

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Návrh výukového programu sestavy 24 forem tai chi chuan stylu Jang  
pro začátečníky

Bakalářská práce

Autor: Eva Hrubcová, DiS.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Concept of Basic Programme of 24 Forms of Yang Style Tai chi chuan for  
beginners  
Bachelor Thesis

Author: Eva Hrubcová, DiS.  
Study programme: Specialization in Education  
Study of Programme: Health Education  
Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, April 2012

**Jméno a příjmení autora:** Eva Hrubcová DiS.

**Název bakalářské práce:** Návrh výukového programu sestavy 24 forem tai chi chuan stylu Jang pro začátečníky

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

**Abstrakt:**

Úkolem bakalářské práce bylo navrzení a vytvoření multimediálního výukového programu 24 forem tai chi chuan stylu Jang pro začátečníky.

V teoretické části práce podáváme základní teoretické informace o čínském bojovém umění tai chi chuan a principech jeho cvičení. Dále rozvádíme fáze motorického učení a učební proces ve vztahu ke cvičení tai chi chuanu.

V praktické části se zabýváme navržením multimediálního výukového programu 24 forem tai chi chuan a jeho softwarovým zpracováním, včetně popisu jeho obsahové náplně. Tato je doplněna fotodokumentací, v níž je názorně zpracováno postavení chodidel v jednotlivých krocích tai chi chuanu. Stejným způsobem je naznačeno rozfázování prvních cviků ze sestavy 24 forem. Nedílnou součástí je také fotodokumentace názorně poukazující na nejčastěji se vyskytující chyby při provádění cvičení tai chi chuanu, kterých je vhodné se při jeho praktikování vyvarovat.

Výukový program na DVD obsahuje: Úvodní cvičení, chi kung, základní principy práce s tělem a přenášení váhy, průpravná cvičení, základní kroky a střehy, jednotlivé cviky ze sestavy 24 forem, sestavu 24 forem, ukázky aplikací.

**Klíčová slova:** tai chi chuan, chi, yin a yang, motorické učení, 24 forem.

**Name and Surname:** Eva Hrubcová, DiS.

**Title of Bachelor Thesis:** Concept of Basic Programme of 24 Forms of Yang Style Tai chi chuan for beginners

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

The assignment for the Bachelor thesis was proposing and creating the Multimedia Basic Programme of 24 Forms of Yang Style Tai chi chuan for beginners.

In the theoretical part of the assignment we give the fundamental information about the Chinese martial art Tai chi chuan and about its basic exercise principles. Further on we introduce the phases of motoric learning and the education process concerning the practice of Tai chi chuan.

In the practical part we are rather dealing with the suggestion of the Multimedia Basic Programme of 24 Forms of Yang Style Tai chi chuan and its software processing, including the description of table of contents. This is supplied with the photo documentation, which graphically shows the feet position in individual steps of Tai chi chuan practice. The same principle implies synchronizing of the first exercises of the 24 Forms. The important part is also the photo documentation showing the most common mistakes in practicing Tai chi chuan, which by its exercising, is important to avoid.

The Basic Programme on the DVD shows: the introduction of practice, chi kung, basic principles of body work and weight balance, the preparatory exercise, basic steps and stances, individual movements of 24 Forms, summary of routine 24 Forms, demonstration of applications.

**Keywords:** Tai chi chuan, ying and yang, motoric learning, 24 Forms.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 23. 4. 2012

Eva Hrubcová, DiS.

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a odborné vedení bakalářské práce. Děkuji také odbornému pracovníkovi PF JU Jiřímu Hrdinovi za pomoc při zpracování výukového DVD a jeho odborné rady. Své poděkování bych chtěla vyjádřit také všem účastníkům, kteří se na tvorbě DVD podíleli. Kameramanovi Miroslavu Vlčkovi a obzvláště dlouholetým trenérům tai chi chuanu VSK Slávie JU ZF České Budějovice Ing. Václavu Liškovi a Jiřímu Vaněčkovi.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1	Použitá transkripce .....	10
2.2	Obsahová analýza literatury .....	10
2.3	Tai chi chuan .....	11
2.3.1	Co je Tai chi chuan .....	11
2.3.2	Použitá transkripce.....	12
2.3.3	Stručná historie Tai chi chuanu .....	12
2.3.4	Sestava 24 forem.....	12
2.3.5	Chi a tan tchieny .....	13
2.3.6	Vnitřní a vnější styly bojových umění .....	14
2.4	Základní principy cvičení.....	15
2.4.1	Základní pokyny při cvičení .....	15
2.4.2	Dýchání a tai chi chuan.....	18
2.4.3	Proč cvičíme pomalu .....	20
2.5	Význam cvičení tai chi chuanu .....	21
2.5.1	Vliv tai chi chuanu na běžný život.....	21
2.5.2	Význam tai chi chuanu pro zdraví .....	21
2.6	Didaktika tělesné výchovy ve vztahu k Tai chi chuanu .....	23
2.6.1	Edukační proces .....	23
2.6.2	Žák, učitel a vyučovací metody v tai chi chuanu.....	24
2.6.3	Cvičební prostředí a jeho uvědomování v tai chi chuanu.....	25
2.6.4	Tělesná zdatnost a tai chi chuan .....	27
2.6.5	Motorické učení ve vztahu ke studiu tai chi chuanu.....	28
2.6.6	Odlišnost kultur a přístupů k tělesné kultuře .....	31
2.6.7	Hodnocení a tai chi chuan.....	32
3	PRAKTICKÁ ČÁST .....	34
3.1	Cíl práce .....	34
3.2	Úkoly práce .....	34
3.3	Metody práce.....	34
3.4	Organizace a metodika .....	35

3.5	Obsah výukového programu .....	37
3.5.1	Použitá terminologie v textu a ve výukovém programu .....	37
3.5.2	Úvodní cvičení, tai chi chi kung .....	37
3.5.3	Základní principy práce s tělem a přenášení váhy .....	38
3.5.4	Průpravná cvičení .....	39
3.5.5	Základní kroky a střehy .....	40
3.5.6	Jednotlivé cviky ze sestavy .....	45
3.5.7	Časté chyby při cvičení tai chi chuanu .....	51
3.5.8	Sestava 24 forem.....	57
3.5.9	Ukázky aplikací .....	59
4	DISKUZE A ZÁVĚR .....	60
5	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	62
6	SEZNAM PŘÍLOH.....	64



# 1 ÚVOD

Téma zdraví je v současné době stále více diskutované. Moderní doba s převažujícím konzumním způsobem života a její důsledky přivádí stále více lidí k myšlence, že jejich zdraví, fyzické i duševní, nemusí být samozřejmostí.

Čínské bojové umění *tai chi chuan* je v našich podmínkách jednou z možností, jak můžeme své vlastní zdraví a životosprávu příznivě ovlivňovat. Ačkoliv se původem jedná o bojové umění, dnes je velmi často provozováno jako forma zdravotního cvičení.

Toto čínské umění vychází ze základů taoistické filozofie a je staré přes dva tisíce let. Do Čech pronikaly první informace o cvičení poprvé před čtyřiceti lety. V následném období působilo v Čechách jen pár instruktorů a tomuto umění se věnovalo pár nadšených jedinců. V současné době jeho popularita velice vzrůstá.

V *tai chi chuanu* můžeme rozlišit několik základních stylů, z nichž každý zahrnuje mnoho rozličných sestav. Nejrozšířenější sestavou cviků *tai chi chuanu* stylu Jang je krátká sestava 24 forem. Tato sestava byla vytvořena ze starších stylů a původní dlouhé sestavy tak, aby uspokojila požadavky na menší obsahovou a časovou náročnost, ale přitom si zachovala všechny důležité prvky, cviky a styl provádění.

Záměrem této práce je podání základních informací o *tai chi chuanu*, jeho významu a principech cvičení, a dále sestavení komplexního výukového programu *tai chi chuanu* a sestavy 24 forem, který by zájemcům a široké veřejnosti pomohl pochopit základní principy tohoto cvičení a tím je umožnil aplikovat do běžného života.

Cvičení *tai chi chuan* bývá někdy nazýváno meditací v pohybu. Tvrdí se, že poskytuje klidnou mysl a harmonizuje tělo. Jeho zvládnutí však vyžaduje pravidelnou a vytrvalou praxi, která povede k pochopení a realizaci jeho skutečné podstaty.

Téma *tai chi chuanu* jsem si vybrala díky blízkému vztahu, který jsem si vytvořila k tomuto umění, neboť mne hned z počátku doslova okouzlo svým půvabem a kultivovaností pohybů.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 POUŽITÁ TRANSKRIPCE

Nezcela přesný anglický termín „*Tai chi chuan*“, který přepisuje čínský znakový název, je světově nejrozšířenějším a nejznámějším. Proto jej budeme v této práci používat.

Můžeme se však setkat i s jinými způsoby přepisu, např. *Tchaj-t'i-čchüan*, *Tajiquan* nebo novější český výraz *Taiči*.

### 2.2 OBSAHOVÁ ANALÝZA LITERATURY

Chia Mantak. Tan tchien cchi kung: síla prázdnoty a cvičení pro posílení hráze.

Kniha obsahuje kromě úvodní teorie především řadu praktických cvičení na rozvoj energie *chi* zejména v oblasti středního *tan tchienu* (oblasti pupku).

Fojtík Ivan. Tchaj-ti chüan a pa tuan tin: cínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu.

Kniha se zabývá obecnými principy a zásadami cvičení *tai chi chuan* a obsahuje kompletní popis a obrázkový diagram sestavy 24 forem.

Jwing-ming Jang. Základy tai-chi chi-kung: Tchaj-ti cchi-kung pro zdraví a bojová umění.

Kniha podává stručný výklad o energii *chi* a zahrnuje krátká cvičení pro její rozvoj. Zároveň podává výklad o vztahu mezi *chi* a cvičení *tai chi*, včetně základních principů a pokynů pro cvičení *tai chi*.

Jwing-ming Jang. Teorie a bojová síla Tchaj-ti: Díl první.

Autor popisuje, co je *tai chi chuan*, správný přístup k výuce, cvičební postupy, pojem *chi*, pojem *ting* a základní pozice pro akumulování síly. Kniha obsahuje jednotlivé soubory cviků *nej-tan* a *waj-tan*, tzv. vnitřní a vnější formy rozvíjení *chi* a rozvíjí základní principy cvičení podané v předešlých knihách tohoto autora.

Lowenthal Wolfe. Nic vám netajím: Profesor Čeng Man-cching a jeho tchaj-ti cchuan.

Vzpomínková kniha na profesora Čeng Man-čchinga, učitele Wolfa Lowenthala, a jeho učení *tai chi* obsahuje mezi vzpomínkami na jeho osobu také velice cenné rady a doporučení týkající se základních principů tohoto cvičení.

## 2.3 TAI CHI CHUAN

### 2.3.1 Co je Tai chi chuan

„Wang Cung-jüe ve své knize Klasické tchaj-t'i praví: „Co je to tchaj-t'i? Je vytvářeno z Wu-t'i. Je to matka jinu a jangu. Když se pohybuje, dělí se. Za klidu se znovu spojuje“ (Jwing-ming, 2001, s. 35).

Podle taoistických pramenů se přirozená nekonečná energie (Wu-t'i ve smyslu nekonečnost) rozdělila ve dva protipóly, dvě krajnosti, yin a yang. Podle Dr. Yang Jwing-minga (2001) se tato polarita nazývá Tai chi, což znamená „Velkou konečnost“ nebo „Velkou krajnost“, ale také „Úplnou konečnost“ nebo „Úplnou krajnost“. Je to počáteční rozdělení, které umožňuje všechny změny a další diferenciaci.

Podle Man-ch'inga a Smitha (1967) je výraz *tai chi* odvozen z čínské filozofie a znamená „nejvyšší dokonalost“. O *tai chi* se říká, že je prvotním principem všech věcí. Další část názvu *chuan* znamená „pěst“ a tento výraz je možné chápat ve smyslu umění zápasu, techniky nebo cvičení.

Tai chi je představováno kruhem rozděleným na světlé a tmavé části, tedy opačné principy *yin* a *yang*, které na sebe přirozeně a plynule navazují. Z jednoho vzniká druhý a oba tvoří jeden nedělitelný celek. V tomto znaku jsou vyjádřené opačné vlastnosti jako mužnost (*yang*) a ženskost (*yin*), den a noc, světlo a tma, klad a zápor, pevnost a poddajnost. Skrze vzájemné působení těchto protikladných sil dochází ke vzniku pěti prvků – země, kovu, vody, dřeva a ohně, a dalšímu následnému dělení.

*Tai chi* je rovněž pro své plynulé pohyby, které jsou naplněné vnitřním klidem, nazýváno meditací v pohybu.

### 2.3.2 Použitá transkripce

Nezcela přesný anglický termín „*Tai chi chuan*“, který přepisuje čínský znakový název je světově nejrozšířenějším a nejznámějším. Proto jsme se rozhodli ho v práci používat. Můžeme se však setkat i s jinými způsoby přepisu, např. *Tchaj-ti-čchüan*, *Tajiquan* nebo novější český výraz *Taiči*.

### 2.3.3 Stručná historie Tai chi chuanu

Pravý původ *tai chi chuanu* není přesně znám a je spojován s legendami. Toto cvičení mělo bezpochyby mnoho předchozích forem, z nichž nejvýznačnější byly různé školy a styly taoistického cvičení. Jednalo se o způsoby cvičení tzv. měkké pěsti. Rovněž byly známy různé formy cvičení, které napodobovaly pohyby a pozice různých zvířat (tygr, čáp, had, aj.).

Skutečný vznik *tai chi chuanu* je však opředen pověstmi. Oproti západnímu pojetí historie, tradiční čínská kultura nebazíruje tolik na dějepisné přesnosti, ale na sdílné hodnotě tradičních mýtů. Podle jedné z legend je původ *tai chi chuanu* nadpřirozený. Tvrdí se, že zakladatel *tai chi chuanu* se tomuto cvičení naučil ve snu od proslulého císaře Xuanwu. První konkrétní osobou, které je připisován vznik *tai chi chuanu*, je Čang San-feng, jenž údajně během třináctého století (za dynastie Sung) zkombinoval bojové techniky založené na vnitřní síle s pohyby hada a bílého čápa (jejichž souboj měl údajně spatřit v horách).

Postupem času, jak bylo toto umění předáváno mezi jednotlivými rodinami, vniklo pět základních stylů *tai chi chuan*. Názvy jednotlivých stylů jsou odvozeny od jejich zakladatelů.

Tchen Wang-tching (v 16.stol) založil styl čchen, Jang Lu-čchan (1799-1872) založil styl jang, Wu Jú-siang (1812-1880) založil styl wu, Sun Lu-tchan (1861-1932) založil styl sun a Wu Ťien-čchüan (1870-1943) založil nejmladší styl wu (Fojtík, 1996).

### 2.3.4 Sestava 24 forem

Každý styl *tai chi chuanu* má vlastní sestavy cviků, které se liší ve svém provedení. Všechny styly však mají společnou relaxaci celého těla, pomalé a plynulé pohyby, hluboké dýchání a klidnou mysl.

V minulém století podstoupil tai chi chuan významné změny. Jeho pohyby se staly více uvolněné a půvabné. Mnoho pohybů vyžadujících výbušnou sílu zmizelo. Cvičení tai chi chuan se stalo oblíbené u mužů i žen, mladých i starých lidí, a zvýšená pozornost byla věnována jeho zdravotnímu a léčebnému významu. V roce 1956 byl vydán zjednodušený soubor cvičení tai chi chuanu, založený na nejoblíbenějších sledech pohybů školy Yang. Tato sestava se skládá z 24 cviků, které logicky postupují od jednoduchých ke složitým, a její provedení zabere pět minut. Tato zjednodušená sestava velmi přispěla k popularizaci tohoto umění v Číně i v zahraničí (Traditional Chinese Fitness Exercises, 1984).

### 2.3.5 Chi a tan tchieny

Taoistická filozofie nahlíží na člověka jako na ucelenou bytost. Neodděluje od sebe jeho fyzickou a psychickou složku, ale chápe, že jedna nemůže správně fungovat bez druhé. Tělo je považováno za energetický systém. Je-li nějakým způsobem narušena rovnováha v tomto systému, dochází k poruchám a nemocím.

Při pravidelném cvičení *tai chi* dochází k rozvoji vnitřní energie, která přímo ovlivňuje energetický systém člověka. Číňané tuto vnitřní energii nazývají *chi*. Tato energie je obecně známa například v Indii jako *prána*, v Japonsku jako *ki* nebo v hebrejštině jako *ruach*.

Obecně je *chi* považována za energii nebo sílu, která je obsažena v celém vesmíru. Tato přírodní (vesmírná) *chi* je rozlišována na tři základní typy: *chi* nebeskou, zemskou a lidskou. Podle tradiční čínské kosmologie je člověk postaven mezi Nebe a Zemi, a všechny tři typy *chi* se vzájemně ovlivňují. Zemská energie je ovlivňována nebeskou a naopak, a lidská podléhá nebeské i zemské energii. Z této jednoduché poučky vyplývá hluboká moudrost, že život člověka v souladu s přírodními cykly a porozumění jejich podstatě, je základní podmínkou jeho dlouhého a zdravého života.

Lidská *chi* je považována za psychofyziologickou sílu spojenou s krví a dechem. Profesor Chen Man-ch'ing považuje *chi* za nedůležitější aspekt v základních principech *tai chi*, za jeho pravou podstatu, a v systému cvičení podle něho zaujímá ústřední místo. Profesor tvrdí, že bez podstaty myslí (*I*) a vnitřní energie (*chi*) by se cvičení *tai chi* stalo pouhým fyziologickým cvičením a nezasluhovalo by si svůj název „nejvyšší dokonalost“ (Man-ch'ing, Smith, 1967).

Chi je v těle shromažďována v energetických (psychofyzilogických) centrech (rezervoárech). V tai chi se zdůrazňují tři hlavní psychofyzilogická centra: horní, střední a dolní *tan tchien*. Horní *tan tchien* se nachází u středu čela a je sídlem ducha (*šenu*), střední se nalézá uprostřed hrudi a dolní (spodní) *tan chien* je umístěn zhruba 4 prsty pod pupkem.

Dolní *tan tchien* je hlavní a nejvíce používané energetické centrum lidského těla, které zároveň slouží jako centrum vnímání. Má na starosti fyzickou sílu, fyzické tělo. Má úlohu jako zdroj životní, prenatální síly, zároveň funguje jako kondenzátor nahromaděné energie ze cvičení a rovněž jako transformátor. Těžší a hutnější energie je zde transformována na jemnější energii šen, což je duchovní energie. V *tai chi* je tento důležitý bod zodpovědný za rovnováhu těla a řízení všech pohybů, což je základem pro zvládnutí *tai chi*. Při cvičení *tai chi* vycházejí všechny pohyby z tohoto centra (Chia, 2008).

Podíváme-li se na tělo z hlediska fyziky jako na fyzický objekt zkoumání, zjistíme, že právě někde v oblasti břicha se nachází těžiště těla neboli jeho hmotný střed, tedy důležitý bod pro vytváření rovnovážných stavů tělesa i pro jeho mechanický pohyb.

„Dolní *tan tchien* bývá také nazýván „oceánem chi“. Podle tradiční čínské medicíny se energie z oceánu, pokud je jí tam dostatek, rozlévá osmi meridiány, hlavními energetickými kanály, do celého těla“ (Chia, 2008, s. 16).

Oblasti břicha přikládaly východní národy značný význam již odedávna. Ať již jako místu, kde se hromadí energie nebo jako centru spočívání mysli (v buddhismu).

### **2.3.6 Vnitřní a vnější styly bojových umění**

Školy bojových umění a cvičení pro zdraví se v Číně a na dálném Východě obvykle dělí na takzvané tvrdé a měkké, nebo také na styly vnější a vnitřní. *Tai chi* se zařazuje svým charakterem mezi vnitřní (měkké) styly.

Vnější (tvrdé) styly využívají v bojovém umění tvrdé svalové síly, zatímco vnitřní (měkké) styly postupují od rozvíjení vnitřní energie – *chi* až k vnějšímu projevu. Proto je při cvičení měkkých stylů velice důležité si uvědomit, že nejde o pouhé kopírování pohybů po vzoru učitele. Každý cvičící by měl být motivován v hledání tzv. prvotní příčiny těchto pohybů. Výsledný pohyb je již výsledkem jistého procesu, který by se měl každý snažit objevit. Dobrý učitel žáky směřuje jednotlivými cviky

k tomuto cíli, avšak jeho objevení je velice individuální a osobní záležitostí každého jednotlivého žáka.

Od tvrdých pěstních škol se *tai chi* značně odlišuje ve svých tréninkových postupech a metodách. Všechny fáze tréninku musí být od samého počátku zvládnuty pomalu, měkce a s úplným uvolněním. Proto jsou měkké styly často technicky i časově náročnější oproti tvrdým stylům, kde se upřednostňuje více svalová síla a rychlost, a výsledky se projeví po kratší době pravidelných tréninků.

Prostřednictvím *tai chi* a dalších měkkých stylů je rozvíjeno vnitřní vnímání energie *chi* a jejího působení v lidském těle. Prostřednictvím *chi* je uváděno do pohybu tělo a následně jeho končetiny.

## 2.4 ZÁKLADNÍ PRINCIPY CVIČENÍ

### 2.4.1 Základní pokyny při cvičení

Má-li být cvičení *tai chi chuan* úspěšně rozvíjeno, je potřeba dbát několika zásad a věnovat dostatečnou pozornost jejich rozvoji a prohlubování. Prostřednictvím dodržování těchto zásad je prohlubována schopnost introspekce a kinetického vnímání a tím je umožněn cvičební pokrok.

