



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Tvorba metodické příručky zaměřené na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Andrea Vavřincová**
Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vrchovická, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Andrea Vavřincová**
Osobní číslo: **P13000349**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Tvorba metodické příručky zaměřené na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Hlavním cílem práce je vytvoření metodické příručky na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance.

Požadavky:

Prostudovat dostupnou odbornou literaturu.

Výběr a sestavení vhodných cviků.

Metody:

Anketa - průzkum zájmu o tento druh metodického materiálu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BALAŠ, R., 2003. Tance 20. století. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-40-1.

KOS, B., WÁLOVÁ, Z. 1985. Kondiční gymnastika. Praha: FTVS UK.

KRIŠTOFIČ, J., 2004. Gymnastická příprava sportovce. Praha: Grada. ISBN 80-247-1006-4.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. 2005. Základní gymnastika. Praha: UK Praha. ISBN 80-246-0973-8.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy


Datum zadání bakalářské práce: **4. května 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 22. června 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za její rady, pomoc a odborné vedení při zpracovávání této bakalářské práce.

Poděkování patří také dětem z tanečního kroužku „Dance Smileis Semily“, bez kterých by metodická příručka nemohla vzniknout a jejich rodičům za souhlas se zveřejněním fotografií v příručce. V neposlední řadě děkuji i Tereze Müllerové, která mi s fotografováním pomáhala a své rodině za jejich podporu během mého studia.

Andrea Vavrincová

Anotace

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku, věnujících se tanečnímu stylu disco dance. Teoretická část zahrnuje definici tance a charakteristiku tanečního stylu disco dance, kapitolu o věkových zvláštnostech dětí předškolního a mladšího školního věku a kapitolu o tréninku pohyblivosti a správném protahování. Tuto část uzavírá anketa a její vyhodnocení. Praktická část obsahuje příručku, ve které jsou popsány a zobrazeny základní gymnastické polohy, využívající se v tanci a průpravná cvičení, díky nimž je možno těchto poloh dosáhnout. Je určena především začínajícím lektorům a trenérům.

Klíčová slova: disco dance, tanec, pohyblivost, flexibilita

Anotation

The aim of this bachelor thesis was to create a methodological manual for developing the mobility of preschool and early school age children who are interested in disco dance. The theoretical part includes the definition of dance and the characteristics of disco dance, chapter about age-related specifics of preschool and early school age children and a chapter about mobility training and correct stretching. This part ends with a survey and an evaluation of this survey. The practical part includes a manual, which describes and displays the basic gymnastic positions, using the dancing and training exercises that make it possible to achieve these positions. The manual is intended mainly for novice teachers and coaches.

Key words: disco dance, dance, mobility, flexibility

Obsah

Úvod	5
1 Cíle práce.....	7
2 Disco dance	8
2.1 Historie a vývoj tance.....	8
2.2 Česká taneční organizace.....	9
2.3 Soutěže.....	9
2.4 Taneční kostýmy	10
3 Věkové zvláštnosti dětí	11
3.1 Předškolní věk	11
3.2 Mladší školní věk.....	12
4 Pohybové schopnosti	13
4.1 Pohyblivost.....	13
4.2 Trénink pohyblivosti.....	14
4.3 Protahování.....	16
5 Anketa	17
5.1 Cíl ankety.....	17
5.2 Organizace a metodika.....	17
5.3 Výsledky ankety.....	18
5.4 Závěr ankety.....	22
5.5 Metodika práce	22
6 Metodická příručka	24
7 Závěr.....	25

Seznam použitých zkratek

atd.	a tak dále
CDO	Czech dance organization (Česká taneční organizace)
CVČ	Centrum volného času
ČMTO	Česko moravská taneční organizace
DDM	dům dětí a mládeže
SVČDM	středisko volného času dětí a mládeže
tzv.	takzvaný

Úvod

Od dětství jsem závodně tancovala disco dance a jiné taneční styly pod Českomoravskou taneční organizací (ČMTO), ze které později vznikla nynější Česká taneční organizace (Czech dance organization, dále jen CDO). Tanec mi přirostl k srdci. Když jsem v 17 letech skončila se závodním tancováním v taneční a pohybové škole Ilma Turnov, začala jsem se věnovat lektorské činnosti. Nejdříve jsem vedla taneční kroužek v MŠ v Semilech, kam jsem jednou týdně docházela. V roce 2012 jsem se spojila se Střediskem volného času dětí a mládeže v Semilech, kde vedu taneční skupinu pod názvem „Dance Smileis“ již čtvrtým rokem. Momentálně je členem skupiny 66 dětí ve věku od 5 do 15 let. Děti jsou rozděleny do čtyř věkových skupin. Když jsem se rozmýšlela, na jaké téma budu psát svou bakalářskou práci, věděla jsem, že bude souviset s tancem.

Na počátku svého působení jako lektor jsem se potýkala s jedním problémem. Nevěděla jsem, jak bych měla děti učit čelný a boční rozštěp, švihy a podobné gymnastické polohy a dovednosti, které se v moderním tanci často používají. Zkoušela jsem hledat na internetu a v knihovně různé příručky nebo knihy, které by se tímto tématem zabývaly. Bohužel bezúspěšně. Začala jsem tedy vyhledávat videa, kde uživatelé ukazovali návody, jak se správně rozcvičovat, protahovat, atd. Také jsem si půjčovala všeobecné knihy o gymnastice, ze kterých jsem si vybírala vhodné cviky. Mimoto jsem pátrala ve svých vzpomínkách a snažila se využít i vlastní zkušenosti z dětství. O rady jsem poprosila i zkušené trenéry. Zkušenosti jsem sbírala i na tanečních „workshopech“.

Volba tématu tedy byla jasná. Rozhodli jsme se, že bychom chtěli pomoci začínajícím lektorům a trenérům tím, že vytvoříme metodickou příručku, ve které budou mít tipy, jak se s dětmi rozcvičovat a protahovat, aby zvýšili jejich flexibilitu a děti se tak snáze mohly naučit základním gymnastickým polohám. Přesně to, co jsem já hledala a nikde nenašla. V této práci tedy budeme vytvářet metodickou příručku, jejímž úkolem je poskytnout pomoc či radu začínajícím nebo i zkušenějším lektorům tance. Pokud ji využije alespoň jeden trenér, pak splnila svůj účel. Přestože je příručka primárně

zaměřena na taneční styl disco dance, inspiraci v ní najdou i trenéři či tanečníci zabývající se i jinými tanečními styly.

1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku na rozvoj pohyblivosti pro děti předškolního a mladšího školního věku.

Dílčí cíle

Pro naplnění hlavního cíle práce bylo třeba:

- prostudovat dostupné zdroje,
- sestavit anketu zjišťující potřebnost příručky,
- syntetizovat poznatky týkající se tance, pohyblivosti a věkových zvláštností skupiny, na kterou je příručka zaměřena,
- vyhledat a vybrat vhodné cviky,
- dané gymnastické polohy a cviky zdokumentovat a popsat,
- vyvodit závěry dle ankety.

2 Disco dance

Disco je obecně označení pro moderní populární hudbu a tance sedmdesátých let. Disko tanec neboli disco dance je moderní druh tance, který se tančí v rychlém hudebním tempu, ve čtyřčtvrtečním taktu. Discohudba je charakteristická svým pravidelným rytmem (Balaš, 2003). Charakteristika disco dance dle soutěžních pravidel CDO zní: „*pulzující, rytmické kontrakce a uvolnění v souladu s rytmem hudby. Pohyb paží podporuje a zdůrazňuje pohyb těla. Taneční různorodost, originalita, pohybová náročnost jsou vysoce oceňovány. Stejně tak práce s prostorem. Povolené a doporučené figury a pohyby: kroky, přísuny, tapy, poskoky, skluzy, skoky, kopy, piruety a otáčky. Jiné taneční styly a variace na zemi (jako jsou rozštěpy, točení na zádech apod.) jsou povoleny, ale musí být omezeny.*“ (Czech dance organization, 2016). Tento taneční styl je velmi oblíbený také v Norsku, Švédsku, Dánsku, Itálii či v Jižní Africe (Takt Liberec, 2015). Disco dance se hodně rychle vyvíjí. Tanečníci z České republiky se často inspirují tanečnicími právě ze zmíněných severovýchodních zemí, kde hlavní roli v tanečních sestavách hrají různé švihy, piruety, točky, akrobatické skoky a gymnastické polohy. V rekreační formě tance tyto dovednosti pouze obohacují taneční vazby, v závodní vrcholové formě tance jsou již nutnou součástí. Disco dance je mimo jiné také zdraví prospěšná aktivita. Jedinec díky svižnému tempu získává výbornou fyzickou, dále rozvíjí rozsah a flexibilitu, koordinaci a také upravuje držení těla (AT studio domino, 2016).

2.1 Historie a vývoj tance

Disco se začínalo rozvíjet v 70. letech 20. století. Nejprve se v tančírnách prosazovala afroamerická hudba – konkrétně soul, který se vyznačuje napětím a výraznou jazzovou rytmikou. Vychází z černošského blues a spirituálu. Soul se od počátku mění na několik směrů, z nichž nejznámější je funk, vyznačující se ostřejším instrumentálním tanečním stylem, a disco, česky disko (Balaš, 2003).

Disco se tancovalo na reprodukovanou hudbu, kterou hudebníci nahrávali na gramodesky – vinylové „disky“. Odtud název disco. V tančírnách již tedy nezpívali zpěváci a nehrály živé orchestry. Také zde bylo málo prostoru, proto lidé improvizovali na místě. Avšak při ustálených formách se tanečníci pohybovali ve stejném směru

a kroky prováděli současně. Hodně tanců se dodnes dochovalo, dnes je známe v soutěžní formě pod názvy disco dance, disco show či show dance. Disco hudba je charakteristická svým strojovým rytmem a čtyřmi těžkými dobami v taktu. Mezi hlavní hudební představitele patří skupina Bee Gees, zpěvák Michael Jackson nebo tanečník John Travolta. Disco se velice rychle dostalo také do tělocvičen (Balaš, 2003).

Během svého vývoje se disco rozpadlo na více drobných proudů, např. funk disco, disco jazz, punk disco. Koncem sedmdesátých let přestalo být populární. V některých tanečních stylech (hip hop, house, dance pop, atd.) se však objevily některé jeho prvky. Diskotéková hudba a tanec se znovu vrátil v roce 1998, s filmem 54. V období disca se také začaly objevovat videoklipy, díky čemuž se disco rozšířilo do celého světa (Balaš, 2003). Rovněž móda byla specifická, při tomto tanci se nosilo lesklé, třpytivé oblečení (hb dance, 2016), což přetrvalo dodnes.

2.2 Česká taneční organizace

Česká taneční organizace, pro niž se užívá zkratka CDO, vznikla v roce 2007 jako moderní nezisková organizace, která má propracovaný systém tanečních soutěží. Jedná se o největší a nejpočetnější taneční organizaci v České republice.

2.3 Soutěže

Kromě soutěží, které pořádá CDO, se konají i soutěže, které pořádají domy dětí a mládeže po celé České republice. Soutěže CDO jsou určené převážně pro profesionální tanečníky, kteří jsou členy taneční školy. Tyto taneční školy se registrují v CDO a jezdí na soutěže pořádané touto organizací jako řádní členové. Jelikož je příručka, jež je součástí této práce, určena především začínajícím lektorům, zaměříme se zde na popis soutěží pro amatérské a začínající kolektivy. To jsou právě soutěže, jejichž pořadatelé jsou domy dětí a mládeže. Soutěže jsou určeny tanečním skupinám, které mají tréninky jednu hodinu týdně, tudíž jsou tanečně na nižší úrovni. Soutěží se zpravidla ve čtyřech věkových kategoriích a to:

- Mini – děti do 7 let
- Děti – děti od 8 do 10 let
- Junioři – děti od 11 do 15 let
- Dospělí – mladiství od 16 let (horní věková hranice není stanovena)

Nejsou zde tak přísná pravidla, v porotě nemusí zasedat odborníci s licencií porotce a systém hodnocení může být různý, určuje jej vždy pořadatel. Dětem v nejmladší kategorii je povoleno napovídat. Soutěží se v různých kategoriích, rozdělených dle tanečních stylů (disco dance, disco show, street dance, jazz dance, atd.). V jedné taneční formaci může být většinou 8 – 24 tanečníků, choreografie nesmí být delší než 4 minuty.

Taneční školy mají většinou ve svém repertoáru na výběr z více tanečních stylů. Někteří trenéři tak kromě disca trénují např. i street dance. V choreografiích, kde se jedná o show dance, se může prolínat více stylů. Disco dance a street dance je oblíbená kombinace, využívající se často v disciplíně „disco show“. Disco show se vyznačuje tím, že se v choreografii smí využít jakýkoliv styl tance, který se může kombinovat i s jinými styly. Choreografie mohou být také obohacené o akrobatické figury. Je zde důležité spojit myšlenku, hudbu, tanec a kostým. Povoleny jsou také kulisy a rekvizity.

2.4 Taneční kostýmy

Oblečení je nedílnou součástí tanečního vystoupení. Kostýmy na disco dance jsou převážně přiléhavé k tělu, aby pohyby mohly dobře vyniknout. Jsou hodně zdobené, barevné, blýskavé a třpytivé (Easy dance, 2012). Při výběru nebo navrhování kostýmu je třeba přemýšlet. Nejen aby k sobě ladily barvy. Například třpytivé rukávy z flitrové látky opticky zrychlují pohyb. Také obuv je důležitá. Stejně boty tanečníky sjednocují a platí zde, že tmavé boty pohyb opět vizuálně zrychlují. Při vymýšlení kostýmu na „disco show“ je třeba také myslet na to, aby byl v souladu s tématem show. Velkou roli na soutěžích hraje i líčení (čím výraznější, tím lepší) a účesy. Dnes je nejvíce populární tzv. vysoký culík, který při kroužení hlavou kopíruje její pohyb, což při tanci vypadá velmi efektivně.

