

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SUBJEKTIVNÍ HODNOCENÍ LEKCE FITJAZZU
Bakalářská práce

**Autorka: Barbora Zemanová, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova - biologie**

Vedoucí práce: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Barbora Zemanová

Název bakalářské práce: Subjektivní hodnocení lekce Fitjazzu

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce vyhodnocuje subjektivní názory účastníků na ukázkovou lekci Fitjazzu. Součástí práce je také návrh metodického materiálu pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu. Sledovaný soubor tvořilo 50 studentů, z toho 38 žen ($20,55 \pm 1,48$ let) a 12 mužů ($21 \pm 0,58$ let). Studenti absolvovali jednu ukázkovou lekci v délce 60 minut. K získání subjektivního hodnocení byl použit anketní list. Analýzou výsledků bylo zjištěno, že žádný z účastníků neuměl techniku „tří bodů“ předem praktikovat. Více než polovina žen se však po lekci cítila uvolněně a zrelaxovaně. Bylo zjištěno, že kvalitní osvojení techniky „tří bodů“ vyžaduje delší dobu nácviku. Lekce Fitjazzu v rozsahu jedné ukázkové hodiny byla tedy spíše informativního charakteru.

Klíčová slova: kvalita života, pohybová aktivita, body and mind, jazzový tanec, technika „tří bodů“

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Barbora Zemanová

Title of bachelor thesis: Subjective evaluation of Fitjazz lesson

Department: Department of Sports

Supervisor: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This bachelor's thesis evaluates the participants' subjective opinions on a sample Fitjazz lesson. This work also includes draft methodological material focused on practice of basic dance Fitjazz technique. The observed group consisted of 50 students, out of which 38 were women ($20,55 \pm 1,48$ years) and 12 men ($21 \pm 0,58$ years). These students went through one sample 60-minute lesson. A questionnaire sheet was used in order to obtain their subjective evaluation. The analysis of the results showed that none of the participants had known how to apply the 'three point' technique before the lesson. However, more than one half of women felt relaxed and relieved after his lesson. It was found out that a good mastery of 'three points' technique requires a longer period of training. This one sample Fitjazz lesson was therefore only informative.

Keywords: quality of life, physical activity, body and mind, jazz dance, three point technique

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Liběny Kováčové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. 6. 2014

.....

Děkuji PaedDr. Liběně Kováčové, Ph.D. a MgA. Heleně Peerové za pomoc a cenné rady, které mi poskytly při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji Lucii Poláškové za pořízení fotografií k metodickému materiálu.

SEZNAM POUŽÍVANÝCH ZKRATEK

apod.	a podobně
např.	například
m.	musculus
tzv.	takzvaný
PA	pohybová aktivita
ČOS	Česká obec sokolská
TJ	Tělovýchovná jednota
FTK	Fakulta tělesné kultury
UP	Univerzita Palackého
VP	výchozí pozice
P	pravá
L	levá

SLOVNÍČEK POUŽÍVANÝCH TERMÍNŮ

battement tendu	vysunutí kročné nohy na špičku a zpět
demi-plié	podřep
• v první pozici paralelní	podřep spojný
• v první pozici vytočené	podřep spatný
• ve druhé pozici vytočené	podřep rozkročný
grand-plié	dřep
• ve druhé pozici vytočené	dřep rozkročný
harmonická poloha	leh pokrčmo mírně roznožný, opěrné body zatlačit do země a nadzvednuté prsty nohou roztáhnout do šířky
chassé	poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun

pozice dolních končetin

první pozice paralelní	stoj spojný
první pozice vytočená	stoj spatný
druhá pozice vytočená	stoj rozkročný
passé	skrčení přednožmo, špička zevnitř na koleno
relevé	výpon

pozice horních končetin

přípravná pozice protažená	připažit
druhá pozice	mírně pokrčit upažmo vpřed
druhá pozice protažená	upažit
třetí pozice protažená	vzpažit
čtvrtá pozice otevřená	mírně pokrčit připažmo předloktí stranou
čtvrtá pozice zavřená	mírně pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle
pátá pozice zavřená	skrčit připažmo, ruce zepředu před ramena

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Wellness a kvalita života	10
2.2 Pohybová aktivita	11
2.2.1 Význam pohybové aktivity	12
2.2.2 Doporučení pohybové aktivity	14
2.2.3 Druhy pohybové aktivity	14
2.3 Body and mind	16
2.3.1 Druhy lekcí body and mind	17
2.4 Fitjazz	19
2.4.1 Tříbodová opora chodidla (technika „tří bodů“)	22
2.4.2 Správné držení těla	25
2.4.3 Struktura lekce Fitjazzu	27
3 CÍLE	31
4 METODIKA	32
4.1 Charakteristika sledovaného souboru	32
4.2 Charakteristika realizované lekce Fitjazzu	33
4.3 Metody sběru dat	34
4.4 Metody zpracování dat	34
5 VÝSLEDKY	35
5.1 Metodika nácvičku základní taneční techniky Fitjazzu	35
5.2 Analýza výsledků anketního listu	47
6 DISKUSE	53
7 ZÁVĚRY	55
7.1 Limity práce	56
8 SOUHRN	57
9 SUMMARY	58
10 REFERENČNÍ SEZNAM	59
11 PŘÍLOHY	62

1 ÚVOD

V moderní uspěchané době lidé pod náporom pracovních povinností a stresu stále častěji zapomínají pečovat o své zdraví. Stavějí ho na vedlejší kolej, jelikož si neuvědomují, že zdravotní stav člověka významně přispívá k celkové kvalitě života. Jedinec, jenž dodržuje správnou životosprávu, pravidelně provozuje pohybovou aktivitu a vyhýbá se faktorům, které negativně ovlivňují jeho zdraví (kouření, alkohol), má díky vyšší psychické a emocionální stabilitě také vyšší šanci dosáhnout úspěchů v kariéře či v osobním životě, než jedinec, který o svůj zdravotní stav nepečuje. O své zdraví se často začínáme starat až tehdy, když nám tělo vyšle jasný signál, že je něco v nepořádku.

Z uvedených důvodů je důležitá osvěta mezi lidmi a pestrá nabídka pohybových programů pro širokou veřejnost. V této práci bych proto chtěla představit nový moderní pohybový směr, Fitjazz, který vznikl přímo v České republice a lze ho zařadit mezi zdravotní cvičení. Fitjazz využívá odtlačení od tří opěrných bodů na chodidle, prostřednictvím něhož lze dosáhnout aktivace hlubokého stabilizačního systému a správného držení těla.

Toto téma jsem si zvolila, neboť jsem aktivní tanečnicí a držitelkou licence Official Fitjazz Instruktor Level II. Jelikož mě tento systém svými účinky na lidský organismus okamžitě nadchl, chtěla bych ho šířit dále. Při svých lekcích totiž sama kladu velký důraz zejména na zdravotní aspekty cvičení.

Subjektivní hodnocení účastníků ukázkové lekce Fitjazzu mi poskytne zpětnou vazbu pro mou další lektorskou činnost.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Wellness a kvalita života

„Žít wellness životní styl znamená cítit se dobře teď, zítra i v budoucnu, mít příjemný, spokojený život“ (Blahušová, 2005, 15). Wellness se zaměřuje na péči o tělesné i duševní zdraví. Tento anglický termín se skládá ze slov *well-being* (dobré bytí) a *fitness* (optimální tělesná zdatnost) (Lojková, 2012).

Blahušová (2005) charakterizuje wellness jako dlouhodobou a promyšlenou snahu o udržení zdraví a dosažení vysoké úrovně kvality života a pohody. Wellness představuje objevování ideálního fungování v průběhu celého života. Již několikrát bylo také prokázáno, že wellness cesta životem může nejen snížit počet dysfunkčních let, ale může život také výrazně prodloužit. Podle Lojkové (2012) je wellness životní filozofie, způsob života, který směřuje k dosažení a zachování vyrovnanosti těla, mysli, duše, stavu radosti a blaženosti, pochopení souladu a sebe sama. Jedná se o životní styl, který představuje trvalé systematické zdokonalování vlastní osoby, individuální rozvoj, osvojování disciplíny, soustředěnosti a prožívání přítomného okamžiku.

Wellness je volní a záměrné jednání člověka vedoucí k dosažení harmonie fyzické, psychické, emocionální, sociální a intelektuální oblasti života jedince (Slepičková, 2005). Celkové harmonizace lze dosáhnout prostřednictvím mnoha postupů a technik, které pozitivně působí na tělo, mysl i duši. Mezi ně patří např. pohyb, strava, hygiena, relaxace, regenerace, vzdělávání, zábava, kultura, příroda, ekologie, filozofie, sociologie apod (Lojková, 2012).

Dle Skopové a Beránkové (2008) a Slepičkové (2005) wellness zahrnuje:

- vysokou míru fyzické a psychické zdatnosti,
- pozitivní myšlení,
- vhodné stravování,
- péči o vlastní osobu,
- pozitivní přístup k druhým lidem,
- pravidelnou pohybovou aktivitu.

Hoeger a Heger (2009) rozdělují wellness do 7 dimenzí: fyzické, spirituální, environmentální, intelektuální, emocionální, pracovní a sociální (Obrázek 1).



Obrázek 1. Dimenze wellness (Hoeger & Heger, 2009, upraveno)

Koncept sedmi dimenzí wellness jasně prokazuje, že dosažení vysoké úrovně wellness znamená mnohem více než jen optimální tělesnou zdatnost a nepřítomnost nemocí. Jednotlivé oblasti jsou vzájemně propojeny, jedna často ovlivňuje ostatní. Wellness zahrnuje optimální tělesnou zdatnost (fitness), správnou výživu, zvládání stresu, prevenci onemocnění, pravidelná vyšetření, sociální podporu, zdravé sebevědomí, spiritualitu, osobní bezpečnost, výchovu ke zdraví a životnímu prostředí (Hoeger & Heger, 2009).

Mnohdy je pojem wellness mylně spojován pouze s budovou, ve které se nacházejí bazény, sauny, masáže či tělocvičny. Chybné je také používání označení „wellness centrum“ u doplňkových služeb penzionů a hotelů, kde je však poskytována pouze např. masáž nebo sauna, bez návaznosti na filozofii nebo další činnosti wellness (Lojková, 2012).

2.2 Pohybová aktivita

Pohyb je základním životním projevem. Když se pohyb zastaví, nastává smrt. Podle Bursové (2005) umožňuje pohyb správné fungování lidského organismu. Pro každého jedince by tedy měl být primární, životně nezbytnou potřebou. V mládí je funkce pohybu nejpřirozenější. Čím je člověk starší, tím více je ovlivněn společenským

prostředím a rychlým tempem dnešní doby, kde na pohyb již nezbývá tolik času. Pohyb je stále častěji střídán jinými podněty, jako je např. sledování televize.

Frömel, Novosad a Svozil (1999, 132) definují pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“

Podle Čelikovského (1988, 37) je pohybová aktivita „veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.“

2.2.1 Význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života spolu úzce souvisejí. Základní definice zdraví dle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) zní: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (Blahutková, 2005, 13).

Pro dnešní svět je typické neustále se zvyšující životní tempo, které vede ke zhoršení zdravotního stavu celé populace. Na tento uspěchaný životní styl a každodenní stres odpovídá lidský organismus různými chorobami, které mohou být psychické i fyzické povahy (Kukačka, 2010b). Zatímco na začátku 20. století se umíralo nejčastěji na nakažlivé nemoci, dnes jsou to zejména právě nemoci, které souvisejí se způsobem života (Křivohlavý, 2001). Mezi choroby, na jejichž vzniku se podílí zejména nevhodný životní styl, patří např. ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak (hypertenze) či cévní mozková příhoda (Stejskal, 2004). Prokázal to i přední český kardiolog, prof. M. Ascherman, který informoval, že prvním infarktem myokardu jsou postiženi stále mladší jedinci. Průměrný věk nemocných, kteří poprvé onemocní infarktem, se za posledních patnáct let snížil z 63 na 49 let (Dobrá & Hendl, 2010).

Pravidelné cvičení a pohybová aktivita jsou spolu s patřičným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a nejlevnějším preventivním i léčebným prostředkem mnoha civilizačních onemocnění (Kukačka, 2010a). Mnohé studie prokázaly, že riziko kardiovaskulárních chorob se snižuje úměrně se zvyšováním objemu pohybových

aktivit a stupněm tělesné zdatnosti. Nejmenší hrozba různých onemocnění je tedy u jedinců s pravidelnou pohybovou aktivností či s vysokou úrovní tělesné zdatnosti (Dobry & Hendl, 2010).

Další zdravotní benefity pohybových aktivit dle Hendla a Dobrého (2011):

- redukce rizika rakoviny tlustého střeva,
- snížení cholesterolu v krvi,
- snížení hypertenze (vysokého krevního tlaku),
- udržování příznivé hladiny krevního cukru,
- zvýšení odolnosti imunitního systému,
- zvýšení hustoty kostní dřene,
- snížení klidové srdeční frekvence,
- zvýšení výkonnosti energetických systémů,
- zlepšení úrovně metabolismu,
- spalování tuku, kontrola a udržování optimální tělesné hmotnosti,
- zlepšování nálady,
- lepší zvládání stresu, nižší úroveň úzkostnosti a deprese,
- vylepšování tělesného zevnějšku,
- lepší kvalita spánku.

Významnou roli hraje pohybová aktivita i v duševním rozpoložení jedince. Člověk, který se hýbe pravidelně, lépe potlačuje strach, úzkost a stresy každodenního života a není tolik agresivní (Stejskal, 2004).

Pohybová inaktivita

Důležitým pojmem je také pohybová nedostatečnost (inaktivita). Hendl a Dobry (2011) charakterizují pohybovou nedostatečnost jako chování jedince, které se projevuje velmi nízkým počtem běžných denních pohybových aktivit a nedostatkem strukturovaných pohybových aktivit, s převahou sedavého způsobu života.

Jedním z hlavních důsledků pohybové nedostatečnosti je rostoucí trend šíření nadváhy a obezity. I když bereme v úvahu genetické dispozice, je patrné, že na zvyšování hmotnosti se podepisuje zejména nevhodný životní styl, enormní stres,

nedostatek pohybu a špatné stravovací návyky. Řešením tohoto problému se zabývá mnoho odborníků. Všichni jednoznačně zastávají názor, že pravidelná pohybová aktivita vede k prevenci nadváhy a obezity (Hendl & Dobrý, 2011).

V současnosti již většina povolání neklade velké nároky na hrubou motoriku a tělesnou zdatnost. Pracovníkům hrozí pracovní nevytížení, jelikož jsou na organismus kladeny stále nižší požadavky. Pro zaměstnance mnoha profesí je tedy hrozbou hypokineze (nedostatek pohybu), v jejímž důsledku nadměrně ochabuje posturální svalstvo (Měkota a Cuberek, 2007).

2.2.2 Doporučení pohybové aktivity

Stejskal (2004) uvádí, že pro udržení dobrého zdraví, by měl být pohyb pravidelný. Doporučená frekvence pohybové aktivity je 3 až 5 cvičení do týdne. Optimální variantou je cvičení ob den. Pohybová aktivita by neměla být prováděna více než dva dny za sebou, jelikož při vysoké frekvenci cvičení nedochází k potřebné regeneraci. Při vyšší frekvenci naopak může docházet k poklesu příznivých zdravotních účinků a k nárůstu únavy, čímž se zvyšuje i nebezpečí poranění. Pauza mezi cvičeními by však také neměla být delší než 1 den, neboť příliš nízká frekvence cvičení snižuje jeho výsledný účinek. Aby bylo cvičení efektivní, doporučuje se cvičit minimálně 30 minut při optimální intenzitě zatížení a minimálně 45 minut při nízké intenzitě zatížení. Cvičení delší než 60 minut významně nezvyšuje jeho vliv na zdraví.

Za optimální intenzitu zatížení se považuje intenzita střední, tzn. asi 60-70 % tepového maxima. Vyšší intenzita cvičení by vedla ke kumulaci laktátu ve svalech a organismus by na regeneraci po zátěži vyžadoval daleko více času. Při výběru pohybové aktivity se ohlížíme na věk, pohlaví a současný zdravotní stav (Skopová & Beránková, 2008).

2.2.3 Druhy pohybové aktivity

Měkota a Cuberek (2007) dělí pohybovou aktivitu na:

- **Běžnou každodenní** – jedinec ji vykonává pro uspokojení základních životních potřeb. Zahrnuje pohybovou činnost nepracovní a nesportovní. Patří sem běžné domácí práce (uklizení, umývání, vysávání, ...), činnosti na zahradě, docházení

do zaměstnání apod. Fyzická obtížnost každodenní pohybové aktivity se velmi liší, zpravidla je však pouze mírná. Přesto bychom ji neměli podhodnotit, neboť zásadním způsobem podporuje celkovou pohyblivost člověka.

- **Pracovní** – činnosti, kterými se vytvářejí hmotné a kulturní statky. Jedná se o fyzické aktivity, které jsou uskutečňovány v rámci pracovního procesu. Z hlediska fyzické obtížnosti a obsahu se jedná opět o činnosti různorodé.
- **Sportovní** – zahrnuje pohybové akty a jednotlivé aktivity všech sportů a sportovních her. Typickými znaky sportu jsou soutěžení a orientace na výkon, sportovní výběr a divácká atraktivnost. Jako sportovní aktivitu označujeme konkrétní aktivity, které odrážejí znaky sportu, zvláště jsou-li přípravou na závody.
- **Rekreační** – je nástrojem aktivního odpočinku, s jehož pomocí realizuje své úkoly pohybová rekreace. Zaměřuje se na relaxaci, regeneraci a na příjemné a efektivní trávení volného času. Charakteristická je nižší intenzita zatížení. Patří sem aktivity jako např. koupání, veslování, volné plavání, hry na břehu apod.
- **Tělocvičnou** – je zvláštní formou pohybové aktivity. „Je to souhrn všech tělesných cvičení, jejichž cílem je fyzický, psychický i sociální rozvoj člověka, který vyúsťuje do jeho celkové socializace a kultivace“ (Měkota & Cuberek, 2007, 66).

