

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ
MAŽORETKOVÉHO SPORTU U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO
VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Natálie Čáčalová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání maior, Geografie pro
vzdělávání minor

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Natálie Čačalová

Název práce: Metodika nácviku základních dovedností mažoretkového sportu u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce představuje mažoretkový sport jako soutěžní sport s vlastními pravidly. Porovnává pravidla českých mažoretkových asociací. Popisuje pohled do minulosti a současnost v České republice i ve světě. Zabývá se vývojem dětí mladšího školního věku. Cílem práce je vytvoření metodické řady základních dovedností v mažoretkovém sportu. Ve výsledku metodická řada popisuje průpravná cvičení na držení těla v mažoretkovém sportu, pohyb v prostoru, soulad s hudebním doprovodem a konkrétní mažoretkové dovednosti.

Klíčová slova:

baton, mažoretkový sport, mažoretky, mladší školní věk, twirling

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Natálie Čáčalová
Title: Methodology for training basic skills of majorette sport in children of younger school age

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis presents the majorette sport as a competitive sport with its own rules. It compares the rules of Czech majorette associations. It describes a look into the past and the present in the Czech Republic, as well as across the world. It focuses on the development of children at a younger school age. The aim of the thesis is to create a methodical series of the basic skills needed in majorette sport. As a result, the methodical series describes preparatory exercises for posture in majorette sport, movement in space, harmony with musical accompaniment and other specific majorette skills.

Keywords:

baton, majorette sport, majorettes, younger school age, twirling

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Harvanová, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2023

.....

Děkuji Mgr. Jana Harvanová, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji Tanečnímu souboru STARS Bystřice pod Hostýnem za spolupráci při vytváření fotodokumentace.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Mažoretkový sport.....	10
2.1.1 Historie mažoretek ve světě a v ČR	10
2.1.2 Mažoretkové asociace	12
2.1.3 Mažoretkové disciplíny podle náčiní	13
2.1.4 Mažoretkové disciplíny podle počtu soutěžících	16
2.1.5 Kompozice soutěžních mažoretkových disciplín	17
2.1.6 Soutěžní věkové kategorie mažoretkového sportu.....	18
2.1.7 Kritéria hodnocení mažoretkové sestavy	20
2.1.8 Struktura roku v mažoretkovém sportu	24
2.2 Mladší školní věk.....	28
2.2.1 Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku	28
2.2.2 Sociální a psychický vývoj dětí v mladším školním věku	28
3 Cíle	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.2 Dílčí cíle.....	30
4 Metodika	31
4.1 Výzkumný soubor	31
5 Výsledky.....	33
5.1 Správné držení těla a postoj v mažoretkovém sportu.....	33
5.2 Pohyb v prostoru	36
5.3 Soulad pohybu s hudebním doprovodem	39
5.4 Metodická řada konkrétních mažoretkových dovedností.....	40
5.4.1 Točení batonem.....	40
5.4.2 Posouvání a obtáčení batonu kolem částí těla.....	45
5.4.3 Výhozy batonu.....	52
5.4.4 Předávky a přehozy batonu.....	55

5.4.5	Cviky v pevném držení batonu	58
6	Závěry	62
7	Souhrn	63
8	Summary.....	64
9	Referenční seznam	65
10	Přílohy.....	67

1 ÚVOD

Mažoretkový sport je pro veřejnost velmi nejasný termín. Spousta lidí si mylně představuje mažoretku v podobě z dávných let a vůbec netuší, jaký je tento sport dnes. Mažoretkový sport je v současnosti rozmanitý nejen v kostýmech, ale především v pohybu a jeho disciplínách. V posledních letech se tento sport rozšířil do několika asociací, které každoročně pořádají mnoho mažoretkových soutěží nejen na národní úrovni. Tyto asociace vytvořily několik mažoretkových pravidel, která nezkušené osoby mohou brát za chaotická. Tato práce vznikla za účelem představení novodobé podoby mažoretkového sportu a vysvětlení několika základních bodů z jednotlivých pravidel mažoretkových asociací.

Zálibu v tanečním sportu jsem si vybudovala díky mému dlouhodobému působení v mažoretkovém týmu Taneční soubor STARS Bystřice pod Hostýnem. Od útlého věku jsem aktivní členkou tohoto souboru a již třetím rokem zde působím jako trenér mažoretkového sportu dětí v mladším školním věku. Tehdy jako začínající trenér bez zkušeností bych uvítala mít k dispozici podklady, o které se mohu opřít a díky tomu správně vytvořit tréninkovou jednotku. Proto jsem si vybrala téma práce „Metodika nácviku základních dovedností u dětí mladšího školního věku“. Chtěla bych mojí prací pomoci nejen společnosti, ale také trenérům mažoretkového sportu.

Sport je ideální využití volného času pro děti v mladším školním věku. U dětí je důležité nejen udržování fyzické kondice, ale také sociální kontakt s vrstevníky. Právě mažoretkový sport splňuje všechny atributy volnočasové aktivity. Je kolektivním sportem, který přispívá k fyzické kondici a také k patřičnému držení těla, zdokonalení jemné i hrubé motoriky, rytmizaci a disciplíně.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Mažoretkový sport

Mažoretky podle Jelínka a Jelínkové (2014) vznikly z polského slova tamburmajor, což je kapelník vojenské kapely. V angličtině je to Drum-major neboli osoba udávající tempo a lesk. „Svým vzhledem má tamburmajor k mažoretce nejbližší, tak jako má k hůlce mažoretky nejbližší kapelnická hůl“ (Jelínek a Jelínková, 2014, p. 54). Slovo major může podle Jelínka a Jelínkové (2014) znamenat, jak je tomu ve vojenském významu, vyšší hodnost. Je pravděpodobné, že právě proto mažoretky uvádějí významné akce. Další význam slova major nalezneme v hudbě. Označení pro durové stupnice, nejpřirozenější rozdělení oktávy, nazýváme major. Na rozdíl od mollových stupnic jsou durové stupnice radostné, stejně jako usměvavé mažoretky.

Pro mažoretku neexistuje odborná definice, ale můžeme ji popsat jako tanečnici ve zdobeném kostýmu, ne vždy v uniformě, která manipuluje s ocelovou tyčí, tzv. hůlkou (z angličtiny batonem). Spousta lidí dnes stále vidí mažoretky jako doprovodnou skupinu k dechovému orchestru, která jednoduše pochoduje na festivalech a městských akcích. Tato taneční aktivita ale prošla řadou změn a stále se vyvíjí. S dechovou hudbou mažoretky vystupují dnes jen výjimečně. Většina mažoretkových souborů se v současnosti účastní mažoretkových soutěží a jejich činnost je považována za sport. „Neexistuje žádná vlastnost, která by definovala sport. Snad až na to, že je to soutěživé a že vždy existují vítězové a poražení“ (Schulkin, 2016, p. 2). Stejně tak Švubová (2014), která je součástí výkonného výboru české mažoretkové asociace, mluví o mažoretkách jako o pohybové aktivitě, kterou řadí mezi sport stejně jako tanec, krasobruslení apod.

2.1.1 Historie mažoretek ve světě a v ČR

Jelínek a Jelínková (2014) ve svém Lexikonu mažoretky uvádí jako první mažoretku vůbec císaře Heliogabala. Tento císař údajně tančil v čele svatebního průvodu oblečen do úboru a nad hlavou otáčel pozlaceným kopím. Spíše ale mluví o původních kořenech mažoretek z 18. století, kdy se evropská kultura setkala s výpravnými vojenskými přehlídkami. Ovšem European Majorettes' Association [EMA] (2020) má tři teorie o počátku mažoretek:

- Podle jedné z teorií je počátek mažoretek zakořeněn ve švýcarských vlajkonoších. Tito vlajkonoši místo obvyklého způsobu nošení vlajky prováděli jednoduché prvky, jako je kroucení, otáčení, mávání, házení a tak dále. Vlajkonoši tyto prvky prováděli za zvuku hudby, oblečení do ozdobných uniforem, a pracovali s jednou

nebo několika replikami stejně jako mažoretky. Vlajkonoši jsou dodnes jednou z hlavních atrakcí karnevalů a festivalů v západní Evropě.

- Francouzská teorie o počátku mažoretek spočívá v postavě dirigenta vojenského orchestru. Ten se vyznačoval zdobeným palcátem, někdy až 2 metry dlouhým. Kromě vedení orchestru mohl dirigent s palcátem provádět různé figury včetně žonglování, překlápění a házení. Takový dirigent byl nazýván ve francouzštině tambour-major, význam tohoto slova je popsán výše. Ke konci 18. století se k dirigentovi začala připojovat a někdy ho i nahradila skupina dívek. V některých zemích mažoretky stále tancují s palcáty. Tato teorie je považována EMA (2020) za oficiální.
- Poslední teorie pochází ze Spojených států amerických a je založena na dokumentech Millsaps College v Mississipi. Tyto dokumenty tvrdí, že po skončení občanské války zakladatel zmíněné univerzity, major Millsaps, nazýval své „dámy atletky“ mažoretkami. Je velmi pravděpodobné, že major Millsaps použil již existující termín a pouze jej spojil se svým titulem, jelikož mažoretky ve francouzských pochodových kapelách existovaly dlouho předtím, než vznikla univerzita Millsaps.

Podle EMA (2020) se na začátku 20. století ve Francii a Nizozemsku objevily mažoretky, které již nepatřily k vojenským přehlídkám. Měly bavit městské obyvatelstvo svým tancem v rytmu dechovek.

Ve třicátých letech 20. století v USA se mažoretky objevily jako jediné ženy v průvodu a také jediné ženy vůbec, které mohly nosit minisukně. V šedesátých letech byla založena první mažoretková asociace, která nesla název United States Twirling Association. O něco později vznikla asociace National Baton Twirling Association, která působí dodnes (EMA, 2020).

Ve Francii se po druhé světové válce vyvinula první sepsaná pravidla, která obsahovala způsob stupňování tanečních kroků, vzhled uniforem a způsob vázání vlasů. V sedmdesátých letech bylo ve Francii více než sto mažoretkových kapel, pro které obě asociace z USA otevřely své franšízy (EMA, 2020).

První mažoretková skupina v Československu vznikla z tanečního souboru při ZK (Závodním klubu) Dolu Dukla v Havířově-Suché. První pochodovou variací zahajovaly mažoretky školní akademii na Základní škole Žákovské v Havířově v roce 1966. Motivací k založení taneční skupiny Variace v roce 1970 byl film Četník ze Saint Tropez, v němž se vyskytují scény s mažoretkami. V té době tancovala taneční skupina Variace s folklórovou skupinou Bukanýři. Oficiální představení první mažoretkové skupiny u nás proběhlo ve spolupráci s DOM (Dechovým

orchestrem mladých) ZK Dukla pod vedením Miroslava Nogola na akci „Havířov v květech“. Během následujících let reprezentovaly mažoretky Variace nesčetněkrát naši vlast ve Francii, Anglii, Německu, Polsku, Rakousku, Belgii, Maďarsku, Itálii i v Irsku a Alžírsku. Spolupracovaly s mnoha dechovými orchestry, jako je DOM Krnov, Olomouc, dále s Vítkovákem, Ostravankou, Azeťankou a DOM Dolní Benešov. V roce 2019 se skupina naposledy podívala do Francie a následující rok fungovaly jen tzv. malé mažoretky. V roce 2020 v návaznosti na pandemii Covid-19 mažoretky Variace ukončily svoji činnost (Mažoretky Variace, 2022).

První zmínka o mažoretkové soutěži u nás pochází z roku 1994, kdy se konal 1. ročník soutěžní přehlídky mažoretek v Hranicích. Organizátorem byl Jiří Necid, který je uznávanou osobností v mažoretkovém světě. Záznam z této soutěže byl vysílán na ČT3, také je dostupný na webových stránkách České federace mažoretkového sportu. V roce 2000 bylo založeno občanské sdružení mažoretek, tzv. IMA, které pokračuje v tradici organizování mažoretkových soutěží v ČR dodnes (Pavelková, 2022).

Za největší popularizací mažoretek stálo MDNA Tour (2012), kde zpěvačka Madonna vystupovala se svým mažoretkovým týmem. Toto turné čítalo 67 koncertů v Evropě, Americe a Asii a celkově ji jako mažoretku vidělo více než 2,2 milionů lidí (EMA, 2020).

2.1.2 Mažoretkové asociace

Mažoretkové soubory mohou soutěžit nejen v jednokolových soutěžích, jejichž příkladem je mezinárodní soutěž Podhostýnský pohár, pořádaná tanečním souborem STARS Bystřice pod Hostýnem, ale také v postupových soutěžích, které pořádají mažoretkové asociace. Těchto asociací aktuálně působí v České republice pět.

- **SMTČR** (Svaz mažoretek a twirlingu ČR) je členem největších světových organizací. SMTČR pořádá soutěže ve třech výkonnostních třídách (A, B, C). V rámci třídy „A“ pořádá národní šampionát v mažoretkách a twirlingu, poté vyšle českou reprezentaci na Mistrovství Evropy mažoretek nebo Mistrovství Evropy v twirlingu, pořádané asociací NBTA (National Baton and Twirling Association). Ta je členem WBTF (World Baton Twirling Federation) a WFNBT (World Federation of National Baton Twirling Associations) (National Baton and Twirling Association [NBTA], 2023).
- **ČFMS** (Česká federace mažoretkového sportu) organizuje činnost v mažoretkovém sportu na území ČR. Zodpovídá za státní reprezentaci ČR. V roce 2013 byla za účelem rozvoje a posílení ČFMS vytvořena IFMS (International

Federation of Majorettes Sport) se sídlem v Praze (International Federation of Majorettes Sport [IFMS], 2023).

- **ČMTF** (Česká mažoretková a twirlingová federace) pořádá Mistrovství ČR ve dvou úrovních (pokročilí „A“ a začátečníci „B“). Výherci v „A“ kategorii postupují do evropské asociace EMA (European Majorettes' Association). Dále je ČMTF členem WAMT (World Association of Majorette-Sport and Twirling), která pořádá mistrovství Evropy a světa a také Vánoční nepostupovou soutěž (WAMT Christmas Fairytale). Je také členem evropské asociace EFBT (European Federation of Baton Twirling) (Česká mažoretková a twirlingová federace [ČMTF], 2023).
- **IMC** (International Majorettes Competition) pořádá soutěže ve třech kategoriích: Mistr (IMC-M), Talent (IMC-T) a Začátečník (IMC-Z). Je členem mezinárodní asociace IAM (International Association of Majorette-Sport) a posílá sem vítězky kategorie IMC-M jako české reprezentantky. IAM je organizace zaměřená na podporu různých forem mažoretkového sportu na mezinárodní úrovni (International Association of Majorette-Sport [IAM], 2023).
- **CMA** (CZ Majorettes) je jedinou českou asociací, která je součástí světové mažoretkové federace MWF (Majorette-Sport World Federation) (CMA, 2023). MWF pořádá mistrovství Evropy, mistrovství světa a mezinárodní Velkou cenu mažoretkových sportů (Majorette-Sport World Federation [MWF], 2023).

