky thorakobrachiální souměrné, lopatky neodstávají, obrys ramen ve stejné výši.

### 2. Dobré držení

- Hlava lehce nakloněná dopředu.
- Hrudník lehce zploštělý.
- Spodní část břicha zatažená, ale ne plochá.
- Zakřivení páteře buď lehce zvětšené, nebo oploštělé.
- Lopatky lehce odstávají nebo je narušená souměrnost obrysu ramen.

### 3. Chabé držení

- Hlava předkloněná nebo zakloněná.
- Hrudník plochý
- Břicho chabé a nejvíce vyčnívá
- Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštělé.
- Lopatky odstávají, ramena nejsou ve stejném postavení, lehká boční úchylna páteře, bok mírně vystupuje.

### 4. Špatné držení

- Hlava hodně skloněná.
- Hrudník propadlý.
- Břicho zcela ochablé.
- Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštělé.
- Lopatky značně odstávají, ramena nesouměrná, značná boční úchylna páteře.

Každé dítě je individualita, a proto nemůžeme hovořit o jednom správném držení těla. Autoři (Skopová, Zítka, 2005, str. 28) uvádějí: „*Správné držení těla je takové, kdy pro zachování rovnováhy při náročných posturálních polohách je zapotřebí co nejméně energie.*“

U spousty dětí se setkáváme s vadným držením těla. Jednou z příčin je například jednostranné statické přetěžování páteře, neboť děti nejdříve sedí celý den ve školních lavicích a dále pokračují odpoledne sezením u televize nebo počítače. Další příčinou je, že mají naučené špatné držení těla ve stoji, při chůzi a dalších aktivitách. A z důvodu celodenního sezení jim chybí přirozený pohyb. Co můžeme udělat proto, abychom děti naučili správnému držení těla? Nejdůležitější je dětem vysvětlit, proč je dobré, aby dbaly na správné držení těla. U malých dětí můžeme využít například pohádky, jak princezny chodily krásně vzpřímeně a ježibaby, jaký měly hrb. Děti musí mít neustále ukázkou správného držení těla. A dále samozřejmě dbát na dostatek přirozeného pohybu a využívat cviky podporující správné držení těla (Skopová, Zítka, 2005).

### **3 Motorické učení**

Díky vhodně zvolené pohybové aktivitě můžeme u dítěte předcházet vadnému držení těla. I správné držení těla se každé dítě musí naučit.

Pohybové aktivity, které dítě zvládá, jsou důsledkem motorického učení. Při motorickém učení dochází k zapojování svalů, ale i centrální nervové soustavy. Při řízení hybnosti je nejvýše v tabulce umístěn volní pohyb, kdy mozek vyšle do svalů povel a ty vykonají určitý pohyb. Během chvíle, kdy svaly provádějí pohyb, vrací se do mozku informace se zpětnou vazbou a jeho průběhu. Díky této zpětné vazbě můžeme dělat opravy. Pod volním pohybem jsou dále pohybové vzory, což podle Křištofoviče (2006, str. 15) jsou „pohybové programy, které se po narození postupně vybavují a jsou součástí genetické výbavy jedince.“ Tyto pohybové vzory jsou sice vrozené, ale pomocí vůle je můžeme měnit. Dále jsou tu pohybové stereotypy, které se vytvářejí neustálým opakováním, tedy motorickým učním. Mezi pohybové stereotypy můžeme zařadit například chůzi, běh. Tyto dovednosti se časem natolik zautomatizují, že je již provádíme zcela bez přemýšlení (Křištofovič, 2006).

V motorickém učení rozeznáváme čtyři fáze, a to seznámení, nácvik, výcvik a tvořivé využívání (Ryba a kol., 1998).

Miroslav Choutka a kol. (1999) rozdělují fáze motorického učení na generalizaci, diferenciaci, automatizaci a fázi kreativní.

Další rozdělení jednotlivých fází motorického učení popsal Petr Jansa a kol. (2014), a to fázi generalizace a automatizace, diferenciaci a koncentraci, automatizaci a stabilizaci a tvořivé koordinaci a asociaci.

### **3.1 Fáze seznámení**

První fáze je seznámení. Jak již název napovídá, jde o to, aby si dítě utvořilo jakousi ucelenou představu o daném pohybu. První seznámení většinou probíhá formou verbální instrukce. U předškolních dětí je velice důležitá, aby součástí instrukce byla motivační složka. Cílem motivační složky je vzbudit chuť naučit se daný pohyb. Motivace velice pozitivně podporuje motorické učení. Instrukce by měla být jednoduchá a jasná a trenér by měl volit takové verbální výrazy, které děti znají a rozumí jim. Vždy by měl začít vysvětlovat od větších celků a pomalu přecházet k detailům. Pro lepší představivost dítěte můžeme k verbální instrukci připojit i vizuální ukázkou. Jako vizuální ukázkou můžeme využít obrázek, fotografii nebo video. Pro předškolní děti je nejpřitažlivější demonstrace trenéra. Trenér je pro děti obrovský vzor a často k němu vzhlíží, a proto ukázkou pohybu od trenéra často ocení více než video (Ryba a kol., 1998).

Již v této fázi dochází k prvním pokusům ze strany cvičenců o provedení pohybu. Z důvodů iradiace, kdy podněty vyvolávají daleko větší aktivaci svalové činnosti, dochází k připojení nežádoucích doprovodných pohybů. Při použití vhodné metodiky trvá tato fáze krátkou dobu (Jansa a kol., 2014).

### **3.2 Fáze nácviku**

Po první fázi následuje fáze vlastního nácviku. Tady platí pravidlo „Opakování, je matka moudrosti“. Velice důležitý je v této fázi proces zpevnování, kdy si dítě zformuje spojení mezi správným provedením a odměnou. Nejčastěji formou úspěchu a neúspěchu. Je velice důležité mít z předchozí fáze utvořenou správnou představu, která pak dítěti pomáhá rozlišovat, kdy už se jeho provedení blíží k tomu správnému, aby se následně mohla upevnit (Ryba a kol., 1998).

Nekontrolovatelný pohyb najednou přechází v pohyb koordinovanější a plynulejší. Časové provedení se stabilizuje (Choutka a kol., 1999).



Správné provedení můžeme ještě více upevnit pochvalou. Předškolní děti je velice důležité chválit, abychom podpořili chuť k pohybové aktivitě. Neměli bychom však chválit to nesprávné provedení, aby nedošlo k zafixování špatného návyku. Pochvala by vždy měla směřovat konkrétně k dané činnosti, nikoliv k osobě dítěte. Na konci této fáze je podstatná retence, což znamená, že si daný pohyb uchováme do paměti a budeme schopni si ho v budoucnu vybavit a použít. Na retenci negativně působí zapomínání, což je ale naprosto normální jev. Co však děti nevymažou z paměti v počáteční fázi, to už jim tam nejspíše vydrží (Ryba a kol., 1998).

### **3.3 Fáze výcviková**

Ve třetí fázi, která je nazývána výcviková, jde především o zdokonalování pohybu. Třetí fáze nastupuje až po základním zvládnutí daného pohybu. Cvičenec například musí být schopný provést cvik, i ve ztížených podmínkách, kdy například nemá dostatek času na provedení. Tohle můžeme krásně vysvětlit u závodnic sportovního aerobiku. V sestavě sportovního aerobiku jsou zařazeny různé prvky obtížnosti. Závodnice se musí daný prvek, například tricepsový klik, naučit a zvládnout jeho základní provedení. Ve výcvikové fázi se však musí naučit provést správně klik i na konci sestavy, kdy už podmínky nejsou tak optimální, u závodnic se dostaví únava. Další zhoršení podmínek můžeme chápat, že závodnice nedělá pouze samostatný prvek, ale má ho zakomponovaný do choreografie (Ryba a kol., 1998).

V této fázi dochází k automatizaci daného pohybu, kdy cvičenec má pohyb dokonale zvládnutý a centrální nervová soustava přechází na nižší stupeň řízení (Choutka a kol., 1999).

Někdy se trenéři tak moc snaží o to, aby se děti danou dovednost naučily, až je někdy přesyťí. Je dobré se v tuto chvíli zastavit a jít se věnovat něčemu jinému. Jakmile dítě bude odpočaté a znovu namotivované daný prvek zkusit, máme větší šanci, že ho provede správně. Na konci této fáze můžeme zaznamenat již velice koordinovaný pohyb, který je zautomatizovaný (Ryba a kol., 1998).

### **3.4 Tvořivé využívání**

Jedná se o poslední fázi motorického učení. V této fázi jde především o tvořivé přetvoření nebo vylepšení dané dovednosti. Je zde propojena koordinace pohybů s tvořivými asociacemi (Ryba a kol., 1998).

Tato fáze je charakteristická aktivitou partnerů a soupeřů a je typická pro soutěžní podmínky. Pohybové dovednosti musí být velice variabilní, aby cvičenci mohli vytvářet různé originální kombinace. Zde velice záleží na zkušenostech, schopnostech a osobních vlastnostech cvičence (Choutka a kol., 1999).

## 4 Pohybové schopnosti

Existuje řada autorů, kteří se zabývají pohybovými schopnostmi, díky nimž nalezneme spoustu různých definic.

Dovalil (2008, str. 146) vymezuje pohybové schopnosti jako „*relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti*“.

Měkota a Novosad (2005, str. 11) definují schopnost jako: „*trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit*“.

Například Tomáš Perič (2008) označuje pohybové schopnosti jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.

Rozvoj pohybových schopností je základ při práci s předškolními dětmi. Úkolem trenéra je snaha co nejvíce rozvíjet všechny pohybové schopnosti a vytvořit tak dětem všestranný pohybový základ, na kterém v budoucnu bude moci stavět. V praxi rozlišujeme pět základních pohybových schopností a to jsou koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost (Perič, 2004).

Členění motorických schopností dle Měkoty a Novosada (2005):

1. Kondiční
2. Silové
3. Vytrvalostní
4. Rychlostní
5. Koordinační
6. Orientační
7. Diferenciační
8. Rychlostní

9. Rovnováhou

10. Rytmická

Měkota a Novosad (2005) nezařazují do motorických schopností flexibilitu, neboť ji považuje pouze za pasivní přenos energie.

#### **4.1 Pohyblivost**

*„Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu“ (Fejtek, Mazurová, 1990, str. 18).*

*„Kloubní pohyblivost je jednou z pohybových schopností, které ovlivňují funkční kapacitu hybného systému člověka“ (Skopová, Zítka, 2005, str. 42).*

Pohyblivost rozlišujeme aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivost je taková, kdy maximálního rozsahu dosáhne cvičenec sám, pomocí vlastní síly, například švihem. Oproti tomu u pasivní pohyblivosti se využívají vnější činitelé. Trenér například dopomáhá většímu rozsahu využitím svojí síly, kdy přidržuje cvičence v krajní poloze. Velice oblíbenou metodou rozvoje pohyblivosti je strečink. U strečinku jde především o statickou výdrž v jednotlivých polohách a následné prodýchání. Úroveň pohyblivosti ovlivňuje spousta faktorů, jako například věk, síla svalů a anatomie těla, kdy záleží hlavně na tvaru kloubů a pružnosti tkáně (Fejtek, Mazurová, 1990).

Podle pohyblivosti rozlišujeme děti hypomobilní a hypermobilní. Pokud je dítě hypomobilní, že má u jednoho nebo i více kloubů snížený rozsah pohybu. Hypomobilita může být zapříčiněna nedostatkem pohybové aktivity, ale také úrazem nebo pooperační rekonvalescencí. Opakem jsou děti hypermobilní, které mají klouby velmi uvolněné, a zaznamenáváme u nich velký rozsah pohybu. Co se týče zdravotní stránky, není hypermobilita úplně žádoucí, neboť u hypermobilních dětí dochází často k dislokacím či osteoporózám (Měkota, Novosad, 2005).

U aerobiku je pohyblivost velmi důležitá, zvláště v závodním odvětví. Bez hypermobility by se žádná závodnice neobešla. Ve většině prvků sportovního aerobiku by bez velkého rozsahu pohybu nedošlo k technicky správnému provedení.

## 4.2 Síla

*Síla je schopnost překonávat či udržovat odpor, čímž odporem rozumíme hmotnost těla nebo náčiní (Fejtek, Mazurová, 1990, str. 45).*

*„Silové schopnosti jsou souhrnem vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním, je spjata s činností svalů, kterou lze označit jako svalovou sílu (Měkota, Novosad, 2005).*

Rozdělení síly podle Choutka a kol. (1991):

- Statická
- Dynamická

U statické síly jde především o udržení těla nebo břemene ve statické poloze, nikoliv o pohyb. Naopak dynamická síla je charakteristická pohybem hybného aparátu nebo jeho části (Choutka a kol. 1991).