Sigmund a Sigmundová (2011) přiřazují pohybové aktivitě tyto přívlastky:

- **Habituální PA** – obvykle vykonávaná organizovaná i neorganizovaná pohybová aktivita v zaměstnání i ve volném čase.
- **Organizovaná PA** – účelně uspořádaná a vědomě vykonávaná pohybová aktivita, která je řízena učitelem, trenérem či cvičitelem.
- **Neorganizovaná PA** – vykonávaná svobodně a bez pedagogického vedení (často citově podmíněná), obvykle ve volném čase (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).
- **Týdenní PA** – souhrn organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, prováděných během sedmi po sobě jdoucích dnů, s eventuální komparací pracovních a víkendových dnů.

Stejskal (2004) a Toufarová (2003) dělí pohybovou aktivitu podle zásobování tělesných orgánů kyslíkem na:

- **Aerobní** – probíhá za dostatečného přísunu kyslíku. Pomocí krve dodává organismus přiměřené množství kyslíku pro optimální spalování živin ve svalových buňkách. V aerobních podmínkách lze cvičit poměrně dlouho bez pocítění větší únavy, protože hladina kyselých zplodin zůstává nízká (při splnění správných podmínek – frekvence, intenzita a čas). Mezi aerobní aktivity patří činnosti, které se cyklicky opakují, jako např. chůze, běh, plavání, jízda na kole apod.
- **Anaerobní** – přísun kyslíku ke svalovým buňkám je nedostatečný. Dochází ke kumulaci odpadních látek (laktátu) ve svalech. Právě odpadní látky jsou jednou z hlavních příčin svalové únavy. Mezi anaerobní aktivity patří např. sprint.

Je dokázáno, že pravidelná pohybová aktivita pozitivně působí na výkyvy nálad a zmírňuje depresi či neodůvodněný strach. Efekt cvičení je mnohdy lepší než efekt doporučovaných relaxačních technik. Spojení psychoterapie a pravidelného cvičení se stále více uplatňuje i u těžkých depresí. Důvodem těchto kladných změn v jednání trénujícího jedince jsou změny, které probíhají v jeho mozku. Fyzicky aktivní jedinec má značnou tvorbu některých neurotransmiterů (nervových přenašečů) a modulátorů, které zlepšují náladu, tlumí bolest a navozují člověku radost. Pokud si na jejich vyšší produkci navykneme a musíme dlouhodobě pozastavit pohybovou aktivitu, začne nám cvičení scházet (Stejskal, 2004).

Pohyb je úzce spjat s prožitkem. Pomocí jednoduchých pohybových aktivit lze dosáhnout úplné rovnováhy organismu. Celou řadu činností nabízí psychomotorika zaměřena právě na prožitek z pohybu. K duševní vyrovnanosti však mohou efektivně přispívat i velmi rušná, fyziologicky náročná cvičení a sportovní aktivity jako jsou např. afrorytmy, všechny druhy tance a jóga (Blahutková, 2005).

2.3 Body and mind

Body and mind je skupina tělesných aktivit, která klade důraz na harmonii těla, duše a mysli. Jedná se o tělesná cvičení v odpočinkovém tempu vedoucí ke zlepšení zdraví a rozvoji tělesné zdatnosti. V současnosti jejich popularita ve světě vzrůstá, jelikož je mohou efektivně a bez rizika provozovat i lidé bez fyzické kondice (Macáková, 2001). Jde o skupinové lekce pod vedením instruktora, obvykle

za vhodného hudebního doprovodu. Hlavním cílem body and mind lekcí je kompenzovat nedostatek pohybu či přetížení pohybového aparátu jednostranným pohybovým zatížením (Velínská, 2008). Pravidelným cvičením se zlepšuje mobilita kloubů a podporuje se správné držení těla. Oslabené svaly se posilují a zpevňují, u zkrácených svalů dochází k protažení. Důležitým úkolem je naučit tělo pracovat s maximální efektivitou a s minimální námahou (Adamcová, 2014).

Velínská (2008) rozlišuje následující cíle body and mind lekcí:

- **Fyzické** – udržování správných funkcí pohybového aparátu, předcházení bolestivosti a předčasnému opotřebením důležitých segmentů pohybového aparátu či odstraňování již existujících problémů.
- **Psychické** – eliminace stresu, psychického napětí a depresí prostřednictvím snižování nadměrného svalového napětí, ale také díky využívání relaxačních technik, dýchacích cvičení a zklidňující hudby.

Přestože se jednotlivé lekce značně liší, podle Velínské (2008) jejich obsah v různé míře tvoří vždy 3 základní typy cvičení:

- **Protahovací** – cvičení, která vedou ke snižování svalového napětí (odstraňování zkrácení).
- **Posilovací** – cvičení vedoucí ke zvýšení napětí ve svalech (odstranění ochablosti).
- **Uvolňovací** – cvičení, která vedou k odstranění zatuhlosti a zvyšují pohyblivost v kloubech.

Podle speciálního zaměření mohou lekce obsahovat také cvičení:

- **Dýchací** – vedou k obnovení správného dechového stereotypu.
- **Relaxační** – vedou k fyzickému a psychickému uvolnění.

2.3.1 Druhy lekcí body and mind

Podle Macákové (2001) a Velínské (2008) do kategorie aktivit body and mind patří např. jóga, fitness jóga, pilates, strečink, chi-toning, PortDeBras a další aktivity v pomalém tempu, při kterých se zaměřujeme na vnímání sebe uvnitř těla.

Jóga je soubor staroindických meditačních a tělesných cvičení, která jsou spojena s životní filozofií a se způsobem života. Písemné záznamy o józe jsou známy více než 4000 let (Velínská, 2008). Jóga vznikla pro duševní, tělesné a intelektuální blaho člověka. Díky ní můžeme pronikat hlouběji do vlastní osobnosti a účinně ji formovat (Buzková, 2006). Hlavní důraz je kladen na správné pomalé dýchání. Využívá se plynulých přechodů z jedné pozice do druhé. Při pravidelném cvičení dochází k posílení a protažení jednotlivých svalových partií (Adamcová, 2014).

Fitness jóga a další druhy dynamické jógy jsou zaměřeny více na tělesná cvičení. Na rozdíl od tradiční jógy nesouvisí s duchovní filozofií. Fyzické cvičení tedy bylo vyjmuto z uceleného systému jógy a převedeno do dynamické podoby. Právě proto je tato pohybová aktivita vhodná pro veřejnost a běžnou populaci, která v současnosti žije v zajetí hektického životního stylu a nemá čas ani trpělivost setrvat delší dobu v jedné pozici nebo zklidnit myšlenky a jen se pár minut soustředit na sebe. Dynamická jóga je velkým přínosem pro relaxaci těla, duše a mysli a pro zlepšení fyzické kondice (Buzková, 2006). Velínská (2008) rozlišuje několik dalších druhů dynamické jógy, jako je např. Ashtanga jóga, Hathajóga, Dance jóga, Fitness jóga, Kaudalini jóga nebo Power jóga.

Pilates je technika cvičení, která významně prospívá tělu i mysli. Sestavil ji němec Joseph Pilates ve 20. letech 20. století. Cílem této metody je protáhnout a posílit jednotlivé svalové skupiny a tím zlepšit stabilitu, pružnost a držení celého těla. Při cvičení se aktivuje zejména hluboký stabilizační systém díky vědomě ovládaným pohybům a správnému dýchání. V současnosti se metoda pilates vyučuje v mnoha různých zemích a je hojně využívána fyzioterapeuty a trenéry (Mann, 2004/2009).

Strečink se prostřednictvím protahovacích, silových a balančních technik snaží odstraňovat negativní účinky svalových dysbalancí, které vznikají při nedostatku pohybu nebo při přetížení pohybového aparátu jednostrannou pohybovou aktivitou. Při správném protažení celého těla totiž dochází k naprosté relaxaci svalů (Adamcová, 2014).

Chi-toning je cvičební program, který vytvořila německá instruktorka Anetta Alvaredo. Využívá se prvků z Pěti Tibeťanů, Pilates a Jógy. Hlavní cíle lekce vystihuje název chi-toning. Chi je energie a toning lze přeložit jako posílení, zpevnění. Lekce tedy spojuje cviky pro posílení a zpevnění svalů se cviky na zvýšení a obnovení tělesné i psychické energie (Neubertová, 2014).

PortDeBras je spojení klasického a moderního tance, posturálních technik a balančního tréninku. Zakladatelem je Julia Papi. Plynulá sestava pohybů protahuje zkrácené a posiluje ochablé svaly, uvolňuje a zlepšuje pohyblivost páteře a kloubních spojení. Velký důraz je kladen především na zapojení hlubokého stabilizačního systému. *PortDeBras* rozvíjí pohyblivost, sílu i rychlost. Hlavním přínosem je však radost z přirozeně ladného a zdravého pohybu (Anonymous, 2013).

Do kategorie aktivit body and mind můžeme zařadit také *Fitjazz*.

2.4 Fitjazz

Fitjazz je moderní pohybový směr, který se v roce 2010 zrodil přímo v České republice. Využívá principy jazzového tance pro zlepšení svalové síly, pružnosti i držení těla. Systém je obohacen o speciální posilovací a formovací systém. *Fitjazz* zapojuje taneční techniku pro ovládnutí důležitých svalových skupin a využívá specifické postavení chodidla, které umožňuje tvarování postavy zdravým a velmi účinným způsobem. Pravidelné cvičení vede k harmonizaci svalového napětí, čímž je výrazně ulevováno od bolesti zad způsobené přílišným ochabnutím nebo naopak stažením zádového svalstva. Vše probíhá za doprovodu melodické hudby jazzu, soulu i blues (Louis Armstrong, Frank Sinatra, Aretha Franklin a další), která je také nedílnou součástí tanečních variací. Tempo je středně rychlé, cvičí se proto především v aerobní zóně. Tento komplexní taneční a kondiční systém je určen široké veřejnosti a je vhodný i pro úplné začátečníky (Peerová, 2011).

Fitjazz propojuje základní taneční techniku a radost z jazzového tance s navázáním vztahu s hlubokým stabilizačním systémem (tzv. core training). Během celé lekce je totiž největší důraz kladen na odtlačení od tří opěrných bodů na chodidle. Díky technice „tří bodů“ se aktivuje a posiluje právě hluboký stabilizační systém, který je tvořen pánevním dnem, bránicí, hlubokými svaly zad a břicha. Současně dochází k prohloubení dechu a zvýšení vnitrobřišního tlaku. Specifické postavení chodidel totiž spustí řetězovou reakci v jednotlivých hlubokých tonických svalech, která vede k vyrovnání velkých kloubních pletenců (pánve a ramena) do osy těla. Páteř se tak srovná do optimální polohy a nastartuje se správné držení těla (Kozlíčková, 2012). Vzhledem k tomu, že celý systém klade největší důraz právě na správné postavení chodidla, tancuje se naboso nebo pouze v ponožkách.

Zakladatelkou tohoto pohybového systému je MgA. Helena Peerová. Vystudovala taneční pedagogiku na Janáčkově Akademii múzických umění v Brně a Konzervatoř Jaroslava Ježka v Praze, obor scénický tanec. V letech 2008-2009 působila jako pedagožka moderního a scénického tance na Konzervatoři Ivo Váni Psoty v Praze. Od roku 2004 je uměleckou vedoucí, choreografkou a hlavním pedagogem dospělého tanečního souboru Freedance při TJ Sokol Michle, který je zaměřen na moderní a jazzový tanec a taneční divadlo.

V současnosti je majitelkou tanečního studia „Tančit může každý!“ v Praze, kde vede pravidelné lekce Fitjazzu a moderního tance pro širokou veřejnost. Ze všeho nejráději se však věnuje dětským kurzům, jejichž hlavním cílem je naučit svěřence správnému držení těla, procvičit a ovládnout všechny svalové skupiny a rozvíjet hudební a rytmické cítění. Pravidelně také pořádá semináře „Taneční inspirace“ pro pedagogy a cvičitele tance, které jsou zaměřeny právě na taneční výchovu pro předškoláky. Helena je však také lektorkou Ústřední školy a náčelnictva ČOS a spoluautorkou sletové skladby „Voda“ mladších žen pro XIV. všesokolský slet a skladby „Kontrasty“ pro muže a ženy pro světovou gymnestrádu a XV. všesokolský slet (Peerová, 2010).

Termín Fitjazz vznikl kombinací dvou anglických slov fit a jazz:

1) FIT

Přídavné jméno „fit“ znamená schopný, vhodný, tělesně způsobilý něco vykonat, v dobrém zdravotním stavu, v dobré kondici. Podstatné jméno „fitness“, které je od tohoto adjektiva odvozeno, pak vyjadřuje dobré zdraví, optimální tělesnou kondici (Křivohlavý, 2001).

Zkratkou „FIT“ se také označují podmínky, za kterých má aerobní aktivita na organismus příznivý vliv (Toufarová, 2003).

Principy FIT (Blahušová, 2005, Stejskal 2004 a Toufarová, 2003):

F – frekvence,

I – intenzita zatížení,

T – doba trvání.

- Frekvence – obecně platí, že pro získání optimálních výsledků a účinků na organismus je třeba cvičit minimálně třikrát týdně.

- Intenzita – pokud má pohybová aktivita vést k žádoucím výsledkům, je nutné, aby byla prováděna určitou minimální intenzitou. Jako optimální intenzita se uvádí taková intenzita zatížení, kdy je tepová frekvence udržována v aerobním pásmu (60-85 % maximální tepové frekvence), ideálně okolo 70 %.
- Trvání (čas) – doporučená doba pohybu v aerobním pásmu je minimálně 15 minut. Za optimální se však považuje délka trvání cvičení 20-60 minut.

2) **JAZZ** (jazzový tanec)

Jazzový tanec (nazývaný také jazz-balet) je forma tanečního projevu, která se vyvinula historickým vývojem v USA. Základem jsou afro-americké tance, které se postupně prolínaly s tanci evropskými. Jazzový tanec se vyvíjel současně s vývojem jazzové hudby v prostředí tančiren a zábavních podniků. Podstatným místem ve vývoji je New Orleans, kde se pořádaly bělošské plesy, bály určené pro míšence, afro-americké tance na Congo Square, venkovské tance v lidových tančárnách a byl zde zachován ceremoniál woodoo. Prolínání tanečních kultur zde tedy bylo mnohem intenzivnější než kdekoli jinde (Matzner, Poledňák & Wasserberger, 1983).

Afro-americké dějiny tance, tedy i časná historie jazzového tance má své počátky v příchodu prvních afrických otroků do Ameriky. Lze tedy oprávněně tvrdit, že místem narození jazz dance je Afrika (Wessel-Therhorn, 2000). Vzhledem k tomu, že černoši jako otroci sami vystupovat nemohli, začali černošské taneční techniky přijímat bílí varietní umělci. Pro pobavení publika si černili tváře a snažili se napodobovat černochoy. Podstatu afro-amerických tanců sice nechápali, ale podařilo se jim přesně odpozorovat charakter polycentrických černošských tanců. Je tedy paradoxní, že právě tito bílí umělci byli prvními džezovými tanečníky a zpěváky (Pokorný, 1975).

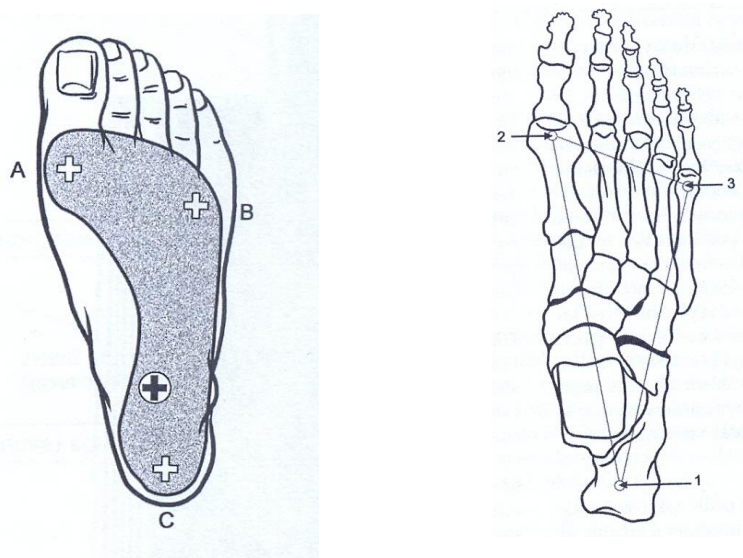
Od začátku 20. let směřoval vývoj jazzového tance dvěma směry – jako tanec společenský a jako tanec jevištní. Jakmile jazzový tanec pronikl na scénu, zvýšily se nároky na techniku a postupně se vytvářela speciální metoda jazzové taneční průpravy. Výchozí pozice a postavení kladou důraz na pevné spojení se zemí a na sílu. Poloha nohou bývá obvykle paralelní. Pokud je vyžadováno vytočení, nikdy nedosahuje baletního maxima (Šimek, 1981).

Dnes je jazzový tanec nedílnou součástí vzdělání každého tanečníka a neustále se vyvíjí.

Je prokázáno, že aerobní a jazzový tanec a další podobné aktivity, převážně cyklické povahy, napomáhají k dosažení rovnováhy. Aktivity tohoto typu výrazně přispívají k celkové vyrovnanosti organismu a pozitivnímu naladění. Snižují psychickou tenzi, neboť vedou k redukcí úzkosti, deprese, vzteku, podráždění a duševní únavy. Zvýšené psychické napětí, se kterým jedinec začíná cvičení, klesá postupně se zvyšující se fyzickou únavou. Jazzový tanec a další aktivity aerobního charakteru jsou tedy také optimálním prostředkem ke snižování stresu (Slepičková, 2005).

2.4.1 Tříbodová opora chodidla (technika „tří bodů“)

Základem Fitjazzu je specifické postavení chodidla – technika „tří bodů“. Véle (2006) uvádí, že na plosce chodidla je váha těla rozložena asymetricky na třech opěrných bodech: na hlavičce prvního metatarsu (bod pod palcem), na hlavičce pátého metatarsu (bod pod malíkem) a na hrbolu patní kosti (Obrázek 2).