2.1.3 Mažoretkové disciplíny podle náčiní

Mažoretkový sport se dělí na dvě základní skupiny, klasickou mažoretku a twirling. U klasických mažoretek jde především o pochod, synchronizaci a obtížnost přesunů a obrázců v sestavě. U twirlingu se hodnotí především práce s batonem (Jelínek & Jelínková, 2014). Baton (též hůlka) je náčiní typické pro mažoretku, je znázorněn na obrázku 1. Jde o leštěnou nerezovou tyč se silikonovými koncovkami na koncích. Koncovek existuje více druhů, ale nejdůležitější pro mažoretkový sport je, aby je baton měl hranaté, protože při pádu se následně většinou neodkutálí mimo taneční plochu. Dalším doplňkem batonu je omotávka, která zabraňuje jeho prokluzu v dlani. Velikost batonu se měří podle délky paže mažoretky, viz obrázek 2. Podle pravidel International Majorettes Competition [IMC] (2023) nesmí být delší než 82 cm.

Obrázek 1

Batony



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 2

Měření délky batonu



Zdroj: vlastní (2023)

V poslední době se rozšířila disciplína 2-baton, kdy mažoretky nepracují pouze s jedním batonem, ale se dvěma najednou.

Mezi doplňkové disciplíny mažoretek řadíme POM-POM (též pompom, pom-pon či pompon) disciplínu, která se vyznačuje vystoupením s pompomy (třásněmi) a kterou dělíme na klasickou a tzv. show. U klasické pom-pom formace se hodnotí především pochod a práce

s pompomy, kdežto pom-pom show se zaměřuje spíše na gymnastiku než mažoretky samotné. Hodnotí se zde především gymnastické provedení a taktéž zapojení práce s pompomy. Každá mažorečka při svém vystoupení používá dva pompomy. Vzhled pompomů by měl být přizpůsoben kostýmu tanečnice, mohou být lesklé nebo matné, jednobarevné nebo vícebarevné, jak je vidět na obrázku 3. Velikost pompomu se pohybuje od 20 do 50 cm své délky.

Obrázek 3

Pompomy



Zdroj: vlastní (2023)

Další doplňkovou disciplínou je MIX, ve které je skupina mažoretok vystupující s batonem a stejně velká skupina vystupující s pompomem. Většina pravidel uvádí, že každá vystupující musí předvést 50 % sestavy s batonem a 50 % sestavy s pompomem. V některých asociacích patří do disciplíny MIX i kombinace BATON a FLAG nebo POM-POM a FLAG.

FLAG je v ČR zatím stále málo rozšířenou disciplínou. Flag formace jsou vystoupení se speciálně upraveným batonem, k němuž je připevněna většinou hedvábná vlajka v různých barvách. Podle pravidel IFMS (2023) by měl mít použitý baton minimální délku 70 cm a látka minimální rozměr 40 x 50 cm nebo 2000 cm².

Disciplína MACE je návrat do historie, jelikož mace znamená v překladu palcát (viz kapitola Historie mažoretok ve světě a v ČR). Mace je podle pravidel IFMS (2023) tyč vyrobená ze dřeva, může také obsahovat kovové prvky. Na jedné straně této tyče je špice, která musí mít ochrannou krytku. Délka ramene by měla být 80 až 110 cm a hmotnost by se měla pohybovat od 500 do 750 gramů. Zdobení mace je dovoleno, může mít záhyby a třásně.

Tyto doplňkové disciplíny nepatří do všech výše jmenovaných asociací. Každá asociace má své vlastní soutěžní disciplíny. Například podle twirlingových pravidel Svazu mažoretek a twirlingu ČR [SMTČR] (2023) se závodí v těchto soutěžních disciplínách:

1. Taneční twirlingový tým
2. Twirlingový tým
3. Twirlingová skupina
4. Sólo 1 hůlka
5. Sólo 2 hůlky
6. Sólo 3 hůlky
7. Rytmické taneční sólo
8. X-strut
9. Duo
10. Rytmické taneční duo
11. Pompony
12. Open sólo a duo

2.1.4 Mažoretkové disciplíny podle počtu soutěžících

U většiny zmíněných disciplín mohou mažoretky soutěžit ve velké formaci. Velká formace (též skupina) je podle pravidel ČMTF (2023) omezena pouze nejnižším počtem soutěžících, a to 8 mažoretek. Pravidla IMC (2023), pravidla CZ Majorettes [CMA] (2023) a pravidla IFMS (2023) vymezila pro velké formace rozmezí od 8 do 25 soutěžících. Pravidla twirlingu SMTČR (2023) uvádí 12 a více soutěžících mažoretek pro velké formace, zatímco pravidla mažoretek SMTČR (2023) vymezila počet pro velké formace od 10 do 25 tanečnic.

Malé formace (též miniformace) jsou u pravidel ČMTF (2023), pravidel IMC (2023), pravidel CMA (2023) a pravidel IFMS (2023) omezeny na 4 až 7 soutěžících mažoretek. Výjimkou je asociace NBTA, která podle pravidel mažoretek SMTČR (2023) vymezuje pro malé formace 4 až 9 mažoretek. Pravidla twirlingu SMTČR (2023) nazývá malé formace týmy a zastoupení soutěžících je u nich v rozmezí od 6 po 8 mažoretek.

Duo je ve všech zmíněných pravidlech mimo pravidla twirlingu SMTČR (2023) spojeno s triem, tudíž proti sobě soutěží dvou- i tříčlenná sestava.

Poslední formací je sóloformace, kde jediná mažoretky reprezentuje zároveň samu sebe i svůj tým.

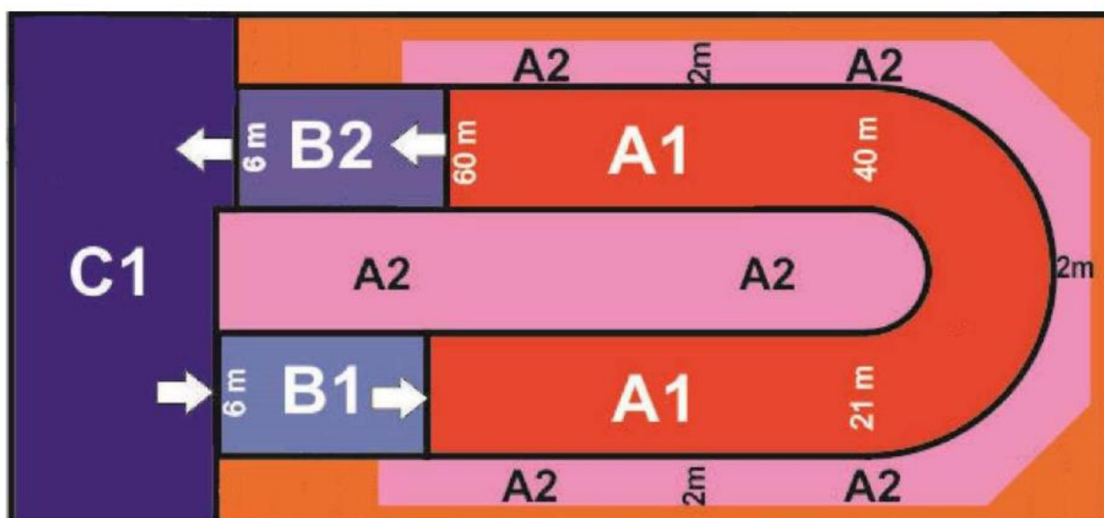
2.1.5 Kompozice soutěžních mažoretkových disciplín

Kompozice soutěžních disciplín je rozdělena na pochodové defilé a pódiovou sestavu. Pochodové defilé je sestava, během které musí soutěžící za určitou dobu pochodem ujít určitou dráhu. Každá asociace má vlastní trasu, většinou se liší podle místa konání soutěže a jeho možností.

Podle pravidel ČMTF (2023) pochodové defilé měří 60 metrů, jak je zobrazeno na obrázku 4. Měření se spouští průchodem první soutěžící ze zóny B1 do zóny A1 a končí průchodem první soutěžící ze zóny A1 do zóny B2 (překročením cílové čáry). Celková doba pohybu soutěžící v zóně A1 by neměla přesahovat 2 minuty.

Obrázek 4

Plánek pochodového defilé



A1 – vlastní soutěžní plocha (trasa defilé)

A2 – bezpečnostní zóna, pohyb poroty

B1 – start

B2 – cíl

C1 – prostor pro přípravu a řazení formací

Zdroj: pravidla ČMTF (2023)

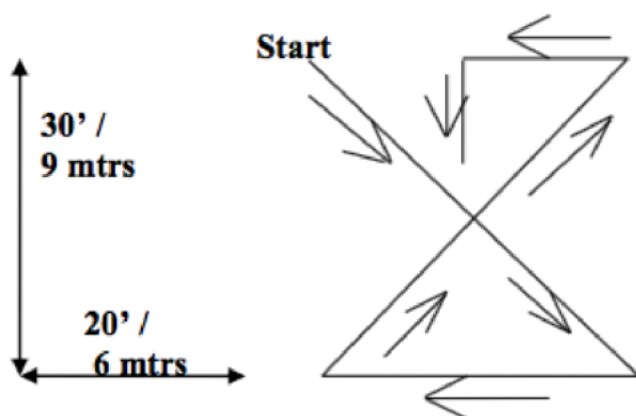
Pódiová sestava má určené rozměry soutěžní plochy, většinou tvaru čtverce. Pravidla ČMTF (2023), pravidla IMC (2023), pravidla CMA (2023) i pravidla IFMS (2023) uvádí velikost soutěžní plochy 12 x 12 metrů. Pravidla mažoretek SMTČR (2023) mají stanovenou velikost soutěžní plochy pro velké formace 16 x 16 metrů, pro malé formace a sóloformace uvádí 12 x 12 metrů. Uvnitř tohoto čtverce probíhá celá sestava od začáteční pózy až po konečnou

pózu. Doba sestavy se liší podle druhu formace. Velké formace by podle pravidel ČMTF (2023) měly mít délku hudby upravenou v rozmezí 2 až 4 minuty. Doba sestavy pro miniformace, dua a sóloformace by měla být od 1 minuty po 2,5 minuty. Rozdílnost v rozměrech taneční plochy utváří pravidla twirlingu SMTČR (2023), která uvádí pro většinu svých disciplín plochu bez omezení.

Disciplína X-strut asociace NBTA má unikátní tvar soutěžní plochy, jak je vidět na obrázku 5. Soutěžící musí projít soutěžní plochou tak, aby během svého pohybu opsala X-ovou trasu. Je zakázáno se z tohoto tvaru vychýlit, naopak je povoleno se v protisměrném pohybu vracet (SMTČR, 2023).

Obrázek 5

Plánek soutěžní plochy pro disciplínu X-strut



Zdroj: pravidla SMTČR (2023)

2.1.6 Soutěžní věkové kategorie mažoretkového sportu

Pravidla mažoretkového sportu nejsou napříč asociacemi sjednocena, tudíž i věkové kategorie se lehce liší, jak je vidět v tabulce 1. Je v ní uvedeno věkové rozdělení asociace ČMTF pro hlavní disciplíny. Pravidla ČMTF (2023) uvádí k hlavním disciplínám dále věkovou kategorii zvanou „přípravka“, kde mohou soutěžit děti do 6 let, ovšem pouze ve výkonnostní třídě B. Asociace ČMTF nemá rozšířené kategorie pouze pro malé děti, ale také pro rodičovské týmy, tuto kategorii označuje „senior plus“. Věkové rozdělení pro doplňkové disciplíny jsou: mladší (do 11,99 let) a starší (12 a více let).

Tabulka 1

Soutěžní věkové kategorie podle jednotlivých asociací

Asociace	Děti	Kadetky	Juniorky	Seniorky
SMTČR (NBTA) mažoretky	8–10 let	11–13 let	14–17 let	od 17 let
SMTČR (NBTA) twirling	do 12 let	–	13–17 let	18–21 let
ČFMS	do 7 let	8–11 let	12–14 let	od 15 let
ČMTF	6–7 let	8–11 let	12–14 let	od 15 let
IMC	5–7 let	8–11 let	12–14 let	od 15 let
CMA	–	7–11 let	12–14 let	od 15 let

Zdroj: pravidla mažoretek SMTČR (2023), pravidla twirlingu SMTČR (2023), pravidla České federace mažoretkového sportu [ČFMS] (2023), pravidla ČMTF (2023), pravidla IMC (2023), pravidla CMA (2023)

Asociace NBTA (potažmo SMTČR) pro twirling uvádí různé věkové kategorie pro různé disciplíny. V tabulce 1 jsou uvedeny věkové kategorie pro disciplíny Twirlingový tým a Taneční tým. Bezpostupové disciplíny Twirlingová skupina a Pompony jsou určeny pouze pro kategorii dětí. Postupové disciplíny Twirlingová skupina a Pompony mají otevřenou věkovou kategorii (tzn. věk soutěžících je bez omezení) (SMTČR, 2023). Naopak věkové kategorie pro Ženy Sóloformace jsou detailně rozděleny, viz tabulku 2.

Tabulka 2

Soutěžní věkové kategorie disciplíny Ženy Sóloformace v asociaci NBTA

Věkové kategorie	Věk
Mini	do 7,99 let
Juvenile	8–9 let
Preteen	10–11 let
Youth	12–14 let
Junior	15–17 let
Senior	18–21 let
Adult	22 a více let

Zdroj: pravidla twirlingu SMTČR (2023)

Věkové kategorie disciplíny Muži Sóloformace jsou zkráceny, zřejmě z důvodu malého počtu soutěžících. Jde o spojené Juvenile a Preteen (8–11 let), Junior (12–17 let) a Senior (18 a více let). Další disciplína „3 hůlky“ má pro ženy a muže stejné věkové rozdělení (Junior a Senior). Pro disciplínu duo se věkové kategorie počítají jako součet let obou soutěžících. Má tyto věkové kategorie: Mini (do 15,99 let), Juvenile (16–18 let), Preteen (19–23 let), Junior (24–35 let) a Senior (36 a více let) (SMTČR, 2023). Pro vysvětlení uvedu příklad dvou soutěžících, první ve věku 10 let a druhá ve věku 11 let, uvedené mažoretky budou soutěžit v kategorii Preteen.

Podle pravidel mažoretek SMTČR (2023) zde mohou bezpostupově soutěžit i děti do 7,99 let, tato kategorie se nazývá „Minimažoretky“. Kategorie uvedené v tabulce 1 jsou určeny pro velké a malé formace. Kategorie Děti a Kadetky nazývá Děti mladší a starší. Mají odlišné věkové rozdělení pro sóloformace, a to Minimažoretky (do 7 let), Děti (8–11 let), Junior mladší (12–14 let), Junior starší (15–17 let) a Senior (18 a více let). Věkové kategorie pro dua a tria jsou stejně jako pro twirling počítány ze součtu let soutěžících.

Pravidla IMC (2023) uvádí omezení pro mužské pohlaví ve velkých formacích. 1/6 ze všech členů velké formace mohou být chlapi. Mažoretkový sport je převážně ženským sportem a stále se neví, jak by se mohl rozšířit o mužské kategorie. Studie od Haltoma (2022) ukázala, jak dnes působí muži v mažoretkovém sportu. Mužské pohlaví v asociaci CMA využívá své ojedinělosti a prokazuje mistrovské dovednosti.