Dynamickou sílu můžeme dále rozdělit na rychlou, pomalou a výbušnou. Podle toho jaký druh síly chceme rozvíjet, musíme zvolit vhodný počet opakování a intenzity. Při rozvoji rychlostní síly využijeme vysokého tempa a malého odporu, ale doba cvičení bude krátká. U pomalé síly bude naopak doba cvičení delší, ale tempo bude pozvolnější. Při tréninku dětí využíváme k rozvoji síly především gymnastickým posilováním, kdy odporem je pouze hmotnost vlastního těla. Před posilováním musíme tělo dostatečně zahřát. Abychom předcházely svalovým dysbalancím, vkládáme mezi jednotlivé posilovací cviky, cviky kompenzační. Výbušná síla se projevuje nemaximálním odporem a maximální rychlostí pohybu (Dovalil, 1986).

Členění silových schopností dle Měkoty a Novosada (2005):

- Maximální síla
- Rychlá síla
- Reaktivní síla
- Vytrvalostní síla

U dětí nám nejde o velký nárůst svalové hmoty, nýbrž o posílení svalů, které se podílí na držení těla, což jsou hýžděové svaly, břišní svaly a mezipatkové svaly. Proto jsou v tomto období velice vhodná zpevňovací gymnastická cvičení, při kterých dochází

k posílení vnitřního stabilizačního systému. I veškerá rychlostně-obratnostní cvičení podporují přirozený rozvoj silových schopností (Křištofovič, 2014).

### **4.3 Obratnost**

Perič a Dovalil (2010) rozlišuje pojmy obratnost a koordinace. Koordinaci vysvětluje jako: „*vnitřní řízení pohybu, tedy souhry centrální nervové soustavy a nervosvalového aparátu*“. Zatímco obratnost definuje jako vnější projev této souhry CNS s nervosvalovým aparátem.

V předškolním věku rozvíjíme obratnostní schopnosti nejvíce, a to právě díky rozmanitosti použití různých her a cvičení. Čím více budeme děti učit nové a nové pohyby, tím více u nich budeme rozvíjet obratnost. Velice populární jsou u dětí překážkové dráhy. Díky kreativitě trenéra a dětí se překážkové dráhy neustále obměňují. Nebojme se nechat děti postavit si překážkovou dráhu, i v předškolním věku jsou děti schopné si dráhu přichystat (Fejtek, Mazurová, 1990).

K rozvoji obratnosti také velice přispívají právě pohybové choreografie, a to právě díky tomu, že se děti učí nepřeborné množství nových pohybů, kroků a poloh. Při choreografiích se také zdokonaluje koordinace paží a nohou, díky které se pohyby stávají ladnější.

### **4.4 Rychlost**

*„Rychlost je schopnost provádět krátkodobě pohyby s nejvyšší dosažitelnou rychlostí, vysokým úsilím a bez výraznějšího vnějšího odporu“ (Fejtek, Mazurová, 1990, str. 113).*

U rychlostních schopností rozlišujeme rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost cyklických pohybů. V předškolním věku se nejvíce zaměřujeme na rychlost reakce, kterou rozvíjíme pomocí pohybových her, kdy děti musí na daný signál reagovat změnou polohy nebo místa. Pokud chceme rozvíjet rychlost pohybu ať již samotného nebo cyklického je potřeba mít na paměti zásadu posloupnosti. Děti musí nejprve umět provést daný cvik či pohyb správně v pomalém tempu, a teprve po zvládnutí správné techniky ho mohou provádět rychle (Fejtek, Mazurová, 1990).

## 4.5 Vytrvalost

„Vytrvalost můžeme chápat jako schopnost provádět pohybovou činnost po co nejděší dobu“ (Fejtek, Mazurová, 1990, str. 129).

U dětí rozvíjíme vytrvalost především aktivitami v aerobním pásmu zatížení, kdy dochází ke zvyšování výkonnosti oběhového a dýchacího systému. Zatížení můžeme kontrolovat pomocí sledování tepové frekvence, která by měla optimálně být zhruba 130-160 tepů za minutu. Ke zlepšení vytrvalostních schopností u dětí využíváme pohybových her, které děti rozvíjí nenásilnou formou (Fejtek, Mazurová, 1990).

## 5 Pohybové dovednosti

*„Motorický učením a opakováním získaná pohotovost (způsobnost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“ (Měkota, Cubere, 2007, str. 9).*

Dovalil (2008, str. 145) definuje pohybové dovednosti jako *„učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly“.*

## 6 Názvosloví

Velkým přínosem pro tělesnou výchovu byl dr. Miroslav Tyrš, který ve 2. pol. 19. století stvořil tělovýchovné názvosloví. Pro cvičitele také napsal příručku Základové tělocviku, kterou využívali cvičitelé sokolských jednot (Skopová, Zítka, 2013).

Naše tělovýchovné názvosloví prošlo od svého vzniku v roce 1872 spoustou změn. Při použití správných přípon a předpon lehce pochopíme název polohy či pohybu, a proto je naše názvosloví jedno z nejjednodušších na světě. Při popisu tělesných cvičení je důležité správně pojmenovat pohyb nebo polohu těla či jeho části. Přičemž poloha těla popisuje prostorový vztah k vnějšímu nářadí, což může být například základna, nářadí či druhý cvičenec, a pohyb znázorňuje změnu polohy těla vzhledem k vnějšímu prostředí (Appelt a kol., 1989).

## 7 Základní polohy těla

Podle Formánkové (2005) můžeme rozdělit základní polohy do 5 kategorií:

- Postoje
- Kleky
- Sedy
- Lehy
- Podpory

## 7.1 Postoje

Při postojích musí být chodidlo nebo jeho část v kontaktu se zemí. Do postojů dle Formánkové (2005) patří:

Stoje, kdy dolní končetiny jsou propnuté.

Podřepy, kdy úhel v kolenou je větší jak 90 stupňů.

Dřepy, kdy úhel v kolenou je menší jak 90 stupňů.

Výpony, kde dolní končetiny jsou na špičkách.

## 7.2 Kleky

Při kleku se kolena a jiné části nohou dotýkají země. Podle toho, v jaké poloze se nacházejí stehna klečících nohou, rozeznáváme tři druhy kleků, a to klek vzpříma, klek sedmo a klek s podporem (Kytýřová, 1980).

Klekem vzpříma, neboli vzpřímeným klekem rozumíme takový klek, kdy stehna klečících nohou a vzpřímené tělo je kolmo k zemi (Kytýřová, 1980).

Při kleku sedmo, se hýždě opírají o paty a tělo je ve vzpřímené poloze. Můžeme se setkat i s více používaným názvem sed na patách (Kytýřová, 1980).

Klek s podporem nebo také jinak nazývaný podpor klečmo je poloha, kdy mezi tělem a stehny klečících nohou je úhel 90 stupňů a napnuté paže se opírají dlaněmi o zem (Kytýřová, 1980).

Klek nemusí být vždy na obou kolenou. U kleku na jednom kolenu rozlišujeme ještě další tři kleky, podle toho, kde se nachází druhá propnutá nebo pokrčená noha, a to klek přednožný a přednožný skrčmo, zánožný a únožný (Kytýřová, 1980).

### **7.3 Sedy**

Sedy jsou polohy těla, při kterém jsou v kontaktu se zemí hýždě a dolní končetiny, nebo alespoň jejich části. Podle úhlu, který svírá koleno se stehny, rozlišujeme sed, sed pokrčmo, kdy je úhel 90 – 180 stupňů a sed skrčmo, kdy je úhel menší jak 90 stupňů. Dále podle vzájemné polohy nohou rozdělujeme sedy do dalších kategorií (Appelt, 1989).

Při sedu snožném jsou obě dolní končetiny u sebe a jsou opřené o zem. Naopak při sedu roznožném jsou dolní končetiny od sebe odtaženy. Musíme dát pozor, abychom sed roznožný nezaměňovali za sed rozkročný, ten totiž neexistuje. Sedy zkřížené jsou charakterizovány tím, že dolní končetiny jsou zkřížené a alespoň jedna musí být v kontaktu se zemí. Potom jsou sedy nožné, kdy jedna dolní končetiny je v pokrčení či skrčení a druhá dolní končetina je natažená. Podle polohy trupu rozlišujeme také sed vzpřímený, ohnutý, prohnutý, vyhnutý (Appelt, 1989).

### **7.4 Lehy**

Při lehu spočívá na zemi téměř celé tělo včetně končetin a někdy i hlavy. Podle toho, jaká část těla je opřená o zem, rozlišujeme leh na zádech, na břiše a na boku. U lehu předpokládáme, že dolní končetiny jsou propnuté. Pokud je poloha nohou jiná, rozlišujeme další druhy lehu podle vzájemné polohy dolních končetin či podle úhlu, který svírá koleno se stehnem (Appelt, 1989).

### **7.5 Podpory**

Podpory jsou polohy těla, kdy jsou horní končetiny nebo jejich části opřené o zem. Tyto podpory se nazývají podpory prosté, kam například patří stoj na rukách či předloktí, ale i prvky sportovního aerobiku, jako je přednos ve vzporu snožmo či roznožmo nebo planche. Pokud je o zem opřená i jiná část těla mimo paži nazýváme tyto podpory jako podpory smíšené. Mezi podpory smíšené řadíme základní cviky, jako vzpor ležmo, vzpor klečmo či vzpor stojmo (Formánková, 2005).



## **8 Pohyby celého těla**

### **8.1 Chůze**

Chůze je základním lokomočním pohybem člověka. Při pohybových choreografiích je velice důležité sladit chůzi s hudbou. U dětí dbáme na to, aby při chůzi držely vzpřímené tělo, a snažíme se odstraňovat nežádoucí pohyby, jako například kolébání. Při chůzi dochází k přenášení váhy, přičemž stojná noha by měla být vždy propnutá a pohyby paží by měly být zkoordinovány s jednotlivými kroky (Šimberová a kol.).

Při nácviku chůze začínáme vždy základní chůzi do hudby. Pozici paží můžeme libovolně obměňovat, například paže jsou v upažení, v bok, v připážení a další. Dále můžeme střídát tempo chůze od pomalé až přes postupné zrychlování do rychlé chůze. Pokud toto děti zvládají, zaměňujeme klasickou chůzi s chůzí ve výponu nebo v podřepu či chůze se skrčením přednožmo nebo s přednožením (Šimberová a kol.).

### **8.2 Běh**

Také běh patří mezi lokomoční pohyby. Stejně jako chůze i u běhu hlídáme zpevněné a vzpřímené držení těla, které je naprostým základem v aerobiku. Při běhu v choreografii není důležité se co nejrychleji přemístit z místa na místo, což je typické pro předškolní věk. U tohoto běhu je důležité, aby správně pasoval do dob hudební předlohy. Každý správný běh má letovou fázi. Při běhu do rytmu hudby si však dáváme pozor, abychom příliš nezdůrazňovali dopady, neboť běh musí být plynulý (Jeřábková, 2004).

Při tréninku využíváme vždy nespočetných obměn běhu. Děti běhají popředu, stranou či pozadu. Dále můžeme střídát běh s vysokým zakopnutím či běh skrčmo. K lepšímu procvičení rytmizace běhu mohou děti na každou dobu nebo na každou druhou dobu tlesknout. Při zvládnutí těchto dovedností můžeme s dětmi nacvičovat běh ve dvojici či ve skupinách, kdy jde o synchron mezi cvičenci (Lepoldová, 2009).

### **8.3 Skoky**

Pro perfektně zvládnuté skoky je nejdůležitější silný a pružný odraz a měkký doskok. Při odrazu se cvičenci musí nejdříve naučit pérování v kolenou (Lepoldová, 2009).

Do průpravných cvičení zařazujeme podřep. Nejprve děti učíme přecházet plynule z podřepu do stoje, později zařazujeme pérování v podřepu, kdy se děti připravují na

odraz a dopad. Dalším důležitým cvičením je chůze a pérování ve výponu, kdy se děti učí, že každý odraz se provádí přes špičky. Pokud mají děti zvládnutá tato cvičení, obě tyto cvičení spojujeme. Ze stoje spojněho přecházíme plynule do podřepu, paže jdou do zapažení a odtud plynule přecházíme do výponu a paže přechází do vzpažení. Pokud jsou děti schopné zesynchronizovat práci nohou a paží, přidáváme místo výponu malý rovný výskok. Při zvládnutí správné techniky odrazu trénujeme s dětmi výskoky a přeskoky přes nejrůznější překážky. Začínáme vždy od nízké překážky a postupně zvětšujeme (Lepoldová, 2009).