Obrázek 2. Opěrné body nohy (Véle, 2006, upraveno)

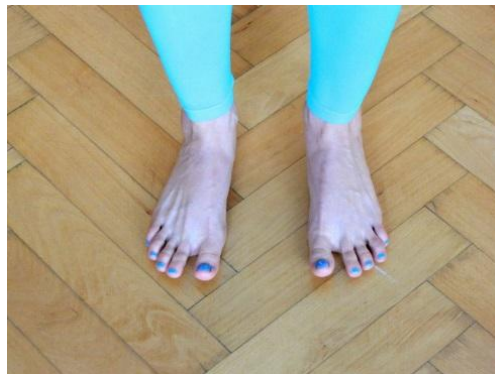
Při stožení či chůzi je mnohdy jeden z těchto bodů úplně opomíjen nebo je zatěžován méně či naopak více. Tím dochází ke vzniku různých svalových dysbalancí, které jsou pak kompenzovány svaly jiných oblastí. Důsledkem vzniklých svalových dysbalancí jsou např. problémy s kyčlemi, koleny, páteří a další zdravotní problémy (Lamschová & Bičíková, 2012).

Technika „tří bodů“ – způsob provedení

- 1 Postavíme se na šířku pánve a zaujmeme paralelní postavení chodidel.
- 2 Prsty na nohou nadzvedneme a roztáhneme co nejdále od sebe. Tři opěrné body na chodidle zatlačíme do země (Obrázek 3).

Nejčastější chyby (Obrázek 4):

- Dbáme na dostatečné zatížení pat, aby osa těla nebyla nakloněna příliš vpřed (Obrázek 4.1).
- Nedostatečným zatížením přední části chodidel se osa těla nakloní příliš vzad (Obrázek 4.2) (H. Peerová, osobní komunikace, 25. 10. 2012).



Obrázek 3. Technika „tří bodů“



Obrázek 4.1



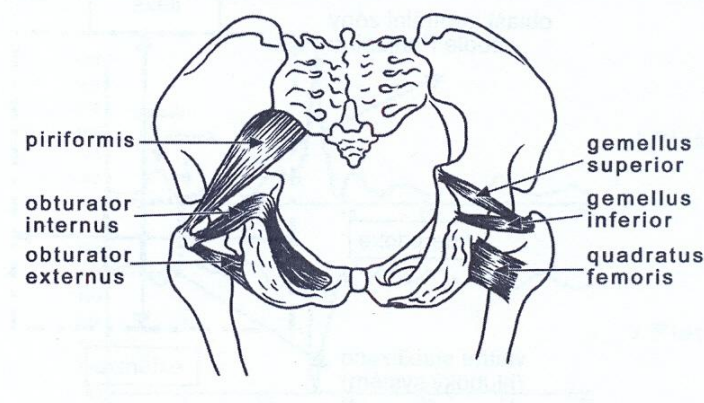
Obrázek 4.2

Obrázek 4. Nejčastější chyby

Odtlačení od tří opěrných bodů se při správném postavení chodidla nastartuje v těle proces, který přímo vede ke správnému postavení jednotlivých tělesných segmentů. Automaticky dojde k zapojení hlubokého stabilizačního systému, jehož aktivací je tělo vyrovnáno do osy. Techniku „tří bodů“ používáme ve všech částech lekce kromě taneční variace, při které by bylo obtížné správně zaktivované chodidlo udržet (H. Peerová, osobní komunikace, 25. 10. 2012).

J. Štark (osobní komunikace, 27. 10. 2012) uvádí, že při správném postavení chodidla a odtlačení od „tří bodů“ se aktivují dva hlavní vnitřní bérce svaly (m. tibialis posterior a m. peroneus longus) a zevní rotátory kyčelního kloubu. Postavení nohy se tedy přes lýtko přenáší až na pánev.

Podle Véleho (2006) se jako zevní rotátory kyčelního kloubu označují hluboko uložené svaly, které spojují pánev s femurem (tzv. pelvitrochanterické svaly). Mezi těchto 6 krátkých svalů patří: m. piriformis, m. obturator externus, m. obturator internus, m. gemellus superior, m. gemellus inferior a m. quadratus femoris (Obrázek 5).



Obrázek 5. Zevní rotátory kyčle (Véle, 2006, 104)

Pelvitrochanterické svaly při aktivaci otáčí femur zevně a nastavují správnou polohu hlavice femuru v kyčelním kloubu. Krátké rotátory tedy významně ovlivňují ideální postavení pánve (Véle, 2006).

Správné postavení chodidel je tedy velmi podstatné, neboť právě na chodidlech začínají i končí svalové řetězce, které dále vedou přes celé tělo. V lidském těle

lze vhodným nastavením a aktivací chodidel ovlivnit sled na sebe navazujících procesů (Lamschová & Bičíková, 2012).

„Napojování svalů postupuje při stabilizačním procesu vertikálního držení na dolních končetinách distoproximálně směrem k silnějším svalům podle okamžité potřeby. Na osovém svalstvu postupuje tento proces směrem od drobných hlubokých svalů k silnějším svalům povrchním“ (Véle, 1995, 80).

Aktivace jednotlivých svalů chodidla má tedy velký vliv na práci svalů celého těla. Svaly chodidla ovlivňují zapojení svalů kyčelních kloubů, pánve a trupu. Jsou také úzce propojeny s funkcí bránice a pánevního dna, tedy se svaly tzv. hlubokého stabilizačního systému, který je podstatný pro zpevnění páteře a správné držení těla (Mostecká, 2013).

Stabilizační mechanismus vzpřímeného stoje závisí na oporné stabilizační funkci dolních končetin a stabilizační schopnosti páteře. Dolní končetiny působí v posturální funkci jako (Véle, 1995):

- dynamická oporná báze;
- aktivní systém, který umožňuje korigovat a udržovat vzpřímené držení těla;
- systém senzorů změn v postuře, které se odráží ve změnách rozložení tlaku na chodidlech.

2.4.2 Správné držení těla

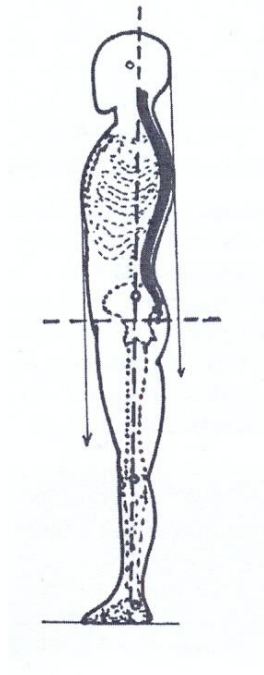
Vzpřímená postava je typickým znakem člověka. Správné držení těla je dynamickým jevem, který podléhá změnám jako reakce na proměnlivé vnější a vnitřní podmínky a vyvíjí se od narození po celý život (Haladová & Nechvátalová, 2010).

V aktuálním držení těla se mohou odrážet také psychické stavy, jako je např. radost, smutek či celková duševní deprese (Knížetová & Kos, 1989.) Haladová a Nechvátalová (2010) potvrzují, že momentální držení těla člověka odráží jeho fyzické i psychické zdraví. V držení těla, v pohybu i ve stoji, se totiž projevuje současné duševní naladění či jakékoliv onemocnění.

Podle Knížetové a Kosa (1989) jsou při správném držení těla vytvářeny ideální podmínky pro správnou funkci vnitřních orgánů a antagonistickým svalovým skupinám je umožněno zachovávat tonickou rovnováhu.

Srdečný, Osvaldová a Srdečná (1997) uvádějí, že kolmice spuštěná ze záhlaví (z hrbolu kosti týlní) by se při správném držení těla měla dotýkat vrcholu hrudní kyfózy, procházet mezihýžďovou rýhou a končit ve středu spojnic obou pat. Spustíme-li kolmici z mečovitého výběžku kosti hrudní, je břicho za touto kolmicí (Obrázek 6).

Při optimálním držení těla ve stoji jsou tedy hlava, trup a pánev vyrovnány nad sebou a nad chodidly. K setrvání v této pozici není potřeba žádná další svalová činnost (Isacowitz & Clippinger, 2012).



Obrázek 6. Správné držení těla (Bursová, 2005, 15)

Zásady správného držení těla podle Srdečného, Osvaldové a Srdečné (1997):

- Hlava a šíje jsou vzpřímeny. Hlava je tažena temenem vzhůru, pohled směřuje vpřed, brada svírá pravý úhel s osou těla.
- Ramena jsou symetricky rozložena do široka, tažena mírně vzad a dolů.
- Hrudník je vyklenutý, lopatky jsou celou plochou přitisknuty k hrudníku.
- Břicho je zatažené, rovné, pevné.
- Pánev je mírně podsazena. Horní okraj tedy směřuje mírně vzad, dolní mírně vpřed.
- Dolní končetiny jsou napnuty v kolenních kloubech. Hmotnost těla je přenesena mírně vpřed a na vnější část chodidel.

2.4.3 Struktura lekce Fitjazzu

Lekce Fitjazzu trvá 55-60 minut a skládá se z těchto částí (Tabulka 1):

Tabulka 1. Struktura lekce Fitjazzu

	Část lekce	Délka
1.	Warm Up (příprava a zahřátí organismu)	1 skladba pomalejšího tempa
2.	Základní taneční technika	15 minut
3.	Kompenzačně-posilovací blok	15-20 minut
4.	Taneční variace	15-20 minut
5.	Cool Down	1 skladba pomalého tempa

Warm Up – důležitá část lekce s velkým významem. Trvá jednu celou hudební skladbu pomalejšího tempa, které nám umožňuje soustředit se na odtlačení od podlahy, správné držení těla a dýchání. Nejdůležitější roli ve Fitjazzu přikládáme odtlačení chodidla, proto se hned v úvodu snažíme zautomatizovat aktivaci tříbodové opory chodidla. Velmi podstatné je také správné dýchání, kdy nadechujeme nosem a vydechujeme ústy. Snažíme se maximálně prohloubit dech a postupně zapojit brániční dýchání, které by se však při správném odtlačení od „tří bodů“ mělo aktivovat samo. Během úvodní části lekce se tělo připravuje nejen fyzicky, ale soustředíme se také na přípravu mysli. Cílem je se pozitivně naladit, odreagovat se od všedních starostí, navodit potřebnou motivaci a soustředit se jen na vlastní vědomou pohybovou práci (H.Peerová, osobní komunikace, 25. 10. 2012).

Podobně jako např. v aerobiku je i Warm Up ve Fitjazzu důležitou částí lekce hned z několika důvodů (Skopová & Beránková, 2008):

- příprava organismu na vyšší intenzitu pohybového zatížení;
- zahřátí – zvýšení tělesné teploty, regulace tepla na tělních periferiích;
- ošetření kloubně-svalových jednotek – zvětšení kloubní pohyblivosti a příprava kloubu na zátěž → snížení rizika poranění;
- mírné protažení hlavních svalových skupin s důrazem na svaly dolních končetin a na svaly, které jsou nejvíce zatěžovány (m. iliopsoas, m. quadriceps femoris a tzv. hamstringy – m. biceps femoris, m. semimembranosus a m. semitendinosus).

Fitjazz však navíc klade důraz na protažení svalů okolo páteře. Proto se v úvodní části lekce zařazují prvky jako např.:

- rolování páteře obratel po obratli,
- vlny páteře stranou,
- vlny od pánve.

Dalšími prvky, které se v úvodní části lekce často používají, jsou:

- hluboké dýchání,
- plié,
- krouživé a kývavé pohyby v kloubech (kroužení hlavy, ramen a hrudníku, různé úklony hlavy a těla),
- napětí a uvolnění (H. Peerová, osobní komunikace, 25. 10. 2012).

Základní taneční technika – slouží k ovládnutí jednotlivých svalových skupin. Následuje hned po Warm Upu a má zpravidla pevnou stavbu jen s malými obměnami. Taneční technika postupně vypracovává svaly dolních i horních končetin a zvětšuje jejich pružnost a sílu. Zlepšuje se pohyblivost páteře a dochází ke zvětšení rozsahu pohybu ve všech velkých kloubech. Tato část lekce rozvíjí také smysl pro rovnováhu. Tím, že k pohybu dolních končetin současně zapojujeme izolované pohyby paží a těla, trénujeme koordinaci, představitost a aktivujeme tak nová nervová spojení.

Aby byla technická část lekce co nejpřínosnější, je důležité se plně koncentrovat na způsob provedení jednotlivých prvků a vědomě se soustředit na každý pohyb, který vykonáváme. Postupně tak získáme schopnost ovládat a rozlišovat svalové napětí, čímž získáme i celkovou kontrolu nad vlastním tělem.

Taneční technika Fitjazzu pro začátečníky představuje velmi jednoduché kombinace. Teprve po jejich zvládnutí se jednotlivé prvky postupně zařazují do složitějších technických variací, přidávají se pohyby paží a zapojují se izolace hlavy a těla. Individuálně však lze některou z těchto činností vynechat, aby byl každý schopen danou variací zvládnout (H. Peerová, osobní komunikace, 25. 10. 2012).

Technická část lekce vždy obsahuje těchto 5 prvků (v různých obměnách):

- a) odvíjení chodidla a pérování,
- b) battement tendu,

- c) izolace,
- d) plié,
- e) vazebný prvek (H. Peerová, osobní komunikace, 26. 10. 2012).

Kompenzačně-posilovací blok – snaží se kompenzovat taneční část lekce, která představuje poměrně jednostranné zatížení. Systematicky se zaměřuje na posílení svalstva břicha, hýždí a paží, na následné protažení posilovaných partií a zároveň rozvíjí správné držení těla. Hlavním cílem této části je uvolnění přepjatých svalů a zároveň posílení svalů ochablých.

Výchozí poloha pro kompenzačně-posilovací blok je tzv. harmonická poloha, která aktivuje svaly hlubokého stabilizačního systému páteře. Jako hlavní princip se zde opět uplatňuje odtlačení chodidla od země, což výrazně zvyšuje účinnost posilovacích cviků a urychluje viditelné výsledky. Pokud je tato poloha bezchybně provedena, automaticky aktivuje správné držení těla, navozuje správné dýchání a ulevuje od bolesti zad.

Kompenzačně-posilovací blok vždy zahrnuje:

- a) správné zaujmutí harmonické polohy,
- b) posílení svalstva břicha,
- c) posílení svalstva hýždí,
- d) posílení svalstva paží,
- e) odtlačení od „tří bodů“ do stoje (H. Peerová, osobní komunikace, 28. 10. 2012).

Taneční variace – je vrcholem lekce Fitjazzu. Slouží zejména k rozvoji koordinace. Bývá v rozsahu 4-8 x 8 dob a je vytvořena na konkrétní hudební předlohu. Jednu variaci používáme 4-6 lekcí. Nejprve naučíme základní vazbu, poté přidáváme různé obměny s doprovodnými pohyby paží. Můžeme využít i prvky z technické části lekce, zejména vazebný prvek. Technika však stojí pouze v pozadí. Nejdůležitější je souznění s hudbou, radost z tance a svoboda pohybového projevu. Klientům necháváme absolutní volnost. Cílem je najít v pohybu radost, užít si jej a odpoutat se od problémů každodenního života (H. Peerová, osobní komunikace, 28. 10. 2012).

Cool Down – je realizován na jednu celou skladbu pomalého tempa prostřednictvím ustálené vazby, která je zpravidla krátká a opakujeme ji 2x až 3x za sebou. Před zahájením závěrečného zklidnění znovu zaktivujeme chodidla. Odtlačení od tří bodů srovnáme tělo do osy. Součástí je strečink nejvíce zatěžovaných svalů a celkové uvolnění. Hlavním cílem závěrečného zklidnění je snížit tepovou frekvenci a vrátit se zpět do harmonie.

Lekci zakončíme tím, že naposledy zaktivujeme třibodovou oporu chodidla (H. Peerová, osobní komunikace, 28. 10. 2012).

3 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce je vyhodnotit subjektivní názory účastníků ukázkové lekce Fitjazzu.

Dílčí cíle

- Navrhnout metodický materiál pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu.
- Integrovat metodiku nácviku pohybových prvků Fitjazzu do ukázkové lekce.
- Realizovat ukázkovou lekci Fitjazzu u sledovaného souboru.
- Vyhodnotit ukázkovou lekci Fitjazzu na základě zpětné vazby.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly:

- Rešerše odborné literatury doplněná rozhovorem se zakladatelkou Fitjazzu v ČR.
- Navrhnout a realizovat ukázkovou lekci Fitjazzu.
- Vytvořit a distribuovat anketní list.
- Vyhodnotit a prezentovat výsledky anketního listu.
- Na základě výsledků a diskuse formulovat závěry.

Výzkumné otázky

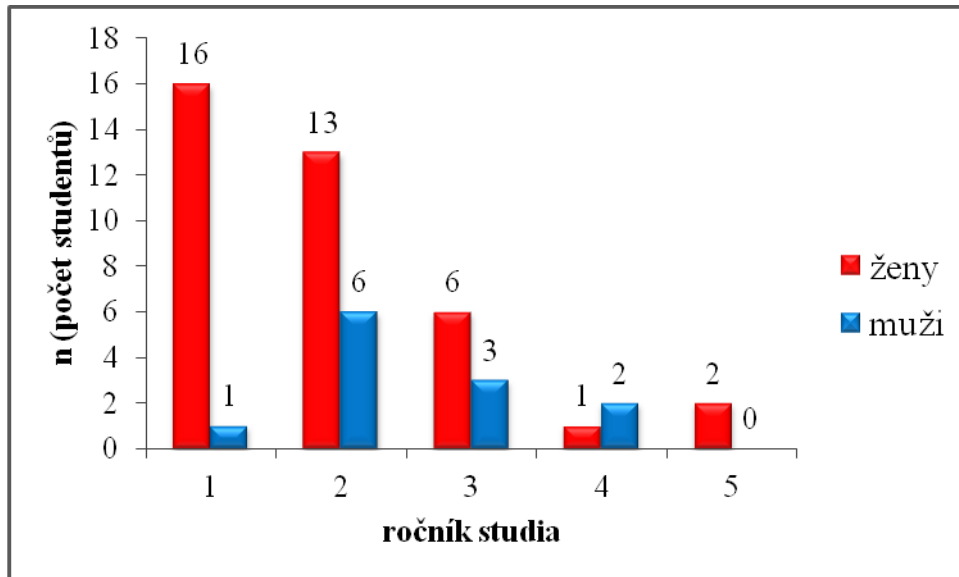
- Bude technika „tří bodů“ účastníkům ukázkové lekce předem známá?
- Je posilování v lekci Fitjazzu dostatečné?
- Jaké pocity vyvolá ukázková lekce Fitjazzu u sledovaného souboru?

