

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Rytmická gymnastika na světových Speciálních olympiádách a v Českém hnutí Speciálních  
olympiád  
(bakalářská práce)

Autor: Sabina Holbová  
Aplikovaná tělesná výchova  
Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.  
Olomouc 2011

**Jméno a příjmení autora:** Sabina Holbová

**Název bakalářské práce:** Rytmická gymnastika na světových Speciálních olympiádách a v Českém hnutí Speciálních olympiád

**Pracoviště:** Aplikované pohybové aktivity

**Vedoucí bakalářské práce:** prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2011

**Abstrakt:** Hlavním záměrem práce je vytvoření metodické příručky pro trenéry Speciálních olympiád (SO) rytmické gymnastiky (RG) v Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO). Výsledková část práce analyzuje systém rytmické gymnastiky osob s mentálním postižením ve světě a v ČHSO. Studie popisuje činnost a práci jednotlivých klubů věnujících se rytmické gymnastice u nás. Byla použita metoda analýzy dokumentů z [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org), kde jsou umístěna oficiální pravidla a metodická příručka rytmické gymnastiky Coaching Guide. Výsledkem této práce je mimo jiné 115. stránková příručka vytvořená pro trenéry rytmické gymnastiky v ČHSO.

**Klíčová slova:** Rytmická gymnastika MP, Speciální olympiády v ČR, Světové hry Speciálních olympiád, systém RG, příručka tréninku RG „Coaching Guide“, pravidla RG

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Sabina Holbová

**Title of the master thesis:** Rhythmic gymnastic at Special Olympics in the world and in the Czech movement of Special Olympics

**Department:** Adapted Physical Activities

**Supervisor:** prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** The main aim of the work is creation of a methodical handout for Special Olympics (SO) Rhythmic Gymnastics (RG) trainers in the Czech Movement of the Special Olympics (ČHSO). The result part of the work analyses the system of the rhythmic gymnastics of mentally disabled people in the whole world and in ČHSO. The study describes activities and work of individual clubs practising rhythmic gymnastics in our republic. The method of document analysis from [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org), where official rules and a methodical handout for rhythmic gymnastics "Coaching Guide" are placed, was used in the work. The result of the study is a 115-page-handout created for rhythmic gymnastics trainers in CHSO.

**Keywords:** Rhythmic gymnastic of MP, Special olympics in the CR, World games of SO, systém of RG, Coaching Guide of RG, rules of RG

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením prof. PhDr. Hany Válkové, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 22. 7. 2011

.....

Děkuji prof. PhDr. Haně Válkové, CSc., Renatě Koblihové, Mgr. Zdence Synovcové, Reubenu Silvovi a Kate-Faber Hickie z SOI za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	7
2 STAV ŘEŠENÉHO TÉMATU .....	8
2.1 Mentální postižení .....	8
2.2 Význam pohybové aktivity dětí a mentálně postižených v RG.....	9
2.3 Speciální olympiády a rytmická gymnastika na světových hrách a v ČHSO .....	11
3 CÍL .....	14
3.1 Hlavní cíl .....	14
3.2 Dílčí cíle .....	14
3.3 Úkoly a postup.....	14
4 ZDROJE ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ A SBĚR DAT .....	15
4.1 Analýza literárních zdrojů .....	15
4.2 Dotazování.....	15
4.3 Zpracování dat .....	15
4.4 Management zpracování bakalářské práce .....	15
5 VÝSLEDKY .....	16
5.1 Gymnastika v ČHSO .....	16
5.1.1 SK Sluníčko a Seba Tanvald.....	16
5.1.2 Horalky Chvalčov .....	17
5.2 Rytmická gymnastika .....	19
5.2.1 Disciplíny.....	19
5.2.2 Modifikace pro sportovce s přidruženým postižením.....	20
5.2.3 Oblečení a náčiní.....	20
5.2.4 Sestavy a jejich hodnocení.....	22
6 ZÁVĚR.....	25
7 SOUHRN .....	26
8 SUMMARY .....	27

9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	28
10 PŘÍLOHY.....	30
10.1 Metodická příručka rytmické gymnastiky pro trenéry v ČHSO.....	30
10.2 Metodické DVD s oficiálními sestavami a jednotlivými prvky RG .....	30

## 1 ÚVOD

„Lékař nastupuje až tam, kde již gymnastika nestačí“

Platón

Každý den slýcháváme z informačních prostředků, že pohybová aktivita je pro každého z nás velmi důležitá. Díky ní můžeme přispět k rozvoji a zlepšení psychické, fyzické, ale i zdravotní stránce naší osobnosti.

Lidé s mentálním postižením dříve neměli možnost jakékoliv pohybové aktivity, protože si intaktní společnost myslela, že toho ani nejsou schopni. Zlomový okamžik v závodění MP nastal v roce 1962, kdy Eunice Kennedy Shriver uspořádala tábor pro děti a dospělé s tímto postižením. Zde se Eunice utvrdila ve svém názoru, že tito jedinci jsou schopni provádět různá sportovní odvětví. Díky její iniciativě začali MP provozovat různé sportovní aktivity po celém světě a jednou za čtyři roky se setkávají na Speciálních olympiádách, které jsou obdobou olympijských her.

Jednou z takových disciplín je i rytmická gymnastika, která je podle mého názoru překrásnou sportovní disciplínou, jež vyžaduje velkou snahu, aktivitu a v některých případech obrovskou vůli a překonání sama sebe. Myslím si, že málo kdo z intaktní společnosti si i v dnešní době dokáže zřídka kdy představit, že postižení mají takové pohybové schopnosti, díky nimž mohou tento sport provozovat.

Rodiče, kteří přemýšlí o pohybové aktivitě pro své děti, většinou sáhnou po této gymnastice, právě proto, že zde dochází k všeobecnému rozvoji schopností a dovedností. Mimo jiné tato disciplína slouží k přípravě zpevňovací, vytrvalostní, specifické silové, odrazové, poskokové, visové, pouštěcí, uchopovací, reakční, rovnovážné a podporovací (Křištofič, 2006).

V práci se zaměřuji na systém rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád a ve světě. Analyzuji princip výkonnostních úrovní, charakterizuji jednotlivé náčiní, prvky s náčiním a bez náčiní. Dále zjišťuji příčiny nezájmu nácviku RG v ČHSO, přestože ve světě se tato sportovní disciplína na světových hrách těší velké oblibě.



## 2 STAV ŘEŠENÉHO TÉMATU

### 2.1 Mentální postižení

Lidé s mentálním postižením tvoří specifickou skupinu mezi zdravotně postiženými občany. Mezi postiženými jedinci představují jednu z nejpočetnějších skupin. Tato diagnóza se podle Kurze (1998, 8) „...ve světě týká přibližně 3%, přibližně 60% v mírném pásmu, 30% ve středním a 10% v těžkém“.

Valenta (2007, 13) definuje mentální postižení jako „...střešní pojem používaný v pedagogické dokumentaci a který orientačně označuje všechny jedince s IQ pod 85, (tj. jedince v pásmu současně chápané mentální retardace s pásmem dříve používaného pojmu slaboduchost)“.

Existují různé příčiny vzniku mentálního postižení. Nejčastěji je kategorizováno podle toho, zda je vnitřní (endogenní) nebo vnější (exogenní). Dále se určuje, zda je postižení vrozené nebo získané nebo jestli došlo k jeho vzniku před porodem (prenatální), při porodu (perinatální) nebo v průběhu života (postnatální).

V psychopedii se užívá i pojem mentální retardace. Podle Valenty (2007, 12) „...pojem mentální retardace lze definovat jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií“.

Světová zdravotnická organizace (WHO) rozlišuje čtyři kategorie MR:

1. Lehká mentální retardace
  - IQ se pohybuje přibližně mezi 50–69
  - patří sem: lehká slabomyslnost, lehká mentální subnormalita, debilita
2. Střední mentální retardace
  - IQ dosahuje hodnot 35–49
  - patří sem: střední mentální subnormalita, střední slabomyslnost, imbecilita
3. Těžká mentální retardace
  - IQ se pohybuje mezi 20–34
  - patří sem: těžká mentální subnormalita, těžká slabomyslnost, idioimbecilita
4. Hluboká mentální retardace
  - IQ dosahuje nejvýše 20
  - patří sem: těžká mentální subnormalita, hluboká slabomyslnost, idiocie

Kromě stupňů existují také:

1. jiná MP (F78) způsobená senzoricou deprivací
2. nespecifikovaná MP (F79) – jiná

## **2.2 Význam pohybové aktivity dětí a mentálně postižených v RG**

Podle WHO (2003) je „pohybová aktivita nezbytná pro naše zdraví. Mnoho experimentů a vědeckých důkazů potvrzuje, že adekvátní pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užítku“.

Je také známo, že pohybová aktivita zlepšuje a upevňuje zdraví člověka. Zdůrazňuje se ale i psychický a sociální aspekt, zejména v oblasti rozvoje poznávacích procesů (Karásková, 2003).

Pokud se chceme zabývat pohybovou aktivitou mentálně postižených, musíme vycházet z obecné péče, která byla jedincům věnována. V období otrokářství a raného středověku docházelo k segregaci a eliminaci ze společnosti (Karásková, 2005).

V období renesance došlo k první klasifikaci duševních poruch, v níž byli jednoznačně utříděni pasažéři na tzv. „lodích bláznů“, jejichž posláním bylo segregování a izolování mentálně postižených ze společnosti (Valenta, 2007).

První zmínka související s tělesnou aktivitou (později aplikovanými pohybovými aktivitami) se objevuje v publikacích Jana Amose Komenského v období renesance. Ten ve svých dílech hájil nutnost vzdělávat všechny děti bez ohledu na typ a stupeň jejich vzdělávání. Používal pedagogické principy, které jsou funkční i v dnešní době. V díle Didaktika vytváří první speciálně pedagogickou klasifikaci (6 skupin duševních schopností) z hlediska jejich typologie. Čtvrtá skupina (v dnešní terminologii) obsahovala žáky s lehkou mentální retardací, do páté skupiny zařazoval žáky s hlubším stupněm mentální retardace (Valenta, 2007).

Nová kvalita péče přichází se zrodem humanismu. Jsou zřizovány ústavy a souběžně se společenským rozvojem vzrůstá úroveň odborné péče nejen lékařské, nýbrž i výchovné a vzdělávací. Prvními průkopníky ve využívání tělesných cvičení k účelům terapeutickým byli lékaři, kteří svými přednáškami a osobním příkladem přispívali k uznání tělesných cvičení jako prostředku zlepšování zdravotního stavu postižených (Karásková, 2005, 7).

Významným ústavem pro duševně zaostalé se stalo Ernestinum (založeno v roce 1871 Karlem Slavojem Amerlingem). V roce 1901 nastoupil do ústavu Karel Herfort, který prohloubil především tělesnou a pracovní výchovu, do vyučování zavedl také nápravný tělocvik (Valenta, 2007).

Podle Winnicka (2005) je „...vývoj v 19. Století a v 1. polovině 20. století charakterizován jako postup od léčebně orientovaných pohybových aktivit k tělesné výchově, kde stále větší význam získávají sportovně orientované pohybové aktivity a důraz je kladen na celkový rozvoj jedince“.

O prospěšnosti tělesné výchovy či pohybových aktivit se dočteme v mnoha publikacích. Starší klasická srovnání motorických ukazatelů se zabývala např. rozdílem mezi věkovými skupinami osob s MP oproti věkovým skupinám běžné populace. Další studie se pokoušely srovnat obdobné ukazatele mezi kategoriemi osob s různým typem postižení. Naráželo se zde především na metodologické problémy, které vycházely z kategoriálního přístupu ke zkoumaným skupinám osob s postižením. Jiné studie se již zabývaly diferencí mezi osobami sportujícími – nesportujícími či krátkodobých tréninkových efektů v dovednostech nebo rozvoji pohybových schopností. Literatura zaměřená v České republice na životní styl a pohybové aktivity osob s MP udává obecná normotvorná fakta nebo obsahuje vágní vyjádření, že MP „nedosahují potřebné úrovně, nezvládají nebo se projevují méně dokonale“ než běžná populace. Proto by mělo docházet ke komplexnějším přístupům ve výzkumech mezi pohybovými aktivitami a dopady na některé dimenze osob s MP. Mělo by se využívat motorických kompetencí, které v sobě zahrnují motorické schopnosti, dovednosti a ukazatele psychomotorické (Válková, 2000).

Motoriku nepopisuje nebo neřeší jako „normalitu“ nebo „anormalitu“ či „abnormalitu“ věcnou či statickou, ale jako „jinou“, s níž je třeba se nějakým způsobem oboustranně vyrovnat (z hlediska dané osoby i okolí). Termín, motorická kompetence, je pak chápán jako způsobilost (oprávněnost, schopnost) adekvátním způsobem vykonávat nějaký pohyb (motorický akt). Otázkou zůstává, co může být motorickým aktem. Tím může být pohyb typicky tělocvičný, pohyb založený na vizuomotorice či grafomotorice stejně jako pohyb běžné denní sebeobsluhy či pohyb s kompenzační pomůckou. Osoba s mentálním postižením může v tělocvičném pohybu selhávat, ale může zvládat velmi dobře pohyb běžné sebeobsluhy, neboť se v něm neprojevuje jen intelektová úroveň, ale dlouhodobé učení, motivační či zájmový vztah, podpořený buď součinností s blízkou osobou nebo poznáním užitečností takový pohyb provádět. Objevuje se v něm tedy i učení a samozřejmě i sociální kontext (Válková, 2000, 10).

Pro osoby s MP mají pohybové aktivity obrovský význam. Nejenže přispívají k rozvoji motoriky a pohybových dovedností, ale také zvyšují úroveň volných vlastností. Pohybová výchova svými specifickými prostředky přispívá ke kultivaci osobnosti žáka s MP. Během sportovních činností dochází k osvojení a zvykání si na nové sociální role, jež vyžadují spolupráci, tvořivost a překonání sama sebe.

Gymnastika je jedna z velmi oblíbených sportovních aktivit, která napomáhá k rozvoji jedince. Dle Skopové a Zítka (2005) je gymnastika záměrnou pohybovou činností splňující úkoly jako: kultivaci pohybového projevu a držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým činnostem a pochopení vlivu pravidelné pohybové aktivity na zdraví člověka.

V rámci tělesné výchovy v rytmické gymnastice se především dbá na upevňování zdraví dětí a mládeže. Všestrannost prostředků a důsledné dodržování zásad správného držení těla při všech postojích a pohybech ovlivňuje nejen utváření návyku správného držení těla, ale má i příznivý vliv na fyziologické funkce organismu (Svobodová, 2008).

Mnohostrannost pohybů a prvků, jejich propojenosti, přechodu z jedné polohy do druhé a zapojení nejrůznějších svalových skupin a kloubů, přispívají k harmonickému vývoji, ale působí příznivě i na nervový systém. Správné rozložení váhy při prováděném prvku chrání tělo při otřesu, správný sklon pánve ovlivňuje rozložení vnitřních orgánů, držení těla se projevuje na dýchání (Fürlová, Livorová, Petrová 1972).

### **2.3 Speciální olympiády a rytmická gymnastika na světových hrách a v ČHSO**

V červnu 1962 byl v Marylandu uspořádán první tábor pro děti a dospělé s mentálním postižením. Tábory byly zpočátku jednodenní a konaly se v domě zakladatelky paní Eunice Kennedy Shriver (1921–2009), sestry amerického prezidenta Johna F. Kennedyho (Anonymous, 2011).

Na táborech se projevilo, že lidé s mentálním postižením jsou způsobilí provozovat různé druhy sportů a pohybových aktivit. Díky tomu se Eunicí, společně s jejím manželem, podařilo uskutečnit myšlenku na založení her určených právě těmto lidem.

První Mezinárodní Speciální olympiáda letních her s více jak 1000 účastníky z 26 států USA a Kanady se uskutečnila v Chicagu 19. a 20. 7. 1968. Soutěžilo se v atletice, pozemním hokeji a vodních sportech. Téhož roku bylo založeno hnutí Speciálních olympiád SOI, které je oficiálně uznáno Mezinárodním olympijským výborem a začleněno do struktury světových soutěží. Olympijský výbor USA podal v roce 1971 oficiální autorizaci na užívání názvu „olympiáda“. V roce 1991 byl název her upraven na Světové hry Speciálních olympiád.

V Československu vše začalo pořádáním Sportovních her ústavů sociální péče zvláštních škol. Soutěže však byly orientovány spíše na výkon, než na druh mentálního postižení. Vychovatelé a další lidé, kteří spolupracovali s mentálně postiženými, však chtěli uspořádat akci na mezinárodní úrovni, která by brala ohled na druh postižení (Kurz, 1994).

V roce 1988 byly uskutečněny první kontakty s hnutím Speciálních olympiád v Polsku a Belgii. O rok později Olga Kurzová a Martina Středová založily přípravný výbor Československého hnutí Speciálních olympiád.

Toto hnutí bylo založeno v dubnu roku 1990 jako samostatná, nezávislá, společensko-sportovní organizace. Zároveň je členem mezinárodní organizace SOI (Special Olympics International), která sdružuje země z celého světa (Středová, 1991).

V roce 1991 se v Praze uskutečnila 1. Československá Speciální olympiáda. Soutěžilo se po dobu tří dnů v lehké atletice, stolním tenise, plavání, malé kopané, volejbale a přizpůsobených sportech. V zimě, o rok později, se uskutečnily 1. Československé zimní hry Speciální olympiády, které se konají každoročně v Horní Malé Úpě. V roce 1993 se uskutečnila 3. Speciální olympiáda v pořadí, a to v Olomouci, ale byla to vlastně 1. oficiální česká Speciální olympiáda.

SOI garantuje hry všech úrovní (kontinentální hry, sportovní turnaje, národní hry, lokální akce). Především však klade důraz na Světové hry, které jsou vrcholem snažení sportovců po celém světě. Dodržuje se cyklus letních a zimních her co dva roky (vždy o rok později než olympijské hry). ČHSO se řídí tímto systémem. Národní hry jsou pořádány vždy v roce po světových hrách. Nejméně jsou u nás rozvinuty lokální aktivity (Kurz, 1998).

V roce 1972 byla gymnastika oficiálně zařazena mezi sporty Speciální olympiády. Téhož roku bylo na světových letních hrách registrováno 9 závodníků. Od roku 1999 se soutěží zúčastnilo kolem 1, 5 tisíce závodníků z 82 států (Reuter, 2003).

Gymnastika by nebyla tam, kde je dnes, kdyby nebylo Kate Faber-Hickie (technický delegát gymnastiky SO). Kate se s gymnastickou poprvé setkala v roce 1983 (hry v USA). Zde vystupovala jako školitel a nadšený zastávce gymnastiky mentálně postižených. Vlastní gymnastickou školu v Toms Rivers (USA), kde nabízí dětem a dospělým s mentálním postižením, aby si zde vyzkoušeli tanec, gymnastiku, pohyb apod. Kate je také hlavní trenér nejúspěšnějšího týmu gymnastek v New Jersey.

V dnešní době se gymnastika SO rozděluje do tří disciplín:

- mužská sportovní gymnastika (prostná, kůň na dél, kruhy, skoky, bradla, hrazda)
- ženská sportovní gymnastika (prostná, hrazda, kladina, přeskok)
- ženská rytmická gymnastika (taneční vystoupení s náčiním)

Rytmická gymnastika byla představena jako závodní disciplína v roce 1991 na světových hrách v Minneapolis. V té době se výsledky zaznamenávaly ručně a jsou k dostání pouze u pořadatelů.

V roce 1999 se na světových letních hrách v Severní Karolině soutěžilo v úrovni 1, 2 a 3. Obruče se zúčastnilo celkem 51 gymnastek (úroveň 1–3), míče 52 (úroveň 1–3), stuhy 49 (úroveň 1–3), švihadla 27 (úroveň 2–3) a cvičení bez náčiní 19 gymnastek (v úrovni 1). Od té doby její popularita velmi vzrůstá (v roce 2007 se her zúčastnilo 78 závodnic, z toho 3 Češky a 2 Slovenky).

V roce 2007 se konaly v Shanghai letní světové hry. Ve dnech 3.–10. 9. probíhaly soutěže v rytmičké gymnastice v mezinárodním gymnastickém centru. Finálové skupiny byly rozděleny podle věkových kategorií do tří skupin v rozmezí 8–11, 12–15, 16 a více let. Ženy soutěžily v úrovni 1, 2, 3 a 4. Podle pravidel se mohly specializovat na jednu nebo více disciplín, anebo soutěžit ve všech disciplínách v jedné úrovni. Nejvíce gymnastek (13) měla Čína.

Kvalifikace probíhala 3. a 4. října, 7. a 8. října se konalo finále, udělování medailí a stužek. Divize pro finále byly složeny z výsledků kvalifikace. Minimálně tři gymnastky musely být v divizi, maximálně osm. Pokud gymnastovi nebyla vytvořena divize, sportovec se automaticky stával vítězem.

Protesty mohl písemně podávat podle pravidel pouze hlavní trenér, a to do 30 min po skončení disciplíny. Záleží pouze na jury, zda protest akceptuje nebo zamítne v souladu s mezinárodními pravidly sportovních federací a Speciálních olympiád. Protest musí obsahovat každé porušení a specifické číslo v pravidlech. Dále pak stručnou definici toho, proč si trenér myslí, že pravidla nebyla dodržena. Hlavními důvody, proč se protest může začít řešit, jsou nesprávný výklad sportovních pravidel a selhání rozhodčího (Anonymous, 2007).

## **3 CÍL**

### **3.1 Hlavní cíl**

Na základě teorie a empirie vytvořit metodickou příručku pro trenéry sportovců Speciálních olympiád rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád.

### **3.2 Dílčí cíle**

1. Analyzovat rytmickou gymnastiku mentálně postižených na Speciálních olympiádách
2. Popsat systém RG v SO
3. Srovnat užití – rozšíření RG v SO – MP v ČR a ve světě
4. Zhodnotit tréninkové podmínky v ČHSO

### **3.3 Úkoly a postup**

1. Prostudovat dostupné dokumenty o RG a SO
2. Zkontaktovat vedení SOI (Reuben Silva – manager sportů) a ČHSO (Zdenka Synovcová – ředitelka RG, Renata Koblihová – trenérka RG)
3. Vypracovat písemnou anketu a strukturovaný rozhovor
4. Vyhledat informace k RG v SOI
5. Formálně upravit data do podoby metodické příručky

## **4 ZDROJE ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ A SBĚR DAT**

V práci je použita metoda analýzy literárních zdrojů a rozhovory s trenéry jednotlivých klubů v ČHSO.

### **4.1 Analýza literárních zdrojů**

Ke zjištění základních informací jsem užila metodu analýzy literárních zdrojů. Pracovala jsem především s dokumenty z [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org), kde se i nachází pravidla, popis disciplíny, příručka pro trenéry „Coaching Guide“ a další související tituly.

### **4.2 Dotazování**

V průběhu práce bylo důležité pracovat s trenéry rytmické gymnastiky v ČHSO formou osobních konzultací a zahrnout do práce jejich zkušenosti a znalosti. Vedoucí trenéry SK Sluníčka, Seba Tanvald, Horalky Chvalčov a Jihlava Kamínek jsem také požádala o sepsání základních informací o svých klubech a jejich činnosti.

### **4.3 Zpracování dat**

Při zpracování dat byla využita logická analýza výkladem faktů. Metodická příručka je překladem dokumentu Coaching Guide, taktéž obrázky jsou převzaty z této příručky, avšak jejich formát je upraven.

### **4.4 Management zpracování bakalářské práce**

Na začátku procesu jsem kontaktovala Reubena Silvu (manager sportů SOI) ohledně výsledků a vzniku RG na Speciálních olympiádách. Reuben bezprostředně na to odpověděl a spojil mě s Kate-Faber Hickie (zakladatelka RG na SO), která mi pomohla s historií gymnastiky.

V ČHSO jsem se setkala s ředitelkou gymnastiky Zdenkou Synovcovou. Ta mi předala dostupné informace, DVD s aktuálními sestavami a zodpověděla všechny dotazy. V průběhu zpracování jsem se snažila o kontakt s ostatními trenéry RG. Setkala jsem se pouze s trenérkou SK Horalky Chvalčov Renatou Koblihovou a to díky zasedání valné hromady ČHSO, kde byly kluby vyzvány k vyplnění dotazníků ohledně RG (z 20 dotazníků se mi vrátil pouze jeden). Díky paní Koblihové jsem se mohla zúčastnit tréninku RG.

Spolupráce s trenérkami, s kterými jsem se mohla setkat, byla velmi přínosná. Při setkání mě ale překvapilo, že pravidla nikdy nebyla přeložena celá, a že nikdo neznal příručku „Coaching Guide“, která byla vydána v roce 2008 SOI. Přitom tyto dokumenty jsou volně přístupné na [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org) a na jejich vzniku se podíleli odborníci na RG. Proto je velká část práce věnována překladu zmiňované příručky Coaching Guide a pravidlům.



## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1 Gymnastika v ČHSO**

V Českém hnutí Speciálních olympiád se nejprve začínalo soutěžit ve sportovní gymnastice (například v roce 1997 se soutěže zúčastnily 3 závodnice). Rytmická gymnastika se objevila již na 2. českých národních letních hrách v Praze (1994), kde své sestavy předváděly gymnastky TJ Elán Hlučín pod vedením Drahomíry Martínkové (Anonymous, 1995).

Další záznam je až z roku 2004, kdy se na 7. letní Speciální olympiádě v Českých Budějovicích objevila rytmická gymnastika jako demonstrační sport. Od této doby se v ní soutěží na každých národních Speciálních olympiádách. V Českých Budějovicích své skladby předváděly 3 závodnice úrovně 1. Trenérům byly předvedeny sestavy 2-3 gymnastek cvičící úroveň 1, dále praktické ukázky nácviku, pravidel a náčiní (Synovcová, 2004).

V roce 2006, na 8. letní olympiádě ve Zlíně, si již trenéři mohli vybírat z rytmické a sportovní gymnastiky (pár let se soutěžilo v obou disciplínách). V úrovni 1 soutěžilo s obručí 17 závodnic, s míčem 16, se stuhou 12 a ve víceboji 17 závodnic z 5 klubů (Horalky, Kamínek, Maxov, Pážata a Sluníčko). V tomto roce se her zúčastnila i slovenská závodnice, která absolvovala jako jediná sestavy úrovně 4 se všemi náčiními a tedy i víceboj.

Postupem času si trenéři začali více vybírat rytmickeu gymnastiku, protože sportovní gymnastika byla velmi náročná z finančního hlediska (pronájem tělocvičny a kvalitní gymnastické náradí). Díky těmto faktorům se v současné době soutěží už jen v RG.

Rytmická gymnastika se objevila i na 10. české letní Speciální olympiádě v Praze. Soutěžilo se opět v úrovni 1, pouze v kategorii ženy. Do finálových skupin byly zařazovány gymnasté podle bodového ohodnocení v kvalifikaci (mezi prvním a posledním závodníkem skupiny nesměl být bodový rozdíl více než 10%).

V současné době se RG v ČHSO aktivně věnují 4 kluby. Horalky Chvalčov, SK Sluníčko, Seba Tanvald a Jihlava Kamínek, se kterým se nepodařilo navázat spolupráci.

#### **5.1.1 SK Sluníčko a Seba Tanvald**

Sportovní klub Sluníčko sídlící v Jablonci nad Nisou, je členem ČHSO od roku 1992. Tato organizace vznikla za účelem rozvoje myšlenky: „sportování je prostředkem k rozvoji osobnosti a k integraci mentálně postiženého člověka do společnosti“.

RG se věnuje celkem 12 sportovců (Seba Tanvald má 3 členy, SK Sluníčko 9 členů). Trenérkou obou klubů je Zdenka Synovcová, která je zároveň i ředitelkou RG v ČHSO. Zdenka Synovcová se v roce 1993 zúčastnila školení sportovní gymnastiky, kterou v té době

vedla Drahomíra Martínková. O rok později absolvovala jako trenérka se svými gymnastkami 1. závody ve sportovní gymnastice, i když si zpočátku myslela, že děvčata z ústavu nebudou schopny sestavy nacvičit. Gymnastky si postupem času zvykly jak na vystoupení, tak na dresy, které v té době byly zakoupené ze Spartakiády. Poté, co zájem o sportovní gymnastiku byl stále menší, a Drahomíra Martínková přestávala mít zájem se tomuto sportu věnovat, bylo Zdenice nabídnuto, aby převzala funkci ředitelky gymnastiky a to i z toho důvodu, že v té době byla jedinou aktivní trenérkou, která pravidelně vozila sportovce na závody. V roce 2000 získala DVD ze Slovenska, kde byly nahrány sestavy rytmické gymnastiky mentálně postižených. Sestavy se jí zalíbily, proto navštívila trenéry RG z Jablonce nad Nisou, kteří ji RG doporučili z toho důvodu, že je nenáročná na prostor a vypůjčila si i náčiní. V roce 2002 proběhlo v Jablonci nad Nisou první školení moderní gymnastiky.

Trénink obou klubů probíhá pravidelně v průběhu školního roku 1 x týdně po dobu 90 minut v rámci kroužku DDM, kdy gymnastky nacvičují sestavy úrovně 1. Na nácvik je nejjednodušší obruč, poté míč. O prázdninách se konají dva sportovní pobyty, na kterých se mimo jiných pohybových aktivit, cvičí aerobik pod vedením plně kvalifikované instruktorky aerobiku. Sestavy se nacvičují především podle instruktážního DVD. Paní Synovcová je zastáncem syntetického vyučování, kdy rozkládá naučené na jednotlivé části. Příručku Coaching Guide zná, ale nevyužívá ji. Důvodem je i to, že v minulosti byla již snaha o přeložení metodické příručky RG, ale nikdo ji nechtěl využívat a všichni se řídili podle DVD (Synovcová, 2011).

