

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK CVIKŮ NA ROZVOJ FLEXIBILITY PROSTŘEDNICTVÍM  
TANEČNĚ ORIENTOVANÝCH CVIČENÍ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ**

Bakalářská práce

Autor: Michaela Volfová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání/ Německý jazyk

Vedoucí práce: prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Olomouc 2024



**Bibliografická identifikace****Jméno autora:** Michaela Volfová**Název práce:** Zásobník cviků na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově**Vedoucí práce:** prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

V bakalářské práci představuji zásobník 30 cviků a 10 choreografií na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově. Zásobník je určen učitelům tělesné výchovy druhého stupně základních škol a středních škol, kteří mají zájem se podrobněji zajímat o rozvoj flexibility a strečink a kterým není pojem tanec úplně cizí. V teoretické části jsou popsána příslušná témata jako flexibilita, strečink, tanec obecně a jeho zapojení do hodin tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách.

**Klíčová slova:**

flexibilita, strečink, tanec, tělesná výchova, cviky, choreografie

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Michaela Volfová**Title:** Collection of exercises to develop flexibility through dance-oriented exercises in physical education**Supervisor:** prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.**Department:** Institute of Active Lifestyle**Year:** 2024**Abstract:**

In the bachelor thesis I introduce a collection of 30 exercises and 10 choreographies to develop flexibility through dance-oriented exercises in physical education. The collection of exercises should be used in physical education at the second grade of elementary schools and at secondary schools by teachers who are interested in the development of flexibility and stretching and who already have some experiences with dance. In the theoretical part are described relevant topics such as flexibility, stretching, dance in general and its integration into physical education at the second grade of elementary schools and at secondary schools.

**Keywords:**

flexibility, stretching, dance, physical education, exercises, choreographies

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením prof. Mgr. Jany Pelclové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2024

.....

Děkuji vedoucí práce paní prof. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi při psaní této práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat ZUŠ Bedřicha Smetany v Novém Městě nad Metují za taneční sál, ve kterém jsem mohla nafotit a natočit cviky a choreografie do praktické části. V neposlední řadě děkuji mé rodině za pomoc a podporu při psaní bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Flexibilita.....	11
2.1.1 Rozdělení.....	11
2.1.2 Cíle rozvoje .....	12
2.1.3 Zásady při rozvoji flexibility .....	12
2.2 Strečink .....	13
2.2.1 Přínos strečinku .....	13
2.2.2 Metodika strečinku.....	14
2.2.3 K čemu při strečinku dochází?.....	16
2.2.4 Techniky strečinku.....	16
2.2.5 Strečink ve sportu.....	18
2.2.6 Svalová bolestivost .....	18
2.2.7 Příčiny svalové bolestivosti.....	19
2.3 Tanec.....	20
2.4 Tělesná výchova a tanec.....	21
2.4.1 Tanec v Rámcovém vzdělávacím programu .....	22
2.5 Charakteristika věkového období – přechod z dětí mezi dospělé.....	24
2.5.1 Starší školní věk .....	24
2.5.2 Tělesný a pohybový vývoj.....	25
2.5.3 Psychický vývoj .....	25
2.5.4 Sociální vývoj .....	26
3 Cíle .....	27
3.1 Hlavní cíl.....	27
3.2 Dílčí cíle.....	27
4 Metodika .....	28
5 Výsledky.....	30
6 Diskuse .....	88

7	Závěry .....	90
8	Souhrn .....	91
9	Summary.....	92
10	Referenční seznam .....	94



# 1 ÚVOD

Základem pro udržení pružných svalů a kloubů až do pozdního věku je strečink. Pokud si základy strečinku osvojíme a oblíbíme již v dětství, jsme na dobré cestě. V dnešní uspěchané době je strečink obzvláště důležitý. Stále někam pospícháme, v časovém presu zapomínáme na pravidelnou vyváženou stravu, přes den jen shrbení sedíme za stolem a večer po práci nebo po škole už nemáme na žádný pohyb ani pomyšlení. Strečink je naprosto ideální chvíle na to se na chvíli zastavit, protáhnout ztuhlé tělo a jednoduše „vypnout“ (Tobiasová & Sullivan, 1999).

Celý proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších tkání má ověřené pozitivní účinky také ve sportu. Kromě toho, že optimalizuje proces učení, nacvičování a provádění mnoho různých pohybových dovedností, snižuje svalovou bolestivost a svalové napětí, tak také snižuje nebezpečí úrazů (Alter, 1999).

Samotný strečink je z mého pohledu mnohem zajímavější, napojíte-li cviky na hudbu. Když si žáci ke strečinku pustí svou oblíbenou píseň, čas strávený protahováním je bude více bavit a rádi se k němu budou vracet. Hudbou získáte jakýsi vnitřní klid, plně se distancujete od vnějšího prostředí a soustředíte se pouze a jen na vaše tělo.

Výstupem bakalářské práce je zásobník cviků na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově. Zásobník může být přínosný pro všechny učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách. Kromě popsaných a nafocených cviků, kterými mohou učitelé oživit mnohdy již stereotypní rozcvičku, obsahuje práce také QR kódy a odkazy na natočené choreografie. Na YouTube je po načtení QR kódů nebo po rozkliknutí odkazů možné zhlédnout kratší i delší choreografie, které propojují cviky popsané v zásobníku a které jsou napasované na konkrétní hudbu. Ty lze stejně jako cviky zařadit do úvodní části vyučovací jednotky. Mohou být ale také plnohodnotnou náplní části hlavních.

Období školního věku je období, kdy akceleruje vývoj a růst organismu, zdokonaluje se stavba těla a dochází k nárůstu svalové hmoty. Tělesný a psychický vývoj jsou navíc značně nerovnoměrné, dochází k jejich desynchronizaci a mohou tak vznikat pohybové potíže. Každá činnost spojená s tělesnou aktivitou je proto v tomto období vítána (Rýgl, 2004). Perič (2012) dodává, že pubertální věk je navíc obzvláště důležitý pro formování návyků správného držení těla.

Zpevněný střed těla a jeho správné držení hrají při tanci hlavní roli. Navíc se žáci musí sžít s určitým rytmem a tempem, který daná hudba udává. Zkombinovat všechno dohromady může být pro někoho těžký úkol. Na druhou stranu nám hudba pomáhá si jednotlivé cviky lépe

zapamatovat. V choreografiích se pohyby mnohdy opakují a váží se na určité sloky, refrény nebo jen melodie. Žáci tak trénují pohybovou paměť. Bussel (1995) ve své knize píše, že tanec jednoduše znamená cítit hudbu a své pocity umět vyjádřit pohybem. Ve finální fázi proto žáci spojí jednotlivé cviky za sebe, dají do nich každý něco svého, opravdu je procítí a zatančí tak celou choreografii.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Následující kapitoly přibližují a vysvětlují jednotlivá témata týkající se rozvoje flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově na druhém stupni základních škol a na středních školách.

### 2.1 Flexibilita

„Schopnost pohyblivostní (flexibilita) zaujímá samostatné postavení v rámci motorických schopností“ (Měkota & Novosad, 2005, p. 55). Možností, jak tento pojem definovat je několik.

„Pohyblivost neboli flexibilita je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu“ (Alter, 1999, p. 9). Čelikovský (1979) definuje pohyblivostní schopnost jako „vlastnost dosahovat takového rozsahu pohybu kloubní soustavy, jaký odpovídá struktuře pohybu“ (p. 93). Podle Křištofiče (2004) lze kloubní pohyblivost vnímat jako „způsoblost provádět pohyby ve velkém rozsahu“ (p. 175). Deighan (2005) popisuje flexibilitu jako „kombinaci svalové roztažitelnosti a kloubní pohyblivosti, schopnost jedince pohybovat kloubem v celém jeho rozsahu pohybu bez nadměrného zatížení zapojené svalové a šlachové jednotky“ (p. 13).

Flexibilita závisí na kineziologických vlastnostech svalů a šlach působících na příslušné páky a není jedinou dostačující podmínkou pro obratnost, ale je její nutnou součástí, bez které by to nešlo, protože má značný význam (Čelikovský, 1979).

#### 2.1.1 Rozdělení

Je důležité si uvědomit, že každý kloub je svým způsobem specifický a musíme proto rozlišovat několik základních pojmů. Křištofič (2004) uvádí těchto šest:

- 1) anatomický rozsah = maximální rozsah, který je limitovaný především druhem a tvarem kloubu;
- 2) fyziologický rozsah = rozsah, který je vždy menší než anatomický, protože je limitován stavem měkké tkáně a reflexní aktivitou, po dosažení „bariéry“ při zvětšování rozsahu pohybu, citelně narůstá odpor proti působící síle;
- 3) pasivní pohyblivost = rozsah, kterého je možné dosáhnout za pomoci druhé osoby nebo opory;
- 4) aktivní pohyblivost = rozsah, kterého dosáhneme pouze svalovou kontrakcí;
- 5) statická pohyblivost = rozsah, ve kterém jsme schopni několik sekund vydržet, může se jednat jak o pasivní, tak aktivní pohyblivost;

- 6) dynamická pohyblivost = rozsah, kterého dosáhneme aktivní kontrakcí – švihem, jedná se o pohyblivost bez výdrže.

Alter (1999) dělí pohyblivost a strečink v závislosti na způsobu protahování svalu do těchto 4 kategorií:

- 1) statická pohyblivost, která je dána pouze rozsahem pohybu bez ohledu na jeho rychlost (např. rozštěp);
- 2) dynamická pohyblivost, kde je pohybová energie využita ke zvětšení rozsahu pohybu, zároveň s tím se ale zvětšuje riziko úrazu (např. rozpažení – pohybová energie způsobí zvětšení rozsahu pohybu);
- 3) funkční pohyblivost, která přímo odpovídá specifické procesu protahování a má největší význam pro sportovní výkonnost, jedná se o schopnost využít rozsah kloubní pohyblivosti při provádění tělesné činnosti;
- 4) aktivní pohyblivost, která označuje rozsah pohybu při použití svalů bez vnější pomoci, může být statická nebo dynamická (např. sportovec, který pomalu zvedá a drží kopající nohu v úhlu 100 stupňů).

### **2.1.2 Cíle rozvoje**

Křištofič (2004) uvádí dva hlavní cíle rozvoje flexibility. Prvním cílem je zvýšení úrovně statické pohyblivosti a předcházení tak zkrácení svalu. Druhým důvodem je pak zvýšení funkční způsobilosti svalů, které se podílejí na produkci pohybu v určitém směru ve smyslu dynamické pohyblivosti. Jedná se tedy především o švihové pohyby.

Význam flexibility je velmi důležitý, jelikož se jedná o faktor, který ovlivňuje zdraví a fyzickou zdatnost člověka spolu se svalovou silou a kondicí. Optimální úroveň flexibility snižuje riziko zranění, zvyšuje pohybové výkony a zvyšuje efektivitu pohybu při každodenních činnostech a volnočasových a sportovních aktivitách (Mocanu & Dobrescu, 2021). V tanci je optimální úroveň flexibility neboli rozsahu pohybu nezbytná pro maximalizaci všestrannosti pohybu (Deighan, 2005).

### **2.1.3 Zásady při rozvoji flexibility**

Je prokázáno, že pohyblivost neexistuje jako obecná vlastnost. Pohyblivost je charakteristická pro jednotlivé klouby a jejich pohyb, rozsah pohybu je tudíž specifickou vlastností každého kloubu v těle (Alter, 1999).

Při rozvoji kloubní pohyblivosti je důležité dodržovat některé zásady. Krištofič (2004) jich zmiňuje šest:

- 1) Nic nesmí bolet, může pouze táhnout. Intenzita protahování musí být úměrná pocíťovanému tahu, překonávání bolesti nám v tomto směru vůbec nepomůže, ba spíše uškodí. Bolestivost může totiž vyvolat obrannou kontrakci, tedy opačný stav, než jaký je u protahování žádoucí. Protahovaný sval by měl být relaxovaný. I z toho důvodu se doporučuje prokládat protahovací cviky se cviky relaxačními.
- 2) Všechny končetiny by měly být v semiflexi – pokrčení. Svaly pak nejsou nataženy a pro navození stavu relaxace je to účinnější.
- 3) Protahování v nízkých polohách je účinnější. Tělesné segmenty, na kterých začínají centrální úpony protahovaných svalů, by totiž měly být fixovány.
- 4) Protahovat se pravidelně každý den, i když kratší dobu, je účelnější než protahování jednou týdně dlouhou dobu.
- 5) První protažení při statickém pasivním strečinku by mělo být jen mírné – nastavovací. Po krátké relaxaci svalu pak může následovat hlubší protažení s delší výdrží.
- 6) Začít by se mělo pasivně statickým protahováním, tedy pomalým protažením s výdrží v krajní poloze, aby nedošlo k napínacímu reflexu a tím svalové kontrakci. Až potom by měl následovat strečink dynamický.