4 METODIKA

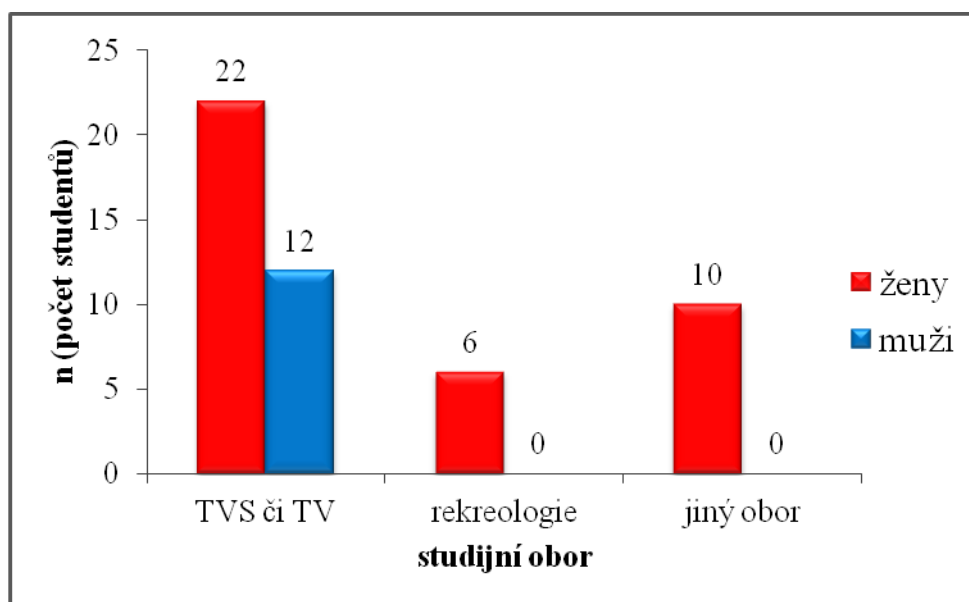
Tato studie měla charakter experimentu, ve kterém byla realizována ukázková lekce Fitjazzu. U sledovaného souboru byla provedena analýza subjektivního vnímání ukázkové lekce.

4.1 Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořilo celkem 50 studentů UP různých studijních oborů i ročníků (Obrázek 7), z toho 38 žen (76 %) a 12 mužů (24 %). 34 probandů (68 %) studuje studijní obor Tělesná výchova a sport či Tělesnou výchovu s druhým aprobačním předmětem na FTK, 6 probandů (12 %) studuje Rekreatologii na FTK a 10 probandů (20 %) studuje na jiné Fakultě UP (Obrázek 8). Věkové rozpětí žen bylo od 19 do 25 let ($20,55 \pm 1,48$ let) a mužů od 20 do 22 let ($21 \pm 0,58$ let). Všichni studenti absolvovali stejnou ukázkovou lekci ve stejné tělocvičně za stejných podmínek.



Obrázek 7. Četnost studentů dle ročníku studia



Obrázek 8. Četnost studentů dle studijních oborů

4.2 Charakteristika realizované lekce Fitjazzu

Se souhlasem vyučující PaedDr. Liběny Kováčové, Ph.D. byla lekce Fitjazzu v rozsahu jedné ukázkové hodiny realizována na konci listopadu 2012 v rámci předmětů vyučovaných na FTK (Aerobik, Současné formy a trendy v aerobiku 1 a Kondiční aerobik) v tělocvičně Hynaisova FTK UP v Olomouci. Studenti jednotlivých předmětů absolvovali totožnou ukázkovou lekci Fitjazzu v délce 60 minut. Lekce byla realizována v každém předmětu samostatně pod vedením tanečnice a Official Fitjazz Instruktorky Level II, Barbory Zemanové, která je rovněž studentkou FTK UP v Olomouci. Na začátku lekce byli účastníci seznámeni s principy Fitjazzu a s technikou „tří bodů“. Ukázková lekce (Příloha 2) zahrnovala Warm Up, prvky základní taneční techniky, kompenzačně-posilovací blok, nácvik taneční variace a závěrečné zklidnění (Cool Down). Bezprostředně po lekci účastníci obdrželi anketní list (Příloha 3), který ihned vyplnili a odevzdali.

4.3 Metody sběru dat

Ke sběru dat byla použita metoda nestandardizovaného listu šetření. Anketní list byl anonymní a obsahoval 14 otázek (Příloha 3). Bylo použito 10 uzavřených otázek, u kterých byl vždy nabídnut výčet odpovědí, z nichž si účastníci lekce jednu zvolili. 4 otázky byly otevřené. U poslední otevřené otázky (otázka č. 14) mohli účastníci vyjádřit své pocity, pokud v nich lekce nějaké vyvolala. Pomocí otázek byly zjišťovány subjektivní názory a pocity účastníků na ukázkovou lekci Fitjazzu bezprostředně po jejím ukončení. Anketní list byl vytvořen výhradně pro účely této bakalářské práce.

4.4 Metody zpracování dat

Získané údaje z anketního listu byly vyjádřeny v procentech a v reálných číslech, zpracovány v programu Microsoft Excel 2007 a prezentovány prostřednictvím grafů, tabulek a verbálního hodnocení.

Fotografie k metodickému materiálu pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu byly pořízeny pomocí fotoaparátu Nikon Coolpix L120 a do závěrečné podoby byly upraveny v programu Zoner Photo Studio 14.

5 VÝSLEDKY

5.1 Metodika nácviku základní taneční techniky Fitjazzu

a) Odvíjení chodidla a pérování

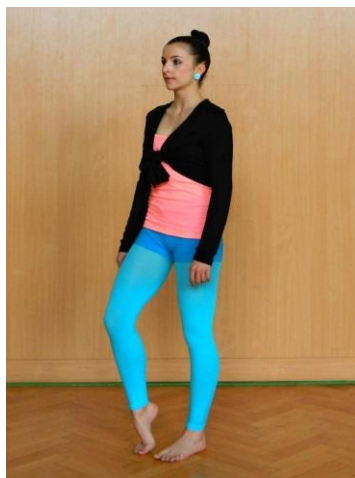
Dle H. Peerové (osobní komunikace, 26. 10. 2012) patří odvíjení chodidla a pérování k tanečním prvkům, které napomáhají rozvíjet pružnost a citlivost chodidla. Zároveň jde o výborný zahřívací cvik před náročnějšími variacemi, při kterém dochází k intenzivnímu posilování kotníků, hýždí a k rozvoji rovnováhy.

• Odvíjení chodidla (Obrázek 9)

V první pozici paralelní se odtlačíme od tří bodů (Obrázek 9.1). Snažíme se uvědomovat si svůj dech a neustálý tah temene vzhůru. Zpevníme hýžděové svalstvo. Odvineme chodidlo na „pološpičku“, nárt se snažíme protlačit co nejvíce vpřed. Hlídáme si nežádoucí rotaci v kotníku, snažíme se ho udržet rovně (Obrázek 9.2). Dopneme nárt tak, aby byl palec téměř v kontaktu s podlahou. Stojnou nohou neustále tlačíme do podlahy (Obrázek 9.3). Dáváme pozor na „sedání“ do kyčle, tělo musí zůstat ve své ose. Pokud se však soustředíme na odtlačení od země, nežádoucího pohybu v bocích bychom se měli automaticky vyvarovat. Stejným způsobem pokládáme chodidlo zpět na podložku (Obrázek 9.4, 9.5) (H. Peerová, osobní komunikace, 26. 10. 2012).



Obrázek 9.1



Obrázek 9.2



Obrázek 9.3



Obrázek 9.4



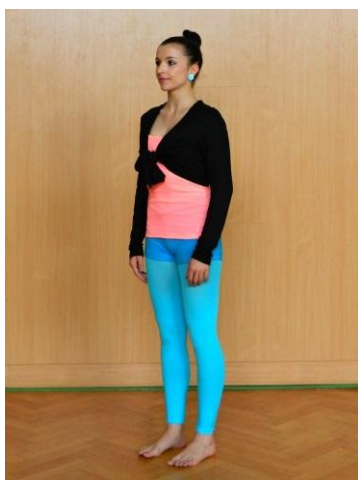
Obrázek 9.5

Obrázek 9. Odvíjení chodidla

- **Pérování** (Obrázek 10)

Pérování je pohyb, při němž přes vysoký výpon (relevé) přenášíme váhu z jedné nohy na druhou a současně se snažíme silně dopnout nárt odlehčené nohy. Stojná noha se stále aktivně odtlačuje od podlahy.

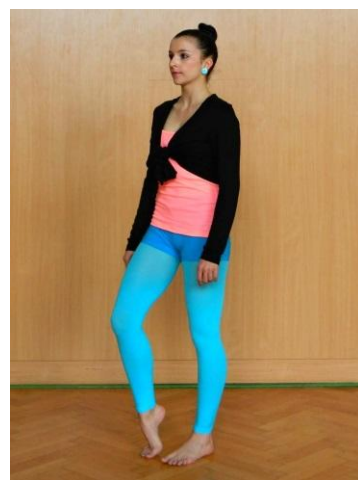
V první pozici paralelní se odtlačíme od tří bodů (Obrázek 10.1). Odtlačíme se do vysokého výponu (na relevé) (Obrázek 10.2). Scházíme na jedno chodidlo a druhé současně dopínáme v nártu (Obrázek 10.3). Pohybujeme se směrem dolů, neustále bychom však měli pociťovat tah temene vzhůru. Aktivně se odtlačujeme od stojné nohy, což by opět mělo zabránit tendenci „sedat si“ do kyčelního kloubu. Poté se opět odtlačíme do vysokého výponu a scházíme na druhé chodidlo (Obrázek 10.4, 10.5) (H. Peerová, osobní komunikace, 26. 10. 2012).



Obrázek 10.1



Obrázek 10.2



Obrázek 10.3



Obrázek 10.4



Obrázek 10.5

Obrázek 10. Pérování

b) **Battement tendu**

Battements v taneční terminologii označují zvedání a přinožování, tedy pohyby kročné nohy. Battement tendu představuje základ všech scénických (divadelních) tanečních technik. Cvičí se obvykle před tancem, aby se „nohy rozeřály“ (Vaganovová, 1980). Battement tendu je pohyb, při kterém dochází k vysunutí kročné nohy vpřed, stranou nebo vzad. Provádí se z první pozice paralelně i vytočeně. Ve Fitjazzu se stojná noha navíc současně neustále odtlačuje chodidlem od podložky (H. Peerová, osobní komunikace, 26. 10. 2012).

• **Battement tendu paralelně** (Obrázek 11)

V první pozici paralelní se odtlačíme chodidly od podlahy (Obrázek 11.1). Kročnou končetinu suneme po podlaze celým chodidlem vpřed ve směru špičky. Postupně odlepujeme patu ze země a propínáme nárt i prsty až do maximálního propnutí (Obrázek 11.2, 11.3) Pata je maximálně zvednutá, špička se dotýká podlahy pouze palcem a druhým prstem. Kolena jsou celou dobu maximálně propnutá (Bazarovová & Mejová, 1980). Výsun kročné nohy provádíme silou, jako bychom ji vysouvali proti určitému odporu a stále zachováváme odtlačení od stojné nohy. Snažíme se zachovat směr vysunutí přímo vpřed a paralelní postavení stehenní kosti v kyčelním kloubu. Pomocí hýžďových svalů a svalů zadní strany stehien opět přitahujeme kročnou končetinu zpět a vracíme osu těla doprostřed mezi chodidla (Obrázek 11.4, 11.5). Stejný pohyb provádíme stranou a vzad (H. Peerová, osobní komunikace, 26. 10. 2012).



Obrázek 11.1



Obrázek 11.2



Obrázek 11.3



Obrázek 11.4



Obrázek 11.5

Obrázek 11. Battement tendu paralelně

c) Izolace

Jazzová taneční technika je typická zejména současným a přitom zdánlivě časově i prostorově (tj. rytmicky) nezávislým pohybem jednotlivých částí těla. Základní principy jazzového tance pocházejí z primitivních afrických tanců a jsou to polycentrika (mnoho center) a izolace (Šimek, 1981).

Princip polycentrismu znamená, že tělo se nepohybuje jako celek, ale jednotlivé části těla vytvářejí vzájemně na sobě nezávislá centra impulsů (Kos & Wálová, 1988). Hlavním předpokladem polycentricky je schopnost provádět nezávislé pohyby jednotlivých pohybových center (např. hlava, pletenec ramenní, paže, hrudní koš, pánev, dolní končetiny), tedy schopnost izolace (Šimek, 1981). Při uskutečňování

principu polycentrismu pomocí principu izolace pohybu dochází k vytváření nezvyklých pohybových kombinací a koordinačních spojů (Kos & Wálová, 1988). Polycentrický pohyb je tak zároveň náročným cvičením nervosvalové souhry (Šimek, 1981). Předpokladem pro ovládnutí principu izolace je osvojení lokální pohyblivosti páteře „obratel po obratli“ a současně s tím je důležité procvičovat také schopnost jemné diferenciací dávkování síly při pohybech jednotlivých částí těla (Kos & Wálová, 1988).

S ohledem na zdravotní hledisko je vhodné, abychom při nácviku izolovaných pohybů vycházeli z centrální kontroly těla (Šimek, 1981). Z principu izolace totiž nevyplývá, že část těla, která zrovna není v pohybu, podléhá relaxaci (uvolnění). Část těla se pohybuje a zbytek těla je držen ve vědomém napětí (Pokorný, 1975).

- **Izolace pánve**

Izolacemi pánve obvykle začínáme, jelikož jsou relativně méně obtížné. Tvoří základ většiny koordinací a v neposlední řadě mají příznivý vliv na správné držení těla (Šimek, 1981).

Způsob provedení:

V první nebo druhé pozici paralelní (stoj spojný nebo mírně rozkročný) v demi-plié se odtlačíme chodidly od podlahy. Paže pevně fixujeme (např. ve čtvrté pozici otevřené) a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe.

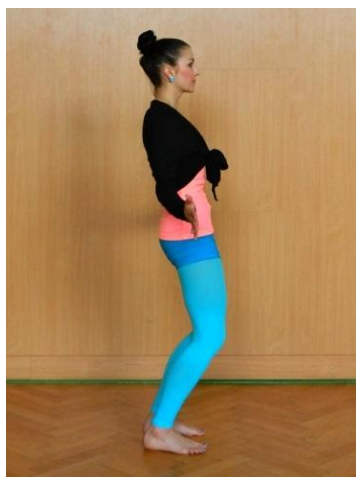
Střídavě vychylujeme pánev v rovině bočné (vpřed a vzad) se zastavením na středu či bez zastavení na středu (Obrázek 12).

Obdobně pokračujeme vysunováním pánve v rovině čelné (vpravo stranou a vlevo stranou (Obrázek 13).

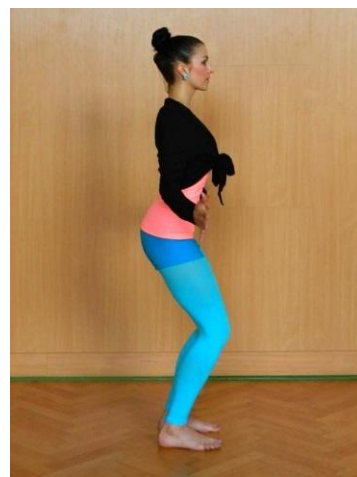
Předchozí dvě cvičení lze spojit a akcentovaně vysunujeme pánev postupně vpřed, stranou, vzad a stranou. Jednotlivé pohyby pánve lze spojit také v kroužení, tedy plynulé vysunutí pánve vpřed, stranou, vzad a stranou. Vždy dáváme pozor, abychom pohyb pánve izolovali tak, aby se hrudník, ramena a hlava nepohybovaly (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).



Obrázek 12.1

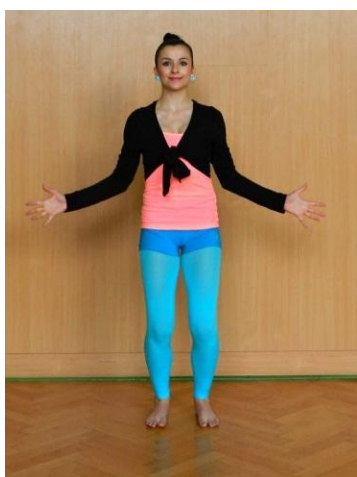


Obrázek 12.2



Obrázek 12.3

Obrázek 12. Izolace pánve vpřed a vzad



Obrázek 13.1



Obrázek 13.2



Obrázek 13.3

Obrázek 13. Izolace pánve stranou

- **Izolace hrudníku**

Nejdříve nacvičujeme izolace hrudníku v bočné rovině (vpřed a vzad), jelikož jsou relativně jednodušší než pohyby hrudníku stranou v rovině čelné (Šimek, 1981).

