

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



ZÁSOBNÍK TANEČNÍCH CVIČENÍ A SEKVENCÍ PRO LEKCE

"HIGH HEELS DANCE"

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Michaela Přikrylová, Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Jan Vindiš

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Michaela Přikrylová

Název diplomové práce: Zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro lekce "High heels dance"

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Vindiš

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce je navržena jako zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro lekce "High heels dance", který lze využít jako výukový materiál pro lektory tance na podpatcích. V práci jsou přiblížena specifika tance na podpatcích, definován pojem tanec, jeho historie, historie obuvi na podpatcích, kompenzační cvičení a popis jednotlivých technických cvičení. Hlavním cílem práce je vypracovat metodický materiál s vysvětlením základních i pokročilých cvičení a sekvencí tanečního stylu „High heels dance“. Zásobník je primárně určen pro věkovou kategorii starší 15 let. Součástí praktické části jsou fotografie a videozáznamy jednotlivých cvičení a sekvencí.

Klíčová slova: tanec, vysoké podpatky, lektor, obuv, kompenzační cvičení

Souhlasím s půjčováním bakalářské diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Autor's first name and Surname: Michaela Přikrylová

Title of the bachelor thesis: Stack of dance exercises and sequences for "High heels dance" lessons

Department: Institute of Active Lifestyle

Supervisor: Mgr. Jan Vindiš

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis is designed as a reservoir of dance exercises and sequences for "High heels dance" lessons, which can be used as teaching material for dance instructors on heels. The work introduces the specifics of dance on heels, defines the concept of dance, its history, the history of footwear on heels, compensatory exercises and a description of individual technical exercises. The main goal of the work is to develop a methodological material with an explanation of basic and advanced exercises and sequences of dance style "High heels dance". The magazine is primarily intended for the age category older than 15 years. The practical part includes photos and videos photographs and video recordings of individual exercises and sequences.

Keywords: dance, high heeled shoes , lecturer, shoes, compensatory exercises

I agree with lending this bachelor thesis in library services.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Vindiše, uvedla jsem všechny použité literární, internetové i odborné zdroje a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

2021

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Vindiši za odborné vedení, cenné rady a věcné připomínky, které mi při zpracování této práce poskytl.

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1. Tanec	9
2.1.1. Tanec jako pohyb.....	9
2.1.2. Historie tance	10
2.1.3. Dělení tance	12
2.1.4. Tanec a sexualita.....	13
2.2. Trenér – lektor	14
2.2.1. Role trenéra (lektora).....	14
2.2.2. Kompetence lektora.....	15
2.2.3. Typologie trenéra (lektora).....	16
2.3. High heels dance	19
2.3.1. Historie původu obuvi na podpatcích	20
2.3.2. High heels obuv	20
2.3.3. Technika a postura těla na podpatcích.....	22
2.3.4. Deformity způsobené z obuvi na podpatcích.....	23
2.4. Kompenzační cvičení	24
2.4.1. Uvolňovací cvičení	24
2.4.2. Protahovací cvičení	25
2.4.3. Posilovací cvičení	25
2.4.4. Dechová cvičení.....	26
2.4.5. Relaxační cvičení.....	26
3. CÍLE A ÚKOLY	27
3.1. Hlavní cíl práce	27
3.2. Dílčí cíl práce.....	27
3.3. Úkoly práce	27
4. METODIKA	28
5. VÝSLEDKY	29
5.1. Základní cvičení	29
5.1.1. Technika chůze.....	29
5.1.2. Postavení těla na vysokých podpatcích.....	32
5.1.3. Postavení nohou na vysokých podpatcích	34
5.1.4. Pózy	36
5.1.5. Sebevědomí a “essential moves“.....	42
5.2. Zásobník sekvencí základní úrovně	46
5.2.1. Sekvence č. 1.....	46
5.2.2. Sekvence č. 2.....	46
5.2.3. Sekvence č. 3.....	47
5.3. Pokročilé cvičení tance high heels	48
5.3.1. Taneční cvičení na zemi.....	48
5.3.2. Taneční cvičení s izolací	54
5.3.3. Taneční cvičení na rovnováhu	57
5.4. Zásobník sekvencí pokročilé úrovně	60
5.4.1. Sekvence č. 4.....	60
5.4.2. Sekvence č. 5.....	61
5.4.3. Sekvence č. 6.....	61
6. ZÁVĚR	62

7.	<i>SOUHRN</i>	63
8.	<i>SUMMARY</i>	64
9.	<i>REFERENČNÍ SEZNAM</i>	65
10.	<i>PŘÍLOHY</i>	68

1. ÚVOD

Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si zvolila téma zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro lekce "High heels dance". Jako začínající lektor tohoto stylu tance jsem si uvědomila, že tento taneční styl nebyl rozebrán a není pro něj vytvořen metodický materiál techniky pro začínající lektory.

Téma této bakalářské práce je mi velmi blízké. Tanci se věnuji již od útlého dětství a vnímám ho jako důležitou součást svého života. Před dvěma lety jsem se rozhodla vyzkoušet nový styl high heels dance, který v té době v České republice učilo jen pár lektorů. High heels dance mě nadchlo a začala jsem se v tomto tanečním stylu vzdělávat, abych lépe porozuměla technice a mohla ho předávat dál.

Téma je aktuální nejenom z toho důvodu, že tanec je stále jedním z nejoblíbenějších sportů a umění pro širokou veřejnost, ale také proto, že High heels dance zažívá v České republice rozkvět a začíná jej učit čím dál více lektorů.

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit zásobník tanečních cvičení a sekvencí, popisující správnou techniku provedení pohybu na podpatcích. A to pomocí fotografií a videí natočených z čelního pohledu.

V teoretické části se zaměřujeme zejména na poznatky z oblasti historie tance, podpatků a tance na podpatcích. Rozebereme roli, kompetenci a typologii trenéra-lektora. Vysvětlíme posturu těla na podpatcích a dále jaké deformity pohybového systému způsobuje nošení obuvi na podpatcích. To mě vedlo k vypracování kapitoly složené z kompenzačních cvičení.

Má bakalářská práce je určena především pro lektory tance, kteří v oblasti high heels dance pracují se svými studenty.

Ke zpracování bakalářské práce jsem nastudovala potřebné materiály v odborných publikacích, knihách a částečně také na internetových stránkách. Z velké části jsem rovněž využila své osobní zkušenosti z vedení lekcí různých druhů tanečních stylů.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Tanec

Tanec jako takový představuje strukturovaný rytmický pohyb koordinovaný v prostoru a čase (Brožová, 2020; Repp & Sue, 2013). Proto považujeme pohyb za základ tance, u kterého je nutná sebereflexe a sebekontrola těla.

V této kapitole se budeme zabývat tancem jako pohybem, jeho historií a dělením tance v současné době. Přiblížíme si vliv tance na ženskou sexualitu a přítomnost sexuality u tance high heels dance.

2.1.1. Tanec jako pohyb

Předtím, než se budeme věnovat přímo konkrétnímu stylu tance, je nutné si nejprve vymezit několik základních pojmů a charakteristik, které s touto oblastí souvisí. Jako první si řekneme to nejzákladnější, co je to tanec. Od začátku do konce, náš život provází pohyb. Je to nejzákladnější projev bytí a žití na tomto světě. Od rostlin, zvířat až po lidskou bytost je pohyb všude kolem nás. Umožňuje nám dostat se z místa na místo, vyrábět, pracovat, umožňuje nám dýchat, žít a tančit (Brožová, 2020).

Pohyb jako přirozený projev neverbální komunikace nás doprovází již od útlého věku. Už i kojeneček dokáže pomocí pohybu a mimiky vyjádřit své emoční stavy, či potřeby. Pohyb je pro nás přirozený a důležitý i pro komunikaci se sebou a druhými.

Malé děti mají pohyb jako primární zdroj učení. Přirozeně rozvíjí svou rovnováhu, přesnost pohybu a ovládání segmentů těla například, když se plazí, houpají, šplhají, nebo se snaží na něco dosáhnout. Jsou to experti v učení se skrze tělo (Brožová, 2020).

Pohyb pro nás představuje uvědomění si gravitace, prostoru, svalové síly a pohybových možností. Slouží nám k našemu fungování v běžném životě. Zatímco tanec je druh pohybu, který nám umožňuje předat poselství o našem vnitřním prožitku, nastavení a motivaci (Zedková, 2012).

Tanec umožňuje vyjádřit to, co neumíme vyjádřit slovy. Je považován za jednu z možností rozvoje komunikačních projevů a sebepoznání. Při běhu víme, že probíhá automaticky se zaměřením na výkonnost, správné technické provedení a výsledek. Je to mechanický pohyb. Při běhu není zaměřením na vnitřní prožitek z pohybu, emoce a umělecký

výraz. Tanec oproti běžnému pohybu je vnímán jako umělecký ztvárněný prožitek z pohybu. Je to prostředek pro vyjádření emocí, nebo neverbální komunikace (Bubeníková, 2018).

Shrnutí těchto poznatků, nám ukazuje, že pohyb je a vždy bude neodmyslitelnou součástí našich životů. Tanec je vnímán jako prostředek neverbálně-komunikační přirozenosti a za jeho přítomnosti, můžeme vyjádřit více než jen čistě pohybový záměr a tím jsou emoce a umělecké ztvárnění.

„Tanec je jedním z prostředků, kterým člověk vyjadřuje svoje pocity, nálady a tímto pohybem uvolňuje nashromážděnou energii. Naproti tomu i pasivní pozorování tance můžeme také navodit příjemné pocity a nálady. Prožitky radosti mají harmonizační účinky zvyšující kvalitu života.“ (Hošek, 2007, 39). Blížkovská (1999, 63) vymezuje tanec jako „lidské chování komponované ze záměrných, rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit; tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou.“ O pozitivním vlivu tance se ve své práci zmiňuje Žůrková (2015): Tanec je pohybová činnost, která je charakteristická širokospektrálním pozitivním působením na celého člověka, jak po fyzické, tak i psychické stránce. Pestrá náplň tréninku i samostatného soutěžení se podílí na emočním ovlivnění funkcí organismu a jeho adaptaci. Má značný a příznivý vliv na stavbu a ekonomizaci činnosti vnitřních orgánů s důrazem na kardiorepirační funkce a jejich účelné a funkční zapojení do potřeb organismu. Tanec učí jedince přesným a koordinovaným pohybům a pozitivně ovlivňuje celý hybný systém člověka.

„Tanec můžeme brát také jako emotivní prožití hudby a způsob komunikace. Záleží na osobnosti a vkusu každého jednotlivého tanečníka(ce)“ (Svoboda, 1997, 12). Tanec transformuje obrazy, myšlenky a pocity do sekvencí pohybu, které jsou osobně a společensky významné. Lidé mají možnost objevovat, vnímat a rozvíjet své přirozené instinkty pro pohyb, který umožňuje rozvíjet nejen schopnosti motorické, ale také mentální a emocionální osobnosti (British Theatre Dance Association, 2010).

2.1.2. Historie tance

Pravěk

První známky tance se objevují již v pravěku, kde pravěcí lidé napodobovali pohyby zvířete při lovu, které mělo být jejich kořistí, anebo při oslavě ulovené zvěře různými poskoky a pohyby projevující radost a prožitek jejich pocitů (Jebavá, 1998). Lidé věřili, že jedním ze

způsobů, jakými se snažili dosáhnout úspěšného lovu, bylo učení komunity tanců a rituálů, díky nimž mohly být ceremonie úspěšné. Spiritualita byla nedílnou součástí jejich života. Věřili, že bohové mají moc nad světem, a proto užívali tance, aby s nimi mohli komunikovat a udobřit se s nimi (Brožová, 2020). Praveký tanec měl námět hlavně z jejich života. Nedá se on něm mluvit jako o tanci, který známe z dnešního světa.

Starověk

S postupem času, kdy lidé začali více vnímat sami sebe, se do tance přidala ladnost a větší rozmanitost tanečních pohybů. Začal se diferenciovat na bojové, vítězné, vyzývaví, pozdravné i tance lásky (Brožová, 2020). Ve starověkých civilizacích při náboženských obřadech byl tanec důležitým projevem uctívání bohů. Například v Egyptě kněží a kněžky za doprovodu harf a píšťal předváděli taneční pohyby a představení, kterými představovali významné události ze života bohů. O tanci psalo ve svých spisech spousta slavných řeckých filosofů, mezi které patří například Platon, Homér, Sofokles, Euripides a mnoho dalších (Dosedlová, 2012).

Středověk

Ve středověku byl tanec na ústupu. Pozornost lidí směřovala k práci, šlechta k válčení a dobývání. Velký rozmach křesťanského náboženství měl za následek, že tanec byl označen za aktivitu, která směřovala proti bohu. Postupem času si lid k tanci našel cestu, a to nejen při slavnostech. V období morové epidemie, se rozneslo že veselost mor odhání. Tanec se přidal do různých magických rituálů. Později začal být tanec velmi důležitý. Ukazoval významné schopnosti a fyzické i psychické zdraví člověka. Patřil například k iniciačním zkouškám následníkům trůnu, v rámci kterých tančili před celým dvorem. Později vznikla i první taneční akademie pro výuku profesionálních tanečníků a choreografů, která dala vzniknout baletu (Dosedlová, 2012).

Novověk

V novověku došlo u tance k obrovskému rozkvětu a rozvoji tanečních technik. Někteří tanečníci začali ustupovat od striktních konzervativních pohybů a začali rozvíjet spontánní, přirozený a autentický pohyb, který dnes můžeme znát jako moderní výrazový tanec. Tento styl vychází z myšlenky, že všechny pocity a emoce lze vyjádřit tancem. Spolu se vznikem nových hudebních žánrů se rozvíjely i taneční styly. Dnes je tanec nedílnou součástí našich životů

na plesech, zábavách či různých tradic jako je například svatební tanec novomanželů (Dosedlová, 2012).

2.1.3. Dělení tance

Tanečních stylů a druhů je velké množství, stejně tak jejich možností rozdělení. Vzhledem k tomu, že se tato bakalářská práce věnuje hlavně tanečnímu stylu high heels dance, tak si dělení tance jen stručně shrneme. Dělení tance je důležité, jelikož každý styl má odlišnou techniku pohybu a svá specifická pravidla. V průběhu let docházelo k vývoji nejen hudby, ale i civilizace, a to je důvodem vzniku neustále nových tanečních stylů (Bubeníková, 2018). High heels dance patří mezi jeden z nejnovějších tanečních stylů, který vznikl v Americe. Taneční styly může rozdělit do následujících kategorií:

Lidové tance

Tyto tance vychází z hudebně pohybového projevu lidových vrstev v období předindustriální a z části industriální společnosti. Patří sem jak tance selského prostředí, tak i tance cechovní, městské, či z dělnického prostředí. Tance selské, měšťanské a aristokratické se vzájemně prolínaly a ovlivňovaly, vznikaly tak mnohé varianty a taneční formy. Lidový tanec je součástí sociálního a kulturního prostředí, stává se určitým prostředkem komunikace. Například lidové tance z Valašska se proslavili, a to hlavně od Leoše Janáčka a Josefa Válka. Jelikož kolové tance jsou pro většinu lidí velice známé jedná se pouze o připodobněné tance, jako jsou polka, valčík, třasák, mazurka a jiné (Strnadlová, 2017).

Klasické tance

Klasické tance neboli společenské tance vznikly již za dob feudalismu jako zdroj zábavy pro bohatou vládnoucí vrstvu. Tyto tance mají přesně stanovené krokové pasáže za doprovodu hudby. Dbá se na držení těla i vedení paží. Jelikož ale za celou dobu jejich vývoje vzniklo mnoho různých tanců, v této práci se zmíníme pouze o těch nejzákladnějších, které se tančí i v současné době, a to i na soutěžních parketech. Dělí se na tance standardní, do kterých patří například waltz, slowfox, quickstep, tango a latinskoamerické, jako jsou samba, rumba a cha-cha, dále na tance jazzové a kolové, kam patří polka a valčík (Balaš, 2003).

Moderní tanec

Moderní tanec se definuje jako všechny projevy uměleckého tance, který odmítal základní znaky klasického baletu, který vyjadřoval krásu, lehkost a dokonalost tvarů a pohybů. V moderním tanci vše směřuje k nadlehčení těla, tanečník vychází ze zcela nepřirozených pozic a jeho těžiště se téměř nemění. Moderní tanec se vyvinul od začátku 20. století mimo oblasti moderního tance. Modernisté cítili potřebu svým tanečním projevem komunikovat s diváky, donutit je k přemýšlení, představit jim problémy a vyburcovat je. Moderní tanec se odprostil od divadla i od choreografa, jelikož choreografem se stával samotný umělec (Kubicová, 1986).

