

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH PRVKŮ POLE DANCE

Bakalářská práce

Autor: Pavla Krňávková

Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Pavla Krňávková

Název bakalářské práce: Metodika nácviku základních prvků pole dance

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá základní metodickou řadou pole dance. Při zpracování práce bylo užito metody analýzy zdrojů. Výsledkem práce je vytvoření základní metodické řady pole dance pro jednotlivé úrovně obtížnosti, vysvětlit metodiku nácviku a správnou techniku k provedení prvků. Závěr poukazuje na problematiku spojenou s tvorbou základní metodické řady.

Klíčová slova: pole dance, prvky pole dance, mallakhamb, čínský cirkus, tanec, pole fitness, pole sport, mistrovství pole dance

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Pavla Krňávková

Title of the bachelor thesis: Methodology of basic pole dance elements training

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2019

Abstract: The bachelor thesis deals with the basic methodical field of pole dance. The method of resource analysis was used in the work. The result of this work is to create basic methodical field of pole dance for particular levels of difficulty, explain methodology of training and correct technique for performing elements. The conclusion points to problems connected with the creation of the basic methodical series.

Keywords: pole dance, elements pole dance, mallakhamb, chinese circus, dance, pole fitness, pole sports, championship pole dance

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne

.....

Pavla Krňávková

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Martině Polákové, za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

Taktéž děkuji Michaelae Koudelkové, majitelce Apokalips Pole Dance studia v Olomouci, za poskytnutí prostor k nafocení materiálu v praktické části.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
	2.1 Charakteristika pole dance.....	9
	2.2 Historie pole dance	9
	2.3 Taneční studia pole dance v ČR	11
	2.4 Vybavení potřebné k pole dance.....	12
	2.4.1 Taneční tyč.....	12
	2.4.2 Oblečení na pole dance	14
	2.4.3 Gripy	14
	2.5 Kategorie pole dance	15
	2.5.1 Pole dance	15
	2.5.2 Pole fitness.....	15
	2.5.3 Exotic pole dance.....	16
	2.5.4 Pole sport	16
	2.5.5 Pole art	16
	2.6 Úrovně pole dance	16
	2.7 Soutěže v pole dance	17
	2.7.1 Soutěže ve světě.....	17
	2.7.2 Soutěže v České republice	18
	2.8 Základy teorie tréninku v esteticko-koordinačních sportech.....	20
	2.8.1 Didaktické přístupy k pohybovému učení	20
3	CÍL.....	22
	3.1 Hlavní cíl	22
	3.1.1 Dílčí cíle.....	22
	3.2 Úkoly práce.....	22
4	METODIKA.....	23
	4.1 Postup práce.....	23
	4.2 Využité metody a jejich zpracování	23
5	VÝSLEDKY.....	24
	5.1 Průběh lekce.....	24
	5.2 Základní metodická řada pole dance	26
	5.2.1 Úroveň 1	27
	5.2.2 Úroveň 2	37

	5. 2. 3 Úroveň 3	41
	5. 2. 4 Úroveň 4	45
6	ZÁVĚR.....	50
7	SHRNUTÍ.....	51
8	SUMMARY	52
9	REFERENČNÍ SEZNAM	53
10	PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si nevybrala náhodně. Od dětství sportuji a zajímám se o pohybové aktivity všeho druhu. O pole dance jsem poprvé slyšela před třemi lety od kamarádky a od té doby se mu věnuji.

Pravidelná pohybová aktivita se jeví, jako nejúčinnější faktor prevence proti civilizačním onemocněním. Úroveň pohybové aktivity mládeže je možné ovlivnit možností vykonávat preferované sportovní aktivity. Ze souhrnných výsledků Dotazníku sportovních preferencí dívky uvedly jako nejoblíbenější individuální sporty, týmové sporty, a právě rytmické a pohybové aktivity (Valach, Frömel, Jakubec, Benešová, & Salcman, 2017).

Mezi rytmické a pohybové aktivity můžeme řadit i sport zvaný pole dance. Při cvičení pole dance se rozvíjí všestrannost, která je při pohybu velmi důležitá.

Pole dance, v doslovném překladu tanec u tyče, je novým moderním sportem, který se stává čím dál více populárním. Někteří lidé si pod tímto pojmem představí striptýzové bary a hned tento sport odsoudí, ale takových lidí je už v dnešní době málo. Pole dance se začíná čím dál více rozšiřovat a dostávat do povědomí, a většina lidí vnímá pole dance jako sport. Každoročně je pořádáno několik soutěží jak v České republice, tak i v zahraničí.

Dle mého názoru je pole dance jedním z nejkrásnějších a nejnáročnějších sportů. Zpevňuje celé tělo a umožňuje naučit se neuvěřitelné flexibilní a silové prvky. Existuje několik druhů pole dance a stupňů obtížnosti. Hodina je vedena systematicky a postupuje se takovým tempem, aby se každý stihl naučit základní prvky a ovládal je s jistotou a lehkostí. Nejlepší motivací je viditelný pokrok po každé lekci. Pole dance je vhodný pro každého. Nemusíte mít zkušenosti se sportem ani s tancem, i když je to jistou výhodou, potřebnou sílu a flexibilitu pro zvládnání prvků postupně získáte na hodinách. Při aktivním trénování tohoto sportu si zlepšíte silovou schopnost převážně paží a středu těla, flexibilitu a ohebnost zad.

Jelikož je tištěných zdrojů o pole dance velice málo, potřebné informace k teoretické části jsem získala především z ověřených internetových zdrojů a z vlastních zkušeností.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Charakteristika pole dance

Pole dance je nový trend v tanci a sportu na vertikální tyči, který si získává čím dál více příznivců. Jedná se o esteticko-koordinační sport, který spojuje prvky několika tanců s prvky moderní gymnastiky a akrobacie. Taneční projev také vyžaduje fyzickou sílu a flexibilitu. Pole dance, formou fitness zaručuje komplexní zpevnění a vytvarování celého těla, zejména zpevnění břišních svalů a horní poloviny těla. Pole dance se věnují zejména ženy, ale i spousta mužů našlo v tomto sportu zalíbení. Muži se zaměřují především na kategorii pole fitness (poledance, 2018).

2.2 Historie pole dance

Pole dance je mladý sport, ale jeho kořeny sahají až do 12. století. Vychází z velmi starých gymnastických sportů, konkrétně z prvků čínského cirkusu a indického fitness umění zvaného mallakhambha. Předchůdcem šplhu na tyči a provazu je šplh na stožár (vertigopolefitness, 2018).

První zmínky o pole dance pocházejí ze 12. století, kde je zmiňováno cvičení na kůlech v klasických textech Manas Olhas z roku 1135. Jedná se o prastarý druh sportu, umění Mallakhamb. Mallakhamb má kořeny v Indii a vychází z jógy. Je to starý tradiční sport, kde sportovec předvádí cviky na dřevěném kůlu, laně nebo na tyči zavěšené na háčcích a řetězech. Pochází ze spojení dvou indických slov malla-silný muž nebo gymnasta a khamb-tyč nebo kůl. V mallakhambu se rozlišují tři základní disciplíny: pevný, lanový a závěsný. Pevný malakhamb se provádí na vertikální dřevěné tyči. Gymnasta i tyč se potírají ricinovým olejem, který snižuje tření, brání spáleninám a poškozením kůže. Závěsný malakhamb patří mezi nejobtížnější disciplínu. Cvičící se pohybuje na tyči zavěšené na háčcích a řetězech. Zde sportovci vykonávají velmi obtížné rotační a kývavé pohyby. Mallakhamb na lanech spočívá ve cvičení na 2,5 cm silném laně, kde sportovec předvádí nejrůznější cviky a výdržové jogínské pozice, aniž by byl na lano jakkoliv navázán. Tomuto druhu malakhambu se jako jedinému věnují i ženy. Zde je cítit výrazný vliv jógy (Šebelová, 2011).



Obrázek 1 Indické umění mallakhamb (studio-freyja.dp.ua, 2015)



Obrázek 2 Lanový mallakhamb (blogs.reuters.com, 2018)

Další zmínky o pole dance ze 12. století vychází z pohanských rituálů Maypole. Maypole je májová ozdobná tyč, kdy se kolem ní tančilo. Avšak tanec zde symbolizuje úrodnost a plodnost. Milenci byli povzbuzováni k sexu na veřejnosti (vertigopolefitness, 2018).

Pole dance má původ také v tradičním čínském cirkuse, který vznikl v roce 1920. Čínský cirkus je kombinací šplhů, náročných statických póz a akrobatických prvků na dlouhých ocelových tyčích, které mohou dosahovat až 9 metrů. Pro představení se často používá tyčí několik, kdy artisté přeskakují z jedné tyče na druhou. Z tohoto vystoupení se rozvinul sport zvaný Chinese pole, kde mají tanečníci dvě tyče a různě šplhají, přeskakují a drží pózy. Právě z tohoto sportu vychází dnešní podoba pole dancu (vertigopolefitness, 2018).



