



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická ■

# Rozcvičky u vybraných sportů – moderní tanec

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreologie

*Autor práce:* **Lucie Podhorecká**

*Vedoucí práce:* PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Podhorecká**  
Osobní číslo: **P16000036**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Rozcvičky u vybraných sportů - moderní tanec**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

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

Cílem práce je seznámit s obsahem i prováděním rozcviček u vybraných sportů. Zásady: provést rešerši odborné literatury, seznámit s vybraným sportem, průzkum rozcviček v tanečním studiu, sestavit optimální rozcvičku pro daný sport.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**DOSEDLOVÁ, J., 2012. Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9.**  
**HLINOVSKÁ, L., 1983. Didaktika rytmické gymnastiky a tance. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta. KRAPKOVÁ, H., 1995. Rytmičká gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-482-2. KOMEŠTÍK, B., 2006. Kinantropologie - Antropomotorika - Metodologie. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1284-5. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al., 2011. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. První vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.**

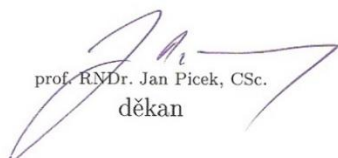
Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.**

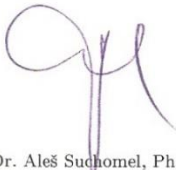
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **10. prosince 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2019**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

## **Prohlášení**

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

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

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

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

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

26. 6. 2019

Lucie Podhorecká

## **Poděkování**

Nejprve bych ráda poděkovala PhDr. Pavlíně Vrchovské, PhD. za cenné rady a odborné vedení mé bakalářské práce. Současně bych ráda poděkovala tanečnímu studiu, které mi dovolilo provádět rešerši pro mou práci a dále za rozhovory, které pomohly vytvořit tuto práci. Dále bych chtěla poděkovat Šárce Pokorné za spolupráci na tvorbě ilustrací, důležitých pro tuto práci.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na rozcvičky v moderním tanci. Cílem práce je sestavení optimální rozcvičky v moderním tanci zaměřené na vysokou výkonnost a minimální rizikovost. Teoretická část se zabývá historií tance až po současnost, následně popisuje soutěžní kategorie v moderním tanci, průběh soutěže a zvýšení pohyblivosti. Praktická část je založená na pozorování rozcviček probíhajících v tanečním studiu se zaměřením na jeden konkrétní styl tance. Zásobník cviků a následně kompletní složení rozcvičky je určeno pro taneční studia či skupiny, pro lektory nebo jedince. Rozcvičky by měly minimalizovat úrazovost a zlepšit výkon.

## **Klíčová slova**

rozcvička, moderní tanec, výkon, sport, strečink

## **Annotation**

This bachelor thesis is focused on warm-ups in modern dance. The aim of this thesis is to set up proper warm-up in modern dance with a focus on high efficiency and minimum risk. The first part is analyzing the history of dance from the very beginning to the present. Furthermore, the thesis describes competition categories of modern dancing, how these competitions work and how to increase personal efficiency. The second part consists of studying established warm-ups in a dance studio, focusing on one particular type of dance and its possible exercises. This is in order to suggest a proper setup of a warm-up. The stack of exercises and final warm-ups is intended to dance studios, dance groups, lecturer or individual. Warm-ups should minimize injury and improve performance.

### **Key words**

warm-up, modern dance, performance, sport, stretching

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>13</b>
<b>1 CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>14</b>
<b>2 MODERNÍ TANEC</b> .....	<b>15</b>
2.1 HISTORIE .....	15
2.1.1 PRAVĚK.....	15
2.1.2 STAROVĚK.....	17
2.1.3 STŘEDOVĚK .....	17
2.1.4 NOVOVĚK A KLASICKÝ TANEC .....	18
2.2 MODERNÍ TANEC V SOUČASNOSTI .....	19
2.2.1 RYTMICKÁ GYMNASTIKA A TANEC.....	19
2.2.2 HIP-HOP DANCE .....	21
2.2.3 STREET DANCE.....	21
2.2.4 CHEERLEADING .....	22
2.2.5 DISCO DANCE .....	22
2.2.6 CONTEMPORARY .....	22
2.2.7 K-POP.....	23
2.3 SOUTĚŽE.....	23
<b>3 STRUKTURA TRÉNINKU</b> .....	<b>24</b>
3.1 ROZCVIČKA .....	24
3.2 STREČINK .....	25
3.3 HLAVNÍ ČÁST .....	26
3.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST.....	26
<b>4 METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>27</b>
<b>5 ROZBOR ROZCVIČEK V TANEČNÍM STUDIU</b> .....	<b>28</b>
5.1 ČASOVÁ DOTACE TRÉNINKOVÉHO BLOKU V TANEČNÍM STUDIU .....	30
5.2 HODNOCENÍ PROVEDENÍ ROZCVIČKY .....	30
<b>6 ZÁSObNÍK CVIČENÍ</b> .....	<b>31</b>
6.1 ZAHŘÍVACÍ ČÁST.....	31
6.2 PROTAHOVACÍ ČÁST – STATICKÝ STREČINK.....	37
6.3 PROTAHOVACÍ ČÁST – DYNAMICKÝ STREČINK.....	47
<b>7 NÁVRH ROZCVIČKY PŘED TRÉNINKEM</b> .....	<b>54</b>
7.1 ZAHŘÍVACÍ ČÁST.....	54
7.2 PROTAHOVACÍ ČÁST .....	55



<b>8</b>	<b>NÁVRH ROZCVIČKY PŘED SOUTĚŽÍ .....</b>	<b>57</b>
8.1	ZAHŘÍVACÍ ČÁST.....	58
8.2	PROTAHOVACÍ ČÁST .....	59
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>62</b>

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Časová dotace tréninkového bloku v tanečním studiu (Zdroj: vlastní) ..... 30

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Harmonogram tvorby bakalářské práce (Zdroj: vlastní).....	27
Obrázek 2 Seznam cviků použitých v tanečním studiu (Zdroj: vlastní).....	29
Obrázek 3 Běh na místě (Zdroj: vlastní).....	33
Obrázek 4 Cvik „Angličák“ A) stoj vzpažit B) vzporu dřepmo, odrazem do C) vzporu ležmo, poskokem do D) vzporu dřepmo do E) výskoku snožmo (Zdroj: vlastní).....	33
Obrázek 5 A) Dřep rozkročný A) výskok (Zdroj: vlastní) .....	33
Obrázek 6 Skipink na místě (Zdroj: vlastní).....	33
Obrázek 7 Skok „panák“ A) stoj spojný; B) stoj roznožný, vzpažit pokrčmo (Zdroj: vlastní) .....	34
Obrázek 8 Skok „criss cross“ A) stoj rozkročný; B) stoj zkřížný pravou vpřed; C) stoj rozkročný; D) stoj zkřížný levou vpřed; E) stoj rozkročný (Zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 9 A) stoj, přednožit pokrčmo pravou; B) stoj, zanožit pokrčmo levou; C) stoj, přednožit pokrčmo levou; D) stoj, zanožit pokrčmo levou (Zdroj: vlastní) .....	34
Obrázek 10 Stoj, přednožit pravou, paže kontra (Zdroj: vlastní) .....	34
Obrázek 11 Stoj, unožit pravou (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 12 Výskok snožmo (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 13 Skok roznožný „roznožka“ (Zdroj: vlastní) .....	35
Obrázek 14 Výskok, přednožit pokrčmo, dlaně se dotknou kolen (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 15 Vzpor ležmo roznožný (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 16 Vzpor ležmo, levá přednožit skrčmo (Zdroj: vlastní) .....	36
Obrázek 17 Stoj, zanožit skrčmo pravou (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 18 Úzký stoj rozkročný A) úklon hlavy; B) záklon hlavy; C) předklon hlavy; D) předklon hlavy vpravo (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 19 Stoj A) ruce v týl; B) pravá zapažit opřená o zeď (Zdroj: vlastní) .....	40
Obrázek 20 Vzpor stojmo o zeď, protlačit ramena vpřed (Zdroj: vlastní) .....	40
Obrázek 21 A) Úzký stoj rozkročný, pravá vzpažit skrčmo, levá drží loket, úklon vlevo; B) přenést váhu na pravou nohu (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 22 Úzký stoj rozkročný A) levá připažit zkřížmo, pravá drží loket; B) pravá vzpažit, levá drží loket; C) pravá vzpažit skrčmo, levá drží loket (Zdroj: vlastní) .....	41
Obrázek 23 Úzký stoj rozkročný, pravá předpažit, ohýbání zápěstí A) supinace; B) pronace (Zdroj: vlastní) .....	41

Obrázek 24 Vzpor klečmo-sedmo A) dlaně otočit o 180° vně; B) hřbety rukou položit na zem (Zdroj: vlastní) .....	41
Obrázek 25 Stoj rozkročný, pravá vzpažit, úklon vlevo (Zdroj: vlastní) .....	41
Obrázek 26 A) Prohnutý vzpor ležmo; B) prohnutý vzpor ležmo, nohy skrčit „kobra“ (Zdroj: vlastní) .....	42
Obrázek 27 Překážkový sed A) předklon k pravé noze; B) úklon k pravé noze (Zdroj: vlastní) .....	42
Obrázek 28 Překážkový sed, předklon k pravé noze, ruce drží chodidlo (Zdroj: vlastní) .....	42
Obrázek 29 A) Sed zkřížený skrčmo pravou přes, levý loket opřený o pravé koleno z vnější strany; B) leh zkřížený skrčmo pravou přes, prsty spojit před levou holenní (Zdroj: vlastní) .....	42
Obrázek 30 Vzpor stojmo rozkročný, boky vlevo (Zdroj: vlastní).....	43
Obrázek 31 Široký stoj rozkročný, předklon vpravo, levá ruka vzpažit, pravá zapažit (Zdroj: vlastní) .....	43
Obrázek 32 Široký podřep rozkročný, ruce tlačí do kolen (Zdroj: vlastní) .....	43
Obrázek 33 Leh, pravá přednožit (Zdroj: vlastní) .....	43
Obrázek 34 Vzpor stojmo A) zanožit levou povýš; B) zanoží zkřížmo (Zdroj: vlastní) .....	44
Obrázek 35 Podřep přednožný pravou, ohnutý předklon, pravá zvedne prsty (Zdroj: vlastní) .....	44
Obrázek 36 Široký sed roznožný A) předklon k pravé noze, vzpažit; B) úklon k pravé noze, pravá ruka vzpažit, levá připažit, C) předklon vzpažit (Zdroj: vlastní) .....	44
Obrázek 37 A) Sed roznožný bočně pravou vpřed; B) levá skrčit (Zdroj: vlastní) .....	44
Obrázek 38 A) Klek na pravé; B) pravá skrčit (Zdroj: vlastní) .....	45
Obrázek 39 Stoj zánožný pravou (Zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 40 Podřep zánožný levou (Zdroj: vlastní) .....	45
Obrázek 41 Stoj, spustit paty pod výstupek (Zdroj: vlastní) .....	45
Obrázek 42 Vzpor podřepmo zánožný levou o zeď (Zdroj: vlastní) .....	46
Obrázek 43 Úzký stoj rozkročný A) půlkruhy vzad; B) půlkruhy vpřed; C) kroužky hlavou (Zdroj: vlastní) .....	49
Obrázek 44 A) Stoj, předklon hlavy; B) stoj, ohnutý předklon; C) stoj, hluboký ohnutý předklon; D) stoj, ohnutý předklon; E) stoj, předklon hlavy (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 45 Leh, pravá noha zkřížmo přes levou, ramena zůstanou na zemi (Zdroj: vlastní) .....	49

Obrázek 46 Úzký stoj rozkročný A) kroužíme v loketním kloubu; B) kroužíme v zápěstí; C) kroužíme v ramenním kloubu (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 47 a) Úzký stoj rozkročný pokrčmo, ruce drží kolena, kroužíme v kolenou; B) stoj na levé noze, pravý hlezenní kloub krouží; C) stoj na levé noze, pravá krouží v kyčli (Zdroj: vlastní) .....	50
Obrázek 48 Široký stoj rozkročný pokrčmo, kroužíme pánví (Zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 49 Podřep zánožný levou A) trup otočit vlevo, celým obratem do B) otočení trupu doprava (Zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 50 Široký stoj rozkročný, pravá vzpažit, levá připažit poníž A) úklon vlevo, kmitáme do B) většího úklonu (Zdroj: vlastní) .....	50
Obrázek 51 Stoj A) ruce předpažit, tlesk B) zapažit, tlesk (Zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 52 Stoj A) ruce v týl; B) předklon hlavy (Zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 53 Stoj na levé noze A) pravá přednožit zkřížmo, švihem do B) unožení povýš (Zdroj: vlastní) .....	51
Obrázek 54 Leh, přednožit a roznožit (Zdroj: vlastní) .....	51
Obrázek 55 Stoj na pravé noze A) švihem přednožit; B) zanožit (Zdroj: vlastní) .....	52
Obrázek 56 Vzpor stojmo na pravé noze A) levá zanožená; B) levá zanožená povýš (Zdroj: vlastní) .....	52
Obrázek 57 Vzpor klečmo na pravé noze A) přednožit skrčmo, B) zanožit pokrčmo (Zdroj: vlastní) .....	52
Obrázek 58 Vzpor stojmo zánožný levou dovnitř (Zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 59 A) Dřep, ruce spojené u kotníků; B) stoj, hluboký ohnutý předklon, ruce spojené (Zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 60 A) Vzpor stojmo, váha na pravé noze, B) švihem zanožit povýš; C) unožit; D) stoj měrný levou vpřed (Zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 61 Leh skrčmo, švihem přednožit levou (Zdroj: vlastní) .....	53
Obrázek 62 Rozpis cviků zahřívací části před tréninkové rozcvičky (Zdroj: vlastní)....	54
Obrázek 63 Rozpis cviků protahovací části před tréninkové rozcvičky (Zdroj: vlastní)56	
Obrázek 64 Rozpis cviků zahřívací části před soutěžní rozcvičky (Zdroj: vlastní) .....	58
Obrázek 65 Rozpis cviků protahovací části před soutěžní rozcvičky (Zdroj: vlastní) ...	60

# ÚVOD

Bakalářská práce je věnována rozcvičkám ve vybraném sportu, přesněji rozcvičkám v moderním tanci. Tanec jako takový nás provází již od počátku naší existence a doprovází nás naším životem do současnosti v podobě, jak jej dnes známe.

Celkově ve světě vzniká stále více soutěží, reality show, workshopů, studií a tanečních skupin. Dostává se do obliby hudba z Jižní Koreje, která v sobě nese nejen hudební, ale i taneční prvky. Vznikají skupinky nadšených tanečníků, kteří se sami učí taneční choreografie pomocí portálu YouTube. Toto hnutí probouzí v tanečnících touhu učit se dál, a tak se přihlásí do tanečního studia. Na sociálních sítích vznikají taneční videa, kde tanečník tančí buď vlastní choreografií, nebo předvádí veřejně známou choreografií.

Rozcvičky před tancem jsou obecně nezbytně důležité a jsou nepostradatelnou součástí tréninku. Správnost provedení je kritickým faktorem. V případě nedostatečné rozcvičky vznikají úrazy, které mohou mít fatální následky. V případě moderního tance je nutné správné provedení rozcvičky a dostatečná doba délky strečinku. Navržené rozcvičkové plány minimalizují rizikovost a rozvíjí pohyblivost.

Mnoho poznatků pochází z vlastních zkušeností, které byly získány v průběhu let působením v tanečním studiu. Poznatky jsou uplatňovány v několika kategoriích od popisu tance, přes průběh tréninkového bloku, až po účast na soutěžích.

# 1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem je sestavení optimální rozcvičky, složené z vhodných cviků v moderním tanci pro běžnou tréninkovou jednotku a před soutěžním vystoupením.

Pro naplnění hlavního cíle bylo třeba vykonat následující úkoly:

- rešerše a studium odborné literatury, zdrojů a následné zpracování;
- historie a seznámení se sportem;
- analýza rozcviček v tanečním studiu;
- vytvoření optimálních rozcviček využitelné před soutěží a před tréninkem.

## **2 MODERNÍ TANEC**

Co vlastně je tanec? Záměrný a úmyslně prováděný tělesný pohyb, který je jiný než jiné motorické aktivity. Pohybová činnost, která má svoji estetickou hodnotu. Tato pohybová aktivita je výhradně lidskou aktivitou, která má společenský charakter. Jsou to rytmizované pohyby lidského těla. Aby byla pohybová aktivita rozpoznána jako tanec, je třeba brát v úvahu materiál dané aktivity, proces a povahu. Tělo slouží jako nástroj pro provádění rytmického cvičení. Má nároky na fyzickou stránku těla člověka. Je brán jako forma umění, která vyžaduje kreativní myšlení a následné provedení. Má vlastní cíl, a to vyjádřit jisté emoce, myšlenky či postoje. Tanec lze provozovat amatérsky nebo profesionálně. V dnešní době jsou nejvíce rozšířené druhy tance: balet, lidové tance, hip-hop (viz kapitola 2.2.2) a street dance (viz kapitola 2.2.3), cheerleading (viz kapitola 2.2.4), disco dance (viz kapitola 2.2.5), contemporary (viz kapitola 2.2.6) nebo nově oblíbený k-pop (viz kapitola 2.2.7), tedy tanec provozovaný na korejskou hudbu, a vzniká napodobování oficiální choreografie. Pomyslná hranice mezi uměleckým a sportovním tancem je velmi tenká. Nicméně, práce se soustředí na sportovní tanec (Návrátová, aj. 2010, s. 12).

### **2.1 HISTORIE**

Historie je nedílnou součástí nás všech a není tomu jinak i u tance. Již od pravěku nás doprovází jistý druh pohybové aktivity, v té době to samozřejmě mělo naprosto odlišnou podobu i smysl. Tato kapitola popíše tanec od počátku až do dnešní podoby tance, tak jak ji známe. Tanec by mohl být považován za první rozcvičku vůbec (Dosedlová, 2012).

#### **2.1.1 PRAVĚK**

V pravěku byl hlavním smyslem lidí přežít, tedy lovit a jíst. Aby lidé zajistili úspěšný lov, tak používali loveckou magii. Využívali různá zaklínadla, předměty, bylinky, malby a tance, aby byl lov úspěšný. Tanec, jak dnes víme, nemá žádné magické



účinky, nicméně se věřilo, že nápodoba loveného zvířete přinese bojovníkům štěstí a dané zvíře dokáže ulovit.

Paul Boucier (1989) popisuje, že tehdejší tanec je založen na rotaci těla, který následně navozuje stav změněného vědomí, tedy transu, který si pravěcí lidé vysvětlovali jako kontakt s jiným světem (In Dosedlová, 2012, s. 19).

Francouzská historička Prudhommeau (1986) popisuje, že tanec rozdělovali na několik druhů: tanec nápodoby zvířete, nápodoba smrti zvířete a tanec se zbraněmi. Pravděpodobně měli za cíl, aby zvíře přišlo nebo jej našli, aby zemřelo a aby byly zbraně účinné (In Dosedlová, 2012, s. 21–22).

V době ochočování zvířat lidé začali tančit jako by právě bojovali se zvířetem, tedy nácvik boje se zvířetem. Také imitovali boj se zbraněmi, kterými chtěli zajistit úspěšný lov. Tanec byl hrubý a neohrabaný. Prudké výskoky, výkřiky a rytmus. Tento druh tance vyvolával v lidech touhu po boji. V době ochočování zvířat byl také slunečný tanec a tanec Velkého ducha. Tanec Velkého ducha tančil šaman, který měl předpovídat přírodní katastrofy jako je zemětřesení, povodeň apod. Tanec sloužil k zahánění této katastrofy. Šaman se v průběhu tance Velkého ducha dostával do transu, který měl představovat komunikaci s jiným světem. Měl zajistit dostatek lovné zvěře. Úkolem šamana bylo i léčení bojovníků či ostatních členů kmene. Tanec léčení se jmenuje „bori“, snaha o vypuzení zlého ducha ze zdravého těla. Tyto léčebné procedury byly prováděné za poplatek, který se konal formou směnného obchodu, věc za služby, nejčastěji byla nabízena ovce, koza, slepice, kůže a látky.

V době, kdy si lidé uvědomili, že nepřežijí jen z úlovku, tak započali úmyslně vytvářet další zdroje. V této době byl tanec spojený s počasím, polní prací nebo jiné významné události člověka. Tanec spojený s polní prací byl povinný pro všechny členy příslušného kmene či rodu. Tančilo se okolo pole nebo na poli, napodobovali setí, aby zajistili růst, poté skákali co nejvýše, aby rostlina vyrostla do stejné výšky a poslední část byl tanec s výsledným produktem, může mít podobu tance radosti. Tanec spojený s počasím byla opět nápodoba samotného počasí. Tančí, když potřebují déšť (Dosedlová, 2012).

### 2.1.2 STAROVĚK

Tanec ve starověku měl hlavně náboženský charakter. Lidé tančili, aby uctili svého boha či celé božstvo. V tomto období se tance lišily jen v několika ohledech. Tance by se daly rozlišit podle území.

Tanec v Egyptě byl považován za velmi čestnou aktivitu a byl rozčleněn podle jeho poselství. Náboženské tance byly pouze pro zasvěcené. Pro boha Re tančil sám faraó. Jsou zde i spekulace, že v tomto druhu tance působili profesionální tanečníci. Další tance byly pohřební, ve zbrani, pro zábavu a různá gesta. Tanec ve zbrani měli již propracovanější, prováděli skoky s lukem a šípy, avšak tento tanec již nepovažují za magický. Tance pro zábavu nabyly časem většího významu a popularity než tance náboženské. Ženy se bavily břišními tanci, které měli mít magický a kladný vliv na mateřství. Pro zábavu faraona tančili tanečníci akrobatické choreografie.

Území Kréty v době starověku se považuje za nejvíce taneční území. Opět se setkáváme s náboženskými tanci. Mezi nejoblíbenější tance patří tanec s býky, nebo s jinými zvířaty. Tanec s býky byl, dá se říct přelomový, jelikož sloužil k pobavení veřejnosti. Tanec byl plný akrobatických prvků a napětí, zda tanečník či oběť přežije. Oběti byli dokonce dováženy z jiných zemí, soustavně se tři měsíce, každý den, připravovali na svůj osudný den, cvičili výskoky na figuríny býka, salta, přemety a další akrobatické prvky (Dosedlová, 2012).

Na území Řecka můžeme považovat vznik estetiky, tedy tanec byl sloužil pro potěšení ducha i oka. Magie prakticky vymizela. V Řecku je tanec milovanou a respektovanou formou umění. Tanec se stal také součástí výchovy Řeků. Tančili tak moc, až vznikly první soutěže v tanci mezi kmeny. Svoboda (1973) rozdělil řecké taneční umění do tří typů: gymnopaidiké – rytmické cvičení tance pro chlapce, pyrrhiché – stylizovaná úprava válečných tanců, hyporchéma – tanec za účastní hudby a zpěvu (In Dosedlová, 2012, s. 44).

### 2.1.3 STŘEDOVĚK

V tomto časovém období tanec jako umění upadal, veškerá magie vymizela. Tanec byl považován za aktivitu proti bohu, hřích. Avšak vznikl selský tanec, který lid tančil pro zábavu kdykoliv jen mohl. Tanec byl tak moc oblíben, až jej Jan Hus prohlásil za

znesvěcování svátečních dnů. Dvorský tanec byl oblíben u párů, kteří si tímto tancem vyjadřovali lásku, tančil se na vesnických zábavách. Technika tance se ustálila ve všech vesnicích.

V době morových epidemií byl tanec pokládán za účinný lék, protože veselost údajně odhání mor. Následně se tančil tanec sv. Víta, který se nyní označuje jako porucha hybnosti. Tanec smrti se tančil na hřbitově v převlečení za kostlivce. Tarantismus neboli tanec ve spojení s kousnutím pavoukem tarantule (Dosedlová, 2012).

*„Tanec měl dvě části: v té první se uštknutý plazil po zemi jako hmyz, v druhé části rytmicky dupal nohama ve vysokém tempu, aby zničil problémy. Hudební doprovod zajišťovala malá kapela s houslemi, kytarou, harmonikou a bubnem.“* (Dosedlová, 2012, s. 59-60).

Tanec v 17. a 18. století opět nabírá váhu a je nedílnou součástí života. Byl důležitou součástí vzdělání. Pro nástup na trůn musel chlapec projít iniciační zkouškou – tanec před celým dvorem. Byla to zkouška odvahy, fyzického i psychického zdraví, schopnost pamatovat si choreografii, citlivého vnímání prostoru a rytmu. Francouzský král Ludvík XIV., založil roku 1661 Královskou taneční akademii (Dosedlová, 2012).

## 2.1.4 NOVOVĚK A KLASICKÝ TANEC

Ludvíkovo nadšení a ambice vedly k dalšímu prudkému rozvoji taneční techniky. Snahou tanečních Mistrů bylo sjednotit tanec s hrou. V pozdější době byla opět snaha oddělit tanec od opery. Toto osvobození vedlo k nové formě odívání tanečníků, tudíž i k novým technikám a pohyb byl celkově volnější. V Itálii se vymyslela horizontální sukénka, která byla nepostradatelnou součástí baletu a stále je. Balet se nadále vyvíjel a vznikla nová technika otáčení se na špičkách nohou v botách s vyztuženou špičkou, jak je dnes známe. Nicméně v tomto bodě se balet přestal vyvíjet, stal se pouze vizuální podívanou náročných choreografií (Dosedlová, 2012).

Kdyby se mělo hledat, co je českého na českém baletu, bude to rozhodně česká literatura, propojení baletu s lidovými tanci, hudba a tematika historie (Kazárová, 2015). Postmoderní taneční formy se nedrží jakýkoliv zásad, je to prakticky vyjádření pouze sebe sama v minimalistickém měřítku. Nemusí navazovat na hudbu, tanec funguje na principu improvizace. Tady je i možné propojení s moderní technologií, např. tanec s promítáním jiného tance.

Největšími propagátory společenských tanců byly české bály, které byly velmi důležité. Takzvané národní tance jsou lidové neboli folklorní tance, které se tančí dodnes. Tanec se vyvíjel i v ulicích města, v tomto případě se bavíme o hip-hopu, který popíší podrobněji později. Hlavním znamením hip-hopu byla sociální revolta. Prvky vychází z moderního jazzu s africkými kořeny. Transovní tance se dají pochopit jako tance osvobozující duši. Za transovní tanec se dá považovat i valčík, který dokáže navodit stav změněného vědomí, z důvodu rychlé rotace páru kolem svého těla a kolem sálu. Tempo se dá zrychlovat, až tanečníci mají pocit, že se ani nedotýkají země. Trans jim nedovoluje přestat, pouze pokud by udělali chybu. Trans se dá snadno navodit, a ještě jej lidé mohou posílit požitím drogy LSD, extáze či jiných amfetaminech (Dosedlová, 2012).

## **2.2 MODERNÍ TANEC V SOUČASNOSTI**

Dosedlová zařazuje níže vypsané tance do sociálních a osvobozujících tanečních rolí, ale celý svět je vnímá jako moderní tance, či tance současnosti. V této kapitole jsou popsány nejpopulárnější moderní tance, které lze tančit samostatně či v kolektivu s tanečním lektorem v tanečním studiu. Jsou popsány druhy moderního tance, kterým se v dnešní době dostává velké oblíbenosti. Nejvíce oblíbený styl moderního tance je bez spekulací hip hop, který má tu úžasnou vlastnost, že se dá improvizovaně tančit na jakoukoliv skladbu. Street a disco dance jsou si dost podobné a rozdíl mezi nimi je vysvětlen v samostatné kapitole. Další styl, který nabývá na popularitě je cheerleading, tedy povzbuzování sportovního týmu spojené s recitací a složitými akrobatickými prvky. Další druh tance, který nabývá na popularitě je k-pop. Pro šetření byl vybrán styl contemporary, který se velmi podobá baletu.

### **2.2.1 RYTMICKÁ GYMNASTIKA A TANEC**

Úkolem rytmické gymnastiky je pohybové vzdělávání, které je zaměřeno na techniku, rytmus a estetiku. Zde můžeme zařadit aerobik, zumbu a gymnastiku. Toto vzdělávání a účel rytmické gymnastiky vede k vlastnímu citovému vyjádření a zvládnutí základní techniky pro pohybovou aktivitu. Rytmická gymnastika jako taková je zaměřena na soudržnost, spolupráci při společném vyjadřování pocitů. Hlavním úkolem je rozvoj estetiky. Všechny zmíněné úkoly jsou v rytmické gymnastice podmíněny pohybovou,

hudební a taneční průpravou. Tyto průpravy rozvíjí kladný vztah k aktivitě, koordinaci a originalitě. Tanec můžeme rozdělit do tří základních pohybových struktur, které se učí v každém tanci:

Struktura prostorová – ohraničuje tu část pohybu konanou v prostoru, určuje směr a dráhu, vlastně celkový rozsah pohybu. Určuje rozvoj pohybu jednotlivých končetin, každá končetina může směřovat jinam. Pohyby mohou být přímé, obloukovité, čelní, horizontální či vertikální, vpřed, vzad, stranou a podobně.

Struktura dynamická – tato struktura se zabývá svalovou intenzitou, rychlostí pohybu a jeho trváním s maximální intenzitou. Pokud je cvik dokončen bez zapojení svalu jedná se o švihový pohyb. Cvičící by měl cítit napětí i uvolnění v daném svalu. Je to příprava na budoucí švihové cvičení, které může být součástí choreografie. K této pohybové struktuře pomáhá rychlá hudba, která ve cvičícím navodí pocit vzrušení.

Struktura časová – je určována trváním a také rychlostí. Je potřeba si vytvořit přehled o čase, který cvičící stráví průpravou, hlavní a konečnou částí tréninku, a nakonec i choreografie (Hlinovská, 1983).

Aby se spojila hudební a pohybová část, využívá se počítací doba, která je základní jednotkou. Tato počítací doba se dá rozložit na jednotlivé počítání, které je závislé na tempu hudby, tedy rychlosti hudební skladby. V tanečním světě lze vytvořit choreografii na každou hudební skladbu za pomoci počítání, na doby celé, půlové, čtvrté a osminové, nejčastěji se používají celé a půlové. Důležité je vytvořit optimální tempo, se kterým se cvičící ztotožní.

Pro sestavování vlastní choreografie či hodiny rytmické gymnastiky je zapotřebí se řádně připravit na tréninkový blok. Hlavní složkou je vhodně vytvořený zásobník skladeb, u kterých známe tempo a délku dané skladby, abychom věděli, do jaké části tréninkového bloku ji zařadit. Šikovným seřazením skladeb by se mohla přeskočit rušivá pauza, kdy lektor hledá vhodnou skladbu.

Lektor by dále měl věnovat pozornost a čas správnému držení těla. Správné držení může být rozhodující pro navyknutí si. Aby se docílilo správného držení těla, můžeme zařadit do tréninkového bloku cílená cvičení, která jsou vykonávána vědomě, opakovat daná cvičení, a dělat průběžnou kontrolu. V případě moderního tance se toto také uplatňuje, ale využívají se i nestandardní pozice těla, která nejsou příliš spojena s pravidly správného držení. Tato cvičení je zapotřebí cvičícím vysvětlit, aby předešli zdravotním obtížím, a aby si vytvořili správnou představu o držení těla (Krapková, 1995).

## 2.2.2 HIP-HOP DANCE

Taneční styl hip-hop dance vznikl v 70. letech 19. století na ulicích USA. Hlavním posláním bylo vyjádřit nesouhlas od zaběhlých pravidel a vytvoření si vlastní komunity. Hip-hopeři, lidé tančící tento druh tance, se pak dále věnovali také grafity, rapu a beatboxu. Taneční prvky v hip-hopu jsou poměrně hrubé, prudké, houpavé v kolenou. V tomto tanečním stylu lze zachytit prvky house dance, který působí jako uvolněný tanec, break dance, jde převážně o obraty na rukou či hlavě, rychlá práce nohou, electricboogie, tanec, který připomíná zasažení proudem, či napodobování robota a další. Mezi nejpopulárnější kroky patří *running man*. Každý tanečník se musel lišit a vyjadřovat svou individualitu provedením dokonale zvládnuté techniky. Taneční styly se v minulosti prolínají a je tomu tak i v současnosti, avšak v tanečním studiu se můžete zaměřit pouze na jeden z několika stylů. Na pouličních soutěžích neboli battlech (*battle* – anglické slovo pro boj). Těchto soutěží se může účastnit jednotlivec, dvojice, nebo skupina, kdy jeden tančí, zbytek skupiny podporuje a skanduje, tyto soutěže jsou zcela improvizální. Taneční styl krump, je velmi podobný hip-hopu, nicméně se liší v rytmu a tempu. Technika krumpu se zakládá na trhavých pohybech, rychlé natřásání těla, trhavé pohyby hrudníkem, dramatický projev, gesta a výpady či pády. Porotcem soutěží bývá většinou dav, kdo získá větší ohlasy, vyhrává. Každopádně to se týká pouze pouličních soutěží (Návratová, aj. 2010, s. 82–88).

## 2.2.3 STREET DANCE

Street dance je směsice několika stylů. Patří do něj hip-hop, house dance, krump, disco dance, poppin, lockin a další. Lockin je druh tance, který slouží pro pobavení, jde o zveličování různých gest. Poppin je druh electricboogie stylu. Když se zaměříme na soutěžní choreografie, tak obsahují minimálně jednu část z některých stylů. Street dance na soutěžích mívá příběh, tedy i rekvizity a převleky, které se dají v průběhu tance převléknout. Příběh má spojitost s hudbou a choreografie se snaží vyjádřit pocity, je tu snaha vtáhnout diváka do daného příběhu, tedy i porotce, a to je hlavním poselstvím tohoto stylu. Důležitou součástí dané choreografie je souhra, aby všichni udělali v danou dobu stejný pohyb, v případě nesouhry, pak choreografie ztrácí dojem, který chtěli

vyvolat. Opět zde platí pravidlo, čím komplikovanější choreografie tím lepší (A-styl, 2010 [online]).

## **2.2.4 CHEERLEADING**

Cheerleading vznikl v USA jako podpora univerzit, školních sportů. Účelem bylo podpořit tým v zápase a podpořit sledující ve skandování. Vytváření různých pokřiků ve spojení s tancem bylo na programu, a stále je, každého zápasu. Postupně se cheerleading vyvíjel a byl obohacen o gymnastické a akrobatické prvky. Složitě skoky s rotací, pády do rukou ostatních tanečnicků, stoje na rukách, ukazování pohyblivosti, salta a podobně. Je mylnou informací, že toto je tanec pouze pro ženy, není tomu tak. Hlavním průkopníkem tohoto tance byl muž, a ti se často zapojují do těchto skupin. Muži jsou velkým přínosem pro skupinu. V případě, že muž není součástí skupiny, tak zvedací roli vykonávají ženy. Díky mužům se mohou vykonávat složitější stoje a skoky. Trošku jinou kategorií je pom-pom dance, který si je velice podobný. Cílem je vyburcovat diváky ke křiku, ale neobjevují se zde prvky akrobacie, gymnastické ano (A-styl, 2010 [online]).

Tanec se stal natolik populární, že se pravděpodobně cheerleading objeví i na olympiádě 2020 v Japonském Tokiu (Baker, 2016 [online]).

## **2.2.5 DISCO DANCE**

Další taneční soutěžní styl jménem disco dance je založen na rychlosti provedení jednotlivých prvků, většinou nemají nikterak hlubší příběh. Rychlostí tance, hudbou a taneční choreografií je snaží vyvolat jistý druh transu, k tomu pomáhá i taneční oděv, je velmi třpytivý a často odvážný. Hlavním prvkem je gymnastika, ukazování pohyblivosti a rychlosti jejich provedení. Tento styl se pravděpodobně chtěl oprostít od street dance z důvodů přesnosti a rychlosti tance (TAKT, 2019 [online]).

## **2.2.6 CONTEMPORARY**

Styl tance známý jako moderna nebo jazz dance má kořeny hlavně v baletu. Když to vezmeme opravdu laicky, tak by se mohl nazvat moderním baletem. Styl se odlišuje

technikou tance, má časté změny plynulosti, rytmu, rychlosti a směru. Cílem tohoto tance je vyjádřit příběh, pocity či myšlenky. Příběh choreografie je většinou ponurý či temný, snaží se vyjádřit pocity tancem a výrazem v obličeji, tak usilovně, aby divák cítil, co cítí sám tanečník. Opět jsou zde gymnastické prvky. Jelikož se jedná o moderní tanec lze do něj zahrnout prvky z jiných cvičení, například z jógy. V choreografii lze vytvořit příběh tak, aby se z tanečníků stali herci a ti hráli svou roli. Tanečník může dostat částečné sólo, pomocí kterého upoutá pozornost diváka a více jej pohltní (A-styl, 2010 [online]).

### **2.2.7 K-POP**

Tento druh tance nabývá na popularitě obrovskou rychlostí, protože se propaguje ve všech médiích a na sociálních sítích. Mezi hlavními propagátory dnešní doby patří skupina z Jižní Koreje pod jménem Bangtan Boys, jinak známé jako BTS. Převážně jde o tanec na korejskou hudbu. Tanečníci se naučí choreografii, kterou hudební skupina vymyslí, a následně ji prezentují jako poctu pro skupinu. Jedná se o takzvanou subkulturu, která zahrnuje hudební, taneční a také módní prvky. V Česku vznikají amatérské soutěže na festivalech nebo v klubech. Vyhrává skupina s největším potleskem, a která je nejvíce podobná originálu (Voila, 2019 [online]).

## **2.3 SOUTĚŽE**

Pokud bude soutěžit jednotlivec, tak musí projevít zvládnutí improvizace, techniky, a zaujmout porotce. Pokud se tančí duo, tak dvojice musí mít nacvičenou choreografii, ale hudba bývá náhodná, protože tančí několik dvojic najednou. Menší skupiny a větší skupiny tančí choreografii na parketu, který je vyznačen, a tanečníci by jej neměli překročit. Do hodnocení se počítá originalita tanečního úboru, tanečních prvků, složitost tanečních prvků, rychlost, sebranost, expresivní vyjádření, gesta, emotivní vyjádření a další. Soutěže jsou regionální, poté mistrovství Česka, Slezska, Moravy, následně mistrovství České republiky, mistrovství Evropy, a nakonec mistrovství světa.



## 3 STRUKTURA TRÉNINKU

Tréninkový blok se skládá z několika částí, zahřátí organismu, protažení svalů, hlavní část tréninku a následné konečné protažení či jinak formulovaný závěr tréninku, mohou se zařadit i posilovací prvky. Určitou roli hraje také období, ve kterém se trénink pořádá. Na začátku sezóny tedy v září se lektoři zaměřují hlavně na rozvoj koordinačních, obratnostní schopností a celkově pohyblivosti. Dále v zimním období se začíná pracovat na choreografii, kterou budou tanečníci předvádět na soutěži, tedy čas na rozcvičení je zkrácený a je prodloužená hlavní část pro nácvik choreografie. V období jara se choreografie přivádí k dokonalosti, řeší se poslední drobnosti a jezdí se na soutěže. Po soutěžním období, jsou tréninkové bloky uvolněnější a opět se zajede do starých kolejí, tedy rozcvičovací část bude delší. Důležité je rozvíjet tanečnickovy schopnosti, aby lépe zvládal náročnou choreografii. V průběhu tanečního roku se takto připravují tanečníci na soutěžní sezónu (Návrátová, 2010).

Koordinační schopnosti se dají rozvíjet opět formou improvizace, tanečník tančí na hudbu a soustředí se jen na sebe a své pohyby. Pro vyšší efekt lze zhasnout světla, aby se tanečník více otevřel pohybu. Mohou se zařadit i balanční a akrobatická cvičení, protože mezi častý taneční prvek je stoj na jedné noze, obraty a výskoky. Pohyblivost lze rozvíjet od 6 let. Rozvoj se koná prostřednictvím strečinku (Kotměšík, 2016).

Můžeme zařadit improvizaci jednotlivců, dvojice či skupiny. Naučí se spolupracovat, udržují si přehled, kde se nachází ostatní tanečníci a jak se pohybují. Tato aktivita se může zařadit mezi protažení a hlavní část tréninku. Mohou se zařadit i další hry v rámci improvizace, jako vytvoření nejoriginálnější pózy, vytvořit nový druh skoku a podobně (Reeve, 2011).

### 3.1 ROZCVIČKA

Je všeobecně známo, že rozcvička má dobrý vliv na následné podání výkonu. Zvyšuje se prokrvení svalů, pozitivní metabolické i nervové změny, a celkové zvýšení svalové činnosti. Před intenzivní zátěží se za pomoci rozcvičky snižuje produkce laktátu než u zátěže prováděné bez rozcvičky. Rozcvička by se měla pohybovat okolo 40–60 % následné zátěže. Hlavním výsledkem je zvýšení výkonu a prodloužení doby do vyčerpání se, mobilizace většího počtu motorických jednotek. Zahřívací část, by měla trvat okolo

5–10 minut. A protahovací část v moderním tanci by měla zabrat více času, tedy 15–30 minut před zátěží a na konci tréninkového bloku lehké závěrečné protažení.

Rozcvička je nezbytná aktivita, která vede k lepšímu výkonu. Strečink je považován za důležitou část pro rozvoj flexibility a jako prevence před zraněním. V první řadě musíme zahřát organismus a svaly. Jsou vhodné běhy, skoky, kratší soubor tanečních prvků, obraty a podobně. Rozehřátí by mělo vždy přecházet strečinku, protože zahřáté svaly jsou více flexibilní. Průzkumy dokazují, že skupina, která se zahřála a protáhla, dosahuje lepších výsledků než skupina, která se pouze protáhla. Tělo by se mělo kompletně zahřát (Máček, 2011).

## 3.2 STREČINK

Protahovací část tedy strečink může být prováděn několika způsoby. Dělí se na statický a dynamický, který je znám široké veřejnosti, další dělení je na balistický a proprioceptivní.

Proprioceptivní strečink je kombinací svalového napětí a následného statického strečinku. Statický strečink stimuluje flexibilitu, zaujme se poloha, ve které se protahuje konkrétní sval nebo skupina svalů, v poloze setrváme krátkou dobu, standardně 10–30 s. Při protahování cítíme mírný tah v daném svalu. Po dobu setrvání v poloze je důležité dýchat. Zlepšuje celkovou koordinaci těla a udržuje oběhový systém v pohybu. Statický strečink má negativní vliv na silové a rychlostní schopnosti, nedostatečně aktivuje motorické jednotky.

Balistický strečink, je uváděn jako nejméně účinný, se provádí švihovými pohyby až do krajních poloh, tím se může aktivovat napínací reflex a následně může vzniknout úraz. Výhody pravidelného strečinku spočívají ve zlepšení pohyblivosti, snížení bolestí, prevencí, či zkvalitnění života a zlepšení postavy, s následným zvýšením sebevědomí (Cacek, 2011 [online]).

Dynamický strečink se provádí rychlými specifickými pohyby bez výdrže v krajní poloze. Specifický pohyb se opakuje cca 10×, na obě strany. Používá se před rychlostními a silovými výkony. Následuje po základním statickém strečinku. Jedná se o kývavé pohyby, skoky nebo jiné pohyby, které jsou vedené do skoro krajních poloh. Rozdíl oproti balistickému strečinku je v rychlosti a poloze. Balistický strečink je veden švihem do

krajních poloh a dynamický strečink je pomalejší a není veden do krajní polohy (Nelson, 2015).

Nejvýhodnější strečink před výkonem je dynamický strečink. Ale musí se zvážit pro jaký sport. V případě atletů je statický strečink méně důležitý než pro tanec. Pro tanec je nejvhodnější kombinace statického a následně dynamického strečinku. Tanečníci se musí dostávat do krajních poloh, do kterých se ostatní populace dostane až po několika týdnech cvičení. Tedy statický strečink je důležitý jako prevence před natržením svalů či šlach (Cacek, 2011 [online]).

*„Z literatury je jasné, že strečink je pokládán za důležitou složku všech rozcvičkových rutin atletů, umělců a dalších sportů. Je také evidentní, že strečink hraje důležitou roli ke zlepšení flexibility, snížení rizika úrazů a zlepšení atletického výkonu“ (JOSPT, 1994, s 4).*

### **3.3 HLAVNÍ ČÁST**

V hlavní tréninkové části, se tanečníci seznamují s novou choreografickou sestavou, kterou následně cvičí a eliminují chyby, aby výsledný pohled byl dokonalý. V průběhu tanečního roku se dále domýšlí další taneční sestavy, aby na konci byla výsledná choreografie, kterou budou předvádět na soutěžích. Tanečníci se seznamují s novými cviky, učí se zacházet s rekvizitami a věnují čas svému vlastnímu zdokonalení. Lektor má za úkol tanečnický sehrát, aby v daný čas dělali přesný pohyb. Tedy sleduje, jak tanečníci tančí, opravuje je, upozorňuje na chyby, ale také chválí a povzbuzuje. Nezbytnou součástí všech tréninků jsou zrcadla, ve kterých se tanečníci vidí a mohou tak sledovat, jaké chyby dělají. Také přehrávač a reproduktory jsou nepostradatelné.

### **3.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

Na konci tréninkového bloku může následovat konečné protažení nebo posilování. Mohou probíhat také různé hry, které podpoří kreativitu jedinců, improvizace ve tmě, dechová cvičení, hry nebo balanční a kompenzační cvičení.

## 4 METODIKA PRÁCE

Teoretická část práce se zabývá historií tance a vysvětlení konkrétních moderních tanečních stylů současnosti. Analýza odborné literatury v oblasti rozcviček ve sportu s anatomickým a fyziologickým aspektem sportovních aktivit.

V praktické části je popsána analýza probíhající rozcvičky v tanečním studiu. Vzhledem k nabitým vědomostem z odborné literatury je upozorněno na nedostatky prováděné během rozcviček. V průběhu tvoření nové formy rozcvičky budou eliminovány chyby, a ještě na ně bude upozorněno. Na základě odborné literatury a analýzy probíhajících rozcviček je vytvořen nový plán rozcvičky.

listopad 2018	Zadání bakalářské práce, rešerše odborné literatury.
prosinec 2018–březen 2019	Sběr dat, analýza odborné literatury, analýza rozcviček v tanečním studiu.
duben 2019–květen 2019	Vytváření rozcvičkového plánu
červen 2019	Konečné zpracování, konečná úprava, dokončení práce, tisk a odevzdání bakalářské práce.

*Obrázek 1 Harmonogram tvorby bakalářské práce (Zdroj: vlastní)*

## 5 ROZBOR ROZCVIČEK V TANEČNÍM STUDIU

Autorka práce se účastnila několika tréninkových bloků v tanečním studiu. Skupiny se dělí podle věku na děti do 10 let, na juniory od 11 do 14 let a na hlavní věkovou kategorii (dále jen HVK) od 15 let. Sledovány byly tréninky juniorů a HVK, kteří se zaměřovali na jeden druh tance, tedy contemporary, jinak nazývaný moderní tanec či moderna. Tréninky probíhali totožně, a to z důvodů stejné lektorky. Rozcvičky a přístup lektorky k tanečnickům se téměř nelišil, jediný rozdíl byl v intenzitě rozcviček. Obě skupiny, které byly pozorovány jsou soutěžního charakteru, tedy tréninky mají zaměřený na výkon. V následujícím obrázku jsou shrnuty rozcvičky ze dvou dnů pozorování, seznam prováděných cviků a průběh hlavní části (Obrázek 2).

	Zahřívací část	Protahovací část	Doplňující cvičení	Hlavní část	Závěrečná část
<b>Junioři 1. den</b>	Poskoky stojmo; poskoky rozkročné „roznožky“; vysoký poskok; poskok skrčmo, dlaně se dotknou kolen; poskoky s celým obrátem; poskoky „criss cross“; zakopávání; předkopávání; skipink.	Úklon, předklon, záklon hlavy; pravou vzpažit skrčmo, levá tlačí do lokte; pravá předpažit zkrřížmo, levá táhne loket; úklon, předklon, záklon trupu; stoj široký rozkročný, hluboký ohnutý předklon a houpání; překážkový sed pravou, úklon k pravé; sed široký roznožný, předklon; dřep, ruce spojené u kotníků, propnutí kolen; vzpor stojmo, pravá zanoží povýš.	Vzpor stojmo, levá zanožit povýš, unožit do stoje měrného.	Pozornost věnována choreografii, která bude prezentována na soutěžích.	Forma improvizovaného tance, zhasnutá světla a tanečníci se pohybují do hudby.
<b>Junioři 2. den</b>	Poskoky stojmo; poskoky roznožné „roznožky“; poskoky „criss cross“; zakopávání; skipink.	Úklon, předklon, záklon hlavy; pravá ruka vzpažit skrčmo, levá tlačí do lokte; pravá předpažit zkrřížmo, levá táhne loket; úklon, předklon, záklon trupu; stoj široký rozkročný, hluboký ohnutý předklon a houpání; vzpor stojmo paže v prodloužení trupu; prohnutý vzpor stojmo; překážkový sed pravou, úklon k pravé; sed snožný, předklon; dřep, ruce spojené u kotníků, propnutí kolen; vzpor stojmo, pravá zanoží povýš	×	Pozornost věnována choreografii, která bude prezentována na soutěžích.	×
<b>HVK 1. den</b>	Cvik „angličák“; zakopávání; předkopávání nízké a vysoké; skipink; skok roznožný „roznožka“; výkopy do unožení; výdrž v širokém stoj rozkročném pokrčmo; výdrž ve vzporu ležmo; vzpor ležmo, pravá přednožit skrčmo.	Úklon, předklon, záklon hlavy; předklon, záklon trupu; stoj široký rozkročný, hluboký ohnutý předklon a houpání; dřep na pravé, levá unožit; klek na pravé, pánev protlačit; vzpor rozkročný pravou vpřed; boční rozštěp levou vpřed, pravá noha skrčmo; sed roznožný, úklony a předklony; prohnutý vzpor ležmo.	Leh, pravá pokrčmo, levá, přednožuje a přinožuje; leh, levá přednožuje a přinožuje; leh, přednožit a roznožit; vzpor stojmo, levá švihem zanožit povýš a přinožit; vzpor klečmo na pravé, levá zanožuje pokrčmo; boční rozštěp.	Diskuze	×
<b>HVK 2. den</b>	Poskoky stojmo; zakopávání; skipink; dřep s výskokem, poskoky na pravé, levá v unožení.	Úklon, předklon, záklon hlavy; předklon, záklon trupu; široký stoj rozkročný, předklon vpravo; vzpor stojmo rozkročný; klek na pravé, levá skrčit; boční rozštěp; prohnutý vzpor ležmo; leh na zádech, levá přednožit; sed roznožný, předklon; vzpor stojmo, levá zanoží povýš.	×	Pozornost věnována choreografii, která bude prezentována na soutěžích.	Forma improvizovaného tance, zhasnutá světla a tanečníci se pohybují do hudby.

Obrázek 2 Seznam cviků použitých v tanečním studiu (Zdroj: vlastní)

## 5.1 ČASOVÁ DOTACE TRÉNINKOVÉHO BLOKU V TANEČNÍM STUDIU

Následující tabulka zobrazuje přesnou časovou dotaci jednotlivých částí, které probíhají v tanečním studiu. Lze si všimnout, že čas strávený zahřátím organismu u juniorů je kratší, než by měl být. Standardně se stanovuje pět minut pro zahřátí organismu. I při pozorování tanečnicků šlo vidět, že časová dotace je nedostačující.

Tabulka 1 Časová dotace tréninkového bloku v tanečním studiu (Zdroj: vlastní)

	Zahřívací část	Protahovací část	Doplňující cvičení	Hlavní část	Závěrečná část
Juniori první den	2 min 3 s	14 min 21 s	5 min	60 min 55 s	5 min
Juniori druhý den	2 min 10 s	11 min 50 s	×	72 min	×
Hlavní první den	3 min	10 min	17 min	58 min	×
Hlavní druhý den	4 min 2 s	10 min 30 s	×	65 min	7 min

## 5.2 HODNOCENÍ PROVEDENÍ ROZCVIČKY

V tanci je zapotřebí věnovat mnoho času řádnému protažení těla a správnému provedení, aby konečný efekt byl co největší. Co se týče protahovací části, byla její časová dotace dostačující. Zahřívací část však byla nedostatečná. Lektorka by měla tanečnický povzbudit k nadcházejícímu výkonu. V případě, že tanečníci nevěnují dostatečnou pozornost zahřívání, je potřeba zařadit náročnější cviky, aby se dostatečně nastartoval oběhový systém a připravil tělo na protahovací část, která je delší než zahřívací část. Případně zahřívací část o kousek prodloužit, tedy v tomto případě u juniorů o dvě minuty, v případě hlavních o minutu či dvě. Použité cviky pro zahřívací část jsou standardní, lektorka předvádí a tanečníci opakují, nebyla použita zahřívací hra. Protahovací část probíhala standardně, ale kloubně mobilizační rozcvičení neproběhlo. Do nového plánu rozeviček budou zařazeny cviky, které se na těchto trénincích neprováděly. V případě juniorů by se za dynamickou část protahování dala považovat improvizací hra. Hlavní část tréninkového bloku probíhala téměř pokaždé aktivně, nicméně se muselo rozhodnout o důležitých záležitostech spojených s nadcházejícím vystoupením na soutěži, tento blok tedy probíhal mimořádně formou diskuze. Závěrečná část se koná ojedinele, a přitom by se dala využít pro posilovací část, případně taneční hru.

## 6 ZÁSObNÍK CvičENÍ

Následující kapitoly věnované řádnému rozcvičení a především protažení všech svalových skupin, které jsou pro moderní tanec prioritní. Rozcvičky jsou rozděleny na před tréninkovou rozcvičku a před závodní rozcvičku. Před tréninková rozcvička by měla být prováděná ve vlastních prostorách tanečního studia. U závodní rozcvičky počítáme s omezeným prostorem, pravděpodobně jednou tělocvičnou, která je pro všechny taneční skupiny společná. Je zde vytvořen zásobník cviků, ze kterého jsou složeny obě rozcvičky.

### 6.1 ZAHŘÍVACÍ ČÁST

Časová dotace pro zahřátí je standardně nastavena na pět minut. Takto stanovený čas se měl dodržet, aby se organismus dostatečně připravil na zátěž. V případě, že tanečníci nevěnují pozornost cvičení, je potřeba na tento fakt poukázat a říct tanečnickům, ať se více snaží. Není nutné měnit již zažitá stereotypy, tedy rozcvičování na hudbu a toho se práce bude držet. Nejjednodušší cestou pro dodržení časové dotace je si najít vhodnou hudbu, která trvá již zmíněných pět minut. Lektorka nemusí sledovat čas, jak dlouho cvičí, ale sama hudba oznámí, kdy je konec. Aby se hudba nestala stereotypní, je vhodné si najít více skladeb a každý trénink použít jinou. Cviky používané pro zahřátí organismu jsou dostatečné, není potřeba je zvlášť měnit, ale zařadit i nové cviky. Cviky lze různě modifikovat.

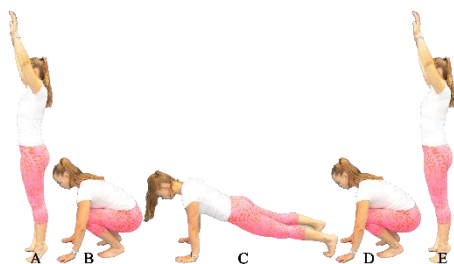
Cviky, které jsou použity v zahřívací části: běh na místě – obyčejné zvedání nohou, nikoli zakopávání (viz Obrázek 3); cvik „angličák“ – výskok, dopad do dřepu, poskokem do vzporu ležmo, poskokem, zpět do dřepu a výskok (viz Obrázek 4); dřep s výskokem – výchozí poloha v dřepu, odraz ze špiček, vyskočit, co nejvýše, dopad na špičky do dřepu (viz Obrázek 5); skipink na místě – odrazy ze špiček, kolena dosahují úhlu 90 °, dopad na špičky (viz Obrázek 6); skok „panák“ – stoj spojný, poskokem do stoje roznožného, ruce vzpažit pokrčmo a poskokem do stoje spojného (viz Obrázek 7); skok „criss cross“ – stoj rozkročný, poskokem do stoje zkřížného pravou vpřed, poskokem do stoje rozkročného, poskokem do stoje zkřížného levou vpřed, poskokem do stoje rozkročného (viz Obrázek 8); poskoky pokrčmo – stoj na levé noze, pravá přednožená pokrčmo, poskokem do stoje na pravé noze, levá zanožená pokrčmo, celý obrat do stoje na pravé noze, levá přednožená pokrčmo, poskokem do stoje na levé noze, pravá zanožená pokrčmo (viz Obrázek 9);



vykopávání vpřed – stoj na levé noze, pravá přednožená, poskokem do stoje na pravé noze, levá je přednožená (viz Obrázek 10); vykopávání do strany – stoj na levé noze, pravá unožená, poskokem do stoje na pravé noze, levá je unožená (viz Obrázek 11); výskoky snožmo – odrazy ze špičky, výskok, co nejvýše, dopad na špičky (viz Obrázek 12); výskoky rozkročné „roznožky“ – odrazy ze špičky, výskok, co nejvýše, nohy jsou ve vzduchu roznožené (viz Obrázek 13); výskoky pokrčmo s dotekem dlaní o kolena – odraz ze špičky, výskok a dotknout se dlaněmi kolen, dopad na špičky, držet záda rovná (viz Obrázek 14); výdrž ve vzporu ležmo (viz Obrázek 15); vzpor s přitahováním kolen – výchozí poloha ve vzporu, jedno koleno se přitáhne k tělu, vrátí se a přitáhne se druhé (viz Obrázek 16); zakopávání – odrazy ze špiček, pata se dotkne hýždí (viz Obrázek 17).



Obrázek 3 Běh na místě (Zdroj: vlastní)



Obrázek 4 Cvik „Angličák“ A) stoj vzpažit B) vzporu dřepmo, odrazem do C) vzporu ležmo, poskokem do D) vzporu dřepmo do E) výskoku snožmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 5 A) Dřep rozkročný A) výskok (Zdroj: vlastní)



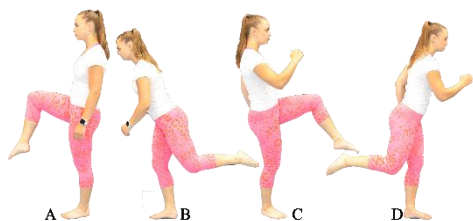
Obrázek 6 Skipink na místě (Zdroj: vlastní)



Obrázek 7 Skok „panák“ A) stoj spojný; B) stoj roznožný, vzpažit pokrčmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 8 Skok „criss cross“ A) stoj rozkročný; B) stoj zkřížený pravou vpřed; C) stoj rozkročný; D) stoj zkřížený levou vpřed; E) stoj rozkročný (Zdroj: vlastní)



Obrázek 9 A) stoj, přednožit pokrčmo pravou; B) stoj, zanožit pokrčmo levou; C) stoj, přednožit pokrčmo levou; D) stoj, zanožit pokrčmo levou (Zdroj: vlastní)



Obrázek 10 Stoj, přednožit pravou, paže kontra (Zdroj: vlastní)



*Obrázek 11 Stoj, unožit pravou (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 12 Výskok snožmo (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 13 Skok roznožný „roznožka“ (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 14 Výskok, přednožit pokrčmo, dlaně se dotknou kolen (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 15 Vzpor ležmo roznožný (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 16 Vzpor ležmo, levá přednožit skrčmo (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 17 Stoj, zanožit skrčmo pravou (Zdroj: vlastní)*

## 6.2 PROTAHOVACÍ ČÁST – STATICKÝ STREČINK

Časová dotace je stanovena na dvacet minut pro celou protahovací část. Výdrž v poloze by měla trvat okolo 10 nádechů, popřípadě 20–30 s. Tanečnice je nutno upozorňovat na správné provedení cviků a udržování polohy těla.

Protážení svalstva krku – provedeme úklonem, předklonem a záklonem hlavy, lze přidat mírnou rotaci hlavy, tedy předklon vpravo (viz Obrázek 18), protahují se extenzory, rotátory a flexory krku (konkrétní hlavní svaly jsou – horní a levá část kápoitého svalu a kývač hlavy).

Protážení ramen a prsních svalů – stoj, ruce v týl a snažíme se otevřít hrud' tím, že zatneme mezilopatkové svaly (viz Obrázek 19 A). Stoj u zdi, pravou zapažit v rovině o zeď a rameno se snažíme protlačit dopředu (viz Obrázek 19 B), protahují se flexory ramenního kloubu. Vzor stojmo o zeď, snaha protlačit ramena vpřed (viz Obrázek 20). Konkrétní protahované svaly – velký sval prsní a přední část deltového svalu, hákový sval a dvojhlavý sval pažní.

Protážení adduktorů, protraktorů a levátorů ramenního kloubu – stoj, pravá ruka připažit zkřížmo, levá ruka ji uchopí za loket a táhne směrem dolů a ke straně těla (viz Obrázek 22 A). Stoj pravá ruka vzpaží, levá ji chytne za loket a táhne k sobě, lze ji i skrčit (viz Obrázek 22 B, C). Konkrétní protahované svaly – zadní část deltového svalu, široký zádový sval, trojhavý sval pažní, střední část kápoitého svalu. Modifikací tohoto cviku je stoj rozkročný, pravá vzpažit skrčmo, levá drží loket, úklon vlevo, popřípadě udržet rovnováhu na jedné noze a druhou lehce zvednout (viz Obrázek 21).

Protážení flexorů loketního kloubu, extenzorů a flexorů zápěstí – stoj, pravá ruka předpažená, loket propnutý, vnitřní strana míří vzhůru – supinace, uchopíme prsty předpažené ruky a táhneme směrem k tělu (viz Obrázek 23 A). Konkrétní protahované svaly – hluboký sval pažní, pronující sval oblý, zevní ohybač zápěstí, vnitřní ohybač zápěstí, dlouhý sval dlaňový. Poté otočíme a vnitřní strana lokte míří dolů – pronace, levou rukou tlačíme prsty opět k tělu (viz Obrázek 23 B). Konkrétní protahované svaly – krátký a dlouhý zevní natahovač zápěstí, vnitřní natahovač zápěstí, natahovač prstů. Vzor klečmo–sedmo, dlaň a hřbet rukou položíme na zem, prsty směřují k tělu a hýždě přiblížíme k patám (viz Obrázek 24), protahujeme natahovače, a navíc vřetení sval.

Protážení flexorů dolní části trupu – prohnutý vzpor ležmo, pro zlepšení polohy se můžeme dotknout prsty nohou hlavy, poloha „kobry“ (viz Obrázek 26). Konkrétní

protahované svaly – přímý sval břišní, šikmí vnější a vnitřní sval břišní. Pro protažení šikmého svalu vnějšího i vnitřního můžeme zaujmout stoj rozkročný, pravou ruku vzpažit a trup naklonit vlevo (viz Obrázek 25).

Protažení extenzorů kyčelního kloubu a zevních rotátorů – překážkový sed pravou vpřed, předklon a úklon k pravé noze (viz Obrázek 27). Konkrétní protahované svaly – střední a malý sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, vzpřimovač trupu, široký zádový sval – dolní část. Pokud trup ohneme předkloníme, protahujeme navíc poloblanitý a pološlašitý sval včetně dvojhlavého lýtkového svalu. V případě, že chytíme rukou prsty na pravé noze a přitáhneme lehce trup (viz Obrázek 28), protahujeme dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový zadní sval holenní.

Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu a zad – sed zkřížný pravou přes skrčmo, levý loket zapřeme o pravou nohu a tlačíme (viz Obrázek 29 A). Konkrétní protahované svaly – velký, střední a malý sval hýžd'ový, hruškovitý sval, vnitřní a vnější sval ucpávačský, čtyřhranný sval stehenní, vzpřimovač trupu a široký zádový sval – dolní část. Leh, pravá zkřížmo přes pokrčmo, položíme na levou pokrčenou nohu, pravá pata se opírá o levé koleno, nohu chytíme pod kolenem a přitáhneme k sobě (viz Obrázek 29 B).

Protažení adduktorů a extenzorů stehna – vzpor stojmo rozkročný, je zde možnost pohybovat s boky (viz Obrázek 30). Konkrétní protahované svaly – velký, krátký a dlouhý přitahovač, hřebenový sval, krejčovský sval, štíhlý sval, poloblanitý a pološlašitý sval. Stoj rozkročný, předklon vpravo, levá ruka vzpažit, pravá zapažit (viz Obrázek 31). Sed snožný, ruce drží paty a předkloníme trup. Pro protažení extenzorů použijeme cvik v sedu roznožném a narovnáme záda, protahujeme široký zádový sval, vzpřimovač trupu a velký sval hýžd'ový. Široký podřep rozkročný, ruce tlačí do kolen a tlačí je od sebe (viz Obrázek 32).

Protažení flexorů kolenního kloubu – stoj rozkročný pravou nohou vpřed, předklon, ruce vzpažit. Konkrétní protahované svaly – pološlašitý a poloblanitý sval, dvojhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, dvojhlavý sval lýtkový a vzpřimovač trupu – dolní část. Podřep měrný přednožný pravou, pravá noha zvedne chodidlo, ale pata zůstane na zemi, levá noha se lehce pokrčí a trup půjde do ohnutého předklonu (viz Obrázek 35). Důležité je udržet kyčle v jedné rovině. Vzpor stojmo, levá noha zanožená povýš (viz Obrázek 34 A). Vzpor stojmo, levá zanožená zkřížmo, zanoženou nohu jednoduše uvolníme (viz Obrázek 34 B). Sed snožný, ruce se snažíme dostat, co nejdál za chodidla. Sed roznožný, rovná záda, předklon k pravé noze, úklon k pravé noze, předklon, břicho na zem (viz Obrázek 36). Pokud bychom chtěli cvičení ozvláštnit, můžeme použít cvičení

ve dvojicích, tedy jeden leží na zádech a pravou nohu přednoží, druhá dvojice mírně tlačí nohu k tělu (viz Obrázek 33). Je důležité, aby tanečník, který leží, udržel bedra i patu na zemi, tanečník, který tlačí nohu ji drží u kotníku a nad kolenem.

Protážení extenzorů kolenního kloubu – klek na pravé noze, rukama se opíráme o koleno a pánev se snažíme protlačit, následně můžeme pravou nohu přitáhnout k hýždím (viz Obrázek 38). Konkrétní protahované svaly – čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval, přímý sval stehenní, velký sval bedrostehenní a kyčlostehenní sval. Stoj, zanožit skrčmo pravou a přidržíme ji rukou u hýždí, snažíme se pánev protlačit ven. Náročnější cvik je v sedu roznožném bočně pravou vpřed, a kotník zadní nohy přitáhneme k hýždím (viz Obrázek 37). Prohnutý vzpor ležmo, pro zlepšení pozice se můžeme dotknout prsty nohou hlavy, pozice „kobry“ (viz Obrázek 26), u tohoto cviku protahujeme i břišní svaly. Protážení extenzorů a flexorů prstů na noze – stoj, zanožíme pravou nohu a položíme ji na prsty (viz Obrázek 39). Konkrétní protahované svaly – dlouhý a krátký natahovač prstů, krátký a dlouhý natahovač palce, přední sval holenní a třetí sval lýtkový. Tyto svaly můžeme protáhnout i vsedě za pomoci ruky. Pro protážení flexorů použijeme zeď, prsty opřeme o zeď a chodidlo je celé na zemi, protahují se ohybače.

Protážení flexorů chodidla – podřep zánožný levou, levá noha by měla být celým chodidlem na zemi (viz Obrázek 40), lze využít i zeď (viz Obrázek 42). Konkrétní protahované svaly – dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový, chodidlový sval, ohybač prstů a palce, zadní sval holenní. Pro lepší efekt můžeme použít lehce vyvýšené místo, kam se cvičící postaví, pata bude ve vzduchu a snažíme se ji protlačit dolů (viz Obrázek 41). Pokud nohu vytočíme a noha bude na své vnější hraně, protahujeme dlouhý a krátký sval lýtkový, a třetí sval lýtkový. Pokud bude na vnitřní hraně, protahujeme zadní sval holenní a šikmý sval lýtkový (Nelson, 2015; Slomka, 2008; Ramík, 2010).





Obrázek 18 Úzký stoj rozkročný A) úklon hlavy; B) záklon hlavy; C) předklon hlavy; D) předklon hlavy vpravo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 19 Stoj A) ruce v týl; B) pravá zapažit opřená o zeď (Zdroj: vlastní)



Obrázek 20 Vzpor stojmo o zeď, protlačit ramena vpřed (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21 A) Úzký stoj rozkročný, pravá vzpažit skřemčo, levá drží loket, úklon vlevo; B) přenést váhu na pravou nohu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 22 Úzký stoj rozkročný A) levá připažit zkrřížmo, pravá drží loket; B) pravá vzpažit, levá drží loket; C) pravá vzpažit skrčmo, levá drží loket (Zdroj: vlastní)



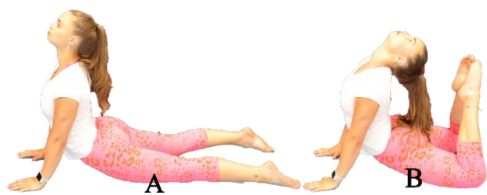
Obrázek 23 Úzký stoj rozkročný, pravá předpažit, ohýbání zápěstí A) supinace; B) pronace (Zdroj: vlastní)



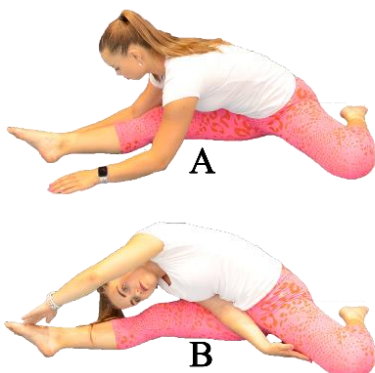
Obrázek 24 Vzpor klečmo-sedmo A) dlaně otočit o 180° vně; B) hřbety rukou položit na zem (Zdroj: vlastní)



Obrázek 25 Stoj rozkročný, pravá vzpažit, úklon vlevo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 26 A) Prohnutý vzpor ležmo; B) prohnutý vzpor ležmo, nohy skrčit „kobra“ (Zdroj: vlastní)



Obrázek 27 Překážkový sed A) předklon k pravé noze; B) úklon k pravé noze (Zdroj: vlastní)



Obrázek 28 Překážkový sed, předklon k pravé noze, ruce drží chodidlo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 29 A) Sed zkřížený skrčmo pravou přes, levý loket opřený o pravé koleno z vnější strany; B) leh zkřížený skrčmo pravou přes, prsty spojit před levou holenní (Zdroj: vlastní)



*Obrázek 30 Vzpor stojmo rozkročný, boky vlevo  
(Zdroj: vlastní)*



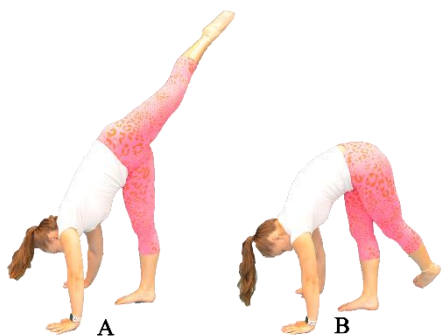
*Obrázek 31 Široký stoj rozkročný, předklon vpravo,  
levá ruka vzpažit, pravá zapažit (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 32 Široký podřep rozkročný, ruce tlačí do  
kolen (Zdroj: vlastní)*



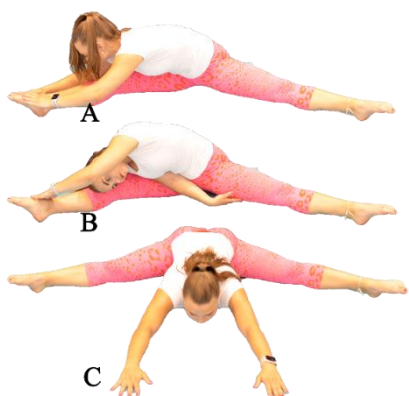
*Obrázek 33 Leh, pravá přednožit (Zdroj: vlastní)*



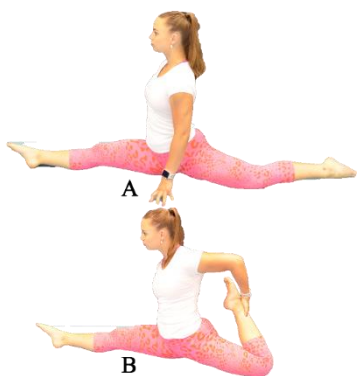
Obrázek 34 Vzpor stojmo A) zanožit levou povýš; B) zanoží zkrížmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 35 Podřep přednožný pravou, ohnutý předklon, pravá zvedne prsty (Zdroj: vlastní)



Obrázek 36 Široký sed roznožný A) předklon k pravé noze, vzpažit; B) úklon k pravé noze, pravá ruka vzpažit, levá připažit, C) předklon vzpažit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 37 A) Sed roznožný bočně pravou vpřed; B) levá skrčit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 38 A) Klek na pravé; B) pravá skrčit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 39 Stoj zánožný pravou (Zdroj: vlastní)



Obrázek 40 Podřep zánožný levou (Zdroj: vlastní)



Obrázek 41 Stoj, spustit paty pod výstupek (Zdroj: vlastní)



*Obrázek 42 Vzor podřepmo zánožný levou o zeď  
(Zdroj: vlastní)*

## 6.3 PROTAHOVACÍ ČÁST – DYNAMICKÝ STREČINK

Tento druh strečinku nabývá na popularitě, protože statický strečink nepřináší příliš pozitivních účinků, ba naopak může napomáhat ke zranění. Lidé vnímají statický strečink jako něco negativního pro tělo. Mezi dynamické pohyby zařazujeme švihové pohyby, skoky a pohyby většího rozsahu, než je běžné, při kterých jsou aktivované proprioreceptivní reflexy. Tato aktivace umožňuje vést vzruchy rychleji a ovlivňuje rychlost a sílu v kontrakci svalů, připravují se tak svaly a klouby na výkon. V kombinaci se statickým strečinkem se eliminuje určité riziko zranění. Důležité je dbát na správný postoj při provádění cviků. Je zde zahrnuto kloubně mobilizační cvičení, které v rozevíčce chybělo.

Kloubně mobilizační cvičení krku – provádíme půlkruhy hlavou vpřed a vzad, případně celá kolečka, následně se podíváme doprava a doleva (viz Obrázek 43).

Kloubně mobilizační cvičení trupu – provádět kroužení trupem na obě strany. Rolujeme trup dolů a nahoru (viz Obrázek 44). Další cvik vleže, pravá noha přednožená pokrčmo, položí se na zem vedle druhé nohy, ramena musí zůstat na zemi (viz Obrázek 45).

Kloubně mobilizační cvičení rukou – provádíme kroužky v zápěstí, v loketním kloubu a v ramenním kloubu (viz Obrázek 46).

Kloubně mobilizační cvičení nohou – provádíme kroužky v hlezenním kloubu a v kyčelním kloubu, kolečka v kolenním kloubu provádíme pokrčmo, ruce položíme na kolena a vytváříme kroužky v obou nohách najednou, na obě strany (viz Obrázek 47).

Kloubně mobilizační cvičení pánve – kroužíme pánví, stoj rozkročný pokrčmo (viz Obrázek 48).

Protažení dolní části trupu – široký stoj rozkročný, pravou ruku vzpažit a trup uklonit vlevo, hmitáme (viz Obrázek 50). Výpad, trupem otočíme na pravou stranu a následně na levou (viz Obrázek 49).

Protažení flexorů a extenzorů ramenního kloubu – stoj, tleskneme před prsy a za tělem, ruce jsou natažené (viz Obrázek 51). Stoj, ruce v týl a snažíme se otevřít hrud' tím, že zatneme mezilopatkové svaly, následně povolíme a zakulatíme se (viz Obrázek 52).



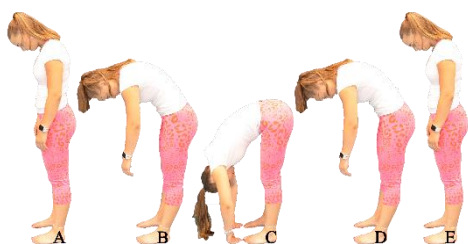
Protažení adduktorů a abduktorů kyčelního kloubu – stoj na pravé noze, opora rukou o stěnu, levou nohou švihem unožíme povýš a následně křížíme před pravou nohou a opakujeme pohyb (viz Obrázek 53). Lze provádět výkopy nohou. Stoj na pravé noze, levá natažená a provádíme kruhy. Leh, nohy přednožené, přednožit a roznožit (viz Obrázek 54).

Protažení flexorů a extenzorů kyčelního kloubu – stoj na pravé noze, opora o zeď, levá noha provádí švihové pohyby dopředu a dozadu (viz Obrázek 55). Lze provádět výkopy nohou dopředu.

Protažení flexorů a extenzorů kolenního kloubu – stoj rozkročný pravou nohou vpřed, hluboký ohnutý předklon, saháme na zem. Stoj široký rozkročný, hluboký ohnutý předklon, ruce uvolnit, trupem hýbeme od pravé nohy k levé. Vzpor stojmo, levou nohu zanožíme povýš a zpět přinožíme, opakujeme pohyb (viz Obrázek 56). Vzpor klečmo, pravá noha zanožuje pokrčmo a zpět k zemi (viz Obrázek 57). Vzpor stojmo, levá zanožená, provádíme kývavé pohyby dopředu a dozadu (viz Obrázek 58). Vzpor stojmo na pravé noze, levá zanoží povýš, levou stranou se spustí dolů do stoje měrného (viz Obrázek 60). Dřep, ruce spojené u kotníků, propnout kolena a udržet ruce u kotníků (viz Obrázek 59). Leh, skrčmo, levou přednožujeme a přinožujeme (viz Obrázek 61) nebo stejný pohyb, jen pravá je natažená. Lze využít několik statických cviků pro provedení pohybu dynamického (Nelson, 2015; Slomka, 2008; Ramík, 2010).



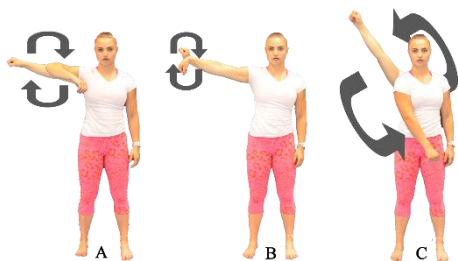
Obrázek 43 Úzký stoj rozkročný A) půlkruhy vzad; B) půlkruhy vpřed; C) kroužky hlavou (Zdroj: vlastní)



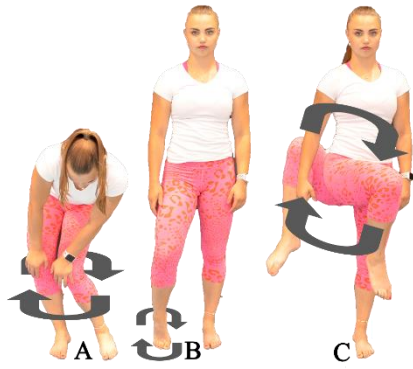
Obrázek 44 A) Stoj, předklon hlavy; B) stoj, ohnutý předklon; C) stoj, hluboký ohnutý předklon; D) stoj, ohnutý předklon; E) stoj, předklon hlavy (Zdroj: vlastní)



Obrázek 45 Leh, pravá noha zkřížmo přes levou, ramena zůstanou na zemi (Zdroj: vlastní)



Obrázek 46 Úzký stoj rozkročný A) kroužíme v loketním kloubu; B) kroužíme v zápěstí; C) kroužíme v ramenním kloubu (Zdroj: vlastní)



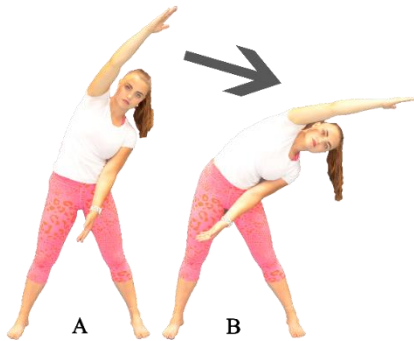
Obrázek 47 a) Úzký stoj rozkročný pokrčmo, ruce drží kolena, kroužíme v kolenou; B) stoj na levé noze, pravý hlezenní kloub krouží; C) stoj na levé noze, pravá krouží v kyčli (Zdroj: vlastní)



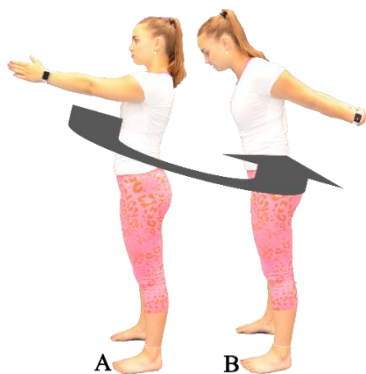
Obrázek 48 Široký stoj rozkročný pokrčmo, kroužíme pánvi (Zdroj: vlastní)



Obrázek 49 Podřep zánožný levou A) trup otočit vlevo, celým obratem do B) otočení trupu doprava (Zdroj: vlastní)



Obrázek 50 Široký stoj rozkročný, pravá vzpažit, levá připažit poníž A) úklon vlevo, kmitáme do B) většího úklonu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 51 Stoj A) ruce předpažit, tlesk B) zapažit, tlesk (Zdroj: vlastní)



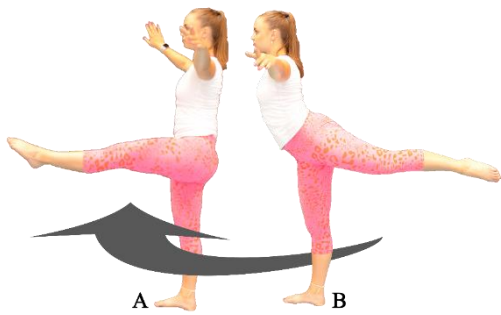
Obrázek 52 Stoj A) ruce v týl; B) předklon hlavy (Zdroj: vlastní)



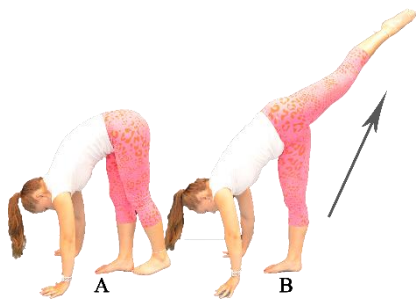
Obrázek 53 Stoj na levé noze A) pravá přednožit zkrřížmo, švihem do B) unožení povýš (Zdroj: vlastní)



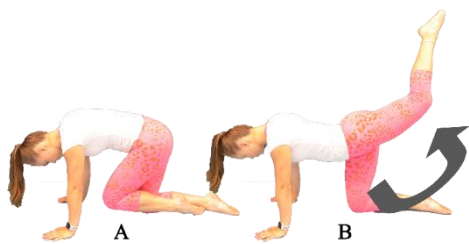
Obrázek 54 Leh, přednožit a roznožit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 55 Stoj na pravé noze A) švihem přednožit; B) zanožit (Zdroj: vlastní)



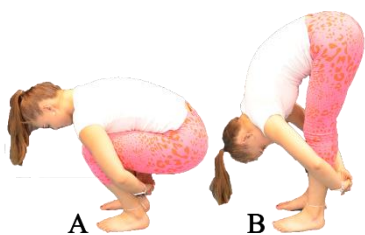
Obrázek 56 Vzpor stojmo na pravé noze A) levá zanožená; B) levá zanožená povýš (Zdroj: vlastní)



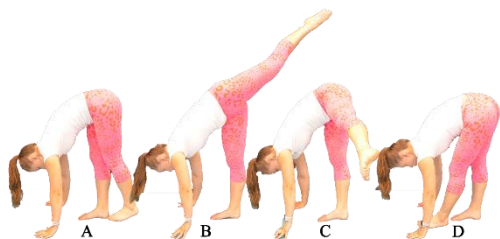
Obrázek 57 Vzpor klečmo na pravé noze A) přednožit skrěmo, B) zanožit pokrěmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 58 Vzpor stojmo zánožný levou dovnitř (Zdroj: vlastní)



Obrázek 59 A) Dřep, ruce spojené u kotníků; B) stoj, hluboký ohnutý předklon, ruce spojené (Zdroj: vlastní)



Obrázek 60 A) Vzor stojmo, váha na pravé noze, B) švihem zanožit povýš; C) unožit; D) stoj měrný levou vpřed (Zdroj: vlastní)



Obrázek 61 Leh skrčmo, švihem přednožit levou (Zdroj: vlastní)

## 7 NÁVRH ROZCVIČKY PŘED TRÉNINKEM

Každý cvik má svou vlastní časovou dotaci, tento plán odpovídá pětadvaceti minutám. Tento plán rozcvičky je zaměřen na rozvoj pohyblivosti. Důležité je upozornit tanečnický, aby v průběhu statického strečinku dýchali a vraceli se do výchozích poloh správnou cestou. Cviky provádíme na obě strany. Tento plán může být použit i jako individuální protahovací plán pro jednotlivce, kteří chtějí zlepšit svou pohyblivost.

### 7.1 ZAHŘÍVACÍ ČÁST

Tento plán zahřívací části odpovídá pěti minutám. Je užíván princip gradace, tedy od méně náročného k náročnému.

Cvik	Čas	Předpokládaný počet opakování
Běh na místě	20 s	30krát
Zakopávání na místě	20-30 s	40krát
Výskok s dotekem dlaní o kolena	20 s	30krát
Cvik angličák	20-30 s	15krát
Skok „panák“	20 s	20krát
Vykopávání vpřed	20 s	12krát
Skipink na místě	10-20 s	30krát
Výskoky snožmo	10-20 s	25krát
Vykopávání do strany	20-30 s	40krát
Poskoky pokrčmo	20-30 s	25krát
Skok „criss cross“	10-20 s	30krát
Dřep s výskokem	10-20 s	10krát
Běh na místě	15-20 s	30krát

Obrázek 62 Rozpis cviků zahřívací části před tréninkové rozcvičky (Zdroj: vlastní)

## 7.2 PROTAHOVACÍ ČÁST

Tento konkrétní plán protahovací části odpovídá dvaceti minutám. Postup je od hlavy k patě a od stoje k lehu a vzporu. Jelikož dynamický strečink je důležitý, je zařazen do průběhu celé rozcvičky, není oddělen zvlášť na statický a dynamický strečink. Také je zařazeno kloubně mobilizační rozcvičení před dynamickými cviky. Doporučená dechová dotace se pohybuje okolo 10 nádechů v poloze, to odpovídá 30 sekundám, nicméně je to individuální faktor a napsané hodnoty jsou pouze orientační. Důležité je v pozicích dýchat a držet správnou polohu těla. Tanečnickům bychom to měli neustále připomínat a upozornit je na chyby.

Cvik	Dynamický či statický strečink	Viz obrázek č.
○ Úklon, předklon a záklon hlavy, lze přidat mírnou rotaci hlavy,	Statický	Obrázek 18
○ provádíme kroužky hlavou,	Dynamický	Obrázek 43
○ stoj, ruce v týl ○ stoj u zdi, pravou zapažit a opřít o zeď	Statický	Obrázek 19 A, Obrázek 20
○ úzký stoj rozkročný, pravou vzpažit skrčmo, levá drží, loket	Statický	Obrázek 22 C
○ úzký stoj rozkročný, vzpažit skrčmo pravou, levá ji chytne za loket a táhne k sobě, lehký úklon na stranu,	Statický	Obrázek 21 A
○ stoj, pravá ruka předpažená, loket propnutý, supinace, uchopíme prsty předpažené ruky a táhneme směrem k tělu,	Statický	Obrázek 23
○ kroužení v zápěstí, loketním kloubu a ramenním kloubu,	Dynamický	Obrázek 46
○ stoj rozkročný, pravá vzpažit, úklon vlevo	Statický	Obrázek 25
○ stoj rozkročný, předklon vpravo, levá ruka vzpažit, pravá zapažit,	Statický	Obrázek 31
○ kroužíme trupem,	Dynamický	
○ vzpor stojmo rozkročný, s boky lze hýbat, ○ široký podřep rozkročný, ruce tlačí do kolen a tlačí je od sebe,	Statický	Obrázek 30, Obrázek 32
○ stoj na pravé noze, opora o zeď, levá noha je natažená a provádí se švihové pohyby směrem doleva a doprava, dopředu a dozadu,	Dynamický	Obrázek 53, Obrázek 55



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ stoj rozkročný pravou nohou vpřed, trup předkloníme,</li> <li>○ podpěr měrný přednožný pravou, pravá noha zvedne prsty ze země,</li> </ul>	Statický	Obrázek 35
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ stoj, spustit paty pod výstupek</li> </ul>	Statický	Obrázek 41
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ kroužíme v hlezenním kloubu, kolenním kloubu a stehenním,</li> </ul>	Dynamický	Obrázek 47
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vzpor klečmo–sedmo, hřbety rukou položit na zem</li> </ul>	Statický	Obrázek 24 B
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ klek na pravé noze, rukama se opíráme o koleno a pánev se snažíme protlačit,</li> <li>○ levá skrčmo, přitáhneme k hýždím,</li> </ul>	Statický	Obrázek 38
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sed zkřížný skrčmo pravou přes, levý loket zapřeme o skrčenou nohu a tlačíme,</li> </ul>	Statický	Obrázek 29 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sed roznožný, rovná záda,</li> <li>○ předklon k pravé noze,</li> <li>○ úklon k pravé noze,</li> <li>○ předklon, břicho na zem,</li> </ul>	Statická	Obrázek 36
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sed snožný, ruce se snažíme dostat, co nejdál,</li> </ul>	Statická	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ překážkový sed pravou vpřed, předklon k pravé,</li> <li>○ Překážkový sen pravou vpřed, předklon k pravé, ruce drží chodidlo,</li> </ul>	Statická	Obrázek 27 B, Obrázek 28
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ dřep, ruce spojené u kotníků, propnout kolena a udržet ruce u kotníků – opakovat,</li> </ul>	Dynamický	Obrázek 59
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vzpor stojmo, zanožit levou povýš,</li> </ul>	Statická	Obrázek 34 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ prohnutý vzpor,</li> <li>○ prohnutý vzpor, prsty nohou se dotýkají hlavy,</li> </ul>	Statická	Obrázek 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ leh skrčmo, pravou švihem přednožit</li> <li>○ leh, pravou švihem přednožit</li> </ul>	Dynamická	Obrázek 61
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ leh, pravá noha zkřížmo přes levou, ramena zůstanou na zemi</li> </ul>	Dynamická	Obrázek 45
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vzpor stojmo, pravá noha zanožuje povýš a zpět k zemi,</li> <li>○ vzpor klečmo, pravá noha zanožuje pokrčmo a zpět k zemi.</li> </ul>	Dynamická	Obrázek 56, Obrázek 57

Obrázek 63 Rozpis cviků protahovací části před tréninkové rozcvičky (Zdroj: vlastní)

## 8 NÁVRH ROZCVIČKY PŘED SOUTĚŽÍ

Před soutěžní rozcvička je zaměřena na dynamické protažení, protože předpokládáme maximální nasazení tanečníku, kteří jsou ve stresu a budou se snažit provést dané pohyby co nejlépe. Statický strečink uvolňuje kloubní spojení a dynamický strečink připraví organismus lépe na nadcházející výkon. Statické cviky jsou nezbytné pro rozcvičku v moderním tanci.

Na místo konání soutěže se přijíždí dvě hodiny před vystoupením. Hodinu zaberou přípravy jako líčení, oblečení se do kostýmu a úprava vlasů. Poté zbývá třicet až čtyřicet minut na rozcvičení se a vyzkoušení si choreografie. Při pohledu na tuto časovou dotaci je vytvořen plán trvající pětadvacet minut, pět minut zahřívací část a dvacet minut strečink. Důležité je upozornit tanečníky, aby v průběhu statického strečinku dýchali a vraceli se do výchozích poloh správnou cestou.

## 8.1 ZAHŘÍVACÍ ČÁST

Sestavené zahřívací cviky plní časovou dotaci pěti minut, aby se organismus dostatečně zahřál a připravil na protahovací část.

Cvik	Čas	Předpokládaný počet opakování
Běh na místě	20 s	30krát
Zakopávání	20 s	40krát
Skipink na místě	30 s	40krát
Skok „criss cross“	30 s	20krát
Vzpor ležmo, přitahujeme kolena	25 s	20krát
Skok „panáka“	20 s	23krát
Výdrž ve vzporu ležmo	10 s	15krát
Vykopávání do strany	25 s	30krát
Poskoky pokrčmo	30 s	30krát
Cvik angličák	30 s	15krát
Poskoky snožmo	20 s	30krát
Výskoky s dotekem dlaní o kolena	20 s	15krát
Vysoký skipink	20 s	30krát

Obrázek 64 Rozpis cviků zahřívací části před soutěžní rozcvičky (Zdroj: vlastní)

## 8.2 PROTAHOVACÍ ČÁST

Protahovací plán je sestaven na dvacet minut. Plán je postaven na základech dynamického strečinku. Plán lze individuálně vylepšit např. o skoky, které se vyskytují v choreografii. Je důležité udržovat polohu hlavy, ramen a připomínat tanečnickům řádně dýchat u protahování. Cviky provádíme na obě strany těla.

Cvik	Dynamický či statický strečink	Viz obrázek č.
○ Úklon, předklon a záklon hlavy, lze přidat mírnou rotaci hlavy,	Statický	Obrázek 18
○ provádíme kroužky hlavou,	Dynamický	Obrázek 43
○ stoj, ruce v týl a snažíme se otevřít hrud' tím, že zatneme mezilopatkové svaly, následně povolíme a zakulatíme se, opakujeme,	Dynamický	Obrázek 19 A
○ stoj, vzpažit skrčmo pravou, levá ji chytne za loket a táhne k sobě, lehký úklon na stranu,	Statický	Obrázek 21 A
○ stoj, pravá ruka předpažená, loket propnutý, supinace, uchopíme prsty předpažené ruky a táhneme směrem k tělu, ○ poté pronace,	Statický	Obrázek 23
○ kroužení v zápěstí, loketním kloubu a ramenním kloubu,	Dynamický	Obrázek 46
○ stoj, ruce vzpažíme a opřeme o zeď, trup se snažíme protlačit dovnitř,	Statický	Obrázek 20
○ stoj, ruce předpažit, tlesk, zapažit, tlesk,	Dynamický	Obrázek 51
○ široký stoj rozkročný, pravá vzpažit, levá předpažit poníž, úklon vlevo hmitáme,	Dynamický	Obrázek 50
○ kroužíme trupem, ○ rolujeme trup dolů a nahoru, ○ podřep zánožný levou, trupem otočíme na pravou stranu a následně na levou,	Dynamický	Obrázek 44, Obrázek 49
○ podřep rozkročný, ruce tlačí do kolen a tlačí je od sebe,	Statický	Obrázek 32
○ stoj rozkročný pravou nohou vpřed, trup předkloníme, ○ podřep přednožný pravou, pravá noha zvedne prsty ze země, hluboký ohnutý předklon,	Statický	Obrázek 35

○ stoj zánožný pravou,	Statický	Obrázek 39
○ vzpor stojmo, levá zanožená povýš,	Statický	Obrázek 34 A
○ vzpor stojmo, švihem zanožit povýš a zpět, ○ vzpor stojmo, zanožit levou povýš, levou stranou se spustí dolů do stoje měrného, ○ vzpor stojmo na pravé, levou zanožit, je uvolněná, ale nedotýká se země, provádíme kývavé pohyby dopředu a dozadu,	Dynamický	Obrázek 56, Obrázek 60, Obrázek 58
○ kroužíme v hlezenním kloubu, kolenním kloubu a stehenním,	Dynamický	Obrázek 47
○ kroužíme pánví, nohy jsou pokrčené,	Dynamický	Obrázek 48
○ sed roznožný, rovná záda, ○ předklon k pravé noze, ○ úklon k pravé noze, ○ předklon, břicho na zem,	Statický	Obrázek 36
○ sed roznožný bočně pravou vpřed, levá skrčmo,	Statický	Obrázek 37 B
○ klek na pravé, rukama se opíráme o koleno a pánev se snažíme protlačit, ○ zadní nohu skrčíme a přitáhneme k hýždím,	Statický	Obrázek 38
○ vzpor klečmo, pravá noha zanožuje pokrčmo a zpět k zemi,	Dynamický	Obrázek 57
○ prohnutý vzpor, ○ prohnutý vzpor, prsty nohou se dotýkají hlavy,	Statický	Obrázek 26
○ stoj na pravé noze, opora o zeď, levá noha je natažená a provádí se švihové pohyby směrem doleva a doprava, dopředu a dozadu,	Dynamický	Obrázek 53, Obrázek 55
○ stoj na pravé noze, levou provádíme výkopy dopředu, co nejvýše, ○ stoj na pravé noze, levá natažená a provádíme rychlé kruhy,	Dynamický	
○ podřep zánožný levou, levá je celým chodidlem na zemi, ○ vzpor podřepmo zánožný levou o zeď,	Statický	Obrázek 40, Obrázek 42
○ leh skrčmo, chodidlo je na zemi, levá pata se opírá o pravé koleno, pravou nohu chytíme pod kolenem a přitáhneme k sobě,	Statický	Obrázek 29 B
○ leh skrčmo, švihem přednožit levou a zpět, ○ leh, švihem přednožit levou a zpět,	Dynamický	Obrázek 61
○ leh, přednožit a roznožit.	Dynamický	Obrázek 54

Obrázek 65 Rozpis cviků protahovací části před soutěžní rozcvičky (Zdroj: vlastní)

# ZÁVĚR

Stanoveným hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavení optimální formy rozcvičky pro moderní tanec. Dílčími úkoly k naplnění hlavního cíle bylo studium odborné literatury a zdrojů, studium historie, analýza rozcviček moderního tance v tanečním studiu a následné vytvoření optimální rozcvičky.

Práce zachycuje historii a důležitost tance v době jeho počátku, postupný vývoj v průběhu života na zemi až do dnešní doby. Je důležité zmínit, že zranění v tanci jsou běžná, právě z důvodů nedostatečného protažení a v nejhorším případě cizího zavinění. V práci byla vymezena struktura rozcvičky, dále byli charakterizovány druhy strečinku.

Bylo potřeba zjistit, jak rozcvičky probíhají, a následně je analyzovat. Zkoumané skupiny tvořili dvě soutěžní kategorie, junioři a hlavní věková kategorie, dohromady třicet tanečníků v nejmenovaném tanečním studiu. Popsaný postup rozcviček ukazuje na mnoho zbytečných chyb, kterých se tanečníci i lektoři dopouští. Pro práci byl vytvořen zásobník cvičení, který lze použít pro vlastní rozcvičky, popřípadě jako protahovací cvičení v pohodlí domova a hlavně v tanci. Vytvořené plány rozcviček kladou důraz na dýchání v pozicích a správné držení těla, které se v tanečním studiu nedodržovalo. Byly přidány i různé modifikace cviků, jak zvýšit efektivitu. Finální sestavené plány slouží k maximálnímu rozvoji pohyblivosti, která je nezbytná pro moderní tanec a pro minimalizaci zranění před a v průběhu konání soutěže. Před tréninková rozcvička je složena hlavně ze statického strečinku, pro rozvoj pohyblivosti. Jsou přidány také dynamické cviky, jako prevence před zraněním v průběhu tréninku. Před soutěžní rozcvička je složena hlavně z dynamických cviků, pro dostatečnou přípravu na maximální výkon jsou zde i statické cviky, které jsou nepostradatelné.

Plány budou poskytnuty tanečnímu studiu, které je v nadcházející taneční sezóně využijí. Práce by se mohla rozšířit o balanční a posilovací cvičení, které jsou pro tanec nezbytné. Porovnat úroveň koordinačních schopností v rámci tanečního studia a navrhnout seznam cviků pro zlepšení.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BAKER, J., 2016. Will We See Cheerleading At The 2020 Olympic Games In Tokyo? In: *Flocheer* [online]. 10. prosince 2016. [cit. 2019-06-15]. Dostupné z www: <https://www.flocheer.com/articles/5058693-will-we-see-cheerleading-at-the-2020-olympic-games-in-tokyo>
2. BAUCIER, P., 1989. Danser devant les dieux. In DOSEDLOVÁ, J., 2012. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9
3. CACEK, J., MICHÁLEK, J. et al., 2011. Aplikace dynamického a statického strečinku. *FSPS MUNI* [online]. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2019-06-11]. Dostupné z www: <http://www.fsps.muni.cz/strecink/>
4. Co je Street dance? *A-STYL Liberec – Cheerleaders, Street dance, aerobic v Liberci* [online]. [cit. 2019-06-18] Dostupné z www: <https://www.astyl.cz/street-dance-liberec/co-je-street-dance/>
5. Co je cheerleading? *A-STYL Liberec – Cheerleaders, Street dance, aerobic v Liberci* [online]. [cit. 2019-06-18] Dostupné z www: <https://www.astyl.cz/cheerleaders-liberec/co-je-cheerleading/>
6. Contemporary. *A-STYL Liberec – Cheerleaders, Street dance, aerobic v Liberci* [online]. [cit. 2019-06-18]. Dostupné z www: <https://www.astyl.cz/aerobik-liberec/show-dance>
7. Disco dance. *TAKT Liberec* [online]. [cit. 2019-06-18]. Dostupné z www: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>
8. DOSEDLOVÁ, J., 2012. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9
9. HLINOVSKÁ, L., 1983. *Didaktika rytmické gymnastiky a tance*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta
10. KAZÁROVÁ, H., 2015. *Tanec a balet v Čechách, Čechy v tanci a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze (Nakladatelství AMU), 2015. ISBN 9788073313715

11. KRAPKOVÁ, H., 1995. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-482-2
12. KOMEŠTÍK, B., 2006. *Kinantropologie – Antropomotorika – Metodologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1284-5
13. K-POP. *Voila taneční kurzy* [online]. [cit. 2019-07-17]. Dostupné z www: <http://www.tsvoila.cz/k-pop.php>
14. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al., 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. První vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3
15. NÁVRATOVÁ, J., VAŠEK, R., BOHUTÍNSKÁ, J. et al., 2010. *Tanec v České republice: definice, historie, financování, legislativa, sociální problematika, školství, reflexe oboru*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav. ISBN 9788070082416
16. NELSON, A. G., KOKKONEN, J., 2015. *Strečink na anatomických základech*. Druhé, přepracované vydání. Přeložil Daniela STACKEOVÁ. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-247-5485-7
17. PALOUČEK. *Základy gymnastického názvosloví* [online]. 43 s [cit. 2019-06-11]. Dostupné z [www: http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf](http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf)
18. PRUDHOMMEAU, G., 1986. *Historie de la danse*. In DOSEDLOVÁ, J., 2012. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9
19. RAMÍK, K., 2010. *Strečink: [jednoduché protažení před a po zátěži]*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024731537
20. SLOMKA, G., REGELIN, P., 2008. *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada. ISBN 9788024724034
21. SMITH, C. A., 1994. The Warm-UPS Procedure: To Stretch Or Not To Stretch. A Brief Review. *JOSPT*. 1994(19), 6
22. SVOBODA, L., 1973. *Encyklopedie antiky*. In DOSEDLOVÁ, J., 2012. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9