#### Úplné uvolnění

- Jednou z hlavních podmínek *tai chi* je maximální uvolnění svalové, a tím i psychické, tenze. Návik uvolnění u začátečníků je možné podpořit vhodnou atmosférou, klidnou relaxační hudbou a příjemnými vonnými tyčinkami. Zpočátku jej lze nacvičovat i formou relaxace vleže a po jeho osvojení můžeme zvolit aplikaci ve stoje. Uvolnění je zachováváno v průběhu celého cvičení, v trupu i končetinách, a pohyby jsou prováděny s co možná nejmenším svalovým úsilím.

#### Vzpřímená páteř

- Během cvičení by měl být vnímán pocit, jakoby člověk byl zavěšený za temeno hlavy a páteř (zejména kost křížová) uvolněně visela kolmo k podlaze. Je-li trup a páteř ve vzpřímené poloze, umožňuje to volné proudění energie (na vrcholek hlavy). Představa zavěšení způsobuje mírné podsazení pánve, jež umožňuje

uvolnění bederní páteře, nápravu různých vad páteře a blahodárně působí na vnitřní orgány břicha.

#### Uvolnění tělesné váhy

- Uvolnění celého těla a pocit jeho zavěšení shora umožňuje poklesnutí váhy do země, tzv. zapuštění kořenů. Uvolnění usnadňuje vnímání tělesné váhy, její volné přenášení během pohybu a další práci s ní. Při správné aplikaci tohoto pokynu zmizí pocit těžkosti těla a cvičící vnímá své tělo jako lehčí. Udržování váhy pod zemí rovněž zabraňuje možnosti poškození nohou (zejména kolen), které jinak trpí zvýšenou depresí.

#### Těžiště-*tan tchien*

- Při provádění pohybů se doporučuje toto místo (nacházející se 4 prsty pod pupkem) dobře vnímat a aktivně jej využívat. Obvykle nebývá zpočátku tělo začínajících cvičenců prostupné pro jejich mysl a energii. Z tohoto důvodu je dobré ukončovat cvičení koncentrací na toto energetické centrum, čímž by se měla případná energetická nerovnováha vyrovnávat.

#### Vědomá pozornost

- Vědomá pozornost znamená „být u toho, co dělám“ nebo „být si vědom sám sebe a svých pohybů“. Během cvičení je rozvíjena pozornost, koncentrace, vnitřní vnímání svého těla, jeho pohybů a vnímání vnitřních stavů a cirkulace *chi*. Znamená to naslouchat svému tělu a být k sobě laskavý. Vědomá pozornost je základem dalšího rozvoje na vyšší kvalitativní úroveň při jakékoliv činnosti.

#### Neusilování a nenásilnost

- Přílišná volní snaha o správné provedení cviků (a nadměrné zapojení mysli) blokuje plynulost pohybů. Doporučuje se nechat tělo maximálně uvolněné, neznásilňovat jeho pohyby příliš fixní představou o cviku, ale poskytovat mu určitý prostor pro jeho vlastní projevy a vyjadřování.

#### Udržování kontinuity, plynulosti

- Cvičení sestává z řady nepřetržitých a plynulých pohybů. Během cvičení je důležité mít na paměti, že konec jednoho cviku prostupuje začátek dalšího. Cvičící by měl být neustále v pohybu, i když je pohyb pro případného zevního pozorovatele nezjevný. Tato vědomá a kontrolovaná setrvačnost umožňuje prodlévat po celou dobu cvičení v uvolnění a značně šetří energii.



### Jemnost

- Jednou z hlavních charakteristik cvičení je měkkost a jemnost při provádění cviků, jež umožňuje rozvíjet svalovou i kloubní pohyblivost. V Číně je tato vlastnost přirovnávána k elementu vody. Není nic poddajnějšího než voda, ale cokoliv se jí postaví do cesty, to přemůže. Tak měkké překoná tvrdé a nepoddajné, jako voda omílá kámen.

### Pomalost

- Klidný a pomalý pohyb je přirovnáván k práci přadleny, která plynulým pomalým pohybem spřádá přízi tak, aby se nit' v žádném okamžiku nepřetrhla.

### Koordinace

- Cvičení *tai chi chuanu* také značně rozvíjí koordinaci jednotlivých částí těla i celku. Během cvičení by měla být páteř napřímená, ramena uvolněná, lokty pokrčené, pohyby boků a chodidel v souladu, a veškerý pohyb by měl vycházet z boků a pasu, a být řízen z chodidel. Tento princip vedení (vytváření) pohybu od chodidel přes trup do končetin je někdy přirovnáván ke stavění domu. Dům je vždy stavěn od základů. Jsou-li základy pevné, bude stabilní i dům. A naopak bude-li dům postaven na tekutém písku nebo mít špatné základy, ať bude sebepevnější, celý se zhroutí.

### Půvab

- Správný a kvalitní pohyb je půvabný, příjemný a pohodlný. Kontrolou těchto kritérií lze zpětně zlepšovat i technické provedení pohybu.

### Cvičení srdcem

- Otázka individuální motivace ke cvičení je velice důležitá a je důležité se jí s postupným rozvojem cvičení individuálně zabývat. Pokud je jakákoliv aktivita prováděna s opravdovým a upřímným zájmem, pro aktivitu samu, pro radost a poznání, přinese s sebou jako vedlejší účinky zlepšení zdraví, duševní rozvoj, harmonii a mnoho dalších „darů“ bez přímého snažení o jejich dosažení. Snaží-li se však cvičící pouze o některou složku (například zdraví), je možné, že se ochudí o to nejcennější. O poznání skutečného *tai chi chuanu* jako „nejvyšší dokonalosti“.

Tyto principy by měl mít cvičící i cvičitelé na paměti a pracovat na jejich osvojování (zvládnutí) a aplikování během provádění forem *tai chi chuan*. Výraz

„osvojování si“ by možná někteří mistři *tai chi* nepovažovali za adekvátní, neboť praktikování *tai chi chuan* někdy pojmají spíše jako rozpomínání se na schopnosti vlastního moudrého těla, jeho smyslů a vědomí. Zdůrazňují stav „návratu do dětství“, než byly tyto přirozené lidské vlastnosti potlačeny výchovou, vzděláním a životem ve společnosti.

#### 2.4.2 Dýchání a tai chi chuan

Dýchání můžeme obecně rozdělit na tři typy: břišní, hrudní a podklíčkové. Tyto se slučují do jednoho, při kterém je zpravidla nějaký typ více či méně zdůrazněn. Dnes se běžně můžeme setkat s pojmem plný jógový dech, který zahrnuje všechny tři zmíněné typy. Největší zastoupení během plného jógového dechu má břišní dýchání, dále dýchání hrudní a objemově nejmenší je dýchání podklíčkové.

Značný vliv dýchání na naše fyzické i duševní zdraví pronikl již do širšího povědomí. Nejenže dýcháním okysličujeme veškeré tkáně a buňky, ale má velice kladný vliv i na duševní stavy. Je již známo, že různými typy dýchání lze ovlivnit náladu a harmonizovat mysl.

Hluboké břišní dýchání nepřetržitě masíruje a stimuluje žaludek a střeva, čímž se povzbuzuje nejen chuť k jídlu, ale především jsou prokrvovány vnitřní orgány a zlepšuje se zažívání (Fojtík, 1996).

Podle Jwing-minga (2001) se při praktikování čínských cvičení na rozvoj *chi* užívají dva způsoby dýchání podle buddhistické a podle taoistické metody. První, buddhistická metoda, užívá normální dýchání, při kterém se břicho rozpíná při nadechování, zatímco taoistická metoda využívá „obrácené“ dýchání, při němž se břicho rozpíná při výdechu. *Tai chi chuan* vychází z taoistické metody, a proto často využívá obráceného dýchání.

Při cvičení *tai chi chuanu* je u většiny pohybů doporučováno dýchat nosem. U jednoduchého způsobu dýchání se zpravidla cvičící osoba nadechuje při zvedání rukou a při jejich poklesu vydechuje. U většiny technik vdech probíhá u přípravy techniky (náprahu) a technika je prováděna s výdechem. U obráceného způsobu dýchání je tomu naopak.

Jiným netradičním způsobem rozlišuje dýchání Liška (2011), a to na dýchání přirozené, přední (břišní) a zadní (zádové), přičemž jeden způsob vyplývá z druhého.

U předního (břišního) dýchání se při nádechu zvětšuje (otvírá) plocha přední strany těla a při výdechu se smršťuje (zavírá). U zadního (zádového) dýchání se při nádechu zvětšuje (otvírá) plocha zadní strany těla a při výdechu se smršťuje (zavírá). Dále doplňuje rozdělení na horní přední dýchání, které funguje jako umělé dýchání pohybem paží při resuscitaci a jako přirozený začátek je správné. Nelze však u něj (jako u nadýmání hrudníku) zůstat, neboť je neúplné. Spodní zadní dýchání je obdobou předchozího způsobu, ale je prováděno nohama při pohybu ve střezích (zavírání a otevírání nohou). Tento způsob by měl tvořit základ dýchání (a zvedání vnitřní síly vzhůru).

Dýchání (ve smyslu vedení vnitřní síly) je u každého cviku velmi složité. Je nesmyslem učit začátečníky nějakým vzorcům dýchání, ale je správné je vést k tomu, aby pochopili jeho princip a posléze byli schopni jej sami korigovat. Tak například úplně obyčejný cvik (např. zvednutí rukou) můžeme vykonat jednoduchým (kladným) nebo opačným (záporným) způsobem provedení na jeden dech (nádech-výdech), ale také na dechy dva. Cvik rozčísnutí lze například vykonat až na čtyři dechy. Dýchání je správně zpomalováno samo sebou pomocí nastolení psychosomatické rovnováhy a ovlivňování pohybu na duševní úrovni (zpomalování duševní činnosti). Dýchání se tak nezpomaluje pomocí volní kontroly dýchacích svalů, ale díky harmonizování a zklidňování funkce vnitřní síly. Pohyb, který dýchání provází, vychází z nohou (chodidel a lýtek) a jejich funkce. Je veden do spodku trupu a vzhůru nad hlavu, kolem těla a do rukou. Pohyby končetin musí být kompletně svázané pomocí okruhů hybné síly. Nesmí být fázované, úsečně zastavované a jinak neúplné. Tělo a končetiny se pohybují díky změnám směru rotace hybné síly v sestupných a vzestupných spirálách, takže se pohyby rytmicky smršťují a rozpínají. Pozice (pohyby) *tai chi chuanu* samy o sobě navodí správné optimální dýchání. Předpisy, které popisují různé způsoby dýchání, mohou díky nedostatečnému pochopení fixovat špatné návyky. Soustředění na dech blokuje dýchání a vnitřní sílu (Liška, 2011).

Dýchání by se mělo přirozeně stát vnitřní součástí cvičení, bez potřeby se na něj koncentrovat nebo snahy jej řídit. U pokročilých cvičenců není pozornost věnovaná dýchání vůbec žádoucí. Mysl zaměřená na dech nemůže vést pohyb. Pohybu bude chybět záměr, bude-li mysl fixována na dechu.

Dle Jwing-minga (2001, s.102), klasický spis praví: „Neustále celé vaše tělo, vaše mysl spočívá na Duchu vitality (*Ťing-šen*), nikoli na dechu. Je-li soustředována na dech, pak nastává vážnutí. Osoba, která se soustřeďuje na dech, nemá žádnou *Li* (sílu); osoba, která kultivuje *chi*, vyvíjí čistou tvrdost (sílu).“

Obecně spisy o *tai chi* nedoporučují se o řízené dýchání příliš dogmaticky snažit i z prostého důvodu, že toto cvičení nebylo podle rytmu dýchání navrženo. Způsoby dýchání se proto mohou lišit nejen od sestavy k sestavě, ale také od člověka k člověku. Zvláště oslabeným a nemocným cvičencům není násilné řízení dechu doporučováno, aby si svými pokusy nepoškodili zdraví. Doporučení se však týká také začátečníků. Soustředění na dýchání omezuje pohyb vnitřní síly, proto je vhodnější cvičení začátečníků zaměřit na vyučování techniky pozic a pohybů a dýchání nechat probíhat přirozeným způsobem samovolně bez volního úsilí.

### 2.4.3 Proč cvičíme pomalu

Cvičení *tai chi chuan* je typické a velice prospěšné díky pomalosti provádění pohybů. Pomalé tempo poskytuje začátečníkům dostatek času k plnému soustředění pozornosti na vykonávání všech pohybů a na postupné zlepšování jejich techniky provedení. Pomalé provádění cvičení zabraňuje poškození svalové tkáně prudkými pohyby. Cvičící je při pomalém pohybu nucen využívat menší hlubší svaly a učí se tak svalové kontrole. V každém okamžiku pomalého pohybu je zachována rovnováha. To vše přispívá k rozvoji kinetického vnímání. Cvičící také rozvíjí svoji schopnost zůstat za všech okolností v uvolněném a sebevědomém klidu. Díky své jemnosti cvičení rozptyluje například pocity trémy, nejistoty, úzkosti a strachu aj. Rozvíjí sebedůvěru a tělesnou duchapřítomnost.

Tímto pomalým procvičováním se cvičenci učí zachovávat za všech okolností kontrolu a koordinaci. V pokročilých stupních jsou potom schopni si tuto kontrolu udržet i během provádění velmi rychlých pohybů. Také zdokonalení techniky pomocí pomalého vědomého provádění se rozvíjí rychleji, než bez této průpravy.

Cvičením se také rozvíjí cit pro vlastní rytmus (duševní i fyzický). Ten je při každodenních činnostech potlačován a vlivem moderního uspěchaného stylu života bývá často nezdravě zrychlován. Pomalé cvičení pomáhá znovu objevit individuální přirozený rytmus a navodit v těle přirozenou harmonii.

## 2.5 VÝZNAM CVIČENÍ TAI CHI CHUANU

### 2.5.1 Vliv tai chi chuanu na běžný život

Aktivita, kterým věnujeme svůj čas, ovlivňuje naše postoje a chování v běžném životě. *Tai chi chuan* rozvíjí neútočnost, nenásilí, vnímavost a uvolněnost. Na rozdíl od sebestřednosti, útočnosti a strachu, projevujícími se ztuhlostí těla, je naprosté uvolnění umožněno pouze duševní vyrovnaností. Klidný a nenásilný postoj je vyjádřením zdvořilosti, prostoty a skromnosti. Projevuje se poddajností, a tím umožňuje i vědomé a věcné jednání, zbavené bezděčného reflexního reagování.

Při pravidelném a vytrvalém praktikování *tai chi chuanu* se stává postupně toto umění životním stylem zainteresovaných jedinců.

### 2.5.2 Význam tai chi chuanu pro zdraví

K pochopení přínosu cvičení *tai chi chuan* pro zdraví člověka je potřeba dobře porozumět vztahu *chi* ke zdraví. V našem těle se nachází pro náš život dva hlavní typy oběhu, které jsou zásadně důležité pro náš život. Jedním z nich je krevní oběh, který okysličuje tělo, zásobuje jej živinami a pomáhá z něj odstraňovat zplodiny.

Druhým významným oběhem je energetický oběh *chi*. Tento oběh zásobuje energii *chi* všechny orgány a každou buňku v těle. Existuje dvanáct hlavních párů kanálů *chi* (*t'ing*) a osm drah *chi* (*maj*). Dvanáct kanálů je spojeno s vnitřními orgány, které budou normálně fungovat, pokud *chi* plynule obíhá, ale budou degenerovat nebo selhávat, je-li oběh narušen. Z osmi drah jsou obzvláště dvě důležité. Těmito jsou Vládnoucí dráha (*Tu-maj*), která jde nahoru po páteři a přes hlavu a Koncepční dráha (*Žen-maj*), která jde dolů středem předku těla. Kromě dvanácti kanálů a osmi drah je zde mnoho malých kanálů, zvaných *luo*, které jsou podobné kapilárám. Ty přenášejí *chi* z hlavních kanálů ke kůži a ke každé buňce těla. Některé z těchto malých kanálů přinášejí *chi* z hlavních kanálů do dřene kostí, které jsou také živé a potřebují *chi* a krev k růstu a regeneraci (Jwing-ming, 2001, s. 60).

Zdravý člověk má dostatek *chi*, která je ve všech částech těla vyvážená a plynule cirkuluje tělem. Jestliže se někde v těle projevuje stagnace, přemíra nebo nedostatek *chi*, časem se tato nerovnováha projeví ve formě fyzické nemoci. K příčinám akumulace *chi* v určitých místech patří úrazy, jednostranné přetěžování, ale i psychický stres a další

vlivy. Navíc se na kanálech nachází místa, kde je tok *chi* omezován a je třeba o ně preventivně pečovat, aby nedocházelo k vážnutí cirkulace *chi*.

*Chi* má přirozené tendence sama sebe vyrovnávat, jedná se o tzv. samoléčebný proces. Je tedy moudré být ke svému tělu pozorný a vědomě přistupovat k činnostem ve svém životě, které ovlivňují nebo narušují cirkulaci *chi*.

K vyléčení zdravotních problémů je prvním předpokladem otevření a zprůchodnění kanálů, aby *chi* mohla volně cirkulovat. V Číně se k těmto účelům využívají celé soubory cviků, které jsou obecně nazývány *chi-kung*, a které slouží k rozvoji *chi*, a tím i ke zlepšení zdraví a k dosažení dlouhověkosti. Jednou z osvědčených forem *chi-kungu* je *tai chi chuan*.

*Tai chi chuan* je nacvičován měkkým, pomalým a jemným způsobem. Jeho pohyby jsou prováděny souvisle bez přerušení. Plynulý pohyb a dýchání umožňují hladkou cirkulaci *chi*, harmonizují tělesné biorytmy, sjednocují tělo a mysl a přinášejí vnitřní mír a uvolnění.

Nenásilný a uvolněný pohyb je vhodným způsobem aktivního odpočinku a relaxace pro každého. Je doporučován osobám, které trpí různými psychosomatickými potížemi, vysokým tlakem, nervozitou, stresem a jinými chorobami.

Podle Lowenthala (1999) se jeho velký učitel a mistr, Čeng Man-čching, díky cvičení *tai chi chuan* vyléčil z těžké nemoci. Od dětství byl po úrazu fyzicky velmi slabý a ve dvaceti letech onemocněl tuberkulózou. Lékaři mu předpovídali pouze šest měsíců života. Čeng Man-čching se chopil jako posledního pokusu o záchranu života cvičení *tai chi chuanu*. Po krátké době cvičení tuberkulóza se svými projevy ustoupila. Neustále sice trpěl chatrným zdravím, ale později o něm hovořil jako o svém velikém štěstí. Kdykoliv totiž začal polevovat ve svém tréninku *tai chi chuanu*, jeho nemoc se mu vracela a opět projevila v plném rozsahu. Vyléčil jej až opětovný návrat ke cvičení. Později, když již působil jako mistr *tai chi chuanu*, připisoval zásluhu na tom, že ve cvičení vytrval, svému učiteli a svým nemocem.

*Tai chi chuan* však není jenom „pouhým cvičením pro fyzické zdraví“. Je to také bojové umění, které, bude-li jej člověk s opravdovým zájmem studovat, může mu přinést klidnou mysl, pevné zdraví a nový pohled na život.

Západní společnost by potřebovala naučit se více si vážit vlastního těla, pozorně mu naslouchat a vnímat, co nám chce sdělit. Moderní společnost klade přílišný význam

na intelektuální abstraktní (dvourozměrné) poznávání a myšlení, a tělesné poznání, umožňující trojrozměrné poznání prostřednictvím vnímání těla, je zcela opomíjeno. V důsledku tohoto oddělování vědomí od těla, tedy přetěžování intelektu zatímco tělo trpí neúnosným nedostatkem *chi*, vzniká tzv. ne-moc (Chia, 2008).

## 2.6 DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY VE VZTAHU K TAI CHI CHUANU

### 2.6.1 Edukační proces

Význam slova didaktika pochází z řečtiny („*didaskein*“) a znamená učit, vyučovat nebo v přeneseném významu vést. Na rozdíl od doby Jana Ámose Komenského je dnes didaktika obsahově vymezena pouze na teorii vyučování, která je jedním z předmětů pedagogiky.

Didaktika zkoumá didaktický proces (edukační proces) z teoretického hlediska a zabývá se jeho jednotlivými činiteli, tj. učitelem (edukátorem), žákem (edukantem), obsahem učiva (edukačním obsahem) a podmínkami, za kterých vzdělávání probíhá.

V celém edukačním procesu je nejdůležitějším činitelem žák, který zároveň jeho objektem i subjektem a zaujímá v něm dominantní roli. Měl by se na celém procesu aktivně podílet. Toto je však základní problém, na kterém, až na výjimky, pedagogický proces selhává. Iniciativa žáků není upřímná, vedena například touhou po poznání, ale je podmíněna různými účelovými zájmy, předsudky, představami, duševní nevyzrálostí, atd.

Obsah učiva, které je předáváno, by měl mít určitý cíl, kterého má být dosaženo, jasnou metodiku a měl by být přizpůsoben cílové skupině.

Důležitou roli v celém procesu zaujímá učitel, který řídí předávání učebního obsahu a volí k tomu různé metody. Velice podstatná je osobnost učitele, jeho vlastnosti a odborné kompetence.

Celý proces probíhá v určitém prostředí a za určitých podmínek. Tyto jsou ze všech činitelů nejméně důležité, avšak vhodné materiální i nemateriální podmínky mohou velice dobře celý proces podporovat, zkvalitňovat výuku a usnadňovat dosažení vzdělávacího cíle.

Základní cíle v oblasti tělesné výchovy směřují do oblasti zdraví, výchovy a vzdělávání. Tělesná výchova je součástí vzdělávacího systému v ČR. Z tohoto procesu

mají žáci možnost se různě vyloučit (například se omluvit ze zdravotních důvodů) a další pohybové volnočasové aktivity jsou založeny pouze na bázi dobrovolnosti. Stále větší roli tedy hraje motivace k pohybu (aktivnímu trávení volného času). Velmi se zde uplatňuje vliv prostředí a rodiny, ve které žák vyrůstá. Je-li například rodina sportovně zaměřena, lze předpokládat větší zájem ze strany dítěte. Značný vliv mají také média a přirozené autority.

