



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Metodika akrobacie na závěsném kruhu

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Veronika Fantová**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Methodology of aerial hoop acrobatics

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time

Author: **Veronika Fantová**
Supervisor: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Fantová**
Osobní číslo: **P15000137**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Metodika akrobacie na závěsném kruhu**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

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

Cíl práce:

Vytvoření metodického materiálu pro výuku akrobacie na závěsném kruhu (aerial hoop) pro dospělé.

Teoretická část bude charakterizovat aerial hoop a příbuzné sporty (aerial sports), jejich vývoj a současnost. V praktické části vytvořím metodický materiál, který se bude skládat z fotografií a popisu prvků na závěsném kruhu pro začátečnický kurz, praktická část bude také obsahovat vypracované přípravy pro jednotlivé lekce začátečnického kurzu.



Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ALTER, M.J., 1998. Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN: 80-7169-763-X.

LEACH, R., 2013. The aerial hoop manual volume 1. 1. vyd. USA: Rebekah Leach. ISBN 978-1300657927.

LEACH, R., 2014. The aerial hoop manual volume 2. 1. vyd. USA: Rebekah Leach. ISBN 580-0-103-67561-8.

SKOPOVÁ, M. a BLAHUŠOVÁ, E. Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-706-6417-7.

ZÍTKO, M., 1998. Akrobacie. 1. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-902509-0-4.

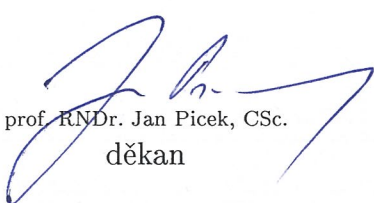
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

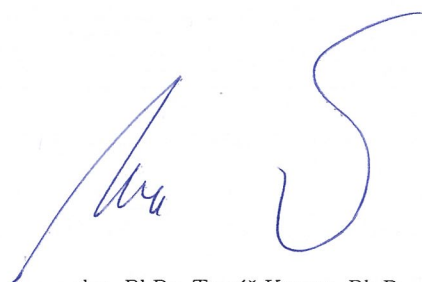
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




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

V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

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

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

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

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

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

28. 6. 2019

Veronika Fantová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, PhD., za odborné vedení, rady a celkovou podporu během vytváření této práce. Dále bych ráda poděkovala Michale Heligarové za spolupráci při tvorbě fotografií a video ukázek do metodické příručky.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem akrobacie na závěsném kruhu (Aerial hoop). Teoretická část charakterizuje Aerial hoop a příbuzné sporty (Aerial Arts), jejich vývoj a současnost, dále řeší téma institucí, které mají na starost rozvoj a propagaci této sportovní disciplíny. V neposlední řadě nechybí kapitola věnovaná vybavení, které je potřebné pro trénink akrobacie na závěsném kruhu a bezpečnostním zásadám, které je potřeba bez výjimek dodržovat. Nejdůležitější částí celé práce je pak metodický materiál, který obsahuje popis, fotografie a video ukázky všech pozic a cviků začátečnického kurzu akrobacie na závěsném kruhu. Nadále je pak celá práce doplněná o přípravy na jednotlivé lekce začátečnického kurzu.

Klíčová slova: akrobacie na závěsném kruhu, aerial hoop, vzdušná akrobacie, metodický materiál, začátečníci, kurz

Annotation

The bachelor thesis is about Aerial hoop. The theoretical part characterizes the Aerial hoop and Aerial arts, their history and present situation, it also deals with the topic of institutions that are responsible for the development and promotion of this discipline. There is also chapter about equipment that is needed for an Aerial hoop training and chapter about safety principles. The most important part of the whole work is the methodical material which contains descriptions, photos and video examples of all positions and exercises for beginners.

Keywords: aerial hoop, aerial acrobatics, methodical material, beginners, classes

1 Obsah

1	Cíle práce	15
2	Charakteristika akrobacie na závěsném kruhu	16
3	Historie akrobacie na závěsném kruhu	17
4	Aerial arts	19
4.1	Jednotlivé disciplíny aerial arts	19
4.1.1	Aerial rope, aerial straps a aerial loops	19
4.1.2	Aerial silks	20
4.1.3	Aerial cube	22
4.1.4	Aerial spiral	22
4.1.5	Flying pole	23
5	Zásady bezpečného tréninku	24
6	Vybavení potřebné k akrobacii na závěsném kruhu	26
6.1	Kruh pro vzdušnou akrobacii	26
6.2	Omotávka kruhu	27
6.3	Zavěšení kruhu – lana, smyčky a karabiny	28
6.4	Gymnastické žíněnky	29
7	Aerial hoop organizace	30
7.1	Aerial hoop organizace ve světě	30
7.1.1	Globa air power athletics federation	30
7.1.2	European air power athletics union	31
7.2	Aerial hoop organizace v ČR	31
7.2.1	Český svaz pole & art sports	31
7.2.2	Czech pole & aerial sports federation	32
8	Soutěže v Aerial hoop	33
8.1	Vybrané soutěže ve světě	33

8.1.1	European championship in air power athletics	33
8.1.2	World championship in air power athletics	34
8.2	Soutěže v ČR.....	34
8.2.1	Aerial Arts Competition – AIRY FAIRY	35
8.2.2	Aerial hoop and Pole dance open cup.....	35
9	Vybraná studia nabízející lekce akrobacie na závěsném kruhu v ČR.....	36
9.1	Firefly studio	36
9.2	Centrum tance	36
9.3	Schola artist.....	36
9.4	Airko Liberec	37
10	Metodická příručka akrobacie na závěsném kruhu	38
10.1	Úchopy kruhu.....	38
10.1.1	Overhand grip (nadhmat).....	39
10.1.2	Underhand grip (podhmat).....	39
10.1.3	Alternating grip (Střídavý úchop).....	40
10.2	Nástupy na kruh a výstupy z kruhu.....	41
10.2.1	Straddle mount/dismount („Helikoptéra“).....	41
10.2.2	Pike mount/dismount („Štika“).....	43
10.2.3	Side straddle mount/dismount („Helikoptéra z boku“).....	44
10.3	Prvky pod spodní částí kruhu	45
10.3.1	Double knee hang („Vis za podkolení jamky“)	45
10.3.2	Double elbow hang on bottom bar („Vis za dva lokty na spodní části kruhu“)	46
10.3.3	Elbow hang on bottom bar („Vis za jeden loket na spodní části kruhu“)...	47
10.3.4	Delilah („Laň“)	48
10.3.5	Open delilah („Laň 2“).....	49
10.3.6	Straight arrow („Stojka pod kruhem“).....	50

10.3.7	Stag split under the bar („Parohy“)	51
10.3.8		52
10.3.9	Split under the bar („Provaz pod kruhem“)	52
10.4	Prvky v kruhu	53
10.4.1	Basic seat („sed na kruhu“)	53
10.4.2	Stag seat („Jelen“)	54
10.4.3	Man in the moon („Muž na měsíci“)	55
10.4.4	Pike seat („Nůžky“)	56
10.4.5	Secretary seat („Sekretářka“)	57
10.4.6	Birdie („Ptáček“)	58
10.4.7	Cradle („Kolíbka“)	59
10.4.8	Single leg cradle („Poloviční kolíbka“)	60
10.4.9	Pike split away	62
10.4.10	Split away („Provaz od kruhu“)	63
10.4.11	Reverse split away („Obrácený provaz od kruhu“)	64
10.4.12	Arabesque („Arabeska“)	65
10.4.13	Peter pan („Petr Pan“)	66
10.4.14	Mermaid („Panna“)	67
10.4.15	Star on the bar („Hvězda“)	69
10.4.16	Half back balance („Poloviční hvězda“)	70
10.4.17	High back balance („Skleničky“)	71
10.5	Prvky na vrchní části kruhu	72
10.5.1	Double knee hang top bar („Vis za podkolení jamky na horní části kruhu“)	72
10.5.2	Scarab forwards („Krab dopředu“)	73
10.5.3	Scarab backwards („krab dozadu“)	74
11	Skladba lekce akrobacie na závěsném kruhu	75

11.1	Zahřátí – Warm up	75
11.2	Strečink.....	75
11.3	Hlavní část.....	75
11.4	Závěrečné protažení – Cool down.....	76
12	Přípravy na lekce	76
13	Závěr.....	82
14	Seznam použitých zdrojů.....	83
15	Seznam příloh.....	86
16	Přílohy 1	87

Seznam obrázků

<i>Obrázek 1: současná podoba akrobacie na závěsném kruhu</i>	18
<i>Obrázek 2: Aerial rope, Zdroj: https://www.brittanygeemoore.com</i>	20
<i>Obrázek 3: Aerial silks, Zdroj: https://www.instagram.com/anett.bakonyi/</i>	21
<i>Obrázek 4: Aerial cube, Zdroj: https://www.instagram.com/aleska_safrany_emese/</i>	22
<i>Obrázek 5: Aerial spiral, Zdroj: https://www.instagram.com/moxiemischief/</i>	23
<i>Obrázek 6: Flying pole Zdroj: http://athenafitness.co.uk/</i>	23
<i>Obrázek 7: jednobodový kruh Zdroj: http://www.hoop4you.cz/</i>	27
<i>Obrázek 8: dvoubodový kruh Zdroj: http://www.hoop4you.cz/</i>	27
<i>Obrázek 9 Overhand grip)</i>	39
<i>Obrázek 10 Underhand grip</i>	40
<i>Obrázek 11 Alternating grip (zdroj: vlastní)</i>	40
<i>Obrázek 12 a) Straddle mount b) chybné provedení</i>	42
<i>Obrázek 13 a) Pike mount b) chybné provedení</i>	43
<i>Obrázek 14 Side straddle</i>	44
<i>Obrázek 15 Double knee hang</i>	45
<i>Obrázek 16 Double elbow hang on bottom bar</i>	46
<i>Obrázek 17 a) Elbow hang bottom bar b) další varianta prvku</i>	47
<i>Obrázek 18 a) Delilah b) další varianta prvku</i>	48
<i>Obrázek 19 Open delilah</i>	49
<i>Obrázek 20 a) Straight arrow b) chybné provedení</i>	50
<i>Obrázek 21 a) Stag split under the bar 2) chybné provedení</i>	51
<i>Obrázek 22 a) split under the bar b) chybné provedení</i>	52
<i>Obrázek 23 Basic seat</i>	53
<i>Obrázek 24 Stag seat</i>	54
<i>Obrázek 25 a) Man in the moon b) chybné provedení</i>	55
<i>Obrázek 26 Pike seat</i>	56
<i>Obrázek 27 Secretary seat</i>	57
<i>Obrázek 28 a) Birdie b) chybné provedení</i>	58
<i>Obrázek 29 a) Cradle b) chybné provedení</i>	59
<i>Obrázek 30 a) Single leg cradle b) chybné provedení</i>	60
<i>Obrázek 31 Varianty prvku Single leg cradle</i>	61
<i>Obrázek 32 Pike split away</i>	62
<i>Obrázek 33 Split away</i>	63

<i>Obrázek 34 a) Reverse split away b) chybné provedení</i>	64
<i>Obrázek 35 a) Arabesque b) varianta pozice</i>	65
<i>Obrázek 36 Peter Pan</i>	66
<i>Obrázek 37 a) Mermaid b) chybné provedení</i>	67
<i>Obrázek 38 c) první varianta prvku d) druhá varianta prvku</i>	68
<i>Obrázek 39 e) špatné provedení varianty</i>	68
<i>Obrázek 40 Star on the bar</i>	69
<i>Obrázek 41 chybné provedení</i>	69
<i>Obrázek 42 a) Half back balance b) varianta prvku</i>	70
<i>Obrázek 43 a) High back balance b) varianta prvku</i>	71
<i>Obrázek 44 Double knee hang - top bar</i>	72
<i>Obrázek 45 Scarab forwards</i>	73
<i>Obrázek 46 Scarab backwards</i>	74

Seznam použitých zkratk a symbolů

atd. – a tak dále

apod. – a podobně

cm – centimetr

CPASF - Czech pole & aerial sports federation

ČESPAS - Český svaz pole & art sports

ČR – Česká Republika

EAPAU - European air power athletics union

GAPAF - Global air power athletics federation

např. - například

mm - milimetr

s. – strana

tj. – to je

tzn. – to znamená

WAAPA - World Association Air Power Athletics

Úvod

Akrobacie na závěsném kruhu a příbuzné sporty z kategorie Aerial arts ještě do nedávna bývaly součástí pouze cirkusového umění. V posledních letech se však tyto sportovní aktivity těší stále větší popularitě mezi širokou veřejností. Vzdušná akrobacie nabízí jedinečné spojení síly, flexibility, akrobacie, elegance, umění a tance. Česká republika hraje ve vývoji vzdušné akrobacie důležitou roli, přeci jen se tu konalo vůbec první mistrovství Evropy v akrobacii na závěsném kruhu v historii aerial arts. Také na našem území vznikají stále nová studia nabízející lekce akrobacie na závěsném kruhu široké veřejnosti, a tak se ze vzdušné akrobacie stává populární volnočasová aktivita.

Bohužel kvalitní literatury, která by se zabývala akrobacií na závěsném kruhu, je pomálu. Rozhodla jsem se proto, vypracovat bakalářskou práci právě na toto téma. Mojí snahou bylo vytvořit závěrečnou práci, která seznámí čtenáře se základními fakty z oblasti vzdušné akrobacie. Hlavním cílem mojí práce pak bylo vytvořit metodický materiál pro začátečnický kurz akrobacie na závěsném kruhu a přípravy na jednotlivé lekce kurzu. Práce by měla být přínosná nejen pro lektory Aerial hoop, ale také pro cvičence a širokou veřejnost, která se o vzdušnou akrobacii byť jen trochu zabývá.

1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce bylo vypracovat metodický materiál pro výuku začátečnického kurzu akrobacie na závěsném kruhu (aerial hoop) pro dospělé.

Úkoly práce:

- Rozbor problematiky akrobacie na závěsném kruhu: historie, zásady bezpečného tréninku a popis příbuzných sportů z kategorie Aerial arts.
- Tvorba metodického materiálu, který se bude skládat z videa, fotografií a popisu prvků na závěsném kruhu pro začátečnický kurz dospělých.
- Vypracovat přípravy pro jednotlivé lekce začátečnického kurzu.

2 Charakteristika akrobacie na závěsném kruhu

Akrobacie na závěsném kruhu, častěji nazývaná anglickým názvem aerial hoop, je moderním sportem vycházejícím z cirkusového umění a patří do skupiny sportů, kterou nazýváme Aerial arts. Jedná se o pohybovou aktivitu, kombinující akrobatické, gymnastické a taneční prvky odehrávající se na vertikálně zavěšené kovové obruči. Obvykle je takové představení doprovázeno hudebním podkladem, světelnými efekty či různými kulisami.

Původní anglický název tohoto sportu „Aerial hoop“, může být do českého jazyka přeložen jako „vzdušná obruč“ (angl. aerial – vzdušná, hoop – obruč). V českém jazyce se mohou používat názvy jako například: akrobacie na závěsném kruhu, vzdušná akrobacie na kruhu nebo tanec na kruhu. Ovšem i v České republice je nejvíce používán anglický název pro tento sport – Aerial hoop.

Aerial hoop je kovová obruč (kruh), připomínající hula hoop, která je zavěšená ve vzduchu. Kruh pro dospělého člověka má zpravidla vnější průměr 95 cm, ovšem průměr i tloušťka úchopu kruhu se může lišit dle konkrétní potřeby jednotlivce. Kruh je zavěšen většinou ze stropu na akrobatickém laně. Na takto zavěšeném kruhu se provádí kombinace silových, gymnastických a tanečních prvků různých obtížností. Ke cvičení se využívá celý kruh, jeho spodní i vrchní část včetně lana. Na kruhu mohou cvičit jednotlivci, dvojice nebo i početnější skupiny sportovců. (Premierecircus2014)

Akrobacie na závěsném kruhu je vhodná pro děti i dospělé, muže i ženy a dá se provádět na rekreační i profesionální úrovni. Pokud se chceme věnovat akrobacii na závěsném kruhu na rekreační úrovni, tak předchozí sportovní či taneční zkušenosti nejsou podmínkou, avšak dobrou přípravou pro aerial hoop je například o něco jednodušší létající jóga (jinak také nazývána jako antigravity yoga či AY Fly), jedná se o pohybovou aktivitu v závěsné šále, během které si jedinec zvykne na pohyb nad zemí.

Lekce a tréninky akrobacie na závěsném kruhu probíhají ve specializovaných tělocvičnách, které disponují potřebnými pomůckami a prostory. Někteří sportovci volí k tréninku i venkovní prostředí, kruh lze zavěsit například na větve stromů, konstrukce mostů apod. Při tréninku venku je obzvláště potřeba dbát na bezpečné zavěšení kruhu a celkovou bezpečnost tréninku. Bezpečnost tréninku venku nejčastěji snižuje například nemožnost použití bezpečnostní podložky či nepříznivé počasí (především silný vítr).

3 Historie akrobacie na závěsném kruhu

Bohužel, bližší historie aerial hoop není v dostupných zdrojích vůbec zmapována, byť se můžeme domnívat, že již v nějaké formě existovala. První legitimní historický záznam o aerial hoop pochází tedy z roku 1893, kdy v týdeníku „The New York Clipper“, který svým obsahem pokrýval tehdejší kulturní dění (cirkusy, tanec, hudbu, sporty, divadlo atd.), vychází reklama, kde je zachycen muž, který sám ve výšce vystupuje na zavěšeném kruhu. Tento kruh byl údajně prvním vyrobeným kruhem určeným přímo pro vzdušnou akrobacii (Simply circus 2016, s. 4).

Další zmínka o aerial hoop pochází po dlouhé odmlce až z roku 2002, kdy jeden z nejznámějších cirkusů světa, Cirque du Soleil, který byl založen pouličními umělci, kteří měli blízko právě i ke vzdušné akrobacii a podobným neobvyklým odvětvím, uvádí novou show s názvem Varekai, ta je stylována do období řecké mytologie, kdy hlavní představitel volí přežití v exotickém lese, místo utonutí v moři, a kde hlavní částí tohoto představení je právě akrobatické vystoupení na zavěšeném kruhu, který symbolizuje právě onen květnatý a různorodý les a možnost pohybu v něm (Dragonfly aerial company 2018, s. 2).

Po tomto zlomovém představení, se akrobacie na kruhu dostala do vnímání široké veřejnosti. Avšak teprve v roce 2011 byly otevřené první lekce akrobacie na závěsném kruhu pro širokou veřejnost, stalo se tak ve studiu Divas Field v americkém Richmondu (Aerial Hoop Polska 2017).