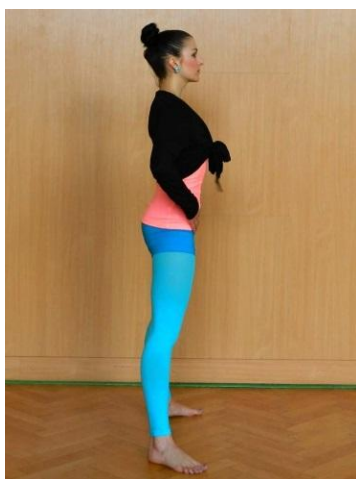
Způsob provedení:

Ve druhé pozici paralelní se odtláčíme chodidly od podlahy. Mírně pokrčíme upažmo dolů, dlaně přiložíme na kyčle, lokty stranou. Izolované pohyby hrudního koše vycházejí z hrudní páteře. Hlava a pánev jsou v klidu.

Horní část trupu vysuneme vpřed a zpět, vzad a zpět. Středovou polohu lze vynechat a můžeme pohybovat hrudníkem ze strany na stranu přímo. Paže dlaněmi kontrolují, zda jsou boky v klidu (Obrázek 14).

Obdobně provádíme suny stranou vpravo a vlevo. (Obrázek 15).

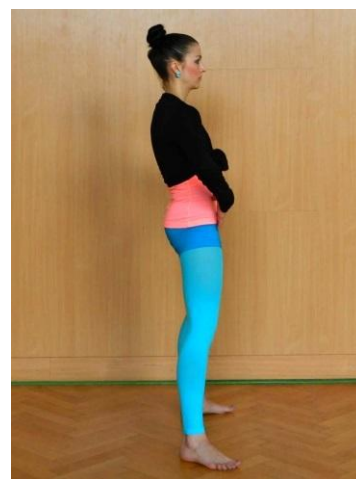
Vždy dáváme pozor, aby pohyb nevycházel z ramen, ale z hrudní páteře. Stejně jako pánví, můžeme vést i kroužky hrudníkem (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).



Obrázek 14.1



Obrázek 14.2



Obrázek 14.3

Obrázek 14. Izolace hrudníku vpřed a vzad



Obrázek 15.1



Obrázek 15.2



Obrázek 15.3

Obrázek 15. Izolace hrudníku stranou

- **Izolace hlavy**

Izolované pohyby hlavy vycházejí z oblasti šíje. Provádíme je v pomalejším tempu, abychom šíjové svaly nejprve zahřáli a následně také protáhli. Záklon je při špatném provedení nezdravý, proto by mu měla být věnována zvýšená pozornost (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012). Úklon, předklon a záklon hlavy jsou pohyby přirozené, proto se na ně zaměřujeme nejdříve. Obtížné vysunování hlavy stranou naopak nacvičujeme až později (Šimek, 1981).

Klony hlavy

Úklony hlavy stranou – zvolna spustíme hlavu vpravo do úklonu a vrátíme zpět. Totéž zopakujeme na druhou stranu. Ramena se snažíme udržet na místě a v rovině (Obrázek 16).



Obrázek 16.1



Obrázek 16.2



Obrázek 16.3



Obrázek 16.4



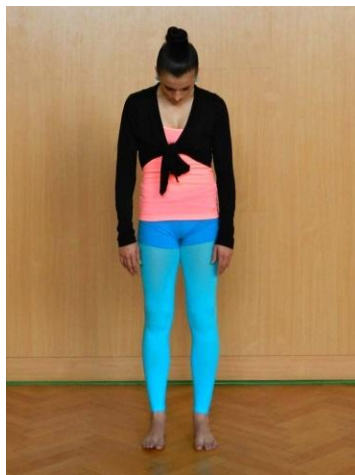
Obrázek 16.5

Obrázek 16. Úklony hlavy stranou

Předklon hlavy – pomalu uvolníme hlavu do předklonu a vlastní vahou ji necháme klesnout směrem k zemi. Ramena opět fixujeme ve správné poloze (Obrázek 17).



Obrázek 17.1



Obrázek 17.2



Obrázek 17.3

Obrázek 17. Předklon hlavy

Záklon hlavy používáme jen zřídka, protože mnoho lidí ho neumí provést správně. Jednotlivé klony můžeme spojit do kroužení hlavy. Kromě záklonu vedeme pohyb vždy do maximálního rozsahu. Záklonem se snažíme procházet vytaženě nebo ho lze úplně vypustit a provádíme pouze oblouky (půlkruhy) hlavou vpřed ze strany na stranu (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).

Otáčení hlavy (Obrázek 18)

Otočíme hlavu vpravo a zpět, vlevo a zpět. Bradu udržujeme v jedné rovině.



Obrázek 18.1



Obrázek 18.2



Obrázek 18.3



Obrázek 18.4



Obrázek 18.5

Obrázek 18. Otáčení hlavy

Izolované pohyby jednotlivých center nacvičujeme postupně. Jakmile si osvojíme pohyb jednotlivých částí těla nezávisle na sobě, můžeme postupně zkoušet zapojovat více částí současně (Pokorný, 1975).

d) Plié

Francouzský název plié označuje pohyb dolních končetin, kterému v češtině říkáme dřep. Podle rozsahu pohybu v kolenních kloubech můžeme rozlišit demi-plié (podřep) a grand-plié (dřep) (Vaganovová, 1980). V technické části lekce Fitjazzu využíváme zpravidla pouze demi-plié, během kterého se stále můžeme odtlačovat chodidly od podlahy. Plié se provádí jak tahem, tak hmitem (pérování v demi-plié) ve všech pozicích. Po zvládnutí pohybu nohou přidáváme izolace těla či doprovodné pohyby paží (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).

• Plié – způsob provedení

V široké druhé pozici vytočené (Obrázek 19.1) s postupným krčením dolních končetin přitahujeme silou pánve k zemi do demi-plié (Obrázek 19.2) a poté se odtlačujeme od chodidel zpět až do opětovného dopnutí dolních končetin (Obrázek 19.3). Pánev směřuje přímo k zemi, záda jsou rovná. Dáváme pozor, abychom se vyvarovali vysazení pánve (Obrázek 20).

Totéž opakujeme v dalších pozicích – např. v první pozici paralelní či v první pozici vytočené. Ve všech pozicích směřují kolena nad špičky. Ve vytočených pozicích

je potřeba aktivovat svaly vnitřní strany stehen, abychom dosáhli co největšího vytočení (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).

Váha těla je rozložena rovnoměrně na obou dolních končetinách i na obou chodidlech. Dáváme pozor, abychom při demi-plié neodlepovali paty od země. V nejhlubším bodě plié se ani na vteřinu nezastavujeme, ale ihned začínáme vést pohyb vzhůru. Pohyb dolů do nejhlubšího bodu plié by měl trvat stejně dlouho jako pohyb vzhůru (Vaganovová, 1980).



Obrázek 19.1

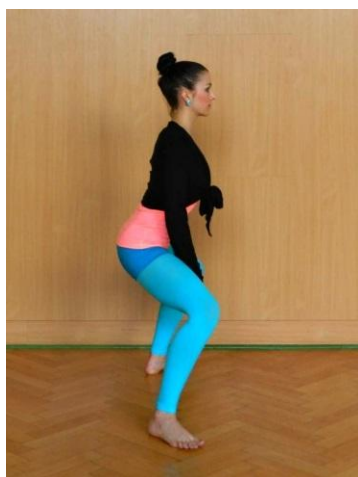


Obrázek 19.2



Obrázek 19.3

Obrázek 19. Plié



Obrázek 20.1



Obrázek 20.2



Obrázek 20.3

Obrázek 20. Plié – nejčastější chyby

- **Plié s odvíjením chodidla** (Obrázek 21)

V široké druhé pozici vytočené (Obrázek 21.1) s postupným krčením dolních končetin přitahujeme silou pánev k zemi do demi-plié (Obrázek 21.2). Během plié odlepíme patu jedné nohy od země, odvineme chodidlo na „pološpičku“ a nárt se snažíme protlačit co nejvíce vpřed (Obrázek 21.3). Těžiště stále udržujeme na středu mezi oběma chodidly. Stejným způsobem položíme chodidlo zpět na podložku (Obrázek 21.4, 21.5) a celé zopakujeme s vyklenutím druhého chodidla. Totéž lze provádět v dalších pozicích (H. Peerová, osobní komunikace, 27. 10. 2012).



Obrázek 21.1



Obrázek 21.2



Obrázek 21.3



Obrázek 21.4



Obrázek 21.5

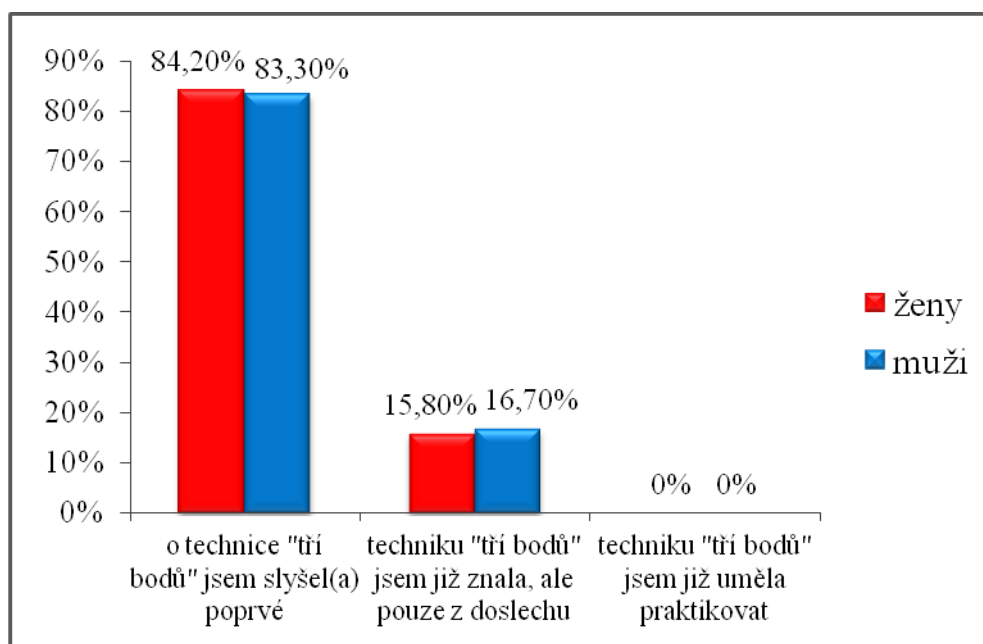
Obrázek 21. Plié s odvíjením chodidla

e) Vazebný prvek

Závěr technické části lekce je věnován jednoduchým ustáleným tanečním vazbám do prostoru. Existuje obrovské množství vazebných prvků a každý instruktor upřednostňuje jiné. Mezi nejtypičtější patří např. jazzová chůze vpřed, jazzová chůze stranou s izolací hrudníku, chassé, kick ball change, jazz box či pirueta (H. Peerová, osobní komunikace, 28. 10. 2012).

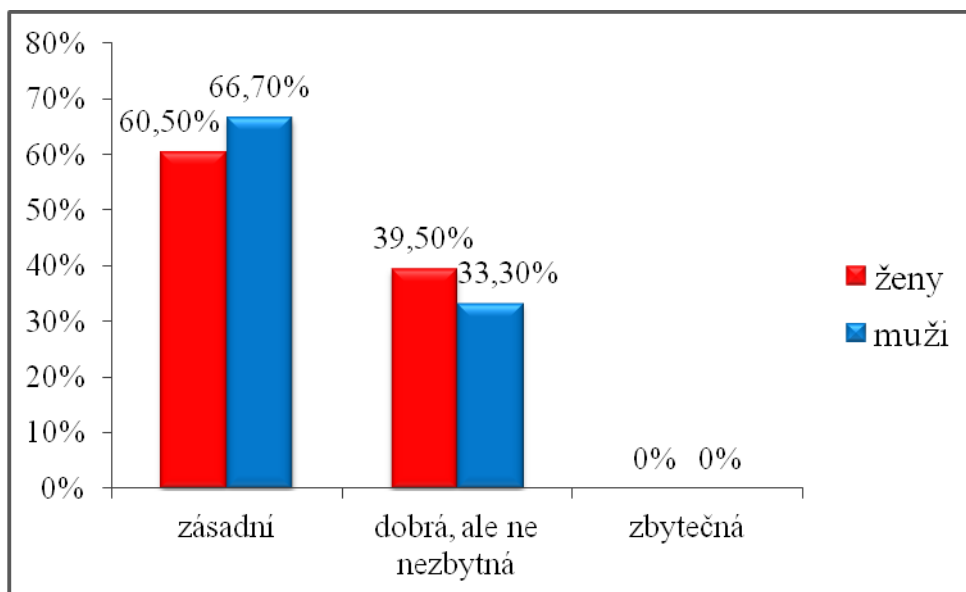
5.2 Analýza výsledků anketního listu

Z analýzy výsledků anketního šetření vyplynulo, že technika „tří bodů“ byla pro většinu studentů novinkou. 84,2 % dotázaných žen a 83,3 % mužů slyšelo při ukázkové lekci o technice „tří bodů“ poprvé. Zbývající studenti již techniku „tří bodů“ znali, ale pouze z doslechu. Nikdo z dotazovaných však neuměl techniku „tří bodů“ uplatnit prakticky (Obrázek 22).



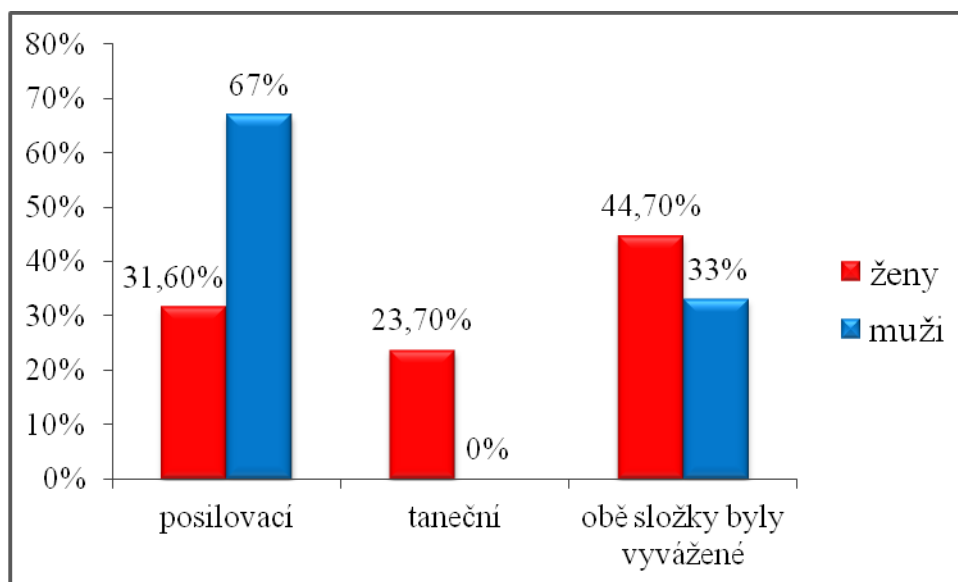
Obrázek 22. Obeznamení s technikou „tří bodů“ před absolvováním lekce

U otázky, jak se účastníkům technika „tří bodů“ jeví, studenti nejčastěji odpovídali „zásadní“ (60,5 % žen a 66,7 % mužů). 39,5 % žen a 33,3 % mužů považovalo techniku „tří bodů“ za dobrou, ale ne nezbytnou. Nikdo ze studentů ji neoznačil jako zbytečnou (Obrázek 23).



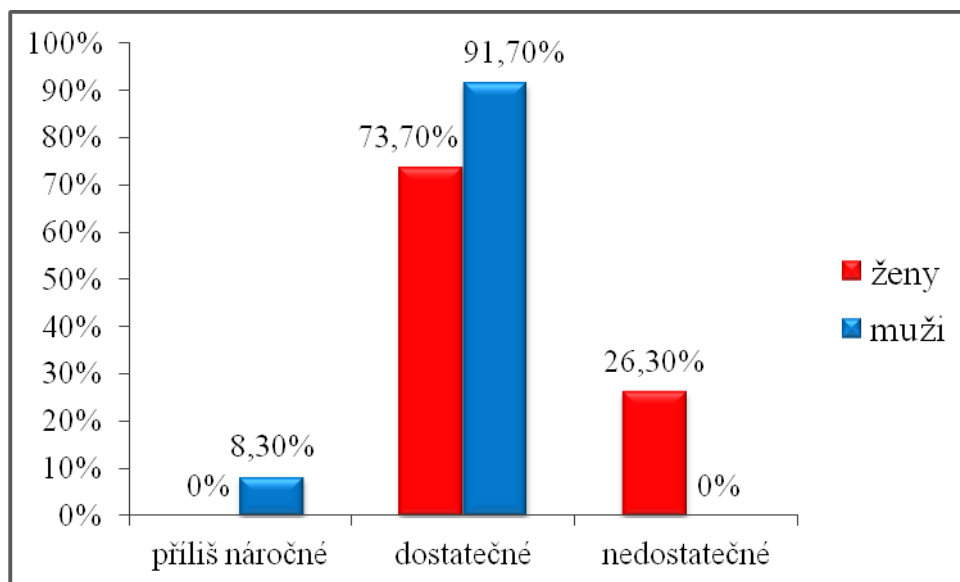
Obrázek 23. Hodnocení důležitosti techniky tří bodů

Většina mužů (67 %) a 31,6 % žen hodnotilo proběhlou lekci spíše jako posilovací. 44,7 % žen a 33 % mužů považovalo posilovací a taneční složku lekce za vyváženou a 23,7 % žen připadalo, že lekce byla spíše tanečního charakteru (Obrázek 24). Nikdo z mužů by však lekci jako taneční neoznačil.



Obrázek 24. Posouzení charakteru lekce

Prostřednictvím uzavřených otázek byly také zjišťovány názory studentů na kompenzačně-posilovací blok. 73,7 % žen a 91,7 % mužů považovalo posilování problémových partií za dostatečné. 26,3 % žen hodnotilo posilování jako nedostatečné a 8,3 % mužů připadalo příliš náročné (Obrázek 25).