Jazz dance neboli jazzový tanec je taneční styl, který se vyvinul na začátku 20. století. Základem je směs evropských a afrických pohybů znázorněných v rytmu jazzové hudby. Jazzová hudba je charakteristická svou improvizací, kontrapunktem a synkopickým rytmem. Tanec se vyvíjel současně s ní. Tento tanec nemá žádné omezení a striktní pravidla ve tvořivosti choreografii. Je velmi dynamický a mezi základní techniky patří schopnost ovládat izolovaně pohyb jednotlivých částí těla, například pohyby hlavy, ramen, hrudníku, pánve, nohou. Další základní technika je střídání momentu napětí a spontánního uvolnění celého těla (Maroszczyková, 2012).

Současné taneční styly

Mezi současné moderní taneční styly 21. století patří například break dance, disco dance, hip hop, electric boogie, house dance, street jazz, krump, lockin, mtv dance, poppin, waacking, dancehall, twerk, vogue, zumba, LA style, ladies style a mnoho dalších tanečních stylů (Kacrová, 2008). Patří sem i taneční styl High heels dance neboli tanec na vysokých podpatcích.

2.1.4. Tanec a sexualita

„Pojem sexualita vyjadřuje všeobecnou životní energii, která se ve všech fázích lidského života uplatňuje tělesně, duchovně i duševně a sociálně.“ (Sielert, 1994, 10) . Sexualita u tance je prostředkem k sociálním, politickým a ekonomickým výhodám. Sama o sobě je velkým zdrojem síly. Postupem času došlo k změnám v tom, co lze prezentovat na veřejnosti, například sexuální orientace. Kolonialistické, patriarchální, feministické a heterosexuální postoje náboženství formovaly studium tance a sexuality, která byla jimi většinou zpochybněná

(Lynne, 2010). V Římě pokládali umění tedy i tanec za prostředek zábavy a vzrušení. Římané měli v oblibě erotické smyslné tance, které mnohdy vyústily v orgie (Kacrová, 2008). Co se týče tance na vysokých podpatcích, je jeho součástí smyslnost a vášeň, pokud tak choreograf vytvoří danou sestavu. V každé sestavě se nám může lišit energie, kterou ze sebe tanečník pomocí pohybů a výrazových prvků vyzařuje. U tanečního stylu high heels dance je projev sexuality, smyslnosti a vášně jeho součástí.

Předsudky v tanci a homosexualita

Bailey & Oberschneider (1997) dělili výzkum, ve kterém se tázali 136 tanečníků na otázky týkající se homosexuality v tanci. Z výsledků vyplynulo, že více jak polovina mužů je v tanci považována za gaye, ale pouze malá část tanečnic je považována za lesby. Výzkum ukázal že až o 80 % heterosexuálních mužských tanečnicích si okolí myslí že jsou homosexuálové, právě kvůli jejich profesi v tanci. Avšak pouze 26 % mužů jsou tím omezováni a vidí v tom problém. Důvodem proč je vysoký počet gayů v taneční branži, vysvětlují faktem, že taneční prostředí je otevřené a homosexualitu akceptuje. Nesetkávají se v tanečním prostředí běžně s projevy diskriminace, homofobie, jak tomu může být u jiných profesí či prostředí (Bailey & Oberschneider, 1997).

2.2. Trenér – lektor

Palán (1997, 64) definuje lektora takto: „Vzdělavatel (pedagogický pracovník, který řídí výukový proces) v dalším vzdělávání. Pojem se vžil v dalším vzdělávání až v poválečném období k odlišení školního a mimoškolního vzdělávání. Předpokladem je nejen odborná znalost přednášeného oboru, ale základní znalost andragogiky, protože lektor je základním činitelem pro naplnění učebních cílů.“ Očekává se u lektorů jisté pedagogické znalosti, které chápeme jako určitou úroveň teoretických znalostí a praktických zkušeností, rozšířené o lektorskou dovednost. Lektor má znalost psychologie osobnosti, dále motivační, rétorickou, komunikativní, organizační, didaktickou a kreativní schopnost (Palán, 1997).

2.2.1. Role trenéra (lektora)

Lektor má možnost volby, jak bude přistupovat k vedení taneční hodiny a jakým způsobem budou jeho hodiny probíhat. Měl by zabránit tomu, aby jeho taneční hodiny začínaly

stále stereotypním způsobem. Musí nad svou prací důkladně přemýšlet a rozvíjet ji a snažit se být kreativní, díky čemu bude také probouzet kreativitu u svých svěřenců. Důležité je každou hodinu přizpůsobit věku a tělesné zdatnosti svých žáků. Musí se věnovat všem stejně a nepreferovat jen ty talentovanější. Lektor musí být trpělivý k opravě chyb a vše znovu vysvětlit. Jednání musí být vždy zdvořilé a taktní, bez ponižování a urážek. Každý si zaslouží pochvalu za poctivé úsilí (Břízová, 2019).

Podle Pávkové (2008, 100) má vedoucí zájmové činnosti tři zásadní role:

1. Role instruktora, „jenž vysvětluje, stimuluje a ukazuje činnost, kterou má účastník zvládnout, a při tom ho zároveň podněcuje k myšlení“.
2. Role rádce, „který vede účastníky k pochopení smyslu činnosti, k jejím hodnotám a k činnosti je motivuje“.
3. Role diagnostika a terapeuta, „který pomáhá uspokojovat individuální potřeby, řešit konflikty a osobní problémy, překonávat překážky a usnadňuje vzájemné kontakty“.

2.2.2. Kompetence lektora

Termín „kompetence“ se používá obvykle ve dvou základních významech (Kubeš et al., 2004, 14): „První význam jako rozsah působnosti, pravomoc, oprávnění-obyčejně udělené nějakou autoritou nebo patřící nějaké autoritě (instituci, jednotlivci)“. Například kompetence lektora může být kurz s akreditací MŠMT ČR jehož absolvent získá osvědčení pro odbornost Trenér tanečních sportů – taneční mistr. Druhý význam kompetence jako schopnost vykonávat činnost a umět ji vyučovat, být v dané oblasti znalý. V našem případě v oblasti tance. První význam nám tedy představuje něco, co je člověku dané zvenku, na základě hodnocení druhých. Druhý význam zdůrazňuje vnitřní kvalitu člověka, co mu umožňuje podat určitý výkon, který je výsledkem jeho rozvoje v daném okamžiku, nezávislou na venkovním světě. Představuje souhrn znalostí, dovedností, zkušeností a vlastností (Duchková, 2011).

Podle Medlíkové (2010) je kompetence lektora definována jako, znalost a dovednost v oboru a didaktická a psychologická způsobilost lektora. Patří sem také znalosti z praktické psychologie, kam patří odhad lidí, práce s dynamikou skupiny a nastavení se na způsob komunikace s žáky.

Podle (Medlíková, 2010) patří mezi klíčové kompetence lektora:

- komunikativnost,
- prezentaci a sebe prezentaci,
- empatie,
- schopnost učit, vést lekci,
- aktivitu a angažovanost,
- odborný růst, neustále se vzdělávat,
- srozumitelnost a jasné definování cílů,
- přizpůsobivost různým situacím,
- práce v zátěži,
- individuální přístup,
- kreativitu a akceptování rozdílnosti.

Mezi profesní kompetence můžeme podle Walterová (2001, 90) zařadit:

- kompetence organizační a řídicí,
- kompetence diagnostická a intervenční,
- kompetence poradenská a konzultativní,
- kompetence odborně předmětové,
- kompetence psycho-didaktické-schopnost motivovat posluchače,
- vytvářet příznivé pracovní klima,
- kompetence komunikativní,
- kompetence reflexe vlastní činnosti.

2.2.3. Typologie trenéra (lektora)

Každý lektor je jiný, to závisí na osobnosti, schopnostech a dovednostech daného lektora. Lektorský výkon se skládá ze tří složek – zaměření na lidi a vztahy, na sebe a na proces, na věc a užitky. Všechny tyto aspekty jsou projevem výkonu každého lektora, jejich poměr se ale u každého liší. V této části se budeme zabývat typy lektorů podle převažujících, výše zmíněných aspektů (Voltrová, 2017). Tato podkapitola se zabývá popisem jednotlivých typů lektorů podle převažující složky (Plamínek, 2014):

Typologie lektorů podle převažující složky

Lektor upřednostňující sebe a proces: Takový typ lektora je pro žáky z jedné strany dokonalým příkladem, z druhé strany to může způsobit frustraci a pocity méněcennosti jeho žáků. Je naprosto přesný a profesionální, vždy jede podle stanoveného plánu. Účastníci výuky mohou ocenit jeho plnění předem daných osnov do posledního detailu, tak, jak slíbil. Tento typ lektora má problém se žákům víc přiblížit. Může působit namyšleně a arogantně, tím pádem nemá možnost získat plný respekt a toleranci od jeho žáků (Voltrová, 2017).

Lektor upřednostňující lidi a vztahy: Tento typ lektora, je-li schopný a nadaný, dokáže vytvořit velmi přátelské vztahy mezi ním a účastníky. Snaží se, aby jeho žáci vždy vše sami pochopili a dokázali se k věcem propracovat pomocí námětů k přemýšlení. Takový přístup má za výsledek lepší pochopení problému a vyšší procento zapamatování poznatků. Je více spontánní, takové chování neocení žáci, kteří mají rádi přesný režim. Může působit chaoticky. Ve většině případů je velmi dobře respektován a tolerován (Voltrová, 2017).

Lektor upřednostňující věc a užítky: Má perfektní znalosti, ale neumí žákům problematiku dostatečně vysvětlit. Chápaví a zvědaví jedinci, kteří mají už nějaké znalosti daného tématu bývají nadšeni z přemíry informací, co tento lektor žákům předává. Zatímco pomalejší a pasivnější žáci mohou mít v jeho hodinách problém si zapamatovat či vůbec pochopit danou problematiku. Tolerance k takovým lektorům je veliká, ale respekt je postaven k jejich znalostem nikoliv k osobnosti (Voltrová, 2017).

Typologie způsobů řízení skupiny

Demokratický způsob řízení skupiny: Je postaven především na dohodě mezi trenérem a sportocem a na vzájemném respektování vlastních názorů. Trenér povzbuzuje sportovce k vyjádření jejich názorů, rád diskutuje a vyslechne si názory podřízených. Ve skupině převládá vysoká aktivita sportovců se vzájemnou důvěrou (Votík, 2005). Hlavním smyslem tohoto vedení skupiny je vytvoření rovnováhy mezi vedením sportovců a možností sportovců nechat rozhodovat sami sebe (Martens, 2006).

Autokratický (autoritativní) způsob řízení skupiny: Při takovém způsobu řízení trenér vede skupinu striktními příkazy nebo zákazy a vyžaduje od sportovců jejich plnění. Trenér nebere ohled na to, co si sportovci myslí a nedává jim prostor pro diskusi. Skupinová atmosféra

je napjatá a spontánní aktivity sportovců zcela mizí. Celkový výkon skupiny většinou postrádá aktivní tvůrčí prvky, přesto může být někdy i vysoký (Votík, 2005). „Předpokladem pro tento přístup ke sportovcům jsou trenérovy znalosti a zkušenosti z dlouholeté praxe“ (Martens, 2006, 38).

Liberalní způsob vedení skupiny: Je to opak autokratického způsobu řízení skupiny. Trenér ponechává sportovcům volnost v rozhodování, nedává téměř žádné příkazy, ani zákazy a ani příliš nekontroluje plnění úkolů. Atmosféra je zcela uvolněná a otevřená, sportovci se řídí sami sebou. Výkonnost celé skupiny je většinou nízká, a to díky nevyjasnění cílů a malé organizaci. Sportovci jsou většinou méně spokojeni s touto typologií trenéra než z demokratického vedení skupiny (Votík, 2005). (Martens, 2006, 38) Tento typ trenéra většinou funguje pouze jako opatrovatel sportovců a často i v této pozici selhává.

Typologie podle sestavování tréninkových programů

Tradicionalista: Trenér, který není ochoten nic měnit. Vede neustále stejné tréninkové jednotky, metody a formy tréninku. Jeho tréninky bývají vedeny příkazově (Votík, 2005).

Novátor: Tento typ trenéra se nebojí experimentovat a přijímá nové podněty v rámci tréninkových jednotek. Vnímá zájmy sportovců a je otevřený novým formám vzdělávání (Votík, 2005).

Improvizátor: Trenér, který vede tréninkovou jednotku variabilně, jednotlivé tréninkové jednotky se od sebe odlišují. Využívá konkrétní podmínky a individuální schopnosti sportovců. Tato trenérská typologie se může zdát jako výraz povrchního přístupu, ale v případě, že má trenér alespoň rámcový plán a přípravu, jedná se o pozitivní typologii trenéra (Votík, 2005).

Typologie podle sociální role

Informátor je trenér, který vše do detailu vysvětlí, rád poučuje, koriguje a předvádí se (Votík, 2005).

Důvěrník je typ trenéra, který se vcítuje do sportovců, hledá příčiny jejich jednání, vnímá jejich osobní problémy a pomáhá je řešit. Je velmi empatický (Votík, 2005).

Ukazňovatel vyžaduje od sportovců dodržování příkazů a zákazů, jejich porušení často přiměřeně trestá (Votík, 2005).

Motivátor je trenér, který podněcuje sportovce ke kvalitě, často chválí a odměňuje za úspěchy (Votík, 2005).

Referent je typologií trenéra, který přenáší řešení problémů na jiné a sám nerad zaujímá jakékoli stanovisko (Votík, 2005).

Vychovatel upřednostňuje a zdůrazňuje výchovnou složku sportovce a soustřeďuje se na tvorbu morálně-etických hodnot (Votík, 2005).

Typologie podle zaujímaných vztahů trenér-sportovec

Autoritativní: Uplatňuje svůj názor bez ohledu na mínění svěřenců. Trenér je uzavřený, ironizuje, podceňuje a vyvolává konflikty (Kocourek & Kovář, 2012).

Sociální: Sportovcům dává volnost, diskutuje s nimi. Trenér je velmi přátelský, hůře si prosazuje své (Kocourek & Kovář, 2012).

2.3. High heels dance

High heels dance je u nás známý jako tanec na vysokých podpatcích. Tento taneční styl se objevil na konci 20. století a na počátku 21. století v USA a v Evropě (Barnish et al., 2018). Je pojmenovaný podle bot na vysokých jehlových podpatcích, které jsou specifické pro daný styl tance. Jedná se o technicky náročný tanec, vyznačující se dynamickou prací nohou a zpevněného středu těla. Tento styl v sobě kombinuje mnoho dalších stylů jako jazz, latinskoamerické tance, ale třeba i taneční styly street dance (např. dancehall). Není to společenský druh tance. Nejčastěji je využíván v popových videoklipech, například u Beyonce, v divadelních představeních, kabaretech a v jiné formě zábavního průmyslu (Allen, 2017). V současné době je High heels dance trend, který je vyučován na lekcích, workshopech, a to pro ženy i muže. Slouží jako kvalitní fyzický trénink, ale i jako prostředek pro povzbuzení své smyslnosti, ženskosti a energičnosti.

Při tomto tanečním stylu by se mělo učit správné mentalitě. Tanec v podpatcích neznamená, že je neslušný a vulgární. Dívky, ženy i muži mají úctu k sobě a k jejich umění. Tanec v podpatcích vypráví příběh, stejně jako všechny ostatní styly. Zaměřuje se na texty písniček, na které se tančí a tvoří se podle nich atmosféra celé choreografie. Tanečníci se učí milovat své tělo a mít jistotu v tom, co dělají a kdo jsou (Allen, 2017). Během vývoje byly ženy

i muži nuceni potlačovat svou sexualitu a byli vytvářeny bloky, aby se nepohybovaly určitým způsobem, protože je to „špatné, vyzývavé, promiskuitní“. Což může mít velmi špatný vliv na tento taneční styl. V tomto tanci se učí, že nic není špatně na tom, vlastnit své ženské „já“ a budovat sebevědomí (Allen, 2017).

2.3.1. Historie původu obuvi na podpatcích

První poznatky v historii sahají do let 3500 př. Kr., kde se objevily na nástěnných malbách Egyptanů. Chudá vrstva byla bosá, vyšší třída Egyptanů vlastnila obuv. Nosili je zejména pro slavnostní účely jak muži, tak i ženy. V Římě se stala obuv na podpatcích jedním ze znaků prostituce (Poláchová, 2013). V Turecku ve 14. století byly vyrobeny boty na platformě, které nesly název „chopines“. Byly populární až do roku 1600. Tato obuv byla 6-7 cm vysoká, k této obuvi ženy nosily pro větší stabilitu pomocnou hůl (Rexford, 2000). Kolem roku 1500 se boty skládaly ze dvou částí, z tužší spodní části a měkčí pružnější části, která byla umístěná nahoře. Sloužily jezdcům, mužům i ženám, proti vyklouznutí noh ze třmenů, podobaly se dnešním kovbojským nebo jezdeckým botám. Mladá vévodkyně Catherine de Medici, si boty na vysokém podpatku kompenzovala svůj nízký fyzický růst. Do té doby měly boty na podpatcích spíše funkční než estetický účel. Nadále se podpatky staly velmi populární a byly znakem bohatství. Francouzský král Ludvík XIV. si tuto obuv velmi oblíbil, za jeho vlády nemohl mít nikdo vyšší podpatky, než má on sám. Viktoriánci v 19. století považovali jako symbol ženskosti výraznou křivku nártu. Prohlašovali, že tato obuv stejně jako nošení korzetů je zdraví prospěšné. I přes velkou kritiku tohoto tvrzení se v roce 1888 v Americe otevřela první továrna obuvi na podpatcích (Kunzle, 2004). Dnes jsou boty na podpatcích symbolem krásy a elegance. Činí ženy vyššími a opticky štíhlejšími. Jsou také zdrojem autority, sexuální nezávislosti, znakem ženskosti i psychologické moci (Poláchová, 2013).

2.3.2. High heels obuv

Taneční obuv je při stylu high heels dance stěžejní. Existují důkazy, že boty na vysokých podpatcích zvyšují atraktivitu žen pro muže (Barnish et al., 2018). Podpatky musí být uzpůsobeny k tanci, nikoli letní vycházkovou či společenskou obuv jako jsou lodičky, obuv na klínku a podobné. Na lekce High heels dance se nosí jen vhodná taneční obuv. Pokud se stane, že je na lekci žák s nevhodnou obuví, je nutné, aby si podpatky sundal. Vhodná obuv dodá pocit

jistoty a sebevědomí bez ohledu na taneční úroveň daného žáka. Správný výběr bot můžeme určit několika aspekty.

Výška podpatku

Čím je podpatek vyšší, tím těžší je tanec. Pro začátečníky je nejlepší začít s nižším podpatkem například ideální je dvoupalcový podpatek. Pokročilí tanečníci si mohou dovolit čtyř nebo pětipalcový podpatek. Nízká platforma může pomoci s adaptací na výšku podpatku. V ideálním případě jsou boty bez platformy, jelikož tanečník potřebuje cítit podlahu pod chodidlem, aby správně rozložil váhu a udržel rovnováhu.

Tloušťka podpatku

Ideální bota pro lekce high heels dance má jehlový neboli úzký podpatek. Pro začátečníky je jednodušší mít boty se silnějším podpatkem. High heels dance je daleko snažší, když máte silnější podpatek. Silnější podpatky poskytují tanečníkovi větší opornou bázi a stabilitu. Pokročilí tanečníci by měli mít na hodinách jehlové podpatky.

Tkaničky

Tkaničky jsou důležité, jelikož umožňují upravit těsnost boty. Obuv se časem a opotřebením roztahuje a mění tvar, to vede k uvolnění chodidla v obuvi a ztrátě stability. Pokud se tkaničky opotřebují, jejich výměna způsobí, že se boty budou cítit úplně nové.

Podpora kotníků

Jako nejdůležitější aspekt kvalitní obuvi na lekce high heels dance je podpora kotníku. Kotník i chodidlo musí být v botě na pevně a stabilizované. Chodidlo by mělo mít stabilní základnu. Boty by měly sahat až ke kotníku a být pevné i kolem něj. Je velmi snadné si na vysokých jehlách způsobit zranění spojené se špatně zvolenou velikostí či nedostatečným utažením bot. V horní části boty je ideální mít tkaničky, zipy a silný materiál.



Obrázek 1. Vhodná obuv na lekce high heels dance (Anonymous, 2021).

Co se týče obuvi pro zdravé chodidlo, měla by být bota vyrobena z přírodního materiálu, měla by dobře odvádět vlhkost, aby se dobře odvětrávala a chodidlu poskytovala co nejlepší anatomické pohodlí (Dylevský, 1997). Noha při pohybu botu ohýbá a je nutné, aby bota byla v místě ohybu pevná, ale nesmí chodidlo omezovat v pohybu a snižovat komfort chodidla při chůzi. V botě nesmí docházet k tření a vychylování z místa v oblasti paty (Dylevský, 1997).

2.3.3. Technika a postura těla na podpatcích

Technika tanečnicka při high heels dance je to nejdůležitější. Charakteristickou technikou pro tento styl tance je jazzová a baletní technika. Při tanci se dbá především na silné svaly trupu a dlouhé zaoblené linie těla. Když se nosí podpatky naše váha se přesouvá do přední části naší báze. Balancujeme s těžištěm neustále dopředu, jinak dochází k pádu. Jedná se o malou úpravu těžiště, ale vyžaduje dobrou koordinaci svalových skupin a sílu středu těla. Chůze na vysokých podpatcích může změnit posturální kontrolu a lokomotorický systém tak, že se zdá být zřejmě adaptovaný vůči těmto podmínkám (Alkjær et al., 2012, s. 1).

Tanečnick musí umět ovládat energii vloženou do pohybu, svaly jsou ve většině případů v tenzi, jinak dochází k pádu. Při stožení na podpatcích dochází k plantární flexi v hlezenním kloubu okolo 20 stupňů což vede k vyšší flexi v kolenním kloubu při stožení, zatímco během švihové fáze krokového cyklu je flexe v kolenním kloubu nižší. Posturální změny při nošení podpatku jsou patrné hlavně na trupu a kloubech dolních končetin a zvyšuje se tlak na předonoží (Poláchová, 2013). Při chůzi na podpatcích byl zaznamenán větší rozptyl trajektorie, oproti trajektorii chůze naboso (Alkjær et al., 2012). Předpoklad je, že při pravidelném chůzi na podpatcích dochází k adaptaci nervového systému na nestabilní podmínky. Vyšší variabilita reflektuje upravenou motorickou strategii nervového systému, potřebnou k chůzi na podpatcích (Alkjær et al., 2012).

2.3.4. Deformity způsobené z obuvi na podpatcích

Podle (Kolář, 2009) boty na vysokém podpatku způsobují jako následek dlouhodobého nošení řadu statických deformit nohou a postury těla. U nohou se jedná například o deformity plochonoží (pes planus), vysoká noha (pes cavus), vybočený palec (hallux valgus), ztuhlý palec (hallux rigidus), metatarzalgie. Patří sem i deformity prstů, jako je již zmiňovaný kladívkovitý, paličkovitý prst, v neposlední řadě sem patří i kuří oka a bolesti (Kolář, 2009). Vysoký podpatek způsobuje velké zatížení na přednoží a má na něj špatný vliv. Boty, které mají uzkou špičku zamezují krátkým svalům na noze plnit jejich danou funkci. Při atrofii, která je výsledkem těsné boty, dochází k bolesti metatarsů, neurologické bolesti při nášlapu mezi třetí a čtvrtý prst. Snižuje se příčná klenba, jelikož na nohou ochabují svaly a vazy. Na rozdíl od obuvi bez podpatku, u které dochází k dokonalému rozložení zatížení po celém chodidle, boty na podpatcích extrémně přetěžují metatarzy. Čím vyšší je podpatek, tím větší je zatížení v předonoží (Howell, 2012). Boty na vysokých podpatcích mají nezdravý vliv i na lýtkové svaly, tím že je zkracují (Kolář, 2009). Při jejich nošení je velké riziko akutního traumatu hlezenního kloubu. Howell (2012) tvrdí, že postavení nohou na podpatcích nám určuje i postavení kolenního kloubu a laterální strana je značně přetěžována. Vzniká tzv. fixovaná deformita kolene neboli abdukční zatížení kolene. Jsou případy, které dokazují vyjmečné situace, kdy je u osob nosících podpatky objevená kompenzace supinačního postavení a everze v hlezenním kloubu (Kolář, 2009). K výraznému zkrácení dochází u achillové šlachy, protože musculus gastrocnemius je nepřetržitě v aktivitě (Howell, 2012). Kolář (2009) zmiňuje, že degenerace kolenního kloubu vede k rychlejšímu projevu artrózy. Změny se odehrávají i v kyčelním kloubu a na pánvi. Na páteři dochází ke zvětšení bederní lordózy pro vnitřní rotaci kyčelního kloubu. U nošení této obuvi dochází k zvyšování aktivity posteriorních svalů a ochabování anteriorních. Bederní svalstvo je přetíženo a břišní svalstvo ochabuje a jsou méně aktivní (Howell, 2012).

Howell (2012) uvádí, že boty na vysokém podpatku mohou být využívány i jako doplněk k léčbě. Využívají se k léčbě zvětšení plantárního oblouku, zkrácení fascií a u dalších onemocnění chodidla.

2.4. Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení jsou stěžejší složkou při tanci na vysokých podpatcích, vzniká při něm mnoho svalových dysbalancí a deformit. Prevence před deformací chodidel z podpatků je například dostatečně široká obuv, omezení nošení podpatků v běžném životě, masáže chodidla a používání ortopedických vložek do bot. Existují různá cvičení, která by se měla cvičit, například sbírání malých věcí ze země prsty na nohou nebo chození naboso (Howell, 2012). Dysbalance svalu je poruchou rovnováhy mezi fázickými a posturálními svaly. Kosterní svalstvo je uzpůsobeno tak, že na jedné straně jsou posturální svaly a na druhé straně svaly fázické. Pokud je tonus těchto antagonistů vyrovnaný, jedná se o svalovou rovnováhu (Benýšková, 2014). Při zvýšení tonu neboli napětí na jedné straně kloubu dochází ke zkrácení svalu posturálního. To je ten, který brání pohybu kloubu a snižuje jeho rozsah pohybu. Na druhé straně dochází ke sníženému napětí svalu fyzického, což vede k ochabnutí svalu a dochází ke ztrátě svalové síly. Stejně tak je možné, že ke svalové dysbalanci dojde v opačném pořadí. Nejprve ochabne sval fázický, potom se zkrátí sval posturální (Benýšková, 2014). Při svalových dysbalancích dochází k významným narušením pohybového aparátu zejména páteře. Vzniká křečovitě napětí a dochází ke zkrácení či ochabnutí svalu.

Je velmi důležité, aby se vykonávala kompenzační cvičení, jinak může dojít k daleko závažnějším degenerativním změnám pohybového systému (Bursová, 2005). Kompenzační cvičení můžeme rozdělit do několika typů (Bursová, 2005):

- uvolňovací cvičení,
- protahovací cvičení,
- posilovací cvičení,
- dechová cvičení,
- relaxační cvičení.

2.4.1. Uvolňovací cvičení

Cílem je uvést svaly do mírného protažení a rozhýbat ztuhlé či málo pohyblivé klouby. Tento druh cvičení provádíme zvolna a všemi směry. Cviky provádíme nejdříve v malém rozsahu a postupně přecházíme až do protažení do krajních pozic (Bursová, 2005). Cvičíme s minimálním vynaložením svalového úsilí. Bere se za téměř povinnou část rozcvičení před všemi náročnějšími druhy sportovní činnosti či cvičení. Využíváme uvolňovacích pohybů, jako je kroužení, protřepávání, hmitání apod. Při střídání tlaků a tahů v kloubu dochází k uvolnění

synoviální tekutiny, která snižuje tření v kloubní jamce, dále zvyšuje prokrvení kloubních vazů a chrupavky. Prokrvení je úzce spjato s prohřátím kloubů, které má pozitivní vliv na pružnost chrupavek a vazivových struktur. Stejně tak se zvyšuje odolnost vůči tahu a tlaku. Uvolňovací cvičení patří mezi hlavní část tréninku flexibility (Benýšková, 2014).

2.4.2. Protahovací cvičení

Dělí se do dvou základních odvětví, a to na statická, která jsou pomalu vedené pohyby, a na dynamická, která jsou prováděny švihovými pohyby. Pro kompenzační cvičení je rozhodně vhodnější statické protahovací cvičení pro zvýšení pružnosti zkrácených svalů, proto se v této práci nebudeme zabývat dynamickým protahovacím cvičením (Bursová, 2005).

Statické protahovací cvičení můžeme rozdělit na pasivní a aktivní. Rozlišuje se podle sil, které zajišťují dosažení krajní polohy v rozsahu. U pasivního statického protahování je krajní polohy dosaženo pomocí vnější síly např. spolupřičence, náčiní atd. Aktivní statické protahování je považováno za takové cvičení, ve kterém je krajní polohy dosaženo vlastní silou cvičence (Benýšková, 2014).

Pro rozvoj flexibility neupřednostňujeme ani jeden druh protahovacího cvičení. Rozlišuje pouze vhodné situace pro daný druh protahování např. před soutěží se doporučuje dynamické protažení a statické protažení po tréninkové jednotce nebo po soutěži, případně i jako samostatnou tréninkovou jednotku pro rozvoj flexibility. Na začátku tréninkové jednotky je důležitější mít svaly prohřáté než protáhlé (Benýšková, 2014).

2.4.3. Posilovací cvičení

Mezi kompenzační cvičení patří i posilování. Kompenzujeme posilovacím cvičením ty svalové skupiny, které jsou oslabeny a potřebují rozvinout sílu a svalový tonus. Je důležité brát velký ohled na kontrolu provádění pohybu a jeho správnou techniku. Při posilování nejdříve cvičit s malým počtem opakování a následně postupně zvyšovat. Při provádění cviku nezadržujeme dech a po cviku vždy uvolníme posilovanou část těla. Ideální cvičení jsou taková, která posilují s vlastní vahou těla a pohyby jsou vedené proti přirozenému odporu gravitace (Bursová, 2005). Dělíme je na statická, dynamická a ty dělíme na rychlá a pomalá. Pro kompenzační cvičení volíme dynamická pomalá cvičení. Ty mají charakter zvolna vykonávaných pohybů proti přirozenému odporu gravitace (Bursová, 2005). Při kompenzaci je důležité posilovací cviky neustále měnit, jelikož by naše svaly začaly pracovat stereotypně,

což má negativní vliv na jejich výkon a techniku. Při pravidelném a dlouhodobém provádění kompenzačních cvičení lze udržet pohybový systém člověka ve funkčním a zdravém stavu (Benýšková, 2014).

2.4.4. Dechová cvičení

Dělí se do 3 druhů dýchání a tím je, abdominální neboli břišní, které zapojuje především bránici a břišní svalstvo. Je velmi prospěšné jako masáž orgánů a uvolňuje bederní část páteře. Dalším druhem dýchání je kostální, na kterém se podílí hlavně práce spodních žeber. Hrudník se při nádechu roztahuje do všech stran, roztažení žeber způsobuje dostatečnou ventilaci plic. Klavikulární dýchání je uskutečněno pohybem oblastí klíčních kostí a horních žeber (Bárová, 2008). Značí se hlavně aktivitou mezižeberních svalů. Tento druh dýchání je nejméně účinný, má význam pouze spojený s výše zmíněnými druhy dýchání. Cílem dýchacích cvičení je vytvořit správný dýchací stereotyp, který posiluje dýchací svalstvo, ovlivňuje správné držení těla a zlepšuje funkci vnitřních orgánů. Uvolňuje psychické i fyzické napětí, vedou k zlepšení pohyblivosti hrudníku, podporují krevní oběh a pozitivně ovlivňují svalovou i mozkovou činnost (Bárová, 2008).

2.4.5. Relaxační cvičení

Můžeme je rozlišovat na lokální, celková a diferencovaná. Jejich cílem je uvolnit tělesné a duševní napětí. Lokální relaxace působí na malé části těla. U celkové relaxace uvolňujeme tělo jako celek. Diferencovaná relaxace uvolňuje vždy ty svalové jednotky, které nejsou potřeba k vykonání pohybu nebo k udržení dané polohy. Měníme velikost svalového napětí, protažení a uvolnění. Jedna z nejstarších technik pro celkovou relaxaci je Schulzův atogenní trénink (Bárová, 2008). Tento trénink je založený na vytvoření představy pocitu tíže a tepla ve svalech, jde o uvědomění si pocitu uvolnění ve svalech. Relaxační cvičení většinou následují po cvičeních posilovacích či vytrvalostních, nebo je můžeme zařadit na začátku tréninkové jednotky jako součást uvolnění před protažením či zvýšení koncentrace (Bárová, 2008).

3. CÍLE A ÚKOLY

3.1. Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu obsahující taneční cvičení a sekvence pro nácvik tanečního stylu High heels dance.

3.2. Dílčí cíl práce

- Sestavení zásobníku základních i pokročilých tanečních prvků a sekvencí.
- Vysvětlení jednotlivých tanečních prvků a sekvencí tanečního stylu High heels dance s důrazem na správné provedení.

3.3. Úkoly práce

- Analyzovat českou i světovou literaturu a udělat rešerši literárních východisek.
- Přiblížit vývoj a historii tance, definovat osobnost lektora a jeho typologii.
- Charakterizovat High heels dance.
- Vytvořit fotodokumentace základních a pokročilých tanečních cvičení a sekvencí High heels dance.
- Vytvořit audiovizuální záznam základních a pokročilých tanečních cvičení a sekvencí High heels dance.

4. METODIKA

Při tvorbě metodicko-didaktického materiálu jsem vycházela hlavně z vlastních zkušeností a z gymnastického názvosloví.

Kritéria na zpracování materiálů byla:

- Vysvětlení základní techniky pohybu,
- výběr vhodných základních i pokročilých cvičení,
- vhodnost využití na tanečních lekcích High heels dance.

V materiálech najdeme fotodokumentaci, která vysvětluje techniku jednotlivých základních i pokročilých prvků. Fotodokumentace probíhala v tanečním a zážitkovém studiu Liberty v Olomouci. Na fotografii jsem já osobně a tomuto stylu se intenzivně věnuji rok, tanci se však věnuji od svých 7 let. Fotografie byly pořízené na fotoaparát Sony A7 III.

Součástí metodicko-didaktického materiálu je i audiovizuální záznam tanečních cvičení a sekvencí pro lepší vysvětlení tance High heels dance, který byl natočen na telefon iphone X.

Samotný zásobník je sestaven podle obtížnosti. Záčínáme základy chůze na podpatcích přes pozice a izolace těla a končíme pokročilou taneční sekvencí .

Každý pohyb může mít různé formy modifikace, pravidla nejsou striktně určena, ale tento zásobník může být inspirací pro obsah taneční lekce, kde si každý lektor může pohyby přetvořit sobě na míru.

Fotografie byly zpracovány a následně ořezány pro vhodné vložení do bakalářské práce. Audiovizuální záznamy byly zpracovány v aplikaci clips a imovie.

5. VÝSLEDKY

5.1. Základní cvičení

5.1.1. Technika chůze

U chůze vycházíme ze tří základních pozic. První z pozic vidíte na obrázku 2 (A), kdy na stojné (v tomto případě levé) máme těžiště v levém boku. Snažíme se co nejvíce vyosit pánev na levé straně směrem vzhůru. Stojná noha (levá) je propnutá. Druhá noha je mírně pokrčená a přiložená k noze stojné tak, aby mezi nohama nebyla žádná mezera. V hlezení kloubu se nohy dotýkají. Prsty na nohou jsou mírně od sebe. Trup těla je vzpřímný a snažíme se mít lopatky co nejvíce u sebe. Ruce se pohybují převážně za boky a u těla.

Na obrázku 2 (C) vychází pravá noha, která jde do plného propnutí s vytočenou špičkou směrem ven.

Ve chvíli, kdy přeneseme váhu na druhou nohu, jak vidíme na obrázku 2 (D), přenáší se těžiště do pravého boku. Tento cyklus pozic se opakuje.

- Je důležité myslet na vytočení kročné nohy směrem ven.
- Při chůzi je pokrčená vždy jen jedna noha.
- Myslíme na vzpřímený trup, ramena stažená od uší, stažená lopatky a ruce u těla.



Obrázek 2. Fáze techniky chůze.

Chybné provedení chůze:

- Nejčastější chyby se týkají vtočení chodidel při vysování těla, hrbení a pokrčení obou končetin v kolenním kloubu zároveň.
- Na obrázku 3 (B) můžete vidět chybu, kde si pomáhám rameny a pažemi při chůzi. Ramena by měla být v jedné rovině rovnoběžná se zemí.
- Pohled směřující dolů je známkou nejistoty, pokud není součástí choreografie.
- Pohled by měl směřovat před sebe.

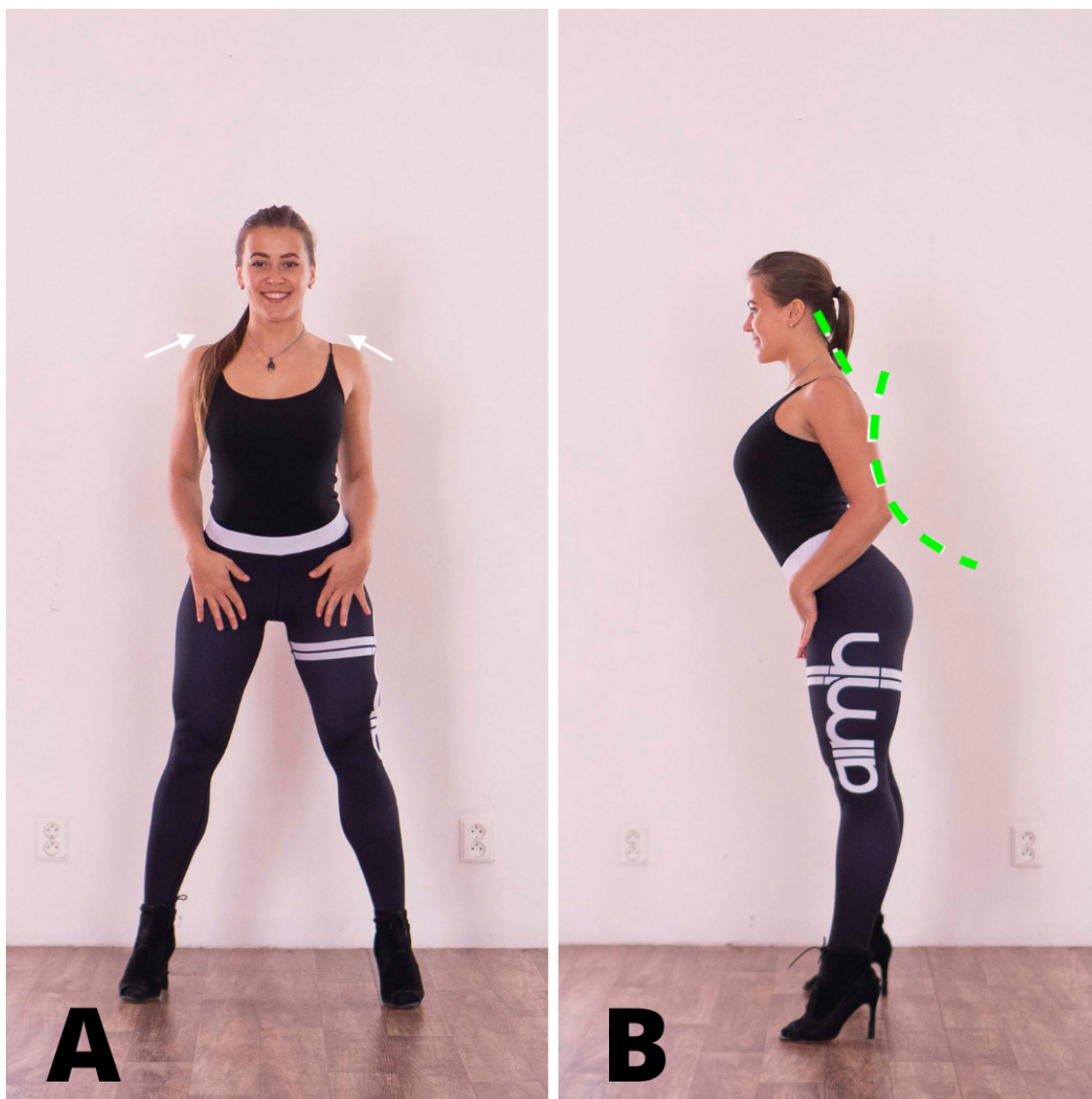


Obrázek 3. Fáze chybné techniky chůze.

5.1.2. Postavení těla na vysokých podpatcích

Tělo je v horní polovině těla mírně vyoseno směrem dopředu. Snažime se hrudník co nejvíce prohnout směrem vpřed a nahoru. Lopatky stahujeme směrem k sobě. Ramena stahujeme směrem dolů. Bederní svalstvo je v napětí a pánev je vyosená tak, abychom dostali kostrč co nejvíce dozadu. Dolní končetiny jsou propnuté a zpevněné. Cílem je vytvořit pomocí páteře písmeno C.

- Lopatky stahujeme směrem k sobě.
- Ramena stahujeme směrem dolů.
- Kostrč co nejvíce dozadu.
- Dolní končetiny jsou propnuté a zpevněné.



Obrázek 4. Správné postavení těla.

Chybné postavení těla:

- Na obrázku 5 (A) můžete vidět nejčastější chyby, jako jsou roztažené lopatky.
- Paže od těla, kde nám může vzniknout efekt “křídels”, který do stylu high heels dance nepatří.
- Na obrázku 5 (B) můžete vidět chybu, kde je vzpřímené postavení těla,
- a záklon hlavy.

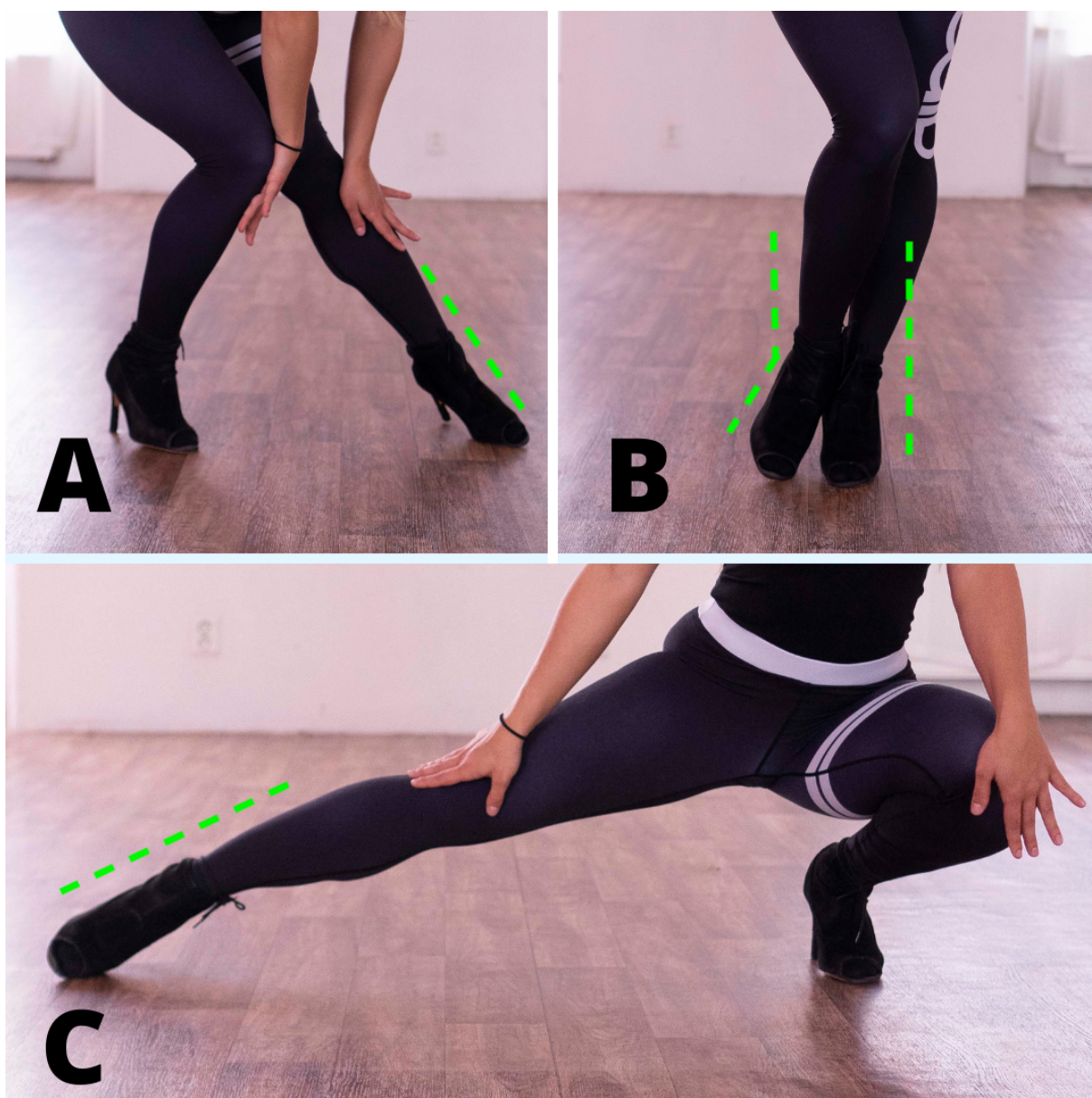


Obrázek 5. Chybné postavení těla.

5.1.3. Postavení nohou na vysokých podpatcích

Při tanci High heels dance je velmi důležité postavení nohou – chodidel. Efekt co nejdelších končetin, nám vytvoří propnuté nohy až k chodidlům. Snažíme se o dlouhé linie těla.

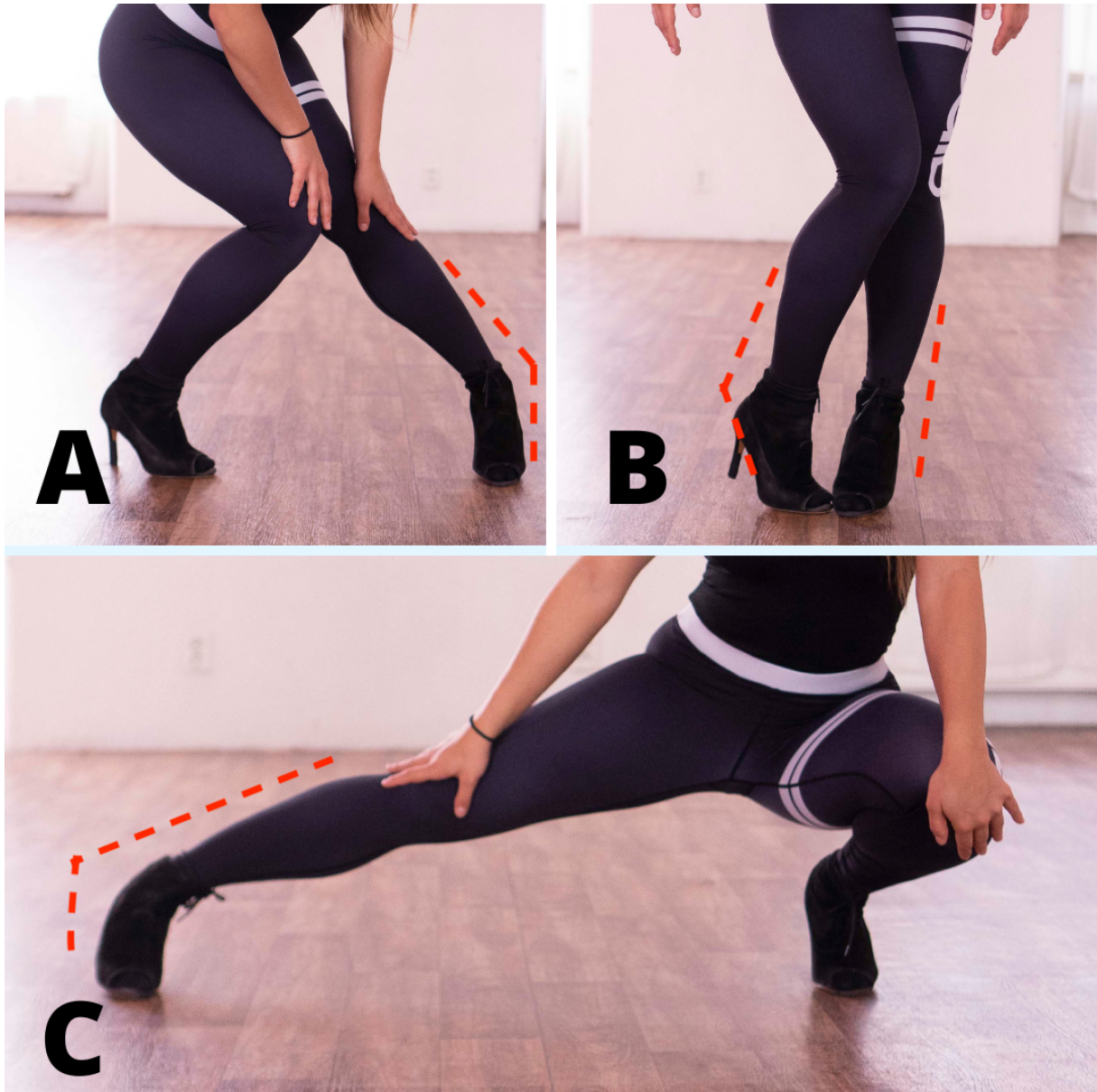
- Propnuté nohy až k chodidlům.
- Opěrný bod vždy na palcové hraně chodidla. Tento opěrný bod využíváme i při chůzi, pozicích a tanci na zemi.



Obrázek 6. Postavení chodidel.

Chybné postavení nohou na vysokých podpatcích:

- Mezi nejčastější chyby patří zalomení linie v hlezání kloubu (obrázek 7 A,C).
- Vtáčení chodidla směrem dovnitř (obrázek 7 B).

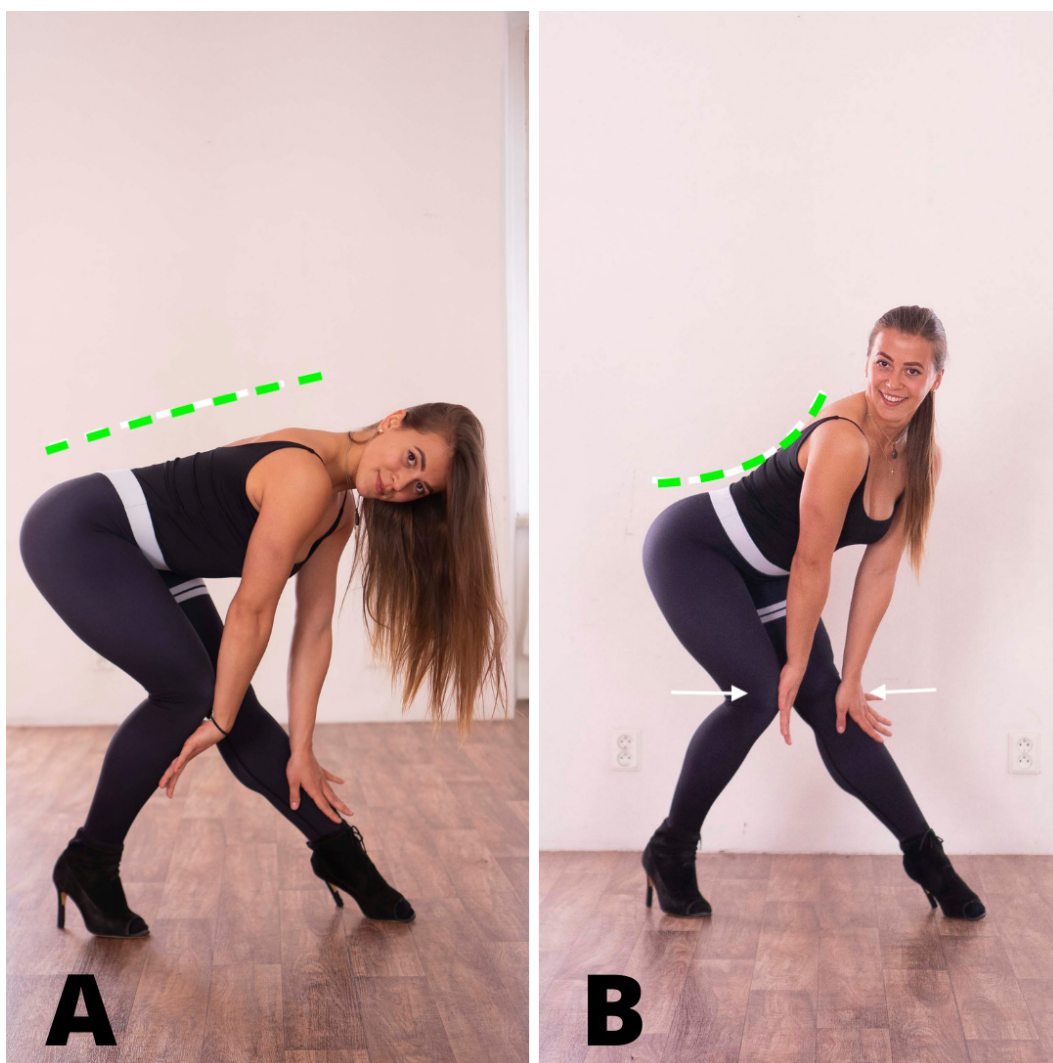


Obrázek 7. Chybné postavení chodidel.

5.1.4. Pózy

Bend – ohyb:

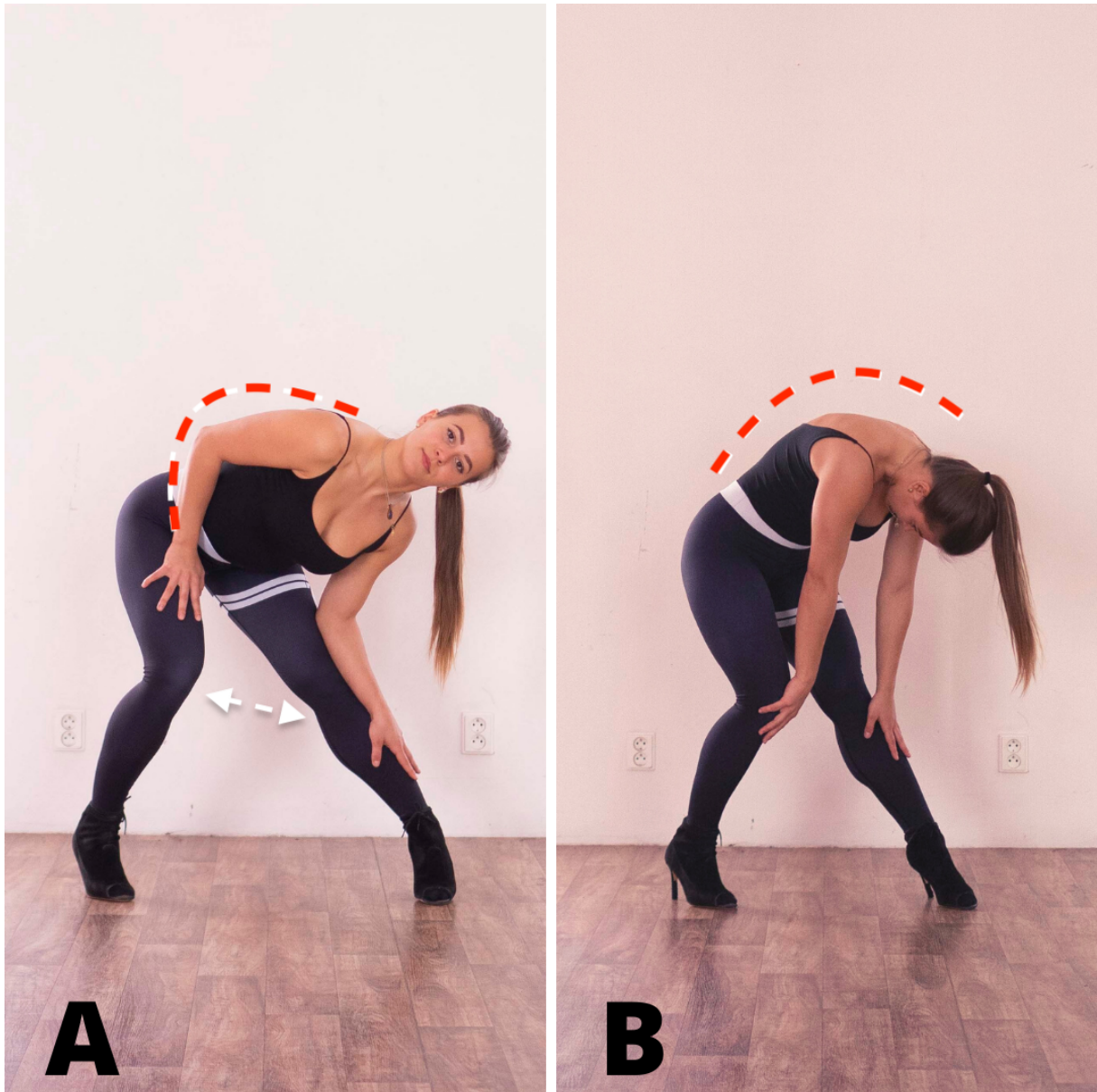
- Vycházíme ze stoje rozkročného.
- Špičky vytočíme ve směru v jakém se chystáme ohyb udělat.
- Zadní noha je propnutá v celé délce a opěrný bod je na palcové hraně chodidla.
- Přední noha je v kolenním kloubu ohnutá.
- Naše kyčle jsou ve stejném směru, jelikož po kolenní kloub máme dolní končetiny co nejvíce v rovnoběžné pozici a blízko u sebe.
- Horní polovina těla jde do předklonu, kde je osa páteře rovnoběžná s podlahou.
- Dbáme na rovná až prohnutá záda. Pokud nás naše flexibilita nepustí hluboko do ohybu, volíme variantu na obrázku 8 (B).
- Paže jsou vždy propnuté, pevné v kontaktu s tělem.



Obrázek 8. Ohyb - bend.

Chybné postavení ohybu:

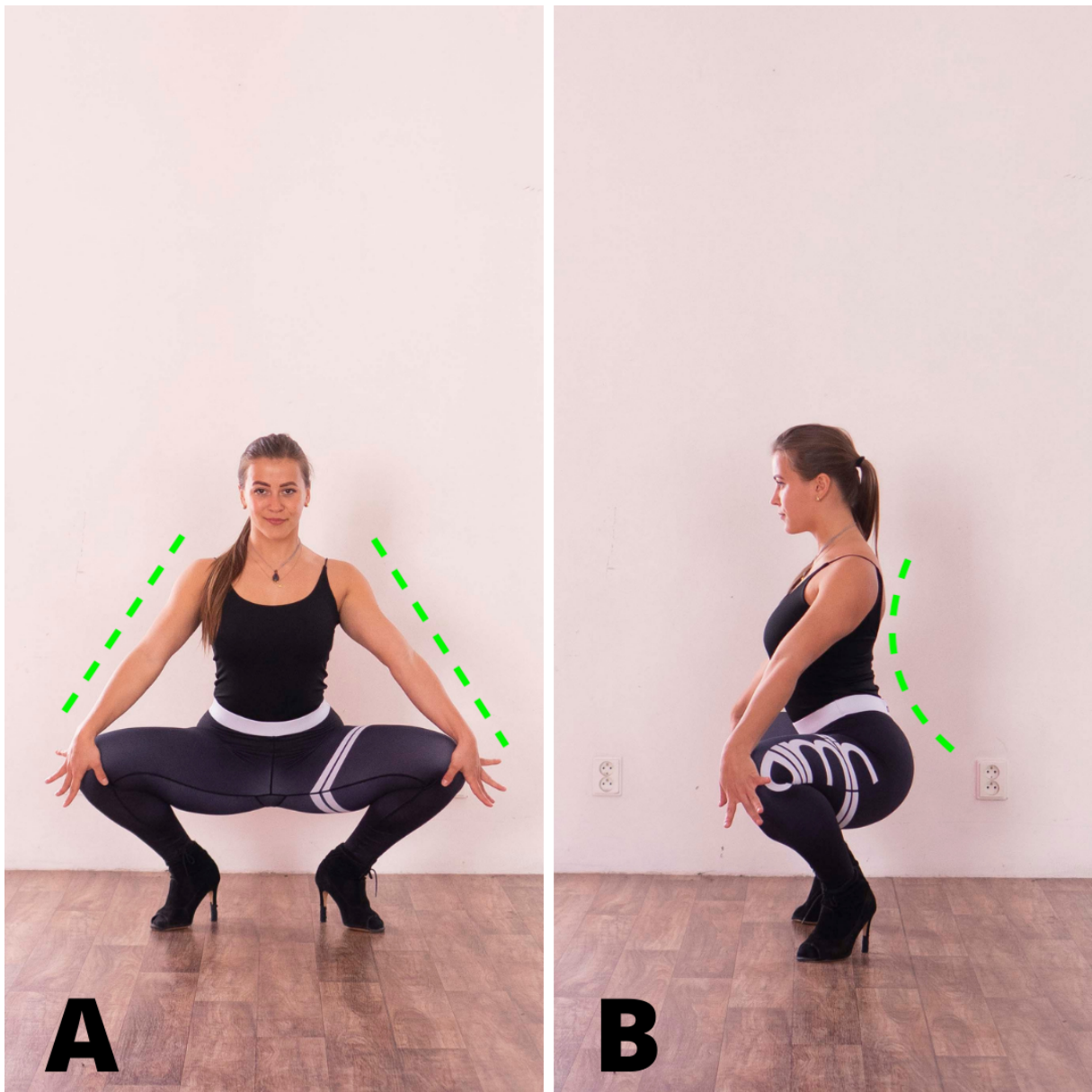
- Největší chybou je postavení nohou v oblasti kolen daleko od sebe.
- Vtočené špičky směrem dovnitř.
- Vytočený hrudník kolmo k podlaze.
- Chybou je krčení i paží a křečovitě sevření nohou.



Obrázek 9. Chybné postavení těla u ohybu - bendu.

Drop – dřep:

- Vycházíme z mírného stoje rozkročného.
- Při dřepu máme špičky i kolena vytočené od sebe směrem ven tak, aby byly vidět podpatky.
- Paže jsou proplé a poležené na kolenním kloubu.
- Svaly dolních končetin a svaly bederní oblasti jsou v soustavné tenzi.
- Hrudník je vzpřímený.
- Lopatky stahujeme směrem k sobě.



Obrázek 10. Dřep - drop.

Chybné postavení dřepu:

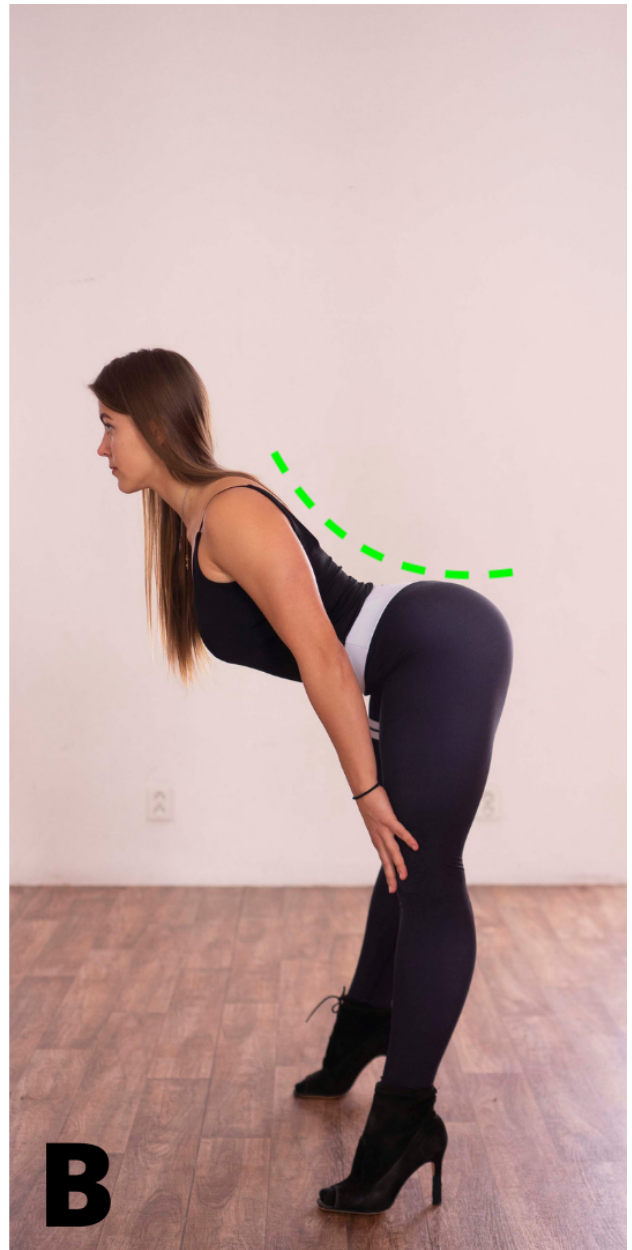
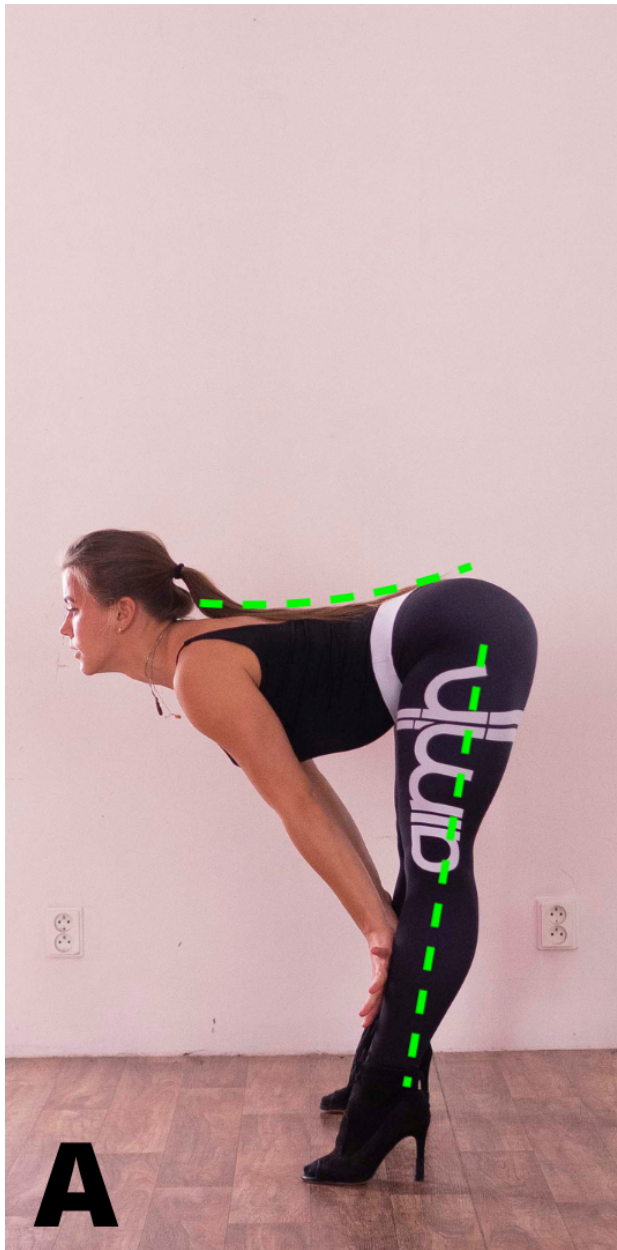
- Nejčastější chyby mají původ v nedostatečné flexibilitě v kyčlích, jak můžete vidět na obrázku 11 (C,D).
- Na obrázku 11 (B) můžete vidět chybu uvolnění svalstva nohou a bederních svalů, což vede k podsazení pánve a “kulatým“ spodním zádům.
- Další výraznou chybou je krčení paží, které kopírují linii nohou.
- Paže mají být propnuté a hrudník vzpřímený až prohnutý.



Obrázek 11. Chybné postavení těla u dřepu - dropu.

Předklon:

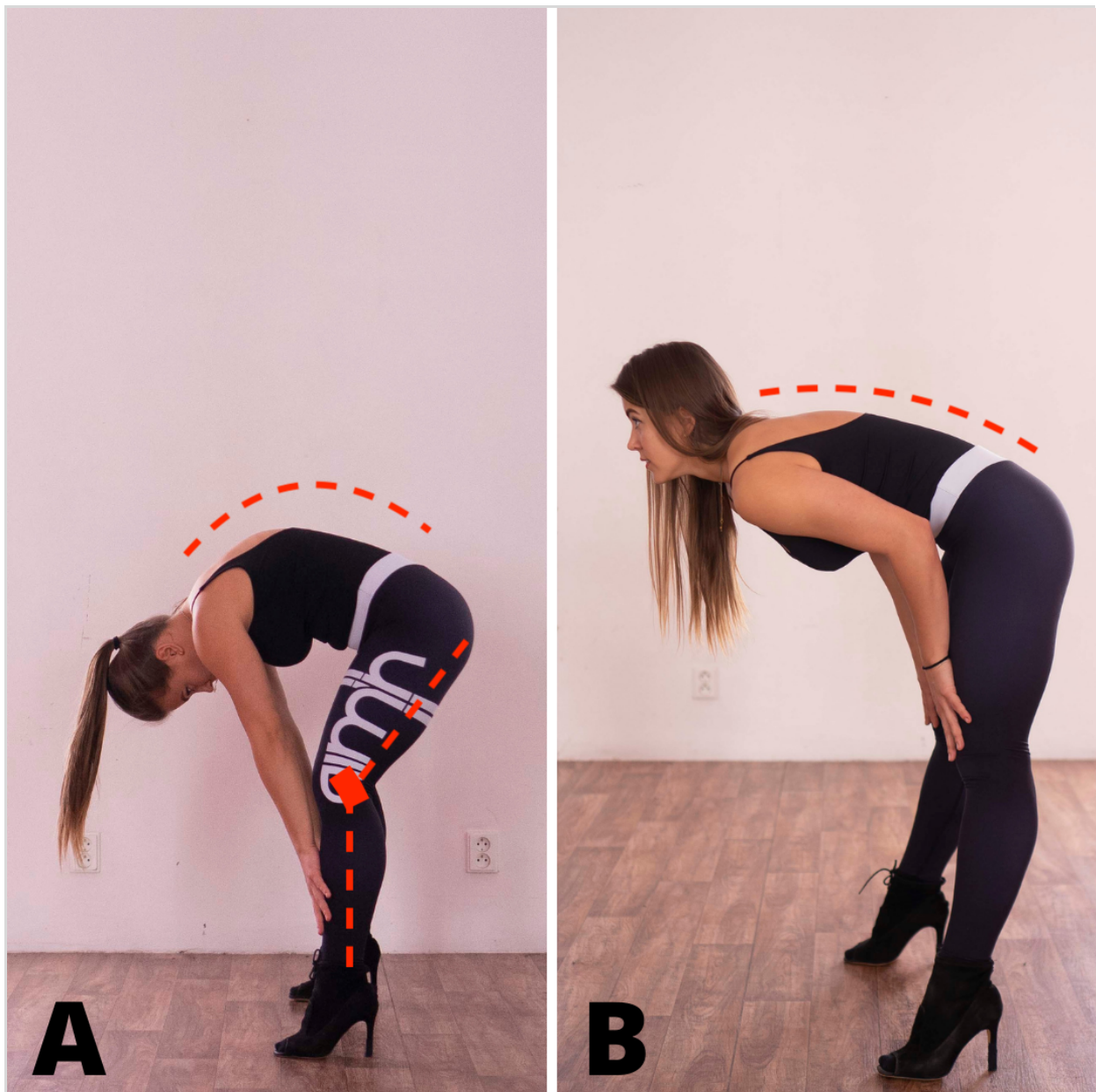
- Při pohybu směrem vzhůru u předklonu nám vždy pohyb vede hlava jako první.
- Při pohybu směrem dolů jde hlava jako poslední.
- Snažíme se o co největší bederní lordózu páteře.
- Dolní končetiny jsou propnuté.



Obrázek 12. Předklon.

Chybné provedení předklonu:

- Nejčastější chybou jsou kulatá záda.
- Nedostatečná flexibilita dolních končetin, což může způsobit pokrčení v kolenním kloubu.
- Chybou je opačný postup práce hlavy při stoupání či klesání do předklonu.



Obrázek 13. Chybné postavení těla při předklonu.

5.1.5. Sebevědomí a “essential moves“

Dotek:

V tanci high heels dance, dotek často provází každý náš pohyb.

- Kontaktní a
- přirozený.



Obrázek 14. Dotek.

Chybné provedení doteku:

- Na obrázku 15 (C, D) můžete vidět chybu - naznačování doteku.
- Dále je chybou křečovitě držení prstů.
- Držení dlaní u sebe, nebo naopak držení prstů od sebe.



Obrázek 15. Chybné provedení doteku.

Pohled:

Velmi důležitá součást tance a essential moves – esenciálních pohybů je pohled.

- Při tanci navazujeme oční kontakt směrem na publikum, kameru či zrcadlo, pokud tomu choreograf neurčí jinak.
- Pohled dodává sebevědomí a sebejistotu.



Obrázek 16. Pohled při tanci.

Chybné provedení pohledu:

- Nejčastější chybou je pohled do země.
- Pohled směřujícím k zemi nám zanáčí nedostatek sebevědomí a nejistotu vykonávaného pohybu.
- Další chybou je i časté změny pohledu na všechny strany.
- Komunikace s divákem, kamerou je velmi důležitá a pohled do země nebo neustálá změna různými směry může mít na diváka vliv ztracení zájmu.



Obrázek 17. Chybné provedení pohledu.

5.2. Zásobník sekvencí základní úrovně

Všechny technické prvky byly popsány podrobně a jednotlivě v předchozích kapitolách. Na videích můžeme vidět vizuálně provedení pohybu a slovně označené jednotlivé prvky.

5.2.1. Sekvence č. 1

V příloze videa taneční sekvence č.1 - chůze vidíme základní cvičení variace chůze pro lekce high heels dance. Dbáme na všechny technické zásady z předchozích kapitol.

- Začínám 3 kroky vpřed.
- Ukročím stranou s použitím boků neboli vyosením pánve.
- Přisun zpět do základního postavení.
- 1 krok před,
- ukročím na druhou stranu s použitím boků neboli vyosením pánve.
- Přisun zpět do základního postavení.
- Vyкроřím a vytočím se na kročné noze směrem vzad.
- Pokračuji 3 kroky vzad do základního postavení.

5.2.2. Sekvence č. 2

V příloze videa taneční sekvence č.2 - pozice vidíme základní cvičení pozic specifických pro tanec High heels dance. Dbáme na všechny technické zásady z předchozích kapitol. Na videích můžeme vidět vizuálně provedení pohybu a slovně označené jednotlivé prvky. Na videu je i bočný pohled.

- Stoj rozkročný na šíři ramen.
- Začínám pozicí ohyb – bend.
- Narovnáím tělo a přecházím do pozice dřepu – dropu.
- Předklon a stoupání z předklonu za hlavou nahoru.
- Stoj rozkročný na šíři ramen.
- Opakujeme ohyb i na druhou stranu.

5.2.3. Sekvence č. 3

V příloze videa taneční sekvence č.3 - chůze a pozice propojíme předchozí dvě cvičení na chůzi a pozice. Video obsahuje základní sekvenci techniky. Dbáme na všechny technické zásady z předchozích kapitol. Na videích můžeme vidět vizuálně provedení pohybu a slovně označené jednotlivé prvky.

- Začínám v základním postavení.
- Vycházím 3 kroky směrem vpřed.
- Ukročím do stoje rozkročeného na šíři ramen.
- Přecházím do pozice ohyb – bend.
- Narovnáím tělo a přecházím do pozice dřepu – dropu.
- Přemíním pravou či levou nohu tak, abych byla stranou a nohy byly k sobě rovnoběžně postavené, s tím, že přední chodidlo je zapřené o špičku a tím je postavení kolenního kloubu niž než u zadní nohy.
- Přesouvám se nahoru přes proplé nohy a prohnutí v trupu.
- Opakujeme i na druhou stranu.

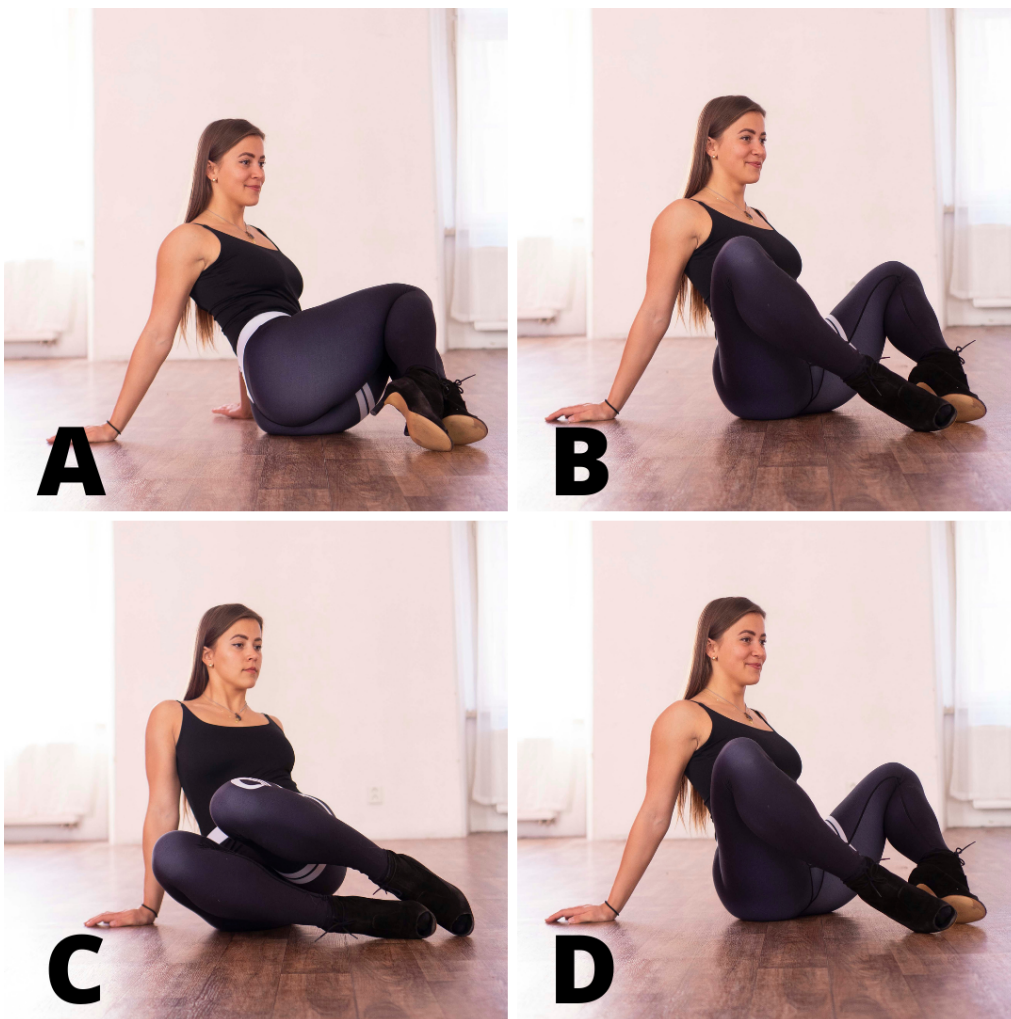
5.3. Pokročilé cvičení tance high heels

5.3.1. Taneční cvičení na zemi

Překul na zemi:

Taneční překul je základní prvek a velmi často se objevuje v choreografiích během tance na zemi. Začínáme v sedu souožném s koleny vbočenými na jednu stranu, následně se nám kolena roztáhnout do šířky jakou nám flexibilita dovolí. Poslední krok dáme kolena opět k sobě na opačnou stranu než jsme začínali. Dbáme na:

- Rovná záda.
- Stažená ramena směrem dolů.
- Neustálé propnutí chodidel v plantární flexi.
- Špičky se nesmí zvednout ze země.



Obrázek 18. Fáze překulu.

Chybné provedení překulu:

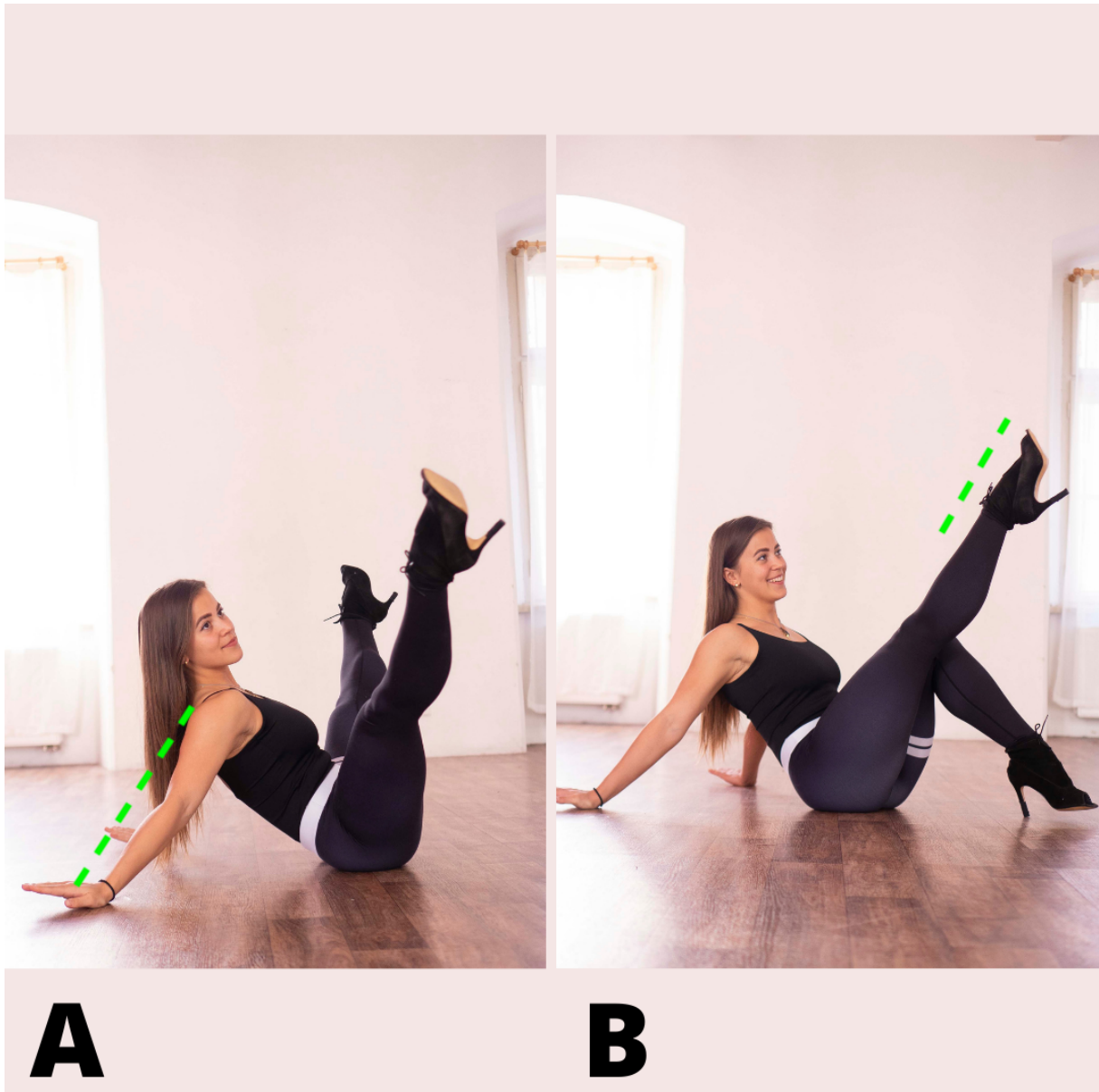
- Nejčastější chybou je opírání se o podpatky obuvi jako na obrázku 19 (A).
- Zvedání chodidel ze země jako na obrázku 19 (B).
- Nedostatečné propnutí chodidel.



Obrázek 19. Chybné provedení překulu.

Pozice chodidel při překulech:

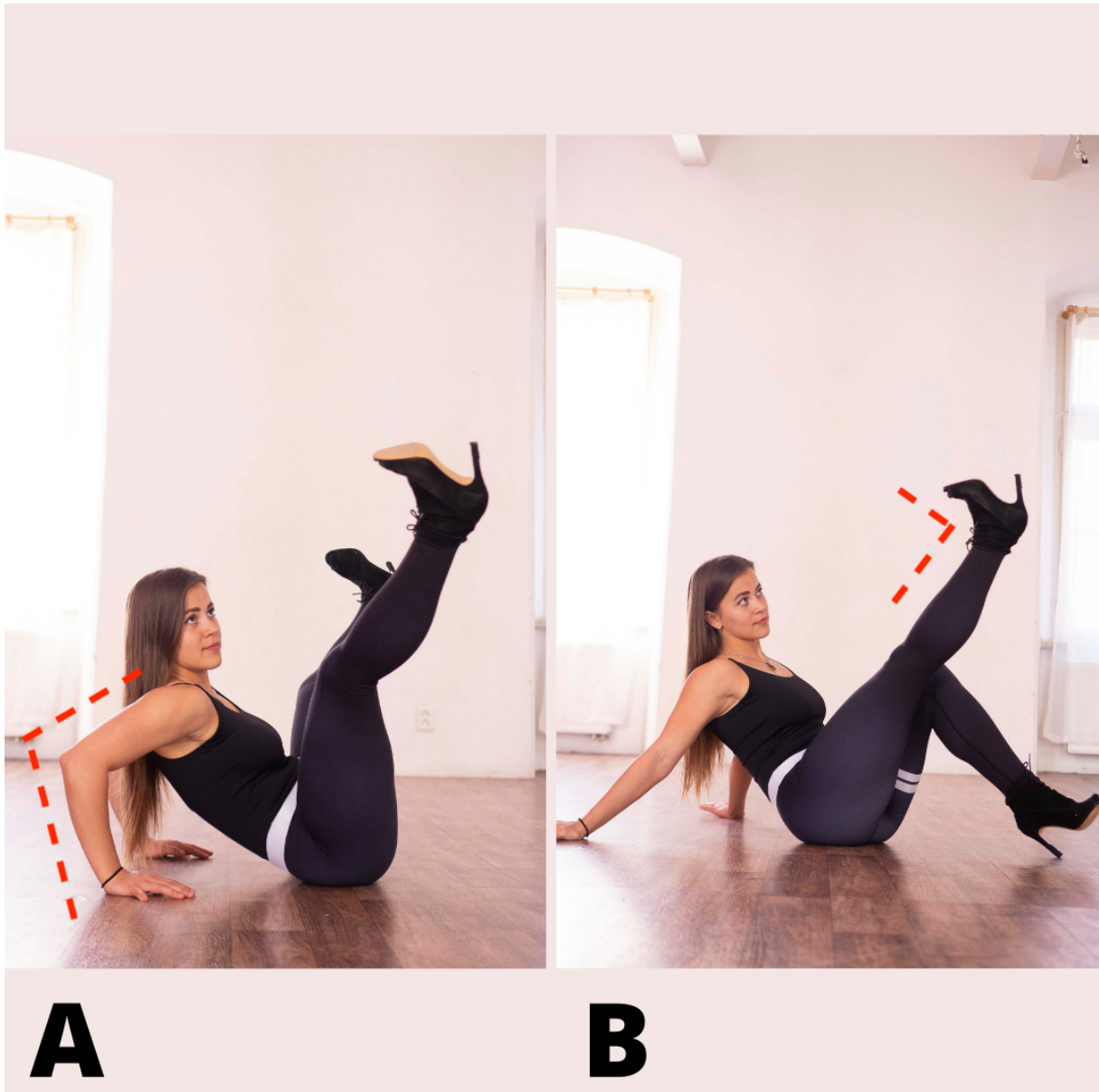
- Dbáme na dokonalé propnutí chodidel.
- Plantární flexe v hlezením kloubu.
- Propnutí až ke kloubům palců.
- Snažíme se o co nejdelší linie, pomocí propnutí nohou, jako na obrázku 20 (A,B).



Obrázek 20. Pozice chodidel při překule.

Chybné provedení pozice chodidel při překulech:

- Nejčastější chybou je postavení chodidla do dorzální flexe.
- Nedokonalé propnutí celých nohou.
- Krčení paží.
- Paže by měly být proplé a rovné.



Obrázek 21. Chybné provedení pozice chodidel při překulech.

Postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi:

Při tanci se sektáváme s různým postavením chodidel, ale při kontaktu přední strany nohou se zemí vždy dbáme na postavení chodidla tak, aby byl v kontaktu nárt se zemí.

- Podpatky by měly směřovat směrem vzhůru.
- Nárt v kontaktu se zemí.



Obrázek 22. Ukázka postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi.

Chybné postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi:

Chyby poznáme, když nám podpatky směřují směrem dolů. Toto postaveí chodidel je nebezpečné pro zánartní kloub a kloub palce.

- Nejčastější chyby jsou zapření chodidel o palce.
- Poloha hlezenního kloubu v dorzální flexi.



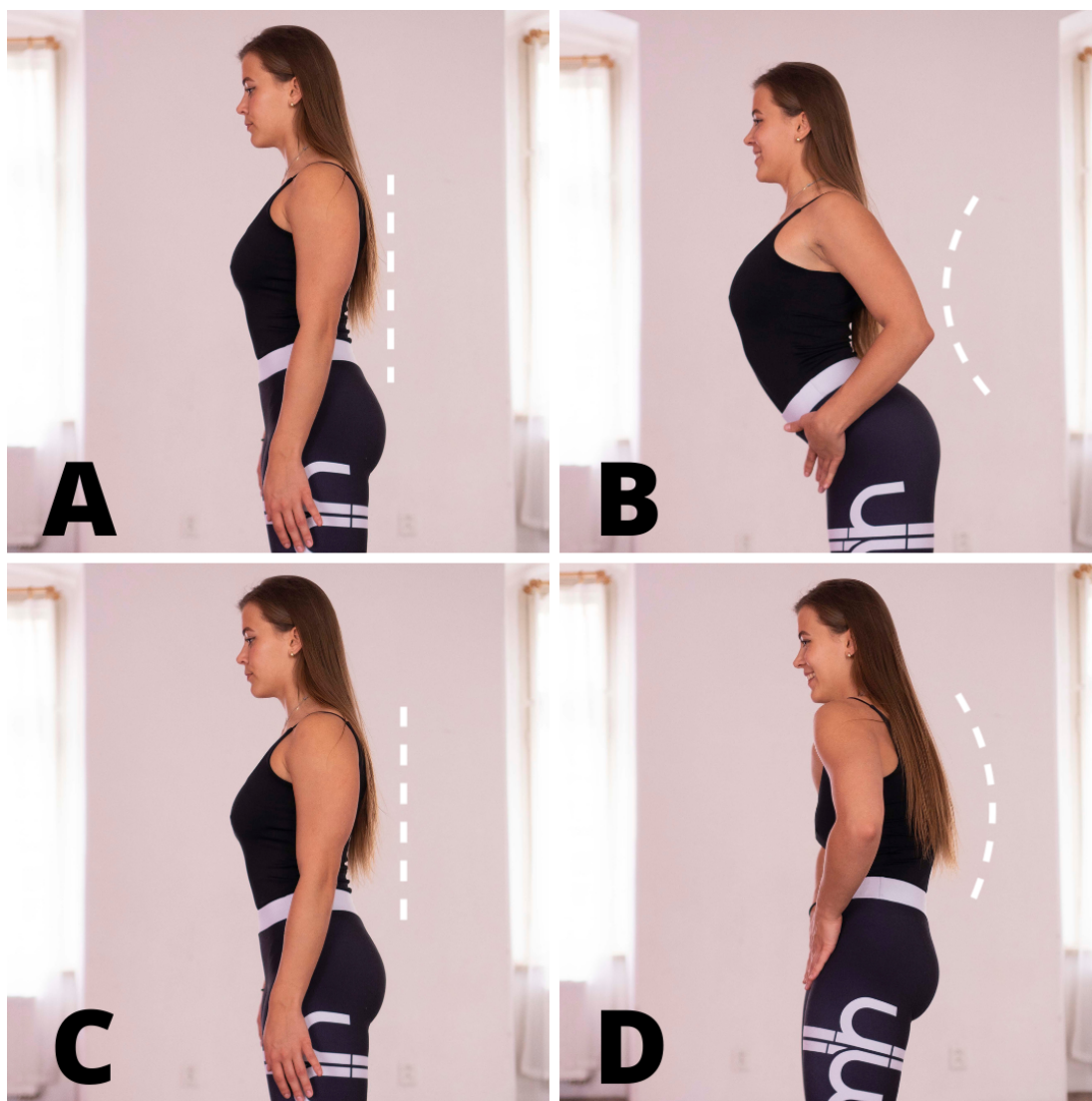
Obrázek 23. Ukázka chybného postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi.

5.3.2. Taneční cvičení s izolací

Izolační cvičení pro trup těla:

Postavíme se do mírného stoje rozkročného. Váha těla zůstává během cvičení rovnoměrně rozložena na obou chodidlech.

- Vycházíme z neutrální polohy (obrázek 24 A) .
- Na obrázku 24 (B) se snažíme protlačit hrudník co nejvíce směrem vpřed, stahujeme zádné svaly a protahujeme svaly břišní. Lopatky držíme u sebe a směřujeme stydkou kost směrem dolů a kostrč směrem nahoru.
- Vracíme se zpět do neutrální polohy (obrázek 24 C) a přecházíme do protipohybu.
- Podsadíme pánev, kde nám kostrč směřuje směrem dolů a stydká kost směrem vzhůru. Protlačíme hrudník směrem dozadu a dojde k vyhrbení páteře viz obrázek 24 (D).



Obrázek 24. Izolace hrudníku.

Izoleční cvičení - body roll , rolování těla:

Pro lepší uvědomění práce hrudníku a břišních svalů přikládáme při procvičování ruce na daná místa. Vnímáme parcuující svaly a jejich postupné zapojování.

- Začínáme na obrázku 25 (A), kde dochází k prohnutí páteře, protáhnutí břišního svalstva a ramena směřují plynulý pohyb vzad.
- Na obrázku 25 (B) pokračujeme vedení pohybu vzad, pouze hlava už přechází do protipohybu.
- Hlavu následují ramena , postupně i hrudník a břišní svalstvo se stahuje.



Obrázek 25. Izolační cvičení body roll 1. část.

- Na posledním obrázku 26 (G) se opět páteř prohne a kostrč smeřujeme vzhůru.
- Celé cvičení je v plynulém pohybu a cyklicky se opakuje.



Obrázek 26. Izolační cvičení body roll 2. část.

5.3.3. Taneční cvičení na rovnováhu

Balanční cvičení na zpevnění kotníků:

Při tomto cvičení dbáme na správné a vědomé zapojení kotníkových svalů a zpevnění středu těla. Držíme technické postavení těla.

- Začínáme ve stoji rozkročném, pravá únožmo, stojná noha porčmo viz. obrázek 27 (A).
- Pokračujeme tažením nohy po palcové hraně po podlaze ke stojné noze, můžeme vidět na obrázku 27 (B).



Obrázek 27. Fáze balančního cvičení 1.část.

- Tažná noha pokračuje směrem vzhůru po stojné noze – palcová hrana je vždy v kontaktu s nohou stojnou. Vidíme na obrázku 28 (C).
- Tažné noha vystoupá do urovně holení kosti pod kolenní kloub.
- Cvičení pokračuje propnutím tažné nohy do kříže s nohou stojnou, viz obrázek 28 (D).
- Opakujeme a vystřídáme nohy.

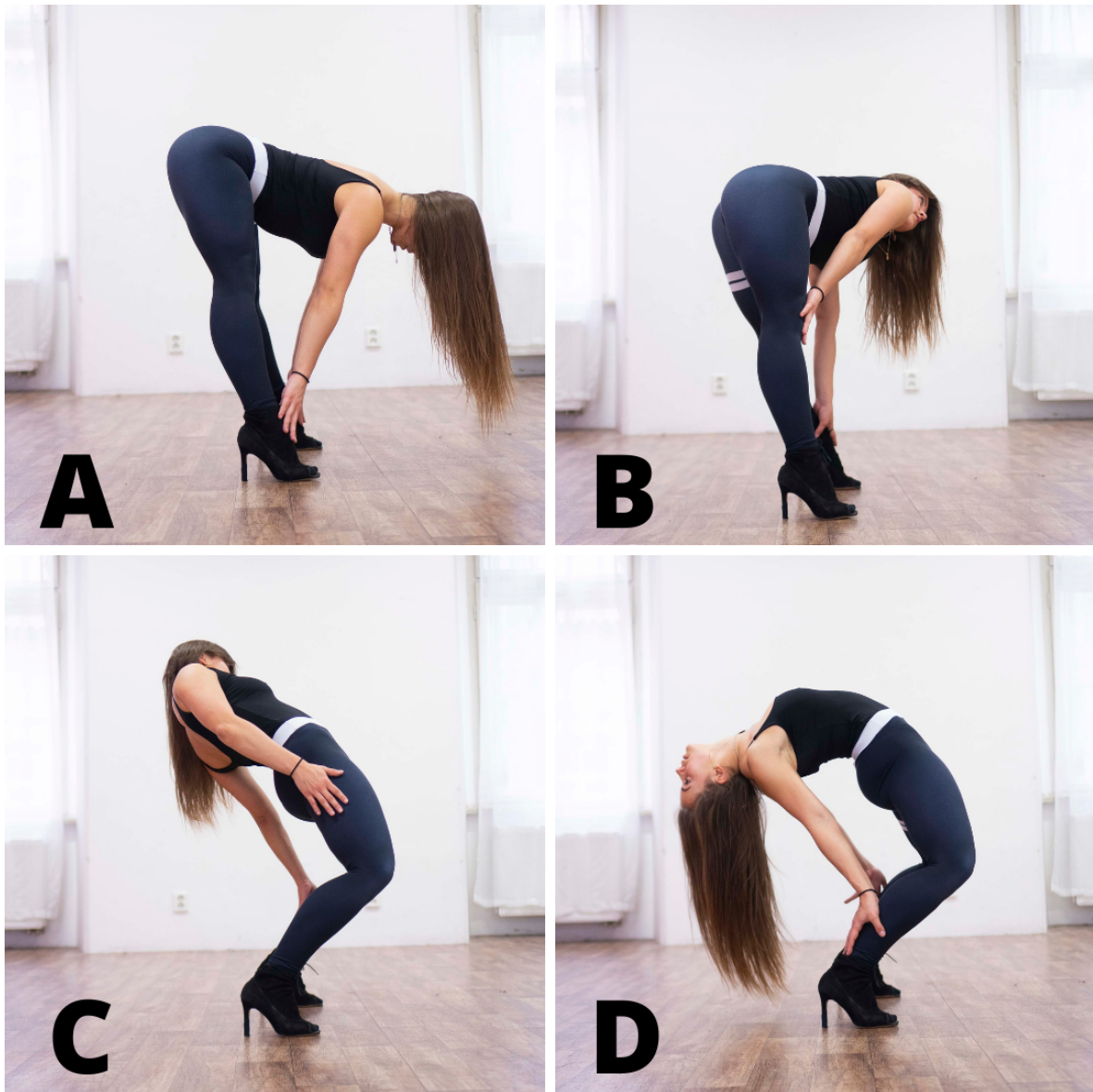


Obrázek 28. Fáze balančního cvičení 2. část.

Balační cvičení předklon a záklon:

Při tomto cvičení dbáme na zapojení svalstva dolních končetin a středu těla.

- Vcházíme ze stoje rozkročného váha předklonmo, začínáme rotovat kolmo k zemi ve směru k levé noze, boky uhýbají do prava.
- Přesouváme pomocí pánve vpřed a pokrčení nohou těžiště, a vrchní polovina těla přechází do záklonu.
- Dbáme na lopatky stažené u sebe a uvolnění hlavy v záklonu.
- Z polohy v záklonu, kterou můžeme vidět na obrázku 29 (D) se vracíme na druhou stranu opět do pozice na obrázku 29 (A).
- Cvičení opakujeme a střídáme směr rotace.



Obrázek 29. Fáze záklonu a předklonu

5.4. Zásobník sekvencí pokročilé úrovně

Všechny technické prvky a cvičení byly popsány podrobně a jednotlivě v předchozích kapitolách. Na videích můžeme vidět vizuálně provedení pohybu a slovně označené jednotlivé prvky.

5.4.1. Sekvence č. 4

V příloze videa taneční sekvence č. 4 vidíme tanční sekvenci pokročilé úrovně, kde se objevuje základní technika chůze, balanční cvičení a záklon a předklon. Sekvence je náročná na udržení rovnováhy. Dbáme na správné zapojení svalů. Sekvence má dvě variace.

1. Variace

- Vycházím ze základního postavení dva kroky směrem vpřed.
- Následuje balanční cvičení na kotníky.
- Přemístím pracující nohu dozadu a postavím se směrem vbok do mírného stoje rozkročného.
- Přecházím do záklonu a předklonu.
- Vystoupám nahoru za hlavou.

2. Variace

- Začínám balančním cvičením na kotníky.
- Přemístím pracující nohu dozadu a postavím se směrem vbok do mírného stoje rozkročného.
- Přecházím do záklonu a předklonu.
- Vystoupám nahoru za hlavou.
- Sjíždím do dřepu – dropu.
- Přesouvám se do pozice předklonu,
- pokračuji dynamickým vystoupaním nahoru za hlavou.

5.4.2. Sekvence č. 5

V příloze videa taneční sekvence č. 5 vidíme tanční sekvenci pokročilé úrovně, kde se objevuje základní technika chůze a pozic i pokročilá technika izolací trupu, cvičení bodyroll a cvičení na stabilitu kotníků.

- Vycházím ze základního postavení dva kroky směrem vpřed.
- Následuje balanční cvičení na kotníky.
- Postavím se do mírného stoje rozkročného.
- Sjíždím do dřepu – dropu.
- Přemíním pravou či levou nohu tak, abych byla stranou a nohy byly k sobě rovnoběžně postavené, s tím, že přední chodidlo je zapřené o špičku a tím je postavení kolenního kloubu níž než u zadní nohy.
- Přesouvám se nahoru přes prople nohy a prohnutí v trupu.
- Stojím bočně a začínám cvičení izolace trupu a pánve neboli rolování těla s přemítěním jak na pravý tak levý bok.
- Při izolačním cvičení si pomáhám impulsem dotknutím prstů hrudníku.

5.4.3. Sekvence č. 6

V příloze videa taneční sekvence č. 6 vidíme tanční sekvenci pokročilé úrovně, kde se objevuje základní technika chůze, pozic a pokročilá technika izolací těla. Cvičení je náročné na udržení rovnováhy.

- Vycházím ze základního postavení dva kroky směrem vpřed.
- Ukročím stranou do mírného stoje rozkročného.
- Následuje rotace hlavy jeden a půl krát, čím začíná přemístění do pozice ohyb – bend, ze kterého přední pokrčená noha udělá krok vpřed a tělo jde do výponu.
- Pokračuji záklonem,
- ze kterého mi hlava začínám rolování těla směrem dolů do předklonu.
- Následně dojde k ohnutí v kolenním kloubu a přecházím do dřepu – dropu.

6. ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl High heels dance. Zásobník je určen hlavně pro lektory tance, kteří se chtějí v tomto stylu zdokonalit nebo se s ním seznámit. Díky podrobnému prostudování odborné literatury jsem dokázala stanovit přesnou techniku základů tance na vysokých podpatcích. Zároveň jsem poukázala, k jakým deformitám při tanci na podpatcích může docházet vlivem specifické obuvi a jaká kompenzační cvičení se při těchto deformitách využívají.

Při vytváření této práce jsem použila metodu analýzy odborné literatury, která se zabývala tancem, lektory, sexualitou, pohybovým aparátem a historií. Základem analýzy literatury bylo vytvořit si teoretický přehled o tanci na vysokých podpatcích. Dále jsem všechny technické cvičení a sekvence vyzkoušela spolu se svými studentkami. Sledovala jsem, jak probíhá realizace daných technických cvičení a sekvencí, což mi podalo zpětnou vazbu při tvoření praktické části této práce.

Zásobník obsahuje taneční sekvence a cvičení, které považuji za základní prvky, které by měl každý, kdo bude učit High heels dance, umět. Také obsahuje i pokročilá cvičení a sekvence, která na ty základní navazují. Vybraná cvičení nejsou příliš náročná ani dlouhá.

Vytvořený zásobník obsahuje 14 technických cvičení a 6 tanečních sekvencí. Taneční sekvence jsou složeny z technických cvičení a jsou rozděleny na základní a pokročilé.

Domnívám se, že tento zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl High heels dance by se mohl stát dostačujícím zdrojem pro naučení techniky daného tanečního stylu, které může lektor nebo trenér využít po dobu svého působení. A zároveň dokáže přispět ke zkvalitnění lekcí tanečního stylu High heels dance.

7. SOUHRN

Bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části. V teoretické části představuji tanec jako pohyb, rozdělení tanečních stylů a jejich popis, sexualitu a historii tance. Věnovala jsem se také osobnosti trenéra – lektora v tréninkové jednotce, jeho roli, kompetencemi a typologií. V práci jsem popsala historii obuvi na podpatcích a představila vhodnou obuv na lekce High heels dance. Dále jsem popsala posturu těla a zatěžování specifických částí pohybového systému z důvodů využití obuvi na podpatcích. Následně jsem přiblížila kompenzační cvičení deformit a dysbalancí způsobených specifickou obuví.

V praktické části jsem vytvořila metodický materiál techniky chůze, postavení těla, chodidel, znázornila jsem správné a chybné provedení a vytvořila základní taneční sekvence. V části pokročilých cvičení jsem vysvětlila cvičení na posílení rovnováhy, cvičení na izolace těla a záklony. Na závěr jsem vytvořila pokročilé taneční sekvence, které se skládají jak z prvků základních, tak pokročilých.

Zásobník tanečních cvičení a prvků by měl sloužit lektorům či trenérům jako zdroj inspirace do jejich tanečních lekcí.

8. SUMMARY

I divided my bachelor thesis into two parts. In the theoretical part I present dance as a movement, division of dance styles and their description, sexuality and history of dance. I also paid attention to the personality of the trainer - lecturer in the training unit, and his role, competencies and typology. In my work I described the history of shoes on heels and introduced suitable shoes for High heels dance lessons. I also described the posture of the body and the loading of specific parts of the musculoskeletal system due to the use of shoes on heels. I approached the compensatory exercise of deformities and imbalances caused by specific footwear.

In the practical part, I created a methodical material for walking techniques, body position, feet, I illustrated the correct and incorrect design and created basic dance sequences. In the advanced exercises section, I explained balance exercises, body isolation exercises and bends. Finally, I created advanced dance sequences that consist of both basic and advanced elements.

The stock of dance exercises and elements should serve as instructors or coaches as a source of inspiration for their dance lessons.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Alkjær, T., Raffalt, P., Petersen, N. C., & Simonsen, E. B. (2012). Movement Behavior of High-Heeled Walking: How Does the Nervous System Control the Ankle Joint during an Unstable Walking Condition? *PLoS ONE*, 7(5), doi: 10.1371/0037390
- Allen, L. (2017). *Dancing in heels lindsay allen shares her techniques*. Hollywood connection. Retrieved 7. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://www.hcdance.com/dancing-in-heels-lindsay-allen/>
- Anonymous. (2021). *Burju shoes*. Retrieved 23.6. 2021 from the World Wide Web: <https://burjushoes.com/xiomara-35-inch-heel-black-cross-design-lace-up-ankle-boot-with-fishnet-mesh/>
- Bailey, J. M., & Oberschneider, M. (1997). Sexual orientation and professional dance. *Archives of Sexual Behavior*, 27(4), 433–444. doi: 10.1023/A:1024595419744
- Balaš, R. (2003). *Tance 20.století*. Olomouc: Hanex.
- Barnish, M., Morgan, H. M., & Barnish, J. (2018). *The 2016 High Heels : Health effects And psychosexual Benefits (HIGH HABITS) study : systematic review of reviews and additional primary studies*. 1–13. doi: 10.1186/s12889-017-4573-4
- Bárová, S. (2008). *Dechová cvičení a relaxační techniky v logopedii*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Benýšková, L. (2014). *Kompenzační cvičení u tanečnicků TK Olymp Olomouc*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Blížkovská, J. (1999). *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- British Theatre Dance Association*. (2010).
- Břízová, M. (2019). *Tanec jako prostředek rozvoje osobnosti lektora tance*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brožová, A. (2020). *Terapeutické využití tance v kontextu tělesného sebepojetí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bubeníková, M. (2018). *Taneční improvizace v hodinách estetické výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení. Uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada.

- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- Duchková, E. (2011). *Specifika kompetencí lektora vzdělávání dospělých*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Dylevský, I. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Hošek, V. (2007). *Sport a osobní pohoda*. Praha: Univerzita Karlova.
- Howell, D. (2012). *Na boso: 50 důvodů proč zout boty*. Praha: Mladá fronta.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Kacrová, M. (2008). *Tanec : projev života a umění*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kocourek, J., & Kovář, K. (2012). Trenérství. In *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Kolář, P. a kol. (2009). *Rahabilitace v klinické praxi*. Praha: Galen.
- Kubeš, M., Spillerová, D., & Kurnický, R. (2004). *Manažerské kompetence : způsobilosti výjimečných manažerů*. Praha: Grada.
- Kubicová, I. (1986). *Úvod do historie moderného a džezového tanca*. Bratislava: Osvet. Ústav.
- Kunzle, D. (2004). *Fashion and fetishism: corsets, tight-lacing, and other forms of body-sculpting* (2004.1st e). UK: Sutton Publishing Limited.
- Lynne, H. J. (2010). Dance and sexuality: Many moves. *Journal of Sex Research*, 47(2–3), 212–241. doi: 10.1080/00224491003599744
- Maroszczyková, T. (2012). *Taneční techniky výrazového tance* (Roč. 66). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér (3rd ed.)*. Praha: Grada.
- Medlíková, O. (2010). *Lektorské dovednosti. Manuál úspěšného lektora*. Praha: Grada.
- Palán, Z. (1997). *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Praha: Daha, Asociace institucí vzdělávání dospělých České republiky.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Plamínek, J. (2014). *Vzdělávání dospělých*. Praha: Grada.
- Poláchová, P. (2013). *Vliv výšky podpatků na posturální stabilitu u zdravých jedinců*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Repp, B. H., & Sue, Y.-H. (2013). Sensorimotor synchronization: A review of recent research (2006–2012). *Psychonomic Bulletin & Review* 20, 403–452.
- Rexford, N. E. (2000). *Womens Shoes in America, 1795-1930*. Kent: Kent State University Press.
- Sielert, U. (1994). *Sexuální výchova : Kniha netradičních metod výuky*.
- Strnadlová, J. (2017). *Pohybová aktivita tanečnicků valašských lidových tanců*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olmouci.
- Svoboda, B. (1997). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Voltrová, G. (2017). *Příprava výukových lekcí lektory párových tanců v rámci zájmového vzdělávání*. Brno: Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu B UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Walterová, E. (2001). *Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém*. Praha: Univerzita Karlova.
- Zedková, I. (2012). *Tanečně pohybová terapie: Teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Žůrková, S. (2015). *Tanec jako forma volno časové aktivity v dospělosti a v raném stáří*. Olomouc: Univerzita Palackého.

10. PŘÍLOHY

Seznam obrázků:

Obrázek 1. Vhodná obuv na lekce high heels dance. (Anonymous, 2021).	22
Obrázek 2. Fáze techniky chůze.	30
Obrázek 3. Fáze chybné techniky chůze.	31
Obrázek 4. Správné postavení těla.	32
Obrázek 5. Chybné postavení těla.	33
Obrázek 6. Postavení chodidel.	34
Obrázek 7. Chybné postavení chodidel.	35
Obrázek 8. Ohyb - bend.	36
Obrázek 9. Chybné postavení těla u ohybu - bendu.	37
Obrázek 10. Dřep - drop.	38
Obrázek 11. Chybné postavení těla u dřepu - dropu.	39
Obrázek 12. Předklon.	40
Obrázek 13. Chybné postavení těla při předklonu.	41
Obrázek 14. Dotek.	42
Obrázek 15. Chybné provedení doteku.	43
Obrázek 16. Pohled při tanci.	44
Obrázek 17. Chybné provedení pohledu.	45
Obrázek 18. Fáze překulu.	48
Obrázek 19. Chybné provedení překulu.	49
Obrázek 20. Pozice chodidel při překulu.	50
Obrázek 21. Chybné provedení pozice chodidel při překulech.	51
Obrázek 22. Ukázka postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi	52
Obrázek 23. Ukázka chybného postavení chodidel k podlaze při tanci na zemi.	53
Obrázek 24. Izolace hrudníku.	54
Obrázek 25. Izolační cvičení body roll 1. část.	55
Obrázek 26. Izolační cvičení body roll 2. část.	56
Obrázek 27. Fáze balančního cvičení 1. část.	57
Obrázek 28. Fáze balančního cvičení 2. část.	58
Obrázek 29. Fáze záklonu a předklonu.	59

Příloha - Video záznam sekvencí – CD - 6 tanečních sekvencí základní a pokročilé úrovně