V aerobiku rozlišujeme dvě hlavní skupiny skoků, a to skoky s odrazem z jedné nohy a skoky odrazem z obou nohou. Mezi základní skoky s odrazem z obou nohou patří air jack, tuck jump, front split jump (FISAF, 2017).

Air jack je skok s roznožením a dopadem snožmo. Za nejčastější chyby považujeme u tohoto skoku nízkou letovou fázi, která zapříčiňuje také malé roznožení, dále pokrčení dolních končetin a prohnutí v bedrech (FISAF, 2017).

Tuck jump je skok s odrazem snožmo a následným přednožením skrčmo a dopadem opět snožmo. U tohoto skoku můžeme zaznamenat chyby jako kulatá záda a pokud nejsou kolena a kotníky u sebe (FISAF, 2017).

Posledním skokem je front split jump, což je skok s roznožením do bočního roštěpu a doskokem snožmo. Pro správné provedení je důležité roznožení 180 stupňů, vzpřímené tělo, a aby nedošlo k přetočení zanožené nohy (FISAF, 2017).

Druhou skupinou jsou skoky s odrazem z jedné nohy, kam patří základní skoky jako front jeté, nebo-li dálkový skok a čertík (FISAF, 2017).

Dálkový skok je také skok s bočním roštěpem, ovšem tentokrát se cvičenec odráží pouze z jedné nohy. Nejčastější chybou je v tomto skoku nedostatečné roznožení, to znamená roznožení menší než 180 stupňů (FISAF, 2017).

Daleko jednodušším skokem z této skupiny, který se využívá převážně v nižších výkonnostních třídách, je čertík. Tento skok se provádí odrazem z pravé (levé) nohy, levá (pravá) noha se skrčí přednožmo, poté následuje dopad na levou (pravou) nohu a pravá noha se krčí přednožmo (Kytýřová, 1980).

## 8.4 Obraty

Za obrat považujeme otočení celého těla kolem délkové osy. Podle velikosti rozlišuje Formánková (2005) tyto obraty:

- Celý obrat – otočení o 180 stupňů
- Půlobrat – otočení o 90 stupňů
- Čtvrtobrat – otočení o 45 stupňů
- Dvojitý obrat – otočení o 360 stupňů

## 9 Aerobik

*„Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém“ (Toufarová, 2003, str. 8).*

Lekce aerobiku probíhá v pásmu aerobního zatížení, a proto dochází ke spalování tuků a celkovému zlepšení fyzické kondice. K podpoření příznivého vlivu aerobiku na organismus je však potřeba absolvovat lekci aerobiku, alespoň 2x-3x týdně (Toufarová, 2003).

V klasických lekcích aerobiku převažují převážně prvky low impact aerobiku, což jsou prvky s nižší intenzitou cvičení, což znamená, že je jedno chodidlo vždy v kontaktu s podlahou. Zatímco high Compaq aerobik je plný běhů, skoků a poskoků, což znamená, že tyto lekce mají vyšší intenzitu a jsou náročnější (Skopová, Beránková, 2008).

Pro děti jsou nejvhodnější aktivity se střední zátěží a vytrvalostním charakterem, a proto je aerobik vhodná aktivita pro děti. V dětských lekcích je potřeba se vyhýbat aktivitám s vysokou intenzitou, které trvají 10 – 90 sekund. Za vhodnou intenzitu je u dětí považováno rozmezí 50 – 60% jejich maximální tepové frekvence. Pokud budeme děti zatěžovat nevhodným zatížením, rychle se unaví a může dojít k selhání organismu. Nevhodné zatížení u dětí můžeme zjistit i tak, že budeme dávat pozor na barvu pleti, jestli děti nečervenají nebo jestli se nezadýchávají (Toufarová, 2003).

## 9.1 Historie Aerobiku

Jako první s aerobikem přišel dr. Kenneth H. Cooper v USA v 70. letech, který sestavil dvanáctidenní cvičební program, ve kterém při postupném zvyšování dávek docházelo k rozvoji vytrvalosti. Od Coopera se inspirovala Jackie Sorensenová, která spojila aerobní cvičení s tancem, což se zalíbilo mnoho ženám. Postupně do svých lekcí zapojovala gymnastické prvky a to už se pomalu začínalo blížit aerobiku, který známe dnes. V Čechách se aerobik rychle zakořenil, neboť zde mělo velkou tradici masové cvičení na hudbu (Macáková, 2001).

Za velkou osobnost v aerobiku u nás je považována Helena Jarkovská, díky jejímu dílu Aerobní gymnastiky, které vyšlo v roce 1985, se poprvé aerobik objevil v knižním vydání. Postupně se aerobik stával stále více a více přitažlivým, neboť to bylo přitažlivé cvičení spojené s hudbou, které výrazně přispívalo k celkovému zlepšení organismu. Díky organizaci Sportpropag, které vymyslelo systém vzdělávání cvičitelů a vydalo spoustu metodických materiálů, se aerobik stále více rozšiřoval do všech koutů. Velký vliv na proslavení aerobiku měla také Jana Fondová, jejíž videokazety s aerobikem oslovilo spoustu žen, které si chtěly zlepšit kondici, či shodit pár kilo (Macáková, 2001).

O něco později se u nás snesla na aerobik kritika ze strany ortopedů, kteří upozorňovali na příliš skákání, špatné obuvi i podlahy, a proto se v lekcích často objevoval pouze aerobní blok, který byl doplněn kondičním a posilovacím blokem. V Americe a Austrálii se však klasické hodiny aerobiku zachovaly. Lektoři přicházeli se stále víc náročnějšími choreografiemi, a najednou se tyto hodiny uzavíraly pouze pro talentované lidi (Macáková, 2001).

Velký převrat v České republice nastal po roce 1989. Lektoři mohli cestovat a inspirovat se v zahraničí. Po tomto roce navíc vznikaly nové fitness centra a školící organizace. O velkou propagaci se také postarali závodníci sportovního aerobiku, kteří sbírali velké úspěchy na mezinárodních soutěžích (Macáková, 2001).

Velkým pojmem a osobností v aerobiku se stala Olga Šípková, která se v roce 1993 stala mistryní ČR, kde se svou skladbou „Dont stop me now“ naprosto uchvátila publikum i porotu. O pár let později si z Austrálie přivezla titul mistryně světa ve sportovním aerobiku (aerobic.cz).

Mezi další skvělé reprezentanty patří i manželé Hufovi a také celosvětově známá trojice Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš. Všichni tito závodníci dále obohacují svými zkušenosti další závodníky a přispívají tak k tomu, aby Česká republika nadále reprezentovala i na mezinárodním poli (Macáková, 2001).

Historii dětského aerobiku se mi v literatuře nepodařilo dohledat, ale myslím si, že dětský aerobik začal pouze o pár let později po dospělém cvičení.

## **9.2 Závodní aerobik**

Celý závodní aerobik je pod celosvětovou organizací FISAF INTERNATIONAL, což je mezinárodní federace, která se věnuje sportovnímu aerobiku, fitness a hip hopu. FISAF INTERNATIONAL organizuje mezinárodní soutěže na evropské i celosvětové úrovni. Dále je silnou základnou pro vzdělávání cvičitelů a trenérů (FISAF INTERNATIONAL).

Závodní aerobik u nás zaštituje organizace FISAF, český svaz aerobiku a fitness, která rozdělila závodní aerobik do čtyř skupin. První z nich je sportovní aerobik, kde závodí jednotlivci, muži i ženy, dále smíšené páry a tříčlenná družstva. Druhou skupinou je fitness aerobik, který se dále rozděluje na aerobik, step a hip hop. Pro všechny skupiny patří stejné věkové rozlišení a to kategorie dětí 8 – 10 let, dále kadeti 11 – 13 let, junioři 14 – 16 let a senioři nad 17 let. Mezinárodních soutěží se můžou účastnit závodníci až od kategorie kadetů. Nejmenší skupina 8 – 10 let absolvuje závody pouze na národní úrovni. Další soutěžní kategorie jsou Aerobic team show neboli ATS a Aerobic master class (Hájková a kol., 2006).

V současné době je Česká republika stále na vrcholu, co se týče sportovního aerobiku. V naší zemi je nespočet vynikajících klubů, které připravují ty nejlepší závodníky. V Praze je to například klub Fitness center Bány a Hanky Šulcové nebo Aerobic team Chuchle s hlavní trenérkou Veronikou Buriš Vrzbovou. Dalším vynikajícím klubem je z Kladna Aerobic Dancers Kladno, jehož seniorský tým dlouhou dobu kraloval kategorii fitness aerobiku. Nejsou však zde jenom kluby, které vychovávají budoucí reprezentanty v aerobiku. Vznikla spousta menších klubů, které založili nadšenci aerobiku a vychovávají malé závodníky, kteří cvičí s velkým nadšením a závodí na menších závodech.

Při popisu jednotlivých odvětvích závodního aerobiku jsem čerpala z nejaktuálnějších zdrojů a to z pravidel pro sportovní aerobik, pravidel pro fitness a pravidel pro aerobic team show, které v roce 2017 FISAF aktualizoval.

### **9.2.1 Sportovní aerobik**

Sportovní aerobik prokazuje schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s ostatními pohyby, které vychází z tradičního high impact aerobiku, s vysokou intenzitou a dokonalým provedením, a to vše na vhodný hudební doprovod (FISAF, 2017).

Ve sportovním aerobiku závodí jednotlivkyně, jednotlivci, smíšené páry a tříčlenné týmy tzv. tria. Závody probíhají ve dvou až třech kolech, podle počtu přihlášených závodníků. Pokud je přihlášených pouze šest a méně závodníků začíná závod semifinále a potom následuje finále. Pokud je závodníků více jak šest, přidává se před semifinále základní kolo (FISAF, 2017).

Délka závodní sestavy ve sportovním aerobiku je 2 minuty, s tolerancí 5 sekund. Pokud závodníci nedodrží stanovenou délku, je jim udělena bodová srážka od rozhodčích. Sportovní aerobik je charakteristický vysokým tempem hudby, které se pohybuje zhruba od 150 – 165 BPM. Každá sestava musí obsahovat povinné a povinně volitelné prvky. Mezi povinné prvky patří 4x „jumping jacks“, 4x „high leg kicks“ a 4x kliky. V celé sestavě musí být zařazeno 14-18 prvků obtížnosti. Po odečtení 3 povinných prvků tedy zbude 11-15 povinně volitelných prvků, jako jsou kliky, skoky, prvky flexibility, prvky statické síly, například „planch“, „V-press“, „Pike press“. Tyto prvky jsou propojeny různými aerobními vazbami, které odpovídají hudebnímu doprovodu (FISAF, 2017).

Celou sestavu hodnotí panel rozhodčích, který má 6 nebo 8 členů. Jeden rozhodčí je vždy hlavní a dále jsou tu techničtí rozhodčí, artističtí rozhodčí, aerobní rozhodčí a skill judge. Technický rozhodčí hodnotí sportovní výkon a chyby ve správném provedení. Skill judge má za úkol hodnotit povinné a povinně volitelné prvky. Aerobní rozhodčí kontrolují, zdali jsou v sestavě zařazeny prvky high impact aerobiku, obtížnost aerobních sekvencí a celkově vysokou intenzitu cvičení. Celkové umístění se vytváří pomocí ratingové systému, které je založeno nikoliv na bodovém hodnocení, ale na udávání pořadí od jednotlivých rozhodčích. Uměleckou stránku sestavy a její sladění s hudebním doprovodem mají za úkol sledovat artističtí rozhodčí (FISAF, 2017).

Do kategorie sportovního aerobiku jsou vybírány ty nejtalentovanější děti, neboť tato kategorie je velice náročná z důvodu zařazení obtížných prvků. Protože je však tato kategorie mezi závodníky velice populární, existuje na soutěžích, které nepořádá FISAF, kategorie basic aerobic, která má omezený počet prvků obtížnosti a můžou se jí účastnit i méně talentovaní závodníci.

### **9.2.2 Fitness aerobik**

Tato větší kategorie se rozděluje na Aerobic týmy a Step týmy. Nově se tato kategorie, jak aerobic, tak step, rozděbila také dle počtu závodníků na Grande týmy, kde jsou šesti až osmičlenné týmy a Petite týmy, kde závodí pětičlenné týmy. Stalo se tak z důvodu toho, neboť každý klub nemá minimálně 6 stejně věkově, ale i výkonnostně vyrovnaných závodníků (FISAF, 2017).

Sestava fitness aerobik je dlouhá 2 minuty s tolerancí 5 sekund. Tempo hudby se liší, u aerobiku je maximální tempo 160 BPM a u stepu 140 BPM. Na rozdíl od sportovního aerobiku nejsou ve fitness aerobiku žádné povinné ani povinně volitelné prvky (FISAF, 2017).

Kategorii fitness aerobik hodnotí 5-7 členná porota, která se skládá z hlavního rozhodčího, technických rozhodčích a artistických rozhodčích. Hlavní rozhodčí pouze kontroluje rozhodnutí jednotlivých rozhodčích, ale sám nebuduje, pouze ve výjimečných případech. Techničtí rozhodčí se zaměřují na provedení jednotlivých kroků, držení těla a intenzitu cvičení. Artističtí rozhodčí hodnotí originalitu celé choreografie a její soulad s hudbou. Dále tito rozhodčí pozorují také synchronizaci, což je sladění jednotlivých členů týmu ať úrovní schopností a dovedností, tak také časové sladění v choreografii. Stejně jako u sportovního aerobiku i u fitness se celkové pořadí určuje pomocí ratingového hodnocení (FISAF, 2017).

Tato kategorie je považována za jednodušší odnož sportovního aerobiku. Díky tomu, že v sestavě nejsou žádné povinné prvky síly a flexibility může v této kategorii závodit každý.

### **9.2.3 Aerobic team show**

Aerobic team show je pohybová choreografie, která je tvořena na nějaký námět. Do stejného námětu musí taktéž odpovídat dresy závodníků a hudba. V jedné skladbě může

závodit nejméně sedm a nejvíce 20 závodníků. Choreografie ATS mají délku hudebního doprovodu v rozmezí 2 – 3 minut. Jako v jediné kategorii můžou v show používat rekvizity, které můžou odkládat nebo měnit v průběhu skladby, avšak pokud týmy používají náčiní, musí ho využít minimálně v polovině sestavy. Choreografie musí obsahovat povinné prvky, které jsou stejné jako povinné prvky ve sportovním aerobiku, doplněné o 1x obrat jednož o 360 stupňů a 2x skoky, z nichž jeden musí být odrazem jednož a druhý odrazem snožmo. V nejmladších kategoriích mohou být kliky provedené i ve vzporu ležmo. Ve skladbě musí být použity minimálně 2 aerobní sekvence, v trvání minimálně 16 dob, které jsou doplněné prací paží. Dále se klade důraz na velké množství útvarů, které musí pokrýt celou závodní plochu a krokové variace v přechodech mezi útvary musí být ve všech 5 směrech, a to vpřed, vzad, stranou, diagonálně, po kruhu (FISAF, 2017).

Kategorii ATS hodnotí rozhodčí specialista, techničtí a artističtí rozhodčí. Techničtí rozhodčí kontrolují správné provedení jednotlivých aerobních vazeb, povinných prvků a prvků obtížnosti sportovního aerobiku. Artističtí rozhodčí se zaměřují na originalitu a zpracování daného tématu a na soulad pohybu s hudbou. Rozhodčí specialista kromě intenzity, obtížnosti a přechodů hodnotí také virtuositu, což znamená, že všichni členové by měli předvést choreografii perfektní technikou, jistotou a výjimečným souladem a působením všech složek skladby (FISAF, 2017).

Tato kategorie je pro oko laika nejpřitažlivější. Choreografie vypráví jakýsi příběh, který je doplněn barevnými dresy či rekvizitami. Většinou se jedná o opravdu velké formace alespoň 15 závodníků. Bohužel u některých choreografií postrádám celkové zpracování tématu. Pokud však umí choreograf využít téma na 100%, jedná se o skvělé a zajímavé skladby. Takovou malou odnoží ATS jsou komerční skladby, které jsou po většinu zpracovávány také na téma, ale liší se především obtížností. Komerční skladby vycházejí z low impact aerobiku a jsou v nich zakázané prvky ze sportovního aerobiku. Tyto komerční skladby jsou vytvořené proto, aby mohly závodit opravdu všechny děti, neboť u těchto skladeb není obtížnost vysoká.

#### **9.2.4 Soutěžní aerobic master class**

Soutěžní aerobic master class neboli SAMC je soutěž jednotlivců podle lektora. Věkové kategorie jsou stejné jako u všech soutěžních kategorií. Závodníci cvičí choreografii,



kteřá vychází z klasického low impact aerobiku, popřípadě dance aerobiku. Nejdůležitější u těchto závodů je, co nejpřesnější provedení choreografie podle lektora. Závody typu SAMC probíhají ve 2 -3 kolech, podle počtu účastníků. Ze základního kola se vybírá většinou polovina účastníků do semifinále a ze semifinále se vybírá 15 nejlepších závodníků do finále. Ve finále bývají většinou, zvláště u starších kategorií, zařazeny prvky síly a flexibility, z důvodu snadnějšího hodnocení (Hájková a kol., 2006).

FISAF organizuje několik tzv. postupových kol po celé republice, z nichž se vždy pár závodníků nominuje na mistrovství české republiky v SAMC. Závody tohoto typu však nepořádá pouze svaz, ale pořádají je i samotné kluby. Tyto závody jsou určeny hlavně pro ty děti, které nechtějí trávit spoustu času nácvikem jedné choreografie, které potom celý rok pořád dokola cvičí. Dnes však v této kategorii závodí především „profi“ závodníci, a proto někteří organizátoři rozdělují ještě každou věkovou kategorii na „profi“ a „hobby“.

### **9.2.5 Hudebně pohybové vztahy**

Hudba v aerobiku je naprostý základ. Dle druhu lekce nebo podle účastníků volíme vhodné tempo hudby. V aerobiku je velmi důležité vnímat v hudební předloze jednotlivé fráze a bloky (Velínská, 2004).

Základní jednotkou v hudební předloze je doba, neboli beat. Vnímat jednotlivé doby je v aerobiku velmi důležité, pokud beaty nebudeme vnímat, nebude nikdy choreografie v souladu s hudbou. Doby rozlišujeme dvě a to down beat, což je těžká doba a up beat, což je lehká doba. Pokud spojíme osm dob dohromady, vznikne nám tzv. fráze, u které je vždy první doba výraznější než doby ostatní. Při sloučení čtyř frází nám vznikne tzv. blok. Celý blok tedy obsahuje 32 dob. Na začátku bloku je vždy master down beat, což je nejvýraznější doba v celé hudební struktuře (Velínská, 2004).

Tempo hudby je označováno zkratkou BPM, což beat per minuty. Rozumíme tím, kolik počítacích dob je obsaženo v jedné minutě. Tempo hudby se přizpůsobuje danému bloku v lekci. Jiné tempo bude na warm up, jiné na choreografii a jiné na floor work a strečink (Velínská, 2004).

V dětských lekcích je opravdu potřeba zaměřit se na vhodné tempo hudební předlohy. Tempo nesmí být příliš rychlé, aby děti zvládaly střídat jednotlivé kroky, ale nesmí být ani příliš pomalé, neboť děti mají tendenci neustále spěchat. Tempo také přizpůsobujeme podle výkonnosti dětí.

### **9.3 Základní kroky aerobiku**

V aerobiku existuje spousta kroků nebo i variací kroků. Zvláště v dětských lekcích využíváme nejzákladnější kroky, kterými aerobik oplývá. U všech kroků dbáme na zpevněné a vzpřímené držení těla. Všechny pohyby dolních končetin jsou volné a nedopínají se kolena. Jakmile budou kolena dopnutá, působí děti v křeči. Jakékoliv pohyby paží by měly být přesné, pevné a dokončené, což znamená, že by tam měla být tečka na konci pohybu (Toufarová, 2003).

Ze souboru základních kroků aerobiku, které uvádí Hana Toufarová (2003) jsem vybrala pár kroků, které jsou snadno aplikovatelné pro předškolní věk, a které nejvíce využívám v praktické části.

#### **March**

March neboli chůze je nejzákladnější krok. Každý krok je na jednu počítací dobu. Chůzi můžeme využít ve všech možných variacích, jako například chůze na místě, chůze vpřed a vzad, chůze do kruhu a další.

#### **Step touch**

1. doba – úkrok pravou nohou
2. doba – přituknutí levné nohy k pravé noze
3. doba – úkrok levou nohou
4. doba – přituknutí pravé nohy k levé noze

#### **Double step touch**

1. doba – úkrok pravou nohou
2. doba – přinožení levé nohy k pravé

3. doba – úkrok pravou nohou
4. doba - přituknutí levé nohy k pravé noze
5. doba - úkrok levou nohou
6. doba – přinožení pravé nohy k levé
7. doba – úkrok levou nohou
8. doba - přituknutí pravé nohy k levé noze

### **Plié**

1. - 2. doba – úkrokem pravé nohy do podřepu rozkročeného
3. - 4. doba – přinožení pravé nohy zpět k levé

### **Plié step touch**

1. - 2. doba – úkrokem pravé nohy do podřepu rozkročeného
3. - 4. doba – přinožení levé nohy k pravé noze
5. - 6. doba – úkrokem levé nohy do podřepu rozkročeného
7. - 8. doba – přinožení pravé nohy k levé noze

### **Straddle march**

1. doba – úkrok pravé nohy
2. doba – úkrok levé nohy do podřepu rozkročeného
3. doba – pravá noha se vrací do středu
4. doba – přinožení levé nohy

### **Side to side**

1. doba – úkrok pravé nohy
2. doba – levá noha ťukne špičkou o zem

3. doba – levá noha došlap na celé chodidlo

4. doba – pravá noha ťukne špičkou o zem

### **Leg curl**

1. doba – úkrok pravé nohy

2. doba – pokrčení levé nohy k hýždím

3. doba – levá noha došlap na celé chodidlo

4. doba - pokrčení pravé nohy k hýždím

### **Knee up**

1. doba – přednožení pravé nohy pokrčmo

2. doba – přednožení levé nohy pokrčmo

### **Grapevine**

1. doba – úkrok pravé nohy přes patu

2. doba – překřížení levé nohy za pravou nohou

3. doba – úkrok pravé nohy

4. doba – přiřuknutí levé nohy

### **V-step**

V-step je krok na čtyři počítací doby, kde každý krok kopíruje tvar písmene V. 1. a 2. krok je vpřed a 3. a 4. krok je vzad do snožení.

### **Chasse**

1. doba – úkrok pravou nohou

2. doba – výskok do snožení

3. doba – dopad z výskoku do roznožení

4. doba – přinožení levé nohy k pravé

## **Tap**

1. doba – pravá noha ťuknutí vpřed a zpět do snožení
2. doba - levá noha ťuknutí vpřed a zpět do snožení

## **Mambo**

1. - 2. doba – pravá noha krok vpřed, levá noha krok na místě
3. – 4. doba – pravá noha krok vzad a přinožení k levé noze

## **Ponny**

1. - 2. doba – poskok vpravo
3. – 4. doba – poskok vlevo

## **Jumping jack**

1. doba – poskok do podřepu rozkročného
2. doba – stoj spojný

## **Pivot**

Otočení o 180 stupňů s jednou nohou vykročenou

## **Twist**

Poskoky s přetáčením boků

## **Scissors (nůžky)**

Poskoky do podřepu rozkročného pravou nebo levou nohou vpřed

## **10 Pohybová skladba**

*„Pohybová skladba je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky“ (Novotná, 1999).*

*Podle Appelta (1995)* se pohybová skladba v širším slova smyslu stává samostatným oborem, v němž dochází k přirozenému prolnutí dvou sfér lidské kultury – tělesné a hudební.

Pohybová skladba se skládá ze tří základních složek, které se musí vzájemně prolínat, a to složku pohybovou, hudební a choreografickou. Kromě těchto základních složek může obsahovat i složku výtvarnou, literární či vokální. Pohybová skladba je jednou z možností, jak prezentovat pohyb na veřejnosti, z toho důvodu musí mít určitou formu. Dále je zapotřebí zvolit styl, počet cvičenců, kteří budou skladbu cvičit a musí být promyšlené, pro jakou věkovou kategorii se skladba bude vytvářet, a zda budou cvičenci využívat náčiní či pomůcky. Při nácviku či samotném vystoupením přináší cvičencům radost a prožitek. Délka skladby se liší dle sportovního odvětví, ale i typu soutěže (Novotná, 1999).