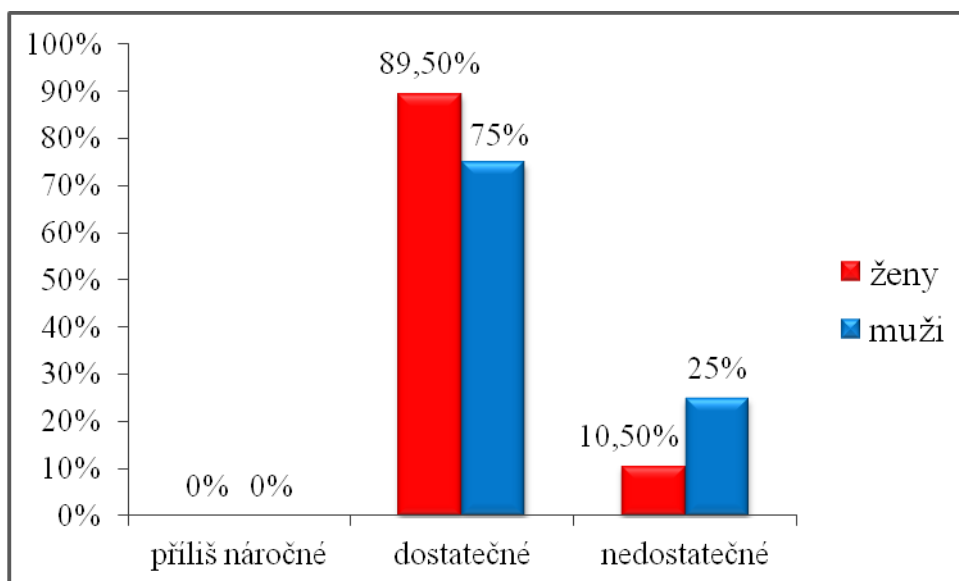
Obrázek 25. Hodnocení posilování problémových partií

71,1 % žen a 83,4 % mužů uvedlo, že v průběhu lekce bylo celkově nejvíce posilováno svalstvo dolních končetin. Zbývající studenti (28,9 % žen a 16,6 % mužů) odpověděli, že tělo bylo posilováno rovnoměrně. Nikdo ze zúčastněných nepocítil, že by byly nejvíce posilovány svaly horních končetin, břicha či hýždí (Tabulka 2).

Tabulka 2. Nejvíce posilované svalstvo

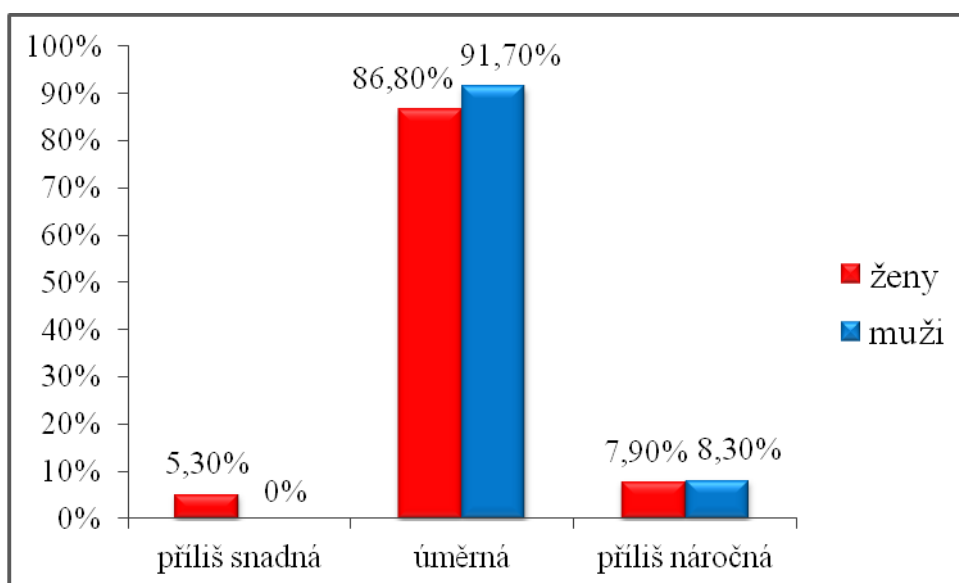
	ženy		Muži	
	n	%	n	%
svalstvo dolních končetin	27	71,1	10	83,4
svalstvo horních končetin	0	0	0	0
břišní svalstvo	0	0	0	0
hýžd'ové svalstvo	0	0	0	0
tělo bylo posilováno rovnoměrně	11	28,9	2	16,6

Protažení posilovaných partií označilo 89,5 % žen a 75 % mužů za dostatečné a pouze 10,5 % žen a 25 % mužů za nedostatečné (obrázek 26).



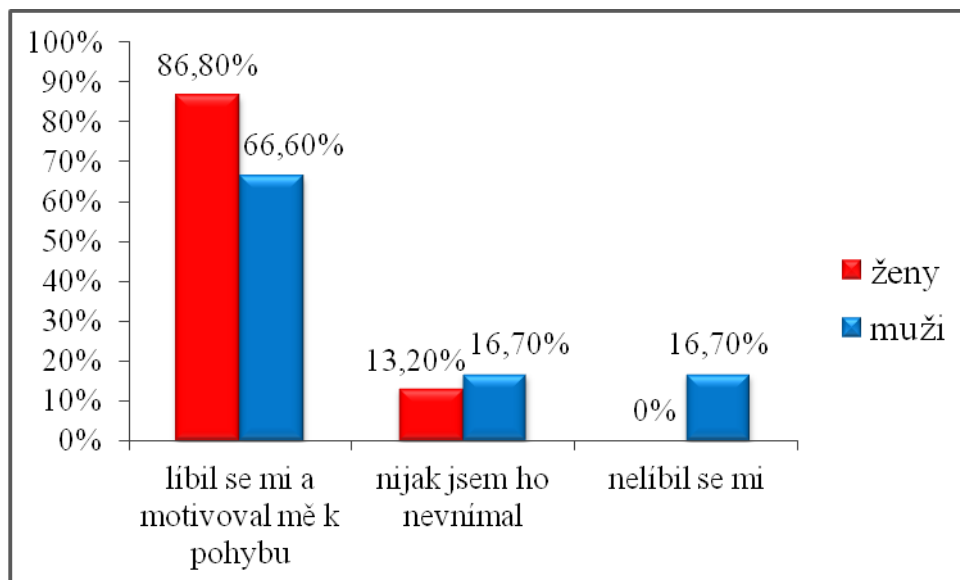
Obrázek 26. Hodnocení protažení posilovaných partií

Naprostá většina studentů (86,8 % žen a 91,7 % mužů) odpověděla, že taneční variace jim připadala úměrná. O něco snazší variantu by si přálo 7,9 % žen a 8,3 % mužů. 5,3 % žen by naopak přivítalo, kdyby byla variace náročnější (Obrázek 27).



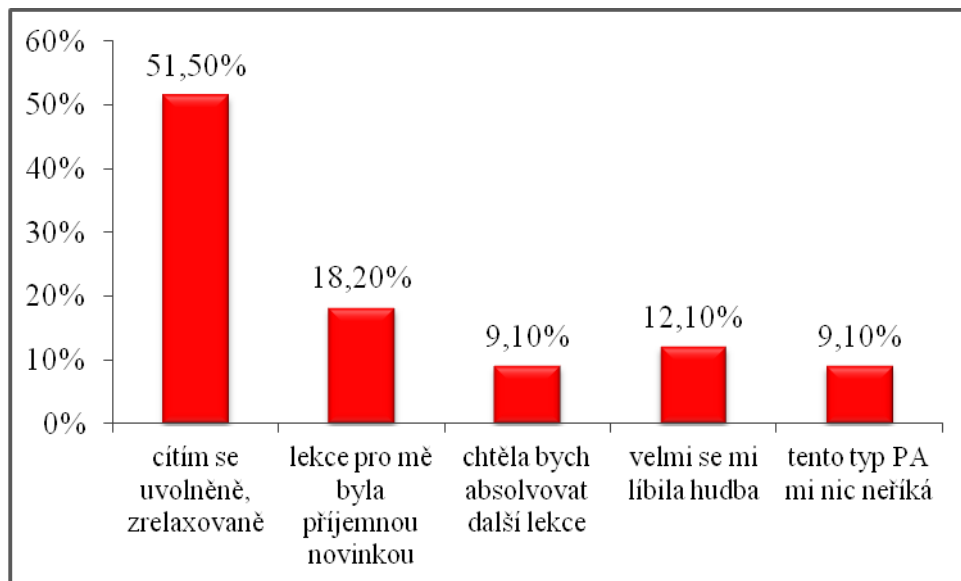
Obrázek 27. Náročnost taneční variace

Hudební doprovod lekce oslovil a k pohybu motivoval 86,8 % dotazovaných žen a 66,6 % mužů. 13,2 % žen a 16,7 % mužů jazzovou hudbu nijak zvlášť nevnímalo a 16,7 % mužů se hudební doprovod nelíbil (Obrázek 28).



Obrázek 28. Hodnocení hudebního doprovodu lekce

Pokud ve studentech vyvolala lekce nějaké pocity, mohli se k nim vyjádřit v poslední otevřené otázce anketního listu. K proběhlé lekci se vyjádřilo celkem 33 žen (Obrázek 29). Z dotazovaných mužů této možnosti žádný nevyužil. Více než polovina žen (51,5 %) odpověděla, že se po lekci cítí uvolněně a zrelaxovaně. Pro 18,2 % žen byla proběhlá lekce příjemnou novinkou a 9,1% by rádo absolvovalo lekce Fitjazzu i nadále. Taktéž 9,1 % žen uvedlo, že tento typ pohybové aktivity nevyhledávají a nic jim neříká. 12,1 % žen se znovu vyjádřilo k hudebnímu doprovodu lekce, který se jim velmi líbil.



Obrázek 29. Pocity z ukázkové lekce

6 DISKUSE

Z výsledků anketního šetření vyplývá, že nikdo z dotazovaných o Fitjazzu před absolvováním ukázkové lekce neslyšel. 15,8 % žen a 16,7 % mužů sice již techniku „tří bodů“ znalo, ale pouze z doslechu. To je samozřejmě možné, jelikož fakt, že správné odtlačení od tří opěrných bodů na chodidle automaticky vede k aktivaci hlubokého stabilizačního systému a k postupnému srovnání jednotlivých tělesných segmentů do osy, zná také jóga či moderní fyzioterapie. Do tanečního světa tento princip ale přichází až s Fitjazzem (Kozlíčková, 2012). Nikdo z respondentů však neuměl techniku „tří bodů“ praktikovat. Z toho usuzuji, že účastníci byli prostřednictvím ukázkové lekce obohaceni o nové poznatky a zkušenosti.

Po absolvování lekce nikdo z dotazovaných neoznačil techniku „tří bodů“ za zbytečnou. Většina studentů ji naopak považovala za zásadní. Všichni zúčastnění tedy pravděpodobně sami pocítili a pochopili příznivý vliv techniky „tří bodů“ na lidský organismus.

Většina respondentů se shodla, že protažení i posilování problémových partií bylo dostatečné. 26,3 % žen však označila posilování za nedostatečné. To by mohlo znamenat, že tyto účastnice mohou být zvyklé na vyšší náročnost, co se posilování týče. Já se však domnívám a za pravděpodobnější považuji, že studentky si během krátkého času nezvládly správně osvojit techniku „tří bodů“ a odtlačení od tří opěrných bodů nebylo v jejich podání tak intenzivní, jak je při posilování vyžadováno. H. Peerová (osobní komunikace, 25. 10. 2012) uvádí, že pokud jsou chodidla správně nastavena a zaktivována, mělo by dojít k zapojení hlubokého stabilizačního systému a posílení problémových partií by mělo být dostatečné. Pro optimální osvojení techniky „tří bodů“ je tedy vhodná delší doba nácviku.

Také taneční variace připadala většině účastníků úměrná. Z uvedených výsledků vyplývá, že obtížnost ukázkové hodiny Fitjazzu pro studenty UP byla zvolena vhodně.

U poslední otevřené otázky (otázka č. 14) se ke svým pocitům vyjádřilo 33 účastnic. Ve prospěch Fitjazzu vynívá fakt, že více než polovina studentek (51,5 %), které tuto otázku zodpověděly, se po ukázkové lekci cítila naprosto uvolněně a zrelaxovaně. To podporuje tvrzení Slepíčkové (2005), která uvádí, že jazzový tanec a podobné aktivity aerobního charakteru jsou vhodné jako prostředek pro snížení stresu. Aktivity tohoto typu významně přispívají k pozitivnímu naladění a celkové

vyrovnanosti organismu, jelikož snižují úzkost, vztek, podráždění, depresi či duševní únavu.

7 ZÁVĚRY

Z analýzy získaných výsledků anketního šetření vyplynuly následující závěry:

Většina zúčastněných (60,5 % žen a 66,7 %) označila techniku „tří bodů“ za zásadní.

Z výsledků subjektivních názorů plyne, že muži i ženy pocíťovali, že nejvíce byly při lekci posilovány dolní končetiny.

Protahení posilovaných partií se studentům jevilo převážně jako dostatečné.

Náročnost taneční variace byla pro většinu studentů úměrná. Její obtížnost byla tedy pro ukázkovou lekci zvolena vhodně.

Hudební doprovod lekce oslovil a motivoval k pohybu většinu dotazovaných (86,8 % žen a 66,6 % mužů).

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Při ukázkové lekci 84,2 % žen a 83,3 % mužů slyšelo o technice „tří bodů“ poprvé. Většina účastníků tedy techniku „tří bodů“ před absolvováním ukázkové lekce neznala. Zbývající účastníci techniku „tří bodů“ znali z doslechu, praktikovat ji však nikdo neuměl.
2. Naprostá většina studentů (73,7 % žen a 91,7 % mužů) označila posilování problémových partií jako dostatečné.
3. Daná pohybová forma cvičení vyvolala převážně u žen příjemné pocity. Více než polovina žen (51,5 %) uvedla, že se po lekci cítila uvolněně a zrelaxovaně.

Vzhledem k tomu, že Fitjazz je nově vzniklý pohybový systém, existuje k této problematice prozatím jen malé množství materiálů. Proto je možno tuto práci dále využít jako zdroj hlavních informací k tomuto tématu. Byl vytvořen návrh metodického materiálu pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu, který lze dále využít.

Bylo zjištěno, že kvalitní osvojení techniky „tří bodů“ vyžaduje delší dobu nácviku. Lekce Fitjazzu v rozsahu jedné ukázkové hodiny byla tedy pouze informativního charakteru. Získané poznatky a metodický materiál mi budou přínosem v mé další lektorské činnosti.

7.1 Limity práce

- Nízká četnost sledovaného souboru (zejména mužů).
- Absence některých doplňujících otázek v nestandardizovaném listu šetření. Mohla být zařazena např. otázka vztahující se k osobnosti lektora či otázka, zda by účastníci měli zájem absolvovat další lekce Fitjazzu.
- Malý počet odborných publikací vztahujících se k tématu práce.

8 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vyhodnotit subjektivní názory účastníků na ukázkovou lekci Fitjazzu. Dále byl navržen metodický materiál pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu.

V teoretické části práce byly přiblíženy pojmy jako wellness a kvalita života, význam, druhy a doporučení pohybové aktivity či skupina aktivit body and mind. Hlavně však zde byl představen tanečně-kondiční směr, Fitjazz.

Ve výzkumné části jsme vycházeli ze stanovených cílů a úkolů. Sledovaný soubor tvořilo 50 studentů Univerzity Palackého, z toho 38 žen a 12 mužů. Věkové rozpětí žen bylo od 19 do 25 let ($20,55 \pm 1,48$ let) a mužů od 20 do 22 let ($21 \pm 0,58$ let). Lekce Fitjazzu v rozsahu jedné ukázkové hodiny byla realizována na konci listopadu 2012 v rámci předmětů vyučovaných na FTK. Studenti jednotlivých předmětů absolvovali stejnou ukázkovou lekci v délce 60 minut, kterou naleznete v příloze. K získání subjektivních názorů byl použit anketní list, který byl účastníkům distribuován ihned po ukončení lekce. Anketní list se skládal z 10 uzavřených a 4 otevřených otázek. Názory účastníků byly vyhodnoceny a zpracovány do grafů a tabulek. Poznatky získané z anketního šetření byly shrnuty ve výsledcích a diskusi.

Analýzou výsledků jsme zjistili, že žádný z účastníků o Fitjazzu před absolvováním lekce neslyšel a techniku „tří bodů“ neuměl nikdo předem praktikovat. Ukázková lekce vyvolala převážně v ženách příjemné pocity. Více než polovina žen se po lekci cítila uvolněně a zrelaxovaně.

Bylo zjištěno, že kvalitní osvojení techniky „tří bodů“ vyžaduje delší dobu nácviku. Lekce Fitjazzu v rozsahu jedné ukázkové hodiny byla tedy pouze informativního charakteru. Závěry, zjištění a vytvořený návrh metodického materiálu pro nácvik základní taneční techniky Fitjazzu mi budou přínosem pro mou další lektorskou činnost.

9 SUMMARY

The main purpose of the bachelor's thesis was to evaluate the participant's subjective opinions on a sample Fitjazz lesson. This work also contains draft methodological material focused on practice of basic dance Fitjazz technique.

The theoretical part of this thesis deals with terms such as wellness and the quality of life, importance, types and recommendation of physical activity or the group of body and mind activities. Nevertheless, this part focuses mainly on the presentation of dance-fitness oriented activity, which is Fitjazz.

In the research part we proceeded according to our goals and tasks. The observed group consisted of 50 students from the Palacký University, out of which 38 were women and 12 men. The age range for women was from 19 to 25 years ($20,55 \pm 1,48$ years) and from 20 to 22 years for men ($21 \pm 0,58$ years). Our sample Fitjazz lesson took place at the end of November 2012 within subjects taught at the Faculty of Physical Culture. These students went through the same sample 60-minute lesson, which is to be found in annexe. In order to obtain the subjective opinions we used the questionnaire sheet which was distributed to participants immediately after the end of the lesson. The questionnaire sheet consisted of 10 closed and 4 open questions. The participants' opinions were evaluated and processed into graphs and tables. Our findings gained in this survey were summarized in the results and discussion.