Obrázek 3 Čínský cirkus – Cirque du Soleil (cirquedusoleil, 2019)

V USA se počátky pole dance objevují v době velké hospodářské krize 20. let 20. století. V této době fungovali putovní veletrhy, které se budovali jako putovní osada stanů. Dívky označované jako „Hoochie Coochie“ tanečnice provokativně tančili kolem kúlů uprostřed stanu a jejich popularita divoce rostla. V 80 letech 20. století převážně v Kanadě se tyče z cirkusů přesunuly do striptýzových barů (vertigopolefitness, 2018).

Historie pole dance se v České republice datuje pouze pár let na zpět. Do České republiky přišel v roce 2009, ale první studio, které nabízelo hodiny výuky tance, se otevřelo až v roce 2010 v Praze. V Praze se nachází největší počet pole dance studií, avšak později se studia začala otevírat i v jiných větších městech jako je Brno, Ostrava, nebo Olomouc. Tento sport se stal zálibou převážně mladších žen, avšak později se o pole dance začali zajímat a také provozovat i muži. Názor lidí, že tyč patří pouze do baru a ke striptýzu se postupně mění a lidé pole dance začínají vnímat jako sport. Pole dance se stává čím dál více oblíbené a v současné době se přesouvá i do menších měst (one2onestudio, 2019).

2.3 Taneční studia pole dance v ČR

Pole dance studií najdeme v České republice hned několik. Největší počet těchto studií se nachází v Praze a Ostravě. V Praze můžeme napočítat 16 studií a v Ostravě 14. V Brně se pole dance studií nachází 8, z nichž nejznámější je Decadence Brno. V Olomouci můžeme najít 2 studia, pole dance studio Apokalips a Tancelář. Většina pole dance studií také nabízí kromě

lekci pole dance, lekce akrobacie na závěsném kruhu (aerial hoop) a závěsných šálách (aerial silks). Téměř každé studio má vytvořeno vlastní rozvrh lekcí, který je rozdělen do 4 semestrů (jarní, letní, zimní, podzimní) a podle úrovně obtížnosti a kategorie. Dále má vlastní rezervační systém, do kterého se kurzistky či kurzisté přihlašují. Kapacita je omezená, závisí na velikosti sálu a počtu tyčí. Výuka probíhá formou kurzů, nebo přes jednorázové vstupy na jakoukoliv zvolenou lekci podle úrovně obtížnosti, vždy pod dohledem lektorky. Některá studia nabízí možnost volné hodiny, které nejsou vedené lektory. Další variantou, jak si prohloubit a získat nové zkušenosti je workshop (decadencebrno, 2019).

Jelikož se pole dance čím dál více rozšiřuje, vyvíjí a úroveň na soutěžích stoupá, v posledních letech zavádí pole dance studia i kurzy pro děti.

2. 4 Vybavení potřebné k pole dance

K provozování pole dance, stejně tak jako při provozování většiny sportů, potřebujeme specifické vybavení. Základním vybavením, bez kterého není možné pole dance praktikovat je taneční tyč. Dále je zapotřebí vhodné oblečení a gripy, které pomáhají proti nadměrnému pocení rukou a klouzání tyče při úchopu.

2. 4. 1 Taneční tyč

Taneční tyč musíme ukotvit do volného prostoru, aby byl z každé strany dostatečný prostor na provádění cviků. Nejčastější ukotvení tyče je mezi stropem a podlahou tak, že je tyč přivrtána napevno. Toto ukotvení je nejvíce využíváno v pole dance studiích. Dalším typem ukotvení je ukotvení tyče mezi stropem a podlahou, avšak pouze rozepřením mezi stěny. Tento typ ukotvení je vhodný pro tanečníky, kteří doma nemají tolik volného prostoru pro stálé umístění. Existují také taneční tyče přenosné neboli tyče s podiem. Tyto tyče není potřeba připevnit na strop, mají pouze spodní ukotvení. Jsou vhodné zejména pro různá vystupování mimo taneční sál. Novým typem tanečních tyčí jsou tyče tzv. sky pole neboli létající tyče. Sky pole jsou závěsné tyče, které se ukotvují pouze na strop, dolní část tyče zůstává volná a jsou vhodné především pro pokročilé cvičence. Taneční tyče se nejčastěji vyrábí z nerezové oceli, mosazi, a jsou velmi odolné proti opotřebení. Dalšími materiály, ze kterých se taneční tyče vyrábí jsou chrom a titanium gold, avšak tyto materiály by měli využívat pouze jedinci, u kterých se nevyskytuje alergická reakce na nikl. Na obrázku číslo 6 je zobrazená rozložená taneční tyč statická i spinová Xpert Chrom (tanecnityce, 2019).

V pole dance se rozlišují tyče podle nastavení jejich polohy na statické a spinové. Statické tyče jsou upevněny napevno a jsou vhodné zejména k tréninku nových prvků a pole dance lekce na nich začínají. Spinové tyče umožňují protáčení a využívají se především na soutěžích. Cvičení na spinové tyči je náročnější, ale více efektivní. V tanečních studiích jsou tyče konstruovány tak, že umožňují nastavení statické i spinové polohy. Nejčastěji se tyč do spinové polohy nastavuje za pomoci imbusového klíče, ale existuje také ONECLICK systém, který umožňuje přepínání mezi statickým a spinovým režimem bez nářadí či imbusových klíčů. Je velmi jednoduchý a nezabírá tolik času. Taneční tyče je také potřeba udržovat, měli bychom jednou za čas promazat šrouby a tyč čistit. Taneční tyče se nejčastěji čistí přípravky na okna či zrcadla i několikrát za lekci, aby tyče neklouzaly (gympole, 2019).

Taneční tyče se liší také průměrem. Existují 3 základní tloušťky, 40 mm, 45 mm a 50 mm. V počátcích pole dance se využívali tyče s největším průměrem. Provádění cviků tolik nebolelo a docházelo méně ke spálení kůže což bylo velkou výhodou. Avšak se objevily problémy s úchopem tyče, což znesnadňuje provádění cviků na tyči. V dnešní době se nejvíce využívají tyče s průměrem 40 mm a 45 mm. Tyče s průměrem 45 mm se používají i na soutěžích. Nejvyšší tyč 40 mm je výborná na úchop, ale při cvičení je více bolestivá a v místech kde je tělo v kontaktu s tyčí dochází k větším spáleninám a modřinám (Holland, 2010).



Obrázek 4 Taneční tyč Xpert Chrom (tanecnityce, 2019)

2. 4. 2 Oblečení na pole dance

Při provádění cviků a prvků na tyči je potřeba mít na sobě co nejméně oblečení, abychom se na tyči udrželi je nutné provádět cviky na holé kůži. Oblečení na pole dance se pro ženy skládá ze sportovní podprsenky a sportovních kraťásků a u mužů jsou preferovány krátké kraťasy.

Pro výrobu oblečení dámské i pánské populace je známo několik firem, které se specializují na oblečení pro pole dance, mezi nejznámější a nejoblíbenější české firmy patří Dragonfly. Značka Dragonfly znamená v překladu vážka, která představuje lehkost a odolnost. Není to jedna z nejlevnějších firem, ale je oblíbená hlavně z důvodu kvality materiálu a velkého množství stylů a barev, které jsou na výběr. Oblečky Dragonfly jsou přilnavé, elastické a nemají na sobě žádné zbytečné švy ani gumy v nohavičkách, proto se nikde nezařezávají a dobře drží na těle. Firma Dragonfly vyrábí také různé dresy, tílka, legíny a doplňky (dragonflybrand, 2019).



Obrázek 5 Oblečení na pole dance od značky Dragonfly (dragonflybrand, 2019)

2. 4. 3 Gripy

Gripy pro pole dance jsou speciální přípravky proti nadměrnému pocení rukou a nepříjemnému prokluzu. Lze je rozdělit do několika skupin. Prvním typem jsou gripy na bázi vosku s názvem iTac2, které dodávají kůži optimální vlhkost a lepší přilnavost k tyči. Tento typ gripu se může využívat na celé tělo a je rozdělený do několika úrovní podle míry přilnavosti kůže na tyč. Druhým typem gripů, které se využívají v pole dance jsou tekuté magnesia, které se aplikují pouze na ruce a zabraňují pocení dlaní. Posledním typem gripu je sprej značky Dew

Point, který zároveň pokožku hydrartuje a zabraňuje klouzání tyče. Stejně jako iTac2 je rozdělený do několika úrovní podle přilnavosti kůže na tyč a dle potřeby se může aplikovat na celé tělo. Gripy s vyšším stupněm přilnavosti jsou vhodné na držení prvků na tyči, ale nejsou vhodné na tzv. „točky“, u kterých je nutné, aby tyč pod rukou podklouzla. Nejméně vhodná magnesia na tyč jsou práškové, které se využívají na příklad v gymnastice, dostávají se do spár tyčí a jejich přilnavost není tak vysoká (tanecnityce, 2019).

2. 5 Kategorie pole dance

Pole dance zatím nemá jasně vytvořená pravidla a přesně rozdělené kategorie jako u jiných sportů, ale v každém tanečním studiu se objevuje několik základních variant, které se od sebe liší stylem provedení. Některá pole dance studia nabízí kurzy, které jsou zaměřené na zlepšení flexibility zad a nohou, což je pro pole dance důležité. V jiných studiích se můžeme setkat s kurzy pro děti, tyto kurzy jsou od letošního roku novinkou. Některá taneční studia také nabízí doplňkové lekce, které rozvíjí silovou vytrvalost a kondici. V této kapitole se zaměřím na kategorie, které jsou nejvíce rozšířené.

2. 5. 1 Pole dance

Klasická hodina pole dance pod vedením instruktorky je nejrozšířenějším druhem v tanečních studiích. Jednotlivé pole dance lekce jsou rozdělené do několika úrovní podle obtížnosti. Hodina je rozdělena do několika částí zahrnující také zahřátí a protažení. Učí se zde nové prvky na statické tyči, cviky bez využití tyče, základní kroky, několik typů šplhů a různé druhy stojek. Ve vyšších úrovních se učí tyto cviky spojovat do různých kombinací. Cílem těchto lekcí je naučení správné techniky jednotlivých prvků. Metodikou této kategorie se zabývám v praktické části své práce (apokalips, 2019).

2. 5. 2 Pole fitness

Pole fitness lekce jsou zaměřené na posilování s tyčí i bez ní, za účelem osvojení základních technik silových prvků a úchopů používaných na tyči. Tyto lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé. Začátečníci se zde mohou naučit základní silové prvky, jako jsou invert V, twisted grip, shouldermount, vlajky, páky a lekce pro pokročilé jsou zaměřené především na

trénink pokročilejších prvků, silových póz, trénink stojek s využitím tyče, aktobacie s tyčí a gymnastiku. Lekce pole fitness je vhodná také pro muže (apokalips, 2019).

2. 5. 3 Exotic pole dance

V jako jediné disciplíně, zde tanečnice nosí boty na vysokém podpadku. Jedná se v podstatě o formu svůdného tance, ačkoliv triky jsou pro tento styl taky zcela zásadní. Exotic se soustředí na ženskost a smyslnou stránku tance. I když prvky na tyči jsou velmi důležité, tento styl je zaměřen více na choreografii a celkový estetický dojem a postupně se stává velmi oblíbeným. Pro exotic pole dance je důležité plynulé propojování tanečních pohybů, přechody, výrazy a umět se vcítit do hudby. Exotic choreografie jsou kombinací taneční techniky na zemi zvané floorwork a různých otoček na tyči (pole-studio, 2019)

2. 5. 4 Pole sport

Pole sport je vrcholový pole dance. Stylem se nejvíce podobá pole fitness. Tanečníci předvádějí náročnější kombinace a choreografie na mistrovství, nebo jiné soutěži. (cespas, 2019).

2. 5. 5 Pole art

Pole art je pole dance s uměleckým zaměřením. Jedná se o soutěžní kategorii. Pole art choreografie jsou většinou neobvyklé a originální s využitím pomůcek. Tanečnice vystupují v kostýmech. Kostým, hudba a choreografie se musí navzájem doplňovat. Pole art se věnují zejména pokročilé tanečnice a mezi klasické lekce pole dance se pole art nezařazuje (cespas, 2019).

2. 6 Úrovně pole dance

Lekce pole dance se rozdělují do několika úrovní podle obtížnosti. Každá úroveň je ukončená zkouškou povinných prvků. Téměř v každém tanečním studiu v ČR, můžeme vidět takovéto dělení, rozdíl však můžeme najít v počtu těchto úrovní a v závěrečných povinných prvcích, které se mohou lišit.

V taneční studiu Pole škola jsou lekce rozděleny do třech základních úrovní – začátečníci, středně pokročilí a pokročilí, které se pak dělí ještě do dalších podúrovní (poleskola, 2019).

Naopak v Olomouckém studiu Apokalips jsou lekce rozděleny na čtyři základní úrovně i s možnými přechodnými lekcemi. Základní úrovně: Candy class L1 jsou lekce určené pro úplné začátečníky, bronze class L2 pro mírně pokročilé, silver class L3 pro středně pokročilé a gold class L4 pro pokročilé. Přechodový level L1/L2 je zaměřený především na budování síly a zvládnutí základních prvků hlavou dolů, tzv invertů. L3/L4 je určený k trénování těžších prvků z L3 a plynulému přecházení k lehčím prvkům úrovně L4 (apokalips, 2019).

Podobně jako ve studiu Apokalips jsou lekce rozděleny i v brněnském studiu Citadela Mefisto. Můžeme se však zde setkat i s úrovněmi L4/L5 a L5, které jsou určené pro nejzkušenější kurzistky (citadelamefisto, 2019).

2. 7 Soutěže v pole dance

Pole dance je v dnešní době považován za regulérní sport, tudíž se v něm pořádají soutěže. Soutěži v pole dance se lze zúčastnit po celém světě. V této kapitole budu popisovat nejdůležitější soutěže pořádané v zahraničí a v České republice.

2. 7. 1 Soutěže ve světě

První amatérské soutěže v pole dance vznikaly na přelomu tisíciletí, kde se postupně formovala pravidla a obtížnost prvků v konkrétních soutěžích u různých druhů pole dance. První oficiální soutěž Miss Pole Dance World se konala v roce 2005 v Amsterdamu. Původně první Elena Gibsonová z Velké Británie byla diskvalifikována a vítězkou se stala Reiko Suemune z Japonska. Soutěž Miss Pole dance Worl se konala ještě v letech 2009 a 2010 (Erteltová, 2017).

Mezinárodní soutěž neboli šampionát World Pole Sports Championship, který se koná každoročně v Londýně pod záštitou International Pole Sports Federation, je považován za velice prestižní a vysoce postavenou soutěž. Vysoce postavení experti z týmu IPSF vytvořili pravidla, které mohou posloužit jako předloha pro národní soutěže. Tato velmi obsáhlá pravidla přesně vymezují všechny složky, které choreografie každého soutěžícího musí obsahovat. Hodnotí se výběr a obtížnost zvolených povinných prvků, technické provedení, hudba, kostým

a umělecký projev. Soutěží se v kategoriích jednotlivců žen, mužů i dětí různého věku, nebo v kategorii dvojic žen. Letošní World Pole Sports Championship se konal v říjnu v Kanadě (polesports, 2019).

Další mezinárodní soutěží je Pole World Cup, která je určena pouze pro soutěžící z Brazílie. Po celém světě se také konají pouze mužské soutěže, jako je na příklad Mr. Pole Fitness UK, nebo Mr. Pole Dance Austria (worldpole.fitness, 2019).

V současné době se usiluje o to, aby bylo pole dance součástí Olympijských her. International Pole Sport Federation propaguje kampaň, která má zařadit pole dance mezi Olympijské sporty. To se však moc nedaří, na podzim roku 2016 byla podána žádost Mezinárodnímu Olympijskému výboru, která byla obratem zamítnuta z důvodu, že je pole dance mladý sport a nemá zavedený standardizovaný bodovací systém. Ovšem o zařazení pole dance na Olympijské hry se mluvilo již v roce 2012 (polesports, 2019).

2. 7. 2 Soutěže v České republice

Nejvyšší soutěží, které se lze v České republice zúčastnit je Mistrovství České republiky v pole sport. Poslední již 7. ročník této soutěže se konal v roce 2018, pod záštitou mezinárodní federace Pole sports & Art World Federation (Posa World Federation). Mistrovství ČR organizuje Czech pole & aerial sports federation (CPASF). Soutěž probíhá dvokolově v rámci semifinálního a finálového kola. Soutěží se v kategoriích ženy amatéři, ženy profesionálové, děti 6-9 let, junioři A 10-14 let, junioři B 15-17 let, dvojice, muži, masters 40+ smíšené kategorie, masters 50+, ženy elite a parapole (určené pro handicapované sportovce). Ve finálovém kole soutěží všichni soutěžící z elitní kategorie a 15 nejlepších z každé kategorie ze semifinále. Vítězové elitní kategorie se kvalifikují na Mistrovství Evropy a světa (polesport, 2018).

Nejnovější soutěží, poprvé pořádanou v květnu v roce 2019 je Czech Pole Championship. Tuto soutěž nevytvořila žádná poledancová organizace, ale tým nadšenců, kteří mají s pole dance mnoho zkušeností. Soutěží, trénují a vedou studia. Tuto soutěž vytvořili na základě jejich zkušeností s cílem posunout český pole dance o kousek dál. Hlavní organizátorka před pořádáním této soutěže absolvovala porotcovské školení POSA a stala se certifikovaným porotcem IPSF. Soutěží se ve stejných kategoriích, jako na Mistrovství ČR s výjimkou kategorie parapole tu Czech Pole Championship neobsahuje. Hodnocení je rozdělené do tří částí. První částí je technika a hodnocení povinných prvků. Dále se hodnotí provedení a

umělecký dojem. Tuto soutěž budou hodnotit nejzkušenější a nejúspěšnější pole dance tanečnice a tanečníci z česka (czechpolechampionship, 2019).

Další jednou z novějších soutěží u nás je Mistrovství České republiky v Pole Art. V roce 2019 se pořádá již 5. ročník této soutěže. Organizátorem soutěže je Český svaz pole & art sports, z. s. (ČESPAS). Mistrovství ČR v Pole Art je soutěž s uměleckým zaměřením, která se většinou koná v divadle. Soutěžící ve finále mohou využít možnost soutěžního vystoupení s videoprojekcí, která bývá pro diváky příjemným zpestřením. Soutěž je rozdělena na dvě kola. První semifinálové kolo hodnotí odborná porota na základě zaslaných videonahrávek a postupující soutěžící se zúčastní finále. Hodnotí se art & choreo, provedení a technická náročnost. Druhé finálové kolo postupujících finalistů probíhá živě v prostorách divadla v Praze. Kategorie soutěžících jsou stejné jako na Mistrovství České republiky. V této soutěži můžeme vidět velkou kreativitu a originalitu zúčastněných ve výběru kostýmu (pole-art.cespas, 2019).

Express Yourself by Pole&Me z.s. je první soutěž v České republice zaměřená na show. V únoru v roce 2019 se konal již čtvrtý ročník Pole&Me. Cílem této soutěže je soutěžící co nejméně limitovat pravidly a současně vytvořit show, aby zaujala publikum. Nehodnotí se obtížnost provedených prvků ani technika, podstatné je, jestli si soutěžící svým vystoupením získá porotu a diváky, kteří určí vítěze. V této soutěži zvítězí 2 soutěžící a každý z nich obdrží výhru 10 000 Kč. Jednoho vítěze vybírají diváci a druhého odborná porota. Pokud stejné vystoupení zaujme odbornou porotu i diváky, vítězem se stává poze jeden soutěžící a vyhrává 20 000 Kč. V této soutěži je ještě navíc udělována speciální cena pro amatéry (pole-me, 2019).

Pole Battle League jsou soutěže v pole dance, kde mezi sebou bojují dvojice vybraných tanečnic a tanečníků o nejlepší pozici v mezinárodních i národních žebříčkách. V České republice tyto turnaje vznikly v roce 2012 a poté se rozšířily do několika evropských zemí. V soutěži jsou určena pravidla pro kategorie amatérů a kategorie profesionálů, které musí soutěžící dodržovat. Každá kategorie musí v prvním kole battlu předvést všechny povinné prvky. Výběr dvojic a konkrétní skladba, na kterou budou dané dvojice vystupovat se losuje až před začátkem battlu. V prvním kole battlu se soutěžící během dané skladby vystřídají 2x. Podle dané kategorie má každý soutěžící čas na své vystoupení v rozmezí 35–75 sekund. Do dalších kol postupují soutěžící s nejvyšším počtem bodů, mezinárodní a profesionální porota hodnotí náročnost, originalitu a provedení. V dalších kolech musí soutěžící předvést co nejzajímavější vystoupení pro diváky, ale jejich choreografie musí být čistě sportovní, za erotické prvky hrozí diskvalifikace. Každé kolo soutěže se odehrává v jiné zemi. Nejlepší soutěžící se mohou účastnit Pole Battlu Championship, kde mohou vyhrát hodnotné ceny. V rámci Pole Battlu

League probíhají také exhibiční battly neboli freestyle, jejichž cílem je co nejvíce zaujmout publikum bez určených povinných prvků. Cílem těchto battlů je motivovat sportovce k lepším výkonům (polebattleleague, 2019).

Na všech soutěžích se využívají dvě tyče, jedna statická a druhá spinová, které mají průměr 45 mm a během vystoupení musí být využity obě tyče rovnoměrně.

2. 8 Základy teorie tréninku v esteticko-koordinačních sportech

Sportovní trénink je neúčinnější formou praktického provádění tělovýchovné činnosti, jímž můžeme intenzivně působit na organismus i osobnost sportovce, a to ve vzájemné interakci dvou činnostních oblastí, činnosti trenéra a činnosti sportovce (Libra, 1971).

Plánování sportovní přípravy má u esteticko-koordinačních sportů, jako je na příklad gymnastika obdobnou funkci, jako u jiných sportovních odvětví. „Bez plánovitě a promyšleně kladených cílů a z toho vyplývající systematičnosti a účelnosti tréninkové práce trénink ve skutečnosti není tréninkem, nýbrž spíše zálibou, kde růst výkonnosti je zcela nahodilý a kde nelze předpokládat zdoání vysokých výkonnostních cílů“ (Křištofič, et al. 2009, 101). Jedním z druhů tréninkových plánů, které se využívají v esteticko-koordinačních sportech je denní tréninkový plán, který představuje v podstatě přípravu trenéra. Oproti dlouhodobějším plánům musí být příprava na běžnou tréninkovou jednotku alternativní. Trenér musí mít připravený náhradní tréninkový program. Denní tréninkové plány musí respektovat individuální zvláštnosti a potřeby jedince. Sportovní příprava od začátečníků až po vrcholové sportovce je celistvým procesem, který je zpravidla členěn do tří časově vymezených etap: etapa základního výcviku včetně výběru talentů, etapa specializovaného výcviku a etapa vrcholového tréninku. Při individuálním přístupu k trénujícím sportovcům nelze přesně vymezit hranici kde začíná vrcholová sportovní příprava, proto se považuje uvedené členění pouze, jako pomocné, ale praxe dokládá, že se naznačené členění ukázalo jako užitečné (Křištofič, et al. 2009).

2. 8. 1 Didaktické přístupy k pohybovému učení

Pohybové učení je zvládnutí nejprve hrubé, a potom jemné koordinace. Je to proces, při kterém může dojít po několika úspěšných pokusech ke zhoršení, nebo stagnaci. V takových případech je účelné využít jiné didaktické prostředky než doposud. Didaktický proces je proces interakce mezi trenérem a cvičenci. Naučení nové pohybové dovednosti lze více způsoby. Ne

příliš vhodný způsob je učení metodou pokusu a omylu, která spočívá v opakování činnosti tak dlouho, až se povede. Druhou metodou učení je vzhled do situace. Výběr vhodné didaktické metody umožňuje dosáhnout cíle dříve, ve větší kvalitě a bez zdravotních rizik. Jednotlivé metody by měly být kombinovány tak, aby bylo dosaženo: popisu nové pohybové činnosti, ukázka přímá a ukázka nepřímá (videozáznam). Pro kvalitní didaktický proces by měly být respektovány obecně platné didaktické zásady, jako jsou zásada přiměřenosti (zátěž musí být úměrná aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku a technické připravenosti jedince). Zásada názornosti (verbální instrukce, názorná ukázka). Zásada systematickosti a trvalosti (stanovení postupných cílů, logické uspořádání učiva, opakování). Zásada cykličnosti (zátěž musí mít vlnovitý charakter, aby docházelo k superkompenzaci). Zásada pozitivní motivace (navodit pozitivní vztah ke sportu) (Křištofič, et al. 2009).

3 CÍL

3.1 Hlavní cíl

Vytvoření základní metodické řady pole dance pro jednotlivé úrovně obtížnosti, která může sloužit jako doporučený postup výuky pole dance.

3.1.1 Dílčí cíle

Popsat a vysvětlit metodiku nácviku a správnou techniku k provedení základních prvků pole dance.

3.2 Úkoly práce

- Analýza webových stránek, databází a dalších dokumentů souvisejících s tématem pole dance nebo tréninkem pole dance
- Fotodokumentace prvků základní metodické řady.

4 METODIKA

4.1 Postup práce

Při své práci jsem postupovala tak, že jsem nejprve analyzovala zdroje, a to zejména zdroje internetové a zdroje z databází. Vyhledávala jsem hesla týkající se tématu mé práce. Výsledků na zadaná hesla pole dance, pole sport, trénink pole dance, pole fitness aj. bylo mnoho. Za kvalitní zdroje považuji zejména oficiální internetové stránky pole dance studií, internetové zdroje týkající se organizací, které zastřešují a spojují dění v pole dance, jako jsou International Pole Sports Federation, Český svaz pole & art sports a World Pole Federation. Také jsem vyhledávala zdroje tištěné, ale tištěných zdrojů týkajících se pole dance je velice málo. K tvorbě základní metodické řady využívám knihu od Jarmily Hanzlíkové Akreditovaný školící program instruktor pole dance, a také vycházím z vlastních zkušeností.

4.2 Využití metody a jejich zpracování

Bakalářskou práci jsem vytvořila na základě analýzy zdrojů. Jednalo se především o internetové zdroje, protože pole dance sport je v České republice relativně nový, tudíž je knižních zdrojů nedostatek. Dále jsem čerpala z knih, které jsem volila podle odbornosti a výstižnosti informací za vhodné. Informace z knih jsem aplikovala převážně k tvorbě základní metodické řady. Nejvíce jsem využívala knihu od Jarmily Hanzlíkové Akreditovaný školící program instruktor pole dance. Z internetových zdrojů jsem volila odborné články, oficiální webové stránky pole dance studií a české i zahraniční internetové zdroje týkající se pole dance. V Olomouckém studiu Apokalips jsem nafotila fotografie a převážně na základě vlastních zkušeností, které jsem získala absolvováním pole dance kurzů, jsem tuto část zpracovala.

5 VÝSLEDKY

Cílem praktické části je sestavit základní metodickou řadu prvků pole dance. Popsat průběh klasické lekce pole dance a postup výuky. K tvorbě této části využívám příručku Akreditovaný školící program instruktor pole dance, ale převážně vycházím z vlastních zkušeností. Každý prvek je doplněn o fotografií. Fotografie uvedené v této části jsou nafoceny v pole dance studiu Apokalips Olomouc na fotoaparát Nikon Coolpix L840.

5.1 Průběh lekce

Klasická lekce pole dance vyučovaná v pole dance studiích trvá zpravidla 60 minut. Při lekcích pole dance a pole fitness, a to zejména pro začátečníky je nejvíce zatěžována horní polovina těla, zejména paže. Při rozcvičce je tedy nutné klást velký důraz na rozcvičení horní poloviny těla, avšak na spodní část těla se také nesmí zapomenout. Tato tréninková jednotka je rozdělena do čtyř částí – zahřátí, dynamický strečink, hlavní část a statický strečink.

Zahřátí před cvičením je velice důležité. Dochází k prohřátí a k prokrvení svalů a také ke zlepšení fyzické i psychické připravenosti, a hlavně snižuje riziko zranění. Úvodní zahřátí vzhledem k omezenému prostoru probíhá na místě. Konkrétní cviky, které jsou v této části provozovány předcvičuje lektor a kurzité po něm opakují. Můžeme sem zařadit běh na místě, různé skoky, poskoky, předkopávání, zakopávání, přenášení váhy těla a snižování těžiště. Tato část tréninkové jednotky trvá kolem pěti minut a je doprovázena, stejně jako všechny části dynamickou taneční hudbou.

Dynamický strečink se obecně využívá k protažení a zahřátí svalů v pohybu před samotným tréninkem. „Dynamické rozcvičení se dle vědeckých studií stále více jeví jako mnohem efektivnější a přirozenější cesta k prevenci zranění a lepšímu protažení. V neposlední řadě zlepšuje kvalitu následného výkonu“ (Hanzlíková, 2017, 120). Do této části lekce jsou zařazeny krouživé pohyby pánve, kyčlí, kolen, ramen, loktů atd. Dále různé hmity, rotace, úklony apod. Tyto cviky provádíme s větším důrazem na protažení dolních končetin a bederní části. Už u těchto cviků může trenér rozpoznat úroveň flexibility jedinců ve skupině a podle toho upravit závěrečný statický strečink. Někdy je do této části řazeno také cvičení na zpevnění a posílení středu těla. Nejčastějšími využívanými cviky jsou podpory a vzpory ležmo a na předloktí. Tato část lekce trvá kolem deseti minut.

Hlavní část pole dance lekce je tvořena samotným tréninkem prvků a kombinací na tyči. Zpravidla tato část začíná tréninkem „spinů“ což jsou otočky kolem tyče a rozcvičkou na tyči, díky které tyč dostatečně zahřejeme a v průběhu lekce méně klouže a lépe se na ní učí a drží nové prvky. V celém průběhu lekce mají kurzistky k dispozici ručník s přípravkem na čištění tyče. Čištění tyče se provádí v průběhu celé lekce, aby tyč neklouzala. Velkou roli zde hraje lektor, který kromě učení také dbá na dodržování bezpečnosti a při obtížnějších nových prvcích zajišťuje dopomoc a záchranu. Podrobnějšímu popisu cviků se věnuji dále ve své práci.

Na závěr každé lekce pole dance přichází statický strečink. Na rozdíl od dynamického strečinku se cviky provádí spíše v nízkých polohách, tedy v sedu či lehu a pomalu s výdechem. Svaly při protahování udržujeme v pozicích po určitou dobu, např. deset sekund. Nejčastěji protahované jsou svaly dolních končetin a bederní části a to hamstringy, čtyřhlavý sval stehenní, sval bedrokyčlostehenní a čtyřhranný sval bederní. K protažení prsních svalů a svalů zad se někdy využívá tyč. Prsní svaly protáhneme tak, že dlaň se zapře o tyč a hrudník se protlačí v před. Záda s pomocí tyče protáhneme tak, že napjaté paže svírají tyč nad hlavou a s výdechem je potřeba se maximálně prohnut v zádech a současně dlaněmi sjet po tyči dolů. Následně záda uvolníme opačným pohybem a následným vyhrbením čelem k tyči.



Obrázek 6 Protážení zad a pletence ramenního s pomocí tyče



Obrázek 7 Protážení zad s pomocí tyče

Statický strečink stimuluje rozvoj flexibility, která je v pokročilých úrovních pole dance zcela zásadní pro provedení většiny prvků.

5.2 Základní metodická řada pole dance

V této části je popsána základní metodická řada klasického druhu pole dance. Základní prvky jsou rozděleny do 4 úrovní pro začátečníky, mírně pokročilé, středně pokročilé a pokročilé. Záleží na úrovni flexibility a silové schopnosti účastníků, ale za předpokladu, že trénink proběhne alespoň jednou týdně, lze základní prvky v každé úrovni zvládnout přibližně za tři měsíce. Prvky, které jsou zde uvedeny, jsou pouze doporučené a jsou vybírány na základě vlastních zkušeností. Tyto základní prvky zlepšují flexibilitu zad a dolních končetin, a také silovou schopnost horní poloviny a středu těla a připravují cvičence k nácviku náročnějších příbuzných cviků, které se dále mohou spojovat v kombinace nebo sestavy. Základní prvky se dále mohou dělit do skupin: „spiny“, což jsou již zmíněné otočky kolem tyče, šplhy, sedy, statické prvky a kombinace. Názvy prvků uvádím v českém, nebo anglickém jazyce.

5. 2. 1 Úroveň 1

Tato úroveň je určena pro úplné začátečníky. Jsou zde popisovány cviky vyučované na prvních lekcích pole dance. Vyučují se zde všechny druhy šplhů a sedů na tyči, některé spiny a prvky na tyči určené pro začátečníky. Cílem této úrovně je zvýšení flexibility, zpevnění svalů celého těla a osvojení základních spinů a prvků.

Základní otočka (step around)

Step around je výchozím prvkem pro řadu spinů. Výchozím prvkem je základní postoj u tyče, vnější nohou unožit, obloukem vést krok kolem tyče ke stejné noze o 360°, nohy vystřídat a stojnou nohu odlehčit. V průběhu provedení nedochází k letové fázi, jedno chodidlo je po celou dobu v kontaktu se zemí (Hanzlíková, 2017).



Obrázek 8 Výchozí pozice základní otočky



Obrázek 9 Průběh základní otočky

Back hook spin

Ze základního postavení u tyče provést otočku o 180° na vnější noze, nyní je vnější ruka propnutá s úchopem nad hlavou, vnitřní ruka je pokrčená v úrovni hrudníku a tělo je odtažené od tyče. Ze základní otočky plynule pokračuje nášvih vnější nohou a noha opisuje tvar kružnice. Následuje odraz ze stojné nohy směrem vzad a ve chvíli kdy se noha dostane do kontaktu s tyčí zahákne se v podkolenní jamce ve výši kolena. Ve stejném momentu se pokrčí i vnější noha. Této pozici se říká diamantová pozice – stehna jsou v prodloužení trupu a pánev je protlačena vpřed. Při této otočce musíme dát pozor na přetížení beder (Hanzlíková, 2017).



Obrázek 10 Back hook spin

Fireman spin (crossed legs, attitude)

Fireman spin crossed legs a attitude jsou jedny z nejoblíbenějších otoček, protože jsou jednoduché a vypadají velmi dobře. Tyto dvě varianty mají základ stejný, provádí se přes nášvih vnější nohy a následném zaháknutí v oblasti achylovy šlachy v úrovni kolen. Crossed legs pokračuje odrazem z vnitřní nohy a přiložením nártu zezadu na tyč. Při provádění attitude se vnitřní noha pokrčí a zanoží. V některých studiích v České republice se tomuto typu říká „zetková“ otočka.



Obrázek 11 Fireman spin crossed legs



Obrázek 12 Fireman spin attitude

Nástup na tyč

Nástup na tyč slouží jako nácvik šplhu. Začíná se stojem čelem k tyči, ruce svírají tyč nad úrovní hlavy a nárt s holení se opírají o zadní stranu tyče. Následuje přitah pažemi a zanožení druhé dolní končetiny. Provedeme stejný postup na druhou stranu.



Obrázek 13 Nástup na tyč

Základní šplh

Základní šplh je nejčastěji používaným šplhem. Začíná se stejným způsobem jako při nástupu na tyč. Nárt a holeně se opírají o zadní stranu tyče, volná dolní končetina přitiskne tyč z přední strany v oblasti achylovy šlachy, následuje přitah pažemi vzhůru a posunutí obou dolních končetin. Pro jednodušší oporu se může v úplných začátcích šplhat přes flexi v kotníku. Zdatnější jedinci šplhají s napnutými špičkami.



Obrázek 14 Základní šplh

Šplh přes předloktí

Šplh přes předloktí je prakticky shodný s výše uvedeným základním šplhem, rozdíl je pouze v tom, že jedna paže je níže a zapírá se o tyč předloktím. Tato varianta šplhu se dá považovat oproti základnímu šplhu za jednodušší, zapřená paže o tyč vytvoří větší páku a pohyb je tudíž snazší. Je nutné dbát na to, aby bylo předloktí vychýleno mírně do kříže, aby tyč nevyklouzla a nedošlo ke zranění.



Obrázek 15 Šplh přes předloktí

Crucifix (první sed), druhý sed, třetí sed

Crucifix vychází ze základního šplhu. Nárt a holeň se opírá o zadní stranu tyče, volná dolní končetina přitiskne tyč z přední strany, pažemi se přitáhne hrudník a pánev k tyči a následně se úchop uvolní do upažení. Tento cvik patří do skupiny sedů na tyči, někdy se mu také říká první sed. K provedení druhého a třetího sedu je potřeba se pažemi přitáhnout k tyči, vnitřní stranou pevně sevřít tyč a následně úchop uvolnit do upažení. Všechny prvky z této skupiny využívají pevné sevření tyče vnitřní stranou stehen a jsou ze začátku velmi bolestivé. Avšak je důležité aby byl stisk opravdu pevný, a nedošlo ke sklouznutí a následnému spálení kůže.



Obrázek 16 Crucifix



Obrázek 17 Druhý sed



Obrázek 18 Třetí sed

Layback (leh na tyči)

Layback neboli leh na tyči je dalším základním prvkem této úrovně. Vychází ze Třetího sedu, kdy se obě ruce přidržují tyče. Následuje záklon trupu, protlačení pánve směrem vzhůru, paty dolů a jednu ruku je možné vzpažit. Je nutné zpevnit celé tělo a vytočit boky pro lepší stisk v oblasti vnitřních stehen.



Obrázek 19 Leh na tyči

Wrist seat (Helloboy)

Tento prvek taktéž vychází ze třetího sedu. Dále se pokračuje tak, že jedna ruka uchopí tyč v oblasti hrudníku a druhá ruka uchopí tyč těsně pod horní částí stehna. Nyní je nutné propnout horní ruku a přenést váhu do strany a vzad na předloktí spodní ruky. Propnuté dolní končetiny jdou do roznožení až do roviny za tyč. U tohoto cviku je důležité, aby byl především úchop spodní ruky pevný a neklozal. Tento cvik rozvíjí flexibilitu dolních končetin.



Obrázek 20 Wrist seat

Cross knee release (Bohyně)

Bohyně je posledním a zároveň nenáročnějším prvkem této úrovně. Je nenáročnější z toho důvodu, že se provádí hlavou dolů. Taktéž, jako předešlé prvky, vychází ze Třetího sedu, kdy se obě ruce v oblasti hrudníku přidržují tyče. Dále se pokračuje propnutím rukou, tím se dostane tělo dál od tyče a horní končetiny výše. Následuje skrčení jedné dolní končetiny a vnitřní část kolena se zapře o tyč. Poté se postupně ruce pouští a tělo jde do záklonu. Volné ruce jsou v upažení, nebo v zapažení. Ze začátku je bezpečnější trénovat jednodušší variantu, kdy jedna paže stále přidržuje skrčenou dolní končetinu a tlačí ji proti tyči. K tomu, aby se cvičenec dostal zpátky do sedu je zapotřebí síly břišních svalů.



Obrázek 21 Bohyně

5. 2. 2 Úroveň 2

Po úspěšném absolvování a zvládnutí všech prvků začátečnické úrovně, mohou kurzisté absolvovat úroveň 2, která je určena pro mírně pokročilé. V této části se kurzisté učí poslední typ šplhu, který patří také k základním, a ze kterého vychází většina prvků této úrovně. Dále se navazuje na prvky z předešlé začátečnické úrovně, a učí se zde nové náročnější prvky. Je velice důležité provádět všechny cviky na obě strany, aby byli obě strany stejně protažené a posílené a nedocházelo tak ke svalovým dysbalancím.

Side climb (šplh bokem)

Prvním prvkem a zároveň posledním základním typem šplhu, který se vyučuje v této úrovni je Side climb neboli šplh bokem. V České republice je známý také pod názvem šplh přes koleno. Začíná se v postavení bokem k tyči, vnitřní paže drží tyč těsně nad hlavou a vnější paže je propracovaná a drží tyč co nejvyšš. Podkolenní jamka vnitřní dolní končetiny se zachytí o tyč, následuje přidržení pažemi a přiložení nártu a holeně druhé dolní končetiny ze zadní strany tyče a tělo se přitáhne nahoru. Tyto fáze se stále opakují. Tato varianta šplhu je nejnáročnější,

protože bez opory země se podkolenní jamka zachycuje hůře, je potřeba, aby druhá končetina na tyči pevně držela.



Obrázek 22 Side climb

Ornament

Tento prvek se provozuje z bočního šphu. Postavení dolních končetin zůstává stejné, jen je potřeba se za horní končetinu vytáhnout tak, aby pánev byla těsně vedle tyče a zároveň protlačena dopředu. Vnitřní paže drží tyč za podpažní jamku a je v předpažení a vzdálenější paže jde do zapažení zároveň se záklonem celého těla.



Obrázek 23 Ornament

Star

Taktéž jako u předešlého prvku se vychází z bočního šplnu, ale u tohoto prvku se tělo nahoru nevytahuje, zde je důležité, aby pevně držela vnitřní dolní končetina. Jakmile podkolenní jamka pevně drží, druhá dolní končetina sjíždí po tyči dolů přes holeň až do oblasti třísla. Při tomto pohybu sestejná paže, jako je volná dolní končetina přechytne pod vnitřní dolní končetinu a napnutá podpírá celé tělo. Jelikož tento prvek velmi zatěžuje oblast podkolenní jamky vnitřní dolní končetiny, je jeho prvotní provozování velmi bolestivé.



Carousel spin (Páková otočka)

Tento prvek patří do kategorie spinů. Provádí se, jako většina spinů přes nášvih vnější nohy a odrazu z vnitřní nohy. Paže se přikládají na tyč, co nejdál od sebe, aby se tělo mohlo o spodní paži co nejlépe zapřít. Spodní paže drží tyč tak, aby ukazováček mířil na zem. Trup se ihned po odrazu přetočí směrem k tyči a nohy vytvoří diamantovou pozici.



Obrázek 25 Páková otočka

Cross ankle release

Nejnáročnějším prvkem úrovně mírně pokročilých je Cross ankle release. Jak již z názvu vyplývá je prakticky stejný, jako cross knee releas, ale jeho obtížnost je vyšší. Postup provedení je stejný, pouze s tím rozdílem že u tohoto prvku jsou obě dolní končetiny propnuté.



Obrázek 26 Cross ankle release

5. 2. 3 Úroveň 3

Další série cviků je zaměřena především na invertory a prvky, které z invertů vychází. Všechny prvky, které se v této úrovni provádí patří do kategorie silových cviků, tudíž při jejich učení rozvíjíme silové schopnosti zejména horních končetin a středu těla.