## **10.1 Tvorba pohybové skladby**

Pohybová skladba je výsledkem vysoce tvořivého procesu. Každá skladba je originální, neboť každý autor má jiné ztvárnění. Velice závisí na autorově fantazii, na jeho originálních nápadech a schopnosti, co nejlépe ztvárnit hudební předlohu. Na základě zkušeností, inspirací od jiných autorů, či vzděláváním se autor v tvorbě neustále zlepšuje (Novotná, 1999).

První podnět k tvorbě skladby může být vnější, který vychází ze silného zážitku či představy, na jejímž základě autor tvoří, nebo vnitřní, který je neovlivnitelný a vzniká na základě zkušeností či poznání života. Vnitřní podněty přichází zcela spontánně (Nosál, 1984).

Na počátku si musíme položit otázku „co budeme tvořit?“ a na základě této otázky zvolíme téma skladby. Téma nemusí mít vždy konkrétní a reálný obsah, ale může se jako námět objevit i nálada či emoce. Samotné téma nemusí být vždy originální, ale důležité je, aby bylo originální pojetí či zpracování tématu autorem (Novotná, 1999).

### **10.1.1 Principy tvorby pohybové skladby**

Aby skladba co nejvíce zaujala diváka a získala co největší bodové ohodnocení, musí autor při její tvorbě respektovat základní principy, které jsou princip celistvosti, gradace, kontrastu, opakování a variace (Novotná, 1999).

Pro zachování principu celistvosti je důležité, aby došlo k propojení pohybové, hudební i choreografické složky a skladba působila jako jeden celek (Novotná, 1999).

Správně vytvořená skladba musí obsahovat gradaci, u které rozlišujeme dva typy, a to gradaci vzestupnou či sestupnou. Gradace pohybu většinou odpovídá dynamické linii hudby. Při vzestupné gradaci směřujeme k určitému vyvrcholení, což může být prvek obtížnosti či výrazný pohyb celé skupiny. Sestupná gradace spěje opačně k postupnému zklidnění skladby. Gradaci můžeme vytvořit prostorově při vertikálních změnách nebo pomocí rolí jednotlivce a skupiny. Dále ztvárníme gradaci v čase, pomocí tempových změn a nebo v síle, pomocí zvyšování a snižování napětí ve svalech. Pokud skladba postrádá gradaci, může působit pro oko diváka monotónně a nudně (Novotná, 1999).

Dalším důležitým principem je princip kontrastu, který vytváří skladbu zajímavější. Je dobré, aby autor využíval kontrasty, jak v prostoru při vertikálním střídání poloh cvičenců, tak i ve střídání směrů při pohybu. Kontrasty se mohou objevit i v pohybu. Autor střídá pohyby švihové s pohyby ladvými a volnými (Novotná, 1999).

V pohybové skladbě využíváme i princip opakování, kdy například při refrénu zachováváme pohybové ztvárnění, ale můžeme změnit například útvar nebo můžeme pohyb provést kánonem (Šťastná, Mihule, 1993).

Principem variace chápeme opakování pohybového motivu jeho části či celků, přičemž, ale zachováme žánr a styl skladby (Novotná, 1999).

## **10.2 Hudba v pohybové skladbě**

Velký prostor bychom si měli nechat při výběru hudby, neboť hudba podkresluje a doplňuje celou skladbu. Pomocí pohybu dochází k vyjádření emocí, které může hudba vyvolávat. Hudba by nikdy neměla být pouze kulisou k pohybu (Novotná, 1999).

Podle Appelty (1995) má hudba při vytváření pohybové skladby tři funkce:

- Motivační
- Regulační
- Dramaturgickou

Hudba by měla vyjadřovat téma skladby, nikoliv sympatie autora skladby. Při špatném výběru hudby může dojít k tomu, že se nebude jednat o skladbu, ale pouze o ukázk

sestav, které jsou podloženy hudebním doprovodem. Při výběru hudby, můžeme využít profesionálů, kteří sestříhají hudbu přesně na míru, což pomůže autorovi při tvorbě skladby (Novotná, 1999).

Při výběru hudby si musíme u předškolních dětí dát zvlášť záležet. Musíme si dát pozor, abychom se trefili do žánru dětí. Pokud vybereme skladbu, která děti zaujme, dokážou si ji více užít a lépe ztvárnit. Je dobré, pokud nám pohyb znázorňuje slova z textu písně, a to z důvodu lepšího zapamatování pohybové skladby.

### **10.3 Choreografie pohybové skladby**

Choreografii chápeme jako řešení pohybu jednotlivce či skupiny po ploše (Novotná, 1999).

Choreografie celkově doplňuje skladbu a dělá skladbu zajímavější a pro diváka přitažlivější. Při tvorbě choreografie musí brát autor v úvahu velikost plochy, dále také počet cvičenců, z kterého potom vychází jejich uspořádání do jednotlivých útvarů na ploše, ale i požadavky organizátorů, kteří kladou požadavky na choreografie (Novotná, 1999).

Nosál (1984) jmenuje čtyři kompoziční prvky v tvorbě choreografie:

- Prostorové rozvíjení pohybu
- Časové zařazování pohybů do určitých celků
- Dynamika
- Pohybový rytmus a tempo

Každý autor volí směr pohybu a způsob, jakým se cvičenci budou přemísťovat do jednotlivých útvarů. Dále také vymýšlí různé uspořádání cvičenců na ploše, které se neustále mění, což je pro diváka velice zajímavé (Novotná, 1999).

Choreografií u předškolních dětí, které navštěvují pouze rekreační kroužek, se není potřeba příliš zabývat, neboť nám nejde o zaujetí diváky či poroty, ale pouze o samostatný prožitek dětí. Jiné to je samozřejmě u dětí, které patří do závodní skupiny a připravují se se skladbou na závody, kde je choreografie součástí bodového hodnocení. Ze své praxe vím, že uspořádání dětí do jednotlivých útvarů je velice náročné, neboť



takovýchto různých útvarů bývá v pohybové skladbě v této věkové kategorii kolem dvaceti, a pro děti je velice těžké si zapamatovat tolik pozic.

## **11 Cíl práce**

Cílem diplomové práce je seznámit čtenáře se základy aerobiku a rytmické gymnastiky a v praktické části vytvořit soubor choreografií, které budou následně ověřeny v praxi. Soubor bude doplněn videozáznamem se všemi choreografiemi.

## **12 Charakteristika souboru**

Při ověřování a pořizování videozáznamů jsem využila své trenérské praxe ve Fit studiu Energy Kolín, kde jsem pracovala se skupinou „přípravky“, kde trénují děti od 4 – 7 let. V této skupině je přihlášeno zhruba 15 dívek, z důvodu nemocí a jiných akcí nejsou na video nahrávkách všechny děti.

## **13 Pohybové choreografie**

Tato práce obsahuje soubor 10 pohybových choreografií použitelných pro děti předškolního věku. Každá choreografie byla ověřena v praxi a je zaznamenána na videozáznamu. Skladby jsou různé obtížnosti. Vždy se při tvorbě snažím, aby jednotlivé kroky odpovídaly textu hudební předlohy, neboť se tak stává choreografie pro děti poutavější a snadněji si ji zapamatují.

## 13.1 Pohybová choreografie 1

Autor hudební předlohy: Petr Skoumal

Název hudební předlohy: Když jde malý bobr spát

### Když jde malý bobr spát

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,  
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,  
jenom, bobře, nespadni, jenom nespadni.

*1. -8. doba Klek sedmo, dlaně složené střídavě pod pravým a levým uchem (spí)*

*9. – 16. doba klek sedmo, dlaně plácají do rytmu o zem*

*17. – 24. doba přes klek jednonož do stoje spojného*

*Pravá noha dupne, levá noha dupne*

*25. – 32. doba Krok vpřed (pravá), ukazováček klepe do rytmu*

Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,  
raději hned po dobrém následujte za bobrem.

### *Dvojice naproti sobě*

*1. -8. doba stoj spojný, dlaně třeou o sebe (prosit)*

*9. – 16. doba 2x tlesk sám, 2x tlesk s dvojicí*

*17. – 24. doba dvojice se drží za ruce, „ponny“*

*25. – 28. doba chůze dokola*

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
dobré jídlo jídá rád, jídá rád, jídá rád,

pije mléko, glo-glo-glo, glo-glo-glo, glo-glo-glo,  
aby mu to pomohlo, dělá glo-glo-glo.

*1. -8. Doba                    stoj spojný, dlaně složené střídavě pod pravým a levým uchem  
(spí)*

*9. – 16. Doba                „plijé“, pravá dlaň krouží po břiše*

*17. – 32. Doba              pomalu do dřepu a zpět do stoje spojného, paže se točí kolem  
zápěstí (mlýnek)*

Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobří,  
raději hned po dobrém následujte za bobrem.

*Dvojice naproti sobě*

*1. -8. doba                    stoj spojný, dlaně třou o sebe (prosit)*

*9. – 16. doba                2x tlesk sám, 2x tlesk s dvojicí*

*17. – 24. doba              dvojice se drží za ruce, „ponny“*

*25. – 28. doba              chůze dokola*

## 13.2 Pohybová choreografie 2

Autor hudební předlohy: Petr Skoumal

Název hudební předlohy: Na políčku v jetelíčku

### Včelí medvídci

Na políčku v jetelíčku,  
tam kde potok pramení,  
dobře je nám po tělíčku,  
zákonem jsme chráněni.  
Sosáčkama sosáme,  
bez přestání to samé,  
do pěti, do pěti,  
musíme být u maminky v doupěti.

Předehra – děti stojí v kruhu

- 1. – 8. doba – běh na pravou stranu, paže složené na ramenou (křídla)*
- 9. – 16. doba – 2x do podřepu a potom do stoje spojného, paže ve vzpažení*
- 17. – 20. doba – „plijé“, vlna trupem z pravé strany na levou, paže u úst (sosání)*
- 21. – 24. doba – „pljié“, vlna trupem z levé strany na pravou, paže u úst (sosání)*
- 25. – 32. doba – „tap“ vpřed do kruhu, paže střídavé ukazují pět*
- 33. – 36. doba – klek jednož na levé noze, paže naznačují střechu*
- 37. – 40. doba – klek sedmo, trup je v předklonu (pozice dítěte)*

Čmelá, čmelá, čmeláčiska,  
to jsou kluci veselí,  
jestli se vám děti stýská,  
najdete nás v jeteli.  
Sosáčkama sosáme,  
bez přestání to samé,

do pěti, do pěti,  
musíme být u maminky v doupěti.

*1. – 8. doba – poskoky snožmo vzad, dlaně tleskají*

*9. – 16. doba – „step touch“ double pravá, levá, paže v bok*

*17. – 20. doba – „plijé“, vlna trupem z pravé strany na levou, paže u úst (sosání)*

*21. – 24. doba – plijé, vlna trupem z levé strany na pravou, paže u úst (sosání)*

*25. – 32. doba – „tap“ vpřed do kruhu, paže střídavé ukazují pět*

*33. – 36. doba – klek jednož na levé noze, paže naznačují střechu*

*37. – 40. doba – klek sedmo, trup je v předklonu (pozice dítěte)*

### 13.3 Pohybová choreografie 3

Autor hudební předlohy: Plavci

Název hudební předlohy: Trpasličí svatba

#### Trpasličí svatba

V lese, jó, v lese na jehličí

koná se svatba trpasličí.

Žádná divná věc to není

Šmudla už má po vojně a tak se žení.

*Předehra – dvojice proti sobě a drží se za ruce, stoj spojný*

*1. – 8. doba                      mírné poskoky dokola (pravá)*

*9. – 16. doba                    mírné poskoky dokola (levá)*

*17. – 24. doba                 4x „step touch“ (pravá)*

*25. – 28. doba                 mírný stoj rozkročný, pravá paže salutuje, levá paže v připázení*

*29. – 32. doba                 mírné poskoky na místě*

Malou má ženu malinkatou

s malým věnem s malou chatou.

Už jim choděj telegrámky,

už jim hrajou Mendhelsohna

na varhánky.

*1. – 4. Doba                    „plijé“, paže na kolenou*

*5. – 8. doba                    dřep*

*9. – 12. doba                 ručkování do vzporu ležmo*

*13. – 16. doba                 vzpor ležmo, vytahujeme hýždě nahoru (střecha)*

*17. – 18. doba                 vzpor klečmo*

19. – 20. doba      *klek sedmo*
21. – 24. doba      *klek sedmo, pravá paže naznačuje psaní*
25. – 28. doba      *klek vzpříma, paže naznačují hraní na housle*
29. – 30. doba      *klek jednož na levé noze, paže tlesknou*
31. – 32. doba      *stoj spojný, paže tlesknou*

Protože láska, láska, láska  
 v každém srdci klíčí,  
 protože láskou hoří i to srdce trpasličí  
 a kdo se v téhle věci jednoduše neopičí,  
 ten ať se dívá  
 co se děje v lese na jehličí.