*Tai chi chuan* je jednou z dalších možností rozvoje tělesné kultury ve volném čase.

### 2.6.2 Žák, učitel a vyučovací metody v tai chi chuanu

Cílem vzdělávání se při cvičení *tai chi chuanu* stává samotná metoda cvičení a sebezpozorování, aby se její pomocí odbourala závislost cvičebního rozvoje na učiteli. Učitel bojových umění dříve zastával úplně jinou roli, než má dnes učitel tělesné výchovy nebo sportovní cvičitel v západních zemích. Byl vážený pro své umění a žáci museli vyvinout velikou aktivitu, aby se něco od učitele-mistra dozvěděli.

Učitel například někdy přišel, ukázal jeden cvik jen jednou a ponechal žáky, aby sami hledali způsob, jak předvedenou techniku provést. Výsledek přišel zkontrolovat někdy i po několika dnech. Aktivita, cílevědomost a vytrvalost žáků byla tak průběžně prověřována a rozvíjena. V důsledku nedostupnosti informací a absence ukázek aplikací bojových umění se zvyšoval zájem u jeho adeptů. Role učitele se tak mohla pohybovat spíše v rovině provádění a dopomoci, morálního směřování, nikoliv jako dnes v přemlouvání a v umělém vytváření různě podmíněné motivace u cvičenců.

Styl výuky a rychlost postupu by měly být uzpůsobeny podle skladby cvičební skupiny. U starších cvičenců jsou volena jednodušší cvičení s menší náročností a vše je přizpůsobeno zdravotnímu stavu jednotlivců. U dospělých jedinců nebo studentů může být výuka organizována dynamičtější formou. Uplatňování obecných didaktických zásad tělesné výchovy je vhodné aplikovat také při výuce *tai chi chuanu*.

Při výuce *tai chi chuanu* lze využít také předešle získaných pohybových dovedností jedinců, a tak pomocí vhodných analogií s konkrétním sportem nebo tělovýchovnou činností, jimiž se dosud zabývali, je možné je rychleji uvést do vnímání té či oné pozice či cviku.



Je výhodné využívat celého spektra didaktických stylů přiměřeně podle úrovně žáků a prostřednictvím problémových úkolů vybízet žáky k převzetí iniciativy a hledání řešení vlastního cvičebního vývoje.

Iniciativa v tréninkovém (pedagogickém) procesu musí být na straně žáka. On dodává celé výuce sílu, kterou zkušený učitel usměrňuje. Probuzení iniciativy u žáka ze strany učitele je vlastně svým způsobem falešné. Pokud žák iniciativu nepřevzme, je pouhou zmanipulovanou loutkou, která není bez jeho vůle schopna pohybu. Odvozená iniciativa není tedy správná a velice rychle inklinuje ke svému opaku (Liška, 2011).

### **2.6.3 Cvičební prostředí a jeho uvědomování v tai chi chuanu**

*Tai chi chuan* je vhodné cvičit v čistém prostředí nebo venku v přírodě. Harmonické prostředí umožní cvičencům vnitřně se koncentrovat a uvolnit. Hlubší uvolnění můžeme navodit pomocí relaxační hudby, vonných tyčinek či ztlumením světla. Cvičení není příliš náročné velikost prostoru, je možné ho provádět doma, v tělocvičně, ale také venku v přírodě. Nedoporučuje se cvičit bezprostředně po jídle nebo naopak hladový. Důležitá je pravidelnost cvičení, přičemž kvalita je zde povýšena nad kvantitu.

Většího významu nabývá samostatné cvičení doma než společné cvičení ve skupině. Společné cvičení by mělo sloužit jako příležitost k porovnání vlastních výsledků. Mělo by poskytovat prostor ke konzultacím, vzájemně podporovat cvičební nadšení (motivaci), povzbuzovat tvůrčí inspiraci k samostatnému rozvoji cvičence. V neposlední řadě by mělo zajišťovat organizaci tréninku a cvičební skupiny.

Mnozí mistři *tai chi chuanu* doporučují cvičit ráno při východu slunce a večer v době jeho západu. Klasické pokyny doporučují cvičit i v poledne a o půlnoci. Kromě této nejvhodnější doby je však možné cvičit prakticky kdykoliv a kdekoliv je to vhodné. Vždy to bude mít při dnešním náročném životním stylu veliký přínos pro náš organizmus i náš život.

Zmiňujeme-li se o vnějších podmínkách cvičení a o prostředí, nesmíme opomenout také vnitřní aspekt vnímání prostředí a prostoru.

Při výuce pohybové kultury (techniky pohybu) nesmíme zapomínat na základní podmínku pohybu, kterou je gravitační prostředí, ve kterém se lidský pohyb odehrává.

V praxi jsme až příliš často svědky toho, že se psychosomatické pohyby vyučují bez vztahu ke gravitačnímu poli. Takto vzniklé pohyby jsou potom umělé a násilně prováděné proti odporu tíhového prostředí.

Při provádění *tai chi chuanu* se cvičenci musí učit vnímat nejen své psychosomatické pohyby, ale i prostředí, v němž jsou prováděny. U běžného absolventa západní výchovy je schopnost vnímání tíhového prostředí a vlastní tělesné tíže důrazně potlačena pod práh vědomí.<sup>1</sup> Tato schopnost musí být rozvíjena, chceme-li pohyb zušlechťovat. *Tai chi chuan* je často připodobňován k plavání ve vzduchu (ve skupenství hmoty plynném). Je skutečně splýváním v gravitačním prostředí, v psychofyzikálním prostoru naší mysli. Využívá ve vzdušném prostředí Archimédův zákon podobným způsobem jako je platný ve vodním prostředí. Plavec je na tom o poznání lépe, neboť se pohybuje ve víceméně nepřirozeném živlu. Je tedy schopen snáze rozlišovat vliv a odpor prostředí (skupenství hmoty kapalně) a svůj psychosomatický pohyb. Snáze vnímá a využívá nadnášení vodou (antigravitační sílu). Zdokonaluje své plavání pomocí konfrontace pohybu a prostředí, a také minimalizací jejich vzájemných kolizí (Liška, 2010).

V tréninkovém procesu je velmi časté, že je cvičenec chválen za napodobování neujasněných představ správných pohybů a nikoliv za jejich skutečně reálné provádění. To je závažný didaktický problém. Minimalizovat tyto situace může pouze větší kompetentnost cvičitele, který bude schopen sám pohyby reálně provést a u cvičících rozpoznat.

Pohyb *tai chi chuanu* připodobňuje Liška (2010) také k pohybu vlajky v ruku vlajkonoše. Vlajka musí být vždy tažená žerdí. Jinak se k ní lepí, přimotává a muchlá. Žerdí je v lidském těle páteř (respektive svislá tělesná osa). Vzniká tím pro cvičence dosti složitý problém a totiž ten, jak učinit skoro všechny pohyby tažením páteře a nikoliv tlačení proti anatomickému a tíhovému odporu. Liška také zdůrazňuje, že čím správněji je pohyb provedený, tím je rychlejší, a tím snáze překonává (ruší) gravitaci. Je nutné připomenout, že z hlediska fyziky je relativní, co se vlastně pohybuje, zda tělo nebo prostředí. Je například možné cvičit proti větru, využívat jeho

---

<sup>1</sup> Ztráta vědomí tělesné tíže je ztrátou duchapřítomnosti, a také reálného vnímání a myšlení. Tohoto jevu se široce využívá při manipulaci lidského vědomí (např. reklama). Upoutání a odvedení soupeřovi pozornosti je základem taktiky boje.

pohybu a hledat při tom jeho co nejmenší odporovou sílu vůči vlastním tělesným pohybům.

Imaginace je při procvičování *tai chi chuanu* značným pomocníkem. Pomocí představivosti si můžeme vytvořit prostředí různé hustoty a následně studovat změny a rozdílnost prováděných pohybů. Nejen prostředí vnější, ale také imaginární může vhodně doplnit a zkvalitnit tréninkový proces.

#### **2.6.4 Tělesná zdatnost a tai chi chuan**

Rozvoj základních pohybových schopností jako je síla a rychlost, není při cvičení *tai chi* nezbytnou podmínkou, zvláště u jeho zdravotní formy. Nejdůležitější je uvědomělá vytrvalost. Ostatní schopnosti, včetně obratnosti a ohebnosti, jsou rozvíjeny postupně a přirozeně, v přiměřené míře a v návaznosti na cvičební vývoj.

Při cvičení *tai chi chuanu* je kladen důraz na minimální používání fyzické svalové síly, jehož účelem je útlum inervace (napínání) velkých dlouhých svalů a svalových skupin a zapojení do funkce spíše svalů kratších (rotačních), které jsou blíže uloženy u kloubů. Minimalizování použití hrubé svalové síly na co nejnižší úroveň, umožní cvičenci zřetelnější vnímání svého těla a kontrolu mysli, ale také případné partnerovy (soupeřovy) osoby a jejího jednání. Toto opatření zároveň cvičenci umožní vnímat a přirozeně využívat prosté fyzikální zákony.

Měkká pomalá metoda nácviku pohybů sloužila v klasickém bojovém tréninku k dosažení extrémní vnímavosti a rychlosti. U zdravotního cvičení, které se týká spíše starších osob, není rozvíjena rychlost, ale prohlubováno a zpomalováno dýchání. U mladších cvičenců se však z důvodů získání zkušeností předpokládá určité rozvíjení bojeschopnosti, na které jsou připravováni kvalitním a pomalým prováděním cviků. Pomalým prováděním formy jsou vědomě odbourávány nadbytečné úkony a pohyb je tzv. vybrušován do krystalické formy.

„V každém rychlostním projevu je důležité správné technické provedení pohybu. Jestliže tomu tak není, nelze dosahovat individuálních hraničních rychlostí a navíc, špatná technika (například běhu) se ještě více zafixuje“ (Vilímová, 2002, s. 48).

Prostřednictvím zvyšování obtížností cviků a forem *tai chi chuanu* je nenásilnou formou rozvíjena obratnost cvičenců. Obratnost je multifaktorová dispozice, která zahrnuje širší škálu pohybových schopností a dovedností a umožňuje jejich soulad.

Pomalé provádění jednotlivých cviků podporuje tento soulad a umožňuje zkvalitňování pohybové dovednosti a její koordinace.

Ohebnost – pohyblivost je při cvičení rozvíjena prostřednictvím uvědomování těla a průpravných cviků (*tai chi chi kungu*), které jsou prováděny jak statickou, tak dynamickou formou. Rozvoj koncentrace a pronikání vědomím do jednotlivých částí těla a uvědomování si kloubních spojení a jejich hybné funkce, toto vše ještě umocní.

V překladech různých autorů je často používán výraz měkkost, jež je možné chápat jako multifaktoriální schopnost slučující pružnost, poddajnost, neužívání hrubé svalové síly, ale i obratnost. Schopnost být měkkým nebo také poddajným (jako voda), je základem *tai chi chuanu*. Absence této dovednosti neumožňuje správné provádění sólové sestavy ani cvičení s partnerem.

#### **2.6.5 Motorické učení ve vztahu ke studiu tai chi chuanu**

Proces motorického učení můžeme rozdělit na čtyři fáze nebo také čtyři úrovně zvládnutí motorické dovednosti.

V první fázi se cvičenec seznamuje s cviky a prvky motorického pohybu a snaží se tyto napodobovat. Nemá ještě vytvořenou konkrétní představu pohybu. Pohyby jsou často nekoordinované, protože centrální nervový systém nestačí pohyby regulovat, neboť dochází k difúzní iradiaci vzruchů. Za účelem provedení pohybů jsou potom zapojovány i svaly nepotřebné k jeho provedení. Tato fáze je nazývána **generalizační** (VILÍMOVÁ, 2002).

V této první fázi je pro cvičence *tai chi* velice důležitá prezentace správného provedení cviků. Začátečnickům je vhodné předložit zjednodušené přípravné cviky, jejichž prováděním si zlepší fyzickou kondici, a jež je koordinačně připraví na provádění složitějších cviků.

Během celého procesu zaujímá důležitou roli motivace. Ačkoliv je motivace u každého cvičence individuální, vychází obvykle z nevědomé pudové přirozenosti. Měla by být cvičitelem vhodně usměrňována tak, aby se postupně transformovala v uvědomělou motivaci, neboť motivace je hnacím podnětem a motorem každé činnosti. Zájem je tedy při cvičení *tai chi* jedním ze základních předpokladů jeho úspěšného zvládnutí.

Ve druhé fázi motorického učení dochází u cvičenců ke zpevnování pohybových návyků a dovedností. Opakováním cviků dochází k zapojování těch svalových skupin, které si správné provedení cviku vyžaduje. Nadbytečné zapojování svalů, ke kterému docházelo v první fázi, je postupně odbouráváno. Jedná se tedy o fázi **diferenciace**. V této fázi je pro cvičence velice důležité poskytnutí zpětné vazby, například formou pochvaly nebo vyjádřením podpory cvičitele, neboť se vytváří asociační spoje mezi pochvalou a správným provedením cviku. Na úrovni CNS je cvičenec již schopen koncentrace na pohybovou dovednost. Dochází ke hrubému zvládnutí cviku nebo motorické dovednosti (VILÍMOVÁ, 2002).

V této fázi dochází při cvičení *tai chi* ke zvládnutí hrubého provedení jednotlivých cviků sestavy 24 forem, nebo její části, a jejich zapamatování. Pohybová paměť je rozvinuta individuálně, proto může u některých cvičenců docházet k problémům se zapamatováním si složitějších kombinací cviků v sestavě. Tato paměť je rozvíjena během celého procesu cvičení *tai chi chuan*. Začátečník by měl být schopen zapamatovat si posloupnost jednotlivých cviků v sestavě 24 forem. Úroveň jejich provedení je pak zdokonalována následným prohlubováním dovedností *tai chi chuanu* a postupným porozuměním jeho podstatě. V souladu se cvičebním vývojem by se také měla odbourávat díky rozvoji introspekce cvičenců jejich závislost na hodnocení cvičitele. Ve výukovém programu bychom chtěli docílit alespoň této úrovně, tj. zvládnutí hrubého provedení cviků a zapamatování si jejich posloupnosti v sestavě nebo alespoň v její první části.

Dalším zdokonalováním pohybových dovedností se vyznačuje třetí fáze. Tato etapa je v běžných sportech zaměřena zejména na rozvoj výkonnostních aspektů. Proto bývá někdy obtížné udržovat v rovnováze kvantitativní stránku pohybových dovedností s kvalitativní. Dochází k vnitřnímu osvojování pohybů, stabilizaci centrálního nervového systému, pohyby již není třeba soustředěně kontrolovat. Jedná se tedy o fázi **automatizace**. Pohyby jsou automatizovány a jsou již koordinované. Z hlediska energetického výdeje jsou úsporné. Cvičenec je dokáže kombinovat a skládat do větších celků. Propriorecepce je již velmi přesná (VILÍMOVÁ, 2002).

V této fázi nácvičku *tai chi chuanu* by se mohlo vnějššímu pozorovateli zdát, že je již pohybová dovednost cvičencem plně zvládnuta. Avšak z pohledu *tai chi chuanu* teprve po zvládnutí této fáze vlastní cvičení teprve začíná. V *tai chi chuanu* nejde o neustálé

zvyšování osobní výkonnosti. Účelem cvičení je naopak překročení osobnosti a její omezenosti (tzv. odložení ega). Důraz je kladen na vědomé provádění pohybů a jejich neustálé vnímání (propriorecepci) a sebereflexi. Fixování pohybů a jejich následné podvědomé zautomatizované provádění je nežádoucí. Dá se také říci, že aspekt vnějších forem a jejich změn je pouze jedním z mnoha aspektů umění *tai chi chuanu*. Zvládnutí provedení co nejdokonalejší vnější formy je tedy začátkem tohoto komplexního rozvoje.

Někteří trenéři fázi automatizace odmítají, neboť podle nich uzavírá proces cvičebního vývoje. Mnozí autoři si již také uvědomují, že třetí fázi učení pohybové dovednosti nekončí a nechávají otevřený prostor rozvoji prostřednictvím fáze čtvrté, která je nazývána tvořivou koordinací nebo také **tvořivou asociací**. Rozvíjí se zde nové kreativní způsoby provedení. Jedná se mistrovskou úroveň zvládnutí pohybových dovedností. Jedinci cvičící na této úrovni rehabilitují předcházející obecnou cvičební úroveň, která přirozeným způsobem ztrácí svoji kvalitu. Teprve na této úrovni může být rozvíjeno umění *tai chi chuan* ve svém plném rozsahu.

Celý proces učení se umění *tai chi chuanu* je však daleko složitější. Nejedná se zde o představu pohybové dovednosti, kterou by se člověk naučil (upevněním nervových spojů) a tímto by byl pohyb dokonalý. Celý proces se neustále opakuje, jako by probíhal v kruhu. Pomocí recyklování se rafinuje kvalita. Každým dalším kolem se zvyšuje kvalitativní úroveň pohybové dovednosti, psychomotoriky a duševního stavu. V reálném procesu často nastává situace, kdy se jednotlivé fáze navzájem prolínají a vzájemně se ovlivňují. Například již v první fázi je kladen důraz na kreativitu, vnímání tendencí vlastního těla, uvolnění a na aktivování tzv. pozorovatele. A naopak na pokročilé úrovni čtvrté fáze motorického učení stále dochází ke zkoumání, objevování, prověřování a zkoušení nových (vyšších či principiálnějších) pohybových motivů, schémat a jejich integraci. Jedná se tedy o velice živý, dynamický a otevřený proces.

Na výuku *tai chi chuan* je velice těžké aplikovat didaktiku vytvořenou lidmi žijícími v jiném prostředí a jiným životním stylem oproti světu východnímu, např. Číně, Japonsku či Indii.

„V Japonských a čínských bojových uměních je život pojímán jako nepřetržitě úsilí o dosažení vyšší duchovní úrovně. Tomuto cíli slouží všechny každodenní úkoly. Zlepšování techniky pohybu při cvičení, které působí záměrně na tělo i psychiku,

je vnímáno jako prostředek k individuálnímu růstu a prohloubení lidských kvalit“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 200).

### 2.6.6 Odlišnost kultur a přístupů k tělesné kultuře

Odlišnost tradiční mentality východního člověka a člověka žijícího v tzv. vyspělé západní civilizaci je značná. Tato odlišnost je způsobena rozdílnou kulturou i historií. Rozdíly se projevují jak v oblasti mentální, tak ve fyzické kondici. Ve společnosti, kde *tai chi* vznikalo a dále se vyvíjelo, bývalo zvykem, že lidé častěji klečeli, než seděli na židlích. Často se také ukláněli na výraz úcty a z důvodu věcné komunikace. Od raného dětství bývali vedeni k rozvoji pohybových vlastností a uvědomování těla. V duševní oblasti je zde velice nápadný rozdíl v projevech zdvořilosti vůči výše postavené, nadřizené nebo moudřejší osobě, a především ve vnitřní pokoře vůči všemu, co individuálního člověka převyšuje.

Charakteristické znaky východních přístupů k tělesným aktivitám jsou:

- introvertní zaměření,
- odpoutávání se od vnějšího chaotického světa, odbourávání konzumu, neusilování, zklidnění,
- důraz na vnitřní prožitky, meditace,
- poznávání a regulace fyziologických funkcí,
- výchova k seberegulaci, rozvoji harmonie (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Oproti tomu, západní společnost přikládá největší význam spíše rozvoji osobních intelektuálních schopností a opomíjí kultivaci vnímání těla. Lidé ve větší míře sedí a obecně trpí nedostatkem pohybu. V důsledku stresu je mysl často roztříštěna a neschopna se soustředit na momentálně vykonávanou činnost. Morální vlastnosti jako například pokora a skromnost v západní kultuře postupně zanikají nebo jsou vykládány jako slabost či méněcennost. Egoizmus byl povýšen na nejvyšší ideál lidstva.

Pokud se člověk rozhodne provádět nějaké cvičení, zpravidla o toho očekává nějaké osobní výhody (např. zhubnutí, finanční zisk, získání partnera), ale jen výjimečně je schopen pro cvičení také něco obětovat. Může to být například zmiňovaných 10 minut plně soustředěného cvičení denně.

Zaměření činností člověka (tedy i tělesná cvičení) v západoevropské společnosti je ovlivněno jejími kulturními kořeny a je orientováno především na výkon. Charakteristické znaky naší tělovýchovné a sportovní činnosti jsou:

- soutěživost, založená na měření a srovnávání výsledků,
- kolektivní pojetí soutěžení,
- výchova k podřízení osobních potřeb potřebám kolektivu,
- výchova sebereprezentaci a prokazování rostoucího výkonu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

V Číně bývalo obvyklé, že zájemce o tradiční způsob cvičení musel vyvíjet obrovskou aktivitu a snahu, aby byl vůbec nějakým učitelem přijat za žáka. Byla tak testována opravdovost jeho skutečného zájmu o cvičení a především vytrvalost, jež je jednou z nejdůležitějších podmínek úspěšného zvládnutí *tai chi*.

Robert W. Smith uvádí, že musel podle místního zvyku klepat na Cheng Man-ch'ingovi dveře po dobu jednoho roku, než byl od něj přijat za žáka (Man-ch'ing, Smith, 1967).

### **2.6.7 Hodnocení a tai chi chuan**

Hodnocení se stalo nezbytnou součástí tělesné výchovy západní kultury. Kromě výchovné a didaktické má řadu dalších funkcí. Ve školní tělesné výchově je nástrojem hodnocení klasifikace, výjimečně slovní hodnocení.

Tai chi chuan a východní tělesná kultura se svým charakterem značně principiálně liší od výkonnostně motivovaného sportu na západě. A to i přes zrealizované pokusy učinit z tai chi chuanu oficiální soutěžní disciplínu.

V tai chi chuanu je mnohem více důležitější kvalita duševních stavů (například vědomá pozornost, klid a uvolněnost) a umění práce s chi, než provedení vnější formy.