Dnes je stav takový, že zpravidla v každém větším městě na území Evropy můžeme najít studio vzdušné akrobacie. Liší se obvykle svým zaměřením a nabídkou lekcí (např. vyučují pouze aerial hoop nebo aerial silks), zkušenostech vyučujících a ambicích. Ne každé studio se chce účastnit soutěží, tudíž existují i taková, která si vystačí na lokální úrovni a nepotřebují se prezentovat vnějšimu světu.

Díky tomuto rozmachu začaly být i tak netradiční sporty, jako je vzdušná akrobacie, dostupné pro každého, bez ohledu na věk, původ, zkušenosti či fyzický stav. Jednotlivá studia pak začala pořádat (ať už společně, či vlastní) události, kde mohli jejich svěřenci předvádět své umění. Od těchto zprvu drobných a nevýznamných akcí se postupně vyvíjí komunita, která zaštiťuje lokální soutěže, kontinentální či světová mistrovství a další akce, čímž se toto sportovní odvětví dostává i do televizních vysílání a nadále se rozšiřuje.

Popularita Aerial hoop, ale i ostatních sportů z kategorie Aerial arts, postupně stoupá i na území České republiky. Vznikají zde stále nová studia zaměřující se na akrobacii na závěsném kruhu, v současné době (březen 2019) se v ČR nachází přibližně 35 studií

nabízejících lekce či kurzy aerial hoop (ČESPAS 2019a). Zároveň každým rokem roste zájem o soutěže v disciplíně aerial hoop, což můžeme především sledovat na stále zvyšujícím se počtu přihlášených účastníků (Airy Fairy 2019a).

Lekce i kurzy navštěvuje čím dál víc lidí, kteří se akrobacii na závěsném kruhu věnují na rekreační úrovni ve svém volném čase. Česká republika si vede ve světě aerial hoop velice dobře, můžeme se pyšnit rozsáhlou sbírkou medailí z evropských i světových šampionátů. Za nejúspěšnější osobnosti aerial hoop v České Republice můžeme považovat Ivetu Kotlabovou, Annu Nikulinu, Michalu Heligarovou, Olgu Petrovou či Radima Eliáše.



Obrázek 1: současná podoba akrobacie na závěsném kruhu
Zdroj: <http://kalayo.weebly.com>

4 Aerial arts

Pojmem aerial arts (vzdušná umění) označujeme pohybovou aktivitu na sportovním náčiní, jenž je zavěšené ve vzduchu. To může mít různé tvary, velikosti i materiály. Vše se odvíjí od konkrétního odvětví vzdušné akrobacie a náležitých potřeb, které s tím souvisí. Člověk, který se věnuje aerial arts, se nazývá aerialist (ve volném překladu „vzdušný akrobat“). Dříve to byli lidé, kteří účinkovali v rámci vzdušných akrobatických představení především v cirkusech, kde vznikaly prvopočátky aerial arts (Simply circus 2016, s. 1). Během těchto představení pak kombinovali tanec, gymnastiku i akrobacii. Cílem je vyvolat v divákovi pocit, že sleduje jakýsi tanec ve vzduchu. Tím, že se celé představení odehrává nad zemí, pak vystupující působí jakýmsi nadpřirozeným dojmem a vyvolává pocit mystiky. Zároveň tím dochází k velkému kontrastu s klasickým tancem, který jako by byl „přízemní“ a omezený gravitací, kdežto tanec ve vzduchu působí nadčasově, svobodně a odvážně.

Včetně aerial hoop řadíme mezi aerial arts mnoho dalších disciplín, například aerial silks, trapéze, aerial cube, aerial spiral, aerial rope, flying pole a další (WAAPA 2019a). V akrobacii můžeme často vidět aerial hoop v různých tvarech (například srdce, měsíc), čímž se jen podtrhuje téma daného vystoupení a dodává ještě větší pocit autenticity. Představení jako taková pak kladou velký důraz na zapojení diváka do děje a snaží se ovlivnit všechny divákovy smysly – například se do představení zapojují různé světelné efekty v kombinaci s hudbou. Význam slova „arts“ v pojmenování tohoto sportu je tedy na místě, neboť z pohledu umění se jedná o velice nevšední, avšak intenzivní zážitek, který je nám servírován ve velmi neobvyklé podobě, která umí zaujmout svou originalitou.

4.1 Jednotlivé disciplíny aerial arts

Aerial arts lze rozdělit na jednotlivé disciplíny, které se od sebe liší především sportovním náčiním, které je k danému sportovnímu výkonu používáno. Mezi základní disciplíny aerial arts tedy patří:

4.1.1 Aerial rope, aerial straps a aerial loops

Aerial rope – závěsné lano, aerial straps – závěsné látkové popruhy. Tyto dvě disciplíny patří mezi nejstarší disciplíny, které vznikaly právě v cirkusovém prostředí – kde se ostatně objevují do dnes (Simply circus 2016, s. 3). V případě aerial rope se jedná o jednoduché lano zavěšené ve vzduchu, na kterém se provádí akrobatické triky. Součástí představení, kromě

samotného vystupujícího, je obvykle i člověk, který asistuje a lano například roztáčí či zastavuje.

Aerial straps jsou dva textilní popruhy zavěšené vedle sebe v dolní části zakončené menší smyčkou, která slouží k úchopu či k provlíknutí kotníku. Podobné aerial straps jsou pak aerial loops – otevřené textilní smyčky určené pro vzdušnou akrobacii, do kterých se můžete pohodlně zavěsit (Hoop4you 2019a).



Obrázek 2: Aerial rope, Zdroj: <https://www.brittanygeemoore.com>

4.1.2 Aerial silks

Aerial silk je speciální šála, vytvořena z jemného materiálu, který neklouže a je zároveň pevný a umožňuje tak dobrý a bezpečný úchop (Hoop4you 2019b). Vystoupení probíhá obvykle tak, že se akrobat během postupného šplhání do šály zamotává a předvádí statické

i dynamické prvky, které plyně navazují na samotné šplhání a působí jako přirozená součást šplhu. Po dosažení nejvyššího bodu šály pak přichází na řadu další část, tedy sestup. Akrobat se začne postupně spouštět dolů a vymotávat se ze šály. Zajímavostí může být fakt, že samotný sestup se dá provádět velmi odlišně – například někdo preferuje pomalé a elegantní sestupy, zatímco někdo preferuje dynamiku a volí rychlý a dramatický pád přímo z vrcholu šály. Dají se tak kombinovat naprosto odlišné přístupy k práci se šálou a vytvářet tak unikátní kombinace elegance, dynamických i statických prvků, tance a dramatu.



Obrázek 3: Aerial silks, Zdroj: <https://www.instagram.com/anett.bakonyi/>

4.1.3 Aerial cube

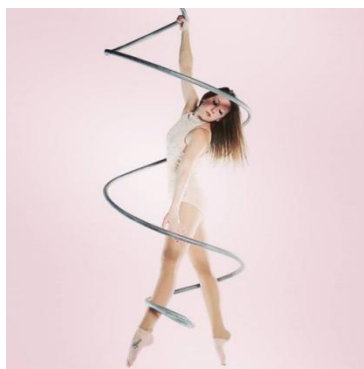
Aerial cube je konstrukce krychle pro vzdušnou akrobacii. Na první pohled se může zdát, že aerial cube je pouze další variantou tvaru aerial hoop. Ovšem trojrozměrná podoba aerial cube umožňuje provádění úplně odlišných prvků. Akrobat se může pohybovat v prostoru celé konstrukce krychle a provádět tak originální kombinace. Krychli lze různě zavěsit, nejčastěji se využívá klasického jednobodového zavěšení, lze ji však zavěsit i dvoubodově a čtyřbodově, což opět umožňuje nové možnosti ve škále pohybů, kombinací a vizuálního dojmu na diváka. Aerial cube se dá využít i pro cvičení v páru či ve skupině.



Obrázek 4: Aerial cube, Zdroj: https://www.instagram.com/aleska_safrany_emese/

4.1.4 Aerial spiral

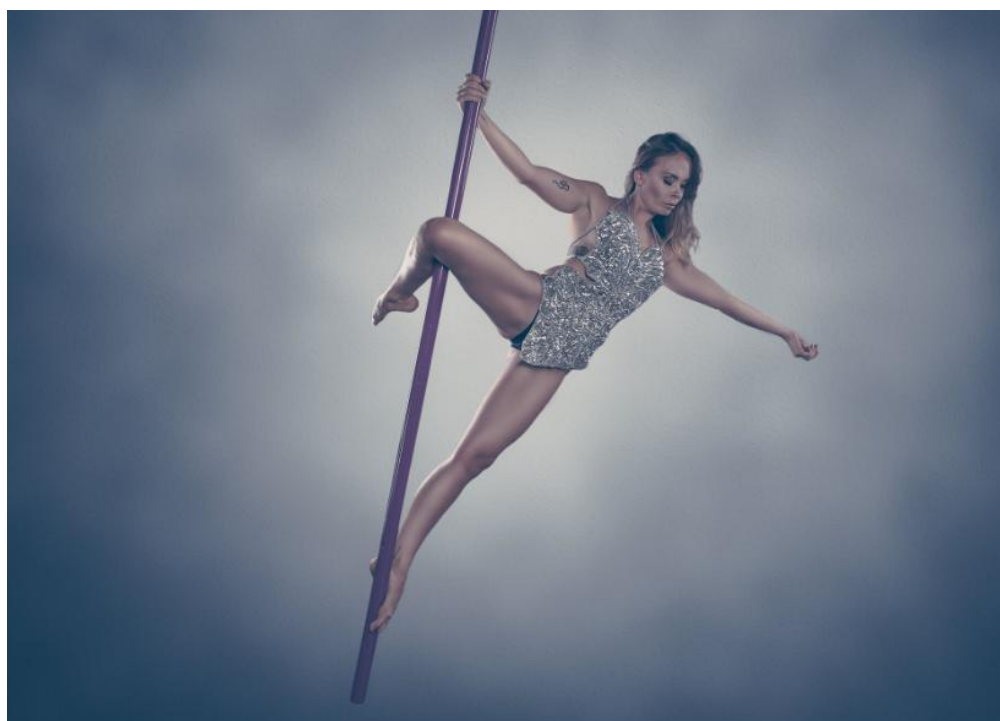
Aerial spiral je závěsná spirála určená opět pro vzdušnou akrobacii. Jedná se o jednu z nejnovějších a zároveň nejoriginálnějších disciplín ze skupiny aerial arts. Akrobat se pohybuje po zavěšené a roztočené spirále, což vytváří ohromující efekt. Cvičení na spirále je poměrně prostorově náročné a pořizovací náklady na spirálu jsou také značně vysoké. Zatím žádné studio v ČR nenabízí lekce aerial spiral pro veřejnost. I z těchto důvodů je aerial spiral zatím nejméně rozšířenou disciplínou aerial arts.



Obrázek 5: Aerial spiral, Zdroj: <https://www.instagram.com/moxiemischief/>

4.1.5 Flying pole

Flying pole je sportovní disciplína na pomezí aerial arts a pole dance. Ke vzdušné akrobacii se využívá ocelová tyč zavěšená ve vzduchu, která je podobná, jako tyč určená pro pole dance (Pole fit freedom 2018). Flying pole nápaditě propojuje prvky vzdušné akrobacie s prvky pole dance. Cviky se provádí na zavěšené tyči, které se zpravidla kýve ze strany na stranu jako kyvadlo. V posledních letech se flying pole stává čím dál víc populárním sportem jak na amatérské tak i profesionální úrovni a je možná v této disciplíně soutěžit i na evropském a světovém šampionátu v Air Power Athletics (WAAPA 2019a).



Obrázek 6: Flying pole Zdroj: <http://athenafitness.co.uk/>

5 Zásady bezpečného tréninku

Vzhledem k tomu, že se akrobacie na závěsném kruhu odehrává většinu času relativně vysoko nad zemí, bezpečnost by měla být vždy na prvním místě. Začátečníci by měli vždy trénovat se zkušeným lektorem, aby se předešlo nežádoucím zraněním.

Před samotným tréninkem na kruhu je nutné provést řádné zahřátí a protažení, které by mělo trvat alespoň 15 minut. Připravíme tak tělo na nadcházející fyzickou aktivitu, čímž předejdeme případnému zranění a zároveň budeme schopni podávat lepší výkony.

Každý trénink či vystoupení by mělo začít kontrolou závěsných systémů a jejich uchycení. Dále by se mělo zkontrolovat samotné náčiní, zda je připraveno a nejeví známky poruchy. Samotné cvičení by mělo probíhat vždy nad žíněnkou (nebo adekvátní náhradou určenou pro tlumení pádů) v odpovídající velikosti, která je umístěna pod kruhem tak, aby byla schopna utlumit případný pád. V ideálním případě bychom pak měli trénovat za doprovodu zkušenějšího lektora, který na celý průběh cviku dohlíží a případně jej doplňuje o rady či pomáhá např. bezpečně dostat tělo trénujícího do požadovaných pozic. Takovýto člověk bývá při tréninku velmi nápomocen, neboť může mít velmi cenné rady a poznatky, které my můžeme jen těžko spatřit (Leach 2013, s. 2).

Veškerým cvikům by měla předcházet odpovídající příprava v podobě objektivního zhodnocení našeho stavu vůči náročnosti daného cviku. Začátečníci by se tedy neměli pokoušet o náročné cviky, které předvádí zkušenější profesionálové, protože vyžadují velkou dávku tréninku a zkušeností, jejichž absence může skončit nebezpečným pádem či jiným úrazem, kterému se dá jinak snadno předejít (Leach 2014, s. 10).

V případě tréninku nových cviků by se měl každý řádně zamyslet nad tím, co vše by se mohlo při jeho realizaci pokazit a být na to připraven. Dosud necvičené prvky se obvykle začínají nacvičovat v nižších výškách, než je běžné, právě kvůli prevenci zranění při případných pádech. Obecně se doporučuje u nových a těžších prvků nejprve prostudovat či rovnou natrénovat výstup z prvku. Nástupy totiž bývají u některých pozic jednodušší než následné výstupy. Tím se vyhneme situaci, že se dostaneme do pozice, ze které nemáme nacvičené pokračování a předejdeme tím případným zraněním (Leach 2014, s. 10).

Nejčastěji se úrazy týkají ramen – právě kvůli pádům, které mohou mít zdrcující dopady nejen na ramena, ale celkově celou vrchní část těla (Leach 2013, s. 2). Pokud se však stane nějaký úraz, je dobré ho nepodcenit a nepřecházet. Tím, že léčbu vzniklého zranění zanedbáme, se může celé zranění vážně zhoršit a omezit pohyb na mnohem delší dobu,

než by bylo nutné – což může být kritické například při přípravě na vystoupení či soutěž. Dobrý fyzický i psychický stav je totiž základním předpokladem každého vystoupení.

Základní pravidla bezpečného tréninku v bodech:

- Pokud začínáte s aerial hoop, nejprve absolvujte lekce či kurzy pod dohledem zkušených lektorů.
- Před každým tréninkem řádně zkontrolujte, jestli je kruh bezpečně zavěšený a není nijak poškozený.
- Vždy trénujte nad podložkou – gymnastickou žíněnkou, a to i v případě tréninku v nižších výškách.
- Nikdy netrénujte o samotě.
- Před každým tréninkem se řádně rozcvičte.
- Nové triky zkoušejte postupně a opatrně. Neodhadujte. Pokud si nejste něčím jisti, nový trik nezkoušejte.
- Nové triky vždy trénujte nízko nad zemí.

6 Vybavení potřebné k akrobacii na závěsném kruhu

K akrobacii na závěsném kruhu používáme specifické vybavení a pomůcky, které jsou nezbytné k provozování této sportovní aktivity. Nejdůležitějším vybavením pro akrobacii na závěsném kruhu se zabývají následující kapitoly.

6.1 Kruh pro vzdušnou akrobacii

Mezi absolutně základní vybavení, bez kterého by tento sport nešlo provozovat, patří závěsný kruh. V podstatě se jedná o ocelovou obruč, která má různé průměry, dle potřeby sportovců. Pro dospělé osoby v kategorii jednotlivců se nejčastěji používá kruh o vnějším průměru 95 cm (vnitřní průměr 90 cm). Pro dospělé osoby v kategorii dvojic se nejčastěji využívá kruh o vnějším průměru 100 cm (vnitřní průměr 95 cm). Samozřejmě každý sportovec si vybírá kruh individuálně podle svých potřeb. Na soutěžích je většinou pevně daný průměr kruhu pro dané kategorie. Individuální výjimky lze dle pravidel udělovat jen ve výjimečných případech. Obvykle bývají dané velikosti kruhu na soutěžích takto: Kategorie dospělých a juniorů – vnější průměr kruhu 100 cm. Pro dětské kategorie je pak daný vnější průměr kruhu 80 cm. Standardní tloušťka kruhu je pak cca 25 mm (GAPAF 2019).

Povrch ocelového kruhu může být bez povrchové úpravy anebo ošetřen například práškovým lakem. Práškové lakování je moderní úprava povrchu kovů. Takto ošetřený kruh je vhodný i pro osoby s alergiemi, neboť díky povrchové úpravě nedochází pokožka uživatele do přímého kontaktu s kovem. Kruhy s práškově vypalovanou barvou můžeme obvykle zakoupit v různých barvách (Aerial hoop EU 2018a). Nelakované kruhy je nutné obmotávat tejpovací páskou po celém obvodu, jinak hrozí, že se na něm projeví rez. Lakované kruhy není třeba páskou obmotávat. V případě, že bychom chtěly lakovaný kruh páskou obmotat, není to problém, pokud je lak kvalitní. V případě nekvalitně nalakovaného kruhu hrozí, že se časem začne lak sloupávat (Hoop4you 2018a). Obecně se doporučují tejpovat všechny kruhy, neboť tejpovací páska zajišťuje větší přilnavost ke kruhu a tím ulehčuje výdrž v pozicích a větší jistotu na kruhu. Na soutěžích jsou kruhy zpravidla páskou ošetřené, ovšem tuto skutečnost je vždy potřeba ověřit v pravidlech konkrétní soutěže.

Dále rozdělujeme kruhy podle typu zavěšení na jednobodové, dvoubodové či univerzální kruhy. Jednobodový kruh má pouze jeden bod na zavěšení, dvoubodový má pak takové body dva a univerzální kruhy umožňují jednobodové i dvoubodové zavěšení. Rozdílné zavěšení kruhů má vliv na možnosti prováděných prvků, ale třeba i na rotaci kruhu. Dvoubodově zavěšené kruhy umožňují provádět více prvků v horní části kruhu a na laně a poskytují větší stabilitu. Jednobodové kruhy mají tendenci se více otáčet a jsou méně stabilní. Na soutěžích

se většinou používají kruhy jednobodové. Dvoubodové kruhy mají větší využití v cirkusech a na akrobatických show (X Pole 2018).



Obrázek 7: jednobodový kruh Zdroj: <http://www.hoop4you.cz/>



Obrázek 8: dvoubodový kruh Zdroj: <http://www.hoop4you.cz/>

6.2 Omotávka kruhu

K omotávání kruhu se používají speciální tejpovací pásky neboli omotávky. Pásky lze zakoupit v mnoha barevných variantách – tudíž umožní měnit barevný vzhled kruhu dle naší aktuální potřeby. Pásky mohou být z různých materiálů, nejčastěji se setkáme s páskou bavlněnou či z viskózy. Některé pásky bývají naimpregnované, speciální impregnace udržuje povrch pásky déle čistý. Tejpovací páska se nadále vyznačuje vysokou lepkovostí. Pásky

mohou mít různou hrubost povrchu, drsnější povrch pásky umožňuje lepší úchop kruhu (Hoop4you 2018b). K omotání kruhu můžeme zakoupit buď speciální bavlněné pásky anebo postačí i obyčejná textilní kobercová páska, která odvede většinou stejně dobrou službu, jako značkové pásky určené přímo pro omotání kruhu.

Tejpovací páska poskytuje kruhu ochranu před opotřebením, především pak nelakované kruhy chrání před rží. Na kruhu omotaném páskou se zpravidla lépe provádí jednotlivé prvky, hrubá páska zajišťuje lepší úchop kruhu a zabraňuje sklouzávání z pozic. Mezi nevýhody tejpou ostřeného kruhu pak můžeme zařídit například těžší provádění přechodů a sklouzávání mezi jednotlivými prvky, neboť páska sklouzávání značně zabraňuje. Mezi další nevýhody pak patří časová náročnost omotávání kruhu a odstraňování staré omotávky. K omotání celého kruhu většinou použijeme dva kusy tejpovací pásky (Hoop4you 2018c).

6.3 Zavěšení kruhu – lana, smyčky a karabiny

Závěsný kruh zpravidla věšíme pomocí karabin a lan na pevný bod ve stropě či na speciální konstrukci určené pro zavěšení kruhu. Kruh lze také zavěsit za kovové a dřevěné rámy, v letních měsících můžeme kruh zavěsit i venku například na silné větvi stromu nebo na konstrukci mostu apod. V případě, že se rozhodneme zavěsit kruh na strop, je potřeba, aby strop posoudila kompetentní osoba, která navrhne systém upevnění vzhledem k technickým parametrům stropu (Aerial hoop EU 2018b). Správné a bezpečné zavěšení kruhu je jednou z hlavních podmínek k zajištění bezpečného tréninku a určitě není radno kontrolu zavěšení kruhu podceňovat.

Kruh přiděláme k pevnému bodu ve stropě či ke konstrukci pomocí lana a karabiny. Délku lana volíme podle prostorových možností a podle našich požadavků. Zpravidla je dobré mít dostatek prostoru pro pohyb pod kruhem a zároveň udržet dostatečně velký prostor nad kruhem, aby bylo možné provádět i prvky na laně – tedy mezi stropem a kruhem.

Ke kruhu připevňujeme lano nebo tzv. „smyčky“. Volíme různé délky lana či smyček dle individuální potřeby. Smyčku i lano ke kruhu upevníme pomocí „pracovního oka“. Při výběru lana či smyčky se obecně doporučuje vybírat z příslušenství určeného pro horolezce či přímo pro vzdušnou akrobacii. Lana a smyčky vyráběné pro aerial hoop jsou velmi měkké a poddajné, nezpůsobují tedy otlaky a robustnější provedení umožňuje dobrý úchop. Smyčky se prodávají buď ve verzi se zakončením – menším okem, na které lze přidělat karabinu anebo ve verzi „nekonečné smyčky“ bez oka (Hoop4you 2018d).

K upevnění kruhu ke kotvícímu bodu se používají karabiny. Je důležité volit kvalitní karabiny s vysokou nosností, nejlépe karabiny s pojistkou zámku proti náhodnému otevření. Dále používáme otočný twister, ten se vkládá mezi kruh a kotvící bod (Hoop4you 2018e). Otočný twister slouží k zajištění plynulého rotačního pohybu závěsného kruhu.

6.4 Gymnastické žíněnky

Použití gymnastické žíněnky je nezbytné k zajištění bezpečného průběhu celého tréninku. Žíněnka by měla mít dostatečné rozměry, aby pokryla celou plochu pod kruhem a v případě pádu nedošlo k pádu mimo žíněnku. Zároveň vybíráme žíněnku s dostatečnou tloušťkou, aby byl případný pád řádně utlumen. Pro vzdušnou akrobacii volíme žíněnky dopadové (tzv. duchny), minimální doporučená tloušťka žíněnky je 20 cm (Insportline 2019).

7 Aerial hoop organizace

S rostoucí popularitou Aerial hoop bylo postupně třeba založit organizace, které by spojovaly dění ve světě Aerial hoop. V dnešní době (leden 2019) již existuje mnoho organizací věnující se Aerial hoop zastřešující jednotlivé kontinenty, státy či kraje. Tyto organizace se zpravidla snaží nastolit ideální podmínky pro růst dané sportovní disciplíny v konkrétním státě či oblasti. Organizace se nadále podílejí a pořádání soutěží, vytváření jednotných pravidel pro soutěže a šampionáty, školení kvalifikovaných lektorů a porotců, snaží se získávat potřebné finance pro aerial hoop komunitu, podporují jednotlivce i studia a podobně.

7.1 Aerial hoop organizace ve světě

V této kapitole bych chtěla věnovat pozornost větším organizacím, a to konkrétně organizacím fungujících na kontinentální a světové úrovni. Tyto velké organizace by měly spojovat jednotlivé země a kontinenty a vytvořit tak velkou a dobře fungující Aerial hoop komunitu. Zároveň by měly mít největší podíl na prezentaci aerial hoop jako sportu na vysoké úrovni.

7.1.1 Globa air power athletics federation

Global air power athletics federation (GAPAF), ještě nedávno působící pod názvem World Association Air Power Athletics (WAAPA), je nezisková organizace založená za účelem rozvoje air power athletics (tj. aerial arts a pole sport) po celém světě. Do kategorie Air power athletics zařazujeme Aerial arts a Pole sports, což jsou konkrétně následující sportovní disciplíny: Aerial hoop, Aerial silks, Aerial cube, Aerial spiral, Aerial straps, Aerial pole a Pole sport.

Organizace si klade za cíl zvýšení kvality těchto sportů a jejich rozšíření po celém světě, tak aby se pole dance a aerial arts dostali do podvědomí i širší veřejnosti a rozrostla se popularita daných sportů. Federace se snaží spojit všechny instituce a organizace působící v oblasti air power athletics a vytvořit organizace fungující na kontinentálních a státních úrovních. Organizace po celém světě by se pak měly během šampionátů řídit jednotně vytvořenými pravidly pro dané sporty a společně usilovat o uznání air power athletics jako sportovního odvětví na vysoké úrovni. V rámci federace jsou pak školení kvalifikovaní porotci, tak aby byli osvědčení pro hodnocení sportovních výkonů během šampionátů. V neposlední řadě federace usiluje o zlepšení financování sportů air power athletics a pořádá světový a evropský šampionát (WAAPA 2019b).

7.1.2 European air power athletics union

Přímo pod federaci GAPAF spadá European air power athletics union (EAPAU), která má stejné poselství jako GAPAF akorát na Evropské úrovni. EAPAU řídí stejní lidé jako GAPAF a v podstatě funguje úplně stejně. Hlavní činností této organizace je pořádání evropského šampionátu – European championship in air power athletics, kde se soutěží i v kategorii aerial hoop. Tato organizace nemá žádné webové stránky, pro šíření informací ohledně šampionátu používá uzavřenou skupinu na facebooku.

7.2 Aerial hoop organizace v ČR

V České republice působí dvě organizace, které se starají o to, aby česká aerial hoop komunita měla vhodné podmínky k rozvoji, podílí se na pořádání soutěží a zajišťují podporu jednotlivcům i studiím věnujícím se akrobacii na závěsném kruhu.

7.2.1 Český svaz pole & art sports

Český svaz pole & art sports, z.s. (dále jen ČESPAS) je spolkem, který vytváří podmínky pro popularizaci a rozvoj pole & art sports ve všech jeho podobách a v současné době (únor 2019) jej můžeme považovat za nejaktivnější organizaci působící v oblasti aerial hoop a aerial arts na území České republiky (ČESPAS 2019b).

Spolek pořádá pravidelné soutěžní a vzdělávací akce a snaží se o zapojení široké veřejnosti do této sportovně taneční disciplíny, a to jak na rekreační, tak i vrcholové úrovni. Mezi hlavní cíle spolku patří například snaha o zařazení pole a art sports mezi respektovaná sportovní odvětví, metodicky a organizačně podporovat rozvoj pole a art sports a ustálit jednotné názvosloví prvků, pořádání soutěžních a vzdělávacích akcí, certifikace lektorů a podpora jejich činnosti všestranně zaměřenými školeními a v neposlední řadě dostat současnou českou scénu pole a art sports na špičkovou úroveň. Těchto cílů se ČESPAS snaží dosáhnout především tvorbou podmínek pro činnost státní reprezentace v pole a arts sports, vytvořením ekonomické základny pro provozování pole a arts sports, zabezpečováním a prosazováním součinnosti sdružených kolektivů, vydáváním digitálních, tiskových či jiných materiálů, spoluprací s orgány státu, s jinými zájmovými seskupeními a organizacemi nebo se zahraničními a mezinárodními organizacemi při vytváření legislativních a ekonomických podmínek (ČESPAS 2019c)

Český svaz pole a art sports se snaží podporovat komunitu jedinců věnujících se nejen akrobacii na závěsném kruhu ale i příbuzným sportům z kategorie aerial arts a pole sports. Jako velmi přínosné můžeme hodnotit členství v ČESPAS. O členství v ČESPAS může

zažádat jak jednotlivce, tak i konkrétní studio. Jednotlivec, který se stane členem ČESPAS pak může čerpat různé výhody, jako jsou například slevy z účastnického poplatku na soutěžích pořádaných ČESPAS či slevy na soustředění a workshopy, dále může žádat o finanční podporu v rámci reprezentace ČR ve finále mezinárodní soutěže a o promo podporu před účastí na soutěži. Pro studia pak navíc nabízí propagaci studia při vstupu do ČESPAS a sdílení akcí studia na facebookovém profilu svazu, finanční a promo podporu svěřenců studia během soutěží a mnoho dalších výhod. V březnu roku 2019 má ČESPAS 81 členů z řad jednotlivců a 8 členů z řad studií (ČESPAS 2019d). Mezi další aktivity svazu, které podporují činnost a popularitu akrobacie na závěsném kruhu, patří pořádání prozatím jediné soutěže se zaměřením na aerial hoop a aerial arts v České republice pod názvem Airy Fairy.

7.2.2 Czech pole & aerial sports federation

„Czech pole & aerial sports federation (CPASF) vznikla v roce 2011 a už od počátku je snahou organizace přispívat k rozvoji pole dance a aerial sportů nejen v České republice ale i ve světě. Zároveň usiluje o vytváření profesionálního zázemí pro studia i pro kurzisty. CPASF podporuje spolupráci mezi studii a školami, kde se pole dance a aerial arts vyučují a pracuje na prohloubení povědomí o pole dance a aerial sportech ve společnosti. Nabízí podporu a zastoupení i na poli mezinárodním“ (CPASF 2019).

I přesto, že má tato organizace ve svých cílech i body týkající se aerial sports/arts a samotný název organizace nám napovídá, že by se měla aerial arts a tedy i akrobacií na závěsném kruhu zabývat, její působení je zaměřené spíše na pole dance a v současné době (leden 2019) není možné ze strany federace shledat žádné aktivity, které by podporovaly přímo aerial arts a aerial hoop.

8 Soutěže v Aerial hoop

Aby mohla být akrobacie na závěsném kruhu považována za regulérní sport, je potřeba, aby sportovci měli možnost porovnat své výkony pod dohledem kvalifikované poroty. Jedinci věnující se akrobacii na závěsném kruhu se mohou přihlásit do mnoha různých soutěží v Aerial hoop po celém světě, mají na výběr od malých lokálních soutěží až po soutěže na kontinentální či světové úrovni.

Soutěže dělíme podle zaměření na „art soutěže“ a „sport soutěže“. Soutěže se zaměřením na art jsou zaměřené spíše na uměleckou a taneční stránku akrobacie na závěsném kruhu. Pravidla těchto soutěží bývají méně přísná, co se techniky prováděných prvků týče. Nejsou zde dány povinné prvky, nějak zvlášť není omezen ani výběr hudby, oblečení či kulis, které podkreslují vystoupení. Oproti tomu soutěže zaměřené na sport mají pevně daná pravidla hlavně v oblasti prováděných prvků. Soutěžící musí většinou plnit povinné prvky, hodnotí se především preciznost prováděných triků, flexibilita v prvku, výdrž v prvku (bývá pevně daná minimálním počtem sekund). Dále soutěžící bývají omezeni ve výběru hudby (v některých soutěžích musí být například instrumentální) a mají přesně dané pravidla pro výběr soutěžního dresu.

8.1 Vybrané soutěže ve světě

Ve světě probíhá mnoho soutěží v disciplíně aerial hoop, většinou se jedná o menší soutěže na krajské či státní úrovni. Některé soutěže jsou zaměřené na sport, jiné zase na uměleckou stránku akrobacie na závěsném kruhu. Mezi největší soutěže můžeme zařadit European championship in air power athletics a World championship in air power athletics o kterých pojednám níže.

8.1.1 European championship in air power athletics

European Championship of Air Power Athletics je šampionát na evropské úrovni pořádaný organizací GAPAF (Global air power athletics federation). I přesto, že se jedná o Evropský šampionát, jeho pravidla nejsou nijak přísná a do soutěže se může přihlásit téměř každý. Soutěžící nemusí procházet žádným výběrovým kolem (i přesto, že se v přihlášce zasílá ukázkové video), ten kdo se přihlásí je vybrán rovnou do finále soutěže. Soutěží se v následujících disciplínách: Aerial hoop, Aerial silks, Aerial cube, Aerial spiral, Aerial straps, Aerial pole a Pole sport (WAAPA 2019a). Disciplíny se poté dělí na kategorie podle věku, pohlaví, sportovních zkušeností a na jednotlivce, dvojice či skupiny. Každý rok vychází aktuální pravidla soutěže. V pravidlech je soutěžící seznámen s průběhem šampionátu,

s podmínkami účasti na šampionátu, soutěžními kategoriemi a jejich pravidly, s povinnými prvky a bodování, s požadovanou strukturou vystoupení, s pravidly týkající se oblečení, líčení a doplňků, s technickými parametry náčiní apod. Další informace se pak soutěžícím dostávají prostřednictvím příspěvků v uzavřené skupině na facebooku. Šampionát nemá funkční webové stránky a je těžké dohledat jakékoliv informace. Soutěžící často do poslední chvíle neví harmonogram soutěže a další důležité informace. Realitou je, že mnoho soutěžících se ani po skončení šampionátu nedozví své umístění anebo nedostanou kompletní výsledky, které by dle pravidel měly být zveřejněné do deseti dnů po skončení šampionátu, oficiální výsledky z již proběhlých šampionátů nejsou v současné době (leden 2019) dohledatelné. Poslední dva ročníky soutěže (2017 a 2018) probíhaly na Slovensku ve městě Trenčín. V roce 2019 proběhne evropský šampionát v Praze.

8.1.2 World championship in air power athletics

World championship in air power athletics probíhá téměř stejně jako European Championship of Air Power Athletics. Má stejné organizátory, pravidla, soutěžní kategorie, povinné prvky a většinou i porotce. Zpravidla probíhá pár měsíců po evropském šampionátu. Do této soutěže se může přihlásit každý bez ohledu na to, zda postupuje ze soutěže na kontinentální úrovni či nikoliv. Oficiální přehled výsledků z již proběhlých ročníků je nedohledatelný, stejně těžko dohledatelné jsou i ostatní informace o soutěži. Soutěžící se dozívají informace o šampionátu prostřednictvím skupin na facebooku.

Účastníci soutěže jsou povinni dodržovat předem daná pravidla, podle kterých jsou hodnocené jejich sportovní výkony. V roce 2018 probíhal světový šampionát v Praze kde se Českým reprezentantkám v disciplíně Aerial hoop podařilo získat hned několik medailí a to konkrétně za první místo v kategorii Profesionál A – Michala Heligarová, první a druhé místo v kategorii Amatér A - Lucie Drahotušská a Tereza Jeníčková, třetí místo v kategorii doubles – Michala Heligarová a Eva Eisenhammerová (ČESPAS 2019).

8.2 Soutěže v ČR

Akrobacie na závěsném kruhu je v České republice poměrně mladým sportem, který si teprve získává své nadšence. Právě z tohoto důvodu probíhá v ČR zatím jediná soutěž v disciplíně aerial hoop – Airy Fairy, avšak již na konci roku 2019 se můžeme těšit na první ročník nové soutěže v disciplíně Aerial hoop - Aerial hoop and Pole dance open cup.

8.2.1 Aerial Arts Competition – AIRY FAIRY

Airy Fairy je historicky první soutěž se zaměřením na aerial arts v ČR. První ročník se konal v roce 2016, tehdy ještě pod názvem „Aerial hoop“, kdy soutěžící předváděli nabitou show, krásné triky, ladný tanec a především akrobatické dovednosti pouze na závěsném kruhu. Změna nastala v roce 2018, kdy se soutěž rozrostla o disciplínu Aerial silks (akrobacie na závěsné šále). Na jaře 2019 proběhne již čtvrtý ročník soutěže, ve kterém se otvírají celkem tři disciplíny: Aerial hoop (akrobacie na závěsném kruhu), Aerial silks (akrobacie na závěsných šálách) a Aerial arts (aerial cube, trapeze, straps, spiral apod.). V disciplínách Aerial hoop a Aerial Silks jsou kategorie: Junior, Amatér, Semi-profesionál, Profesionál a Dvojice. V disciplíně Aerial arts je pouze jediná kategorie: Aerial arts (Airy Fairy 2019).

Soutěž Airy Fairy pořádá Český svaz pole and art sports. Soutěž je zaměřená na uměleckou stránku akrobacie na závěsném kruhu, to znamená, že nejsou dány žádné povinné prvky a od soutěžících se krom kvalitních sportovních výkonů očekává značná dávka kreativity. Soutěžící mohou ke svému vystoupení používat kulisy a rekvizity, doprovodné tanečnický, projekci, výrazný make up či kostýmy k dokreslení celkové atmosféry vystoupení (Airy Fairy 2019).

8.2.2 Aerial hoop and Pole dance open cup

Aerial hoop and pole dance open cup je druhou soutěží probíhající na území České republiky, kde je možné soutěžit v disciplíně aerial hoop. První ročník soutěže bude probíhat 14. 12. 2019 v libereckých Lidových sadech. Oproti soutěži Airy Fairy je tato soutěž zaměřená na sportovní stránku akrobacie na závěsném kruhu. Aerial hoop open cup bude probíhat bez závislosti na sportovní asociaci a jeho hlavním poselstvím je propagace sportů Aerial hoop, Pole dance a Exotic pole dance. V disciplíně aerial hoop budou otevřené následující kategorie:

- Aerial Hoop Amater Women 15+,
- Aerial Hoop Profi Women 15+,
- Aerial Hoop Doubles Women, Men 15+.

Vítězové všech kategorií se mohou těšit na finanční a věcné odměny. Soutěžící musí ve své choreografii splnit předem dané prvky z různých kategorií, zároveň musí využít během svého vystoupení celý kruh (tzn. spodní i vrchní část kruhu). Kostým na tuto soutěž by měl být sportovního charakteru a musí přiléhat k tělu, aby nezakrýval linie těla (Aerial hoop open cup 2019).

9 Vybraná studia nabízející lekce akrobacie na závěsném kruhu v ČR

V této kapitole bych se chtěla věnovat vybraným studiím na území ČR, které nabízejí lekce Aerial hoop pro širokou veřejnost. Většinou se jedná o studia nabízející ještě další pohybové aktivity jako je například pole dance, létající jóga, akrobacie na závěsných šálách, jóga či fitness. Na území ČR si můžeme vybrat z mnoha studií, kde se vyučuje Aerial hoop, v současné době jich najdeme po celé České republice cirká 35, nejvíce studií se nachází v Praze (ČESPAS 2019a). V následující kapitole zmíním výběr nejznámějších studií věnujících se výuce aerial hoop v České republice.

9.1 Firefly studio

Firefly je příjemné taneční studio sídlící v Praze, kde má dvě pobočky. Patří mezi nejznámější studia v oblasti Aerial hoop v České republice. Jako první studio v ČR se specializovalo výhradně na výuku pole dance. Postupem času zařadilo do svého rozvrhu i kurzy aerial hoop či aerial silks. Výuka akrobacie na závěsném kruhu probíhá formou tříměsíčních kurzů, které jsou rozdělené dle míry pokročilosti kurzistů. Lekce kurzu probíhají jednou týdně, vždy ve stejný den a čas. Před přihlášením se na kurz je možné si vyzkoušet akrobacii na závěsném kruhu během jednorázového workshopu, který má funkci zkušební lekce. Kurzy i lekce probíhají pod vedením zkušených lektorů jako je například Julia Kalinicheva (1. místo v kategorii profesionál European airy power athletics championship 2017, 1. místo Airy Fairy 2017, 1. místo Festival cirkusových umění 2016 a mnoho dalších úspěchů) či Eva Rajlichová (1. místo v kategorii amatér European Championship of Aerial Acrobatics 2016), (Firefly 2019).

9.2 Centrum tance

Centrum tance bylo založeno již v roce 1997 a věnuje se výuce všemožných tanečních stylů a dále rozšiřuje svou nabídku o další lekce cvičení od jógy až po fitness či aerial hoop. Centrum tance má pobočky v Praze a Brně. Výuka Aerial hoop probíhá pouze na pobočce v Praze, kde probíhají kurzy pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé, zároveň je možné se přihlásit i na kurz „Základy akrobacie na kruhu ve dvojici“. Centrum tance je partnerem soutěže Airy Fairy (Centrum tance 2019).

9.3 Schola artist

Schola artist je taneční studio nacházející se v Brně. V nabídce má taneční kurzy pro vrcholkové tanečnický, kondiční kurzy i kurzy pro úplné začátečníky. Lekce vedou profesionální tanečníci, mistři světa i ČR. Výuka akrobacie na závěsných kruzích probíhá

během roku vždy v semestrech - podzimním a jarním. Schola artist dále nabízí lekce aerial silks, pole dance, základy stojek a akrobacie, balet, moderní tanec a mnoho dalších (Schola artist 2019).

9.4 Airko Liberec

Airko Liberec je jediným studiem v Libereckém kraji nabízející lekce Aerial hoop. Původně se zde vyučoval jen pole dance a létající jóga, v roce 2016 se otevřel první kurz akrobacie na závěsném kruhu pro začátečníky. V současné době probíhají kurzy všech pokročilostí, zároveň jsou v nabídce speciální workshopy a kurzy zaměřené například na choreografii na kruhu, triky ve dvojici na kruhu, triky na laně apod. V prosinci 2018 získala lektorka aerial hoop Michala Heligarová zlatou medaili na mistrovství světa v Air power Athletics. Airko Liberec je jedním z hlavních partnerů soutěže Aerial hoop and Pole dance open cup 2019.

10 Metodická příručka akrobacie na závěsném kruhu

V této kapitole je představena metodická příručka, která obsahuje zásobník cviků pro začátečnický kurz akrobacie na závěsném kruhu pro dospělé. Jedná se tedy o soubor základních cviků, bez jejichž znalosti se neobejde nikdo, kdo se chce akrobacii na závěsném kruhu věnovat. Jednotlivé cviky jsou rozdělené do čtyř skupin podle části kruhu, na které se dané cviky provádí. Každá pozice je popsána, pokud existuje více variant pozice, jsou tyto varianty v příručce uvedené, nechybí ani upozornění na nejčastější chyby v prvku a možnosti jejich odstranění. V neposlední řadě je každý prvek doplněn o fotografii správného provedení a o video ukázkou. Některé pozice jsou doplněné i o fotografii chybného provedení.

Příručku mohou využívat jak lektori akrobacie na závěsném kruhu tak i studenti. Je ovšem důležité zmínit, že tato příručka nesupluje funkci lekcí s lektorem, pokud tedy máte s akrobacii na závěsném kruhu minimální či žádné zkušenosti, doporučuji nejprve navštívit začátečnický kurz a příručku používat jako doplňkový materiál k již absolvovaným lekcím s lektorem. Příručka je primárně určená k cvičení na jednobodovém kruhu, ovšem většina cviků lze provádět i na kruhu dvoubodovém. Názvy prvků jsou uváděné primárně v anglickém jazyce. Český název prvku, pokud je znám, se poté uvádí v závorce a v uvozovkách za názvem anglickým.

Video

K metodické příručce byl vytvořen video materiál, na kterém je jasně ukázáno správné provedení jednotlivých cviků, na závěr je video doplněné o příklady dvou začátečnických sestav. Video je dostupné na přiloženém DVD, u každého prvku je zmíněný čas, podle kterého ukázkou konkrétního prvku najdete. Pokud čtete příručku v elektronické podobě, ve formátu pdf, je možné jednoduše otevřít video ukázkou vybraného prvku kliknutím na odkaz (pod heslem „youtube“). Po kliknutí se otevře video na webové stránce youtube.com, přímo v čase, kdy probíhá Vámi vybraná ukáзка.

10.1 Úchopy kruhu

Mezi základní úchopy používané během cvičení na kruhu řadíme: Overhand grip (nadhmat), Underhand grip (podhmat) a Alternating grip (střídavý úchop). Studenty seznámíme s úchopy hned v úvodu první lekce, u každého prvku pak zdůrazňujeme, jaký úchop má být použit. U některých prvků, jedná se především o pozice prováděné na spodní části kruhu, jako je Straddle mount (Helikoptéra) či Pike mount (Štika), je možné použít jak Overhand grip tak i Underhand grip, volba je tak na osobní preferenci jednotlivce. U některých konkrétních pohybů a prvků je ovšem nutné použít předem daný úchop, neboť

špatná volba úchopu může způsobit nejistou stabilitu v prvku a hrozí bolestivé překroucení zápěstí, které může vést až k jeho poranění. Je potřeba zmínit, že především začínající studenti mají problém se dlouhodoběji kruhu držet, neboť zátěž v oblasti zápěstí a tlak, který vzniká během uchopení kruhu v oblasti dlaní, způsobují již po krátké době bolesti v zápěstí a puchýře v oblasti prstů horních končetin a dlaní. Je dobré zařadit mezi jednotlivé cviky na kruhu kratší pauzy, během kterých proběhne protažení zápěstí a prstů na rukou. Po tréninku se doporučuje dlaně ošetřit krémem – ovšem před tréninkem krém nikdy nepoužíváme, dochází pak k nežádoucímu sklouzávání dlaní z povrchu kruhu (Leach 20013, s. 2).

10.1.1 Overhand grip (nadhmat)

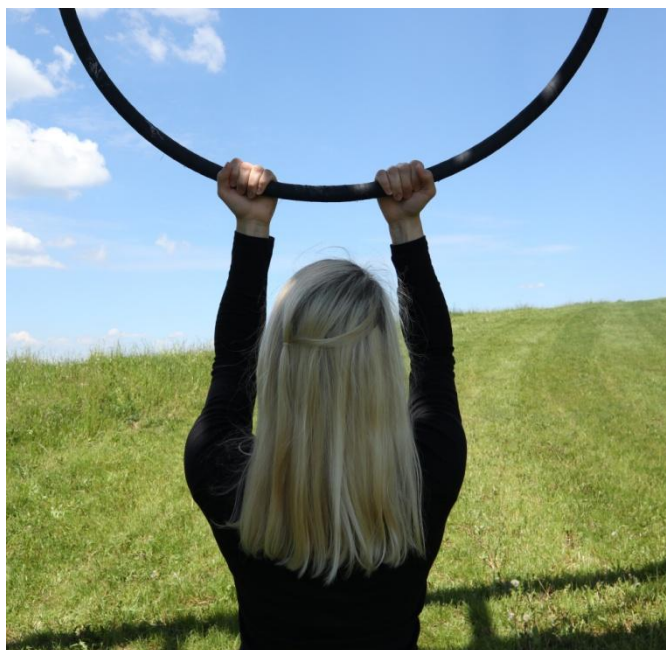
Tento úchop se používá především k držení se během provádění prvků v kruhu, pro prvky prováděné na spodní části kruhu, jako jsou různé přitahy, nástupy apod. je vhodnější použít jednodušší Underhand grip (podhmat). Šíře úchopu vždy záleží na právě prováděném prvku.



Obrázek 9 Overhand grip)

10.1.2 Underhand grip (podhmat)

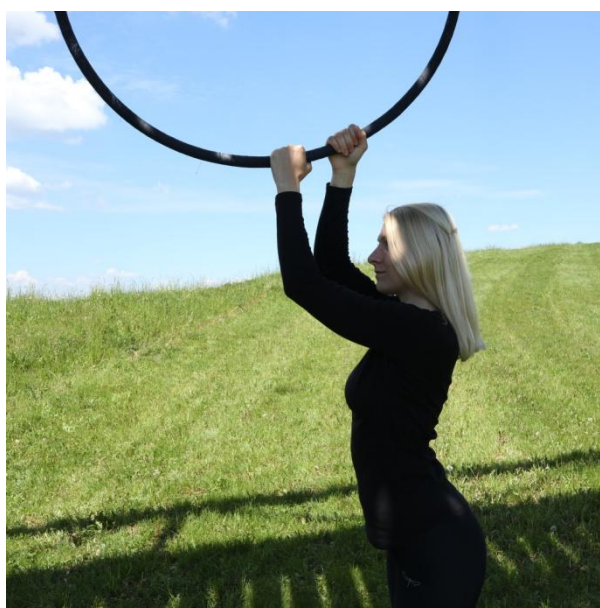
Underhand grip je používán především při cvičení na spodní části kruhu a při prvcích jako jsou přitahy a nástupy na kruh. Pokud zvolíme pro nástup na kruh právě tento úchop, pravděpodobně se nám bude zdát provedení prvku jednodušší, neboť při tomto úchopu se více zapojuje dvouhlavý sval pažní a hluboký sval pažní. Šíře úchopu vždy záleží na právě prováděném prvku.



Obrázek 10 Underhand grip

10.1.3 Alternating grip (Střídavý úchop)

Úchop používající se především při nástupech z boku (např. Side straddle).



Obrázek 11 Alternating grip (zdroj: vlastní)

10.2 Nástupy na kruh a výstupy z kruhu

Nástupy na kruh a výstupy z kruhu patří mezi nejdůležitější část tréninku v průběhu celého začátečnického kurzu a je nutné je opakovat během každé lekce. Zpravidla bývají nástupy pro začátečníky silově i technicky náročné. Jednotlivé nástupy zařazujeme do lekcí postupně, to znamená, že se nesnažíme cvičence učit všechny nástupy na kruh najednou. Vskutku nejjednodušeji se na kruh dostaneme tak, že jej pověsíme natolik nízko, že se do kruhu jednoduše posadíme ze země. Ovšem tento nástup se používá většinou jen v průběhu první lekce pro úplné začátečníky, anebo pak při specifickém tréninku, kdy trénujeme například nové prvky na horní části kruhu či na laně a je tedy potřeba mít kruh nízko. Během běžných lekcí začátečnického kurzu je kruh pověšen přibližně v úrovni hrudníku a výš. K dostání se na kruh tedy nejčastěji používáme Pike mount (Štiku) či Straddle mount (Helikoptéru) s pověšením se za podkolení jamky na spodní části kruhu a následným ručkováním po kruhu směrem nahoru.

10.2.1 Straddle mount/dismount („Helikoptéra“)

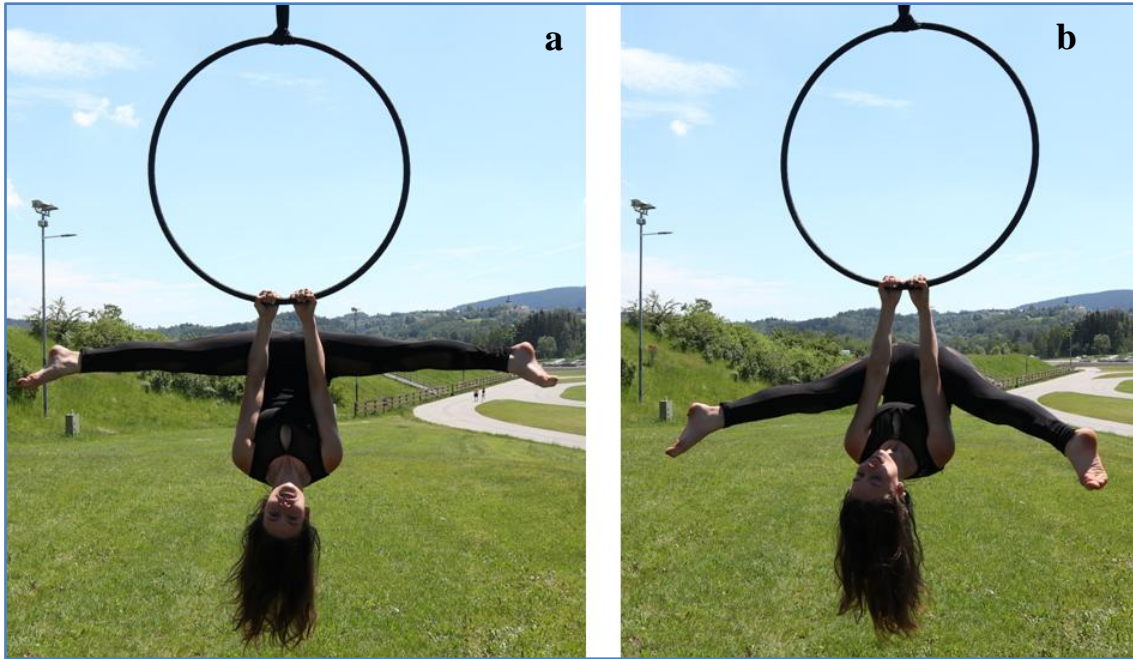
Výchozí pozice: stoj za kruhem pro straddle mount, double knee hang pro straddle dismount

Popis pozice: jako úchop kruhu u této pozice můžeme zvolit nadhmat i podhmat, tělo se nachází ve visu střemhlav roznožmo pod spodní částí kruhu, paže jsou napjaté, dolní končetiny jsou roznožené, tělo je zpevněné a hlava v prodloužení trupu (může být v lehkém předklonu)

Chybné provedení: přílišný záklon či předklon hlavy v pozici, nezpevněný trup (kulatá záda)

Odstranění chyby: nácvik pozice na podložce, cvičení na posílení středu těla

Video: DVD – 0:28, [youtube](#)



Obrázek 12 a) Straddle mount b) chybné provedení

10.2.2 Pike mount/dismount („Štika“)

Výchozí pozice: stoj za kruhem pro Pike mount, double knee hang pro Pike dismount

Popis pozice: volíme široký úchop kruhu podhmatem či nadhmatem, tělo je v pozici visu vznesmo pod spodní částí kruhu, paže jsou napjaté, dolní končetiny jsou rovnoběžné s podložkou, hlava je v prodloužení trupu, oči sledují kolena – případně se čelo může dotýkat kolenou

Varianty pozice: Pike mount/dismount provádíme i při nástupu/výstupu ze spodní části kruhu na horní část kruhu, v tomto případě prvek nazýváme Pike mount/dismount top bar

Chybné provedení: hlava v záklonu, dolní končetiny nejsou rovnoběžné s podložkou, pokrčené končetiny

Odstranění chyby: průpravná cvičení pro nácvik pozice na podložce, cvičení na posílení středu těla a přímého břišního svalu

Video: DVD – 0:00, [youtube](#)



Obrázek 13 a) Pike mount b) chybné provedení

10.2.3 Side straddle mount/dismount („Helikoptéra z boku“)

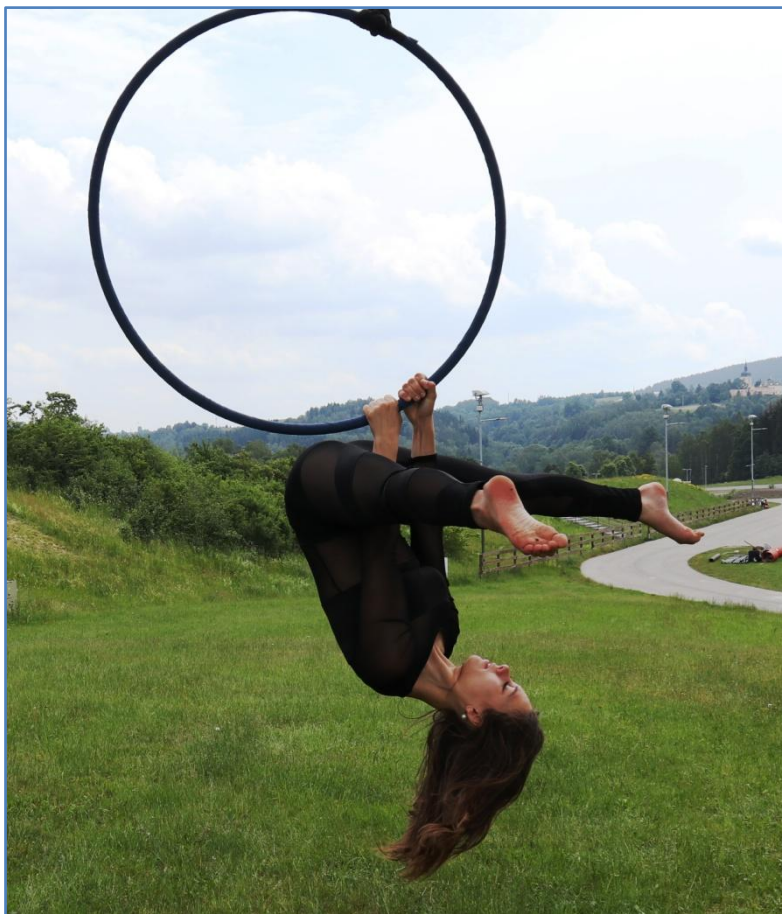
Výchozí pozice: stoj u kruhu pro Side straddle mount, Delilah pro Side straddle dismount

Popis pozice: volíme střídavý úchop kruhu, tzv. Alternating grip, tělo se nachází ve visu střemhlav roznožmo na pravé či levé straně kruhu, paže jsou napjaté, dolní končetiny roznožené, tělo je zpevněné, hlava v prodloužení trupu (může být v lehkém předklonu)

Chybné provedení: přílišný záklon či předklon hlavy v pozici, nezpevněné tělo

Odstranění chyby: nácvik pozice na podložce, cvičení na posílení středu těla

Video: DVD – 0:59, [youtube](#)



Obrázek 14 Side straddle

10.3 Prvky pod spodní částí kruhu

V této kategorii se nachází prvky prováděné pod spodní částí kruhu. Většinou se jedná o různé visy, během kterých jsou v kontaktu s kruhem ruce, paže nebo dolní končetiny a ostatní části těla se nachází pod kruhem.

10.3.1 Double knee hang („Vis za podkolení jamky“)

Výchozí pozice: Basic seat, Straddle mount, Pike mount

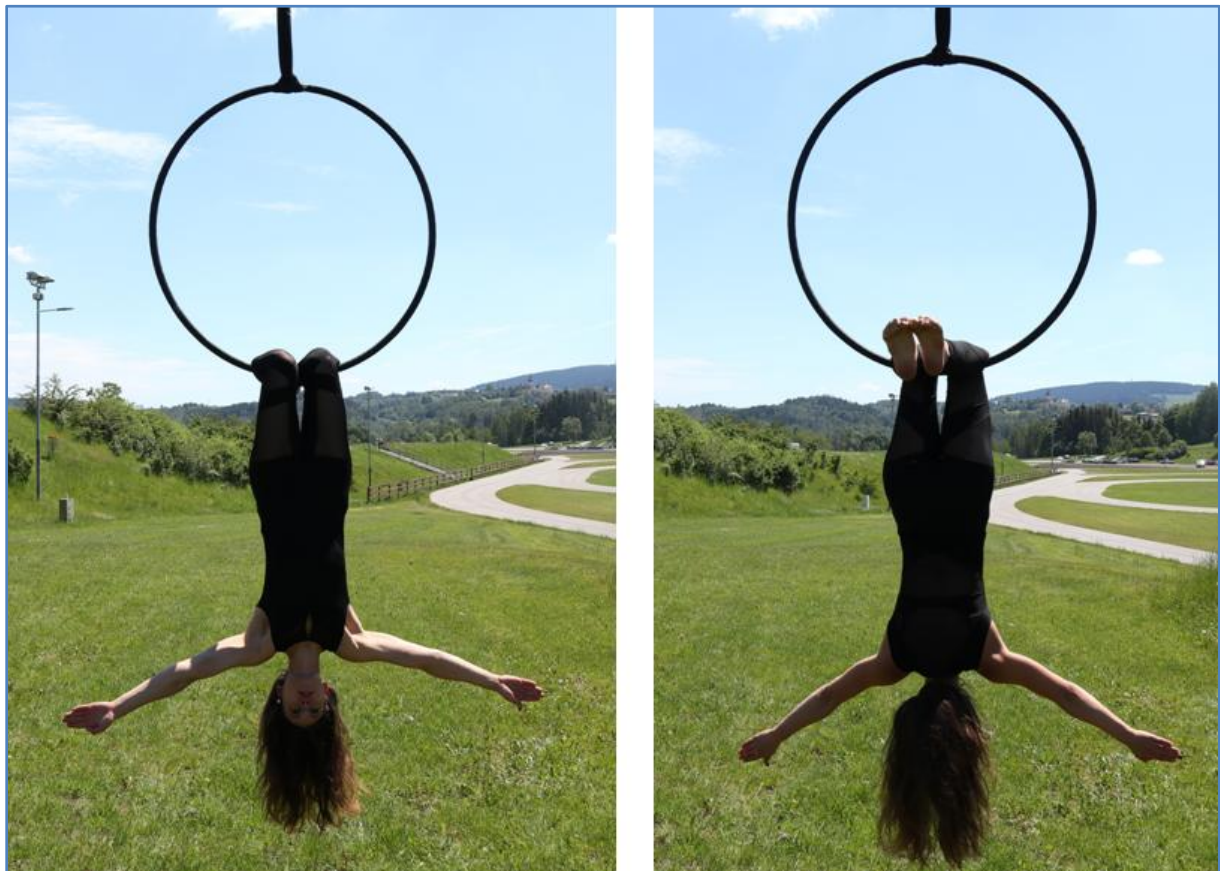
Popis pozice: vis v podkolení za spodní část kruhu, paže jsou napjaté a mohou být v různých polohách (zapažení, upažení, upažení povýš apod.), obě končetiny jsou skrčené zánožmo, hlava je v prodloužení trupu

Výchozí pozice: Basic seat, Straddle mount, Pike mount

Chyba: nedostatečné skrčení zánožmo dolních končetin – riziko vypadnutí

Odstranění chyby: chybu můžeme odstranit například přímou dopomocí v prvku, kdy cvičenci přidržíme dolní končetiny ve skrčené pozici

Video: DVD – 0:11, [youtube](#)



Obrázek 15 Double knee hang

10.3.2 Double elbow hang on bottom bar („Vis za dva lokty na spodní části kruhu“)

Výchozí pozice: stoj snožný či rozkročný bočný pod kruhem

Popis pozice: vis za lokty obou paží na spodní části kruhu, dolní končetiny jsou přinožené a skrčené přednožmo, tělo je zpevněné, hlava v prodloužení trupu

Chybné provedení: tělo není zpevněné, přes bolest není možné v pozici vydržet

Odstranění chyby: cviky na posílení středu těla, pomalý nácvik, postupné zvykání si na bolest v pozici

Varianty pozice: dolní končetiny jsou přinožené a skrčené či pokrčené zánožmo

Video: DVD – 7:00, [youtube](#)



Obrázek 16 Double elbow hang on bottom bar

10.3.3 Elbow hang on bottom bar („Vis za jeden loket na spodní části kruhu“)

Výchozí pozice: stoj snožný či rozkročný bočný pod kruhem

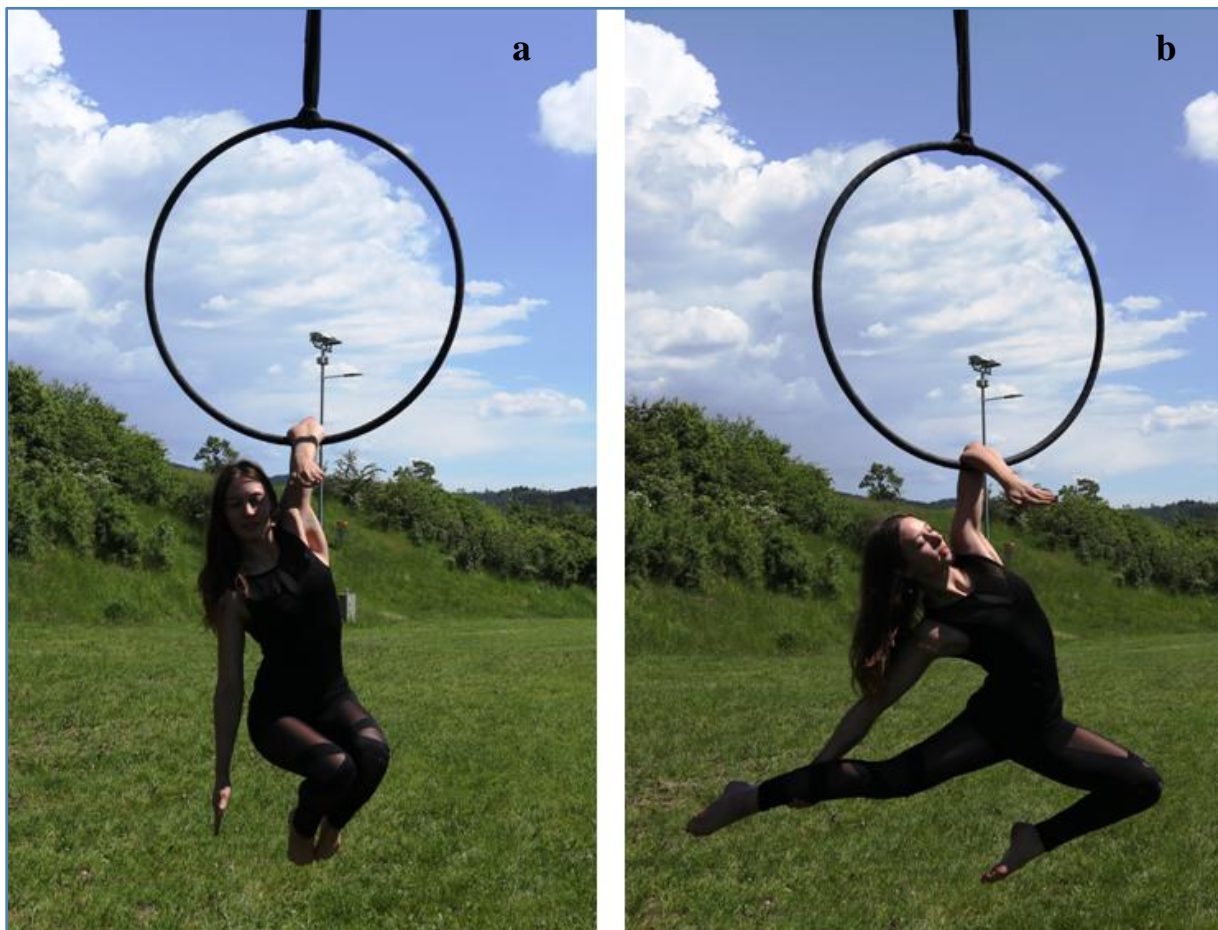
Popis pozice: vis za loket levé paže na spodní části kruhu, pravá paže je připažená, dolní končetiny jsou přinožené a skrčené přednožmo, tělo je zpevněné, hlava v prodloužení trupu (obr. a)

Varianty pozice: 1) pravou končetinu zanožíme povýš a chytáme ji pravou rukou v oblasti holeně, trup je v záklonu (obr. b) 2) končetiny skrčíme k trupu a obejmeme je pravou paží

Chybné provedení: tělo není zpevněné, přes bolest není možné v pozici vydržet

Odstranění chyb: cviky na posílení středu těla, pomalý nácvik, postupné zvykání si na bolest v pozici

Video: DVD – 7:12, [youtube](#)



Obrázek 17 a) Elbow hang bottom bar b) další varianta prvku

10.3.4 Delilah („Laň“)

Výchozí pozice: Side straddle mount

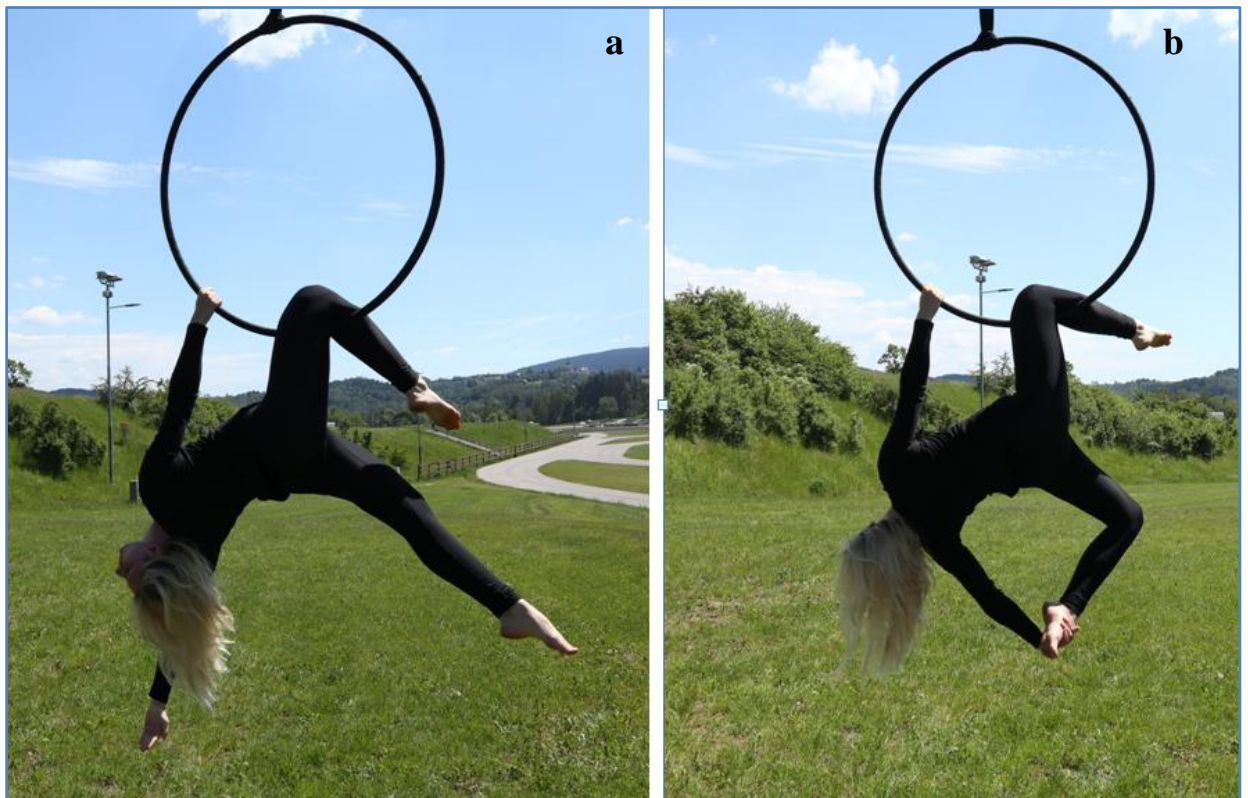
Popis pozice: vis závěsem v podkolení pravé končetiny, pravá ruka drží spodní část kruhu nadhmatem, levá paže je vzpažená vzad, levá končetina je zanožená, prohýbáme se v zádech, hlava je v mírném záklonu (obr. a)

Varianty pozice: pravou končetinu pokrčíme zánožmo, pravou ruku můžeme vyměnit za levou (obr. b)

Chybné provedení: nedostatečně pokrčená končetina v koleni, hrozí vypadnutí končetiny z kruhu

Odstranění chyby: chybu můžeme odstranit například přímou dopomocí v prvku, kdy cvičenci přidržíme dolní končetiny ve skrčené pozici

Video: DVD – 0:59, [youtube](#)



Obrázek 18 a) Delilah b) další varianta prvku

10.3.5 Open delilah („Laň 2“)

Výchozí pozice: Stoj u kruhu

Popis pozice: vis závěsem v podkolení levé končetiny, pravá ruka drží spodní část kruhu nadhmatem, levá ruka drží nárt pravé nohy, pravá končetina je pokrčená zánožmo, hlava je v prodloužení trupu

Varianty pozice: pravou ruku můžeme vyměnit za levou

Chybné provedení: nedostatečně pokrčená končetina v koleni, hrozí vypadnutí končetiny z kruhu

Odstranění chyby: chybu můžeme odstranit například přímou dopomocí v prvku, kdy cvičenci přidržíme dolní končetiny ve skrčené pozici

Video: DVD – 1:36, [youtube](#)



Obrázek 19 Open delilah

10.3.6 Straight arrow („Stojka pod kruhem“)

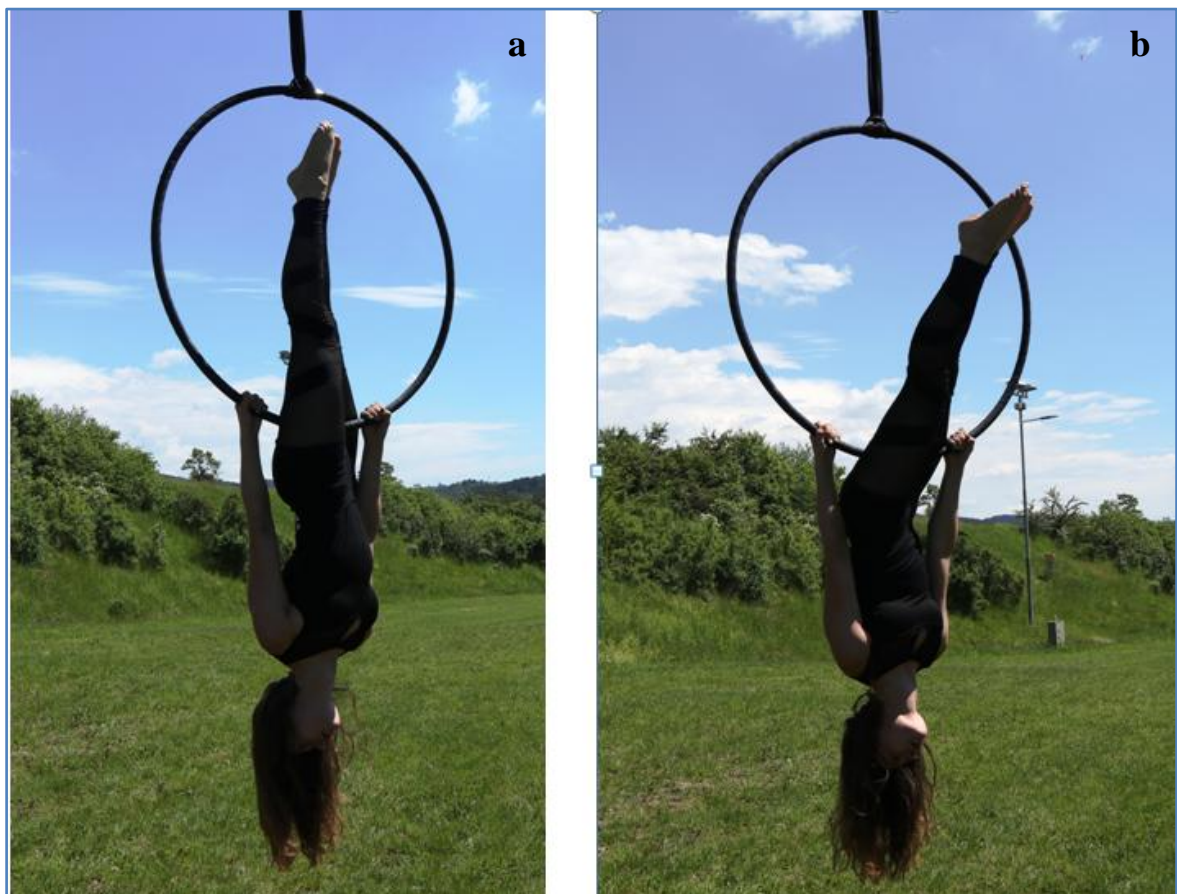
Výchozí pozice: Pike mount, Double knee hang

Popis pozice: široký úchop spodní části kruhu podhmatem, tělo se nachází v pozici vis střemhlav, spodní část kruhu se nahází mezi pravou a levou končetinou, pánev je podsazená, lehce vytočená vpravo, tělo je zpevněné, hlava v lehkém záklonu

Chybné provedení: nedostatečné zpevnění těla, končetiny jsou v jiné než svislé poloze, hlava v předklonu

Odstranění chyby: posílení přímého břišního svalu, trénink průpravného cvičení na podložce – např. leh na lopatkách

Video: DVD – 6:34, [youtube](#)



Obrázek 20 a) Straight arrow b) chybné provedení

10.3.7 Stag split under the bar („Parohy“)

Výchozí pozice: Straight arrow, Split under the bar

Popis pozice: široký úchop spodní části kruhu podhmatem, tělo se nachází v pozici vis střemhlav, pravá končetina je pokrčená přednožmo, levá končetina je mírně pokrčená zánožmo, tělo je zpevněné, pánev podsazená, hlava v záklonu, dolní končetiny ani pánev se nedotýkají kruhu

Výchozí pozice: Straight arrow, Split under the bar

Chybné provedení: Tělo není zpevněné, stehno pravé končetiny se opírá o kruh

Odstranění chyby: posílení přímého svalu břišního, protahovací cvičení dolních končetin a kyčelních kloubů

Video: DVD – 6:45, [youtube](#)



Obrázek 21 a) Stag split under the bar 2) chybné provedení

10.3.8

10.3.9 Split under the bar („Provaz pod kruhem“)

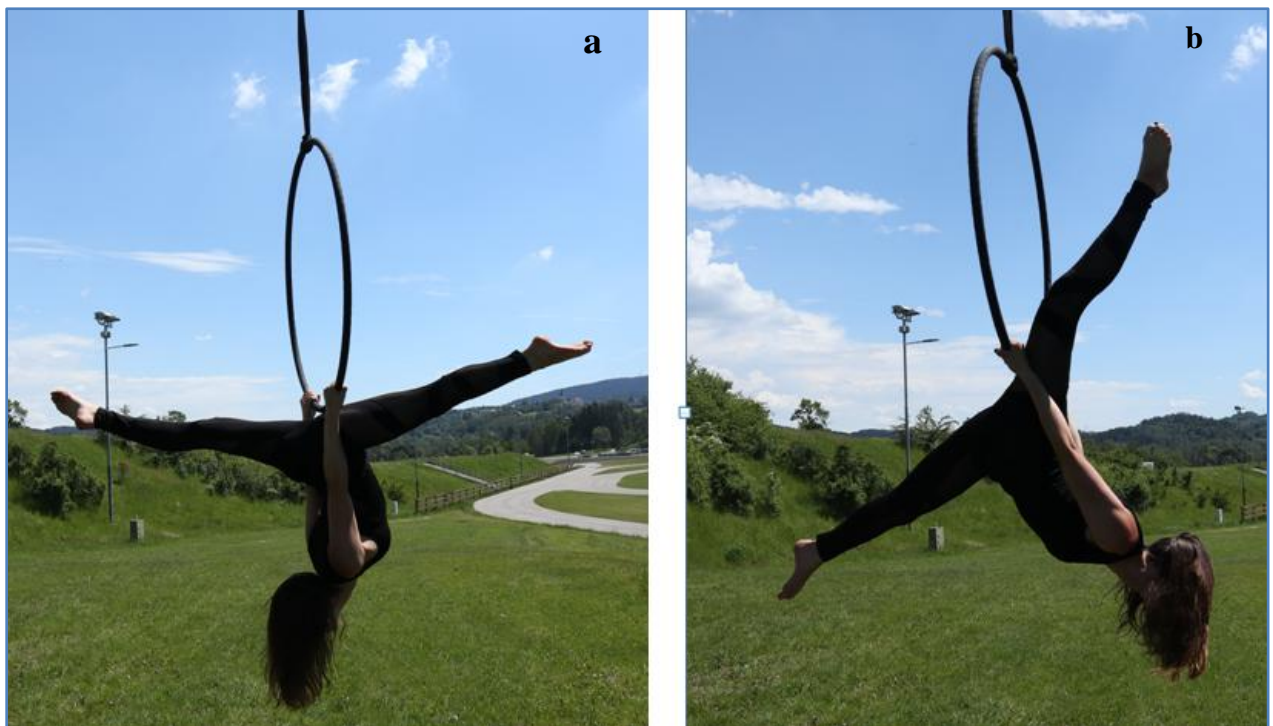
Výchozí pozice: Straight arrow, Stag split under the bar

Popis pozice: široký úchop spodní části kruhu podhmatem, svis střemhlav, končetiny jsou v roznožné pozici pravou vpřed, nedotýkají se kruhu, tělo je zpevněné, páteř v mírném prohnutí, hlava v záklonu (obr. a)

Chybné provedení: tělo není zpevněné, stehno pravé končetiny se opírá o kruh (obr. b)

Odstranění chyby: posílení přímého svalu břišního, protahovací cvičení dolních končetin a kyčelních kloubů

Video: DVD – 6:50, [youtube](#)



Obrázek 22 a) split under the bar b) chybné provedení

10.4 Prvky v kruhu

Do této kategorie zařazujeme prvky probíhající mezi spodní a vrchní částí kruhu.

10.4.1 Basic seat („sed na kruhu“)

Výchozí pozice: Pike mount, Straddle mount, Double knee hang

Popis pozice: sed snožný na spodní části kruhu, poloha paží může být různá, dle preferencí cvičence, ruce se drží vrchní části kruhu, hlava je v prodloužení trupu

Varianta: ruce se nedrží kruhu, jsou zapažené nebo upažené za kruhem, dolní končetiny můžeme propínat

Video: DVD – 0:17, [youtube](#)



Obrázek 23 Basic seat

10.4.2 Stag seat („Jelen“)

Výchozí pozice: Basic seat

Popis pozice: sed na spodní části kruhu, paže jsou upažené, pravá končetina je skrčená únožmo, levá končetina je napjatá, hlava a trup se otáčí vpravo, pohled míří za pravou rukou

Chybné provedení: nedostatečné vytočení trupu či kyčlí v pozici

Odstranění chyby: dostatečné protažení kyčelních kloubů, opakovaný nácvik pozice

Video: DVD – 1:51, [youtube](#)



Obrázek 24 Stag seat

10.4.3 Man in the moon („Muž na měsíci“)

Výchozí pozice: Basic seat, Stag seat

Popis pozice: leh na spodní části kruhu, paže jsou zapažené, kruh by měl vést přes pravé rameno, levá končetina je pokrčená přednožmo a opírá se o levou stranu kruhu, pravá končetina je mírně pokrčená přednožmo, opřena o levou stranu kruhu těsně před jeho vrchním bodem, trup se opírá o pravou stranu kruhu, hlava je v záklonu

Varianty pozice: možnosti opření nohou různě vysoko, ruce můžou držet kruh

Chyba: špatné umístění kruhu, kdy hlava není v záklonu, tím pádem se opírá o kruh, vzniká tak špatná stabilita v pozici

Odstranění chyby: cvičenci na chybu upozorníme a předvedeme ještě jednu správnou variantu pozice, poté ho necháme prvek správně zopakovat, k této chybě většinou nedochází opakovaně

Video: DVD – 2:23, [youtube](#)



Obrázek 25 a) Man in the moon b) chybné provedení

10.4.4 Pike seat („Nůžky“)

Výchozí pozice: Man in the moon

Popis: lež na spodní části kruhu, paže jsou zapažené, kruh by měl vést přes pravé rameno, dolní končetiny jsou přednožené zkřížmo a z vnitřní strany se opírají o levou stranu kruhu, trup se opírá o pravou stranu kruhu, hlava je v záklonu

Varianty: dolní končetiny můžeme přednožit povýš či vzhůru

Chyba: špatné umístění kruhu, kdy hlava není v záklonu, tím pádem se opírá o kruh, vzniká špatná stabilita v pozici

Odstranění chyby: cvičenci předvedeme ještě jednou správnou variantu pozice, poté ho necháme prvek správně zopakovat, k této chybě většinou nedochází opakovaně

Video: DVD – 2:42, [youtube](#)



Obrázek 26 Pike seat

10.4.5 Secretary seat („Sekretářka“)

Výchozí pozice: Pike seat

Popis pozice: sed zkřížený pravou přes na spodní části kruhu, paže jsou zapažené, kruh by měl vést přes pravé rameno, záda jsou prohnutá v bedrech, bedra se nedotýkají kruhu, hlava je v záklonu

Chybné provedení: 1) špatné umístění kruhu, kdy hlava není v záklonu, tím pádem se opírá o kruh, neprohnutá bedra opírající se o kruh 2) záda nejsou prohnutá v bedrech a ta se dotýkají kruhu

Odstranění chyby: 1) cvičenci předvedeme ještě jednou správnou variantu pozice, poté ho necháme prvek správně zopakovat, k této chybě většinou nedochází opakovaně 2) strečink spodní části trupu

Video: DVD – 2:50, [youtube](#)



Obrázek 27 Secretary seat

10.4.6 Birdie („Ptáček“)

Výchozí pozice: Basic seat

Popis pozice: ruce drží horní část kruhu z jeho vnitřní části nadhmatem, paže jsou zapažené povýš, kruh se opírá pouze o stehno levé končetiny, ta je napjatá a v prodloužení trupu, pravá končetina je skrčená přednožmo, trup a hlava se vyklánějí před kruh, prohýbáme se v bedrech, hlavu nenecháme klesnout

Výchozí pozice: Basic seat, Birdie preparation

Chybné provedení: hlava v předklonu, pohled míří do podložky, neprohnutí v bedrech

Odstranění chyby: posílení zádového svalstva, intenzivní strečink spodní části trupu a ramen

Video: DVD – 2:05, [youtube](#)



Obrázek 28 a) Birdie b) chybné provedení

10.4.7 Cradle („Kolíbka“)

Výchozí pozice: Basic seat

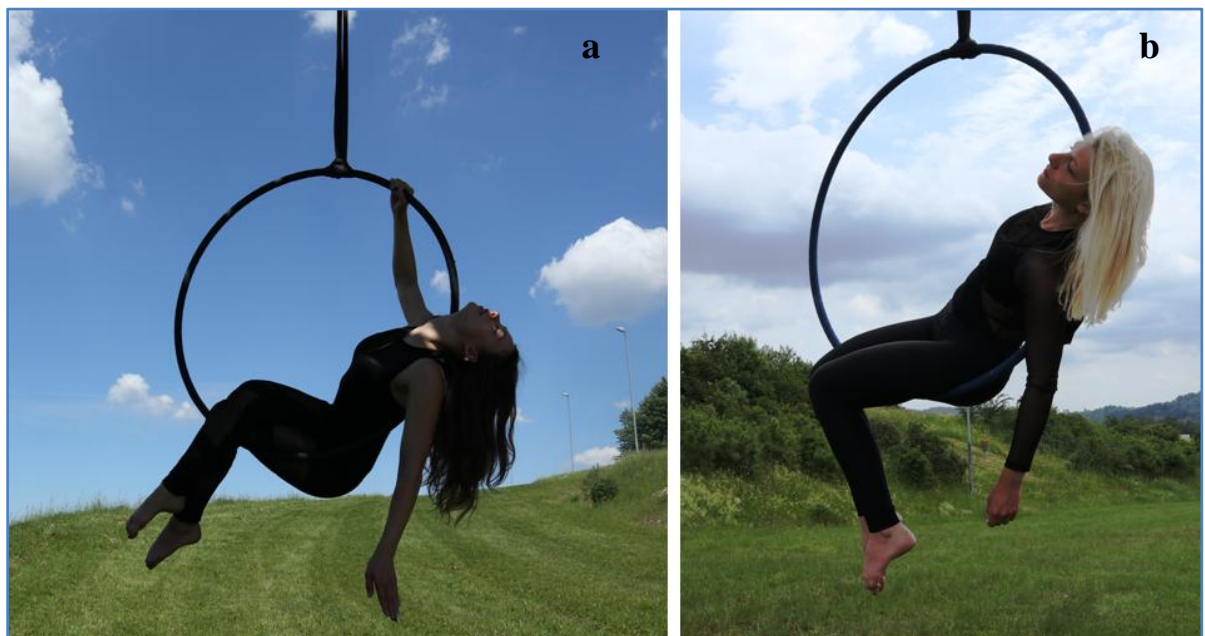
Popis pozice: sed zkřížený pravou přes, levá paže je napjatá a připážená vzad, pravá paže je vzpažená vpřed a ruka se drží podhmatem lehce pod vrchní částí pravé strany kruhu, hlava je v záklonu, o kruh se opírá pravá podkolenní jamka a levé podpaží, hýždě klesají směrem k zemi, jsou mimo kruh (obr. a)

Varianty pozice: pravá paže může zůstat připážená vzad, ruka se nemusí držet kruhu

Chyba: kruh není v podkolenní jamce, hýždě neklesají směrem k podložce (obr. b)

Odstranění chyby: s dopomocí nasměrujeme cvičence do správné polohy

Video: DVD – 3:00, [youtube](#)



Obrázek 29 a) Cradle b) chybné provedení

10.4.8 Single leg cradle („Poloviční kolíbka“)

Výchozí pozice: Basic seat, Arabesque

Popis pozice: obě paže jsou připažené vzad, pravá končetina je skrčená přednožmo a podkolenní jamka se opírá o spodní část kruhu, levá končetina je napjatá za spodní částí kruhu, lehké prohnutí v bedrech, levá lopatka se opírá o pravou stranu kruhu, hlava je v záklonu vlevo (obr. a)

Varianty pozice: tato pozice nabízí mnoho variant, můžeme libovolně kombinovat různé pozice paží s pozicemi dolních končetin. 1) levá paže může být vzpažená vpřed, podhmatem pak uchopíme kruh lehce pod vrchní částí vpravo 2) pravá i levá končetina jsou skrčené přednožmo 3) levá končetina je pokrčená zánožmo, levá ruka uchopí levou končetinu v oblasti holeně, u této pozice je vyžadováno větší prohnutí trupu

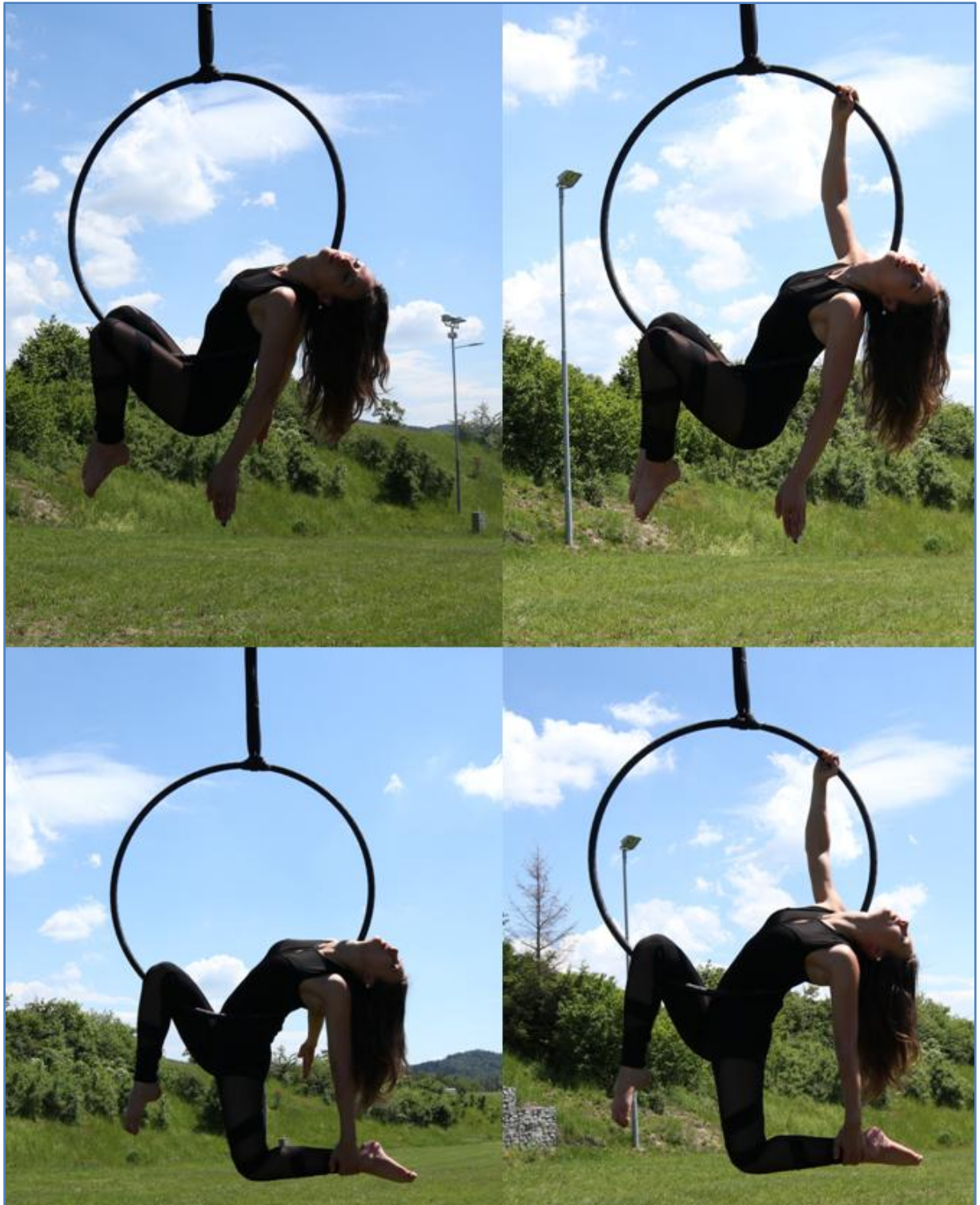
Chybné provedení: Kruh se nenachází v pravé podkolenní jamce (obr. b)

Odstranění chyby: s dopomocí nasměrujeme cvičence do správné polohy

Video: DVD – 3:14, [youtube](#)



Obrázek 30 a) Single leg cradle b) chybné provedení



Obrázek 31 Varianty prvku Single leg cradle

10.4.9 Pike split away

Výchozí pozice: Basic seat

Popis pozice: vis z horní části kruhu, paže jsou vzpažené a ruce drží horní část kruhu nadhmatem, dolní končetiny jsou přednožené a opírají se chodidly o spodní část kruhu, zároveň odtlačují kruh vpřed, trup je v mírném předklonu, hlava je v prodloužení trupu

Video: DVD – 4:43, [youtube](#)



Obrázek 32 Pike split away

10.4.10 Split away („Provaz od kruhu“)

Výchozí pozice: Pike split away

Popis pozice: vis z horní části kruhu, paže jsou vzpažené vpřed a ruce drží horní část kruhu nadhmatem, levá dolní končetina je přednožená povýš a chodidlem se opírá o spodní část kruhu, kterou odtlačuje vpřed, hlava je v prodloužení trupu, pohled míří vpřed

Chybné provedení: nedostatečný rozsah v prvku (končetiny jsou moc blízko u sebe)

Odstranění chyby: během tréninků se věnovat dostatečnému strečinku kyčelních kloubů

Video: DVD – 4:55, [youtube](#)



Obrázek 33 Split away

10.4.11 Reverse split away („Obrácený provaz od kruhu“)

Výchozí pozice: Split away

Popis pozice: vis z horní části kruhu, tělo visí před kruhem, paže jsou vzpažené a ruce drží horní část kruhu nadhmatem, levá dolní končetina je mírně pokrčená zánožmo a její nárt se opírá o spodní část kruhu, končetinu se snažíme co nejvíce propínat a tlačíme nártem proti kruhu, páteř je maximálně prohnutá, hlava v záklonu (obr. a)

Chybné provedení: levá končetina zůstane skrčená zánožmo, neprohnutí v bedrech (obr. b)

Odstranění chyby: zařazení pravidelného strečinku kyčelních kloubů, dolní části trupu, zad a hrudníku

Video: DVD – 5:01, [youtube](#)



Obrázek 34 a) Reverse split away b) chybné provedení

10.4.12 Arabesque („Arabeska“)

Výchozí pozice: Basic seat

Popis pozice: pravá ruka drží nadhmatem levou stranu kruhu v jeho horní části (těsně u lana), levá paže je upažená směrem od kruhu, tělo je v pozici smíšeného visu za kruhem, pravá končetina je pokrčená přednožmo, nachází se pod kruhem, levá končetina je napjatá a stehnem se opírá o spodní část kruhu, trup je v záklonu, hlava se otáčí směrem za pravou rukou

Varianty pozice: propnutí pravé končetiny v koleni

Chybné provedení: uchopení kruhu opačnou rukou, uchopení kruhu příliš nízko

Odstranění chyby: upozorníme cvičence na špatný úchop kruhu, znovu ukážeme správnou variantu, zopakujeme nácvik pozice

Video: DVD – 3:44, [youtube](#)



Obrázek 35 a) Arabesque b) varianta pozice

10.4.13 Peter pan („Petr Pan“)

Výchozí pozice: Single leg cradle

Popis pozice: pravá ruka drží nadhmatem pravou stranu kruhu v jeho horní části (těsně u lana), levá paže je upažená směrem od kruhu, tělo je v pozici smíšeného visu, pravá končetina je pokrčená přednožmo, nachází se pod kruhem, levá končetina je napjatá a horní část stehna se opírá o spodní část kruhu, trup je zpevněný, hlava v prodloužení trupu se otáčí směrem za levou rukou

Chybné provedení: uchopení kruhu opačnou rukou, uchopení kruhu příliš nízko

Odstranění chyby: upozorníme cvičence na špatný úchop kruhu, znovu ukážeme správnou variantu, zopakujeme nácvik pozice

Video: DVD – 3:37, [youtube](#)



Obrázek 36 Peter Pan

10.4.14 Mermaid („Panna“)

Výchozí pozice: Basic seat

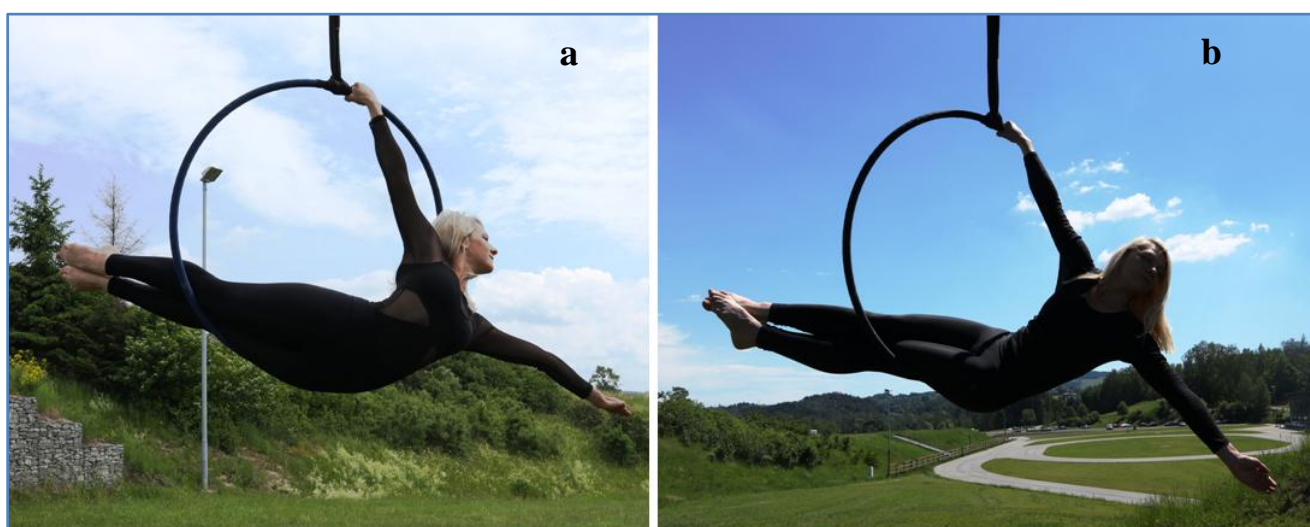
Popis pozice: smíšený vis, pravá ruka drží nadhmatem levou stranu kruhu v jeho horní části (těsně u lana), levá paže je upažená, končetiny jsou přinožené, pravá leží na levé a společně se opírají o kruh, trup je vytočený a nachází se za kruhem, záda jsou v záklonu, hlava v prodloužení trupu otáčí se za levou rukou, celé tělo jakoby leželo na boku (obr. a)

Varianty pozice: 1) pravá končetina je přednožená dolů z kruhu, o kruh zůstává opřená jen levá končetina, kyčle směřují směrem k podložce (obr. c) 2) pravá končetina je pokrčená přednožmo a nachází se pod spodní částí kruhu, levá končetina zůstává opřená o kruh (obr. d)

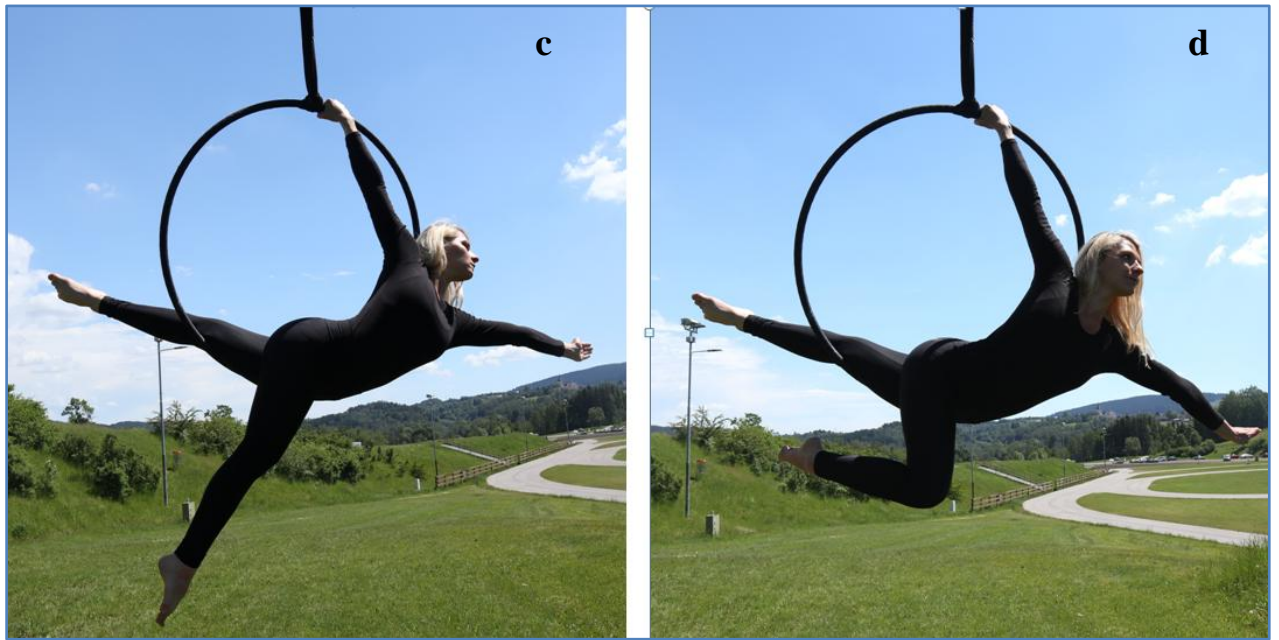
Chybné provedení: končetiny a trup jsou nedostatečně vytočené z kruhu (obr. b), u variant dáváme pozor, aby kyčle směřovaly směrem k podložce (obr. e)

Odstranění chyby: nácvik průpravné pozice na podložce - přetáčení se z lehu na pravý a následně na levý bok, dostatečné protažení kyčelních kloubů, dolní části trupu a ramen, cvičení na posílení středu těla

Video: DVD – 4:12, [youtube](#)



Obrázek 37 a) Mermaid b) chybné provedení



Obrázek 38 c) první varianta prvku d) druhá varianta prvku



Obrázek 39 e) špatné provedení varianty

10.4.15 Star on the bar („Hvězda“)

Výchozí pozice: Basic seat, High back balance

Popis pozice: hlava, paže a trup visí pod spodní částí kruhu, paže jsou napjaté a jejich poloha může být různá, dolní končetiny jsou roznožené co nejvíce od sebe a tlačí proti kruhu, kruh se opírá především o bedra, je důležité najít správnou polohu (kruh nesmí být moc vysoko na zádech ani moc nízko), aby pozice držela bez nutnosti držení se kruhu rukama, pánev se snažíme co nejvíce vysadit, hlava je v prodloužení trupu

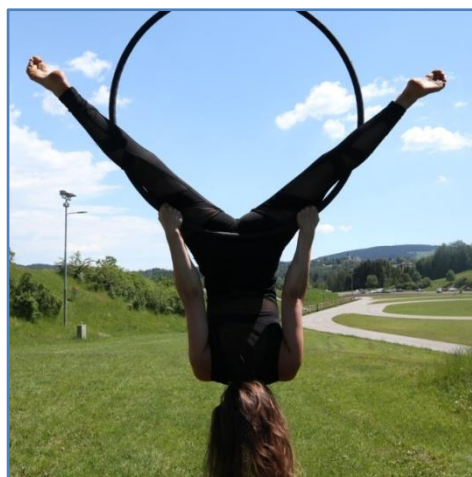
Chybné provedení: Podsazená pánev, kruh umístěn příliš vysoko na bedrech nebo příliš nízko v oblasti hýždí

Odstranění chyby: strečink dolních končetin, kyčelních kloubů a spodní části trupu, opakování nácviku pozice, postupné hledání balančního bodu

Video: DVD – 5:07, [youtube](#)



Obrázek 40 Star on the bar



Obrázek 41 chybné provedení

10.4.16 Half back balance („Poloviční hvězda“)

Výchozí pozice: Star on the bar

Popis pozice: hlava, paže a trup visí pod spodní částí kruhu, paže jsou zapažené povýš, levá končetina je přednožená a opírá se nártem o vnější stranu horní části kruhu, pravá dolní končetina je napjatá v prodloužení trupu, bedra jsou prohnutá, důležité je správné umístění kruhu na bedrech (obr. a)

Varianty pozice: pokrčit zánožmo pravou končetinu a uchopit ji jednou nebo oběma rukama (obr. b)

Chybné provedení: levá noha se opírá nártem o špatnou stranu kruhu (je za kruhem), kruh umístěn příliš vysoko na bedrech nebo příliš nízko v oblasti hýždí

Odstranění chyby: strečink dolních končetin, kyčelních kloubů a spodní části trupu, opakování nácvičku pozice, postupné hledání balančního bodu

Video: DVD – 5:25, [youtube](#)



Obrázek 42 a) Half back balance b) varianta prvku

10.4.17 High back balance („Skleničky“)

Výchozí pozice: Double knee hang – top bar

Popis pozice: tělo je v pozici lehu na lopatkách, které se opírají o spodní část kruhu, dolní končetiny jsou unožené a přednožené povýš, paty se opírají o horní část kruhu, paže jsou zapažené povýš, hlava v záklonu

Varianty pozice: pravá končetina se již neopírá o kruh, je v prodloužení trupu, levá končetina zůstává opřená o horní část kruhu

Chyby: umístění kruhu pod lopatkami

Odstranění chyby: opakování nácviku správného provedení prvku, průpravné cvičení na podložce – stoj na lopatkách, hluboký leh vznesmo

Video: DVD – 5:46, [youtube](#)



Obrázek 43 a) High back balance b) varianta prvku

10.5 Prvky na vrchní části kruhu

Do této kategorie řadíme prvky prováděné na vrchní části kruhu. Vrchní část kruhu se v praxi hojně využívá a to včetně lana. Během začátečnického kurzu ovšem vyzkoušíme jen ty nejzákladnější pozice na vrchní části kruhu. Cílem nácvičku těchto pozic je především postupné zvykání na provádění cviků ve větší výšce.

10.5.1 Double knee hang top bar („Vis za podkolení jamky na horní části kruhu“)

Výchozí pozice: Pike mount top bar

Popis pozice: vis v podkolení za vrchní část kruhu, paže jsou napjaté a mohou být v různých polohách (zapažení, upažení, upažení povýš apod.), obě končetiny jsou skrčené zánožmo, hlava je v prodloužení trupu

Chyba: dolní končetiny nejsou dostatečně skrčené zánožmo – riziko vypadnutí z kruhu

Odstranění chyby: chybu můžeme odstranit například přímou dopomocí v prvku, kdy cvičenci přidržíme dolní končetiny ve skrčené pozici, tento prvek nejprve natrénujeme na spodní části kruhu

Video: DVD – 5:35, [youtube](#)



Obrázek 44 Double knee hang - top bar

10.5.2 Scarab forwards („Krab dopředu“)

Výchozí pozice: Double knee hang – top bar, Scarab backwards

Popis pozice: vis v podkolení za vrchní část kruhu, tělo je před kruhem, paže jsou předpažené poníž, ruce drží podhmatem spodní část kruhu a odtlačují kruh směrem vzad, bedra jsou v maximálním prohnutí, hlava v mírném záklonu

Chybné provedení: nedostatečné prohnutí v bedrech

Odstranění chyby: intenzivní strečink ramenou a dolní části trupu, průpravná cvičení na podložce

Video: DVD – 6:11, [youtube](#)



Obrázek 45 Scarab forwards

10.5.3 Scarab backwards („krab dozadu“)

Výchozí pozice: Double knee hang – top bar, Scarab forwards

Popis pozice: vis v podkolení za vrchní část kruhu, tělo je za kruhem, paže jsou vzpažené, ruce drží podhmatem spodní část kruhu a odtlačují kruh směrem dopředu, tělo zůstává za kruhem, bedra jsou v maximálním prohnutí, hlava v mírném záklonu.

Chyba: nedostatečné prohnutí v bedrech

Odstranění chyby: intenzivní strečink ramenou a dolní části trupu, průpravná cvičení na podložce

Video: DVD – 6:11, [youtube](#)



Obrázek 46 Scarab backwards

11 Skladba lekce akrobacie na závěsném kruhu

Lekce akrobacie na závěsném kruhu trvá šedesát minut a můžeme ji rozdělit do čtyř částí: zahřátí – warm up, strečink, hlavní část a závěrečné protažení. Jednotlivé části na sebe navazují a nikdy žádnou z nich nevynecháváme.

11.1 Zahřátí – Warm up

Zahřátí neboli warm up, je nedílnou součástí každého tréninku, jehož cílem je především zrychlení krevního oběhu, zvýšení srdeční frekvence, zvýšení teploty těla a tkání a pokles svalového napětí před samotným tréninkem. Během rozcvičení dochází k přizpůsobení se přechodu z klidu ke cvičení. Rozcvičení se může skládat z různých pohybů, které nemají přímou souvislost s pohyby používanými v samotné sportovní činnosti (Alter 1998, s. 30). Rozcvičení trvá minimálně pět minut, ovšem intenzitu i trvání rozcvičení vždy přizpůsobujeme tělesným schopnostem sportovce a aktuálním vnějším podmínkám. Mezi aktivity vhodné pro zahřátí můžeme zařadit například skákání přes švihadlo, běh, rychlou chůzi či krátkou taneční sestavu.

11.2 Strečink

Ve chvíli, kdy je naše tělo dostatečně zahřáté, můžeme přejít k fázi strečinku. Před tréninkem provádíme především aktivní dynamický strečink, kdy je pohybová energie trupu nebo končetin využita ke zvýšení rozsahu pohybu a k protažení dochází bez vnější pomoci (Alter 1998, s. 9). Do každého strečinkového programu zařazujeme vždy všechny hlavní svalové skupiny a na každý kloubní pohyb používáme nejméně dva protahovací cviky. Zařazením pravidelného strečinku získáme zlepšenou ohebnost, svalovou vytrvalost a sílu (Nelson 2009, s. 10).

11.3 Hlavní část

V hlavní části lekce, která trvá zpravidla 30 – 40 minut, dochází k praktickému nácviku jednotlivých pohybů a pozic na závěsném kruhu. Každý nový prvek je cvičencům řádně předveden a teoreticky vysvětlen. Při samotném nácviku pozic dbáme na to, aby pozice byly správně provedené, případné chyby se snažíme společně se cvičencem hned odstranit. Zároveň dbáme na bezpečnost studentů, neustále se nacházíme v jejich blízkosti a snažíme se je jistit proti případnému pádu z kruhu. Naše přítomnost, jistění a aktivní zájem dodává cvičencům důležitý pocit bezpečí a jistoty během provádění cviků na závěsném kruhu. Obsah hodiny volíme podle pokročilosti studentů a jejich fyzické i psychické zdatnosti. Není dobré se za každou cenu držet předepsaných sylabů, neboť každá skupina cvičenců většinou

disponuje rozdílnými sportovními zkušenostmi a rozdílným tempem pokroku. Na začátek hlavní části zařazujeme jednodušší prvky a pozice, které většinou opakujeme z předchozí lekce, poté zařadíme nové a obtížnější prvky a na závěr lekce vše spojíme do krátké sestavy, neboť při akrobacii na závěsném kruhu je důležité umět jednotlivé prvky nejen správně provést, ale také propojit společně s ostatními prvky a pohyby.

Neustále bereme na vědomí, že se většina našich studentů setkává s podobným sportem poprvé a pro nás již banální prvky, jako jsou například základní nástupy na kruh, jsou pro začátečníky většinou vyčerpávající a složité. Rozhodně nikdy nenutíme studenty provádět prvky přes jejich vyčerpání. Kdykoliv během lekce můžeme zařadit chvilkový odpočinek. Na závěr nesmíme zapomenout na to, že nácvik každého prvku vždy provádíme na obě strany.

11.4 Závěrečné protažení – Cool down

Během závěrečného protažení, někdy označovaného také jako „cool down“, dochází k celkovému zklidnění našeho organismu po předchozí fyzické aktivitě. Do této části zařazujeme především statický strečink, protahovací cviky nízké intenzity s dlouhou dobou protažení a kompenzační cvičení (Nelson 2009, s. 8). Tato část trvá pět až deset minut a je zařazována na konec tréninku.

12 Přípravy na lekce

Lekce první

V úvodu první lekce se seznámíme s novými studenty, formou krátkých rozhovorů se pokusíme zjistit předchozí sportovní zkušenosti, motivaci k přihlášení se do kurzu akrobacie na závěsném kruhu a případná zdravotní omezení jednotlivých studentů. Studenty ještě před začátkem lekce seznámíme s bezpečnostními pravidly, které je potřeba dodržovat během lekcí akrobacie na závěsném kruhu (viz kapitola Zásady bezpečného tréninku). Po krátkém úvodu, během kterého studentům vysvětlíme, co to je akrobacie na závěsném kruhu, co je během kurzů čeká a jak budou probíhat společné lekce, již následuje úvodní rozcvičení a strečink.

Cíl lekce: seznámení cvičenců s bezpečností a průběhem kurzu, studenti si vyzkouší první triky a pohyby na závěsném kruhu

Struktura lekce

- 1) Zahřátí – warm up
- 2) Strečink
- 3) Hlavní část lekce:

- Úchopy - underhand grip, overhand grip
- Nástupy na kruh – Straddle mount
- Double knee hang
- Basic seat, Basic seat hand variations
- Výstupy z kruhu: Straddle dismount
- Stag seat
- Man in the moon, Pike seat, Secretary seat
- Sestava - Straddle mount, Double knee hang, Basic seat, Stag seat, Man in the moon, Pike seat, Secretary seat, Straddle dismount

4) Závěrečné protažení

Lekce druhá

Cíl lekce: zopakování prvků z předchozí lekce, naučení se nového nástupu na kruh, propojení prvků v sestavě

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Nástupy na kruh – Straddle mount, Pike mount
- Výstupy z kruhu – Straddle dismount, Pike dismount
- Double knee hang
- Birdie
- Sestava – Pike mount, Basic seat, Stag seat, Man in the moon, Pike seat, Secretary seat, Birdie, Pike dismount

4) Závěrečné protažení

Lekce třetí

Cíl lekce: nácvik nových prvků, zvládnutí nástupů z předchozích lekcí

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Trénink nástupů a výstupů z kruhu – Straddle mount/dismount, Pike mount/dismount
- Opakování sestavy z předchozí lekce
- Cradle a Cradle variation
- Single leg cradle a Single leg cradle variations

- Sestava: Straddle mount, Basic seat, Cradle + variation, Single leg cradle + variations, Birdie, Pike dismount

4) Závěrečné protažení

Lekce čtvrtá

Cíl lekce: nácvik nového nástupu na kruh, zopakování starších prvků, seznámení se s novými prvky

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Opakování sestavy z předchozí lekce
- Nástup na kruh – Nejprve opakování Straddle mount poté Side straddle
- Výstup z kruhu – Nejprve opakování Straddle dismount poté Side straddle dismount
- Delilah + variations
- Open delilah
- Pike split away
- Split away
- Reverse split away
- Sestava: Side straddle mount, Delilah, Double knee hang, Basic seat, Stag seat, Man in the moon, Pike seat, Secretary seat, Birdie, Pike dismount (ukázka sestavy: DVD - 7:25, [youtube](#))

4) Závěrečné protažení

Lekce pátá

Cíl lekce: nácvik delší sestavy z již naučených prvků

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Opakování: Side straddle mount/dismout, Delilah, Open delilah
- Sestava: Straddle mount, Double knee hang, Basic seat, Pike split away, Split away, Reverse split away, Basic seat, Arabesque, Single leg cradle, Basic seat (ukázka sestavy: DVD – 9:07, [youtube](#))

4) Závěrečné protažení

Lekce šestá

Cíle lekce: zopakování sestavy z předchozí lekce, nácvik nových prvků

- 1) Zahřátí – warm up
- 2) Strečink
- 3) Hlavní část lekce:
 - Zopakování sestavy z minulé lekce
 - Arabesque, Arabesque leg variation
 - Delilah
 - Open delilah
 - Single leg cradle
 - Peter Pan
- 4) Závěrečné protažení

Lekce sedmá

Cíl lekce: zvládnutí nových balančních prvků

- 1) Zahřátí – warm up
- 2) Strečink
- 3) Hlavní část lekce:
 - Arabesque, Arabesque leg variation
 - Peter Pan
 - Mermaid , Mermaid leg variations
 - Star on the bar
 - Half back balance
 - Sestava: Straddle mount, Basic seat, Arabesque, Arabesque leg variation, Single leg cradle, Peter pan, Basic seat, Straddle dismount
- 4) Závěrečné protažení

Lekce osmá

Cíle lekce: vyzkoušení si prvků na horní části kruhu

- 1) Zahřátí – warm up
- 2) Strečink
- 3) Hlavní část lekce:
 - Zopakování krátké sestavy z předchozí lekce
 - Double knee hang top bar
 - Scarab backwards
 - Scarab forwards
 - High back balance

- High back balance leg variations
- Sestava: Basic seat, Double knee hang top bar, Scarab backwards, Scarab forwards, High back balance, Star on the bar, Half back balance

4) Závěrečné protažení

Lekce devátá

Cíle lekce: pokus o nacvičení nových a náročnějších prvků

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Straight arrow
- Stag split under the bar
- Split under the bar
- Double elbow hang on bottom bar
- Single elbow hang on bottom bar

4) Závěrečné protažení

Lekce desátá

Cíle lekce: začít trénovat opakovací sestavu z celého kurzu

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Double elbow hang on bottom bar
- Single elbow hang on bottom bar
- Straight arrow
- Stag split under the bar
- Split under the bar
- Trénink závěrečné sestavy celého kurzu: Side straddle mount, Delilah, Delilah leg variation, Double knee hang, Basic seat, Pike split away, Split away, Reverse split away, Basic seat, Arabesque, Arabesque leg variation, Single leg cradle, Single leg cradle variation, Peter Pan, Birdie, Stag seat, Man in the moon, Pike seat, Secretary, Basic seat, Mermaid, Mermaid leg variations, Basic seat, Pike dismount

4) Závěrečné protažení

Lekce jedenáctá

Cíle lekce: zvládnutí závěrečné sestavy s důrazem na správné provedení prvků

1) Zahřátí – warm up

2) Strečink

3) Hlavní část lekce:

- Pokračování tréninku závěrečné sestavy z celého kurzu
- Natočení videa sestavy

4) Závěrečné protažení

13 Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou akrobacie na závěsném kruhu. Pomocí především cizojazyčných zdrojů se podařilo zpracovat všechny základní informace o akrobacii na závěsném kruhu a příbuzných disciplínách z kategorie Aerial arts. Vznikl tak ucelený přehled toho nejdůležitějšího, co je potřeba o akrobacii na závěsném kruhu znát. Jedná se vůbec o první takový přehled v českém jazyce, který je dostupný všem zájemcům.

Nejprve jsem akrobacii na závěsném kruhu charakterizovala, poté jsem zapátrala po historii, která sice není nijak moc rozsáhlá, ale i tak hraje v tomto tématu důležitou roli. Nechybí ani charakterizace jednotlivých odvětví Aerial arts, tedy sportů, které s akrobacií na závěsném kruhu úzce souvisí. Několik kapitol se věnuje mezinárodním i českým institucím, které zaštitují Aerial hoop komunitu, ukázalo se, že především mezinárodní instituce prokazují značné slabiny, je tedy potřeba na této oblasti více zapracovat, aby se akrobacie na závěsném kruhu mohla stát uznávanou sportovní disciplínou.

Samozřejmě nechybí kapitoly zabývající se základním vybavením, které je potřebné k akrobacii na závěsném kruhu, a bezpečností samotného tréninku. Dodržování bezpečnostních zásad je při tréninku vzdušné akrobacie opravdu důležité, neboť při jejich nedodržení hrozí nepříjemné pády a zranění. Při zpracovávání poslední kapitoly teoretické části, která se zabývá vybranými studii v ČR, které nabízí lekce Aerial hoop se ukázalo, že v České republice v současné době působí cirká 35 studií, které nabízí lekce široké veřejnosti.

Za nejdůležitější část celé práce pak považuji vytvoření metodického materiálu. Metodický materiál popisuje celkem 34 prvků a cviků, které jsou určené pro začátečnický kurz akrobacie na závěsném kruhu. Všechny prvky jsou popsány, zachycené na fotografii a natočené na video. Speciálně pro lektory je pak příručka doplněná o přípravy na jednotlivé lekce akrobacie na závěsném kruhu. Je zde také popsána skladba hodiny, doplněná o rady a tipy z praxe. Tento metodický materiál je zatím jediným takovým materiálem dostupným v českém jazyce a věřím, že ho ocení nejen Aerial hoop komunita. Materiál vznikl bezmála rok, postupným testováním a aplikováním v kurzech akrobacie na závěsném kruhu v libereckém studiu Airko. Věřím, že postupem času budou vznikat další práce, které tuto první práci postupně rozšíří. Dalším námětem na zpracování by například mohla být tvorba metodického materiálu pro pokročilejší kurzy, či průzkum zabývající se zájmem široké veřejnosti o Aerial hoop a vzdušnou akrobacii obecně.

14 Seznam použitých zdrojů

Seznam literatury:

ALTER, M., 1998. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-763-X.

LEACH, R., 2013, *The Aerial Hoop Manual Volume 1*. 1. vyd. USA: RebekahLeach. ISBN 978 1300657927.

LEACH, R., 2014. *The aerial hoop manual volume 2*. 1. vyd. USA: RebekahLeach. ISBN 580-0-103-67561-8.

NELSON, A., 2009 *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2784-4.

Seznam internetových zdrojů:

AERIAL HOOP EU, 2018a, *O aerial hoop* [online]. [vid. 23. 12. 2018]. Dostupné z:

<https://elearning.fp.tul.cz/mod/book/view.php?id=30263&chapterid=1578>

AERIAL HOOP EU, 2018b, *Montáž* [online]. [vid. 25. 12. 2018]. Dostupné z:

<http://www.aerialhoop.eu/montaz/>

AERIAL HOOP OPEN CUP, 2019, *Soutěžní řád a pravidla soutěžních kategorií Aerial hoop*

[online], [vid. 7. 4. 2019], Dostupné z: [https://aerialhoop-and-poledance-](https://aerialhoop-and-poledance-opencup.cz/files/200000060-dc334dd2be/Pravidla%20Aerial%20Hoop.pdf)

[opencup.cz/files/200000060-dc334dd2be/Pravidla%20Aerial%20Hoop.pdf](https://aerialhoop-and-poledance-opencup.cz/files/200000060-dc334dd2be/Pravidla%20Aerial%20Hoop.pdf)

AIRY FAIRY, 2019, *Pravidla* [online], [vid. 27. 3. 2019], Dostupné z: [https://airy-](https://airy-fairy.cespas.cz/2019/pravidla)

[fairy.cespas.cz/2019/pravidla](https://airy-fairy.cespas.cz/2019/pravidla)

AIRY FAIRY, 2019a, *Soutěžící – Základní kolo* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z:

<https://airy-fairy.cespas.cz/2019/soutezici/zakladni-kolo>

AERIAL HOOP POLSKA, 2017, *Aerial hoop. Historia. O tym, jak kolaprzemiesiono z cyrków do klubów fitness* [online]. Aktualizace 20. února 2017 [vid. 15. 3. 2019], Dostupné z:

[https://aerialhoopblog.wordpress.com/2017/02/20/aerial-hoop-historia-o-tym-jak-kola-](https://aerialhoopblog.wordpress.com/2017/02/20/aerial-hoop-historia-o-tym-jak-kola-przeniesiono-z-cyrkow-do-klubow-fitness/)

[przeniesiono-z-cyrkow-do-klubow-fitness/](https://aerialhoopblog.wordpress.com/2017/02/20/aerial-hoop-historia-o-tym-jak-kola-przeniesiono-z-cyrkow-do-klubow-fitness/)

[z:https://www.centrumtance.cz/info/o-nas](https://aerialhoopblog.wordpress.com/2017/02/20/aerial-hoop-historia-o-tym-jak-kola-przeniesiono-z-cyrkow-do-klubow-fitness/)

CENTRUM TANCE, 2019, *O nás* [online], [vid. 3. 4. 2019], Dostupné z:

<https://www.centrumtance.cz/info/o-nas>

ČESPAS, 2019a, *Studia v ČR* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: <https://www.cespas.cz/o-nas/>

ČESPAS, 2019b, *O nás* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: <https://www.cespas.cz/o-nas/>

ČESPAS, 2019c, *Stanovy* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: [https://www.cespas.cz/wp-](https://www.cespas.cz/wp-content/uploads/files/CESPAS_stanovy.pdf)

ČESPAS 2019d, *Členství* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: <https://www.cespas.cz/clenstvi/>

CPASF 2019, *O nás* [online], [vid. 29. 3. 2019], Dostupné z: <http://www.cpasf.cz/o-nas>

DRAGONFLY AERIAL COMPANY, 2018, *A Condensed History of Aerial Arts* [online], [vid. 15. 12. 2018], Dostupné z: <http://www.ohiosportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>

FIREFLY, 2019, *Kurzy a lekce* [online], [vid. 3. 4. 2019], Dostupné z: <https://www.firefly-poledance.cz/kurzy#kurz>

GAPAF, 2019, *Aerial code* [online]. [vid. 9. 1. 2019]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/infowaapa/>

HOOP4YOU, 2019a, *Aerial Loops* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Aerial-Loops-47590/211-Aerial-Loops-set-3m-White>

HOOP4YOU, 2019b, *Aerial silk* [online], [vid. 25. 3. 2019], Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Aerial-Silk/124-Aerial-Silk-8m-white>

HOOP4YOU, 2018b, *Tejpy - pásky* [online], [vid. 23. 12. 2018], Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Tejpy-pasky>

HOOP4YOU, 2018d, *Závěsné smyčky* [online], [vid. 23. 12. 2018], Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Zavesne-smycky>

HOOP4YOU, 2018e, *Otočný závěs Twister* [online], [vid. 23. 12. 2018], Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Prostredky-k-zaveseni/126-Oto%C4%8Dn%C3%BD-z%C3%A1v%C4%9Bs-Twister>

INSPORTLIN, 2019, *Jak vybrat žíněnku na cvičení* [online], [vid. 21. 2. 2019], Dostupné z: <https://www.insportline.cz/radce/208-jak-vybrat-zinenku-na-cviceni>

POLE FIT FREEDOM, 2018, *Flying Pole: What you NEED to Know* [online]. Aktualizace: 19. 6. 2018 [vid. 2. 2. 2019], Dostupné z: <https://www.polefitfreedom.com/flying-pole/>

PREMIERE CIRCUS, 2014. *Circus Dictionary: The Beginner's Guide to Circus and Street Theatre* [online]. Aktualizace 25. 3. 2014 [vid. 9. 12. 2018]. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/214475351/Circus-Dictionary>

SCHOLA ARTIST, 2019, *Taneční studio Schola Artist* [online], [vid. 3. 4. 2019], Dostupné z: <http://www.studioartist.cz/>

SIMPLY CIRCUS, 2016, *Circus Rigging - History of Aerial Arts* [online]. Aktualizace: 4. 5. 2016 [vid. 15. 12. 2018]. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/311458431/Circus-Rigging-History-of-Aerial-Arts>

WAAPA, 2019a, *Disciplines* [online], [vid. 2. 2. 2019], Dostupné z:<http://waapa.org/disciplines/>

WAAPA, 2019b, *WAAPA* [online], [vid. 20. 3. 2019], Dostupné z:<http://waapa.org/waapa/>

X-POLE, 2018, Aerial equipment [online]. [vid. 23. 12. 2018]. Dostupné z: <https://x-pole.co.uk/shop/aerial-equipment/hoops.html>

15 Seznam příloh

Přílohy 1.....	87
----------------	----

16 Přílohy 1

DVD – video ukázka prvků akrobacie na závěsném kruhu pro začátečnický kurz