1. – 8. doba      *„ plijé“, paže 2x tlesk o stehna, poskoky snožmo, dlaně 2x tlesk ve  
 vzpažení*
9. – 12. doba      *klek jednož na levé noze*
13. – 16. doba      *klek jednož na levé noze, paže vytvoří z prstů srdíčko a  
 naznačují bušení*
17. – 20. doba      *podřep, paže opřené o kolena*
21. – 24. doba      *podřep, paže opřené o kolena, hýždě se pohupují ze strany na  
 stranu*
25. – 32. doba      *2x podřep, otočení trupu na pravou (levou) stranu, paže  
 naznačují dalekohled*

Mají tam lásku jako trámek  
 pláče tchýňka, pláče tchánek  
 štěstíčko přejou mladí, staří,



v Papinově hrníčku se maso vaří.

1. – 8. doba            *výpon, paže kreslí srdce*
9. – 12. doba           *podřep šikmo, paže naznačují sukni*
13. – 16. doba         *stoj, pravá noha na špičce, levá paže v bok, pravá paže v pravém úhlu (silák)*
17. – 24. doba         *nůžky, paže v týl*
25. – 32. doba         *„plijé“, paže naznačují míchání*

Pijou tam pivo popovický

Šmudla se polil, jako vždycky.

Kejchal kejchá na Profouse

jedí hrášek s uzeným a nafouknou se.

1. – 8. doba            *sed pokrčmo pravá noha přes levou, levá paže opřená o zem, pravá naznačuje pití*
9. – 12. doba           *turecký sed, dlaně položené na tvářích*
13. – 16. doba         *turecký sed, dlaně položené na tvářích, kývání hlavou ze strany na stranu*
17. – 24. doba         *turecký sed, paže naznačují „kýchání“*
25. – 28. doba         *dřep*
29. – 32. doba         *plynule do stoje spojného, paže obkreslují kruh*

Protože, láska, láska, láska

v každém srdci klíčí,

protože láskou hoří i to srdce trpasličí

a kdo se v téhle věci jednoduše neopičí,

ten ať se dívá

co se děje v lese na jehličí.

1. – 8. doba            *„plijé“, dlaně 2x tlesk o stehna, poskoky snožmo, dlaně 2x tlesk ve vzpažení*
9. – 12. doba         *klek jednonož na levé noze*
13. – 16. doba       *klek jednonož na levé noze, paže vytvoří z prstů srdíčko a naznačují bušení*
17. – 20. doba       *podřep, paže opřené o kolena*
21. – 24. doba       *podřep, paže opřené o kolena, hýždě se pohupují ze strany na stranu*
25. – 32. doba       *2x podřep, otočení trupu na pravou (levou) stranu, paže naznačují dalekohled*

## 13.4 Pohybová choreografie 4

Autor hudební předlohy: Maxim Turbulenc

Název hudební předlohy: Sluníčko

### **Sluníčko**

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,  
sedíš tu u cesty,  
stane se neštěstí, něco tě zajede.

*1. - 4. doba                    stoj spojný, paže opisují kruh,*

*5. – 8. doba                    chůze vpřed*

*9. – 16. doba                  dřep, kývání hlavou vpravo, vlevo, dlaně na tvářích*

*17. – 22. doba                stoj spojný, chůze vzad, dlaně tleskají vpravo, vlevo*

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,  
sedíš tu u cesty,  
stane se neštěstí, něco tě zajede.

*1. - 4. doba                    stoj spojný, paže opisují kruh,*

*5. – 8. doba                    chůze vpřed*

*9. – 16. doba                  dřep, kývání hlavou vpravo, vlevo, dlaně na tvářích*

*17. – 22. doba                stoj spojný, chůze vzad, dlaně tleskají vpravo, vlevo*

### **Instrumental**

*1. - 8. doba                    chůze diagonálně vpřed vpravo, paže se obtáčí kolem zápěstí*

*9. - 16. doba                chůze diagonálně vpřed vlevo, paže se obtáčí kolem zápěstí*

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,  
sluníčko, sluníčko, ou je.

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,

sluníčko, sluníčko, tak pojd'.

1. - 8. Doba *klek jednonož na levé noze, dlaně tlesknou 2x vedle ucha, 2x o zem, 2x vedle ucha, stoj spojný*

9. - 16. Doba *klek jednonož na pravé noze, dlaně tlesknou 2x vedle ucha, 2x o zem, 2x vedle ucha, stoj spojný*

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,

sluníčko, sluníčko, ou je.

Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko,

sluníčko, sluníčko, tak pojd'.

1. - 8. Doba *„tap“ double vpravo, paže, stoj spojný*

9. - 16. Doba *„tap“ double vlevo, paže, stoj spojný*

Strejček Nimra koupil šimla,

koupil ho až v Kadani,

ani nevíš, jak to šimrá,

když mi lezeš po dlani.

1. - 8. Doba *„plijé“, paže na kolenou, střídavé vtáčení ramen dovnitř*

9. - 16. Doba *klek sedmo, prsty pravé paže poklepávají přes dlaň levé paže*

Podívej se, zvedá krovky,

asi někam poletí,

do nebe či do Stromovky,

hádej, hádej, hádej potřetí.

1. - 8. Doba *do stoje spojného, paže skrčmo na ramenou (krovky), otočení o 360 stupňů, paže skrčmo na ramenou*

9. - 16. Doba *běh double, paže skrčmo na ramenou*

## 13.5 Pohybová choreografie 5

Autor hudební předlohy: Míša Růžičková

Název hudební předlohy: Sloník Toník

### Sloník Toník

U zelené tůně válelo se slůně, a jak to bylo dál?

U zelené tůně válelo se slůně a každý se mu smál.

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál.

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál.

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <i>1. -4. doba</i>    | <i>klek sedmo, paže obkreslují kruh</i>  |
| <i>5. – 8. doba</i>   | <i>převal vpravo do kleku sedmo, paže drží kolena</i>  |
| <i>9. – 12. doba</i>  | <i>klek sedmo, dlaně tleskají</i>  |
| <i>13. – 16. doba</i> | <i>klek sedmo, paže obkreslují kruh</i>  |
| <i>17. – 20. doba</i> | <i>převal vlevo do kleku sedmo, paže drží kolena</i>   |
| <i>21. – 24. doba</i> | <i>přes dřep do stoje spojného</i>   |
| <i>25. – 28. doba</i> | <i>skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho</i><br><i>Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě</i> |
| <i>29. – 32. doba</i> | <i>„side to side“, paže naznačují sloní chobot</i>   |
| <i>33. – 36. doba</i> | <i>skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho</i><br><i>Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě</i> |
| <i>37. – 40. doba</i> | <i>„side to side“, paže naznačují sloní chobot</i>   |

Máma s tátou ještě spí a možná se jim zdá,

co malý sloník jménem Toník za lubem zas má.

Rozhodl se brzy ráno, že si vyjde do světa,  
co to zase vymyslel ten malý sloní popleta?

*1. – 8. doba stoj spojný, ruce složené střídavě pod pravým a levým uchem (spí)*

*9. – 16. doba „double step touch“ (vpravo v mírném podřepu, vlevo ve stoji)*

*17. 20. doba chůze double na místě, pravá a levá paže loktem zabořené do boků*

*21. – 24. doba chůze dokola, pravá a levá paže loktem zabořené do boků*

*25. – 32. doba chůze vzad, paže se drží za hlavu*

Potichoučku našlapuje, běží kolem myš.

aaaa!!!

Co se děje? Co se stalo? Mami ještě spíš!

*1. – 8. doba chůze na 4 doby, prst na ústech*

*9. – 12. doba rychlý běh*

*13. – 16. doba dřep, „air jack“*

*17. – 24. doba chůze vzad, paže*

*25. – 32. doba klek sedmo, hrudník na zemi*

U zelené tůně válelo se slůně, a jak to bylo dál?

U zelené tůně válelo se slůně a každý se mu smál.

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál.

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál.

*1. -4. doba klek sedmo, paže obkreslují kruh*

*5. – 8. doba převal vpravo do kleku sedmo, paže drží kolena*

*9. – 12. doba klek sedmo, dlaně tleskají*

*13. – 16. doba klek sedmo, paže obkreslují kruh*

*17. – 20. doba převal vlevo do kleku sedmo, paže drží kolena*

21. – 24. doba      *přes dřep do stoje spojného*
25. – 28. doba      *skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho*  
*Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě*
29. – 32. Doba      *„side to side“, paže naznačují sloní chobot*
33. – 36. doba      *skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho*  
*Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě*
37. – 40. Doba      *„side to side“, paže naznačují sloní chobot*
- Včera přišel s velkou dírou, přeskakoval malý plot,  
dneska zase plaval v řece, přišel domů bez kalhot.  
S kamarádem hrošíkem si hraje hrozně rád,  
vymýšlejí lumpárny a pak se jim chce spát.
1. – 8. doba      *běh double diagonálně pravá, levá*
9. – 16. doba      *chůze vzad, paže naznačují plavání*
17. – 24. doba      *„plijé“, dlaně 2x tlesk o kolena, poskok snožmo, dlaně 2x tlesk nad hlavou*
25. – 28. doba      *„twist“ poskok, paže v upažení, lokty svírají pravý úhel*
29. – 32. doba      *stoj spojný, paže do vzpažení, paže složené pod pravým uchem*

Potichoučku našlapuje, běží kolem myš.

aaaa!!!

Co se děje? Co se stalo? Mami ještě spíš!

1. – 8. doba      *chůze na 4 doby, prst na ústech*
9. – 12. doba      *rychlý běh*
13. – 16. doba      *dřep, „air jack“*
17. – 24. doba      *chůze vzad, paže*

25. – 32. doba            *klek sedmo, hrudník na zemi*

U zelené tůně válelo se slůně, a jak to bylo dál?

U zelené tůně válelo se slůně a každý se mu smál.

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál

Chi-chi-chí cha-cha-chá a na slona si hrál

1. -4. doba                *klek sedmo, paže obkreslují kruh*

5. – 8. doba                *převal vpravo do kleku sedmo, paže drží kolena*

9. – 12. doba               *klek sedmo, dlaně tleskají*

13. – 16. doba              *klek sedmo, paže obkreslují kruh*

17. – 20. doba              *převal vlevo do kleku sedmo, paže drží kolena*

21. – 24. doba              *přes dřep do stoje spojného*

25. – 28. doba              *skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho*

*Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě*

29. – 32. Doba              *„side to side“, paže naznačují sloní chobot*

33. – 36. doba              *skok vpřed do podřepu rozkročného, dlaně pleskají o břicho*

*Skok vzad do mírného podřepu, dlaně pleskají o hýždě*

37. – 40. Doba              *„side to side“, paže naznačují sloní chobot*



## 13.6 Pohybová choreografie 6

Autor hudební předlohy: Jaromír Nohavica

Název hudební předlohy: Tři čuníci

### Tři čuníci

V řadě za sebou,

tři čuníci jdou.

Ťapají si v blátě,

cestou necestou.

Kufry nemají,

cestu neznají.

Vyšli prostě do světa

a vesele si zpívají.

*1. -8. doba                    chůze na místě*

*9. – 16. doba                „tap“ vpřed, dlaně tlesk*

*17. – 24. doba              „leg cur“l, paže v upažení, lokty svírají pravý uhel, kroucení  
zápěstím*

*25. – 32. doba              chůze (rovnání do zástupu)*

Vi-vi-vi-vi-ví

*1. – 24. Doba                chůze v zástupu*

*25. – 32. Doba              chůze, rozchod každý na své místo*

Auta jezdí tam

a náklad'áky sem

tři čuníci jdou, jdou

rovnou za nosem

žito chřoupají

ušima bimbají

vyšli prostě do světa  
a vesele si zpívají

1. -8. doba *chůze pravá, levá strana, paže v předpažení (kroucení volantem)*

9. – 16. doba *chůze na místě*

17. – 24. doba *„V-step“, paže*

25. – 32. doba *chůze (rovnání do zástupu)*

Vi-vi-vi-vi-ví

1. – 24. Doba *chůze v zástupu*

25. – 32. Doba *chůze, rozchod každý na své místo*

Levá pravá teď  
přední zadní už  
tři čuníci jdou, jdou,  
jako jeden muž.

Lidé zírají,  
důvod neznají,  
proč ti malí čuníci tak vesele si zpívají.