Pokud bychom chtěli nějakým způsobem tuto vnitřní kvalitu hodnotit, je možné využít například dotazníku na vnitřní stavy či škály sebehodnocení. Předpokladem alespoň trochu objektivního hodnocení je však schopnost cvičícího tyto stavy a změny dané postupným tréninkem registrovat. Proto je velice důležité vést cvičence k sebezpozorování, k zamýšlení se nad principiálními otázkami, „co“, „proč“ a „jak“ cvičí, které by je vedli k hlubšímu pochopení cvičení a tím i uvědomění si vlastního pokroku.



U začátečníků je možné hodnotit hrubé zvládnutí vnějších pohybů sestavy či její části. Tai chi chuan má však mnoho úrovní zvládnutí a s vyššími úrovněmi ubývá kompetentních osob, které by byli schopny kvalitu posoudit.

Podle Lišky (2011) je velice důležitým výsledkem tréninkového procesu získání schopnosti registrace vlastního cvičebního pokroku, nezávisle na cvičiteli, rozhodčích či zevních měřitelných kritériích. Tato schopnost nejlépe motivuje k dalšímu cvičení. Pokud je cvičenec registrací svého pokroku slepě závislý na zevním hodnocení, jeho cvičební úsilí i projevy jsou odcizené a konečným výsledkem je dříve či později ztráta cvičební motivace.

Očekávat uspokojení po zvládnutí cvičení tai chi chuanu a po dosažení vytyčených výsledků je chimérické. Je postaveno na uspokojení dosahovaného s časoprostorovým posunem, na který je vázáno duševní omezení (koncentrace). Vyšším stupněm je uspokojení, které je dosahováno při samotném cvičení, které není vázáno na výsledky (meditace). Nejvyšším stupněm (kontemplace) je uspokojení (uklidnění) dosažené před cvičením (bez cvičení), ovšem nikoliv chápáno v běžném smyslu slova (z pozice prvního stupně). Je to cvičení bez cvičení (Liška, 2011).

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

#### 3.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je navržení výukového programu sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang“ pro výuku začátečníků na dobu 6 měsíců a jeho uložení na elektronický nosič DVD.

#### 3.2 ÚKOLY PRÁCE

Pro teoretickou a praktickou část jsem stanovila úkoly v následujícím pořadí:

1. Shromáždit potřebné množství dat, teoretických pramenů a literatury. Provést analýzu získaných informací. Vymežit obsah a okruh problému.
2. Teoreticky zpracovat zkoumanou problematiku.
3. Provést technickou a metodickou přípravu vlastního zpracování návrhu výukového programu sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang. Vytvoření scénáře programu.
4. Prakticky zpracovat návrh výukového programu dle připraveného scénáře, vytvořit a sestříhat videozáznam.
5. Ve video programu vytvořit kompletní film s výukovým programem.
6. Pořídit fotodokumentaci postojů, rozfázovaných prvních cviků sestavy a častých chyb během cvičení, uspořádat vše do přehledných bloků.
7. Písemně a graficky zpracovat bakalářskou práci.

#### 3.3 METODY PRÁCE

Pro zpracování práce jsme využili tyto metody:

- metodu obsahové analýzy - pro zpracování literatury,
- komparativní metodu - pro srovnání získaných informací,
- metodu fotografickou a metodu videozáznamu - pro praktické zpracování práce,
- metodou stříhu a zpracování videozáznamu v programu Pinnacle Studio.

### 3.4 ORGANIZACE A METODIKA

Výukový program jsme koncipovali pro úplné začátečníky *tai chi chuanu*, proto se zabývá základními principy a jejich praktickým nácvikem. Zdánlivě jednoduchá cvičení v sobě skrývají návod na pochopení základních psychosomatických principů *tai chi chuanu*, jeho techniky, taktiky (psychologie) i strategie.

Ve výukovém programu dále rozebíráme základní pohyby nohou a paží, které jsou postupně komponovány do složitějších pohybových motivů. Jednotlivé formy sestavy jsme rozdělili do určitých bloků tak, aby bylo možné jejich samostatné nacvičování.

Program, jež obsahuje také kompletní sestavu 24 forem *tai chi chuan*, jsme navíc obohatili o krátký pohled na jeho bojový aspekt prostřednictvím ukázek improvizovaných aplikací. Program jsme doplnili fotografickou dokumentací, která je součástí této práce. Fotografická dokumentace nejprve zahrnuje pozice chodidel v postojích, v dalším díle zobrazuje fázování prvních cviků sestavy. Na závěr fotodokumentace obsahuje nejčastější chyby vyskytující se při cvičení *tai chi chuanu*. V příloze uvádíme obrazovou dokumentaci kompletní sestavy 24 forem *tai chi chuanu* včetně jejich popisu podle Fojtíka.

Koncept výukového programu jsme připravili na základě zkušeností a studia literatury. Natáčení plánovaných sekvencí jsme dojednali podle navrženého scénáře se začínajícím kameramanem M. V. a s dlouholetými trenéry *tai chi chuanu* VSK Slávie JU ZF České Budějovice J. V. a V. L.

Po společné konzultaci s dlouholetými odborníky *tai chi chuanu* jsme některé pasáže na doporučení upravili a natočili v pozměněné verzi. Jiné jsme natočili podle původního scénáře. Natáčení se konalo opakovaně v několika dnech. Díky zkušenostem a výborné spolupráci s instruktory i kameramanem jsem natočili dostatečné množství materiálu, který mohl být použit k tvorbě výukového programu.

Sestavila jsem podrobnou časovou osnovu, včetně rozčlenění do jednotlivých sekvencí a jejich vzájemného uspořádání. Poté jsme natočený materiál sestříhali a uspořádali podle zmíněné časové osnovy v programu Pinnacle Studio ve spolupráci s odborným pracovníkem PF JU. Dále jsme vytvořili stručné komentáře a názvy jednotlivých kapitol a podkapitol. *Tai chi chuan* bývá často cvičen při hudbě, proto jsem požádala o její vytvoření diplomovaného umělce M. U. Celé video jsme následně ve spolupráci s odborným pracovníkem PF JU zkompletovali, doplnili

fotografiemi a úvodní listy, a graficky zpracovali v programu Pinnacle Studio. Po posledních úpravách a kontrole jsme film přeformátovali. Celý program jsme opětovně zkontrolovali, aby byl kompletní. Výukový program sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang jsme uložili na elektronický nosič DVD, který je přílohou této práce.

Pro spuštění výukového DVD je třeba jej zasunout do mechaniky přehrávače. Na obrazovce se objeví seznam jednotlivých kapitol. Můžete přehrát buď celý výukový program najednou, nebo zvolit konkrétní kapitolu, která má být přehrána. Po přehrání vybrané kapitoly se video vrátí na úvodní obsah. Obsluha výukového programu je velice jednoduchá, aby co nejvíce usnadnila práci uživatelům.

Pro doplnění celkové metodiky jsme pořídili fotografie s postoji, a také fotografie s častými chybami, které se vyskytují při provádění cvičení. Rovněž jsme pořídili fotografie s rozfázovanými pohyby prvních cviků ze sestavy 24 forem. K úpravám fotografií jsme využili programů CorelDRAW a Malování.

Většina informačních zdrojů o *tai chi chuanu* poskytuje informace s konkrétním zaměřením tématu. Například se jedná o specializaci cvičení ke kultivaci *chi*, na provádění sestav nebo na různé aplikace (cvičení s partnerem, sebeobrana apod.). Účelem tohoto zpracování, bylo shromáždění jednotlivých částí a jejich ucelení pomocí zkušeností do jednoho názorného celku, který v této kompletní podobě nebývá běžně publikován.

## 3.5 OBSAH VÝUKOVÉHO PROGRAMU

### 3.5.1 Použitá terminologie v textu a ve výukovém programu

U popisů obrázků ani v textu nebudeme používat tělovýchovnou terminologii, která by mohla působit zavádějícím způsobem, ale specifické názvosloví, které se používá u *tai chi chuanu* podle standardních zvyklostí.

Výukový program sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang na DVD obsahuje následující kapitoly:

1. úvodní cvičení, *chi kung*,
2. základní principy práce s tělem a přenášení váhy,
3. průpravná cvičení,
4. základní kroky a střehy,
5. jednotlivé cviky ze sestavy 24 forem,
6. sestava 24 forem,
7. ukázky aplikací.

### 3.5.2 Úvodní cvičení, *tai chi chi kung*

Pohyby *tai chi chuanu* se vyznačují koordinací a harmonizací pohybů s dýcháním. U začátečníků nebývá doporučováno přílišné zaměření na horlivé nacvičování dýchání. Naopak se jim doporučuje, aby ponechali tělo samovolně dýchat nenuceným a přirozeným způsobem, a takto jej tzv. neznásilňovali. Přirozené dýchání by tak mělo postupně vyplynout ze správného provádění pohybů a jejich tempa a rytmu. Další různé způsoby dýchání by se měly vyvinout pomocí postupného nabývání zkušeností a cvičební způsobilosti. Dýchání není prováděno z minimální do maximální kapacity plic, ale v nenuceném rozsahu přibližně 30-70% kapacity plic.

V úvodním cvičení je zařazeno základní dechové cvičení, které přirozeně nutí nadechnout do plic současně se vzpažením, a které při spouštění paží k tělu způsobuje vydechnutí. Toto cvičení je možné zařadit na začátku každého cvičení, aby se uklidnila mysl i tělo, navodila harmonie potřebná pro další cvičení, zaujalo rovnovážné postavení a také, aby se aktivovala vnitřní síla.

Cvičení zatlačení s výdechem umožňuje uvědomit si energii *chi*. Provádíme ho s představou, jako bychom odtlačovali nějaký těžký předmět. Při tomto cvičení

se zpravidla používá obrácené dýchání, například s výdechem zvedáme těžký předmět nad hlavu. Není to však striktním pravidlem. Individuálně může být dýchání rozdílné. Důležitá je zde představa opravdu těžkého předmětu.

Rozvoj *chi*, jejího vnímání, a zvedání nad hlavu a do paží podporuje cvičení *podpírání nebes*, které odpovídá jednomu ze cviků z předešlého souboru. Jedná se o statické setrvávání v postoji, v situaci, jako bychom zvedli těžký předmět nad hlavu.

Zde je zařazeno podobné cvičení, *obejmutí pažemi*. Cvik vizuálně napodobuje pozici objímání stromu. Můžeme jej provádět v základním postoji s váhou stejnoměrně rozloženou na obou chodidlech nebo lze využít přenesení váhy na jedno chodidlo. V těchto postojích je možné setrávat od několika minut až po půl hodiny dle způsobilosti cvičícího. Velice pokročilí cvičenci dokáží prý setrávat v některých statických cvicích třeba až hodinu i déle. Nejde zde však o zdolávání časových rekordů, ale o nenásilné navození a udržování příjemných a blahodárných psychosomatických stavů. Důležité je zůstat během těchto cvičení v uvolněném postavení, bez pocitů tíhy a námahy, a přitom zachovat pocit zavěšení páteře a vnitřní bdělosti. Cvičení se někdy zakončují položením dlaní na spodní *tan tchien*, aby se tak harmonizovala a uskladnila případná nadbytečná energie *chi*, neboť všechny silové pohyby z těžiště vycházejí a do něj se vrací. Vhodné je též uchovávat nadbytečnou *chi* v nohách a především v chodidlech (jejichž meridiány slouží jako rezervoáry *chi*).

Aby bylo dosaženo žádoucích výsledků, všechny tyto cviky vyžadují pravidelné provádění. Jsou vhodné jak pro začátečníky, tak pro pokročilé.

### **3.5.3 Základní principy práce s tělem a přenášení váhy**

Uvědomování si vlastního těla je základem všech psychosomatických cvičení. Jestliže se naučíme vnímat své tělo jako třídimenzionální objekt v prostoru, otevrou se nám tak nové větší možnosti pro jeho používání a bytostný vývoj.

Prostřednictvím cviků s holí je v této kapitole naznačen způsob, jak dosáhnout vnímání rotačních pohybů (hybné síly) kolem tří základních tělesných os: délkové, pravolevé a předozadní.

Schéma této kapitoly popisuje základní principy cvičení *tai chi chuanu*. Jedná se o pocit zavěšení těla za temeno hlavy shora, svislou polohu páteře (inklinující

k délkové ose) a celkové tělesné i duševní uvolnění. Všechny končetiny jsou pokrčené, hrudník mírně vtažený dovnitř, kyčle uvolněné a pánev lehce podsazená.

Tyto principy se snažíme zachovávat v průběhu přípravných cvičení *tai chi chuanu*, při provádění sestavy, ale příležitostně i v denním životě při běžných situacích.

### 3.5.4 Průpravná cvičení

Ladné pohyby *tai chi chuanu* mohou vypadat na první pohled jako složité. Začátečník může shledávat jejich provedení a pochopení velice obtížným. Při výuce v Číně se často začíná výcvik zpravidla rovnou sestavou, včetně jejich detailů provedení. Cvičenci předtím již obvykle něco cvičili a jejich kondice není zcela nedostatečná. Setkala jsem se i s tím, že učitel na první hodině upravuje žákům držení článků prstů na ruce.

V našich podmínkách, kdy někteří noví začátečníci nemívají vůbec žádnou pohybovou přípravu, se osvědčila průprava prostřednictvím procvičování kruhových pohybů pažemi. Kruhové pohyby jsou základem celého cvičení *tai chi chuanu*. Kruhové pohyby jsou prováděny aerodynamicky s představou, jako bychom se pohybovali v hustějším prostředí, než je vzdušné, například ve vodě. Trvalý pobyt a pohyb v našem přirozeném prostředí (ve skupenství hmoty plynném) způsobuje, že si jej přestáváme uvědomovat. Imaginární adaptace pohybů na hustější prostředí velice zvyšuje kvalitu všech prováděných pohybů.

V této kapitole je ukázáno cvičení s míčem. Toto cvičení se obvykle provádí s jasnou představou pomyslného míče, bubliny nebo tvárné koule. Pro lepší názornost je na videu použit měkký míč. Naše mysl řídí, vede, pohyby *tai chi chuanu* a poskytuje jim záměr.

V běžném životě je sled činností mysli, síly a těla podvědomě automatizován, takže si jej lidé neuvědomují a jednají obvykle reflexně. Při pokusech o vědomé provádění je pořádek toto sledu u nezkušeného člověka různě narušen, blokován či obrácen, což se například typicky projevuje nemotorností, trémou a jinými psychosomatickými indispozicemi.

Toto cvičení je názorným příkladem psychosomatického cvičení, neboť záleží na schopnostech naší mysli, jak budou její představy konkrétní, plastické a kompletní. Všechna cvičení vyžadují pravidelný pozorný a uvědomělý trénink.

Následné cvičení je návodem, jak si osvojit krouživé pohyby paží. Celé tělo je uvolněné, lokty jsou spuštěny u těla a přitom kroužíme rukama a předloktími. Kruhové pohyby provádíme v čelné rovině před tělem palcovou stranou ruky směrem vzhůru a zpět dolů malíkovou stranou ruky nebo opačně, jak je zobrazeno na videu.

S postupným osvojováním si pohybů paží můžeme postoupit k jejich procvičování v základním kroku nebo s vykročováním vpřed.

Tento způsob výuky je náročnější na čas, než kdybychom přikročili k výuce sestavy i s jejími detaily. Cvičenci však při této metodě studují samostatně, jak za splnění daných podmínek provést cviky co nejlépe a budou později způsobilější k provádění cvičení se zbraněmi, ke cvičení aplikací s partnerem. A také jim nebude činit problémy, aby se přizpůsobili různým jiným stylům *tai chi chuanu*, se kterými se mohou během své cvičební kariéry setkat. Výhody této metody dokonce shledají i u jiných pohybových aktivit (např. sport, tanec, herectví, pantomima apod.).

### **3.5.5 Základní kroky a střehy**

V sestavě se opakuje několik základních postojů. Video zobrazuje nejčastěji se vyskytující postoje v sestavě 24 forem. Pro doplnění a rozšíření spektra využití postavení chodidel je zde fotodokumentace, která detailně zobrazuje postavení chodidel s uvedeným příkladem cviku, u kterého se používá. Pro podání komplexního přehledu jsou zde zobrazena také pomocná postavení chodidel, ze kterých je možné jejich výsledné pozice odvodit.

V předním střehu je zhruba 70 % váhy na předním chodidle a 30 % váhy na zadním chodidle (viz. obrázek č. 11, 12). V zadním střehu je zhruba 70 % váhy na zadním chodidle a 30 % váhy na předním chodidle (viz. obrázek č. 13, 14). V bočním střehu je 50 % váhy na obou chodidlech (viz. obrázek č. 16). V prázdném střehu je 100 % váhy na zadním chodidle, zatímco přední chodidlo se patou nebo prsty chodidla lehce dotýká podlahy (viz. obrázek č. 5-10).

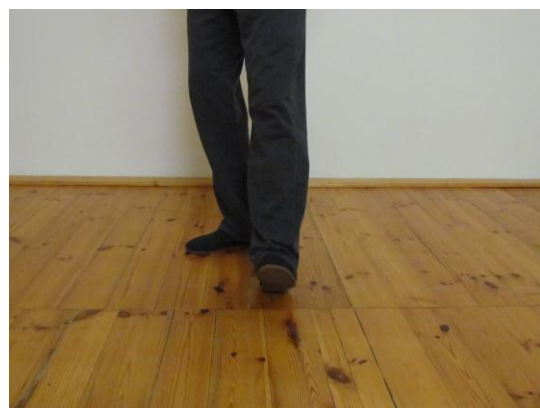




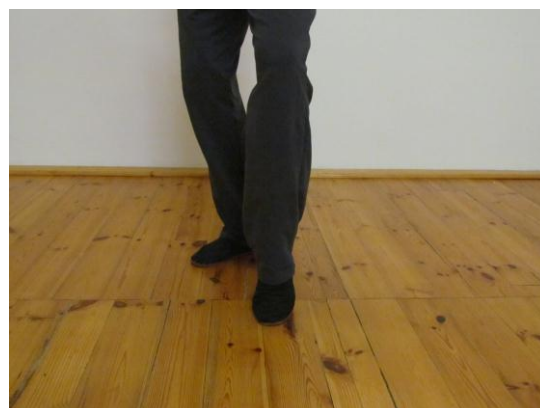
**Obrázek č. 1, 2** Výchozí postavení sestavy 24 forem, zahájení sestavy  
(zdroj: vlastní tvorba)



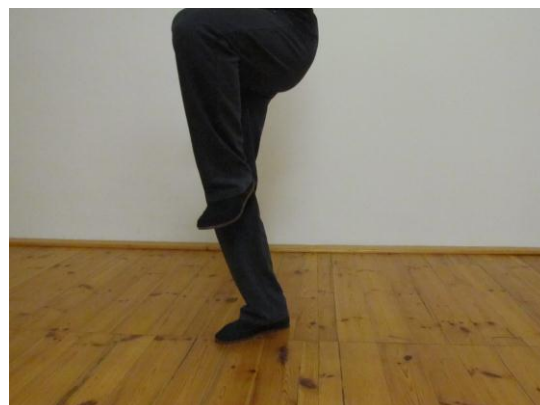
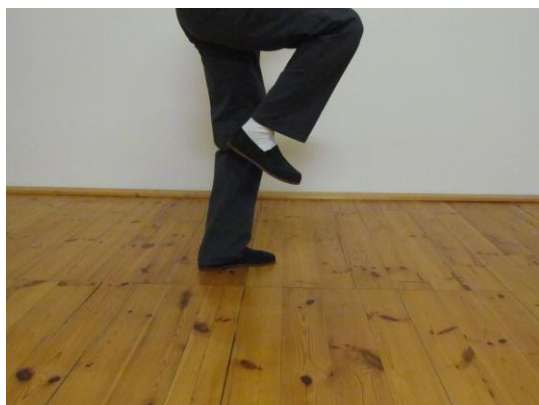
**Obrázek č. 3, 4** Pomocné postavení chodidel pro vytvoření dalších postojů (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 5, 6** Ruka brnká na loutnu – prázdný krok (zdroj: vlastní tvorba)



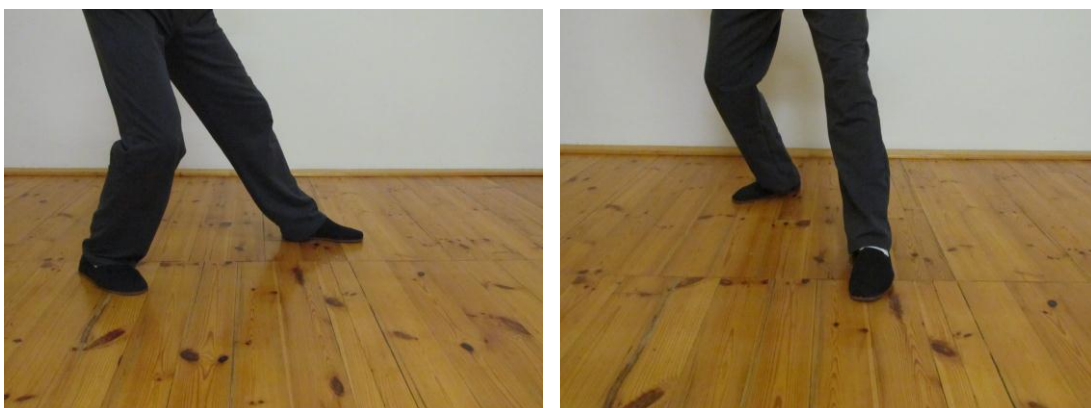
**Obrázek č. 7, 8** Bílý čáp roztahuje svá křídla – prázdný krok (zdroj: vlastní tvorba)