S šestou zásadou ovšem rozporuje Kurz (2003), podle kterého je provádění statických protahovacích cviků v rámci rozcvičky před tréninkem kontraproduktivní. Tvrdí také, že neexistuje žádný výzkum o tom, že statický strečink před dynamickým snižuje riziko zranění.

## **2.2 Strečink**

„Pojem strečink označuje proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších tkání“ (Alter, 1999, p. 9).

### **2.2.1 Přínos strečinku**

„Strečink je nezbytný k dosažení zdraví a dobré fyzické kondice, neoddělitelně patří ke každému pohybu. I přes rozdíly mezi mužským a ženským tělem můžeme mít ze strečinku všichni stejný prospěch. Protážení zpevňuje svaly, posiluje páteř, zvyšuje pružnost, ale také prospívá psychice, uklidňuje nervy a podporuje správné držení celého těla. (Tobiasová & Sullivan, 1999).

Pohyblivost se zvyšuje pravidelným, řádným strečinkem, při kterém dochází k prodlužování vazivových tkání a svalů. Pokud ale nejsou tyto tkáně po určitou dobu protahovány nebo pokud nedochází k jejich dostatečné činnosti, pohyblivost se snižuje (Alter, 1999).

Alter (1999) uvádí také důvody, proč je důležité a přínosné se o strečink zajímat:

- 1) Strečink optimalizuje proces učení, nacvičování a provádění mnoho různých pohybových dovedností.
- 2) Strečink přispívá k prohloubení duševní a tělesné relaxace.
- 3) Strečink může prohloubit pohybové vnímání.
- 4) Strečink snižuje nebezpečí úrazů, např. podvrtnutí kloubu nebo natažení svalu.

V závislosti mezi strečinkem a prevencí zranění uvádí Deighan (2005), že program prevence zranění by měl obsahovat cvičení na flexibilitu z důvodu zvýšení poddajnosti šlachové jednotky. Poddajná šlacha totiž dokáže absorbovat více energie, zatímco při menší poddajnosti šlachy se síly přenášejí na svalové kontraktilní elementy, což zvyšuje riziko svalového zranění, zejména během cyklu protažení a zkrácení svalu.

- 5) Strečink může snížit pravděpodobnost onemocnění páteře.
- 6) Strečink může snížit svalovou bolestivost.
- 7) Strečink může zmírnit závažnost bolestivé menstruace u sportovkyň.
- 8) Strečink snižuje svalové napětí.

Důležité je zmínit, že strečink může být takto přínosný pouze za předpokladu, že je prováděn pravidelně, pozvolna, pomalu a správnou technikou. Předchází se tak poranění v průběhu samotného protahování (Alter, 1999). Strečink navíc působí detoxikačně na náš organismus a zlepšuje soustředění tím, že klade důraz na detaily a propojuje pohyb s dýcháním (Tobiasová & Sullivan, 1999).

### **2.2.2 Metodika strečinku**

Krištofič (2004) uvádí 3 hlavní zásady strečinku:

- 1) Úvodní (rozvíčkový) strečink by měl být důraznější, s kratšími výdržemi, závěrečné protažení naopak méně intenzivní, s delšími výdržemi.

- 2) Důležité je také sladit pohyb s dechem. Aby se zmenšil svalový tonus, protažení provádíme vždy do výdechu. Při delších výdržích dýcháme mělce, dech v žádném případě nezadržujeme.
- 3) Strečink by se měl provádět pravidelně, po dlouhodobé absenci strečinkových cvičení totiž dochází k částečnému zhoršení flexibility, zejména v oblasti dynamických pohybů.

(Alter, 1999) dodává k metodice strečinku další informace týkající se především četnosti, doporučeného trvání, načasování a intenzity tréninku pohyblivosti. Kolem těchto témat panuje mnoho otázek. Rozhodujícím faktorem je cíl, který může být buď rozvoj, udržování, nebo obnovení pohyblivosti. Trénink pohyblivosti je velmi často prováděn ve skupině. Je proto nezbytné sportovce nebo žáky upozornit, že rozvoj flexibility ve skupině sice zajišťuje minimální množství strečinku, ale na konkrétní specifické oblasti se musí každý soustředit sám ve svém volném čase.

Alter (1999) doporučuje dvě až tři opakování každého cviku s výdrží v protažení po dobu 10 vteřin, nebo jedno opakování každého cviku s 20 až 30vteřinovou výdrží. Důvodem nedostatečné pohyblivosti je především vazivová tkáň, jejíž trvalá nebo plastická deformace je nejvíce podporována déletrvajícím strečinkem prováděným s vynaložením malé síly.

Jiné programy doporučují udržení protažení při cvičení po dobu 6 až 30 vteřin. Ze studie bylo zjištěno, že 30 vteřin statického strečinku má stejný efekt jako jeho trvání po dobu jedné minuty. Problém ovšem nastává při realizaci takového tréninku, samotný strečink se při přesném dodržení 30 vteřin stává velmi časově náročný a nemusel by zbýt čas na jiné aktivity. Začíná-li se dostavovat únava, chvění a vibrování svalů nebo přetrvává-li bolest, je nejvyšší čas se strečinkem pro danou chvíli skončit. Znamená to, že byl strečink příliš intenzivní (Alter, 1999).

Alter (1999) uvádí, že při snaze o udržení pohyblivosti by měli vrcholoví sportovci provádět strečink minimálně jednou denně, tři až pět dní v týdnu. Pro vrcholové sportovce platí podle druhu jejich sportu dva až tři strečinkové bloky denně, šest až sedm dní v týdnu.

Samostatnou kapitolou je pak načasování strečinku v rámci tréninku nebo vyučovací jednotky a jeho intenzita. Strečink je často nesprávně zaměňován za rozcvičení, protože k jeho provádění běžně dochází v průběhu rozcvičovací části tréninkového programu. Doporučuje se zařadit strečink na konec hlavní části tréninku, kdy je teplota tkání nejvyšší a protahování je tedy bezpečnější a účinnější. Jak intenzivní by ale takový strečinkový cvik měl minimálně být? Odpověď na tuto otázku nelze definovat obecně. Intenzita cviků je věcí sportovce. Obecně se doporučuje provádět strečink až do pocitu vysokého napětí svalů, nikdy ale ne až do bodu

bolesti (Alter, 1999). Stejně tak horní hranice rozsahu pohybu by měla být udržována s mírným nepohodlím, ale bez pocitu bolesti (Franchini & Herrera-Valenzuela, 2021).

### **2.2.3 K čemu při strečinku dochází?**

Při správně a pravidelně prováděném strečinku dochází ve svalech k různým změnám. Náhlé natažení svalu vyvolává napínací reflex, v jehož důsledku se sval, který je natahován, začne zkracovat. Pravidelným tréninkem je ale možné tento kritický bod po spuštění napínacího reflexu posunout na vyšší úroveň. Svaly tak mohou při strečinkovém cviku více relaxovat (Alter, 1999).

Při strečinku dále dochází v průběhu času ke zvýšení počtu sarkomer. Je dokázáno, že přidání nových sarkomer na konce existujících myofibril, je příčinou pozorovaného prodloužení svalu. Jako poslední zmiňuje Alter (1999) změnu délky vaziva obalujícího svaly. K této změně opět dochází až po určité době a jedná se pouze o změnu dočasnou.

### **2.2.4 Techniky strečinku**

Strečinkové cviky můžeme provádět mnoha různými způsoby. Alter (1999) popisuje 4 základní techniky strečinku: statický, dynamický, pasivní a aktivní strečink.

#### **1) Statický strečink**

Při statickém strečinku dochází k protažení svalu do krajní polohy a její udržení. Tato metoda strečinku je považována za nejbezpečnější. Výhody spočívají především v tom, že je jednoduchá z hlediska učení a provádění, nevyžaduje velké vynaložení energie a poskytuje dostatek času k „posunutí“ hranice napínacího reflexu (Alter, 1999). Franchini & Herrera-Valenzuela (2021) dodávají, že nevýhodou tohoto typu protažení svalů je snížení svalové síly po strečinku.

#### **2) Dynamický strečink**

Opakem statického strečinku je strečink dynamický, který zahrnuje skoky, odrazy, nekoordinované a rytmické pohyby. Pohybová energie těla nebo končetiny je při dynamickém strečinku zásadní a vede ke zvýšení rozsahu pohybu. Zároveň ale dochází k vyššímu výskytu bolestivosti svalů a poranění. Právě proto je tato technika často podnětem k diskuzi. Rychlost protažení svalu při dynamickém strečinku neposkytuje tkáním dostatek času k přizpůsobení se na strečinkovou polohu a spouští napínací reflex, který zvyšuje svalového napětí a ztěžuje protahování vazivových tkání (Alter, 1999).



Přesto všechno ale dochází při dynamickém strečinku k rozvoji optimální pohyblivosti, nezbytné pro všechny druhy sportů (Alter, 1999).

### **3) Pasivní strečink**

Pasivní strečink je technika strečinku, která využívá vnější síly. Využíváme ji v případech, kdy pružnost svalů a vazivových tkání omezuje pohyblivost nebo pokud právě dochází k rehabilitaci daných svalů či tkání. Pasivní strečink je totiž účinný i v případech, kdy je agonista příliš slabý k provedení protažení nebo pokud jsou pokusy uvolnit ztuhlé svaly neúspěšné. Mimo jiné umožňuje pasivní strečink protažení přesahující aktivní rozsah pohybu sportovce (Alter, 1999).

Při pasivním strečinku musí být člověk obzvláště opatrný. Při nesprávném provedení může totiž dojít ke vzniku bolestivosti nebo poranění, zejména v případě, aplikuje-li partner vnější sílu nesprávným směrem nebo je-li cvik proveden příliš rychle (Alter, 1999).

### **4) Aktivní strečink**

Opakem pasivního strečinku, je pak strečink aktivní, který se provádí zapojením svalů bez vnější síly, tedy bez dopomoci. Pro sportovce je aktivní strečink velice důležitý, protože vede k rozvoji aktivní, popřípadě i dynamické pohyblivosti. Aktivní pohyblivost ovlivňuje sportovní výkonnost více než pohyblivost pasivní (Alter, 1999).

Aktivní strečink můžeme rozdělit na dva druhy: volný aktivní strečink a aktivní strečink proti odporu. Volný aktivní strečink nastane, pokud svaly v pohybu neomezuje vnější odpor. Příkladem může být vzpřímený stoj a pomalé přednožování dolní končetiny do úhlu 100°. Při aktivním strečinku proti odporu by byl do cvičení navíc zapojen například odpor závaží přidělaného na zvedanou dolní končetinu. Aktivní strečink se využívá především, pokud pohyblivost omezuje slabost agonistů (Alter, 1999).

Oblíbená je také upravená kombinovaná verze s názvem aktivní strečink s dopomocí. Při této technice je rozsah pohybu při dosažení meze vlastní pohyblivosti dokončen partnerem nebo pomůckou (Alter, 1999).

Křištofič (2004) uvádí ještě navíc metodu postizometrické relaxace (PIR), kterou lze provádět různými způsoby. Například při protahování prsního svalstva můžeme začít izometrickou kontrakcí této partie (cca 5 s), následovat bude relaxace a protažení s výdrží. Protahování prsního svalstva lze ale provádět i tak, že nejdříve aktivujeme antagonistu (dolní fixátory lopatek), což napomáhá k odtlumení motoneuronů prsního svalstva, které protáhneme následně.

### **2.2.5 Strečink ve sportu**

„Protažení je dokonalý doplněk prakticky všech sportů. Většina z nich nadměrně namáhá určité části těla, strečink ho procvičí celé, podporuje tvorbu svalů, zlepšuje rychlost a techniku. Zdokonaluje soustředění, zbavuje tělo únavy a ztuhlosti, a tím snižuje riziko zranění“ (Tobiasová & Sullivan, 1999, p. 105). Dynamický strečink prováděný ve dvojicích může také posílit týmového ducha a vzájemnou důvěru ve družstvu (Alter, 1999).

Z hlediska sportu představuje trénink obecně komplexní proces s cílem ovlivnit vývoj sportovce a dosáhnout požadované úrovně přípravy. Strečinkové cviky tak představují pouze jeden nezbytný předpoklad v rámci celé přípravy sportovce (Alter, 1999). Mezi sporty zaměřené především na flexibilitu patří aktivity, které vyžadují suprafyziologické rozsahy pohybu. Jedná se například o tanec, gymnastiku, krasobruslení, bojová umění nebo jógu (Jan et al., 2024).

### **2.2.6 Svalová bolestivost**

Svalová bolestivost se může projevit jako následek strečinku. Sportovci často zažívají nepříjemné pocity, ztuhlost, svalovou bolestivost a bolest. Alter (1999) rozlišuje dvě skupiny problémů: problémy objevující se v průběhu a bezprostředně po cvičení a problémy, které se obvykle neobjevují dříve než za 24 nebo 48 hodin. Příčiny vzniku svalové bolestivosti je proto důležité znát.

Bolestivost se objevuje vždy po určité době bez strečinku. Je to jakýsi trest za předchozí nečinnost. Nejlepší způsob, jak velkou bolestivost při strečinku a po něm snížit, je dodržovat následující doporučení (Alter, 1999).

- 1) Před strečink zařadit vždy dostatečně dlouhé rozcvičení (warm – up).
- 2) Používat správnou techniku strečinku.
- 3) Zvyšování rychlosti a rozvoje pohyblivosti musí být postupné.
- 4) Nezanedbávat rozvoj dalších důležitých součástí kondice: obratnost, rovnováhu, vytrvalost, sílu a rychlost.

Je ale nutné podotknout, že ani všechny tyto body nám nezaručí, že si bolestivost nepřivodíme (Alter, 1999).

### **2.2.7 Příčiny svalové bolestivosti**

Znát příčiny svalové bolestivosti je důležité nejen pro samotné sportovce, ale také pro jejich trenéry, popřípadě pro učitele. Lze totiž provádět určitá opatření, jak výskyt svalové bolestivosti eliminovat nebo omezit (Alter, 1999).

Podstatu svalové bolestivosti vysvětluje Alter (1999) pomocí čtyř teorií, které se mohou na vzniku svalové bolestivosti podílet buďto jednotlivě nebo současně. Zároveň mohou mít na její vznik vliv také další faktory.

#### **1) Natržení nebo poškození tkáně**

Ve svalových vláknech nebo vazivové tkáni dochází k mikroskopickým trhlinkám. Bolestivost je způsobena podrážděním nebo poškozením vazivové tkáně a vzniká jako důsledek tréninku, při kterém dochází k excentrickým kontrakcím tedy prodloužení nebo natažení svalu proti odporu při jeho současném stahu (Alter, 1999).

#### **2) Nahromadění zplodin látkové výměny, tlak a zduření**

Z důvodu akumulace (nahromadění) zplodin látkové výměny dochází ve svalu k zadržení nadměrného množství vody. Dochází tak k tlaku na senzorycké nervy sportovce a ke vzniku bolesti, otoku a ztuhlosti (Alter, 1999).

#### **3) Teorie kyseliny mléčné**

Kyselina mléčná je odpadní produkt látkové výměny, který vzniká při nedostatku kyslíku. Ve svalech se proto hromadí při nedostatečném krevním zásobení. Po pasivním cvičení a statickém strečinku by kyselina mléčná neměla být příčinou vzniku svalové bolestivosti (Alter, 1999).

#### **4) Svalové spazmy**

Svalové spazmy neboli tonické stahy motorických jednotek můžeme jednoduše popsat jako tzv. opožděnou lokální bolestivost. Cvičení nad určitou mez způsobuje snížení přítoku krve do svalu a následnou bolest. Tato bolest vede k ochranné reflexní tonické svalové kontrakci, která je ale sama příčinou dalšího snížení přítoku krve, takže vzniká začarovaný kruh. Opět ale platí, že snížený přítok krve do svalu by neměl mít větší význam pro vznik bolestivosti po pasivních a statických strečinkových cvičeních (Alter, 1999).

## 2.3 Tanec

„Tanec je činnost, která provází člověka od úsvitu dějin lidstva. Člověk tančil a tančí pro své potěšení a často i pro radost druhých“ (Bussel, 1995, p. 60).

„Tanec je umění, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem – hlavním tématem jsou tedy citové hodnoty a tvůrčí proces, nikoliv výsledek“ (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy [MŠMT], 2023, p. 128).

„Tanec je komunikace prostřednictvím lidského pohybu“ (Deighan, 2005, p. 13).

„Tanec je nádherné umění, které jako jedno z mála pracuje se samotným člověkem.“ Bussel (1995, p. 60)

Definovat tanec lze opravdu mnoha způsoby. Stále obecně, ale zároveň trochu konkrétněji můžeme tanec definovat jako pohybovou činnost, která většinou vyvolává velice příjemné prožitky a je charakteristická širokospektrálním působením na člověka jako celek. Pestrá náplň tanečního tréninku má vliv na emoční funkce organismu a jeho adaptaci. Ovlivňuje také stavbu a ekonomizaci činnosti vnitřních orgánů s důrazem na kardiorespirační funkce a jejich účelné a funkční zapojení do potřeb organismu (Rýgl, 2004).

MŠMT (2023) popisuje tanec jako tvůrčí uměleckou činnost, kterou může do jisté míry vykonávat každý. Každý má vrozenou schopnost tančit, protože každý má možnost pohybovat se, má vrozený cit, představivost, smysl pro rytmus, schopnost rozvíjet se, myslet, chtít a jednat.

Důležitým specifikem tance je jeho propojení s hudbou, která je pro tanečnický velkou inspirací. Tanec vyžaduje reakci na hudbu, na její rytmus, melodii, strukturu a další typické prvky. Dalšími prvky, na které se v tanci klade velký důraz, je držení těla, celkový vzhled, estetická, hudební a citová složka a schopnost vlastní prezentace (Rýgl, 2004).

Tanec nás vybízí k tomu všimnout si pohybů vycházejících z našeho vlastního těla, soustředit se na jeho rytmus a pracovat s pochopením jeho významu (MŠMT, 2023). Dále nám tanec pomáhá ve zdokonalování spousty pohybových vlastností jako je obratnost, síla, rychlost nebo vytrvalost. Je důležité si ale uvědomit, že se nejedná o maximální rychlost nebo výdrž, které jsou sice k výkonu nezbytné, ale cílem provedení je kvalita a krása pohybu (Rýgl, 2004).

Tanec jako jediný umělecký obor staví na kultivaci těla, protože tělo je jeho vyjadřovacím prostředkem. Tělo je jazykem tohoto oboru. Nepřehlédnutelné je ovšem také zdravotní hledisko (Blažíčková et al., 2019). Tanec zdokonaluje pohybový systém člověka a učí ho přesným a koordinovaným pohybům. Během tréninku se v mozkové kůře vytvářejí speciální pohybové dynamické stereotypy. Změny, kterými prochází pohybový dynamický stereotyp v průběhu nácviku a které se navenek projevují stále lepším a dokonalejším zvládnutím

pohybového návyku, jsou doprovázeny a současně i podmíněny zlepšující se funkcí analyzátorů. Trénovaný jedinec je tak schopen díky těmto analyzátorům rozlišit a ohodnotit sílu, směr, trvání a rytmus pohybu. Jednotlivé analyzátory jsou nedílnou součástí psychických funkcí a procesů, které nazýváme kognitivní neboli poznávací (Rýgl, 2004).

Rýgl (2004) ve svém článku vysvětluje, že kognitivní procesy nám umožňují získat základní informace o vnějším světě a o stavu vlastního organismu. Uvědomování si těchto procesů nazýváme pociťování. Jde o jednoúrovňový proces, při kterém dráždění analyzátoru (senzoru) vyvolá činnosti aferentních drah pocit. Pocit můžeme chápat jako diferenciaci jednotlivých smyslových kvalit, odraz jednotlivých vlastností předmětů a jevů, které působí na receptory člověka.

Rýgl (2004) uvádí, že pokud chtějí tanečníci zaznamenat progres, musí se zdokonalit ve:

- vnímání rytmu a času,
- vnímání pohybu, polohy a rovnováhy,
- vnímání vzdáleností.

Vnímání neboli percepce je víceúrovňový proces, který je spuštěný pociťováním. Jedná se o komplexní odraz předmětu, nebo jeho objektivní skutečnosti, která působí na naše smyslové orgány. Nejedná se však jen o pouhý souhrn citů, do každého vjemu vstupuje i reprodukováná minulé zkušenost, myšlení a v určitém slova smyslu také naše emoce a city. Vnímání neodráží objektivní realitu pasivně a zrcadlovitě, ale projevuje se v něm konkrétní osobnost (Rýgl, 2004).

Deighan (2005) se zmiňuje také o důležitém propojení tance s flexibilitou. Ohebnost kloubů je u tanečníků nezbytná pro správné a efektivní provádění tanečního umění. Typické extrémní polohy kloubů v tanci běžně zahrnují flexi kyčlí, extenzi a rotaci směrem ven, extenzi páteře a plantární flexi kotníků.

## **2.4 Tělesná výchova a tanec**

Jedním ze základních projevů života je pohyb, kterému bychom právě proto měli věnovat odpovídající pozornost. Jedná se o aktivní proces probíhající podle fyzikálních a fyziologických zákonitostí, který je řízen nejstaršími oblastmi mozku (Blažičková et al., 2019).

Rýgl (2004) ve svém článku píše, že „tak jako je myšlenka projev mentální inteligence, je kultivovaný pohyb projevem pohybové inteligence“ (p. 13). Blažičková et al. (2019) dodává, že mezi rozvojem intelektu a rozvojem motoriky existuje obousměrný vztah. Znamená to tedy, že pohybové činnosti zpětně významně ovlivňují intelekt. Pohybové a taneční aktivity jsou tak

právě z toho důvodu úspěšně využívány například při diagnostice a terapii pohybových, ale také duševních poruch.

V dnešní době je ve vzdělávání zdůrazňován intelektuální vývoj jedince, naopak somatometrický vývoj podceňován. Tato skutečnost vede k psychosomatické asymetrii ve smyslu akcentování intelektu a upozaďování somatické vybavenosti. V současném vzdělávacím systému lze vidět, že dochází ke snížení fyzické kultivace jedince s dopady na celou populaci, která je ohrožena nedostatkem pohybu a v jeho důsledku pak také nebezpečím zhoršení biologických dispozic jedince. Při nedostatku pohybu dochází v organismu k funkčním i strukturálním změnám. Jednak k úbytku svalové hmoty, ke zkrácení vazivových struktur, ke změnám na skeletu, zhoršení krevního oběhu, zhoršení metabolických pochodů v organismu a zmenšení kapacity plic, dále pak k poklesu celkového výkonu, čímž dochází ke strukturálním změnám fyzického i psychického stavu člověka (Blažíčková et al., 2019).

Pica (1998) uvádí, že správné držení těla je to, kde vše začíná. Rýgl (2004) dodává, že zhroucené nebo jinak deformované držení těla bývá zapříčiněno problémy s páteří a ochablým svalstvem v jejím okolí, zádovým a břišním svalstvem. S nedostatky při udržování pánve ve správné poloze se setkáváme v případě ochablého břišního a hýžděového svalstva. Společně se svaly dolních končetin vznikají pak problémy při vykonávání sklonů.

Hatem AL-SELMi et al. (2024) doporučují klást důraz na rozvoj flexibility ve všech individuálních i týmových sportech a využívat všechny typy flexibility v tréninkových a výukových jednotkách. Taneční a pohybová výchova poskytuje kromě rozvoje flexibility také přiměřenou pohybovou zátěž a udržuje tak pohybový systém v přirozené funkci i struktuře. Výkon se postupně zlepšuje, struktura se obnovuje a pohybové projevy se obohacují. Je pak možné vyvolávat a spojovat intelektuální a citové podněty s fyzickými, cítit pohyb jako zdroj sebejistoty a sebeuvědomování, rozumět sobě samému jako integrované bytosti (Blažíčková et al., 2019).

Pohybové činnosti při tanci jsou celé založeny na neustálé aktivní a pružné práci svalstva. S ochablými svaly je nemožné vykonávat přesné a koordinované pohyby dostatečně dlouhou dobu. Tanečníci tak musí posilovat příslušné svalové partie, aby se mohli ve své oblíbené činnosti zdokonalovat (Rýgl, 2004).

#### **2.4.1 Tanec v Rámcovém vzdělávacím programu**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZP) je „kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec pro vzdělávání v oboru vzdělání základní škola, kterým se dosahuje stupně základního vzdělání“ (MŠMT, 2023, p. 162). V RVP ZV je

tanec popsán v kapitole Taneční a pohybová výchova (TPV). MŠMT vložilo do RVP ZP doplňující vzdělávací obor TPV v roce 2010.

Jak uvádí MŠMT (2023) doplňující vzdělávací obor TPV umožňuje školám:

- obohatit vzdělávací obsah základního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Umění a kultura;
- rozvíjet kreativitu žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka;
- využívat tanec k formování osobnosti žáků;
- dosáhnout cílů základního vzdělávání.

Samotný tanec má pak v tělesné výchově několik konkrétních důsledků. Podle (MŠMT, 2023) jsou to:

- tvorba trvalých vztahů mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou žáka;
- harmonizace fyzického vývoje žáka;
- rozvoj tvořivosti, citovosti, citlivosti a inteligence těla;
- vnímavost vůči prostředí, rozvoj sociální inteligence;
- rozvoj pozitivního vztahu k fyzické aktivitě a ke zdraví;
- znovuobjevování těla, jeho možností a citlivosti, sebepoznávání;
- rozvoj vyjadřovacích schopností neverbálním způsobem;
- podněcování k samostatné tvůrčí činnosti;
- utváření a rozvíjení sociálních, personálních, komunikativních a občanských kompetencí.

Podle Blažíčkové et al. (2019) je předmětem taneční a pohybové výchovy souhra posturálně lokomočních pohybů s pohyby jemné motoriky. Taneční a pohybová výchova obohacuje výchovný a vzdělávací proces o další hodnoty, zdůrazňuje nutnost harmonického propojení rozvoje tělesných a duševních schopností. Využívá specifika tance k formování žákovy osobnosti, ke znovuobjevování a kultivování přirozeného, zdraví prospěšného pohybu a k vytváření trvalých vztahů mezi myšlením, emocemi a tělem žáka, tak, že je rozvíjena jeho tvořivost, citlivost a inteligence těla.

Tak je dán předpoklad pro harmonický rozvoj žáka, který se prostřednictvím taneční a pohybové výchovy stane vnímavějším vůči prostředí, bude rozvíjena jeho sociální inteligence a schopnost spontánního projevu i sebekázně (Blažíčková et al., 2019).

TPV neobsahuje účelové činnosti zaměřující se na prvenství, rychlost, výsledek a úspěch, ale nabízí širokou škálu jiných důležitých činností jako soustředění, sebepoznávání, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor (MŠMT, 2023).

## **2.5 Charakteristika věkového období – přechod z dětí mezi dospělé**

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. Jisté anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají jakousi povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Ty se od sebe liší v několika oblastech. Perič (2012) uvádí, že k hlavním oblastem patří vývoj tělesný a pohybový, psychický a sociální.

Za dětství považuje Perič (2012) věk mezi 6 a 15 lety. Toto období dělíme na období mladšího školního věku (6-10 let) a období staršího školního věku (10-15 let). Důležité je ovšem zmínit, že přechod mezi těmito obdobími není ostrý, ale pozvolný. Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Mezi zásadní změny patří:

- intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 cm a více a přirozeně zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg;
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla – orgány nejen rostou (srdce, plíce), můžou i výrazně měnit svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnosti pohlavních orgánů nebo činnosti žláz s vnitřní sekrecí);
- psychický a sociální vývoj – mění se chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i konkrétní pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem v okolí;
- pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, zda dítě sportuje nebo ne.

### **2.5.1 Starší školní věk**

Jedná se o období přechodu od dětství k dospělosti. Individuální tempo veškerých změn je způsobeno činností endokrinních žláz a rozdílnou produkcí jejich hormonů. Jde o období nerovnoměrného vývoje, a to jak tělesného, psychického, tak i sociálního (Perič, 2012).

S ohledem na tyto procesy můžeme období rozdělit podle Periče (2012) do dvou fází:

- 1) prepubescence = bouřlivé období, které vrcholí přibližně kolem 13. roku dítěte;
- 2) puberta = zpravidla klidnější fáze končící kolem 15. roku dítěte.



### **2.5.2 Tělesný a pohybový vývoj**

Spolu s hmotností se více než v kterémkoli jiném období mění také výška. Růstové změny mohou negativně působit na kvalitu pohybu. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Především v druhé fázi období staršího školního věku dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí předbíhá vývoj vnitřních orgánů a zvyšuje se tak náchylnost k poruchám hybného ústrojí. Pubertální věk je obzvláště důležitý pro formování návyků správného držení těla (Perič, 2012).

Přínosem tohoto období může být například to, že tělesná výkonnost ještě nedosáhla svého maxima a schopnost přizpůsobit se je na dobré úrovni. Začátek první fáze období staršího školního věku je považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těžkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně dobré úrovni je i schopnosti anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků i pohybu náčiní. Charakteristickým rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti (Perič, 2012).

V druhém období staršího školního věku – pubertě může dojít ke zhoršení schopnosti koordinace, způsobené příliš rychlým růstem. Zhoršuje se také přesnost a plynulost pohybu (Perič, 2012).

### **2.5.3 Psychický vývoj**

Pro vývoj psychiky je období puberty klíčové. hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví i ke svému okolí a může působit pozitivně i negativně. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, funguje logické i abstraktní chápání a rozvíjí se paměť. Dochází k výraznému prohloubení citového života a může se tak dostavit jistá nevyrovnanost. Typická bývá také náladovost, vychloubání se nebo hrubost, která navenek zastírá cit. Dítě usiluje o samostatnost a vlastní názor, jako důsledek se může dostavit přepjatá kritičnost vůči okolí (Perič, 2012).

Perič (2012) ve své knize píše, že se v tomto období staršího školního věku formuje vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, kterou ale není zároveň možné chápat jako nezávaznou hru a které je nutno věnovat úsilí.

#### **2.5.4 Sociální vývoj**

Změny v organismu stojí také za novou sociální situací. Mohou vést k pocitům odlišnosti od vrstevníků, všímání si více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbaní se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést změny až k agresivnímu chování. Děti jsou rázem citlivější a vnímavější. Současně se však začínají účastnit společenského života, vytvářet nové přátelské a společenské vztahy. Dochází k napodobování a obdivu vzorů, které však mohou být i záporné (Perič, 2012).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je vytvoření zásobníku cviků na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení pro využití v tělesné výchově na druhém stupni základních škol a na středních školách.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvoření zásobníku cviků, který bude využitelný pro učitele tělesné výchovy druhého stupně základních škol a středních škol.
- 2) Natočení choreografií a vytvoření QR kódů s odkazem na YouTube.
- 3) Ověření jednotlivých cviků v praxi na cílové skupině.

## 4 METODIKA

Ke sběru teoretických poznatků do bakalářské práce byla použita odborná literatura, publikace a články, z elektronických zdrojů pak databáze EBSCO, Web of Science a Google Scholar. Pro vyhledávání jsem využívala klíčová slova jako: tanec, flexibilita, rozvoj, tělesná výchova, tanec v tělesné výchově, hudba.

Současně se sběrem teoretických poznatků jsem chystala zásobník cviků. Při vybírání a sestavování cviků jsem opět čerpala z odborné literatury, ale hlavně ze svých vlastních zkušeností ze studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a ze zkušeností ze Základní umělecké školy Bedřicha Smetany v Novém Městě nad Metují, kde jsem 13 let navštěvovala taneční obor a kde jsem také absolvovala dvojce praxe.

Cviky a choreografie jsem sestavovala s ohledem na cílovou skupinu. Cviky jsou ideální na zařazení do vyučovacích jednotek tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách. Pro lepší využitelnost cviků v hodinách tělesné výchovy, jsou v zásobníku uvedeny cviky lehčí i cviky těžší, u některých cviků jsou pak navíc navrženy lehčí nebo naopak těžší varianty. Cviky by tak měly být přínosné pro všechny žáky ve třídě bez ohledu na jejich schopnosti.

Všechny cviky se zaměřují na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově. Snažila jsem se, aby se jednalo o cviky různorodé, tedy aby rozvíjely co možná nejvíce částí těla. Pro co nejlepší pochopení daných cviků jsem všechny cviky podrobně nafotila a následně popsala pomocí užívaného gymnastického názvosloví. Pod zkratkou „VP“ je vždy nejprve popsána výchozí poloha a poté jednotlivé doby vždy ve čtyřdobém nebo třídobém rytmu.

U každého cviku je pro lepší orientaci a přehlednost vždy uveden počet žáků, při kterém je cvik možno provádět, zda jsou ke cvičení potřebné speciální pomůcky, jaké jsou prostorové nároky a jak náročná je příprava, do jakého prostředí a jaké části vyučovací jednotky je cvik vhodné zařadit, jaké by žáci měli mít pohybové předpoklady a jak dlouho by se mělo v jednotlivých cvicích setrvat. V případě potřeby jsou pod popisem některých cviků s vykřičníkem uvedeny časté chyby, kterých je dobré se vyvarovat. Učitel tak u každého cviku okamžitě ví, pro jak velkou skupinu žáků se dá cvik využít, jaké ke cviku potřebuje pomůcky a prostorové nároky, zda je cvik vhodný do tělocvičny nebo ven, jak náročná je příprava, jaké předpoklady by měli žáci mít, jaká se doporučuje minimální doba trvání cviku, popřípadě jak dlouho trvají jednotlivé choreografie, do jaké části vyučovací jednotky se mohou zařadit a na jaké chyby se případně zaměřit.

Jednotlivé cviky jsem poté spojila v krátké taneční choreografie a napasovala je na konkrétní hudbu. Pro snadnější naučení a pochopení je většina choreografií vytvořena na písni s textem. Jednotlivé sloky a refrény slouží k lepší orientaci žáků v choreografii, dané pohyby a cviky se tak v choreografii pravidelně opakují a logicky na sebe navazují. Skladby začínají vždy předehrou, aby se žáci i učitel stihli na choreografii v klidu připravit. Každá choreografie obsahuje svůj vlastní QR kód a odkaz na video na YouTube, kde je možné celou choreografii na hudbu zhlédnout.

Ověření zásobníku cviků a choreografií jsem provedla 12. 2. 2024 s žákyněmi 8. tříd Základní a mateřské školy Krčín v Novém Městě nad Metují. Při hodině tělesné výchovy jsem na dané skupině ověřila vybrané cviky. Volila jsem průřez všemi cviky v zásobníku, abych zjistila, jak moje cvičení v praxi fungují a zda je žáci zvládají a ověřila tak jejich náročnost. Vyzkoušela jsem také choreografie na hudbu. Po hodině jsem poprosila vyučujícího a krátkou zpětnou vazbu od něho i od žáků.

## 5 VÝSLEDKY

Vytvořila jsem zásobník 32 cviků a 10 choreografií na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově. Zásobník je určen učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách.

U cviků jsou vždy uvedeny potřebné informace, jako počet žáků, pomůcky, prostorové nároky, příprava, pohybové předpoklady žáků, doporučená minimální doba provádění cviku, prostředí a část vyučovací jednotky, kam je možné daný cvik zařadit. Většinou se jedná o úvodní část vyučovací jednotky. Delší nebo náročnější cviky a choreografie může učitel ale využít i v hlavní části vyučovací jednotky. U každého cviku je také popsáno, co přesně dané cvičení rozvíjí. Všechny cviky jsou slovně popsány a doplněny fotografiemi.

Podobně jako jednotlivé cviky jsou popsány i jednotlivé choreografie, které jsou umístěny vždy za všemi cviky, ze kterých se skládají. Obsahují stručný popis jako délku trvání choreografie, název skladby, autora a QR kód, který odkazuje na video na YouTube. Učitelé tak mohou cviky v choreografiích i s hudbou jednoduše zhlédnout na videu. Pro lepší přehlednost jsou cviky a choreografie barevně rozlišeny.

1.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **PROTAŽENÍ NÁRTŮ VE STOJI SPOJNÉM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protahování svalů nohou (kotníků, chodidel, nártů a prstů u nohou)

### **Popis aktivity:**

VP: stoj spojný (l. paralelní baletní pozice nohou), připažit

1. s pokrčením pravého kolene přeneseme váhu na bříška prstů u nohy do výponu
2. stále s pokrčeným kolenem a přenesenou váhou opřeme prsty pravé nohy horní stranou o podložku

3. = 1.

4. = VP

– totéž provedeme s druhou nohou

! nevytáčíme kotník

**Obrázek 1 (VP, 4.)**



**Obrázek 2 (1., 3.)**



**Obrázek 3 (2.)**



2.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **PROTAŽENÍ NÁRTŮ VE STOJI SPATNÉM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení svalů nohou (kotníků, chodidel, nártů a prstů u nohou)

### **Popis aktivity:**

VP: stoj spatný (l. vytočená baletní pozice nohou), připažit

1. s pokrčením pravého kolene přeneseme váhu na bříška prsů u nohy do výponu
  2. stále s pokrčeným kolenem a přenesenou váhou opřeme prsty pravé nohy horní stranou o podložku
  3. = 1.
  4. = VP
- totéž provedeme s druhou nohou  
! nevytáčíme kotník

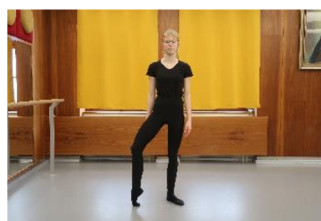
**Obrázek 4 (VP, 4.)**



**Obrázek 5 (1., 3.)**



**Obrázek 6 (2.)**





3.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **PODŘEP A VÝPON VE STOJI SPOJNÉM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protahování svalů lýtek a bérců

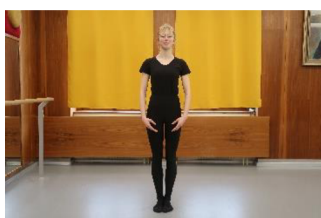
### Popis aktivity:

VP: stoj spojný (I. paralelní baletní pozice nohou), ruce v přípravné baletní pozici – lehce ohnuté paže spojíme těsně před tělem, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

1. – 2. podřep, paty jsou stále na zemi (plié)

3. – 4. přes VP výpon (relevé)

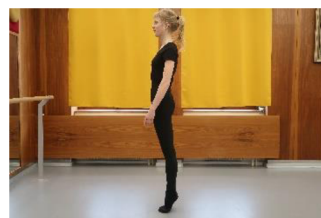
**Obrázek 7 (VP)**



**Obrázek 8 (1. – 2.)**



**Obrázek 9 (3. – 4.)**



4.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **PODŘEP A VÝPON VE STOJI SPATNÉM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení svalů lýtek a bérců

### **Popis aktivity:**

VP: stoj spatný (I. vytočená baletní pozice nohou), ruce v přípravné baletní pozici – lehce ohnuté paže spojíme těsně před tělem, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

1. – 2. podřep, paty jsou stále na zemi (plié) – pohyb vychází z kyčlí, odtlačujeme kolena od sebe a dáváme pozor, aby směřovala nad palce

3. – 4. přes VP výpon (relevé)

! kolena nevtáčíme dovnitř

**Obrázek 10 (VP)**



**Obrázek 11 (1. – 2.)**



**Obrázek 12 (3. – 4.)**



5.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **BALETNÍ POZICE RUKOU**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična, venku	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	--	---

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů paží

### **Popis aktivity:**

VP: stoj spatný (I. vytočená baletní pozice nohou), ruce v přípravné baletní pozici – lehce ohnuté paže těsně před tělem, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

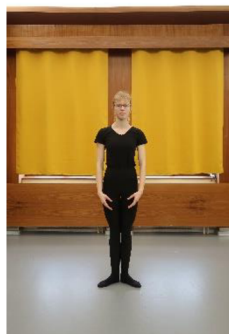
1. I. baletní pozice rukou – lehce ohnuté paže spojíme asi 30 cm před tělem, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

2. II. baletní pozice rukou – doširoka rozpačíme, ale paže zůstávají pod rameny, lokty se neprolamují, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

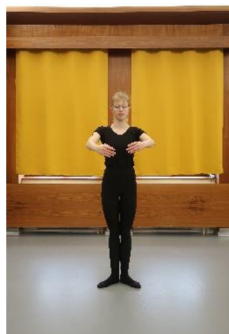
3. V. baletní pozice rukou – paže zvedneme do vzpažení, ale lehce je zaoblíme, aby vytvořily „rám obličeje“, nezvedáme ramena, prsty jsou u sebe, prsteníčky jsou pokrčené o něco více než ostatní prsty, palce jsou uvolněné, aby netrčely vzhůru

4. = VP, přes II. baletní pozici rukou se vrátíme zpátky do pozice přípravné

**Obrázek 13** (*VP, 4.*)



**Obrázek 14** (*1.*)



**Obrázek 15** (*2.*)



**Obrázek 16** (*3.*)



---

**1.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 1**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Doba trvání choreografie:** 2:46 min    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Hudba:**  
Dokud se zpívá – Jaromír Nohavica

**QR kód:**



**odkaz:**

[https://www.youtube.com/watch?v=hvjZRR6\\_pl8](https://www.youtube.com/watch?v=hvjZRR6_pl8)

---

6.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **STŘECHA – PROTAŽENÍ LÝTEK**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična, venku	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	--	---

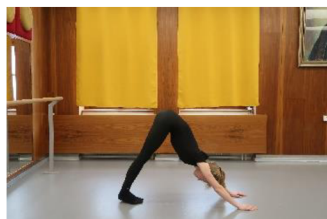
**Pohybový rozvoj:**  
protažení lýtkového svalstva a Achillovy šlachy

### **Popis aktivity:**

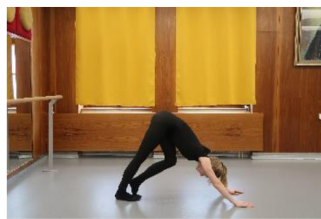
VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. pokrčíme levé koleno a pravou patu tlačíme k zemi
3. – 4. vyměníme nohy, pokrčíme pravé koleno a levou patu přitlačíme k zemi

**Obrázek 17** (VP)



**Obrázek 18** (1. – 2.)



**Varianta pro pokročilé:**

VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. pokrčíme obě kolena současně

3. – 4. = VP, obě kolena zároveň propneme a co nejvíc narovnáme záda

**Obrázek 19** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 20** (1. – 2.)



7.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **STŘECHA – PROTAŽENÍ NÁRTŮ**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična, venku	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	--	---

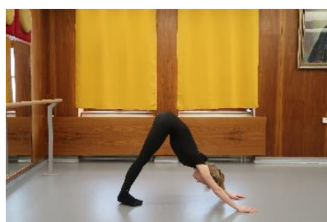
**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů nohou, lýtkového svalstva a Achillovy šlachy

### **Popis aktivity:**

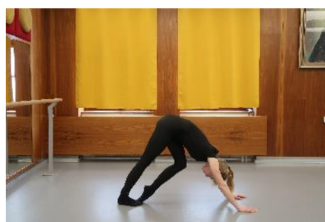
VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. pokrčíme pravé koleno a prsty na pravé noze opřeme horní stranou o podložku
3. – 4. pokrčíme levé koleno a prsty na levé noze opřeme horní stranou o podložku

**Obrázek 21 (VP)**



**Obrázek 22 (1. – 2.)**





**Varianta pro pokročilé:**

VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. pokrčíme obě kolena a opřeme postupně prsty na obou nohách horní stranou o podložku

3. – 4. obě kolena zároveň propneme, prsty na nohou se stále opírají horní stranou o podložku

**Obrázek 23 (VP)**



**Obrázek 24 (1. – 2.)**



**Obrázek 25 (3. – 4.)**



8.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **STŘECHA – ZANOŽENÍ**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení lýtkového svalstva a Achillovy šlachy a svalů zadní strany stehen (hamstringů)

### **Popis aktivity:**

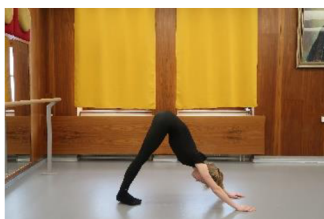
VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. nataženou pravou nohu zanožíme, aby napnutá špička směřovala nahoru

3. – 4. = VP, nataženou nohu vrátíme na zem a obě paty přitlačíme k zemi

– totéž provedeme s druhou nohou

**Obrázek 26 (VP)**



**Obrázek 27 (1. – 2.)**



**Varianta pro pokročilé:**

VP: „střecha“ – ze vzporu ležmo posuneme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. nataženou pravou nohu zanožíme, aby napnutá špička směřovala nahoru

3. – 4. postupně přepadáváme vlevo za vysunutou pravou nohou, kterou pokrčíme a na kterou dopadáme, levá noha zůstává napnutá

zároveň přetáčíme doleva celé tělo a pravá ruka jde obloukem do připažení, levá ruka je stále v kontaktu s podložkou

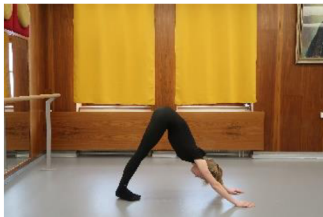
5. – 6. přetočením o 180° vzpor dřepmo

7. – 8. = VP, propnutím všech končetin se dostaneme znovu do „střechy“

– totéž provedeme s druhou nohou

! snažíme se vše provést plynule a potichu (bez těžkých dopadů na zem)

**Obrázek 28** (VP, 7. – 8.)



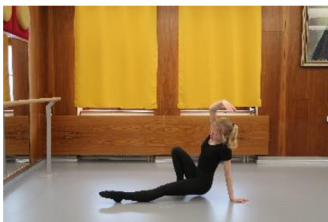
**Obrázek 29** (1. – 2.)



**Obrázek 30** (3. – 4.)



**Obrázek 31** (3. – 4.)



**Obrázek 32** (5. – 6.)



9.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **HLUBOKÝ OHNUTÝ PŘEDKLON VE STOJI SPOJNÉM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení celého těla, především pak protažení lýtkového svalstva a Achillovy šlachy

### **Popis aktivity:**

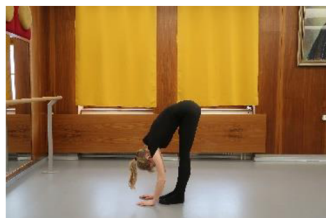
VP: stoj spojný (l. paralelní baletní pozice nohou), připažit

1. – 4. hluboký ohnutý předklon, pohyb začíná hlava, dlaně se v ideálním případě dotýkají země  
5. – 8. = VP, obratel po obratli se vracíme do stoji spojného, kolena zůstávají napnutá, hlava jde jako poslední

**Obrázek 33** (VP, 5. – 8.)



**Obrázek 34** (1. – 4.)



**Varianta pro pokročilé:**

VP: hluboký ohnutý předklon, dlaně se dotýkají země

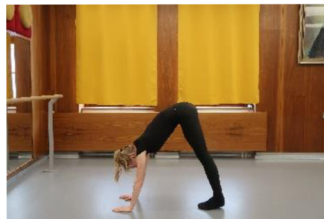
1. – 2. ručkováním se posouváme lehce dopředu

3. – 4. = VP, nohy dojdou pomalými krůčky k rukám

**Obrázek 35** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 36** (1. – 2.)



10.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: HLUBOKÝ OHNUTÝ PŘEDKLON VE STOJI SPATNÉM

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična, venku

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

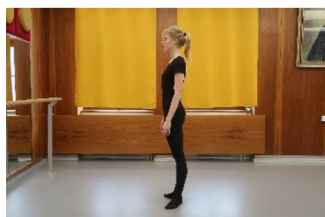
protažení celého těla, především pak protažení lýtkového svalstva a Achillovy šlachy

### **Popis aktivity:**

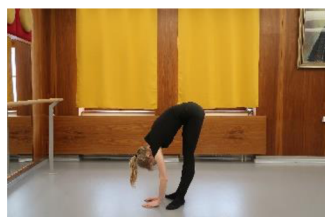
VP: stoj spatný (l. vytočená baletní pozice nohou), připažit

1. – 4. hluboký ohnutý předklon, pohyb začíná hlava, dlaně se v ideálním případě dotýkají země
5. – 8. = VP, obratel po obratli se vracíme do stoji spojného, kolena zůstávají napnutá, hlava jde jako poslední

**Obrázek 37** (VP, 5. – 8.)



**Obrázek 38** (1. – 4.)



---

2.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 2**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Doba trvání choreografie:** 3:45 min    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Hudba:**  
Taši delé – Koa a Zuzana Navarová

QR kód:



**odkaz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwckhDpvSs>

---

11.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **HLUBOKÝ OHNUTÝ PŘEDKLON S PODŘEPEM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení celého těla, především pak protažení lýtkového svalstva a Achillovy šlachy

### **Popis aktivity:**

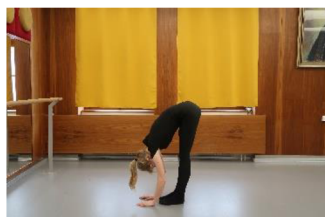
VP: stoj spojný (l. paralelní baletní pozice nohou), připažit

1. – 4. hluboký ohnutý předklon, pohyb začíná hlava, dlaně se v ideálním případě dotýkají země
5. – 8. = VP, z podřepu (plié) postupně napínáme kolena a obratel po obratli se vracíme do stoje spojného, hlava jde jako poslední

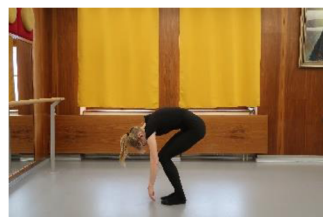
**Obrázek 39** (VP)



**Obrázek 40** (1. – 4.)



**Obrázek 41** (5. – 8.)





12.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: „SKOKAN NA LYŽÍCH“

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů horní části zad, svalů paží a lýtkového svalstva

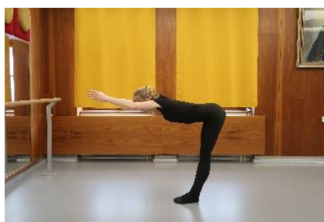
### Popis aktivity:

VP: předklon, ruce ve vzpažení, dlaně k sobě, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. v podřepu obloukem připažíme zevnitř, dlaně k tělu (stále v předklonu)

3. – 4. = VP, propneme kolena a obloukem vzpažíme, dlaně k sobě

**Obrázek 42** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 43** (1. – 2.)



---

**3.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

### Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 3**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Doba trvání choreografie:</b> 1:15 min	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

<b>Hudba:</b> River Flows In You – Yiruma
--

**QR kód:**



**odkaz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=dB60BWV92cA>

---

13.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED SNOŽNÝ**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** míč    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protahování svalů horní části zad, bederních svalů, svalů paží a lýtkového svalstva

### Popis aktivity:

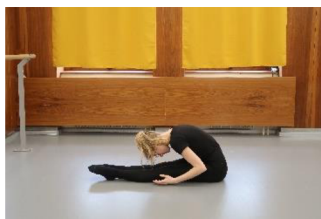
VP: sed snožný, ruce ve vzpažení, snažíme se o narovnaná záda

1. spustit ruce do připažení, sunutím podél nohou předklon
2. = VP, s narovnanými zády obloukem do vzpažení
3. – 4. opakujeme pohyb pozpátku

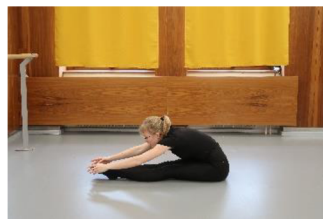
**Obrázek 44** (VP, 2.)



**Obrázek 45** (1.)



**Obrázek 46** (1.)



**Obrázek 47** (2.)



**Lehčí varianta:**

VP: sed snožný, ruce ve vzpažení s míčem, snažíme se o narovnaná záda

PP: cvičení je stejné, míč pomůže těm, kteří disponují menšími rozsahy

1. spustit ruce do připažení, sunutím podél nohou předklon
2. = VP, s narovnanými zády obloukem do vzpažení
3. – 4. opakujeme pohyb pozpátku

**Obrázek 48** (VP, 2.)



**Obrázek 49** (1.)



14.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED SNOŽNÝ – VÝDRŽ V PŘEDKLONU**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** míč    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů horní části zad, bederních svalů, svalů paží a lýtkového svalstva

### **Popis aktivity:**

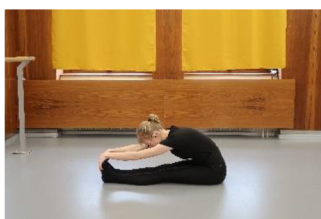
VP: sed snožný, ruce ve vzpažení, snažíme se o narovnaná záda

1. – 8. předklon a výdrž, ruce se v ideálním případě dotýkají chodidel

**Obrázek 50 (VP)**



**Obrázek 51 (1. – 8.)**



### **Lehčí varianta:**

VP: sed snožný, ruce ve vzpažení s míčem, snažíme se o narovnaná záda

PP: cvičení je stejné, míč pomůže těm, kteří disponují menšími rozsahy

15.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED ROZNOŽNÝ**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** míč    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení svalů horní části zad, svalů vnitřní strany stehen (adduktorů), svalů paží a lýtkového svalstva

### **Popis aktivity:**

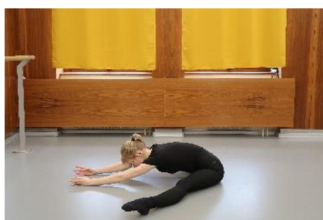
VP: sed roznožný, ruce ve vzpažení, snažíme se o narovnaná záda

1. spustit ruce do připažení, sunutím vpřed předklon
  2. = VP, s narovnanými zády obloukem do vzpažení
  3. – 4. opakujeme pohyb pozpátku
  5. spustit ruce do připažení, sunutím podél pravé nohy předklon
  6. = VP, s narovnanými zády obloukem do vzpažení
  7. – 8. opakujeme pohyb pozpátku
- opakujeme cvik z levé noze

**Obrázek 52** (VP, 2., 6.)



**Obrázek 53** (1.)



**Obrázek 54** (5.)



**Lehčí varianta:**

VP: sed roznožný, ruce ve vzpažení s míčem, snažíme se o narovnaná záda

PP: cvičení je stejné, míč pomůže těm, kteří disponují menšími rozsahy

---

16.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED ROZNOŽNÝ – VÝDRŽ V PŘEDKLONU**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** míč    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protahování svalů vnitřní strany stehen (adduktorů)

### **Popis aktivity:**

VP: sed roznožný, ruce ve vzpažení, snažíme se o narovnaná záda

1. – 8. „placka“ – předklon a výdrž

! kolena jsou propnutá

**Obrázek 55 (VP)**



**Obrázek 56 (1. – 8.)**



### **Lehčí varianta:**

VP: sed roznožný, ruce ve vzpažení s míčem, snažíme se o narovnaná záda

PP: cvičení je stejné, míč pomůže těm, kteří disponují menšími rozsahy



17.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED ROZNOŽNÝ – ÚKLONY**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** míč    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů zad a svalů vnitřní strany stehen (adduktorů)

### **Popis aktivity:**

VP: sed roznožný, upažit, snažíme se o narovnaná záda

1. – 2. levou rukou dlaní vzhůru spodní oblouk na pravé stehno, úklon k levé noze vedený pravou rukou

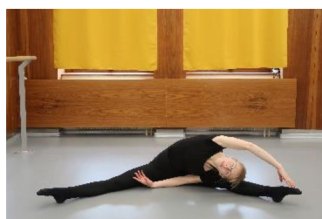
3. – 4. = VP, opakujeme pohyb pozpátku

– totéž na druhou stranu

**Obrázek 57** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 58** (1. – 2.)



### **Lehčí varianta:**

VP: sed roznožný, upažit s míčem, míč v pravé ruce, snažíme se o narovnaná záda

PP: cvičení je stejné, míč pomůže těm, kteří disponují menšími rozsahy

18.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SED ROZNOŽNÝ POKRČMO**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

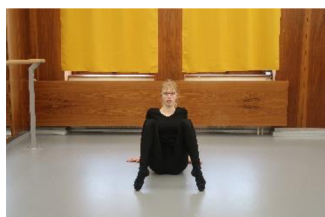
**Pohybový rozvoj:**  
protažení kyčlí a hýžděového svalstva

### Popis aktivity:

VP: sed mírně roznožný pokrčmo, špičky se dotýkají země, ruce se opírají za zády

1. – 2. obě kolena položíme na zem vpravo, levé koleno se dotýká pravého chodidla
3. – 4. obě kolena položíme na zem vlevo, pravé koleno se dotýká levého chodidla

**Obrázek 59** (VP)



**Obrázek 60** (1. – 2.)



**Obrázek 61** (3. – 4.)



19.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **LEH VZNESMO**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů spodní části trupu a svalů krku a šíje

### Popis aktivity:

VP: sed snožný, ruce ve vzpažení

1. – 2. leh vznesmo, špičky položíme na podložku
3. – 4. leh vznesmo, roznožit, špičky položíme na podložku
5. – 6. leh pokrčmo, kolena k uším
7. – 8. = VP

**Obrázek 62** (VP, 7. – 8.)



**Obrázek 63** (1. – 2.) **Obrázek 64** (3. – 4.) **Obrázek 65** (5. – 6.)



**Varianta pro pokročilé:**

VP: sed snožný, ruce ve vzpažení

1. – 2. leh vznesmo, špičky položíme na podložku

3. – 4. svíčka

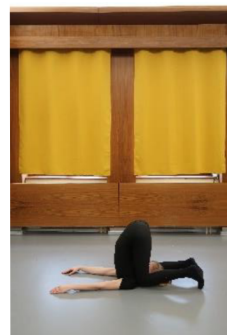
5. – 6. leh pokrčmo, kolena k uším

7. – 8. = VP

**Obrázek 66** (VP, 7. – 8.)



**Obrázek 67** (1. – 2.) **Obrázek 68** (3. – 4.) **Obrázek 69** (5. – 6.)



---

**4.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 4**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Doba trvání choreografie:** 3:26 min    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Hudba:**  
Za 100 let – Marek Ztracený

**QR kód:**



**odkaz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=P30ZDaI85h0>

---

20.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: „MEDVÍDEK“

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení kyčlí a svalů vnitřní strany stehů (adduktorů)

### **Popis aktivity:**

VP: sed roznožný, kolena pokrčena, chodidla se navzájem dotýkají, ruce drží spojené špičky

1. úklon na pravou stranu
2. = VP
3. úklon na levou stranu
4. = VP, ale dlaně se opírají o kolena, paže zaobleny
5. – 6. předklon k chodidlům, dlaně sjíždějí ke špičkám
7. – 8. = VP, postupně narovnááme záda a dlaně zůstávají na špičkách

**Obrázek 70** (VP, 2., 7. – 8.)



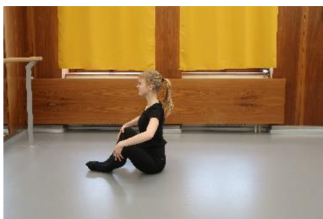
**Obrázek 71** (1.)



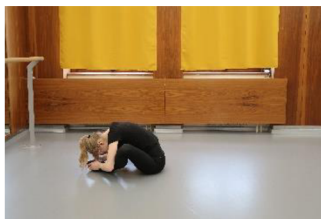
**Obrázek 72** (3.)



**Obrázek 73 (4.)**



**Obrázek 74 (5. – 6.)**



**Varianta pro pokročilé:**

VP: sed roznožný, kolena pokrčena, chodidla se navzájem dotýkají, ruce drží spojené špičky

1. – 4. přes pravé koleno si lehne a na bok a přes záda se překulíme o 180° na druhou stranu

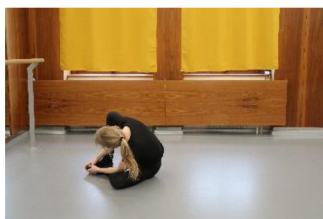
5. – 8. v pohybu pokračujeme ve stejném směru o dalších 180°

– totéž provedeme na druhou stranu

**Obrázek 75 (VP)**



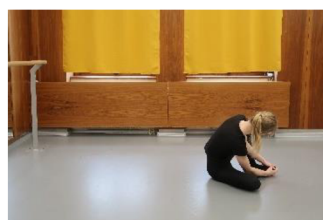
**Obrázek 76 (1.)**



**Obrázek 77 (2.)**



**Obrázek 78 (3. – 4.)**



---

5.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 5**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Doba trvání choreografie:</b> 1:44 min	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

### **Hudba:**

O čem se zdá medvědům – Jaroslav Samson Lenk, Šimon Lenk

**QR kód:**



**odkaz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tRlg1V3Vrk0>

---



21.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **VLNA TRUPEM**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů zad a svalů lýtek a bérců

### Popis aktivity:

VP: klek sedmo, paty u sebe, narovnaná záda, připažit

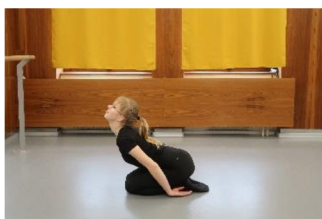
1. – 2. vlna trupem dolů – prohne se v zádech, ruce stále v připažení

3. – 4. = VP, vlna trupem nahoru – vyhrbíme záda, hlava se zvedá jako poslední

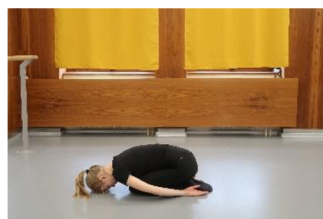
**Obrázek 79** (VP, 4.)



**Obrázek 80** (1.)



**Obrázek 81** (2.)



**Obrázek 82** (3.)



22.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **SLIDE RUKAMA**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení prsních svalů

### **Popis aktivity:**

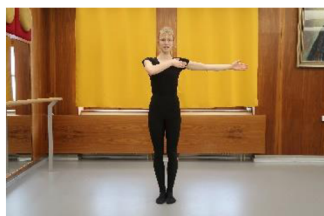
VP: stoj spatný, předpažit, dlaně spojit k sobě

1. upažíme levou, dlaň dopředu, pravá ruka je stále v kontaktu s levou paží
2. = VP
3. upažíme pravou, dlaň dopředu, levá ruka je stále v kontaktu s pravou paží
4. = VP

**Obrázek 83** (VP, 2., 4.)



**Obrázek 84** (1.)



**Obrázek 85** (3.)



23.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **ZÁKLON V KLEKU**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení přímých břišních svalů

### Popis aktivity:

VP: klek zpříma, připažit

1. – 2. záklon, obloukem pravou rukou zapažit, pohled za cvičící rukou

3. – 4. = VP, plynulý návrat do připažení

– totéž provedeme na druhou stranu

**Obrázek 86** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 87** (1. – 2.)



---

6.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 6**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Doba trvání choreografie:</b> 1:41 min	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

<b>Hudba:</b> Tender Moments – Catherine Rollin
--

QR kód:



odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ueYPjDqcMc>

---

24.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: LEH NA ZÁDECH – KMITÁNÍ

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů vnitřní strany steh (adduktorů)

### Popis aktivity:

VP: lež na zádech, nohy v přednožení, roznožit, ruce v upažení

1. – 4. kmitání nohou v roznožení (mírné pohyby obou nohou současně nahoru a dolů)

5. – 8. čtyři výměny pravé a levé nohy ve snožení (nejprve vepředu pravá)

**Obrázek 88** (VP, 1. – 4.)



**Obrázek 89 + 90** (5. – 8.)



25.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: LEH NA ZÁDECH – „OSMIČKA“

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

### Pohybový rozvoj:

protažení kyčlí a svalů vnitřní strany stehů (adduktorů)

### Popis aktivity:

VP: lež na zádech, nohy v přednožení, roznožit, ruce v upažení

PP:

1. – 4. nohy ve vzduchu malují „osmičku“, pohyb vychází z kyčlí (každá noha maluje půlku osmičky)
5. snožit
6. roznožit
7. snožit
8. roznožit

Obrázek 91 (VP)



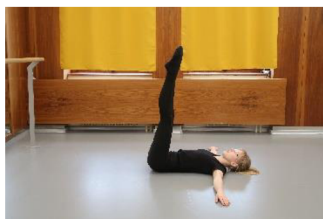
Obrázek 92 (1. – 2.)



Obrázek 93 (3. – 4.)



**Obrázek 94 (5., 7.)**



**Obrázek 95 (6., 8.)**



---

**7.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

**Název aktivity: CHOREOGRAFIE Č. 7**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Doba trvání choreografie:</b> 2:41 min	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

<b>Hudba:</b> Štěstí – Tomáš Klus
--------------------------------------

**QR kód:**



**odkaz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eON4QQ7Hp9I>

---



<b>26.</b>	Oblast rozvoje: <b>flexibilita</b>	Oblast aktivit: <b>taneční</b>	Zpracoval: <b>Volfová</b>
------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

## Název aktivity: „BOUNSY“ NOHAMA

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Minimální doba trvání cviku:</b> 6 – 10 sekund	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

<b>Pohybový rozvoj:</b> protažení celého těla
--

### Popis aktivity:

VP: lež na zádech skrčmo, ruce do upažení

1. – 2. pravá noha obloukem do unožení pokrčmo vlevo, levou nohu položíme na bok na zem, palec je po celou dobu pohybu v kontaktu s podložkou („opisuje oblouček“)

3. – 4. = VP, stejným způsobem návrat do lehu na zádech skrčmo

– totéž provedeme na druhou stranu

**Obrázek 96** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 97** (1. – 2.)



### Varianta pro pokročilé:

VP: lež na zádech skrčmo, ruce do upažení

1. – 2. pravá noha obloukem do unožení pokrčmo vlevo, levou nohu položíme na bok na zem, palec je po celou dobu pohybu v kontaktu s podložkou („opisuje oblouček“)

3. – 4. lež na boku, pravá noha natažená, levá pokrčená, pravá paže ve vzpažení, levá paže pod tělem

pravá a po ní levá ruka vrchním obloukem do upažení, obě kolena položíme na zem vlevo, levé koleno se dotýká pravého chodidla

5. – 6. pravá noha obloukem do unožení pokrčmo vlevo, levou nohu položíme na bok na zem, palec je po celou dobu pohybu v kontaktu s podložkou („opisuje oblouček“)

7. – 8. = VP, stejným způsobem návrat do lehu na zádech skrčmo

– totéž provedeme na druhou stranu

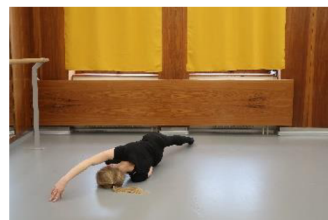
**Obrázek 98** (VP, 7. – 8.)



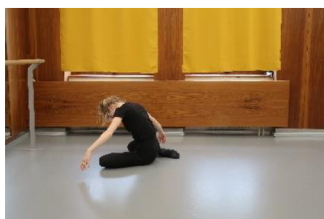
**Obrázek 99** (1. – 2., 5. – 6.)



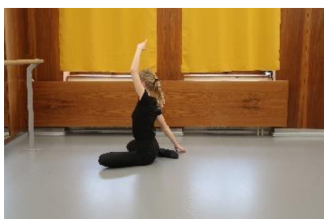
**Obrázek 100** (3. – 4.)



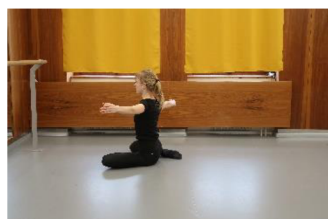
**Obrázek 101** (3. – 4.)



**Obrázek 102** (3. – 4.)



**Obrázek 103** (3. – 4.)



27.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: „BOUNSY“ NOHAMA – DO KOTOULU

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení celého těla

### Popis aktivity:

VP: lež na zádech skrčmo, ruce do upažení

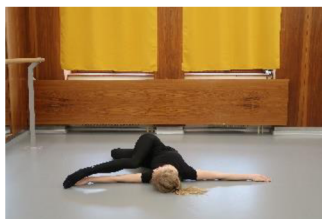
1. pravá noha obloukem do unožení pokrčmo vlevo, palec je po celou dobu pohybu v kontaktu s podložkou („opisuje oblouček“), levou nohu položíme na bok na zem
2. převalem přes rameno lež vznesmo, roznožit, špičky položíme na podložku, paže jsou na zemi a slouží jako opora
3. převal přes rameno do sedu skrčmo, dlaně na holeních
4. = VP

– totéž provedeme na druhou stranu

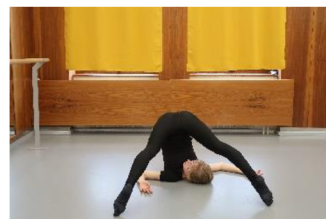
**Obrázek 104** (VP, 4.)



**Obrázek 105** (1.)



**Obrázek 106** (2.)



**Obrázek 107 (3.)**



**Obrázek 108 (3.)**



**Obrázek 109 (4)**



---

**8.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 8**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Doba trvání choreografie:** 1:58 min    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Hudba:**  
Dobrodružství s Bohem panem – Marta Kubišová

**QR kód:**



**odkaz:**

[https://www.youtube.com/watch?v=256cZTg\\_VpA](https://www.youtube.com/watch?v=256cZTg_VpA)

---

28.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **KRUHY PAŽEMI**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

### **Pohybový rozvoj:**

protažení celého těla, především pak ramenních kloubů, svalů paží a vnitřních stran stehů (adduktorů)

### **Popis aktivity:**

VP: mírný stoj rozkročný, upažit poníž

1. pravá ruka připažit zkřížmo
  2. – 3. vnějším obloukem do upažení poníž
  1. – 2. pravá ruka vnitřním obloukem do připažení zkřížmo
  3. pravá ruka do upažení poníž
- totéž s levou rukou

**Obrázek 110** (VP, 2. – 3.)



**Obrázek 111** (1.)



**Varianta pro pokročilé:**

VP: mírný stoj rozkročný, upažit poníž

1. úklon doprava, pravá ruka do upažení zkřížmo, levá noha do unožení
  2. – 3. cval stranou doleva, pravá ruka vnějším obloukem opět do upažení poníž
- totéž na druhou stranu

**Obrázek 112** (VP, 2. – 3.)



**Obrázek 113** (1.)



29.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: „BOUNSY“ TRUPU

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení celého těla

### Popis aktivity:

VP: mírný stoj rozkročný, vzpažit – dlaně dopředu

1. podřep, předklon se zapažením
2. = VP, s propnutím kolen a narovnáním trupu vzpažit
3. – 4. mírný stoj rozkročný, oblouk vzad do vzpažení

**Obrázek 114** (VP, 2.)    **Obrázek 115** (1.)





**Varianta pro pokročilé:**

VP: mírný stoj rozkročný, vzpažit – dlaně dopředu

1. podřep, předklon se zapažením ve výskoku, propnout chodidla
2. po dopadu s propnutím kolen a narovnáním trupu vzpažit
3. – 4. mírný stoj rozkročný, oblouk vzad do vzpažení

**Obrázek 116** (VP, 2.)



**Obrázek 117** (1. – 2.)



30.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: „BOUNSY“ TRUPU V ŠIROKÉM STOJI ROZKROČNÉM

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:**  
6 – 10 sekund

**Prostředí:**  
tělocvična, venku

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení celého těla

### Popis aktivity:

VP: široký stoj rozkročný (II. baletní pozice nohou), upažit

1. podřep, ruce připažit zkřížmo
2. s propnutím kolen ruce do upažení
3. – 4. široký stoj rozkročný, obloukem do vzpažení

**Obrázek 118** (VP, 2.)



**Obrázek 119** (1. – 2.)



**Obrázek 120** (3. – 4.)



31.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **ÚKLON**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična, venku    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protažení svalů paží a břišních svalů

### Popis aktivity:

VP: široký stoj rozkročný, upažit

1. – 2. úklon doprava, levá ruka obloukem do vzpažení, pravá ruka obloukem do připažení zkrřížmo

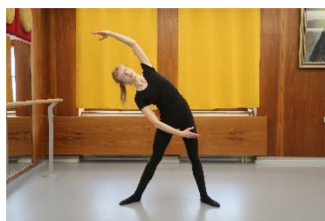
3. – 4. = VP

– totéž na druhou stranu

**Obrázek 121** (VP, 3. – 4.)



**Obrázek 122** (1. – 2.)



---

9.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

## Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 9**

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Pomůcky:</b> žádné	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Příprava:</b> žádná	<b>Pohybové předpoklady žáků:</b> základní flexibilita
--------------------------------	--------------------------	---	---------------------------	---

<b>Doba trvání choreografie:</b> 3:21 min	<b>Prostředí:</b> tělocvična	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, hlavní
--	---------------------------------	---

<b>Hudba:</b> You are the reason – Calum Scott
---

QR kód:



odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=xpvM5gW-olc>

---

32.

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **ŠVIHY**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Minimální doba trvání cviku:** 6 – 10 sekund    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Pohybový rozvoj:**  
protahování svalů zadní strany steh (hamstringů) a vnitřní strany steh (adduktorů)

**Popis aktivity:**

- **první varianta:**

VP: lež na zádech, pravá noha skrčmo, ruce upažit

1. – 8. 8x švih levou nohou do přednožení (popřípadě do přednožení povýš), propnuté koleno, nezvedáme hýždě

– totéž na druhou stranu

**Obrázek 123 (VP)**



**Obrázek 124 (1. – 8.)**



- **druhá varianta:**

VP: lež na levém boku, nohy propnuté a vytočené, levá ruka ve vzpažení, pravá před tělem, dlaní na zem

1. – 8. 8x švih pravou nohou do unožení (popřípadě unožení povýš), propnuté koleno

– totéž na druhou stranu

**Obrázek 125** (VP)



**Obrázek 126** (1. – 8.)



- **třetí varianta:**

VP: lež na levém boku, propnuté nohy u sebe, levá ruka ve vzpažení, pravá před tělem, dlaní na zem

PP:

1. – 8. 8x švih pravou nohou do unožení (popřípadě unožení povýš), propnuté koleno

– totéž na druhou stranu

**Obrázek 127** (VP)



**Obrázek 128** (1. – 8.)



---

**10.**

Oblast rozvoje:  
**flexibilita**

Oblast aktivit:  
**taneční**

Zpracoval:  
**Volfová**

Název aktivity: **CHOREOGRAFIE Č. 10**

**Počet žáků:** neomezen    **Pomůcky:** žádné    **Prostorové nároky:** rovný povrch    **Příprava:** žádná    **Pohybové předpoklady žáků:** základní flexibilita

**Doba trvání choreografie:** 2:39 min    **Prostředí:** tělocvična    **Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Hudba:**  
Vodojem – Zdeněk Svěrák, Jaroslav Uhlíř

**QR kód:**



**odkaz:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Zl\\_LCKyuOQM](https://www.youtube.com/watch?v=Zl_LCKyuOQM)

---

## 6 DISKUSE

Rozvoj flexibility pomocí tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově je téma, které udělá hodinu tělesné výchovy pro žáky zajímavější. Zapojení hudby do rozcvičky nebo do hlavní části vyučovací jednotky je bezesporu prospěšné. Taneční formou si tak žáci osvojují návyky zdravého protahování, které využijí při jakékoli sportovní aktivitě a které má přesah do každodenního života.

Při choreografiích navíc dochází k procvičování pohybové paměti a schopnosti cítit rytmus jednotlivých skladeb. Zároveň jsou ale pravidla provedení volnější a každý z žáků může dát do dané choreografie něco svého, prožít ji podle sebe. Žákům se tak otevírají dveře do další široké pohybové oblasti, tance, který je může mnohé naučit.

Cviky jsem vyzkoušela na žačkách 8. třídy základní školy a z výsledku spolupráce mám radost. Naplnila se moje představa, že žáci budou základní cviky zvládat. Očekávala jsem, že k pokročilejším variantám by bylo potřeba více hodin a delší nácvik. Na zapamatování choreografií navíc ještě opakovaní a postupné přibírání cviků dalších. Jednodušší choreografie jsme ale s žákyněmi stihly. Pozitivní byla také zpětná vazba jak od vyučujícího, tak od žákyň, které cvičení bavila.

V práci odkazuji na choreografie, které nejsou pouze na jedno použití. Žáci si musí nejprve osvojit dané cviky a až v následující fázi mohou vše na hudbu spojit do choreografií. Ideální by proto bylo zařazovat cviky do hodin tělesné výchovy pravidelně a postupně přidávat těžší varianty. Prvky jsou v práci záměrně seřazeny postupně podle toho, v jakých choreografiích se nachází, aby měl učitel přehled, které prvky musí žáci ovládat, než se pustí do dané choreografie na hudbu.

Prvky mohou také sloužit jako inspirace pro tvorbu dalších vlastních tanečně orientovaných cvičení na rozvoj flexibility. Stejně tak choreografie si mohou učitelé nebo dokonce i žáci upravit podle svých představ a dále s nimi pracovat – měnit je a variovat. Je také možné se po naučení konkrétní choreografie rozdělit na dvě poloviny a navzájem se dívat na ostatní a poté zhodnotit.

Práce je určena učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách, využití ale očekávám zejména u učitelů, kteří se o tanec aspoň okrajově zajímají. Využitelnost pro učitele „netanečníky“ bude pravděpodobně omezená pouze na jednodušší cviky. Pokročilejší cviky vyžadují jistý taneční základ. Cviků obou kategorií je ale v práci dostatek. U některých těžších cviků uvádím způsob, jak dané cvičení zjednodušit a otevírám tím cestu nejen učitelům bez tanečního vzdělání, ale také umožňuji cviky podávat



méně pohybově nadaným žákům či začátečníkům. U některých jednodušších cviků je uvedena těžší varianta.

Uvědomuji si, že práce nemá velký potenciál k využívání v tělesné výchově chlapců. Přesto by mě zajímalo, jaká by byla jejich reakce, jak rychle by si cviky a choreografie osvojili, popřípadě jaké nové cviky bych pro ně musela vymyslet. Rozvoj flexibility i zapojení tance do tělesné výchovy jsou činnosti prospěšné pro všechny.

## 7 ZÁVĚRY

Zásobník cviků a choreografií na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení byl úspěšně ověřen v praxi, čímž se dokázala jeho využitelnost v hodinách tělesné výchovy. Výsledky ověřování ukázaly, že náročnost cviků odpovídá dané věkové kategorii a že jsou žáci schopni dané cviky a choreografie zvládat. Cvičení jsou určena pro žáky na druhých stupních základních škol a na středních školách.

Zásobník cviků obsahuje širokou škálu cvičení zapojujících různé části těla. Učitel může vybírat ze 30 cviků různé obtížnosti a 10 choreografií, ve kterých jsou jednotlivé cviky spojeny na hudbu. Práce se skládá jak z jednodušších cviků, tak i ze cviků obtížnějších a je tak možné cviky využívat dlouhodobě s žáky začátečníky až po žáky pokročilé.

Všechny cviky jsou podrobně popsány odborným názvoslovím a pro lepší představu doplněny fotografiemi jednotlivých poloh. Choreografie je možné celé i s hudbou pomocí QR kódů či odkazů zhlédnout na YouTube.

Praktická část je podpořena částí teoretickou, která potvrzuje důležitost a prospěšnost rozvoje flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově pro danou věkovou kategorii a podrobně popisuje jednotlivá dílčí témata.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce slouží jako zásobník cviků na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově. Práce je určena učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách, kteří se chtějí věnovat rozvoji flexibility a které zajímá přínos tanečně orientovaných cvičení v hodinách tělesné výchovy.

V teoretické části práce je v jednotlivých kapitolách objasněno celé široké téma rozvoje flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení v tělesné výchově na druhém stupni základních škol a na středních školách.

Jako první přichází definice klíčového pojmu – flexibility, její dělení, cíle rozvoje a také zásady, které by měly být při správném rozvoji uplatňovány. Od flexibility se pak přesouváme k samotnému procesu prodlužování svalů – strečinku. Zmíněna je metodika a nemalý přínos strečinku, kterého je při správném přístupu dosaženo. Další podkapitoly postupně popisují, k čemu při strečinku ve svalech dochází, co je to svalová bolestivost a jaké jsou její příčiny. Popsáno je mnoho technik strečinku a strečink ve sportu.

Druhým stěžejním tématem práce je tanec. Nejprve je pojem tanec vysvětlen obecně, dále pak už konkrétněji ve spojení s tělesnou výchovou. Zmíněn je také RVP ZV, který samotné téma tance v tělesné výchově a jeho důležitost podporuje v kapitole Taneční a pohybová výchova. Záměr a obsah této kapitoly je v práci dále popsán. Poslední kapitola teoretické části se zabývá věkovou kategorií, pro kterou je zásobník doporučen a objasňuje důvody, proč tomu tak je. Popsány jsou jednotlivě tělesný a pohybový, psychický a sociální vývoj daného věkového období.

Propojením obou hlavních témat teoretické části – flexibility a tance je pak samotný zásobník cviků na rozvoj flexibility prostřednictvím tanečně orientovaných cvičení, který sestává ze 30 cviků a 10 choreografií. Cviky jsou znázorněny v přehledných tabulkách, doplněny fotografiemi jednotlivých poloh a podrobně popsány. Choreografie jsou také vyobrazeny v tabulkách, pro přehlednost barevně odlišných. Jednotlivé choreografie se nacházejí vždy za všemi cviky, ze kterých se skládají a obsahují QR kód a odkaz na YouTube, kde je možné celé choreografie na hudbu zhlédnout a rychle si je osvojit.

V praxi bylo ověřeno, že zásobník cviků obsahuje cviky a choreografie odpovídající náročnosti a je pro žáky doporučené věkové kategorie zvládnutelný. Pro učitele představuje zásobník cviků možnost zapojení do hodin nová zajímavá cvičení. Kromě jednodušších cviků a lehčích variant jsou v práci uvedeny cviky pokročilé s těžšími variantami od cviků jednodušších. Tento fakt umožňuje dlouhodobé využití cviků a choreografií v hodinách tělesné výchovy a podporuje snahu žáku se neustále zlepšovat.

## 9 SUMMARY

The bachelor thesis works as a collection of exercises to develop flexibility through dance-oriented exercises in physical education. The thesis is intended for physical education teachers at the second grade of elementary schools and at secondary schools who want to develop flexibility and who are interested in the benefits of dance-oriented exercises in physical education classes.

In the theoretical part of the thesis, you can find the description of the whole topic development of flexibility through dance-oriented exercises in physical education at the second level of primary schools and secondary schools explained in individual chapters.

First the main topic – flexibility is described, its division, the goals of development and the principles that should be applied in its proper development. Then there is in the thesis the description of the process of lengthening muscles – stretching. Mentioned are the methodology and benefits of stretching, achieved with the right approach. In the next chapters is described what happens in the muscles during stretching, what muscle soreness is and what it causes. Many techniques of stretching and stretching in sport are described.

The second main theme of the work is dance. First the concept of dance is explained in general, then more specifically in connection with physical education. Mentioned is also the Framework curriculum for primary education (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání), which supports the topic of dance in physical education and its importance in the chapter Dance and movement education (Taneční a pohybová výchova). The intention and content of this chapter is further described in the thesis. The last chapter of the theoretical part deals with the age category for which the collection of exercises is recommended and explains the reasons why this is so. The physical, psychological and social development of the age period are described individually.

The collection of exercises to develop flexibility through dance-oriented exercises is the connection between the two main themes – flexibility and dance. It consists of 30 exercises and 10 choreographies. The exercises are illustrated in clear tables, accompanied by photographs of each position, and described in detail. The choreographies are also illustrated in tables, but in different colours for clarity. The individual choreographies are always situated after all exercises they consist of. They include a QR code and a link to YouTube, where teachers can watch the entire choreography with music and understand everything quickly.

In practice, it has been verified that the collection of exercises contains exercises and choreographies of appropriate difficulty and is manageable for students

of the recommended age group. The collection of exercises contains easier exercises and easier variations from the harder exercises as well as advanced exercises and harder variations from the easier exercises. It means the bachelor thesis is suitable for the long-term use of exercises and choreographies in physical education classes and supports students to constant improvement.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. J. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Grada Publishing.
- Blažíčková, E., Bartošová, Z., Hlaváčková Plachá, L., Petáková, A., & Tuháčková, H. (2019). *Taneční a pohybová výchova*. NÚV.
- Bussel, D. (1995). *Abeceda baletu*. Ikar.
- Čelíkovský, S. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Deighan, M. A. (2005). Flexibility in Dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9, 13-17. <https://doi.org/10.1177/1089313X0500900103>
- Franchini, E., & Herrera-Valenzuela, T. (2021). Developing Flexibility for Combat Sports Athletes. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 16(1), 192–203. <https://doi.org/10.18002/rama.v16i1s.7005>
- Hatem AL-SELMi, A. D., Abdul-Hameed, S. H., Hasib, N. R., & Abdul-Salam, Z. (2024). How Precision, Strength and Flexibility Affect Badminton Skills. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*, 7, 184–191. <https://doi.org/10.33438/ijds.1418997>
- Jan, K., Vogel, M. J., Alvero, A. B., Wright-Chisem, J., & Nho, S. J. (2024). Outcomes of Flexibility Sport Athletes With Borderline Hip Dysplasia After Hip Arthroscopy for Femoroacetabular Impingement Syndrome: A Propensity-Matched Analysis at Minimum 2-Year Follow-up. *American Journal of Sports Medicine*, 52(6), 1554–1562. <https://doi.org/10.1177/03635465241239874>
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Kurz, T. (2003). *Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training*. Stadion Publishing Company, Inc.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Mocanu, G. D., & Dobrescu, T. (2021). Improving Upper Body Flexibility in Students Through Various Types of Stretching during Physical Education Lessons. *Journal of Physical Education & Sport*, 21(3), 1533–1543. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03195>
- MŠMT. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.
- Perič, T. a kolektiv. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.

Pica, R. (1998). *Dance Training for Gymnastics*. Champaign (IL): Leisure Press.

Rýgl, P. (2004). Tanec – účinný prostředek tělesného a pohybového rozvoje žáků v tělesné výchově. *Telesná Výchova a Šport, 14*, 13-15.

Tobiasová, M., & Sullivan, J. P. (1999). *Strečink*. Ikar.