1. -4. doba *levá, pravá „tap“ do strany*

5. – 8. Doba *pravá, levá „tap“ vpřed*

9. – 16. doba *chůze na místě*

17. – 24. doba *side to side“, střídavě pravá, levá paže u čela*

25. – 32. doba *chůze (rovnání do zástupu)*

Vi-vi-vi-vi-ví

1. – 24. Doba *chůze v zástupu*

25. – 32. Doba *chůze, rozchod každý na své místo*

Když kopýtka pálí,  
když jim dojde dech.  
Sednou ke studánce  
na vysoký břeh.  
Ušima bimbají,  
kopýtka máchají.  
Chvilinku si odpočinou  
a pak dál se vydají.

- 1. -8. doba*                      *Střídavé předložení diagonálně pravé, levé paty*
- 9. – 16. doba*                    *sed, paže ve vzpažení*
- 17. – 24. doba*                 *sed pokrčmo, střídavé zvedání pravé, levé nohy, paže opřené o zem*
- 25. – 32. doba*                 *chůze (rovnání do zástupu)*
- Vi-vi-vi-vi-ví
- 1. – 24. Doba*                    *chůze v zástupu*
- 25. – 32. Doba*                 *chůze, rozchod každý na své místo*

## 13.7 Pohybová choreografie 7

Autor hudební předlohy: Patrik Gluchowski

Název hudební předlohy: Mňam mňam Bobík

### **Bobík**

Mňam Mňam Bobík!

Mňam Mňam Bobík!

*1. - 8. doba Stoj spojný, dlaně hladí břicho, Stoj spojný, dlaně 2x tlesknou*

*9. - 16. doba Stoj spojný, dlaně hladí břicho, Stoj spojný, dlaně 2x tlesknou*

*17. - 22. doba dřep, výskok snožmo, paže opisují kruh*

Mňam Mňam Bobík!

Roztančí tě s kamarády,

Mňam Mňam Bobík,

tři, dva, jedna teď!

*1. – 4. doba Stoj spojný, paže hladí břicho, Stoj spojný, paže 2x tlesknou*

*5. – 8. doba „ponny“, paže ve vzpažení*

*9. - 12. doba Stoj spojný, paže hladí břicho, stoj spojný, paže 2x tlesknou*

*13. – 16. Doba stoj spojný, paže do upažení, vzpažení, tlesknutí ve vzpažení*

Nahoru a dolů,

celou noc až do rána

protančíme spolu,

smetanový „dance“!

*1. - 4. doba výpon, paže ve vzpažení, dřep*

*5. – 8. Doba do stoje spojného, paže opisují kruh*

*9. - 16. doba „chacha“*

Dopředu i dozadu,  
rukama i nohama,  
neskončíme.

*1. - 4. doba skok snožmo vpřed a vzad, stoj spojný*

*5. – 8. Doba dlaně 2x tlesknou, běh*

*9. - 16. doba běh vzad v podřepu rozkročném*

Malí, nebo velcí,  
holky, kluci, dospělí,  
bílí, černí, žlutí,  
smetanový svět!  
V Africe i v Asii,  
nebo taky v Americe  
neskončíme.

*1. - 4. doba dřep, stoj spojný*

*5. – 8. doba „tap“, paže tlesknou*

*9. - 16. doba „knee up“*

*17. - 24. doba skok snožmo vpřed, vlevo, vzad, vpravo (čtverec)*

*25. - 32. doba otočení o 360 stupňů, paže v upažení*

Mňam Mňam Bobík!  
Roztančí tě s kamarády,  
mňam mňam Bobík,  
tři, dva, jedna teď!

*1. – 4. doba Stoj spojný, dlaně hladí břicho, Stoj spojný, dlaně 2x tlesknou*

*5. – 8. doba „ponny“, paže ve vzpažení*

*9. - 12. doba Stoj spojný, dlaně hladí břicho, stoj spojný, dlaně 2x tlesknou*

*13. – 16. Doba stoj spojný, paže do upažení, vzpažení, tlesknutí ve vzpažení*

Netančí, kdo závidí,  
morous nebo protiva,  
nevadí a nevadí  
smetanový svět!  
Doprava a doleva,  
hýbeme se o sto šest,  
neskončíme.

- 1. - 4. doba*            *„ponny“, paže ve vzpažení,*
- 5. – 8. doba*            *póza a zamračený obličej*
- 9. - 16. doba*           *poskok snožmo diagonálně vpravo, vlevo, dlaně tlesknou*
- 17. - 20. doba*           *„step touch“*
- 21. – 24. Doba*        *„jumping jacks“, paže do upažení, vzpažení, upažení, připážení*
- 25. -32. Doba*         *chůze dokola*

## 13.8 Pohybová choreografie 8

Autor hudební předlohy: Maxim Turbulenc

Název hudební předlohy: Tři citrónky

### Tři citrónky

V jedné mořské pustině ztroskotal parník v hlubině,

jenom tři malé citrónky zůstaly na hladině.

1. - 4. Doba           *„tap“ vpřed, dlaně tlesk*

5. – 12. Doba       *„twist“ do dřepu, „twist“ do stoje spojného*

13. – 16. Doba       *chůze na místě, paže naznačují plavání*

Vakvá rikanaka obaraču,

vakvá rikanaka obaraču.

Vakvá rikanaka obaraču,

zůstaly plavat na hladině.

1. – 28. doba       *skok snožmo vpřed, vzad, „plijé“, paže se obtáčí kolem zápěstí*

29. – 32. Doba       *chůze na místě, paže naznačují plavání*

Jeden říká přátelé, netvařte se kysele,

cožpak to není veselé, vždyť nám patří moře celé

1. - 4. doba       *chůze dokola, pravá paže kýve ukazováčkem*

5. – 8. doba       *chůze na místě, pravá paže kýve ukazováčkem*

9. – 16. doba       *poskoky s přenášením váhy ve stoji rozkročném, paže se obtáčí kolem zápěstí*

rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču ,

rýbaroba, rýbaroba ,rýbaroba ču ču,

rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču ,  
že nám patří moře celé.

1. – 28. doba *skok snožmo vpřed, vzad, „plijé“, paže se obtáčí kolem zápěstí*
29. – 32. Doba *poskoky s přenášením váhy ve stoji rozkročném, paže se obtáčí kolem zápěstí*

A tak pluly dál a dál, jeden jim přitom na kytaru hrál,  
a tak tři malé citronky připlavaly na ostrov korálový.

1. -4. doba *chůze v před, paže naznačují plavání*
5. – 8. doba *chůze vzad, paže naznačují hru na kytaru*
9. – 12. doba *„chacha“*
13. – 16. doba *chůze na místě, paže naznačují plavání.*

rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču  
rýbaroba, rýbaroba ,rýbaroba ču ču.  
rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču,  
připlavaly na ostrov korálový.

1. – 28. doba *skok snožmo vpřed, vzad, „plijé“, paže se obtáčí kolem zápěstí*
29. – 32. Doba *chůze na místě, paže naznačují plavání*

Tam žila jedna babizna, byla to mořská krutizna,  
jak zahlédla citronky, zařvala "hurá, bonbonky!"

1. -8. doba *„grapewine“*
9. – 12. doba *„side to side“ vpřed, paže naznačují dalekohled*
13. – 16. doba *„air jack“, poskok snožmo, dlaně 2x tlesk*

rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču  
rýbaroba, rýbaroba ,rýbaroba ču ču.



rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču ču,  
zařvala "hurá, bonbonky!"

*1. – 28. doba skok snožmo vpřed, vzad, „plijé“, paže se obtáčí kolem zápěstí*

*29. – 32. doba „air jack“, poskok snožmo, dlaně 2x tlesk*

Citronky se nedaly a do písku se schovaly,  
vyrostl z nich strom malý a pod ním děti zpívaly.

*1. - 4. doba „chacha“*

*5. – 8. doba dřep*

*9. – 12. doba stoj spojný, paže ve vzpažení zevnitř*

*13. – 16. doba stoj rozkročný, paže naznačují hru na kytaru*

## 13.9 Pohybová choreografie 9

Autor hudební předlohy: Maxim Turbulenc

Název hudební předlohy: Okoř

### Okoř

Na Okoř je cesta, jako žádná ze sta vroubená je stromama,  
když jdu po ní v létě, samoten ve světě sotva pletu nohama.

Na konci té cesty trnité stojí krčma jako hrad,  
tam zapadlí trampí hladoví a sešlí začli sobě notovat.

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. -8. doba    | „grapewine“                            |
| 9. – 12. doba  | „ponny“                                |
| 13. – 16. doba | „poduby“ na místě                      |
| 17. – 24. doba | chůze vpřed, vzad                      |
| 25. – 28. doba | křížení pravé nohy přes levou a opačně |
| 29. – 32. doba | „poduby“ na místě                      |
| 33. – 40. doba | chůze na místě s otočením o 360 stupňů |
| 41. – 44. doba | stoj spojný, paže naznačují „střechu“  |
| 45. – 48. doba | „poduby“ na místě                      |
| 49. – 64. doba | dřep, vzpor ležmo, dřep, stoj spojný   |

Na hradě Okoři světla už nehoří, bílá paní šla už dávno spát.

Ta měla ve zvyku, podle svého budíku o půlnoci chodit strašívát.

Od těch dob co jsou tam trampové, nesmí z hradu pryč,

a tak dole v podhradí se šerifem dovádí, on ji sebral od komnaty klíč.

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. -4. doba  | běh dopředu                               |
| 5. – 8. doba | poskoky snožmo, paže tleskají ve vzpažení |

13. – 16. doba	<i>chůze vzad, hrudník v předklonu</i>
17. – 24. doba	<i>pravá, levá krok stranou, „plijé“</i>
25. – 32. doba	<i>výpad vpřed pravá, levá, paže naznačují „strašení“</i>
33. – 40. doba	<i>běh do útvaru (kruh)</i>
41. – 48. doba	<i>stoj spojný, pravá paže „hrozí“</i>
49. – 64. doba	<i>chůze po kruhu (pravá)</i>

Jednoho dne z rána roznesla se zpráva, že byl Okoř vykraden. Nikdo neví dodnes, kdo to tenkrát odnes, nikdo nebyl dopaden. šerif hrál celou noc mariáš s bílou paní v kostnici. Místo, aby hlídal zuřivě ji líbal, dostal z toho zimnici.

1. -8. doba	<i>běh dopředu, paže</i>
9. – 12. doba	<i>podřep, paže na tvářích</i>
13. – 16. doba	<i>„poduby“ na místě</i>
17. – 28. doba	<i>„plijé“ pravá, levá strana</i>
29. – 32. doba	<i>„poduby“ na místě</i>
33. – 40. doba	<i>dvojice se drží za předloktí, běh dokola</i>
41. – 44. doba	<i>dvojice naproti sobě, stoj spojný</i>
45. – 48. doba	<i>„poduby“ na místě</i>
49. – 52. doba	<i>stoj rozkročný, prvá paže „salutuje“</i>
53. – 56. doba	<i>stoj rozkročný, chycení kamaráda za ramena, „pusinkování“</i>
57. – 60. doba	<i>mírný podřep, paže položen zkřížmo na ramenou</i>
61. – 64. doba	<i>běh (každý na své místo)</i>

Na hradě Okoři světla už nehoří, bílá paní šla už dávno spát.

Ta měla ve zvyku, podle svého budíku o půlnoci chodit strašívat.  
Od těch dob co jsou tam trampové, nesmí z hradu pryč,  
a tak dole v podhradí se šerifem dovádí, on ji sebral od komnaty klíč.