2.1.7 Kritéria hodnocení mažoretkové sestavy

V mažoretkovém sportu se využívá bodové hodnocení sestav. Jedna sestava dostává body od školených porotců, výsledkem je součet bodů od určených porotců. Kritéria pro udělení bodů jsou v každé asociaci jiná.

Asociace SMTČR používá k hodnocení bodový systém 0–20 bodů, přičemž za jednu taneční sestavu je možné získat až pětkrát 20 bodů. Kritérií je pro mažoretky i pro twirling vždy pět, liší se podle disciplín. Například pro mažoretkovou disciplínu Tradiční mažoretky každý porotce hodnotí týmovou práci, pochod a změny obrazců, provedení a speciální efekty, zpracování a celkový dojem, celkový vzhled. Dalším příkladem je twirlingová disciplína Taneční twirlingový tým, pro niž jsou stanovena následující kritéria: twirling; tanec; zpracování skladby; technika a kvalita provedení skladby; vzhled, provedení a výraz. Celkový počet bodů sestavy ovšem musí čelit srážkovým bodům. V tabulce 3 je uveden příklad srážkových bodů pro twirlingovou disciplínu Taneční twirlingový tým (SMTČR, 2023).

Tabulka 3

Srážkové body při hodnocení twirlingové sestavy asociace SMTČR

Důvod udělení	Srážkové body
Pád batonu, pád soutěžícího	0,5 bodu
Chybný krok	0,5 bodu
Špatně provedený pozdrav	0,5 bodu
Nesynchron	0,1 bodu
Chybějící pozdrav	1 bod
Break	0,1 bodu
Porušení pravidel	2 body
Akrobacie	diskvalifikace

Zdroj: pravidla twirlingu SMTČR (2023)

Asociace ČFMS má rozdělena kritéria hodnocení do tří oblastí. Výchozí známkou ve všech třech oblastech pro všechny sestavy je 10 bodů. Oblast A se nazývá Choreografie a kompozice. Zde se hodnotí rozmanitost v prvcích; rozmanitost ve využití prostoru; rozmanitost v tempu; rytmická koordinace a synchronnost; struktura choreografie; výběr hudby; celkový dojem, výraz. Pro oblast B byl určen název Pohybová technika. V té se hodnotí tato kritéria: technika těla a kroku (držení trupu, pohyby paží a hlavy, zvedání kolen, provedení nášlapu, rovnováha, flexibilita); výběr a pestrost prvků; úroveň náročnosti – pohybová technika (obraty, skoky, akrobacie). Kritéria hodnocení v oblasti C se věnují práci s náčiním. Porotce hodnotí, v jakém rozsahu kompozice sestavy obsahuje: užití náčiní; výběr a pestrost prvků; vyhazování a chytání, výměny náčiní; součinnost a postavení soutěžících; nedostatečná obtížnost; využití pravé a levé ruky. Opakované a hromadné chyby se zahrnují jako další penalizace po skončení sestavy: chyby v provedení a pády náčiní. Srážkové body jsou rozděleny podle významnosti chyb na malé chyby (0,1 bodu), významné chyby (0,3 bodu) a závažné chyby (0,5–1 bod). Výpis konkrétních chyb je uveden v pravidlech u každé oblasti (ČFMS, 2023).

Asociace ČMTF využívá bodový systém hodnocení sestav. Hodnotí se ve třech oblastech: Technika výhozů a přehozů batonu, Technika pohybu a práce s náčiním, Celkový dojem. V každé oblasti se hodnotí úroveň podle počtu bodů: Nízká (0–5 bodů), Průměrná (5,1–15,9 bodů) a Vyšší (16–20 bodů). Penalizace neboli srážkové body jsou rozděleny na penalizace stržené pokaždé (viz tabulku 4) a penalizace stržené pouze jednou za celou soutěžní sestavu. Penalizace, které mohou být strženy pouze jednou za celou sestavu, mohou být za: chybějící pozdrav při nástupu

(2 body); chybějící pozdrav při odchodu (2 body); komunikaci vedoucího se svojí skupinou při vystoupení (2 body); neprojití vnitřního čtverce (0,5 bodu); nevhodný kostým (0,5 bodu); neprojití soutěžní plochy na hudbu u defilé (2 body) (ČMTF, 2023).

Tabulka 4

Penalizace stržené pokaždé, asociace ČMTF

Důvod penalizace	Srážkové body
Nedodržení pravidel pro danou disciplínu	4 body
Pád náčiní	0,1 bodu
Chycení náčiní oběma rukama	0,1 bodu
Zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu	0,5 bodu
Nesprávný náklon batonu při rotaci	0,1 bodu
Break	0,1 bodu
Nesprávně provedený twirlingový prvek	0,1 bodu
Nesynchron	0,1 bodu
Nesprávné provedení gymnastických prvků	0,1 bodu
Nesprávné provedení tanečních prvků	0,1 bodu
Pochod na pravou nohu	0,1 bodu
Pád soutěžící	0,5 bodu
Přerušování vlny/obrazce	0,1 bodu
V případě opuštění soutěžní plochy soutěžící	0,5 bodu

Zdroj: pravidla ČMTF (2023)

Asociace IMC uplatňuje bodové hodnocení. Porotci hodnotí podle tří kritérií: Choreografie (až 10 bodů), Týmová práce (až 10 bodů) a Technika provedení (až 10 bodů). V sekci Choreografie se porotce při hodnocení zaměřuje na soutěžící (kostým, charisma, profesionalita, kontakt s publikem) a na sestavu (kreativita, muzikálnost, originalita, využití prostoru). V sekci Týmové práce se hodnotí synchronizace, jednotnost pohybu a přesnost. Technika provedení se dělí na dvě části, v každé je možné získat maximálně 5 bodů. První částí je technika náčiní (neboli rozmanitost, obtížnost, správná technika, jistota), druhou částí je pohybová technika (též rozmanitost, obtížnost, správná technika pohybu a jistota). Porotce má možnost udělení bonifikace, a to za choreografii, práci s náčiním a pohybovou techniku. Bodové srážky uděluje technický porotce, viz tabulku 5. Srážky bodového porotce jsou udělovány za neshodující se

hudbu s věkovou kategorií (1 bod); pokud složení skupiny není výhradně přiměřené věku a žánru (1 bod); za používání zakázaných prvků (1 bod); v případě, že kompozice nevyhovuje pravidlům (1 bod); za ztrátu rovnováhy (0,1 bod); za pád soutěžící (0,3 bodu) (IMC, 2023).

Tabulka 5

Penalizace technického porotce, asociace IMC

Důvod penalizace	Srážkové body
Nedodržení času	0,05 bodu / 1 s
Pád náčiní	0,05 bodu
Položení náčiní	0,05 bodu
Nepřipravenost na startu	0,1 bodu
Vstup na soutěžní plochu před ohlášení	0,02 bodu
Špatný výběr hudby	0,1 bodu
Komunikace mezi soutěžícími	1 bod
Špatný výběr kostýmu	0,3 bodu
Překročení čáry ohraničující soutěžní plochu	0,1 bodu / 1 osoba
Chybějící povinné prvky	0,4 bodu / 1 prvek

Zdroj: pravidla IMC (2023)

Asociace CMA k hodnocení soutěžních sestav též využívá bodový systém. Ten je tvořen třemi oblastmi. Oblast A neboli Choreografie a kompozice zahrnuje tato kritéria: rozmanitost v prvcích; rozmanitost ve využití prostoru; rozmanitost v tempu; celkový dojem a výraz. Penalizace v této oblasti mohou být za následující chyby: chyby v kompozici; v hudebním doprovodu; ztráta charakteru sestavy; chyby v předvedení. Bonifikace může porotce udělit za soulad originální choreografie, hudby a kostýmu s tématem sestavy; za vysokou přesnost, vyrovnanost tvarů a změn; za působivý kontakt s publikem, výborný celkový dojem. V oblasti B neboli Pohybové technice porotce hodnotí tato kritéria: technika těla a kroku; rytmická koordinace a synchronnost. Penalizace se udělují za chyby: v technice těla; v provedení gymnastických prvků; v koordinaci a synchronizaci. Bonifikace za pohybovou techniku jsou následující: za dokonalou synchronizaci a návaznost pohybů u všech soutěžících; za pohybovou eleganci u všech soutěžících během vystoupení. Oblast C s názvem Práce s náčiním obsahuje tato kritéria hodnocení: výběr, pestrost a obtížnost prvků; jistota provedení. Penalizaci porotci udělují za chyby v provedení a nedostatečnou obtížnost. Bonifikace za práci s náčiním je

udělena: za originální nový prvek, nové provedení prvku; za sestavu s vícenásobným spinem, přidaným nebo spojeným prvkem; za synchronizované předvedení sestavy, dokonalou kooperaci všech soutěžících během sestavy. Technický porotce uděluje penalizace za: nedodržení času (0,05 bodu); pády náčiní (0,05 bodu); za chybný průběh soutěže (0,1–0,4 bodu); za použití zakázaných akrobatických prvků (5 bodů) (CMA, 2023).

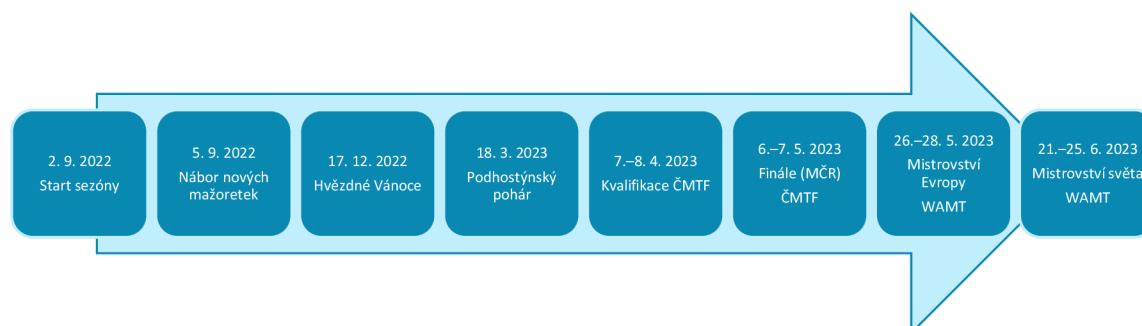
2.1.8 Struktura roku v mažoretkovém sportu

Každý mažoretkový soubor má jiné rozložení soutěží, záleží na tom, ve které asociaci je členem. Proto jako příklad představím strukturu tanečního roku 2022/2023 tanečního souboru STARS Bystřice pod Hostýnem, který je pro letošní rok členem asociace ČMTF.

Taneční soubor STARS Bystřice pod Hostýnem zahajuje novou taneční sezónu vždy na začátku září, stejně jako začíná školní rok. Během září probíhají náborové mažoretka a ihned se zaučují, aby se mohly v daném roce připojit ke svým vrstevnicím. Během září a října se děti učí novým prvkům, aby se na konci října mohly začít tvořit nové choreografie. Většinou je v tomto období pro děti pořádáno soustředění. Prvním vystoupením v mažoretkovém roce je vánoční besídka „Hvězdné Vánoce“ pro rodiče a přátele mažoretka, kde předvedou první verze nových choreografií. Po Novém roce se choreografie doladují a přicházejí další vystoupení na plesech. První soutěž v sezóně, na obrázku 6 vyobrazena jako čtvrtý bod, je Podhostýnský pohár, což je nepostupová soutěž pořádaná souborem STARS dne 18. 3. 2023. Kvalifikace ČMTF se soubor účastní v Prostějově ve dnech 7.–8. 4. 2023, v případě úspěchu (v době psaní této práce kvalifikace ještě neproběhla) je v plánu Finále Mistrovství ČR v Čáslavi 6.–7. 5. 2023. V případě dalších postupů je plánováno Mistrovství Evropy asociace WAMT 26.–28. 5. 2023 v Teplicích a Mistrovství světa ve dnech 21.–25. 6. 2023 v Crikvenici (Chorvatsko) (ČMTF, 2023).

Obrázek 6

Časová osa sezóny 2022-2023 tanečního souboru STARS Bystřice pod Hostýnem v asociaci ČMTF

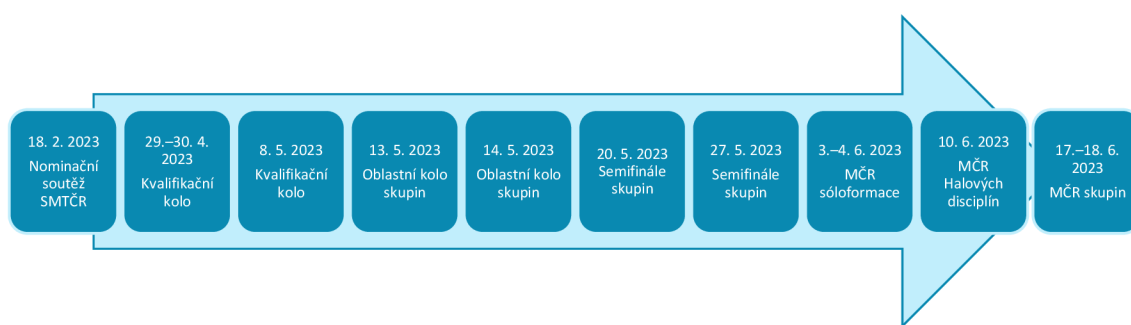


Zdroj: ČMTF (2023)

Asociace SMTČR má dva kalendáře soutěží, jeden pro kategorii mažoretky a druhý pro twirling. Mažoretkové soutěže v asociaci SMTČR začínají nominační soutěží již v únoru. Během dubna a května probíhají kvalifikační kola sóloformací, oblastní kola skupin a semifinále skupin vždy ve dvou termínech, jak je vidět na obrázku 7, a na dvou místech. Mistrovství ČR je rozděleno do tří termínů v průběhu června, zvláště halové disciplíny, sóloformace a skupiny. Mistrovství Evropy NBTA se v roce 2022 konalo až v říjnu. Pro rok 2023 je plánováno první Mistrovství světa mažoretek asociace IBTF na 9.–13. 8. 2023 ve Velké Británii (SMTČR, 2023).

Obrázek 7

Časová osa mažoretkové soutěžní sezóny 2023 asociace SMTČR

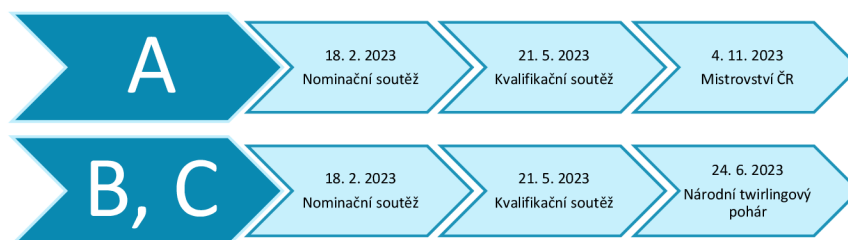


Zdroj: SMTČR (2023)

Twirlingové soutěže v této asociaci také začínají nominační soutěží v únoru. Kvalifikační kola probíhají v květnu jak pro třídu A, tak i pro třídy B a C. Národní twirlingový pohár je finální soutěží pro výkonnostní třídy B a C. Na obrázku 8 je zaznačen ve spodní řadě celý průběh soutěžní sezóny pro třídy B a C. Mistrovství ČR v twirlingu je plánováno na 4. 11. 2023. V horní části obrázku 8 můžeme vidět celý průběh soutěžní sezóny třídy A. Další mistrovství je rozdílné podle světových asociací (SMTČR, 2023).