3 Věkové zvláštnosti dětí

Z hlediska dlouhodobě úspěšného tréninku je třeba dbát na věkové zvláštnosti dětí a vývojové zákonitosti, protože člověk se v průběhu života mění. Změny se týkají tělesných rozměrů a proporcí, stavby a funkce tělesných orgánů, psychiky, chování a výkonnosti (Dovalil a kol., 2009).

3.1 Předškolní věk

Předškolní období se zpravidla vymezuje jako období mezi 3 až 6-7 lety věku dítěte. Děti mají hodně energie a ke svému spokojenému životu potřebují hodně pohybu. Mají rády všechny druhy cvičení, tančení a pohybové hry. Rády běhají, skáčou a získávají první pohybové zkušenosti. Řízené pohyby jsou zpočátku nekoordinované a nerytmické, do čtyř let se vyvíjí hrubá motorika. Malé děti jsou také mimořádně pohyblivé, jejich kloubní rozsah je velký. Proto je při tréninku s dětmi důležité vnímat bolest jako významný signál. Vazivová pevnost je totiž větší než tolerance chrupavek na zatížení a dětem bychom mohly snadno ublížit (Křištofič, 2006). Dítěti v této době pomáhá v poznávání světa hlavně představivost. Charakteristický je pro toto období egocentrismus a magické myšlení. Egocentrismus se vysvětluje jako ulpívání na subjektivním názoru a opomíjení jiných. Problematické situace pomáhá dítěti zvládnout symbolická hra (Vágnerová, 2005).

Z hlediska tělesného vývoje se ke konci tohoto období mění tělesné proporce. Válcovitý trup se stává plošším a hrudník se zřetelně odlišuje od břicha. Přibývá svalové tkáně a ubývá tukové. Postava se protahuje, ruce a nohy se prodlužují. Hlava se zmenšuje v poměru k tělu. Mozek dozrává, opouzdřují se nervová vlákna a v důsledku toho se zvyšuje rychlost vedení vzruchu. Organismus je výkonnější, dítě pomaleji a hlouběji dýchá a jeho srdce bije pravidelněji a pomaleji. Pohyblivost se zlepšuje zvolna. Naopak se zvyšuje rychlost, pohotovost a obratnost pohybů (Říčan, 2006).

3.2 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku nebo-li prepubescence se obecně ohraničuje věkem 7 – 10 let. Z hlediska somatického vývoje dochází ke zpomalení růstu oproti velmi rychlému tempu růstu v prvních letech života. Růst a vývoj probíhá do tohoto věku shodně u chlapců i děvčat. Vývoj pohybové soustavy ještě není zcela ukončen a kosti nejsou ještě plně osifikovány. Z tohoto důvodu je důležité klást důraz na správné držení těla. Pohybový aparát je velice pružný a také pohybová výkonnost je vysoká (Jeřábek, 2008). Také probíhá výměna chrupu, mění se postavení čelistí, tvar spodní části obličeje a rtů. Čelo již není tolik klenuté a jasněji vystupují rysy obličeje. Mozek stále roste, ale kolem deseti let se jeho růst výrazně zpomalí. Nyní je plně vyvinut, ale do období mladé dospělosti se ještě budou zdokonalovat spojení mezi jeho buňkami (Říčan, 2006). Vývoj nervové soustavy je téměř ukončen. V oblasti motorické docility je rozhodující právě stupeň rozvoje nervové soustavy a koordinace nervů a svalů (Jeřábek, 2008). Co se týče výkonnosti organismu, dítě ještě neumí hospodařit se svými silami, snadno se vyčerpá, ale rychle dokáže nabrat nové síly. Zdokonaluje se hrubá motorika na rozdíl od pohybů drobných svalů, kdy se teprve dotváří koordinace mezi zrakem a pohyby prstů (Říčan, 2006).

Abstraktní myšlení ještě není rozvinuto a vnímání reality bývá doplňováno fantazií. Vysoká je v tomto věku přirozená autorita trenéra. Děti ještě nejsou schopné udržet po delší dobu soustředěnost. Co se týče forem učení, nejlepší je v tomto období učení imitační, kdy dítě napodobuje to, co vidí (Jeřábek, 2008).

Školní věk je fází píle a snaživosti, dítě se vymezuje tím, co dokáže. Potřebuje být pozitivně hodnoceno. Rozvíjí se zrakové i sluchové vnímání. Zvyšuje se emoční stabilita a rozvíjí emoční inteligence (Vágnerová, 2005).

4 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti. Rozlišujeme schopnosti kondiční, mezi které patří schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Dále schopnosti koordinační, mezi něž patří např. diferenční schopnost, orientační schopnost, schopnost spojovací, schopnost rovnováhy, reakce, rytmu a v neposlední řadě také pohyblivost. Většinou se však vyděluje jako samostatná pohybová schopnost (Dovalil a kol., 2009). Pohyblivostí se v této práci budeme zabývat podrobněji.

4.1 Pohyblivost

Pohyblivost nebo-li ohebnost je schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. Většina sportů využívá pohyblivost jako nepřímou součást kondice, která jim pomáhá lépe využít ostatních pohybových dovedností. Moderní gymnastika, skoky do vody či tanec závisí na maximálním kloubním rozsahu (Perič, Dovalil, 2010). Co se týče tance, záleží na tanečním stylu. V některých stylech není kladen velký důraz na pohyblivost. Jedná se například o hip hop a latinskoamerické tance. Disco dance se rychle vyvíjí a zvyšuje se jeho náročnost. V sestavách vrcholových tanečniců přibývá rok od roku více gymnastických či dokonce akrobatických prvků. V zájmových kroužcích při domech dětí a mládeže (dále jen DDM), se tanečnici věnují tanci spíše rekreačně, přesto však někteří lektoři dbají na rozvoj pohyblivosti dětí a učí je určitým gymnastickým polohám (provaz, rozštěp, most..).

Maximální kloubní pohyblivost je omezována kloubními vazy, jejich pružností a pružností svalů. Pohyblivost dělíme na statickou a dynamickou. Statická pohyblivost se určuje krajní polohou, ve které je možné delší dobu setrvat. Dynamická pohyblivost se určuje krajní polohou, které je docíleno aktivním švihovým pohybem. Rozsah pohyblivosti se vlivem okolností mění. Z hlediska dne se pohyblivost nejlépe rozvíjí dopoledne a později odpoledne (Choutka, 1972).

Dívky mají obecně lepší předpoklady k pohyblivosti než chlapci. V pubertě dochází ke zhoršení pohyblivosti v důsledku rychlého růstu. Tato pohybová schopnost se rozvíjí

rychle, ale bez pravidelného cvičení dochází k rychlému poklesu. Cvičení pohyblivosti by měla být součástí rozcvičení a také zakončení tělesné námahy. Cvičení pohyblivosti předchází mírné zahřátí těla (Jeřábek, 2008). Mezi faktory ovlivňující úroveň pohyblivosti patří: tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu, pohlaví, denní doba, teplota prostředí, úroveň rozcvičení apod. (Perič, Dovalil, 2010).