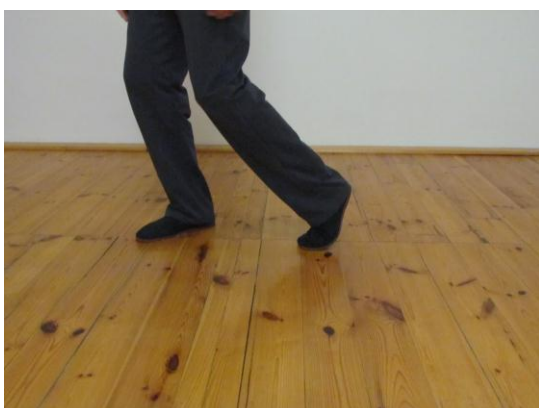
**Obrázek č. 9, 10** Stoj na jedné noze vlevo a vpravo (zdroj: vlastní tvorba)



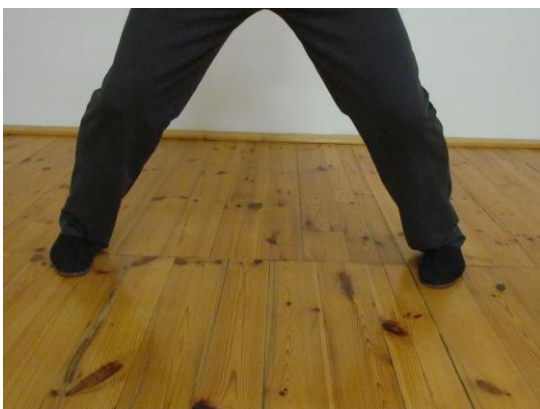
**Obrázek č. 11, 12** Otření kolena – přední krok (zdroj: vlastní tvorba)



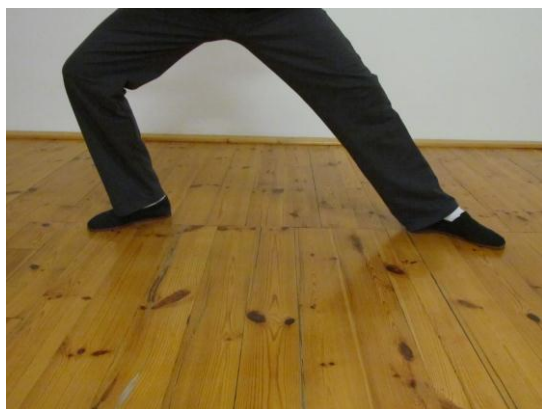
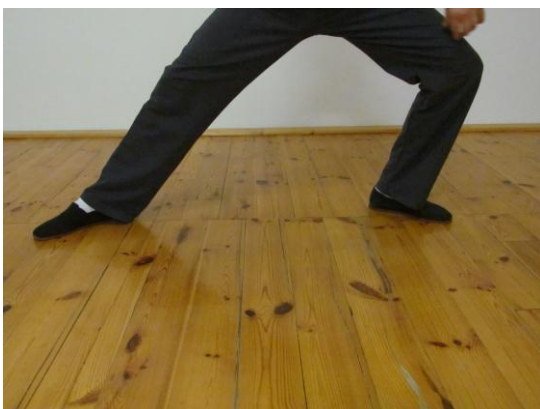
**Obrázek č. 13, 14** Krok vzad a kroužení pažemi na obou stranách – zadní krok (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 15** Přejímová pozice při předním a zadním kroku (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 16** Mávání rukama jako mraky – boční krok (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 17, 18, 19** Stlačení dolů a stoj na jedné noze (zdroj: vlastní tvorba)

### 3.5.6 Jednotlivé cviky ze sestavy

Jednotlivé cviky ze sestavy je vhodné procvičovat také samostatně, a to jak v pravém tak, i v levém provedení. Cvičí-li někdo pouze sestavu v jednom provedení, nebude schopen hladce provádět cviky oboustranně a následně bude mít potíže i s jejich oboustrannou aplikací. Oboustranné provádění cviků umožňuje pochopení jejich smyslu a dokonalejší provedení cviků obsažených v sestavě, proto je tento oddíl zařazen do výukového programu.

Sestava (zvláště zkrácená) nemůže přirozeně obsahovat všechny základní cviky. Některé z nich jsou v sestavě uvedeny, některé jsou v ní jen naznačeny a jiné si musí cvičící odvodit na základě uvedené určité varianty cviků. Například, jestliže je jeden cvik prováděn v sestavě vzad, je logické, že může být prováděn také vpřed. Nebo jestliže je například určitý cvik v sestavě prováděn oběma pažemi, znamená to, že může být prováděn v jejich následnosti (za sebou), nebo i paží jedinou.

Výhodou videozáznamu je možnost zpomalení či pozastavení cviků v přechodových pozicích a hlubší prostudování jejich průběhu. Pro doplnění předkládám fotografie prvních cviků sestavy a jejich rozfázování jako návrh možného dalšího studia. Jsou to: Rozčísnutí hřívý divokého koně (viz. obrázek č. 20-29), Bílý čáp roztahuje svá křídla (viz. obrázek č. 30-32), Otření kolena (viz. obrázek č. 33-37) a Ruka brnká na loutnu (viz. obrázek č. 38).

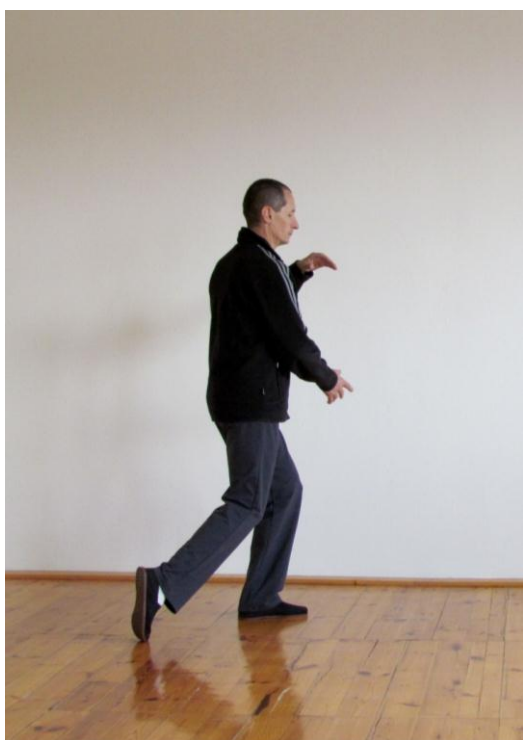
Rozčísnutí hřívý divokého koně (viz. obrázek č. 20-29) – rozfázování



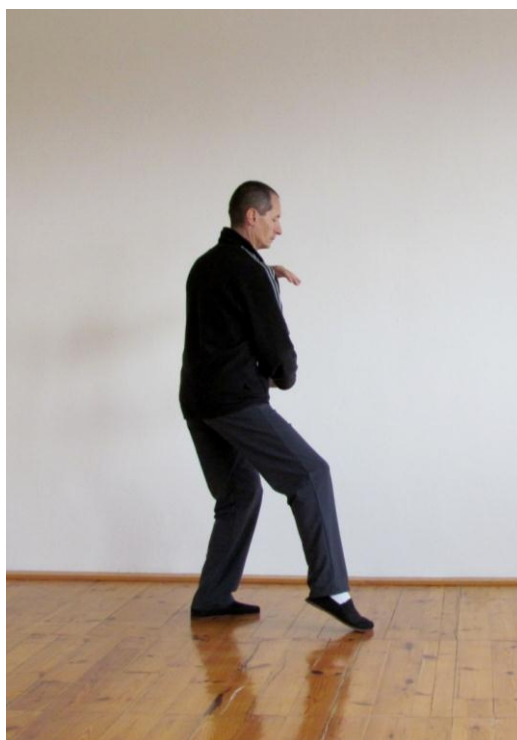
**Obrázek č. 20** (zdroj: vlastní tvorba)



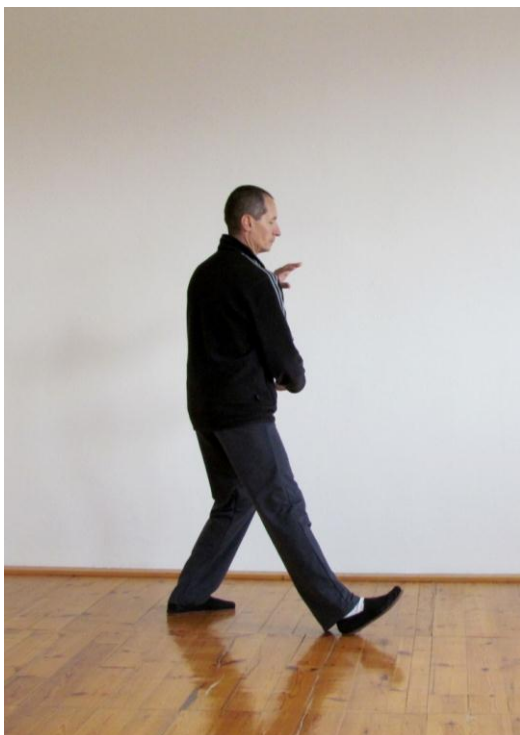
**Obrázek č. 21** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 22** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 23** (zdroj: vlastní tvorba)



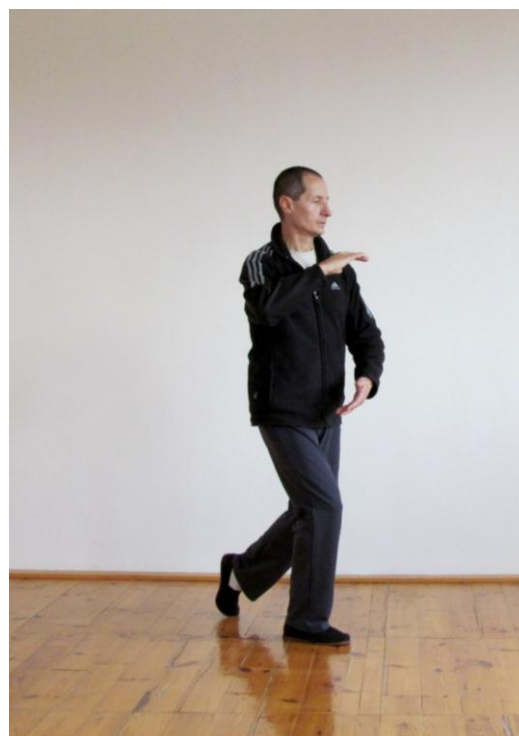
**Obrázek č. 24** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 25** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 26** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 27** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 28** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 29** (zdroj: vlastní tvorba)

Bílý čáp roztahuje svá křídla (viz. obrázek č. 30-32) – rozfázování



**Obrázek č. 30** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 31** (zdroj: vlastní tvorba)





**Obrázek č. 32** (zdroj: vlastní tvorba)

Otření kolena (viz. obrázek č. 33-37) – rozfázování



**Obrázek č. 33** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 34** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 35** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 36** (zdroj: vlastní tvorba)

Ruka brnká na loutnu



**Obrázek č. 37** (zdroj: vlastní tvorba)



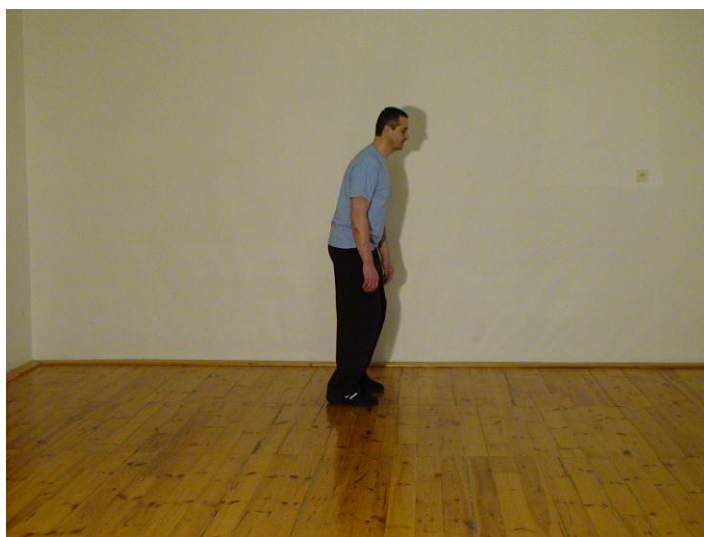
**Obrázek č. 38** (zdroj: vlastní tvorba)

Na fotografiích jsou zachyceny důležité fáze cviků, kterých je možné si také povšimnout při sledování videa. Můžeme rozlišit fáze přenášení váhy mezi chodidly, postavení chodidla přední nohy během přecházení (dokročování na patu) a koordinaci paží a nohou.

Důležité je zachovávání všech principů cvičení během jeho provádění. Dbáme na uvolnění těla, koordinaci pohybů s dýcháním, rozvoj a vnímání *chi* a na provádění příslušných (silově) hybných drah pohybů. Přitom všem především dbáme na udržování bdělé (zaostřené i nezaostřené) pozornosti.

### 3.5.7 Časté chyby při cvičení tai chi chuanu

Za účelem komplexnosti celého programu zobrazujeme na následujících fotografiích principiální chyby, které se nejčastěji vyskytují během cvičení *tai chi chuanu*.



**Obrázek č. 39** (zdroj: vlastní tvorba)

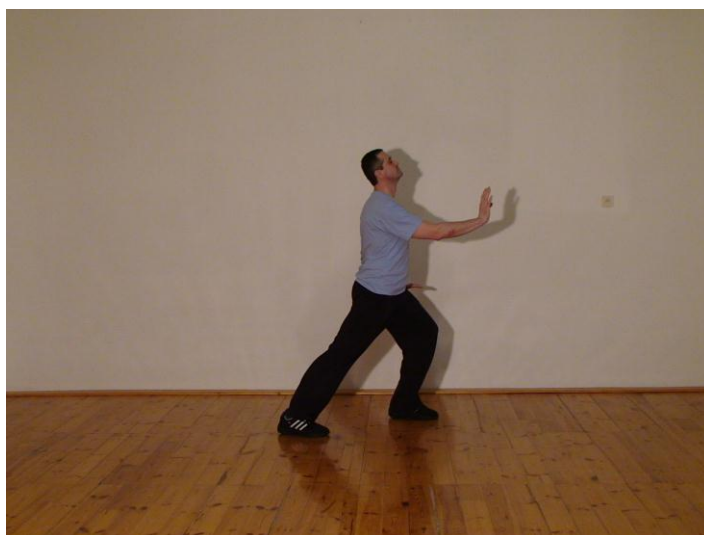
Během cvičení občas dochází k nesprávnému držení těla dle somatotypu cvičícího. Páteř se může hroutit, váha těla je příliš vpředu, hroutí se hrudník, a tím bývá narušeno spontánní dýchání (viz. obrázek č. 39).

Důležité je vědomé a stálé studování základních principů držení těla, uvědomování si tělesného těžiště, tělesných os a pohybů, které z nich vyplývají.



**Obrázek č. 40** (zdroj: vlastní tvorba)

Chybou je také přehnaná snaha o správné provedení pohybů zejména rukama a pažemi, která se může projevit příliš výrazným předklonem, zvýrazňováním pohybů horních končetin, jak zobrazuje obrázek č. 40. Dochází pak často k přílišnému natahování paží i nohou a jejich propínání v kloubech (loktech a kolenech). Páteř pak není ve svislé poloze. Pohybu chybí uvolněnost a mobilita. Výjimkou však může být bojové cvičení nebo použití (při zápase či boji s partnerem), kde svislá osa lokalizovaná ve vlastním těle není vždy podmínkou, neboť hlavní osa se často vyskytuje v prostoru mezi dvojicí.



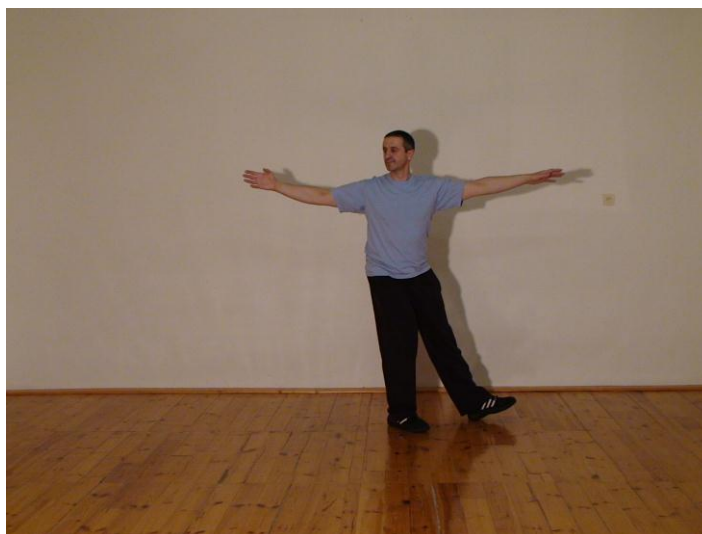
**Obrázek č. 41** (zdroj: vlastní tvorba)

Na obrázku č. 41 můžeme vidět nadměrné prohnutí páteře a propínání končetin.



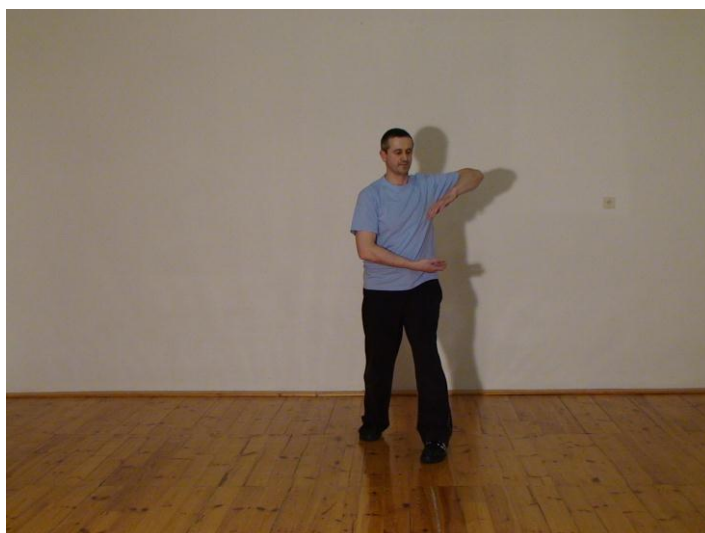
**Obrázek č. 42** (zdroj: vlastní tvorba)

Obrázek č. 42 zobrazuje příliš statické provedení cviku, které neumožňuje pohyb. Noha, na které je *váha*, je propnutá.



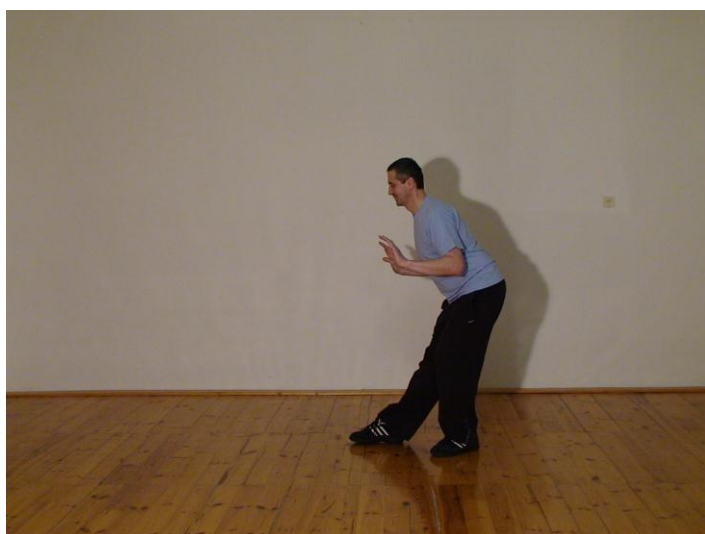
**Obrázek č. 43** (zdroj: vlastní tvorba)

Obrázek č. 43 zobrazuje pohyby prováděné příliš do krajní polohy, což způsobuje značné odkrytí slabých míst protivníkovi. Pohyb hrudní části trupu předchází pohybu boků (rotace trupu nevychází z pohybu boků).



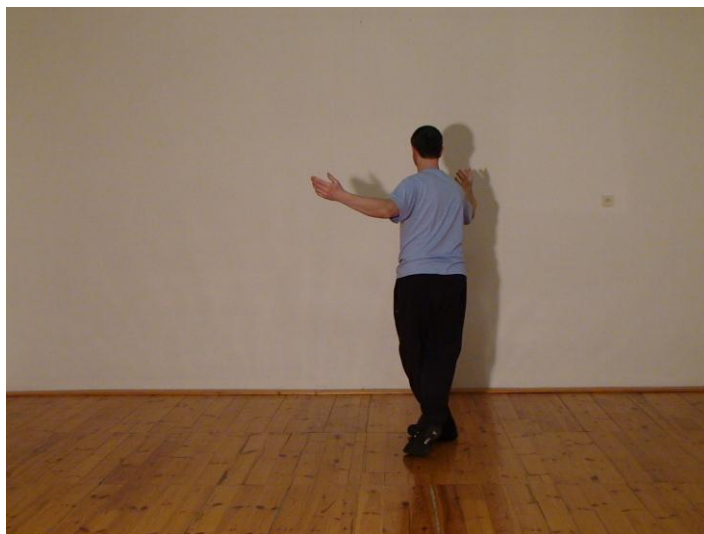
**Obrázek č. 44** (zdroj: vlastní tvorba)

Držení těla na obrázku č. 44 upozorňuje na skutečnost, že ramena a záda nejsou uvolněná. Loket je držen příliš vysoko a odkrývá slabá místa protivníkovi, dochází k nadměrnému napětí zádových svalů.



**Obrázek č. 45** (zdroj: vlastní tvorba)

Během odstrčení, na obrázku č. 45, je váha příliš vzadu za opěrným bodem, takže nelze účinně provést odstrčení vpřed. Nefunkčnost cviku ještě více zvyšuje nadměrný předklon.



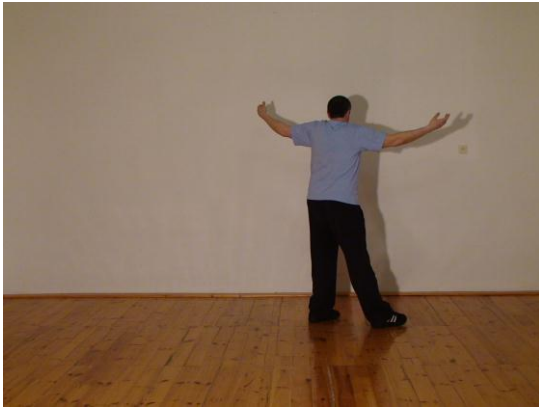
**Obrázek č. 46** (zdroj: vlastní tvorba)

Na obrázku č. 46 vidíme křížení chodidel při provádění zadního kroku. Střeh není dostatečně široký (na šířku boků) a to jej činí nestabilním.



**Obrázek č. 47** (zdroj: vlastní tvorba)

Nefunkční střeh na obrázku č. 47 je způsoben zvednutím paty zadní nohy ze země. Chodidlo neplní správnou funkci odrazu.



**Obrázek č. 48** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 49** (zdroj: vlastní tvorba)

Napětí v ramenou a nedostatečné využití kloubní pohyblivosti paží ukazují obrázky č. 48 a 49. V psychosomatice odpovídá toto ztuhlé držení emocím strachu.

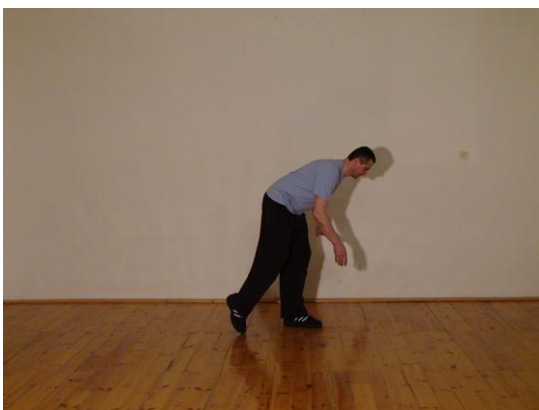


**Obrázek č. 50** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 51** (zdroj: vlastní tvorba)

Obrázek č. 50 a 51 ukazuje na vbočení nebo vybočení kolen, nestabilní postoj.



**Obrázek č. 52** (zdroj: vlastní tvorba)



**Obrázek č. 53** (zdroj: vlastní tvorba)

Na obrázku č. 52 je váha umístěna nesprávně na opačné (přední) noze. Pohyb bývá někdy prováděn přílišným ohnutím v páteři místo v kyčlích (viz. obrázek č. 53).



### 3.5.8 Sestava 24 forem

Sestava 24 forem by měla být prováděna stejnoměrným a nepřetržitým způsobem, který připomíná předení nitě (klasicky je to připodobňováno k odmotávání hedvábného vlákna z kokonu bource morušového). Jednotlivé cviky na sebe plynule navazují, bez změn rytmu a tempa provádění, aby se „nit“ náhlou změnou rychlosti provádění nepřetrhla.

Mnoho času zabere začátečníkům studium jednotlivých cviků a jejich koordinování s dechem. Je tak rozvíjena a kultivována *chi*. Zpočátku je vhodné cvičení sestavy postupně zpomalovat. Pokud trvá cvičení sestavy na začátku 5 minut, je doporučováno zkoušet ji časem prodlužovat na 7, 10 nebo více minut. S postupným zpomalováním cvičení se zpomaluje také dech a zklidňuje se tepová frekvence. Zároveň dochází k rozpínání energie *chi*.

Zpomalování pohybů na jejich zevní periferii není správné a přičí se vnitřním hnutím, principům, technice pohybu i anatomii těla. Správné je pohyb zpomalovat v tzv. *nulovém bodě* (spodního konce tělesné osy), který by se měl nacházet v zatíženém chodidle, nebo který migruje v prostoru mezi oběma střídavě zatěžovanými chodidly (Liška, 2011).

Po zvládnutí základních pozic sestavy následuje další stupeň, kterým je cvičení sestavy způsobem, jako bychom imaginárně zápasili s protivníkem (protivníky). Čím dokonalejší bude tato představa pomyslného nepřítele, tím živější a účinnější bude cvičení. Při tomto cvičení je nutné pečlivě dbát na kvalitu morálního postoje cvičícího, jinak se může nadít nežádoucích důsledků svého jednání.

„Stínovým boxingem“ však další rozvoj cvičení *tai chi chuanu* nekončí, ale naopak začíná jeho další vyšší úroveň. Ostatně v tom také spočívá krása a netušené možnosti tohoto umění.

Video by mělo napomoci zvládnout alespoň formální provedení sestavy. Zvládnutí dalších stupňů tohoto cvičení a jejich pochopení, závisí na zájmu, motivaci a morálce samotného studenta, na jeho vytrvalosti, pílí a vůli pokračovat v dalším prohlubování svého studia, ať již bude postupovat sám, koordinovaně v nějaké cvičební skupině nebo s pomocí různých instruktorů a učitelů *tai chi chuanu*.

Názvy jednotlivých cviků sestavy se mohou v různých překladech mírně lišit. Ve výukovém programu a v této práci používáme následující názvy cviků sestavy 24 forem (Traditional Chinese Fitness Exercises, 1984):

1. zahájení,
2. rozčísnutí hřívý divokého koně na obě strany,
3. bílý čáp roztahuje svá křídla,
4. otření kolena a otočný krok na obě strany,
5. ruka brnká na loutnu,
6. krok vzad a kroužení pažemi na obou stranách,
7. uchopení ptačího ocasu vlevo,
8. uchopení ptačího ocasu vpravo,
9. jednoduchý bič,
10. mávání rukama jako mraky – vlevo,
11. jednoduchý bič,
12. horní plesknutí na koni,
13. kop pravou patou,
14. udeření protivníkových uší oběma pěstmi,
15. obrat a kopnutí levou patou,
16. stlačení dolů a stoj na jedné noze vlevo,
17. stlačení dolů a stoj na jedné noze vpravo,
18. práce s tkalcovskými člunky na obě strany,
19. jehla na mořském dně,
20. napadnutí paží,
21. obrat, odchýlení dolů, odražení a úder,
22. zdánlivé ukončení,
23. zkřížení rukou,
24. závěr.

Ke studiu sestavy 24 forem je možné využít také obrázkových diagramů. Jejich studium zabere větší množství času, ale tato námaha se vyplácí. Cvičící je donucen zkoušet a hledat správné pohyby a jejich smysl a nikoliv pouze slepě kopírovat vzor. Obrázkový diagram včetně slovních popisů sestavy 24 forem podle Fojtíka (1996) je možné nalézt v příloze č. 1.

### 3.5.9 Ukázky aplikací

Aplikace jsou součástí videa pouze jako ukázka bojového využití *tai chi chuanu*. Jejich nácvik však není účelem nebo cílem studia *tai chi chuanu*. Mnozí učitelé sami po celá léta procvičovali sólo sestavy, popřípadě zařadili ke cvičení *tuej šou* (řízené zápasení rukama). Pokud začne člověk cvičit řízené zápasení (přetlačování) rukama příliš brzy, aniž by dostatečně zvládl principy *tai chi chuanu*, hrozí, že bude cvičení provádět pouze vnější svalovou silou, a tak bude téměř nemožné, aby se takto propracoval k měkkosti a nenásilnosti, kterou *tai chi chuan* vyžaduje.

## 4 DISKUZE A ZÁVĚR

Cílem práce bylo navržení a sestavení výukového programu sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang pro výuku začátečníků na dobu 6 měsíců.

Na základě prostudování literatury, vlastních zkušeností a porady s odborníky jsme navrhli a sestavili výukový program *tai chi chuanu*, který je názornou výukovou pomůckou pro široké využití. Výukový program je rozčleněn na jednotlivé kapitoly podle charakteru cvičení. Zahrnuje bohatou škálu cvičení seřazených od přípravných k pokročilejším a složitějším. Obsahuje cvičení na rozvíjení energie *chi*, nácvik konkrétních částí sestavy, sestavu 24 forem a ukázky aplikací. Za velice obohacující považujeme kapitolu ukazující pomocná cvičení k pochopení základních cvičebních principů *tai chi chuanu* tak, jak se praktikují v oddíle *tai chi chuanu* VSK Slávie JU ZF v Českých Budějovicích.

Domníváme se, že cíl této bakalářské práce, tj. sestavení výukového programu sestavy 24 forem *tai chi chuan*, se podařilo splnit.

Pro značnou obsahovou, časovou i organizační náročnost práce se nám nepodařilo zrealizovat provedení pedagogického výzkumu u vybraného vzorku probandů (začátečníci, středně pokročilí, pokročilí), tj. splnit jeden z úkolů práce. Na základě konzultací s vedoucím práce vyplynulo, že by tento výzkum byl nad rámec této práce, a mohl by být samostatným tématem jiné bakalářské práce.

Zpracování tohoto tématu mě obohatilo o mnoho cenných zkušeností. Umění *tai chi chuanu* není jednoduché se naučit, ani jej vyučovat. Sestavování konceptu a metodiky základních pohybových dovedností mi umožnilo hlouběji se zamyslet nad principy *tai chi chuanu* a vhodností různých forem jejich předání cvičencům. Písemné zpracování konceptu konkrétního cvičení a jeho výuky považuji za velice přínosné a mohu jej velice doporučit všem začínajícím cvičitelům a instruktorům v jakékoliv oblasti tělesné výchovy.

Po zpracování práce si uvědomujeme další skutečnosti, jak by bylo možné návazné práce obohatit a tematicky i obsahově dále rozpracovat. Přínosné by bylo například více se zaměřit na detailnější zobrazení hybných drah pohybů. Jsme si vědomi, že zevní podoba pohybů (a jejich fází) je pouze kopií jejich vnitřní náplně, bez které ji nelze plně

postihnout. Avšak v první fázi je názornou učební pomůckou pro vytvoření cvičebního základu, který je předpokladem pro další studium *tai chi chuanu*.

Tento program jsme koncipovali pro úplné začátečníky *tai chi chuanu*, proto se zabývá základními principy a jejich praktickým nácvikem. Zdánlivě jednoduchá cvičení v sobě skrývají návod na pochopení základních psychosomatických principů *tai chi chuanu*, jeho techniky, taktiky (psychologie) i strategie.

Pestrost výukového programu by měla umožnit široké využití při metodické výukové činnosti i při sestavování samostatných výukových lekcí. Věříme, že program i fotodokumentace uvedená v této práci se mohou stát vítanou a užitečnou pomůckou pro trenéry a učitele bojových umění a zejména pro cvičitele *tai chi chuanu*.

Rádi uvítáme případné poznámky a připomínky k tématu z řad trenérů, učitelů a odborné veřejnosti.

## 5 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

CHIA, Mantak. *Tan tchien cchi kung: síla prázdnoty a cvicení pro posílení hráze*. Hodkovický [Praha]: Pragma, c2008, 187 s. ISBN 978-807-3491-222.

FOJTÍK, Ivan. *Regenerační čínská cvicení pro každého*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 152 s. ISBN 978-80-7367-437-3.

FOJTÍK, Ivan. *Tchaj-ti cchüan a pa tuan tin: čínská cvicení pro zdraví a dobrou pohodu*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1996. Mozaika, 15. ISBN 80-206-5323-1.

JWING-MING, Jang. *Teorie a bojová síla Tchaj-ti: Díl první*. Bratislava: CAD Press, 2001. BUDO. ISBN 80-85349-80-9.

JWING-MING, Jang. *Základy tai-chi chi-kung: Tchaj-ti cchi-kung pro zdraví a bojová umění*. 1. vyd. Bratislava: CAD Press, 1995. BUDO. ISBN 80-85349-48-5.

KALA, Pavel a Zdenek KURFÜRST. *Qigong: cviky pro pokročilé. 2. díl*. 1. vyd. Adamov: Temple, 1996. ISBN 80-901641-4-5.

LI-TCHANG, Ma. *Umení pěstování cchi a ozdravení tela*. Vyd. 1. Hradec Králové: Svítání, 1998, 191 s. ISBN 80-901788-9-8.

LIŠKA, Václav. *Osobní poznámky*. 2011.

LIŠKA, Václav. *Vyšší dimenze tréninku*. 2. vyd. Supíkovice: T Ě, 2010, 315 s. ISBN 978-80-903936-4-6.

LOWENTHAL, Wolfe. *Brána k zázrakům: tao a tchaj-ti-cchüan profesora Čeng Manchinga*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2010, 133 s. ISBN 978-802-5702-444.

LOWENTHAL, Wolfe. *Nic vám netajím: Profesor Čeng Man-cching a jeho tchaj-ti cchuan*. jako svou 310. publikaci. Praha: Argo, 1999, 135 s. ISBN 80-7203-206-2.

MAN-CH'ING, Chen a Robert W. SMITH. *T'ai-chi: The "Supreme Ultimate" Exercise for Health, Sport and Self-Defense*. [1st U.S. ed.]. Rutland: Charles E. Tuttle, 1967. ISBN 08-048-0560-1.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

*Traditional Chinese Fitness Exercises: Including Taijiquan and Qigong*. 1984. vyd. Beijing, China: New World Press, 1984. CHINA SPORTS.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80-731-5033-6.

## 6 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1** Sestava 24 forem (Fojtík, 1996)
- Příloha 2** Obrázkový diagram sestavy 24 forem (Fojtík, 1996)
- Příloha 3** Výukový program sestavy 24 forem *tai chi chuan* stylu Jang pro výuku začátečníků uložený na elektronickém nosiči DVD



## Popis zkráceného souboru tchaj-ťi čchüan

### Sekce I.

Základní postavení: Zaujmete stoj spojný, tělo zpřímá a volně připažte. Přivřete oči a chvíli se soustředíte na klidné dýchání.

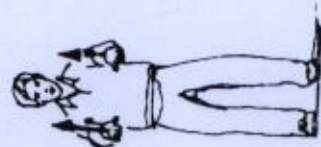
#### 1. Počáteční figura (obr. 1-4)

1. Ukročením levé nohy zaujmete stoj rozkročný v širší ramen, paže visí volně podél těla. Pohled směřuje vpřed. Hlava a krk jsou zpřímá, brada mírně vtažena. Postoj je uvolněný a smysly soustředěné. (Obr. 1)
2. Zvolna předpažte mírně pokrčenými pažemi až do úrovně ramen, dlaně uvolněných rukou směřují dolů, jsou mírně sklopené. (Obr. 2-3)
3. Vzpřímené tělo spouštějte zvolna do podřepu a současně spouštějte paže dolů, až do polohy, kdy jsou dlaně mírně nad úrovní pasu a lokty nad koleny. Pohled směřuje vpřed. (Obr. 4)

Pokyny: Obě ramena se přitom snižují, lokty směřují dolů. Uvolněte oblast pasu a pánev držte pod rameny. Klesání paží a krčení dolních končetin provádějte současně.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

## 2. Divokému koni se ve větru dělí hřívá (obr. 5-19)

1. Pootočte trup i hlavu vpravo a těžiště přeneste na pravou nohu. Současně s tím zvedněte pravou ruku před prsa dlaní dolů a levou ruku před pas dlaní vzhůru (jako byste objímali míč). Levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy tak, že se špičkou dotýká podlahy (země). (Obr. 5-6)
2. Trup a levé koleno pootočte zvolna vlevo a levou nohou vykročte vpřed vlevo (s dokrokem nejprve na patu) a pak na ni přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže vedte od sebe, levou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed, pravou spusťte do polohy vedle pravé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Při dokončování pohybu pootočte pravou špičku poněkud vpřed. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 7-9).
3. Přeneste těžiště vzad na pravou nohu, levou špičku zvedněte a vytočte vlevo a pokrčte pravé koleno. Přeneste pak těžiště na levou nohu, trup po-



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12

otočte vlevo a levou nohu pokrčte v koleni. Zároveň levou paži přesuňte před horní část hrudníku dlaní dolů a pravou před svůj pas dlaní vzhůru, takže obě dlaně se nalézají před levou stranou těla (tzv. držení míče vlevo). Hned poté přisuňte pravou nohu k vnitřní straně levé tak, že se špičkou dotýká země. Očima sledujte svou levou ruku. (Obr. 10-12)

4. Vykročte pravou vpřed vpravo s dokrokem nejprve na patu a pak na ni přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže vedte od sebe, pravou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed a prsty vlevo, levou spusťte do polohy vedle levé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte pravou ruku. (Obr. 13-14)

5. Přeneste těžiště vzad na levou nohu, pravou špičku zvedněte a vytočte vpravo a pokrčte levé koleno. Přeneste pak těžiště na pravou nohu, trup pootočte vpravo a pravou nohu pokrčte v koleni. Zároveň pravou paži přesuňte před horní část hrudníku dlaní dolů a levou před svůj pas dlaní vzhůru, takže



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17

obě dlaně se nalézají před pravou stranou těla (tzv. držení míče vpravo). Hned poté přisuňte svou levou nohu k vnitřní straně pravé tak, že se špičkou dotýká země. Očima sledujte svou pravou ruku. (Obr. 15-17)

6. Vykrečte levou nohou vpřed vlevo s dokrokem nejprve na patu a pak na ni přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže vedte od sebe, levou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed a prsty vpravo, pravou spusťte do polohy vedle pravé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 18-19)

Pokyny: Při všech cvičích této série je třeba držet páteř svisle, hrudník přirozeně uvolněný. Ruce při vzájemném vzdalování od sebe z dosažené polohy držení míče se oddalují v poloze dlaněmi k sobě a jsou stále pokrčené v loktech, i když míra pokrčení se mění. Osa otáčení těla je v pase, vzdalování rukou i vzdalování nohou má proběhnout harmonicky, přirozeně a stejnoměrnou rychlostí. Veškerá přemístění nohou se dějí nejprve přiblížením ke



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22

stojiné noze a pak oddálením diagonálně vpřed. Noha ve výpadu má koleno pokrčené nad špičkou nohy, zadní noha spočívá na celém chodidle a opírá se o zem spíše patou. Nohy při výpadu nemají stát za sebou (v linii pohledu zepředu), ale jsou od této linie oddáleny, takže vzdálenost mezi chodidly při pohledu zepředu je 10 - 30 cm.

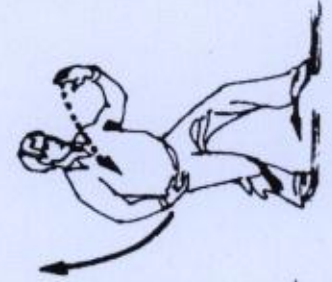
### 3. Bílý jeřáb rozpráhuje křídla (obr. 20-22)

1. Horní polovinu těla natočte vlevo, pravou ruku přemísíte před levou polovinu těla dlaní vzhůru k úrovni pasu a levou před horní část hrudníku dlaní dolů (držení míče vlevo). Dívejte se na levou ruku. (Obr. 20)

2. Pravou nohou postupte vpřed na půlkrok k levé a těžiště přeneste na pravou nohu, levou nohu posuňte mírně kupředu a opřete špičkou o zem. Zároveň obě ruce od sebe oddalujte, levou pokrčenu vlevo vzad, dlaní dolů,



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25

pravou pokrčenu obloukem vpravo vzhůru a dlaní dovnitř k pravé straně hlavy. Pohled směřuje vpřed. (Obr. 21-22)

Pokyny: Tento cvik připomíná pohyb jeřába, který si v horku ochlazuje křídla. Hrudník se nemá vypínat, paže mají tvořit oblouky a obě kolena jsou mírně pokrčená. Při sunech nohou se současně provede mírný posun těžiště vzad, koordinovaný se zvedáním pravé paže.

## Sekce II.

### 4. Otížit koleno a oboustranný otočný krok (obr. 23-37)

1. Pravou paži vedte obloukem dolů a pak obloukem vpravo vzhůru až do úrovně ucha, do polohy s mírně pokrčeným loktem a dlaní otočenou k hlavě. Současně s tím vedte levou ruku obloukem vzhůru a pak dolů do polohy před pravou polovinou hrudníku, dlaní šikmo dolů. Pohyby paží doprovázejte pootočením trupu nejprve vlevo a pak vpravo. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 23-25)

2. Pootočte trup vlevo a levou nohou vykročte diagonálně vpřed vlevo, pokrčte ji v koleni a přeneste na ni těžiště. Současně proveďte pravou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle pravého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím vedte levou ruku obloukem kolem levého kolena k levé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívejte se na prsty své pravé ruky. (Obr. 26-27)

3. Pokrčte pravou nohu a přeneste těžiště vzad, špičku levé nohy zvedněte a vytočte vlevo. Otočte trup vlevo a přesuňte těžiště na levou nohu, křčenou v koleni. Pravou špičku opřete o zem u vnitřní strany levé nohy. Levou ruku zároveň s otočením těla z postavění u levé kyčle zvedněte obloukem vzhůru



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30

a otočte za tělem dlaní vzhůru v úrovní ramen, pravou ruku přemístěte spolu s tím horním obloukem před střed hrudníku, dlaní šikmo dolů. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 28-30)

4. Pootočte trup vpravo a pravou nohou vykročte diagonálně vpřed vpravo, pokrčte ji v koleni a přeneste na ni těžiště. Současně proveďte levou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle levého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím pravou ruku vedte kolem pravého kolena k pravé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívejte se na prsty levé ruky. (Obr. 31-32)

5. Pokrčte levou nohu a přeneste těžiště vzad, špičku pravé nohy zvedněte a vytočte vpravo. Otočte trup vpravo a přesuňte těžiště na pravou nohu, křčenou v koleni. Levou špičku opřete o zem u vnitřní strany pravé nohy. Pravou ruku zároveň s otočením těla z postavění u pravé kyčle zvedněte obloukem vzhůru a otočte za tělem dlaní vzhůru v úrovní ramen, levou ruku přesuňte



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

spolu s tím horním obloukem před střed hrudníku, dlaní šikmo dolů. Dívajte se na svou pravou ruku. (Obr. 33-35)

6. Pootočte trup vlevo a levou nohou vykročte diagonálně vpřed vlevo, pokrčte ji v koleni a přeneste na ni těžiště. Současně provedte pravou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle pravého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím vedte levou ruku obloukem kolem levého kolena k levé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívajte se na prsty své pravé ruky. (Obr. 36-37)

Pokyny: Při pohybu dlaní vpřed musí trup zůstat svisle k zemi, pas a boky musí být uvolněny. Ramena a lokty mají být přitom volně spuštěny, zejména se nemá zvednout rameno předpažované paže. Všechny pohyby paží a trupu je třeba koordinovat s pohyby nohou a současně s uvolněním pasu a pokrčením dolní končetiny, na niž se přenáší těžiště.



Obr. 36



Obr. 37



Obr. 38



Obr. 39



Obr. 40

## 5. Ruka hraje na čínskou harfu (obr. 38-40)

1. Pravou nohu přisuňte na půl kroku za levou, přeneste na ni těžiště a vykročte levou na patu, opět o půlkrok a její koleno mírně pokrčte. Zároveň s tím zvedněte levou paži, mírně pokrčenou v lokti, až do úrovně špičky nosu. Pravou ruku spusťte zpět, blíže k tělu, dlaní vedle lokte levé paže. Dívajte se na ukazovák levé ruky. (Obr. 38-40)

Pokyny: Tělo držte zpřímá, ramena nezvedejte a hrudník ponechte uvolněný. Při posunu pravé nohy k levé se země dotkne nejprve přední část chodidla, pak se přejde na celé chodidlo. Přenášení těžiště má být koordinováno s pohybem levé paže.

6. Vzádu za sebou odhánět opici (Zakročení a kroužení pažemi na obou stranách) (Obr. 41-54)

1. Pravou paži, mírně pokrčenou v lokti, vedte vedle pravého boku oblou-



Obr. 41



Obr. 42



Obr. 43



Obr. 44



Obr. 45

kem dolů, dozadu a vzhůru do výše ramene, s dlaní otočenou vzhůru. Současně vytočte i levou dlaň vzhůru, špičku levé nohy opřete lehce o zem a pootočte trup vpravo. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte levou ruku. (Obr. 41-42)

2. Skrčte pravou paži a pravou ruku vedte kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, levou ruku vedte obloukem dolů kolem levého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte levou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vlevo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vlevo a přeneste těžiště na levou nohu. Při otáčení trupu vlevo se dívejte nejprve na levou ruku, pak otočte hlavu a sledujte pravou ruku. (Obr. 43-45)

3. Skrčte levou paži a levou ruku vedte kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, pravou ruku vedte obloukem dolů kolem pravého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte pravou nohu a zakročte s ní



Obr. 46



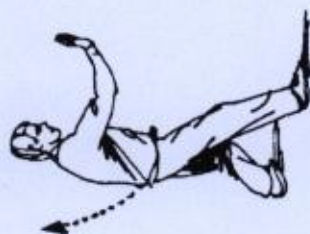
Obr. 47



Obr. 48



Obr. 49



Obr. 50



Obr. 51

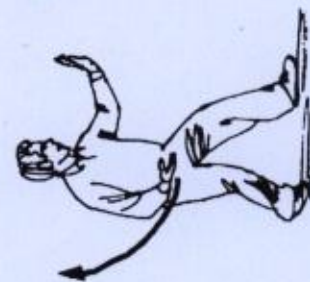
diagonálně vzad mírně vpravo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte levou ruku. (Obr. 46-48)

4. Skrčte pravou paži a pravou ruku vedte kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, levou ruku vedte obloukem dolů kolem levého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte levou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vlevo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vlevo a přeneste těžiště na levou nohu. Při otáčení trupu vlevo se dívejte nejprve na levou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte pravou ruku. (Obr. 49-51)

5. Skrčte levou paži a levou ruku vedte kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, zatímco pravou ruku vedte obloukem dolů kolem pravého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte pravou nohu a za-



Obr. 52



Obr. 53



Obr. 54



Obr. 55



Obr. 56

cročte s ní diagonálně vzad mírně vpravo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte levou ruku. (Obr. 52-54)

**Pokyny:** V žádném okamžiku této cvičební části se lokty zcela nenapnou. Při pohybu vpřed i při pohybu vzad se paže pohybují vždy po oblouku, nikoli po přímce. Pohyb paží nemá být strmý, mají se tak relaxovat kyčle a pas. Při zakračování se pata druhé nohy otáčí dovnitř (na špičce). Postup je takový, že při zakračování se nejdříve špičkou nohy dotkneme země, pata se pak stočí mírně dovnitř a spočine na celém chodidle. Po celou dobu má být tělo dokonale stabilní a v nižší poloze na pokrčených kolenou. Při půlobratu vlevo se otáčí hlava (i oči) zároveň s tělem vlevo, při půlobratu vpravo naopak.

### Sekce III.

#### 7. Pohladit ptačí ocas zleva (obr. 55-66)

1. Pootočte tělo mírně vpravo. Levou paži spusťte obloukem dolů a vpravo před pas, dlaní vzhůru, pravou skrčte v lokti a přeneste před horní část hrudníku v úrovní ramene dlaní dolů (tzv. míč vpravo). Současně přeneste těžiště na pravou nohu, vytočte její špičku vpravo a levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy a opřete špičkou o zem. (Obr. 55-56)

2. Vyčročte levou po diagonále vlevo vpřed na patu a současně pootočte tělo vlevo. Dokročte na celé chodidlo levé nohy, přeneste na ni těžiště a napněte pravou nohu v kolenní s tím, že pravé chodidlo pootočíte vpřed. Zároveň vedte levou paži před hrudník, kde ji ponechte pokrčenou do oblouku



Obr. 57



Obr. 58

dlaní k tělu ve výši ramen, pravou ruku spusťte vpravo dolů vedle pravého boku dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte levé předlokti. (Obr. 57-58)

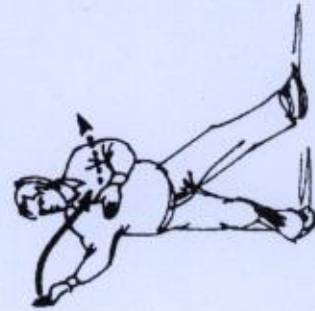
**Pokyny:** Obě paže držte pokrčené do oblouku, ať pohybujete kteroukoli z nich. Koordinujte oddálení rukou, uvolnění pasu a pohyb dolních končetin.

3. Pootočte trup mírně vlevo, levou ruku posuňte kupředu a otočte dlaní dolů, dlaň pravé ruky otočte vzhůru a přeneste vpřed pod loket levé paže. Pak obě ruce spusťte obloukem dolů kolem břicha vzad současně s přenosem těžiště vzad na pravou nohu. Pravou ruku vedte pak až do úrovně ramene a otočte ji dlaní vzhůru, levá spočine před hrudníkem dlaní dovnitř. Dívejte se na svou pravou ruku. (Obr. 59-60)

**Pokyny:** Při spouštění paží dolů se nepřeklánějte, ani nevysunujte pánev vzad. Při pohybu paží se zároveň otáčejte pas (kyčle) a v poloze, kdy jsou dlaně otočeny k sobě, máte cítit určitý tlak, vyvíjející se při „hlazení ptačího ocasu“.



Obr. 59



Obr. 60



Obr. 61



Obr. 62

4. Pravou ruku vraťte kupředu spolu s levou tím, že ji skrčíte v lokti dlaní vpřed a prsty vzhůru současně s pootočením trupu vlevo. Pokrčenou levou paží přesuňte vpřed a zvedněte do úrovně ramene a dlaň levé ruky otočte dovníř, takže obě dlaně jsou otočeny vzájemně k sobě, pravá dlaň asi 5 cm od levého zápěstí. Obě paže posuňte v této poloze vpřed současně s přenesením těžiště vpřed na levou nohu a napnutím pravého kolena. Očima sledujte svou levou ruku. (Obr. 61-62)

Pokyny: Při tlaku pažemi vpřed držte trup zpřímá. Pohyb paží je koordinován s předchozím pootočením kyčlí. Pažemi pohybujte po oblouku a ve vzájemné shodě s pohybem trupu a krčením dolních končetin.

5. Otočte obě dlaně dolů, zkřížte pravé zápěstí přes levé a vysuňte ruce poněkud vpřed. Pak oddalte ruce asi na šíři ramen dlaněmi dolů. S přenášením těžiště vzad na pravou nohu krčte paže a ruce spouštějte po oblouku k ramenům a pak k pasu, stále dlaněmi vpřed. Současně se levá špička zve-



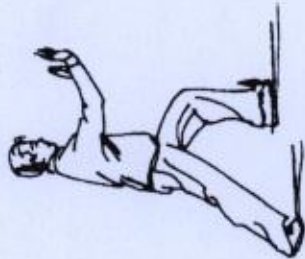
Obr. 63



Obr. 64



Obr. 65



Obr. 66



Obr. 67

dá, levá noha spočívá pouze na patě. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 63-65)  
6. Těžiště těla přeneste vpřed, levou nohu krčte v koleni a pravé koleno napněte. Současně přesuňte obě paže vpřed do úrovně ramen, dlaněmi vpřed k provedení tlaku dlaněmi. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 66)

Pokyny: Tlak dlaněmi vpřed probíhá po křivce s lokty pokrčenými směrem dolů a končí v poloze, kdy jsou zápěstí poněkud výše než ramena a lokty mírně pokrčené.

## 8. Pohladit ptáčí ocas zprava (obr. 67-80)

1. Horní část těla otočte vpravo, těžiště přesuňte na pravou nohu a levou špičku otočte vpravo. Současně přesuňte pravou paží vodorovným obloukem vpravo do upažení a obě dlaně vztýčte a otočte vpřed. Dívejte se na svou pravou ruku. Pravou paží spusťte obloukem dolů a vlevo před pas, dlaní vzhůru,



Obr. 68

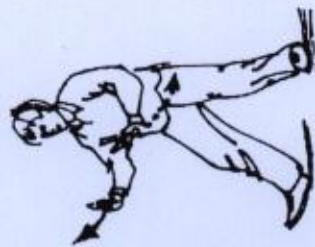


Obr. 69

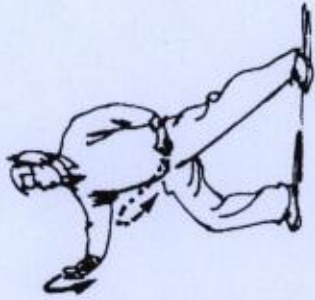


Obr. 70





Obr. 71



Obr. 72

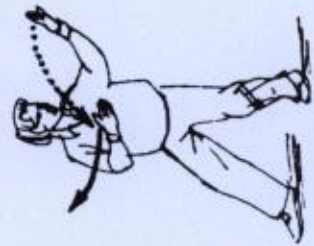
levou skrčte v lokti a přeneste před horní část hrudníku v úrovní ramene dlaní dolů („míč vlevo“). Současně přeneste těžiště na levou nohu, vytočte její špičku vlevo a pravou nohu přisuňte k vnitřní straně levé nohy a opřete špičkou o zem. (Obr. 67-70)

2. Vykročte po diagonále pravou vpravo vpřed na patu a současně pootočte tělo vpravo. Dokročte na celé chodidlo pravé nohy, přeneste na ni těžiště a napněte levou nohu v kolenní s tím, že chodidlo levé nohy pootočte vpřed. Zároveň vedte pravou paži před hrudník, kde ji ponecháte pokrčenou do oblouku dlaní k tělu ve výši ramen, levou ruku spusťte vlevo dolů vedle levého boku dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte pravé předloktí. (Obr. 71-72)

3. Pootočte trup mírně vpravo, pravou ruku posuňte kupředu a otočte dlaní dolů, dlaně pravé ruky otočte vzhůru a přeneste vpřed pod loket levé paže. Pak obě ruce spusťte dolů kolem břicha vzad současně s přesunem těžiště vzad na levou nohu. Levou ruku vedte pak až do úrovně ramene a otočte ji



Obr. 73



Obr. 74



Obr. 75



Obr. 76

dlaní vzhůru, pravá spočine před hrudníkem dlaní dolů dovnitř. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 73-74)

4. Levou ruku vraťte kupředu spolu s pravou s tím, že ji skrčíte v lokti dlaní vpřed a prsty vzhůru současně s pootočením trupu vpravo. Pokrčenou pravou paži přesuňte vpřed a zvedněte do úrovně ramene a dlaně pravé ruky otočte dovnitř, takže obě dlaně jsou otočeny vzájemně k sobě, levá dlaně asi 5 cm od pravého zápěstí. Obě paže posuňte v této poloze vpřed současně s přenesením těžiště vpřed na pravou nohu a napnutím levého kolena. Očima sledujte svou pravou ruku. (Obr. 75-76)

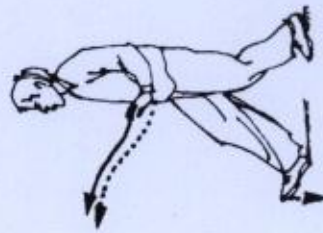
5. Otočte dlaně dolů, zkřížte levé zápěstí přes pravé a vysuňte ruce poněkud vpřed. Pak oddalte ruce asi na šíři ramen dlaněmi dolů. S přenašením těžiště vzad na levou nohu krčte paže a ruce spusťte po oblouku k ramenům a pak k pasu, stále dlaněmi vpřed. Současně s tím se pravá špička zvedá, pravá noha spočívá pouze na patě. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 77-79)



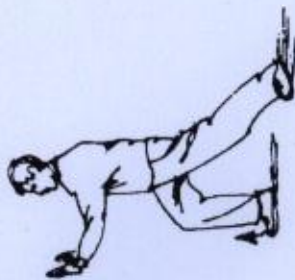
Obr. 77



Obr. 78



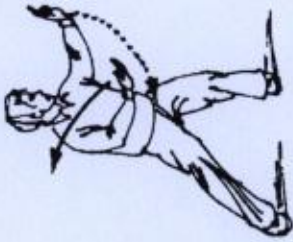
Obr. 79



Obr. 80



Obr. 81



Obr. 82

6. Těžiště přeneste vpřed, pravou nohu krčte v koleni a levé koleno napněte. Současně přesuňte obě paže vpřed do úrovně ramen dlaněmi vpřed k provedení tlaku dlaněmi. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 80)

Pokyny: Zachovávejte stejné pokyny jako u části Pohladit ptačí ocas zleva.

## Sekce IV.

### 9. Jednoduchý bič (prvá forma) (obr. 81-86)

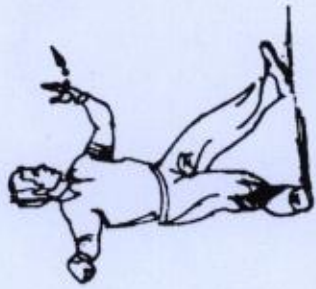
1. Tělo posuňte vzad, těžiště přeneste na levou nohu, špičku pravé nohy zvedněte a pootočte dovnitř. Zároveň pootočte horní část těla vlevo a obě ruce, levou horním, pravou spodním obloukem vedte vlevo. Levá ruka se dostane do výše ramene zcela vlevo dlaní dovnitř, pravá před le-



Obr. 83



Obr. 84



Obr. 85



Obr. 86

vou část pasu dlaní šikmo dovnitř. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 81-82)

2. Pootočte tělo vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Zároveň levou ruku spusťte dolů před břicho obloukem vpravo před pravou část pasu dlaní vzhůru a pravou vedte horním obloukem před pravým ramenem a skrčte její loket tak, že pravá dlaň směřuje šikmo vpřed ve výši pravého oka. (Obr. 83-84). Přisuňte levou nohu k vnitřní straně pravé a opět špičkou o zem. Současně vedte levou ruku vzhůru před pravé rameno dlaní k tváři a pravou paži čas- tečně napněte v lokti a pravou ruku sklopte k zemi. Dívejte se na levou ruku.

3. Otočte tělo vlevo, levou nohou vpřed na patu a pak na celé chodidlo, přeneste na ni těžiště a pokrčte levé koleno. Pravé koleno přitom volně napněte. Současně s pohybem těžiště vpřed otočte levou dlaň vpřed a suňte ji vpřed, prsty ve výši očí, s loktem paže mírně pokrčeným. Dívejte se na svou levou paži. (Obr. 85-86)

Pokyny: Horní polovina těla zůstává vzpřímená a pas uvolněný. Loket levé paže se nalézá nad levým kolenem. Ramena držte pokleslá a koordinujte pohyby nohou, trupu i paží vzájemně.

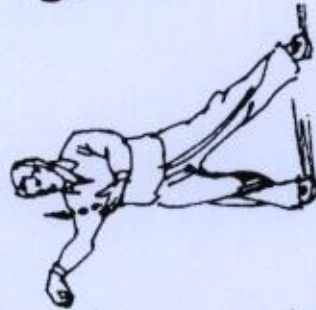
### 10. Vlnění rukama jako oblaky (obr. 87-101)

1. Těžiště přesuňte vzad na pravou nohu, levou špičku zvedněte a otočte vpravo, současně otáčejte i tělo vpravo. Levou ruku vedte obloukem dolů pod břichem a pak vzhůru před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř, zároveň vztýčte pravou ruku, dlaň od těla. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 87-89)

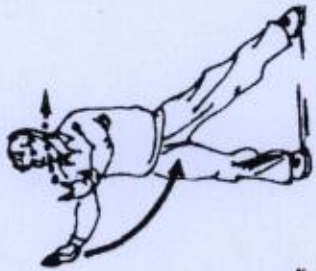
2. Těžiště přesuňte vlevo, levou ruku vedte vodorovným obloukem před obličej vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru do postavení před levým ra-



Obr. 87



Obr. 88



Obr. 89

menem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10 - 20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 90-91)

3. Pootočte tělo vpravo a těžšíše přeneste na pravou nohu. Pravou ruku vedte vodorovným obloukem před svými ústy vpravo, stále dlaní k obličejí, levou obloukem před břichem vzhůru vpravo až před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň otočte pravou dlaň od těla a ukročte levou nohou. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 92-94)

4. Těžšíše přesuňte vlevo, levou ruku vedte vodorovným obloukem před obličejem vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru do postavení před levým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10 - 20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 95-96)

5. Pootočte tělo vpravo a těžšíše přeneste na pravou nohu. Pravou ruku vedte vodorovným obloukem před svými ústy vpravo, stále dlaní k obličejí,



Obr. 90



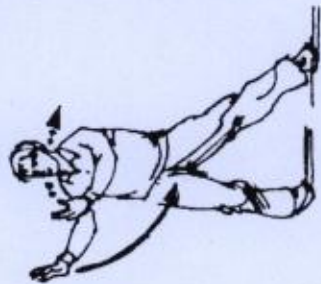
Obr. 91



Obr. 92



Obr. 93



Obr. 94

levou obloukem před břichem vzhůru vpravo až před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň otočte pravou dlaň od těla a ukročte levou nohou. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 95-99)

6. Těžšíše přesuňte vlevo, levou ruku vedte vodorovným obloukem před obličejem vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru do postavení před levým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10 - 20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 100-101)

Poznámky: Bederní páteř slouží jako osa pro otáčení těla. Relaxujte pas a kyčle a vyhněte se náhlému zvedání a klesání těla. Pohyby paží mají být přirozené a po obloucích a navazují na pohyby pasu. Při pohybech dolních končetin zachovávejte dobrou rovnováhu. Oči sledují střídavě pohyb levé a pravé paže při dráze ruky vodorovným obloukem.



Obr. 95



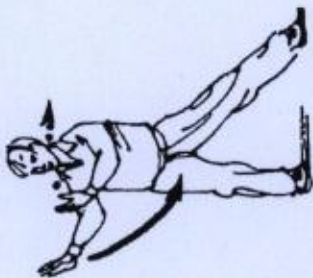
Obr. 96



Obr. 97



Obr. 98

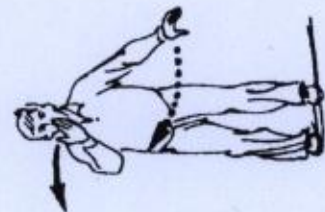


Obr. 99

### 11. Jednoduchý bič (druhá forma) (obr. 102-106)

1. Pootočte tělo vpravo a současně pravou ruku veďte vodorovným obloukem před obličejem dlaní dovnitř vpravo a mírně nad úrovní ramen otočte dlaň ven a sklopte ruku hroty prstů k zemi. Levou ruku veďte z postavení vlevo dole obloukem před břicho a dále vpravo vzhůru do postavení před pravým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Přesuňte těžiště na pravou nohu a přisuňte levou nohu k vnitřní straně pravé tak, že se dotýká špičkou země. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 102-104)

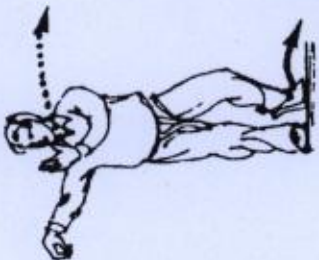
2. Pootočte tělo vlevo, levou nohou vykročte vpřed na patu a pak na celé chodidlo, přeneste na ni těžiště a pokrčte levé koleno. Pravé koleno přitom volně napněte. Současně s pohybem těžiště vpřed otočte levou dlaň vpřed a posuňte ji vpřed, prsty ve výši očí, s loktem paže mírně pokrčeným. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 105-106)



Obr. 102



Obr. 103



Obr. 104



Obr. 105



Obr. 106



Obr. 100



Obr. 101



Obr. 107



Obr. 108

Pokyny: Dodržujte stejné pokyny jako u cvičení Jednoduchý bič (prvá forma), obr. 81-86.



Obr. 109



Obr. 110



Obr. 111

## Sekce V.

### 12. Poklepaní na vysokého koně (obr. 107-108)

1. Pravou nohou proveďte půlkrok vpřed a přenechte na ni těžiště, levou nohu opřete zlehka špičkou o zem. Současně volně napněte pravou dlaně a otočte obě dlaně vzhůru, lokty jsou mírně pokrčené. Zároveň se tělo mírně pootočí vpravo. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 107)

2. Pootočte tělo vlevo, pravou dlaně vedte kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, s prsty v úrovni očí, levou ruku spusťte dolů před levou kyčlí dlaní vzhůru. Mezitím proveďte kratší pohyb levou nohou vpřed, levá noha je stále na špičce. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 108)

Pokyny: Trup držte zpřímá a uvolněně. Ramena ponechte spuštěná a pravý loket zlehka pokrčte.



Obr. 112



Obr. 113



Obr. 114



Obr. 115



Obr. 116

### 13. Kop pravou patou (obr. 109-114)

1. Levou ruku posuňte vzhůru tak, aby se její zápěstí shora překřížilo přes pravé, a současně levou dlaně vytočte vzhůru. Pak ruce od sebe oddalte a vedte je oblouky ven a dolů s dlaněmi otočenými šikmo dolů. Současně zvedněte levou nohu od země a dokročte nejprve na patu vpřed a mírně vlevo, pak na celé chodidlo a přenechte na tuto nohu těžiště. (Obr. 109-111)

2. Obě ruce zvedejte obloukem dovnitř, až se opět překříží před hrudníkem, pravá ruka je vně a obě dlaně dovnitř. Zároveň pravou nohu přisuňte k vnitřní straně levé nohy a lehce opřete o špičku. Dívejte se vpřed vpravo. (Obr. 112)

3. Obě paže od sebe oddalte stranou v úrovni ramen s dlaněmi vytočenými ven a lokty mírně pokrčenými. Zároveň vysoko zvedněte pravé koleno a pravou dolní končetinu napněte diagonálně vpřed vpravo patou nohy vpřed. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 113-114)

Pokyny: Tělo musí být stabilní, nemá se kolébat. Při rozpražení paží jsou obě zápěstí ve výši ramen. Stojná (levá) noha je při kopu mírně pokrčena v koleni. Kop je veden patou, špička je zvednuta vzhůru. Oddálení paží je třeba koordinovat s průběhem kopu i prostorově. Pravá paže je zhruba rovnoběžná s pravou dolní končetinou.

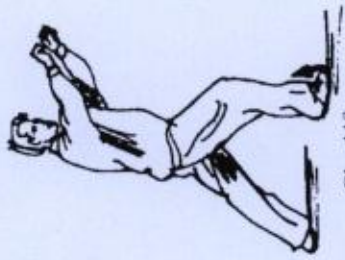
### 14. Oběma pěstmi zasáhnout uši (obr. 115-118)

1. Pravou nohu stáhněte zpět a nechte zvednutou, levou ruku ze zadu spusťte dopředu dolů k pravé a dlaně otočte k tělu ve výši brady, dále s nimi pohybujte obloukem dolů tak, aby ruce spočinuly po stranách pravého stehna na dlaněmi vzhůru. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 115-116)

2. Pravou nohou vykročte diagonálně vpřed vpravo s dokrokem nejprve na patu, pak na celé chodidlo, pokrčte pravé koleno a přenechte těžiště na pra-



Obr. 117



Obr. 118

vou nohu. Zároveň vedte obě ruce ke kyčlím a zatněte v pěst, oddalte od sebe a vnějšími oblouky vpřed zvedněte do úrovně očí, palci dovnitř a hřbety pěstí vzhůru dovnitř. Obě pěstí jsou od sebe vzdáleny 10 - 20 cm. Divejte se na pravou pěst. (Obr. 117 - 118)

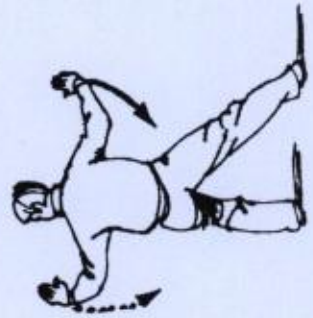
Pokyny: Držte hlavu a trup zpřímá, pas uvolněn, záda se nemají prohýbat. Také nevypínáte hrudník. Obě pěstí jsou volně sevřeny a ramena jsou stále pokleslá. Obě paže jsou při úderu mírně pokrčeny v loktech.

### 15. Obrat a kop levou patou (obr. 119-124)

1. Těžiště přeneste na levou nohu, kterou pokrčíte v kolenu, a špičku pravé nohy pootočte dovnitř. Tělo přitom otočte doleva, zároveň otevřete pěstí a rozpřáhněte paže po obloucích téměř do upažení, dlaněmi vpřed v úrovní ramen. (Obr. 119-120)



Obr. 119



Obr. 120



Obr. 121



Obr. 122

2. Těžiště přeneste na pravou nohu, levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy a opřete špičkou o zem. Zároveň obě ruce spusťte oblouky dolů před břicho a vedte je vzhůru do zkržení v zápěstí, levá ruka je vně, obě dlaně otočeny dovnitř k tělu. Divejte se vpřed vlevo. (Obr. 121-122)

3. Obě paže od sebe oddalte stranou v úrovní ramen s dlaněmi vytočenými ven a lokty mírně pokrčenými. Zároveň vysoko zvedněte levé koleno a levou dolní končetinu napněte diagonálně vpřed vlevo, patou nohy vpřed. Divejte se na levou ruku. (Obr. 123-124)

Pokyny: Totéž jako v části Kop vpřed pravou patou s tím, že zaměníte slovo „pravý“ za „levý“ a opačně.

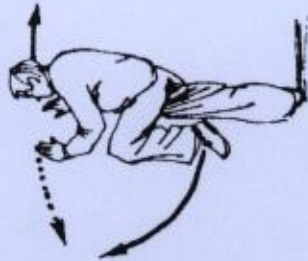
## Sekce VI.

### 16. Stlačení dolů a stoj na levé noze (obr. 125-131)

1. Pootočte trup vpravo, levou nohu přitáhněte zpět k tělu, levou ruku posuňte horním obloukem vpravo až před pravé rameno s prsty směřujícími vzhůru a pravou ruku sklopte k zemi. Očima sledujte svou pravou ruku. (Obr. 125-126)

2. Spusťte tělo dolů hlubokým skrčením pravé dolní končetiny, levou nohu přitom napněte hodně vlevo na zem. Levou ruku spusťte dolů a napiňte podél levé dolní končetiny (podél její vnitřní strany). Očima sledujte levou ruku. (Obr. 127-128)

Pokyny: V okamžiku, kdy je pravá dolní končetina plně skrčena, vytočte pravou špičku mírně vpravo a napněte levou dolní končetinu špičkou pootočenou mírně dovnitř. Obě chodidla jsou přitom celou plochou na zemi. Dél-



Obr. 123



Obr. 124

ková osa nohy je na jedné linii s pravou patou. Trup nenakláníte příliš daleko vpřed.

3. Špičku levé nohy vytočte ven na levé patě, otočte trup ke své levé noze, napínáte pravou a současně krčte levou dolní končetinu. Špičku pravé nohy pootočte dovnitř. Zároveň levou ruku zvedněte vzhůru před obličej. Oči sledujte levou ruku. (Obr. 129)

4. Pravou nohu postupně zvedněte a skrčte pravé koleno. Současně otevřete pravou ruku, posuňte ji spodním obloukem vpřed a zvedněte pokrčený loket této paže nad pravé koleno hřbetem ruky vpravo. Levou ruku vedte současně dolů k levému boku, dlaní dolů. Oči sledujte pravou ruku. (Obr. 130-131)

Pokyny: Trup držte zpřímá a stojnou dolní končetinu mírně pokrčenu v koleni. Špička zvednuté pravé nohy směřuje přirozeně dolů.



Obr. 125



Obr. 126



Obr. 127



Obr. 128

## 17. Stlačení dolů a stoj na pravé noze (obr. 132-138)

1. Pravou nohu spusťte před levou a špičkou opřete lehce o zem. Pak otočte celé tělo vlevo na špičce levé nohy, přitom levou patu otočte dovnitř. Současně zvedněte levou paži do upažení a sklopte levou ruku k zemi, pravou dlaň vedte horním obloukem před levé rameno s prsty směřujícími vzhůru. Dívejte se na svou levou ruku. (Obr. 132-133)

2. Spusťte tělo dolů hlubokým obloukem skrčením levé dolní končetiny, pravou nohu přitom napněte hodně vpravo na zem. Pravou ruku spusťte dolů a napínejte podél levé dolní končetiny (podél její vnitřní strany). Oči sledujte pravou ruku. (Obr. 134-135)

3. Špičku pravé nohy vytočte ven na pravé patě, otočte trup ke své pravé noze, napínejte levou a současně krčte pravou dolní končetinu. Špičku levé nohy pootočte dovnitř. Zároveň pravou ruku zvedněte vzhůru před obličej. Oči sledujte svou pravou ruku. (Obr. 136)



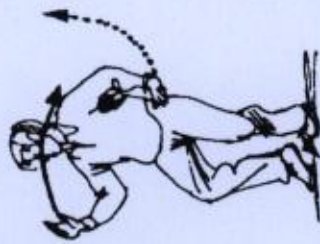
Obr. 129



Obr. 130



Obr. 131



Obr. 132



Obr. 133

4. Levou nohu postupně zvedněte a skrčte levé koleno. Současně otevřete levou ruku, posuňte ji spodním obloukem vpřed a zvedněte pokrčený loket této paže nad levé koleno hřbetem ruky vlevo. Pravou ruku vedte současně dolů k pravému boku, dlaní dolů. Očima sledujte levou ruku. (Obr. 137-138)

Pokyny: Před snížením těla mírně zvedněte pravou nohu a napněte ji stranou. Ostatní detaily jsou stejné jako ve Stlačení dolů a stoj na levé noze (obr. 125-131) s výjimkou toho, že termíny „pravý“ a „levý“ jsou obrácené.



Obr. 134



Obr. 135



Obr. 136



Obr. 137



Obr. 138

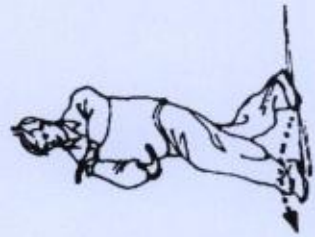
## Sekce VII.

### 18. Zleva a zprava prohodit tkalcovský čunek (obr. 139-149)

1. Tělo natočte mírně vlevo, levou nohu spusťte k zemi špičkou ven. Patu pravé nohy mírně zvedněte a poklesněte na pokrčených (a částečně zkřížených) kolenech. Zároveň obě paže nastavte do polohy „míč vlevo“ s levou paží nahore dlaní dolů, pravou u pasu dlaní vzhůru. Pak přisuňte levou nohu k pravé a poněkud před ní, špička pravé se dotýká země. Očima sledujte levé předloktí. (Obr. 139-141)

2. Pootočte tělo vpravo, pravou nohou proveďte krok vpravo vpřed a přenechte na ni těžiště, pravou ruku zvedněte nad pravou stranu čela a vytočte dlaní šikmo vzhůru. Levou rukou proveďte oblouk dolů vlevo a pak vpřed vzhůru do úrovně nosu s dlaní otočenou vpřed. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 142-144)

3. Pootočte tělo mírně vpravo, přesuňte těžiště mírně vzad na levou



Obr. 140



Obr. 139



Obr. 141





Obr. 142



Obr. 143



Obr. 144

nohu, špičku pravé nohy vytočte ven a přeneste na pravou nohu těžiště. Levou nohu přisuníte k pravé a opřete o špičku u její vnitřní strany. Zároveň obě paže vedte do pozice „míč vpravo“ (pravá ruka je nahore, levá dole před pravou stranou hrudníku). Dívejte se na pravé předloktí. (Obr. 145-146)

4. Pootočte tělo vlevo, levou nohou proveďte krok vlevo vpřed a přeneste na ni těžiště, levou ruku zvedněte nad levou stranu čela a vytočte dlaní šikmo vzhůru. Pravou rukou proveďte oblouk dolů vpravo a pak vpřed vzhůru do úrovně nosu s dlaní otočenou vpřed. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 147-149)

Pokyny: Horní část těla se nemá předklánět. Při zvedání paží nezvedejte ramena, při vysunutí ruky vpřed je třeba sladit pohyb pasu a obloukový pohyb nohy, aby pohyb horní i spodní části těla byl stejnoměrný.



Obr. 145



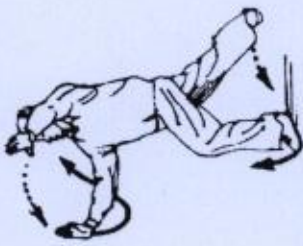
Obr. 146



Obr. 147



Obr. 148



Obr. 149

## 19. Zabodnout jehlu do mořského dna (obr. 150-151)

Proveďte půlkrok vpřed pravou nohou a přeneste na ni těžiště. Levou nohu posuňte mírně vpřed a postavte na špičku, vytočenou ven. Současně natočte tělo mírně vpravo. Snižte pravou ruku, pak ji zvedněte vzhůru k uchu a nechte opět klesnout zpět šikmo kupředu dlaní dolů dovnitř a hroty prstů napjaté dlaně dolů, levá ruka přitom klesne vedle levého boku dlaní dolů. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 150-151)

Pokyny: Tělo i hlava jsou zpřímá. Tělo pootočte nejprve mírně vpravo a pak vlevo. Nepředklánějte se příliš. Hlavu držte zpřímá a pánev nevysunujte vzad. Levé koleno mírně pokrčte.



Obr. 150



Obr. 151



Obr. 152



Obr. 153



Obr. 154

## 20. Blýskavé paže (obr. 152-154)

Pootočte tělo vpravo a vykročte levou vpřed s dokrokem na patu, poté na celé chodidlo a současně na levou nohu přeneste těžiště. Současně pravou ruku zvedněte před tělem s loktem pokrčeným až k pravému spánku, dlaní šikmo vzhůru a palcem dolů. Zároveň zvedněte i levou ruku a tlačte ji vpřed do úrovně nosu dlaní vpřed. Dívejte se na levou ruku. (Obr. 152-154)

Pokyny: Tělo i hlava jsou zpřímá, relaxujte pas a záda. Levá paže se nemá napínat a její pohyb má být sladěný s vykročením levou nohou.

## Sekce VIII.

### 21. Obrat, odražení v dolním pásmu, kryt a úder (obr. 155-161)

1. Pokrčte pravou dolní končetinu a přeneste na ni těžiště. Otočte tělo vpravo, špičku levé nohy pootočte dovnitř. Pak přesuňte těžiště zpět na levou nohu. Současně s otáčením těla vedte pravou ruku vpravo a obloukem dolů před břicho a zatněte v pěst a zvedněte před levou stranu pasu. Zároveň zvedněte levou dlaň nad hlavu a vytočte šikmo vzhůru. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 155-156)

2. Tělo otočte vpravo, pravou pěst vedte vzhůru a vpřed před hrudník do výše ramene, levou nechte klesnout k levému boku dlaní dolů. Současně se pravá noha přisune a ihned zase vykročí vpřed, špičkou ven. Dívejte se na svou pravou ruku. (Obr. 157-158)

3. Přesuňte těžiště na pravou nohu a vykročte levou vpřed, levou ruku od levého boku vysuňte vpřed vzhůru a pravou pěst vraťte k pravé straně pasu palcem ven. Očima sledujte svou levou nohu. (Obr. 159-160)



Obr. 156b



Obr. 156a



Obr. 155



Obr. 158



Obr. 157b



Obr. 157a



Obr. 161



Obr. 160



Obr. 159



Obr. 162



Obr. 163



Obr. 164

4. Levou nohu pokrčte v kolenu a přesuňte na ni těžiště, zároveň proveďte zvolna úder pravou pěstí vpřed, přičemž levou ruku posuňte poněkud zpět a nechte ji otočenou dlaní k předloktí pravé paže. Očima sledujte pravou pěst. (Obr. 161)

Pokyny: Pěst nesmí být pevně sevřená. Pravá paže se nesmí úplně napnout v lokti. Pravé rameno jde poněkud vpřed zároveň s pěstí.

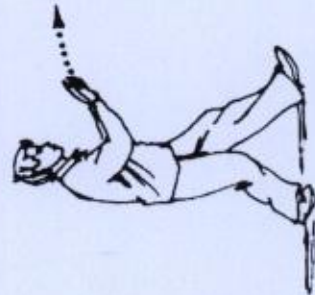
## 22. Zřejmé přiblížení (obr. 162-167)

1. Levou ruku posuňte vpřed pod pravé zápěstí, pravou pěst otevřete, obě ruce jsou dlaněmi vzhůru. Ruce pomalu vracejte k tělu se současným přenesením těžiště vzad na pravou nohu. Současně levou špičku zvedněte, noha spočívá na patě. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 162-164)

2. Obě ruce v poloze před rameny otočte dlaněmi vpřed a veďte je oblou-



Obr. 165



Obr. 166



Obr. 167



Obr. 168



Obr. 169

kem poněkud dolů. (Obr. 165) Pak těžiště těla přenesete vřed, levou nohu krčte v kolenu, pravé koleno napněte a současně proveďte tlak oběma dlaněmi vpřed. (Obr. 166-167)

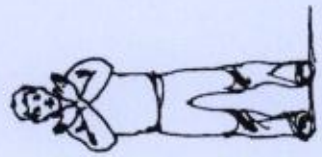
Pokyny: Při klesání těla se nepředklánějte a nevysunujte kyčle vzad. Uvolněte ramena. Pohyb rukou je doprovázen pohybem těla, ať již se jedná o pohyb vpřed či o pohyb vzad. K provedení tlaku nestahujte paže k tělu po přímce. Při tlaku mají být ruce v šíři ramen, nikoli dále.

## 23. Zkřížené ruce (obr. 168-171)

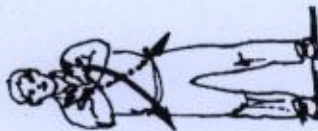
1. Přeneste těžiště na pravou nohu, špičku levé nohy pootočte dovnitř a tělo otočte vpravo. Zároveň s otáčením těla oddalujte pravou ruku od levé až do upažení s dlaněmi vpřed a lokty mírně pokrčenými. Současně pootočte pravou špičku ven. Dívejte se na pravou ruku. (Obr. 168-169)



Obr. 170



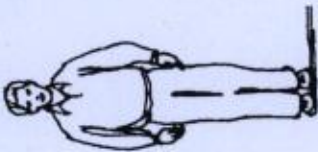
Obr. 171



Obr. 172



Obr. 173



Obr. 174

2. Přeneste těžiště postupně na levou nohu, pravou posuňte k levé na půlkrok. Obě paže spouštějte dolů a zvedněte před hrudník, kde se pokrčené kříží v zápěstí, pravá je vně a obě dlaně směřují k tělu. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 170-171)

Pokyny: Nenaklánějte trup vpřed při oddalování či křížení paží. Při zaujetí úzkého stoje rozkročného držte kolena mírně pokrčená, trup přirozeně vzpřímen a bradu mírně vtaženu. Paže mají být v pohodlné pozici, ramena a lokty spuštěny dolů.

#### 24. Závěrečná forma (obr. 172-174)

Otočte dlaně vpřed, obě ruce oddalte a otočte dlaněmi dolů. Vzpřímené tělo spouštějte zvolna do podřepu, současně s tím se paže spouštějí dolů a končí tak, aby pokrčené lokty byly přímo nad kolena. Zvolna připažte. Pak zvolna napněte kolena. Dívejte se přímo vpřed. (Obr. 172-174) Pak přisuňte levou nohu k pravé a celé tělo uvolněte.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35



Obr. 36



Obr. 37



Obr. 38



Obr. 39



Obr. 40



Obr. 41



Obr. 42



Obr. 43



Obr. 44



Obr. 45



Obr. 46



Obr. 47



Obr. 48



Obr. 49



Obr. 50



Obr. 51



Obr. 52



Obr. 53



Obr. 54



Obr. 55



Obr. 56



Obr. 57



Obr. 58



Obr. 59



Obr. 60



Obr. 61



Obr. 62



Obr. 63



Obr. 64



Obr. 65



Obr. 66



Obr. 67



Obr. 68



Obr. 69



Obr. 70



Obr. 71



Obr. 72



Obr. 73



Obr. 74



Obr. 75



Obr. 76



Obr. 77



Obr. 78



Obr. 79



Obr. 80



Obr. 81



Obr. 82



Obr. 83



Obr. 84



Obr. 85



Obr. 86



Obr. 87



Obr. 88



Obr. 89



Obr. 90



Obr. 91



Obr. 92



Obr. 93



Obr. 94



Obr. 95



Obr. 96



Obr. 97



Obr. 98



Obr. 99



Obr. 100



Obr. 101



Obr. 102



Obr. 103



Obr. 104



Obr. 105



Obr. 106



Obr. 107



Obr. 108



Obr. 109



Obr. 110



Obr. 111



Obr. 112



Obr. 113



Obr. 114



Obr. 115



Obr. 116



Obr. 117



Obr. 118



Obr. 119



Obr. 120



Obr. 121



Obr. 122



Obr. 123



Obr. 124



Obr. 125



Obr. 126



Obr. 127



Obr. 128



Obr. 129



Obr. 130



Obr. 131



Obr. 132



Obr. 133



Obr. 134



Obr. 135



Obr. 136



Obr. 137



Obr. 138



Obr. 139



Obr. 140



Obr. 141



Obr. 142



Obr. 143



Obr. 144



Obr. 145



Obr. 146



Obr. 147



Obr. 148



Obr. 149



Obr. 150



Obr. 151



Obr. 152



Obr. 153



Obr. 154



Obr. 155



Obr. 156 a



Obr. 156 b



Obr. 157 a



Obr. 157 b



Obr. 158



Obr. 159



Obr. 160



Obr. 161



Obr. 162



Obr. 163



Obr. 164



Obr. 165



Obr. 166





Obr. 167



Obr. 168



Obr. 169



Obr. 170



Obr. 171



Obr. 172



Obr. 173



Obr. 174