Obrázek 8

Časová osa twirlingové soutěžní sezóny tříd A, B i C v roce 2023 asociace SMTČR



Zdroj: SMTČR (2023)

Kvalifikace na Mistrovství ČR asociace ČFMS probíhají již v březnu a dubnu, kdy se konají i semifinálové soutěže, přesněji uvedeno na obrázku 9. Kvalifikace malých formací se pořádají v Chotěboři, Blatné, Bělotině. Kvalifikace skupin a současné semifinále malých formací se konají v Stochově, Nové Pace, Hradci nad Moravicí a v Kroměříži. Finále Mistrovství ČR se plánuje v roce 2023 na 12.–14. 5. v Radotíně a 20.–21. 5. v Karviné. Na začátku června asociace v Hranicích už popáté (2023) pořádá Memoriál Jiřího Necida. Jiří Necid je uznávanou historickou osobností v mažoretkovém sportu, viz kapitolu Historie mažoretek ve světě a v ČR.

Mezinárodní soutěže této sezóny asociace ČFMS jsou zaznamenány na obrázku 10. Mistrovství Evropy IFMS se bude konat 21.–23. 6. 2023 v Chorvatsku a Evropský mažoretkový pohár den poté. Mistrovství světa IFMS je v letošním roce (2023) plánováno uskutečnit v Ostravě 23.–25. 8. a 26. 8. se bude konat Světový mažoretkový pohár také v Ostravě (IFMS, 2023).

Obrázek 10

Časová osa republikových soutěží tříd A i B v roce 2023 asociace ČFMS



Zdroj: ČFMS (2023)

Obrázek 11

Časová osa mezinárodních soutěží tříd A i B v roce 2023 asociace ČFMS

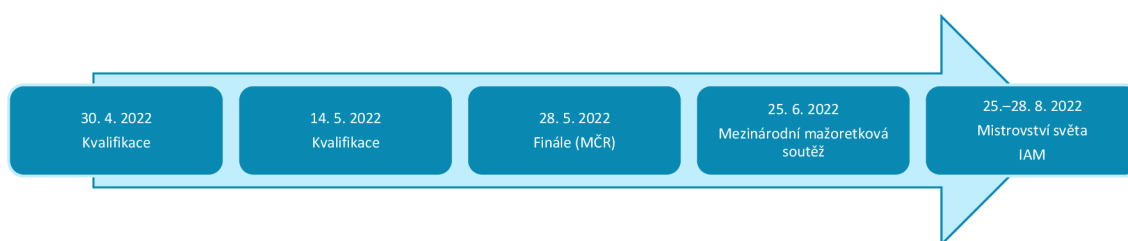


Zdroj: ČFMS (2023)

Kvalifikační soutěže asociace IMC se konaly v dubnu v Bystřici pod Hostýnem a na začátku května v Jaroměři, jak je vyznačeno na obrázku 11. Soutěžní finále IMC se konalo v minulém roce 28. 5. 2022 v Dubňanech. Asociace v roce 2022 také pořádala červnovou Mezinárodní mažoretkovou soutěž v Telči. Mistrovství světa asociace IAM se v roce 2022 konalo 25.–28. 8. v Polsku (IMC, 2023).

Obrázek 9

Časová osa soutěžní sezóny 2022 asociace IMC



Zdroj: IMC (2023)

Asociace CMA pořádá na začátku soutěžní sezóny tzv. základní nepostupová kola, která probíhají již v březnu v Nymburku a ve Vyškově. Semifinálová kola se konají v dubnu v Hlinsku a v Ostravě. Na obrázku 12 jsou vypsány přesné termíny. Finálové kolo Mistrovství ČR se uskuteční 12.–14. 5. 2023 v Hradci Králové. Mistrovství Evropy asociace MWF se bude pořádat ve Slovinsku 22.–25. 6. 2023. Mistrovství světa se plánuje na 27.–30. 9. 2023 v Chorvatsku (CMA, 2023).

Obrázek 12

Časová osa soutěžní sezóny 2023 asociace CMA



Zdroj: CMA (2023)

2.2 Mladší školní věk

Jansa (2018) předpokládá, že i přes individuální životní příběhy je vývoj populace určitého věkového stupně na stejné úrovni. „Věkovými zákonitostmi“ označuje respektování charakteristik věkových období, které umožňují rodičům a pedagogům orientaci ve výchově a vzdělávání. Jansa (2018) řadí mladší školní věk do období 6–11 let. Blatný (2017) toto období nazývá „střední dětství“. Vágnerová (2012) školní věk rozděluje na tři části, a to raný školní věk (6–9 let), střední školní věk (9–12 let) a starší školní věk (12–15 let). V mažoretkovém sportu bychom za mladší školní věk mohli považovat kategorie dětí a kadetek ČMTF (2023), z pohledu SMTČR (2023) pouze kategorii dětí.

2.2.1 Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku

Tělesný vývoj dětí v mladším školním věku popsal Jansa (2018) takto:

Pro tělesný vývoj je charakteristický a obvyklý pozvolný a rovnoměrný nárůst tělesné hmotnosti i výšky. Dochází ke změně tělesných proporcí, prodlužují se zejména dolní končetiny. Kostra ještě není úplně vyvinuta - osifikace kostí probíhá pozvolna. Zatím menší srdce zajišťuje i nižší funkčnost oběhového systému. Postupně se zvyšuje tělesná energie organismu, a tím i jeho výkonnost. (p. 23)

Dále Jansa (2018) tvrdí, že okolo 11. roku věku se výrazně zdokonaluje motorická koordinace. Zřejmě proto je tento věk v mažoretkovém sportu hranicí věkové kategorie. Děti jsou v tomto období schopny specifických a obtížných pohybů, které jsou podstatou twirlingových disciplín.

Pro děti v mladším školním věku je podle Jansy (2018) důležité vybírat tělesné cvičení a sportovní aktivity zaměřující se na rozvoj rychlosti a obratnosti. Pro větší motivaci k tělesným činnostem je nutné zahrnout přirozené pohyby (běhy, skoky, hody, hry) a v pohybových hrách rozvíjet jejich soutěživost.

2.2.2 Sociální a psychický vývoj dětí v mladším školním věku

„Proměny v psychosociálním světě dítěte probíhají v úzkém sepětí s jeho tělesným růstem a vývojem mozku“ (Blatný, 2017, p. 86). V období mladšího školního věku děti prochází důležitým společenským mezníkem, a to vstupem do školy. Jansa (2018) a Vágnerová (2012) tento mezník nazývají „oficiálním vstupem do společnosti“. Děti poznávají své spolužáky a dospělé vnímají jako autority, s nimiž jsou v každodenním styku. Podle Jansy (2018) končí období hry a začíná etapa plnění školních povinností. Blatný (2017) uvádí, že se v tomto období

zvyšuje schopnost udržet pozornost a nenechat se rozptýlit. Vedle pozornosti se v mladším školním věku zlepšuje i pracovní paměť, díky větší rychlosti zpracování informací. Rozvoj paměti a schopnost koncentrace jsou pro mažoretkový sport důležitými z hlediska zapamatování si taneční choreografie. Ze svých zkušeností vím, že některé děti s touto schopností mají problém, proto je nutné s nimi pracovat pomaleji a častěji opakovat.

Děti se s narůstajícím věkem učí rozpoznat a regulovat své emoce. Tyto dovednosti jim umožňují lépe zvládat náročné situace (Blatný, 2017, p. 89). Ovšem podle Jansy (2018) se v tomto období projevuje smysl pro čest, pravdu, kamarádství a empatii, a to pouze pokud je k tomu dítě vedeno. Vnitřní regulace emocí se projevuje až na konci tohoto období (tj. kolem 11. roku věku).

Mladší školní věk neboli střední dětství je podle Blatného (2017) klíčovým obdobím pro utváření osobních cílů a zájmů. Děti získávají povinnosti ve škole a v domácnosti, kromě toho mají větší nezávislost a větší možnosti k rozvíjení vlastních zájmů v rámci mimoškolních aktivit. V dnešní době je velký zájem o počítačové hry a sledování televizních pořadů. Jansa (2018) tuhle zájmovou aktivitu nevnímá jako problémovou, pokud je vhodně regulována ze strany rodičů.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé práce je vytvořit a popsat metodickou řadu pro nácvik základních dovedností v mažoretkovém sportu pro děti mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

- Popsat držení těla v mažoretkovém sportu a navrhnout průpravná cvičení podporující patřičné držení těla.
- Popsat pochodový krok a navrhnout průpravné hry a cvičení podporující pohyb v prostoru.
- Navrhnout průpravné hry a cvičení podporující soulad pohybu s hudebním podkladem.
- Vytvořit metodickou řadu konkrétních mažoretkových dovedností.

4 METODIKA

Jelikož hlavním cílem této práce bylo vytvořit a popsat metodickou řadu základních dovedností v mažoretkovém sportu pro děti mladšího školního věku, zvolila jsem následující postup. Nejprve jsem začala vyhledáváním zdrojů, které se týkají mažoretkového sportu. Zdroje jsem vyhledávala v databázích EBSCO a ProQuest a ve vyhledávači Google Scholar. Vyhledávání probíhalo průběžně celé období od září do dubna 2023. Zásoba odborných knih a článků v těchto databázích pro mé téma nebyla dostačující, proto jsem jako zdroj využívala i oficiální webové stránky mažoretkových asociací a klubů. Čerpala jsem převážně z jednotlivých pravidel těchto asociací a vzájemně je porovnávala. Mažoretkový sport se každým dnem víc blíží moderní gymnastice, a to nejen prací s náčiním, ale také samotným pohybem. Proto jsem ve své práci čerpala také ze zdrojů týkajících se právě gymnastické přípravy.

Hlavní cíl práce jsem rozdělila do čtyř dílčích cílů, které popisují patřičné držení těla v mažoretkovém sportu, pohyb v prostoru, soulad s hudebním doprovodem a konkrétní mažoretkové dovednosti. Při realizaci těchto dílčích cílů jsem jako trenérka mažoretkového týmu využila svých zkušeností a vybrala základní cviky pro děti v mladším školním věku. Během fotografické dokumentace těchto cviků jsem otestovala, zda jsou opravdu vhodné pro tuto věkovou skupinu. Fotografie uvedené v této práci jsou mnou focené na digitální zrcadlovku Canon a upravované v programu Paint.NET.

4.1 Výzkumný soubor

Můj výzkumný soubor tvoří vybraná děvčata z Tanečního souboru STARS Bystřice pod Hostýnem, a to s ohledem na můj osobní vztah k tomuto souboru, jehož členkou jsem od roku 2008. Od roku 2013 do roku 2016 jsem v něm soutěžila za kategorii Bystřinky, od roku 2017 v kategorii Stars až do roku 2019, kdy jsem se sama stala trenérkou mladších dívek. Výzkumný soubor se v rámci této práce podílel pouze na fotodokumentaci. Vybraná děvčata patří do věkové kategorie mladší školní věk, v našem souboru jsou označována jako Ministars.

Historie Tanečního souboru STARS podle Kroupové (2014) sahá do roku 2005, kdy vznikl jako zájmový kroužek s názvem mažoretky Sněženky při Základní škole T. G. Masaryka v Bystřici pod Hostýnem. Děvčata působila na různých plesech, dětských akcích apod. Jelikož zájem o mažoretky stále rostl, staly se mažoretky Sněženky v roce 2008 tanečním souborem, který nese název STARS, z. s. Bystřice pod Hostýnem. Postupem času se soubor rozrostl, a to z původních 13 mažoretok na téměř 70 členů v roce 2014. Soubor se tudíž musel rozdělit do čtyř kategorií podle věku, které nesly názvy:

- Minirebelky (4–8 let)
- Rebelky (8–12 let)
- Bystřinky (12–15 let)
- Sněženky (15–20 let)

Dnes, i přes pauzu během pandemie Covid-19, má členská základna stále 70 soutěžících mažoretek. Jsou rozděleny podle věkových kategorií:

- Pramínek (3–6 let)
- Babystars (4–8 let)
- Ministars (8–12 let)
- Stars (12–20 let)

Kategorie Stars zahrnuje dvě obvykle rozdělované věkové kategorie. Jelikož má soubor málo členů ve věku 12–15 let, rozhodl se sloučit tyto děti se starší skupinou Stars.

5 VÝSLEDKY

Studie prováděná Mula Hasanovic a kol. (2017) jasně ukazuje, že dívky věnující se estetickým sportům mají výrazně lépe vyvinuté koordinační schopnosti i rychlost frekvence pohybu než dívky, jejichž jedinou pohybovou aktivitou jsou školní hodiny tělesné výchovy. Tyhle schopnosti jim umožňují snadno a rychle překonat každodenní pohybové výzvy i pravidelný a zdravý růst a vývoj. Tohle tvrzení podporuje studie Zorana a kol. (2021), jejímž výsledkem je fakt, že různé druhy fyzické aktivity, jako je i tanec, zlepšují náladu a duševní zdraví.

Podle Lepoldové (2009) je pro správnou techniku pohybu nutné zvládnout přirozená a průpravná cvičení. Přirozená cvičení jsou motivační složkou a přípravou organismu na složitější pohyb. Průpravná cvičení jsou založena na soustředěné práci určité části těla. Pohyb musí být prožíván s citem pro prostor a musí odpovídat zákonům správného držení těla.