Pohyblivost můžeme rozvíjet několika různými metodami. Při aktivních dynamických cvičeních se využívá pohybové energie pomocí švihových cvičení nebo hmitů. Protahání se postupně zvyšuje. Důležitý je velký počet opakování (15 - 30) u jednoho cviku. Naopak při pasivních dynamických cvičeních se provádí rytmické hmity, přičemž rozsah pohybu roste do krajní polohy.

V současné době se využívají spíše statické metody, které označujeme názvem strečink. Jedná se o cvičení, ve kterém setrváváme určitou dobu v jedné poloze, v níž dochází k velikému napětí ve svalech, které však není bolestivé. Napětí poté umožňuje zvyšovat kloubní rozsah. V případě aktivního strečinku se jedná o cviky, do jejichž krajních poloh se dostáváme vlastní silou a delší dobu v nich setrváváme. Při pasivním strečinku dosáhneme krajních poloh pomocí vnějších sil, např. s pomocí partnera (Perič, Dovalil, 2010).

4.2 Trénink pohyblivosti

Trénink obecně představuje proces směřující k naplnění vytčeného cíle, např. dosažení co nejlepšího sportovního výkonu. V procesu tréninku dochází také k utváření psychiky jedince či formování osobnosti. Nutné je vždy respektovat fyziologické možnosti organismu v dané věkové kategorii a tím podporovat zdravý vývoj jedince (Jeřábek, 2008). Protože se zde zabýváme hlavně tréninkem pohyblivosti, je třeba definovat si také tréninkový program zvýšení pohyblivosti, což je systematický, promyšlený a pravidelný program, který může postupně a trvale zvyšovat rozsah pohybu kloubu (Alter, 1999). Jedná se tedy o pravidelné cvičení, které zvyšuje kloubní rozsah a umožňuje tak provádět cviky, které jsou z hlediska flexibility náročné a málokdo je bez dlouhodobého trénování dovede.

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovního tréninku. Skládá se z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části (Perič, Dovalil, 2010). Stavba tréninkové jednotky vychází z fyziologických základů tréninku. Z počátku se zatížení postupně zvyšuje, v hlavní části dosahuje vrcholu a poté opět postupně klesá. Každá tréninková jednotka má svůj úkol, který sportovec za vedení trenéra plní. (Choutka, 1972).

Úkolem úvodní části je psychicky i fyzicky připravit sportovce na zátěž. Obvykle začíná nástupem, následuje prezence a seznámení s průběhem daného tréninku (Choutka, 1972). Pokračuje rozcvičením, v jehož první části dochází k zahřátí a prokrvení organismu, aktivuje se srdečně cévní a dýchací systém. V tanečním tréninku mohou pro zahřátí posloužit taneční sestavy či prvky, případně pohybová hra. Ve druhé části protahujeme hlavní svalové skupiny, kdy zařazujeme protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech. Tato cvičení připravují hybný systém a jsou rovněž prevencí jeho poškození (Perič, Dovalil, 2010). Protahovací cvičení by se měla provádět následovně: „*Zpravidla na místě, realizujeme postupně: odshora dolů, v posloupnosti hlava, horní končetiny, trup, pánev, dolní končetiny. Tedy několik cviků v aktivním provádění, uvolněně, švihově, počet opakování 8 – 10 (kroužení, klony, komíhání, unožování).*“ (Rubáš, 1997, s. 102). Dnes je stále užívanější formou rozcvičení strečink. Z hlediska metodiky je důležité protahovat pouze prohřátou svalovou partii, cvičit v příjemné téměř krajní poloze, pravidelně dýchat, nejdříve dominantní, ale poté i opačnou končetinu, mezi jednotlivá cvičení vkládat uvolňující cviky (Rubáš, 1997).

V průpravné části se využívají cvičení, sloužící jako průprava pro cvičení v hlavní části (Perič, Dovalil, 2010). Úkoly hlavní části jsou různorodé, vyplývají z úkolu jednotky a z dlouhodobého záměru tréninku (Choutka, 1972). Zaměření vychází z cíle tréninkové jednotky, v tanci jím může být například automatizace konkrétní pohybové dovednosti, naučení nového prvku, taneční vazby (Rubáš, 1997). Při nácviu nových dovedností postupujeme dle fází motorického učení: seznámení, zdokonalování, automatizace, tvořivá realizace (viz Perič T., Dovalil J., 2010).

Závěrečná část by měla obsahovat uklidnění, kompenzaci, hodnocení, rozloučení. (Rubáš, 1997). Co se týče závěrečného protažení, protahujeme svaly, které byly v tréninku převážně zapojené a svaly, které mají v daném sportu tendence ke zkrácení. Dále zařazujeme kompenzační a vyrovnávací cvičení (Perič, Dovalil, 2010).

4.3 Protahování

Protahování nebo-li strečink je pohybová aktivita, při níž dochází k rozvoji pohyblivosti (Strakoš, Valouch, 2005). Podle Altera rozlišujeme pět základních druhů strečinku: pasivní a aktivní (viz kapitola 4.1), statický, dynamický a proprioceptivní. Při statickém strečinku dochází k protažení svalu až do krajní polohy a setrvání v ní (např. rozštěp). V dynamickém strečinku vede ke zvýšení rozsahu pohybu pohybová energie těla či končetiny. Patří sem skoky, odrazy, nekoordinované a rytmické pohyby. Proprioceptivní nervosvalová facilitace spočívá ve stahu a následném uvolnění svalu. (Alter, 1999). Před samotným protahováním je důležité tělo zahřát. U dětí je vhodné zařadit pohybovou hru či krátkou taneční sestavu na hudbu. Zahřáté svaly mají vyšší povrchovou teplotu, v důsledku toho teplo lépe proniká do vaziva a šlach, čímž dojde ke zvýšení rozsahu pohybu ve vazivu, kloubních pouzdrech a okolních tkáních. Po zahřátí je doporučeno pokračovat dynamickým strečinkem odshora dolů, tedy od hlavy k patě. Počet opakování jednotlivých cviků by měl být 8–12 na každou stranu. Po dynamickém strečinku je vhodné zařadit rychlejší švihová cvičení. Rozcvičujeme se vždy od menších rozsahů k větším, od pomalých pohybů k rychlejším (Jebavý a kol., 2014). Doba rozcvičení před tanečním tréninkem by měla být 10–15 min.

5 Anketa

5.1 Cíl ankety

Cílem ankety bylo zjistit, jak moc lektoři/trenéři využívají gymnastické polohy a pohyby ve svých choreografiích, jakým způsobem rozvíjejí flexibilitu u dětí, zda se někdy setkali s podobnou příručkou a jestli by příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí uvítali.

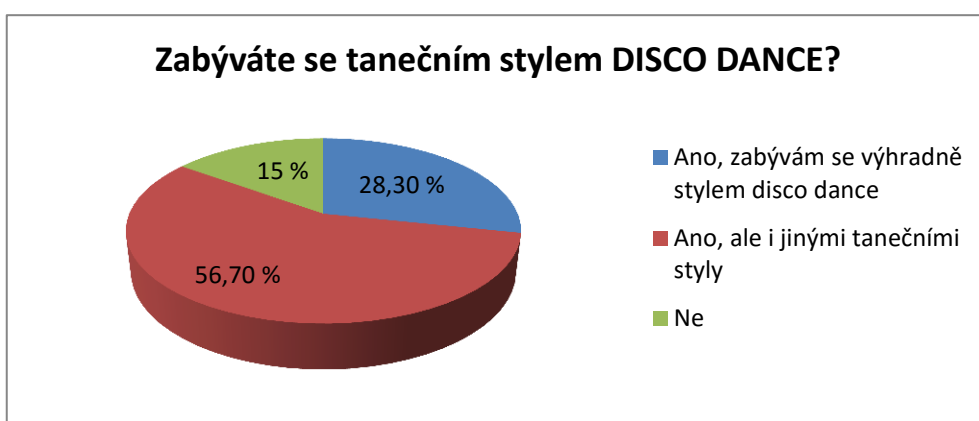
5.2 Organizace a metodika

Vytvořeno bylo celkem 13 otázek, které se týkaly především toho, co by měla příručka obsahovat. Otázky byly uzavřené, přičemž u některých otázek měli respondenti možnost napsat jinou, vlastní variantu odpovědi, pokud jim žádná z nabízených nevyhovovala. Anketa (viz příloha 1) byla vytvořena na webovém portálu survio.com a rozeslána trenérům a lektorům tanečních škol, skupin, center, DDM a center volného času (dále jen CVC), po celé České a Slovenské republice.

5.3 Výsledky ankety

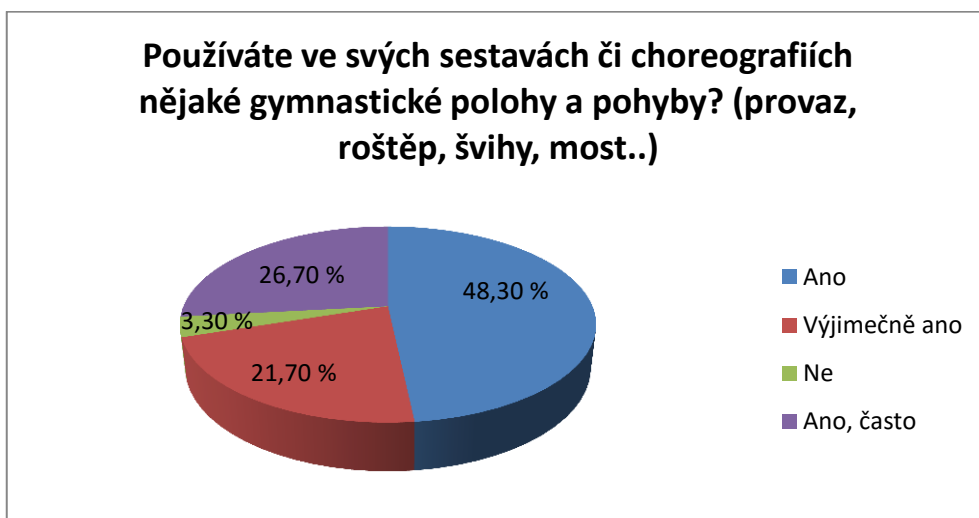
Osloveno bylo celkem 276 osob ze zmíněných institucí. Vyplněných dotazníků se nám vrátilo 60, tzn., že anketu vyplnilo 22 % respondentů. Z toho důvodu mají výsledky pouze orientační charakter. Uvádíme zde vyhodnocení vybraných otázek majících přímý vztah k metodické příručce.

Graf 1: Otázka č. 6: Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?



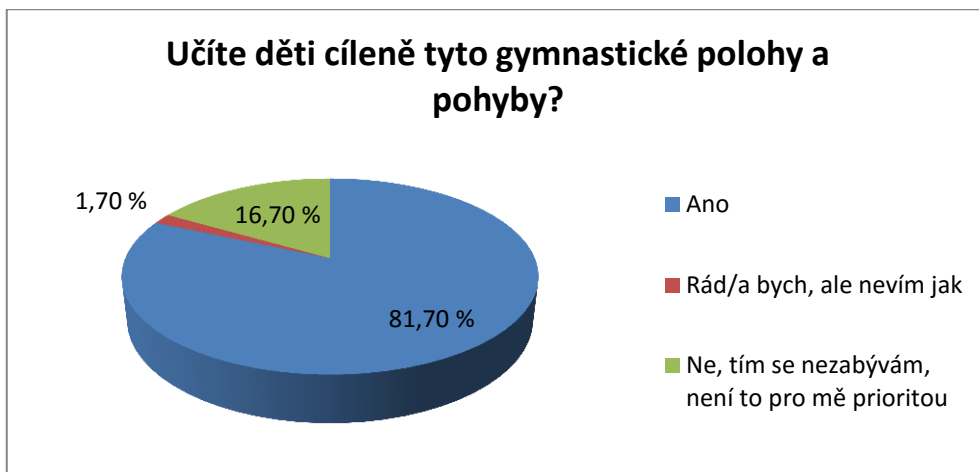
Celkem 56,70 % dotazovaných se kromě disco dance zabývá i jinými tanečními styly.

Graf 2: Otázka č. 7: Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, rozštěp, švihy, most..)



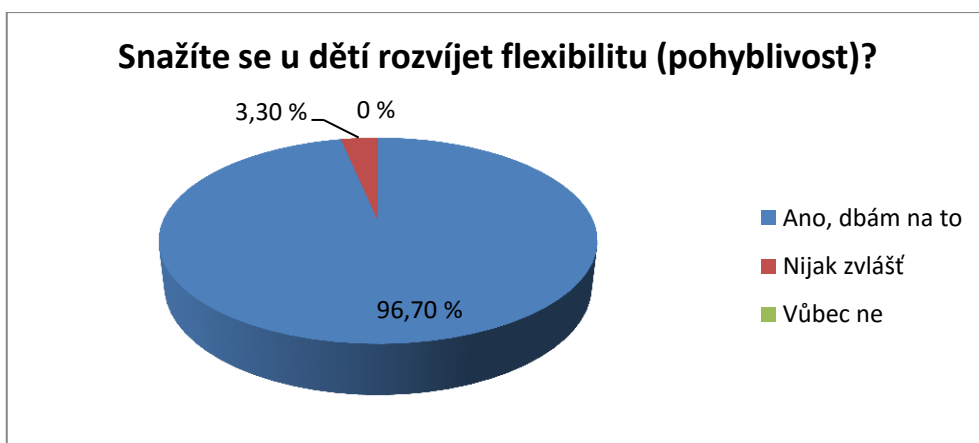
Pouze 3,3 % respondentů uvedlo, že gymnastická cvičení ve svých sestavách nevyužívají. To potvrzuje fakt, že tyto dovednosti jsou v tanci dnes již skoro samozřejmostí.

Graf 3: Otázka č. 8: Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?



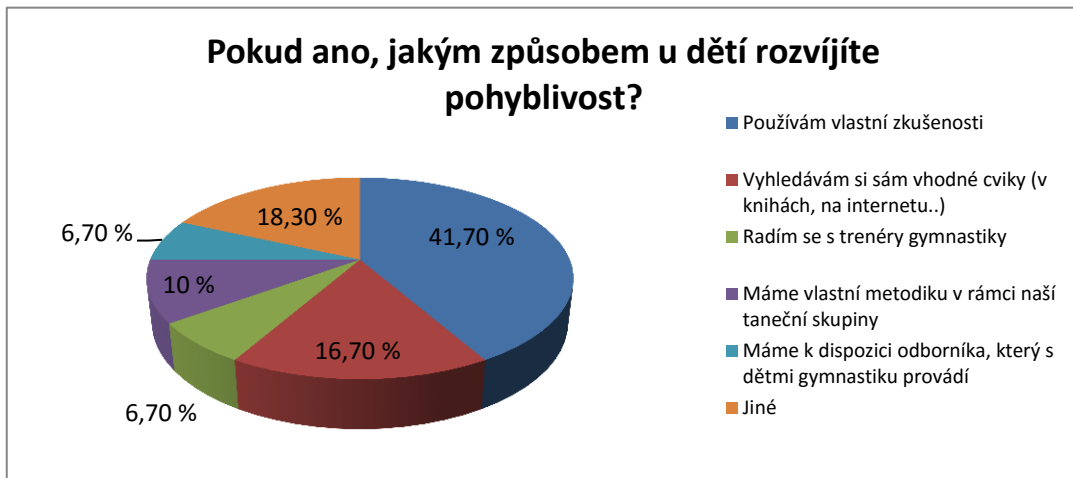
Zde nám 81,7 % trenérů opět potvrdilo, že užívání gymnastických pohybů při tanci je nezbytné. Pro 16,7 % respondentů to není prioritou a 1,7 % si neví rady jak děti tyto pohyby učit.

Graf 4: Otázka č. 9: Snažíte se u dětí rozvíjet pohyblivost a flexibilitu?



Pohyblivost se cíleně snaží u dětí rozvíjet 96,7 % dotazovaných. Pouhé 3,3 % respondentů se o tento rozvoj nijak zvlášť nesnaží. Poslední z možností neuvedl nikdo.

Graf 5: Otázka č. 10: Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost a flexibilitu?



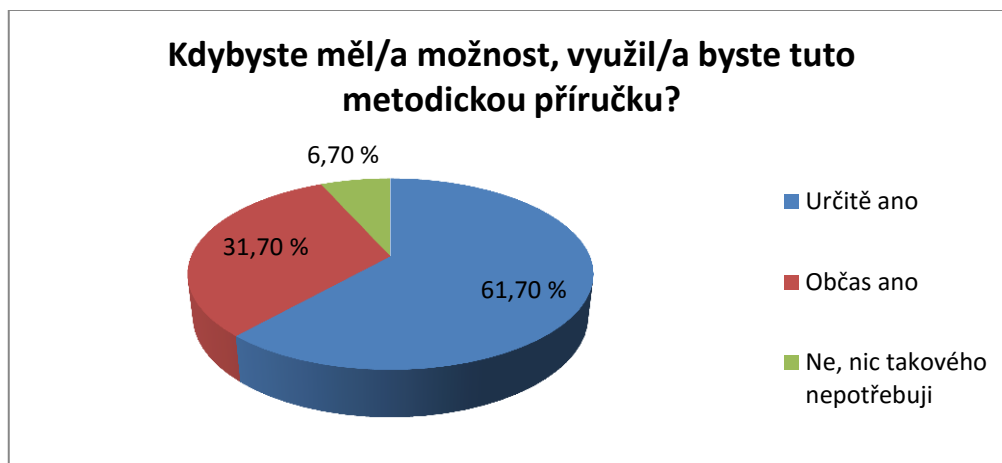
Vlastní zkušenosti používá 41,7 % respondentů. Samo si vyhledává cviky 16,7 % dotazovaných. Deset procent respondentů uvedlo, že mají vlastní metodiku v rámci své taneční skupiny. Jedná se o tzv. „know how“, které je danou taneční skupinou přísně střeženo. Shodné výsledky se objevily u dvou odpovědí – „radím se s trenéry gymnastiky“ a „máme k dispozici odborníka, který s dětmi gymnastiku provádí“. Mezi dalšími jinými způsoby, které uvedlo 18,3 % respondentů, se objevilo např.: využití zkušeností získaných studiem pedagogiky a na fakultě tělesné výchovy a sportu, 6 dotazovaných uvedlo, že pro ně platí všechny výše zmíněné možnosti.

Graf 6: Otázka č. 11: Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?



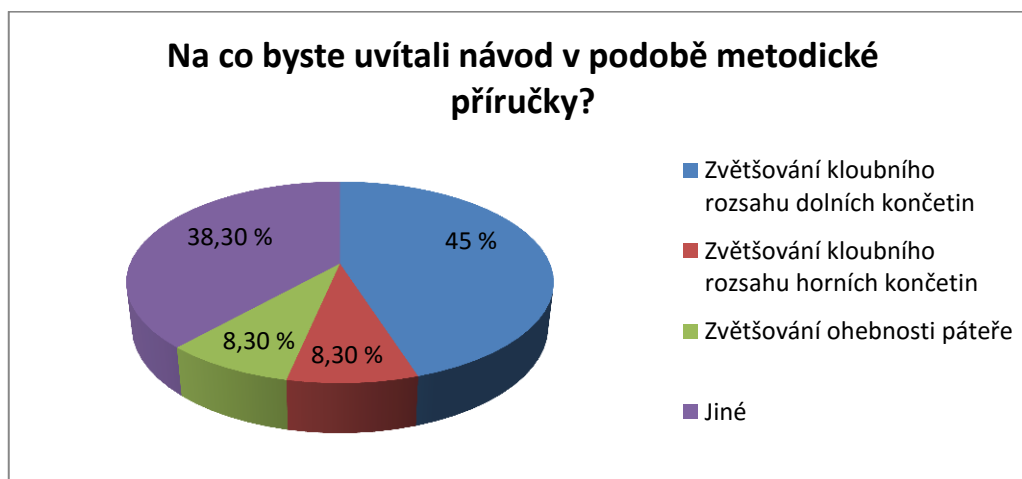
Podle předpokladu, 80 % dotazovaných se s žádnou takovou příručkou nesešlo. Marně se ji snažilo najít 11,7 % respondentů a 8,3 % lektorů se s ní setkali.

Graf 7: Otázka č. 12: Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance?



Pouze necelých 6,70 % respondentů uvedlo, že nic takového ke své práci nepotřebuje. Zbývající dotazovaní by příručku více či méně využili.

Graf 8: Otázka č. 13: Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?



Kloubní rozsah dolních končetin by u dětí potřebovalo více rozvíjet 45 % z dotazovaných lektorů. Je zde vidět, že nejčastěji využívanými gymnastickými polohami a pohyby jsou provaz, rozštěp a švihy, k čemuž je zapotřebí právě velký

rozsah dolních končetin. Shodně 8,30 % dotazovaných uvedlo, že by potřebovali u dětí více zvětšovat kloubní rozsah horních končetin a ohebnost páteře. Mezi jinými uvedenými možnostmi v rámci odpovědi „jiné“, kterou označilo 38,30 % respondentů, se objevilo zaměření např. na: všeobecnou koordinaci pohybů, zpevňování a ohebnost celého těla, správné držení těla, rozsah pohybu při skocích, celkové a všestranné zlepšování pohybových schopností, baletní přípravu.

5.4 Závěr ankety

Z ankety vyplývá, že většina respondentů se s podobnou příručkou ještě nesetkala a kdyby měli možnost, ke své práci by ji využili. Protože se anketního šetření zúčastnilo pouze 22 % z oslovených lektorů a trenérů, mají výsledky pouze informativní charakter.

5.5 Metodika práce

S naším úmyslem – nafotit děti a z fotografií následně vytvořit příručku, byli nejdříve seznámeni rodiče dětí navštěvující taneční kroužek „Dance Smileis“ (viz Úvod). S jejich podpisy nám bylo dáno svolení pořídit fotodokumentaci a fotografie dětí použít v příručce. Bylo uskutečněno celkem 6 dvou až čtyřhodinových soustředění, kdy probíhalo fotografování, přičemž děti a jejich rodiče si mohly vybrat, kdy se zúčastní. Většinou se jich sešlo 12 –20. Děti byly rozděleny na dvě skupiny. Jedna z nich se fotografovala, pro druhou byly připraveny různé hry a činnosti, při kterých si děti vystačily samy. Na pomoc jsem měla k dispozici kolegyni Terezu Müllerovou, která mi s organizací a fotografováním dětí pomáhala. Dětem byl vždy předveden požadovaný cvik, který měly provést a ve kterém byly následně vyfotografovány. Každý cvičební tvar byl vyfotografován zhruba čtyřikrát – provedený čtyřmi různými dětmi, aby pak bylo z čeho vybírat a aby se do příručky dostaly ty nejpovedenější fotografie. Fotografování probíhalo v tělocvičně Judo Clubu Seddma Semily, v ulici Tyršova 380, kde trénují semilští judisté. Celá tělocvična je z toho důvodu pokrytá žíněnkami. Některé fotografie byly pořízeny také v průběhu tréninků, v hale ve Sportovním centru v Semilech, ulice 3. května 327. K fotografování byla použita digitální kamera Sony

HDR-PJ200. Příručka byla vytvořena v programu Libre Office, na počítači HP Pavilion dv6-3070ec.

6 Metodická příručka

Tato příručka je určena zejména začínajícím lektorům. Je rozdělena do 11 kapitol, dle různých gymnastických poloh a pohybů. Byly vybrány ty nejzákladnější cviky, velmi hojně používané v sestavách a choreografiích disco dance: boční a čelný rozštěp, „výkop“, „špička“, unožení švihem, „roznožka“, „stojka“, „most“, „hvězda“, zášvih a zášvih ve vzporu.

Vždy na začátku kapitoly je vyfotografován cvik tak, jak má správně vypadat. Následují průpravné cviky, kterými lze dosáhnout požadovaného výsledku. Na fotografiích jsou cviky prováděny pouze na jednu stranu. Vždy by se však tělo mělo protahovat rovnoměrně, tedy na obě strany. V závěru některých kapitol jsou uvedené typické nejčastější chyby, kterých se děti při provádění cviků dopouštějí.

Cviky není nutné provádět v pořadí, ve kterém jsou zde uvedené. V příručce jsou uvedeny zpravidla základní cviky, na jejichž základě je možné vytvářet různé modifikace. Často se průpravné cviky hodí k rozvoji všech zmíněných dovedností. Zde jsou však uvedeny u té polohy, pro kterou je jejich použití nejvíce účinné. Před prováděním cviků z této příručky je nutno se řádně rozcvičit. Zahřát svaly a provést pár základních protahovacích cviků, které se používají při běžném rozcvičení.

V každé kapitole naleznete 6 – 48 průpravných cvičebních tvarů a poloh. Ve 14. kapitole je uvedena ukázka některých dalších vybraných pohybů a poloh, které se také při tanci disco dance používají. Důležité je, aby děti nejdříve perfektně uměly základní polohy a pohyby, které jsou popsány v příručce. Když je dobře umí, lze je učit různé varianty základních cviků a poté těžší akrobatické cviky, např. přemet vpřed a vzad. To už je však nad rámec této příručky.

7 Závěr

Cíl, kterým bylo vytvořit metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti, jsme splnili. V teoretické části této práce jsme se zaměřili na vysvětlení pojmu „disco dance“, jeho historii a vývoj, což bylo poměrně komplikované, protože neexistuje žádná volně přístupná publikace, zabývající se pouze tímto tanečním stylem. Stručně jsme také představili Českou taneční organizaci a dále se zabývali popisem soutěží pro amatérské a začínající kolektivy. Při práci s dětmi je nutné dbát na věkové zvláštnosti, kterým je věnována celá kapitola. Dále jsme představili pohybové schopnosti a podrobně se zabývali pohyblivostí.

Ve druhé části jsme vytvářeli samotnou příručku. Nejdříve jsme si určili, jaké gymnastické polohy a pohyby do příručky zařadíme. Poté jsme začali s výběrem vhodných průpravných cviků. Čerpali jsme z odborné literatury, ale i z internetu. Uplatnila jsem také zkušenosti z dob, kdy jsem byla členkou turnovské Taneční a pohybové školy Ilma. Všechny vybrané gymnastické tvary jsme nafotografovali s dětmi z taneční skupiny Dance Smileis Semily. Existuje nespočetně cviků, tvarů a pohybů, kterými lze rozvíjet pohyblivost. Příručka má sloužit jako inspirace, nikoli jako přesný návod.

Součástí práce je také anketa, kterou jsme rozeslali mezi lektory a trenéry tance. Snažili jsme se vyhledávat trenéry, zabývající se pouze stylem disco dance. Oslovili jsme jak taneční školy, tak taneční skupiny spadající pod domy dětí a mládeže. Abychom získali co nejvíce odpovědí, ankety jsme rozesílali nejen po České republice, ale i na Slovensko, kde jsme se také setkali s kladnou odezvou a ochotou. Anketou jsme zjistili nejen potřebnost příručky, ale i to, jakým způsobem trenéři rozvíjejí pohyblivost u svých svěřenců, či na co by podle nich měla být příručka zaměřena. Přestože jsme anketu rozeslali mezi velké množství trenérů, odpovědělo pouhých 22 %. Nejlepší by bylo, setkat se s nimi osobně, to však v tomto případě nebylo možné. Nicméně odpovědi potvrdily náš předpoklad, že o příručku je zájem. Věříme a doufáme, že si v ní každý trenér nebo lektor najde nějaký tip, radu či nápad, který při trénování svých svěřenců využije.

Seznam použité literatury

1. ALTER, J. M., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-763-X.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.
3. BALAŠ, R., 2003. *Tance 20. století*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-40-1.
4. DOVALIL J., aj., 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D., 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
6. CHOUTKA, M., 1972. *Didaktika sportu: (Teorie sportovního tréninku a soutěžení)*. Praha: SPN.
7. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4525-1.
8. JEŘÁBEK, P., 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0797-6.
9. KOS, B., 1972. *Abeceda gymnastiky: výběr základních kondičních cvičení*. Praha: Olympia.
10. KOS, B., WÁLOVÁ, Z., 1985. *Kondiční gymnastika*. Praha: FTVS UK.
11. KRIŠTOFIČ, J., 2004. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1006-4.
12. KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
13. NELSON, A. G., KOKKONEN, J., 2009. *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2784-4.
14. PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4219-9.
15. PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
16. RUBÁŠ, K., 1997. *Sportovní příprava*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082294-5.
17. ŘÍČAN, P., 2006. *Cesta životem*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.

18. STRAKOŠ, J., VALOUCH, V., 2005. *Osobní trenér II*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0475-7.
19. VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Internetové zdroje

20. AT STUDIO DOMINO. Zaměření a rozdělení lekcí. In: AT studio domino [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z:
<http://www.atsdomino.cz/kategorie/Disko-dance/#Info>
21. CDO. *Výroční zpráva za rok 2008. Czech Dance Organization, o.s.* [online]. [Brno]: CDO, 30. 6. 2009. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z:
http://old.czechdance.org/assets/files/JP_08_vyrocní_zprava_CDO.pdf
22. CDO. *Soutěžní a technická pravidla Czech dance masters: street a disco show – sólo, duo, malá skupina* [online]. 4. 11. 2015. [vid. 6. 6. 2016]. Dostupné z:
http://czechdance.org/assets/files/SaTP_jaro2016_street_a_disco_show.pdf
23. *Czech dance organization: Česká taneční organizace* [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://czechdance.org/>
24. DANCE DELUXE. Tutorial: How to improve your high kicks. In: *Youtube* [online]. 16. 10. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=UDNb1uOj6ko>
25. EASY DANCE, 2012. Taneční styly. In: *Easy dance* [online]. 13. 9. 2012. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly>
26. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Cheer: Toe Touch Tutorial With Coach Meggin (Former University Of Nevada, Reno Cheerleader). In: *Youtube* [online]. 12. 1. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=AeUhUXgTnrI>
27. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do A Handstand With Coach Meggin. In: *Youtube* [online]. 1. 10. 2011. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=7hMF4zjLiqU>
28. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Beginner Middle Split Stretches With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=DupW8hfBYDw>

29. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do Illusions For Gymnastics With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 11. 4. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V7nF6TYwylg>
30. GHOSTLIGHTCREATIVE. Teaching Kids Cartwheels. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_dDzLhPzAx4
31. GYMNEO TV. Gymnastics: Cartwheel on the Floor. In: *Youtube* [online]. 31. 8. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=16y608LFuf4>
32. HB DANCE. Kurzy disco dance. In: hb dance [online]. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.hbdance.cz/kurzy-disco-dance/>
33. KBMTALENT. How to improve your Middle Splits. In: *Youtube* [online]. 12. 4. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=wpqz3hSYU_s
34. MEYERSON, Shana. Yoga handstands for beginners who are afraid of handstands – shana meyersen YOGAthletica. In: *Youtube* [online]. 29. 8. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eXCxpTHA3x8>
35. MSBECKETTLA. How To Increase Back Flexibility. In: *Youtube* [online]. 31. 3. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=WhIJI1uzbS4>
36. TAKT LIBEREC, 2015. Jak začít tančit?. In: Takt Liberec [online]. 1. 9. 2015. [vid. 30. 5. 2016]. Dostupné z: <http://takt-lbc.com/index.php/novackove/deti-7-10-let#prettyPhoto>

Přílohy

Seznam obrázků

Graf 1: Otázka č. 6: Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?	18
Graf 2: Otázka č. 7: Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, rozštěp, švihy, most..)	18
Graf 3: Otázka č. 8: Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?	19
Graf 4: Otázka č. 9: Snažíte se u dětí rozvíjet pohyblivost a flexibilitu?	19
Graf 5: Otázka č. 10: Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost a flexibilitu?	20
Graf 6: Otázka č. 11: Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?	20
Graf 7: Otázka č. 12: Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku zaměřenou na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance?	21
Graf 8: Otázka č. 13: Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?	21

Seznam příloh

Příloha 1: Anketa

Příloha 2: Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance

Příloha 1

Anketa

Úvodní informace pro respondenty

Dobrý den,

jsem studentkou pedagogiky volného času a v rámci své bakalářské práce budu vytvářet metodickou příručku na rozvoj pohyblivosti u dětí předškolního a mladšího školního věku, věnujících se disco dance. Obracím se na vás s anketou, která se týká příručky. Podle výsledků bude příručka vytvořena. Věnujte, prosím, chvíli svého času na vyplnění ankety a pomozte mi tím k vytvoření příručky.

Děkuji,

s pozdravem

Andrea Vavřincová

Otázky a nabízené odpovědi

1. Pohlaví:

- žena
- muž

2. Věk:

3. Jsem:

- lektor zájmového tanečního kroužku
- trenér v taneční škole či souboru, klubu
- nemám žádné vzdělání v tomto oboru, dělám to jen pro zábavu
- jiné:

4. Jak dlouho se věnujete této činnosti?

5. S jakou věkovou skupinou dětí pracujete? (můžete zaškrtnout více)

- předškolní děti (4 – 7 let)
- mladší školní věk (7 – 10 let)
- střední a starší školní věk (11 – 15 let)

6. Zabýváte se tanečním stylem DISCO DANCE?
- ano, zabývám se výhradně stylem disco dance
 - ano, ale i jinými tanečními styly
 - ne
7. Používáte ve svých sestavách či choreografiích nějaké gymnastické polohy a pohyby? (provaz, rozštěp, svihy, most..)
- ano
 - výjimečně ano
 - ne
 - ano, často
8. Učíte děti cíleně tyto gymnastické polohy a pohyby?
- ano
 - rád/a bych, ale nevím jak
 - ne, tím se nezabývám, není to pro mě prioritou
9. Snažíte se u dětí rozvíjet flexibilitu (pohyblivost)?
- ano, dbám na to
 - nijak zvlášť
 - vůbec ne
10. Pokud ano, jakým způsobem u dětí rozvíjíte pohyblivost?
- používám vlastní zkušenosti
 - vyhledávám si sám vhodné cviky (v knihách, na internetu..)
 - radím se s trenéry gymnastiky
 - máme vlastní metodiku v rámci naší taneční skupiny
 - máme k dispozici odborníka, který s dětmi gymnastiku provádí
 - jiné:
11. Setkal/a jste se někdy s metodickou příručkou zaměřenou přímo na rozvoj pohyblivosti dětí věnujících se disco dance?
- ano
 - ne
 - ne, ale snažil/a jsem se ji najít
12. Kdybyste měl/a možnost, využil/a byste tuto metodickou příručku?
- určitě ano
 - občas ano

- ne, nic takového nepotřebuji

13. Na co byste uvítali návod v podobě metodické příručky?

- zvětšování kloubního rozsahu dolních končetin
- zvětšování kloubního rozsahu horních končetin
- zvětšování ohebnosti páteře
- jiné:

Příloha 2

Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti dětí předškolního a mladšího školního věku věnujících se disco dance