V ČHSO je podle jejího názoru tak málo klubů, protože se RG musí trenér věnovat pravidelně, je nutností dobrá znalost pravidel, neustálé opakování, nejde pouze o nacvičování prvků, ale také o zapojení kompenzačních cvičení, nezapomínání a nevynechávání jednotlivých částí tréninkových jednotek. Velmi významnou roli hraje i trenér, který musí mít o rytmickou gymnastiku dlouhodobý zájem a trpělivost svěřence něco naučit (Synovcová, 2011).

### **5.1.2 Horalky Chvalčov**

Horalky Chvalčov jsou v ČHSO od roku 2002. Trenérka Renata Koblihová, bývalá sportovní gymnastka, preferuje nácvik sestavy po částech. Dříve se klub věnoval i SG, ale díky finanční stránce a účasti na demonstračním cvičení přešli na rytmickou gymnastiku. Trenérka se vůbec nebrání tomu, aby se soutěží zúčastňovali i chlapci. Chce, aby gymnastky soutěžily i ve vyšších úrovních (v České republice se momentálně všechny závodnice zúčastňují pouze úrovně 1), ale klubů, kteří se věnují RG je čím dál tím méně (v roce 2010

jsou aktivní pouze 3 kluby), tím pádem chybí konkurence, proto se nesoutěží ve vyšších úrovních.

Horalky mají trénink 1 x týdně 2 hodiny. Příručku Coaching Guide nikdo z trenérů zatím nezná. Sestavy se kluby učí podle DVD, které dostanou od ředitelky RG a konzultují jednotlivé prvky a části sestavy mezi sebou. Jedenkrát do roka mají soustředění, kde gymnasté mimo nácviku gymnastiky hrají petanque, chodí na rafty, plavat a provozují jiné sportovní aktivity. Podle trenérky je na nácvik nejjednodušší míč (jedna gymnastka se zvládla naučit celou sestavu za jednu tréninkovou jednotku). Na různá vystoupení nacvičuje trenérka se svěřenci i skupinová cvičení. Na světové hry se společnými skladbami ale nejezdí z nedostatku financí. V České republice se zatím Horalky zúčastnily všech konaných soutěží. Tento rok se jedna svěřenkyně zúčastní letních světových her jako soutěžící, druhá gymnastka jede jako náhradnice (Koblihová, 2011).

## 5.2 Rytmická gymnastika

Rytmická gymnastika se dá provozovat prakticky kdekoliv ve volném prostoru. Je velmi nenáročná na sportovní náčiní, které se dá koupit za přijatelnou cenu.

Důležité pro rozvoj gymnastiky je přesná znalost pravidel, dodržování pravidelného tréninku a systematické vedení nejlépe jednoho stejného člověka, který může přesně koordinovat přípravu a pozná, co všechno sportovec dokáže a již dokázal. Je důležité rozpoznat změny v pohybu, správně určit chyby a přesně opravit a zaměřit přípravu k určitému cíli-závodu (Synovcová, 2008).

Zdenka Synovcová (ředitelka gymnastiky) převzala tuto funkci po Drahomíře Martinkové. Za tu dobu uspořádala několik školení trenérů, kterých se zúčastnilo kolem 25 lidí z různých klubů. Aktivně se gymnastika provozovala v roce 2008 v 5 klubech – Sluníčko Jablonec nad Nisou, Seba Tanvald, Horalky Chvalčov, Kamínek Jihlava a Pážata Mladá Boleslav. V současné době se gymnastice věnují 4 kluby.

### 5.2.1 Disciplíny

Rytmická gymnastika vychází z pravidel Gymnastické národní federace (FIG) nebo NGB (National Governing Body). Řídí se jimi všechny závody, pokud ale dojde k rozporu, uplatňují se oficiální pravidla SO. Každoročně může docházet k úpravám, jež jsou k nalezení na oficiálních stránkách SO.

Disciplíny jsou rozdělené podle výkonnostní úrovně sportovce (Anonymous, 2010).

Úroveň A

Úroveň B

Úroveň 1

Úroveň 2

Úroveň 3

Úroveň 4

Společné skladby

**Úroveň A, B**

Zajímavostí je, že v těchto úrovních můžou soutěžit jak muži, tak ženy. V úrovni A jsou všechny sestavy prováděny vsedě, protože jsou přizpůsobeny sportovcům, kteří nedokážou stát na vlastních nohách nebo jsou jinak tělesně handicapovaní. Od úrovně B jsou sestavy prováděny ve stoje. Sportovec se může specializovat na sestavu se švihadlem, obručí, míčem, stuhou, anebo soutěžit ve všech čtyřech disciplínách, tzn. absolvovat tzv. čtyřboj (součástí všech úrovní). Na světových hrách se v těchto úrovních nesoutěží.

## **Úroveň 1, 2, 3, 4**

V těchto úrovních soutěží pouze ženy. Nejvíce závodnic je v úrovni 1, jelikož se zde provádějí nejméně obtížné prvky. Na závodech se každý den soutěží v jedné úrovni. Náčiní jde za sebou v pořadí: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha.

Náčiní

Úroveň 1 – švihadlo, obruč, míč, stuha, čtyřboj

Úroveň 2 – obruč, míč, stuha, kužele, čtyřboj

Úroveň 3 – švihadlo, míč, kužele, stuha, čtyřboj

Úroveň 4 – obruč, míč, kužele, stuha, čtyřboj

### **Společné disciplíny**

Jsou vytvořeny pro týmy složené ze 4 až 6 sportovců. Všichni musí mít na sobě oblečení ze stejného materiálu, střihu a barvy. Náčiní musí být také sjednocené, nesmí se rozcházet ve váze, velikosti a tvaru, pouze barva se smí lišit.

### **5.2.2 Modifikace pro sportovce s přidruženým postižením**

Sportovci se zrakovým postižením je povoleno, aby mu trenér pomohl klepáním do rytmu. Hudba se může umístit po stranách závodní plochy nebo ji trenér může nosit kolem, nesmí však vstoupit do cvičebního prostoru.

Sluchově postiženému může trenér podle pravidel pomoci se začátkem sestavy tak, že mu signálem ukáže, kdy má začít. Jiná pomoc není povolena.

Povinností trenéra je vždy nahlásit řediteli a rozhodčím závodu druh postižení a to i před každou sestavou, aby nedocházelo k případným srážkám.

### **5.2.3 Oblečení a náčiní**

#### **Oblečení**

Gymnasti by měli nosit gymnastický dres nebo celodres jakékoliv barvy. Sukýnky se tolerují bez srážky bodu, ale musí být staženy na bocích (baletní jsou zakázány), styl je libovolný. Podle pravidel by sportovci měli mít na nohách gymnastické cvičky nebo být bosí. Látka dresu musí být neprůhledná a upnutá na těle. Vlasy by měly být upravené, nejlépe stáhnuté do gumičky a upevněné sponkami. Nejsou povoleny jakékoliv šperky kvůli bezpečnosti sportovce.

## Náčíní

Velikost náčiní při tréninku je uzpůsobena věku, dovednosti a velikosti sportovce. Na závodech jsou rozměry přímo stanoveny pravidly. Barva by měla ladit s dresem. Kontrola rozhodčími probíhá těsně před závodem. Pokud jsou nalezeny nedostatky, trenér má možnost upravit náčiní bez srážky bodu. Další překontrolování následuje ihned po předvedení sestavy. Jestliže rozhodčí opět objeví nedostatek, bude z celkové známky sestavy strženo 0.3 b.

## Švihadlo

Velikost švihadla je závislá od výšky sportovce. Při výběru chytne sportovec švihadlo rukama za oba konce a nohama si stoupne do středu švihadla. Koncové části by měly dosahovat do výšky podpažní jamky.

Švihadlo musí být vyrobeno ze syntetického nebo konopného materiálu. Na koncových částech nesmí být umístěno žádné držadlo. Jsou povoleny pouze uzlíky (jeden nebo dva na každém konci) a 10 cm protiskluzového materiálu. Průměr by měl být po celé délce stejný, anebo se může uprostřed zvětšovat.

## Obruč

Obruč musí být vyrobena z dřevěného nebo plastového materiálu, z toho důvodu, aby během cvičení udržela tvar, jenž může být jakýkoliv, nejčastěji ale kruhový, čtvercový, pravoúhlý a oválný. Minimální váha se pohybuje v rozmezí od 150 do 300 g. Je povolena i vyšší hmotnost. Vnitřní průměr se pohybuje mezi 60-90 cm. Vrchol obruče by měl dosahovat výšky boků sportovce.

## Míč

Při výběru by měl trenér brát ohled na to, zda se sportovci míč dobře drží v ruce bez sevření prstů. Míč musí být vyroben ze syntetického nebo gumového materiálu, jenž musí být stejně pružný jako guma. Průměr by se měl pohybovat v rozmezí 14-20 cm.

## Kužele

Kužele by měly být menší než je vzdálenost mezi zápěstím a ramenem sportovce (většinou se jejich velikost pohybuje v rozmezí 25-50 cm). Můžou být vyrobeny z dřevěného nebo syntetického materiálu. Rozšířená část se nazývá tělo, úzká část krk a konec kužele je tvořen koulí, jež se nazývá hlava.

## Stuha

Stuha se rozděluje na dvě části: tyčku a stuhu. Tyto části jsou k sobě připojeny nití, nylonovým provázkem nebo sérií pohyblivých kroužků (délka spojení je max. 7 cm).

Tyčka musí být vyrobena z dřeva, bambusu, plastu nebo skelné vaty. Pokud vezme sportovec tyčku do ruky v přípažení, její konec by se neměl dotýkat země. Konec může být podobně jako u švihadla pokryt protiskluzným materiálem nebo gumovou násadkou, která nesmí přesahovat délku 10 cm. Na vrcholu tyčky, tam kde bude upevněna stuha, musí být umístěn kovový kroužek zabudovaný přímo na tyčku, pružný pás připevněný nylonovou nití, kovové kolečko přichycené kovovými špendlíky, kovový proužek anebo kovový kroužek připevněný kovovými špendlíky.

Stuha je vyrobena ze saténového nebo nenaškrobeného materiálu, šířka se pohybuje v rozmezí 4-6 cm. Pro úroveň A, B je minimální délka 2 m a maximální 6 m (pro úroveň 1, 2, 3, 4 je minimální délka 3 m, maximální zůstává stejná). Stuha musí být v celku, nesmí se stát, že by byla sešita z více kusů látky.

## Cvičební prostor – koberec

Koberec musí odpovídat rozměrům 13 x 13 m, s ochranou zónou 1 m okolo. Povrch nesmí být lepkavý ani kluzký. Strop nemusí být 8 m vysoký, určitá výška je však potřebná.

### 5.2.4 Sestavy a jejich hodnocení

Sestavy jsou prováděny na upravené cvičební ploše. Za stranu jedna je považovaná ta část strany čtverce, kde je umístěn stůl hlavních rozhodčích.

Na začátek sestavy si sportovec stoupne za hranici cvičební plochy a jeho povinností je představit se hlavnímu rozhodčímu. Na tento popud mávne rozhodčí zelenou vlajkou a umožní tím sportovci, aby zaujal počáteční pozici sestavy. Po ukončení se musí sportovec opět představit rozhodčím (dát znamení, že skončil sestavu), a poté může opustit cvičební prostor.

Během sestavy není povolena žádná komunikace mezi sportovcem a rozhodčím. Jedinou výjimkou jsou sportovci s přidruženým postižením, u kterých je povolena asistence. Rozhodčí však o této spolupráci musí vědět a trenér musí dodržovat pravidla (viz kapitola modifikace pro sportovce s přidruženým postižením).

Pokud trenér pomáhá sportovci, hrozí bodová srážka:

- 3.0 za pomoc při celé sestavě
- 2.9-2.0 za nápovědu téměř při celé sestavě
- 1.9-1.0 pokud trenér pomáhá sportovci s polovinou sestavy

0.9-0.1           několikrát během sestavy pomůže trenér sportovci

Po celou dobu sestavy by se měl sportovec pohybovat uvnitř vymezené plochy. Pokud vyjde mimo plochu nebo mu spadne náčiní mimo výseč, hrozí mu srážka za každé toto porušení ve výši 0.2 b. Jestliže se tato chyba bude opakovat několikrát za sestavu, automaticky se strhává 1 b.

### **Hodnocení úrovně A a B**

Tuto úroveň může hodnotit i jeden rozhodčí. Pokud je přítomno 4 a více rozhodčích, ředitel závodu nebo hlavní rozhodčí může při hodnocení vyškrtnout nejvyšší a nejnižší známku. Ze zbylých známek se poté vytvoří průměr. Za bezchybné předvedení sestavy je možno udělit maximální známku 5 b.

Bodové hodnocení jednotlivých částí sestavy:

- 1.0     předvedení je perfektní (excelentní rozsah, provedení, dovednost apod.)
- 0.7-0.9     objevují se menší chyby
- 0.5-0.6     objevují se velké chyby
- 0.3-0.4     část je s těžší rozpoznatelná
- 0.1-0.2     sportovec pouze provádí jednotlivé prvky bez spojení

### **Hodnocení úrovně 1-3**

Rozhodčí jsou rozděleny na dvě skupiny (panely). První skupina hodnotí technickou stránku sestavy, druhá se zaměřuje na celkové provedení. Každá skupina může udělit max. 5 b. Obě známky se poté sečtou, tzn., že nejvyšší možná známka za sestavu činí 10 b.

Technický panel rozhodčích hodnotí obtížnost (max. dosažená známka 3.0 b), propojení prvků (max. 1.0 b), útvary (max. 0.5 b) a dodržení rytmu hudby (max. 0.5 b).

Rozhodčí hodnotící provedení se zaměřují na rozsah provedení dovedností (za tuto část můžou udělit max. 4 b), dále pak na eleganci pohybu, výraz, půvab a ladnost pohybu (max. 1.0 b).

### **Hodnocení úrovně 4**

V nejobtížnější úrovni se rozhodčí rozdělují do tří skupin. Pokud je více rozhodčích než 4 v jedné skupině, využívá se stejného pravidla jako v úrovni A a B.

První skupina má na starosti technickou stránku sestavy (max. bodové ohodnocení jsou 3 b). Druhá skupina sleduje umělecké provedení (klasifikace je stejná jak u první skupiny) Hodnotí především propojení hudby, náčiní, pohyby těla a výrazové prostředky. Poslední skupina rozhodčích sleduje celkové provedení sestavy. To znamená, že se soustředí především na správné provedení prvků sestavy, jako jsou rovnovážné polohy, otočky a skoky.



Bodují i rozsah pohybu. Na rozdíl od ostatních úrovní gymnasté cvičí volné sestavy s danými povinnými prvky a spojeními.

### **Hodnocení společných skladeb**

Společné skladby hodnotí dva panely rozhodčích, stejně jako u úrovní 1-3.

## 6 ZÁVĚR

Rytmická gymnastika MP se od roku 1991, kdy se poprvé objevila na světových letních hrách, těší velké oblibě a stává se velmi populární. Každými letními světovými hrami SO přibývá více účastníků z různých koutů světa. V České republice ale dochází k úpadku a nezájmu.

SOI vytvořilo velmi propracovaný a ucelený systém RG. Úroveň 1-4 je určena pro ženy. V těchto kategoriích se soutěží na letních světových hrách SO. SOI neopomnělo ani na muže a sportovce, kteří jsou nějakým způsobem imobilní a vytvořilo jim úroveň A a B. V těchto úrovních se může soutěžit na ostatních hrách SO.

Sestavy v jednotlivcích jsou předváděny vždy s náčiním. Gymnasté mají na výběr ze švihadla, míče, obruče, stuhy a kuželů, nebo se v dané úrovni zúčastní čtyřboje. Skupinová cvičení mohou probíhat i bez náčiní. Gymnasté mají při závodech oblečen gymnastický celodres nebo dres.

Sestavy se hodnotí podle bodové škály. Úroveň A a B boduje minimálně 1 rozhodčí v rozmezí 0 až 5 bodů. Ostatní úrovně se bodují od 0 do 10 bodů, přičemž se zvyšuje i počet rozhodčích.

V době, kdy se s RG začínalo, se soutěží zúčastňovalo 5 klubů. Nyní se aktivně nácvičku gymnastiky věnují 4 kluby. Horalky Chvalčov se RG věnují od roku 2002. Tréninková jednotka probíhá 1 x týdně po dobu 2 hod. Z důvodu malé konkurence v ČHSO nacvičují gymnastky pod vedením trenérky Renaty Koblihové sestavy úrovně 1. Doposud se zúčastnily všech soutěží pořádaných ČHSO. Sportovní klub Sluníčko z Jablonce nad Nisou a Seba Tanvald nacvičují své sestavy úrovně 1 pod vedením Zdenky Synovcové, která je zároveň i ředitelkou RG v ČHSO. Oba kluby absolvují tréninky společně pravidelně 1 x týdně.

Nedílnou součástí bakalářské práce je metodická příručka rytmičké gymnastiky určená pro trenéry mentálně postižených.

## 7 SOUHRN

Práce se zabývá rytmickou gymnastikou mentálně postižených ve světě a v Českém hnutí Speciálních Olympiád. Důležitou část tvoří metodická příručka pro trenéry gymnastiky v ČHSO. Trenéři zde naleznou popsané jednotlivé prvky s náčiním a bez náčiní, které jsou součástí jednotlivých sestav. Příručka obsahuje i dílčí části tréninkové jednotky a ukázky jednotlivých lekcí, jenž mohou být v tréninkovém procesu zahrnuty. Dále jsou zde popsány skupinové aktivity, modifikace, přizpůsobování a stanovení cílů během celého tréninkového cyklu. V příloze je zahrnuto i DVD s jednotlivými sestavami.

Další důležitou součástí je systém RG ve světě a jeho aplikace do českého prostředí. Zjišťuji, že v ČHSO je nejvíce rozšířena úroveň 1. Důvodem je malý počet aktivně věnujících se klubů, finanční náklady spjaté s pobytem v zahraničních státech, neboť kluby jsou neziskové. Dalším faktorem je i strach trenérů z nácviku rytmické gymnastiky, protože je to podle nich velmi obtížná disciplína.

Analýzou dokumentů z [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org) jsem stručně popsala vznik světových Speciálních olympiád a zařazení rytmické gymnastiky do jejich cyklu. Pomocí oficiálních pravidel jsem popsala jednotlivé náčiní, oblečení a hodnocení sestav při závodech.

V bakalářské práci jsem se zmínila i o klubech v ČHSO věnující se RG.

## **8 SUMMARY**

The work deals with rhythmic gymnastics of mentally disabled people in the world and in the Czech Movement of Special Olympics. A methodical handout for gymnastics trainers in CHSO represents an important part of the work. The trainers can find here a description of individual elements with equipment and without equipment which are a part of individual combinations. The handout also contains partial sections of a training unit and demonstrations of individual lessons which can be incorporated in the training process. Further, group activities, modifications, adjusting and setting of aims during the whole training cycle are described in the study. A DVD with individual combinations is incorporated in the attachment.

An important part of the work is a RG system in the world and its application to the Czech background. I have found out that level 1 is most spread in CHSO the reason of which is a small number of active clubs, financial charges connected with stays abroad because the clubs are non-profit-making. Another factor is the trainers' fear of rhythmic gymnastics training claiming it is a very difficult discipline.

Analysing the documents from [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org) I briefly described the origin of world Special Olympics and the inclusion of rhythmic gymnastics to their cycle. Using the official rules I described individual articles, clothes and combination evaluation during contests.

I have also mentioned CHSO clubs practising RG.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2007). *Gymnastics. Technical Manual*. Shanghai: Special Olympics World Summer Games Organizing Committee.
- Anonymous (2011). *The History of Special Olympics*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.specialolympics.org/history.aspx>
- Anonymous. (1995). *SO Gymnastika*. (Available from APA UPOL).
- Anonymous. (2010). *Special Olympics Summer Sport Rules*. Gymnastics – Rhythmic. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Rhythmic%20Gymnastics-Rules-2010.pdf>
- Bickman, C., Burgess, J. et al. (2008). *Rhythmics Gymnastic Coaching Guide*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Rhythmic+Gymnastics+Coaching+Guide.pdf>
- Fürlová, D., Livorová, H., & Petrová, B. (1972). *Základy moderní gymnastiky*. Praha: Olympia.
- Karásková, V. (2003). *Pohybové hry pro děti zdravé a postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Karásková, V. (2005). *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Koblihová, R. (2011). *Osobní rozhovor s trenérkou klubu Horalky Chvalčov ze dne 15. 5. 2011*.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kurz, L. (Ed.). (1994). *Speciální olympiáda Česká republika*. Olomouc: vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci.
- Kurz, L. (Ed.). (1998). *Speciální olympiády*. Olomouc. Olomouc: vydavatelství univerzity Palackého.
- Reuter, M. A. (2003). Best Foot Forward. *Spirit The magazine of special olympics*, 3, 22-23.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. UK Praha.
- Středová, M. et al. (1991). *Československé hnutí speciálních olympiád*. Olomouc: vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci.
- Svobodová, L. (2008). *Moderní gymnastika, vývoj a aplikace do tělovýchovně-sportovního procesu*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

- Synovcová, Z. (2004). *Manuál programu 7. letních her české Speciální olympiády*. ČHSO: České Budějovice.
- Synovcová, Z. (2008, Březen). *Zpráva o gymnastickém sportu v rámci Českého hnutí Speciálních olympiád*. Tanvald, Česká republika.
- Synovcová, Z. (2011). *Osobní rozhovor s trenérkou klubu Seba Tanvald a SK Sluníčko ze dne 20. 1. 2011*.
- Valenta, M., Müller, O., Vítková, M., Kozáková, Z., Strnadová, I. & Mužáková, M. (2007). *Psychopedie* (3rd ed.). Praha: Nakladatelství PARTA, s. r. o.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Winnick, J. P. (Ed). (2005). *Adapted Physical Education and Sport* (4th ed.). Palaestra.
- World Health Organization. (2003). *European Regional Consultation Meeting Report*. Geneva: Autor.

## **10 PŘÍLOHY**

**10.1 Metodická příručka rytmické gymnastiky pro trenéry v ČHSO**

**10.2 Metodické DVD s oficiálními sestavami a jednotlivými prvky RG**

# Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v ČHSO

Autor: Sabina Holbová

Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Olomouc 2011

Volně přeloženo z anglického originálu „Rhythmic Gymnastics Coaching Guide“ (2008),  
oficiálních pravidel SO a [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org).



## OBSAH

Rytmická gymnastika .....	5
Stanovení cílů .....	6
Dílčí části tréninkové jednotky .....	8
Zahřátí .....	8
Hlavní část – nácvik dovedností .....	9
Závěrečná část .....	10
Strava .....	12
Nácvik základní skupiny prvků bez náčiní .....	13
Skoky .....	13
Čertík .....	13
Chassé .....	14
Nůžky .....	14
Dálkový skok .....	14
Krok a poskok .....	15
Rovné skoky .....	15
Obraty .....	16
Chainé otočka .....	16
Passé .....	16
Obrat ve výponu .....	17
Arabeska .....	18
Pohyblivost .....	18
Prostorové vlny vpřed, vzad a stranou .....	18
V kleku provést hrudní vlnu vzad .....	19
Nácvik dovedností s náčiním .....	20
Švihadlo .....	20
Komihání .....	21
Rotace .....	22
8. figura .....	22
Namotávání .....	23

Skoky .....	23
Výhozy .....	24
Obruč .....	24
Komihání.....	25
Pohyb obloukem .....	26
Kutálení.....	26
Roztáčení.....	27
Proskakování.....	27
Rotace .....	28
Házení .....	28
Míč.....	29
Pohyby obloukem, kruhem (švihy).....	29
Předávání.....	30
Odrážení.....	31
Kutálení.....	31
Výhozy a chycení.....	32
Kužele.....	32
Pohyby obloukem, kruhem, osmou .....	33
Ťukání .....	34
Malé kruhy .....	34
Výhozy a chycení.....	35
Stuha .....	35
Pohyby obloukem .....	36
Velké kruhy.....	37
8. figura neboli osmička.....	37
Vlnovky.....	37
Spirály .....	38
Lokomoční pohyby a kombinace se stuhou.....	38
Skupinové aktivity.....	39
Aktivity ve formacích.....	39
Aktivity prováděné synchronně.....	40
Aktivity prováděné sekvenčně.....	41

Aktivity prováděné s partnery (cvičení ve dvojicích).....	41
Aktivity s výměnou náčiní.....	43
Aktivity prováděné vsedě .....	45
Modifikace a přizpůsobování .....	47
Cvičení v modifikacích.....	47
Jak vyhovět potřebám sportovce .....	47
Modifikace v komunikaci .....	48
Uspořádání soutěže .....	49
Ukázkové části tréninkové jednotky .....	50
Aktivity aerobního charakteru .....	50
Protažení – strečink .....	52
Choreografie na zlepšení základních pohybových dovedností.....	56
Baletní příprava .....	58
Hodnocení úrovně 1-3 .....	63
Hodnocení úrovně 4 .....	65
Hodnocení společných skladeb .....	66
Seznam prvků rytmické gymnastiky na Speciálních olympiádách .....	68
Sestavy .....	70

## Rytmická gymnastika

V roce 2008 vydalo SOI ve spolupráci s profesionály, trenéry a atlety příručku, která popisuje roční tréninkovou jednotku, jednotlivé cviky, postupy a metody trénování, čímž napomáhá ke zviditelnění tohoto sportu a především trenérům v jejich přípravě.

SOI vytvořilo velmi propracovaný systém RG tak, aby se soutěží mohli zúčastnit všichni sportovci. Úroveň A a B je vytvořena jak pro muže, tak pro ženy. Sestavy v této úrovni jsou prováděny po celou dobu vsedě, to znamená, že se jí můžou zúčastnit i sportovci s tělesným postižením. Od úrovně B se sestavy provádějí ve stoji. V těchto úrovních se na světových Speciálních hrách nesoutěží.

Úroveň 1, 2, 3 a 4 je určena pouze pro ženy. Kromě úrovně 4 se soutěží v předepsaných sestavách, které jsou stanoveny v oficiálních pravidlech. Sestavy jsou předváděny s náčiním, pouze ve společných skladbách je možnost výběru skladby bez náčiní. V úrovni 1 se soutěží ve švihadle, obruči, míči, stuze nebo si gymnasta může zvolit tzv. čtyřboj, kdy se sečtou známky ze všech 4 sestav. V úrovni 2 si gymnasta může zvolit obruč, míč, stuhu, kužele a čtyřboj, úroveň 3 obsahuje švihadlo, míč, kužele, stuhu a čtyřboj. Poslední úroveň se skládá z obruče, míče, kužele, stuhu a čtyřboje.

Sestavy jsou prováděny na cvičebním prostoru o rozměrech 13 x 13 m. Při předvádění sestavy by gymnasté na sobě měli mít gymnastický dres nebo celodres jakékoliv barvy. Pravidla povolují nosit i dres se sukýnkou, která však musí být stažena na bocích. Na nohách by měli mít gymnasté obuté gymnastické cvičky, popřípadě cvičit bosí. Materiál, z kterého je oblečení vyrobeno, musí být neprůhledný a upnutý na těle. Vlasy by měly být upravené, nejlépe stažené do gumičky a zadělané sponkami. Během soutěží není povoleno nosit jakékoliv šperky kvůli bezpečnosti sportovce.

Náčiní při závodech musí splňovat daná specifika, která jsou napsána v oficiálních pravidlech. Barva by měla ladit s dresem. Při tréninku je velikost náčiní uzpůsobena věku, velikosti a dovednosti sportovce. Kontrola náčiní probíhá rozhodčími těsně před závodem. Jestliže se najdou nedostatky, má trenér možnost upravit náčiní tak, aby odpovídalo normám. V této části ještě nedochází ke srážkám. Další kontrola proběhne ihned po ukončení sestavy. Pokud je znovu objeven nedostatek, dochází ke srážkám.

## Stanovení cílů

Na začátek sezóny si stanovte cíle, které jsou velmi důležité pro motivaci sportovce jak v tréninku, tak i při soutěži. Díky nim bude tréninkové období systematictější a efektivnější. Sportovci budou mít jasné představy o tréninku a kdykoliv si budou moci vyzkoušet, zda došli k pokroku nebo ne.

Trenéři si někdy mylně myslí, že pokud prvek dokážou zvládnout sami, nebude to problém ani pro jejich svěřence. To však velmi často není pravda. Je důležité pracovat krok po krůčku a být velmi trpělivý.

Cíle by měly být rozděleny na kratší, střední a dlouhé časové období. Na začátku sezóny učte základní dovednosti, tzn. základní pohyby těla, práce s náčiním, figury apod. Poté by mělo dojít ke spojení prvků a zkoušení kratších úseků sestavy. K dlouhodobým cílům patří spojování úseků do celé sestavy a jejím celkovým zdokonalováním.

Pokud svěřenec nezvládá složitější figuru, je důležité setrvat a rozdělit ji do dílčích úseků. Seběmenší pokrok je důležitý pro motivaci sportovce a vy opět uvidíte, že část cíle bylo naplněno. Nikdy nic nevzdávejte a nepřecházejte z jednoho prvku na druhý, pokud se něco nedaří. Např. pokud učíte svěřence vyhazovat míč a poté ho chytit do rukou, dejte si ze začátku požadavek, že ho svěřenec musí 5 x po sobě chytit. Až se mu to povede, splníte svůj dílčí cíl a můžete zvýšit svůj požadavek na dvojnásobek.

Každý sportovec potřebuje vidět svůj posun jak v tréninku, tak na soutěžích. Proto je ze začátku lepší stanovit jednodušší cíle, aby gymnasta zažil pocit úspěchu. To však neznamená, že byste měli svěřence podceňovat a zařazovat do nižší úrovně, jen aby se získala medaile. Spousta trenérů vidí úspěch sezóny pouze v tom, když se vyhraje medaile. V tomto případě to tak nesmí být nastaveno. Největším úspěchem může být i to, že svěřenec dokáže celou sestavu předvést bez menších chyb na hudbu.

Jestliže budete perfektně znát svého sportovce, můžete ho lépe motivovat (v tom vám může pomoci i spolupráce s rodinou).

Motivaci zvyšujeme:

- poskytnutím pozornosti a péči při nových obtížných dovednostech
- odměněním i malého úspěchu
- ukažte sportovci, že je důležitý, jste na něho hrdý a zajímá vás, co dělá
- vyhrát není to nejdůležitější

Úspěchu a především celkové spokojenosti můžete dosáhnout i tím, že zvolíte přiměřený trénink, který budete mít předem připravený. Nesmíte se bát změn a trénovat zábavnou formou.

## **Dílčí části tréninkové jednotky**

Jak už bylo zmíněno, každý správný trenér by si měl dělat přípravy předem. Může vám to pomoci v tom, že nebudete ztrácet zbytečný čas, kterého není na tréninky nikdy dost. Jestliže bude jednotka správně zorganizovaná a připravená, bude pro vás, tak i pro sportovce, mnohem účinnější. Sportovec si zautomatizuje jednotlivé části, stane se samostatnějším, bude ho to bavit a motivovat.

Před začátkem nové sezóny si zkontrolujte, zda máte všechno náčiní, nové aktualizované sestavy, hudbu a zda je cvičební plocha či prostor v naprostém pořádku.

Základními částmi tréninkové jednotky jsou:

### **1. zahřátí**

- cvičení aerobního charakteru
- strečink

### **2. hlavní část**

- nácvik základních dovedností
- nácvik s náčiním
- nácvik a předávání zkušeností ze soutěže

### **3. závěrečná část**

- uklidnění

## **Zahřátí**

První částí tréninkové jednotky je zahřátí. Jeho účelem je zvyšování tělesné teploty a příprava svalů na budoucí zátěž. Aktivuje se nervový systém, šlachy, vazy a kardiovaskulární systém.

Každá jednotka by měla začít aktivitami aerobního charakteru. Hudba je základním prvkem celé rytmické gymnastiky. Tato část je nejlepší pro učení správného tempa a rytmu, načasování na různé typy hudby. Hudba by se měla obměňovat každou jednotku. Měla by být živá, zábavná, rytmická tak, aby se tělo aktivovalo a zahřálo.

Protažení je další důležitou součástí jednotky hned po zahřátí, protože rytmická gymnastika je charakteristická ladným provedením pohybu, kterého docílíme právě správným protažením. Je to také i jedna z nejkritičtějších částí jednotky. Pokud tuto část nebudeme vést správně, můžeme sportovci i ublížit.

Protažení by mělo být prováděno jemně. Sportovec by neměl jít hned do maximálního možného rozsahu, ale ve fázi, kde cítí tah, by měl několik sekund vydržet. U cvičení je důležité i správné dýchání. Toto cvičení se může provádět na hudbu, která by měla být

v pomalejším tempu, aby bylo protažení účinné. Někteří sportovci, např. s diagnózou Downova syndromu, mají oslabený pohybový aparát. Proto vybírejte takové cviky, aby sportovci neubližovali, ale byly jim jen prospěšné.

Závěrečná část zahřátí může být věnována k vyladování pohybů sportovce k dokonalosti, např. zkoušet různé vlny. Nikdy nesmíte zapomenout na to, že musí být protaženy všechny svalové skupiny.

Zahřátí může být v každé tréninkové jednotce jiné, záleží na tom, v jaké etapě přípravy jste. Například v prvních týdnech tréninku bude zahřátí trvat 30 minut, protože se sportovec bude učit základní dovednosti a pozice. Jakmile se bude blížit soutěžní období, více času budete věnovat hlavní části, kdy se bude nacvičovat sestava, jednotlivé prvky a kombinace.

### **Hlavní část – nácvik dovedností**

Základní skupinu prvků bez náčiní tvoří skoky, rovnováhy, obraty a ohebnost/vlny. Další skupinu - propojovací prvky, tvoří přechody, poskoky, kruhy a osmy, otočky a rytmické kroky (oficiální pravidla moderní gymnastiky, 2009).

Tyto skupiny se nejvíce procvičují a používají v klasickém baletu. Balet je důležitou součástí rytmické gymnastiky. Jestliže budete zařazovat základní prvky baletu na začátek hlavní části, usnadníte sportovci zvládnutí dovedností. Nezapomínejte na to, že vy máte zodpovědnost za to, zda jsou prvky v jednotlivých sestavách prováděny správně, tzn., jestli jsou technicky zvládnuté a uspořádané tak, jak jsou popsány v pravidlech. Hodně trenérů prvky baletu nevyužívá, protože se bojí, že by to nezvládli nebo že na to není prostor. Přitom jsou to jen základní prvky, které se dají provádět v jakémkoliv prostoru.

Dále je důležité naučit svěřence propojit pohyby s jednotlivými náčiními. V rytmické gymnastice se využívá míče, obruče, švihadla, stuhy a kužele. Pro každé náčiní je důležité dodržovat určité specifické zásady při učení nové dovednosti:

- vyzkoušejte si dovednost prvně na sobě, než ji začnete svěřence učit
- je důležité již od prvního kroku nácviku učit dovednost správnou technikou bez chyb
- uče dovednosti po částech, na začátek ukažte dovednost v celku, poté ji rozložte do jednotlivých částí
- dovednosti by se měly učit postupně, tzn. od nejlehčích k nejtěžším
- jestliže sportovec zvládne několik základních dovedností, předved'te mu kombinaci (pokud ale sportovec ztratí techniku právě při kombinaci, je důležité vrátit se zpátky k nácviku jednotlivých prvků)



- pokud se svěřenci jednou povedlo předvést kombinaci perfektně, setrvejte, ale nezapomínejte i na opakování
- vlastní tvořivost je velmi důležitá, ale může být i neprospěšná, pokud dáte sportovci hodně volnosti a samostatnosti, může to vést ke špatné technice a naučení zlozvyků

Nácvik a předávání zkušeností ze závodů

Svěřenec může perfektně předvést sestavu na tréninku, ale když dojde na předvedení při soutěži, sestava se nemusí povést, protože se sportovec nachází v jiném prostředí, neumí dodržovat základní pravidla soutěže apod. Proto je důležité, aby část jednotky byla věnována nácviku chování při soutěži.

Trenér by měl:

- naučit svěřence, aby se na začátku a na konci sestavy představil rozhodčím
- pojmenovat jednotlivé prvky a naučit je ze začátku zvlášť, až poté kombinovat
- zkoušet sestavu s hudbou, ale i bez ní
- přehrát sestavu na televizi (trenér může kontrolovat správnost pohybu, svěřenec přitom cvičí podle instruktora)
- vyzkoušet oblečení před soutěží (viz kapitola oblečení)
- vytvořit soutěž nanečisto, aby si svěřenec zvykl na atmosféru

Cílem posledních tréninků před soutěží je, aby sportovec předvedl sestavu sám bez pomoci jiné osoby nebo techniky. Trenér se ale musí připravit i na to, že sportovec nebude na závodě schopný předvést sestavu sám. Někomu to může trvat pouze první závod, někdo se to nenaučí nikdy a bude potřebovat vizuální pomoc.

Svěřenec může mít takové tělesné postižení, které mu neumožní, aby předvedl některé prvky sestavy. Pokud jsou pro něho velmi obtížné, měl by se trenér pokusit o obměnu. Druhou možností je, že sportovec se kdykoliv může přeradit do nižší úrovně, kde jsou zařazeny jednodušší prvky, které by mohl sportovec zvládnout. Trenér by neměl zapomínat na individualitu sportovce.

## **Závěrečná část**

Hodně trenérů zapomíná na závěrečnou část tréninkové jednotky a považuje ji za nedůležitou součást. To by se však nemělo stávat, protože závěrečná část je stejně důležitá jako úvodní. Pokud se aktivita ukončí neočekávaně a nedojde k uklidnění organismu, dochází k pomalejšímu odplavení zplodin z těla, bolesti a vzniku křečí. Je důležité zařadit závěrečný strečink, kdy by mělo dojít k uklidnění organismu, snížení teploty a srdeční frekvence, protažení zatěžovaných svalových skupin tak, aby nedošlo ke zkrácení. Trenér při této aktivitě

může rozebrat, co se v ten den svěřenci naučili, co se bude učit na dalším tréninku a jaké jsou jejich „domácí“ úkoly.

## Strava

Sportovci, kteří se věnují rytmické gymnastice, by neměli zapomínat na zásady správného stravování během celého roku. Jestliže jejich stravování bude správné, budou se cítit dobře a jejich výkony budou o poznání lepší.

Doporučuje se jíst malé, dobře stravitelné jídlo, které obsahuje méně než 900 cal. Sportovec by se měl naposledy najíst 2,5-4 hodiny před závodem. Před, během a po tréninku či závodě by se mělo pít malé množství vody.

Hodinu před závodem není nutné doplňovat živiny, je však důležité neustále pít malé množství vody, aby nedošlo k dehydrataci. Jestliže soutěž trvá více jak jednu hodinu, je doporučeno pít džusy nebo pití, které obsahuje karbohydráty. Dvě hodiny předem by měl sportovec sníst kousek ovoce nebo malé množství jídla (např. banán, těstoviny).

Po závodě by se měla doplnit energie a to tím způsobem, že okamžitě po zátěži by se měl sníst kousek ovoce a dodržovat pitný režim.

Zásady pro vyváženou stravu:

- jíst hodně druhů jídla (ovoce, zelenina, ryby, maso, produkty, které obsahují vlákninu)
- jíst čerstvé jídlo namísto mraženého nebo v plechovkách
- jíst hnědou rýži namísto bílé
- vyvarovat se fritovaným a zmraženým jídlům
- jíst jídlo, které je bohaté na karbohydráty
- pít často malé množství vody nebo džusu
- nesolit

## Nácvik základní skupiny prvků bez náčiní

Základní skupinu prvků rytmické gymnastiky tvoří: skoky, obraty, rovnovážné polohy a ohebnost, do níž patří i různé typy vln.

### Skoky

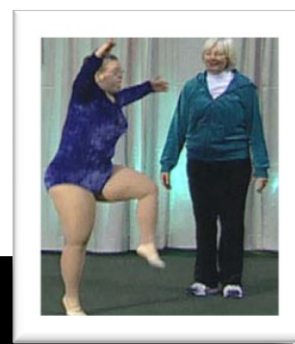
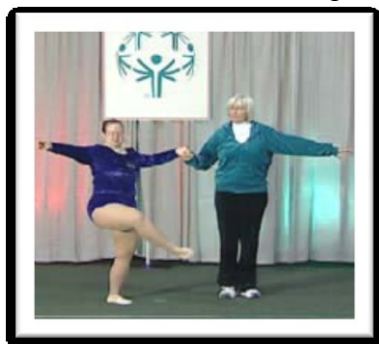
Předtím, než začnete svého svěřence učit skoky, je velmi důležité, abyste rozvinuli jeho sílu v dolních končetinách a zlepšili rozsah pohybu v jednotlivých kloubech. Síla dolních končetin se může rozvíjet přeskoky přes švihadlo nebo v baletní přípravě, kdy sportovec několikrát za sebou provede např. relevé (pohyb, kterým se tělo zvedá na špičky).

Rozdělení skoků:

- čertík
- chassé
- nůžky
- dálkový skok
- krok a poskok
- rovné skoky
- grand battement (viz baletní příprava)

### Čertík

Sportovec provede krok vpřed a druhou nohu vykopne tak, že je ohnutá v kolenní a vytočená ven. Předtím než položí nohu na zem, druhá noha provede to samé – dochází k výměně nohou, v jedné chvíli jsou ve vzduchu obě nohy. Nejčastější chybou je nadměrný pohyb horní části těla. Jestliže se chcete vyvarovat této chyby, stačí čertíka zkoušet ze začátku bez poskoku, pouze na zemi vyměňovat nohy. Až bude mít sportovec vše pod kontrolou a bude si jistý svým postojem, přidá se poskok. Další výrazná chyba nastává, když sportovec nemá paže pod kontrolou. Tato chyba se vyskytuje u všech skoků. Pohyby rukou se dají nacvičovat samostatně, např. v úvodní části.



## Chassé

V rytmické gymnastice mentálně postižených se používají dva typy chassé a to vpřed a bokem. Chassé vpřed se dá definovat jako „honivý krok“, při kterém stíhá jedna noha druhou. Sportovec by měl chassé zkoušet jak na levou, tak i na pravou nohu. Ve vzduchu by měly být nohy u sebe, jedna noha je před druhou, ale u sebe. Nejvíce chyb se dělá v tom, že sportovec nevyskočí do takové výšky, aby stihl mít nohy u sebe. Proto je důležité ukázat sportovci vsedě na zemi, jak bude skok vypadat.

Chassé stranou by sportovec měl zkoušet také na obě strany. Nohy musí být ve vzduchu u sebe, jedna vedle druhé. Chyby jsou stejné jako u chassé vpřed.



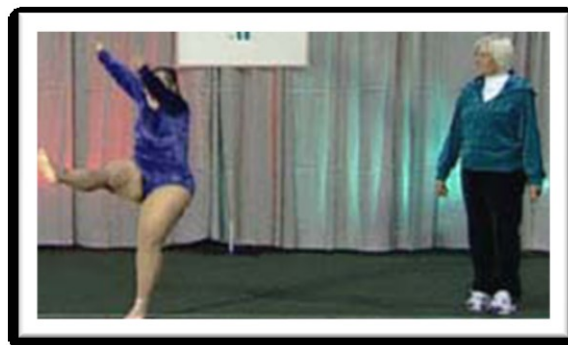
chassé vpřed



chassé vpřed (nácvik na zemi)

## Nůžky

Při tomto skoku jsou obě nohy napnuté. Sportovec provede krok a vykopne jednu nohu vysoko vpřed. Těsně předtím, než tato noha půjde zpátky na zem, druhá noha je vykopnuta. V jedné chvíli jsou obě nohy nad zemí. Skok není proveden správně, pokud sportovec pokrčí nohy. Napnutí nohou se dá trénovat v baletní části, kdy se sportovec učí tendu a grand batterment.



## Dálkový skok

Sportovec vykopne jednu nohu vpřed tak, že jde do natažení. Zadní noha se odlepí od země a sportovec provede tzv. rozštěp ve vzduchu. Dopadá se na přední nohu. Ve vzduchu by

měl sportovec ukázat maximální rozštěp, minimálně 180°. Skok je provedený správně, pokud je sportovec v dostatečné výšce, má napnuté obě nohy, provede rozštěp a horní polovina těla je zpevněná. Ze začátku je důležité, aby sportovec uměl zvládnout rozštěp na zemi.



### **Krok a poskok**

Tento skok je prováděn tak, že sportovec udělá jednou nohou krok a poskočí na ní, druhá noha jde do vzduchu (noha je ohnutá v koleni), poté se vrátí zpět k noze, na které se poskočilo. Základní krok a poskok je předváděn souběžně v passé pozici (pohyb kročné nohy, která stojí při provádění cviku mívá buď horizontálně nebo vertikálně, nebo nohu převádí z jedné polohy do druhé). Při nácvičce byste opět měli zapojit nácvičce na zemi, aby si sportovec uvědomil, v jaké pozici mají být nohy při provedení.



### **Rovné skoky**

Rovné skoky by měly začínat a končit v plié. Na začátku skoku jsou paže v zapažení, ve výskoku jsou ve vzpažení. Nohy jsou ve výskoku napnuté. Skok je špatně provedený, pokud ho sportovec začne provádět z natažených nohou. Proto je dobré zkusit v baletní části plié.



## Obraty

Obraty rozdělujeme na čtvrtobraty (90°), půlobraty (180°) a celé obraty (360°). Správné postavení těla a jednotlivých segmentů napomáhá k tomu, aby byl sportovec při obratech úspěšný. Díky tomu sportovec bez problému zvládne základní obraty, které jsou prováděny na obou nohách. Nácvik může zpočátku probíhat na zemi. Sportovec si lehne na záda a je uvolněný. Na povel trenéra aktivuje jednotlivé svaly a zpevní se. Poté ho trenér chytne za kotníky a zvedne sportovce do vzduchu. Sportovec vypadá jako „rovná deska“. Jakmile se sportovec dokáže zpevnit, může zkusit obraty na zemi, kdy se zase soustředí na to, aby všechny svaly byly napnuté.

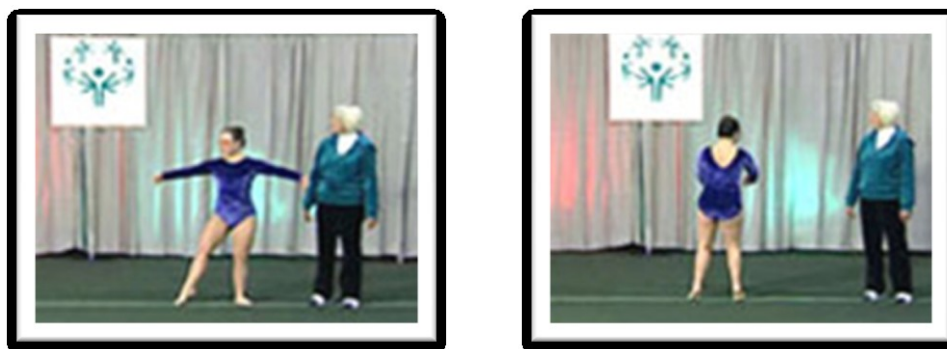
Obtížnější obraty se provádějí na jedné noze. Ze začátku se obraty můžou nacvičovat na celých chodidlech. Jakmile si bude sportovec jistý, přejde k obratům prováděným na špičkách.

Rozdělení obrátů:

- chainé turn
- passé pivot
- obrat ve výponu

### Chainé otočka

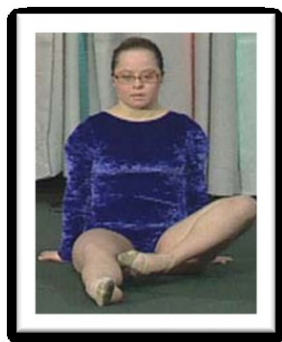
Základní postavení vychází z první baletní pozici relevé. Sportovec provede 3 kroky na palcích tak, že se mezitím otočí o 360°. Při každém kroku by se měl otočit o 180°. Pokud sportovec provádí obrat na celých chodidlech, udělá více kroků a horní polovina těla je nezpevněná, považuje se to za nesprávné provedení obratu.



Passé

Sportovec stojí jen na jedné noze. Druhá noha je pokrčená v kolenu, vytočená do boku a opírá se lehce chodidlem kolene druhé nohy. V paralelním passé je pokrčená noha vpředu. Obrat není uznán, pokud sportovec neudrží rovnováhu.

Passé se může provádět tak, že sportovec pouze balancuje na plných chodidlech nebo v relevé. Obtížnější verze passé nastane, jestliže se sportovec umí v passé otočit o 180/360°.



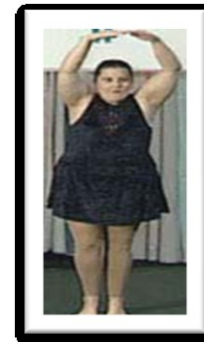
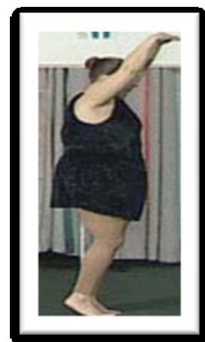
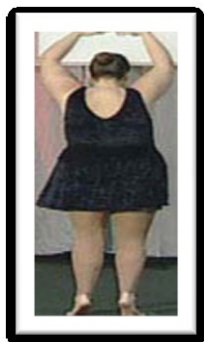
passé (návěk na zemi)



passé

### Obrat ve výponu

Sportovec v baletní pozici relevé udělá malé krůčky, díky nimž provede obrat o 360°. Nejčastější chybou je, že otočka je prováděna na celých chodidlech a paže jsou v nesprávné pozici.



### Rovnovážné prvky

Dobrý postoj a správné držení těla jsou klíčem správné rovnováhy. Bez návěku rovnovážných prvků by sportovec nezvládl ani obraty, protože rovnovážné prvky jsou právě jejich součástí. Sportovec se musí především naučit zpevnit svaly v břišní a pánevní oblasti. Nebojte se do tréninkové jednotky zapojovat prvky i z jiných sportů nebo druhů cvičení, jako je například Pilates, díky nimž se tyto oblasti zpevňují.

Rozdělení rovnovážných prvků:

- arabesky
- passé (viz obraty)
- relevé (viz baletní příprava)



## Arabeska

Arabeska vpřed je prováděna tak, že sportovec stojí na jedné noze (palec se dotýká země), druhá noha je přednožená - sportovec se snaží zvednout ji co nejvýše to jde. Obě nohy jsou po celou figuru natažené. Při nácviku se sportovec může opírat o stěnu, aby se mu usnadnilo balancování. Zpočátku nejde o to, aby sportovec dostal nohu vpředu co nejvýše, ale aby hlavně ustál danou pozici správně.

Arabeska vzad se liší od arabesky vpřed tím, že noha, která je ve vzduchu jde vzad a tentokrát dochází i k mírnému předklonu trupu.



arabeska vpřed



arabeska vzad

## Pohyblivost

Někteří sportovci jsou již od narození přirozeně pohybliví a zlepšení rozsahu pohybu jim nedělá problémy. Dá se říct, že protažení a různá cvičení na pohyblivost se provádí především proto, aby se předcházelo případným úrazům. Naopak, jiní sportovci jsou ztuhlí a musí pohyblivost velmi procvičovat. Jako trenéři musíte u každého sportovce najít slabé stránky a sestavit mu podle toho tréninkový plán ušitý přímo na tělo, tak aby došlo ke zlepšení.

Cviky na zlepšení pohyblivosti:

- grand battement (viz baletní příprava)
- prostorové vlny vpřed, vzad a stranou
- v kleku provést hrudní vlnu vzad

### Prostorové vlny vpřed, vzad a stranou

Prostorové vlny nezahrnují pouze pohyb pažemi. Do pohybu by se mělo zapojovat celé tělo. Prostorová vlna vpřed se dá rozložit do tří částí, které však ve výsledku musí splynout v jeden celek. Začíná se pohybem kolenou vpřed, poté je následují boky a na závěr se provádí hrudní vlna vpřed. Celá vlna končí narovnaním těla.

Prostorová vlna vzad začíná hrudní vlnou vzad, kolena jdou poté vpřed, následují je boky a celá vlna končí narovnaním těla.

Prostorová vlna stranou začíná na jedné straně a musí přejít na druhou stranu. Sportovec začíná v základní pozici tendu (viz baletní příprava) do strany, poté přechází do druhé baletní pozici v plié (viz baletní příprava) a skončí v tendu na druhé straně.



prostorová vlna vpřed



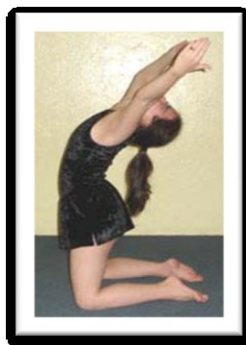
prostorová vlna vpřed



prostorová vlna vzad

### **V kleku provést hrudní vlnu vzad**

Při nácviku dělají sportovci nejčastěji chybu v tom, že si u této polohy sednou na nohy. Proto se snažte naučit sportovce protlačovat boky směrem vpřed. Paže by neměly být příliš vpředu nebo vzadu - správná pozice je v oblasti uší. Při nácviku nezapomínejte na to, že vlna je prováděna správně, pokud se do ní zapojují všechny části těla.



## Nácvik dovedností s náčiním

Všechny dovednosti s náčiním by měly být učeny jak na levou, tak i na pravou ruku. Předtím, než začne sportovec kombinovat naučené dovednosti, měl by být velmi zdatný v základních naučených figurách a její technice. Na závodech nesmíte zapomenout na to, že náčiní musí odpovídat stanoveným parametrům. V počátečních trénincích se ale nebojte náčiní zmenšit nebo zlehčit. Například pokud má sportovec problém s velikostí stuhu, zkraťte ji a teprve, až se naučí zvládat upravenou stuhu, dejte mu správnou velikost.

Najděte si čas na učení správné techniky. Je mnohem lehčí učit dovednost správně od začátku, třeba i delší dobu, než jste měli v plánech, než přeučovat špatně zvládnutou dovednost měsíc před závodem. Nebojte se také ocenit úsilí a snahu sportovce. Poznejte ho, zhodnoťte jeho schopnosti a stanovte mu určité cíle, které ho budou motivovat k dalším činnostem.

Pokud se sportovec začíná učit kruhy a rotace, musíte mu na začátek vysvětlit, co to znamená jít ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Jako pomůcku můžete využít nástěnné hodiny, které budete mít přímo na tréninku.

Dále se při cvičení rozdělují figury prováděné v rovině frontální, transversální a sagitální. Rovina frontální je svislá, rovnoběžná s čelem (dělí tělo na přední a zadní část). Transverzální rovina probíhá tělem napříč, je kolmá na rovinu frontální (dělí tělo na horní a dolní část). Sagitální rovina je svislá, jde celou délkou těla zepředu dozadu (dělí tělo na dvě zrcadlové poloviny).

## Švihadlo

### Základní techniky:

- švihadlo musí být drženo ve stanoveném tvaru
- sportovec by ho měl držet na jeho koncích
- při rotacích, vlnách a skocích by švihadlo nemělo udeřit do země
- při rotacích a vlnách by se mělo pohybovat v rovině sagitální, frontální nebo nad hlavou
- pokud je drženo pouze v jedné ruce, sportovec musí ukázat stanovenou pozici

### Způsoby držení:

V RG rozlišujeme 5 způsobů držení švihadla:

1. tvar písmene U, sportovec drží každý konec v jedné ruce
2. oba konce jsou drženy v jedné ruce (švihadlo je zdvojené), složený ohyb volně visí

3. oba konce jsou drženy v jedné ruce, složený ohyb je držěn v druhé, švihadlo je uchopeno nadhmatem
4. v předpažení poníž drží sportovec v jedné ruce nadhmatem oba konce švihadla, v druhé ruce drží podhmatem prostředek švihadla, druhá část švihadla volně visí
5. v předpažení poníž drží sportovec v jedné ruce nadhmatem oba konce švihadla, v druhé ruce drží podhmatem prostředek švihadla, druhou část švihadla chytí sportovec mezi palcem a ukazováčkem do ruky, která drží konce



držení 1



držení 2



držení 3



držení 4



držení 5

Dovednosti se švihadlem můžeme rozdělit na:

- komíhání
- rotace (včetně tzv. „8. figury“)
- poskoky
- omotávání
- výhozy (vypuštění)

### **Komíhání**

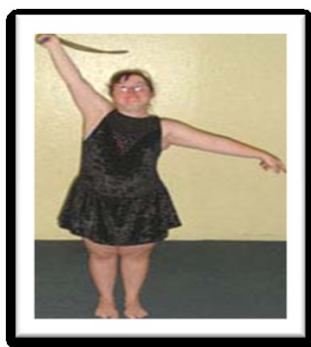
Při komíhání musí být švihadlo neustále udržováno ve tvaru U a nikdy by se nemělo dotknout země. Může být prováděno nad hlavou, stranou, vpřed a vzad. Komíhání nad hlavou

připravuje sportovce i na skákání přes švihadlo. Jakmile sportovec začne houpat se švihadlem vpřed a vzad nad hlavou, paže by měly být napnuté, ale ne uzavřené. Při komíhání vpřed a vzad je jedna paže v upažení, druhá je pokrčená tak, že její ruka je rovnoběžná s nataženou paží a dosahuje k jejímu rameni. Srážky jsou rozhodčími udělovány za to, jestliže sportovec neudrží švihadlo ve tvaru U, dotkne se s ním země nebo s ním přijde do kontaktu, a také za to, že houpání stranou je prováděno mimo rovinu.

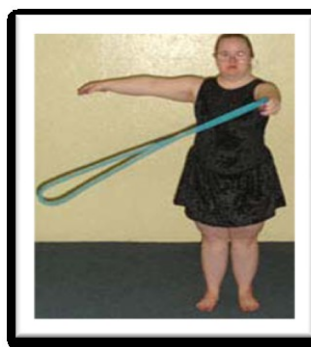


### Rotace

Rotace musí být prováděny v dané rovině. Pohyb vychází ze zápěstí. Paže musí být napnuté, ale ne uzavřené. Jestliže sportovec drží oba konce švihadla v jedné ruce (švihadlo je zdvojené), rozlišujeme rotace nad hlavou, ve frontální a sagitální rovině. Pokud sportovec drží švihadlo uprostřed zdvojení, rozlišujeme rotace nad hlavou a v sagitální rovině. Chyby jsou podobné jako při houpání, navíc zde dochází k nadměrnému ohýbání v loktech a pohyby můžou být velmi neuspořádané, protože rotace nevychází ze zápěstí, ale zapojuje se do ní celé tělo.



rotace nad hlavou



rotace ve frontální rovině

### 8. figura

8. figura neboli osmička musí být také prováděna v dané rovině. Sportovec může využít dvou typů držení a to tak, že oba konce drží v jedné ruce nebo každý konec je uchopen jednou rukou. Při tréninku dbejte na to, aby paže byly napnuté a zápěstí se dotýkaly. Můžete sportovci říct, že zápěstí jsou k sobě přivázané. Při nácviku nejprve naučte sportovce kroužení

na každou stranu zvlášť, poté spojte jednotlivé prvky. Nezapomínejte na to, že dovednost musí být plynulá a pohyby nesmí být sekané. Využijte toho, že si můžete za sportovce stoupnout a vést jeho pohyby.

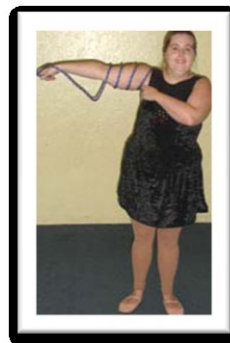


### Namotávání

Se švihadlem se dá provádět i namotávání. První typ je prováděn kolem jedné paže. Pravá paže je v upažení, levá je pokrčená (její ruka je před pravým ramenem), švihadlo je drženo ve tvaru U. Pravá paže začne provádět kroužení vpřed, tím pádem se švihadlo omotá kolem této paže. Pokud chce sportovec „rozvázat“ omotané švihadlo, začne provádět kroužení v opačném směru. Omotávání se dá provádět i kolem pasu. Sportovec drží oba konce v pravé ruce, provede kroužení kolem pasu pod levou paží. Jakmile je volný konec švihadla před sportovcem, chytí ho levou rukou. Omotávání se provádějí také na noze. Konce švihadla drží sportovec v jedné ruce, přednoží a obmotá švihadlo kolem nohy. Pohyb musí být prováděn v celku.



omotávání kolem pasu

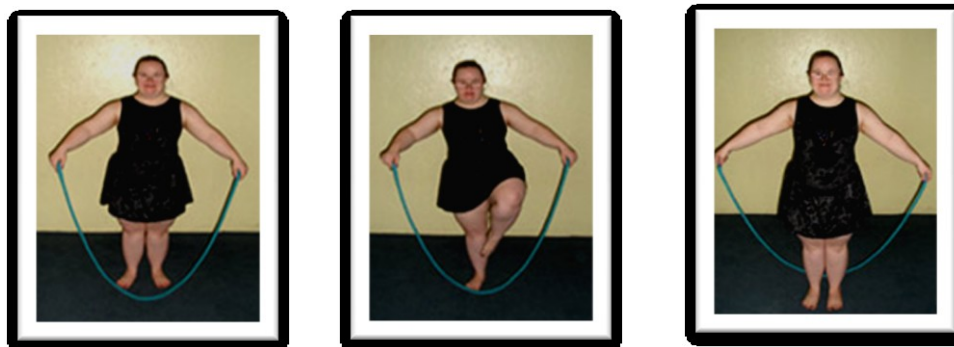


omotávání kolem ruky

### Skoky

Při skocích se švihadlo nesmí dotýkat země. Paže by měly být napnuté, pohyb by měl vycházet ze zápěstí. Skoky by měly být prováděny v dostatečné výšce tak, aby sportovec stihl napnout nohy. Při skoku vpřed a vzad nezapomínejte na správné držení švihadla (tvar U). Při nácviku začněte s tím, že sportovec drží švihadlo a překračuje ho vpřed a vzad. Poté zkuste malý přeskok jednou nohou a poté přidat i druhou. Po zvládnutí těchto dovedností můžete nacvičovat přeskoky oběma nohama současně. Další možností je skákání přes švihadlo

s meziskokem a běh přes švihadlo stejnou nohou nebo střídavě levou a pravou. Můžete také spojit 8. figuru s čertíkem.



### Výhozy

Tzv. vypuštění neboli vyhození švihadla vypadá tak, že sportovec drží jeden konec v levé ruce a druhý konec leží volně za ním na zemi. Pohyb vychází z levého ramene, které provede půlkruh zezadu dopředu, (tím jde paže ze zapažení do předpažení), druhý konec švihadla ležící na zemi se dostává do vzduchu a pravá ruka ho chytá v dostatečné výšce. Při nácviku dbejte na to, aby volný konec švihadla byl na zemi v rovině, a aby paže byla vedena jedním směrem. Švihadlo musí být vyhozeno do takové výšce, aby ho sportovec stihl chytnout. Naučte sportovce, aby po celou dobu výhozu sledoval, jak se švihadlo pohybuje.



### Obruč

Obruč se vždy musí pohybovat v sagitální, frontální nebo horizontální rovině. Všechny výhozy musí být provedeny o napjatých pažích. Houpání musí vycházet z ramenou, rotace by měly vycházet ze zápěstí. Pokud je obruč držena v jedné ruce, sportovec musí stát v předepsané pozici.

Způsoby držení:

1. podhmatem
2. nadhmatem
3. nadhmatem levé a podhmatem pravé ruky nebo naopak
4. vnější uchopení (držení nadhmatem na protějších stranách obruče)



Dělení dovedností s obručí:

- komíhání
- pohyb obloukem kolem těla
- rotace
- kutálení na zemi
- házení a chytání
- proskakování
- roztáčení

### **Komíhání**

Komíhání musí být prováděno v rovině. Pohyb by měl vycházet z ramen, paže jsou napnuté. Můžeme ho provádět ze strany na stranu v horizontální a frontální rovině, nebo vpřed a vzad v sagitální rovině. Při nácvičku nejprve učte komíhání v sagitální rovině na levou i pravou ruku. Aby sportovec udržel správný směr při komíhání ze strany na stranu ve frontální rovině, můžete nacvičovat pohyb u stěny. Za chybné provedení se považuje špatné uchopení obruče, její dotyk se sportovcem, komíhání s pokrčenými pažemi a špatný směr.





## Pohyb obloukem

Pohyb obloukem kolem těla ze začátku nacvičujte v kleku, aby si sportovec uvědomil, jak má správně obruč držet. Provedení vypadá tak, že sportovec uchytí levou rukou obruč nadhmatem před tělem, provede s ní oblouk vzad a za zády dojde k výměně rukou, kdy pravá ruka uchytí obruč nadhmatem a pokračuje v pohybu vpřed. Za zády na chvíli dojde k tomu, že obruč drží obě ruce zároveň.

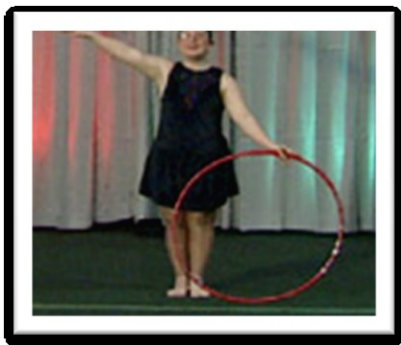


## Kutálení

Kutálení na zemi by mělo být zacvičeno lehce a v dané rovině. Tzv. „bumerangové kutálení“ je prováděno tak, že sportovec drží obruč v jedné ruce v sagitální rovině. Krátkým švihem zápěstí způsobí, že se obruč začne pohybovat vpřed a na určitém místě se začne vracet zpět. Nezapomínejte nacvičovat na obě ruce. Ze začátku zkoušejte tento pohyb u stěny, aby se sportovec naučil správně vést náčiní. Obruč by neměla po švihy poskakovat, proto si buďte jisti, že sportovec ví, že má pouze kutálet a ne házet.

Dále rozlišujeme asistované kutálení, kdy sportovec kutálí obruč před tělem. Základní pozice vypadá tak, že sportovec drží obruč v jedné ruce před tělem. Jakmile se dostane obruč celou svoji částí před tělo, uchopí ji na okamžik oběma rukama (nesmí však obruč zastavit) a poté pokračuje druhou rukou.

Nejjednodušší variantou je tzv. „volné kutálení“. V základním postavení sportovec uchopí obruč do jedné ruky před tělem. Pomocí obou rukou kutálí obruč z jedné strany na druhou. Závěrečné postavení je jako základní, jen na druhé straně.



## Roztáčení

Při roztáčení musí obruč rotovat ve vertikální ose. Jestliže po celou dobu roztáčení drží sportovec obruč v jedné ruce, díky níž obruč rotuje, nazýváme to asistovaným otáčením. Dalším způsobem je tzv. „volné roztáčení“. Sportovec musí stát dostatečně daleko od obruče tak, aby nedošlo ke styku s nohama. Švihem zápěstí udá obruči rychlost rotace a poté dá ruku pryč. Obruč by měla být chycena ještě předtím, než se začne pohybovat mimo vertikální osu. Pokud je sportovec zdatný, můžete ho začít učit roztáčení tak, že si obruč bude předávat z jedné ruky do druhé. Provedení vypadá tak, že sportovec drží obruč v jedné ruce a začíná s ní rotovat kolem vertikální osy. Jakmile se obruč dostane před tělo, přehodí si ji do druhé ruky. Při nácviku nezapomínejte na to, že obruč musí být držena vždy na vrcholu, jinak dojde k chybnému provedení.



## Proskakování

Další dovedností, kterou můžete učit na tréninku, je proskakování obručí. Sportovec má obruč před tělem a drží ji níže podhmatem. Poté provede krok levou a pravou nohou přes spodní okraj obruče, která se smí opírat o zem. Jakmile bude obruč za ním, zvedne ji nahoru a přes hlavu. Jestliže máte velmi schopného sportovce, můžete ho naučit i přeskokování čertíkem. Může se stát, že se sportovec při proskakování dotkne tělem obruče. Proto vždy zkontrolujte, zda má správnou velikost náčiní a drží obruč opravdu podhmatem. Při zvedání nad hlavu neopomínejte na to, že paže musí být natažené.



## Rotace

Rotace rozdělujeme podle toho, zda jsou prováděny ve frontální a sagitální rovině nebo nad hlavou. Točení probíhá ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Paže, na níž bude obruč rotovat, musí být natažená. Při nácviku rotace prováděné ve frontální nebo sagitální rovině, nacvičujte ze začátku u zdi, aby se sportovec naučil držet obruč ve správné rovině. Druhá paže, která neprovádí rotaci, musí zaujímat přesně stanovenou pozici. Sportovec by měl umět provádět rotace na obě paže. Výrazná chyba nastává, když sportovec začne rotovat paží místo rukou. Proto při nácviku okamžitě zastavte nácvik, umístěte obruč na správné místo a začněte od začátku. Pokud se ale sportovci rotace ze začátku vůbec nedaří, vyzkoušejte pohyby paží nejprve bez náčiní. Zpočátku provádějte malé kroužky. Jakmile si bude sportovec jistější, zkuste chvíli rotaci na paži, a poté se již zaměřujte na správné provedení.



## Házení

Házení s obručí může být prováděno s rotací 180° nebo 360°. Sportovec drží obruč podhmatem před tělem v horizontální rovině. Poté ji vyhodí před sebe nahoru, a jakmile provede obruč danou rotaci, chytí ji zpět. Paže jsou po celou dobu v natažení. Házení by mělo být ze začátku prováděno pomalu. Teprve až si bude sportovec jistý, můžete začít učit těžší variantu.

Dále se dá házení a chytání provádět pouze jednou rukou, kdy je obruč vyhozena a chycena stejnou rukou (popřípadě chycena druhou), anebo je obruč vyhozena jednou rukou, ale chycena oběma. Při tomto úchytu, by jedna paže měla být výše než druhá. Pohyb by měl vycházet s ramen, paže jsou po celou dobu napnuté.



## Míč

Míč se při správném držení musí opírat jen o dlaň ruky. To znamená, že by nikdy nemělo dojít k tomu, že bude pevně sevřen nebo tisknut k jakékoliv jiné části těla. Prsty by měly být od sebe oddělené a nikdy by neměly uchopovat míč. Všechny výhozy, chycení a poskoky by měly být prováděny nataženými pažemi. Jestliže je míč držen pouze v jedné ruce, druhá paže musí být ve stanovené pozici.



Dělení dovedností s míčem:

- kutálení
- pohyb obloukem, kruhem
- předávání míče před tělem, nad hlavou a kolem pasu
- odražení
- výhozy a chycení

### **Pohyby obloukem, kruhem (švihy)**

Pohyb obloukem nebo kruhem by měl vycházet z ramen, paže jsou po celou dobu natažené. Celý prvek musí být opět proveden v dané rovině. Rozdělujeme pohyb obloukem v sagitální rovině, který je prováděn oběma nebo jednou rukou. Jestliže je oblouk prováděn oběma rukama, provedení vypadá tak, že sportovec drží míč před tělem velmi blízko jeho tělu. Poté provede oblouk doprava a vrátí se do základní polohy (zpět před tělo). To samé zopakuje na levou stranu. Paže během pohybu mohou relaxovat. Při nácviku si buďte jistí, že

při pohybu vzad se míč nedotýká předloktí. Pohyb obloukem prováděný jednou rukou má stejné postavení i provedení jako předchozí dovednost. Rozdíl je v tom, že pohyb vychází z lokte.

Při pohybu kruhem, drží sportovec míč v obou rukách tak, že paže jsou napnuté, ruce jsou nad stehny. Kruh je prováděn ve frontální rovině ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Při nácviku zkoušejte provádět kruhy tváří ke stěně.



### Předávání

U předávání míče před tělem má sportovec paže v upažení, pravá nebo levá ruka drží míč. Obě paže jdou před tělo do předpažení. Jakmile se setkají, míč se předá do druhé ruky. Paže jdou poté zpátky do upažení. Pohyb by měl být plynulý. Při nácviku vše zopakujte i na druhou stranu. Po celou dobu provedení je míč umístěn pouze v dlaních ruky.

Předávání míče nad hlavou vychází ze stejného postavení, pouze paže provádějí pohyb z upažení do vzpažení. Nejčastější chybou při předávání míče kolem pasu nebo kolen je to, že sportovec se dotkne míčem těla a nemá ho ve správném úchytu (například ho svírá prsty), proto je důležité vybrat správnou velikost náčiní.



## Odrážení

Sportovec by při odrážení měl mít vždy napnuté paže a vše by mělo být provedeno energeticky. Odrážet a chytat míč se dá jednou nebo oběma rukama zároveň. Existuje i varianta odrážení ve tvaru písmene V. Sportovec uchytí míč do pravé ruky, která je v upažení. Míč poté odrazí před tělo tak, aby odraz způsobil, že se míč může chytit levou rukou. Sportovci se tento prvek nemusí dařit, jestliže má pokrčené paže, míč odráží ve špatném úhlu anebo je prvek proveden bez energie. Při nácviku vše zopakujte na druhou stranu.



## Kutálení

Ať už je kutálení předváděno na zemi nebo na těle, musí být zacvičeno jasně a bez odrážení. Kutálení můžeme provádět tak, že sportovec drží míč před tělem v připážení (ruce jsou nad stehny). Pomocí prstů začne míč kutálet směrem k hrudníku, lokty jdou od sebe a paže se dostanou do polohy skrčit upažmo, ruce před ramena. Jakmile se sportovec dostane do této polohy, začne přibližovat lokty k sobě a poté postupně předpaží poníž. Díky tomuto pohybu se míč skutálí do dlaní sportovce.

Kutálení se dá provádět i na pažích. Sportovec chytne míč do rukou (paže jsou neustále napnuté) a zvedne paže do předpažení povýš. Míč se mu pomalu začne kutálet směrem k hrudníku. Jakmile se ho dotkne, sportovec provede předpažení poníž a míč se vrátí do výchozí pozice.

Těžší variantou je kutálení z jedné ruky na druhou přes hrudník. Sportovec chytí míč do pravé ruky (paže je natažená a vytočená do strany), levá ruka je před pravým ramenem. Jakmile se míč přiblíží k pravému rameni, druhá ruka napomůže míči přejít přes hrudník na levé rameno, kde dojde k přechycení míče pravou rukou. Míč se poté skutálí po paži až do dlaně. Jednodušší varianta spočívá v tom, že druhá ruka míč zarazí, když se míč dostane k prvnímu rameni a vyšle ho zpátky na tu ruku, z které byl míč skutálen. Jestliže máte svěřence, který je velmi zdatný a šikovný, zkuste ho naučit kutálení bez toho, aby si pomáhal rukama. Pohyb bude plynulejší a prvek bude považován za jeden z nejtěžších.

Kutálení může být prováděno i vsedě po nohách, za zády s chycením míče nebo vleže tak, že se míč umístí do oblasti břicha a postupným posunem těla se dostane až k hrudníku sportovce.



### Výhozy a chycení

Rozlišujeme chytání a vyhození oběma rukama, vyhození jednou rukou a chycení oběma rukama, vyhození a chycení jednou rukou, vyhození oběma rukama a chycení do paží, které jsou v pozici pokrčít předpažmo, ruce svisle vzhůru, dlaně k sobě a vyhození oběma rukama. Posledním typem chycení míče je mezi stehna a hrudník (sportovec provádí prvek vsedě pokrčmo). Jestliže mají být tyto prvky správně provedeny, paže musí být po celou dobu natažené a nesmí vyjít z roviny provedení, míč musí být chycen tiše, vyhození musí začínat a končit „swingově“ neboli zhoupnutím, jež musí vycházet z ramen.



### Kužele

Všechny výhozy, chycení a komíhání musí být prováděny nataženými pažemi. U komíhání, roztáčení apod. musí pohyb vycházet z ramen, malé kruhy začínají pohyb zápěstím. Stavba kužele musí odpovídat pravidlům – skládá se z hlavy, krku a těla.

Způsoby držení:

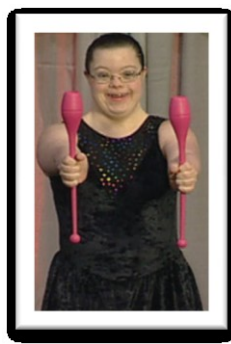
1. kužele by měly být drženy v prodloužení paží
2. u hlavy
3. u krku

4. u těla

5. držení rukama u boků



držení 1



držení 3



držení 4



držení 5

Dělení dovedností:

- pohyby obloukem, kruhem, osmou apod.
- malé kroužky
- výhozy a chycení
- ťukání

### **Pohyby obloukem, kruhem, osmou**

Pohyby obloukem, kruhem a osmou by měly vycházet z ramen, kužel by měl být v prodloužení paže. Při nácviku zkoušejte pohyb nejprve levou rukou, poté pravou. Jakmile sportovec zvládne tento úkon bez problému, začněte současný pohyb oběma pažemi.

Rozlišujeme pohyb obloukem do strany, vpřed a vzad. Oblouky vpřed a vzad jsou důležité pro přípravu kruhů prováděné v sagitální rovině a výhozy. Paže jsou napnuté, kužele jsou drženy v jejich prodloužení, oblouky musí být provedeny v dané rovině. Ze začátku opět využijte nácviku u zdi.

Kruhy respektive kroužení může být prováděno ve frontální rovině a v sagitální rovině vzad. Do tréninkové jednotky můžete také zařadit protilehlé kruhy. Provedení v sagitální rovině vzad vypadá tak, že sportovec provádí kruhy vzad blízko uší a boků. Nikdy by se však kužel neměla dotknout jakékoliv části těla. Nácvik protilehlých kruhů rozdělte do několika částí. Nejprve naučte sportovce základní postoj – paže jsou ve vzpažení, kužele jsou v jejich prodloužení. Každý nácvik musí vycházet ze základní polohy. Druhým krokem v nácviku je naučení sportovce provést oblouk ze vzpažení do předpažení (levá paže jde vpřed do výšky ramena a pravé paže vzad také do výšky ramena). Dalším krokem je oblouk ze vzpažení do připažení. Předposlední částí nácviku je oblouk ze vzpažení do zapažení (paže jsou ve výšce ramena). Jestliže sportovec zvládne tuto část, jste na nejlepší cestě zvládnutí tohoto prvku.

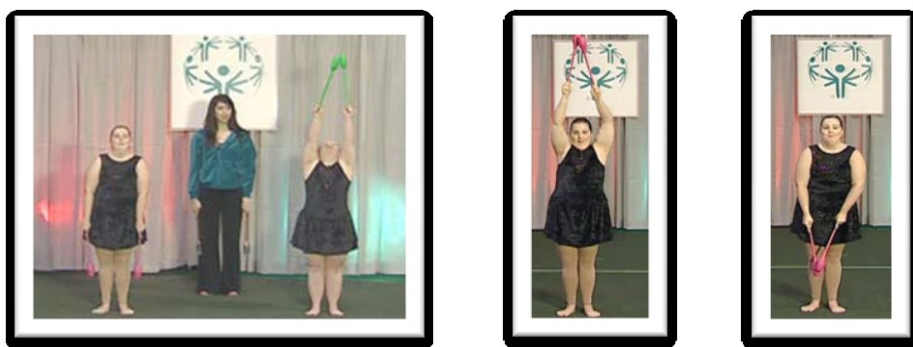


Nejtěžší variantou této části jsou tzv. větrné mlýny. Ty můžete nacvičovat až po zvládnutí nácviku protilehlých kruhů, protože se jedná o stejný prvek, který je však zacvičen několikrát za sebou. Po celou dobu musí paže udržovat úhel 180°.



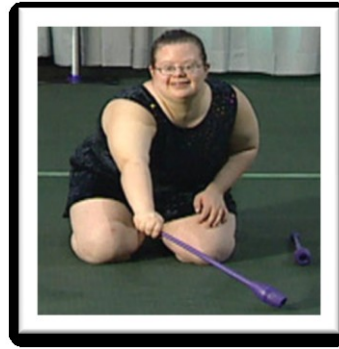
### **Ťukání**

Ťukání je součástí oblouků (jejich počáteční pohyb vychází z ramen), paže jsou napnuté, pohyb vychází ze zápěstí. Rozlišujeme ťukání nad hlavou, před tělem, za zády, pod nohou a vkleče. Jestliže je sportovec vkleče, může kužele po zemi i válet. Při nácviku dbejte na to, aby kužele nevycházely z linie, nedotýkaly se a paže nebyly pokrčené.



### **Malé kruhy**

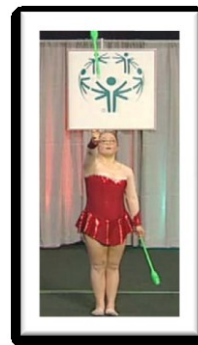
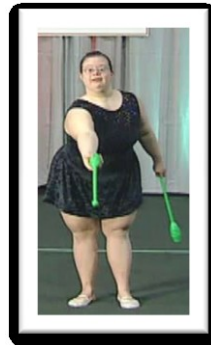
Pohyb by měl vycházet ze zápěstí, paže jsou po celou dobu natažené. Kužele jsou drženy volně, aby kruhy byly plynulé. Nácvik začínejte odděleně levou a pravou rukou, poté to zkoušejte zároveň. Pokud začínáte učit kruhy v tzv. 8. figuře, udělejte nejprve kruhy a zastavte. Pokud sportovec zvládne jeden kruh lehce, pokračujte v dalším nácviku. Sportovce můžete naučit v horizontální rovině kruhy nad a pod pažemi, 8. figuru, mlýnek a ve vertikální rovině kruhy uvnitř a vně paží, 8. figuru a mlýnek. Rozhodčí můžou sportovci dát srážky za to, že kužele neprovádí kruhy, které navíc nejsou v rovině. Další výrazná srážka může padnout za udeření kužele do paží sportovce.



## Výhozy a chycení

Výhozy začínají obloukem. Opět musí být dodržena všechna zmiňovaná pravidla provedení. Kužele budou rotovat samy, protože jeden konec je mnohem těžší než druhý. Tím pádem nemusí sportovec švihnout zápěstím, aby kužel začal rotovat. 360° rotaci může sportovec začít zkoušet teprve poté, až bude mít pod kontrolou 180° rotaci.

Chyby při provedení: výhoz jde špatným směrem, paže jsou při chycení pokrčené, kužele jsou ve vzduchu moc rychlé anebo se otočí víckrát kolem své osy než by měly, sportovec chytí špatný konec, výhoz je správně provedený, ale sportovec má problém chytit kužel.



## Stuha

Rozsáhlé vzory předváděné stuhou vycházejí z ramen a musí být zacvičeny v rovině. Malé vzory vychází ze zápěstí. Při cvičení by se stuha nikdy neměla dotknout země, měla by se po celou dobu pohybovat, tudíž by nikdy neměla staticky ležet na podlaze. Všechny dovednosti zkoušejte na tréninku oběma rukama. Při cvičení dbejte na to, aby stuha byla v neustálém pohybu, nedocházelo k jejímu zastavení, a aby nebylo slyšet tzv. „praskání“ stuhy.

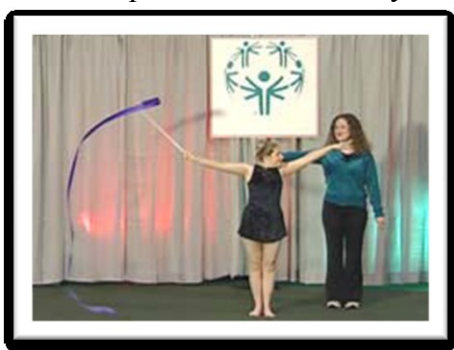


Rozdělení základních dovedností:

- spirály
- vlnovky
- kroužení
- 8. figura
- velké kruhy
- pohyby obloukem
- lokomoční pohyby a kombinace se stuhou

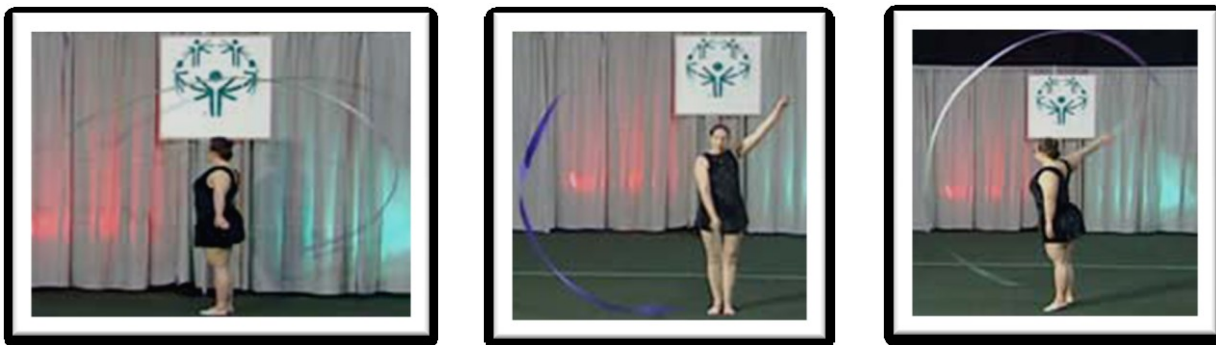
### **Pohyby obloukem**

Oblouk by měl vycházet z ramen, paže jsou ve vzpažení. Při práci se stuhou rozdělujeme oblouky ze strany na stranu nad hlavou nebo před tělem a oblouky vpřed nebo vzad v sagitální rovině. Na tréninku využijte zdi, aby se sportovec naučil vést stuhu správným směrem. Kontrolujte, zda pohyb nevychází z lokte namísto ramene, protože by rozhodčí mohli sportovci odečíst body.



## Velké kruhy

Velké kruhy mohou být prováděny ve frontální a sagitální rovině nebo nad hlavou proti nebo ve směru hodinových ručiček. Nikdy by nemělo dojít k tomu, že se na stuze objeví suky. Pokud sportovec provádí kruhy v sagitální rovině, stuha by se měla pohybovat blízko uší a boků, nikdy však nesmí dojít ke kontaktu s jakoukoliv částí těla.



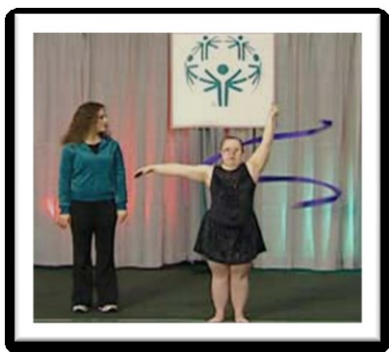
### 8. figura neboli osmička

Osmička by měla, tak jako velké kruhy, vycházet z ramen. Základní provedení vypadá tak, že sportovec drží tyčku stuhy v pravé ruce. Když se provádí velké kruhy v sagitální rovině na pravé straně těla, pravá paže zůstává natažená, stuha prochází kolem pravé nohy a ucha. V době, kdy bude stuha přecházet přes tělo, aby začala kruh na levou stranou, pravá paže bude v lokti mírně ohnutá. Dávejte pozor na to, aby pohyb stuhy nebyl příliš široký, figura byla provedená celá a stuha se nedotýkala těla svěřence.



## Vlnovky

Pohyb u vlnovky vychází ze zápěstí. Záleží na délce stuhy, kolik vzorů bude provedeno. Většinou se počet vln pohybuje kolem tří až šesti. Vlnovky v horizontální rovině za zády se provádí tak, že paže je ve vzpažení, tyčka stuhy směřuje vzad (svírá s paží pravý úhel) a začíná provádět vlnovky ze strany na stranu (pohyb vychází ze zápěstí). Pokud chce sportovec přejít se stuhou vpřed, pohyb začíná z lokte a paže jde do předpažení povyš. Volná paže musí být po celou dobu v upažení.



### Spirály

Pohyb vychází ze zápěstí, paže jsou napnuté. Záleží na délce stuhu, jaký počet spirál bude předveden, tak jako u vlnovek. Stuha by se opět neměla dotknout země. Spirály mohou být provedeny vpřed nebo stranou.



### Lokomoční pohyby a kombinace se stuhou

Jakmile se sportovec naučí předchozí dovednosti perfektně ve statické poloze, můžete začít nácvik prvků za chůze, běhu, skákání nebo v baletních pozicích. Při kombinacích se sportovec musí naučit plynule přecházet z jedné dovednosti do druhé tak, aby pohyb stuhu nebyl přerušen. Kombinace obsahující malé a velké tvary. Sportovce uče tyto prvky tak, aby pohyb vycházel z ramen u velkých tvarů a u malých tvarů začínal ze zápěstí. Dále se sportovec musí naučit přehodit stuhu z jedné ruky do druhé tak, že stuha není ovlivněná v jejím pohybu, nedotýká se země nebo jakékoliv části těla cvičence.

## Skupinové aktivity

Ať už sportovec soutěží v jednotlivcích nebo ve skupině, trénink s více trenéry a svěřenci má své výhody:

- sportovec se naučí pracovat společně a uvědomí si, co je to tým
- všechny výhozy, odrazy, rolování, komihání apod. se naučí s dalšími sportovci nebo trenéry
- sportovec se může angažovat jako vedoucí celé skupiny
- rodiče, sourozenci a kamarádi si zacvičí společně a na vlastní kůži zažijí, jak se sportovec při cvičení cítí
- aktivity ve skupinách jsou velmi zábavné

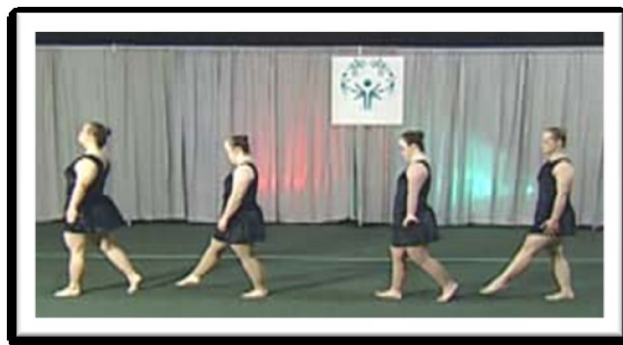
Další výhodou skupinového cvičení je to, že se sportovec naučí předvádět prvky ve formaci, synchronně, sekvenčně, s partnery a postupem času zvládne vyměňovat náčiní mezi sebou. Nezapomínejte na to, že musíte být kreativní, neustále se snažit zapojovat celou skupinu svěřenců a měnit prvky a provedení tak, aby se necvičilo neustále to samé. Pamatujte na to, že správná technika a držení těla je základem každého cvičení.

## Aktivity ve formacích

### Chůze v linii

- sportovci stojí v řadě vedle sebe
- všichni současně provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a udělají čtvrtobrat doprava
- skupina nyní stojí v zástupu za sebou, provede čtyři kroky vpřed, zastaví se a provede čtvrtobrat doprava
- sportovci jsou v řadě jeden vedle druhého, provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a provedou čtvrtobrat doprava
- sportovci stojí v zástupu za sebou, provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a udělají čtvrtobrat doprava

Jestliže chcete zvýšit obtížnost cvičení, naučte sportovce šlápnout na stejnou nohu v každé době. V tréninkové jednotce můžete vyzkoušet formaci i v běhu, poskocích apod.



### Formace tvořené v útvaru hvězdy

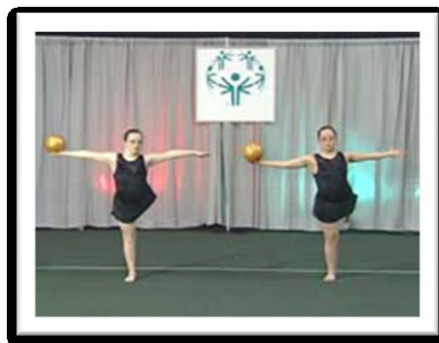
- skupina sportovců stojí v kruhu tak, že se všichni drží pravou rukou ve středu kruhu, levá paže je upažená, směřuje ven z kruhu
- chůze vpřed ve směru hodinových ručiček, (v tomto čase můžete zkoušet nácvik chůze v relevé)
- poté se sportovci zastaví, provedou půlobrat (levou rukou se sportovci drží ve středu kruhu, pravá paže je upažená, směřuje ven z kruhu)
- v této formaci můžete využít i míčů, které budou sportovci držet uvnitř kruhu



### Aktivity prováděné synchronně

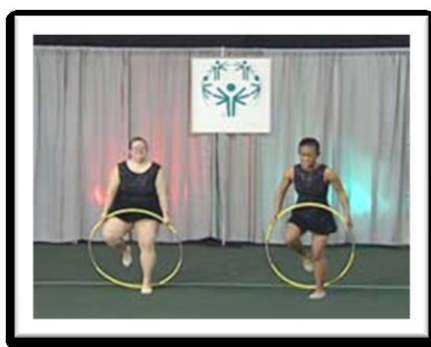
#### Balancování v arabesce

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii
- stejnou nohou ve stejný čas provedou sportovci krok vpřed, druhou nohou se dotýkají palcem o zem
- naráz sportovci zvednou zadní nohu ze země a udělají arabesku
- po krátké výdrž, se sportovci vrátí do základní polohy
- po celou dobu cvičení musí být vše prováděno synchronně
- můžete sportovci přidat do jedné ruky míč



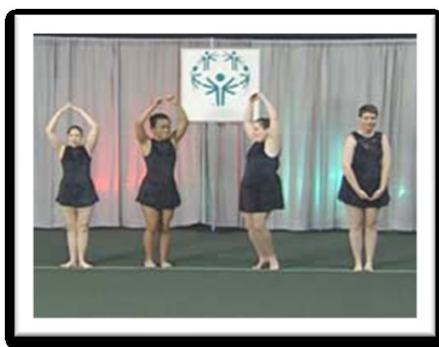
#### Vyhození a proskočení obruče

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii
- naráz vyhodí obruč, která provede rotaci o 180°
- jakmile sportovci chytanou vyhozenou obruč, proskočí jí a zvednou ji nad hlavu



### **Aktivity prováděné sekvenčně**

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii
- první sportovec začne provádět otočku ve výponu, jakmile ji dokončí, druhý sportovec začne provádět to samé (vše probíhá jako řetězová reakce)
- při nácviku můžete přidat i obruč – první sportovec drží obruč v předpažení, provede půlobrat vzad ve výponu (obruč se mezitím obloukem dostane nad hlavu sportovce a opět do předpažení), postupně se přidávají i ostatní členové týmu



### **Aktivity prováděné s partnery (cvičení ve dvojicích)**

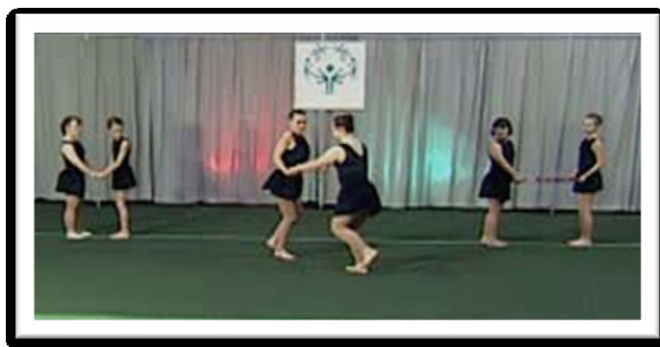
#### Chassé stranou

- sportovci stojí naproti sobě tváří v tvář a drží se za ruce
- společně provedou chassé stranou, zastaví se a provedou chassé stranou na počáteční místo odkud začínali
- mezi sportovce můžete přidat jednu obruč, které se sportovci chytí

#### Chassé v kruhu

- sportovci stojí naproti sobě tváří tvář a drží se za ruce
- sportovci se budou točit ve směru hodinových ručiček v kruhu v pozici chassé, poté se zastaví a provedou stejný pohyb, ale proti směru hodinových ručiček





### Chainé

- dva sportovci stojí naproti sobě
- každý provede chainé na pravou stranu, to znamená, že se od sebe vzdálí
- poté zastaví a chainé udělají na levou stranu (návrat do základní pozice)



### Procházení pod bránou

- 4 sportovci stojí vedle sebe v řadě a drží se za ruce
- první dvojice zvedne ruce a vytvoří tzv. bránu, kterou budou procházet další dva zbylí sportovci
- po projití dvou sportovců stojících na konci řady, se druhý sportovec z první části řady tvořící bránu přidá k procházení brány tím, že se otočí kolem své paže, která je vzpažení
- při procházení by nemělo dojít k puštění rukou



## Aktivity s výměnou náčiní

### Kutálení po zemi s obručí

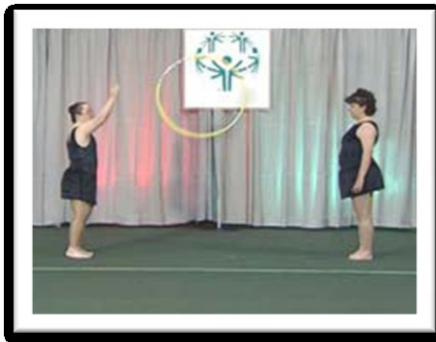
Kutálení po zemi s obručí můžete provádět ve více lidech teprve, až bude mít sportovec správně zvládnutou techniku nácvičku.

- sportovci stojí naproti sobě, obě ruce položí na vrchol obruče, prsty směřují vpřed
- na začátek zkoušejte výměnu kutálením pouze s jednou obručí
- jakmile to sportovci zvládnou úspěšně, přidejte druhou obruč



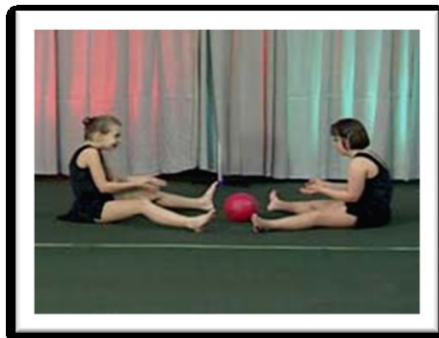
### Výhozy s obručí

- sportovci stojí proti sobě, paže při výhozu musí být natažené
- obruč se smí chytat jednou nebo oběma rukama
- prvně nacvičujte výměnu ve výhozu pouze s jednou obručí, poté přidejte druhou
- jestliže sportovci budou vyměňovat dvě obruče, vše musí být prováděno zároveň



### Kutálení míče

- sportovci provedou sed roznožný naproti sobě
- mezi sebou si kutálí míč vpřed a vzad



### Odrážení míče

- míč se může chytat jednou nebo oběma rukama
- nejprve nacvičujte výměnu s jedním míčem, poté přidejte druhý
- sportovci stojí naproti sobě v dostatečné vzdálenosti, míč drží v obou rukách
- každý z nich se snaží odrazit míč tak, aby se dostal k druhému



### Výhozy míče

- míč se může jako u odrážení chytat jednou nebo oběma rukama
- nejprve nacvičujte výměnu s jedním míčem, poté přidejte druhý
- při výhozu musí být paže natažená



### Kutálení míče ve skupině

- sportovci stojí za sebou - první a druhý jsou ve stoji rozkročném, třetí (respektive poslední sportovec) klečí
- první sportovec drží míč ve vzpažení, provede hluboký předklon a pošle míč k druhému sportovci, který provede to samé
- poslední sportovec po chycení míče vstane a jde před prvního sportovce (celé provedení se opakuje, dokud se všichni nevystřídají)



### **Aktivity prováděné vsedě**

Sportovci, kteří užívají vozík nebo jsou jakkoliv pohybově limitováni, se můžou bez problémů zapojit do rytmické gymnastiky. Na závodech je pro ně vytvořena úroveň A, můžou si tedy bez problému i zazávodit. Jako trenéři pamatujte na to, že musíte najít správnou velikost náčiní tak, aby se jim dobře drželo.

#### **Švihadlo**

- sportovec drží švihadlo uprostřed zdvojení a provádí s ní rotaci
- točení a roztočení - úchop: švihadlo je zdvojené, ruka drží oba konce
- umístit zdvojené švihadlo, které je v natažení za krk



#### **Obruč**

- točení v sagitální a frontální rovině
- klepání obručí o zem
- pohyb obloukem v horizontální rovině



## Míč

- rolování na pažích
- rolování na nohách
- výhozy a chycení
- výhoz a chycení míče do prostoru, které vytváří paže (pokrčit předpažmo, předloktí svisle vzhůru)
- pohyb obloukem a přehození míče z jedné ruky do druhé



## Stuha

- horizontální vlnovky
- spirály
- kruhy nad hlavou
- pohyb obloukem nahoru, horizontální vlnovky prováděné nahoru a dolů



## **Modifikace a přizpůsobování**

Hlavními prioritami v tréninku a na soutěžích Speciálních olympiád jsou úspěch a bezpečí. Úspěchem nejsou medaile a další ocenění, ale to, že sportovec předvede své naučené dovednosti až do konce. Z tohoto důvodu je velmi často nezbytné, abyste v tréninkovém procesu přizpůsobili gymnastické náčiní. Například dovednosti se stuhou, která má odpovídat specifikacím pravidel, jsou velmi často obtížné na naučení. Nicméně ta samá dovednost může být pro sportovce jednodušší a lépe zvladatelnější, jestliže sportovci zkrátíte délku stuhy. Jakmile se sportovec stane zdatnější s modifikovanou stuhou, začněte postupně přidávat délku stuhy, dokud nedojdete k určené velikosti pro závody. Čím více si bude sportovec jistější, tím bude trénink zábavnější a bezpečnější.

Obdobně řešte i nedostatky při učení nových dovedností. Nebojte se rozdělit dovednost na více částí. Tím zajistíte sportovci pocit úspěchu, protože bude mít radost z toho, že se mu něco podařilo a bude ho to motivovat k dalšímu snažení. Například otočku v pozici passé uče nejprve jako balanční pozici. Rozdělením dovednosti na části také můžete odstranit chyby, které při nácviku vznikly.

### **Cvičení v modifikacích**

Při tréninku buďte kreativní a zkuste najít způsob, jak zapojit všechny sportovce do procesu nácviku. Můžete mít v týmu sportovce, který je limitován pohybem jedné paže. Jeho dominantní paže však může být velmi silná a sportovec s ní má perfektní provedení. Přesto povzbudte sportovce tak, aby se nebál používat i paži, která je mnohem slabší. Při nácviku mu můžete asistovat vy nebo váš svěřenec, a tím si procvičíte i skupinové aktivity.

### **Jak vyhovět potřebám sportovce**

Každý sportovec má jiné potřeby a je jinak pohybově vybaven. Někdo má více síly, ale jeho pohyblivost je minimální, jiný gymnasta má zase na začátku více slabých stránek, které se ale postupem času můžou odstranit.

Sportovci můžete pomoci tím, že mu přizpůsobíte náčiní, dovolíte mu nosit tenisky nebo jiný druh obuvi, která mu usnadní balancování. Sportovci se zhoršeným sluchem dovoluňte cvičit s partnerem. Díky tomu se naučí aspoň nějakým způsobem vnímat rytmus. Při nácviku využijte jako trenéři toho, že můžete cvičit společně se sportovcem, ten si bude jistější a bude ho to motivovat k zlepšení dovednosti. Jako trenéři nezapomínejte na to, že rytmická gymnastika, tak jako i ostatní sporty, by měla být učena zábavným způsobem.

## **Modifikace v komunikaci**

Trénink můžete vést imitačním učením (cvič podle mě), instrukčním cvičením (cvič podle slovního návodu) nebo kombinací těchto typů.

Modifikace náčiní při nácviku:

- zkrátte švihadlo, obruč a kužele
- míč a obruč podle potřeby zvětšete nebo zmenšete
- obruč a krk kužele polepte zářivými barvami, aby byly lépe viděny
- pro zlepšení držení: vycpěte tyč u stuhy, vyfoukněte míč a na konci švihadla udělejte dva uzlíky

## Uspořádání soutěže

Jestliže se rozhodnete uspořádat soutěž v rytmické gymnastice, je důležité zajistit místo, kde se soutěž uskuteční, stanovit datum a rozeslat pozvánky jednotlivým klubům. Poté byste měli kontaktovat rozhodčí, předat jim oficiální pravidla Speciálních olympiád, DVD s jednotlivými sestavami v každé úrovni a příručku pro rozhodčí.

V den závodu musíte mít zajištěného technika, který bude obsluhovat aparaturu a bude mít k dispozici všechny kopie písni sestav, v kterých se bude soutěžit. Další důležitou osobou je hlasatel. Ten bude představovat jednotlivé závodníky a oznamovat jejich příchod na soutěžní plochu. Je vhodné, aby sportovci věděli, jak mají správně nastoupit, pověřit jednu osobu jako vedoucího závodní plochy. Bude se starat o to, aby sportovci byli nastoupeni na správném místě. Dále budete potřebovat časoměřiče, zdravotníka a rozhodčího, který bude kontrolovat náčiní. Rozhodčí hodnotící sestavy musí být umístěni na protějších rozích závodní plochy. Z technického vybavení je důležité zajistit časomíru – stopky budou zapnuty s prvním pohybem gymnastky a budou zastaveny, jakmile zcela znehybní. V neposlední řadě je velmi důležité zajistit medaile a stužky. Tím pádem musíte mít na ceremoniál určené lidi, kteří budou předávat ceny.

V den závodu musíte zajistit kopie oficiálních pravidel a příruček pro trenéry a zkopírovat všechny hudební podklady jednotlivých sestav. Dále musíte mít zajištěné protestní formuláře, medaile, stopky a tabuli, která bude ukazovat jména soutěžících a jejich bodové ohodnocení, bodovací formuláře pro každého sportovce v každé soutěžní disciplíně, jenž jsou dostupné v oficiálních pravidlech SO. Pro soutěžní úroveň 4 je nutné vytisknout jednotlivé prvky a jejich hodnocení.

Jestliže máte zajištěný dostatek rozhodčích a dvě plochy, kde se dá závodit, můžou dvě disciplíny probíhat současně. Například panel rozhodčích 1 bude hodnotit sestavy se švihadlem, panel 2 bude sledovat sestavy s obručí. Pokud se rozhodnete, že soutěž bude probíhat dva dny, kdy první den bude probíhat kvalifikace a další den bude finále, výsledná známka bude sestavena z 25% kvalifikační a 75% finálové známky. V jednotlivé divizi může být max. 8 a min. 3 závodníci.



# Ukázkové části tréninkové jednotky

## Aktivita aerobního charakteru

### Oddíl 1 - Chůze

- 1) 16 kroků vpřed
- 2) 8 kroků ve výponu (paže jdou mezitím do výponu), poté se otočit doprava (paže jdou do připažení), 8 kroků ve výponu (paže jdou z připažení do vzpažení), poté se otočit doleva (připažit)
- 3) 4 kroky vpřed (paže jsou v 5. baletní pozici – viz baletní příprava), 2 kroky vpřed (pravé rameno je tlačeno k pravé straně), 2 kroky vpřed (levé rameno je tlačeno k levé straně)
- 4) 4 kroky vpřed (paže jsou v 5. baletní pozici – viz baletní příprava), 2 kroky vpřed (pravé rameno je tlačeno k pravé straně), 2 kroky vpřed (levé rameno je tlačeno k levé straně)
- 5) zopakovat krok 3 v baletní pozici plié (viz baletní příloha), zkrátit o první dva kroky
- 6) zopakovat krok 3 v baletní pozici plié (viz baletní příloha), zkrátit o první dva kroky
- 7) výskok

### Oddíl 2 – chůze na místě, kopy, výskoky

- 1) 16 kroků na místě
- 2) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy pravou paží, 2x tlesknout do steh
- 3) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy levou paží, 2x tlesknout do steh
- 4) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy pravou paží, 2x tlesknout do steh
- 5) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy levou paží, 2x tlesknout do steh
- 6) 16 kroků na místě – správné dýchání
- 7) 3 kroky vpřed, kopnout levou nohou
- 8) 3 kroky vpřed, kopnout pravou nohou
- 9) 3 kroky vpřed, kopnout levou nohou
- 10) 3 kroky vpřed, kopnout pravou nohou
- 11) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí levého kolene
- 12) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí pravého kolene
- 13) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí levého kolene
- 14) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí pravého kolene
- 15) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout levou nohou

- 16) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout pravou nohou
- 17) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout levou nohou
- 18) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout pravou nohou

### **Oddíl 3 – běh, chassé (krok sun krok/ přísun)**

- 1) běh vpřed (32 dob)
- 2) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 3) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 4) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 5) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy pravou paží), 2x tlesknout do steh
- 6) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy levou paží), 2x tlesknout do steh
- 7) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy pravou paží), 2x tlesknout do steh
- 8) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy levou paží), 2x tlesknout do steh
- 9) 6 přísunů (krok sun krok) doprava, pokrčit přípažmo – pokrčit upažmo, vytočit tvář z kruhu
- 10) 6 přísunů (krok sun krok) doleva, pokrčit přípažmo – pokrčit upažmo, vytočit tvář do kruhu
- 11) 6 přísunů (krok sun krok) doprava, paže provádí kruhy, vytočit tvář z kruhu
- 12) 6 přísunů (krok sun krok) doleva, paže provádí kruhy, vytočit tvář do kruhu
- 13) běh na 8 dob do středu kruhu, paže jsou v 5. baletní pozici
- 14) běh na 8 dob zpět, paže jdou zpět do připázení
- 15) běh na 8 dob do středu kruhu, paže jsou v 5. baletní pozici
- 16) běh na 8 dob zpět, paže jdou zpět do připázení
- 17) krok doprava s úklonem, vlevo poklona

## Protažení – strečink

### 1) Hlava

mírný záklon



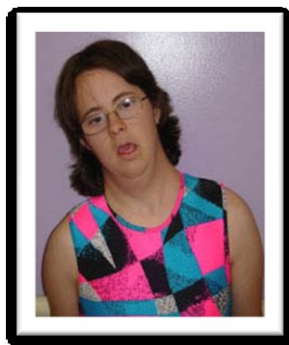
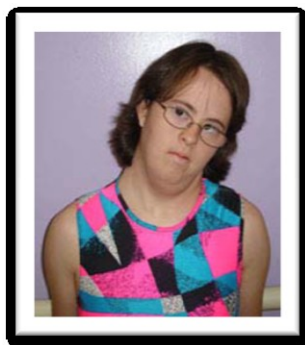
mírný předklon



otočit hlavu vlevo a zpět (vpravo a zpět)



úklon hlavy vlevo a vpravo



Dále: kroužení hlavou vpřed a vlevo (vpravo)

kývání hlavou vpřed a vzad

pootočení hlavy vlevo (vpravo)

### 2) Paže a ramena

napnuté paže – kroužení (opakované kruhy)

točení (kolem osy paží)

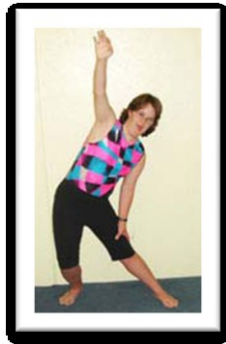
vlny, spirály, osmy

hmitání (periodické malé pohyby paží)



### 3) Trup a záda

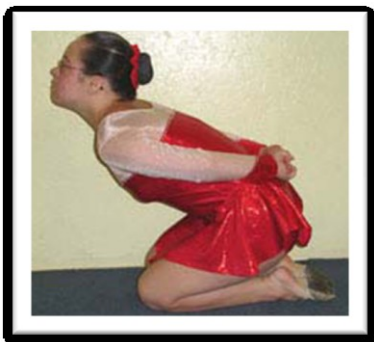
úklony do strany, vpřed a vzad



„kočička“ – vzpor klečmo, prohnutí zad vpřed a vzad



vzpor klečmo sedmo, paže jdou za záda, trupem provádíme vlnu vpřed a vzad



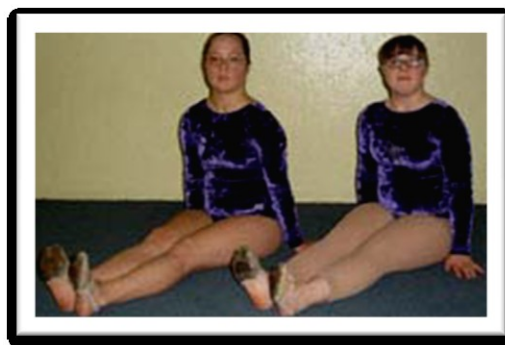
most



most se zvednutím jedné nohy ze země



**4) Protážení a posílení nohou**  
sed, připažit, pata-špička



sed, trup přiblížit co nejvíce k nohám



„klubíčko“ – sed skrčmo, ruce jsou spojeny u bérce



## 5) Rozštěpy

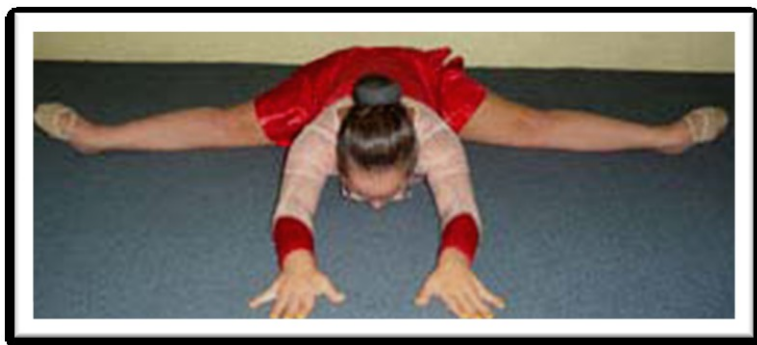
bočný rozštěp



čelný rozštěp



placka



## Choreografie na zlepšení základních pohybových dovedností

0 – 0:23

- pravá paže: provádí vlnu před čelem, poté nad hlavou, stranou a vpřed
- levá paže: provádí vlnu před čelem, poté nad hlavou, stranou a vpřed

0:23 – 0:42

- obě paže zároveň provádí vlny vpřed, poté nad hlavou v pozici relevé (viz baletní příprava), pokrčení kolen (paže jsou stále nad hlavou a provádí vlny), následuje 5. baletní pozice
- vše zopakovat

0:42 – 1:00

- paže jsou nad hlavou, postupně se dostanou houpavým pohybem do připázení, kolena jdou do pokrčení (plié), v této pozici jdou paže vpřed a nahoru
- zopakovat vše 2x
- paže jdou pomalu dolů a vpřed

1:00 – 1:08

- tendu (viz baletní příprava) levou nohou, pravá paže provede boční vlnu tak, že sportovec přejde do plié (viz baletní příprava), poté provede další vlnu vpřed a nahoru
- vše provést na druhou stranu
- čtvrt obrat, paže nahoru nad hlavu

1:08 - 1:30

- provést vlny vzadu za tělem, přejít s pažemi vpřed a provádět vlny oběma pažemi
- vpředu před tělem provést 3 vlny tak, že se bude střídat levá a pravá paže
- 2x zopakovat vlny vzadu za tělem

1:30 – 1:37

- bourrée (rovnoměrné přestupování v 1. nebo 5. baletní pozici), paže jdou nad hlavu
- jakmile se paže sníží, kleknout na pravou nohu, levá noha je natažená a opírá se o patu

1:37 – 2:02

- kroužení trupem vpravo, pravá paže se dotkne země, levá noha je v natažení, opírá se o paty, poté se k ní přidá i druhá noha
- kroužení trupem vlevo, levá paže se dotkne země, pravá noha je v natažení a opírá se o paty, poté se k ní přidá i druhá noha
- kroužení trupu vpravo
- sednout si na levý bok, poté provést sed roznožný

2:02 – 2:57

- přitáhnout trup k pravé noze (výdrž 1-2 vteřiny), paže jdou vpřed z připázení (3-4), přitáhnout trup k levé noze (výdrž 1-2 vteřiny), paže jdou vpřed z připázení
- provést placku, paže jsou na kolenou
- čvrtobrat na pravý bok, vzpažit (5-6)
- předpažit (7)
- čvrtobrat na levý bok
- 2x zopakovat přitáhnutí trupu, na konci vstát

2:57 – 3:06

- provést pažemi 3 bočné vlny střídavě levou a pravou paží, skončit v páté baletní pozici

3:06 – 3:27

- obě paže krouží zprava doleva (10 dob)
- obě paže krouží ve směru hodinových ručiček (8 dob)

3:27 – 3:45

- zopakovat kroužení paží vlevo a vpravo tak, že se přejde do bourrée (rovnoměrně přestupovat v 1. nebo 5. pozici)

3:45 – 3: 52

- provést pažemi 3 bočné vlny střídavě levou a pravou paží, skončit v páté baletní pozici

3:52 – 4:12

- obě paže provádí vlny před čelem, poté nad hlavou v pozici relevé (viz baletní příprava), paže poté přecházejí do boku a provádí vlny, plié (viz baletní příprava), vše ukončit v páté baletní pozici
- zopakovat

4:12 – 4:26

- krok doprava – úklon, pravá paže provádí kruhy nad hlavou
- krok doleva – úklon, levá paže provádí kruhy nad hlavou
- skončit v 1. baletní pozici

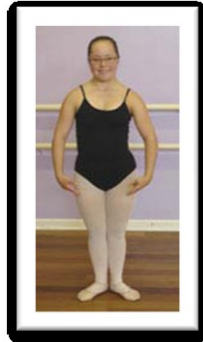


## Baletní příprava

V baletu se rozlišuje 5 základních pozic. V rytmické gymnastice mentálně postižených se nejčastěji využívá 1., 2. a 5. pozice.

### První pozice

- paty jsou od sebe
- špičky směřují od sebe (až 180 stupňů)
- ramena jsou ve fixované pozici

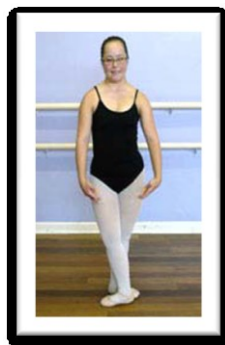


### Druhá pozice

- paty jsou asi 30 cm od sebe
- špičky jsou otočené směrem od sebe až do úhlu 180 stupňů
- s výdechem se kolena tlačí směrem od sebe
- poté se pomalu přechází do podřepu

### Pátá pozice

- paže mohou být nad hlavou nebo v připažení
- chodidla jsou v rovnoběžné poloze, špičky jsou vytočeny do úhlu 180 stupňů
- jedna noha je předsunuta před druhou s patou na úrovni špičky druhé nohy



1. Plié (pokrčení jednoho nebo obou kolen) a relevé (pohyb, jímž se tělo zvedá na špičky)
- plié v 1. pozici

- relevé a balancování v první pozici
- plié v 2. pozici



## 2. Relevé a balancování v druhé pozici

- protažení zadní strany hrudní části a krčních svalů
- boční úklon



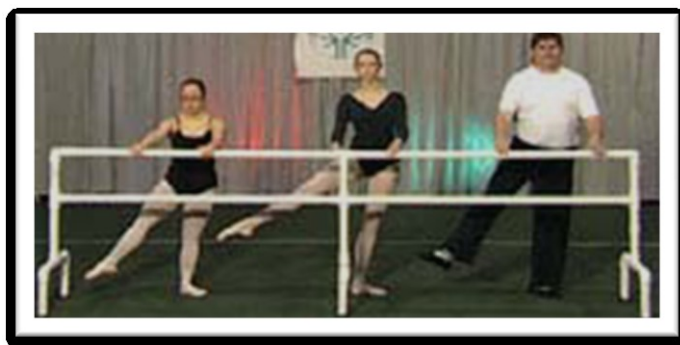
## 3. Tendu (natažení nohy vpřed, vzad a do boku) a balancování v passé (krok)

- tendu vpřed, vzad a do strany
- paralelní passé
- vytočené passé
- balancování v passé



## 4. Degagé (uvolněné chodidlo je v otevřené pozici s ohnutým nártem)

- z první pozice zvednout patu jedné nohy
- z první pozice zvednout patu jedné nohy, poté zvednout ze země



5. Rond de jambe (kruh opsaný nohou) a balancování v arabesce

- rond de jambe vpřed
- rond de jambe vzad do arabesky
- rond de jambe do strany



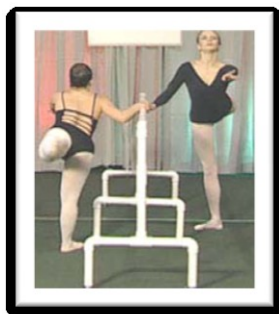
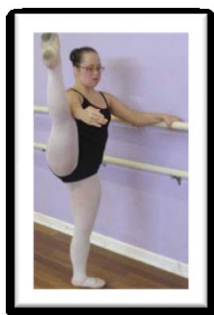
6. Developpé (rozvinutý pohyb, při kterém se zdvižená kročná nohy otevře), předtím než se začne nacvičovat tato pozice, je důležité umět tendu

- passé a developpé vpřed
- passé a developpé vzad
- passé a developpé do strany
- poté protáhnout předklonem a záklonem trupu svaly



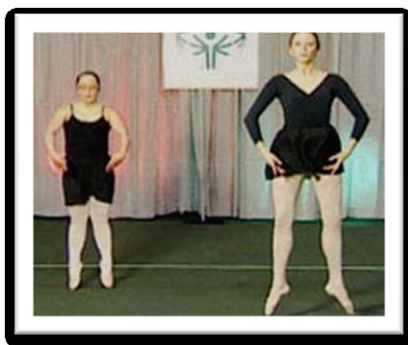
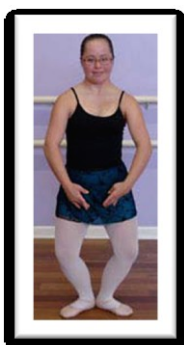
7. Grand battement (rychlé a energetické vyhození nohy do vzduchu)

- grand battement vpřed
- grand battement vzad
- grand battement do strany
- port de Bras (práce paží)

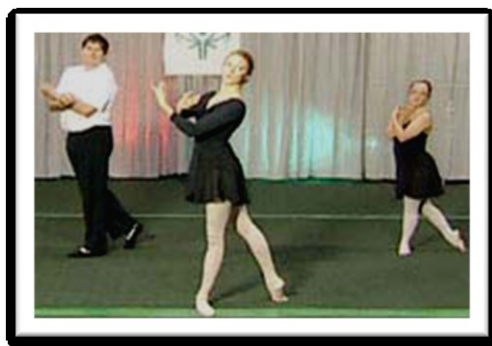
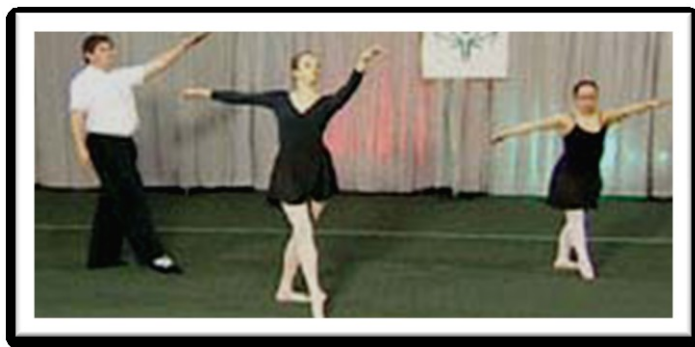


8. Skoky

- skoky v první pozici
- skoky v druhé pozici



9. Reverance (úklona nebo poklona na konci hodiny nebo představení)



## Hodnocení úrovně 1-3

Technický panel rozhodčích

Hodnocení obtížnosti (max. 3 b) jednotlivých 6 prvků o maximální bodové hodnotě 0.5 b:

- 0.5 provedení je bezchybné
- 0.4 provedení je s malými chybami
- 0.3 provedení je se závažnými chybami
- 0.2 provedení je s velkými chybami
- 0.1 dovednost je vynechaná (nezacvičená) nebo nerozeznatelná

Propojení prvků:

- 1.0 sestava je předvedena tak, jak je psáno v pravidlech
- 0.7-0.9 sestava je v podstatě předvedena správně, občas se vyskytují malé chyby v propojení
- 0.5-0.6 sestava je trochu předvedena, vyskytují se ale velké chyby v propojení
- 0.3-0.4 sestava je s těžší rozpoznatelná
- 0.1-0.2 sportovec pouze předvádí dovednosti bez propojení

Hodnocení útvarů:

- 0.5 správné provedení
- 0.4 jedna chyba
- 0.3 několik chyb
- 0.2 útvar je s těžší rozpoznatelný
- 0.1 sportovec předvádí pouze prvky

Propojení prvků s hudbou:

- 0.5 perfektní dodržení rytmu
- 0.4 sestava je v podstatě předvedena do rytmu, ale objeví se jedna chyba
- 0.3 několik chyb v dodržení rytmu
- 0.2 sportovec se s těžší trefí do rytmu
- 0.1 sestava není předváděna do rytmu

Provedení a rozsah pohybu (max. 4 body):

- 0.5 minimum bodů za „účasť“ na soutěžní ploše
- 1.5 napnuté špičky a nohy, zapojení těla

1.0 rozsáhlost a rozloha pohybů – vysoké poskoky a skoky, výpony, vysoké výhozy

1.0 chyby s náčiním – pády, nesprávné držení, statické držení apod.

Srážky:

0.1-0.2 malé chyby

0.3 střední chyby

0.5 velké chyby

0.1 bezprostřední náprava

0.3 náprava po 2-3 krocích

0.5 náprava po 4 krocích

Elegance pohybu, výraz (max 1):

Eleganci tvoří půvab, krása pohybu a ladnost. Gymnasta si musí být v předvedení jistý a neměl by se bát ukázat emoce během cvičení.

## Hodnocení úrovně 4

Technická hodnota sestavy:

- 1.6 4 požadované prvky (každý má hodnotu 0.4 b)
- 1.2 4 doplňující prvky vybrané z pravidel Speciálních olympiád – viz příloha (každý prvek o střední hodnotě je ohodnocen 0.2 b, pokročilejší prvek je ohodnocen 0.3 b)
- 0.2 bonus

Umělecké provedení (3.0):

- 1.6 4 povinné prvky s náčiním
- 0.3 propojení a technika náčiní
- 0.3 hudebnost
- 0.2 využití prostoru
- 0.4 výraz
- 0.2 bonus – můžou přidat rozhodčí do celkové známky za výborné provedení, rozsah pohybu, správné držení náčiní, včetně dvou vysokých výhozů s chycením

Provedení:

4 povinné prvky

- žádný bod nebude udělen za prvek, který je předváděn s náčiním, které je ve statické poloze
- skok – rozštěpy by měly být prováděny v rozsahu 180° (minimum rozsahu je 135°)
- obrat - 360° obrat s napnutými nohama (minimální otočka, za které sportovec dostane body, je v rozsahu 270°)
- rovnováha – nohy musí být napnuté (rozsah 90° a výše), v rovnováze musí sportovec vydržet aspoň 2 s
- pohyblivost – záklon a rozštěpy (minimální rozsah při rozštěpu musí být 135°)

4 povinné prvky s náčiním

- obruč – vysoké výhozy a chycení, rotace, švihy, kmihy a procházení obručů
- míč – vysoké výhozy, kutálení na těle, aktivní odbouchávání, švihy (komíhání, točení), rovnováha na ruce
- kužele – vysoké výhozy, mlýnky, malé kruhy, švihy



- stuha – vysoké výhozy, spirály, osmička, velké kruhy, vlnovky

## **Hodnocení společných skladeb**

Technický panel rozhodčích (max. 5b):

- 0.3 obtížnost
- 1.0 propojení
- 0.5 hudba
- 0.5 jednotnost skupiny

Obtížnost – 4 dané dovednosti a 2 formace, každá má hodnotu 0.5 b

Dovednosti:

- 0.5 vše je provedeno perfektně každým sportovcem
- 0.4 vše je provedeno perfektně aspoň 3 sportovci
- 0.3 u dvou gymnastů se objevují malé chyby
- 0.2 dovednosti jsou předvedeny s velkými chybami
- 0.1 prvky jsou stěží rozpoznatelné
- 0.0 prvky jsou nerozpoznatelné nebo vynechané

Formace:

- 0.5 všichni předvádí přesnou formaci
- 0.4 1 sportovec je mimo formaci
- 0.3 2 sportovci jsou mimo formaci
- 0.2 3 sportovci jsou mimo formaci
- 0.1 formace je stěží rozpoznatelná
- 0.0 formace není rozpoznatelná

Propojení prvků s hudbou:

- 1.0 sestava je předvedena tak, jak je psáno, sportovci pracují jak mají, propojení prvků s hudbou je perfektní
- 0.7-0.9 sestava je v podstatě předvedena správně, objevují se malé chyby v propojení
- 0.5-0.6 sestava je občas převedena správně, ale objevují se velké chyby v propojení
- 0.3-0.4 sestava je stěží rozpoznatelná
- 0.1-0.2 skupina je pouze na cvičební ploše

#### Jednotnost skupiny:

- 0.5 všichni gymnasté cvičí synchronně
- 0.4 jedna chyba v synchronizaci
- 0.3 několik chyb
- 0.2 gymnasté spolu spolupracují velmi málo
- 0.1 každý gymnasta pracuje nezávisle na týmu

#### Hudba:

- 0.5 sestava je perfektně předvedena na hudbu
- 0.4 sestava je předvedena v celku dobře, ve spojení s hudbou se objeví jedna chyba
- 0.3 sestava je občas předvedena na hudbu, dochází k větším chybám
- 0.2 sestava je částečně předvedena na hudbu
- 0.1 sestava není provedena na hudbu

#### Panel rozhodčích hodnotící provedení a rozsah pohybu (max. 5 b)

- 4.0 provedení a rozsah
- 1.0 elegance a výraz se hodnotí stejně jako v předchozích úrovních
  
- 0.5 minimum bodu za to, že gymnasté jsou na cvičební ploše
- 1.5 pozice, napnuté nohy, špičky, postavení těla apod.
- 1.0 rozsah – vysoké skoky a výskoky, výhozy, odrazy
- 1.0 chyby v postavení těla
- 0.1-0.3 malé chyby
- 0.3 střední chyby
- 0.5 velké chyby

# Seznam prvků rytmické gymnastiky na Speciálních olympiádách

## Skoky

začátečníci:

- jakýkoliv skok nebo výskok aspoň s  $135^\circ$  rozštěpem
- jakýkoliv skok s jednou nohou nataženou v horizontální rovině (vpřed, vzad, stranou)
- jakýkoliv skok s otočkou ( $180^\circ$ )

pokročilí:

- jakýkoliv skok nebo výskok aspoň s  $180^\circ$  rozštěpem
- jakýkoliv skok s otočkou ( $360^\circ$ )
- jakýkoliv skok s otočkou ( $180^\circ$ ), jedna nebo obě nohy jsou nad horizontálou

## Otočky

začátečníci:

- jakákoliv otočka o  $360^\circ$ , volná noha se pohybuje mezi  $45^\circ$  až  $90^\circ$ , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- $540^\circ$  passé otočka

pokročilí:

- jakákoliv otočka o  $360^\circ$ , volná noha je nad  $90^\circ$ , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- jakákoliv otočka o  $720^\circ$ , noha se pohybuje v  $45^\circ$  nebo výše, nohy mohou být napnuté, v passé

## Rovnováha

začátečníci:

- jakákoliv rovnováha (v relevé) s volnou nohou v  $90^\circ$ , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- jakákoliv asistovaná rovnováha (na ploše) s nohou ve výšce hlavy
- rovnováha v passé, v relevé

pokročilí:

- jakákoliv rovnováha v relevé s volnou nohou nad  $90^\circ$
- jakákoliv asistovaná rovnováha v relevé s nohou ve výšce hlavy
- jakákoliv rovnováha ze začátečníků doplněná náčiním

## Pohyblivost

začátečníci:

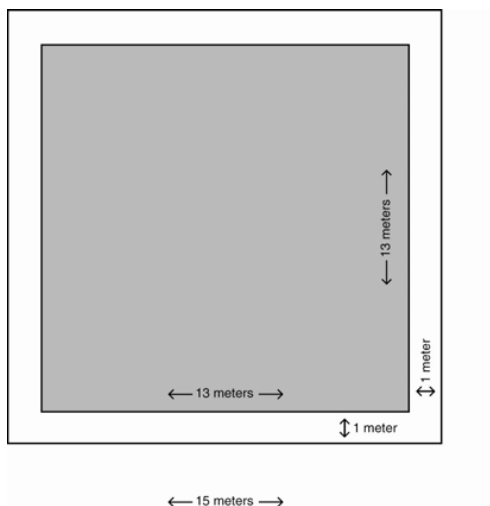
- hrudní záklon v horizontále
- rozštěp na podlaze
- vysoký výkop s rozštěpem (135°)
- hrudní vlna vpřed a vzad
- passé s hrudním záklonem
- kutálení
- jakákoliv 360° promenáda s volnou nohou v passé pozici nebo mezi 45° a 90°
- jakákoliv 180° promenáda s volnou nohou nad 90°

pokročilí:

- hrudní záklon nad horizontálou
- vysoký výkop s 180° rozštěpem
- hrudní záklon v horizontále s rovným předkopnutím
- jakýkoliv akrobatický prvek (letové prvky nejsou dovoleny)
- jakákoliv 360° promenáda s volnou nohou nad 90°

## Sestavy

Sestavy jsou prováděny na cvičebním prostoru o rozměrech 13 x 13 m s ochranným pásmem 1 m. Povrch nesmí být lepkavý ani kluzký. Strop nemusí být 8 m vysoký, určitá výška je však potřebná, aby nedošlo ke kontaktu s náčiním.



## Náčiní

Velikost náčiní při tréninku je uzpůsobena věku, dovednosti a velikosti sportovce. Na závodech jsou rozměry přímo stanoveny pravidly. Barva by měla ladit s dresem. Kontrola rozhodčími probíhá těsně před závodem. Pokud jsou nalezeny nedostatky, trenér má možnost upravit náčiní bez srážky bodu. Další překontrolování následuje ihned po předvedení sestavy. Jestliže rozhodčí opět objeví nedostatek, bude z celkové známky sestavy strženo 0.3 b.



## Úroveň A – Švihadlo

**Hudba:** Rag & Bone

**Délka:** 0:28

**Základní postavení:** sed, paže jsou v předpažení, švihadlo je drženo v horizontální rovině složené na čtvrtiny tak, že koncové části jsou v levé ruce, pravá ruka je uvnitř ohybu švihadla (švihadlo je okolo zápěstí).

Doby

1-2 výdrž v ZP

3-4 pravá ruka jde nahoru, levá ruka jde dolů (švihadlo je ve vertikální rovině), vyměnit – levá ruka je nahoře, pravá dole

5-6 zopakovat s výměnou paží (levá ruka jde nahoru, pravá ruka jde dolů)

7-8 vrátit švihadlo do horizontální roviny

1-2 udržovat švihadlo v horizontální rovině, paže jsou v předpažení, poté pokrčit paže směrem k hrudníku

3-4 napnout paže

5-8 zopakovat doby 1-4

1-8 uvolnit smyčku švihadla, pravá ruka jde nahoru, levá ruka jde dolů (přímo pod pravou rukou), provést rotaci nad hlavou (rotaci provádí uvolněná část švihadla nad pravou rukou)

1-4 položit švihadlo do klína, pravá ruka upustí švihadlo a uchytí ho vedle levé ruky nadhmatem

5-8 plynulým sklouznutím se pravá ruka dostane až na konec volné části švihadla, paže jdou do předpažení, švihadlo je drženo v horizontální rovině

1-6 provést točení švihadla v horizontální rovině (pohyb vychází ze zápěstí, paže jsou mírně pokrčené)

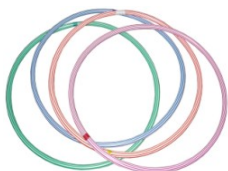
7-8 více otevřít paže tak, aby se švihadlo napnulo a zastavilo rotaci

konec stále držet švihadlo v napnutí, vzpažit, umístit švihadlo za krk a uvolnit jeho konec

### Švihadlo

Velikost švihadla je závislá od výšky sportovce. Při výběru chytne sportovec švihadlo rukama za oba konce a nohama si stoupne do středu švihadla. Koncové části by měly dosahovat do výšky podpažní jamky.

Švihadlo musí být vyrobeno ze syntetického nebo konopného materiálu. Na koncových částech nesmí být umístěno žádné držadlo. Jsou povoleny pouze uzlíky (jeden nebo dva na každém konci) a 10 cm protiskluzového materiálu. Průměr by měl být po celé délce stejný anebo se může uprostřed zvětšovat.



## Úroveň A – obruč

**Hudba: Freeze Frame**

**Délka: 0:28**

**Základní postavení:** sed, obruč je držena na pravé straně těla v sagitální rovině, pravá ruka je na vrcholu obruče.

Doby

1-4 výdrž

5-8 zápěstím točit obručí ve vertikální ose tam a zpět

1-4 pokračovat v točení

5-8 zvednout obruč před tělo (frontální rovina), pravá ruka zůstává ve stejném úchopu, přidá se k ní levá ruka, která uchytí obruč na protější straně obruče (paže jsou pokrčené)

1-2 obruč je držena ve frontální rovině, napnout paže vpřed mírně po úhlopříčce doprava

3-4 pokrčit lokty, obruč jde jemně k tělu

5-6 napnout paže vpřed mírně po úhlopříčce doleva

7-8 návrat obruče do pozice

1-8 zopakovat předešlých 8 dob

1-2 držet obruč ve frontální rovině, napnout paže vpřed a provést rotaci obruče 4 x tak, že prvně jde pravá ruka nahoru a levá ruka dolů pod pravou, poté vyměnit

3-4 pokračovat v rotaci obruče

5 držet obruč ve frontální rovině, paže jsou v předpažení

6 uvolnit lokty a položit spodní okraj obruče na stehna

7-8 ruce nechat sklouznout na spodní okraj obruče

konec napnout paže vpřed tak, aby obruč byla držena v horizontální rovině

ťuknout 2x obručí na podlahu po úhlopříčce doprava

ťuknout 2x obručí po podlahu po úhlopříčce doleva

zvednout obruč nad hlavu (paže jsou ve vzpažení) – závěrečné postavení

## Obruč

Obruč musí být vyrobena z dřevěného nebo plastového materiálu, z toho důvodu, aby během cvičení udržela tvar, jenž může být jakýkoliv, nejčastěji ale kruhový, čtvercový, pravoúhlý a oválný. Minimální váha se pohybuje v rozmezí od 150 do 300 g. Je povolena i vyšší hmotnost. Vnitřní průměr se pohybuje mezi 60-90 cm. Vrchol obruče by měl dosahovat výšky boků sportovce.





## Úroveň A – Míč

Hudba: Twist & Shout

Délka: 0:36

**Základní postavení:** sed, míč je držen v obou rukách, předpažit.

Doby

- 1-8 výdrž, míč je vyhozen oběma rukama, paže jdou do pozice pokrčit předpažmo a míč dopadá na nadloktí, poté napnout paže (předpažit poníž) a skutálet míč do rukou (na DVD je jiné rozdělení prvních 8 dob), oba způsoby jsou povoleny
- 1-2 míč je držen oběma rukama, paže jsou v předpažení, skrčit paže tak, aby se míč přiblížil k hrudi, ale nedotýkal se jí
- 3-4 napnout paže
- 5-6 skrčit paže tak, aby se míč přiblížil k hrudi (skrčit upažmo, ruce jsou před rameny)
- 7-8 napnout paže
- 1-8 zopakovat předešlých 8 dob
- 1-8 paže jsou v předpažení, 8x otočit míč tak, že pravá ruka jde nahoru, levá ruka jde dolů, poté naopak
- 1-4 snížit paže až ke k nohám, aby se míč mohl položit blízko ke kolenům  
oběma rukama kutálet míč směrem k tělu
- 5-8 oběma rukama kutálet míč od těla směrem ke kolenům
- 1-8 zopakovat kutálení míče směrem k tělu a od těla
- konec zvednout míč oběma rukama do předpažení, pokrčit lokty, míč přiblížit k hrudníku, zatřást míčem mezi dlaněmi a napnout paže (předpažení)

### Míč

Při výběru by měl trenér brát ohled na to, zda se sportovci míč dobře drží v ruce bez sevření prstů. Míč musí být vyroben ze syntetického nebo gumového materiálu, jenž musí být stejně pružný jako guma. Průměr by se měl pohybovat v rozmezí 14-20 cm.



**Úroveň A – Stuha**  
**Hudba: Hamster Dance**  
**Délka: 0:49**

**Základní postavení:** sed, tyč je držena pravou rukou před tělem. Stuha leží volně na zemi.

Doby

- 1-20 pravá paže je napnutá (v předpažení), tyčka směřuje mírně dolů, provést vlnovky v horizontální rovině
- 21 pravá paže je stále v předpažení, švihem pravé paže se stuha směrem po oblouku dostane na pravou stranu
- 1-4 nad hlavou provést švihem oblouk doleva
- 5-8 nad hlavou provést švihem oblouk doprava
- 1-8 na pravé straně provést pravou rukou spirály, paže je v upažení
- 1-5 nad hlavou provést švihem oblouk doleva
- 6-8 nad hlavou provést švihem oblouk doprava
- 1-10 na pravé straně provést pravou rukou spirály, paže je v upažení
- 1-4 předpažit a švihem zápěstí pravé ruky provést oblouk nad hlavou zepředu dozadu
- 5-8 horizontální vlnovky seshora směrem dolů před tělo
- 1-8 zopakovat
- 1-8 zopakovat
- 1-8 zopakovat
- 1-16 pokrčit lokty a pohybovat předloktím před tělem tak, že tyčka směřuje nahoru, se stuhou provést 16 malých oblouků doprava a doleva
- konec vzpažit zevnitř, tyč je v prodloužení paží

**Stuha**

Stuha se rozděluje na dvě části: tyčku a stuhu. Tyto části jsou k sobě připojeny nití, nylonovým provázkem nebo sérií pohyblivých kroužků (délka spojení je max. 7 cm).

Tyčka musí být vyrobena z dřeva, bambusu, plastu nebo skelné vaty. Pokud vezme sportovec tyčku do ruky v připažení, její konec by se neměl dotýkat země. Konec může být podobně jako u švihadla pokryt protiskluzným materiálem nebo gumovou násadkou, která nesmí přesahovat délku 10 cm. Na vrcholu tyčky, tam kde bude připevněna stuha, musí být umístěn kovový kroužek připevněný přímo na tyčku, pružný pás připevněný nylonovou nití, kovové kolečko připevněné kovovými špendlíky, kovový proužek připevněný ke špičce anebo kovový kroužek připevněný kovovými špendlíky.

Stuha je vyrobená ze saténového nebo nenaškrobeného materiálu, šířka se pohybuje v rozmezí 4-6 cm. Pro úroveň A, B je minimální délka 2 m a maximální 6 m (pro úroveň 1, 2, 3, 4 je minimální délka 3 m, maximální zůstává stejná). Stuha musí být v celku, nesmí se stát, že by byla sešita z více kusů látky.



## Úroveň B – Švihadlo

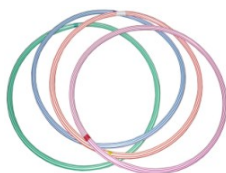
Hudba: Hello Cheeky

Délka: 0:28

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, tváří ke straně 1, v každé ruce je jeden konec, paže jsou v takovém postavení, aby švihadlo bylo ve tvaru U.

Doby

- 1-4 výdrž v ZP
- 5-8 2x pokrčit a napnout kolena
- 1-8 švihadlo je ve tvaru U, pohyb obloukem do strany vpravo, vlevo, vpravo a vlevo
- 1-4 oba konce umístit do pravé ruky, levá ruka uchopí švihadlo nadhmatem těsně vedle pravé ruky
- 5-8 levá ruka sjede až na konec smyčky, švihadlo je v horizontální rovině před tělem ve výši ramen
- 1-8 paže jdou do vzpažení, švihadlo je nad hlavou, provést otočku ve výponu o 360° doprava
- 1-2 paže jdou ze vzpažení do předpažení
- 3-4 provést kroužení švihadla vpřed kolem své osy
- 5-6 rozšířit paže, tak aby došlo k napnutí švihadla (zastavení kroužení)
- 7-8 pravá noha je mírně vytočená po úhlopříčce doprava, opírá se o patu, pravá paže jde nad patu a levá paže je ve vzpažení a mírně pokrčená v lokti (švihadlo je napnuté)



## Úroveň B – Obruč

Hudba: Man, I feel Like a Woman

Délka: 0:45

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy čelem ke straně 1, obruč je držena podhmatem ve frontální rovině, spodní část obruče se opírá o podlahu.

Doby

1-8 výdrž v ZP

1-16 4 x podřep

1-16 obruč je držena ve frontální rovině, pohyb obloukem stranou doprava, doleva, doprava, doleva

1-8 položit obruč na podlahu po levé straně těla (obruč je držena levou rukou), pravá paže směřuje vzhůru a je v prodloužení levé paže (diagonální prodloužení)

1-8 rukama kutálet obruč na zemi doprava (asistované kutálení), obruč se zastaví na pravé straně těla, levá paže směřuje vzhůru a je v prodloužení pravé paže (diagonální prodloužení)

1-4 paže provedou asistované kutálení na zemi doleva, obruč se zastaví před tělem

5-8 obruč je držena nadhmatem oběma rukama, zvednout nad hlavu

1-8 provést 360° obrat ve výponu

1-8 snížit obruč před tělo klouzavým pohybem pravé ruky, obruč je umístěna ve frontální rovině, ruce drží vnějším úchopem obruč na protějších stranách, paže jsou pokrčené

1-4 napnout paže, pravá noha se opře o patu, pokrčit lokty a vrátit obruč před tělo, pravá noha se přinoží k levé

5-8 napnout paže, levá noha se opře o patu, pokrčit lokty a vrátit obruč před tělo, levá noha se přinoží k pravé

1 napnout paže, pravá noha se opře o patu

konec pokrčit lokty a přinožit nohu, provést výskok tak, že sportovec skončí v pozici mírný stoj rozkročný, předpažit (obruč je držena na protějších stranách)



**Úroveň B – Míč**  
**Hudba: Two Guitars**  
**Délka: 0:43**

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, čelem ke straně 1, míč je držen oběma rukama před tělem poníž.

Doby

1-8 výdrž v ZP

1-8 míč je držen oběma rukama, paže provedou proti směru hodinových ručiček (začátek je doprava) velký kruh ve frontální rovině

1-8 míč držen před hrudníkem (paže jsou v pozici skrčit upažmo, ruce jsou před rameny a drží míč), provést tři kroky vpřed – pravá, levá a pravá, přinožit

1-8 předpažit, provést tři kroky vzad – pravá, levá a pravá, přinožit

1-4 odbítí a chycení míče oběma rukama

5-8 skutálet míč směrem k hrudníku a poté zpět do rukou, chytit oběma rukama

1-8 zopakovat předchozích 8 dob

1-4 vyhození a chycení míče oběma rukama

5-8 skutálet míč směrem k hrudníku a poté zpět do rukou, chytit oběma rukama

1-4 vyhození a chycení oběma rukama

5-8 skutálet míč směrem k hrudníku, překřížit předloktí tak, aby byl míč držen u hrudníka, zatřepat prsty

konec 360° obrat ve výponu doprava

pravá noha jde po úhlopříčce do strany, poté se opře o patu



## Úroveň B – Stuha

Hudba: Don't Worry, Be Happy

Délka: 0:33

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, tváří směrem ke straně 1, pravá paže je v předpažení a její ruka drží tyčku stuhu, levá paže je v upažení.

Doby

- 1-8 před tělem provést spirály ve směru hodinových ručiček
- 1-8 360° obrat ve výponu doprava, pravá paže jde do vzpažení a provede se stuhou velký kruh nad hlavou
- 1-16 zopakovat spirály a 360° obrat ve výponu
- 1-8 4 švihy nad hlavou – levá, pravá, levá a pravá
- 1-8 4 švihy nízko před nohama – levá, pravá, levá a pravá
- 1-16 4 velké kruhy ve směru hodinových ručiček prováděné ve frontální rovině, provést plié pokaždé, když se stuha dostane před chodidla
- 1-4 rovný skok, zhoupnout stuhu vpřed a nahoru tak, že pravá paže skončí ve vzpažení u pravého ucha a stuha je za zády
- 5-8 horizontální vlnovky dolů vpřed tělo
- konec rovný skok, švih stuhou (vpřed a nahoru), pravá noha provede krok vzad, levá noha se opírá o patu, švih stuhou dolů a vzad, tělo je v mírném předklonu (sportovec končí v úklonu)



## Úroveň 1 – Švihadlo

Hudba: Jump in the Line

Délka: 0:53

**Základní postavení:** pravá noha stojící na švihadle je vpřed, levá noha je za ní, sportovec stojí uprostřed cvičební plochy tváří ke straně 1, konce švihadla jsou drženy v obou rukách, paže jsou napnuté a směřují do stran.

Doby

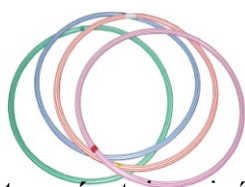
- 1-4 výdrž v ZP
- 5-8 2 x zatřást boky
- 1-4 paralelní passé, pohyb levé nohy vpřed (noha se opírá o špičku)
- 5-8 paralelní passé, pohyb levé nohy vzad
- 1-4 pravá noha se přidá k levému kotníku vedle levé nohy (stoj spojný)
- 5-12 kroužení švihadla doleva, pravá paže zahájí kroužení švihadla okolo těla, levá paže dokončuje kroužení
- 13-16 švihadlo je drženo ve tvaru U, krok vpřed přes švihadlo (pravá, levá), stoj spojný, krok vzad přes švihadlo (pravá, levá), stoj spojný  
*poznámka: místo kroků můžou být provedeny poskoky, tak jak je to uvedeno na DVD*
- 1-4 švihadlo je drženo ve tvaru U, švihem provést pohyb po oblouku vpřed a vzad za tělo, zastavit švihadlo u nohou
- 5-8 pokrčit kolena a překřížit paže před tělem
- 1-8 švihem provést pohyb po oblouku nad hlavou a vpřed (švihadlo je ve tvaru U), krok zpět (pravá, levá), posunout švihadlo po zemi a chytit ho pod pravým chodidlem, které je opřené o patu
- 1-8 uvolnit švihadlo z pravé nohy, pravá noha se přidá k levé (stoj spojný), oba konce švihadla uchopit do pravé ruky, začít rotaci ve směru hodinových ručiček ve frontální rovině
- 1-8 pokračovat v rotaci se švihadlem, 2 x chassé stranou doleva, krok doleva a poté přidat pravou nohu k levé, zhoupnout švihadlo doleva
- 1-8 pravá ruka jde z upažení do vzpažení (vedle ucha) a začíná rotaci švihadla nad hlavou, 360° obrat ve výponu doprava, pokračovat s rotací švihadla
- 1-8 snížit pravou paži a provést obtočení švihadla kolem těla za zády tak, že se vymění ruce, konce budou drženy na konci obtočení v levé ruce, před tělem pravá ruka uchopí švihadlo podhmatem těsně u levé ruky, pravá ruka sjede do středu švihadla a začne provádět rotaci vpřed volným koncem švihadla



- 1-8 pokračovat v rotaci, 4 kroky vpřed (pravá, levá, pravá, levá)
- 1-8 zvednout pravé koleno (pravý palec je u levého kolene – balancování v paralelním passé), pravá noha se vrátí k levé noze (stoj spojný), pravá ruka sjede až na konec švihadla, které je v horizontální rovině napnuté (paže jsou ve výšce ramen)
- konec výskok s dopadem do stoje rozkročného, paže jdou do vzpažení nad hlavu (švihadlo je v horizontální rovině napnuté), švihadlo se umístí za krk a ruce pustí konce, váha těla se přemístí na levou nohu, která je mírně pokrčená, pravá noha se opírá o patu, paže jsou v upažení a tělo se nakloní k pravé noze – závěrečná póza

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- kroky přes švihadlo
- chassé
- obrat ve výponu
- přechod švihadla okolo
- výdrž v passé



## Úroveň 1 – Obruč

Hudba: At the Hop

Délka: 1:15

**Základní postavení:** stoj spojný uvnitř obruče, uprostřed cvičební plochy, tváří ke straně 1, obruč je držena nadhmatem v horizontální rovině.

Doby

- 1-8 výdrž v ZP
- 1-8 točit s obručí, pokrčit a napnout kolena
- 1-8 chainé obrat doprava (krok doprava, doleva, doprava – dokončení 360°), levá noha se přidá k pravé noze (přisun – stoj spojný)
- 1-8 zvednout obruč nad hlavu do horizontální roviny, snížit obruč
- 1-8 chainé obrat doleva (krok doleva, doprava, doleva – dokončení 360°), pravá noha se přidá k levé noze (přisun – stoj spojný)
- 1-8 zvednout obruč nad hlavu do horizontální roviny, snížit obruč
- 1-8 levá ruka uvolní obruč a jde vysoko po úhlopříčce nahoru, proskočit obruč stranou tak, že obruč je držena v pravé ruce vedle těla, spodní část obruče se dotýká země, zvednout levou patu, pokrčit levé koleno, zvednout pravou patu, pokrčit pravé koleno
- 1-8 pravá ruka je na vrcholu obruče, obruč rotuje doprava kolem vertikální osy, během toho provést 4 kroky okolo rotující obruče (pravá, levá, pravá, levá), skončit tváří ke straně 7 držíc obruč v sagitální rovině na pravé straně těla
- 1-4 švih obručí vpřed a vzhůru v sagitální rovině na pravé straně těla
- 5-8 švihnout obručí dolů a dozadu, zatímco kolena jdou do pokrčení
- 1-4 zopakovat švih vpřed a nahoru
- 5-8 švihnout obručí dolů a dozadu, zatímco kolena jdou do pokrčení, za zády vyměnit ruce
- 1-4 švihnout obručí vpřed a nahoru v sagitální rovině na levé straně těla
- 5-8 švihnout obručí dolů a vzad, zatímco kolena jdou do pokrčení
- 1-4 zopakovat švih vpřed a nahoru
- 5-8 švihnout obručí dolů a dozadu, zatímco kolena jdou do pokrčení, za zády vyměnit ruce, skončit tak, že obruč je položena hranou na zemi na pravé straně těla
- 1-8 pravou rukou provést krok stranou do obruče, provést čtvrtobrat doprava (čelem ke straně 1), levá noha se přidá k pravé (stoj spojný), zvednout obruč oběma rukama nad hlavu, snížit ji před tělo a skončit v horizontální rovině
- 1-2 krok doprava v plié, přenést váhu na pravou nohu, levá noha jde do strany a opírá se o špičku, obruč je držena podhmatem, provést oblouk doprava v horizontální rovině

- 3-4 zopakovat doleva
- 5-6 krok doprava, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), obruč je držena před tělem v horizontální rovině
- 7-8 zvednout obruč nad hlavu
- 1-4 snížit vrchol obruče za zády a dotknout se s ním země (sportovec je uvnitř obruče), krok vzad z obruče pravou nohou, levá noha provede totéž (stoj spojný)
- 5-8 jakmile bude obruč natáhnutá před tělem, provést dva kroky vzad (pravá, levá)
- 1-4 krok doprava v plié, přenést váhu na pravou nohu, levá noha jde do strany a opírá se špičku, asistované kutálení pomocí rukou, obruč končí na pravé straně těla, napnutá levá paže jde nahoru po úhlopříčce doleva
- 5-8 zopakovat asistované kutálení doleva
- 1-4 zopakovat asistované kutálení doprava
- 5-8 zvednout levé koleno, palec je u pravého kolene – rovnovážná poloha v passé (kolena jsou vytočená), levá noha se přidá k pravé (stoj spojný)
- 1-8 obruč je držena pravou rukou ve frontální rovině, provede oblouk nad hlavu, kde se vymění ruce (obruč je držena levou rukou), levá ruka pokračuje v oblouku až do doby, kdy se obruč dostane před tělo (obruč opíše kruh proti směru hodinových ručiček), obruč je držena oběma rukama, pravou nohou provést krok do obruče, to samé provést levou nohou
- 1-8 sportovec stojí uvnitř obruče a ze země zvedne zadní část do horizontální roviny, obruč je držena po stranách nadhmatem, zatřást obručí
- 1-8 pokračovat v třesení obruče, 2 chassé pravou vpřed
- 1-8 krok vpřed pravou, levá noha se přidá k pravé (stoj spojný), pustit obruč levou rukou, snížit okraj obruče až na zem k levé noze, levá paže je napnutá
- 1-8 krok stranou doleva ven z obruče, pravé koleno položit na podlahu za levé chodidlo, levá noha se přidá k pravé (klek), obruč se pohybem po oblouku dostane před tělo
- 1-8 provést kroužení obruče okolo těla, pohyb začíná levá paže, za zády se ruce vymění, pravá paže dokončí pohyb před tělem,
- konec obruč chytit oběma rukama podhmatem před tělem a zvednout ji nad hlavu

Hodnocené dovednosti:

- chainé otočka
- vlny
- krok přes obruč

- asistované kutálení
- rovnováha v passé
- chassé



## Úroveň 1 – Míč

Hudba: Chim Chim Cheree

Délka: 0:51

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, tváří ke straně 1, míč je držen oběma rukama před tělem poníž.

Doby

- 1-8 výdrž v ZP
- 1-8 oběma rukama kutálet míč po těle směrem k hrudníku, předpažit, skutálet míč směrem rukám a oběma ho chytit
- 1-8 vzpažit, zvednout pravé koleno a vytočit ho do strany, pravý palec je těsně vedle levého kolene – balancování v passé, přidat pravou nohu k levé (stoj spojný), předpažit
- 1-4 krok doprava plié, přenést váhu na pravé chodidlo, levá noha je stranou, zhoupnout míč dolů před, poté doprava, skončit nahoře v úhlopříčce
- 5-8 plié, přenést váhu na levé chodidlo, pravá noha je stranou, zhoupnout míč dolů vpřed, poté doleva, skončit nahoře v úhlopříčce
- 1-4 chassé stranou doprava, obě ruce drží míč, paže se pohybují proti směru hodinových ručiček a provádí velké kruhy ve frontální rovině, krok pravou, levá noha se opírá o špičku a je stranou, paže jsou v diagonále
- 5-8 chassé stranou doleva, paže provedou kruh ve směru hodinových ručiček, krok levou, pravá noha se opírá o špičku a je stranou, paže končí nahoře v diagonále
- 1-4 čelem k rohu 8, pravá noha se přinoží k levé (stoj spojný)  
míč je držen pravou rukou, zhoupnout dolů a zpět v sagitální rovině, levá paže je v předpažení povýš
- 5-8 v době, kdy se míč vrací vpřed a nahoru, levá paže jde do předpažení
- 1-8 pravá paže jde do strany (je v upažení) a sportovec se otočí ke straně 1, obě paže jsou napnuté, provést 360° otočku ve výponu doprava
- 1-8 paže jdou z upažení do předpažení, míč se předá z pravé ruky do levé, paže jdou do upažení
- 1-8 paže jdou z upažení do předpažení, míč se předá z levé ruky do pravé, paže jdou do upažení  
předpažit a chytit míč oběma rukama
- 1-4 odbít míč a chytit ho do dvou rukou
- 5-8 odbít míč a chytit ho do dvou rukou

- 1-8 zatímco se míč kutálí po pažích směrem k hrudníku a zpět do rukou, provést krok vzad pravou a levou nohou (stoj spojný)
- 1-8 pokrčit lokty, míč je držen před hrudníkem, dlaně rukou provádí třesení míče, kolena jsou mírně pokrčená, 360° obrat ve výponu doprava, předpažit
- 1-8 výhoz a chycení míče do dvou rukou
- konec míč položit na kolena, která jsou v mírně pokrčená, kutálet oběma rukama míč do středu stehen, pravá ruka drží míč, levá ruka jde do vzpažení, hlava se dívá na levou ruku

#### Hodnocené dovednosti:

- kutálení
- rovnováha v passé
- chassé
- obrat ve výponu
- odrážení
- výhoz a chycení



## Úroveň 1 – Stuha

Hudba: Goody Goody

Délka: 0:56

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, tváří ke straně 1, paže jsou ve vzpažení, tyčka stuhy je držena v pravé ruce, v levé ruce je ta část, kde je stuha připevněna k tyčce, stuha volně visí dolů na levé straně těla.

Doby

Intro zakroužit kolena

1-8 zároveň provést švih stuhy a krok doprava, dotknout se levou špičkou vedle pravé nohy, to samé provést na druhou stranu

1-8 180° obrat ve výponu doprava se spirálami

1-8 tváří ke straně 5, švih nad hlavou doprava a zároveň provést krok doprava, dotknout se levou špičkou vedle pravé nohy

švihem nad hlavou doleva zároveň provést krok doleva, dotknout se pravou špičkou vedle levé nohy

1-8 180° obrat ve výponu doprava se spirálami

1-8 2 x pokrčit kolena s velkými kruhy prováděnými proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině

1-8 2 chassé stranou vpravo s velkými kruhy proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině, krok stranou doprava, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), švihnout stuhou doprava

1-8 2 x pokrčit kolena s velkými kruhy prováděnými proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině

1-8 2 chassé stranou vlevo s velkými kruhy proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině, krok stranou doleva, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný), švihnout stuhou doprava

1-8 velký kruh nad hlavou doprava, chainé doprava (krok pravou, levou, pravou a dokončit 360° obrat), skončit palcem levé nohy vedle pravé nohy

1-8 švihnout stuhou doprava a začít provádět spirály na straně, s dvěma švihy nad hlavou (tam a zpátky) zvednout pravou patu, pokrčit pravé koleno a pak, zvednout levou patu a pokrčit levé koleno

1-8 provést horizontální vlnovky před tělem, krok vzad levou, pravá je před levou a opírá se o špičku

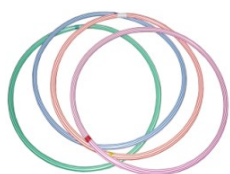
pravá noha provede krok vzad, levá noha je před ní a opírá se o špičku

- 1-8 pokračovat ve vlnkách vpřed v horizontální rovině, zvednout levé koleno a vytočit ho stranou, pravá pata je těsně vedle pravého kolene – balancování v passé  
levá noha se přidá k pravé (stoj spojný)
- 1-8 provést tzv. osmičku (vlevo, vpravo), pokrčit kolena při pohybu stuhy u země  
pokračovat v osmičce, pokrčit kolena a překřížit paže před tělem při kruhu doleva  
provést hrudní vlnu při kruhu doprava  
skončit s napnutými pažemi nahoře u uší, stuha je vzad za zády
- 1-4 běh vpřed (pravá, levá, pravá, levá) a zároveň provádět vlnovky vzad za zády  
v horizontální rovině, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 5-8 provést vlnovky dolů před tělo v horizontální rovině
- 1-8 rovný skok, vzpažit, švihnout stuhou vpřed a nahoru, skončit tak, že paže jsou  
v natažení u uší a tyčka je za zády  
Snížit obě paže, vlnovky dolů a před tělo v horizontální rovině
- 1-8 zopakovat předešlých 8 dob
- 1-8 stoj spojný, 2 velké kruhy nad hlavou doleva  
krok vpřed pravou nohou, levé koleno jde vzad na podlahu
- 1-8 zatímco stuha švihá doleva, přidat pravé koleno k levému  
vertikální vlnovky před tělem ze strany  
pro konečnou pózu, švihnout stuhu doleva a nad hlavou, vzpažit a uchytit levou rukou  
tu část tyčky, kde dochází k přichycení stuhy

Hodnocené dovednosti:

- 180° obrat ve výponu se spirálami
- chassé
- chainé obrat
- rovnováha v passé
- hrudní vlna
- rovné výskoky





## Úroveň 2 - Obruč

**Hudba: These Boots Are Made for Walking**

**Délka: 0:52**

**Základní postavení:** blízko rohu 6, stoj spojný tváří k rohu 6, obruč je držena na levé straně těla ve výšce ramen v horizontální rovině, pravá ruka drží obruč nadhmatem, levá ruka podhmatem.

Doby

- 1-8 výdrž v ZP
- 1-8 obruč je obtáčena okolo těla doprava, zatímco se gymnasta otočí se doprava (malé kroky po špičkách s pokrčenými koleny), skončit tváří ke straně 1, obruč je držena nadhmatem v horizontální rovině
- 1-8 švihnutím vyhodit obruč, která provede rotaci o 180° (okolo horizontální osy)  
pravá noha jde do strany po úhlopříčce, opírá se o patu, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-8 švihnutím vyhodit obruč, která provede rotaci o 180° (okolo horizontální osy)  
levá noha jde do strany po úhlopříčce, opírá se o patu, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 2x ťuknout přední částí obruče do země po úhlopříčce doprava  
2x ťuknout přední částí obruče do země po úhlopříčce doleva
- 1-4 pravou rukou sklouznout po obruči tak, aby byla držena vnějším úchopem ve frontální rovině
- 5-8 pokrčit kolena
- 1-8 obruč je držena ve frontální rovině, provést 4 stanovené kroky vpřed (začíná pravá noha, zvednout pravé koleno do paralelního passé, švihnout kolenem přes levé koleno, zvednout levé koleno do paralelního passé, švihnout kolenem přes pravé koleno, vše 2x zopakovat), přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-8 snížit spodní část obruče a proskočit ji čertíkem (pravá, levá), zůstat uvnitř obruče  
sklouznout pravou rukou po obruči tak, aby obruč byla držena v horizontální rovině vnějším úchopem
- 1-8 zatímco se obruč zvedá nad hlavu (horizontální rovina) provést chainé obrat (krok vpravo, vlevo, vpravo a dokončit 360° otočku), přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 zatímco se obruč snižuje provést chainé obrat (krok vlevo, vpravo, vlevo a dokončit 360° otočku), přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)

- 1-8 pravá ruka uvolní obruč a jde vysoko do strany po diagonále, skok stranou z obruče (pravá, levá), spodní část obruče se dotýká země  
roztočit obruč kolem své vertikální osy před tělem doprava (obruč se roztáčí levou rukou, poté dojde k přechycení do pravé ruky), mezitím se natočit tváří k rohu 2
- 1-4 zatímco se obruč pohybuje v sagitální rovině vpřed a nahoru, krok vpřed levou a provést grand battement (vysoký výkop) pravou nohou
- 5-8 zatímco se obruč pohybuje v sagitální rovině dolů a zpět, krok vpřed pravou, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-4 zatímco se obruč pohybuje v sagitální rovině vpřed a nahoru, krok vpřed pravou a poskočit na levé noze v paralelní passé pozici
- 5-8 zatímco se obruč pohybuje v sagitální rovině dolů a zpět, krok vpřed levou a poskočit pravou nohou v paralelní passé pozici
- 1-8 krok vpřed pravou a přisun levé nohy k pravé  
vyhodit obruč vpřed a nahoru v sagitální rovině, chytit oběma rukama (pravá paže je výš než levá)
- 1-8 otočit se tváří ke straně 1 (provést malé kroky na prstech, kolena jsou mírně pokrčená), rotovat obručí okolo těla ve vertikální ose, skončit s nataženými pažemi vpřed, tak aby se spodní okraj obruče dotýkal země a mírně směřovat do levé strany
- 1-12 táhnout spodní část obruče po zemi, krok vzad pravou, levou, chytit obruč pod pravou nohu  
pravá paže se přesune na vrchol obruče, levá paže jde do výšky v diagonále a je napnutá
- 1-8 napnout pravou paži, tlačit vrchol obruče vpřed  
pokrčit pravou paži, vrátit obruč do frontální roviny  
přisun pravé nohy k levé
- 1-8 levou ruku umístit na vrchol obruče a uvolnit pravou ruku  
zatímco se obruč kutálí na podlaze ve frontální rovině (z levé ruky do pravé), krok stranou doprava, přisun levé nohy k pravé
- 1-8 spodní část obruče je opřena o podlahu ve frontální rovině těsně u pravé strany těla, zvednout levou nohu – provést arabesku, levá paže je ve výšce v diagonále  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), pravá ruka zahájí rotaci obruče doprava kolem vlastní osy doprava, zastavit obruč v sagitální rovině

1-8 krok stranou doleva, pokrčit pravé koleno, umístit vrchol obruče na pravý bok, pravá ruka je položena na pravém stehně, levou rukou provést kruh před tělem a skončit ve výšce stranou v diagonále

Hodnocené dovednosti:

- čertík
- chainé obrat
- grand battement
- krok, výskok
- výhoz
- výdrž v arabesce



## Úroveň 2 – Míč

**Hudba: Mambo Italiano**

**Délka: 0:53**

**Základní postavení:** uprostřed cvičební plochy stojí cvičenec tak, že váha těla je na pravé noze, levá noha je unožená do strany a opírá se o špičku, levá paže je zakulacená a drží míč před tělem (míč lehce spočívá na těle – v oblasti břicha), pravá paže je vzpažená zevnitř.

Doby

- 1-4 přesunout váhu těla doleva, skrz plié, provést vlnu stranou, míč přeměnit do pravé ruky před tělo, levá paže je napnutá a v pozici vzpažit zevnitř
- 5-8 přesunout váhu těla doprava, skrz plié, provést vlnu stranou, míč přeměnit do levé ruky před tělem, pravá paže je napnutá (vzpažit zevnitř)
- 1-4 otočit se doprava tváří k rohu 2, přisun levé nohy k pravé v plié, míč držen oběma rukama blízko těla, poté napnout paže vpřed
- 5-8 napnout nohy a kutálet míč do paží (směrem k hrudníku), předloktí se překříží a míč je držen proti hrudi
- 1-8 míč držen oběma rukama (předloktí je překřížené), pokrčit kolena a provést pohyb rukama směrem k tělu tak, že míč je držen ze strany a tlačěn níž, paže jdou do natažení – směřují níž (pokračují v původním směru) a stále jsou překřížené (míč je pořád držen po stranách v rukách), vyhodit míč, paže oddělit od sebe a chytit míč do dvou rukou
- 1-8 chainé obrat doprava (krok vpravo, vlevo, vpravo a dokončit obrat o 360°), míč se obtáčí okolo pasu, za zády dochází k výměně míče do levé ruky  
tváří se otočit ke straně 1, přisun levé nohy k pravé, míč je držen mezi horní částí pravé ruky a dlaní levé ruky (dlaně obou rukou směřují dolů, pravá ruka je pod levou), lokty jsou pokrčené a směřují do strany
- 1-4 levá noha jde vpřed a přes pravou nohu, pravá noha se zvedne, poté se pravá noha vrátí na to místo, ze kterého se zvedala (výměna míče), přisun levé nohy k pravé, při výměně míče se levá ruka pohybuje doprava a pravá ruka doleva (dochází k jakému si křížení), až dojde k přisunu nohou, vrátí se do základní pozice
- 5-8 provést jedno kroužení vpřed s míčem tak, že levá ruka jde vpřed a začíná pohyb míče, míč rotuje mezi rukama, během toho se kolena pokrčí
- 1-8 zopakovat předešlých 8 dob
- 1-8 paže jdou do předpažení, vyhodit míč, nechat ho spadnout na zem a pak chytit dvěma rukama

- 1-8 4 kroky vpřed (pravá, levá, pravá a levá), během kroků kutálet míč oběma rukama od břicha směrem k hrudníku a poté nechat míč skutálet od hrudníku do obou rukou otočit se doleva tváří k rohu 8, přisun pravé nohy k levé
- 1-8 krok levou směrem k rohu 8, čertík (pravá, levá), pokrčit lokty tak, aby se míč dostal k hrudníku  
zatímco jdou paže do předpažení, přisun levé nohy k pravé
- 1-4 odbít míč pravou rukou o zem a chytit oběma rukama
- 5-8 malý výhoz, vytočit ruce a chytit míč na hřbet rukou  
malý výhoz, vytočit ruce a chytit míč do dlaní
- 1-4 pokrčit kolena, pokrčit a napnout paže tak po kruhu, tak aby míč opsal kruh v horizontální rovině proti směru hodinových ručiček a poté napnout paže
- 5-8 míč je držen v předpažení, provést otočku doleva tváří k rohu 2 (malé krůčky na špičkách, kolena jsou mírně pokrčená)
- 1-8 krok vpřed pravou nohou směrem k rohu 2, paže jdou do upažení (míč je držen v pravé ruce, levá noha se zvedá – arabeska)  
přisun levé nohy k pravé, paže jdou do předpažení, míč je krátce držen v obou rukách
- 1-8 míč je držen v levé ruce, pokrčit a napnout kolena – mezitím pohyb míče po oblouku vzad a dolů v sagitální rovině na levé straně těla, pokrčit a napnout kolena – pohyb míče po oblouku vpřed, vyhodit míč levou rukou a chytit oběma rukama
- konec míč je držen v pravé ruce, paže jdou do upažení, zatímco pravá noha provádí krok vpřed, levá noha jde do kleku, míč položit na zem po pravé straně těla, kutálet ji pod pravou nohou  
otočit se tváří k rohu 8, pravé koleno přidat k levému (klek), sednout si na paty a chytit míč do levé ruky, pravá ruka je ve vzpažení zevnitř, položit ruky ze strany vedle míče, hrudník opřít o míč a rolovat tělo po míči,  
rolování končí tím, že míč bude na břicho a paže budou natažené

#### Hodnocené dovednosti:

- hrudní vlny stranou
- chainé obrat
- čertík
- odraz a chycení
- výdrž v arabesce
- výhoz a chycení



## Úroveň 2 – Kužele

Hudba: Sailor's Hornpipe

Délka: 1:03

**Základní postavení:** v zadní části cvičební plochy, blízko strany 5, stoj na levé noze, pravá noha je pokrčena před levou, pokrčit levý loket, kužele jsou drženy v levé ruce za zády, salutovat pravou rukou.

Doby

- 1-8 výdrž v ZP
- 1-4 zatímco jdou obě paže do upažení, provést přísun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 5-8 zkřížit pravou paži před tělo tak, aby pravá ruka uchytila jeden kužel
- 1-6 v každé ruce je jeden kužel, paže provedou pohyb dolů (tím zahájí velký kruh pažemi proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině), provést plié, jakmile paže projdou kolem nohou na začátku kruhu, dokončit kruh v připázení
- 7-8 2 x ťuknout kužely o sebe
- 1-8 pohyb kuželů vpřed a nahoru, mezitím 3 kroky vpřed (pravá, levá, pravá), v třetím kroku výskok na levé noze (paralelní passé pozice), ťuknout kužely o sebe nad hlavou ve výskoku
- 1-8 pohyb kuželů dolů a vzad, mezitím 3 kroky vpřed (pravá, levá, pravá), v třetím kroku výskok na pravé noze (paralelní passé pozice), ťuknout kužely o sebe za zády ve výskoku, přísun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-4 pravou rukou provést bočný kruh ve směru hodinových ručiček, pokrčit kolena na konci kruhu
- 5-8 levou rukou provést bočný kruh proti směru hodinových ručiček, pokrčit kolena na konci kruhu
- 1-2 předpažit, kužele jsou v prodloužení paží
- 3-8 krok vpřed levou nohou, nůžky (pravá, levá), přinožit levou nohu k pravé (stoj spojný)
- 1-8 provést každou rukou malý kruh nad pažemi  
zatímco jdou paže do stran, krok stranou pravou nohou, levá noha se opírá o patu a je stranou
- 1-8 provést každou rukou malý kruh pod pažemi  
zatímco jdou paže vpřed, krok levou nohou, pravá noha se opírá o patu a je stranou, ťuknout kužely před tělem
- 1-4 krok směrem k rohu 2 pravou nohou do výpadu, předpažit

- 5-8 pokrčit lokty a ruce položit na pas, otevřít lokty tak, že tělo kužele spočívá na horní části paže
- 1-8 180° passé otočka doprava tváří k rohu 6, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 tváří k rohu 6, krok po úhlopříčce pravou a malý výskok na pravé, levá noha jde vzad do zanožení – malá arabeska  
krok po úhlopříčce levou a malý výskok na levé, pravá noha jde vzad do zanožení – malá arabeska
- 1-4 otočit se tváří ke straně 1, krok na pravé noze v relevé, přisun levé nohy k pravé v relevé
- 5-8 stoj spojný, pokrčit a napnout kolena
- 1-16 napnout paže (předpažit), kužele jdou vpřed a jsou v prodloužení paží, zvednout pravé koleno (vytočit ho stranou, pravá špička je těsně u levého kolene) – rovnováha v passé, 2 x ťuknout kužely o sebe před tělem  
snížit paže, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-8 zatímco kužele provádí pohyb po oblouku doprava ve frontální rovině, krok stranou doprava, opřít levou nohu o špičku a vytočit do strany
- 1-8 zatímco kužele provádí pohyb po oblouku dolů a doleva ve frontální rovině, krok stranou doleva, opřít pravou nohu o špičku a vytočit do strany
- 1-8 zatímco paže krouží proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině, stranou chassé pravou, pokračovat v kroužení, švihnout paží doprava, krok stranou na pravé noze, levá noha se opírá o špičku
- 1-8 zatímco provádí kužele pohyb po oblouku dolů a doleva ve frontální rovině, krok stranou levou nohou, pravá noha se opírá o špičku  
zatímco provádí kužele pohyb po oblouku dolů a doprava ve frontální rovině, krok stranou pravou nohou, levá noha se opírá o špičku
- 1-8 zatímco krouží paže ve směru hodinových ručiček ve frontální rovině, chassé stranou levou nohou, pokračovat v kroužení, švihnout paží doleva, krok stranou na levé noze, pravá noha se opírá o špičku
- 1-8 zatímco se pravá noha přidává k levé noze, provést plié, pokrčit paže (lokty jdou do strany), předloktí a kužele směřují vzhůru  
relevé, vzpažit
- 1-8 360° otočka ve výponu doprava
- 1-8 s nepatrným stažením těla provést 3 kroky vzad (pravá, levá, pravá), paže se snižují před tělo, přisun levé nohy k pravé

- 1-8 výskok (nohy od sebe – stoj rozkročný), paže jdou do upažení, zápěstí je pokrčené, ruky a kužele směřují dolů  
výskok (nohy k sobě – stoj spojný), připážit
- 1-4 krok vpřed pravou (jemně po úhlopříčce), pravou rukou provést výhoz kužele (180° rotace) a chytit tělo kužele
- 5-8 krok vpřed levou (jemně po úhlopříčce), levou rukou provést výhoz kužele (180° rotace) a chytit tělo kužele
- konec malý výskok na pravé noze, levá noha provede klek za pravou nohou, zatímco se paže pohybují dolů, ťuknout hlavou kužele o zem  
přidat pravé koleno k levému (klek), zvednout kužele nad hlavu a 2 x ťuknout krkem kužele o sebe, kužele nechat překřížené – závěrečná póza

Hodnocené dovednosti:

- krok, výskok
- nůžky
- 180° passé obrat
- chassé
- rovnováha v passé
- výpon





## Úroveň 2 – stuha

**Hudba: We Go Together**

**Délka: 0:55**

**Základní postavení:** stoj spojný uprostřed cvičební plochy, tváří ke straně 1, vzpažit zevnitř, tyčka stuhy je držena v pravé ruce a stuha v levé tak, aby stuha měla tvar U, byla před tělem, ale nedotýkala se země.

Doby

- 1-4 výdrž v ZP
- 5-6 2 x rychle pokrčit kolena, zatímco se pas lehce uklání doleva (pravá paže se zvedá, levá jde níž)
- 7-8 2 x rychle pokrčit kolena, zatímco se pas lehce uklání doprava (levá paže se zvedá, pravá jde níž)
- 1-4 pokrčit kolena, zatímco jde stuha po oblouku dolů (stuha je stále držena levou rukou), osmička s křížením a „nekřížením“ paží  
uvolnit stuhu z levé ruky
- 5-8 horizontální vlnovky před tělem dolů  
kroužit pravou paží vzad a nahoru v sagitální rovině
- 1-4 velká osmička (levá, pravá), pokrčit kolena, když jde stuha dolů
- 5-8 vertikální vlnovky, mezitím běh v otočce o 360° doprava (3 kroky-pravá, levá, pravá)  
tak, že pata nohy jde nahoru a vzad)  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 zopakovat předešlých 8 dob
- 1-4 kroužit stuhou nad hlavou, zatímco se otáčí tváří k rohu 2
- 5-8 vertikální vlnovky před tělem (tyčka je držena oběma rukama), mezitím jít vzad  
(pravá, levá), směrem k rohu 6  
přisun pravé nohy k levé
- 1-4 krok vpřed – výpad pravou, kroužit stuhou nad hlavou doleva, švihnout stuhou tak, aby skončila na levé straně těla
- 5-8 180° passé otočka doprava s vertikálními vlnovkami  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), zatímco stuha krouží nad hlavou doprava
- 1-4 skok s otočkou doprava ke straně 1, pohyb stuhy po oblouku doprava  
začít provádět spirály doprava
- 5-8 2 malé skoky, vytočit kolena doprava a doleva

- 1-4 chassé stranou doleva s velkým kruhem ve směru hodinových ručiček ve frontální rovině  
krok levou a přísun pravé nohy k levé (stoj spojný), švihnout stuhou doleva
- 5-8 chassé stranou doprava s velkým kruhem proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině  
krok pravou a přísun levé nohy k pravé (stoj spojný), otočit se tváří k rohu 2
- 1-4 švihnutí stuhou nad hlavou, rovný výskok  
před tělem vyměnit ruce, švihnout stuhou vpřed, dolů a vzad stranou doleva
- 5-8 švihnutí stuhou nad hlavou, rovný výskok  
před tělem vyměnit ruce, švihnout stuhou vpřed, dolů a vzad stranou doprava
- 1-8 relevé, švihnout stuhou nahoru a nad hlavu, začít horizontální vlnovky za zády  
chassé doprava směrem k rohu 2, krok pravou, levou, nůžky (pravá, levá), krok vpřed pravou a přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-4 otočit se doleva tváří ke straně 1  
2 kroky vzad (pravá, levá), zatímco se provádí horizontální vlnovky dolů a vpřed, přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 5-8 pokrčit kolena, když stuha směřuje dolů, velký kruh na levé straně těla ve směru hodinových ručiček prováděné v sagitální rovině  
dokončit figuru 8, velký kruh proti směru hodinových ručiček oběma pažemi (tyčka je však držena jen v levé ruce) na pravé straně těla v sagitální rovině - hrudní vlna
- závěr spirály na pravé straně, zanožit levou – arabeska  
přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)  
krok vpřed pravou, levá noha provede klek, kroužit stuhou nad hlavou doleva  
závěrečná póza – uchytit druhý konec tyčky pravou rukou, vzpažit

Hodnocené dovednosti:

- 180° passé obrat
- chassé
- rovné výskoky
- nůžky
- hrudní vlny
- výdrž v arabesce

### Úroveň 3 – švihadlo

Hudba: Crocodile Rock

Délka: 1:03



**Základní postavení:** výpad na levé noze v rohu 6, tváří ke straně 1, levá noha stojí na středě švihadla, jeden konec švihadla je držen v levé ruce, druhý konec je napnutý směrem k 6 rohu, upažit.

Doby

- 1 pohyb pravé nohy vpřed vedle levé (obě paže jdou do předpažení), konec švihadla se předá do pravé ruky
- 2 upažit, krok vpřed přes švihadlo do výpadu pravou
- 3 otočit se tváří k rohu 2, výskok (nohy k sobě, pokrčit kolena, nohy se opírají o špičky) levá paže provede vlnu do strany
- 4-8 3 kroky vpřed směrem k rohu 2 (pravá, levá, pravá), přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)  
švih švihadlem vpřed pravou rukou, chytit volný konec švihadla levou rukou  
krok vzad levou a táhnout prostředek švihadla po zemi, zachytit prostředek pod pravou nohou, upažit
- 1-8 výpad pravou, pokrčit levé koleno, levá noha udělá krok přes švihadlo (levá noha se opírá o špičku)  
pokrčit levé koleno, krok vzad levou přes švihadlo (levá noha se opírá o celé chodidlo)
- 1-4 paže jdou do předpažení, výměna konců, upažit
- 5-8 2 x zvednout a snížit patu pravé nohy
- 1-8 krok vpřed levou, švihadlo je drženo na pravé noze, grand battement (vysoký kop) pravou nohou  
krok vpřed pravou, oba konce švihadla dát do pravé ruky  
krok vpřed levou, pravá noha pustí švihadlo
- 1-8 provést kroužení švihadlem ve směru hodinových ručiček v sagitální rovině (vzad) po pravé straně těla, krok vpřed pravou a zanožit levou nohu – balancování v arabesce v relevé  
přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 pokračovat v rotaci, chassé vpřed pravou, běh – 2 kroky (pravá, levá) a pravou provést dálkový skok  
krok vpřed levou, přísun pravé nohy k levé (stoj spojný)

- 1-8 zatímco se kolena pokrčí, překřížit pravou ruku před tělo a provést s ní kruh švihadlem proti směru hodinových ručiček v sagitální rovině na levé straně těla, ještě jednou provést kruh ve směru hodinových ručiček v sagitální rovině na pravé straně těla (osmička vzad)  
do každé ruky uchytit jeden konec, švihnout švihadlem nad hlavu a za tělo (švihadlo je ve tvaru U, zastavit švihadlo u nohou vzad)  
póza, pokrčit kolena, předpažit
- 1-6 otevřít paže do strany, otočka doprava tváří ke straně 7 (malé kroky na špičkách s pokrčenými koleny)  
napnout kolena v relevé (stoj spojný)
- 1-8 krok vpřed levou, 3 přeskoky přes švihadlo (přeskočit pravou nohou, ta je natažená, krok levou) vpřed
- 1-16 otočka doprava čelem ke straně 1, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný), švihnout švihadlem ve tvaru U doleva  
kroužením těla doprava (švihadlo krouží okolo)  
skončit tak, že pravá paže je v upažení, levá paže je pokrčená před tělem, levá ruka je pod pravým ramenem, švihadlo je drženo ve tvaru U
- 1-8 obtočit švihadlo kolem pravé paže vpřed, zároveň provést běh vpřed (levá, pravá, levá, pravá), přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-8 rozmotat švihadlo z pravé paže, zároveň provést běh vzad (levá, pravá, levá, pravá), přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-4 švihnout švihadlem nad hlavu a za tělo ve tvaru U, rovný skok vzad přes otáčející se švihadlo (přeskok vzad)
- 5-8 pokračovat v pohybu švihadla nad hlavu, pokrčit kolena, zastavit švihadlo o nohy vzad,  
předpažit, poté napnout nohy a upažit
- 1-8 přeskočit švihadlo vzad (pravá, levá)  
oba konce vzít do pravé ruky, pevně uchopit švihadlo ve smyčce nadhmatem levou rukou za pravou, sjet levou rukou po švihadle a napnout švihadlo do horizontální roviny  
držet švihadlo napnuté, pokrčit kolena, trup je mírně vytočený doleva, pravá ruka je předpažená, levá ruka je v upažení
- 1-4 uvolnit ovitý konec švihadla levou rukou a začít rotaci nad hlavou pravou rukou

- 5-8 provést malé výskoky (pokrčit pravou nohu, kolena jsou u sebe a vykopnout pravou nohu do strany), stoj spojný  
zopakovat vykopnutí levou nohou, stoj spojný
- 1-6 obtočit švihadlo okolo pasu doprava, skončit tak, že oba konce jsou drženy v levé ruce  
uchytit švihadlo nadhmatem pravou rukou vedle levé ruky, sklouznout pravou rukou na konec švihadla, napnout ho v horizontální rovině
- 7-8 krok vpřed pravou, výpad, držet švihadlo napnuté, pohyb paží doleva
- 1-8 vzpažit, švihadlo je napnuté v horizontální rovině, 360° passé otočka doprava  
přisun levé nohy k pravé  
umístit švihadlo za krk, skok vzad na levé noze  
předpažit, pravá noha jde vpřed a opírá se o patu

Hodnocené dovednosti:

- grand battement
- výdrž v arabesce v relevé
- dálkový skok
- přeskok přes švihadlo
- kroužení
- 360° passé obrat



### Úroveň 3 – Míč

Hudba: Air of Spring

Délka: 1:02

**Základní postavení:** blízko rohu 6, tváří ke straně 1, stát na levé noze, pravá noha je za levou, chodidla jsou vytočená do strany, míč je držen oběma rukama těsně nad podlahou, hluboký předklon.

Doby

- 1-4 výdrž v ZP
- 5-6 krok stranou doprava, narovnat tělo, zvednout míč nad hlavu
- 7-8 levou nohu položit za pravou, chodidla jsou vytočená do strany, provést předklon, míč jde směrem k podlaze
- 1-8 zatímco jde míč doleva (pohyb po oblouku), krok stranou doleva a dát pravou nohou za levou  
doprava provést velký kruh ve frontální rovině, chainé otočka doprava  
zatímco se levá noha přibližuje k pravé, pohyb míčem po oblouku doprava pravou rukou, levá paže – vzpažit zevnitř
- 1-4 směrem k rohu 3, krok diagonálně vzad (v plié) na levé noze, zvednout pravou nohu, odrazit a chytit míč pravou rukou  
přísun levé nohy k pravé
- 5-8 směrem k rohu 8, 2 kroky v relevé (levá, pravá), vyhodit míč vpřed pravou rukou a chytit míč do levé  
přísun levé nohy k pravé
- 1-8 krok stranou směrem k rohu 6 levou nohou, nohy jsou od sebe, míč držen oběma rukama, pokrčit a napnout paže – provést kroužení míčem v horizontální rovině proti směru hodinových ručiček (směrem k tělu a pokračovat vpřed)  
pokračovat v kroužení míčem doleva a okolo těla – tělo provádí hrudní rotaci vzad  
přísun levé nohy k pravé, pohyb po oblouku míčem doprava, míč je v pravé ruce
- 1-8 kutálet míč z pravé ruky a chytit ji levou rukou u pravého ramene, míč je držen oběma rukama na hrudníku, otočka vlevo do výponu tváří k rohu 2  
kutálet míč ven z levé ruky a chytit levou
- 1-4 krok vpřed levou nohou směrem k rohu 2, držet míč oběma rukama před tělem  
švihnout míčem nad hlavu, grand battement (vysoký kop) pravou nohou  
krok vpřed pravou, přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)

- 5-8 předklonit horní část trupu vpřed, položit míč na krk vzadu, posunout míč a rolovat ho dolů na záda, chytit oběma rukama
- 1-4 přenést míč dopředu před tělo pravou rukou, krok směrem k rohu 2 pravou, výpad
- 5-8 zvednout míč nad hlavu oběma rukama, 360° passé otočka doprava, přísun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 pohyb směrem k rohu 2, chassé pravou, držet míč na pravé straně pravou rukou, běh pravou, levou, pravou dálkový skok, míč je držen naproti hrudníku pravou rukou  
krok vpřed levou, přísun pravé nohy k levé (stoj spojný)  
zatímco se pokrčí a narovnájí kolena, paže provádí vlnovku levou (pohyb vychází z upažení)
- 1-4 zatímco se pokrčí a narovnájí kolena, kutálet míč na pažích směrem k rukám a chytit je oběma rukama
- 5-8 tváří ke straně 1, krok stranou levou nohou a krok křížmo pravou vzad, malý výhoz, vytočit ruce a chytit míč na hřbet rukou  
krok stranou levou nohou a krok křížmo pravou vpřed, malý výhoz, vytočit ruce zpět a chytit míč do dlaní
- 1-4 otočka ve výponu vlevo, zatímco míč rotuje (krouží) mezi dlaněmi
- 5-8 krok stranou levou, pravá noha je vytočená doprava (stranou), upažit, míč je držen v pravé ruce
- 1-4 zatímco se míč zvedá nad hlavu (míč je držen oběma rukama), zvednout pravé koleno a špičku nohy přiblížit k levému kolenu (pravá noha je vytočena stranou) – passé rovnováha v relevé  
přísun pravé nohy k levé (stoj spojný) v relevé
- 5-8 krok stranou vlevo, umístit pravé koleno na podlahu za levou nohu, snížit míč na levou stranu těla, míč je držen v levé ruce
- 1-8 umístit míč na podlahu a rolovat míč pod levou nohou  
otočit se tváří k rohu 2, levé koleno se přidá k pravému a chytí míč pravou rukou  
sednout na levý bok, sed pokrčmo  
vyhodit míč a chytit ho mezi stehna a břicho  
tváří ke straně 1, snížit kolena (doleva) k zemi, míč je mezi nohama bez držení  
položít levou ruku na podlahu, vlna pravou paží – konečná póza

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- kutálení míče při obratu ve výponu
- grant battement
- 360° passé obrat
- dálkový skok
- passé rovnováha v relevé





### Úroveň 3 – kužele

**Hudba: Tango**

**Délka: 0:54**

**Základní postavení:** stoj blízko rohu 6, tváří ke straně 1, pravou nohou výpad (koleno je pokrčené), levá noha je vytočená do strany (opírá se o špičku), kužele jsou v každé ruce, pravá paže je pokrčená, loket je mírně zvednutý (skrčit upažmo, ruce nad rameno), kužel směřuje ke straně 7, pravá paže je upažená, kužel směřuje ke straně 7 („tango“ paže).

Doby

- 1-6 zvednout paže nad hlavu, krok na levou nohu v relevé, překřížit pravou nohu před levou v relevé, otočka doleva (chaine otočka) tváří k rohu 2
- 1-8 jít směrem k rohu 2, pravou chassé vpřed, pohyb kužely po oblouku vzad a dolů, vpřed a nahoru, běh (2 kroky – pravá a levá), dálkový skok pravou, obě paže pokračují v kroužení vzad v sagitální rovině  
krok vpřed levou, přísun pravé nohy k levé (stoj spojný), paže pokračují v kroužení, skončit v předpažení
- 1-4 zatímco se krčí a narovávají kolena, provést 2 malé kruhy vzad ve vertikální rovině vně pravé paže
- 5-8 zatímco se krčí a narovávají kolena, provést 2 malé kruhy vzad ve vertikální rovině vně levé paže
- 1-4 pochodování na místě – 4 kroky (pravá, levá, pravá, levá), otočit se vlevo tváří ke straně 1, při každém kroku si ťuknout tělem kuželů o sebe
- 1-4 zatímco se kužele pohybují dolů a doprava ve frontální rovině, krok stranou doprava, levá noha jde do strany a opírá se o špičku  
zatímco se kužele pohybují dolů a doprava ve frontální rovině, krok stranou doleva, pravá noha jde do strany a opírá se o špičku
- 5-8 zatímco paže krouží proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině, chassé stranou pravou nohou, pokračovat v kroužení, švihnout pažemi doprava, krok stranou pravou nohou a levá noha jde stranou, opírá se o špičku
- 1-4 zatímco jdou kužele dolů a doleva (ve frontální rovině), krok stranou levou, pravá noha jde stranou, opírá se o špičku  
zatímco jdou kužele dolů a doprava (ve frontální rovině), krok stranou pravou, levá noha jde stranou, opírá se o špičku

- 5-8 zatímco paže krouží ve směru hodinových ručiček ve frontální rovině, chassé stranou levou nohou, pokračovat v kroužení, švihnout pažemi doleva, krok stranou levou nohou, pravá noha jde do strany a opírá se o špičku
- 1-8 „tango“ paže (jako v ZP), chůze po kruhu doprava - provést dvěma pomalými kroky (pravá, levá) a třemi rychlými kroky (pravá, levá, pravá), skončit ve výpadu pravou tváří k rohu 8
- 1-8 360° passé otočka doprava, paže jsou ve vzpažení, paže jsou v prodloužení paží přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), ťuknout těly kuželů 2 x o sebe nad hlavou
- 1-8 zatímco se pokrčují a narovnávají kolena, levá paže krouží vpřed, pravá krouží vzad v sagitální rovině (kroužení je prováděno současně)
- 1-8 2 kroky (pravá, levá) směrem k rohu 8 s hrudní vlnou vzad, kroužit pažemi vzad v sagitální rovině  
přisun pravé nohy k levé (stoj spojný) v plié
- 1-4 pokrčit kolena a překřížit krky kuželů přes sebe, kužele jsou před hrudníkem  
vytočit pravé koleno dovnitř, pravá noha se špičkou dotkne země  
vytočit pravé koleno vpřed, pravá noha se dotýká špičkou země vedle levé nohy  
relevé, ruce v bok, kužele směřují vpřed
- 5-8 krok vpřed levou nohou, pravou nohu opřít o špičku na podlahu za levou nohou, předpažit
- 1-5 arabeska v relevé, pravou rukou provést kuzelem vertikální kruh vzad vně paže  
přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)
- 1-8 otočit se tváří k rohu 4, valčíkový krok (pravá, levá, pravá) s hrudní vlnou prováděnou stranou, paže jdou po oblouku dolů a do předpažení  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-8 pravou paží provést kruh vzad v sagitální rovině, skončit v připázení u pravé nohy  
pokrčit a nahnout kolena, mlýnek vzad, skončit pravou paží ve vzpažení, pokračovat levou paží v kroužení – zastavit ve vzpažení  
otočit se tváří ke straně 1
- 1-8 paže krouží ve frontální rovině (pravá paže proti směru hodinových ručiček, levá paže ve směru hodinových ručiček), překřížit před tělem, upažit  
zvednout pravé koleno, které je vytočené do strany, špička pravé nohy je těsně vedle levého kolene – passé v relevé, během balancování provést kužely malý kruh nad rukama směrem k tělu, předpažit a ťuknout kužely o sebe  
přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)

konec tváří směrem k rohu 2, malý výskok na pravé noze, levá noha jde do kleku, švihnout pažemi vpřed  
malý výhoz kužely s 360° rotací, chytit  
třknout kužely o zem, pravá ruka jde do vzpažení (kužel je rovnoběžný s podlahou a směřuje vzad), levá paže je v pozici pokrčít předpažmo poníž, kužel směřuje směrem k pravé straně hrudníku  
přenést váhu těla na pravou nohu

Hodnocené dovednosti:

- dálkový skok
- 360° passé obrat
- protilehlé kroužení
- výdrž v arabesce v relevé
- passé rovnováha v relevé
- výhoz a chycení



### Úroveň 3 – Stuha

Hudba: El Triste

Délka: 1:20

**Základní postavení:** stoj spojný blízko rohu 6, tváří směrem k rohu 2, upažit dolů, tyčka stuhy je držena v pravé ruce a konec stuhy v levé, stuha spočívá na podlaze před tělem.

Doby

Intro výdrž v ZP 3 doby

konec stuhy je držen v levé ruce, pravou paží provést kroužení doleva nad hlavou, skončit se stuhou za zády – mezitím udělat hrudní vlnu doleva

1-4 po úhlopříčce směrem ke straně 3, krok levou nohou – překřížit ji před pravou  
2 čertíky přes stuhu (pravá, levá, levá noha jde vždy před pravou nohu a překříží ji)  
během každého čertíka provést „mlýnek“ pažemi (stuha je stále držena v levé ruce, pravá paže provádí kruh proti směru hodinových ručiček v sagitální rovině na pravé straně těla, levá paže provádí kruh ve směru hodinových ručiček na levé straně těla)

1-4 uvolnit stuhu z levé ruky, vertikální vlnovky, běh v malém kruhu doprava (6 kroků – začít pravou nohou)

tváří směrem rohu 2, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)

1-4 švihnout stuhou tak, aby byl proveden velký kruh nad hlavou směrem doprava  
švihnout stuhou doprava a za zády si vyměnit stuhu do druhé ruky  
švihnout stuhou vpřed a začít horizontální vlnovky

1-2 běh vzad (pravá, levá, pravá, levá) směrem k rohu 6, přisun pravé nohy k levé (stoj spojný)

3-4 zvednout levou ruku a přehodit stuhu do druhé ruky – echeppé výhoz, levá ruka – vzpažit zevnitř, švihnout stuhou doleva

1-2 švihnout stuhou doprava, malý výskok doprava tváří k rohu 8, položit levou nohu za pravou (tzv. „pukrle“)  
začít spirály na pravé straně těla

1 provést velký kruh nad hlavou doleva, levou nohu snížit (stoj na celém chodidle), výpad pravou

1-2 360° passé otočka doprava

tváří ke straně 1, přisun levé nohy k pravé – plié, pokračovat ve vertikálních vlnovkách před tělem

3-4 zatímco se švihem dostává stuha nad hlavu, začít spirály na levé straně těla, krok stranou doprava, levá noha jde za pravou (tzv. pukrle)

- 1-2 pokračovat ve spirálách, bourrée (malé kroky na špičkách nohou, pravá noha je před levou) doprava směrem ke straně 3
- 3-4 bourrée otočka doprava (otočka ve výponu)
- 1-2 velké kruhy proti směru hodinových ručiček na pravé straně těla prováděné v sagitální rovině, krok stranou přes stuhu pravou nohou se spirálami, krok levou nohou před pravou, pravá noha je za levou (tzv. pukrlé)
- 3-4 zopakovat předchozí 2 doby
- 1-4 velký kruh proti směru hodinových ručiček ve frontální rovině, krok stranou doprava horizontální vlnovky před tělem, zvednout levé koleno – to směřuje do stran, levá špička je těsně vedle pravého kolene – passé v relevé přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-2 otočit se tváří k rohu 8, plié s velkými kruhy ve směru hodinových ručiček prováděné v sagitální rovině na levé straně těla
- 3-4 pravou chassé vpřed směrem k rohu 8 s 2 velkými kruhy ve směru hodinových ručiček prováděné v sagitální rovině na pravé straně těla  
krok vpřed pravou
- 1-2 levou chassé vpřed směrem k rohu 8 s 2 velkými kruhy ve směru hodinových ručiček prováděné v sagitální rovině na levé straně těla  
krok vpřed levou
- 3-4 přisun pravé nohy k levé (stoj spojný), osmička s oběma pažemi (pravá, levá), pokrčit kolena, když je stuha těsně nad zemí
- 1-2 velký kruh ve směru hodinových ručiček na pravé straně těla prováděné v sagitální rovině, otočka doprava tváří k rohu 4
- 3-4 relevé se spirálami před tělem
- 1-2 pokračovat se spirálami, 2 kroky vzad v relevé (pravá, levá) směrem k rohu 8  
přisun pravé nohy k levé
- 3-4 kruh nad hlavou, krok stranou – výpad, levá noha směřuje do strany  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)  
relevé se spirálami na levé straně těla
- 1-4 předpažit, kužele směřují nahoru, 2 chainé otočky doprava směrem k rohu 4
- 1-4 kruh nad hlavou doprava, krok vpřed pravou a přisun levé nohy (stoj spojný)  
plié, švihnout stuhou za záda  
stuha jde doprava a pokračuje kruhem nad hlavou doleva, skončit s vlnovkami za zády
- 1-4 relevé

pokračovat s vlnkami za zády, pravou chassé směrem k rohu 4, běh pravou, levou, pravou nohou provést dálkový skok

1-4 2 kroky vpřed (levá, pravá)

levá noha jde do kleku, zatímco stuha provádí horizontální vlnovky dolů před tělo vytočit se tváří ke straně 1, s 2 kruhy nad hlavou směrem doleva, pravé koleno se přidá k levému (klek)

konec sednout si na paty, švihnout stuhou doprava a za zády si přehodit stuhu do druhé ruky švihnout stuhou před tělem – pravá, levá, pravá strana vzpažit pravou paži (v lokti je mírně pokrčená) – konečná póza

*Poznámka: sestava na videu má jiné provedení, než je uvedeno v oficiálních pravidlech.*

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- echappé výhoz
- 360° passé obrat
- passé rovnováha v relevé
- chainé obrat
- dálkový skok

## Skupinová cvičení – prostná

Hudba: Lollipop, Lollipop

Délka: 0:44

**Základní pozice:** tváří ke straně 1, stoj spojný, připažit.

Doby

1-2 výdrž v ZP

3-4 2 x pokrčit kolena

5-8 paže jdou do předpažení, krok vpřed na pravou nohu, levá noha jde vzad za pravou (opírá se o špičku)

zatímco jdou paže do vzpažení zevnitř, zanožit levou nohu a provést arabesku  
přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)

1-4 hrudní vlna vpřed, skončit v relevé, paže jsou mírně pokrčené ve vzpažení

5-8 otočka ve výponu doprava tváří k partnerovi

zatímco se krčí a napínají kolena, provést paži vlnu do strany

1-4 2 chassé stranou pravou, krok stranou doprava a přisun levé nohy k pravé (stoj spojný), plié a tlesknout o stehna

5-8 2 chassé stranou levou, krok stranou doleva a přisun pravé nohy k levé (stoj spojný), plié a tlesknout o stehna

1-8 jít v tzv. „kruhovém“ vzoru, skončit v rovné řadě vedle sebe, 6 chassé pravou vpřed  
krok vpřed pravou a přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)

1-4 ruce v bok, umístit pravou patu vpřed, poté přinožit  
umístit levou patu vpřed a přinožit

5-8 otočit se tváří k partnerovi, pokrčit lokty a zvednout předloktí před tělo, provést  
pohyby paží do stran (pravá, levá, pravá, levá), u toho 4 x pokrčit kolena

1-4 chainé otočka doprava (krok pravou, levou, pravou a dokončit obrat o 360°), přisun  
levé nohy k pravé (stoj spojný), tlesknout rukama

5-8 chainé otočka doleva (krok levou, pravou, levou a dokončit obrat o 360°), přisun  
pravé nohy k levé (stoj spojný), tlesknout rukama

1-4 rovný výskok

konec chytanou se rukou partnera a běžet v kruhu

umístit přední patu směrem ke straně 1, stále se držet za ruce, paže směřující blíže ke  
straně 1 jsou v předpažení dovnitř, druhé paže jsou ve vzpažení, mírně předklonit trup  
vpřed

*Poznámka: sestava se v některých částech mírně liší v provedení na DVD a popisu v oficiálních pravidlech.*

Hodnocené dovednosti:

- výdrž v arabesce
- hrudní vlna
- chainé otočky
- rovný výskok

Formace:

- čtverec nebo obdélník (podle počtu sportovců)
- řada





## Skupinové cvičení – Míč

Hudba: Classical View

Délka: 1:24

**Základní postavení:** stoj spojný, dva sportovci stojí u sebe tak, že jeden gymnasta stojí tváří ke straně 1 a druhý gymnasta stojí tváří ke straně 5, pravá paže je v upažení a drží míč, levé paže jsou také v upažení, ale tak, že ruka se opírá o sportovcovo rameno.

Doby

- 1-8 jít proti směru hodinových ručiček v kruhu tak, že si sportovci vymění místa, poté se otočit tvářemi k sobě, předpažit pravou paži
- 1-4 výměna míče mezi sebou, provedeno výhozem – plié zatímco jde míč po oblouku dolů v sagitální rovině  
napnout kolena, zatímco se vyhazuje míč k partnerovi  
míč chytit do obou rukou
- 5-8 otočit se tváří ke straně 1 a snížit míč před tělo
- 1-8 oběma rukama kutálet míč směrem po těle směrem k hrudníku, předpažit a skutálet míč od hrudníku do rukou, chytit oběma rukama
- 1-4 krok vpřed na pravé noze, levá noha jde vzad, opírá se o špičku (váha je na pravé noze), odrazit míč a chytit ho do rukou
- 5-8 míč je držen v pravé ruce, upažit, zatímco levá noha jde do zanožení – arabeska vzad přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1-4 vzpažit a předat míč do levé ruky, upažit
- 5-8 vzpažit a předat míč do pravé ruky, upažit
- 1-8 chůze v relevé do hvězdice (formace ve tvaru hvězdy), míče jsou drženy uprostřed kruhu společně
- 1-8 v relevé, chůze vpřed v kruhu, dokončit celý kruh
- 1-4 otočit se tváří doprostřed kruhu, míč je držen oběma rukama
- 5-8 vzpažit, 360° obrat ve výponu doprava, předpažit směrem do kruhu
- 1-8 jeden gymnasta po druhém provede 180° obrat ve výponu doprava, tváří ven z kruhu
- 1-8 vzpažit, krok – výskok v paralelní passé pozici  
jít tváří směrem k partnerovi, míč je držen v pravé ruce, pravá ruka je v předpažení
- 1-4 výměna míče mezi sportovci (odrazem o zem), chytit míč dvěma rukama

- 5-8 vyhodit míč oběma rukama, míč chytit na předloktí a nechat ho skutálet až směrem k hrudníku, předloktí směřuje svisle vzhůru
- 1-4 otočit se tváří ke straně 1  
předpažit a nechat míč skutálet až do rukou, chytit oběma rukama
- 5-8 zatímco jdou paže do vzpažení, zvednout pravé koleno, vytočit ho do strany, špička je těsně vedle levého kolene – passé  
přisun pravé nohy k levé (stoj spojný), předpažit
- 1-4 pravá noha a paže jdou po úhlopříčce doprava, pokrčit lokty a přisunout pravou nohu k levé (stoj spojný)  
levá noha a paže jdou po úhlopříčce doleva, pokrčit lokty a přisunout levou nohu k pravé (stoj spojný)
- 5-8 pohyb s míčem mezi rukama tak, že prvně se míč pohybuje doprava (pravá ruka je nahoře, levá ruka je dole), poté dochází k výměně, mezitím se pokrčuje jedno koleno a zvedá se špička druhé nohy (pravá, levá, pravá, levá) – vše provést 4 x
- 1-4 sportovci se otočí tváří k sobě a kleknou
- konec výměna míče mezi sebou kutálením po zemi, chytit oběma rukama,  
ruce položit vedle míče a hrudník umístit na míč,  
posun po míči až do té doby, dokud se míč nedostane ke spodní části břicha, paže jsou napnuté, pokrčit jednu nohu a dívat se tváří směrem ke straně 1

Hodnocené dovednosti:

- výdrž v arabesce
- passé výskok

Formace:

- řada nebo trojúhelník
- hvězdice

Výměny:

- výhozy
- odrážení