5.1 Správné držení těla a postoj v mažoretkovém sportu

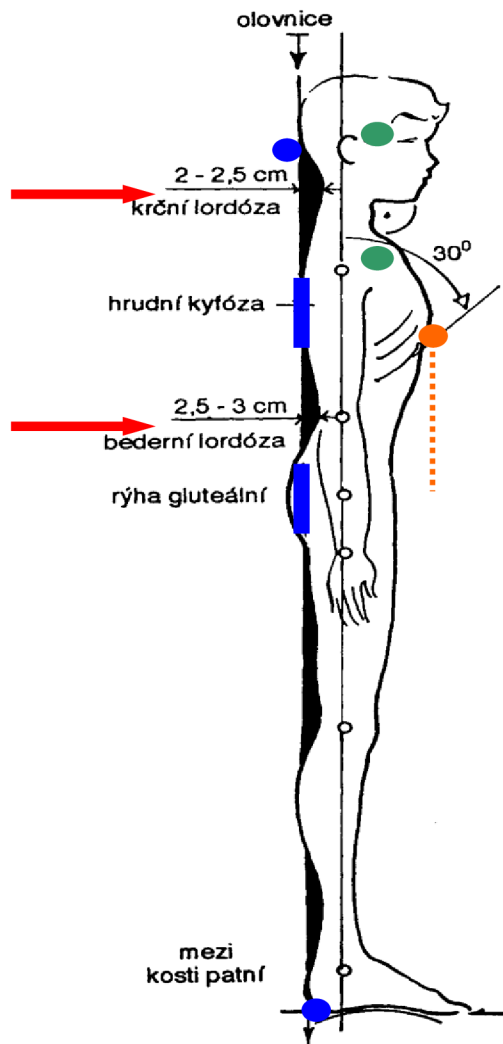
Lepoldová (2009) uvádí definici správného držení těla jako: „Správný poměr končetin, hrudníku, břicha a pánve ke správnému zakřivení páteře“ (p. 16). Dále vychází z této definice a popisuje postoj, kdy ohnutí a prohnutí páteře je co nejmenší. Pánev je jen mírně skloněna vpřed (podle Jeřábkové (1979) tohoto sklonění dosáhneme zaktivováním břišního svalstva tahem přes boky vzad a upevněním svalů hýžděvých). Pletenec ramenní je uvolněně rozložen do šířky nad vzosný hrudníkem a lopatky k němu plošně přiléhají. Vzpřímené držení hlavy získáme protažením šíje s nepatrným tlakem v týle vzad (Jeřábková, 1979). Brada s krkem svírají pravý úhel, přičemž je nepatrně zasunuta vzad. Protažené dolní končetiny s dobře vyklenutým nártem podpírají trup. Váha těla směřuje k vnější hraně nártu. Protažené paže jsou volně svěšeny a neprotáčejí se dovnitř ani ven (tzn. palec směřuje dopředu). Podmínkou při dodržení pravidel správného držení těla je protažení celého těla ve směru své podélné osy.

Pro kontrolu správného držení těla uvádí Jeřábková (1979) spuštění olovnice ze záhlaví, viz obrázek 13, kdy se olovnice dotkne jako tečna hrudní páteře na její kyfóze a proběhne mezi hýžděmi, přímo mezi paty. Místem největší vzdálenosti páteře od olovnice je krční páteř, která je vzdálena asi 2 cm, a v bederní části je lordóza vzdálena asi 2,5 až 3 cm. Pokud spustíme olovnici z mečovitého výběžku kosti hrudní, pak břicho zůstává za ní. Podmínkou pro realizaci této kontroly je uvolnění svalstva natolik, abychom držení těla mohli nazvat držením klidovým. Mgr. Lenka Murínová ve svých přednáškách Zdravotní tělesné výchovy na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci uvedla další způsob kontroly, a to spuštění olovnice

z bradavkovitého výběžku, kdy protíná ucho, střed ramenního kloubu, střed kyčelního kloubu, prochází před kolenním kloubem a před hlezenním kloubem.

Obrázek 13

Kontrola správného držení těla pomocí olovnice



Zdroj: Hošková & Matoušová (2007)

Pro mažoretkový sport, stejně jako pro jiné druhy tance, je držení těla důležité. Proto se musí začínajícím mažoretkám ukázat správný stoj, dřep, klek, sed. V mažoretkovém sportu je základní postoj velmi podobný tomu, který uvádí Jeřábková (1979) pro gymnastiku, a to stoj vzpřímený v zásadách správného držení. Lepoldová (2009) uvádí, že podle postavení chodidel rozeznáváme pět základních pozic dolních končetin. V mažoretkovém sportu se do základního postavení propsala třetí pozice neboli sraz levá stranou, viz obrázek 14.

Obrázek 14

Postavení chodidel při základním postoji



Zdroj: vlastní (2023)

Samotná ukázka většině dětí nestačí, proto pro osvojení tohoto postoje doporučuji provádět tato průpravná cvičení:

- Pozornost žáků se soustředí na jednu oblast. Přitom ovšem nesmíme zapomínat, že ona procvičovaná oblast je součástí celého těla. Například kyčelní klouby zprostředkovávají spojení pohybu dolních končetin s pohybem pánve, pohyby paží jsou neoddelitelné od pletence ramenního, křížová kost spojuje pánev s páteří, žebra navazují na pohyby hrudní páteře a hrudník s klíčovými kostmi a lopatkami ovlivňují pohyby ramen a pohyby paží (Lepoldová, 2009).
- K vychýlení ve správném držení nám pomohou rovné klony trupu. Celý trup při těchto pohybech zůstává protažený až do temene hlavy a stále rovný. Všechno svalstvo trupu je ve stejnoměrném napětí, které se v průběhu pohybu zvyšuje. Rovný předklon můžeme provádět v sedu zkřížmo, klek sed na paty, vysoký klek, sed roznožmo i snožmo, stoj roznožmo i snožmo. Poté můžeme zkusit úplný předklon s uvědoměním si, kdy nastává největší napětí rovného předklonu. Rovný záklon se provádí jako vychýlení osy vzad, jinak se rovně zaklonit nemůžeme, poněvadž nám brání kosti pánve. Proto provádíme záklony v kleku nebo sedu. Rovný úklon se provádí pouze přenesením váhy na jednu dolní končetinu (Lepoldová, 2009).
- Procvičování základních poloh střídáním podle Jeřábkové (1979). Začínáme dvěma polohami, které děti střídají. Například ze základního postoje do dřepu a zpět, viz obrázek 15. Dáváme pozor na správné držení těla během opakování. Po zvládnutí dvou poloh přidáme další. Například ze stoje do kleku na jedno koleno, poté na dvě,

poté klek sed a postupně zpět až do stoje. Dále můžeme základní polohy proložit chůzí nebo během. Děti jdou (běží) a na určený signál přejdou do určené polohy.

- K procvičení změn poloh můžeme využít hru „na sochy“. Děti se roztáčejí jednotlivě nebo ve dvojicích, na změnu v hudebním doprovodu se zastaví a přejdou do libovolně zvolené polohy. Trenér děti opraví a upozorní na správné držení těla (Jeřábková, 1979).

Obrázek 15

Základní stoj a dřep



Zdroj: vlastní (2023)

5.2 Pohyb v prostoru

Chůze a běh jsou přirozenou aktivitou každého dítěte, ale v mažoretkovém sportu se pro pohyb v prostoru využívá pochodový krok. Proto je nutné dětem vysvětlit, jak má takový krok vypadat. První výkročná noha je vždy levá a společně s ní předpažujeme pravou ruku. Dbáme, aby kyčel a koleno svíraly přibližně pravý úhel a nárt byl protažen směrem dolů, viz obrázek 16. Chodidlo výkročné nohy pokládáme postupně od špiček prstů až k patě, aby byl pochodový krok co nejtišší. Poté vykračuje pravá noha a s ní předpažujeme levou ruku.

Obrázek 16

Pochodový krok



Zdroj: vlastní (2023)

Chyby, kterých se mohou děti při pochodovém kroku dopustit, jsou:

- záklon trupu,
- nedotažení rukou do předpažení nebo krčení rukou v lokti,
- nedopnutí nártu (tzv. kopyto),
- dopad na celé chodidlo nebo na patu,
- první výkročná noha je pravá,
- pohled směřující dolů na nohy.

Mažoretkový sport není pouze o pochodovém kroku. Využívá také různých forem poskoků, převážně v pompomových disciplínách. Proto učíme děti také poskoky, kdy podle Leopoldové (2009) vycházíme z chůze skrčmo vpřed, poté k chůzi přidáme nadhoupnutí. Pokoušíme se o malý poskok vpřed paralelně s ohledem na odraz a doskok. Po zvládnutí zvětšujeme poskok a následně zrychlujeme tempo. Můžeme přidat jednoduché pohyby pažemi.

Mažoretka, ať už tancuje sama nebo ve skupině, má k dispozici celou taneční plochu. Ve skupině se v mažoretkovém sportu dbá na půdorysné postavení, rozmístění na taneční ploše. V rámci průpravných cvičení bychom měli děti naučit orientaci v tomto prostoru a také dovednosti využít během svého tanečního projevu co největší část taneční plochy. K tomu můžeme využít nejrůzněji motivované hry:

- Tři děti rozmístíme ve větších vzdálenostech, představují krmítka. Ostatní děti jsou ptáčci, kteří se mezi nimi proletují. Vždy jedno ze stojících dětí tleskáním a pohybem prstů znázorňujícím sypání k sobě ptáčky přivolává, ti se k němu sletí a naznačují zobání. "Krmítka" se v přivolávání nepravidelně střídají a v mezidobě ostatní ptáčkové volně poletují po celé taneční ploše (Jeřábková, 1979).
- Utvoříme čtyři brány představující čtverec a dvě družstva. Každé družstvo prochází přímou drahou dvěma protilehlými branami. Ve středu plochy se jejich dráhy kříží (Jeřábková, 1979). Můžeme určit způsob přecházení – chůze, běh, poskoky, pochodový krok.
- Děti v zástupu procházejí středem sálu, na konci určené plochy se rozdělí, jedno jde doprava, druhé doleva. Po obvodu sálu se vrací do výchozího postavení. Později cvičení obměníme tím, že se děti nebudou zařazovat do zástupu, ale utvoří dvojice, poté čtveřice (Jeřábková, 1979). Opět zvolíme způsob pohybu, můžeme ho i měnit a střídát.
- Pohyb po kruhu procvičujeme kolem pevného středu (například kolem obruče) v držení za ruce, později bez držení. Snažíme se vzbudit v dětech správnou představu tvaru kruhu a podnítit jejich vůli společně kruh vytvořit. Kruh zmenšujeme, zvětšujeme a měníme směr a způsob otáčení (Jeřábková, 1979).
- Děti se volně pohybují po prostoru taneční plochy. Dvě nebo tři děti obdrží baton (mažoretkovou hůlku) a také se pohybují daným způsobem po ploše. Na daný povel nebo při změně v hudebním doprovodu se všichni zastaví. Děti s batonem si vyberou nejbližší kamarádka, na niž zavolají jménem, a natočí se na sebe. V momentě, kdy jsou obě děti připravené, si baton přehodí, případně daným způsobem předají. Opět pokračují v pohybu a čekají na další povel.
- Děti utvoří dvojice v postavení proti sobě a každé postaví svůj baton na gumovou koncovku (kolmo k podlaze). Obě děti drží baton pravou rukou, viz obrázek 17. Následně se obě točí vlevo kolem batonu. Po jednom otočení se snaží co nejrychleji chytit baton toho druhého, aby nespadol. Nejdříve je třeba ověřit, že děti obcházejí baton stejnou stranou (vlevo), aby se vzájemně nesrazily.

Obrázek 17

Hra rozvíjející orientaci v prostoru



Zdroj: vlastní (2023)

5.3 Soulad pohybu s hudebním doprovodem

Lepoldová (2009) uvádí, že v dnešní vyspělé době s vysokým stupněm odborné specializace se u mládeže opomíná výchova citová a estetická, která by vytvořila žádoucí rovnováhu výchově racionální. Někdo má vyvinutější smysl pro rytmus, jiný zachytí výrazně dynamiku, další frázování. Pro vytvoření si vlastního hudebního cítění bychom měli do průpravných cvičení všech tanečních oborů zařazovat i hudební cvičení.

- První hudební cvičení mohou být zaměřena na vztah zvuku a prostoru. Děti stojí volně po prostoru, mají zavřené oči. Trenér přechází po sále a vytváří zvuk (tlesknutím, písknutím, dupáním), následně děti ukáží, odkud zvuk přišel. Druhou variantou je, že děti stojí po obvodu kruhu, jedno dítě je uprostřed a má zavřené oči. Někdo z obvodu kruhu vytváří zvuk a dítě uprostřed ukazuje, odkud ho slyšelo (Lepoldová, 2009).
- Poté mohou děti opakovat rytmus. Sedí v kruhu a trenér udá rytmus, například dvakrát pomalé tlesknutí a dvakrát rychlé údery o zem. Děti vzápětí opakují.
- Děti si hřejí ruce u ohníčku, dřepí v kruhu a rukama pohybují u země. Na akcent v hudebním doprovodu vyšlehne plamen, děti musí rychle vstát, otočit se a výpadem se odklonit od ohně. Poté opět dřepnou a zahřívají se (Jeřábková, 1979).
- Děti provádí za doprovodu hudby určitý pohyb po taneční ploše, když se zvuk vypne, zastaví se. Pokud zvuk začne pouze slábnout, i pohyb se zmenšuje a slábne (Lepoldová, 2009). Můžeme využít náčiní a děti mohou manipulovat s batonem. V případě zastavení zvuku si dítě musí dřepnout a položit baton na zem.

- Děti vytvoří dva soustředné kruhy, v nichž se drží za ruce. Když uslyší silné údery, jde vnitřní kruh dupavou chůzí. Při slabých úderech jde vnější kruh ve výponu (Lepoldová, 2009).
- Při slabé hudbě jdou děti rozptýleně ve výponu a při silné hudbě utvoří dvojice, které si tleskají do dlaní (Lepoldová, 2009).
- Dítě se šátkem ve zdvižené ruce vede za sebou v řadě ostatní děti. Zavede je do kruhu, kde se zastaví a otočí čelem ke středu. Vedoucí dítě vběhne doprostřed a rozpočítává děti stojící kolem. Pohyb rozpočítávání doprovází rozpočítadlem nebo se řídí hudebním doprovodem. Na koho z dětí rozpočítání „padne“, stává se „slepou bábou“. Ve středu kruhu se „slepá bábě“ zavážou oči a spolu s vedoucím dítětem se roztočí. Na zakončení hudební fáze děti volají: „Slepá bábo, chytej nás!“ „Slepá bába“ se pohybuje po taneční ploše v rytmu hudby a na nečekaný přízvuk se prudce otočí a chytí toho, kdo se přiblížil. Ostatní děti se pohybují živě kolem, občas tlesknou. Když „slepá bába“ někoho chytí, strhne si šátek z očí a zamává jím. Chycené dítě se stává „slepou bábou“ a hra se opakuje (Jeřábková, 1979).

5.4 Metodická řada konkrétních mažoretkových dovedností

5.4.1 Točení batonem

První dovedností, kterou by mažoretky měla zvládnout, je základní točení batonem. Trenér musí dítěti sdělit základní pokyny společně s jeho ukázkou:

1. Základní stoj pravou upažit, baton držíme prsty volně, nikoliv křečovitě,
2. točení vychází pouze ze zápěstí, loket musí být v napnutí,
3. začínáme otáčet koncovkou, která se nachází dál od těla, směrem k tělu vpřed,
4. když se nachází tato koncovka u těla, pokračuje pohyb koncovky směrem od těla vzad
5. a zpět do výchozí polohy, viz obrázek 18,
6. celé opakujeme požadovanou dobu (většinou točíme 4 nebo 8 dob).

Pomůckou k nacvičení točení batonem je označení si koncovky například barevnou gumičkou. Kontrolou správného točení je, že gumička se stále nachází nad rukou (nebo stále pod rukou) a nekříží se do spodní (horní) části, jak je vidět na obrázku 18.

Pro mladší děti je možné točení přirovnat k míchání polévky v hrnci (těsta v misce). Je důležité dbát na to, aby pohyb opravdu vycházel pouze ze zápěstí.

Obrázek 18

Základní točení batonem



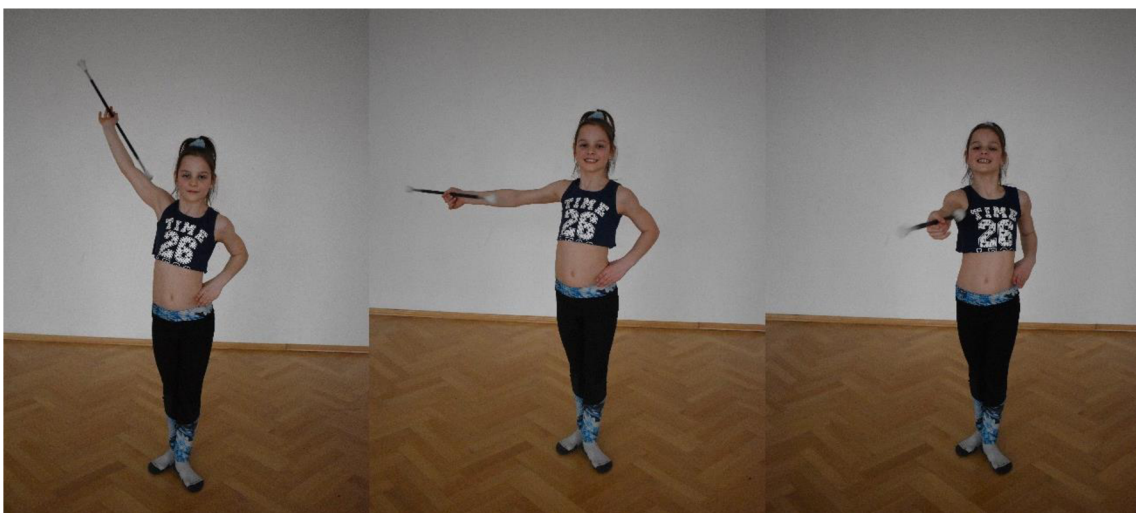
Zdroj: vlastní (2023)

Základní točení můžeme provádět ve vzpažení poníž, upažení nebo předpažení, jak je ukázáno na obrázku 19. Ve všech způsobech je důležité si hlídat správný postoj. Chybného držení trupu (vychýlení těla ze svislé osy) si můžeme všimnout na obrázku 18. Druhá ruka, která nepracuje s batonem, je vždy v určité pozici. Nejčastěji se používá „ruka v bok“, kdy si hlídáme uložení prstů, vždy směřují ve směru předloktí a jsou přitisklé k sobě a k boku dítěte. Další častou chybou je pohyb v rameni a lokti během točení batonem nebo zdvižení ramene.

Základní točení batonem se učí nejprve dominantní rukou. V těsné návaznosti na zvládnutí správného točení batonem dominantní rukou je nutné se začít učit točení batonem nedominantní rukou. Jednostranné zatěžování totiž může způsobit svalovou disbalanci.

Obrázek 19

Způsoby základního točení batonem



Zdroj: vlastní (2023)

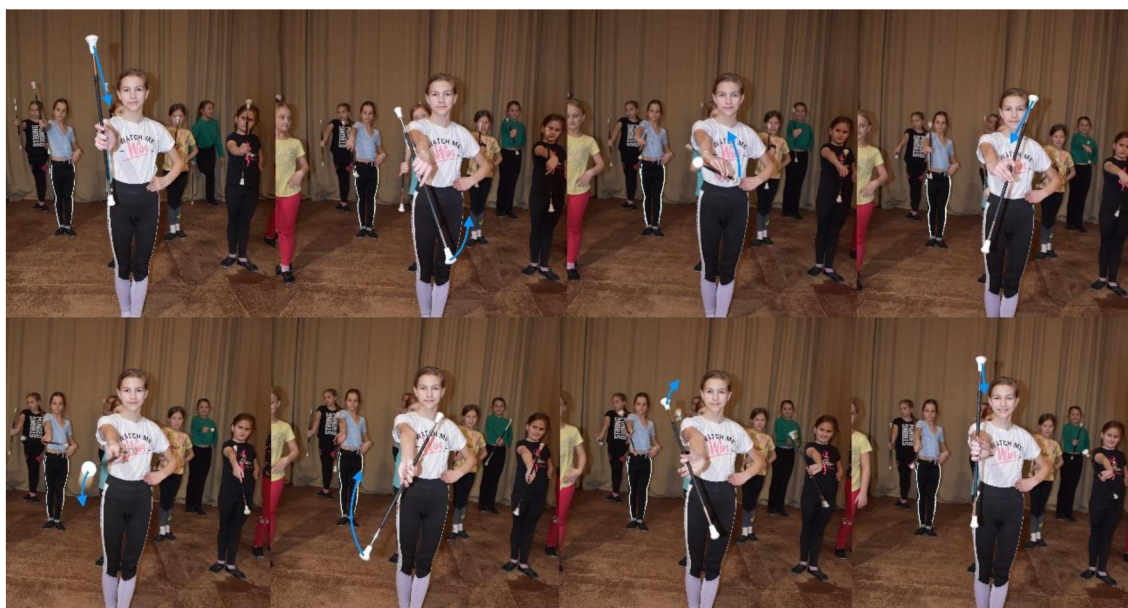
Po zvládnutí základního točení batonem oběma rukama můžeme navázat na točení batonem tzv. osmičkou, kdy trenér dítěti sděluje tyto pokyny a zároveň točení provádí:

1. Základní stoj pravou předpažit, baton držíme volně prsty,
2. točení vychází pouze ze zápěstí, loket zůstává v napnutí,
3. vycházíme z výchozího postavení, viz obrázky 20 a 21, a koncovkou batonu zahájíme pohyb směrem vpřed (od těla),
4. koncovku batonu vytáčíme směrem k tělu spodem, baton míjí vnitřní stranu lokte,
5. v momentě, kdy koncovka batonu směřuje k tělu, zahájíme pohyb směrem nahoru vpřed (od těla) až do výchozího postavení,
6. dále pokračujeme koncovkou batonu směrem vpřed (od těla),
7. koncovku batonu vytáčíme směrem k tělu spodem, baton míjí vnější stranu lokte,
8. pohyb pokračuje až do výchozího postavení,
9. vše opakujeme po určenou dobu (většinou točíme 4 nebo 8 dob).

Pomůckou k nacvičení točení je označení si koncovky batonu například barevnou gumičkou. Mladším dětem je možné točení přirovnat k opisování označenou koncovkou nekonečna, ležaté osmičky, ležícího sněhuláka nebo dvou balónů.

Obrázek 20

Točení „osmičky“ batonem zepředu



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 21

Točení „osmičky“ batonem z boku



Zdroj: vlastní (2023)

Dalším krokem k zvládnutí točení „osmičky“ batonem opět oběma rukama je točení batonem tzv. sluníčko. Před zahájením metodického nácviku je nutné se ujistit, že má dítě dostatečnou obratnost zápěstí. Poté trenér dítěti podá pokyny, které doprovází jejich názornou ukázkou:

1. Uchopíme baton pravou rukou v pěst palcem zespod, držíme jej tak, že 1/3 batonu se nachází vpravo a 2/3 batonu se nachází vlevo od držící ruky,
2. pohyb zahájíme rotací celé paže směrem tak, aby se levá koncovka batonu dostala přes horní postavení směrem dolů,
3. aby se baton dostal až do vertikálního postavení, je třeba rozevřít dlaň pravé ruky a baton držet pouze tlakem palce proti ukazováčku,
4. poté je třeba si baton předat do druhé ruky, a to tak, že levou ruku položíme nad pravou a vložíme baton do otevřené dlaně mezi palec a ukazováček, viz obrázek 22,
5. dalším krokem je rotace celé levé paže a sevření ruky v pěst až do horizontální polohy, kde si baton předáme do pravé ruky,
6. celé opakujeme požadovanou dobu (většinou točíme 4 nebo 8 dob).

Točení „sluníčka“ může mít více variant, zde je nejdůležitější, aby jeden mažoretkový tým točil stejným způsobem.

Obrázek 22

Točení „sluníčka“ batonem



Zdroj: vlastní (2023)

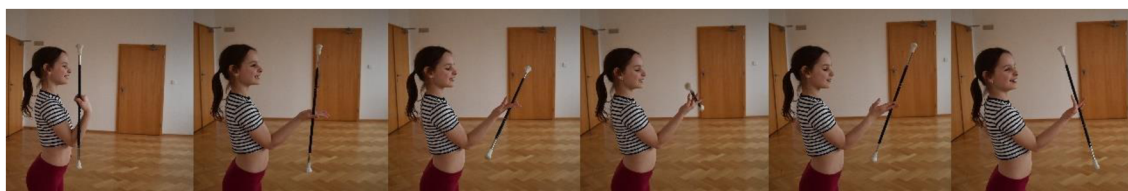
Točení batonem mezi prsty nepochybně patří k základním dovednostem mažoretkového sportu. Dělíme ho podle ruky, kterou točíme, podle pozice batonu při točení a podle počtu obtočených prstů. Například na obrázku 23 točí mažoretková pravou rukou vertikálně 3 prsty. Pro vysvětlení pohybu trenér zadává pokyny spolu s názornou ukázkou:

1. Výchozí poloha viz obrázek 23, baton v držení mezi palcem a ukazováčkem,
2. pohyb vychází z pohybu paže a především pohybu zápěstí,
3. baton přetočíme okolo ukazováčku, poté prostředníčku,
4. po obtočení prsteníčku baton zastavujeme v držení mezi prsteníčkem a malíčkem,
5. přechytneme baton do dlaně a vracíme se do výchozí polohy.

Během točení by baton měl být točen v jedné rovině, na obrázku 23 měl být po celou dobu točení ve vertikálním postavení. Pomůckou je zde rychlost a dynamika při točení. Pomalá ukázka má za následek vychylování batonu z výchozí pozice.

Obrázek 23

Vertikální točení batonem mezi prsty pravou rukou mezi 3 prsty



Zdroj: vlastní (2023)

5.4.2 Posouvání a obtáčení batonu kolem částí těla

Základní posouvání neboli kutálení batonu se nejčastěji provádí po pažích. Obtáčení batonu můžeme provádět kolem krku, paže (zápěstí, předloktí, lokte), kolem pasu, nohy nebo nohou. Obtáčení batonu můžeme provádět nejen na vlastním těle, ale i ve dvojicích. Ve dvojicích se nejčastěji provádí obtáčení kolem pasu nebo nohou.

Zásadou posouvání je neustálý kontakt batonu s paží od puštění až do uchopení. Podle obrázku 24 můžeme baton kutálet po obou pažích, a to buďto v předpažení, nebo v zapažení. Během posouvání je nutné dbát na správný postoj, nezaklánět ani nepředklánět trup.

Obrázek 24

Základní posouvání batonu po pažích v předpažení a v zapažení



Zdroj: vlastní (2023)

Dovednost na vyšší úrovni obtížnosti je posouvání batonu po jedné paži. Během tohoto posouvání je kontakt pouze s jednou paží od puštění po uchopení, viz obrázek 25. K úspěšnému nacvičení je důležité provádět sun tak, aby kontakt paže s batonem byl přesně ve středu batonu. V momentu puštění batonu je přirozené se naklonit ve směru posouvání batonu, ale je nutné vytrvat ve vzpřímené poloze až do uchopení batonu. Rychlost a průběh posunu můžeme regulovat pouze nakloněním paže.

Obrázek 25

Posouvání batonu po jedné paži



Zdroj: vlastní (2023)

Obtáčení batonu kolem částí těla se v angličtině nazývá „rolls“. Tyto „rollsy“ se v asociaci IFMS dělí podle jejich obtížnosti do několika stupňů. Asociace CMA rozděluje obtáčení na „rolls“, což znamená obtáčení o 360 °, a na „wrap“, což znamená obtáčení o 180 °. Základní „rollsy“ jsou obtáčení batonu kolem zápěstí, ruky, lokte nebo krku. Základní „wrapy“ jsou obtáčení batonu kolem pasu nebo nohou. Základní „rollsy“ a „wrapy“ můžeme také kombinovat, ale to už se dostáváme do vyšších stupňů obtížnosti, které u dětí mladšího školního věku ve většině případů nevyužijeme.

Prvním a nejjednodušším „rollsem“ je obtáčení batonu kolem levé ruky. Trenér společně s jeho ukázkou podává tyto pokyny:

1. Základní postoj levou předpažit, baton je v držení pravou rukou v jedné čtvrtině,
2. pohybem pravou rukou před tělem se batonem přiblížíme k levé paži zespod a baton natočíme kolmo k levé paži, viz obrázek 26,
3. prudkým pohybem pravé ruky v zápěstí a následným vypuštěním se baton kolem levé paže obtáčí,
4. baton po obtočení musíme chytit pravou rukou dřív, než začne padat na zem,
5. vracíme se do výchozího postavení.

Pozornost věnujeme tomu, aby byl baton stále v kontaktu s obtáčenou paží. Abychom tomu dítě naučili, můžeme obtáčení učit bez chytání, tzn. necháme baton po obtočení spadnout. Dítě si tak více ukotví kontakt s batonem a nebude jej vyhazovat.

Po úspěšném zvládnutí cviku je nutné děti naučit obtáčení batonu taktéž kolem pravé paže.

Obrázek 26

Obtáčení batonu kolem levé paže



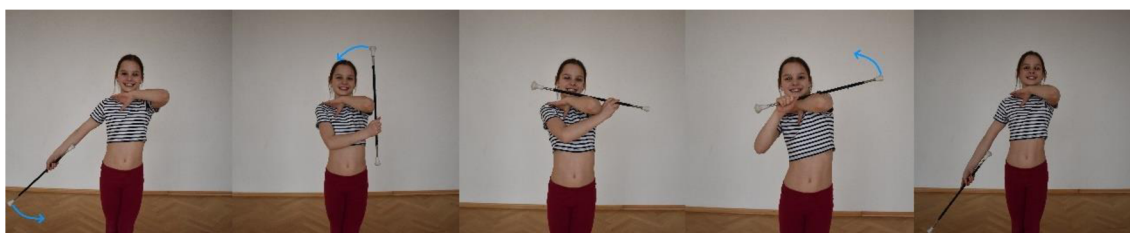
Zdroj: vlastní (2023)

Pohyb a pokyny pro obtáčení batonu kolem levého lokte jsou velmi podobné jako pro „rolls“ kolem paže. Zde je potřeba větší dynamiky pohybu, jelikož se baton obtáčí kolem větší plochy. Musíme dbát na to, aby prsty obtáčené ruky směřovaly k rameni druhé ruky a loket směřoval vpřed, viz obrázek 27. Během celého cviku je trup v protažení.

Po úspěšném zvládnutí tohoto „rollsu“ je nutné děti naučit obtáčení batonu i kolem pravého lokte.

Obrázek 27

Obtáčení batonu kolem levého lokte

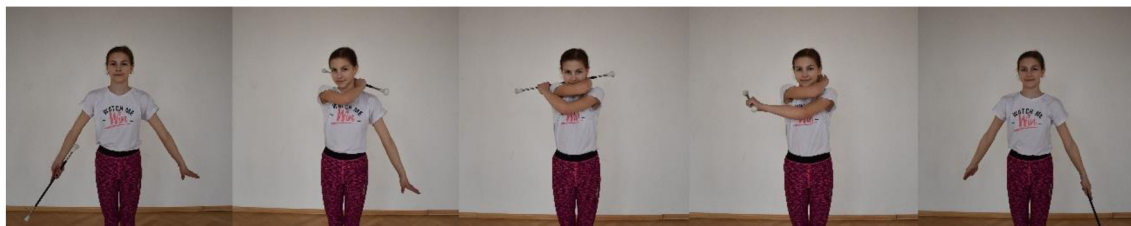


Zdroj: vlastní (2023)

Obtáčení batonu kolem krku je pro mnoho dětí problém, jelikož neví, jak zpevnit krk, následkem čehož je „rolls“ kolem krku bolí. Proto začínáme nejdříve předávkou batonu za krkem. Předávka znamená, že baton je v pevném držení po celou dobu cviku. Můžeme tento cvik provádět z pravé ruky do levé, viz obrázek 28, nebo naopak z levé ruky do pravé.

Obrázek 28

Předávka batonu za krkem



Zdroj: vlastní (2023)

Po zvládnutí předávky dáme dítěti pokyn k provedení „wrapu“. Baton (stejně jako při obtáčení batonu kolem paže) se musí v daný moment vypustit a nechat obtáčet. Následně jej chytáme druhou rukou. Rozdíl oproti předávce je ten, že baton není po dobu obtáčení v pevném držení.

Pokud dítě tento pokyn pro wrap zvládne splnit, můžeme mu vysvětlit „rolls“ kolem krku, trenér provádí názornou ukázkou, viz obrázek 29:

1. Výchozí poloha je základní postoj s držení batonu v jedné čtvrtině,
2. začneme pohybem pravé ruky před tělem směrem nad rameno druhé paže,
3. v momentu, kdy je baton v kontaktu s krkem (hlídáme si, že je baton v horizontální poloze), se prudkým pohybem zápěstí a následným vypuštěním baton začne obtáčet kolem krkem,
4. v okamžiku, kdy se baton nachází nad ramenem pravé paže, chytáme jej pravou rukou a vracíme se do výchozí polohy, viz obrázek 29.

Během obtáčení je nutné udržet hlavu a trup ve správné poloze, protože například svěšení hlavy může mít za následek zranění v oblasti brady nebo zubů.

Po úspěšném zvládnutí obtáčení kolem krku pravou rukou je nutné děti naučit obtáčení kolem krku levou rukou.

Obrázek 29

Obtáčení batonu kolem krku



Zdroj: vlastní (2023)

Obtáčení batonu kolem pasu je prvek dalšího stupně obtížnosti. Začneme obtáčením z pravé ruky do levé. Zadáme pokyny a souběžně názorně ukazujeme jako na obrázku 30:

1. Výchozí poloha je základní postoj s držním batonu v jedné čtvrtině (pro začátečníky je možné držení za koncovku batonu),
2. pohybem pravé ruky vzad dostaneme baton do kontaktu s levou stranou pasu,
3. prudkým pohybem zápěstí a následným vypuštěním baton rotuje v kontaktu s pasem,
4. pro začátečníky je možné provést lehký pohyb trupu k ulehčení cviku,
5. v okamžiku vypuštění si nachystáme levou ruku (dlaní od těla) k pravé straně pasu,
6. v momentě kontaktu batonu s levou rukou baton uchopíme a vracíme se do výchozí polohy s batonem v levé ruce.

Po úspěšném zvládnutí tohoto „wrapu“ je třeba se naučit obtáčení batonu kolem pasu z levé ruky do pravé ruky. Pokyny jsou stejné, jen se vše provádí zrcadlově.

Obrázek 30

Obtáčení batonu kolem pasu z pravé ruky do levé ruky



Zdroj: vlastní (2023)

Vyšší úroveň obtížnosti u obtáčení batonu kolem pasu je, když vypouštějící i chytající rukou je vždy pravá ruka. Trenér provádí názornou ukázkou, viz obrázek 31, s následujícími pokyny:

1. Výchozí poloha je základní postoj s držení batonu v jedné čtvrtině (pro začátečníky je možné držení za koncovku batonu), pro levou ruku si určíme umístění, aby nebránila v pohybu,
2. pohybem pravé ruky vpřed dostaneme baton do kontaktu s levou stranou pasu
3. prudkým pohybem zápěstí a následným vypuštěním baton rotuje v kontaktu s pasem,
4. v okamžiku vypuštění nachystáme pravou ruku do upažení povýš (případně lehkého zapažení),
5. v momentě kontaktu batonu s pravou rukou, baton uchopíme.

Po úspěšném zvládnutí tohoto cviku začneme děti učit obtáčení batonu kolem pasu levou rukou. Pokyny jsou stejné, jen vše provádíme zrcadlově.

Obrázek 31

Obtáčení batonu kolem pasu pravou rukou



Zdroj: vlastní (2023)

Obtáčení batonu kolem nohy se může provádět v kleku na pravé nebo ve stoji s pokrčením přednožmo levou, viz obrázek 32 a následující pokyny:

1. Výchozí poloha je v pokrčení přednožmo levou s držení batonu v jedné čtvrtině,
2. pohybem vpřed dostaneme baton do kontaktu se stehem levé nohy,
3. prudkým pohybem zápěstí a následným vypuštěním baton rotuje kolem nohy (stále musí být v kontaktu s nohou),

4. baton musíme po obtočení zase chytit pravou rukou,
5. vracíme se do výchozí polohy.

Po úspěšném zvládnutí tohoto cviku je nutné začít nacvičovat obtáčení batonu kolem nohy levou rukou. Celý cvik se provádí zrcadlově.

Obrázek 32

Obtáčení batonu kolem levé nohy



Zdroj: vlastní (2023)

Vyšší úroveň obtížnosti obtáčení batonu kolem nohy má obtáčení batonu kolem nohou z pravé ruky do levé ruky. Před nácvičkem tohoto cviku doporučuji zařadit do několika předcházejících tréninkových jednotek cviky na rozvíjení flexibility a obratnosti. Následující cvik můžeme provádět v hlubokém předklonu s napnutými nohama nebo v podřepu, viz obrázek 33 a následující pokyny:

1. Jako výchozí polohu zaujmeme podřep s držení batonu v jedné čtvrtině pravou rukou (pro začátečníky je možné držení za koncovku batonu),
2. pohybem do předklonu a pravou rukou směrem vzad dostaneme baton do kontaktu s levou nohou,
3. prudkým pohybem zápěstí a následným vypuštěním batonu se baton obtáčí kolem nohou (při vypuštění musí být baton kolmo k postavení nohou)
4. v momentě vypuštění si nachystáme levou ruku k pravé noze, viz obrázek 33,
5. v okamžiku kontaktu batonu s levou rukou baton uchopíme a vracíme se do výchozí polohy.

Po úspěšném zvládnutí „wrapu“ je nutné děti naučit obtáčení batonu kolem nohou z levé ruky do pravé ruky.

Obrázek 33

Obtáčení batonu kolem nohou z pravé ruky do levé ruky



Zdroj: vlastní (2023)

5.4.3 Výhozy batonu

Mažoretkový sport používá tři základní druhy výhozu batonu. Prvním výhozem batonu, který by se začátečník měl naučit, je horizontální výhoz batonu. Horizontální výhoz začínáme v držení koncovek batonu, viz obrázek 34. Následuje odhod a úchyt. Úchyt může být proveden do obou, případně do jedné ruky dlaní vzhůru, nebo chycením batonu dlaní dolů (tzv. grabbing).

Obrázek 34

Horizontální výhoz batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Druhým druhem výhozu batonu je vertikální výhoz. Ten začínáme ve výchozí poloze s držením koncovek batonu levou rukou před levým ramenem a pravou rukou v připažení, viz obrázek 35. Následuje odhod a úchyt. Úchyt provádíme pouze jednou rukou, a to buď dlaní směrem dopředu, nebo dlaní stranou. Druhou ruku umístíme na určenou pozici, aby nebránila v pohybu, například v bok nebo na rameno.

Obrázek 35

Vertikální výhoz batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Třetím druhem výhozu batonu je výhoz s rotací batonu. Nejjednodušší způsob pro nácvik výhozu je v držení za koncovku batonu, viz obrázek 36. Následuje odhod a úchyt. Úchyt provádíme jednou rukou, a to buď dlaní vzhůru, nebo dlaní dolů (tzv. grabbing). Po zvládnutí správného provedení výhozu je nutné děti naučit výhoz batonu v držení za jednu čtvrtinu.

Obrázek 36

Výhoz s rotací batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Výhozy batonu dělíme na nízké a vysoké. Pro mladší školní věk je dostatečný nízký výhoz, který je v rozsahu do dvou metrů. Nízké výhozy můžeme kombinovat se složitými výhozy a úchopy nebo s pohybem.

Nízké výhozy batonu se složitým výhozem se mohou provádět s odhodem pod paží, nohou nebo za zády. Složitý úchop batonu může být před tělem vytočenou rukou v úrovni pasu, viz obrázek 37, za zády, úchop pod nohou nebo úchop levou rukou na pravé straně těla, případně pravou rukou na levé straně těla.

Obrázek 37

Složité úchop batonu před tělem

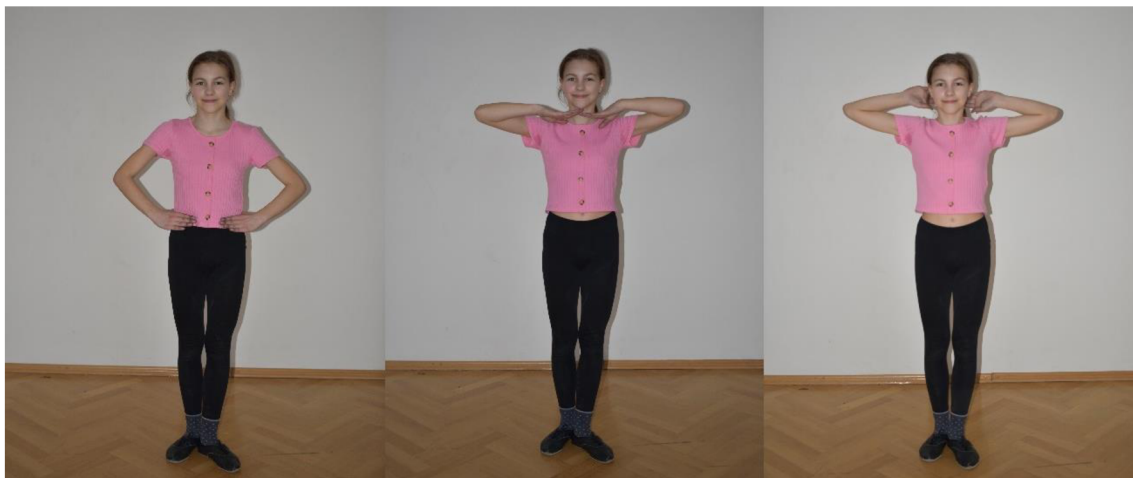


Zdroj: vlastní (2023)

Pohyby během nízkých výhozů batonu musí být jednoduché a rychlé. Během letové fáze batonu by mažoretka neměla pouze čekat na jeho spadnutí do dlaně, ale provést určenou pózu, během které čeká na baton. Příklady základních póz během letové fáze batonu jsou zachyceny na obrázku 38. Pro vyšší stupeň obtížnosti můžeme během letové fáze batonu využít pohyby hlavy (odvrácení zraku směrem od letícího batonu), pohyby nohou (například arabesku), rotaci těla o 360 °, tzv. spin, přesun nebo dřep.

Obrázek 38

Základní pózy během letové fáze batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Výhoz s rotací batonu se v praxi nejčastěji provádí s předchozím kruhem paží. Pro zvládnutí kruhu paží s točením batonem je nutné zvládnout výše popsany prvek v kapitole točení, tzv. osmičku. Pro nácvik trenér sděluje společně s názornou ukázkou, viz obrázek 39, tyto pokyny:

1. Z výchozí polohy začínáme pohybem paží před tělem, druhou ruku umístíme na určenou pozici (například v bok, viz obrázek 39),
2. první točený kruh je označenou koncovkou batonu směrem od těla,
3. poté pokračujeme směrem nad hlavu po směru kruhu paží,
4. druhý točený kruh je označenou koncovkou batonu směrem za hlavu a vracíme se zpět do výchozí polohy.

Obrázek 39

Kruh paže před výhozem s rotací batonu



Zdroj: vlastní (2023)

5.4.4 Předávky a přehozy batonu

Všechny asociace kromě NBTA mají v pravidlech jasně uvedenou výměnu mezi všemi soutěžícími jako povinný prvek. Proto je nutné děti naučit spolupráci při předání nebo přehozy.

Předání mohou být jednoduchá, jako například z pravé ruky do levé, kdy dvojice stojí proti sobě s držením batonu horizontálně v jedné třetině pravou rukou, viz obrázek 40. Obě paže natáhneme do předpažení a uchopíme levou rukou baton dvojice. Po uchopení dále manipulujeme s batonem dvojice v levé ruce.

Obrázek 40

Postavení před předávkou



Zdroj: vlastní (2023)

Jiná předání batonu mohou být složitá, například předávka v postavení za sebou. Jedna mažoretka stojí za druhou, která dřepí, viz obrázek 41. Dřepící mažoretka drží baton za jeho koncovky a předpaží povýš. Stojící mažoretka také drží baton za koncovky a pokládá jej na ramena dřepící mažoretky. Následně si stojící mažoretka vezme baton z rukou dřepící mažoretky, ta provádí základní posouvání batonu po pažích v předpažení.

Obrázek 41

Základní předání batonu v pozici za sebou



Zdroj: vlastní (2023)

Základní přehoz batonu je horizontální přehoz. Mažoretky stojí čelem proti sobě a drží baton za koncovku. Vzdálenost mezi mažoretkami je dána do dvou metrů, tzv. krátké přehození. Na povel nebo hudební změnu provádí přehoz, viz obrázek 42. Mažoretky se musí domluvit nebo trenér určí, která z nich vyhazuje výš, aby se batony ve vzduchu nestřetly.

Obrázek 42

Horizontální přehoz batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Vertikální přehoz batonu z pravé ruky do levé ruky se provádí ve stoji čelem proti sobě ve vzdálenosti do dvou metrů. Na povel nebo hudební změnu mažoretky provádí přehoz, viz obrázek 43.

Obrázek 43

Vertikální přehoz batonu z pravé ruky do levé ruky



Zdroj: vlastní (2023)

Vertikální přehoz batonu do pravé ruky se provádí ve stoji čelem proti sobě ve vzdálenosti do dvou metrů. Na povel nebo hudební změnu mažoretky zahajují přehoz, viz obrázek 44.

Obrázek 44

Vertikální přehoz batonu



Zdroj: vlastní (2023)

Krátký přehoz batonu za koncovku se provádí také ve stoji čelem proti sobě ve vzdálenosti do dvou metrů. Na povel nebo hudební změnu mažoretky zahajují přehoz, viz obrázek 45.

Obrázek 45

Krátký přehoz batonu za koncovku



Zdroj: vlastní (2023)

Správné přehození batonu zahajujeme v postavení podle pravidel držení těla. Během letové fáze batonu mažoretky musí zaujmout určené postavení paží, například ruce v bok nebo ruku na rameno. Úchop musí být proveden bez výkroku z původního postavení.

5.4.5 Cviky v pevném držení batonu

Celková sestava v mažoretkovém sportu není tvořena pouze točením, „rollsy“, přehozy a výhozy. Doplnkové cviky obsahují manipulaci s batonem v pevném držení. Tyto cviky jsou uvedeny níže na obrázcích 46–53.

Cviky na obrázcích 46, 47 a 48 obsahují sérii čtyř póz, přičemž každou pózu můžeme v sestavě provádět na jednu nebo na dvě doby. Celou sérii, tedy celé cviky budeme provádět na čtyři nebo na osm dob. Součástí cviku na obrázku 48 je předávka batonu ve vzpažení z pravé ruky do levé ruky. Během cviků mohou mažoretky pochodovat, stát anebo dřepět. Ve skupině mohou být cviky využity najednou všemi cvičícími, nebo s postupným začátkem (tzn. první mažoretky začíná na první dobu, druhá mažoretky na druhou dobu, třetí mažoretky na třetí dobu atd.). Cviky lze provádět i v držení levou rukou.

Obrázek 46

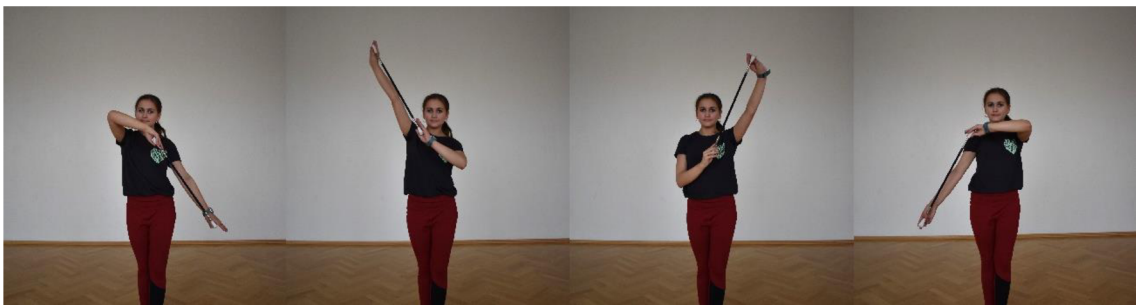
Cvik v pevném držení číslo 1



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 47

Cvik v pevném držení číslo 2



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 48

Cvik v pevném držení číslo 3



Zdroj: vlastní (2023)

Cviky na obrázcích 49, 50 a 51 jsou sérií osmi póz, které budou mažoretky provádět na osm dob (tzn. každá póza na jednu dobu). Cvik na obrázku 51 obsahuje předávky batonu ve skrčení upažmo z pravé ruky do levé ruky a ve vzpažení zpět. Během cviků mohou mažoretky pochodovat, státa anebo dřepět. Ve skupině mohou být cviky též využity najednou všemi cvičícími, nebo s postupným začátkem.

Obrázek 49

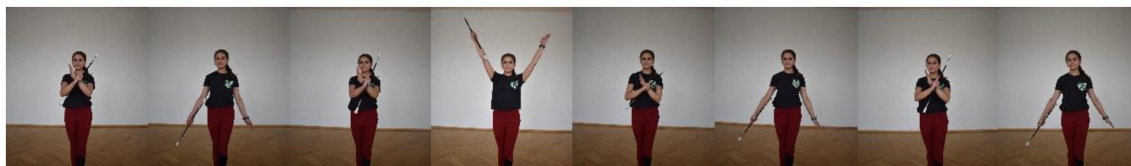
Cvik v pevném držení číslo 4



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 50

Cvik v pevném držení číslo 5



Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 51

Cvik v pevném držení číslo 6



Zdroj: vlastní (2023)

Cvik na obrázku 52 tvoří dvě pózy a následný kruh v protažení rukou s držním batonu za koncovky. První dvě pózy by měly proběhnout na první čtyři doby (jedna póza na dvě doby). Kruh by měl být točen během dalších čtyř dob. Celý cvik tedy bude na osm dob. Mažoretky opět

mohou během provádění cviku pochodovat, stát nebo dřepět. Ve skupině může být cvik využit všemi cvičícími najednou, nebo s postupným začátkem.

Obrázek 52

Cvik v pevném držení číslo 7

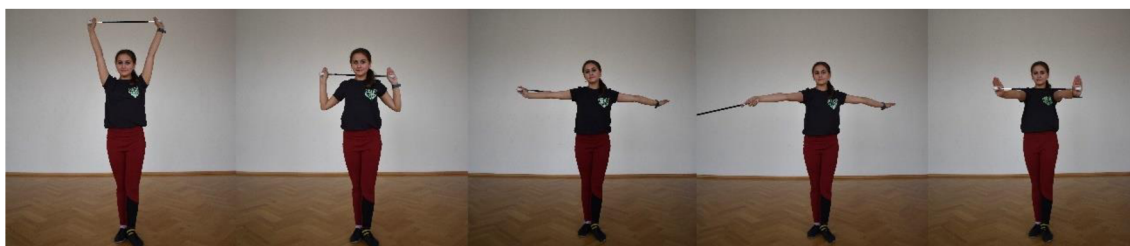


Zdroj: vlastní (2023)

Obrázek 53 zachycuje kromě čtyř póz cviku (1., 2., 3. a 5. fotografie koláže) ještě jednu doplňující informaci (kudy vedeme baton, 4. fotografie koláže). První póza je ve vzpažení na dvě doby. Druhou pózu představuje držení batonu za hlavou na dvě doby. Třetí póza je v držení batonu v pravé ruce za kuličku (baton držíme rovnoběžně s napnutou paží) též na dvě doby. Poté přichází na dvě doby pohyb zápěstím a vzápětí celou paží tak, aby nedržená koncovka obtočila horizontálně celou paží a skončila v levé dlani. Celý cvik provádíme na osm dob.

Obrázek 53

Cvik v pevném držení číslo 8



Zdroj: vlastní (2023)

6 ZÁVĚRY

Cílem této práce bylo vytvořit a popsat metodickou řadu pro nácvik základních dovedností v mažoretkovém sportu pro děti mladšího školního věku. Pro naplnění tohoto cíle jsem rozstrukturovala práci do čtyř oblastí (podkapitoly 5.1–5.4), které reflektují dílčí cíle:

- Popis držení těla v mažoretkovém sportu, který je podpořen čtyřmi průpravnými cvičeními pro patřičné držení těla.
- Popis mažoretkového pochodového kroku a návrh šesti průpravných cvičení podporujících pohyb v prostoru.
- Návrh sedmi průpravných cvičení podporujících soulad pohybu s hudebním doprovodem.
- Metodická řada konkrétních mažoretkových dovedností obsahující 35 cvičení.

Metodická řada konkrétních mažoretkových dovedností je rozdělena do pěti podkapitol (5.4.1–5.4.5), které se orientují na točení batonem; posouvání a obtáčení batonu kolem částí těla; výhozy batonu; předávky a přehozy batonu; cviky v pevném držení batonu.

Práce obsahuje celkem 52 mažoretkových cvičení, která by v praxi mohla sloužit trenérům mažoretkového sportu. Všechna cvičení jsou zaměřena na děti v mladším školním věku, případně určena mažoretkovým začátečníkům. Pro lepší pochopení jednotlivých cviků práce obsahuje 178 mnou pořízených upravených fotografií.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se věnuje mažoretkovému sportu a jeho základním dovednostem pro děti mladšího školního věku. V teoretické části práce si čtenář vytvoří novou představu o mažoretkovém sportu. Práce objasňuje zrod mažoretek a mažoretkového sportu jak u nás, tak ve světě. Seznamuje s jednotlivými mažoretkovými asociacemi a jejich pravidly. V rámci jednotlivých pravidel představuje mažoretkové disciplíny, jejich kompozice a věkové kategorie, ve kterých mohou děti soutěžit. Utváří povědomí o tom, jak funguje hodnocení mažoretkové choreografie na soutěžích a jak vypadá taneční rok a soutěžní sezóna v jednotlivých asociacích. Dále tato práce krátce popisuje tělesný, sociální a psychický vývoj dětí v mladším školním věku.

Praktická část práce představuje metodickou řadu základních dovedností v mažoretkovém sportu pro děti mladšího školního věku, která byla vytvořena za přispění Tanečního souboru STARS Bystřice pod Hostýnem. Metodická řada obsahuje popis držení těla v mažoretkovém sportu, mažoretkový pochodový krok a důležitost rytmického cítění. Jsou zde uvedena cvičení podporující tyto dílčí body. Hlavní částí metodické řady jsou cvičení konkrétních mažoretkových dovedností určena dětem mladšího školního věku. Mažoretkové dovednosti jsou rozděleny do pěti kapitol, přičemž v každé kapitole jsou uvedeny jiné druhy manipulace s batonem. Tyto kapitoly představují různé způsoby točení batonem, posouvání a obtáčení batonu, výhozů batonu, předávek a přehozů batonu, cviky v pevném držení batonu. Popis jednotlivých cvičení se opírá o fotodokumentaci všech dílčích kroků při provádění cviku.

Práce je určena široké veřejnosti, aby získala povědomí o mažoretkovém sportu a jeho dosahu. Dále je určena trenérům mažoretkových týmů, aby získali podklady pro tvoření tréninkových jednotek u dětí mladšího školního věku.

8 SUMMARY

The bachelor thesis is devoted to majorette sport and its basic skills for children of younger school age. In the theoretical part of the thesis, the reader develops a new idea of majorette sport. The thesis explains the birth of majorettes and majorette sport, both in our country and in the world. It introduces individual majorette associations and their rules, as well as the framework of individual rules. It presents the majorette disciplines, their compositions and the age categories in which children can compete. It creates an awareness of how the evaluation of majorette choreography works in competitions and what the dance year and competition season looks like within individual associations. Furthermore, this thesis briefly describes the physical, social and psychological development of children at a younger school age.

The practical part of this thesis presents a methodical series of basic skills in majorette sport for children of a younger school age, which was created with the contribution of the Dance Company STARS Bystřice pod Hostýnem. The methodical series includes a description of posture in majorette sport, the majorettes marching step and the importance of rhythmic feeling. Exercises supporting these partial points are presented. The main part of the methodology series are the exercises of specific majorette skills for children of a younger school age. The majorette skills are divided into five chapters, with different types of baton manipulation in each chapter. These chapters present different ways of spinning the baton, spinning and wrapping the baton, throwing the baton, handing over and draping the baton and exercises in holding the baton steady. The description of each exercise is based on photo documentation, including all partial steps within the exercise.

The thesis is intended for the general public to gain awareness of majorette sport and its impact. Furthermore, it's designed for coaches of majorette teams to obtain background information for creating training units for children of a younger school age.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje (ed.) Blatný Marek*. Karolinum.
- CMA. (2023). *CZ Majorettes*. Retrieved February 14, 2023, from <https://www.c-m-a.cz/>
- ČMTF. (2023). *Česká mažoretková a twirlingová federace*. Retrieved February 14, 2023, from <https://www.czechmajorettes.cz/>
- EMA. (2020). *European majorettes association*. Retrieved February 21, 2023, from <https://emauropeanmajoret.wixsite.com/mysite>
- Haltom, T. M. (2022). Masculine Maneuvers: Male Baton Twirlers, Compensatory Manhood Acts, and Hybrid Masculinity. *Men, 25*(4), 527–545. <https://doi.org/10.1177/1097184X211052537>
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK* (2. vyd). Karolinum.
- IAM. (2023). *International Association of Majorette-Sport*. Retrieved February 14, 2023, from <https://majorettesport.wordpress.com/>
- IFMS. (2023). *International Federation Majorettes Sport*. Retrieved February 14, 2023, from <http://ifms-majorettes.com/>
- IMC. (2023). *International Majorettes Competition*. Retrieved February 10, 2023, from <https://imc-majorettes.webnode.cz/>
- Jansa, P. a kol. (2018). *Pedagogika Sportu* (2. vyd.). Karolinum.
- Jelínek, J., & Jelínková, K. (2014). *Lexikon mažoretky*. Toužimský & Moravec.
- Jeřábková, J. (1979). *Taneční průprava*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Kroupová, J. (2014). *Taneční soubor STARS Bystřice pod Hostýnem* [Závěrečná písemná práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lepoldová, J. (2009). *Metodika taneční gymnastiky*. Janáčkova akademie múzických umění v Brně.
- Mažoretky Variace. (2022). Retrieved February 21, 2023, from <https://variace.estranky.cz/>
- Mulahasanovic, I. C., Mujanovic, A. N., Mujanovic, E., & Atikovic, A. (2017). Differences in Some Motor Abilities of Girls Engaged and those that are not Engaged with Aesthetic Activities. *Sport Mont, 15*(3), 47–49.
- MWF. (2023). *Majorettes-Sport World Federation*. Retrieved February 14, 2023, from <http://www.majorettes-mwf.net/>
- NBTA. (2023). *National Baton and Twirling association*. Retrieved March 1, 2023, from <http://www.nbta.cz/>

- Pavelková, M. (2022). Už první ročník naší soutěže vysílala televize. <https://www.e15.cz/magazin/marta-pavelkova-uz-prvni-rocnik-nasi-souteze-vysilala-televize-839474>
- Schulkin, J. (2016). *Sport: A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective*. Columbia University Press.
- SMTČR. (2023). *Svaz mažoretek a twirlingu ČR*. Retrieved February 10, 2023, from <https://www.majorettes-twirling.cz/>
- Spousta, V. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. Masarykova univerzita.
- Švubová, R. (2014). *Mažoretkový sport jako součást volnočasových aktivit* [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. <https://theses.cz/id/gmm4j7/11879092>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Zorana, B., Dragana, Č., & Dejan, N. (2021). The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski Podmladak*, 72(2), 34–39. <https://doi.org/10.5937/mp72-31878>

10 PŘÍLOHY

Příloha 1

Souhlas s pořízením a použitím fotografií dítěte

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ MÉHO DÍTĚTE

Já, jako zákonný zástupce (jméno a příjmení)

dítěte (jméno a příjmení)

narozeného

souhlasím s tím, aby Natálie Čáčalová, studentka Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého, pořídila a použila fotografie mého dítěte pro potřeby její bakalářské práce.

Byl/a jsem informován/a, že:

- 1) Fotografie budou pořizovány s anonymitou.
- 2) Fotografie jsou určeny výhradně pro studijní účely, jakékoliv jiné využití bez dalšího výslovného písemného souhlasu je vyloučeno.

Potvrzuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým písemným podpisem dobrovolně.

V Bystřici pod Hostýnem dne

Podpis: