

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO MAŽORETKOVÝ SPORT A PRÁCI
S DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Valérie Kordíková

Studijní program: Tvma/ČJmi

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Valérie Kordíková

Název práce: Průpravná cvičení pro mažoretkový sport a práci s dětmi mladšího školního věku

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření průpravných cvičení a námětových karet pro mažoretkový sport. Práce dále také charakterizuje pojem pohybová aktivita, volnočasová aktivita a seznamuje čtenáře s mažoretkovým sportem a s asociací IFMS. Dále popisuje mladší školní věk a věkové zvláštnosti ve spojitosti se strečkem a flexibilitou. Cílem práce je vytvoření souboru průpravných cvičení, které se věnují určitým oblastem a je při nich využíváno náčiní pom pom. Inspirace k průpravným cvičením byla čerpána ze starší literatury. Cvičení byla dále ověřena v mažoretkovém týmu Mona Náchod. Výsledkem práce je zásobník průpravných cviků s náčiním pom pom, které mohou sloužit dalším trenérům a učitelům tělesné výchovy.

Klíčová slova:

Rozcvička, mažoretkový sport, předškolní věk, tanec, průprava, pom pom

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Valérie Kordíková**Title:** Preparatory exercises for majorette sport and work with children of younger school age**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2024**Abstract:**

The bachelor thesis focuses on the creation of preparatory exercises and theme cards for majorette sport. The thesis also characterizes the concept of physical activity, leisure activity and introduces the reader to the sport of majorette and the IFMS association. It also describes the younger school age and age specifics in relation to stretching and flexibility. The aim of the work is to create a set of preparatory exercises that address specific areas and use pom pom equipment. Inspiration for the preparatory exercises was drawn from older literature. The exercises were further tested in the Mona Náchod majorette team. The result of the work is a stack of preparatory exercises with pom pom equipment, which can serve other coaches and physical education teachers.

Keywords:

Warm-up, majorette sport, preschool age, dance, training, pom pom

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

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

V Olomouci dne 12. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucí práce PaedDr. Soně Formánkové Ph.D. za milý přístup, vstřícnost, pomocnou ruku a cenné rady při psaní mé bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pohybová aktivita	10
2.2 Volnočasová aktivita	10
2.2.1 Mažoretky a volný čas	11
2.2.2 Sdružování dětí a mládeže	11
2.3 Mažoretkový sport.....	12
2.4 Asociace International Federation of Majorettes Sport – IFMS.....	12
2.4.1 Pravidla.....	13
2.4.2 Kategorie	13
2.4.3 Věkové kategorie.....	14
2.4.4 Rozhodčí	15
2.4.5 Principy hodnocení.....	16
2.5 Historie	17
2.6 Mona Náchod – mažoretkový tým	18
2.6.1 Rozhovor s hlavní vedoucí týmu Monikou Bergerovou	20
2.7 Mladší školní věk.....	21
2.7.1 Pohybový vývoj.....	22
2.7.2 Sociální a psychický vývoj.....	22
2.8 Strečink a flexibilita v souvislosti s věkovými zvláštnostmi dětí.....	23
2.8.1 Věkové zvláštnosti dětí.....	24
3 Cíle.....	25
3.1 Hlavní cíl.....	25
3.2 Dílčí cíle.....	25
4 Metodika	26
4.1 Postup a metody sběru dat	26
4.2 Výzkumný soubor	26

5	Výsledky.....	28
5.1	Průpravné cviky – hlava	28
5.2	Průpravné cviky – horní končetiny.....	29
5.3	Průpravné cviky – trup.....	35
5.4	Průpravné cviky – dolní končetiny	42
5.5	Pracovní karty	50
5.5.1	Žlutá karta.....	50
5.5.2	Zelená karta	52
5.5.3	Modrá karta	54
6	Diskuse.....	57
7	Závěry	58
8	Souhrn	59
9	Summary.....	60
10	Referenční seznam	61
11	Přílohy.....	63
11.1	Obrázkové přílohy.....	63

1 ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala soubor průpravných cvičení vhodných pro mažoretkový sport. Tomuto sportu jsem se věnovala jako aktivní závodnice 14 let. Momentálně působím jako trenér malých formací v týmu Mona Náchod. Inspirací pro moje téma bakalářské práce byly rozcvičky na začátcích tréninků, které byly už několik let stále stejné. Tento stereotyp způsobil, že malé holčičky přestaly cviky správně provádět, protože je rozcvičky přestaly bavit.

Průpravné cviky a strečink jsou ale jednou z nejdůležitějších částí tréninků, proto je důležité rozcvičky obměňovat a stále děti motivovat, aby byly cviky prováděny správně. Vedou nás k rozvoji flexibility, rovnováhy a také se děti učí vnímat své tělo a jeho možnosti. Rozcvičení by mělo předcházet každé hlavní části tréninku u všech sportů. Ani v tělesné výchově by se na tuto část hodiny nikdy nemělo zapomínat.

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření souboru průpravných cviků s pom pomem (náčiním) pro lepší motivaci ke cvičení dětí mladšího školního věku. Tato bakalářská práce obsahuje také tři již sestavené rozcvičky, které zajišťují komplexní protažení celého těla. Každá dětská skupina je jiná, kterýkoli cvik se dá nahradit jiným ze stejné oblasti. Bakalářská práce by měla sloužit nejen trenérům v oblasti mažoretkového sportu, ale také učitelům tělesné výchovy či trenérům v jiných sportovních oblastech. Důležité je děti správně motivovat a vést je k lásce k pohybu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Základem pohybové aktivity je změna vzájemného postavení určitých částí lidského těla, jinak řečeno lidský pohyb. Jedná se o změny polohy neboli vztah těla k vnějšímu prostředí nazývané lokomoce. Lokomoce je tedy přemístění lidského těla, jako celku, v prostoru a čase (Měkota, Cuberek, 2007).

Pohyb je součástí naší osobnosti a zároveň také jeho největší předností zvanou řeč těla. Pomocí tohoto jazyka dokážeme komunikovat s okolím občas i beze slov. Díky této „komunikaci“ jsou naše pohyby ve společnosti čitelnější a srozumitelnější, vzájemně dokážeme vyjadřovat naše pocity a zároveň chápat i postoje dalších osob (Jirásek, 2005).

Řeč těla ale není jedinou základní vlastností pohybového aparátu člověka, patří sem také motorika člověka. Jedná se o skupinu hybných předpokladů a svalových pohybů, které se mění a vyvíjí po celý život. Jedná se buď o pohyby vrozené (např.: sací reflex, uchopovací reflex) nebo o pohyby získané (např.: chůze), které si osvojujeme v průběhu života. Stěžejní pro rozvoj pohybové aktivity dítěte je neomezenost a volný průběh. Důležité je děti podporovat a vést je k pohybu a manipulaci s předměty, díky tomu dochází k rychlejšímu vývinu. Úroveň pohybové aktivity závisí na vyspělosti mozku (Demetrovič, 1988).

Lidský pohyb je tedy stěžejní pro všechny prostorové změny všech živých organismů. Jedná se tedy i o základ tance jako takového, který je neodmyslitelnou součástí mažoretkového sportu.

2.2 Volnočasová aktivita

Volný čas je pojem, který můžeme definovat jako činnost, která je prováděna bez jakýkoliv pracovních a povinných požadavků. Někdy bývá pojem volný čas popisován jako zbytkový čas tzv. čas mezi pracovními a nepracovními povinnostmi. Jedná se o činnost, kterou člověk vykonává dobrovolně a na základě svých rozhodnutí. Během vykonávání volnočasové aktivity by se člověk neměl cítit pod žádným tlakem. Právě vykonávání volnočasových aktivit by nám mělo dodat pouze příjemné pocity, a hlavně pocit uspokojení.

Do volnočasových aktivit můžeme zařadit například odpočinek nebo různé formy zábavných činností. Právě tyto činnosti nám mohou pomáhat s regenerací duševního zdraví (Hofbauer, 2004).

2.2.1 Mažoretky a volný čas

Mažoretkový sport bych zařadila právě sem, jelikož všechny dívky tento sport vykonávají dobrovolně a ve svém volném čase, pro své fyzické i duševní zdraví, a hlavně pro radost. Nejedná se o profesionální sport.

Mažoretkový sport nejčastěji zařazujeme společně s tancem, cheerleadingem a také s žonglováním mezi estetické sporty. Do této kategorie patří například i krasobruslení (olympijský sport) (Švubová, 2014).

Do volnočasových aktivit spadá spousta druhů aktivit, ale nejčastěji bývá spojována právě se sportem a pohybem. Lidé, které vnímají pohyb jako svoji každodenní součást života, utužují a zlepšují svoji tělesnou kondici a zdraví. Dokonce se udává, že se tito lidé dokáží lépe vypořádat se stresem a dalšími negativními prvky (Slepičková, 2001).

Pohybová aktivita je jednou z nejdůležitější součástí života adolescentů. Je stěžejní nejen pro přátelské vazby, ale i pro zábavné trávení času, udržování kondice, vylepšení vzhledu, ale také i možnost uspokojit svoji touhu po úspěchu (Slepičková, 2001).

2.2.2 Sdružování dětí a mládeže

Pro realizaci volného času je stěžejní sdružování mládeže. Podstatou sdružování je dobrovolnost. Děti se musí samy rozhodnout, zda se aktivit chtějí účastnit. V daném spolku musí každý člen přijmout za své veškeré předem stanovené hodnoty. Dítě by mělo umět uplatnit své znalosti i dovednosti, to napomáhá k rozvoji nejen samotné osobnosti ale i vzájemných vztahů. Hlavní náplní je plnění zadaných požadavků v rámci skupiny a zároveň i uspokojení zájmů dětí. Tyto organizace mají pevnou strukturu (Hofbauer, 2004).

Pro děti a mládež je nejvhodnější sdružovat do celků a skupin jejich vrstevníky. Jedná se o skupinu, kdy nejlepší variantou je podobný věk všech členů, stejné pohlaví, podobné zájmy a co nejvíce podobné sociální postavení. Tyto skupiny nejčastěji vznikají v místě bydliště vrstevníků. Cílem těchto skupin je hlavně navazování mezilidských vztahů, překonávání sociální izolace členů a v neposlední řadě poskytování zázemí. Členové jednotlivých skupin se věnují společným hrám či sportovním činnostem (Hofbauer, 2004).

Kdybych tento fakt měla uvést do praxe, mažoretkového sportu se účastní chlapci i děvčata různých věkových kategorií. U nás v týmu jsou jednotliví členi rozdělení dle věku, například ve věku mladšího školního věku (6-11 let) se kroužku účastní 20 dívek. Na kroužek docházejí pouze ze své vůle a pravidelně dvakrát týdně. O víkendech se účastní soustředění či soutěží. Plní veškeré požadavky, které jim my trenéři zadáme. Jsou součástí velké komunity dívek, která je musí přijmout za své přátele a spolupracovat s nimi. Musí se na kroužek těšit a

volný čas si užívat. Mají společné cíle. Nad každou skupinou stojí minimálně jedna trenérka, hlavní osoba, která má vždy rozhodující slovo, dohlíží na průběh tréninků a funguje jako mentor děvčat.

2.3 Mažoretkový sport

Pod pojmem mažoretky si dnes každý vybaví něco jiného. Většina si představí barevnou uniformu, vysoké bílé kozačky, hůlku a hlavně doprovodnou dechovou hudbu. Jedná se o mladší sportovní odvětví, které je oficiálně uznané. Propojuje další oblasti sportu jako je tanec, balet, gymnastika, akrobacie, ale je ztíženo o práci s náčiním – hůlka, třásně, prapor, mace či kombinace náčiní (ČFMS, 2019).

Pojem mažoretky se objevuje i ve Slovníku současné češtiny, kde je popisován jako „dívka (často oblečená v uniformě) cvičící ve skupině na pochodovou hudbu, přičemž choreografie je založena zejména na nápadité práci s hůlkou“ (Brno, 2011, p. 367). Tento pojem ale vyvrací možnost jiného náčiní, a hlavně vystoupení i sólově či v menších skupinkách.

V současnosti se mažoretkové skupiny objevují jako vystupující na různých kulturních akcích. Tomuto sportu se věnují dívky i chlapci od útlého dětského věku až do dospělosti.

V České republice existuje více asociací, pod které mažoretkový sport spadá.

2.4 Asociace International Federation of Majorettes Sport – IFMS

Jedná se o jednu z největších mažoretkových asociací v České republice. Je udávaná jako jediná organizace na našem území, která působí podle jednotných pravidel. Mažoretkovému sportu dala vzniknout již v roce 2001. Sestavila podrobná pravidla a předpisy, neustále dané sportovní odvětví rozvíjí a vzdělává své instruktory a rozhodčí (ČFMS, 2019).

V současnosti má dokonce vlastní aplikaci jménem QScore, kde eviduje všechny členy asociace, soutěže, startovné, hudbu a také zpracování výsledků. Tato federace je hlavním garantem a vyhlášovatelem celostátních soutěží jak skupin, tak malých formací (ČFMS, 2019).

Tato asociace si zakládá i na svých attributech, které by každá mažoretky měla dodržovat. Mezi hlavní patří například nápaditý kostým, jehož součástí musí být i lodička či čelenka nebo jiná aplikace na hlavě a obuv, která je definována výškou podpatku pro příslušné věkové kategorie, které jsou dané rokem narození jedince. Dále je specifikována délka jednotlivých tanečních sestav a počet členů v jednotlivých choreografiích. Pravidla, propozice a soutěžní schéma je také určeno asociací. Důležitá je i snaha pro shodné podmínky pro všechny členy (ČFMS, 2019).

Federace organizuje školení pro instruktory, vedoucí i mažoretky, která napomáhají ve vzdělání v oblastech taneční průpravy, pravidel, práce s náčiním či způsobu hodnocení. Vzdělávání probíhá na Univerzitě Palackého v Olomouci, konkrétně se jedná o vzdělávání instruktorů III. třídy. Lektoři jsou absolventi taneční konzervatoře nebo FTK (ČFMS, 2019).

2.4.1 Pravidla

V následující kapitole je použit pouze jeden zdroj, a to oficiální pravidla mažoretkového sportu (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

Asociace IFMS umožňuje soutěžícím startovat v několika základních kategoriích. Dělí se dle druhů náčiní:

- Disciplína s náčiním baton – zkratka BAT (viz obrázek 1)
- Disciplína s náčiním 2 baton – zkratka 2 BAT
- Disciplína s náčiním flag – zkratka FLAG
- Disciplína s náčiním mace – zkratka MACE
- Disciplína s náčiním pom-pom – zkratka POM (viz obrázek 2)
- Disciplína mix
- Disciplína show

Každá kategorie má svá specifika a také svá pravidla, která soutěžící musí dodržovat. Jakmile dojde k porušení některého z kritérií, soutěžící jsou bodově potrestáni. Více si dané téma rozebereme v následující kapitole.

Dále se mažoretkový sport dělí na pódiové sestavy a malé formace. Velké skupiny mají od 8 do 25 členů. Malé formace se dále rozdělují na:

- Sólo
- Duo/trio: 2–3 členové
- Miniformace: 4 –7 členů

2.4.2 Kategorie

Kategorie Baton je nejstarší disciplínou. Jedná se o taneční sestavu s náčiním baton (hůlkou). S daným náčiním mohou soutěžící porovnat své síly jak v malých formacích, tak i ve velkých pódiových sestavách. Kategorie 2 baton je specifická tím, že soutěžící cvičí s dvěma kusy batonu (dvě hůlky). V této disciplíně nelze soutěžit ve velkých formacích. Další kategorií je FLAG, kdy na jednom či obou koncích náčiní je upevněn kus látky, který musí splňovat určité požadavky.

Látka má přesně stanovené rozměry (40x50cm) a musí být upevněna na hůlce o minimální délce 70 cm, nesmí se jednat o lehkou a průhlednou látku. Kategorie MACE není u nás v České republice příliš častá, jedná se spíše o oblíbenou kategorii zahraničních závodnic. Jedná se o dřevěné náčiní, které má také svá pravidla. Musí být 80-110 cm dlouhé a může vážit až 750g.

Kategorie pom pom (třásně) se vyznačuje dvěma kusy náčiní, v každé ruce jedno. Další kritéria nastavena nejsou.

Kategorie show je specifická kategorie, která je určena pouze pro velké formace. Každá sestava zde musí mít téma, které ztvárňuje, a k tomu vhodně zvolené pomůcky, kulisy i kostýmy. Jedná se o jedinou kategorii, kde jsou povoleny kulisy. Náčiní si závodníci mohou zvolit jakékoli, nesmí se však jednat o baton, pom-pom, flag či mace.

V kategorii mix musí být v jedné soutěžní sestavě použita kombinace dvou náčiní. Může se jednat o:

- BAT a POM
- BAT a FLAG
- POM a FLAG

Nově od letošního roku (2024) je zavedena i kategorie Baton Acrobatic sólo, kde závodnice musí vystoupit s jedním náčiním baton.

Soutěžní plocha má rozměry 12x12 metrů, a to pro všechny kategorie. Výjimkou jsou defilé. To mají šířku plochy 6 metrů a délku 100 metrů. Délka skladby pro skupinová vystoupení je minimálně 2,30 minuty a maximálně 3 minuty. U malých formací (sólo, duo/trio a miniformace) je délka soutěžní skladby 1,15 -1,30 minuty. Do daných časů se nepočítá nástup na plochu a následný odchod z ní. Nástup na plochu musí být proveden až po ohlášení hlasatelem.

Každá kategorie má své povinné prvky. V každé sestavě bez výjimky se musí objevit minimálně 4 pochodové kroky (1 takt), jinak bude soutěžící postižen bodovou srážkou. V náčiní baton je součástí bodového hodnocení i splnění určité výšky podpatku pro danou věkovou kategorii. Kadetky mají stanovenou výšku podpatku na 0,5-3 cm, juniorky na 2-7 cm a seniorky na 3-7 cm. V kategorii seniorek je povinná i obuv s vysokou holení (minimálně 15 cm nad úroveň podrážky). Proto kadetky často volí ohebné jazzové boty (viz obrázek) a starší věkové kategorie mají kozačky (viz obrázek). V kategorii pom pom je kritériem obuv s celou podrážkou.

2.4.3 Věkové kategorie

Soutěžící se dělí do několika věkových kategorií:

- Littlekadetky – do 7 let (pouze náčiní POM a BAT)
- Kadetky 8 - 11 let (mimo náčiní MACE)
- Juniorky 12-14 let
- Seniorky – 15 a více let
- Grand seniorky – 27 a více let

Rozhodující pro umístění do jednotlivých kategorií je věk, který závodnice dosáhne v daném kalendářním roce konání soutěže (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

Na mistrovských soutěžích se kategorie seniorek nadále ještě dělí:

- Seniorky mladší (15-18 let)
- Seniorky starší (19 a více let)

Mezinárodních soutěží se nadále mohou účastnit všechny věkové kategorie kromě littlekadeček, které se účastní pouze pohárových soutěží. Může dojít i ke sloučení jednotlivých kategorií v případě nízkého počtu soutěžících (např.: kadetky a juniorky = kategorie juniorky). V malých formacích musí všichni členové splňovat věkové podmínky. Ve skupinových sestavách může 20% z celkového počtu závodnic v dané skupině být o jeden rok starší, než je určená věková hranice. Záleží tak na počtu členů v choreografii. Jestliže je povolený limit starších překročen, celá sestava se zařadí o věkovou kategorii výš (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

2.4.4 Rozhodčí

O konečných výsledcích v mažoretkovém sportu rozhodují rozhodčí, tzv. odborná porota. Na soutěžích se jedná o šesti až sedmi člennou porotu: čtyři bodoví rozhodčí, jeden technický rozhodčí, jeden pomocný technický rozhodčí a hlavní rozhodčí. Pomocný technický rozhodčí se stará o časomíru a také počítá pády náčiní. Každý porotce musí mít licenci. Tu lze získat za určitých předpokladů: minimální věk 25 let, praxe alespoň 3 roky v činnosti mažoretkového sportu nebo alespoň znalosti, které jsou tomuto sportu obdobné. Důležitá je znalost pravidel a propozic, občanská, morální i trestní bezúhonnost a výhodou je i znalost anglického jazyka, není však zatím podmínkou. Nutností je licence C (trenér „III. třídy“) a také potvrzení o absolvování workshopů a seminářů/školení v pohybové přípravě, práce s náčiním atd. (Majoretsport, 2023).

2.4.5 Principy hodnocení

Bodoví rozhodčí hodnotí sestavy ve třech kritických oblastech. Náčiní a kritéria hodnocení jsou nastavena tak, aby žádný z rozhodčích nemohl zapomenout bodovat to, co je podstatné. Hlavním atributem hodnocení je, jak je sestava komponovaná a jak je následně i předvedená. Při pochybnostech je vždy rozhodnuto ve prospěch soutěžících. Hodnocení jak kladné, tak i záporné, musí být vždy porotci podloženo pozorováním (Soutěžní pravidla IFMS, 2023)

První oblastí je Oblast A – choreografie, kompozice. V této části rozhodčí hodnotí originalitu choreografie i její celkovou strukturu, pestrost, rozmanitost a také využití celkové plochy během soutěžního vystoupení. Dále se hodnotí použité tvary a jejich pohyb. Důležitou složkou této oblasti je také synchronizace soutěžících, jejich koordinace a také zvukový doprovod. Hudba musí být vhodná pro danou věkovou kategorii. Hudební doprovod může být mixem více skladeb, a proto se hodnotí i jejich sourodost. Posledním aspektem hodnocení v první oblasti je celkový dojem a výraz soutěžících. Tím se projeví propojení soutěžících s hudbou, choreografií a také s publikem. Soutěžní sestava by měla být provedena s lehkostí, na výrazu soutěžících by neměla být znát nervozita a strach. V neposlední řadě se hodnotí i vzhled zahrnující make-up a kostýmy, zda jsou přímo úměrné věkové kategorii (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

Druhou oblastí je Oblast B – pohybová technika. V této oblasti jsou stanovena kritéria, která se týkají techniky pohybu celého těla a kroku. Boduje se držení trupu, paží, hlavy, provedení nášlapu, zvedání kolen při pochodu, postavení chodidel, flexibilita soutěžící, provedení otoček, piruet a gymnastických či akrobatických prvků. Důležitá je rozmanitost a originalita vybraných prvků, nesmí se v jedné sestavě často opakovat a měly by být vhodné pro danou věkovou kategorii. V této oblasti je vytvořeno pět úrovní prvků tzv. levely. Ty musí každá věková kategorie splnit. Boduje se to na principu čím vyšší level (těžší prvek), tím vyšší bodové ohodnocení (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

Poslední oblastí je Oblast C – práce s náčiním. Tato oblast je důležitá pro mažoretkový sport, jelikož se právě náčiním vyznačuje. Náročnost práce s náčiním musí být opět úměrná věkové kategorii. Náčiní v kategorii POM lze odložit na zem jedině při provádění náročných akrobatických prvků nebo tzv. zvedaček. Při sestavách s náčiním BAT lze náčiní také odložit, ale pouze na dvě doby. Za delší čas odložení náčiní je udělena srážka 0,4 bodu technickým rozhodčím. Náčiní by mělo být po celou dobu sestavy v pohybu, hodnotí se výběr, pestrost a obtížnost prvků. Využití prvků by mělo být spojeno v kombinace a mělo by být vyváжено užití náčiní v levé a v pravé ruce. V této oblasti se hodnotí vyhazování, chytání a výměny náčiní, jistota provedení daných prvků, chytání s úkroky či doběhnutím. Výhozy a přehozy mohou být ztíženy

rotacemi či různými gymnastickými a akrobatickými prvky a výškou výhozu. Klade se důraz i na počet pádů a také na to, jak pády narušují danou choreografii. Stejně jako v Oblasti B je i zde vytvořeno pět úrovní obtížnosti prvků a je určen počet povinných prvků pro danou věkovou kategorii. Nesplnění určitého počtu v prvků z jednotlivých úrovní vede ke snížení známky při celkovém součtu bodů (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

Ve všech výše uvedených oblastech rozhodčí mohou udělit soutěžícím srážky za jejich chyby. Ty se rozdělují do třech druhů:

- Malé chyby – 0,1 bodu
- Významné chyby – 0,3 bodu
- Závažné chyby – 0,5 nebo 1,0 bodu

Současně je také možnost od bodových rozhodčí obdržet bonifikace, a to za bezchybné provedení jednotlivých nápaditých prvků, synchronnost, výborný celkový dojem nebo za originalitu prvků či práce s náčiním (Soutěžní pravidla IFMS, 2023).

2.5 Historie

Mgr. Jiří Necid je považován za zakladatele Mažoretkového sportu nejen v České republice, ale i v celé Evropě. V roce 1994 uspořádal první soutěž v Hranicích na Moravě. Díky jeho znalostem dechové hudby, která mažoretky na festivalech doprovázela, zde vznikly první zárodky dnes již mezinárodních mažoretkových soutěží. Právě zde byly položeny základy pro současná pravidla tohoto sportu. Pro lepší a snadnější rozvoj mažoretkového hnutí založil Jiří Necid v roce 1994 Občanské sdružení mažoretek se sídlem právě v Hranicích na Moravě. Byl také spoluzakladatelem zahraničních asociací EMA, která má své sídlo v Záhřebu (Chorvatsko 1999) a IMA, se sídlem v Opole (Polsko 2004) (IFMS, 2020).

Federace IMA dokonce později převzala celou verzi českých pravidel sportu a Občanské sdružení mažoretek si samo platilo překlad pravidel do cizích jazyků, jako byla polština, maďarština a chorvatština. Roli rozhodčích zastávali tanečníci, různí sportovní odborníci, hudebníci a jednotliví trenéři, které osobně Jiří Necid trénoval a vzdělával v důležitých oblastech pro rozhodčí. Podmínkou pro tuto roli byly odborné zkoušky, které potenciální rozhodčí musel úspěšně splnit. Již v těchto počátcích byl vytvořen počítačový program, jehož úkolem bylo rychle vyhodnotit a zpracovat výsledky během probíhající soutěže. Díky němu se mohlo ihned po skončení přejít k tisku výsledků i diplomů a k medailovému ceremonálu (IFMS, 2020).

Práce pana Necida byla každým rokem více a více uznávána, organizování soutěží se neustále zlepšovalo a posouvalo na vyšší úroveň. Výkony jednotlivých závodnic neustále rostly. Jiří Necid se postupem času stal dokonce garantem soutěže na mezinárodní úrovni – Grand Prix a Mistrovství Evropy v mažoretkovém sportu. Po jednání s Ministerstvem zahraničních věcí bylo schváleno vytvoření nového názvu pro danou asociaci. Dne 18.2.2013 tak vznikla asociace IFMS se sídlem v Praze. Dnes díky příslušným orgánům může žádat o státní dotace a oficiálně organizovat soutěže na národní i mezinárodní úrovni (IFMS, 2020).

Díky neustále se zlepšujícím výkonům jednotlivých soutěžících byly vytvořeny další specifické disciplíny, které dívkám dávaly možnost volby. Vznikly disciplíny baton, pom-pom a mix. Soutěžící si mohly vybrat, které náčiní jim je blíž a kterým se chtějí zabývat. Upravovala se pravidla, která začala sport rozdělovat podle věku a počtu soutěžících, více v následující kapitole (IFMS, 2020).

Jiří Necid se snažil vytvořit sport v duchu fair-play, kde je hlavní složkou kvalitní sportovní výkon, který je vylepšen krásou a elegancí. Tento sport se stal srdcovým pro spousty dívek. Díky tanci mohly vyjádřit i pocity, na které slova nestačila. Hudba a specifické kostýmy napomáhaly k jednotlivým ztvárněním. Mažoretkový sport je v dnešní době čím dál více obohacován o gymnastické, aerobické či akrobatické prvky (IFMS, 2020).

2.6 Mona Náchod – mažoretkový tým

Mažoretkový tým byl založen roku 1995 a to Monikou Bergerovou. Ta vedla v DDM v Náchodě různé pohybové a taneční kroužky. Mažoretky se v dané době objevovaly jen zřídka. Paní Bergerová si jich poprvé všimla v televizi, kdy živě vysílali z přehlídky z Hranic na Moravě. A tak vznikl mažoretkový kroužek i v Náchodě. První hůlky byly vyrobeny náhodským truhlářem. První rok mažoretkový tým sčítal dvanáct členů ve čtyřech choreografiích a jako kostýmy postačila obyčejná tílka a sukně (Mona, 1995). Tento taneční kroužek začal být oblíbený jak ze strany dětí, tak i ze strany veřejnosti. Neustále se hlásily nové holčičky a poptávka po vystoupení také rostla (Mona, 1996). V roce 1997 mažoretky poprvé vynesly opravdové na míru ušité kostýmy, a dokonce dostaly zlaté kovové hůlky. Z daného roku existují již první fotografické a kamerové záznamy (Mona, 1997).

V roce 2000 se náhodské mažoretky poprvé setkaly i s jinými týmy, které se tomuto tanečnímu odvětví věnovaly, a to na přehlídce v Hradci Králové. Poprvé v historii týmu se i členky mohly zúčastnit letního soustředění v Orlickém Záhoří, kde byli společně s hokejisty, které v dané době vedl Ludvík Berger (Mona, 2000). Další zlomový rok nastal o dva roky později, kdy

Monika Bergerová do tréninků zařadila i nové náčini pom pom. Celý tým se poprvé zúčastnil první republikové soutěže v asociaci IMA (Mona, 2002).

V roce 2003 už tým sčítal dohromady skoro 50 členek a bylo nutné je rozdělit do méně početných skupin dle věku. Poprvé si tedy děvčata mohla vyzkoušet závodit i v menších formacích, konkrétně Náchod na soutěžích reprezentovala tři dua (sestava dvou členek). Náchodské mažoretky v tomto roce zaznamenaly i první medailové úspěchy, například první titul Mistrů ČR (Náchod, 2003). V roce 2004 se Náchod dokonce zúčastnil i několika soutěží v zahraničí, například v Polsku, kde se pořádalo první Mistrovství Evropy (Mona, 2004).

S každým nadcházejícím rokem rostl počet členek a s tím i množství soutěžních choreografií. V roce 2014 bylo poprvé uspořádáno Mistrovství Světa v Praze. V roce 2018 do náchodského týmu přišly i posily z Hořic (sestry Kordíkovy a Anna Blímová) a celý tým

čítal již před 60 členek, které se podílely na 43 choreografiích. Po velké odmlce se mohly složit i seniorské pódiové sestavy, které měly v soutěžní sezóně obrovský úspěch. Na konci sezóny roku 2018 se mažoretkový tým Mona Náchod mohl pyšnit 19 tituly Mistrů České republiky a 17 tituly Mistrů světa (Mona, 2018).

Ročník 2019 byl jedním z neúspěšnějších roků v historii týmu. Tým trenérek se rozrostl o nové členky a počet choreografií opět vzrostl, již na číslo 52. Tým senierek stále přetrvával v maximálním počtu členů na pódiovou choreografii, a to 25 členů, a povedlo se mu již potřetí v řadě obhájit titul Mistrů světa v kategorii Baton senior stage. Na konci sezóny se tak Mona Náchod pyšnila 24-my tituly z Mistrovství České republiky a 20 tituly z Mistrovství světa. Na podzim tohoto roku odjelo několik reprezentantek do Moskvy v čele s vedoucí týmu Monikou Bergerovou. Reprezentantky se zúčastnily soutěže na GrandPrix, kde vybojovaly několik dalších vzácných titulů. Všechna děvčata výpravy se zde i vzdělávala na různých seminářích, a dokonce si mohla vyzkoušet některé sama vést (Mona, 2019)

Rok 2020 byl překvapením nejen pro celý tým. Nová sezóna poklidně začala, opět se obnovil tým trenérek a tréninky probíhaly stejně intenzivně jako roky před tím. Dokonce bylo v plánu uvést rekordní počet soutěžních choreografií (55). Sezóna ale neproběhla tak, jak bylo očekáváno, jelikož byla postižena koronavirem. Mona Náchod ale ani v tomto období nepřestala trénovat, naopak. Tréninky intenzivně probíhaly online formou. Volnější čas byl využit k tvorbě internetových stránek týmu s novým logem a k oživení YouTube kanálu, kam jsme začaly zveřejňovat i historická týmová videa. Hlavní trenérka, Anna Merenusová, začala na tento kanál nahrávat i rozhovory s osobnostmi právě z mažoretkového prostředí (Mona, 2020).

2.6.1 Rozhovor s hlavní vedoucí týmu Monikou Bergerovou

1. Jak a kde ses poprvé setkala s mažoretkovým sportem?

„Mažoretky jsem poprvé viděla v televizi, kde probíhala přehlídka mažorettek v Hranicích. Byly to teprve začátky sportu a vůbec jsem netušila, jak hodně se tento sport bude vyvíjet. Je to už více jak 30 let.“

2. Jak tě napadlo založit svůj tým a vést tímto směrem i svoji dceru?

„V DDM Děčko Náchod jsem vedla různá cvičení pro malé děti a právě mažoretky mně přišly jako dobrá výzva. A dcera tam byla zpočátku jen přítomna. Byla maličká, ale asi si ji ten sport získal, protože mu zcela propadla.“

3. Jak ses stala hlavním porotcem a kdo tě na tuto cestu přivedl?

„Před lety mne oslovil přímo zakladatel mažoretkového sportu v Čechách pan Necid. Na jednu stránku to pro mne byla pocta, ale na druhou jsem se tomu bránila, protože jsem měla pocit, že je to střed zájmů. Až později jsem pochopila, že to pro náš tým je velký přínos.“

4. Jak moc se tento sport v tvých očích vyvinul za ta léta?

„Nevím, jestli nějaký jiný sport udělal za 30 let takový vývojový skok. Jsem ráda, že jsem mohla být u toho. Z mažoretkových skupin, které jen doprovázely a zdobily kapely, se stal výkonnostní sport, který má dveře do budoucna otevřené.“

5. Kam bys chtěla, aby se tvůj tým dostal/ co by měl dokázat?

„To není správná otázka. Každý rok se začíná od znova. Nové prvky, nové průpravy, nové choreografie, nové soutěže. Je to výzva na každý rok a to je na tom to krásné.“

6. Co je tvým největším mažoretkovým snem?

„Mým snem je zúčastnit se jednou soutěže, kde by si mohly porovnat síly všechny týmy, co jsou u nás v republice. Je tu ohromná kvalita a roste s každým rokem. Jen není síla, která by je sjednotila. Bohužel.“

7. Co by si vzkázala tvým následníkům?

„To je jednoduché. Bez práce nejsou koláče. Kdo pochopil, o čem je sport, tak ví, že bez tréninku a usilovné práce se nic nedokáže. A není to jenom o fyzickém tréninku. Člověk to musí i cítit v srdci.“

8. Která kategorie je pro tebe zlatý grál?

„Za mne vždy nej kategorie byly seniorky baton stage. Tam už je vidět letitá práce a týmová síla. To je radost tuto disciplínu sledovat.“

9. Co je pro děti nejdůležitější, co se motivace ke trénování a protahování se (i v jejich volném čase)?

„Děti je třeba naučit sport milovat. Pak už to jde snadno. Zní to jednoduše, ale pro trenéra to je těžký úkol. Za těch 30 let u tohoto sportu si troufám říci, že to dnešní trenéři, přesto, že jsou pravidla i soutěže dokonalejší, mají těžší. Nová generace malých dětí není tak odolná vůči fyzické i psychické zátěži. Každý trénink je třeba připravit tak, aby se děti něco nového naučily, aby je to bavilo a aby je to posunulo.“

10. Co tě na tvé práci nejvíce naplňuje?

„Týmová pospolitost a radost v dětských očích.“

2.7 Mladší školní věk

Mladší školní věk má mnoho odlišných vymezení. J. Langmeier a D. Krejčířová označují jako mladší školní období od 6 do 7 let dítěte neboli nástup do školy (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jiné vymezení najdeme v literatuře M. Vágnerové, která školní věk rozděluje do tří období: raný školní věk (6-9 let), střední školní věk (9-12 let) a starší školní věk (do 15 let) (Vágnerová, 2012).

Odborná literatura nazývá toto období jako věk střízlivého realismu. Dítě projevuje touhu vidět svět takový, jaký je. Zajímá ho skutečnost a realita. Promítá se to do zájmů dětí. Podle výzkumů se děti v daném věku více zajímají o encyklopedie, historické romány i knihy o technice (Langmeier, Krejčířová, 2006). Tento fakt potvrzuje i Vágnerová (2012), popisuje žáka prvního stupně základní školy jako respektujícího vlastnosti poznávané reality. Dítě se rozvíjí jak po mentální, tak i fyzické stránce. Roste také zájem o koníčky a pohybové aktivity.

Toto životní období dítěte začíná mezi 6. a 7. rokem života a končí v mezi 11. a 12. rokem dítěte. Dá se říct, že začíná nástupem do školy a končí prvními známkami pohlavního dospívání, které je spojeno s průvodními psychickými projevy. Změny v tomto období nejsou tak převratné jako v následujícím období, a to v období puberty, nebo v předchozím období předškolního věku. Psychoanalýza toto období nazývá obdobím latence, ve kterém je ukončen psychosexuální vývoj. Určitá skupina odborníků ale s tímto vymezením nesouhlasí a tvrdí, že vývoj bez ustání pokračuje dále. Podle nich dítě dosahuje velkých vývojových změn, které jsou pro jejich budoucí život stěžejní (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Mladší školní věk se klasifikuje jako období velkých a výrazných změn. Prodlužuje se postava, zlepšuje se koordinace jemné motoriky, posiluje se koncentrace a rozvíjí se duševní procesy v dalších oblastech, například prožívání, chování i v oblasti orientace. Dítě se seznamuje s jinými dětmi, rozvíjí se tedy společenské a sociální vnímání. Dítě se musí přizpůsobit mnoha dalším změnám, ze strany rodičů nastává radikálnější přístup. Změny nastávají i s nástupem do školy, kde pro hravé a neposedné děti není lehké sedět určitý čas na židli a dávat pozor (Čačka, 1996).

Dá se říct, že dítě s nástupem do školy vstupuje do života. Musí se naučit přizpůsobit a fungovat jako člen určité skupiny a setrvat v ní delší čas. Čím dál více se začíná věnovat činnostem nejen pro radost, ale také i pro povinnost. Buduje v sobě zodpovědnost. I v tomto období je ale pro dítě důležitá hra. Hra je důležitá pro zdravý psychický vývoj jedince. Dítě by mělo ke hře dostat prostor a také určitou volnost a svobodu. Hra je ale také perfektní prostředek, který lze využít i k výchovným účelům (Langmeier, Krejčířová, 2006). Mělo by umět odolat pracovnímu tlaku, koncentrovat se na práci a provádět ji cíleně. Pro úspěšné zvládnutí nástup do školy se předpokládá, že dítě zvládne mít realistický vztah ke světu. Verbální schopnosti by měly být přímo úměrné věku. Dítě by mělo umět vyvinout úsilí, zvládat se kontrolovat, dokázat vytrvat u aktivit, a hlavně být ochotno spolupracovat ve společné práci. Důležité je, aby zvládalo být samostatnější, ne tak závislé na rodičích (Kern et al., 2015).

2.7.1 Pohybový vývoj

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) závisí pohybový vývoj na tělesném růstu. V průběhu tohoto období přichází zdokonalování hrubé i jemné motoriky. To zajišťuje přesnější, koordinovanější a rychlejší pohyby, dokonce i síla svalů je větší. Vývoj motoriky dítěte záleží na několika faktorech: vrozené dispozice, vliv prostředí, pohlaví a schopnosti dítěte (Dovalil, 2002). Nastává zde i rozdíl mezi chlapci a dívkami. Souvisí to s rozdílnými pohybovými zájmy obou pohlaví, proto dochází k rozdílným výkonům v určitých pohybech (Juřinová a Stejskal, 1987).

Pro období mladšího školního věku je velká potřeba pohybu a častá spontánní pohybová aktivita, i když s nástupem do školy a s nuceným sezením v lavicích spontánních aktivit ubývá. Pohybové dovednosti děti zvládají rychle a lehce, stěžejní je jejich časté opakování. Při učení nových pohybových dovedností využíváme hlavně herní formu a učení nápodobou tzv. imitační učení (Perič, 2004).

2.7.2 Sociální a psychický vývoj

Vývoj samostatné osobnosti závisí především na akceptaci své pohlavní role. Dítě si začíná uvědomovat samo sebe a přijímat se. Díky tomu získává i své místo ve skupině. Pro dítě v tomto období je velice důležitá škola, jelikož slouží jako zdroj pro vývoj myšlení a řeči a zároveň je podstatná i pro sociální vývoj. Dítě se totiž učí přijímat úspěchy i neúspěchy, učí se respektovat určitá pravidla i normy. Současně se zlepšuje i paměť. V tomto věku si dítě začíná uvědomovat své chování a učí se ho řídit podle svých hodnot, ne na základě strachu z trestů nebo pouze za účelem odměny (Kern et al., 2015).

Vedle poznávacích a orientačních funkcí se v průběhu tohoto období vyvíjí také prožitková a řídicí složka duševního dění. Dítě na základě sebeuvědomování a strachu z kritičnosti přestává být tak spontánní. Vztahy mezi vrstevníky ještě nejsou tak trvalé, většinou jsou založeny pouze na společné hře. Děti se ale začínají hierarchizovat a rozdělovat do určitých skupin podle vztahů. Každá skupina alespoň lehce naznačuje své cíle i hodnoty, zároveň zařizuje stálější pozice. Toto věkové období proto můžeme charakterizovat začátkem vstupování do světa společných hodnot (Čačka, 1996).

Podle Vágnerové (2012) je z hlediska socializace školní věk velice důležitý, jelikož se dá považovat za další fázi přípravy na život ve společnosti. Ve škole se totiž dítě připravuje na budoucnost, na svoji možnou profesi, pro kterou musí splnit určité předpoklady. Rozvíjí u dětí velice důležité vlastnosti a kompetence pro jejich následný život. Dítě v odlišných sociálních skupinách může zastávat jiné sociální role a určité postavení. Pro rozvoj osobnosti v tomto věkovém období jsou nejdůležitější tři oblasti: rodina, škola a vrstevnická skupina.

2.8 Strečink a flexibilita v souvislosti s věkovými zvláštnostmi dětí

Strečink je metoda, která je určena k protahování svalů. Z principů strečinku vychází i metody pro rozvoj flexibility. Pomocí strečinku ovlivňujeme hlavně délku a pružnost svalů, svalové napětí, a i funkční rozsah kloubů. Optimální pohyblivost kloubů je mimo jiné jedním ze základních faktorů pro správné držení těla (Muchová, Tománková, 2010).

V mladším školním věku dochází rychlým tempem k osifikaci kostí, ale svalstvo se vyvíjí pomaleji. Děti by se proto měly naučit zařazovat protahování ke každé pohybové aktivitě. Měly by být vedeny k pravidelnému protahování jak na začátku, tak i na konci pohybové aktivity (Miklánková, 2009). Určitá míra flexibility je nutná pro správné držení těla a také pro funkční zdraví již od dětství (Kabešová, 2011). Pro správné provedení určité činnosti je zapotřebí optimální pohyblivost kloubů. V dětském věku je velice důležité věnovat velkou pozornost rozvoji flexibility. Musíme dbát na vztah pohyblivosti k pohybovým dovednostem. Nedostatečná úroveň má totiž vliv na jejich osvojování a správnou techniku (Juřinová, Stejskal, 1987). Důležité je klást důraz na pohyblivost základních kloubních spojení těla (pohyblivost páteře, kyčelní a ramenní kloub). Vyšší úroveň flexibility slouží jako prevence proti úrazům a zároveň může pomáhat i se snížením svalové bolestivosti (Nelson a Kokkonen, 2009). Dostatečná úroveň flexibility také ovlivňuje efektivitu motorického učení a zprostředkovává ekonomičnost pohybů. Protahováním zvyšujeme kloubní pohyblivost a díky tomu i výživu kloubů (Kabešová, 2011).

2.8.1 Věkové zvláštnosti dětí

V období 6-10 let (mladší školní věk) není velký vývojový rozdíl mezi dívkami a chlapci, tudíž můžeme zařazovat stejné učivo pro obě pohlaví. Toto věkové rozmezí je také nazýváno jako „zlatý věk motoriky“, jelikož je to nejlepší věk pro rozvoj anatomicko-fyziologických předpokladů pro pohyb. Velmi důležité jsou smysly. Děti vše hned reprodukují a opakují. Nejvhodnější je proto používat základní a jednoduchá cvičení, jako je chůze, běh, skákání, lezení apod. Důležité je také zařazovat lehké gymnastické prvky, cvičení na rozvoj síly, obratnosti, rychlosti i rovnováhy. Hlavní je klást důraz na správné držení těla a učit děti smyslu pro přesné provedení daného pohybu. Obsahem by měla být spíše dynamická a hromadná cvičení (Vrchovecká, 2020).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem je vytvoření námětů pro rozcvičování dětí mladšího školního věku na začátku tréninku mažoretkového sportu.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vytvořit zásobník průpravných cviků pro rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu, šjiové oblasti a pro rozcvičení horních končetin s využitím náčiní pom pom.
- 2) Vytvořit zásobník průpravných cviků pro rozcvičení pohyblivosti trupu s využitím náčiní pom pom.
- 3) Vytvořit zásobník průpravných cviků pro rozcvičení dolních končetin s využitím náčiní pom pom.
- 4) Vytvoření pracovních karet pro průpravnou část v tréninku mažoretkového sportu.
- 5) Ověření možností využití výukových karet v mažoretkovém týmu Mona Náchod.

4 METODIKA

4.1 Postup a metody sběru dat

Pro svoji bakalářskou práci jsem prostudovala a zanalyzovala dostupnou českou i světovou literaturu. Po analýze jsem vyselektovala pouze literaturu a články, které souvisí s tématem mé bakalářské práce a jsou proto stěžejní pro její zpracování. Pro teoretickou část, která se týká mažoretkového sportu, neexistuje dostatečné množství odborné literatury, tudíž jsem čerpala hlavně z oficiálních webových stránek asociace IFMS a také z oficiálních stránek týmu Mona Náchod. Pro vyhledávání potřebných informací jsem využila databáze knihoven, kde jsem vyhledávala pod klíčovými slovy např.: mladší školní věk, průpravná cvičení, volný čas, rozcvičení apod.

Pro zpracování praktické části bakalářské práce jsem využila hlavně literaturu staršího data vydání. Starší literaturu jsem vybrala hlavně z důvodu, že obsahuje několik netypických prvků, které jsou do průpravné části tréninku vhodné a děti je s největší pravděpodobností dosud neznají. Některé cviky jsem dle svých dlouholetých zkušeností pozměnila tak, aby byly vhodné pro danou věkovou skupinu. Do průpravné části nezařazujeme posilovací cviky, posilování má speciální místo v tréninkové jednotce.

Jednotlivé prvky jsou rozděleny podle částí těla, na které se zaměřují a jsou jednotlivě očíslovány. Každý prvek obsahuje základní polohu a popis provedení cviku. Pro lepší motivaci využíváme při cvičení pomůcek, konkrétně v této práci jsem použila náčiní pom pom, ale mohou nám posloužit i bez nich.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkum probíhal v mažoretkovém týmu Mona Náchod ve věkové kategorii Little kadetek. Účastnilo se obvykle 14 holčiček. Všechny jsou momentálně v období mladšího školního věku, konkrétně 5.-7. let. Průpravná cvičení podle vytvořených karet byla do mažoretkového tréninku zařazována vždy jednou týdně, v pátek. Cvičení probíhalo pravidelně ve stejné tělocvičně, příznivých světelných i teplotních podmínkách.

Rozcvičení bylo dlouhé vždy 10-15 minut, předcházela mu hra na Mrazíka, která trvá vždy okolo 5 minut. Při průpravném tréninku využíváme náčiní pom pom, které slouží jak ke zpestření cviků, tak i k účinnější motivaci k pohybu. Dbáme na to, aby se děti naučily cviky provádět

technicky správně a zvykly si cvičení pravidelně opakovat i samy doma. Důležité je prvky nejdříve správně ukázat a řádně vysvětlit, jak je mají provádět. Na chyby v tomto věku příliš neupozorňujeme, děti by se je mohly snažit napodobovat i úmyslně pro získání větší pozornosti.

5 VÝSLEDKY

V následující kapitole jsou obsaženy průpravné cviky, které byly vybrány po prostudování literatury. Jednotlivé cviky jsou rozděleny do skupin podle částí těla, na kterou se zaměřují. Veškerý materiál této kapitoly je čerpán z:

Žerovnická, J., Livorová, H., & Král, A. (1957). *Gymnastika pro ženy, I. část*. Sportovní a turistické nakladatelství.

Kos, B., Teplý, Z., & Volráb, R. (1956). *Úvodní a průpravná cvičení*. Státní tělovýchovné nakladatelství.

Serbus, L. (1958). *Sbírka příruček pro cvičitele základní tělesné výchovy: Prostrná cvičení v praxi*. Sportovní a turistické nakladatelství.

Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Grada Publishing, a.s.

5.1 Průpravné cviky – hlava

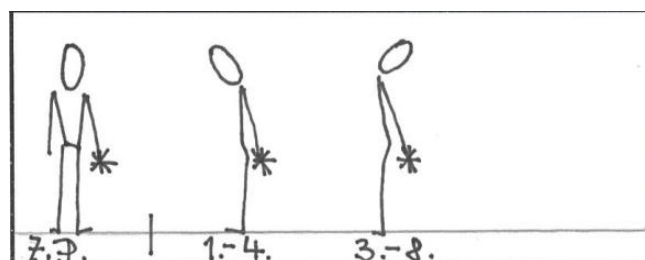
- cvičení provádíme pomalu a tahem

1. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom

v levé ruce

1.-4. předklon hlavy

5.-8. záklon hlavy

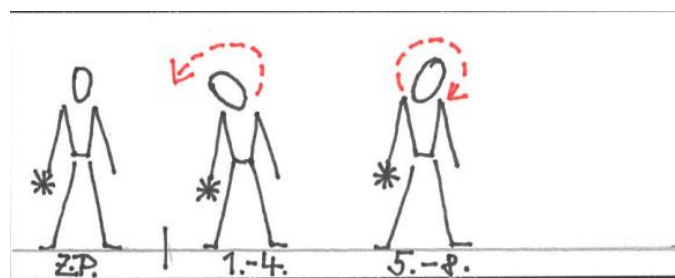


2. Z.P. - stoj rozkročný – připažit, pom pom

v pravé ruce

1.-4. úklon vpravo (k pom pomu)

5.-8. úklon vlevo (od pom pomu)



3. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom

pom v pravé ruce

1.-4. kroužíme hlavou vpravo

(3-5 opakování)

- totéž na druhou stranu, pom pom

v levé ruce



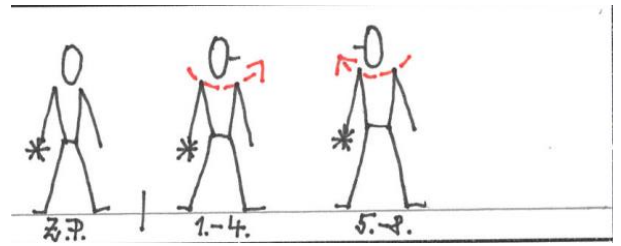
4. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom

pom v pravé ruce

1.-4. otočení hlavy vpravo

(k pom pomu)

5.-8. otočení hlavy vlevo (od pom pomu)



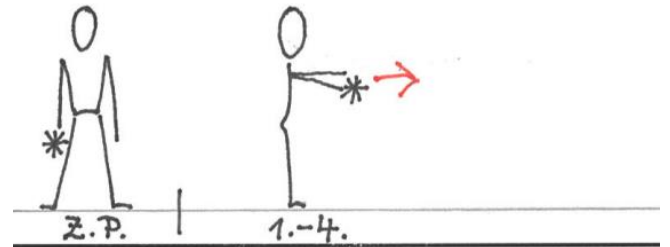
5.2 Průpravné cviky – horní končetiny

1. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom

pom v pravé ruce

1.-8. předpažit (hřbety nahoře),

střídatě vyťahovat paže vpřed

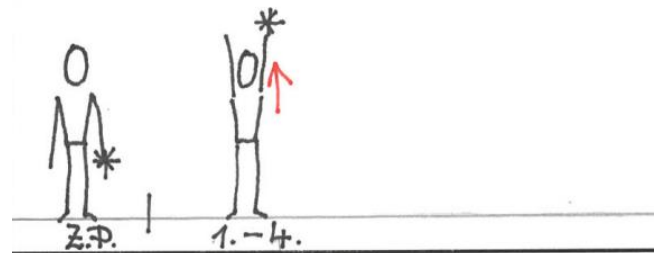


2. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom

pom v levé ruce

1.- 8. vzpažit (dlaně vpředu), střídatě

vyťahovat paže vzhůru

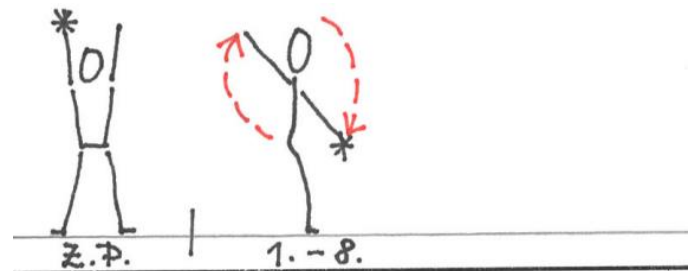


3. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit, pom

pom v pravé ruce

1.-8. bočné nesoudobé kruhy

paží vpřed (kraul)



4. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom

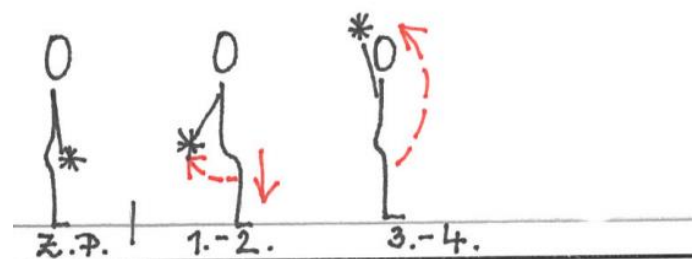
pom v pravé ruce

1.-2. hmit podřepmo, zapažit

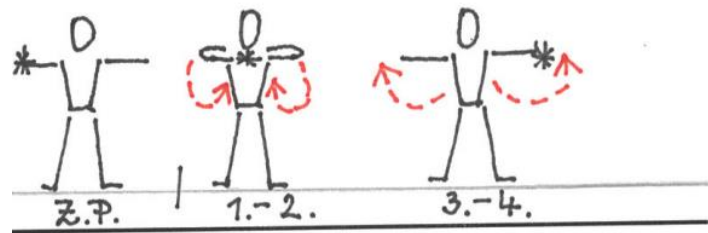
(dlaně vzad)

3.-4. vzpřim, vzpažit, předáme pom

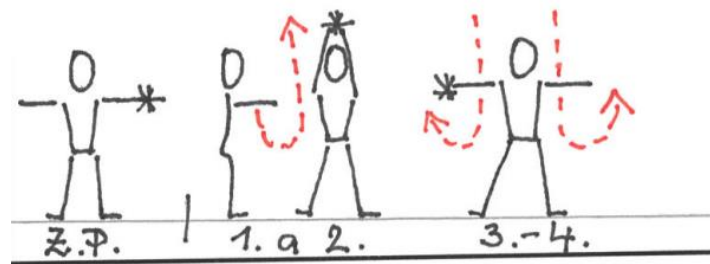
pom do levé ruky



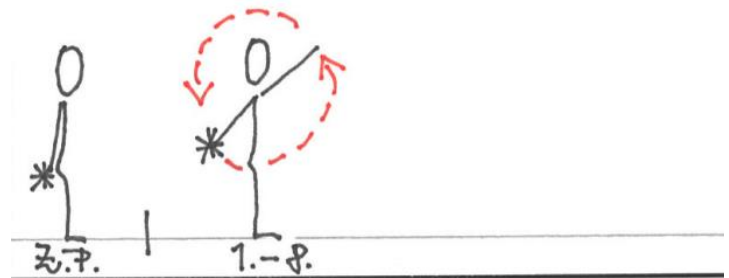
5. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře),
pom pom v pravé ruce
1.-2. připažením skrčit upažmo, pom
pom předáme před rameny do levé
ruky
3.-4. trčením dolů upažit, pom pom
v levé ruce



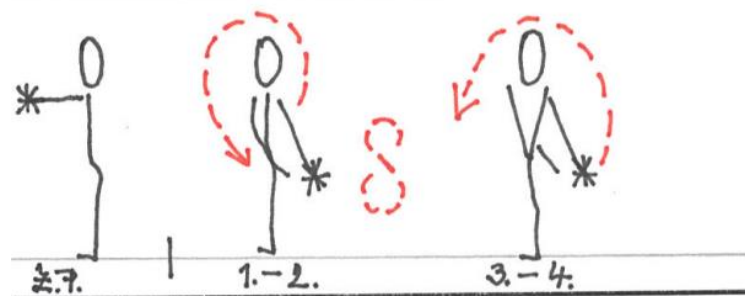
6. Z.P. – stoj spojný – upažit (hřbety nahoře),
pom pom v levé ruce
1. a 2. předpažením vzpažit (hřbety vzadu),
ruce spojit nad hlavou a předat pom pom
do pravé ruky
3.-4. předpažením upažit, pom pom
v pravé ruce



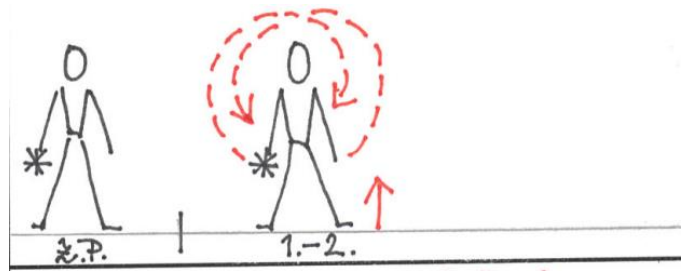
7. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom v pravé
ruce
1.-8. nesoudobé bočné kruhy nazad
(znak)



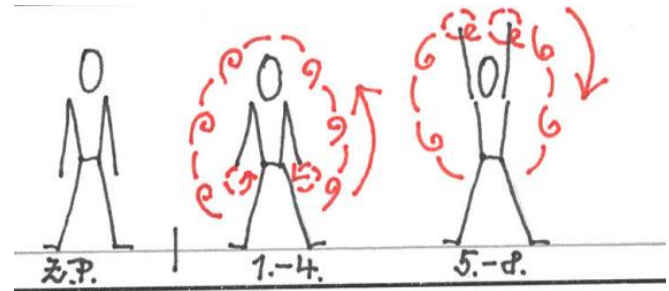
8. Z.P. – stoj spojný – předpažit, rukama držíme
pom pom
1.-2. bočné kruhy dolů po levé straně
trupu
s otočením trupu vlevo a zpět, pom pom
v levé ruce
3.-4. bočné kruhy dolů po pravé straně
trupu s otočením trupu vpravo a zpět,
pom pom v pravé ruce
- paže opisují v prostoru osmičku



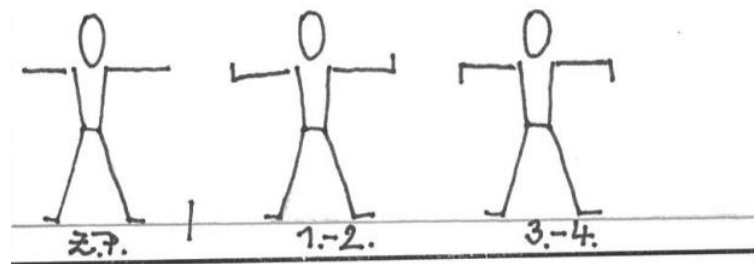
9. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom pom v pravé ruce
 1.-2. čelné kruhy zevnitř s výskokem
 - totéž s kruhy dovnitř



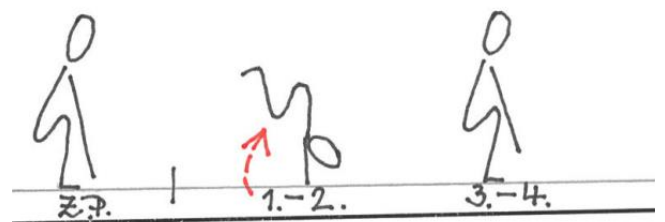
10. Z.P. – stoj rozkročný – připažit
 1.-4. čtyřmi malými kroužky (v zápěstí) upažením vzpažit
 5.-8. čtyřmi malými kroužky připažit



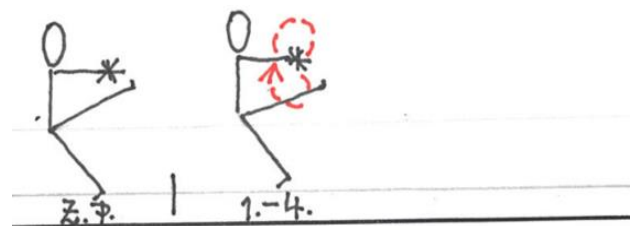
11. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)
 1.-2. vztyčení rukou
 3.-4. klopení rukou



12. Z.P. – vzpor dřepmo (SILOVÉ CVIČENÍ)
 1.-2. odrazem snožmo naznačit stoj na rukou, nohy zůstávají skrčené
 3.-4. zpět do základní polohy

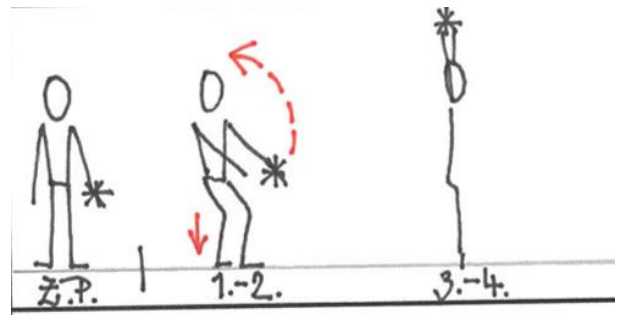


13. Z.P. – sed roznožný – předpažit, rukama držíme pom pom
 1.-4. kroužení v zápěstí (ruce uprostřed opisují ležaté osmičky)



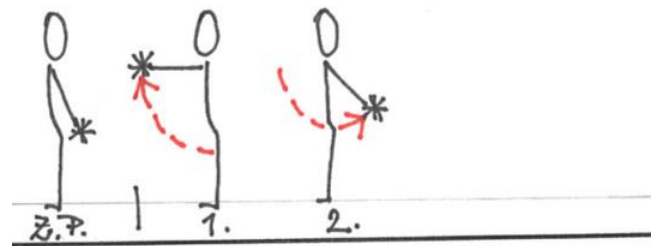
14. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom
v levé ruce

- 1.-2. hmit v kolenou, čelný kruh nahoru, pom pom v levé ruce
- 3.-4. výpon, vzpažit, předat pom pom do pravé ruky



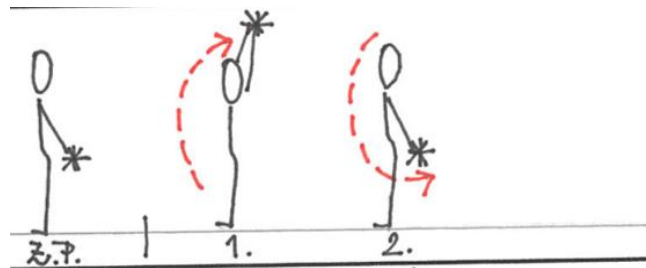
15. Z.P. – stoj spojný – zapažit, pom pom
v levé ruce

1. předpažit
2. hmitem zapažit



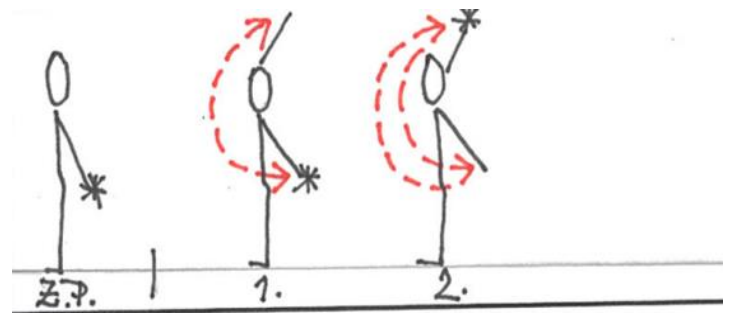
16. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom
pom v pravé ruce

1. švihem vzpažit vzad
2. předpažením zapažit



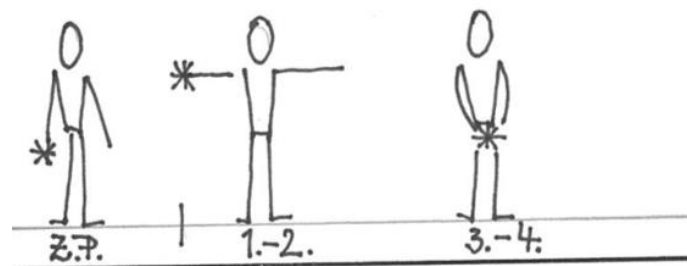
17. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom
pom v levé ruce

1. švihem vzpažit vzad pravou, švihem zapažit levou
2. vyměnit ruce



18. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom
pom v pravé ruce

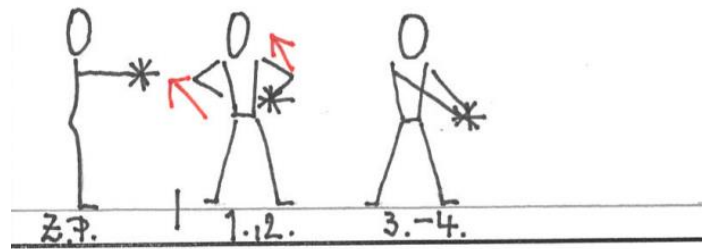
- 1.-2. upažit vzad povýš (dlaně vzhůru)
- 3.-4. uvolněně předpažit dolů zkřížmo, předat pom pom do levé ruky



19. Z.P. – stoj rozkročný – předpažit, rukama

držíme pom pom

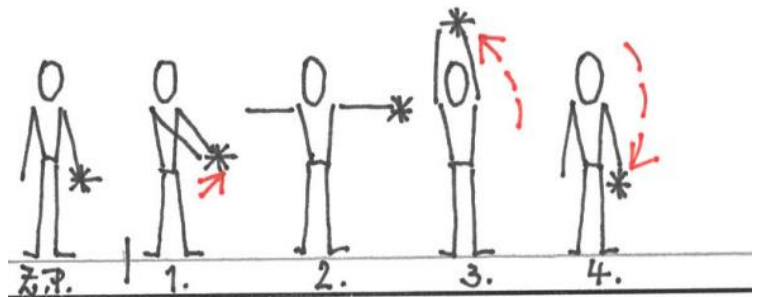
- 1.,2. hmit pokrčit upažmo, ruce před rameny, pom pom v levé ruce
- 3.-4. předpažit, předat pom pom do pravé ruky



20. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom

pom v levé ruce

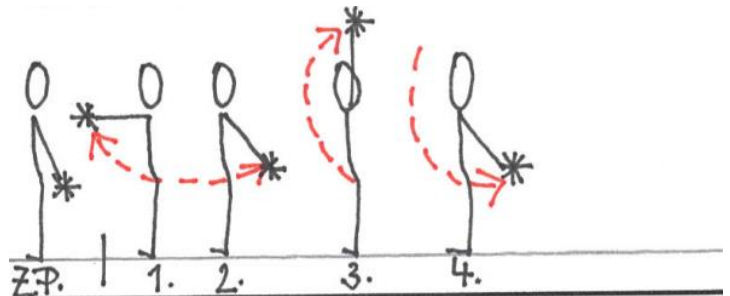
1. předpažit
2. upažit
3. vzpažit
4. upažit



21. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom

pom v levé ruce

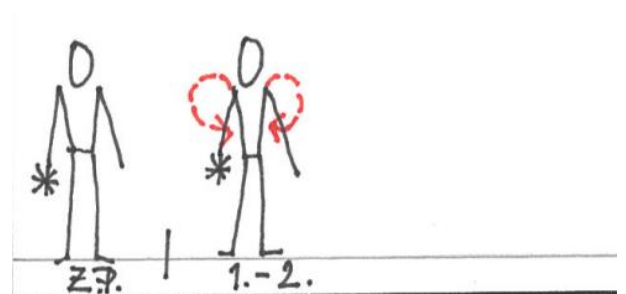
1. předpažit
2. švihem zapažit
3. švihem vzpažit
4. švihem zapažit



22. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom

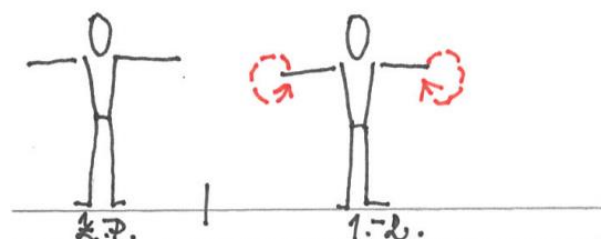
pom v pravé ruce

- 1.-2. kroužení rameny vzad
- totéž s kroužením vpřed (pom pom v levé ruce)



23. Z.P. – stoj spojný – upažit (dlaně vzhůru)

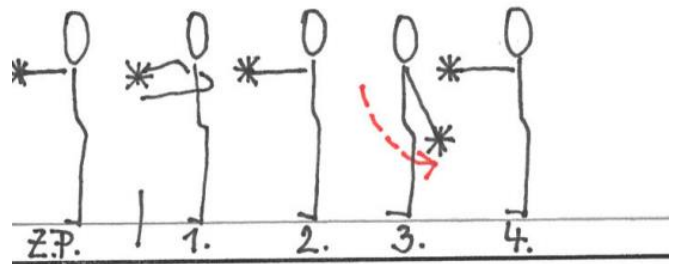
- 1.-2. kroužky pažemi vzad
- totéž vpřed



24. Z.P. – stoj spojný – předpažit, pom pom

v pravé ruce

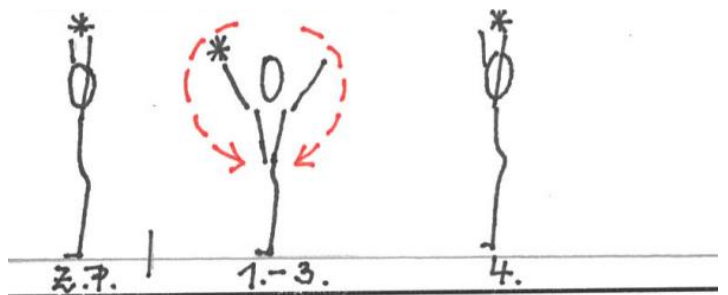
1. pokrčit předpažmo vzad, ruce před rameny
- 2., 4. předpažit, předat pom pom do levé ruky
3. obloukem zapažit



25. Z.P. – stoj spojný – vzpažit, rukama

držíme pom pom

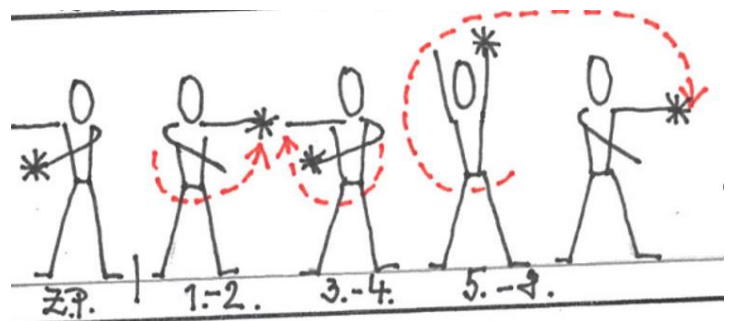
- 1.-4. bočné kruhy pravou vpřed, levou vzad, pom pom držíme v pravé ruce
- totéž opačně



26. Z.P. – stoj rozkročný – paže vlevo, pom pom

v levé ruce

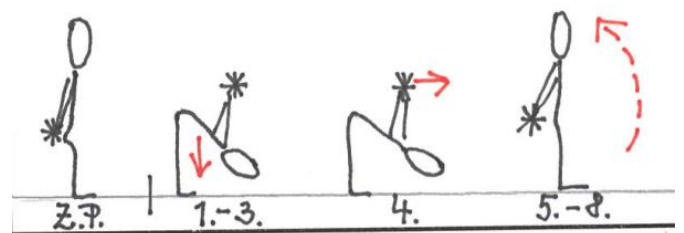
- 1.-2. obloukem dolů paže vpravo
- 3.-4. obloukem dolů paže vlevo
- 5.-8. čelný kruh dolů



27. Z.P. – stoj spojný – zapažit dovnitř, ruce spojit

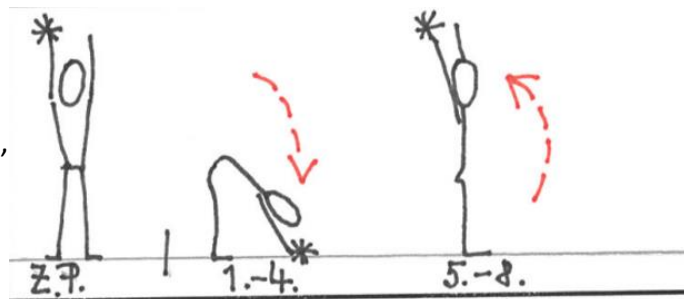
za tělem a v obou držet pom pom

- 1.-3. ohnutý předklon – zapažit vzhůru
4. hmit předklonmo zapažmo
- 5.-8. vzpřim

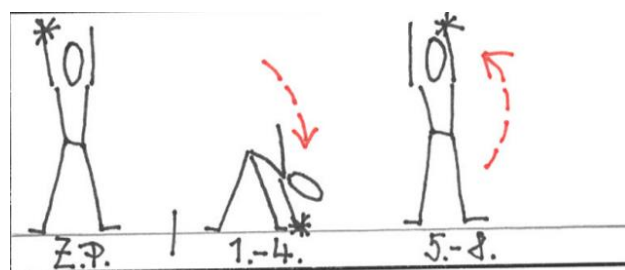


5.3 Průpravné cviky – trup

1. Z.P. – stoj spojný – vzpažit (palce vzad),
pom pom v pravé ruce
1.-4. předklon ohnutě – napnuté paže,
dlaně se dotknou zem, pom pom do
levé ruky
5.-8. vzpřim – napnuté paže,
vzpažit, pom pom v levé ruce



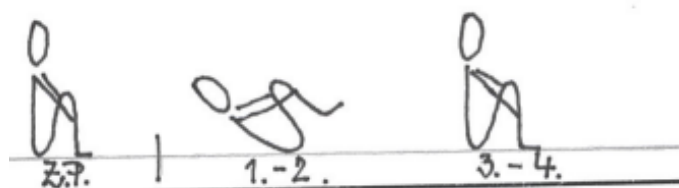
2. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit (palce vzad),
pom pom v pravé ruce
1.-4. předklon nalevo ohnutě – napnuté
paže, předpažit dovnitř, rukama obejmout
levou nohu, pom pom za nohou předat
do levé ruky
5.-8. vzpřim – napnuté paže, vzpažit,
pom pom v levé ruce
- totéž na druhou stranu



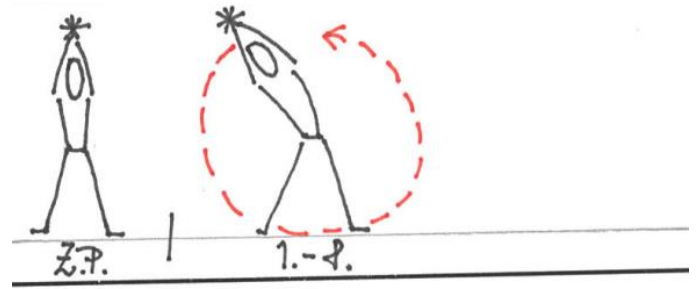
3. Z.P. – vzpor vzadu sedmo pokrčmo
1.-4. hrudní předklon – paže výdrž,
uvolnit trup, výdech
5.-8. hrudní záklon – paže výdrž, nádech



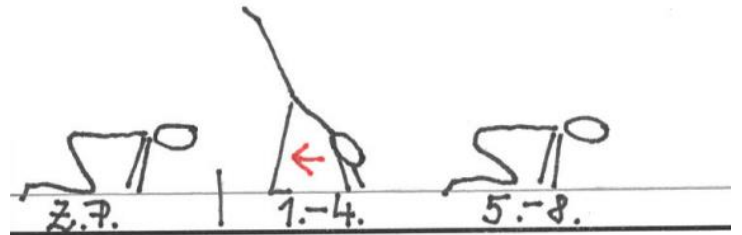
4. Z.P. – sed skrčmo – rukama obejmout bérce
1.-2. spád nazad do lehu (ohnutě)
– paže a nohy výdrž („kolébka“)
3.-4. zpět do základní polohy



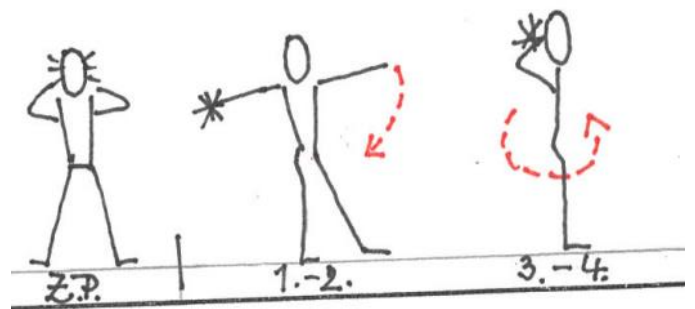
5. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit, rukama držet pom pom
 1.-8. kroužení trupu v celé rovině s výdrží paží ve vzpažení (procházíme úklonem vpravo a vlevo)



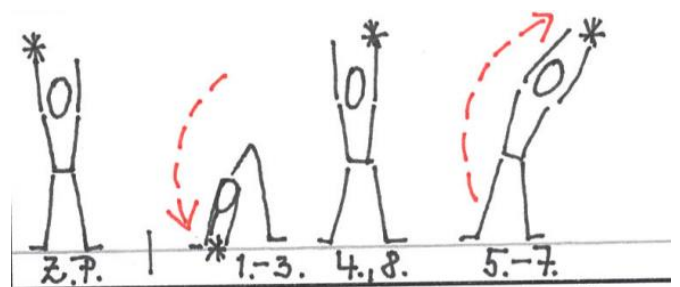
6. Z.P. – vzpor klečmo – ruce se opírají o zem těsně u kolen
 1.-4. vzpor stojmo zanožit levou
 5.-8. přinožením levé vzpor klečmo - totéž na pravou nohu



7. Z.P. – stoj rozkročný – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, pom pom držíme oběma rukama
 1.-2. otočit trup vpravo, upažit, pom pom v pravé ruce
 3.-4. zpět do základní polohy - totéž na druhou stranu



8. Z.P. - stoj rozkročný – vzpažit (propnutá kolena), pom pom v pravé ruce
 1.-3. ohnutý předklon, předpažit, rukama se dotknout země, předat pom pom do levé ruky
 4., 8. vzpřim, pom pom v levé ruce
 5.-7. hrudní záklon, předpažením vzpažit



9. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit dovnitř, rukama

držet pom pom

1. hluboký ohnutý předklon, pažemi

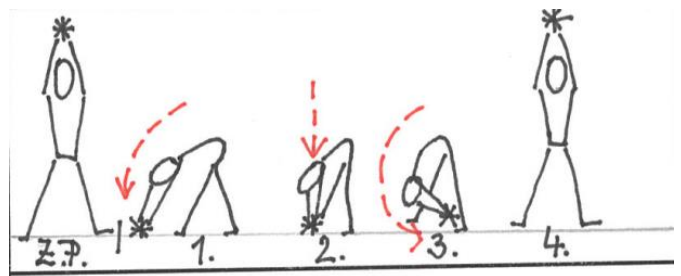
švihnout vpřed

2. hluboký ohnutý předklon, pažemi

švihnout doprostřed (mezi nohy)

3. hluboký ohnutý předklon, pažemi švihnout vzad

4. zpět do základní polohy



10. Z.P. – klek – zapažit dovnitř, ruce sepnout za

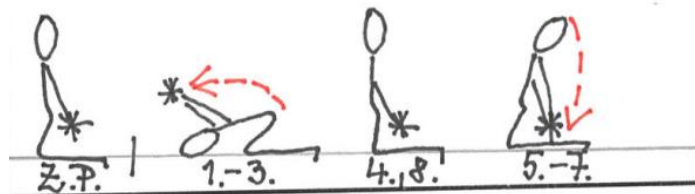
tělem, rukama držet pom pom

1.-3. ohnutý předklon, čelo na kolena,

zapažit co nejvíce vzad a vzhůru

4.,8. základní poloha

5.-7. vodorovný záklon, boky tlačit vzad

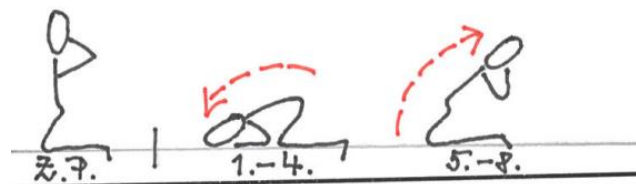


11. Z.P. – klek – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

1.-4. ohnutý předklon, předloktí

tisknout ze strany ke stehnům

5.-8. vodorovný záklon, boky tlačit vzad



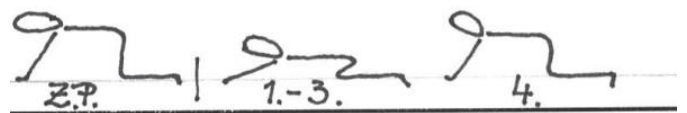
12. Z.P. – vzpor klečmo – ruce opřít o zem více

vpředu (>90°)

1.-3 ve vzporu klečmo sed na paty,

hmit

4. zpět do základní polohy



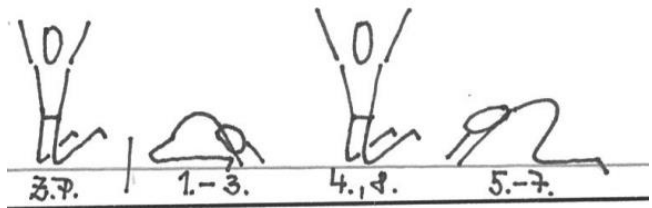
13. Z.P. – klek (nártý na zemi) - vzpažit zevnitř

1.-3. zvolna záklon, rukama se

dotknout země

4.,8. vzpřím

5.-7. zvolna předklon, ruce sunout
po zemi do vzpažení zevnitř



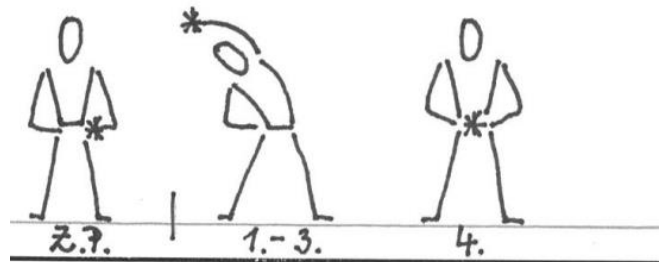
14. Z.P. – stoj rozkročný – ruce v bok, pom pom

v levé ruce

1.-3. úklon vpravo, vzpažit levou,
pravá ruka v bok

4. vzpřím, předat pom pom do pravé
ruky

- totéž na druhou stranu



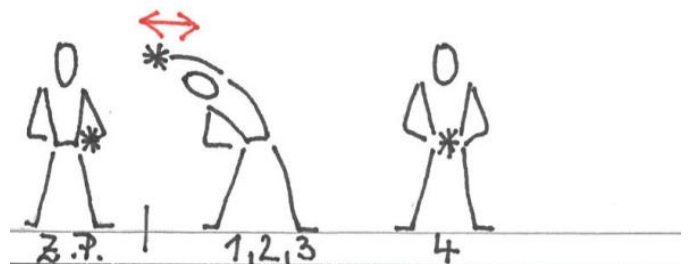
15. Z.P. – stoj rozkročný – ruce v bok, pom pom

v levé ruce

1., 2., 3. úklon vpravo, vzpažit levou,
pravá ruka v bok

4. vzpřím, předat pom pom do pravé
ruky

- totéž na druhou stranu



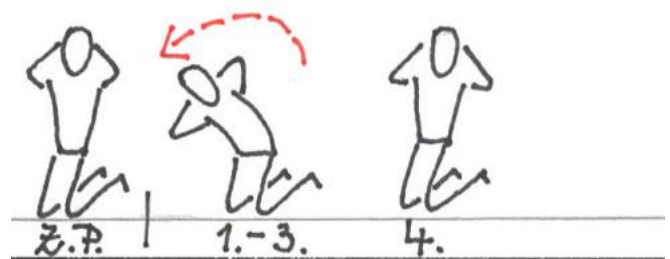
16. Z.P. – klek mírně rozkročný – skrčit vzpažmo

zevnitř, ruce v týl

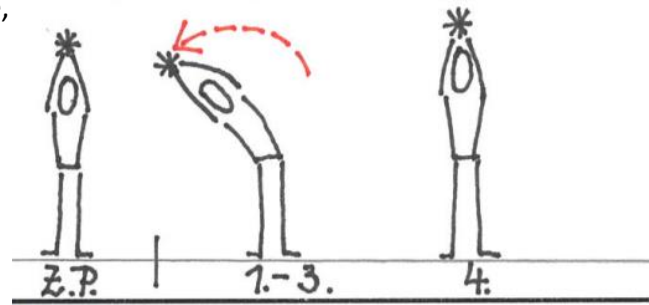
1.-3. úklon vpravo

4. vzpřím

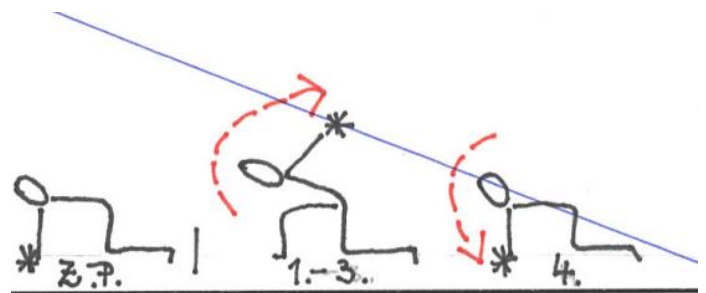
- totéž na druhou stranu



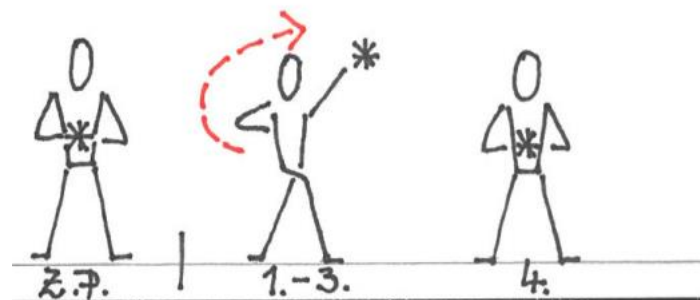
17. Z.P. – stoj spatný – vzpažit dovnitř, sepnout ruce,
rukama držíme pom pom
1.-3. úklon vpravo
4. vzpřim
- totéž na druhou stranu



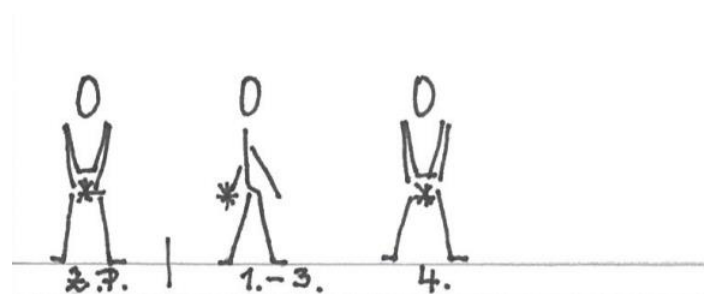
18. Z.P. – vzpor klečmo – pom pom leží
mezi rukama
1.-3. otočit trup a hlavou vpravo,
upažit pravou vzad, pom pom držíme
v pravé ruce
4. zpět do základní polohy
- totéž na druhou stranu



19. Z.P. – stoj rozkročný – skrčit upažmo
(ruce před rameny), rukama držíme
pom pom
1.-3. otočit trup vpravo, upažit pravou
povš a vzad, držíme pom pom
4. zpět do základní polohy
- totéž na druhou stranu



20. Z.P. – stoj rozkročný – připažit dovnitř,
rukama držíme pom pom
1.-3. otočit trup vpravo (ruce volně
spuštěny, pom pom v pravé ruce
4. zpět do základní polohy
- totéž na druhou stranu



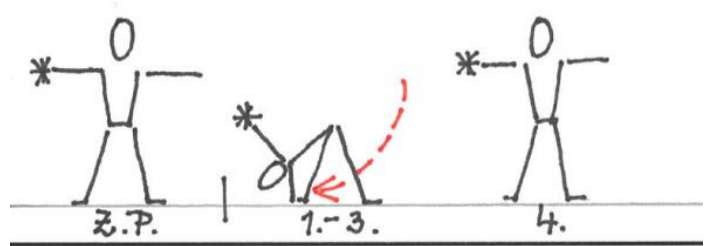
21. Z.P. – stoj rozkročný – upažit, pom pom

v pravé ruce

1.-3. otočit trup vpravo, úklon vlevo, levou rukou dohmat k pravé špičce, pom pom v pravé ruce

4. vzpřim, zpět do základní polohy

- totéž na druhou stranu



22. Z.P. – stoj rozkročný – předklon, předpažit

(prsty se dotýkají země), pom pom

mezi rukama

1.-3. otočit trup vlevo, upažit vzad levou, volně spustit pravou, pom pom v levé ruce

4. zpět do základní polohy

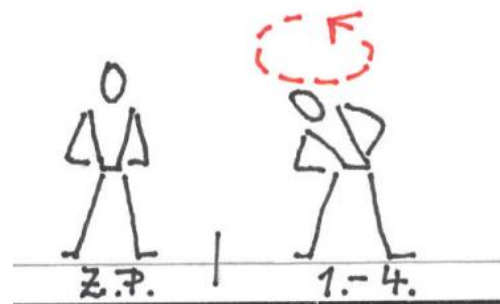
- totéž na druhou stranu



23. Z.P. – stoj rozkročný – ruce v bok

1.-4. kroužení trupu vpravo

- totéž na druhou stranu



24. Z.P. – stoj rozkročný – předpažit, pom pom

držíme oběma rukama

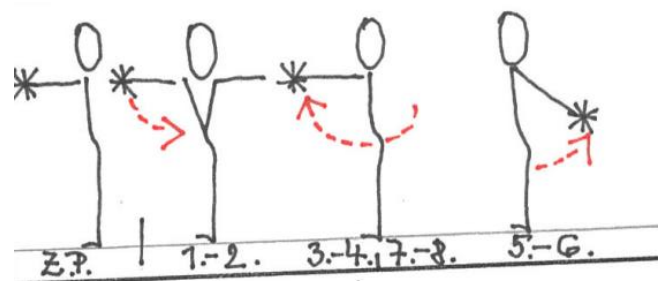
1.-2. otočit trup vlevo, upažit, pom pom v pravé ruce

3.-4. otočit trup zpět, předpažit, pom pom držíme oběma rukama

5.-6. zapažit, pom pom držíme v levé ruce

7.-8. předpažit, pom pom držíme oběma rukama

- totéž na druhou stranu



25. Z.P. – leh, skrčit přednožmo, kolena přitáhnout

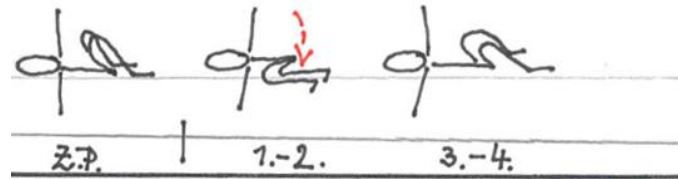
k hrudníku – upažit (dlaně na zemi)

1.-2. spustit skrčené nohy vpravo,

kolena se dotknout pravé paže

3.-4. zpět do základní polohy

- totéž na druhou stranu



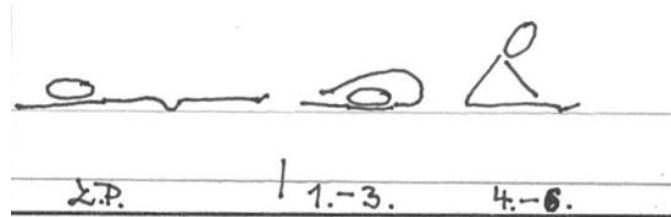
26. Z.P. – leh – vzpažit (palce dovnitř)

1.-2. skrčením přednožmo hluboký

leh vznesmo

3.-4. sed, ohnutý předklon, předpažit

vzhůru, ruce co nejdále za špičky nohou



27. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit, pom pom

v pravé ruce

1.-2. úklon vlevo, pom pom držíme

oběma rukama

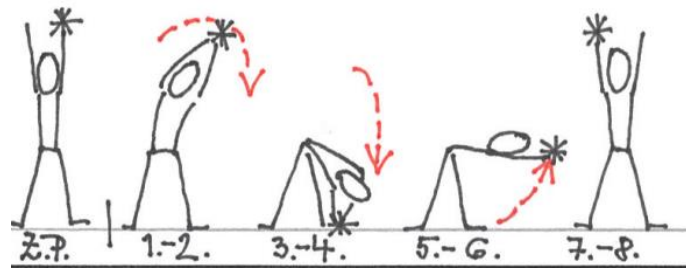
3.-4. hluboký předklon vlevo, pom

pom se dotýká levé špičky

5.-6. předklon vlevo (rovná záda), pom pom

držíme oběma rukama

7.-8. zvolna zpět do základní polohy



28. Z.P. – stoj rozkročný – upažit, pom pom

v levé ruce

1.-2. hluboký předklon, předpažit

vzhůru, oběma rukama držíme pom

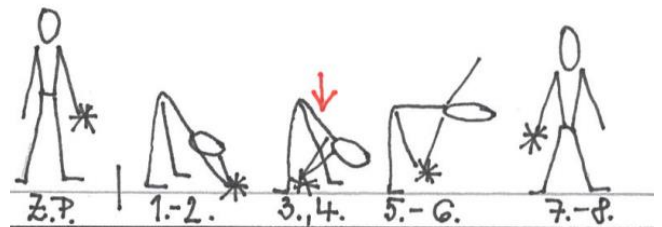
pom, dotkneme se země, co nejdále

vpředu

3.,4. hmit v předklonu, ruce, co nejdále vzadu,

pom pom držíme oběma rukama

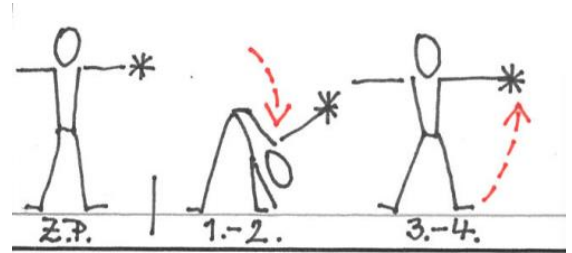
5.-6. předklon, upažit, pom pom v pravé ruce



7.-8. zpět do základní polohy, pom pom v pravé ruce

29. Z.P. – stoj rozkročný – upažit, pom pom v levé ruce

- 1.-2. hluboký předklon vlevo, předpažit pravou vzhůru a dotknout se pom pomem v ruce co nejdále před špičkou
 - 3.-4. zpět do základní polohy
- totéž na druhou stranu



5.4 Průpravné cviky – dolní končetiny

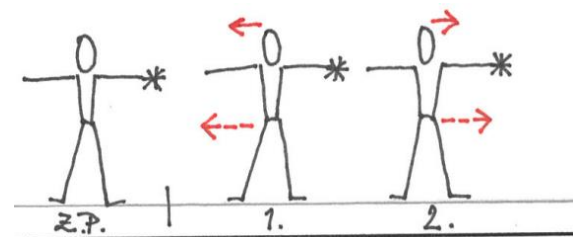
1. Z.P. – stoj úzký rozkročný – připažit

- 1.-2. kroužení pánví zepředu dozadu (v bočné rovině) s hmitem podřepmo



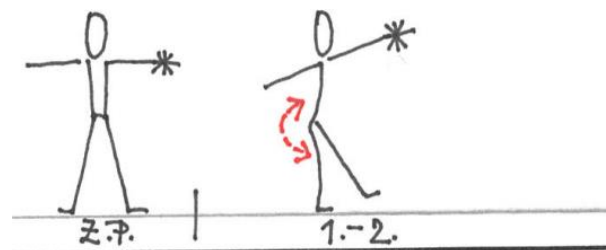
2. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)

1. vychýlení pánve vlevo (v rovině čelné)
 2. vychýlení pánve vpravo (v rovině čelné)
- vychylovat pánev střídavě



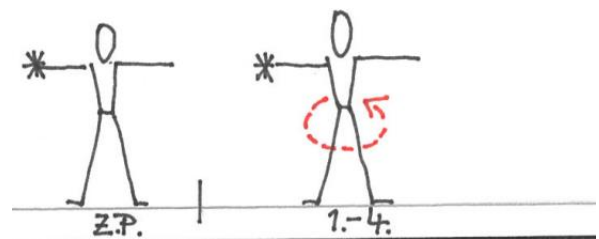
3. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)

- 1.-2. obloukovitý pohyb pánve vzad (pánev opisuje půlkruh)
- totéž vpřed



4. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)

- 1.-4. kroužení pánví vpravo (celý kruh)
- totéž vlevo



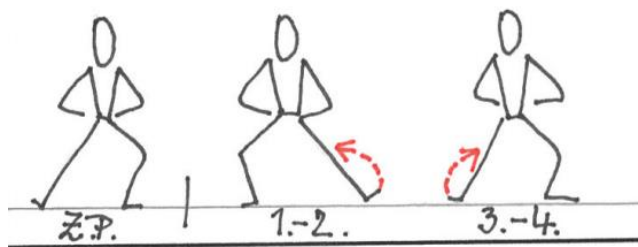
5. Z.P. – vzpor dřepmo únožný levou – ruce se opírají o zem mezi nohama, špička levé nohy vzhůru

- 1.-2. úhyb vlevo, špička pravé nohy vzhůru
 - 3.-4. úhyb vpravo, špička levé nohy vzhůru
- ruce i chodidla neustále na místě



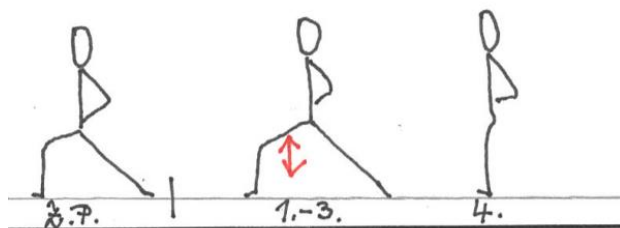
6. Z.P. – podřep únožný levou – ruce v bok, špička levé nohy vzhůru

- 1.-2. úhyb vlevo, špička pravé nohy vzhůru
- 3.-4. úhyb vpravo, špička levé nohy vzhůru



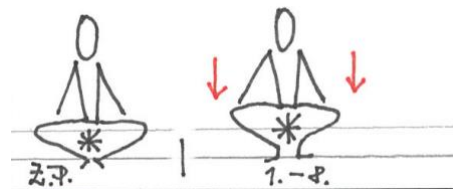
7. Z.P. – podřep zánožný levou – ruce v bok

- 1.-3. podřep zánožný levou, hmyty dolů
 4. přinožit levou
- totéž pravou



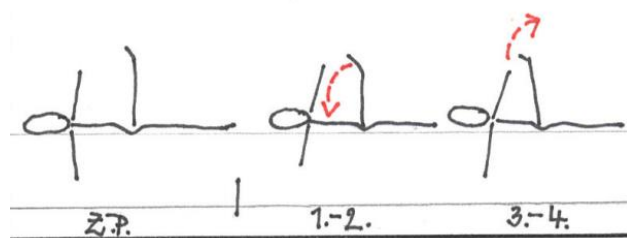
8. Z.P. – sed skrčmo, kolena vně na zem, bérce dovnitř, chodidla k sobě

- 1.-8. tlakem na kolena rozevírat kolena od sebe



9. Z.P. – leh na zádech – upažit (dlaně na zemi), přednožit levou

- 1.-2. přitahovat špičku k bérce (flex)
 - 3.-4. napínání špičky
- totéž pravou nohou



10. Z.P. – leh na zádech – upažit (dlaně na zemi),

přednožit

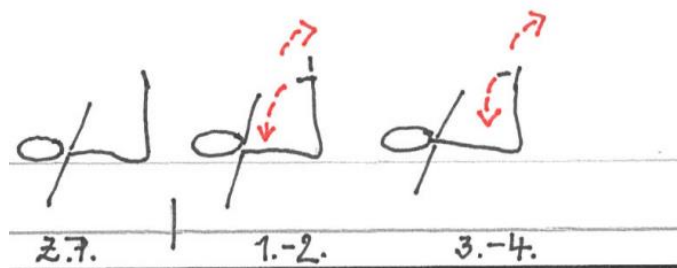
1.-2. pravou špičku přitáhnout k

bérce (flex), levou špičku propnout

3.-4. pravou špičku propnout, levou

přitáhnout k bérce

- klopení špiček střídnož

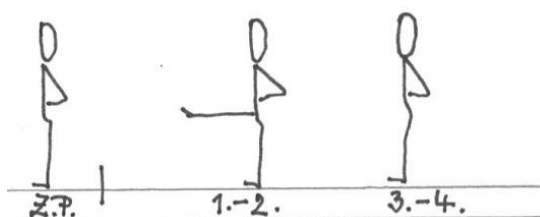


11. Z.P. – stoj spatný – ruce v bok

1.-2. přednožit pravou

3.-4. přinožit pravou

- totéž levou



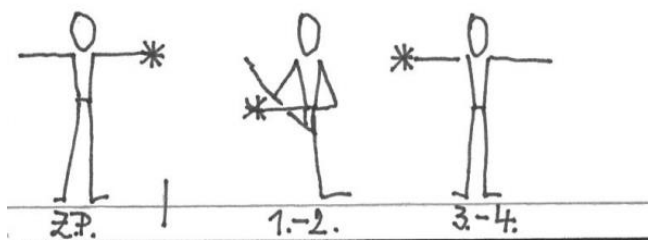
12. Z.P. – stoj spojný – upažit

1.-2. přednožit pravou, tlesknutí

rukama pod nohou

3.-4. přinožit pravou, upažit

- totéž levou



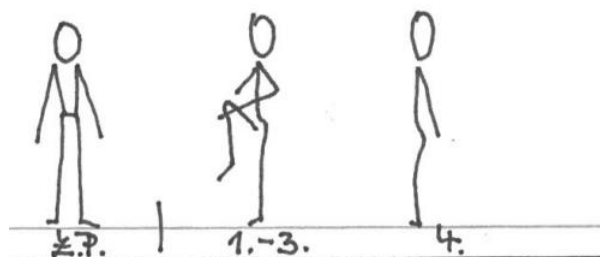
13. Z.P. – stoj spatný

1.-3. skrčit přednožmo pravou,

přitáhnout rukama koleno k hrudníku

4. přinožit pravou

- totéž levou

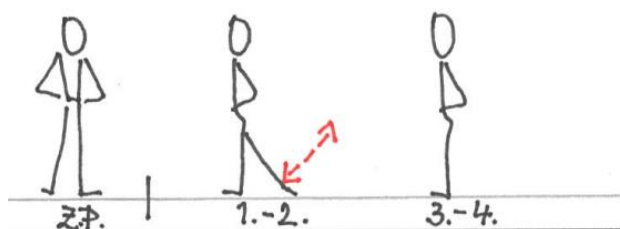


14. Z.P. – stoj spojný – ruce v bok

1.-2. zanožit pravou

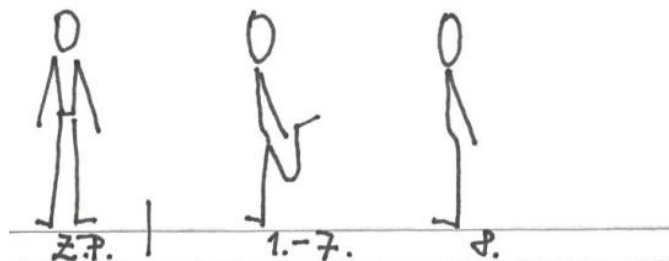
3.-4. přinožit pravou

- totéž levou



15. Z.P. – stoj spatný

- 1.-7. skrčit zánožmo pravou,
zapažit (uchopit nohu rukama za nárt)
 8. přinožit
- totéž levou nohou



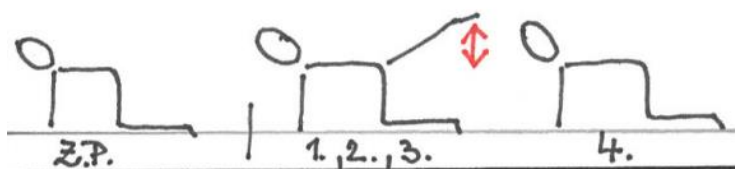
16. Z.P. – vzpor klečmo

- 1.-2. skrčit přednožmo pravou
 - 3.-4. zanožit pravou
- totéž levou



17. Z.P. – vzpor klečmo

- 1.,2.,3. hmity v zanožení pravou
 4. přinožit
- totéž levou



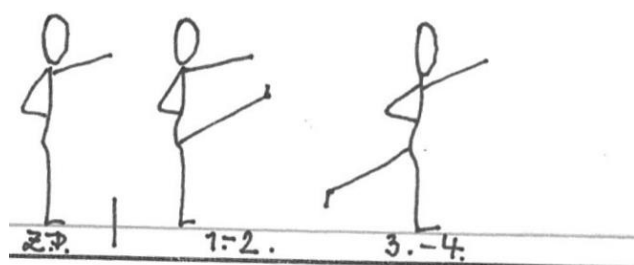
18. Z.P. – vzpor dřepmo

- 1.-3. vzpor stojmo
4. zpět do základní polohy



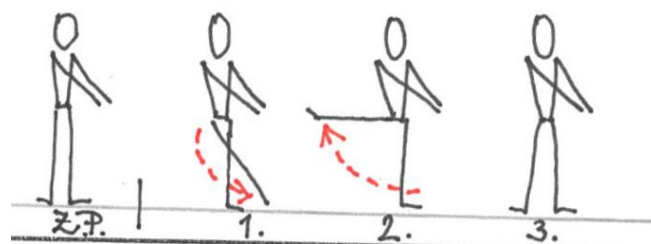
19. Z.P. – stoj spatný – pravá ruka v bok, levá

- držení opory
- 1.-2. švihem přednožit pravou
 - 3.-4. švihem zanožit pravou
- totéž levou nohou



20. Z.P. – stoj spatný – předpažit (držení se opory)

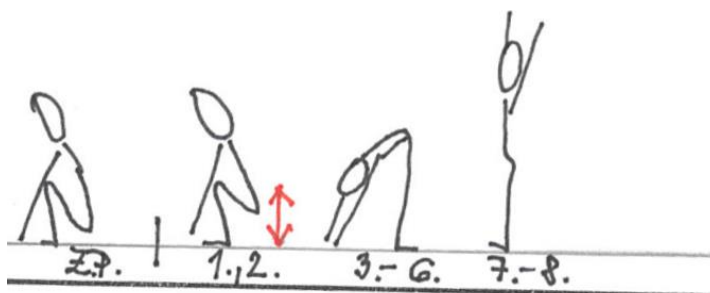
1. přednožit dolů dovnitř pravou
2. unožit pravou



- 3. přinožit pravou
- totéž levou nohou

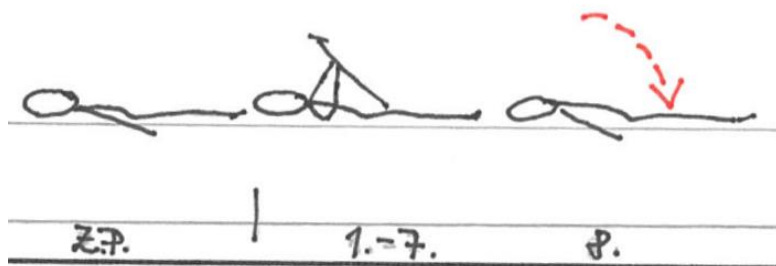
21. Z.P. – vzpor dřepmo spojný

- 1.,2. hmit ve vzporu dřepmo
- 3.-6. vzpor stojmo (výdrž)
- 7.-8. vzpřim, vzpažit zevnitř



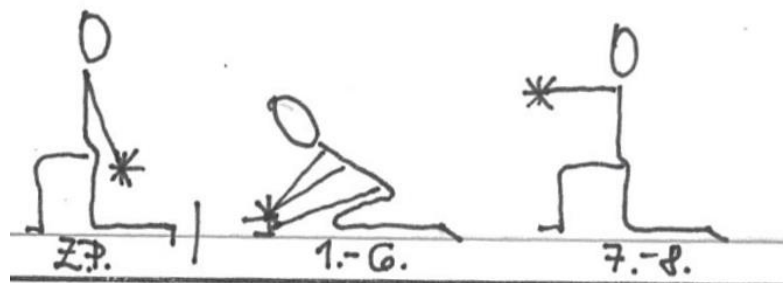
22. Z.P. – leh

- 1.-7. přednožit povýš pravou, uchonit ii
- v přednožení oběma rukama
- pod lýtkem
- a přitáhnout k tělu
- 8. přinožit pravou
- totéž levou nohou



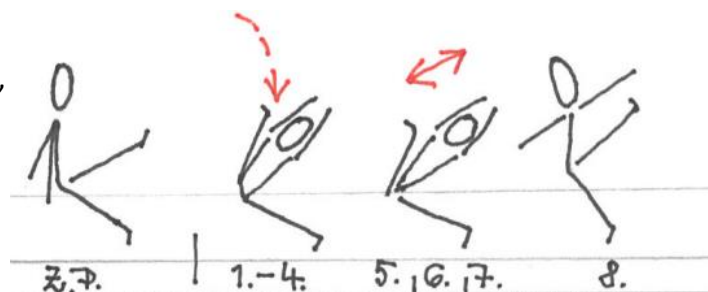
23. Z.P. – klek na levé – připažit

- 1.-6. klek přednožný pravou, sed
- na patu, předklon (uchopit pravou
- rukou pravou špičku)
- 7.-8. klek na levou, předpažit
- totéž levou nohou



24. Z.P. – sed roznožný

- 1.-4. hluboký předklon, předpažit vzhůru,
- rukama se dotknout země co nejvíce
- vpředu
- 5.,6.,7. hmitý v předklonu vpřed
- 8. vzpřim, upažit, dlaně vzhůru

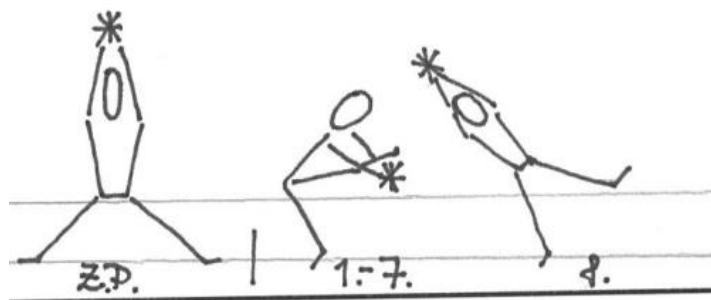


25. Z.P. – sed roznožný – vzpažit dovnitř, ruce spojit nad hlavou a držet v nich pom pom

1.-7. předklon nalevo – předpažit vzhůru, navléknout spojené ruce na chodidlo levé nohy

8. vzpřim

- totéž na druhou stranu

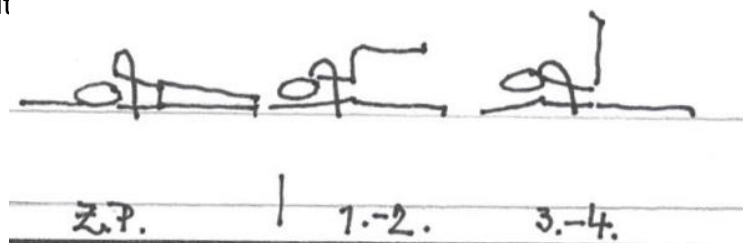


26. Z.P. – leh vpravo – vzpažit pravou, pokrčit předpažmo dovnitř levou (opřít dlaní před tělem)

1.-2. skrčit únožmo levou

3.-4. unožit levou

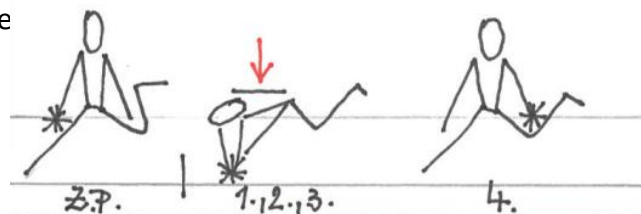
- totéž pravou nohou



27. Z.P. – překážkový sed – pom pom v pravé ruce

1.,2.,3., hluboký ohnutý předklon k pravé noze, hmity (hlava u kolena)

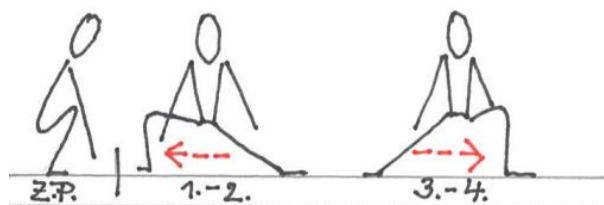
4. zpět do základní polohy



28. Z.P. – dřep – upažit dolů (uvolněně)

1.-2. dřep únožný levou

3.-4. přenesení váhy těla, dřep únožný pravou

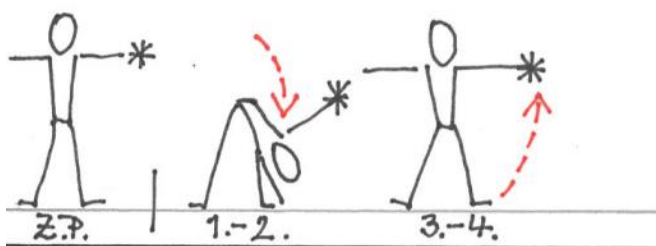


29. Z.P. – stoj rozkročný – upažit, pom pom

v levé ruce

1.-2. hluboký předklon vlevo,
předpažit pravou vzhůru a dotknout
se pom pomem v ruce co nejdále
před špičkou

3.-4. zpět do základní polohy



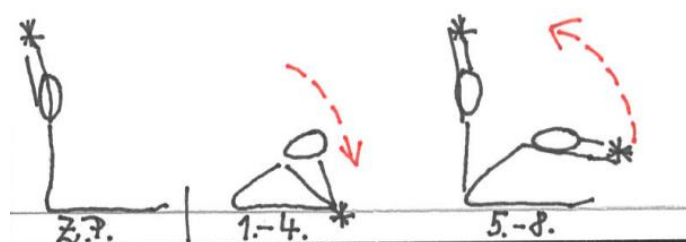
30. Z.P. – sed snožmo – vzpažit (palce vzad),

pom pom v pravé ruce

1.-4. předklon ohnutě – předpažit
vzhůru,

dotknout se rukama špiček, přendat
pom pom do levé ruky

5.-8. vzpřim – vzpažit, pom pom
v levé ruce

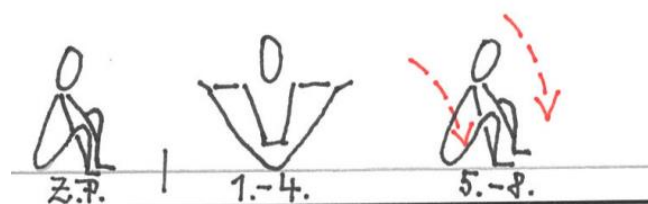


31. Z.P. – sed skrčmo – skrčit předpažmo

a uchopit nohy za chodidla
z vnitřní strany

1.-4. napnout nohy vpřed vzhůru zevnitř

5.-8. skrčit přednožmo (ruce stále drží
chodidla)



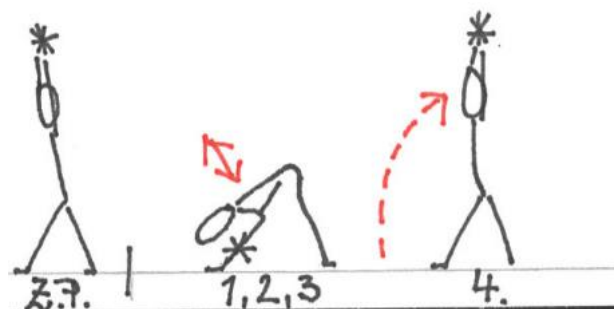
32. Z.P. – stoj rozkročný pravou vpřed – vzpažit dovnitř,

rukama držet pom pom

1., 2., 3., ohnutý předklon, obejmout
rukama pravou nohu nad kotníkem, hmity
(přitáhnout k pravému kolenu)

4. zpět do základní polohy

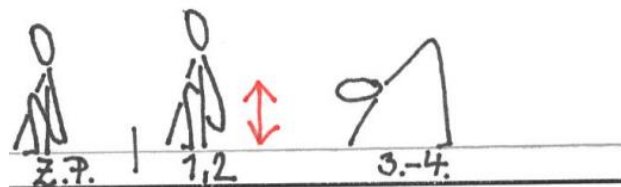
- totéž na druhou stranu



33. Z.P. – vzpor dřepmo

1.,2. hmity ve vzporu dřepmo

3.-4. vzpor stojmo



34. Z.P. – sed – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl,

pom pom mezi kotníky

1.,2.,3. hmity v hlubokém ohnutém

předklonu,

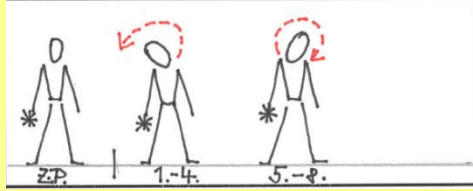
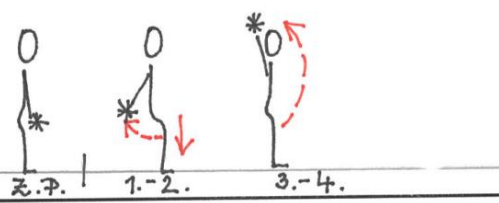
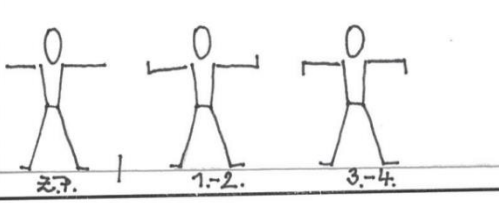
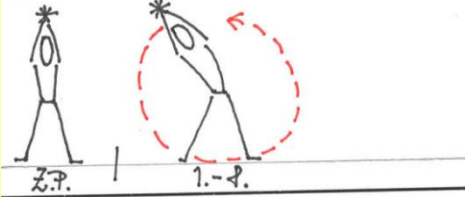
lokty tlačit ze stran ke stehnům

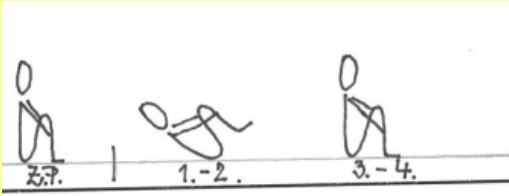
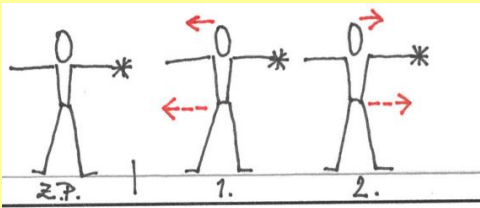
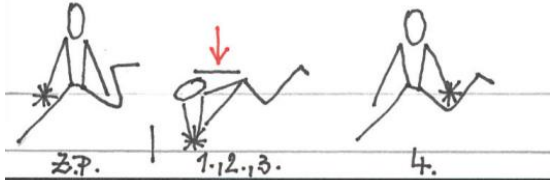
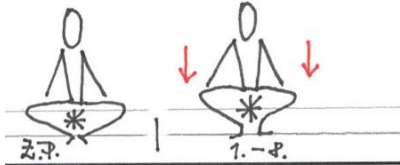
4. vzpřim



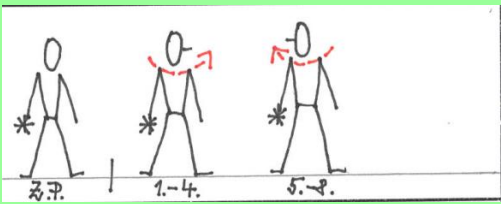
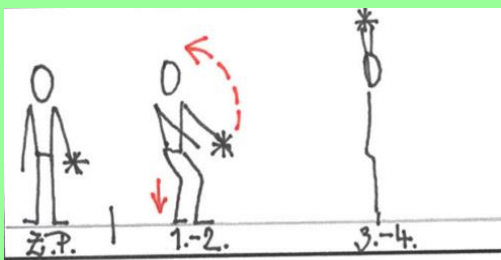
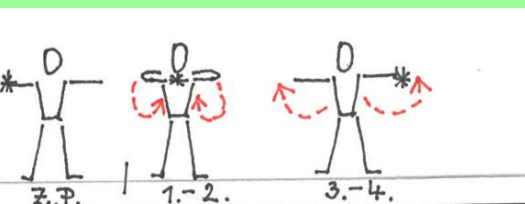
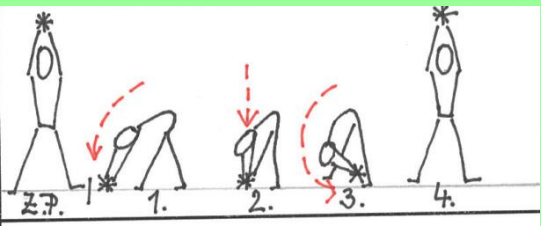
5.5 Pracovní karty

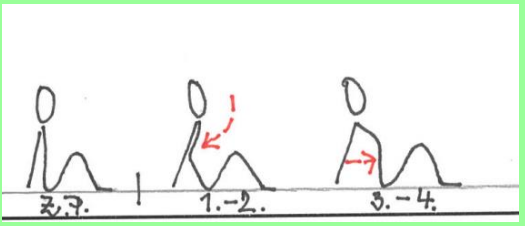
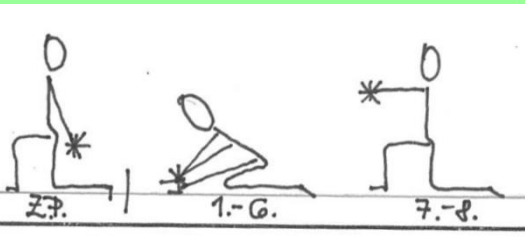
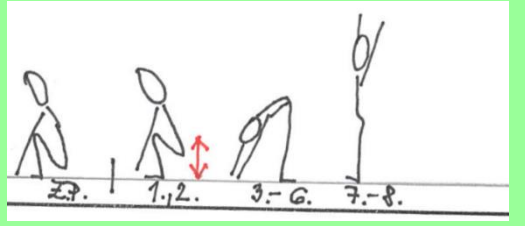
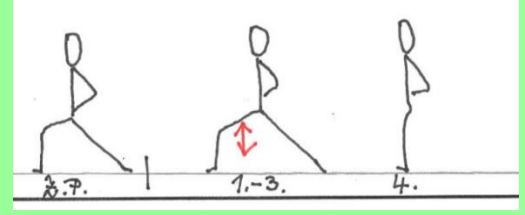
5.5.1 Žlutá karta

<p>1.. Z.P. - stoj rozkročný – připažit, pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-4. úklon vpravo (k pom pomu)</p> <p>5.-8. úklon vlevo (od pom pomu)</p>	
<p>2. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-2. hmit podřepmo, zapažit (dlaně vzad)</p> <p>3.-4. vzpřim, vzpažit, předáme pom pom do levé ruky</p>	
<p>3. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)</p> <p>1.-2. vztyčení rukou</p> <p>3.-4. klopení rukou</p>	
<p>4.. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit, rukama držet pom pom</p> <p>1.-8. kroužení trupu v celé rovině s výdrží paží ve vzpažení (procházíme úklonem vpravo a vlevo)</p>	


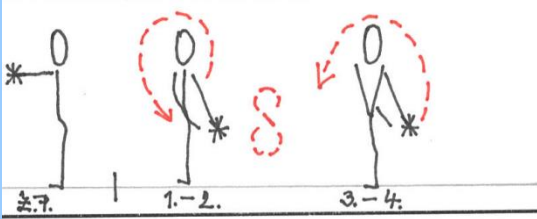
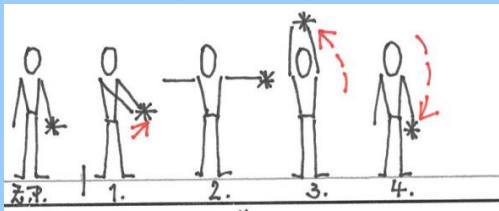
<p>5. Z.P. – sed skrčmo – rukama obejmout bérce</p> <p>1.-2. spád nazad do lehu (ohnutě) – paže a nohy výdrž („kolébka“)</p> <p>3.-4. zpět do základní polohy</p>	
<p>6. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře)</p> <p>1. vychýlení pánve vlevo (v rovině čelné)</p> <p>2. vychýlení pánve vpravo (v rovině čelné)</p> <p>- vychylovat pánev střídavě</p>	
<p>7. Z.P. – překážkový sed – pom pom v pravé ruce</p> <p>1.,2.,3., hluboký ohnutý předklon k pravé noze, hmity (hlava u kolena)</p> <p>4. zpět do základní polohy, předat pom pom do levé ruky</p>	
<p>8. Z.P. – sed skrčmo, kolena vně na zem, bérce dovnitř, chodidla k sobě</p> <p>1.-8. tlakem na kolena rozevírat kolena od sebe</p>	

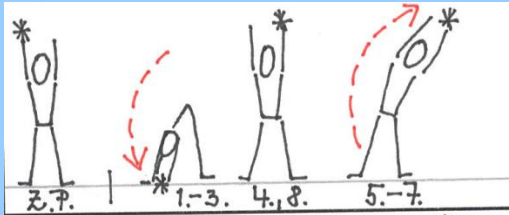
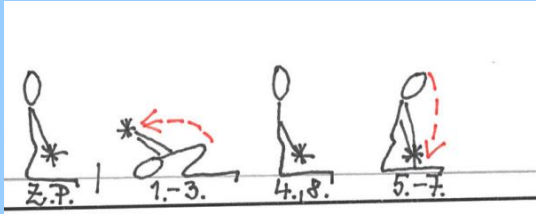
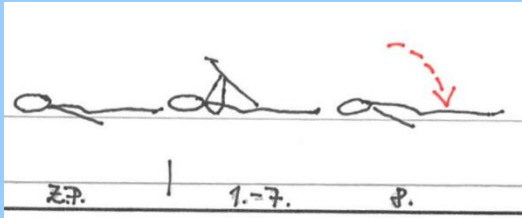
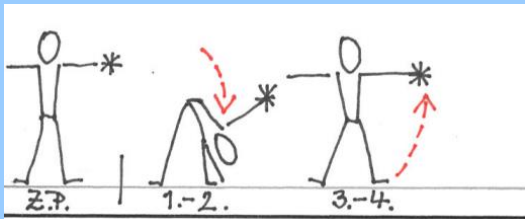
5.5.2 Zelená karta

<p>1. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-4. otočení hlavy vpravo (k pom pomu)</p> <p>5.-8. otočení hlavy vlevo (od pom pomu)</p>	
<p>2. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom v levé ruce</p> <p>1.-2. hmit v kolenou, čelný kruh nahoru, pom pom v levé ruce</p> <p>3.-4. stoj ve výponu, vzpažit, předat pom pom do pravé ruky</p>	
<p>3. Z.P. – stoj rozkročný – upažit (hřbety nahoře), pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-2. připažením skrčit upažmo, pom pom předáme před rameny do levé ruky</p> <p>3.-4. trčením dolů upažit, pom pom v levé ruce</p>	
<p>4. Z.P. – stoj rozkročný – vzpažit dovnitř, rukama držet pom pom</p> <p>1. hluboký ohnutý předklon, pažemi švihnout vpřed</p> <p>2. hluboký ohnutý předklon, pažemi švihnout doprostřed (mezi nohy)</p> <p>3. hluboký ohnutý předklon, pažemi švihnout vzad</p> <p>4. zpět do základní polohy</p>	

<p>5. Z.P. – vzpor vzadu sedmo pokrčmo</p> <p>1.-4. hrudní předklon – paže výdrž, uvolnit trup, výdech</p> <p>5.-8. hrudní záklon – paže výdrž, nádech</p>	
<p>6. Z.P. – klek na levé – připažit</p> <p>1.-6. klek přednožný pravou, sed na patu, předklon (uchopit pravou rukou pravou špičku)</p> <p>7.-8. klek na levou, předpažit - totéž na druhou nohu</p>	
<p>7. Z.P. – vzpor dřepmo spojný</p> <p>1.,2. hmit ve vzporu dřepmo</p> <p>3.-6. vzpor stojmo (výdrž)</p> <p>7.-8. vzpřim, vzpažit zevnitř</p>	
<p>8. Z.P. – podřep zánožný levou – ruce v bok 1.-3. podřep zánožný levou, hmity dolů</p> <p>4. přinožit levou - totéž pravou</p>	

5.5.3 Modrá karta

<p>1. Z.P. – stoj rozkročný – připažit, pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-4. kroužíme hlavou vpravo (3-5 opakování)</p> <p>- totéž na druhou stranu, pom pom v levé ruce</p>	
<p>2. Z.P. – stoj spojný – předpažit, rukama držíme pom pom</p> <p>1.-2. bočné kruhy dolů po levé straně trupu s otočením trupu vlevo a zpět, pom pom, v levé ruce</p> <p>3.-4. bočné kruhy dolů po pravé straně trupu s otočením trupu vpravo a zpět, pom pom v pravé ruce</p> <p>- paže opisují v prostoru osmičku</p>	
<p>3. Z.P. – stoj spojný – připažit, pom pom v levé ruce</p> <p>1. předpažit</p> <p>2. upažit</p> <p>3. vzpažit</p> <p>4. upažit</p>	

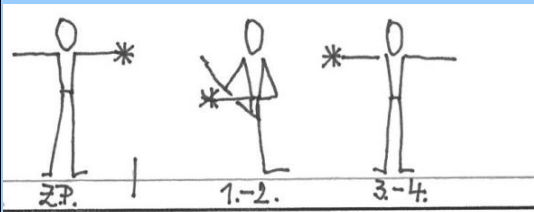
<p>4. Z.P. - stoj rozkročný – vzpažit (propnutá kolena), pom pom v pravé ruce</p> <p>1.-3. ohnutý předklon, předpažit, rukama se dotknout země, předat pom pom do levé ruky</p> <p>4., 8. vzpřim, pom pom v levé ruce</p> <p>5.-7. hrudní záklon, předpažením vzpažit</p>	
<p>5. Z.P. – klek, zapažit dovnitř – ruce sepnout za tělem, rukama držet pom pom</p> <p>1.-3. ohnutý předklon, čelo na kolena, zapažit co nejvíce vzad a vzhůru</p> <p>4.,8. základní poloha</p> <p>5.-7. vodorovný záklon, boky tlačít vzad</p>	
<p>6. Z.P. – leh</p> <p>1.-7. přednožit pravou, uchopit ji v přednožení oběma rukama pod lýtkem a přitáhnout k tělu</p> <p>8. přinožit pravou - totéž levou nohou</p>	
<p>7. Z.P. – stoj rozkročný – upažit, pom pom v levé ruce</p> <p>1.-2. hluboký předklon vlevo, předpažit pravou vzhůru a dotknout se pom pomem v ruce co nejdále před špičkou</p> <p>3.-4. zpět do základní polohy</p>	

8. Z.P. – stoj spojný – upažit

1.-2. přednožit pravou, tlesknutí rukama
pod nohou

3.-4. přinožit pravou, upažit

- totéž levou



6 DISKUSE

Hlavním úkolem mé bakalářské práce bylo vytvořit soubory průpravných cvičení, které jsou zařazovány vždy na začátek mažoretkového tréninku ve skupině Little Kadetek. Cviky jsou ale vhodné i pro starší děti, můžeme využít různých modifikací. Tyto průpravné cviky a námětové karty můžeme využít nejen ve zmíněném sportovním odvětví, ale také při hodinách tělesné výchovy či v průpravných částech jiných sportů.

Průpravnou část vnímám jako jednu z nejdůležitějších částí tréninku, která je velice důležitá. Nejenže se děti naučí prvky zvládat a správně provádět, ale také zde dochází k obrovské prevenci zranění. Můžeme předcházet natažení či přetržení svalu apod.

Průpravných cvičení můžeme v literaturách najít mnoho, ale jedná se o často opakovaná cvičení, která děti nemusí po čase bavit a mohou odmítat jejich přesné provedení. Snažila jsem se proto čerpat ze starší literatury, kde jsem objevila cviky a kombinace cviků, které nejsou úplně typické pro každou pohybovou aktivitu. Pro lepší motivaci jsem ještě zvolila pomůcku (pom pom), se kterou budou dané rozcvičky prováděny.

Překvapilo mě, že většinu cviků děvčata zvládla bez problémů, velkou část z nich se naučila zvládat i technicky správně. Žlutá námětová karta je nejjednodušší, tudíž s tou neměly mažoretky téměř žádný problém. Zelená je náročnější, ale jelikož jsme ji zařazovali prakticky každý pátek, zvládly se ji naučit také technicky správně. Obě rozcvičky je velice bavily, a to mě překvapilo. Modrou rozcvičku jsme zkoušeli zařadit jen minimálně, je obtížnější než předchozí dvě karty. Cvičenky tato varianta také bavila, ale zatím nejsou schopné všechny cviky provést správně. Některé jednotlivé cviky jsou pro ně zatím nepochopitelné a koordinačně náročné. Z cviků z oblasti horních končetin se konkrétně jedná o cviky číslo: 6, 24 a 26. Z oblasti trupu děvčatům žádný z cviků nedělal výraznější problém a z oblasti dolních končetin je nejvíce trápily cviky číslo 26 a 28.

7 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo vytvoření sborníku průpravných cvičení s využitím náčiní pom pom, který bude využitelný v trénincích mažoretkového sport, hlavně u dětí mladšího školního věku.

Průpravné cviky jsem čerpala ze straší dostupné literatury a nebo ze své dlouholeté zkušenosti. Cviky byly rozděleny dle jejich fyziologického účinku do jednotlivých podkapitol, čímž byly splněny dílčí cíle 1–3.

Pro splnění dílčího cíle 4 a ověření funkčnosti cviků sloužily tréninky dívek z týmu Mona Náchod. Trénink s danou rozcvičkou byl vždy jednou týdně v pátek. Rozcvička následovala pravidelně po zahřívací hře, na samém začátku tréninku. Podle mého uvážení, a také zpětné vazby od cvičenců, si myslím, že je nová forma rozcviček bavila a splnila tak plně svůj účel. Pro ověření funkčnosti sloužila hlavně metoda pozorování nebo spontánní forma neformálního rozhovoru se cvičenkami i jejich rodiči.

Cviky prováděly mnohem přesněji, než typické a stereotypní cvičení z klasických rozcviček. Z neformálních rozhovorů s rodiči vím, že jejich děti se rozcvičují náčiním pom pom i doma. Provedení některých z cviků bylo náročnější, a proto je některé děti zatím nezacvičily technicky správně.

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo hlavně seznámení s mažoretkovým sportem jako odvětvím sportu. Seznámíte se zde s pravidly sportu, věkovými kategoriemi a také s jednou z asociací.

Hlavní cíl práce byl splněn, náměty pro rozcvičení dětí mladšího školního věku vytvořeny, a tak doufám, že soubor těchto cvičení poslouží ostatním trenérům jako inspirace pro zpestření úvodní části tréninkové jednotky – rozcvičky.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se věnuje průpravným cvičením určeným pro mažoretkový sport, konkrétně skupině několika dívek v období mladšího školního věku. Ověření praktické části probíhalo v mažoretkovém týmu Mona Náchod. Průpravné cviky jsou prováděny často i s náčiním, konkrétně s náčiním pom pom, kvůli zvýšení motivace cvičenců.

V teoretické části této bakalářské práce se nachází seznámení s mažoretkovým sportem, který si většina lidí spojí s dechovkou a pochodovým krokem. V dnešní době tomu už tak není a tento sport patří mezi estetické sporty a čím dál více v České republice rozkvétá. Je zde ve zkratce popsána historie celého sportu, pravidla a jednotlivé kategorie a náčiní. Stále častěji zařazujeme mažoretkový sport do života dětí, tedy k jejich volnočasovým aktivitám. Je zde popsán i mladší školní věk, jak z psychologického a sociálního hlediska, tak i z fyzického hlediska. V neposlední řadě jsme si vysvětlili pojem strečink a jeho obrovský význam a důležitost v rámci tréninku.

Dále jsme si stanovili cíle bakalářské práce. Hlavním cílem bylo vytvoření námětů pro rozcvičení dětí v mažoretkovém tréninku. Jako dílčí cíle jsme si stanovili vyhledání průpravných cviků pro jednotlivé části těla, následně vytvoření námětových karet a také využití těchto karet v trénincích.

V metodické části jsme nejprve popsali a charakterizovali výzkumný soubor. Poté jsme popsali postup a metody získávání dat. Data jsou čerpána ze starší literatury, jelikož novodobé cviky děti už dobře znají. Hlavní metodou pro zhodnocení a ověření průpravných cvičení bylo pozorování.

Ve výsledcích se nachází jednotlivé cviky, rozdělené podle tělesné oblasti, na kterou se soustředí. U každé skupiny je několik cvičení, které obsahují jak slovní popis jednotlivých cviků, tak i grafický obrázek provedení. V neposlední řadě jsou zde obsaženy i výukové karty, které jsou sestaveny z vybraných cviků z výše uvedených oblastí. Námětové karty by měly poskytnout komplexní rozcvičení.

9 SUMMARY

This bachelor's thesis is devoted to preparatory exercises designed for the sport of majorette, specifically a group of several girls in the junior school age period. The practical part was tested in the Mona Náchod majorette team. The preparatory exercises are often performed with equipment, specifically pom pom equipment, to increase the motivation of the practitioners.

In the theoretical part of this bachelor thesis there is an introduction to the sport of majorette, which most people associate with brass band and marching step. Nowadays this is no longer the case and this sport belongs to aesthetic sports and is increasingly flourishing in the Czech Republic. The history of the sport, the rules and the different categories and equipment are briefly described here. More and more often we include majorette sport in the life of children, i.e. in their leisure activities. The younger school age is also described, both from a psychological and social point of view as well as from a physical point of view. Last but not least, we have explained the concept of stretching and its huge importance and relevance within training.

Next, we set the objectives of the bachelor thesis. The main goal was to create themes for children's warm-up in majorette training. As sub-objectives we set the search for preparatory exercises for individual body parts, then the creation of theme cards and also the use of these cards in training sessions.

In the methodological part we first described and characterized the research population. Then we described the procedure and methods of data collection. The data are drawn from the scarce literature, as the novel exercises are already well known to children. The main method for evaluating and validating the preparatory exercises was observation.

In the results, you will find individual exercises, divided according to the body area they focus on. For each group, there are several exercises that include both a verbal description of each exercise and a graphic illustration of the execution. Last but not least, there are also teaching cards which are made up of selected exercises from the above areas. The exercise cards should provide a comprehensive warm-up.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

1. Čačka, O. (1996). *Psychologie dítěte* (2. dopl. vyd.). Sursum.
2. ČFMS. *Česká federace mažoretkového sportu, z.s.* (2024). Retrieved from O nás - Česká federace mažoretkového sportu (majoretsport.cz)
3. Demeterovič, E. a kol. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury A-O* [Díl 1]. Olympia.
4. Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
5. Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.
6. IFMS. *History of the Majorettes Sport Founding*. (2024) Retrieved from History – IFMS Majorettes (ifms-majorettes.com)
7. IFMS. *Soutěžní pravidla IFMS*. (2023). Retrieved from Microsoft Word - PRAVIDLA_ esky_- _od_2023_úprava_bonifikace,_pohybové_stupn`_(1) (ifms-majorettes.com).
8. IFMS. *Vážení pořadatelé soutěží mažoretek a mažoretkového sportu*. (2013). Retrieved from IFMS – International Federation Majorettes Sport – Česká federace mažoretkového sportu (majoretsport.cz)
9. Jirásek, I. (2005). *Filozofická kinantropologie: setkání filozofie, těla a pohybu*. Agentura NP, Staré Město.
10. Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Státní pedagogické nakladatelství.
11. Kabešová, H. (2011). *Rozvoj flexibility jako komponenty zdravotně orientované zdatnosti*. *Studia sportiva*, 11(5), 75-84. Retrieved from (PDF) Rozvoj flexibility jako komponenty zdravotně orientované zdatnosti (researchfilhgate.net)
12. Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2015). *Přehled psychologie* (5. vyd.). Portál.
13. Kolektiv autorů. (2011). *Slovník současné češtiny*, p. 367. Lingea.
14. Kos, B., Teplý, Z., & Volráb, R. (1956). *Úvodní a průpravná cvičení*. Státní tělovýchovné nakladatelství.
15. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (Druhé vydání). Praha: Grada.
16. Majoretsport. *POZVÁNKA do sboru rozhodčích*. (2024). Retrieved from RADA ROZHODČÍCH – Česká federace mažoretkového sportu (majoretsport.cz)
17. Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
18. Miklánková, L. (2009). *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Univerzita Palackého v Olomouci.

19. Mona Náchod. *Ročník 1995*. (2023). Retrieved from Ročník 1995 | Mona Náchod (monanachod.cz)
20. Mona Náchod. *Ročník 1996*. (2023). Retrieved from Ročník 1996 | Mona Náchod (monanachod.cz)
21. Mona Náchod. *Ročník 1997*. (2023). Retrieved from Ročník 1997 | Mona Náchod (monanachod.cz)
22. Mona Náchod. *Ročník 2000*. (2023). Retrieved from Ročník 2000 | Mona Náchod (monanachod.cz)
23. Mona Náchod. *Ročník 2002*. (2023). Retrieved from Ročník 2002 | Mona Náchod (monanachod.cz)
24. Mona Náchod. *Ročník 2004*. (2023). Retrieved from Ročník 2004 | Mona Náchod (monanachod.cz)
25. Mona Náchod. *Ročník 2018*. (2023). Retrieved from Ročník 2018 | Mona Náchod (monanachod.cz)
26. Mona Náchod. *Ročník 2019*. (2023). Retrieved from Ročník 2019 | Mona Náchod (monanachod.cz)
27. Mona Náchod. *Ročník 2020*. (2023). Retrieved from Ročník 2020 | Mona Náchod (monanachod.cz)
28. Muchová, M., & Tománová, K. (2009). *Cvičení na balanční plošině*. Grada.
29. Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Grada.
30. Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
31. Serbus, L. (1958). *Sbírka příruček pro cvičitele základní tělesné výchovy: Prostrná cvičení v praxi*. Sportovní a turistické nakladatelství.
32. Slepíčková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
33. Švubová, R. (2014). *Mažoretkový sport jako součást volnočasových aktivit* [diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
34. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2. vyd.). Karolinum.
35. Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Grada Publishing, a.s.
36. Žerovnická, J., Livorová, H., & Král, A. (1957). *Gymnastika pro ženy, I. část*. Sportovní a turistické nakladatelství.

11 PŘÍLOHY

11.1 Obrázkové přílohy

Obrázek 1 – náčiní baton (archiv Valérie Kordíkové)



Obrázek 2 – náčiní pom-pom (archiv Valérie Kordíkové)

