

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**METODICKÉ ŘADY VYBRANÝCH PRVKŮ GYMNASTICKÉHO
AEROBIKU S VYUŽITÍM PROSTŘEDKŮ GYMNASTIKY**

Bakalářská práce

Autor: Julie Ondová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Julie Ondová

Název bakalářské práce: Metodické řady vybraných prvků gymnastického aerobiku s využitím prostředků gymnastiky

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce pojednává o prvcích gymnastického aerobiku, které mají společný nebo podobný základ s prvky sportovní gymnastiky. Na základě zkušeností, sledování tréninkových jednotek autorky a studia dostupné české i cizojazyčné literatury byla vytvořena metodická řada nácviku vybraných prvků obtížnosti ze skupin A, B, C a D a akrobatických prvků. Metodická řada byla zpracována jak slovně, tak formou ilustrací, aby mohla by sloužit jako pomůcka trenérům při nácviku jednotlivých prvků.

Klíčová slova: Aerobik, gymnastika, gymnastický aerobik, metodika, sportovní trénink

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Julie Ondová

Title of the thesis: Methodology of the chosen elements of gymnastic aerobics using the means of gymnastics

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of the presentation: 2016

Abstract: The bachelor thesis treats elements of gymnastic aerobics, which are similar to elements of artistic gymnastics. Based on experience and observation of training sessions of the author and a study of both Czech articles and those in aboriginal language, the methodology of training of the difficulty elements from groups A, B, C and D, and acrobatic elements chosen is made. The methodology is prepared both verbally and graphically so that it could serve as an aid for trainers when training these elements.

Keywords: Aerobics, gymnastics, gymnastic aerobics, methodology, training session

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 12. 7. 2016

.....

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Martině Polákové za pomoc, cenné rady a veškerý čas, který mi při zpracování bakalářské práce věnovala.

Obsah

1 Úvod	7
2 Přehled poznatků	9
2.1 Gymnastika	9
2.1.1 Historie gymnastiky	9
2.2 Gymnastický aerobik	10
2.2.1 Charakteristika gymnastického aerobiku	10
2.2.2 Historie gymnastického aerobiku.....	11
2.2.3 FIG	11
2.2.3 Pravidla gymnastického aerobiku	12
2.2.4 Fyziologická charakteristika	14
2.2.5 Specifika tréninku v gymnastickém aerobiku	15
2.2.6 Prvky obtížnosti	18
3 Cíle	23
3.1 Cíl bakalářské práce.....	23
3.2 Úkoly bakalářské práce.....	23
4 Metodika.....	24
4.1 Charakteristika zkoumaných dokumentů.....	24
4.2 Metody zpracování dat:	24
5 Výsledky.....	25
6 Závěry.....	36
7 Souhrn.....	37
8 Summary.....	38
9 Referenční seznam.....	39
10 Přílohy	42

1 Úvod

Samostatný pojem aerobik představuje formu komerčního cvičení vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu (Skopová & Beránková, 2008). Dále existuje gymnastický aerobik, jenž je považován za jeden z druhů klasického aerobiku. V dnešní době získává na popularitě a je velmi efektivním a lákavým sportem pro veřejnost (Niculescu, 2014a). Jedná se o schopnost provádět souvislé a komplexní pohybové vazby s co nejvyšší intenzitou zátěže, v souladu s hudebním doprovodem (Retrieved 2. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ueg.org/en/aerobic-gymnastics-ueg>).

Lze konstatovat, že v dnešní době technologií a modernizace dochází ke stagnaci pohybové aktivity, a to především u dětí školního věku. Ty namísto procházky či venkovnímu sportu věnují čas raději televizi a počítačům, což má pochopitelně nepříznivý vliv na jejich zdraví a celkový vývoj. Pravidelná pohybová aktivita totiž snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, tlustého střeva, onemocnění prsu, či v pozdějším věku deprese (WHO, 2015). Co se konkrétně aerobiku a gymnastiky týče, jejich hlavním smyslem je zdravotně formativní účinek. Mimo jiné pomáhají tyto sporty zlepšovat či udržovat anatomicke funkční stránku člověka. Nezastupitelné místo obsazují také při utváření návyku správného držení těla (Hájková & Vejražková, 2002).

Aerobiku jsem se sama věnovala téměř 15 let a za tu dobu jsem měla šanci vyzkoušet mnoho forem tohoto sportu (např. komerční nebo sportovní aerobik), nejvíce mě však zaujal právě gymnastický aerobik. Tento sport je krásný nejen svým projevem, ale také vysokou náročností ve formě prvků obtížnosti. Ty se dělí na prvky dynamické, statické, flexibilitu a rovnováhu a skoky.

Od roku 2013 je nově gymnastický aerobik obohacen o akrobatické prvky, jako je např. přemet stranou, vpřed, vzad, salto apod., které byly do té doby zcela zakázány. Z toho důvodu je pro závodníky velice důležitá i samostatná gymnastická průprava. Většina nejlepších závodníků začínala právě u gymnastiky a až postupem času se přesunula ke gymnastickému aerobiku.

O jeho gymnastické formě zatím v českém jazyce nebyly sepsány žádné knihy ani příručky pro trenéry. Ti jsou tak často nuceni vycházet toliko z vlastních zkušeností a poznámek, které nasbírali při trenérských kurzech. Dle mého názoru by taková příručka mohla pomoci jak začínajícím a ne tak zkušeným trenérům, tak samotným závodníkům. Z toho důvodu jsem se

rozhodla vytvořit metodickou řadu nácviku vybraných prvků. Ta by se mohla rozšířit o zbývající prvky a vznikla by tak první příručka pro trenéry gymnastického aerobiku.

Dalším důvodem pro zvolení daného tématu je fakt, že jsem měla šanci vyzkoušet si tento druh aerobiku z obou stran. Většinu zkušeností jsem získala jako závodnice a reprezentantka v gymnastickém aerobiku, avšak měla jsem šanci nahlédnout na tento sport částečně i jako trenér, když jsem vedla tréninky dětí od 6 do 16 let. Tyto nasbírané zkušenosti jsou pro mne velkým přínosem a ráda bych je využila i při zpracování této bakalářské práce.

2 Přehled poznatků

2.1 Gymnastika

Pojmem gymnastika označujeme sportovní disciplíny, které kladou důraz na čistotu provedení silově či koordinačně náročných tělesných prvků. Podle Kose (1990, 12) „jsou gymnastika metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“.

Dělení gymnastiky se dle jednotlivých autorů různí, často se však shodují na rozlišování gymnastických druhů (např. rytmická gymnastika, základní gymnastika) a gymnastických sportů, které se dále dělí na olympijské a neolympijské. Mezi ty olympijské patří v současnosti sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně (Křištofič, 2008). Neolympijskými jsou pak sportovní akrobacie, sportovní (gymnastický) aerobik, TeamGym, aerobní fitness družstev, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika a akrobatický rock'n'roll (Skopová et al., 2013).

2.1.1 Historie gymnastiky

Z historického hlediska sahá gymnastika až do staré Číny, Indie, Mezopotámie, Egypta a antického Řecka. Ve staré Číně vznikla již v roce 2 698 př. n. l. soustava cvičení s obsahem speciálních dechových i zdravotních cvičení zvaná „Kung Fu“ (Hájková & Vejražková, 1994).

Podle Křištofiče (2008, 8) „pochází pojem gymnastika ze starořečtiny a za jeho základ lze považovat slova ‚gymnasein‘ (v překladu ‚cvičiti nahý‘) a ‚gymnastes‘ (v překladu ‚bojovník‘). Řecký systém vycházel z přirozených cvičení, jejichž cílem byla idea harmonické výchovy a vzdělání v duchu ‚kalokagathie‘ (Hájková & Vejražková, 1994).

V období středověku hrála velkou roli křesťanská církev, která se stala ideologií nového řádu. Ta chápala pozemský život pouze jako přípravu na život věčný a byla tedy proti zájmu o lidské tělo. Proto se ve středověku gymnastika spíše udržovala, než rozvíjela (Kos, 1990).

Naopak období renesance přineslo návrat k antickým ideálům, ve kterém se začaly formovat systémy tvořící zdroje pro vývoj a současné pojetí gymnastiky. Jmenovat můžeme zejména německý turnerský systém, jehož zakladateli byli Friedrich Ludwig Jahn a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (Hájková & Vejražková, 1994). Jahn je také považován za tvůrce cvičení na hrazdě, bradlech a na koni. Eiselen, jako jeho žák, poté doplnil tělocvik svého učitele o cvičení na kruzích, koze, kovádlech a o odrazové můstky na přeskokách (Gajdoš & Jašek, 1988). Dalším

tehdy vzniknuvším systémem byl švédský tělovýchovný systém, o jehož založení se zasloužil Per Henrik Ling. Jeho základní myšlenkou bylo využití pohybu jako preventivního i léčebného prostředku (Hájková & Vejražková, 1994).

Co se týče gymnastiky na našem území, je důležité zmínit 2. polovinu 19. století a Tyršův sokolský tělovýchovný systém, který vycházel především z děl humanistů Loocka a Komenského, a také se inspiroval již zmiňovanými německými a švédskými systémy (Křištofič, 2008). Tyrš gymnastiku obohatil o dílo Základové tělocviku, ve kterém shrnul své teoretické názory na tělovýchovnou činnost (Gajdoš & Jašek, 1988).

2.2 Gymnastický aerobik

V následujících podkapitolách bude charakterizován právě gymnastický aerobik. Dále zde bude popsána jeho historie spolu s historií aerobiku. Poslední podkapitola se zaměří na mezinárodní gymnastickou federaci FIG, jež je řídicím orgánem sportovní i všeobecné gymnastiky, stejně tak jako sportovní disciplíny gymnastický aerobik (kromě mnoha dalších).

2.2.1 Charakteristika gymnastického aerobiku

Gymnastický aerobik je nejmladším sportovním odvětvím v mezinárodní gymnastické federaci, které kombinuje prvky umělecké, rytmické, akrobatické gymnastiky a tance (Niculescu, 2014a). Jedná se o neolympijskou disciplínu vyžadující důslednou fyzickou přípravu (Retrieved 2. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.agf.az/en/disciplines/aerobic-gymnastics>).

Soutěží se v kategoriích jak individuálních, přičemž muži a ženy závodí zvlášť, tak ve skupinových, kam se řadí smíšené páry, trojice a týmy po 5 soutěžících. Smíšené mohou být také trojice a týmy. Závodníci cvičí podle kategorií a věku 1 min 30 s až 1 min 45 s na odpružené podlaze o rozloze 12m × 12m. Sestava obsahuje prvky obtížnosti ze 4 základních skupin. Ty tvoří dynamická síla, statická síla, skoky a skupina prvků rovnováhy a flexibility. Rozhodčí pak hodnotí obtížnost sestavy na základě zvolených prvků, jejich technického provedení, správného načasování, choreografie, celkového uměleckého dojmu a u smíšených kategorií i synchronizace závodníků (Retrieved 13. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.gymfed.cz/55-o-sportu-ae.html>).

2.2.2 Historie gymnastického aerobiku

Jelikož se gymnastický aerobik vyvinul z jeho klasické verze, je na místě zmínit i její historické kořeny. Na počátky aerobiku měl velký vliv Kenneth Cooper, americký lékař, spisovatel, sportovec a výzkumník v oblasti sportu a jeho vlivu na lidský organismus. Cooper v roce 1968 vydal knihu s názvem *Aerobics*, ve které představuje způsoby, jakými může cvičenec dosáhnout optimální fyzické zdatnosti (Retrieved 10. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://kulturstika.ronnie.cz/c-14695-svet-aerobiku-fisaf-zakladni-informace-deleni-aerobiku.html>). Na něj poté navázala Jacke Sorensenová a přetvořila aerobik na cvičení s prvky tance za hudebního doprovodu (Skopová & Beránková, 2008).

Jak již bylo řečeno, nejmladším gymnastickým sportem je právě gymnastický aerobik, který byl v roce 1996 oficiálně uznán jako nová soutěžní disciplína mezinárodní gymnastické federace FIG, která bude následně hlouběji rozebrána v kapitole 2.2.3. Prostřednictvím federace došlo následně i k zařazení aerobiku do programu Světových her (World Games). V České republice organizoval nejdříve veškeré soutěžní formy Český svaz aerobiku – ČSAE, který je členem mezinárodní organizace FISAF. Od roku 2006 se však závodí i dle soutěžních pravidel FIG. Tyto závody vypisuje Český gymnastický svaz – ČGF (Křištofič et al., 2009).

2.2.3 FIG

Jak zmiňuje Křištofič (2008, 8) „nejvyšším statutárním orgánem s celosvětovou působností je FIG (Federation Internationale Gymnastic), založená v roce (1882, [sic])“. Jedná se o neziskovou organizaci, která je řídicím orgánem pro gymnastiku po celém světě. FIG je vůbec nejstarší založená mezinárodní sportovní federace a je součástí olympijských her již od jejich oživení v roce 1896. Federace sídlí ve Švýcarsku v městě Lausanne a sdružuje 142 národních svazů všech kontinentů. Pod záštitou organizace se nachází sedm sportovních odvětví, a to sportovní gymnastika mužů, sportovní gymnastika žen, rytmická gymnastika, skoky na trampolíně, gymnastický aerobik, akrobatická gymnastika a gymnastika pro všechny (Retrieved 8. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/brief>).

2.2.3 Pravidla gymnastického aerobiku

Kategorie

Závodníci jsou rozdělení podle věku. Děti od 9 do 11 let se řadí do mladších žáků (New Development, ND), v kategorii od 12 do 14 let následují starší žáci, neboli kadeti (Age Group 1, AG1), poté junioři ve věku 15 až 17 let (Age group 2, AG2) a od 18 patří závodník do kategorie senior (Seniors, SEN).

Další třídění závisí na počtu soutěžících. Kategorie, kde cvičí pouze jeden závodník, se dělí podle pohlaví na jednotlivkyně ženy (Individual woman, IW) a jednotlivci muži (Individual men, IM). Cvičit je možné také ve smíšených dvojicích (Mixed pair, MP) a trojicích (trio, TR). Poslední formací je tzv. skupina (Group, GR). Zde cvičí 5 závodníků v seskupení pouze mužů, pouze žen, nebo jde o pětice smíšené (2017–2020 Code of Points).

Rozhodčí

Na oficiálních mezinárodních soutěžích hodnotí sestavu 14 rozhodčích.

- a) Rozhodčí pro technické předvedení (4)
- b) Rozhodčí pro umělecký projev (4)
- c) Rozhodčí pro obtížnost (2)
- d) Čároví rozhodčí (2)
- e) Časový rozhodčí (1)
- f) Hlavní rozhodčí (1)

Rozhodčí pro technické předvedení

Závodník musí během sestavy provést všechny pohyby s maximální přesností a bez chyb. Na to dohlíží v porotě čtyři techničtí rozhodčí. Prvotřídní sestava má představovat harmonické vyvážení aerobních pohybů, flexibility, statické a dynamické síly, uplatnění a bezchybné provedení prvků obtížnosti ze všech 4 skupin prvků. K technickému provedení také patří tzv. timing, což je schopnost závodníka pohybovat se v souladu s hudebním doprovodem. Hodnotí se také provedení „zvedaček“ (zvedání), což znamená, že se minimálně jeden člen týmu musí dostat do fáze, kdy není v kontaktu s podlahou. „Zvedačky“ jsou povinné v každé kategorii s více než jedním členem. U smíšených párů, trojic a skupin se také hodnotí synchronizace. Podle

velikosti chyb se potom mohou odečítat body v rozsahu 0,1 – 0,3; případně 0,5. Srážka jednoho bodu je udělena např. při pádu na zem bez jakékoliv kontroly (2017–2020 Code of Points).

Rozhodčí pro umělecký projev

V tomto případě čtyřčlenná porota body pouze přičítá, nikoliv odečítá. Zaměřují se hlavně na celkový umělecký dojem. Hodnotí choreografii, která by měla být kreativní a mít jedinečné vlastnosti. Mimoto by měla obsahovat zajímavé přechody a „zvedačky“. Jako další se zde hodnotí zvolená hudba, využití prostoru, vzhled a projev závodníka. Projevem se myslí celkové vystupování jedince a jeho výraz, popřípadě úsměv. V gymnastickém aerobiku je zakázáno si při sestavě zpívat. Co se vzhledu týče, je potřeba dodržovat kritéria dané pravidly. Dres závodníků musí obecně odpovídat profilům gymnastických disciplín. Požadavkem je, aby byl ušit celý z netransparentní látky. Nesmí být viditelné spodní prádlo a nesmějí být použity motivy války, násilí nebo vyznání víry. Za porušení některého z těchto kritérií následuje odečtení bodů, a to v hodnotě 0,2. Vlasy mají být upravené a sčesané do drdolu, obuv závodníka musí být bílé barvy. Make-up může být použit pouze střídmě, a to jen na ženách, zatímco v kategoriích mladších žáků je zakázán úplně. Vyloučeny jsou také flitry na obličejích a ve vlasech, stejně tak výrazné šperky. Tetování by nemělo být vidět, popřípadě by mělo být přelepeno tejpovací páskou tělové barvy (2017–2020 Code of Points).

Rozhodčí pro obtížnost

Každá sestava musí obsahovat prvky obtížnosti, které se dělí do 4 skupin.

- a) Skupina A: dynamická síla
- b) Skupina B: statická síla
- c) Skupina C: skoky s odrazem z jedné nebo z obou noh
- d) Skupina D: rovnováha a flexibilita

Počet povinných a nepovinných prvků je dán věkovou kategorií. Povinné se v sestavě musí objevit vždy, zatímco u nepovinných si může závodník vybrat z různých podskupin a modifikací, které jsou ohodnoceny podle úrovně obtížnosti od 0,1 do 1,0 bodů. Body přidělují dva rozhodčí pro obtížnost. V některých kategoriích je možno prvky provádět v tzv. kombinaci, spojením dvou prvků za sebou. Spojit tři a více prvků za sebou není dovoleno. V kategorii senior lze provést 3 kombinace, v kategorii junior 2 kombinace, starší žáci mají povolenu 1

kombinaci a v mladších žácích je kombinování prvků zcela zakázáno. V sestavě je také možno jednou provést spojení prvků obtížnosti s prvkem akrobatický (2017–2020 Code of Points).

Čároví rozhodčí

Závodníci mají přesně vymezenou plochu, po které se mohou pohybovat a tento prostor nesmí překročit. Uvedené pravidlo kontrolují dva čároví rozhodčí sedící diagonálně v rozích vedle soutěžní podlahy. Na mezinárodních soutěžích smí být použita pouze podlaha s certifikátem FIG. Ta je odpružená, dřevěná o rozměrech 12m × 12m. Páskou černé barvy s šířkou 5cm pak musí být ohraničena plocha 7m × 7m a 10m × 10m. Páska se počítá jako součást plochy, šlápnout na ni je tedy povoleno. Avšak dotkne-li se jakákoli část těla závodníka prostoru mimo pásky, za každý tento přestupek obdrží srážku 0,1 bod. Prostor 7m × 7m je vymezený pro závody jednotlivců, párů a trojic v kategorii ND, a také pro jednotlivce a páry v kategorii AG1. Ve všech zbylých kategoriích (dle věku i dle počtu soutěžících) se využívá plocha 10m × 10m (2017–2020 Code of Points).

Časový rozhodčí

Délka sestavy je omezená, a to pro kategorii ND a AG1 na 1 min 15 s, kategorie AG2 má určenou 1 min 20 s a SEN 1 min 30 s. Tolerovaná odchylka délky trvání sestavy je 5 s. Čas se začíná měřit s prvním slyšitelným tónem. Pokud je hudba delší nebo kratší než dovolují pravidla, časový rozhodčí upozorní předsedu poroty. Učiní tak i v případě, pokud závodník přeruší své vystoupení v jeho průběhu, nebo se opozdí při nástupu (2017–2020 Code of Points).

Hlavní rozhodčí

Stejně jako v jiných gymnastických soutěžích má každá porota svého předsedu, který dohlíží na všechny záležitosti týkající jejího rozhodování. Uděluje srážky za zakázané pohyby, za dresy neodpovídající pravidlům, např. když se na dresu nevyskytuje nebo není viditelná státní vlajka, za nedodržení délky sestavy. Dále může předseda soutěžící diskvalifikovat za opuštění plochy před skončením sestavy nebo za vážné porušení stanov FIG (2017–2020 Code of Points).

2.2.4 Fyziologická charakteristika

Gymnastický aerobik, ačkoliv se to na první pohled nemusí zdát, je velmi náročný sport. Ironií lze nazvat fakt, že energie v gymnastickém aerobiku je hrazena anaerobně, přestože již

samotný název evokuje opak. Jelikož sestavy trvají od 75 do 90 s, jedná se o laktátový neoxidativní, tedy anaerobní systém hrazení energie (Vránová, J., in Havlíčková et al., 1994). Tento systém je charakterizovaný vzestupem koncentrace kyseliny mléčné a jejích soli (laktátu) v krvi. Kyselina mléčná se z části (70%) transportuje do jater a odtud se vrací v podobě glukózy zpět do svalu, z části (14%) je metabolizována v Krebsově cyklu ve svalů na vodu a oxid uhličitý, a z části (13%) slouží i k resyntéze glykogenu (Melichna, J., in Havlíčková et al., 1994).

Podíváme-li se na energetiku krytí závodníka, je bezprostředním zdrojem v prvních cca 15 s ATP (adenosintrifosfát). Ve svalovém vlákne je ho však omezené množství. Po ztrátě dvojných vazeb se ATP mění na ADP (adenosindifosfát) a AMP (adenosinmonofosfát). K novotvorbě ATP nám slouží energetický zdroj CP (kreatinfosfát). Takto dokáže systém fungovat 10 s, max. 20 s, dále je resyntéza ATP nedostačující a zásoby energie fosfátů klesají až na 50% iniciální hodnoty. V této fázi se začíná současně rozvíjet glykolytická fosforylace, která je rychlou formou dodávky energie. To znamená, že dokáže ihned uvolnit menší množství energie potřebné pro krytí kontrakcí převážně rychlých, bílých vláken. Meziproduktem se stává laktát. Způsobem glykolytické fosforylace se energie uvolňuje asi 2 až 3 min, tudíž až do konce sestavy. V pozadí se rozbíhá oxidativní fosforylace, která působí pomaleji, ale za to je energeticky velmi ekonomická. Nicméně na konci sestavy probíhá opravdu jen v pozadí a nemá čas na to, aby se rozvinul (Máček & Máčková, 1997).

Jak říká Máček a Máčková (1997, 27) „rozhodující pro bezprostřední způsob uvolnění energie je druh svalových vláken, která se na pohybu podílejí, připravenost a kapacita energetických substrátů a enzymatických reakcí“. V gymnastickém aerobiku je zapotřebí hlavně rychlých (bílých) vláken, které převažují při glykolytické formě uvolňování energie.

2.2.5 Specifika tréninku v gymnastickém aerobiku

Věkové hranice přijímání nových členů do klubů gymnastického aerobiku v České republice se různí. Podíváme-li se na tři nejúspěšnější kluby v republice, nejmenší děti, již od čtyř let, přijímá klub Aerobik Sport Centrum Zlín (Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: http://www.asczlin.cz/?cs_prihlaska-na-rok-2015-2016-vice-info-zde,185). Děti od 5 let začínají v klubu Sport Aerobic Liberec (Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.sportaerobicliberec.cz/zskupina.php>) a od 6 let začínají děti v klubu VSK VUT Brno (Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: http://www.vsk.vutbr.cz/data/kluby/vsk_sportaerobik/).

Lekce dětí v tzv. přípravce trvá většinou 45 až 60 min. Zde je pro udržení pozornosti nutné střídat činnosti tak, aby byl trénink pestrý a zaměřoval se na všestrannost (Zitová in Hájková, 2006). Celá hodina by měla probíhat v zábavném duchu a téměř všechna průpravná cvičení formou hry. Lekci by měla občas doprovázet i hudba, aby se děti učily cítit rytmus (Macáková, 2001). Trenéři se snaží cvičence naučit správnému držení těla, zkoušet s nimi základní řadu skoků, a jelikož jsou v daném věku velice obratní a ohební, rozvíjet jejich flexibilitu. Po roce až dvou, když dosahují děti 6 a 7 let, je učí ty nejjednodušší a nezákladnější sestavy. Ačkoliv na mezinárodních závodech jsou kategorie až od věku 9 let, pro mladší děti se v národních soutěžích vytvořila kategorie NG (New Generation), kam spadají děti sedmileté a osmileté. Jedná se o tzv. nultou kategorii, kde se cvičenci seznámí s atmosférou závodů, aby mohli být na mezinárodních závodech ve vyšších kategoriích již „ostřílenými“ závodníky.

Mezi 7. až 10. rokem, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava, je vhodné rozvíjet rychlostní, koordinační a akčně-reakční schopnosti. Tréninková jednotka trvá 60 až 75 min. V tomto období je kladen důraz např. na rozvoj mezisvalové koordinace, na držení těla a funkci svalů tělesného jádra. Hlavní formou učení je zde metoda napodobování, proto je nutné dbát na kvalitu ukázky. Ve věku 9 až 10 let je vhodný rozvoj orientačních schopností a zhruba v 11 letech „dozrává“ vestibulární aparát, což se projevuje zlepšením rovnovážných cvičení (Křištofič, 2006).

Podle Křištofiče (2008, 11) „věkové rozpětí mezi 8. až 12. rokem se nazývá ‚zlatý věk motoriky‘ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností.“ Trénujeme přesné – kontrolované pohyby a dynamiku pohybu např. formou výbušných her, kdy lekce trvají 75 až 90 min. V období puberty dochází k růstové akceleraci, což znamená, že kosti rostou rychleji než svaly a šlachy. Důsledkem může být zhoršení flexibility (Křištofič, 2008).

Kategorie junior (15 – 17 let) je posledním vývojovým stadiem mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se o období vrcholu rozvoje motoriky. V tréninku se rozvíjejí všechny pohybové schopnosti a zdokonaluje se technika (Zitová in Hájková, 2006). Tato kategorie trénuje stejně jako senioři 90 až 120 min, podobá se jí i tréninková jednotka s výjimkou posilování. To má u seniorů větší váhu z hlediska silových prvků, které se v sestavě objevují, a tudíž je posilování podstatně náročnější. Pro lepší přehlednost jsem níže sestavila tabulku s věkem cvičenců a názvem kategorie, pod kterou spadají, včetně délky trvání tréninkové jednotky a předních specifíků tréninkové jednotky v rámci dané kategorie.

Věk	Název kategorie	Tréninková jednotka (počet minut)	Specifika tréninkové jednotky
7-9	NG, New Generation	45 – 60 min	pestrost a všestrannost
9-11	ND, New Development	60 – 75 min	metoda napodobování
12-14	AG1, kadeti (Age Group 1)	75 – 90 min	kontrolované pohyby a dynamika pohybu
15-17	AG2, junioři (Age Group 2)	90 – 120 min	rozvoj všech pohyb. schopností, zdokonalování techniky
18 a více	SEN, Seniors	90 – 120 min	důraz kladen na posilování – silové prvky

Tréninková jednotka

Stejně jako každá jiná tréninková jednotka se i ta v gymnastickém aerobiku skládá ze tří částí, a to z úvodní, hlavní a závěrečné. Její obsah záleží na období, ve kterém se cvičenec nachází v rámci ročního tréninkového cyklu. Níže na ukázkou popíši, jak probíhá tréninková jednotka kategorie AG2 a SEN v předzávodním období. Trénink trvá 90 až 120 min.

V úvodní části, která trvá kolem 30 min., se začíná zahřátím, většinou ve formě rozklusání. Po přibližně 5 až 10 min. přejdeme na rozcvičení. Jde o komplex cvičení, jenž má postupně připravit organismus na tréninkové zatížení (Dovalil et al., 2012). Cviky v této fázi mají být dynamického charakteru, a jelikož gymnastický aerobik obsahuje mnoho prvků flexibility, je kladen velký důraz právě na protahování nohou. Objevují se zde různé švihy a hmity do splitu, a dále protažení na žebřinách, lavičkách apod. Při této fázi trenér využije času a seznámí cvičence s hlavní částí tréninkové jednotky. Stručně popíše obsah jednotky a požadavky na cvičence.

Hlavní část probíhá 60 až 70 min. a začíná vždy průpravou dvou skupin prvků obtížnosti, podle toho, kterým je nutno se daný trénink věnovat. Např. se začíná skupinou prvků D obsahující flexibilitu a koordinaci. Cvičenci chodí ve třech až pěti zástupech řady prvků od nejjednodušších po nejsložitější. Každý prvek několikrát zopakují a trenér chodí mezi nimi a opravuje je. Po cca. 15 min. se přechází na druhou skupinu prvků, např. na skoky a poskoky. Opět se postupuje od nejjednodušších po nejsložitější několikrát za sebou a trenér vše kontroluje. Dále se na 30 min. přesouvá k nejdůležitější činnosti a tou jsou samotné závodní sestavy. Na jednom tréninku by se mělo objevovat maximálně pět sestav (tím se rozumí např.

dvě sestavy jednotlivců, dvě sestavy trojic a jedna sestava skupiny), aby mohl trenér věnovat dostatek času každému z nich. Nejprve se cvičí sestava pouze „aerobek“ (trénink choreografie s vynecháním prvků obtížnosti). Účelem je tzv. napumpování, nabuzení cvičence na další sestavu. Tu cvičí buď celou se vším všudy, přesně jako na závodech, nebo pokud trenér rozhodne, nejdříve půl sestavy a po velice krátkém odpočinku část druhou. Sestavu cvičence provádí ještě potřetí, kdy se naopak opouští od „aerobek“ a objevují se zde pouze prvky obtížnosti. Trenér po každé předvedené sestavě výkon zhodnotí. Na konci hlavní části se většinou prvky a „aerobky“, které cvičenec v sestavě neprovedl uspokojivě, opravují.

Posledních 20 až 30 min. je věnováno závěrečné části, která má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Postupně dochází ke snižování míry intenzity, po čemž následuje strečink a protahovací cvičení (Dovalil et al., 2012). Zde by mělo jít spíše o protahování statické, než dynamické, oproti úvodní části. Při strečinku nejde jen o zachování pohyblivosti, ale také o její rozvoj, proto je třeba v každé protahovací pozici vydržet alespoň 15 až 45 s. Při setrvávání v protažení po delší časový úsek se sval začne postupně napětí přizpůsobovat (Slomka & Regelin, 2008). V době strečinku se slova opět ujme trenér a celou jednotku zhodnotí.

2.2.6 Prvky obtížnosti

Nedílnou součástí sestavy jsou prvky obtížnosti, díky nimž závodník obdrží body od poroty, která se zaměřuje právě na ně. Rozlišujeme 4 základní skupiny prvků A, B, C, D. Každá skupina pak zahrnuje podskupiny, sestávající se z prvků základních a prvků modifikovaných, kdy jde o jeho ztížené verze, které tvoří vždy základní prvek a poté prvky modifikované a ztížené od základního. V závislosti na jeho náročnosti jsou udělovány příslušné body. Každá věková skupina má přesně stanoveno, kolik prvků sestava musí obsahovat. U ND, AG1 a AG2 je navíc vždy povinný jeden prvek z každé kategorie A až D (2017–2020 Code of Points). Rozhodčí v ČR často používají překlady do češtiny, nicméně pro názvy řady prvků jejich český ekvivalent prozatím neexistuje. V práci tak budu názvy prvků psát nejdříve anglicky, poté napíši ustálený termín používaný v ČR a popíši je pomocí gymnastického názvosloví. Pro ilustraci jsou součástí práce také přiložené tabulky s obrázky prvků z pravidel gymnastického aerobiku. Tabulky obsahují také bodové hodnocení daných prvků a jejich oficiální značení (viz Příloha 1).

Skupina A: prvky dynamické síly

Dynamické síly je dosaženo pomocí izotonické kontrakce, která se dělí podle změny délky svalu na koncentrickou při zkracování svalu a excentrickou při jeho natahování (Niculescu, 2014a). Ve skupině A lze rozlišit pět základních podskupin, ve kterých se dále nachází již samostatné prvky:

- Push up (kliky): PU (kliky), Wenson PU (wenson klik – jedna noha je při kliku položena na horní části paže)
- Explosive push up (explozivní kliky): A-frame (po odraze z kliku se tělo v letové fázi musí dostat do schylky), Cut (přešvihy – z kliku odraz z nohou i rukou do vzporu vzadu ležmo)
- Explosive support (explozivní vznosy): High V support (vysoké V vznosy do splitu), Reverse Cut (Vysoké V vznosy s obratem do splitu – bočný rozštěp, kliku nebo wenson kliku)
- Leg circle (kola a mety): Leg circle (americké hodiny – kola odbočmo snožmo nebo s roznožením), Flair (kola odbočmo snožmo nebo s roznožením do stoje na rukou a sešín do kola odbočmo snožmo nebo s roznožením)
- Helicopter (helikoptéry): začíná se v sedu roznožném, postupně se přechází do lehu na záda, nohy směrem nahoru a dopředu opisují kruh. Poté následuje obrat o 180° a přechod do kliku

(2017–2020 Code of Points)

Skupina B: prvky statické síly

Při těchto prvcích se většinou jedná o kontrakci izometrickou, kdy sval nemění svou délku, avšak mění se jeho napětí (Přidalová & Riegerová, 2008). Ve statické poloze je nutno vydržet minimálně po dobu 2 s. V kontaktu s podložkou jsou pouze obě paže nebo jen jedna ruka. Nohy, boky nebo kterékoli jiná část se v průběhu celé dovednosti nesmí dotknout podložky. Rozlišujeme tři základní podskupiny:

- Support (přednosy): Straddle support (přednos roznožmo), L support (přednos snožmo)
- V Support (V vznosy): V Support (vznos ve vzporu roznožmo), High V Support (vznos ve vzporu)

- Horizontal Support (Horizontální vznosy): Wenson Support (wenson vznos), Planche (váha ve vzporu snožmo nebo roznožmo)

(2017–2020 Code of Points)

Skupina C: skoky a poskoky

S ohledem na skutečnost, že se skoky dají nejpočetněji modifikovat a různými způsoby kombinovat, je tato skupina co do množství prvků nejobsáhlejší. Např. dopad skoků můžeme provést do stoje, splitu (provazu), nebo do kliku. Začátek skoku lze pak provést z jedné nohy (poskoky), anebo ze dvou (skoky). Skoky v gymnastickém aerobiku mají 4 fáze: přípravu na impulz, samotný impulz, fázi letu a přistání (Niculescu, 2014b). Řadí se sem celkem deset podskupin:

- Straight Jump (přímé skoky): Air Turn (skoky s obraty), Free Fall (skoky s pádem do kliku)
- Horizontal Jump (horizontální skoky): Gainer (skok s horizontálním obratem s obratem nad horizontálu do kliku či splitu)
- Bent Leg(s) Jump (skoky skrčmo): Tuck (skrčka – skok se skrčením přednožmo), Cossack (kozák – skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé)
- Pike Jump (schylky): Pike (schylka – skok s přednožením)
- Straddle Jump: Straddle Jump (štika – skok s přednožením roznožmo), Frontal Split Jump (skok s čelným roznožením)
- Split Jump: Split Jump (skok s bočným roznožením s odrazem snožmo), Switch Split Leap (dálkový skok s výměnou nohou)
- Scissors Leap: Scissors Leap (dálkové skoky do čelného roznožení nebo přednožení s odrazem jednož)
- Kick Jump: Scissors Kick (nůžky – předkopnutí jedné a následně druhé nohy s obratem o 180° a dopadem do kliku nebo vzporu ležmo)
- Off Axis Jump: Off Axis Rotation (skok s odrazem z jedné nohy s obratem 180° a více s doskokem do stoje, kliku nebo vzporu ležmo)
- Butterfly Jump: Butterfly (odraz jednož, nohy v roznožení s tělem ve vodorovné poloze, dopad opět na jednu nohu)

(2017–2020 Code of Points)

Skupina D: flexibilita a rovnováha

V této skupině prvků můžeme vidět nejvyšší možnou pohyblivost závodníků. Základem je totiž schopnost vykonat pohyby s největším rozsahem, a to jak pasivně, tak aktivně. Dále se sem řadí prvky balanční, u kterých se předpokládá udržení pozice na podložce při stojích na jedné noze, obrazech apod. (Niculescu, 2014b). Obsahuje pět podskupin:

- Split (rozštěpy): Frontal split (čelné, bočné rozštěpy), Vertical Split („íčko“ – stoj jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem podložky (úhel roznožení 180°)
- Turn (obraty): Turn (obrat na jedné noze vertikálně), Turn with Leg in Horizontal (obrat na jedné noze horizontálně)
- Balance Turn (balanční obraty): Balance Turn („kapuera“ – obrat o 360° jednož s držením nohy rukou nad horizontálou v průběhu celého obratu)
- Illusion: Illusion („podmetenka“ – obrat o 360° jednož s předklonem a zanožením švihové nohy (180°) s dotykem jedné ruky
- Kicky: High Leg Kicks (stoj spojný, švihem přednožit vzhůru pravou/levou dolní končetinu)

(2017–2020 Code of Points)

V kategorii ND musí sestava obsahovat maximálně šest prvků a z toho čtyři jsou tzv. povinné. Což znamená, že nemohou být nijak modifikovány. Ze skupiny A je povinným prvkem klik, skupina B má jako povinný prvek přednos roznožný, C přímý skok s obratem o 360° a skupina D vertikální split, „íčko“ (2017–2020 Code of Points).

Pro kategorii AG1 je stanoveno osm prvků a z toho opět čtyři povinné. Ve skupině A je to helikoptéra do kliku, B přednos roznožný s jedním obratem, C skrčka s obratem o 360°, D obrat na jedné noze vertikálně o 360° do vertikálního splitu, „íčka“ (2017–2020 Code of Points).

Množství prvků v kategorii AG2 se liší podle seskupení. Smíšené páry, trojice a pětice mají osm prvků, zatímco jednotlivci mají prvků devět. Obě seskupení však obsahují čtyři povinné prvky, a to helikoptéra do splitu (bočního provazu), nebo wenson kliku ve skupině A, přednos roznožný s obratem o 720° obsahuje skupina B, ve skupině C je to skok s přednožením roznožmo a ze skupiny D „podmetenka“ s dopomocí rukou do vertikálního splitu, „íčka“ (2017–2020 Code of Points).

Pro kategorii senior nejsou dány žádné povinné prvky. Stanoveno je pouze to, že se v sestavě musí objevit deset prvků, které jsou ohodnoceny minimálně 0,3 body. Prvky

s hodnotou 0,1 nebo 0,2 se u seniorů nepočítají jako prvky obtížnost (2017–2020 Code of Points). Pro lepší přehlednost jsem níže sestavila tabulku všech povinných prvků každé kategorie.

Kategorie	Prvek skupiny A	Prvek skupiny B	Prvek skupiny C	Prvek skupiny D
ND	klik	přednos roznožný	přímý skok s obratem o 360°	Vertikální split („íčka“)
AG1	helikoptéra do kliku	přednos roznožný s obratem o 360°	skrčka s obratem o 360°	obrat na jedné noze vertikálně o 360° do („íčka“)
AG2	helikoptéra do splitu / wenson kliku	přednos roznožný s obratem o 720°	skok s přednožením roznožmo	„podmetenka“ s dopomocí rukou do „íčka“

Akrobatické prvky

Od roku 2013 smí sestava gymnastického aerobiku obsahovat i některé prvky akrobatické (2013–2016 Code of Points). Jelikož jsou tyto dosud považovány za nové, do žádné ze zavedených skupin prvků nepatří. Nedošlo ani k vytvoření vlastní skupiny E, což znamená, že se tyto akrobatické prvky v sestavě mohou, ale nemusí objevit. Za předvedení těchto prvků obdrží závodníci od technické poroty 0,5 bodů. Patří sem např. přemet stranou, rondat, přemet vpřed a vzad, překot oporem o hlavu, flik vpřed, flik vzad a salto s obratem 360° vpřed, vzad a stranou s vrutem i bez. Sestava však může obsahovat maximálně dva z nich. Provedení tři a více akrobatických prvků je následováno srážkou 0,5 bodů (2017–2020 Code of Points).

V pravidlech je dále přesně stanoveno, které z akrobatických prvků jsou zcela zakázány. Mezi ty patří statické pohyby vykazující extrémní flexibilitu, prvky v pohybu zaměřené na extrémní flexibilitu zad, výdrž ve stoji na rukou déle než 2 s, kotoul letmo s obraty, salta s více obraty než 360° a kombinace akrobatických prvků. Porušení se opět trestá srážkou 0,5 bodů (2017–2020 Code of Points).

3 Cíle

3.1 Cíl bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodické řady nácviku vybraných prvků ze soutěže gymnastického aerobiku s gymnastickým základem za využití prostředků gymnastiky, hlavního i vedlejšího nářadí sportovní gymnastiky.

3.2 Úkoly bakalářské práce

1. Rešerše české a zahraniční literatury
2. Výběr stěžejních prvků z jednotlivých skupin prvků obtížnosti – A, B, C, D a skupiny akrobatických prvků, překlad charakteristických prvků z jednotlivých skupin z anglicky psaných pravidel, ekvivalent v českém jazyce – hledání odpovídajícího názvosloví v pravidlech SG žen a SG mužů
3. Tvorba metodických řad doplněná o vlastní obrazovou dokumentaci

4 Metodika

4.1 Charakteristika zkoumaných dokumentů

Hlavním dokumentem, ze kterého jsem čerpala informace, byla pravidla gymnastické federace *Code of Points* platná pro rok 2017 – 2020. Těmito pravidly se řídí mezinárodní a nadnárodní soutěže. Další poznatky jsem sbírala z literatury týkající se metodiky gymnastiky.

4.2 Metody zpracování dat:

Z pravidel gymnastického aerobiku *Code of Points* 2017 – 2020 byly čerpány informace o jednotlivých skupinách prvků obtížnosti a akrobatických prvků.

V rámci hledání vhodné literatury jsem postupovala následujícím způsobem. V databázi Google Scholar jsem hledala hodící se články pomocí klíčových slov jako „gymnastics“ a „aerobic gymnastics“.

O gymnastickém aerobiku zde bylo nepříliš mnoho článků, z nichž se mi k mému tématu hodily dva, ze kterých jsem čerpala. První z článků obsahoval informace o prvcích skupiny A, B, druhý naopak o prvcích skupiny C a D.

Při vytváření metodické řady pro nácvik zvolených prvků byly východiskem osobní zkušenosti a několik cviků bylo převzato z odborné literatury týkající se gymnastiky a částečně pozměněno, aby vyhovovaly sportovní disciplíně gymnastický aerobik. Metodické řady jsou poté znázorněny formou vlastní ilustrace.

5 Výsledky

Gymnastický aerobik nepatří k nejznámějším sportům, mezi něž se řadí např. fotbal, hokej, volejbal či basketbal. I s ohledem na jeho stáří je logické, že mu odborná literatura nevěnuje stejné množství pozornosti. Při zpracování této bakalářské práce jsem tudíž musela čerpat převážně z anglických pravidel gymnastického aerobiku, když jejich česká verze prozatím není dostupná. Stejně tak zatím v ČR nebyly sepsány žádné knihy o gymnastickém aerobiku jako takovém, či příručky pro trenéry. Ti tak většinou vychází z vlastních zkušeností a poznámek nasbíraných v rámci trenérských kurzů. Dle mého názoru by publikace knih či trenérských příruček o gymnastickém aerobiku mohla pomoci ke zviditelnění tohoto poměrně mladého sportu, v důsledku čehož by o něj mohl vzrůst zájem početnější skupiny lidí. Příručka by zároveň mohla pomoci mladým, nezkušeným trenérům, kteří nevědí, jak správně dané prvky učit své svěřence. Z výše uvedených důvodů jsem se rozhodla sestavit metodickou řadu pěti vybraných prvků ze skupin A, B, C, D a skupiny akrobatických prvků, která by se mohla dále rozšířit o všechny ostatní prvky skupin, a tím by mohla vzniknout první příručka pro trenéry gymnastického aerobiku. Já sama jsem se tomuto sportu věnovala přes 7 let a měla jsem možnost zúčastnit se i trenérského kurzu. Ten jsem bohužel nemohla završit zkouškou a obdržet tak trenérskou licenci, a to z důvodu nízkého věku. Přesto účast na kurzu považuji za přínos. Při sestavování metodické řady jsem tak mohla vycházet i z vlastních poznámek doplněných o osobní zkušenosti získané při trénincích.

Jak vyplývá již ze samotného názvu, gymnastický aerobik má mnoho společného s gymnastikou. U obou sportů lze nalézt téměř totožné prvky, případně takové, které mají minimálně podobný základ a průpravu. Pochopitelně záleží, o jakou skupinu prvků obtížnosti se jedná, proto budou v následující části práce znovu rozděleny, bude také upřesněn jejich obsah a rozebrány požadavky na průpravu k nim. Z každé skupiny pak bude konkretizován, popsán a ilustrován jeden prvek.

Skupina A: prvky dynamické síly

Tato skupina obsahuje různé druhy kliků, schylky, výbušné vznosy, kola, mety a helikoptéry. K jejich provedení je velmi důležitá síla horních končetin a také břišního svalstva. Kola a mety můžeme vidět i ve sportovní gymnastice mužů, a to v disciplíně prostrná a kůň našír (Retrieved 18. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html>). Pomůckou při jejich nácviku může být např. tzv. „hříbek“ (viz Obrázek 1),

který se používá především v gymnastice. Prvkem, na němž si ukážeme postup při jeho nácviku, bude A-frame neboli tzv. schylka.



Obrázek 1. Gymnastický hříbek

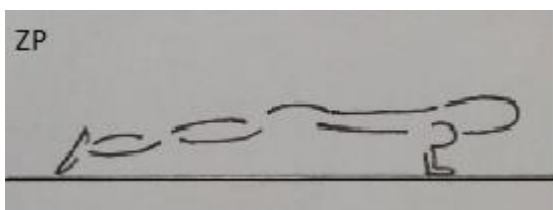
(http://sportovni-potreby.eod.cz/editor/image/eshop_products/spo-3-10145_1.jpg)

A-frame

Tento prvek je ohodnocen 0,4 body, tudíž se neřadí k nejlehčím ani nejtěžším prvkům. Zařazuje se nejčastěji v kombinaci po skoku do kliku a poslední dobou se objevuje téměř v každé sestavě seniorů, ačkoliv není prvkem povinným. A-frame začíná klikem, ze kterého je potřeba se dostatečně odrazit a provést tzv. schylku, kdy jsou ruce i nohy ve vzduchu a snaží se dostat co nejbližší k sobě. Cvik, jak již bylo řečeno, vyžaduje především sílu horních končetin, avšak souvisí i se silou břišního svalstva. To lze posílit např. sklapovačkami do schylky nebo cvičení provádět jako vnosy ve visu na žebřinách. Základ tohoto prvku představuje klik, při nácviku A-ramu je tedy počítáno s tím, že tento je pro cvičence prvkem již zvládnutým. Na něj navazují kliky s odrazem rukou, poté i s tlesknutím. Následují kliky s odrazem dolních končetin. Třetím krokem je pozice, kdy se po provedení kliku snažíme nohy po podlaze co nejvíce přiblížit k rukám, a tělo se nám tím pádem dostává do stříšky. K tomuto cvičení si můžeme na pomoc vzít kobereček nebo použít jakoukoliv látku, aby nohy snáze klouzaly po podlaze. Dalším krokem je po kliku odlepit ruce od podložky a snažit se s nimi dostat co nejbližší ke kolenům. Následuje ten samý cvik, s tím rozdílem, že se namísto rukou odrážíme z podložky nohama. V této fázi je cvičenec připravený přejít k nácviku samotného prvku.

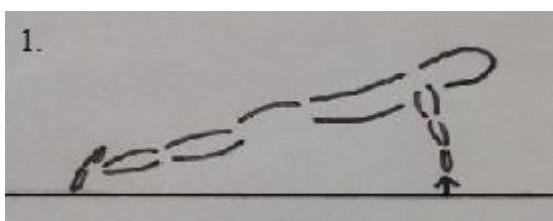


A-frame



ZP

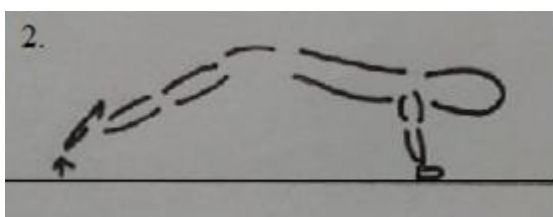
základní pozice: klik



1.

1. klik s odrazem rukou

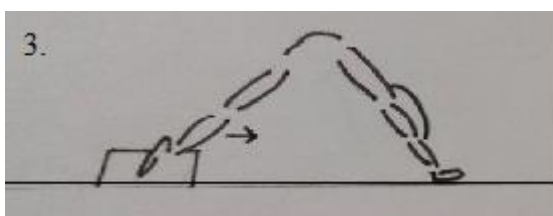
- v poslední fázi využíváme k odrazu zápěstí



2.

2. klik s odrazem dolních končetin

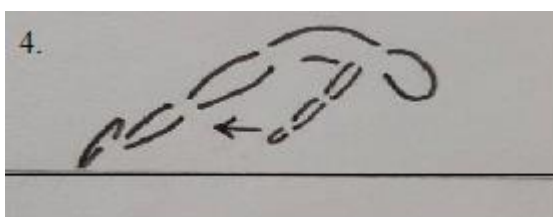
- hlídat bedra, neprohýbat se



3.

3. přitahy dolních končetin k trupu

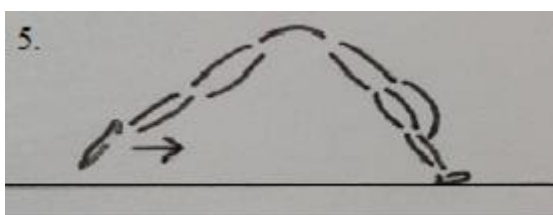
- pomůckou může být kobereček, gymball, TRX



4.

4. klik s odrazem rukou

- ruce co nejdříve ke kolenům
- hlava k hrudníku, oči směřují na kolena



5.

5. klik s odrazem dolních končetin

- DK co nejdříve k hrudníku
- oči směřují na kolena

Skupina B: prvky statické síly

Sem řadíme přednosy, vzosy a váhy, které můžeme také vidět ve sportovní gymnastice mužů na prostných. Některé z prvků se objevují i na bradlech a kruzích. Ve sportovní gymnastice žen se vzos trénuje pro nácvik prvku zvaný „špicar“ (tahem z přednosu roznožmo do stoje na ruku) na kladině. U každého z prvků je třeba v pozici, kdy se podložky dotýkají pouze dlaně, vydržet minimálně 2 s. K provedení těchto cviků je opět nutná síla horních končetin a funkční příprava břišního svalstva. Ta hraje důležitou roli např. u „V“ vzosů. Stejně tak je kladen důraz na sílu dolních končetin. Z gymnastického nářadí lze jako pomůcky při nácviku těchto prvků použít např. kladinu, či stálky (viz Obrázek 2), díky nimž je tělo výše nad zemí, a cvičení se tak provádí snáz. Vybraným prvkem, na kterém si popíšeme kroky jeho nácviku, je přednos roznožný.



Obrázek 2. Stálky

(<http://www.hammerheadstrengthequipment.com/gymnastic-wood-paralets/>)

Přednos roznožný

Prvek s bodovou hodnotou 0,2 jsem si vybrala z důvodu, že přestože se řadí mezi ty jednodušší, je základním prvkem ve všech kategoriích, k němuž se přidávají obraty, případně jej lze provést na jedné paži s obratem i bez. Přednos roznožný je povinným prvkem v kategorii ND. V kategorii AG1 a AG2 se k němu přidává obrat o zmiňovaných 360° nebo 720°. Dolní končetiny je možno posílit při samotném nácviku prvku, při střídavém zvedání pravé a levé nohy v sedu roznožném. Ruce jsou mírně vpředu od těla, důležité je nezaklánět se a trup spíše naklánět dopředu. Ve druhé fázi zvedáme obě dolní končetiny zároveň, ve vzduchu se s nimi můžeme chvíli zastavit, zakmitat nebo lehce zakroužit. Opět jsme spíše v předklonu a ruce máme dál od těla. Při dalším cviku necháme paty na zemi a zvedáme pouze hýždě. Snažíme se vytahovat z ramen. Ve čtvrté fázi necháme hýždě zvednuté a přidáme k nim zvedání nohou. Nejdříve střídavě a poté obě současně. Na poslední cvičení využijeme stálky, lavičku, či jiné nářadí, které nám usnadní přednos roznožný díky vyvýšené poloze těla.



přednos roznožný



základní pozice: sed roznožný



1.

1. sed roznožný, zvedáme střídavě P a L dolní končetinu

- dlaně na úrovni kolen
- tělo spíše v předklonu



2.

2. sed roznožný, zvedáme obě dolní končetiny zároveň

- ve vzduchu DK chvíli podržíme
- s DK můžeme ve vzduchu zakmitat či zakroužit



3.

3. sed roznožný, zvedáme hýždě

- snažíme se vytahovat z ramen



4.

4. sed roznožný, hýždě nad podložkou

- zvedáme DK, nejdříve střídavě, poté obě současně



5.

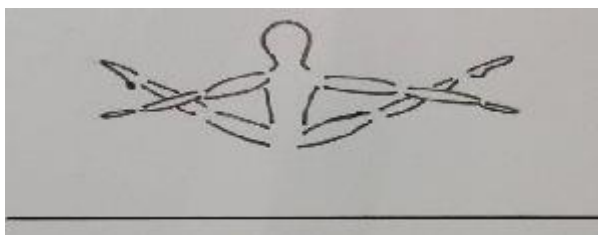
5. přednos roznožný na stájkách

Skupina C: skoky a poskoky

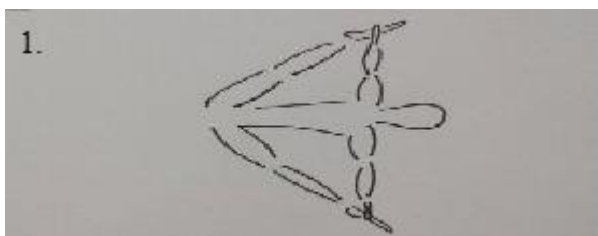
Součástí této nejpočetnější skupiny jsou skoky a poskoky v různých variacích s doskoky na jednu nebo obě nohy, do kliku či do rozštěpu. Většina prvků se objevuje i ve sportovní gymnastice žen na kladině a prostných. Při jejich trénování využíváme trampolínu nebo odrazový můstek (viz Obrázek 3), které nám usnadní odraz a prodlouží letovou fázi, čímž cvičenci umožní více se soustředit na techniku provedení prvku. Pro ukázkou nácviku jsem si z této skupiny vybrala skok s přednožením roznožmo neboli tzv. „štiky“.

Skok s přednožením roznožmo

Prvek jsem si vybrala z důvodu, že přestože dle mého subjektivního názoru nepatří k nejnáročnějším, je poměrně vysoce ohodnocen 0,4 body. Je také povinným prvkem v kategorii AG2 a v ostatních kategoriích se provádí s obraty, s doskokem do kliku, apod. U „štiky“ hraje podstatnou roli flexibilita, která se trénuje v rámci každého tréninku. Jedním z neefektivnějších cviků flexibility pro tento prvek je tzv. „pavouček“ nebo „švihy do pavoučka“. Cvik se provádí v lehu na zádech, přednožíme a švihem roznožíme. Provedeme deset švihů a poté se v roznožení zastavíme, ruce položíme na chodidla, nebo na lýtko a přitlačíme dolní končetiny co nejbližší k podlaze. Lehce zapružíme a následuje výdrž 10 s. Dále je důležité mít posílené břišní svalstvo, které posilujeme např. sklapovačkami nebo vnosy ve visu na žebřinách. Při snaze posílit břišní svalstvo by se cvik měl provádět co nejpomaleji. V opačném případě, budeme-li cvik provádět co nejrychleji, trénujeme tím dynamiku švihu do „štiky“. V poslední fázi se zaměříme na zlepšení síly dolních končetin a odrazu. Nácvik odrazu provádíme při základních skocích jako je přímý skok, „skrčka“, „kozák“ apod. Skoky lze provádět i na již zmiňované trampolíně. Po zvládnutí odrazů základních skoků, je možné přejít na skoky s roznožením, u kterých se snažíme dolní končetiny co nejrychleji a co nejvíce roznožit v letové fázi a před dopadem je opět co nejrychleji snožit do stoje spojného. Poslední cvičení se provádí ve dvojicích, kdy se jeden z cvičenců postaví do stoje rozkročného a předkloní se, zatímco druhý cvičenec položí dlaně na bedra prvního. Zapře se o bedra a provádí dynamické odrazy dolních končetin do přednožení roznožmo. Postupně se cvičenec snaží o bedra zapírat méně a méně. Poté už můžeme zkusit samotnou „štiky“, nejdříve na trampolíně, dále skáče z vyvýšené podložky, kterou postupně snižujeme až do fáze, kdy skok provedeme pouze na podlaze.



skok s přednožením roznožmo



1. leh na zádech

- švihy do roznožení (10x)
- výdrž v roznožení (10 s)



2. sklapovačky do roznožení

- cvik prováděný pomalu -> posílení břišního svalstva
- cvik prováděný rychle -> švihy jako nácvik skoku s přednožením roznožmo



3. vznosy do roznožení ve visu na žebřinách



4. skok s roznožením

- důležitý odraz a rychlý švih nohou
- můžeme trénovat na trampolíně



5. švihy do roznožení ve dvojicích

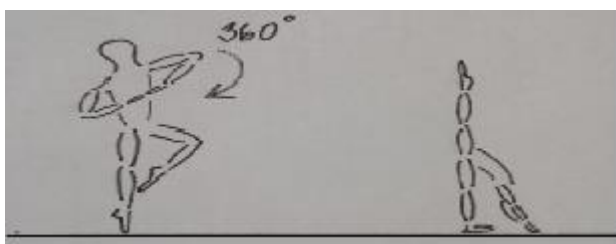
- cvičenec si položí ruce na bedra partnera
- postupně se snaží o bedra zapírat méně a méně

Skupina D: flexibilita a rovnováha

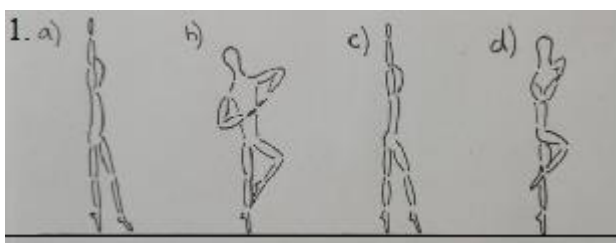
Skupina obsahuje prvky flexibility, jako jsou např. čelné a bočné rozštěpy, a prvky rovnováhy zahrnující obraty. Některé z nich, např. „podmetenky“ a „íčka“ představují prvky rovnováhy a flexibility zároveň. Téměř se všemi se také setkáváme ve sportovní gymnastice žen na kladině. Pro trénování rovnováhy využíváme v gymnastickém aerobiku balanční desky a průpravné řady cvičení na kladině. Flexibilitu trénujeme každodenním protahováním, jak dynamickým, tak statickým, a pro její zlepšení využíváme žebřiny, lavičky (viz Obrázek 4), či jiné vhodné nářadí, díky kterým se nám rozsah pohyblivosti ještě zvětší. Vybraným prvkem, na němž si ukážeme postup při jeho nácviku, bude obrat na jedné noze vertikálně o 360° do „íčka“.

Obrat na jedné noze vertikálně o 360° do „íčka“

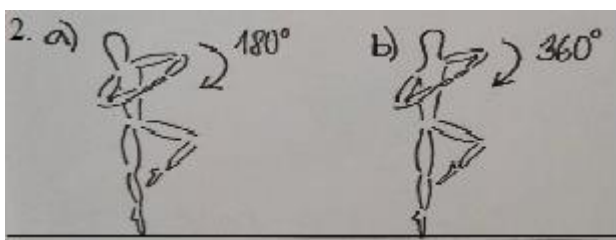
Tento povinný prvek v kategorii AG1 je sice ohodnocen pouze 0,3 body, avšak jeho nácvik je dle mého názoru složitý. Jde totiž o kombinaci dvou prvků, a to obratu, jenž je náročný na rovnováhu, a „íčka“, složitého jak po stránce rovnovážné, tak po stránce flexibility. Proto tyto prvky trénujeme nejdříve odděleně a až poté je spojujeme v jeden. Při nácviku obratu musíme nejdříve perfektně zvládat stabilitu na špičkách každé dolní končetiny zvlášť. Tu trénujeme chůzí ve výponu, kdy je celé tělo maximálně zpevněno. Provedeme pět kroků, zastavíme se ve výponu, levou nohu skrčíme v koleni přednožmo vzhůru a v pozici vydržíme 3 s. Poté přejdeme zpátky na pěti krokovou chůzi ve výponu, dále skrčíme přednožmo vzhůru pravou nohu a opět v pozici vydržíme 3 s. Dalším nácvikem jsou obraty, nejdříve o 180°. Tělo stále maximálně zpevněné a oči směřují na jeden bod před sebou, který se snaží sledovat po celou dobu obratu. Následně přejdeme na obrat o 360°. Pro nácvik „íčka“ je velice důležitá flexibilita, proto je jedním ze cviků v rámci tréninku rozštěp z vyvýšené podložky, jako např. z lavičky a ze žebřin. Ve druhém cvičení už se zaměřujeme i na dynamiku švihů, a to tak, že provedeme předklon ve stoji rozkročném s jednou nohou vpřed, a provádíme rychlé, dynamické švihy do co největšího rozsahu. V poslední fázi nácviku se snažíme prvky spojit. Nejdříve provádíme obrat o 360° a z něj plynule přecházíme do váhy předklonmo. Poté váhu předklonmo zamění za „íčko“.



obrat na jedné noze vertikálně o 360° do „ička“



1. a) chůze ve výponu: 5 kroků
- b) výdrž ve výponu, skrčit přednožmo vzhůru L: 3 s
- c) chůze ve výponu: 5 kroků
- d) výdrž ve výponu, skrčit přednožmo vzhůru P: 3 s

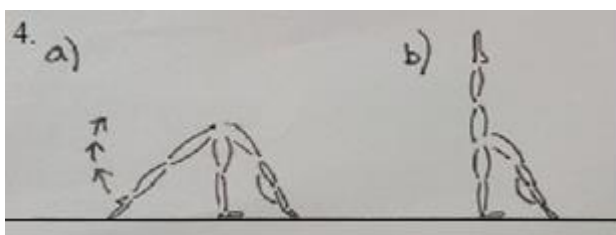


2. a) obrat o 180°
- b) obrat o 360°



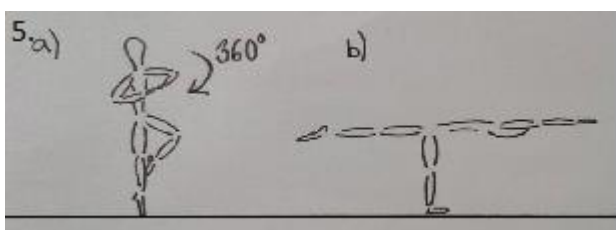
3. bočný rozštěp

- jedna noha opřená o vyvýšenou podložku (např. příčka žebřiny, lavička)
- ve cviku se snažíme vydržet alespoň 15 s



4. švihy do „ička“

- se švihem můžeme jít až za 180°
- zvýšení zátěže pomocí expanderu



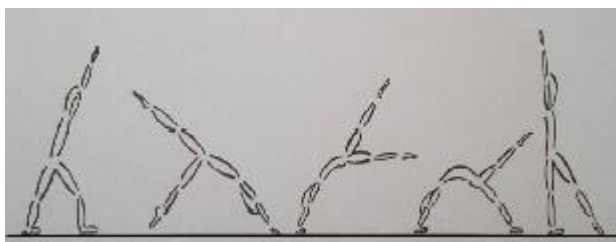
5. a) obrat o 360°
- b) váha předklonmo

Akrobatické prvky

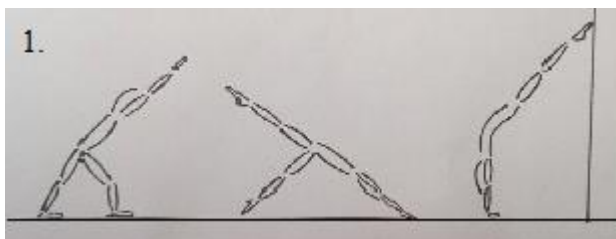
V gymnastickém aerobiku byly akrobatické prvky po dlouhou dobu zakázány. Při změně pravidel v roce 2013 se však došlo k částečnému zrušení předmětného zákazu a povoleny byly prvky, jako jsou přemety, salta, apod. Pro prvky vykazující extrémní flexibilitu či výdrž ve stoji na ruce déle než 2 s, však zákaz stále platí. Závodní sestava smí, ale nemusí akrobatické prvky obsahovat, nicméně téměř v každé sestavě vrcholového závodníka se minimálně jeden z nich objeví. Všechny jsou k nalezení ve sportovní gymnastice, proto jsou metody nácviku velmi podobné, ne-li totožné. Pro ukázkou nácviku jsem si vybrala přemet vpřed.

Přemet vpřed

Z akrobatických prvků se přemet vpřed objevuje v sestavách asi nejčastěji, a proto jsem se rozhodla pro ukázkou jeho nácviku. Základním předpokladem je skutečnost, že cvičenec ovládá stoj na ruce. První cvičení totiž představuje právě stoj na ruce proti stěně. Ruce jsou vzdáleny od stěny až půl metru a snažíme se vytahovat z ramen od země. Druhý cvik slouží k rozvoji ohebnosti a pružnosti páteře a nazývá se most. Ten provádíme nejdříve s pokrčenými koleny a následně dolní končetiny zcela napneme. Při další fázi se zaměřujeme na nácvik hrudního záklonu v letové fázi přemetu. Cvičenec se postaví přibližně půl metru zády od stěny a vzpaží ruce. Provádí záklon a snaží se dlaněmi dotknout stěny. Po dotyku se opět vrací a dostává se do výponu. V následujícím cvičení provádíme přemet vpřed ze zvýšené plochy na nižší, což nám ulehčuje jeho provedení. Postupně zvýšenou plochu snižujeme. K nácviku můžeme také využít gymnastický válec nebo tzv. „slzičku“, přes kterou provádíme přemet vpřed. Cvičenec si zde uvědomí, jak má být tělo správně prohnuté v letové fázi a odbourává zde strach z daného cviku.



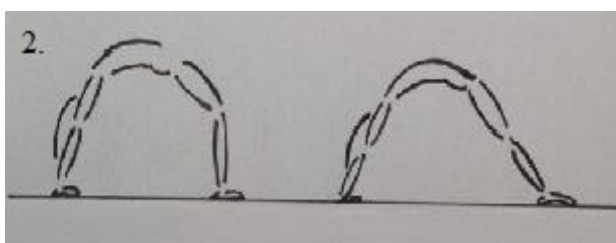
přemet vpřed



1.

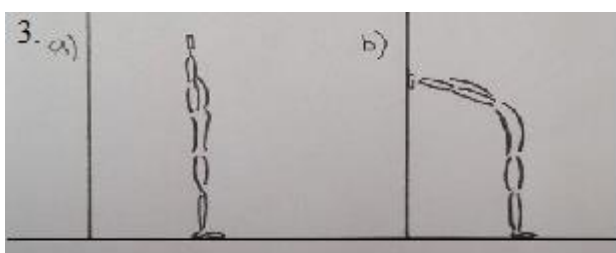
1. stoj na rukou proti stěně

- vzdálenost rukou od stěny (1/3 délky celého těla)
- vytahujeme se z ramen



2.

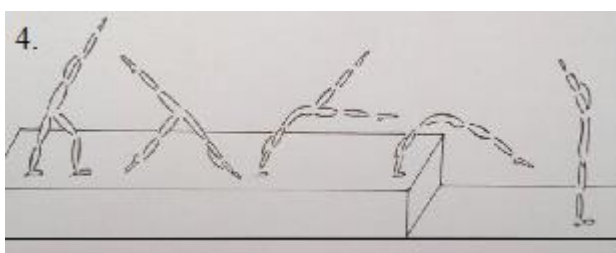
2. a) most: vytahujeme se z ramen
b) most: napnout dolní končetiny



3. a)

b)

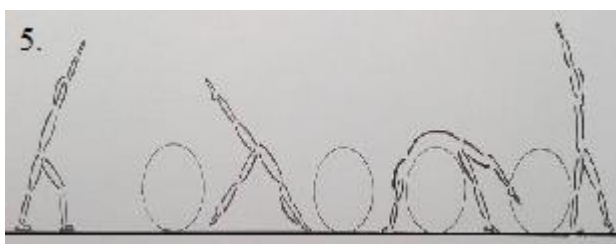
3. a) stoj spojný zády ke stěně, vzpažit
b) záklon s dotekem stěny dlaněmi



4.

4. přemet vpřed ze zvýšené plochy na nižší

- nejdříve s dopomocí
- zvýšenou plochu postupně snižujeme



5.

5. přemet vpřed přes gymnastický válec

6 Závěry

V práci jsem vytvořila metodickou řadu nácviku pěti vybraných prvků ze soutěže gymnastického aerobiku. Z každé skupiny prvků A, B, C, D a ze skupiny akrobatických prvků jsem vybrala jeden, který se dle mého názoru v sestavách objevuje nejvíce, ať už v jeho základní podobě nebo v obtížnějších variantách.

Nejdříve jsem vždy stručně uvedla danou skupinu prvků, zmínila, na co se nejvíce zaměřuje, a ve kterém dalším odvětví sportovní gymnastiky se s danými prvky můžeme setkat. U vybraného prvku jsem nejdříve slovně popsala postup při jeho nácviku. Druhým krokem bylo verbální popis doplnit o kresby, které by měly sloužit k lepší ilustraci popsané metodiky.

7 Souhrn

Tato bakalářské práce byla rozdělena na dvě části. V teoretické části se zabývala charakteristikou a historií nejdříve gymnastiky, poté gymnastického aerobiku. Dále se zaměřila na pravidla gymnastického aerobiku, především dělením kategorií podle počtu a pohlaví závodníků, jednotlivými rozhodčími a představuje prvky obtížnosti z pravidel gymnastického aerobiku.

Hlavním cílem bylo vytvoření metodické řady nácviku vybraných prvků ze soutěže gymnastického aerobiku s využitím prostředků sportovní gymnastiky.

Metodika při postupu práce spočívala v získání informací z pravidel gymnastického aerobiku (Code of Points 2017 – 2020), z článků o něm dostupných v databázi Google Scholar a vlastních zkušeností autorky.

Výsledná část se zabývá v představení jednotlivých skupin prvků. Z každé z nich byl vybrán jeden prvek sloužící jako podklad pro vytvoření metodické řady jeho nácviku, doplněné o ilustrace.

Vytvořené metodické řady mohou sloužit jako pomůcka pro trenéry gymnastického aerobiku.

8 Summary

The bachelor thesis is divided into two parts. The theoretical part treats the characteristics and development of both gymnastics and gymnastic aerobics, and the rules of gymnastic aerobics. The rules concerns mainly the division of categories based on the number of competitors and sex, particular judges, and difficulty elements.

The main aim of the thesis was to create the methodology of training of elements chosen from the gymnastic aerobics using the means of gymnastics.

The methodology process was based on getting information from the Code of Points of gymnastic aerobics, from articles available from GoogleScholar, and on personal experience of the author.

The final part presents particular groups of elements. From each group, one element was chosen one element whose methodology of training was described and extended of an illustration.

The methodology created could serve as a guide for trainers of gymnastic aerobics.

9 Referenční seznam

Literární zdroje

- Dovalil, J., Hošek, V., Choutka, M., Perič, T., Potměšil, J., Svoboda, B., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2017). *2017–2020 Code of Points*.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Havličková, L., Melichna, J., Šrámek, P., Vránová, J., Bartůňková, S., & Dvořák, R. (1994). *Fyziologie tělesné zátěže – I. Obecná část*. Praha: Karolinum.
- Hájková, J. et al. (2006). *Aerobik-soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy – Historický vývoj a charakteristika*. Univerzita Karlova v Praze.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí – Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., & Kolbová, K. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Libra, J., Libra, M., Petr, O., & Appelt, K. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II. Díl*. Praha: Státní a pedagogické nakladatelství.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o.
- Máček, M., & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Masarykova univerzita v Brně.
- Niculescu, G. (2014a). Study on the use of dynamic and static strength elements at the aerobic gymnastics world championships. *Movement and Health, 1*, 149-153.

- Niculescu, G. (2014b). Study on the use the C group elements – jumps and leaps and D group elements – balance and flexibility in the world championships of aerobic gymnastics. *Movement and Health*, 2, 176-181.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2008). *Funkční anatomie I*. Olomouc: Hanex.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Skopová, M., Šimůnková, I., Zítka, M., Černá, J., Chrudimský, J., & Pánská, Š. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slomka, G., & Regelin, P. (2008). *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Šišková, E., & Škrobánková, Z. (1976). *Metodika sportovní gymnastiky*. Rektorát Palackého v Olomouci.
- Vejražková, D., & Hájková, J. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum

Internetové zdroje

- Anonymous. *Aerobic Gymnastics*. Retrieved 2. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.agf.az/en/disciplines/aerobic-gymnastics>
- Anonymous. *Aerobic Gymnastics*. Retrieved 2. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ueg.org/en/aerobic-gymnastics-ueg>
- Anonymous. *The FIG in brief*. Retrieved 8. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/brief>
- Anonymous, (2014). *Svět aerobiku FISAF: Základní informace, dělení aerobiku*. Retrieved 10. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-14695-svet-aerobiku-fisaf-zakladni-informace-deleni-aerobiku.html>
- Anonymous. Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: http://www.asczlin.cz/?cs_prihlaska-na-rok-2015-2016-vice-info-zde,185
- Anonymous. Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.sportaerobicliberec.cz/zskupina.php>
- Anonymous. Retrieved 12. 6. 2016 from the World Wide Web: http://www.vsk.vutbr.cz/data/kluby/vsk_sportaerobik/
- Anonymous. *Sportovní gymnastika: Akrobacie*. Retrieved 3. 7. 2016 from the World Wide Web: <http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/akrobacie/premet-vpred>
- Sarichev, G. (2014). *O sportu AE*. Retrieved 13. 6. 2016 from the World Wide Web: <http://www.gymfed.cz/55-o-sportu-ae.html>

Sarichev,G. (2014). *O sportu SGM*. Retrieved 18. 6. 2016 from the World Wide Web:
<http://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html>





World Health Organization (n.d.). *Physical Activity*. Retrieved 23. 5. 2016 from the World
Wide Web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

10 Přílohy



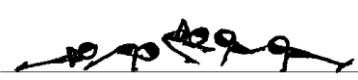

Příloha 1

TABULKA SKUPIN PRVKŮ OBTÍŽNOSTI (SKUPINY PRVKŮ OBTÍŽNOSTI)



GROUP A: DYNAMIC STRENGTH	
PUSH UP FAMILY	



No.	Value	PUSH UP	
A 101	0.1		
No.	Value	WENSON PUSH UP	
A 142	0.2		

EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY	
---------------------------------	--

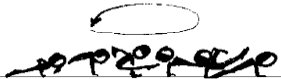



No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME	
A 184	0.4		
No.	Value	STRADDLE CUT	
A 215	0.5		

EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY	
---------------------------------	--



No.	Value	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	
A 225	0.5		

No.	Value	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	
A 228	0.8		

LEG CIRCLE FAMILY





No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRLE	
A 265	0.5		
No.	Value	FLAIR	
A 305	0.5		

HELICOPTER FAMILY





No.	Value	HELICOPTER	
A 364	0.4		

GROUP B: STATIC STRENGTH





SUPPORT FAMILY

No.	Value	STRADDLE SUPPORT	
B 102	0.2		
No.	Value	L-SUPPORT	
B 132	0.2		

V-SUPPORT FAMILY

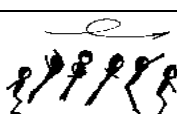


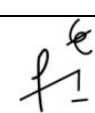
No.	Value	V-SUPPORT	
B 143	0.3		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT	
B 168	0.8		

HORIZONTAL SUPPORT FAMILY


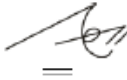
No.	Value	WENSON SUPPORT	
B 172	0.2		
No.	Value	STRADDLE PLANCHE	
B 186	0.6		

GROUP C: JUMPS & LEAPS



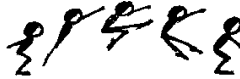

STRAIGHT JUMP FAMILY

No.	Value	1/1 AIR TURN	
C 103	0.3		
No.	Value	FREE FALL	
C 124	0.4		

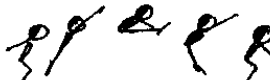

HORIZONTAL JUMP FAMILY

No.	Value	GAINER ½ TWIST	
C 144	0.4		


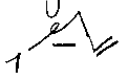
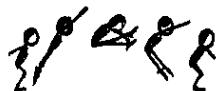

BENT LEG(S) JUMP FAMILY


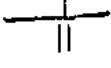
No.	Value	TUCK JUMP	
C 182	0.2		
No.	Value	COSSACK JUMP	
C 223	0.3		

PIKE JUMP FAMILY

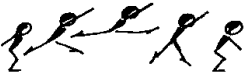



No.	Value	PIKE JUMP	
C 264	0.4		

STRADDLE JUMP FAMILY



No.	Value	½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP	
C 307	0.7		
No.	Value	STRADDLE JUMP	
C 314	0.4		

No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP	
C 354	0.4		



SPLIT JUMP FAMILY

No.	Value	SPLIT JUMP	
C 384	0.4		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP	
C 424	0.4		



SCISSORS LEAP FAMILY

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN	
C 465	0.5		



KICK JUMP FAMILY

No.	Value	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	
C 505	0.5		

OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)


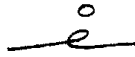


No.	Value	½ TWIST OFF AXIS JUMP	
C 545	0.5		

BUTTERFLY JUMP FAMILY





No.	Value	BUTTERFLY	
C 584	0.4		

GROUP D: BALANCE & FLEXIBILITY



SPLIT FAMILY (Split and Vertical Split with turn)

No.	Value	SPLIT ROLL	
D 103	0.3		
No.	Value	VERTICAL SPLIT	
D 121	0.1		

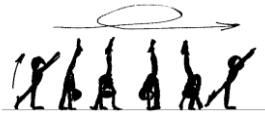

TURN FAMILY (Turn and Turn with Leg at horizontal)

No.	Value	1/1 TURN	
D 142	0.2		
No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	
D 185	0.5		

BALANCE FAMILY

No.	Value	BALANCE 1/1 TURN	
D 224	0.4		

ILLUSION FAMILY

No.	Value	ILLUSION	
D 264	0.4		

KICK FAMILY

No.	Value	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL	
D 302	0.2		

Upraveno dle Code of Points 2017 - 2020