Inverted V

Inverted V patří k základním a často prováděným prvkům v kombinacích a sestavách. Je specifický tím, že se cvičenec téměř z jakéhokoliv základního prvku z předchozích úrovní dostane snadno hlavou dolů a může plynule navázat na další prvky prováděné taktéž hlavou dolů. V choreografiích je považován za tzv. spojku. Začíná se učit na zemi. Výchozí pozicí je boční postavení u tyče s vnitřním držením. Vnější dolní končetina našvihává směrem nahoru a za sebe, postupně se k ní přidá i druhá dolní končetina a plynule přechází do výsledné pozice, kdy jsou obě dolní končetiny propnuté v pozici V nad hlavou. Až se cvičenec naučí do této pozice našvihávat ze země, učí se plynule tahat propnuté nohy bez nášvihu. Trénováním tohoto prvku rychle zesílí paže a střed těla a časem je cvičenec schopný provést Inverted V i s tyče.



Obrázek 27 Inverted V

Inverted crucifix

Inverted crucifix neboli obrácený crucifix a provádí se z invertu. Po provedení základního invertu, tyč pevně sevřou dolní končetiny po celé délce vnitřní strany. Dále se uvolní ruce a trup se přetočí čelemk tyči. V konečné pozici je tělo mírně zakloněno a ruce jdou do upažení.



Obrázek 28 Inverted crucifix

Gemini

Po provedení základního invertu je třeba za tyč zaháknout výchozí vnější dolní končetinu podkolenní jamkou. Je vhodné tlačit špičku směrem k zemi, co právě zajistí dostatečný tlak na tyč, aby nedošlo k vyháknutí. Ruce stále drží tyč. Napnutá vnitřní dolní končetina pomalu zanožuje do maximálního rozsahu a vnitřní bok se přiloží na tyč. Po získání jistoty se tělo pomalu zaklání a ruce jdou do zapažení. V závěrečné pozici zůstává v kontaktu s tyčí podkolenní jamka, protilehlý bok a podpaží jedé ruky.



Obrázek 29 Gemini

Scorpio

Scorpio se provádí stejně, jako Gemini, jen se za tyč zahákne vnitřní dolní končetina. Obtížnost tohoto prvku je trochu vyšší, než u Gemini a je ze začátku více bolestivý.



Obrázek 30 Scorpio

Flatline scorpio

Flatline scorpio se provádí taktéž, jako předešlé prvky z invertu, nebo přímo ze scorpia. Ze scorpia je popis postupu jednodušší. Vnitřní ruka, která svírá tyč podpažím slouží při provádění tohoto prvku, jako podpěrová. Tudiž je zapotřebí volnou rukou uchopit tyč, přitáhnout tělo nahoru, vzepřít se na podpěrové ruce a druhou rukou pustit tyč a vzpažit. Flatline scorpio z invertu se začíná provádět stejně, jako klasické scorpio, ale v poslední fázi po zaháknutí vnitřní nohy se tělo nezaklání. Pokračuje vnitřní podpěrová ruka, která se přechytně pod tělo a druhá ruka pouští tyč a jde do vzpažení.



Obrázek 31 Flatline scorpio

5. 2. 4 Úroveň 4

Poslední blok základních cviků je zaměřený především na nácvik prvku shouldermount a twisted gripu. V základní metodické řadě pole dance jsou tyto dva prvky považovány za silově nejvíce náročné a k jejich učení je potřeba věnovat delší čas.

Butterfly

Poslední základní cvik, který se provádí přímo z invertu je Butterfly. Po provedení invertu je třeba za tyč zaháknout výchozí vnější dolní končetinu podkolenní jamkou, stejně jako bychom chtěli provádět gemini. Druhou dolní končetinu pokrčenou zanožit za sebe. Dále je zapotřebí stejnou paži, jako je zaháknutá dolní končetina uchopit tyč těsně pod zaháknutou podkolenní jamku, druhou paži propnutou uchopit tyč co nejnižší a vytočit celé tělo čelem k tyči. K dokonalému provedení je nutné tělo co nejvíce srovnat rovnoběžně s tyčí.



Obrázek 32 Butterfly

Brass monkey

Cvik prováděný našvihem přímo ze země, nebo z cross ankle release. Když chceme tento cvik provádět ze země, stoupneme si bokem k tyči. Vnitřní ruka uchopí tyč pod paži palcem směrem na zem a vnější ruka propnutá uchopí tyč tak, aby ukazováček směřoval taktéž směrem k zemi. Následuje odraz do boku z vnitřní nohy a vnější noha se podkolenní jamkou zahákne za tyč tak, aby se tělo dotýkalo tyče po celé délce boku. Dolní končetina, která našvihávala se pokrčená přikládá ke druhé noze do diamantové pozice. V závěrečné fázi se obě paže pouští tyče a s mírným záklonem upaží. Z cross ankle release, ruce pevně uchopí tyč těsně pod hýžděma, tělo plynule přechází do boku tak, aby se pánev z boku stále dotýkala tyče a vnitřní dolní končetina tyč zahákne podkolenní jamkou. Následující postup je stejný, jako při nášvihu ze země.



Obrázek 33 Brass monkey

Superman

Výchozí pozicí je star. Dolní končetina, která je za tyč zaháknutá se propne a jde obloukem dolů až otočí pánev směrem k zemi. Při této fázi je důležité druhou dolní končetinou tlačit proti tyči v oblasti třísla, aby nedošlo ke skloznutí. Tyč sevřou obě dolní končetiny vnitřní stranou stehem. Spodní ruka se použítí a vrchní ruka zůstává na tyči.



Obrázek 34 Superman

Shouldermount

Existují dva typy tohoto prvku, a to shouldermount dámský a pánský. Dámský shouldermount začíná stojem spojným zády k tyči, jeden trapéz a stejná natažená paže se opírají o tyč a druhá paže je pokrčena před obličejem a tyč drží nad trapézem. V počátcích lze dolní končetiny zvedat pouze mírně nad zem za pomoci nášvihu, v tomto okamžiku je tedy stěžejní snažit se o co nejdelší interval kdy jsou dolní končetiny v nejvyšší možné poloze. Po absolvování pár tréninků je finální podoba provedena tahem se zapojením svalů horních končetin a břišních svalů a propnuté dolní končetiny končí ve vodorovné poloze V. Při provádění pánského shouldermountu je postup stejný s rozdílem, že jsou obě paže pokrčené. Stejná paže, jako je trapéz na tyči se drží níž než druhá paže. Pánský shouldermount je oblíbený více a provádí se častěji i na soutěžích.



Obrázek 35 Pánský shouldermount

Twisted grip

Závěrečným cvikem základů pole dance je twisted grip. Twisted grip se dá taktéž provést ze země, nebo z tyče z obráceného crucifixu. Jednodušší je tento prvek provádět z tyče. Z obráceného crucifixu se jedna ruka chytá těsně pod kolena a musí se „zatwistovat“ což

znamená malíkovou stranou obchytit tyč. Druhá ruka se chytá stejně jako u butterfly tak, aby ukazováček směřoval dolů. Pro lepší stabilitu je vhodné dát paže co nejdále od sebe. Následuje postupné uvolňování dolních končetin do vodorovné polohy V. Stejné postavení rukou je i při provádění tohoto prvku ze země, ale těžší je to v tom že do finální pozice se musí dostat ze začátku nášvihem, později tahem.



Obrázek 36 Twisted grip

6 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo vytvořit základní metodickou řadu pole dance. Aktuálně neexistuje databáze prvků, která by byla pro všechny pole dance studia stejná, a která by mohla sloužit jako podklad a doporučený postup k výuce. Proto jsem vytvořila vlastní metodickou řadu, která je ale pouze doporučená a nemusí se shodovat s výukou lekcí v pole dance studiích. Uvádím zde prvky, se kterými jsem se nejčastěji setkala při absolvování jednotlivých úrovní v různých studiích. Řada je dělena podle jednotlivých úrovní obtížnosti a je doplněna o fotografie, které jsou pro lepší přehlednost řazeny přímo k popisu jednotlivých cviků.

Stejně jako je tomu u ostatních esteticko-koordinačních sportů, měl by i pole dance především vyjadřovat krásu a ladnost pohybu. Věřím, že tento materiál pomůže k rozšíření tohoto sportu.

7 SHRNU TÍ

V kapitole Syntéza poznatků jsem charakterizovala pole dance, popsala historii, a to převážně z jakého umění pole dance vychází. Dále v této kapitole popisuji a mapuji pole dance studia, v podkapitole Vybavení potřebné k pole dance popisuji, jaké se využívají taneční tyče, oblečení a gripy proti nadměrnému pocení dlaní a podkluzování tyče. Dále se zabývám základním rozdělení kategorií v pole dance, popisuji úrovně obtížnosti a soutěže v české republice i v zahraničí. V kapitole Metodika jsem popsala veškeré postupy a metody, které jsem využila a aplikovala při tvorbě mé bakalářské práce. Mezi tyto patřila analýza webových stránek, vybrané knižní literatury a databází. Ve výsledku se zabývám v prvních dvou podkapitolách postupem výuky a popisuji průběh klasické lekce pole dance. Hlavní náplní této kapitoly je tvorba základní metodické řady pole dance pro jednotlivé úrovně obtížnosti, která by mohla sloužit, jako doporučený postup výuky pole dance. Dále popisuji a vysvětluji metodiku nácviku a správnou techniku k provedení základních prvků pole dance.