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <i>1. -4. doba</i>    | <i>běh dopředu</i>  |
| <i>5. – 8. doba</i>   | <i>poskoky snožmo, dlaně tleskají ve vzpažení</i>         |
| <i>13. – 16. doba</i> | <i>chůze vzad, hrudník v předklonu</i>                    |
| <i>17. – 24. doba</i> | <i>pravá, levá krok stranou, „plijé“</i>                  |
| <i>25. – 32. doba</i> | <i>výpad vpřed pravá, levá, paže naznačují „strašení“</i> |
| <i>33. – 40. doba</i> | <i>běh do útvaru (kruh)</i>                               |
| <i>41. – 48. doba</i> | <i>stoj spojný, pravá paže „hrozí“</i>                    |
| <i>49. – 64. doba</i> | <i>chůze po kruhu (levá)</i>                              |

## 13.10 Pohybová choreografie 10

Autor hudební předlohy: Maxim Turbulenc

Název hudební předlohy: Rovnou

Báječná ženská

Buráky

### Burácci

Předehra

1. -4. doba                    *stoj rozkročný, pravá paže „salutuje“*

5. – 8. doba                    *běh dopředu*

9. – 12. doba                    *„jumping jacks“*

13. – 16. doba                    *1. Skupina do podřepu, 2. Skupina do stoje roznožného*

Hej hou, hej hou, nač chodit do války

je lepší doma sedět a louskat buráky

Hej hou, hej hou, nač chodit do války

je lepší doma sedět a louskat buráky

1. -4. doba                    *„chasse“ NEBO „jumping jacks“*

5. – 6. doba                    *dřep*

7. – 8. doba                    *stoj rozkročný, paže do předpažení*

9. – 16. doba                    *nůžky, paže skrčmo na ramenou*

17. – 20. doba                    *„jumping jacks“*

21. – 24. doba                    *přísunný poskok snožmo diagonálně pravá, levá, dlaně tlesk*

25. – 32. doba                    *poskoky snožmo, paže „mlejnek“*

Hej, hej, hou

1. -2. doba „pivot“

3. – 4. doba „chacha“

Rovnou, jo, tady rovnou,  
rovnou, jo, tady rovnou,  
prostě tě pic a nehledej mě víc,  
to ti říkám rovnou.

1. -2. doba „chacha“

3. – 6. doba „jumping jacks“ otočený o 180 stupňů

7. – 8. doba poskoky snožmo, dlaně tleskají o stehna

9. – 16. doba dřep, stoj spojný, paže ve vzpažení výměny

17. – 20. doba „plijé“

21. – 24. doba chůze do strany, „pivot“

25. – 30. doba výskok s přednožením skrčmo

31. – 32. doba „jumping jacks“

Hej, hej, hou

1. -4. doba pata stranou, „tap“ křížem přes levou nohu, pata stranou, stoj spojný

5. – 8. doba běh dopředu

9. – 12. doba nůžky

13. – 20. doba „plijé“, dlaně tlesk o stehna, stoj spojný, dlaně tlesk dlaně o sebe

21. – 24. doba skluz v kleku

25. – 32. doba P paže předpažení, L paže předpažení, obě paže kolem hlavy do předpažení, tlesk vedle pravého ucha

33. – 36. doba přes klek jednonož do stoje spojného

37. – 40. doba        *skok „čertík“*

Když si báječnou ženskou vezme báječnej chlap,  
tak mají báječnej život plnej báječnejch dní bez útrap,  
celý den jen tak sedí a popíjejí Chatoneaux d'Pappe,  
když si báječnou ženskou vezme báječnej chlap.

1. -8. doba        *dvojice běh, paže zaháknuté v předloktí*

9. – 10. doba        *seskok do stoje spojného, paže tlesk*

10. – 14. doba        *„chacha“ zášlap (dvojice se drží za ruce)*

14. – 16 doba        *„jumping jacks“, dvojice si tlesknou*

17. – 20. doba        *běh dozadu*

21. – 24. doba        *dřep, stoj rozkročný, dlaně na hýždích*

25. – 28. doba        *stoj rozkročný, dlaně na hýždích, houpání do stran*

29. – 30. doba        *poskok snožmo, dlaně tlesk*

31. – 32. doba        *„jumping jacks“*

33. – 36. doba        *L noha krok stranou, P noha kříží L nohu zadem, zem*

37. – 40. doba        *sed pokrčmo, P noha přes L nohu, paže naznačují pítí*

41. – 42. doba        *sed, P paže v předpažení*

43. – 44. doba        *dřep*

45. – 46. doba        *„jumping jacks“*

47. – 48. doba        *stoj spojný, paže*

49. – 56. doba        *„chacha“ diagonálně vpravo, běh, chacha diagonál vlevo, běh*

56. – 60. doba        *„chacha“ stranou, „pivot“*

*61. – 64. doba*      *„chassé, paže kruh*

Když si báječnou ženskou vezme báječnej chlap.

*1. -4. doba*      *„chacha“, paže „mlýnek“*

*5. – 8. doba*      *dřep, dlaně tlesk o zem*

*9. – 10. doba*      *póza*



## 14 Výsledky a diskuse

Celé provedení a zpracování videonahrávek proběhlo v pořádku, a to hlavně z důvodu ochoty a vstřícnosti dětí a rodičů skupiny „přípravky“. Veškeré natáčení i tréninky probíhají v prostorách Fit studia Energy.

Jediná choreografie „Burácci“ byly vytvářena jako závodní choreografie pro fitness team ve věku 6 – 7 let, který se s touto choreografií účastnil závodů Bohemia aerobic tour v roce 2016. U této choreografie je již patrné lepší technické provedení jednotlivých kroků, ale také synchron všech dětí v týmu, a to díky kvalitní přípravě, která trvala 7 měsíců.

Všechny ostatní choreografie byly vytvářené a sloužily pouze pro tréninky „přípravky“. Tato skupina se věnovala nácviku choreografií zhruba 2 měsíce, což se samozřejmě odrazilo na kvalitě provedení. Z důvodu toho, že tato skupina dětí je skupinou nezávodní, nebylo pro mě prioritou špičkové secvičení choreografií, nýbrž o zlepšení rytmických schopností dětí a seznámení se se základními kroky aerobiku. U této skupiny mi záleží především na silném pozitivním prožitku dětí, který si odnášejí z každé lekce.

Choreografie jsou různě obtížné. Složitost choreografie se odvíjí převážně od počtu opakování jednoho prvku. Nejjednodušší skladby jsou tedy ty, kde se jeden prvek opakuje až 8 počítacích dob. Naopak u více složitých choreografií se jednotlivé kroky střídají třeba již po 2 až 4 počítacích dobách.

Při vytváření choreografií preferuji podobnost kroků s hudební předlohou. Někteří trenéři sestavují v choreografiích pouze jednotlivé kroky do bloků a nezabývají se příliš významem textu hudební předlohy.

Pohybové choreografie velmi přispívají k rozvoji vnímání rytmu, a to dokazují výsledky dětí, které už dnes závodí v závodních týmech.

### Přehled výsledků

Nejmladší závodní tým se každý rok zúčastňuje závodů v rámci ligy „Bohemia aerobic tour“, dále závodu Perníková kopretina, kterou pořádá „Alfa fitness Pardubice“ a

ligových závodů „Mistry s mistry“, kterou pořádá klub „Corridor“ ve spolupráci s ostatními sportovními kluby.

### **2016**

Bohemia aerobic tour Nymburk	3. Místo
Bohemia aerobic tour	3. Místo
Bohemia aerobic tour	3. Místo
Perníková kopretina	3. Místo

### **2017**

Mistry s mistry Liberec	3. Místo
Bohemia aerobic tour Nymburk	1. Místo
Bohemia aerobic tour Jičín	1. místo

## Závěr

Tato práce přináší základní přehled a informace o aerobiku a jeho soutěžních formách a o pohybové skladbě. Cílem bylo vytvoření sborníku pohybových choreografií, který vznikl a obsahuje 10 pohybových choreografií, které jsou ověřené v praxi a pro lepší názornost jsou natočené a přiložené na DVD.

Na základě předložených výsledků mohu konstatovat, že aerobik pozitivně působí na vývoj dítěte a pohybové choreografie velice přispívají k pozdější sportovní kariéře. U dětí se rozvíjí základní pohybové schopnosti a dovednosti, ale také se učí uznávat autoritu, spolupracovat s ostatními dětmi a dodržovat pravidla.

Při využívání pohybových choreografií zaznamenávám u dětí značné zlepšení hudebního cítění, převážně ve vnímání rytmu.

V tomto období si děti vytvoří zásobu základních kroků, které později využívají v závodních sestavách. Na začátku práce s dětmi toho věku jsem využívala pouze spojování základních kroků na hudební předlohu. Po roce jsem začala vymýšlet vlastní choreografie, které napodobují text hudební předlohy a pro děti jsou poutavé. Tyto choreografie mají velký úspěch a to nejen z řad dětí, ale také z řad rodičů, kteří mají možnost shlédnout je na závěrečných vystoupeních klubu.

Důkazem toho, že dětem předávám chuť a lásku k aerobiku je, že většina dětí z „přípravky“ se později přesouvá do závodních skupin a mají chuť se neustále zlepšovat a věnovat se tomuto krásnému sportu. Nyní máme v klubu 37 dětí, které jsou rozděleny dle věku do závodních skupin a aktivně závodí. Vzhledem k velké časové a prostorové náročnosti již nové týmy nevytváříme.

## Zdroje

AEROBIC CZ (2007). Olga Šípková: Aerobik pro všechny. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/olga-sipkova-aerobik-pro-vsechny/>.

APPELT, K. (1995). *Pohybová skladba v terorii a praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS.

APPELT, K. a kol. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.

CINGLOVÁ, L. (2010). *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1778-7.

DOVALIL, J. (1986). *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia.

DOVALIL, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.

DVOŘÁKOVÁ, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.

FEJTEK, J., MAZUROVÁ, Z.(1990). *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia.

FISAF (2017). Aerobic team show. [online]. [cit. 20.3.2017]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>.

FISAF (2017). Pravidla fitness. [online]. [cit. 20.3.2017]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>.

FISAF (2017). Pravidla sportovního aerobiku. [cit. 20.3.2017]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>.

FISAF (2017). Prvky sportovního aerobiku. [online]. [cit. 20.3.2017]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>.

FISAFINTERNATIONAL. *About*. Fisaf international [online]. [cit. 20. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international>

FORMÁNKOVÁ, S. (2005). *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostná)*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1061-3.

GLUCHOWSKI, P. *Mňam mňam Bobík*. [zvukový záznam MP3].

HÁJKOVÁ, J. a kol. (2006) *Aerobik: soutěžní formy*. Praha: Grada. ISBN: 80-247-1311-X.

CHOUTKA, M. a kol. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství západočeské univerzity. ISBN 80-7082-500-6.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia: Karolinum.

JANSA, P. a kol. (2014). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2026-8.

JEŘÁBKOVÁ, J. (2004). *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-Artama. ISBN 80-7068-181-0.

KRIŠTOFIČ, J. (2014). *Gymnastické posilování – motoricko-funkční příprava*. Praha: FTVS UK. ISBN 978-80-87647-15-8.

KRIŠTOFOVIČ, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.

KYTÝŘOVÁ, M. (1980). *Základy taneční gymnastiky*. Praha: SPN. Učebnice pro střední školy.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

LEPOLDOVÁ, J. (2009). *Metodika taneční gymnastiky*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění. ISBN: 978-80-86928-53-1.

MACÁKOVÁ, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0057-3.

MAXIM TURBULENC (2012). *Rovnou. Maxíci na indiánské cestě*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.

- MAXIM TURBULENC (2012). Okoř. *Rozpustilé zpívánky*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- MAXIM TURBULENC (2012). Tři malé citrónky. *Rozpustilé zpívánky*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- MAXIM TURBULENC (2012). Sluníčko. *Sakum prdum 1*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- MAXIM TURBULENC (2012). Báječnej chlap. *Sakum prdum 2*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- MAXIM TURBULENC (2012). Buráky. *Sakum prdum 2*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- MĚKOTA, K., CUBEREK, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
- NEUMAN, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-730-2.
- NOHAVICA, J. (2006). Tři čuníci. *Tři čuníci*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Warner music.
- NOSÁL, Š. (1984). *Choreografia ľudového tance*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- NOVOTNÁ, V. (1999). *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-860-3.
- PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

- PLAVCI (2005). Trpasličí svatba. *To nejlepší z plavců*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Supraphon.
- RŮŽIČKOVÁ, M. (2009). Sloník Toník. *Minidiskotéka v džungli*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Panther.
- RYBA, J. a kol. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-722-6.
- SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. (2008). *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada. 978-80-247-1746-3.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0973-8.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.
- SKOUMAL, P. (2003). Když jde malý bobr spát. *Když jde malý bobr spát*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Supraphon.
- SKOUMAL, P. a kol. (2014). Na políčku v jetelíčku. *Písničky z večerníčků*. [zvukový záznam na CD]. Praha: Supraphon.
- ŠIMBEROVÁ, D., SVOBODOVÁ, L., VACULÍKOVÁ, P., MAREČKOVÁ, A. *Terminologie tělesných cvičení: lokomoční pohyby celého těla*. Masarykova Univerzita. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/terminologieTCv/4chuze.htm>.
- ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. (1993) *Rytmická gymnastika*. Praha: FTVS UK.
- TOUFAROVÁ, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-42-8.
- VÁGNEROVÁ, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VELÍNSKÁ, L. (2004). *Aerobik: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-13-8.

## **Seznam příloh**

Příloha 1: DVD s videozáznamem