The analysis of the results indicated that none of the participants had heard about Fitjazz before the lesson and none of them had known how to apply the 'three points' technique. Our sample lesson provoked pleasant feelings mostly in women. More than one half of women felt relaxed and relieved.

It was found out that a good mastery of 'three points' technique requires a longer period of training. The sample Fitjazz lesson was therefore only informative. These conclusions, findings and created draft methodological material focused on practice of basic dance Fitjazz technique will contribute to my other lecturing activities.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamcová, A. (2014.). *Co je body & mind a proč cvičit pomalé formy*. Retrieved 5. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fithb.cz/cz/clanky/co-je-body-mind-a-proc-cvicit-pomale-formy.html>
- Anonymous (2013). *PortDeBras*. Retrieved 15. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.centrumtance.cz/port-de-bras>
- Bazarovová, N., & Mejová, V. (1980). *Abeceda klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Blahušová, E. (2005). *Wellness; Fitness*. Praha: Karolinum.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada Publishing.
- Buzková, K. (2006). *Fitness jóga: Harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada Publishing.
- Čelikovský, S. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury. P-Ž*. Praha: Olympia.
- Dobry, L., & Hendl, J. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Haladová, E., & Nechvátalová, L. (1997). *Vyšetřovací metody hybného systému*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Hendl, J., Dobry, L. et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Hoeger, S. A., & Heger, W. K. (2009). *Fitness and Wellness*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2012). *Pilates anatomie: váš ilustrovaný průvodce cvičením na podložce* (P. Žižlavská, Trans.). Brno: CPress. (Original work published 2011)
- Knížetová, V., & Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia.
- Kos, B., & Wálová, Z. (1988). *Kondiční gymnastika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Kozlíčková, M. (2012). *Fitjazz: Tančit může každý*. Retrieved 5. 8. 2013 from the World Wide Web: <http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/fitjazz-tancit-muze-kazdy>
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kukačka, V. (2010a). Pravidelný pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. In V. Kukačka (Eds.), *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví* (pp. 5-13). České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Kukačka, V. (2010b). Současný životní styl a jeho nedostatky. In V. Kukačka (Eds.), *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví* (pp. 144-149). České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Lamschová, P., & Bičíková, Z. (2012). *Učte se vnímat a poznávat své tělo*. Retrieved 10. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://www.fitweb.cz/clanky/pohyb/458350-ucte-se-vnimat-a-poznavat-sve-telo>
- Lojtková, D. (2012). *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Praha: Grada Publishing.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing.
- Mann, M. (2009). *Pilates: Cesta k harmonii těla a mysli* (M. Kittová, Trans.). Čestlice: Rebo. (Original work published 2004)
- Matzner, A., Poledňák, I., & Wasserberger I. et al. (1983). *Encyklopedie jazzu a moderní populární hudby*. (2nd ed.) Praha: Editio Supraphon.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mostecká, D. (2013). *Proč je důležité věnovat se chodidlům*. Retrieved 5. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.bebalanced.cz/clanky.php?id=20>
- Neubertová, R. (2014). *Chi-Toning*. Retrieved 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://aerobicstyl.cz/magazin/clanek/chi-toning-128/>
- Peerová, H. (2010). *MgA. Helena Peerová*. Retrieved 10. 11. 2013 from the World Wide Web: <http://www.tancitmuzekazdy.cz/articles/helena-peerova>
- Peerová, H. (2011). *Fitjazz*. Retrieved 5. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fitjazz.eu>
- Pokorný, F. (1975). *Základné prvky džezového baletu*. Bratislava: Osvetový ústav.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Srdečný, V., Osvaldová, V., & Srdečná, H. (1997). *Správné držení těla*. Plzeň: Pedagogické centrum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Šimek, R. (1981). *Džezgymnastika: Hudba – rytmus – pohyb*. Praha: Olympia.
- Toufarová, H. (2003). *Aerobik s dětmi Plus*. Olomouc: Hanex.
- Vaganovová, A. J. (1980). *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Véle, F. (1995). *Kineziologie posturálního systému*. Praha: Karolinum.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton.
- Velínská, L. (2008). *Speciální učební text: Kurz Instruktor Body and mind* [Učební texty]. Brno: Fitness Blue Gym Academy.
- Wessel-Therhorn, D. (2000). *Jazz dance training*. (2nd ed.) Oxford: Meyer & Meyer Sport.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Nejvíce používané základní pozice

Příloha 2. Návrh lekce Fitjazzu

Příloha 3. Anketní list

Příloha 4. Seznam obrázků

Příloha 1. Nejvíce používané základní pozice

Pozice dolních končetin



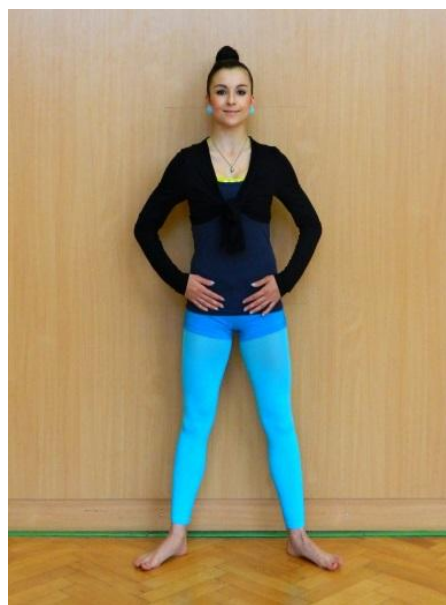
Obrázek 30. První pozice paralelní
(stoj spojný)



Obrázek 31. První pozice vytočená
(stoj spatný)



Obrázek 32. Druhá pozice paralelní
(stoj rozkročný, paralelní postavení chodidel)



Obrázek 33. Druhá pozice vytočená
(stoj rozkročný)



Obrázek 34. Passé



Obrázek 35. Passé z boku

(skrčení přednožmo, špička zevnitř na koleno)



Obrázek 36. Relevé

(výpon)

Pozice horních končetin



Obrázek 37. Přípravná pozice protažená
(připažit)



Obrázek 38. První pozice
(mírně pokrčit předpažmo zevnitř dolů)



Obrázek 39. Zkrácená první pozice
(skrčit upažmo)



Obrázek 40. Druhá pozice
(mírně pokrčit upažmo vpřed)



Obrázek 41. Druhá pozice z boku



Obrázek 42. Druhá pozice protažená
(upažit)



Obrázek 43. Druhá pozice protažená z boku



Obrázek 44. Třetí pozice
(mírně pokrčit vzpažmo zevnitř vpřed)



Obrázek 45. Třetí pozice z boku



Obrázek 46. Třetí pozice protažená
(vzpažit)



Obrázek 47. „Vé“ pozice
(vzpažit zevnitř)



Obrázek 48. Čtvrtá pozice otevřená
(mírně pokrčit připažmo předloktí stranou)



Obrázek 49. Čtvrtá pozice zavřená
(mírně pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle)



Obrázek 50. Pátá pozice zavřená
(skrčit připažmo, ruce zepředu před ramena)

Příloha 2. Návrh lekce Fitjazzu

Slovníček používaných termínů

battement tendu	vysunutí kročné nohy na špičku a zpět
demi-plié	podřep
• v první pozici paralelní	podřep spojný
• v první pozici vytočené	podřep spatný
• ve druhé pozici vytočené	podřep rozkročný
grand-plié	dřep
• ve druhé pozici vytočené	dřep rozkročný
harmonická poloha	leh pokrčmo mírně roznožný, opěrné body zatlačit do země a nadzvednuté prsty nohou roztáhnout do šířky
chassé	poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun

pozice dolních končetin

první pozice paralelní	stoj spojný
první pozice vytočená	stoj spatný
druhá pozice vytočená	stoj rozkročný
passé	skrčení přednožmo, špička zevnitř na koleno
relevé	výpon

pozice horních končetin

přípravná pozice protažená	připažit
druhá pozice	mírně pokrčit upažmo vpřed
druhá pozice protažená	upažit
třetí pozice protažená	vzpažit
čtvrtá pozice otevřená	mírně pokrčit připažmo předloktí stranou
čtvrtá pozice zavřená	mírně pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle
pátá pozice zavřená	skrčit připažmo, ruce zepředu před ramena

Při popisu dílčích cviků byly použity následující zkratky:

VP – výchozí pozice L – levá P – pravá

1. Warm Up

doporučená hudební předloha: *Eva Cassidy – The Water is Wide*

- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačení chodidel od země srovnáme tělo do osy
1. – 16. *předehra*
1. – 4. s výdechem demi-plié s pažemi volně spuštěnými k zemi
5. – 8. s nádechem dopneme kolena do stoje rozkročného, paže zvedáme obloukem nahoru do vzpažení
- 4x opakujeme (4x8 dob)
- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se od „tří bodů“
1. – 4. s výdechem vlna trupem dolů, až do demi-plié, paže v páté pozici
5. – 8. s nádechem postupně „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru
- 4x opakujeme (4x8 dob)
- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se od „tří bodů“
1. – 2. úklon vpravo, výdrž – uvolníme šíji tak, aby hlava „padala“ k zemi
3. – 8. pokračujeme přes předklon až do úklonu vlevo
9. – 14. přes předklon se vrátíme zpět do úklonu vpravo
15. – 16. srovnáme tělo do osy
17. – 24. čistý úklon trupu vpravo, L ve vzpažení
25. – 26. demi-plié a přes ohnutý předklon plynule přejdeme z úklonu do předklonu
27. – 28. vlna trupem dolů, paže v páté pozici
29. – 32. pomalu „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli do osy
- totéž zopakujeme vlevo
- 4x opakujeme (4x32 dob)
- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se od „tří bodů“
1. – 4. „rolujeme“ páteř obratel po obratli vpřed do hlubokého předklonu, dlaně položíme na zem, uvolníme krční páteř
5. – 8. zahřejeme a zaktivujeme svaly dolních končetin v grand plié
9. – 16. dopneme kolena do stoje rozkročného, výdrž
17. – 24. pomalu se plynule vrátíme zpět do grand plié

25. – 32. „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru a srovnáme se do osy
- 2x opakujeme (2x32 dob)
- VP: první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“
 1. – 2. ve stoji s pažemi ve třetí pozici protažené roztáhneme prsty na ruku a nejprve maximálně zvýšíme napětí, jako bychom se chtěli tahem vzhůru rozpúlit v pase, nadechneme se
 3. – 8. s výdechem stlačíme břišní stěnu směrem k páteři, uvolníme napětí v pažích, nohou i zádech a zvolna se sbalíme do předklonu, snížíme těžiště provedením demi-plié

- 4x opakujeme (4x8 dob)
 - VP: první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“
 1. – 4. kroužek P ramenem vzad, navážeme vlnu trupem dolů s pažemi volně spuštěnými k zemi
 5. – 8. postupně „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru a srovnáme tělo do osy
 9. – 12. kroužek L ramenem vzad, navážeme vlnu trupem dolů s pažemi volně spuštěnými k zemi
 13. – 16. postupně „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru a srovnáme tělo do osy

- totéž v: první pozici vytočené
široké druhé pozici vytočené

- 3x opakujeme (3x16 dob)

2. Základní taneční technika

2.1 Odvíjení chodidla

doporučená hudební předloha: *Ike & Tina Turner – Why I Sing The Blues*

- VP: první pozice paralelní, odtlačíme se chodidly od podlahy
- odvineme L chodidlo na „pološpičku“, dopneme nárt, vrátíme zpět na „pološpičku“ a vrátíme na „tři body“ + totéž P chodidlo – nejprve vše na 2 doby, poté v tempu
- střídavé pérování P a L chodidla – vždy na 2 doby
- střídavé pérování P a L chodidla – 2x pomalu + 3x v tempu (celkem 1x8 dob)

- + přidáme práci paží:
- | | |
|---------|----------------------------|
| 1. – 2. | pátá pozice zavřená |
| 3. – 4. | třetí pozice protažená |
| 5. – 6. | druhá pozice protažená |
| 7. – 8. | přípravná pozice protažená |

Paže nejprve nacvičujeme samostatně, poté spojíme s pohybem dolních končetin. Můžeme přidat otáčení celého těla vždy o 90°.

- první pozice paralelní, vytáhneme se na vysoké relevé, pomalu „sejdeme“ na „tři body“ a protřepeme nohy
- celé, nebo jen některou část, můžeme zopakovat v první pozici vytočené

2.2 Battement tendu

doporučená hudební předloha: *Eva Cassidy – Wade in the Water*

- VP: první pozice paralelní, odtlačením chodidel od podlahy srovnáme tělo do osy
 - 1. – 12. 3x battement tendu P vpřed
 - 13. – 16. kroužek P ramenem vzad + vlna trupem vpřed a postupně „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru

+ totéž stranou, vzad, stranou (celkem 4x16 dob)

- celé opakujeme od L nohy
- VP: první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“
 - 1. – 2. stoj přednožný pravou, výdrž
 - 3. – 4. přednožit dolů, výdrž
 - 5. – 6. stoj přednožný pravou, výdrž
 - 7. – 8. první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“
 - 9. – 12. battement tendu P vpřed
 - 13. – 16. battement tendu P vpřed v tempu

- totéž od L nohy

- celé opakujeme stranou, vzad, stranou (celkem 4x32 dob)

Přidáme práci paží stejně jako při odvíjení a pérování chodidla. Paže nejprve zopakujeme samostatně (4x8 dob), poté přidáme i pohyb dolních končetin (4x32 dob).
- VP: první pozice paralelní, vysoké relevé, pomalu položíme paty na zem a odtlačíme se chodidly od podlahy, protřepeme nohy

2.3 Plié

doporučená hudební předloha: *Eric Clapton – It Was You*

- demi-plié

VP: první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“

1. – 16. 4x demi-plié a srovnáme tělo zpět do osy

- totéž v: první pozici vytočené
široké druhé pozici vytočené
první pozici vytočené

- celkem 4x16 dob

- pérování v demi-plié

VP: první pozice paralelní, odtlačíme se od „tří bodů“

1. – 8. 2x demi-plié a srovnáme tělo zpět do osy

9. – 16. demi-plié a 7x pérujeme v demi-plié

- totéž v: první pozici vytočené
široké druhé pozici vytočené
první pozici vytočené

- celkem 4x16 dob

Zapojíme stejnou práci paží jako při odvíjení chodidla a při battement tendu. Paže opět nejdříve nacvičujeme samostatně.

- plié s odvíjením chodidla

VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se chodidly od podložky

1. – 2. demi-plié

3. – 4. v demi-plié P chodidlo odvineme na „pološpičku“ a nárt se snažíme protlačit co nejvíce vpřed

5. – 12. P chodidlo zůstává na „pološpičce“, 8x pérujeme v demi-plié

13. – 14. P chodidlo položíme zpět na „tři body“

15. – 16. plynule se vrátíme zpět do široké druhé pozice vytočené a odtlačení chodidel od podlahy srovnáme tělo do osy

Totéž zopakujeme s odvinutím L chodidla.

- celkem 2x32 dob

- protřepeme nohy, protáhneme svaly přední strany stehna (m. quadriceps femoris) a svaly lýtkové

2.4 Izolace

doporučená hudební předloha: *Gloria Estefan – Conga*

- suny pánve

VP: první pozice paralelní, v demi-plié se odtlačíme chodidly od podlahy, paže fixujeme ve čtvrté pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 2. vysuneme pánev stranou vpravo
3. – 4. vrátíme pánev zpět do středové základní pozice
5. – 6. vysuneme pánev stranou vlevo
7. – 8. vrátíme pánev zpět do středové základní pozice

Několikrát opakujeme (4x8 dob), poté zrychlíme tempo (2x8 dob). Totéž provádíme vpřed a vzad. Pro obměnu lze zastavení ve středové základní pozici vynechat.

- čtverec pánví

VP: první pozice paralelní, v demi-plié se odtlačíme chodidly od podlahy, paže fixujeme ve čtvrté pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 16. 2x pomalý čtverec pánví vpravo (pánev podsadit, vysunout vpravo, vysadit, vysunout vlevo)
17. – 32. 4x čtverec pánví vpravo v tempu

Totéž opakujeme vlevo (celkem 2x32 dob).

- kroužky pánví

VP: první pozice paralelní, v demi-plié se odtlačíme chodidly od podlahy, paže fixujeme ve čtvrté pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 16. 4x kroužek pánví vpravo
17. – 32. 4x kroužek pánví vlevo

- suny hrudníku

VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se chodidly od podlahy, paže fixujeme ve druhé pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 2. vysuneme hrudník vpravo
3. – 4. vrátíme hrudník zpět do středové pozice

- 5. – 6. vysuneme hrudník vlevo
- 7. – 8. vrátíme hrudník zpět do středové pozice

Několikrát opakujeme (4x8 dob), poté opakujeme v tempu (2x8 dob). Totéž provádíme vpřed a vzad. Zastavení ve středové pozici lze opět vynechat.

- čtverec hrudníkem:

VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se chodidly od podlahy, paže fixujeme ve druhé pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 16. 2x pomalý čtverec hrudníkem vpravo

17. – 32. 4x čtverec hrudníkem vpravo v tempu

Totéž opakujeme vlevo (celkem 2x32 dob).

- kroužky hrudníkem

VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se chodidly od podlahy, paže fixujeme ve druhé pozici a otevřenými dlaněmi tlačíme silou před sebe

1. – 16. 4x kroužek hrudníkem vpravo

17. – 32. 4x kroužek hrudníkem vlevo

- Protřepeme nohy a paže.

2.5 Vazebný prvek

doporučená hudební předloha: *Robbie Williams – Things*

- chassé

VP: první pozice paralelní

1. – 2. P noha 1x chassé vpřed diagonálně do pravého předního rohu sálu, současně s přinožením L nohy se natočíme do druhé diagonály

3. – 4. L noha 1x chassé vpřed diagonálně do levého předního rohu sálu

5. – 6. P noha 1x chassé vzad diagonálně do pravého zadního rohu sálu, současně s přinožením L nohy se natočíme do druhé diagonály

7. – 8. L noha 1x chassé vzad diagonálně do levého zadního rohu sálu

Poté se otočíme o 90° vpravo a celé opakujeme. Provádíme do všech stran a několikrát opakujeme. Celé lze provést i od L nohy vlevo.

3. Kompenzačně-posilovací blok

3.1 Harmonická poloha

Leh pokrčmo mírně roznožený – zatlačit opěrné body do země a nadzvednuté prsty nohou roztáhnout do šířky. Tlačíme chodidly do podlahy takovou silou, aby tělo „povyrostlo“ do dálky směrem za temenem, bedra se přitiskla k podložce, ale pánev se neodlepila od země. Zkontrolujeme, že při nádechu se nám zvedá oblast kolem pupíku, což je důsledek aktivace bráničního dýchání. Abychom si uvědomili rozdíl, můžeme povolit tlak chodidel do podložky a sledujeme, jak se váha vrátí dolů, směrem ke kostrči.

3.2 Břicho

- **Cvik na přímý břišní sval** – harmonická poloha, skrčit upažmo povýš, ruce v týl, prsty nejsou propleteny.
 - a) S výdechem pomalu tahem zvedáme trup od podložky. Bradu přitahujeme do hrdelní jamky a páteř se postupně odvíjí od podložky až po dolní úhly lopatek. Zde chvíli setrváme a vrátíme se zpět do základní polohy. Cvik opakujeme 16x.
 - b) Poté setrváme nahoře a provádíme pouze malé hmity (4x8 hmitů).
Při předklonu nesmí docházet k tzv. „předsunu“ brady, při kterém se brada sune lineárně vpřed. Dýchání je plynulé. Pohyb nesmí být proveden tzv. „švihem“ trupu. Po celou dobu provádění cviků aktivně tlačíme chodidla a bedra do země.

- **Cvik na šikmé břišní svaly** – harmonická poloha, skrčit upažmo povýš, ruce v týl, prsty nejsou propleteny.
 - a) S výdechem pomalu tahem pootočíme a nadzvedneme trup vpravo. Levou paži současně předpažíme poníž křížem k pravé patě. Bradu přitahujeme do hrdelní jamky. Trup se tahem zvedá od podložky pouze po dolní úhly lopatek, zde pohyb končí a vracíme se zpět do základní polohy. Cvik opakujeme 16x.
 - b) Poté setrváme nahoře a provádíme pouze malé hmity (4x8 hmitů).
Dáváme pozor, aby při předklonu nedocházelo k tzv. „předsunu“ brady, při kterém se brada sune rovně vpřed. Pohyb nesmí mít proveden tzv. „švihem“ trupu. Dýcháme plynule. Cvik provedeme symetricky na obě strany. Celou dobu aktivně tlačíme chodidla a bedra do země.

- **Cvik na komplexní posílení břicha** – leh na zádech, mírně pokrčit přednožmo, pomyslně se odtláčíme chodidly od stropu. Pracují jen dolní končetiny, břicho je uvolněné. Mírně pokrčit přednožmo dolů, abychom zapojili celý břišní lis. Snažíme se najít takový úhel, aby břicho zabíralo, ale bedra zůstala přitisknuta k podložce.
 - a) V malém rozsahu pohybujeme nohama ze strany na stranu. Celou dobu se aktivně pomyslně odtláčujeme chodidly od stropu.
 - b) Provádíme malé kroužky vpravo i vlevo při neustálé aktivaci chodidel.
 - c) V základní poloze s odtlačenými chodidly šikmo vzhůru přidáme pomyslné odtlačení dlaní od stropu a setrváme.

Každý cvik můžeme proložit krátkým odpočinkem v lehu na zádech, vzpažit. Lehce se prohne v zádech v oblasti beder a vytahujeme se do dálky – vytvoříme napětí mezi horními a dolními končetinami. Poté povolíme.

Následuje cvik na protažení čtyřhranného svalu bederního (m. quadratus lumborum): leh skrčmo, předkloníme hlavu, brada směřuje do hrdelní jamky, uchopíme rukama kolena. Přitahujeme kolena k hrudníku, čímž zvyšujeme účinek protahovacího cviku. Ramena jsou uvolněná a plynule dýcháme.

3.3 Hýždě - harmonická poloha, upažit poníž, chodidla i dlaně jsou na podložce.

- a) Stáhnutím hýžd'ových svalů podsadíme pánev nad podložku tak, aby trup a stehna tvořily jednu přímku a vrátíme pánev zpět. Hmotnost těla je rozložena na ramena, neprohýbáme v bedrech. Cvik opakujeme 16-32x.
- b) Setrváme v podsazení pánve a provádíme pouze malé hmyty vzhůru. Cvik opakujeme 16x.
- c) Setrváme v podsazení pánve a střídavě přibližujeme a vzdalujeme kolena k sobě a od sebe. Po celou dobu aktivně tlačíme opěrné body do země a zapojujeme hýžd'ové svaly. Opakujeme 16x.
- d) Setrváme v podsazení pánve a střídavě uvolňujeme jednu a druhou polovinu hýždí. Uvolněnou stranu pánve necháme klesnout k zemi a vrátíme ji zpět. Opakujeme 8-24x na každou stranu.

Poté v lehu na zádech přitáhneme skrčená kolena k hrudníku, čímž protáhneme čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum).

Následuje protažení hýžd'ových svalů a svalů zadní strany stehna. V lehu na zádech položíme kotník pokrčené levé nohy na stehno nohy pravé a pažemi přitáhneme obě dolní končetiny k hrudníku. Setrváme v pozici, ve které pociťujeme protažení. Po výdrži nohy vystřídáme.

3.4 Paže

- **Cvik 1 – trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)**

V sedu pokrčit mírně roznožmo a rukama se opřeme za tělem tak, že prsty směřují vpřed. Aktivně se odtlačíme dlaněmi od podložky a tělo nakloníme mírně vzad. Skrčením paží provedeme mírný klik vzadu za neustálé aktivace dlaní a vrátíme se zpět. Opakujeme 8-16x.

- **Cvik 2 – paže a prsní svaly**

V sedu přetočíme kolena a trup vlevo a opřeme se o ruce, prsty směřují proti sobě. Provedeme 8-16 kliků. Dlaněmi se celou dobu aktivně odtlačujeme od podložky. Po krátkém odpočinku zopakujeme s přetočením vpravo.

Následuje protažení paží a zápěstí.

3.5 Odtlačení od „tří bodů“ do stoje

Celý kompenzačně-posilovací blok zakončíme odtlačení chodidel a pomalým „vyrolováním“ do stoje. Začneme v podřepu, kde si chodidlo správně nastavíme. Nejprve pouze tlačíme opěrné body do podložky a pozvolna za stále silnějšího tlaku chodidel do země dopneme kolena a „vyrolujeme“ tělo obratel po obratli až do stoje.

4. Taneční variace

doporučená hudební předloha: skladba *All That Jazz* z muzikálu Chicago

Doby a takty:

- 1. – 32. *předehra*
- 1. – 8 *Come on, Babe*
Why don't we paint the town?
- 1. – 4. *mezihra*
5. – 8. *And All That Jazz*
- 1. – 4. *I'm gonna rouge my knees*
5. – 8. *And roll my stockings down*

- 1. – 4. *mezihra*
- 5. – 8. And All That Jazz
- 1. – 4. Start the car
- 5. – 8. I know a whoopee spot
- 1. – 4. Where the gin is cold
- 5. – 8. but the piano's hot
- 1. – 4. It's just a noisy hall
- 5. – 8. Where there's a nightly brawl
- 1. – 4. And All
- 5. – 8. That
- 1. – 4. Jazz
- 5. – 8. *dohra*

- 1. – 32. libovolné pózy
- 1. – 2. Postavíme P nohu stranou na „pološpičku“ s částečným přenesením váhy. Boky vysuneme vpravo, P paži zvedneme do třetí pozice protažené dlaní ven.
- 3. – 4. Přejdeme P nohou křížem před L do plié, paži spustíme dolů.
- 5. – 6. = 7. – 8. od L nohy
- 1. Znovu postavíme P nohu stranou na „pološpičku“ s částečným přenesením váhy a vysunutím pánve vpravo, P paži zvedneme do třetí pozice protažené dlaní ven.
- 2. Zhoupneme pánev vlevo s přenesením váhy vlevo, L dlaň položíme na kyčel.
- 3. – 4. Vysuneme pánev vpravo a váhu rozložíme mezi obě dolní končetiny.
- 5. – 6. Opíšeme pánví kroužek vlevo. Začneme vysunutím pánve vlevo, pokračujeme vzad, vpravo a vpřed.
- 7. Přetočíme se do diagonály (do pravého předního rohu), paže zvedneme do třetí pozice protažené dlaněmi ven.
- 8. Provedeme záklon – udržíme tah paží vzhůru a protaženou krční páteř, respektujeme vlastní možnosti rozsahu pohybu.
- 1. – 2. Ostře vykopneme L vpřed. Využijeme síly švihů paží vzad a malého předklonu.

- 3. – 4. Chassé L vpřed do diagonály: vykročíme L vpřed na pološpičku, odrazíme se a v malém výskoku srazíme nohy k sobě, poté pokračujeme krokem L vpřed.
- 5. Skrčíme P na vysoké passé a vykročíme křížem před L.
- 6. Skrčíme L na vysoké passé a vykročíme křížem před P.
- 7. – 8. Opakujeme kroky přes passé P a L.
- 1. – 2. Vykročíme P nohou stranou do plié a tělo vedeme vlnou vpravo do úklonu vpravo. Paže volně doprovází pohyb.
- 3. – 4. Chassé stranou vlevo, tělo zůstává v úklonu.
- 5. – 6. Vlnou přeneseme tělo do úklonu vlevo.
- 7. – 8. Hlavu ostře otočíme vpravo.
- 1. – 2. Přeneseme váhu stranou na P nohu do demi-plié, L unožit dolů, otočíme hlavu vlevo a L ruku odtlačíme vpravo.
- 3. Vykročíme L křížem před P, hlava rovně.
- 4. Ukročíme P stranou.
- 5. – 6. Přeneseme váhu stranou na L nohu do plié, P nohu zvedneme stranou, otočíme hlavu vpravo a P ruku odtlačíme vlevo.
- 7. Vykročíme P křížem před L.
- 8. Ukročíme L stranou.
- 1. – 2. Krokem L křížem před P se odrazíme do výskoku s unožením L. Otevřením paží si můžeme dopomoci k většímu odrazu a stabilitě.
- 3. Přejdeme do plié na L křížem před P.
- 4. Pokračujeme krokem P směrem do předního pravého rohu.
- 5. – 6. Našlápnutím na L „pološpičku“ otočíme piruetu vpravo, P přiložíme na passé.
- 7. – 8. Piruetu zakončíme dvěma kroky vpřed do diagonály do předního pravého rohu, vykročujeme P nohou.
- 1. Krokem P vpřed přejdeme do mírného předklonu.
- 2. Přísunem L předklon prohloubíme.
- 3. – 4. Krokem P nohou vzad a přísunem L vyrolujeme tělo zpět do osy.
- 5. – 8. Pokračujeme čtyřmi kroky po kroužku vpravo, vykročíme pravou.

- 1. – 2. Přísunem P do demi-plié přejdeme do předklonu a spustíme paže k zemi.
- 3. – 4. Pokračujeme „odrolováním“ těla do osy.
- 5. – 8. Přejdeme až na relevé. Paže podél těla zvedneme do protažené třetí pozice, až do maximálního napětí.
- 1. – 8. Natočíme se mírně vlevo, váhu přeneseme více na L nohu a P patu odlepíme od podložky. Postupně prohlubujeme demi-plié a sbalíme tělo do předklonu.

5. Cool Down

doporučená hudební předloha: *Louis Armstrong – What A Wonderful World*

- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačím chodidel od podložky srovnáme tělo do osy
 - 1. – 8. *předehra*
 - 1. – 4. s výdechem demi-plié s pažemi volně spuštěnými k zemi
 - 5. – 8. s nádechem dopneme kolena do stoje rozkročného, paže zvedáme obloukem nahoru do vzpažení

- opakujeme 2x (2x8 dob)
- VP: široká druhá pozice vytočená, odtlačíme se od „tří bodů“
 - 1. – 2. čistý úklon vpravo, L vzpažit
 - 3. – 4. demi-plié a přes ohnutý předklon plynule přejdeme z úklonu do předklonu
 - 5. – 6. vlna trupem dolů, paže v páté pozici
 - 7. – 8. postupně „vyrolujeme“ páteř obratel po obratli nahoru a srovnáme tělo do osy

- totéž zopakujeme vlevo (celkem 2x8 dob)
- VP: první pozice vytočená, odtlačíme se od „tří bodů“
 - 1. – 4. v první pozici vytočené zvedneme paže do třetí pozice a spojíme je propletením prstů
 - 5. – 8. zatlačíme chodidla do země a paže směrem do stropu, srovnáme osu těla
 - 9. – 12. vysuneme pánev vpravo a pootočíme hlavu vpravo, vrátíme pánev zpět

13. – 16. vysuneme pánev vlevo a pootočíme hlavu vlevo, vrátíme pánev zpět

17. – 32. = 9. – 16.

- celé 2x opakujeme

- VP: první pozice paralelní, odtlačení od „tří bodů“ srovnáme tělo do osy

Příloha 3. Anketní list

Anketní list

Vyplňte prosím ihned po ukončení ukázkové lekce. Anketní list je anonymní a získané údaje budou použity výhradně pro zpracování mé bakalářské práce. U uzavřených otázek zaškrtněte pouze jednu vami zvolenou variantu, u otevřených otázek prosím vypište slovy.

Děkuji za vyplnění.

Barbora Zemanová, studentka 3. ročníku
obor tělesná výchova - biologie

1) Vaše pohlaví:

- žena
- muž

2) Váš věk: _____ **3) Ročník studia:** _____ **4) Studijní obor:** _____

5) Lekce byla spíše:

- posilovací
- taneční
- obě výše jmenované složky byly vyvážené

6) Při lekci jsem posílil(a) nejvíce:

- svalstvo dolních končetin
- svalstvo horních končetin
- břišní svalstvo
- hýžd'ové svalstvo
- tělo bylo posilováno rovnoměrně

7) Posilování problémových partií bylo:

- nedostatečné
- dostatečné
- příliš náročné

8) Protážení posilovaných partií bylo:

- nedostatečné
- dostatečné
- příliš náročné

9) Taneční variace byla:

- příliš snadná
- úměrná
- příliš náročná

10) Techniku „tří bodů“:

- slyšel(a) jsem o ní poprvé
- jsem již znal(a), ale pouze z doslechu
- jsem již uměl(a) praktikovat

11) Techniku „tří bodů“ považuji v lekci fitjazzu za:

- zásadní
- dobrou, ale ne nezbytnou
- zbytečnou

12) Hudební doprovod lekce:

- se mi líbil a motivoval mě k pohybu
- nijak jsem ho nevnímal
- se mi nelíbil

13) Jaký je Váš vztah k tanci a k estetickému pohybovému projevu?

- Je pozitivní, aktivně se mu věnuji ve svém volném čase.
- Je pozitivní, ale nevěnuji se mu.
- O tento typ pohybové aktivity se nezajímám a nic mi neříká.

14) Vyvolala ve Vás lekce nějaké pocity? Pokud ano, jaké? (Prosím, vypište).

Příloha 4. Seznam obrázků

Obrázek 1. Dimenze wellness	11
Obrázek 2. Opěrné body nohy	22
Obrázek 3. Technika „tří bodů“	23
Obrázek 4. Nejčastější chyby	23
Obrázek 5. Zevní rotátory kyčle	24
Obrázek 6. Správné držení těla	26
Obrázek 7. Četnost studentů dle ročníku studia	32
Obrázek 8. Četnost studentů dle studijních oborů	33
Obrázek 9. Odvíjení chodidla	36
Obrázek 10. Pérování	37
Obrázek 11. Battement tendu paralelně	38
Obrázek 12. Izolace pánve vpřed a vzad	40
Obrázek 13. Izolace pánve stranou	40
Obrázek 14. Izolace hrudníku vpřed a vzad	41
Obrázek 15. Izolace hrudníku stranou	41
Obrázek 16. Úklony hlavy stranou	42
Obrázek 17. Předklon hlavy	43
Obrázek 18. Otáčení hlavy	44
Obrázek 19. Plié	45
Obrázek 20. Plié – nejčastější chyby	45
Obrázek 21. Plié s odvíjením chodidla	46
Obrázek 22. Obeznamení s technikou „tří bodů“ před absolvováním lekce	47
Obrázek 23. Hodnocení důležitosti techniky tří bodů	48
Obrázek 24. Posouzení charakteru lekce	48
Obrázek 25. Hodnocení posilování problémových partií	49
Obrázek 26. Hodnocení protažení posilovaných partií	50
Obrázek 27. Náročnost taneční variace	50
Obrázek 28. Hodnocení hudebního doprovodu lekce	51
Obrázek 29. Pocity z ukázkové lekce	52
Obrázek 30. První pozice paralelní	63
Obrázek 31. První pozice vytočená	63

Obrázek 32. Druhá pozice paralelní	63
Obrázek 33. Druhá pozice vytočená	63
Obrázek 34. Passé	64
Obrázek 35. Passé z boku	64
Obrázek 36. Relevé	64
Obrázek 37. Přípravná pozice protažená	65
Obrázek 38. První pozice	65
Obrázek 39. Zkrácená první pozice	65
Obrázek 40. Druhá pozice	66
Obrázek 41. Druhá pozice z boku	66
Obrázek 42. Druhá pozice protažená	66
Obrázek 43. Druhá pozice protažená z boku	66
Obrázek 44. Třetí pozice	67
Obrázek 45. Třetí pozice z boku	67
Obrázek 46. Třetí pozice protažená	67
Obrázek 47. „Vé“ pozice	67
Obrázek 48. Čtvrtá pozice otevřená	68
Obrázek 49. Čtvrtá pozice zavřená	68
Obrázek 50. Pátá pozice zavřená	68