8 SUMMARY

In the chapter Synthesis of knowledge I characterized the pole dance, described the history and mainly from what pole dance is based. Further in this chapter I describe and map pole dance studios, in the subheading Equipment needed for pole dance I describe the use of dance poles, clothes and grips against excessive sweating of the hands and slipping of the pole. Next I deal with basic division of categories in pole dance, I describe levels of difficulty and competition in Czech republic and abroad. In the chapter Methodology I described all the procedures and methods I used and applied in the creation of my bachelor thesis. These included website analysis and selected book literature. As a result, I deal with the teaching process in the first two subchapters and describe the course of classical pole dance lessons. The main content of this chapter is the creation of the basic method of pole dance for each level of difficulty, which serves as a recommended practice of pole dance. Next I describe and explain the methodology of training and proper technique to perform basic elements of pole dance.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Tištěné zdroje:

Erteltová, E. (2017). *Metodika základů pole dance*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova Univerzita.

Hanzlíková, J. (2017). *Akreditovaný školicí program instruktor pole dance*. Praha: Erasport, s.r.o.

Holland, S. (2010). *Pole dancing, Empowerment and Embodiment*. New York: Palgrave Macmillan.

Křištofič, J. et al., (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Libra, J. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN.

Elektronické zdroje:

Apokalips. (2019). *Apokalips – Pole Dance Studio Olomouc*. Retrieved 31. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.apokalips.cz/>

Apokalips. (2019). *Pole dance*. Retrieved 31. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.apokalips.cz/>

Apokalips. (2019). *Rozvr a typy lekcí*. Retrieved 13. 2. 2019 from the World Wide Web: <http://www.apokalips.cz/pole-dance/>

Citadelamefisto. (2019). *Rezervační systém*. Retrieved 13. 2. 2019 from the World Wide Web: https://citadelamefisto.inrs.cz/rs/kalendar_vypis/nastavit/1

Czechpolechampionship. (2019). *Czech Pole Championship 2019*. Retrieved 3. 5. 2019 from the World Wide Web: <https://czechpolechampionship.cz/>

Decadence. (2019). *Pole dance kurzy*. Retrieved 13. 2. 2019 from the World Wide Web: <https://www.decadancebrno.cz/pole-dance-kurzy/>

Dragonfly. (2019). *Fitness podprsenka Nicole*. Retrieved 30. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.dragonflybrand.com/cz/pole-dance-podprsenka-nicole/ruzova-seda/xs>

Dragonfly. (2019). *Pole dance shorts Hot pants*. Retrieved 30. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.dragonflybrand.com/cz/pole-dance-kalhotky-hot-pants/cerna-ruzova/xs>

Cespas. (2019). *Český svaz pole & art sports*. Retrieved 30. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.cespas.cz/>

Cirquedusoleil. (2019). *Cirque du Soleil*. Retrieved 6. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://www.cirquedusoleil.com/saltimbanco>

Gympole. (2019). ONECLICK systém. Retrieved 25. 2. 2019 from the World Wide Web: <http://www.gympole.com/oneclick-system/>

One2onestudio. (2019). *O Pole Dance*. Retrieved 6. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://www.one2onestudio.cz/pole-dance/o-pole-dance>

Pole-art.cespas. (2019). *MČR v Pole Art 2019*. Retrieved 3. 5. 2019 from the World Wide Web: <https://pole-art.cespas.cz/2019/o-soutezi>

Polebattleleague. (2019). *About competition*. Retrieved 3. 5. 2019 from the World Wide Web: <https://www.polebattleleague.com/>

Poledance. (2018). *Co je to pole dance ?* Retrieved 22. 12. 2018 from the Worl Wide Web: <http://www.poledance.cz/praha/>

Poleskola. (2019). *Kurzy pole dance*. Retrieved 14. 4. 2019 from the Worl Wide Web: <http://www.poleskola.cz/>

Polesports. (2018). *Mistrovství České republiky v pole sport*. Retrieved 3. 5. 2019 from the Worl Wide Web: <http://www.polesport.cz/rocnik-2018/>

Polesports. (2019). *International Pole Sports Federation*. Retrieved 29. 4. 2019 from the Worl Wide Web: <http://www.polesports.org/>

Pole-studio. (2019). *Exotic*. Retrieved 31. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://pole-studio.cz/cz/popis-lekci/exotic.html>

Pole-me. (2019). *O soutěži*. Retrieved 8. 5. 2019 from the World Wide Web: <http://pole-me.cz/o-soutezi/>

Reuters. (2018). *Mallakhamb*. Retrieved 22. 12. 2018 from the World Wide Web: <https://www.reuters.com/search/pictures?blob=mallakhamb&sortBy=&dateRange=>

Studio-freyja.dp.ua. (2015). *История и суть Pole dance*. Retrieved 6. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://studio-freyja.dp.ua/blog/istoriya-i-sut-pole-dance.html>

Šebelová, K. (2011). *Mallakhamb - Indický sport s dávnou tradicí*. Retrieved 22. 12. 2018 from the World Wide Web: <http://www.epochtimes.cz/2011061617145/Mallakhamb-indicky-sport-s-davnou-tradici.html>

Tanecnyce. (2019). *Gripy*. Retrieved 30. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.tanecnyce.cz/gripy/>

Tanecnyce. (2019). *Taneční tyče*. Retrieved 25. 2. 2019 from the World Wide Web: <https://www.tanecnyce.cz/tanecni-tyce/>

Tanecnyce. (2019). *Xpert Chrom*. Retrieved 25. 2. 2019 from the World Wide Web: <https://www.tanecnyce.cz/tanecni-tyce/x-pole-xpert-chrom/>

Valach, P., Frómel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). *Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů*. Retrieved 24. 6. 2019 from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=124138379&lang=cs&site=eds-live>

Vertigopolefitness. (2018). *Historie pole dance & fitness*. Retrieved 22. 12. 2018 from the World Wide Web: <https://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/historie/>

Worldpole.fitness. (2019). *World Pole Federation*. Retrieved 29. 04. 2019 from the World Wide Web: <https://www.worldpole.fitness/>

10 PŘÍLOHY

Seznam obrázků

Obr. č. 1 Indické umění mallakhamb.....	10
Obr. č. 2 Lanový mallakhamb.....	10
Obr. č. 3 Čínský cirkus – Cirque du Soleil.....	11
Obr. č. 4 Taneční tyč Xpert Chrom.....	13
Obr. č. 5 Oblečení na pole dance od značky Dragonfly.....	14
Obr. č. 6 Protážení zad a pletence ramenního s pomocí tyče.....	25
Obr. č. 7 Protážení zad s pomocí tyče.....	26
Obr. č. 8 Výchozí pozice základní otočky.....	27
Obr. č. 8 Průběh základní otočky.....	28
Obr. č. 10 Back hook spin.....	29
Obr. č. 11 Fireman spin crossed legs.....	30
Obr. č. 12 Fireman spin attitude.....	30
Obr. č. 13 Nástup na tyč.....	31
Obr. č. 14 Základní šplh.....	32
Obr. č. 15 Šplh přes předloktí.....	33
Obr. č. 16 Crucifix.....	34
Obr. č. 17 Druhý sed.....	34
Obr. č. 18 Třetí sed.....	35
Obr. č. 19 Leh na tyči.....	35
Obr. č. 20 Wrist seat.....	36
Obr. č. 21 Bohyně.....	37

Obr. č. 22 Side climb.....	38
Obr. č. 23 Ornament.....	39
Obr. č. 24 Star.....	39
Obr. č. 25 Páková otočka.....	40
Obr. č. 26 Cross ankle release.....	41
Obr. č. 27 Inverted V.....	42
Obr. č. 28 Inverted crucifix.....	42
Obr. č. 29 Gemini.....	43
Obr. č. 30 Scorpio.....	44
Obr. č. 31 Flatline Scorpio.....	45
Obr. č. 32 Butterfly.....	46
Obr. č. 33 Brass monkey.....	47
Obr. č. 34 Superman.....	47
Obr. č. 35 Pánský shouldermount.....	48
Obr. č. 36 Twisted grip.....	49

Informovaný souhlas

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se zveřejněním fotografií v rámci bakalářské práce: Metodika nácviku základních prvků pole dance a že jsem dostala jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.

Jméno a příjmení:

Podpis: