

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VZDUŠNÁ AKROBACIE NA ŠÁLÁCH  
PRO PEDAGOGY VOLNÉHO ČASU A UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY

Diplomová práce

Autor: Růžena Lišková, Rekreologie

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2013

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Růžena Lišková

**Název diplomové práce:** Vzdušná akrobacie na šálách pro pedagogy volného času  
a učitele tělesné výchovy

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita  
Palackého v Olomouci

**Vedoucí bakalářské práce:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2014

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá vzdušnou akrobacií na šálách. Zaměřuje se na využití této disciplíny v rámci volnočasových aktivit a školní tělesné výchovy. Navrhuje metodické postupy z hlediska bezpečnosti, vedení a organizace skupiny a na základě grafických vyobrazení představuje základní cvičení, pozice a pády.

**Klíčová slova:** alternativy aktivního trávení volného času, cirkusová pedagogika, praktická aplikace, role pedagoga, základní pozice

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Růžena Lišková

**Title of the thesis:** Aerial silks acrobatics for the free time educationalists  
and physical education teachers

**Department:** Department of Applied Physical Activities, Faculty of Physical  
Culture, Palacký University in Olomouc

**Supervisor:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:** This thesis inquires into the aerial silks acrobatics. It focuses on the application of this discipline into the free time activities and physical education. It proposes a methodological policy in light of the security, the group guiding and the group organization. It presents the basic exercises, postures and drops on the basis of graphical illustrations.

**Keywords:** alternatives in a free-time spending, circus pedagogy, practical application, the role of the educationalist, the basic poses

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 22.11.2013

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Vzdušná akrobacie.....	9
2.1.1 Vzdušná akrobacie na šálách.....	10
2.1.1.1 Šála a její zavěšení.....	10
2.1.1.2 Přínosy vzdušné akrobacie na šálách.....	12
2.2 Cirkusová pedagogika.....	13
2.2.1 Charakteristika cirkusové pedagogiky.....	13
2.2.2 Proč cirkusová pedagogika funguje.....	14
2.2.2.1 Identita.....	15
2.2.2.2 Risk.....	16
2.2.2.3 Důvěra.....	17
2.2.2.4 Sny.....	18
2.2.2.5 Trénink.....	18
2.2.2.6 Zábava.....	20
3 CÍLE.....	21
4 METODIKA.....	22
5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	24
5.1 Specifika aplikace vzdušné akrobacie na šálách v hodinách školní tělesné výchovy.....	24
5.2 Metodické postupy.....	27
5.2.1 Instruktorské minimum pro aplikaci pedagogů volného času.....	27
5.2.2 Struktura vyučovací jednotky.....	29
5.2.2.1 Hudba.....	31

5.2.2.2 Pravidla .....	31
5.2.2.3 Bezpečnost .....	33
5.2.3 Specifické rozevření rukou .....	34
5.2.4 Pozice a cviky prováděné ze země .....	40
5.2.4.1 Pozice ze stoje s omotaným zápěstím .....	41
5.2.4.2 Pozice ze stoje bez omotaného zápěstí .....	49
5.2.4.3 Pozice z vánočky .....	53
5.2.5 Základní způsoby lezení .....	62
5.2.6 Pozice prováděné ve výšce .....	68
5.2.6.1 Pozice vycházející z „boty“ .....	68
5.2.6.2 Pozice vycházející z nůžek .....	72
5.2.6.3 Pozice vycházející ze dvou bot .....	82
5.2.6.4 Pozice vycházející z kříže na zádech .....	92
5.2.6.5 Pozice vycházející z „žáby“ .....	105
5.2.6.6 Další pozice .....	118
6 ZÁVĚRY .....	121
7 SOUHRN .....	123
8 SUMMARY .....	124
9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	125

## 1 ÚVOD

Vzdušná akrobacie na šálách (aerial silks, aerial tissues) je umělecko-pohybovou disciplínou pocházející z oblasti nového cirkusu a moderního tance. Během své krátkodobé historie (počátky se datují do 70. let 20. století) nabývá na stále větší oblibě a popularitě.

Přitažlivost této disciplíny spočívá v provázanosti estetických a spektakulárních charakteristik spolu s fyzickou náročností a ojedinělými rysy jako je pohyb ve výšce. Ten jí dává jakýsi „adrenalinový“ náboj, stimuluje soustředěnost a pro mnohé je výzvou k překonání vlastního strachu a nedůvěry. Vzdušná akrobacie je fyzicky velmi náročné cvičení, které vyžaduje především silové, vytrvalostní a koordinační schopnosti, flexibilitu a cit pro rytmus. Rovněž rozvíjí paměť (mentální i pohybovou), soustředěnost, vlastní odpovědnost a důvěru, při práci ve skupině i spolupráci, vzájemnou pomoc a učení se od druhých. Naplňuje tak řadu výchovných cílů.

Vzhledem k problematice úpadku fyzické kondice a inaktivnímu životnímu stylu současné populace, a to ve stále větším rozsahu v řadách dětí a mladistvých, jsem se rozhodla zaměřit na tuto disciplínu. Mojí snahou je přispět k rozšíření povědomí a počtu aktivních účastníků. Věřím v její potenciál, neboť co se týče motivace k pohybové aktivitě, naplňuje mnoho požadavků a zájmů dnešní mládeže. Z vlastních instruktorských zkušeností mohu posoudit, že je velmi oblíbenou mezi dětmi (chlapci i děvčaty) a mladistvými. Často si ji sami vyberou jako volnočasovou aktivitu (pokud mají možnost se na ní účastnit). Jsou velice motivováni a cvičení a hraní na šálách je baví. To se projeví v houževnatosti a vytrvalosti při trénování, což jsou aspekty, které se v dnešní době často vytrácí ať už z přístupu k hodinám tělesné výchovy či k jiné pohybové aktivitě.

Cílem mé diplomové práce je tedy vytvořit metodické postupy vzdušné akrobacie na šálách pro pedagogy volného času a učitele tělesné výchovy či poukázat tak na vzdušnou akrobacii jako na možnou inovaci v pohybových aktivitách pro mládež i dospělé. Výsledky práce vychází ze zásad zážitkové a cirkusové pedagogiky, a jsou tak uceleně zpracovaným materiálem, který zahrnuje jak praktickou metodiku výuky, tak i organizační a bezpečnostní doporučení pro práci se skupinou.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Kouzlo, kterým tanec na šálách oplývá, kloubí poetičnost s obdivuhodnou silou. Vše jakoby zakamuflované ve zdánlivé lehkosti pohybů, ladné, a přitom v mžiku, s nečekaným pádem, překvapivé a uchvacující. Krásný umělecký zážitek je akrobatův dárek pro diváka a potlesk jeho hodnocením. Motivace, touha naučit se na první pohled nemožné, podstupovat dřinu náročného tréninku, zakoušet škrtivou bolest v sevření šál, překonávat strach,... To vše a mnohé další „vzdušný tanec“ obnáší.

### 2.1 Vzdušná akrobacie

Vzdušná akrobacie, taktéž nazývaná jako vzdušný tanec (aerial dance), je formou moderního tance, jehož počátky lze sledovat v 70. letech 20. století v USA, kdy dochází k propojování tanečního a cirkusového umění (Cunningham, 2007). Jako průkopníky z tohoto období jmenuje Bernasconi a Smith (2008) choreografku Terry Sendgraff a Alwina Nikolaise.

V současnosti jsou hlavními představiteli a inovátory „vzdušného tance“ artisté nového cirkusu, kde mezi nejznámější patří kanadská společnost Cirque du Soleil či australský Circus Oz. Přestože neexistují konkrétní definice, uvádí Bernasconi a Smith (2008) jako hlavní rozdíl mezi cirkusovou a taneční vzdušnou akrobacií choreografii. Taneční pojetí je charakteristické plynulostí pohybů s důrazem na expresivnost a estetičnost. U cirkusu pak musíme rozlišovat cirkus tradiční, u kterého sledujeme tzv. „ta da“ faktor – trik, trik, pauza, jak zmiňuje Sims (2005). „Starý cirkus“ se zaměřuje na „dech beroucí“ a oslnivé pády a figury, kde provedení nástupu do dané pozice nemá další význam či choreografickou hodnotu. Pro nový cirkus je naopak typická propracovanost vystoupení jako divadelního celku (rozvoj příběhu, herecké výkony, zajímavé kostýmy, sladění s hudbou, světelné a doprovodné efekty, plynutí).

Závěsná akrobacie, jak lze tuto disciplínu v tanečním slangu přezdívat, je tedy pohybově-uměleckou disciplínou, kdy se akrobat pohybuje ve výšce na daném zavěšeném objektu. Tím může být visutá hrazda, lano, kruh, elastická látka a mnohá další netradiční náčiní (Rizzuto, 2013).

### 2.1.1 Vzdušná akrobacie na šálách

Tato diplomová práce se blíže věnuje závěsné akrobacii na šálách (aerial silks, aerial fabrics, aerial tissues). Šálou nazýváme elastickou látku (polyester lycra) o šíři cca. 1–1,5 m, která je vertikálně zavěšena v polovině svojí délky tak, že tvoří dva pruhy. Dle účelu a úrovně cvičence zavěšujeme šálu ve výšce mezi 5 až 10 metry. Lézt po ní může jedna i více osob zároveň, nejběžněji však jedna až dvě (párová akrobacie). Typickým rysem je pohyb ve výšce bez doprovodného jištění, kdy akrobat neustále podléhá zákonům gravitace. Obnáší tedy relativně vysoký faktor nebezpečí a možný pocit strachu. Z toho dle Simse (2005) vyplývá, že vzdušná akrobacie na šálách má vysoký adrenalinový náboj, a to jak pro diváky, tak i pro cvičence. Silnou pozitivní motivací je proto v procesu učení to, jak žák objevuje, že tyto zdánlivě nemožné a bechderoucí dovednosti může zvládnout, a že ve skutečnosti nejsou tolik riskantní (Neuman, 2006).

Lafortune (2011) dodává, že praktikování této disciplíny výrazně rozvíjí svalovou sílu a vytrvalost horní části těla a trupu (břišní svaly, zádové svaly, sval ramenní, svaly paží a drobné svaly rukou, které jsou stěžejní při stisku šály).

Vzdušný tanec na šálách prvně proslavila akrobatka Isabelle Chasse v představení Quidam cirkusu Cirque du Soleil ([www.community.simplycircus.com](http://www.community.simplycircus.com)).

Vzdušná akrobacie na šálách nechává obrovský prostor svobodě, kreativitě a inovátorství. Bezpečnost je v podstatě jedinou mezí a pravidlem v naší prezentaci a vynalézavosti. Prevence řady úrazů můžeme dosáhnout používáním žíněnek či gymnastických duchem a aplikací vzájemného „spotingu“ (postoj se zdviženými pažemi, který zaujímá necvičící jedinec a je připraven, v případě pádu cvičiho, pád zpomalit a zabránit zranění – především hlavy). Následující kapitola blíže pojednává o technickém a materiálovém zajištění bezpečnosti.

#### 2.1.1.1 Šála a její zavěšení

Látky, které pro cvičení užíváme, mohou být z různého materiálu. Pro začátečníky doporučuje Santos (2006) látky elastické, avšak méně pružné, neboť dovolují větší kontrolu a usnadňují lezení. Jako nejvhodnější a nejbezpečnější zmiňuje látky polyesterové tkané z polyethylenových vláken (PET). Takové látky jsou dostatečně pružné a pevné, tedy vhodné

pro vzdušnou akrobacii. Servita (2007) testoval odolnost různých látek a došel k závěru, že zatěžováním jím testovaných tkanin v tahu pod váhou až 1 tuny nedošlo k jejich porušení. Doporučuje však nespolehat na obecně dobré nosné vlastnosti polyesterových látek, šálu před cvičením kontrolovat a dle opotřebenosti ji zavčas vyřadit. Doposud neexistují směrnice, které by přesněji stanovovaly životnost tohoto náčiní.

U dalších pomůcek, které jsou důležitou součástí závěsného mechanismu, však přesnější doporučení známe. Dle Santose (2006) by měl mít závěsný bod nosnost mezi 1–2 tunami a komponenty závěsného mechanismu (osma, karabina, smyčka, twister,...) by měly mít pevnost v pracovním zatížení minimálně 9,78 kN. Z hlediska bezpečnosti tedy doporučujeme používat certifikovaný (UIAA či CE) horolezecký materiál, který tyto požadavky splňuje.

Dalším preventivním opatřením je podle Jarrett (2008) správné zavěšení šály. Následující série obrázků ([www.community.simplycircus.com](http://www.community.simplycircus.com)) předkládá jeden z možných způsobů bezpečného navázání šály do slaňovací osmy.



Obrázek 1. Protážení šály slaňovací osmou

A) Přehneme šálu na půl. B) Vzniklou smyčku protáhneme velkým okem slaňovací osmy a rozevřeme volné konce od sebe.



Obrázek 2. Bezpečnostní zauzlování

A) Protáhneme vytvořenou smyčku spodem mezi volnými konci. B) Přetáhneme smyčky přes malé oko slaňovací osmy. C) Dotáhneme tak, aby šála zůstala za malým okem slaňovací osmy a obejmula oba volné konce.

Pro začátečníky se doporučuje zavěsit šálu tak, aby alespoň 1 metr na zemi přesahovala a bylo tak možné cvičit některé prvky ze země.

Následující obrázek ukazuje různé druhy závěsných mechanismů. Zleva je vidět použití twisteru, který brání přetáčení. Prostřední mechanismus je prodloužen smycí. Třetí pak využívá kladku, jež umožňuje další prostorové efekty.



Obrázek 3. Závěsné mechanismy (Santos, 2006, 3)

#### 2.1.1.2 Přínosy vzdušné akrobacie na šálách

Nové druhy pohybového umění zařazené do vyučování tělesné výchovy či v rámci volnočasových aktivit představují pro mnoho žáků nové podněty, spojené s novostí aktivit

a pomůcek i s nároky na jejich ovládnání (Neuman, 2006). Vzdušná akrobacie velmi dobře rozvíjí motorické dovednosti, diferencované vnímání vlastního těla a posiluje sebedůvěru. Zlepšuje také specifickou koordinaci a kondici (především silové schopnosti, vytrvalost a flexibilitu), a to přirozenou cestou, neboť pracujeme s vlastní vahou těla. Navíc dává vzdušný tanec velký prostor kreativitě (vymýšlení nových pozic a možných pohybů či jejich kombinací v choreografii).

Jak udává Neuman (2006), zajímavé je zjištění učitelů, že i přes náročná cvičení přitahují cirkusové aktivity mnoho žáků a mladých lidí, které nedokázal oslovit sportovní program ve škole či klasická nabídka sportovních klubů. Do skutečného života je možné přenést pozitivní tělesné pocity, odkrýt vlastní talent, ovládnout působivé dovednosti hravým způsobem, prožít situaci „být ve světle reflektorů“, získat odvahu, sebejistotu a radost prostřednictvím vlastního výkonu, odčerpat pohybový neklid a smysluplně prožívat školní a následně i volný čas.

## **2.2 Cirkusová pedagogika**

„Cirkusové umění je bezpochyby jedním z nejrozšířenějších kulturních dědictví na celém světě. Reprezentuje a vždy reprezentovalo schopnost lidí, překonávat fyzické limity a posouvat hranice lidského těla a mysli“ (Jarchovský, 2013, 24). Za nosnou myšlenku cirkusové pedagogiky lze tedy chápat právě hodnotu cirkusového umění.

Rejman (1971, 128) ve slovníku cizích slov vykládá pojem *pedagogika* jako „nauku o výchově a vyučování“, z čehož Lišková (2010, 23) vyvozuje, že: „...lze chápat cirkusovou pedagogiku ve dvojitým smyslu, a to buď jako výchovu cirkusem (cirkus vychovává, slouží jako podpůrný prostředek výchovy) nebo jako vyučování cirkusu (učení se cirkusovým dovednostem, vyučování cirkusových disciplín)“.

### **2.2.1 Charakteristika cirkusové pedagogiky**

Jinými slovy cirkusová pedagogika podle Neumana (2006) zprostředkovává pravidelným a vysoce motivovaným cvičením nové pohybové vzorce společně s dalšími výchovnými hodnotami, aniž by musela být pedagogická a výchovná práce předem

zdůrazňována. Lišková (2010, 23) ve své diplomové práci zmiňuje cirkusovou pedagogiku jako: „...formu mezioborového vyučování, jež propojuje sport, pohyb, umění, hudbu, dramaturgii, choreografii a mnoho dalších odvětví a odklání se od frontálního vyučování směrem k partnerskému a skupinovému vyučování“.

Mezi cíle cirkusové pedagogiky patří rozvoj osobnosti prostřednictvím uměleckých pohybových činností. Dále rozvoj skupiny a sociálních kompetencí spočívajících ve vzájemném respektu, ve schopnosti řešit konflikty a v rozvoji kooperace a komunikace. Cílem je také společné učení a učení od sebe navzájem. Cirkusová pedagogika se podílí rovněž na vytváření radosti ze života, kterou posiluje účast na společném díle, společný podíl na prezentaci výsledků práce a koncentrace na prožívání všech aktivit ve volné atmosféře hry (Neumann, 2006).

A k čemu je to dobré? Přece něco vlastního vytvořit, sklidit uznání a potlesk. Překonat sám sebe. Odbourávat stres. Společně pracovat a poznávat ostatní lidi v různých situacích. Zažít romantiku kočovných cirkusáků, vůni líčidel a trémy v zákulisí a pak lavinu potlesku, která smete všechny malé nezdary a pozitivně ovlivní mladého člověka a jeho sebevědomí. Zkrátka rozvoj osobnosti pomocí uměleckých pohybových činností (Rožtek in Lišková, 2010, 23).

Princip cirkusové pedagogiky spočívá v tom, že přináší všem zúčastněným radost a zábavu. Právě to, co v leckterých pohybových aktivitách děti a mládež postrádají. Uvádím charakteristiku cirkusové pedagogiky, neboť tato diplomová práce vychází z její filosofie.

### **2.2.2 Proč cirkusová pedagogika funguje**

Výuka cirkusu či cirkusem ze své přirozenosti čerpá podle Vrabelové (2012) z oblastí, do kterých cirkus přesahuje. Jedná se zejména o dramatickou výchovu, sportovní trénink, zážitkovou pedagogiku a sociální pedagogiku. Cirkusová pedagogika se tak využíváním metod výše zmíněných oborů stává velmi účinnou. Následující tabulka shrnuje některé příklady.

Tabulka 1. Přehled metod

Metody dramatické výchovy	Hra, předvádění, pozorování, napodobování, improvizace, tvoření, inscenace, charakterizace, experimentování, ...
Metody sportovního tréninku	Metody kondiční přípravy, metody taktické přípravy, metody technické přípravy, metody psychologické přípravy, metody diagnostické, ... (Piňos, 2007).
Metody zážitkové pedagogiky	Zkušenostní učení, hra, týmová práce, zpětná vazba, motivace, ...
Metody sociální pedagogiky	Organizování prostředí, práce se skupinou, inscenační metoda, režimová metoda, ... ( <a href="http://www.socialne-vedy.studentske.eu">www.socialne-vedy.studentske.eu</a> ).

Cirkus je jednou z aktivit, které vytvářejí (nebo mohou vytvářet) pedagogické prostředí a tedy prostor pro výchovné působení. Specifikami cirkusového umění ve vzdělávacím procesu se zabýval ve své disertační práci Bolton (2004). Následující část této kapitoly vychází z jeho myšlenek a práce Jarchovského (2013), který Boltonovo téma dále rozvinul. Bolton předvádí ve svém konceptu šest principů, které vysvětlují, proč právě cirkus dovede vytvořit prostředí, které má významný pozitivní vliv na vývoj dětí a mládeže.

Jedná se o tyto principy:

1. „Já“ (Identity)
2. „Risk“ (Risk)
3. „Důvěra“ (Trust)
4. „Trénink“ (Hard Work, Training)
5. „Sny“ (Dreams)
6. „Zábava“ (Fun)

### 2.2.2.1 Identita

Identita se jako sociálně psychologický pojem definuje jako pojmenování, vyjádření totožnosti, stejnosti, ale i vyjádření těch charakteristik, kterými si osoba či společenství ‚zasluhuje‘ nebo ‚nárokuje‘ uznání a úctu jiných, na kterých zakládá svou hrdost, důstojnost a ‚čest‘. Identita potvrzuje legitimnost a smysl existence

jedince a jeho životního příběhu. Identita vyjadřuje naši autenticitu – integritu – kontinuitu – relativní stejnost v čase – odlišnost od jiných – stejnost s lidským druhem a lidskými společenstvími (Výrost & Slaměnik, 2008, 109).

Mladí lidé po celém světě často hledají způsoby, jak se odlišit. Objevují nové styly oblékání, kterými se snaží mnohdy šokovat okolí, nechávají se tetovat či si propíchnou různé části těla. Považují to za cesty k nalezení a vymezení své identity. Riziková mládež, mnohdy nachází vyjádření své identity v sociálně patologických jevech. Jednoduše pro takovou mládež je někdy přijatelnější být uživatelem drog, alkoholu, vandalem, násilníkem, kriminálníkem než nikým.

To je možná důvod, proč cirkus funguje zejména jako nástroj pro práci s mládeží. Dá jim identitu, jsou žongléry, akrobaty, zkrátka umělci. Liší se od společnosti, ale nikterak patologicky a často skrze cirkus společnost nachází cestu k nim (Jarchovský, 2013).

#### 2.2.2.2 Risk

Risk je prvek, který činí cirkus atraktivním, nejen pro diváky, ale i pro samotné artistry. Risk je ale zároveň nedílnou součástí našich životů. Batole, které se učí chodit, riskuje pád, dítě které se učí na kole, rovněž. Student, podcení-li přípravu na zkoušku, riskuje neúspěch. Podnikatel při založení firmy riskuje bankrot. Většinou však bez podstoupení rizika nemůžeme dosáhnout zisku. Student nevystuduje vysokou školu, bude-li se bát zkoušek a podnikatel nebude úspěšným, bude-li mít strach z bankrotu.

Podle Jarchovského (2013, 34): „mladí lidé riskují více. Riskem hledají hranice svých schopností. Podstupují riskantní akce, aby prokázali svou statečnost před svými vrstevníky nebo před sebou samými. Je to normální, děti přirozeně riskují a vystavují se nebezpečí“.

Dnes však žijeme v době extrémů. Rodiče často přemíru ochraňují své děti. Odmítají je začlenit do skautských oddílů, aby neprochladly při nocování pod stanem, a raději je vidí doma hrát hry na počítači a jsou hrdí, jak je chrání před „nebezpečným“ světem. Rodiče ovšem riskují často mnohem víc, nedostatek pohybu může vést k obezitě, k tomu, že děti budou mít přátele jen ve virtuálním světě, budou se bát sportovat, a potom si kvůli absenci zdravého risku možná způsobí vážné zranění skokem z třímetrové výšky, protože nevědí, že hrdina v jejich počítačové akční hře, který to umí, nepodléhá standardním fyzikálním zákonům.



Není dobré se tedy vyhýbat riskování, zároveň riskovat přespříliš se nemusí vyplatit. Mladí budou riskovat vždy méně či více. Je tedy dobré nalézt kompromis, zpřístupnit risk, ale v bezpečné míře. Problémem bývá, když děti a mládež vyhledávají dramatické a dobrodružné aktivity zástupným způsobem, pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu apod.

Vytvoření prostředí pro „řízený risk“, prostředí, kde se dá touha po adrenalinu z podstoupení risku zažít v bezpečné míře. To je jeden z apelů na neformální výchovu dětí a mládeže obecně, a zejména té rizikové (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002).

„Cirkus tímto prostředím bezesporu je. Nabízí mnoho činností, které dokážou stimulovat touhu po riziku. Možná právě proto je velice rozšířeným a fungujícím nástrojem pro práci s rizikovou mládeží po celém světě. Jedná se o neformální výchovu, která implicitně obsahuje (řízený) risk“ (Jarchovský 2013, 35).

### 2.2.2.3 Důvěra

Důvodů proč je třeba důvěřovat druhým lidem a sám sobě je mnoho. Důvěra je podle Boltona (2004) typ postoje a zároveň mezilidského vztahu, který vyvolává pocit jistoty plynoucí z předsvědčení, že partner (osoba, instituce) splní určitá očekávání. Důvěra je tedy používána ve vztahu k něčemu nebo někomu druhému, ovšem známe i pojem „sebedůvěra“, který odkazuje ke vztahu k sobě samému. Obecně lze říct, že schopnost důvěřovat sobě i druhým je podobně jako jiné schopnosti založena na zkušenostech. Tyto zkušenosti si člověk osvojuje během výchovy a výchova má nástroje k práci na posílení důvěry v sebe i druhé.

Důvěřovat druhým lidem můžeme tehdy, když máme pozitivní zkušenosti. Čím více jich máme, tím více důvěřujeme druhým lidem. Naopak pakliže se setkáváme s takovým jednáním druhých lidí, které zrazuje naši důvěru, stáváme se nedůvěřiví, což může mít negativní vliv na naše schopnosti orientovat se a vytvářet mezilidské vztahy. Máme-li negativní zkušenost, ztrácíme motivaci podstoupit riziko dalšího zklamání a stáváme se sociálně apatičtí.

Podobně je tomu se sebedůvěrou. Pohybujeme-li se neustále v pocitu osobního neúspěchu, stáváme se pasivními v přijímání výzev, zkrátka si nevěříme, že výzvu dokážeme úspěšně zvládnout.

„Pasivita pramenící z nedůvěry v sebe a druhé se může stát velikou překážkou ve vývoji mladého člověka. Proto má výchova za úkol vytvářet takové prostředí, v němž

mladý člověk získá zkušenosti, které mu umožní získat důvěru v sebe i druhé (Jarchovský, 2013, 36)“.

Cirkus je v tomto kontextu velice vhodným pedagogickým prostředím. Bolton (2004) tvrdí, že si mladí lidé zaslouží žít v prostředí plném podpory, kde skrze důvěřování v druhé nacházejí důvěru v sebe. Cirkus jim pomáhá učit se a následovat důležitá životní pravidla. Učí je, že neexistuje nemožné a strach či pochybnosti zažívají v pozitivní atmosféře. Cirkusové prostředí je prostředí doteku, prostředí podaných rukou a tělesné blízkosti mezi dětmi navzájem i mezi dětmi a dospělými. Toto prostředí je přitom zdravé, neohrožující a bez jakéhokoli sexuálního podtextu.

#### 2.2.2.4 Sny

Cirkus učí děti a mládež vnímat nemožné jako reálné a rovněž je naučí, že ke splnění snu často není snadná cesta. Když je pak někdo uvidí, jak si pohazují se šesti míčky, chodí na chůdách nebo jezdí na jednokolce, možná jim řeknou: ‚To snad není možné?!‘ či ‚To bych nedokázal‘. A oni si možná vzpomenou, že to byla jejich reakce, když poprvé spatřili cirkusové umělce, ale vědí, že oni to dokázali a možné to je, protože všechno je možné, jen je důležité to zkusit. Cirkusové aktivity dětem umožňují poznání, že sny jsou vždy naplnitelné, nehledě na to, jak snové – ve smyslu nereálné – se zdají být. A i proto cirkus dobře funguje jako výchovný nástroj při práci s dětmi a mládeží (Jarchovský, 2013, 40).

#### 2.2.2.5 Trénink

Trénink je v obecném pojetí definován jako nácvik určité dovednosti. I když bývá nejčastěji spojován s určitou pohybovou aktivitou, známe také trénink dovedností nefyzického charakteru. Například trénink sociálních a emočních dovedností pracuje právě s tématy, jako je komunikace, emoce, sebepojetí, kamarádství, hodnoty atd. (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2002).

Cirkus jako pohybová aktivita má podobně jako jiné pohybové aktivity v komplexním pojetí výrazný psychoregulační a socializační efekt, což úzce souvisí se zmíněným tréninkem sociálních a emočních dovedností.

Psychoregulační efekt se projevuje zejména jako tlumení mentální zátěže nebo příznivé ovlivnění tolerance ke stresu a depresi. Pohybové aktivity mají také relaxační funkci plynoucí ze vztahu svalového napětí a psychické tenze a nezanedbatelný je vliv pohybové aktivity na emoce člověka, neboť má euforizační vliv (Jarchovský, 2013). Vyzdvihuje se také estetizující vliv u pohybových aktivit jako je tanec a v našem kontextu sem můžeme řadit rovněž vzdušnou akrobacii na šálách.

Další efekt pohybových aktivit je označován jako socializační. Pohybová aktivita přináší možnost seberealizace, prožitku výkonu a pocit spokojenosti a pohody. Umožňuje navazování pozitivních mezilidských vztahů a rozvoj morálních vlastností a racionálního poznání (Výrost & Slaměník, 2008).

Bolton (2004) se ve svém výkladu tohoto principu zaměřuje na význam tréninku v kontextu volného času a tělesných účinků. Pohybová aktivita obecně pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí a zvyšuje svalové hmoty. U dětí a mládeže je nejvhodnější pro trénink pohybových aktivit volný čas. Provozování pohybových aktivit ve volném čase se zdá být ideální náplní, neboť krom zmíněných efektů přispívá ke zdravému životnímu stylu a prevenci sociálně patologických jevů.

Cirkusové disciplíny jsou ve své podstatě technicky náročné pohybové aktivity, které k dokonalému ovládnutí vyžadují dlouhodobý trénink. To ovšem není v kontextu práce s dětmi a mládeží negativní fakt. Ke každé činnosti člověk potřebuje motivaci, která ho u činnosti udrží, a nejinak je tomu u pohybových aktivit. Jarchovský (2013, 38) se ptá: „Proč například mládež vydrží jezdit na skateboardu a neustále trénovat skoky přes zábradlí i přes bolestivé pády? Je to prestiž u vrstevníků, atraktivita činnosti apod.“

Motivace věnovat se cirkusovým disciplínám pramení často z touhy po atraktivní, alternativní, originální činnosti a vzhledem k této motivaci jsou děti a mládež ochotni investovat množství svého času do tréninku (Jarchovský, 2013).

Cirkus je o tréninku, mnohdy o velice náročném tréninku, ale jeho kouzlo, které z něj činí atraktivní aktivitu, motivuje k jeho podstoupení. Ti, kteří pak touží ovládnout cirkusovou disciplínu, pak rádi investují svůj volný čas. Vhodné trávení volného času má zásadní význam pro výchovu dětí a mládeže. Cirkus toho vhodné trávení volného času nabízí, a proto dobře funguje jako výchovný nástroj při práci s dětmi a mládeží.

#### 2.2.2.6 Zábava

Cirkus vytváří prostředí, které je plné zábavy, a proto je pro děti prostorem, kde mohou realizovat tuto svou přirozenost. Bolton (2004) právě v tomto aspektu vidí rozdíl mezi cirkusem a sportem. Sport je bezpochyby aktivitou, která rovněž přináší zábavu, ovšem dnes se sport mění stejně jako společnost.

Ta klade velký důraz na výkon a vítězství, což může mít až patologický dopad v sociální rovině. Oproti sportu, který je velmi rozšířenou a vhodnou volnočasovou aktivitou, je cirkus odlišný a přínosný v tom, že tyto hodnoty nevyzdvihuje, ačkoliv nespostrádá benefity pohybové aktivity. V cirkusu neexistují poražení a vítězové, cirkus není soutěž. Cirkusové aktivity nabízí prostor pro seberealizaci, spolupráci, přátelství a zábavu. Děti ve sportovních klubech často podléhají tlakům a ženou se za výkonem a úspěchem, zábava je odsunuta až za tyto hodnoty.

Cirkus je o kreativitě a kooperaci v prostředí plném zábavy. Cirkus zastává tyto hodnoty, které se ze sportu postupně vytrácejí. Umožňuje dětem rozvíjet své sociální, emoční a fyzické dovednosti a učit se lidským hodnotám v prostředí bez tlaku a plném zábavy a přátelství. Zejména proto je cirkus výborný výchovný nástroj pro práci s dětmi a mládeží, a zejména proto cirkus funguje.

### 3 CÍLE

Hlavním cílem práce je navrhnout a vytvořit metodické postupy pro vzdušnou akrobacii na šálách zaměřené pro učitele tělesné výchovy a pedagogy volného času.

Dílčí cíle:

1. Definovat specifika aplikace vzdušné akrobacie v hodinách školní tělesné výchovy.
2. Provést analýzu instruktorského minima pro aplikaci pedagogy volného času.
3. Stanovit bezpečnostní prvky výuky vzdušné akrobacie na šálách.
4. Navrhnout organizační formu výuky vzdušné akrobacie na šálách.
5. Vytvořit metodické postupy pro specifické rozcvičení.
6. Vytvořit metodické postupy pro nácvik akrobatických prvků prováděných ze země.
7. Vytvořit metodické postupy pro nácvik základních způsobů lezení.
8. Vytvořit metodické postupy pro nácvik akrobatických prvků prováděných ve výšce.
9. Vytvořit grafická vyobrazení jednotlivých pozic.

Výzkumný problém

Je možné navrhnout metodické postupy vzdušné akrobacie na šálách pro hodiny tělesné výchovy a volnočasové aktivity?

## 4 METODIKA

Východiskem pro vytvoření této práce byly především mé osobní zkušenosti s touto disciplínou, stejně jako zkušenosti z instruktorské praxe doplněné konzultacemi s profesionálními lektory (Stéphanie N´Duhirahe, Lol Bho) a studiem tematické literatury.

Jako seriózní, tematické a dostupné zdroje informací jsem zvolila elektronické světové bibliografické a citační databáze přístupné Univerzitě Palackého v Olomouci, informační databáze FEDECU (European Federation of Professional Circus Schools/Evropská federace profesionálních cirkusových škol), elektronickou knihovnu CIRQUEONU (Projekt pro podporu a rozvoj nového cirkusu v České republice) a již existujících manuálů (Dyches, Challande & Leach).

Vybrali jsme, graficky znázornili a popsali 12 cviků pro specifické rozcvičení rukou a celkem 121 pozic na šále (z toho 16 jsou pády). Pozice jsou rozděleny do tří kategorií:

1) pozice prováděné ze země

(celkem 43 pozic, z toho 1 pád, 30 pozic pro začátečníky a 13 pozic pro středně pokročilé)

2) základní způsoby lezení

(celkem 11 způsobů, 6 způsobů pro začátečníky, 2 způsoby pro středně pokročilé a 3 způsoby pro pokročilé)

3) pozice prováděné ve výšce

(celkem 67 pozic, z toho 15 pádů, 22 pozic pro začátečníky, 32 pozic pro středně pokročilé a 13 pozic pro pokročilé),

kdy jednotlivé kategorie pro přehlednost dále členíme. Pozice byly vybrány dle vlastního úsudku na základě studia tematických manuálů a osobních zkušeností s praktickou výukou, kdy právě tyto pozice považujeme za základní pohybové vzorce, které by si měl žák osvojit, aby nadále mohl pozice bezpečně modifikovat, rozvíjet a učit se náročnější. Největší pozornost byla věnována průpravným cvičením a pozicím pro začátečníky (celkem 58 pozic) a středně pokročilé (celkem 47 pozic).

Grafická vyobrazení byla doplněna symboly. První druh symbolů se vztahuje ke všem pozicím a cvikům. Konkretizuje obtížnost dané pozice či cviku (na třibodové škále, kdy číslo 1 představuje začátečníky, číslo 2 středně pokročilé a číslo 3 pokročilé). Druhý tip symbolů vyjadřuje zaměření cviku, a to zda se jedná o posilovací cvičení, mobilizační/protahovací

cvičení nebo zahřívací cvičení. Tento druh symbolů uvádíme pouze u pozic prováděných ze země, neboť tyto pozice považujeme za průpravná cvičení, která slouží především k seznámení se s touto disciplínou a k rozvoji fyzické kondice. Symboly jsou zde metodickou pomůckou, která napovídá, k čemu je daný cvik přednostně vhodný. A poslední, třetí druh symbolů se vztahuje k pádům a upozorňuje na pozici, ze které pád začíná a ve které končí. Výsledné pozice zdůrazňujeme šedým rámečkem, aby byly zřejmé a nesplývaly s pohyby nástupu do dané pozice či výlezu z ní. U pádů rámečky neuvádíme, neboť se jedná o dynamické prvky. Jak již bylo zmíněno, zde vyzdvihujeme pozici, ze které pád začíná a ve které končí. Veškeré pozice byly odborně popsány včetně metodického upozornění na možná uskalí.

Figurantkou pro fotodokumentaci byla sama autorka této práce, fotografem Miguel Angel Aceves Herrera. Fotografování probíhalo v Domě dětí a mládeže Duha v Ústí nad Orlicí v časovém horizontu podzim 2013. Na pořízení fotografií byl použit digitální fotoaparát Olympus. Fotografie byly nadále upraveny v programu Photoshop.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 5.1 Specifika aplikace vzdušné akrobacie na šálách v hodinách školní tělesné výchovy

Jak již bylo popsáno v přehledu poznatků, vzdušná akrobacie na šálách je zajímavou a atraktivní pohybovou aktivitou, která může být vhodným zpestřením či součástí hodin školní tělesné výchovy (dále Tv). Je však nutné si uvědomit i specifika její aplikace.

Jedním z klíčových předpokladů je vhodné místo pro zavěšení šály, které musí splňovat řadu podmínek:

- Výška alespoň 4–5 m (pro začátečníky), pokročilí 7–8 m.
- Dostatečná nosnost závěsného bodu (1– 2 tuny). Vhodné mohou být ve školních podmínkách např.: konstrukce od šplhacích tyčí, lan či hrazd, gymnastických kruhů, střešní konstrukce, trámy, balkony atd.
- Dbát na dostatečnou vzdálenost šály od zdi, jiného náčiní či další šály.
- Zajistit měkké dopadiště (žíněnka, duchna).

Požizovací náklady jednoho setu (šála, slaňovací osma, karabina, horolezecká smyčka) by se daly přibližně vyčíslit na 2500–3000,-Kč. V České republice není snadné volně zakoupit vhodnou látku, která by splňovala normy pro dynamické zatížení. Doporučujeme se obracet na cirkusová centra (Cirqueon, Mlejn), která mohou zprostředkovat nákup šály od specializovaných zahraničních prodejců.

Mimo materiálové a prostorové zabezpečení této aktivity je nutná angažovanost a zájem učitele tělesné výchovy, a to do té míry, kam až sahají jeho cíle. Např. může šály zařadit jen čas od času pro zpestření, nebo naopak po určité období věnovat hlavní část hodiny Tv nácvičku vzdušné akrobacie, kdy výstupem může být vystoupení žáků (pro ostatní třídy, pro rodiče, na školní besídce, akademii atd.).

V této kapitole bych chtěla na několika praktických příkladech poukázat na širší možnosti, kterými lze vzdušnou akrobacii do hodin tělesné výuky zařadit a které oblasti rozvoje její pomocí naplňovat. Přistoupíme-li totiž k aplikaci z pohledu sociálního cirkusu a zážitkové pedagogiky, které mají cíle odlišné od profesionálních cirkusových škol, zjistíme, že pozitivní přínos do hodin Tv nemusí být podmíněn osobními dovednostmi vyučujícího.

Následuje shrnutí návrhů dle 3 kritérií (ta se samozřejmě mohou prolínat).



## 1) Dle cílů vyučovací jednotky/vyučujícího

### a) Rekreace/Zábava

Především herní využití šál, kde cílem není naučit se nové pozice či posilovat, ale především zábava a radost. Hrajeme na opičáky (přeskakování ze šály na šálu bez dotyku země), vymýšlíme různé druhy houpaček, tanečky s rukama rozevlávanou šálou a zamotáváním se do ní atd. Využíváme šály k dramatickým hříčkám typu: „Proveď tuto pozici co nejelegantněji, co nejošklivěji, co nejpomaleji, co nejveseleji atd.“ Nebo necháme diváky sledovat cvičící jedince a hádat, jak danou pozici provádějí (jedničková kvalita – co nejlépe to umím, dvojková kvalita – normálně, trojková kvalita – co nejhůř, „jak by se to nemělo“ – bez propínání špiček, skrčeně, s přílišným zastavováním atd.).

### b) Alternativa (stimulace)

Zařazení šál (čas od času, např. jednou za tři týdny) slouží k nabourání stereotypu. Změna v zažitých aktivitách v rámci Tv je pozitivním stimulem a podporuje motivaci k pohybové aktivitě.

### c) Podpora socializace

Zapojením žáků do „spottingu“ (vzájemného jištění) a bezpečnostního kontrolování podporujeme vzájemnou důvěru a odpovědnost. Pocit účasti na společném díle podníme zařazením tvorby skupinové choreografie – první žák vyleze na šálu a vymyslí si nějakou pozici, po něm jde druhý, zopakuje pozici č. 1 a přidá vlastní výmysl, jde třetí žák, ... Další možností je synchronizace pohybů (choreografie) žáků, kdy každý je na své šále.

### d) Rozvoj laterality

Cíleným zkoušením lezení či jednostranných pozic na stranu opačnou se trénují koordinační schopnosti a stimulují obě mozkové hemisféry. Zároveň tak posilujeme habituálně nedominantní partii, čímž lze předcházet svalovým dysbalancím.

### e) Rozvoj (nejen pohybové) paměti

Většina (především pokročilejších) pozic vzdušné akrobacie na šálách sestává z mnoha kroků. Správné provedení pozice či pádu tedy klade vysoké nároky na paměť a koncentraci.

## **2) Dle počtu šál a počtu žáků**

- a) Malý počet šál (1–2 šály pro celou skupinu)

Šála může být jedním stanovištěm kruhového tréninku. Cvik, který budou studenti provádět, zvolíme podle cíle kruhového tréninku (např. rozvoj síly, flexibility, vytrvalosti,...).

- b) Střední počet šál (1 šála pro 4–5 žáků)

Zařadíme cvičení zaměřená na sociální rozvoj a skupinovou dynamiku, kde se žáci aktivně zapojují, ačkoli právě nejsou na šále. Zbývající děti ve skupině taktéž mohou provádět jiná cvičení do té doby, než na ně přijde řada (skoky přes švihadlo, běh, posilovací cvičení břicha, míčová hra s ostatními, kteří přebývají,...).

- c) Dostatečný počet šál (1 šála pro 1–3 žáky)

Dovoluje efektivní výuku s primární orientací na dovednosti vzdušné akrobacie. Celkově dynamizuje průběh hodiny a zapojení žáků. Vedení hodiny se může blíže podobat přístupu pedagogů volného času (viz. dále).

## **3) Dle dovedností vyučujícího**

- a) Je pokročilý, sám zvládá řadu pozic, je schopen praktických ukázek.

Výuka vzdušné akrobacie je na profesionálně vyšší úrovni. Kantor si může dovolit učit šikovné žáky pokročilejší pozice. Díky osobním zkušenostem výstižněji vysvětlí dané cviky a je schopen je názorně předvést. Výuka je bezpečnější, neboť kantor dokáže přesněji hodnotit žáky a předvídat nebezpečí úrazu.

- b) Dokáže se sám podle manuálu naučit základní pozice a předvést je žákům.

Osobní dovednosti může učitel předávat žákům. Snadněji volí pozice adekvátní jejich úrovni. Dokáže lépe vysvětlit jemu známé figury a vymýšlet hříčky s šálou. Výuka je taktéž bezpečnější.

- c) Nemůže prakticky pozice předvádět.

Zařazuje a využívá jednodušší „rozvíčkové a posilovací“ cviky, houpačky, základní pozice s vánočkou (zauzlování šály, které je vysvětleno níže), základní pozice níže nad zemí, které jsou žáci schopni provést dle obrázkové/fotografické předlohy či na základě slovního popisu.

Navrhnutím metodických postupů má tato diplomová práce za cíl podpořit pedagogu a přispět k povědomí o vzdušné akrobacii na šálách jako o netradiční pohybové aktivitě. Jak již bylo zmíněno výše, aplikace v hodinách Tv je podmíněna řadou faktorů. Z hlediska motivace, bezpečnosti a odbornosti jmenujeme také vlastní zkušenosti a dovednosti učitele s touto disciplínou. Pro zájemce o praktické vzdělávání pod vedením profesionálních lektorů uvádíme, že v České republice vyučují vzdušnou akrobacii ve formě pravidelných kurzů či víkendových workshopů centrum pro nový cirkus Cirqueon a kulturní dům Mlejn. Obě instituce mají sídlo v Praze. V Brně se cirkusovým disciplínám věnuje Cirkus Legrando (volnočasové centrum Lužánky) a v Ostravě pak společnost Cirkus trochu jinak. Akreditovaný licenční kurz pro instruktory vzdušné akrobacie v České republice doposud neexistuje.

## **5.2 Metodické postupy**

### **5.2.1 Instruktorové minimum pro aplikaci pedagogu volného času**

Přístup a osobnost pedagoga, jeho charisma, cit, profesionalita, dovednosti a nadšení pro danou disciplínu jsou tím, co staví základy pro práci se skupinou a odráží se do její vnitřní atmosféry a kvality. Profese pedagoga volného času se zaměřením na vzdušnou akrobacii vyžaduje, stejně jako u ostatních edukátorů, velké nasazení. Neznamena to však, že chce-li být mistrem ve svém oboru, musí se „roztrhat na kousky“. Ba naopak, zvládne-li hned od začátku organizační záležitosti a povede-li žáky k samostatnosti a vzájemné spolupráci, bude se moci naplno těšit svojí práci.

V rámci instruktorového minima představujeme několik poznatků a rad, které mohou být oporou při výuce vzdušné akrobacie na šálách. Vychází ze zásad cirkusové pedagogiky, sociálního cirkusu a osobních zkušeností.

Mezi základní kompetence cirkusového pedagoga patří podle Evropské federace profesionálních cirkusových škol (FEDEC, 2011):

- Dokázat stanovit spolu se skupinou výukové cíle pro všechny i pro jednotlivce.
- Vytvořit si plán práce a organizovat podle něj jednotlivé hodiny.
- Být schopen vést skupinu a jednotlivé žáky k vytyčeným cílům, tak aby naplnili svůj potenciál.
- Sledovat a naslouchat, podávat náležitě zpětnou vazbu.
- Projevovat pozitivní a radostný přístup k výuce.
- Motivovat a podporovat.
- Podporovat vlastní odpovědnost, samostatnost a sebedůvěru.
- Podporovat spolupráci ve skupině, vzájemnou pomoc a důvěru.
- Mít teoretickou i praktickou znalost vyučované disciplíny.
- Nechat prostor pro kreativitu a experimentování žáků.
- Vést k disciplíně.
- Znat bezpečnostní pravidla a opatření pro danou disciplínu a postarat se o jejich dodržování.
- Nadále se vzdělávat, sledovat nové trendy ve výuce i prevenci bezpečnosti.
- Stimulovat zájem žáků o historii a teorii cirkusových umění.

Dobré pedagogy podle Hyttinena (2011) charakterizuje vysoká míra sociální inteligence a přizpůsobivosti. To, že si dokáží zachovat radostný přístup k práci a nestresují se přehnanými nároky, nebo když se jejich plány stoprocentně nevydají. Faktem je, že každý pedagog aplikuje do výuky svůj osobitý styl, který unikátním způsobem oživí výše zmíněné principy.

Jako drobná pomůcka v pedagogickém počínání se osvědčil tzv. trick list – bloček, do kterého si žáci vedou seznam pozic, které již umí, kdy se je naučili, jak jim to dlouho trvalo, jak danou pozici provést atd. Doma si pak do něj dopisují libovolné detaily. „Trick list“ je skvělým pomocníkem, neboť v něm vždy nalezneme oporu. Časem zvládnuté pozice a pády přibývají a pro jejich podobnost mohou splývat. Není-li si tedy žák po měsíci jistý, jak dělal např. „motýla“, zalistuje v sešitku a rázem si ho připomene. Dalším plusem popisování cviků je bezesporu rozvoj vyjadřovacích schopností a upevňování paměťových stop.

## 5.2.2 Struktura vyučovací jednotky

Podle Hyttinena (2011) většině skupin vyhovuje, když má vyučovací jednotka (dále hodina) stálou strukturu, která se pokaždé opakuje. Jako vyzkoušené a dobře fungující uvádí následující rozvržení (uvedena je i přibližná délka jednotlivých bloků): pro lekci trvající 90 min):

### 1) Modifikace pro hodinu trvající 90 minut

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Začáteční kroužek              | 10 min |
| 2. Zahřátí                        | 10 min |
| 3. Protážení a posilovací cvičení | 10 min |
| 4. Pohybová hra                   | 5 min  |
| 5. Cvičení na šále                | 35 min |
| 6. Protážení                      | 15 min |
| 7. Závěrečný kroužek/relaxace     | 5 min  |

### 2) Modifikace pro hodinu trvající 60 minut

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Zahřátí (pohybová hra)         | 5 min  |
| 2. Protážení a posilovací cvičení | 10 min |
| 3. Cvičení na šále                | 30 min |
| 4. Protážení                      | 10 min |
| 5. Závěrečný kroužek/relaxace     | 5 min  |

### 3) Modifikace pro hodinu trvající 45 minut (pro případ aplikace v rámci hodiny školní Tv)

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Rozcvičení         | 10 min |
| 2. Cvičení na šále    | 25 min |
| 3. Protážení/relaxace | 10 min |

Smyslem zařazení úvodního a finálního „kroužku“ je zdokonalování komunikačních dovedností, budování schopnosti naslouchat a přivykání si pozornosti druhých alias „být středem pozornosti“, což je důležité pro zvládnutí trémy (např. během vystoupení). Žáci se posadí či uvelebí na zemi na polštářích (žíněnkách), aby měli relativní volnost pohybu a cítili se příjemně. Pedagog pak vede diskuzi tak, aby se každý člen skupiny dostal ke slovu. Je zcela na něm, kam společné povídání nasměruje, pokaždé může být jiné. Lze se ptát

na historky a zážitky daného dne, zařazovat pantomimické hříčky, mluvit o snech a cílech (ať už v rámci učení se akrobacii nebo obecně), vyprávět o životech či počinech cirkusových umělců, shlédnout na počítači záznam akrobatického vystoupení a následně se o něm bavit atd. Témata volí pedagog podle svých nápadů a vhodnosti pro danou skupinu.

Nemusíme se nechat příliš omezovat doporučeným časem pro jednotlivé bloky. Nic se nestane, když občas protáhneme diskuzi na úkor délky jiného bloku a naopak. Strukturu hodiny bychom však dodržovat měli, neboť jak už bylo zmíněno, je jistotou se kterou žáci počítají, ulehčuje nám organizaci a pokud chceme nachystat nějaké překvapení, bude o to výraznější.

Zahřátí, rozcvičení a posilování připravuje jak fyzicky tak psychicky na hlavní tréninkovou část a minimalizuje riziko zranění. Podle Leach (2010) se dá za dostatečný „warming-up“ považovat činnost, u které se začneme potit. Velmi vhodné je zařazování pohybových her - jako součást zahřátí či na samotný konec rozcvičky. Záměrně pracujeme s kontaktními a důvěrovými hrami, neboť posilují skupinového ducha a pozitivní vztahy. Pozornost věnujeme kloubní mobilizaci, především ramennímu kloubu. Posilování na závěr rozcvičení přispívá ke zvyšování svalové síly a vytrvalosti. Opětovné nabuzení zejména kardiorepiračního a nervosvalového systému je jakousi tečkou za rozcvičkou, která vyladí tělo k požadavkům následující aktivity. Na rozvoj flexibility se zaměřujeme až během závěrečného protažení, kdy je pohybový aparát dostatečně zahřátý a může dojít k hlubšímu strečinku bez rizika poranění.

Při cvičení na šále je vhodné pokaždé zařadit opakování a procvičování pozic z předešlých hodin. Buduje to kontinuitu ve výukovém procesu a prohlubuje paměťovou stopu dané pohybové sekvence, což je velice důležitá schopnost především z hlediska bezpečnosti.

Hlavní náplň pak závisí na cíli dané výukové hodiny (učení se novým figurám/pádům, tvorba návazností a choreografií, improvizace, vytrvalostní trénink, zábava a hry na šále, kruhový trénink, příprava vystoupení etc.). Žáky vedeme k aktivnímu přístupu nejen v pozici žáka, ale i jako asistentů, kdy si navzájem pomáhají - poskytují si dopomoc, napovídají si a kontrolují u druhých správnost provedení daných cviků.

Krátká relaxace může předcházet závěrečnému kroužku, nebo jí lze hodinu uzavřít. Slouží ke zklidnění, reflexi a opětovnému sblížení skupiny. V rámci zlepšování naší profesní praxe dáváme čas od času žákům prostor pro vyjádření zpětné vazby. Technik existuje celá řada, opět záleží jen na nás, kolik času chceme „feedbacku“ věnovat. Na konec školního roku či v pololetí si můžeme připravit krátký dotazník tipu:

„Proč se mi líbí cvičení na šálách?“

„Co se mi na hodinách líbí?“

„Co se mi na hodinách nelíbí?“

„Kdybych byl/byla učitel/ka zavedla bych:“

Můžeme si o našich pocitech povídat nebo je vyjádřit skze mimiku. Hodnotit spokojenost se dá i pomocí „teploměru“, tedy zdvižením paže do výšky, která odpovídá „teplotě“, jež v nás „zažehla“ daná hodina atd. Vzhledem k tématice cílené zpětné vazby odkazují na publikaci Reitmayerové & Broumové (2007).

V rámci hodin školní tělesné výchovy lze vybrat jen určitou z výše jmenovaných částí, která se aplikuje jako zpestření.

#### 5.2.2.1 Hudba

Hudba je nedílnou součástí „vzdušného tance“ a zároveň vhodným doprovodným prostředkem při výuce, především dokážeme-li ji cíleně aplikovat. Hudba ovlivňuje emoce a náladu, vytváří pohodovou atmosféru. Pomůže nám, chceme-li žáky nabudit nebo naopak prohloubit relaxaci. Může však i rozptylovat a rušit, proto její užívání nemusí být pravidlem. Důležitý je správný výběr hudby vzhledem k aktivitě, u níž bude použita. Hyttinen (2011) doporučuje vybírat pro žáky méně známé melodie např. hudbu z jiných kultur či žánrů, aby neevokovala vzpomínky a myšlenky, které máme spojené s námi známými melodiemi. Ovšem nic nelze považovat za dogma. Je třeba vyzkoušet, co bude pro danou skupinu fungovat. Osvědčilo se např. pouštět na rozcvičku muziku, kterou si jako svoji oblíbenou přinesly samy děti.

#### 5.2.2.2 Pravidla

Hned při první hodině je vhodné stanovit pravidla, kterými se budeme řídit v průběhu každého cvičení na šálách. Vlastně se na nich dohodnou všichni dohromady. Každý žák může

nějaké navrhnout a ostatní mají právo se k němu vyjádřit. Pravidla se pak sepíší a vylepí na viditelné místo. Pokud chtějí, necháme žákům čas, aby se nad dalšími pravidly zamysleli doma, a sepíší se až na další hodině. Takto sepsaná pravidla pak každý vlastnoručně podepíše, aby stvrdil souhlas s jejich dodržováním. Rovněž lze stanovit způsob sankce v případě jejich nedodržení. Z pozice pedagoga navrhuje například tato pravidla:

- Vzájemně se podporujeme a pomáháme si.
- Jsme pozorní a tiše, když se cokoli vysvětluje.
- Když mluví učitel či ten, kdo má slovo, ostatní jsou potichu.
- Instrukcím nasloucháme až do konce a nezkoušíme nic předtím, než jsme k tomu byli vyzváni.
- Nové pozice zkusíme nejprve těsně nad zemí.
- Nové pády zkusíme pouze pod dohledem pedagoga, a to tak dlouho, dokud nám je nepovolí provádět samostatně.
- Střídáme se tak, aby všichni měli stejný prostor na šále.
- Nelezu na šálu, cítím-li se vyčerpán/a.
- Legrace může být, ne ale na úkor druhých.
- Žádné handrkování mezi sebou během hodiny.
- Sprostá slova a nadávky neznáme.
- Mobilní telefony a další elektronické přístroje s sebou do hodiny nenosíme.
- Stejně tak přívěsky, náramky, čelenky, visací náušnice apod. před hodinou sundáme.
- Dlouhé vlasy nosíme spletené do copu či v culíku.
- Vhodné oblečení – dlouhé, ne příliš volné kalhoty, tričko kryjící podpaží.
- Atd.

Stanovení pravidel a důslednost při jejich dodržování usnadňuje organizaci skupiny a má velký význam v prevenci úrazů.



### 5.2.2.3 Bezpečnost

V otázce primární bezpečnosti klademe důraz na používání správného materiálu, spolehlivost závěsných systémů a průběžnou kontrolu obou (jak bylo vysvětleno v úvodu této práce). Především u začátečníků vždy používáme žíněnky nebo duchny.

Je důležité upozornit, že rizika vzdušné akrobacie nejsou spojena pouze s pády. Jelikož se jedná o koordinačně náročné cvičení, nováčkům se stává, že se do šály zamotají (nejčastěji kotník). Příčin může být celá řada (např. nedostatečná koncentrace, výpadek paměti, neporozumnění danému pohybu, nervozita – častá při vystoupení). V pozici pedagoga musíme být velmi ostražití a snažit se komplikacím tohoto druhu předcházet. „Zlatým“ pravidlem je zde: „Nové pozice zkusíme nejprve těsně nad zemí“. Máme tak vždy blízko oporu země a nehrozí komplikace. Přes veškerá opatření se může stát, že se žák do šály zamotá ve výšce tak, že není schopen se sám rozmotat a slézt. Nastane tak pro něj velmi nepříjemná a nebezpečná situace. Pro tento případ se doporučuje mít vždy po ruce dostatečně dlouhý žebřík, který by nám umožnil za postiženým vylézt a pomoci mu. Dle prostoru, ve kterém šály zavěšujeme, je důležité si před zahájením výuky stanovit krizový záchranný plán.

Dále je třeba mít na mysli, že při pohybu na šále vzniká třením teplo. Např. rychlým sjezdem dolů, tak při nedostatku kontroly může dojít ke spálení kůže.

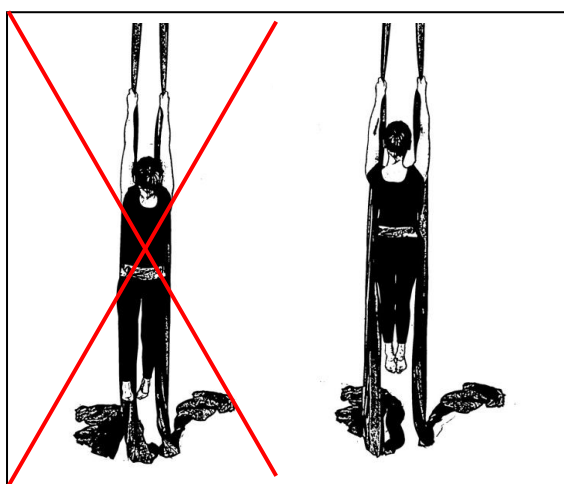
K profesionalitě pedagoga patří i apel na všestranný rozvoj svěřence a předcházení možným svalovým dysbalancím. Vzdušná akrobacie na šálách k nim má totiž při nedostatku vyrovnávacích cvičení sklon. Přirozeně tihneme provádět pozice na naši „šikovnější“ stranu či tak, jak jsme se je prvotně naučili. Z preventivních důvodů je však nutné žáky doslova nutit, aby vše praktikovali na obě strany. Nebude se jim chtít, neboť je bude stát velké usilí přemoci svojí „levost“ či „pravost“.

Připomínáme žákům, že nelezeme na šálu, cítíme-li se vyčerpaní. Učíme tzv. očnímu spottingu, kdy cvičíme ve dvojici tak, že ten co je dole na zemi, sleduje cvičícího kamaráda a kontroluje, zda provádí pohyby správně. Samozřejmě si musí předem říci, na jakou figuru se chystají.

Vyzdvihujeme, že do výuky vzdušné akrobacie lze zapojovat žáky od mladšího školního věku, pouze však žáky zdravé – s dostatečnou kvalitou svalového systému, bez oslabení kardiovaskulárního systému, neuropsychických onemocnění (např. epilepsie)

a očních poruch (především těch, která jsou citlivá na změnu tlaku), u diabetiků a žáků zařazených do zdravotní Tv doporučujeme konzultaci s lékařem.

Z hlediska podpůrně pohybového aparátu věnujeme specifickou pozornost při disciplínách vzdušné akrobacie ramennímu kloubu. Bernasconi a Smith (2008) popisují, jak ramena zapojovat a dbát o správnou pozici, aby nedošlo k jejich poranění. Při cvičení na šále jsme po většinu času ve visu. Pokud se vyvěsíme zcela pasivně, způsobí váha našeho těla výrazné protažení vazů a svalových úponů, které jsou funkční součástí ramenního kloubu. Toto protažení může být při častém opakování patogenní. Proto je třeba dbát na aktivní zapojování náležitých svalů (m. rhomboideus především), které ramenní kloub stabilizují.



Obrázek 4. Nesprávný a správný vis.

První přeškrtnuté vyobrazení představuje nesprávnou pozici, kdy dochází k přílišnému vyvěšení z ramen. Druhé vyobrazení znázorňuje správně zpevněnou pozici, kdy stahujeme lopatky k sobě).

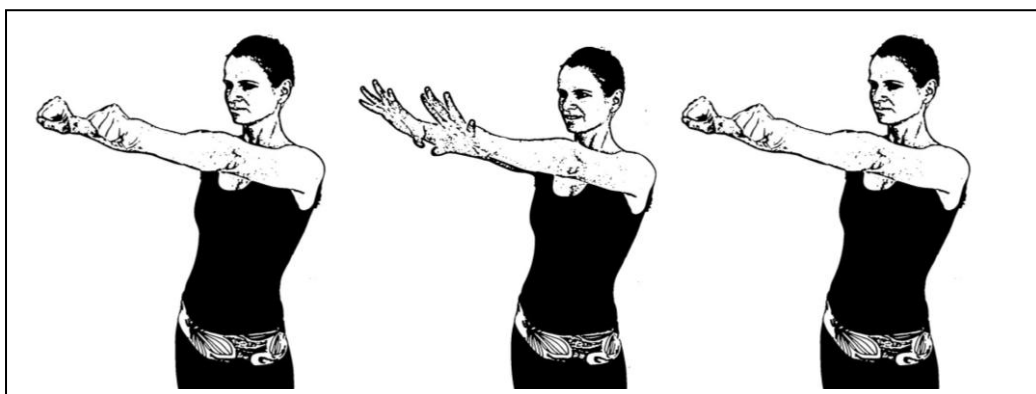
### 5.2.3 Specifické rozcvičení rukou

Následující cviky slouží k zahřátí svalů, vazů a kloubů rukou a předloktí. Připravují ruce na cvičení na šále, které vyžaduje specificky pevný stisk a vytrvalost v něm. Obecně u těchto cviků platí, že se provádějí opakovaně až do hřejivého pocitu ve svalech či mírné únavy. U krouživých pohybů zaměřených na mobilizaci kloubů je počet opakování od 10 a více.



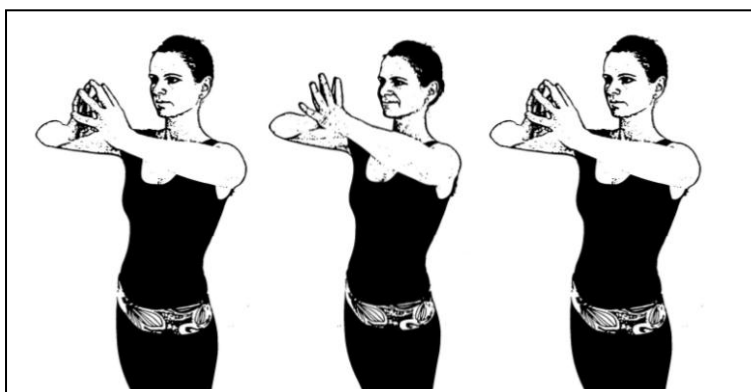
Obrázek 5. **Kočí drápy**

Ohýbáme a propínáme články prstů. „Jako když kočka zatíná drápy“.



Obrázek 6. **Zatínání prstů v pěst**

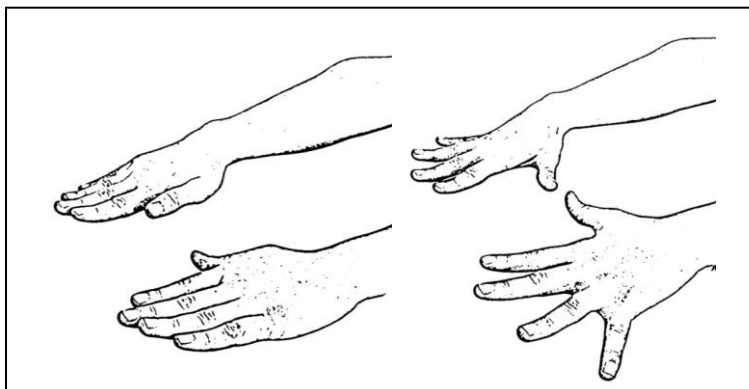
Střídavě zatínáme prsty v pěst a propínáme.



Obrázek 7. **Přetlačování prstů**

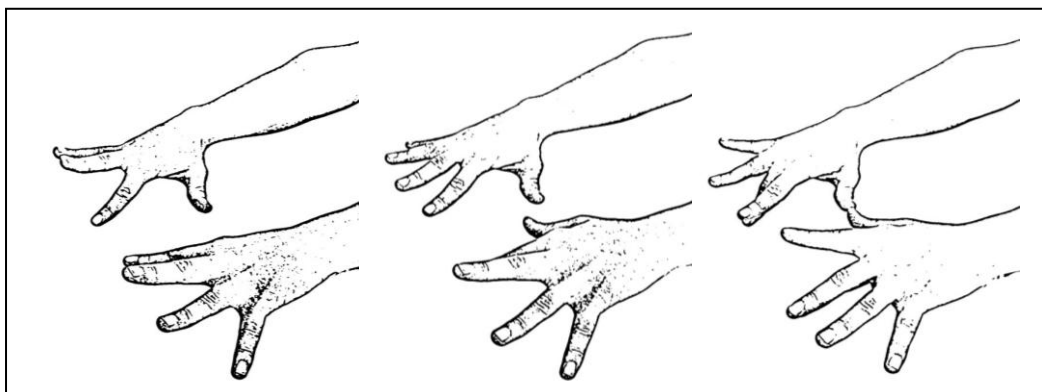
Spojíme bříška prstů obou rukou a tlačíme jimi proti sobě tak, že vyvíjíme tlak. Lokty jsou ve výšce ramen. Posléze prsty a dlaně protáhneme – přitiskneme prsty k sobě, zatímco dlaně se navzájem nedotýkají, naopak se snažíme o to, aby úhel mezi nimi byl co nejotevřenější.

V další fázi střídáme tyto dva pohyby (prsty od sebe – prsty u sebe) tak, že se naše ruce podobají „pulzujícímu srdci“.



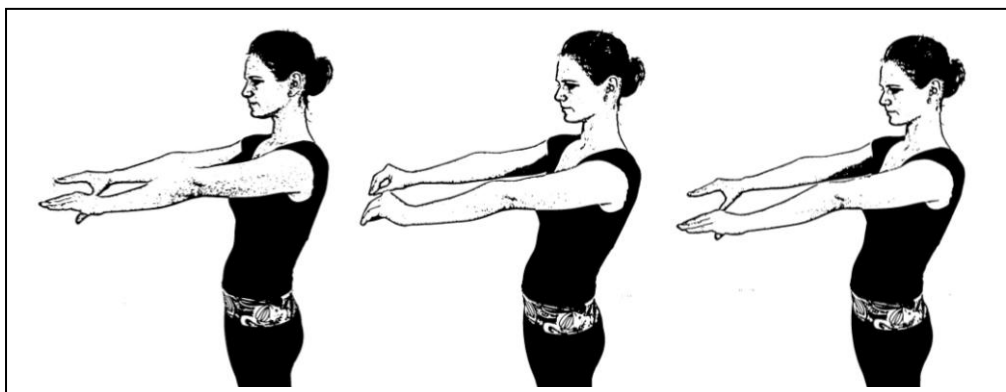
Obrázek 8. **Blány**

Rozevíráme prsty na rukou od sebe a k sobě.



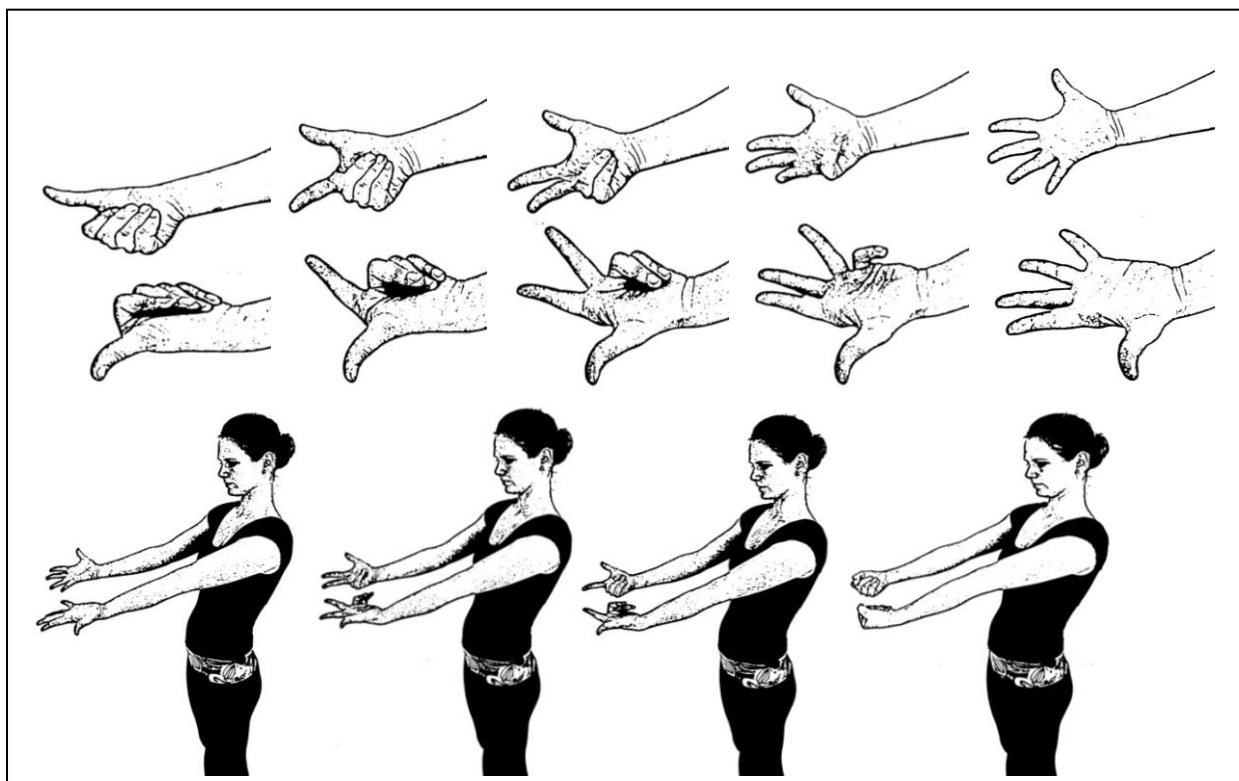
Obrázek 9. **Hraní na piano**

Rozevřeme prsty od sebe a střídavě jimi pohybujeme nahoru a dolů.



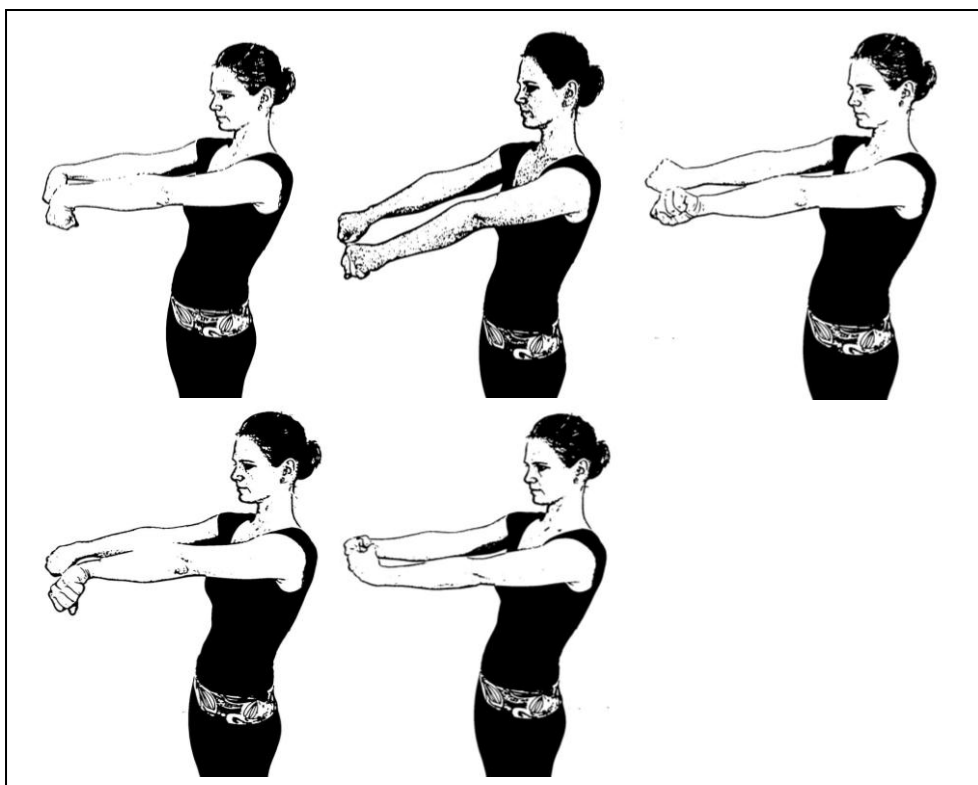
Obrázek 10. **Špetka**

Spojíme prsty k sobě (kromě palce) a střídavě je spojujeme s palcem do „špetky“ a opět je oddalujeme. Paže jsou propnuté.



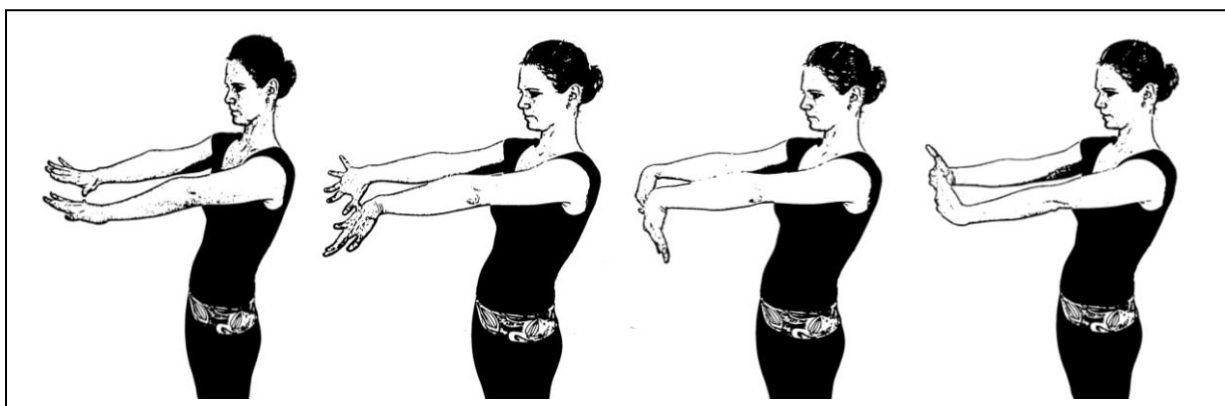
Obrázek 11. Vějíř

Ruce máme v pěst a od palce začneme propínat jeden prst po druhém („rozvíjet“). Poté je opět od malíku „zavíjíme“ zpět.



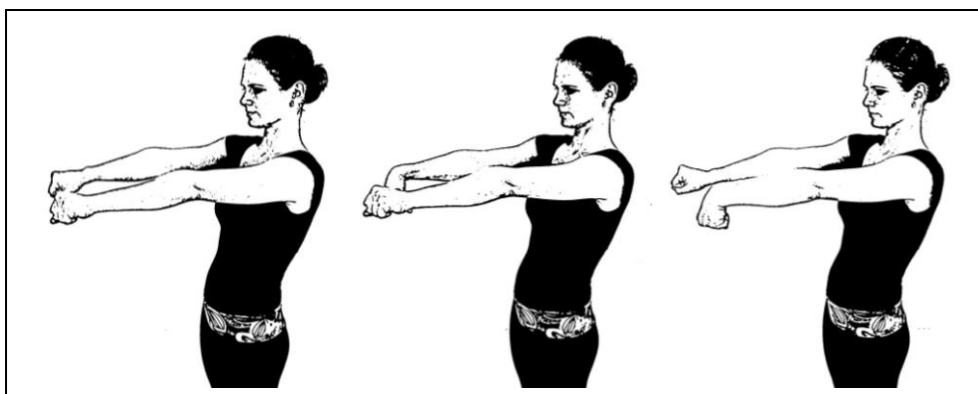
Obrázek 12. **Kroužky zápěstím s rukama v pěst**

Ruce máme v pěst a provádíme kroužky zápěstím na jednu stranu, posléze na druhou stranu.



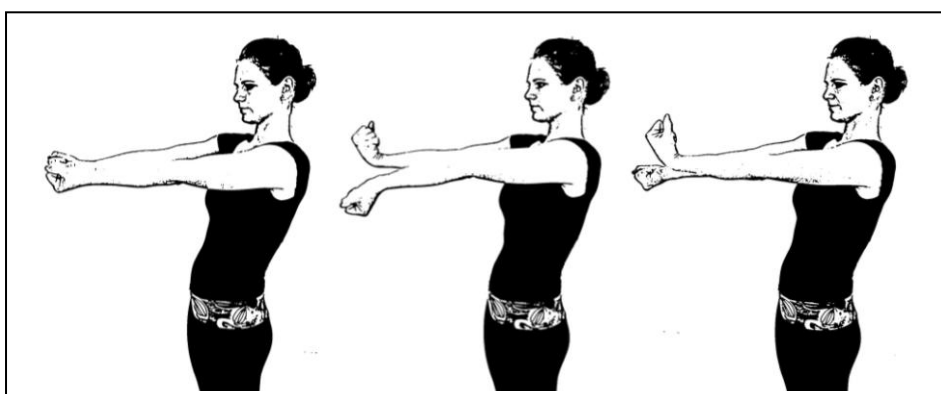
Obrázek 13. **Kroužky zápěstím s propnutými prsty**

Prsty na ruce máme propnuté a provádíme kroužky zápěstím na jednu stranu, posléze na druhou stranu.



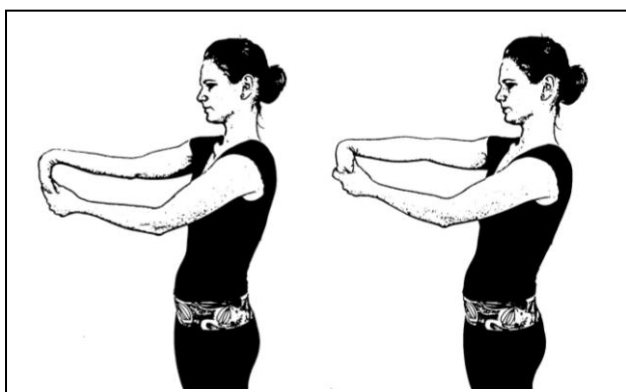
Obrázek 14. **Pohyby pěstí nahoru a dolů (hřbet ruky směrem vzhůru)**

Paže máme propnuté, ruce v pěst tak, že hřbet ruky směřuje vzhůru. Střídavě ohýbáme dolů a vracíme zpět do propnutí pěst jedné a druhé ruky.



Obrázek 15. **Pohyby pěstí nahoru a dolů (hřbetem ruky směrem dolů)**

Paže máme propnuté, ruce v pěst tak, že hřbet ruky směřuje dolů. Střídavě ohýbáme nahoru a vracíme zpět do propnutí pěst jedné a druhé ruky.



Obrázek 16. **Protážení předloktí**

První variantou je uchopit ruku protahované paže za prsty tak, že dlaň je vytočená směrem od těla. Paže je propnutá či mírně pokrčená v lokti a prsty přitahujeme směrem k tělu

do pocitu protažení předloktí. Druhou variantou je uchopit ruku protahované paže za prsty a hřbet ruky tak, že dlaň je vytočená směrem k tělu. Paže je propnutá a prsty přitahujeme směrem k tělu do pocitu protažení předloktí.

## 5.2.4 Pozice a cviky prováděné ze země

Tuto kapitolu tvoří zásobník specifických cviků s využitím šály. Zařazujeme je buď na začátku hodiny v rámci rozvíčky, nebo na konci hodiny jako posilovací cvičení. Jedná se o pohyby, kterými rozvíjíme sílu a osvojujeme si základní pohybové vzorce. Začátečníky je třeba upozornit, že u převrácených pozic hlavou dolů se zvyšuje žilní návrat a prokrvení hlavy. Změna tlaku může způsobit zabělení před očima či mdlobu.

Grafická vyobrazení složitějších pozic doplňuje stručný popis daného cviku. Přidaný symbol slouží pro přehlednost a snazší využití v praxi.

Významy symbolů:



Posilovací cvičení



Mobilizační/protahovací cvičení



Zahřívací cvičení



Pozor následuje pád!



Touto pozicí pád končí.



Začátečníci



Středně pokročilí

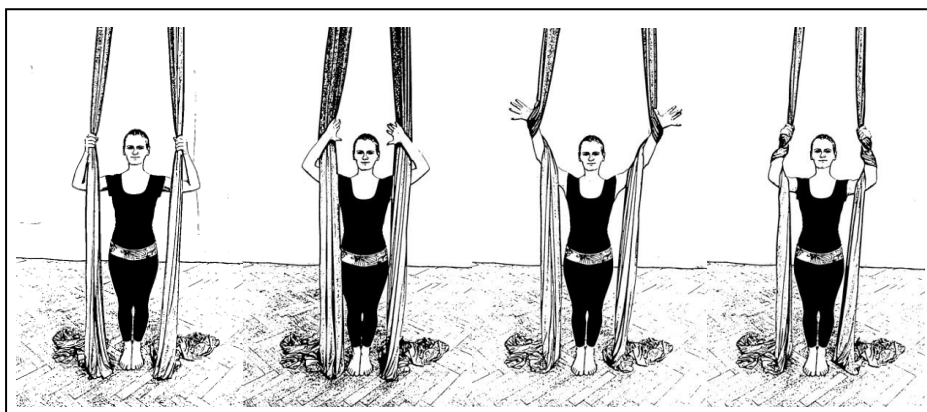


Pokročilí



Vzhledem k symbolům doplňujeme, že v podstatě veškeré pozice a cviky na šále lze považovat za zahřívací a posilovací, neboť vyžadují svalovou práci. Cviky doplněné symbolem ohně tedy doporučujeme přednostně jako zahřívací (před cviky jinými), neboť jsou pro svou jednoduchost provedení vhodné a šetrné pro postupné zahřívání a přípravu svalů v úvodu hodiny. Cviky vyzdvihnuté jako posilovací patří k silově náročnějším pohybům, přednostně tedy rozvíjí schopnosti silové. Případně jejich opakováním rozvíjíme silovou vytrvalost v klíčových pohybech.

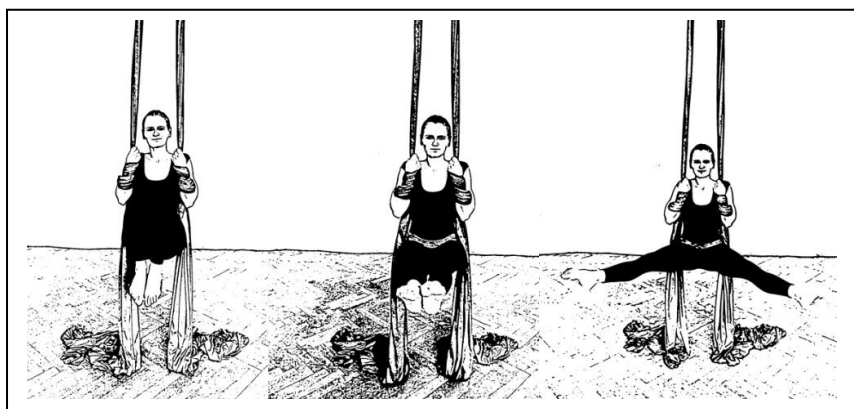
#### 5.2.4.1 Pozice ze stoje s omotaným zápěstím



1

Obrázek 17. Omotání zápěstí

Rozdělíme od sebe dva pruhy šály a stoupneme si mezi ně tak, abychom je měli před rameny. Jako bychom chtěli šály obejmout (zvnějšku) dvakrát omotáme zápěstí a stiskneme šálu rukama. POZOR: Častou chybou je omotání v opačném směru, kdy na začátku máme šálu za zády a omotání provádíme bez očního kontaktu.

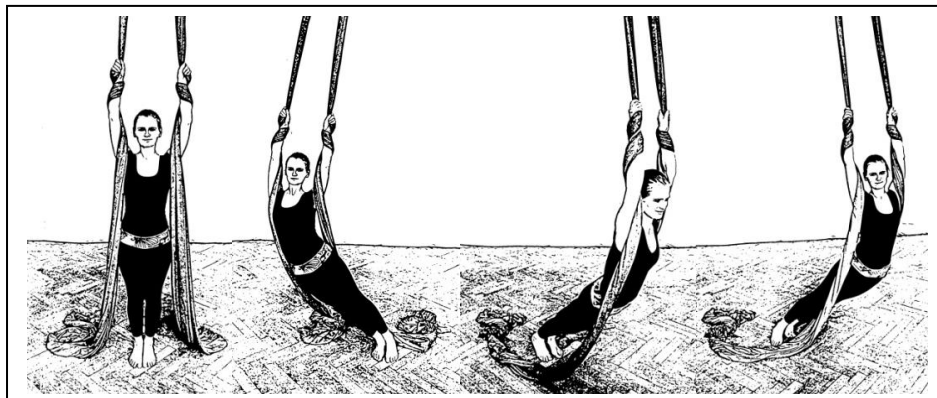


1



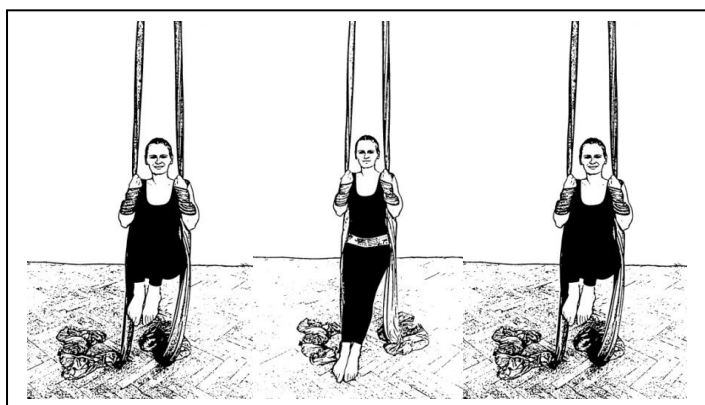
Obrázek 18. Výdrž ve visu

Možné varianty u dolních končetin: pokrčené nohy, v přednožení, v roznožení. Můžeme přecházet z jedné pozice do druhé, s tím, že v každé vydržíme např. 5 s. Paže jsou pokrčené, lokty tiskneme ke hrudi.



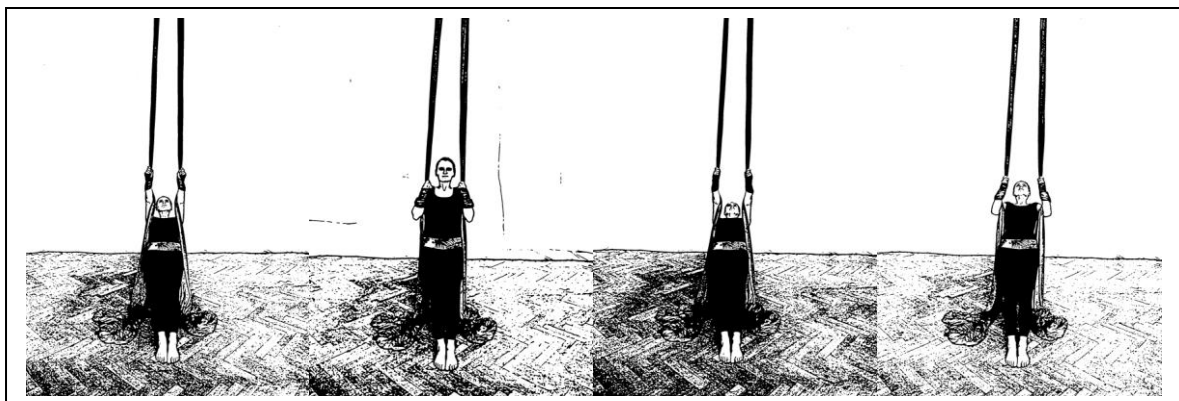
Obrázek 19. **Vrtule**

Vyvěsíme se do šály (pozor na správnou pozici ramen) a tělem opisujeme kroužky. Plosky chodidel stojí na zemi a tvoří střed kruhu.



Obrázek 20. **Propínání dolních končetin**

Střídáme přitahy kolen k hrudníku a propínání dolních končetin směrem k zemi. Paže jsou pokrčené v loktech.

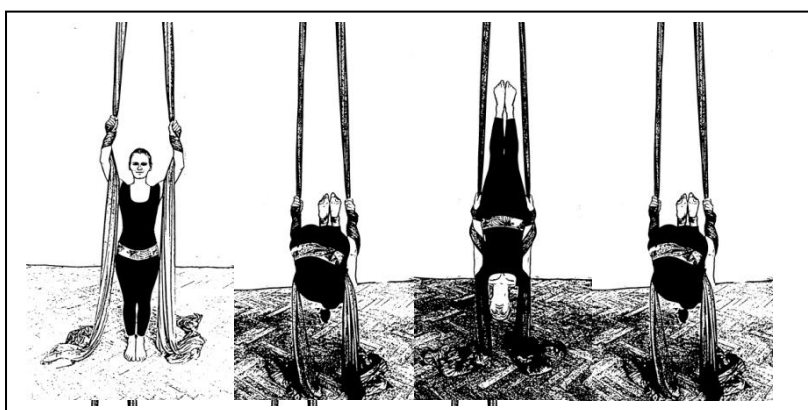


1



Obrázek 21. **Přítahy paží v zavěšeném lehu**

Obtížnost je dána úhlem. Čím více klesneme do lehu, tím náročnější je přítah. Tělo je zpevněné a rovné „jako deska“.

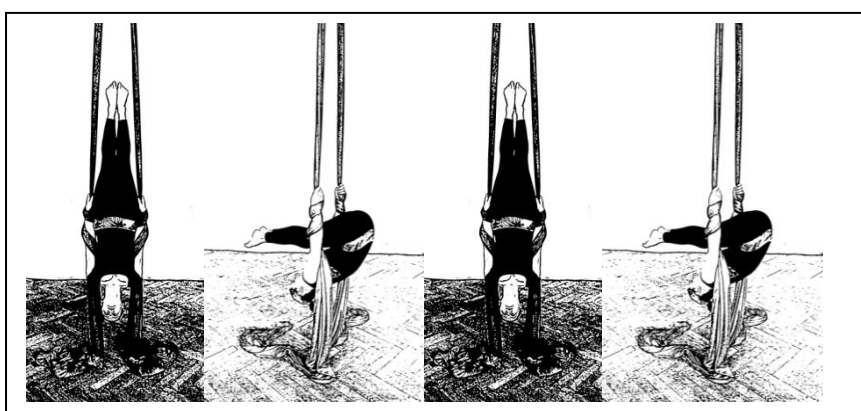


1



Obrázek 22. **Propínání dolních končetin hlavou vzhůru**

Přetočíme se s lehkým odrazem vzad (jako bychom chtěli udělat kotoul vzad) do visu hlavou dolů s pokrčenými dolními končetinami. Střídavě dochází k propnutí a krčení.

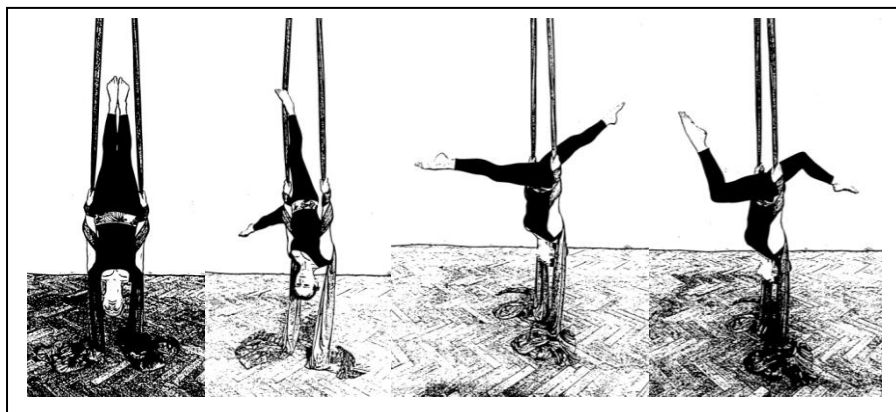


1

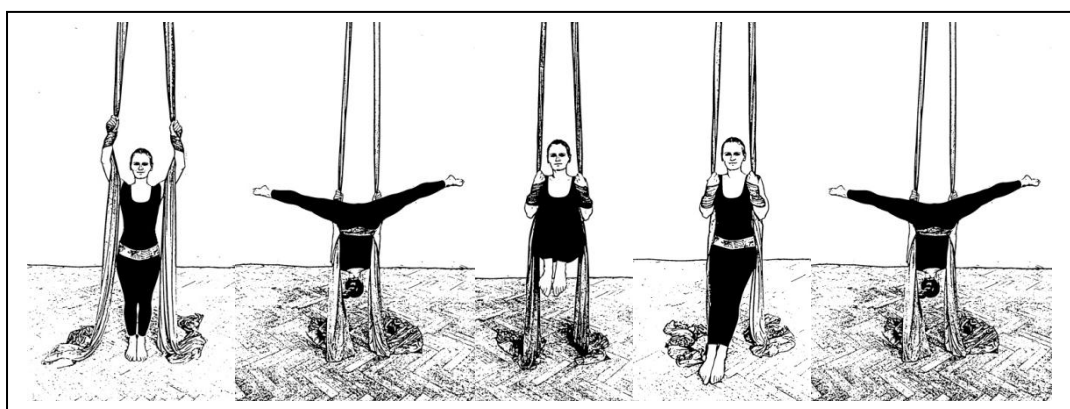


Obrázek 23. **Sklapovačky hlavou dolů**

Z visu hlavou dolů s propnutými dolními končetinami přibližujeme končetiny k hrudníku a opět je vracíme zpět. „Jako bychom chtěli políbit vlastní koleno“. Volíme různý počet opakování.

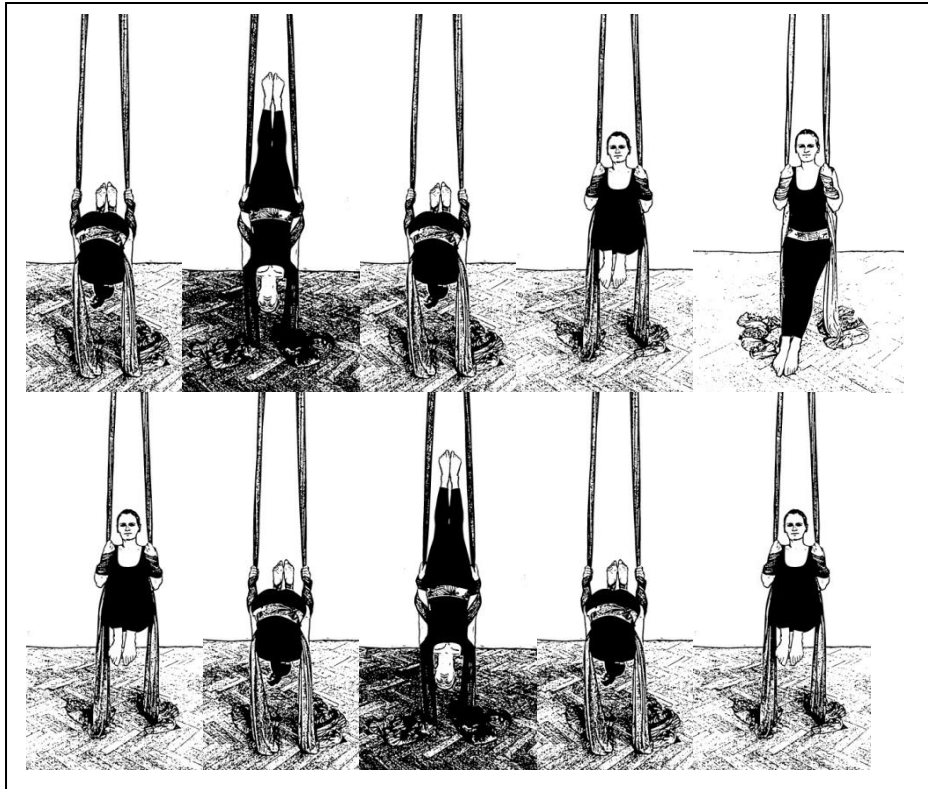


Obrázek 24. Varianty protažení nohou z visu hlavou dolů



Obrázek 25. Posilování s přetáčením do roznožení (bez doteku země)

Ze stoje mezi šálami se přetočíme směrem vzad do visu hlavou dolů s roznožením. Poté se přetočíme vpřed do visu s pokrčenými pažemi a dolními končetinami, propneme končetiny směrem k zemi, země se však nedotýkáme a opět se přetočíme vzad do visu hlavou dolů s roznožením. Takto opakujeme několikrát bez doteku země.

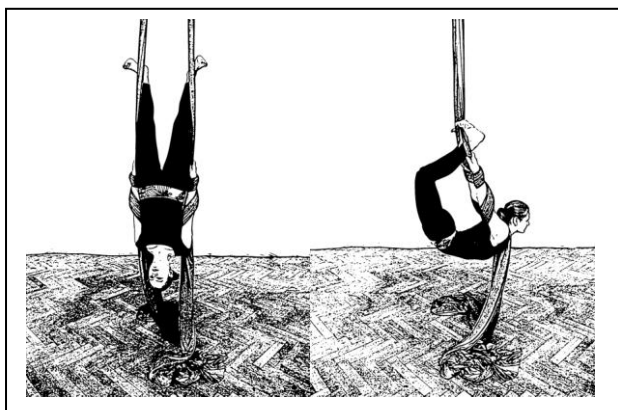


2



Obrázek 26. Posilování s přetáčením bez doteku země

Z visu hlavou dolů s pokrčenými dolními končetinami propneme končetiny směrem vzhůru, opět je pokrčíme a přetočíme se vpřed do visu s pokrčenými končetinami. Propneme dolní končetiny směrem k zemi a opět je pokrčíme. Další sérii započneme přetočením vzad do visu s hlavou dolů. Takto opakujeme několikrát bez doteku země.

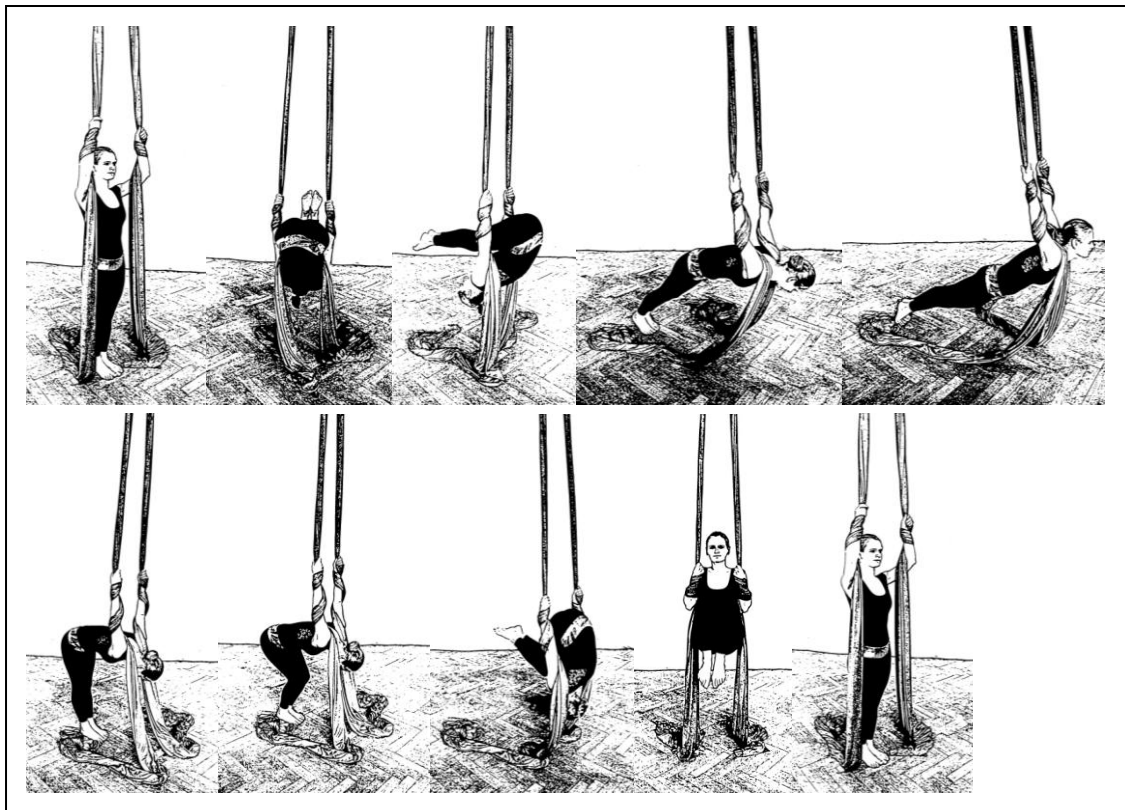


1



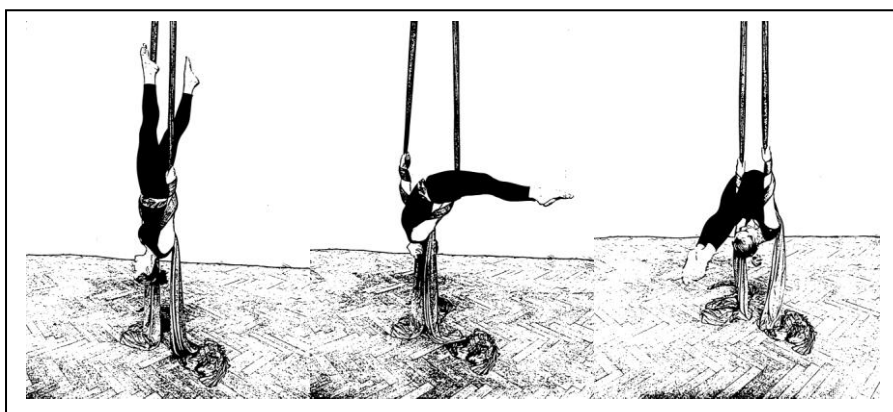
Obrázek 27. Zádový oblouk

Ve visu hlavou dolů s propnutými dolními končetinami flexujeme nohy a zezadu se jimi opíráme o šálu. Poté protlačujeme pánev a břicho směrem k zemi (prohýbáme se v zádech), flexované nohy se pomalu po šále přibližují k rukám.



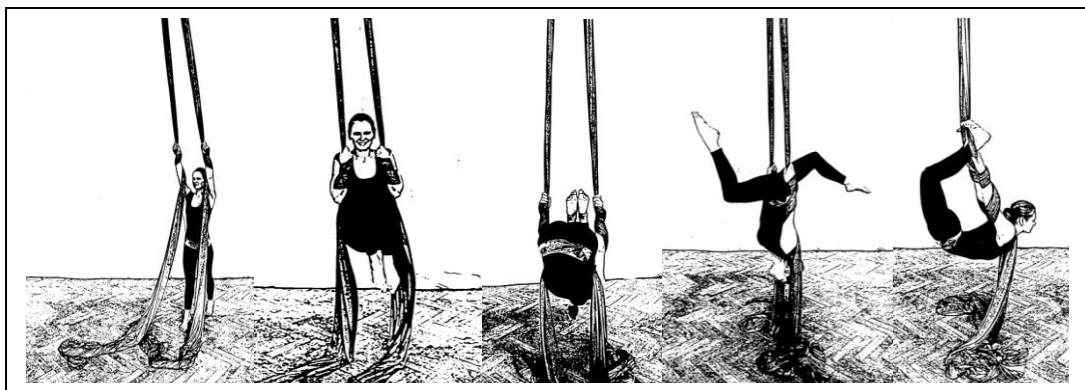
Obrázek 28. **Kočí protažení**

Ze stoje mezi šálami se odrazem vzad přetočíme do visu hlavou dolů, propneme dolní končetiny a necháme přistát špičky nohou na zem. Protlačujeme pánev směrem dolů, zároveň „otevíráme“ hrudník a zvedneme bradu, pohled směřuje vzhůru (prohnutí v zádech). Při návratu z pozice přeneseme pánev vzad a nahoru tak, že stojíme na nohou a dolní končetiny jsou propnuté. Lehkým pokrčením a odrazem se přetočíme zpět do stoje.



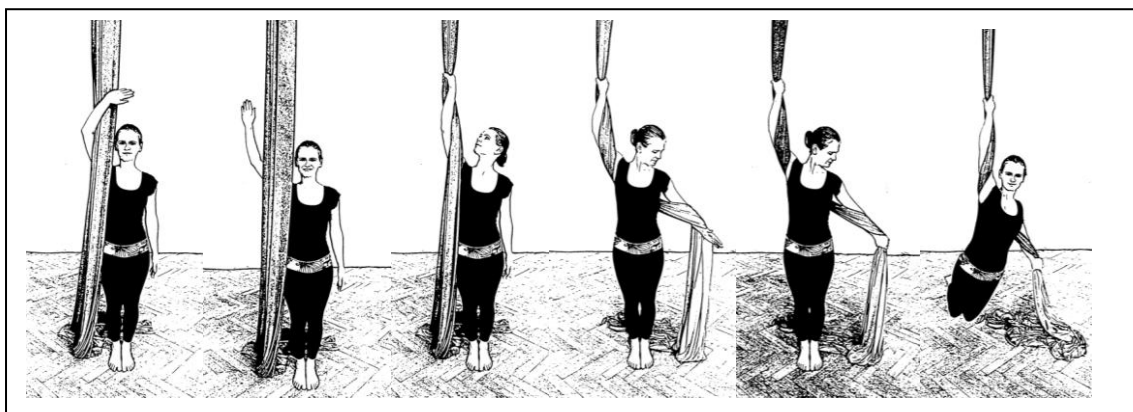
Obrázek 29. **Obětí šály nohama**

Z visu hlavou dolů s propnutými dolními končetinami lehce roznožíme, obejmeme šálu končetinami tak, že šála je mezi stehny, poté necháme nohy klesnout. Nabízí se dvě varianty – stehny směrem vzhůru/stehny směrem k zemi.



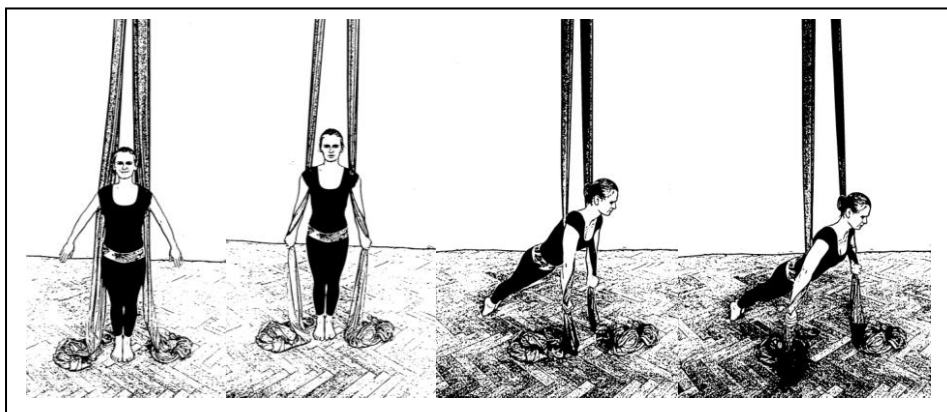
Obrázek 30. **Houpání se**

Houpat se můžeme v mnoha různých pozicích.



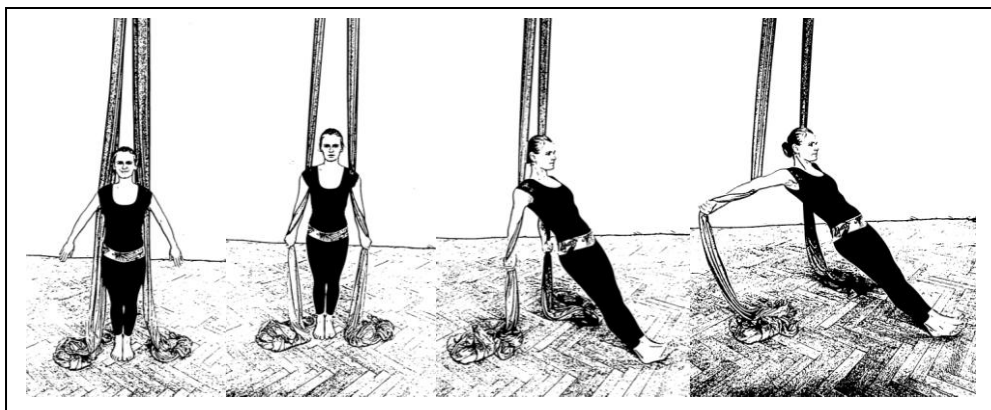
Obrázek 31. **Zavěšení se**

Důležité je udržet pevné a propnuté paže. V této pozici se lze houpat, dělat otočky atd.



Obrázek 32. **Nalehnutí vpřed s omotáním paží vzad**

Jedenkrát omotáme rukama šálu směrem vzad a stiskneme ji. Zpevníme celé tělo a pomalu nalehneme vpřed, břichem směrem k zemi. Nohy se opírají o nártý, paže jsou napnuté a míří k zemi. Dle silových možností rozevíráme paže od sebe a opět svíráme.

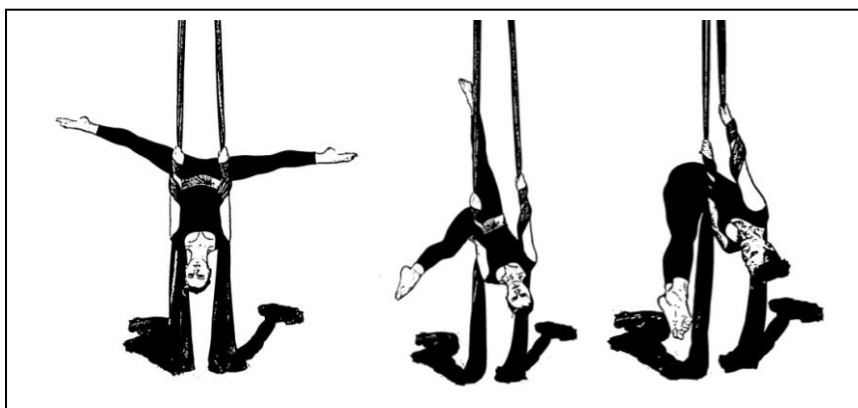


2



Obrázek 33. Nalehnutí vzad s omotáním paží vzad

Jedenkrát omotáme rukama šálu směrem vzad a stiskneme ji. Zpevníme celé tělo a pomalu nalehneme vzad, břichem směrem vzhůru. Dolní končetiny se opírají o paty, paže jsou propnuté a míří k zemi. Dle silových možností rozevíráme paže od sebe a opět svíráme.



2

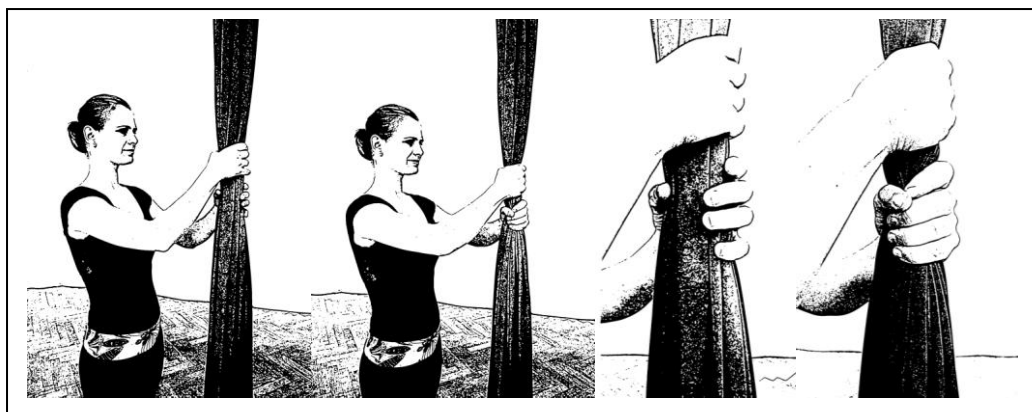


Obrázek 27. Přinožení bokem

Z visu hlavou dolů s roznožením pomalu přisouváme pravou nohu k levé a (posléze naopak). Je třeba udržet sevřený úhel mezi hrudníkem a končetinami a neoddlít boky od šály.



#### 5.2.4.2 Pozice ze stoje bez omotaného zápěstí

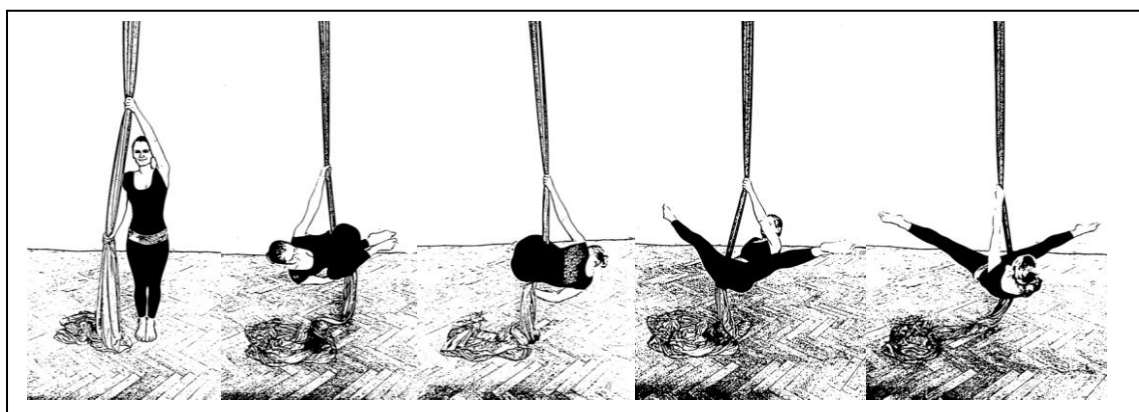


1



Obrázek 28. Mačkání šály

Střídavě mačkáme a uvolňujeme šálu rukama. Návčik stisku a zahřátí rukou.

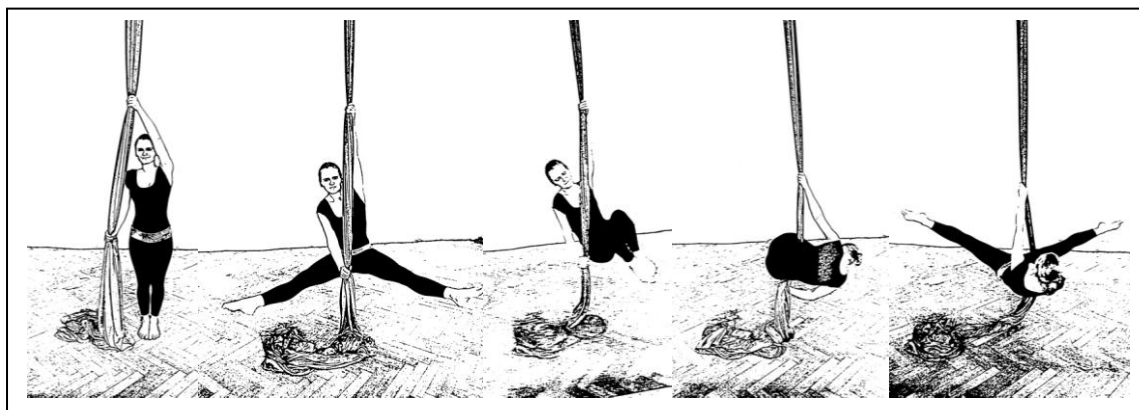


2



Obrázek 29. Nalehnutí bokem s roznožkou

Ze stoje s uchopením šály jednou rukou níže a druhou výše „naskočíme“ na šálu, přičemž spodní ruka zalomí šálu kolem boku. Vrchní paže je propnutá. Odlepíme vrchní bok od šály a s roznožením se vytočíme břichem vzhůru.

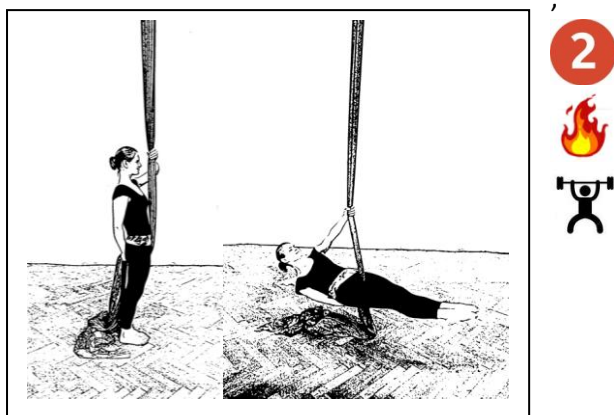


2



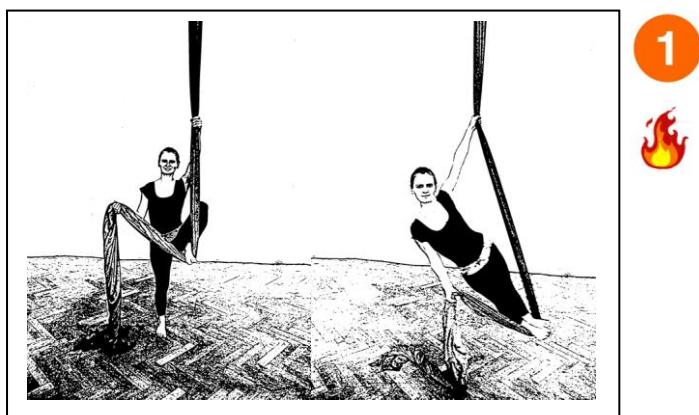
Obrázek 30. Zpevněný vis s roznožením

Ze stoje s uchopením šály jednou rukou níže a druhou výše se zpevněním celého těla se do šály zavěsíme. Zároveň roznožíme a zvedneme dolní končetiny do výše boků. Můžeme pokračovat snožením pokrčených končetin (na straně výše uchopené ruky), nalehnutím bokem na šálu a roznožením.



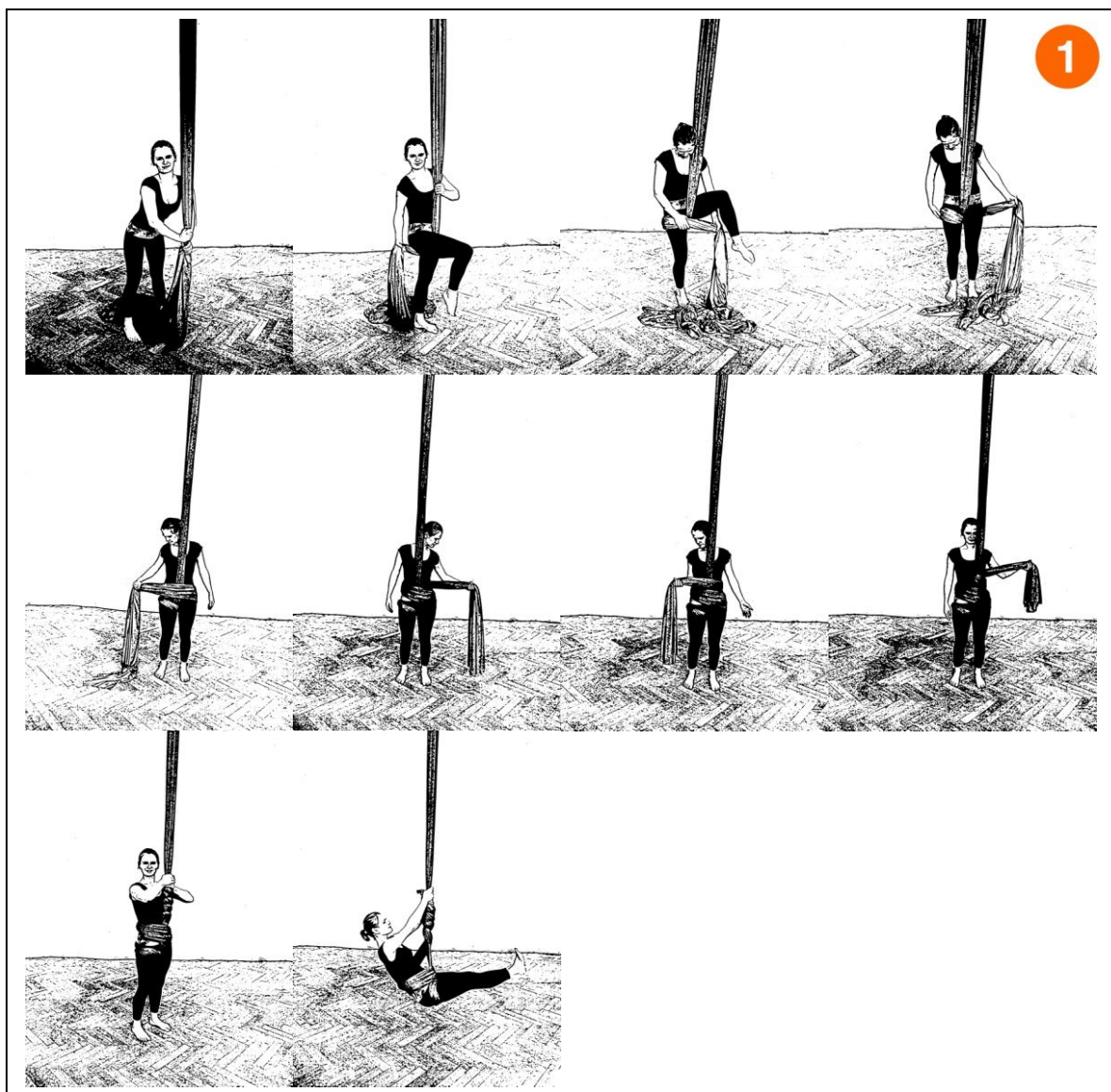
Obrázek 31. **Ocásek**

Provlečeme zepředu šálu mezi stehny a pod hýžděmi ji pevně stiskneme. Druhá ruka se uchopí stoupajícího pruhu šály. Zpevněním celého těla „nalehneme“ na pěst spodní ruky.



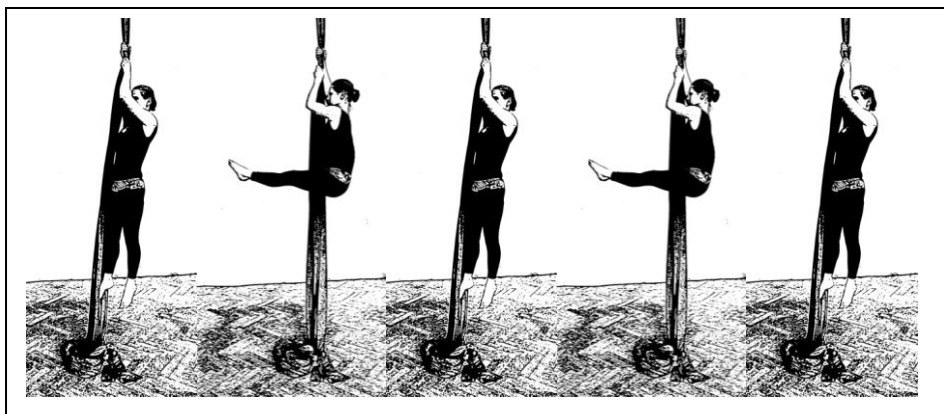
Obrázek 32. **Stoj na šále**

Levou rukou uchopíme nad hlavou stoupající pruh šály, pravou rukou uchopíme klesající pruh šály. Zalomíme šálu o přizvednutou levou nohu, stiskneme šálu pevně rukama a přinožíme pravou nohu.



Obrázek 33. Houpačka „v plenkách“

Stáhneme šálu dolů, aby byla co nejvíce vypnutá. Provléčeme ji z rozkroku spodem okolo jednoho stehna a následně pod druhým stehnem. Následuje jedna otočka kolem zad a další kolem stoupajícího pruhu šály. Stiskneme konec omotávané šály se stoupajícím pruhem a můžeme se sednutím si do „plenek“ houpat.

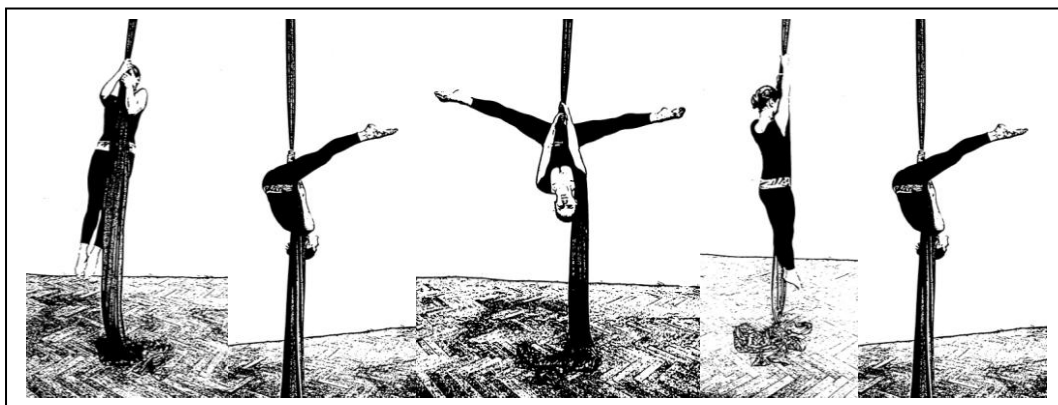


2



Obrázek 34. **Přítahy dolních končetin ve visu**

Opakujeme libovolný počet přítahů.

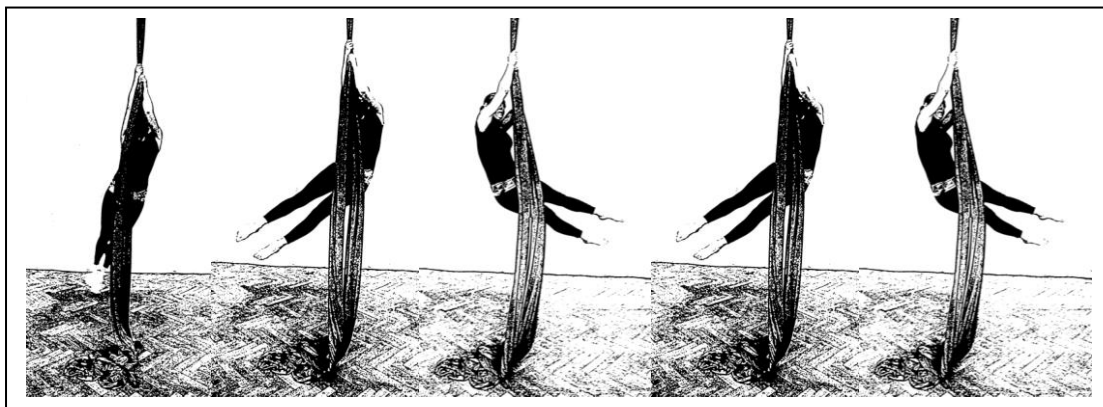


2



Obrázek 35. **Přítahy do roznožení hlavou dolů**

Začínáme z visu s pokrčenými pažemi (jednodušší varianta) či s propnutými pažemi (náročnější varianta). Šálu máme po jednom boku (ne mezi končetinami) a zvedáme pánev do výšky rukou. Paže se propnou a roznožíme. Několikrát opakujeme s tím, že vystřídáme horní ruku.



2

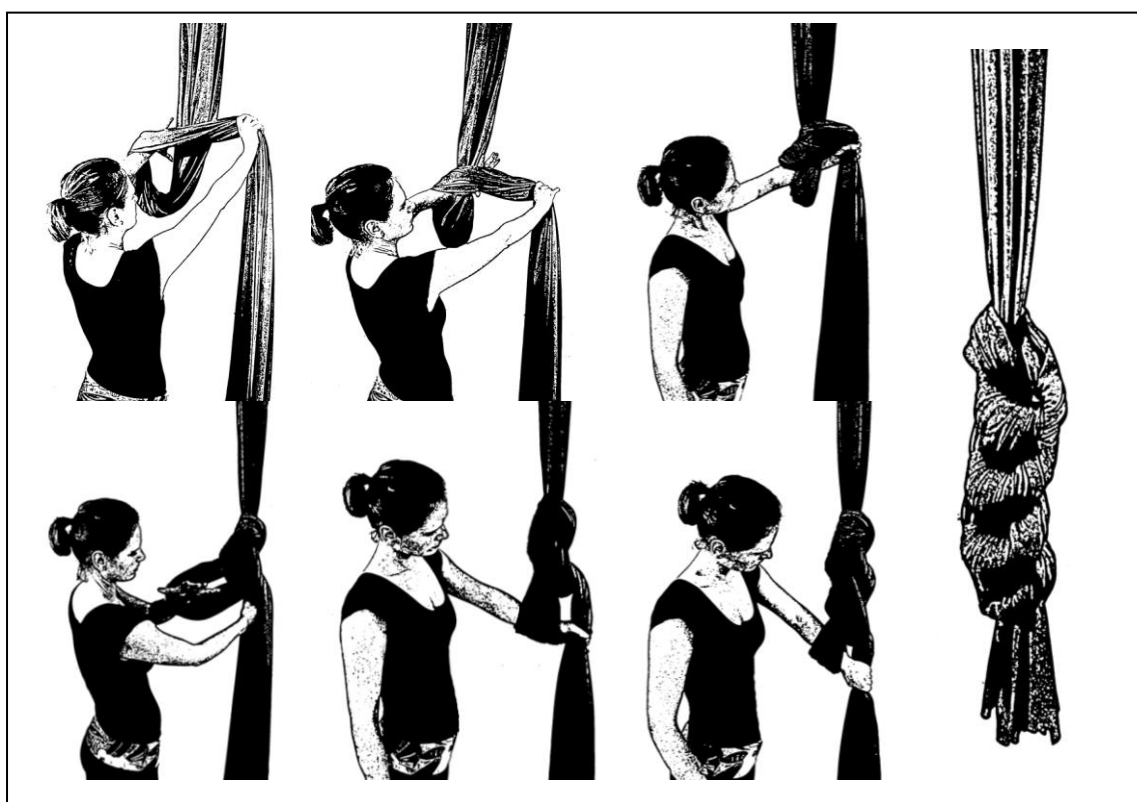


Obrázek 36. **Dynamické kyvadlo**

Z visu v propnutých pažích rozhoupeme nohy ze strany na stranu. Setrváme dle výdrže.

#### 5.2.4.3 Pozice z vánočky

Následující pozice jsou vhodné především pro začátečníky. Provádíme je nízko nad zemí a jsou méně náročné, protože váha našeho těla spočívá na vytvořeném uzlu, kterému pro svou podobu přezdíváme vánočka či cop. Poskytují tak podmínky pro úvodní seznámení s pohybem na šále a průpravný nácvik určitých poloh.



Obrázek 37. Vázání vánočky

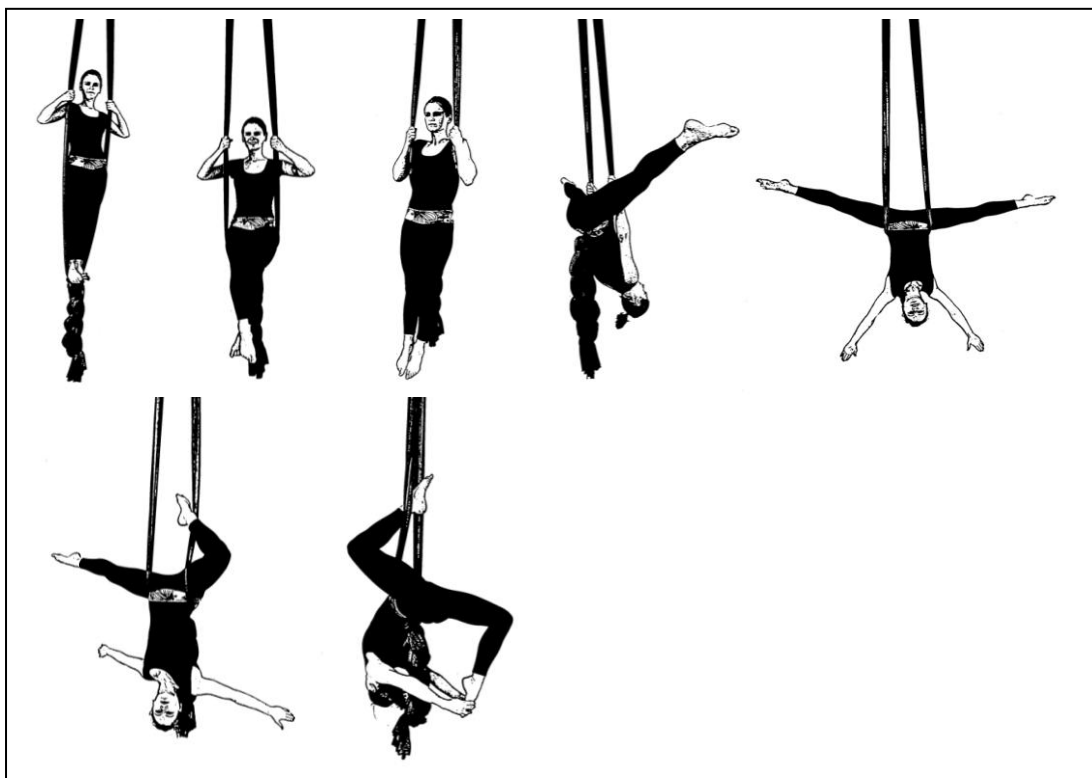
Protahujeme volný pruh šály tvořícím se okem, dokud ho celý neprovážeme.



1

Obrázek 38. Snadné vylezení na vánočku

Nejdříve rozevřeme jedno z ok vánočky a stoupneme do něho nohou. Poslouží nám jako schůdek pro vylezení. Poté rozdělíme dva pruhy šály od sebe, každý uchopíme jednou rukou a vytáhneme se vzhůru.

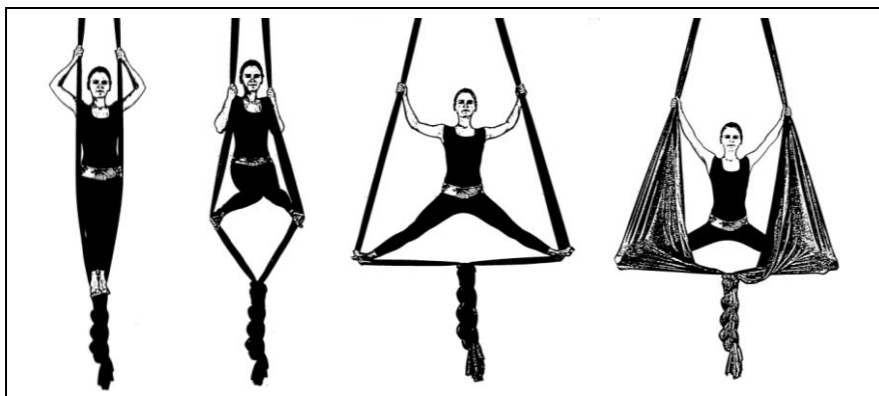


1



Obrázek 39. Varianty visu hlavou dolů

Ze stoje na vánočce pokrčíme končetiny a sedneme si (jako na houpačce). Chytíme stoupající pruhy šály rukama, propneme dolní končetiny a necháme „vyklouznout“ hýždě (jako bychom chtěli slézt). V momentě, kdy vánočka „vyklouzne“ do výše beder, převrátíme se vzad hlavou dolů a současně roznožením se zapřeme stehny o šálu. Můžeme pustit ruce, pokrčit jednu dolní končetinu a zapřít ji o stoupající pruh šály či chytit rukama nárt volné nohy.

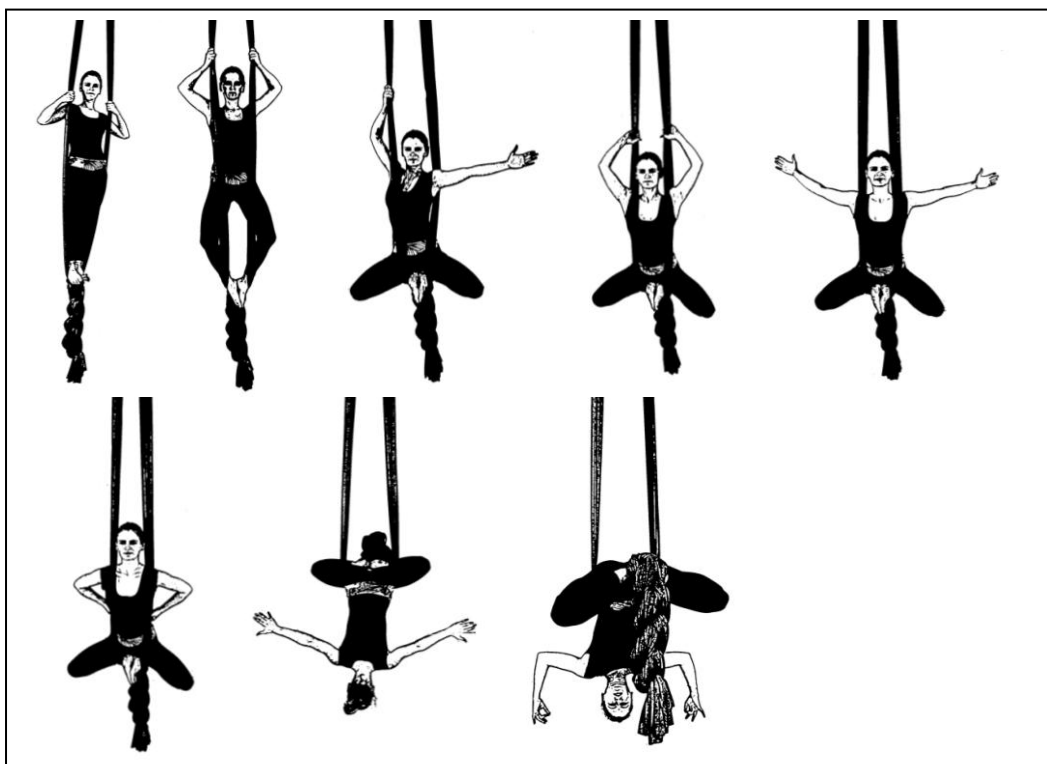


1



Obrázek 40. **Trojúhelník**

Ze stoje na vánočce se přizvedneme rukama a roztáhneme šálu nohama do stran. Lze provést variantu s rozevřenější šálou.

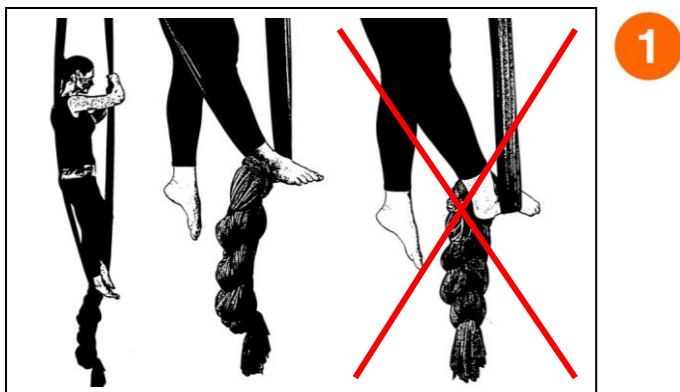


1



Obrázek 41. **Jogín vzhůru nohama**

Ze stoje na vánočce podřepneme tak, že rozevřeme kolena a šála nám zůstane vepředu na tříslech. Prostrčíme dopředu nejprve jednu ruku a poté druhou. Stoupající pruhy šály nám zůstanou za zády a lehce se do nich zapíráme. Je možné uvolnit obě ruce. Poté se chytíme stoupajících pruhů šál v úrovni pasu a přetočíme se vpřed.



Obrázek 42. **Správný a nesprávný stoj**

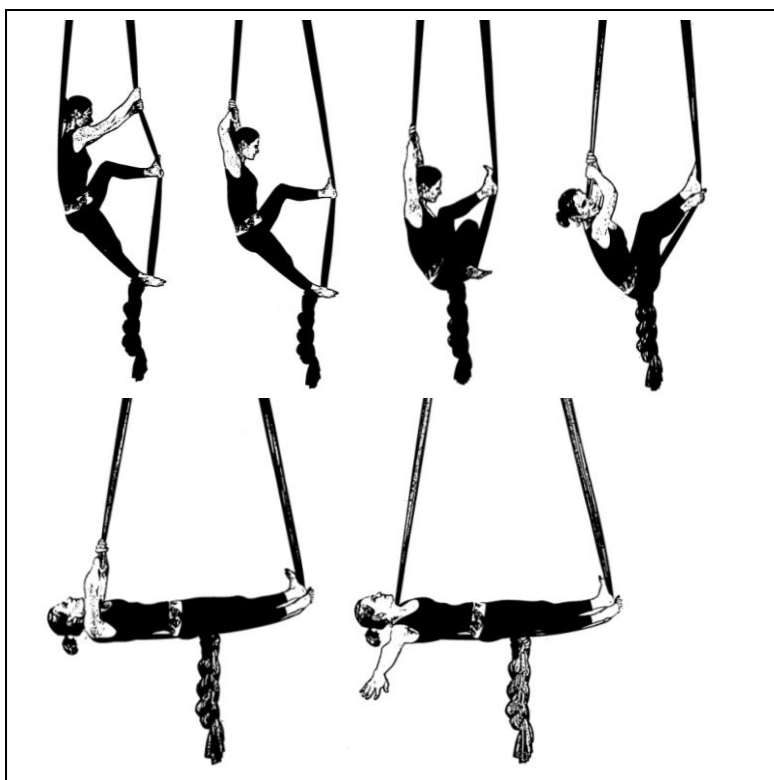
Při stoji na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, je důležité si uvědomit správné postavení nohy. Pokud je stojná noha pravá, měla by být vytočená tak, aby prsty směřovaly doprava (vzhledem k pruhu, který máme vepředu) – jinak řečeno se tohoto předního pruhu dotýkáme palcovou stranou nohy. V nesprávné a méně pohodlné pozici se dotýkáme malíkovou stranou.



Obrázek 43. **Hnízdo**

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, rozevřeme rukama zadní pruh šály a sedneme si do něho. Můžeme rozevřít i přední pruh, schovat do něho nohy a přivřít okraje šály k sobě (zavřít se uvnitř hnízda).

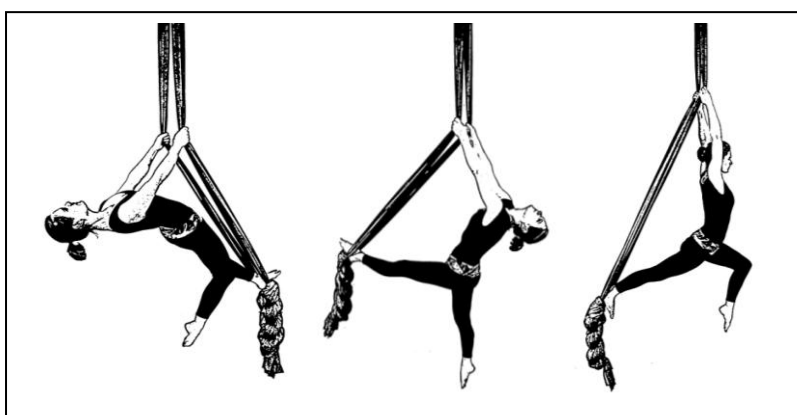




1

Obrázek 44. Vzdušná postel

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, zvedneme jednu nohu do výše pasu a opřeme ji proti přednímu pruhu. Rukama se přechytíme nad hlavou za zadní pruh a podřepneme. Zvedneme i druhou dolní končetinu do úrovně první a vysuneme hlavu po jedné straně zadní šály. Propneme končetiny a zpevníme celé tělo. Pokud se cítíme v rovnováze, můžeme se pustit rukama.

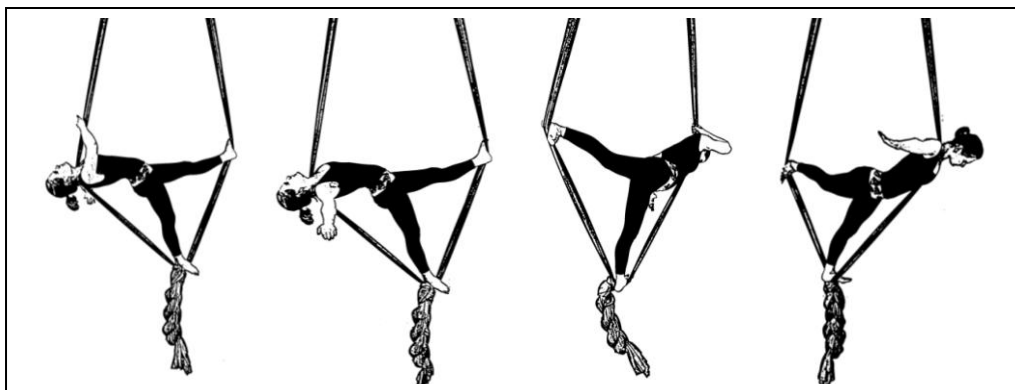


1



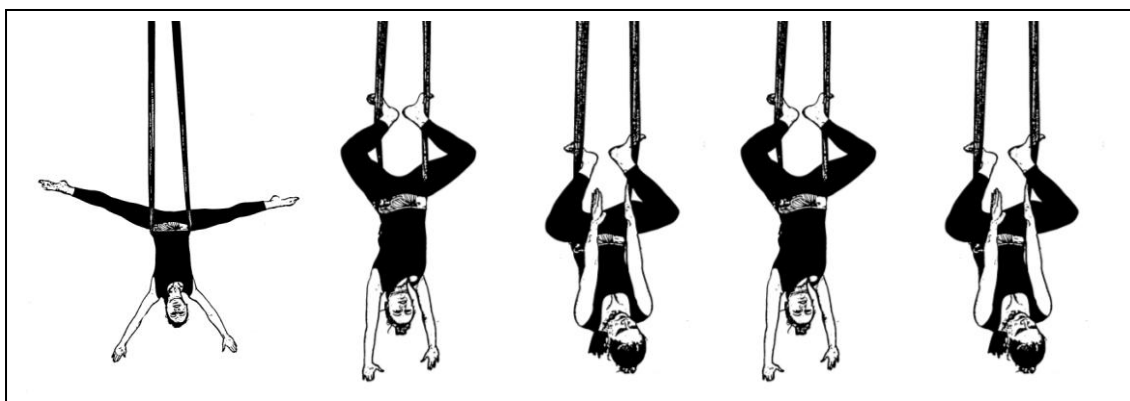
Obrázek 45. Varianty záklonů

Záklon vzad s pánví u šály. Záklon vzad s pánví oddálenou od šály. Záklon výkrokem vpřed.



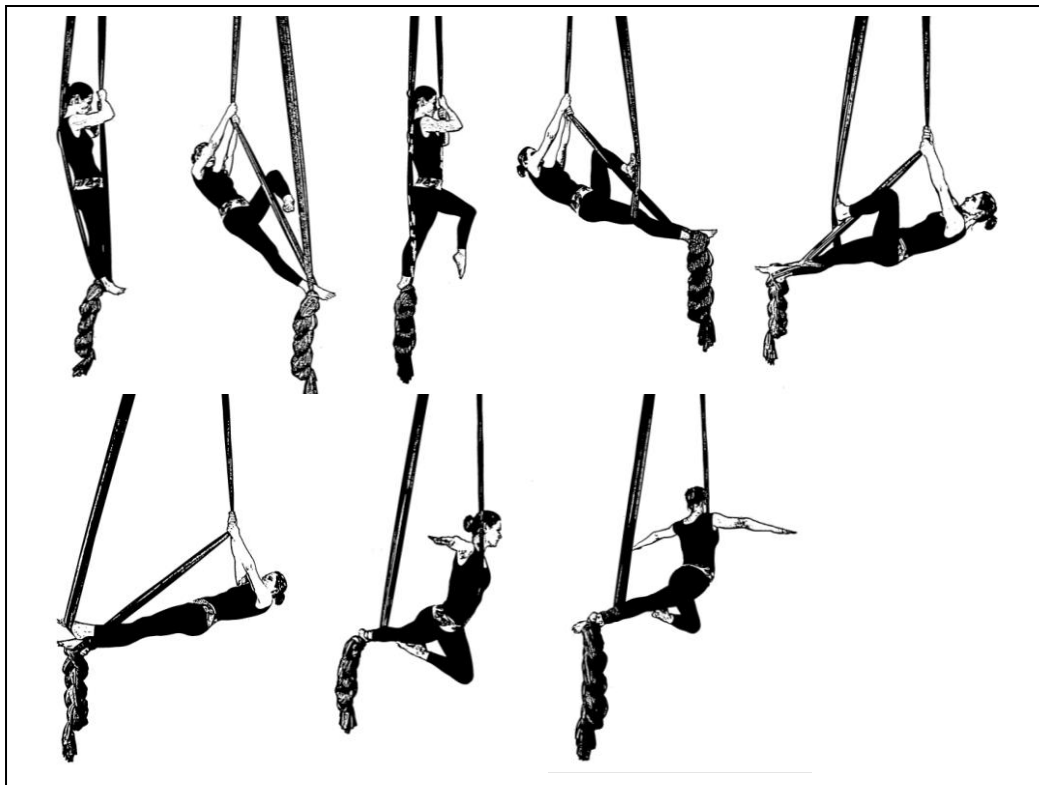
Obrázek 46. **Váha vzad a vpřed**

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, zvedneme jednu nohu do výše pasu a opřeme ji chodidlem proti přednímu pruhu. Rukama se přechytíme nad hlavou za zadní pruh, vysuneme hlavu po jedné straně šály a pomalu se zakláníme a klesáme rameny do úrovně pasu. Můžeme pustit ruce. Obdobně lze provést pozici v předklonu, kdy začneme oporem chodidla o zadní pruh šály.



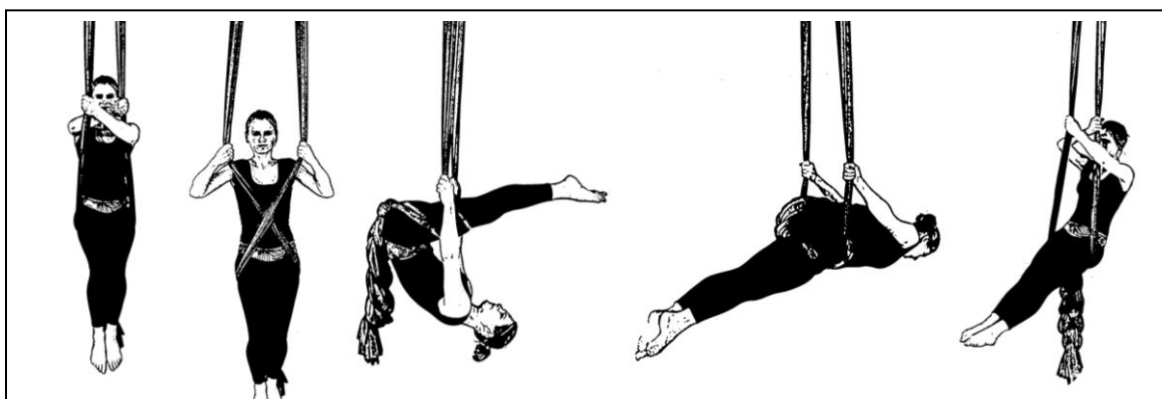
Obrázek 47. **Posilování břišních svalů**

Z visu hlavou dolů s vánočkou na bedrech pokrčíme dolní končetiny a zachytíme se nártý za stoupající pruhy šály. Střídavě zvedáme paže k nohám a vracíme se do visu hlavou dolů.



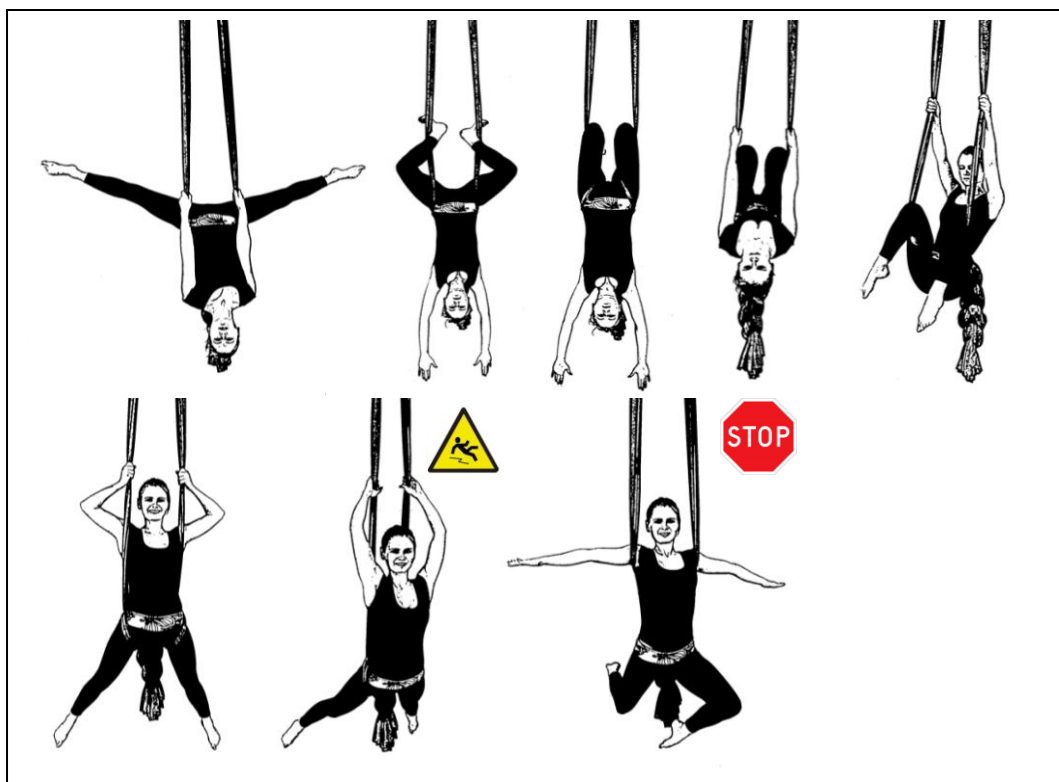
Obrázek 48. **Ptáček**

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, se otáčíme kolem předního pruhu (ten držíme rukama). Pokud je stejná končetina pravá, zahájíme obtočení za volnou levou dolní končetinou (proti směru hodinových ručiček). Levá noha vykračuje mezi pruhy šály, a za ní následuje v obtočení celé tělo. Po první otočce je třeba levou nohou stáhnout šálu z pravého lýtka na kotník. Provedeme 2-3 obtočení, nalehneme vpřed na šálu a rozpažíme.



Obrázek 49. **Otočka vzad v houpačce**

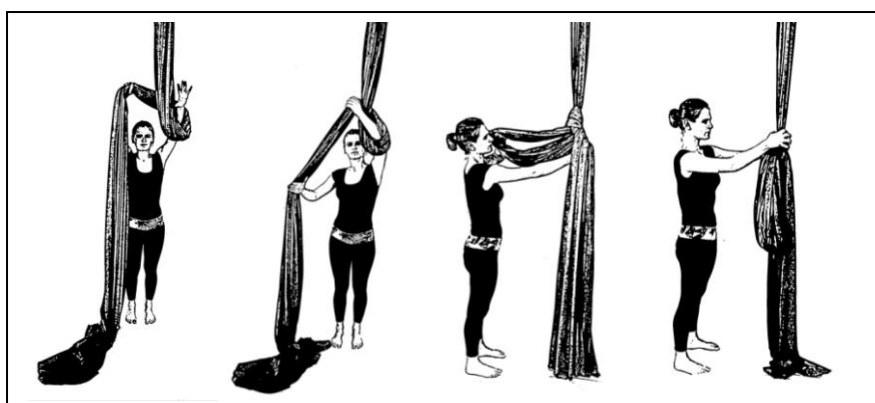
Ze sedu na vánočce rozevřeme šálu křížem a vytažením za ruce provedeme otočku vzad.



2

### 50. Pád z vánočky o 360°

Z visu hlavou dolů, kdy vánočka spočívá na bedrech, zepředu obejmeme stoupající pruhy šály nohama a zahákáme se nártý. Stlačíme paty vzad dolů tak, že šálu stiskneme podkoleními jamkami a přichycením se za stoupající pruhy šály se vyzdvihneme „do stoje“. Ruce provlékneme jednu po druhé vpřed, aby šála zůstala za zády. Pozor! Nyní pustěním šály přejdeme do pádu vpřed o 360°. V pádu zpevníme celé tělo a rozpažíme! Upažení je zde stěžejním, neboť zastaví pád. Kdybychom nechali ruce ve vzpažení, může dojít ke zranění, protože proletíme mezi šálami a dopadneme až na zem. Pozor na minimální výšku! Vánočku bychom měli uvázat natolik vysoko, aby se při zavěšení do ní v podpaží, nohy nedotýkaly země (abychom ani v pádu nezavadili o zem).



1

### 51. Vázání smyčky

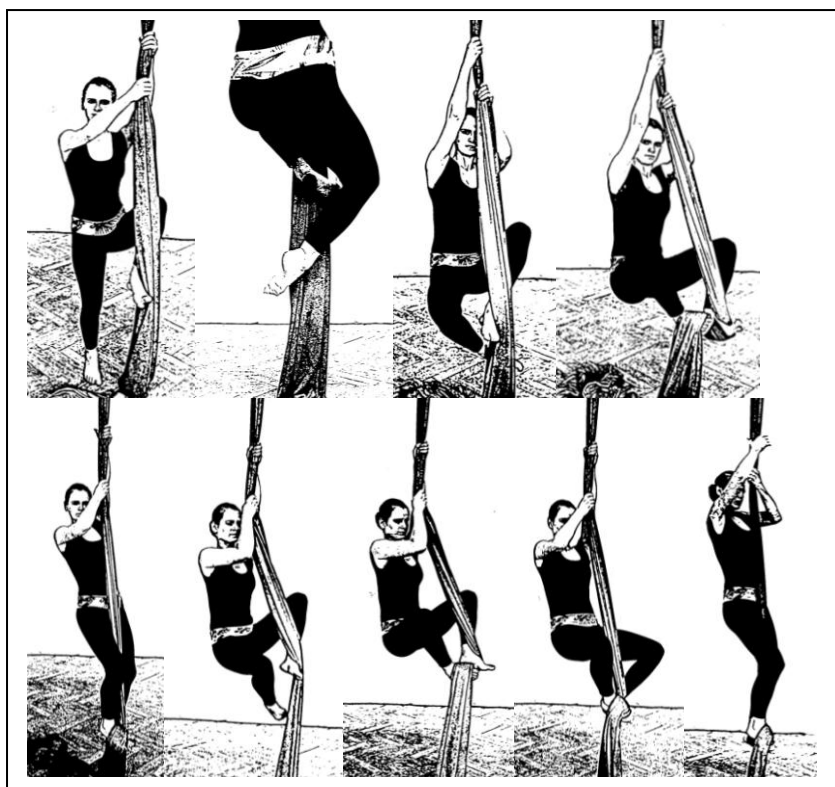
Je podobné jako u vánočky. Vytáhneme však pouze jednu velkou smyčku. Tlakem zvrchu uzel zatáhneme.



## 52. Houpačky a točky v rozevřené smyčce

Šálu lze využít i jako houpací síť. V různých pozicích (např. vsedě, vleže na břiše či na zádech) se můžeme houpat či odrážením rukama od země roztáčet.

## 5.2.5 Základní způsoby lezení

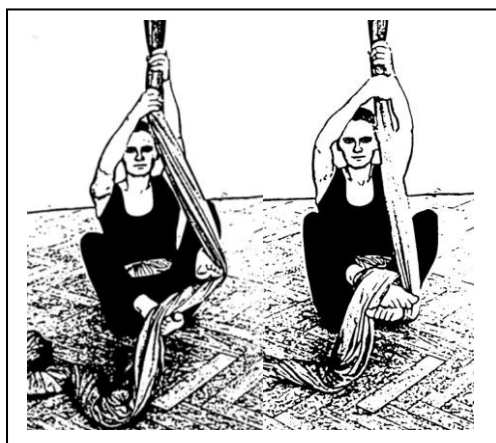


1



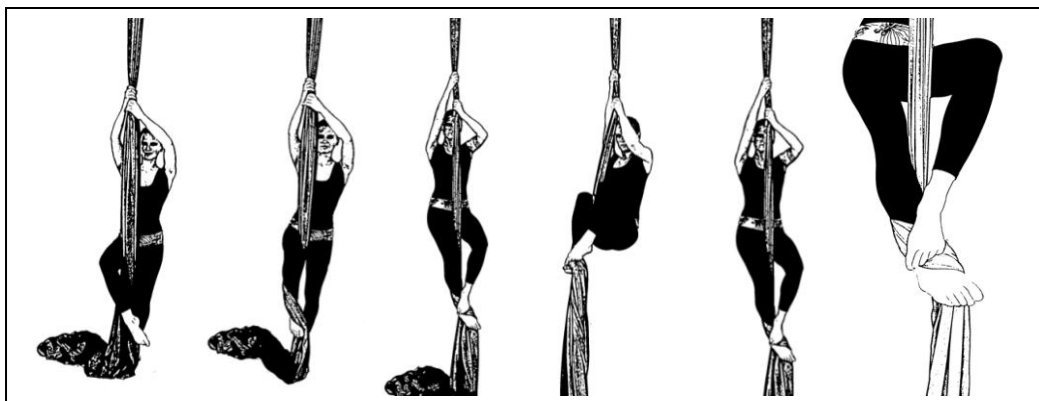
Obrázek 53. Ruský způsob lezení

Zvedneme (např. levou nohu) do výše kolene druhé nohy tak, že šála se dotýká malíkové strany nártu. Rukama uchopíme šálu nad hlavou. V momentě, kdy se do šály zavěsíme, (pravá) noha nabere klesající pruh šály nártem a přinoží na nárt levé nohy (čímž obmotá chodidlo levé nohy). Natáhneme dolní končetiny a přechytíme se rukama výše. Další kroky provedeme stejným způsobem.



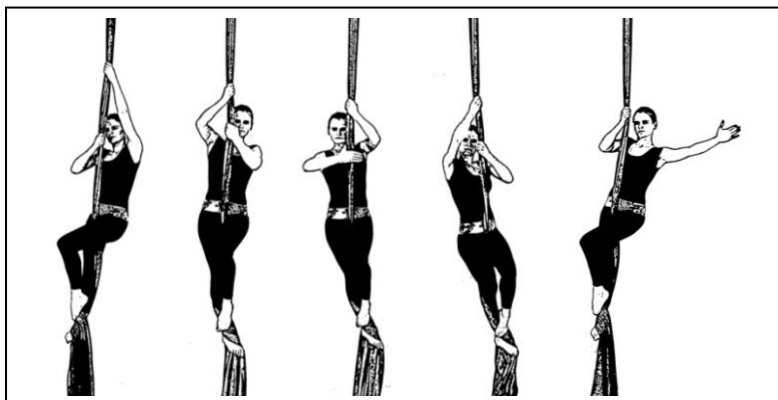
1

Obrázek 54. Návnik ruského způsobu lezení ze země



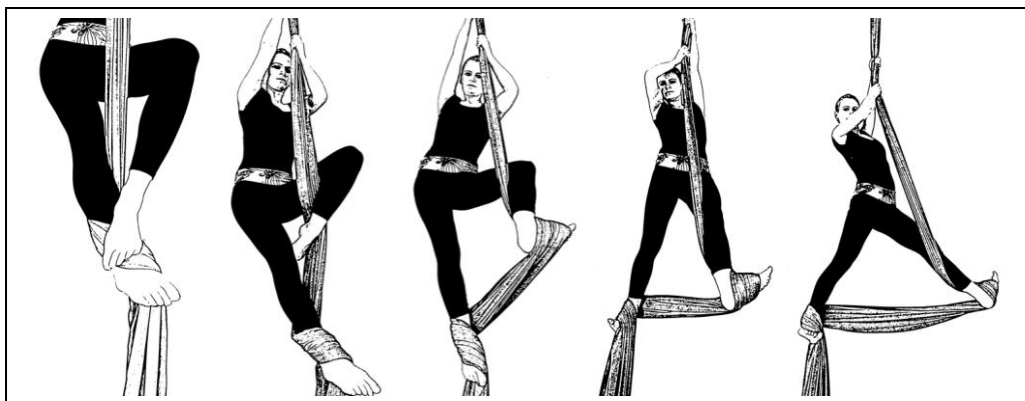
Obrázek 55. **Francouzský způsob lezení**

Jedenkrát obtočíme nohou šálu zvnějšku a přišlápneme druhou nohou k nártu. V následujících krocích, s uvolněním přišlapu na nártu, vysouváme nohy pokrčením končetin výše, opět přišlápneme šálu a natažením končetin s přehmatem rukama stoupáme výše.



Obrázek 56. **Klesání**

Jedním z nejjednodušších je klesání francouzským způsobem s propnutými dolními končetinami. Rychlost klesání ovlivňujeme přítlakem volnou nohou na šálu a přehmatáváním rukama. Pro začátečníky doporučujeme (především z hlediska bezpečnosti, aby nedošlo k popálení dlaní či pádu) přehmatávat jednou rukou po druhé, aby vždy alespoň jedna ruka šálu pevně tiskla.

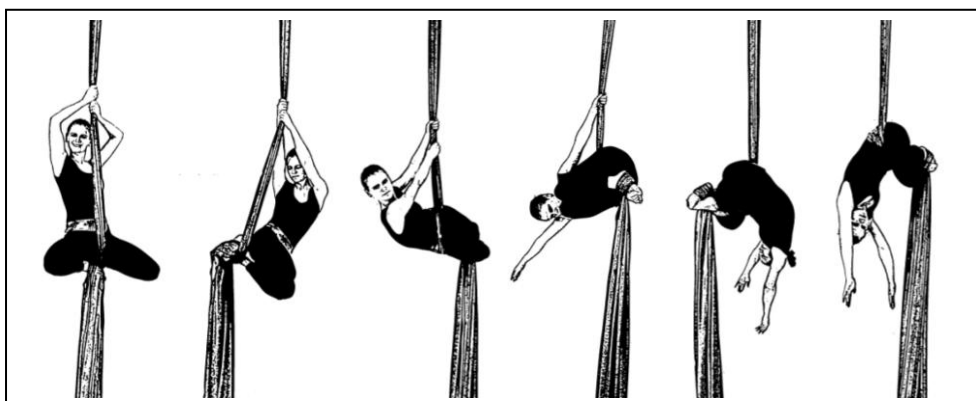


2



### 57. Cyklista

Z francouzského způsobu lezení obtočíme zvnějšku stoupající pruh šály a protlačíme ho vpřed palcovou stranou nohy. Udržíme-li pruh šály mezi nohama napnutý, můžeme přenést část váhy na dolní končetiny a odlehčit tak rukám. Čím více šálu mezi nohama natáhneme, tím výraznějšího vizuálního efektu dosáhneme.

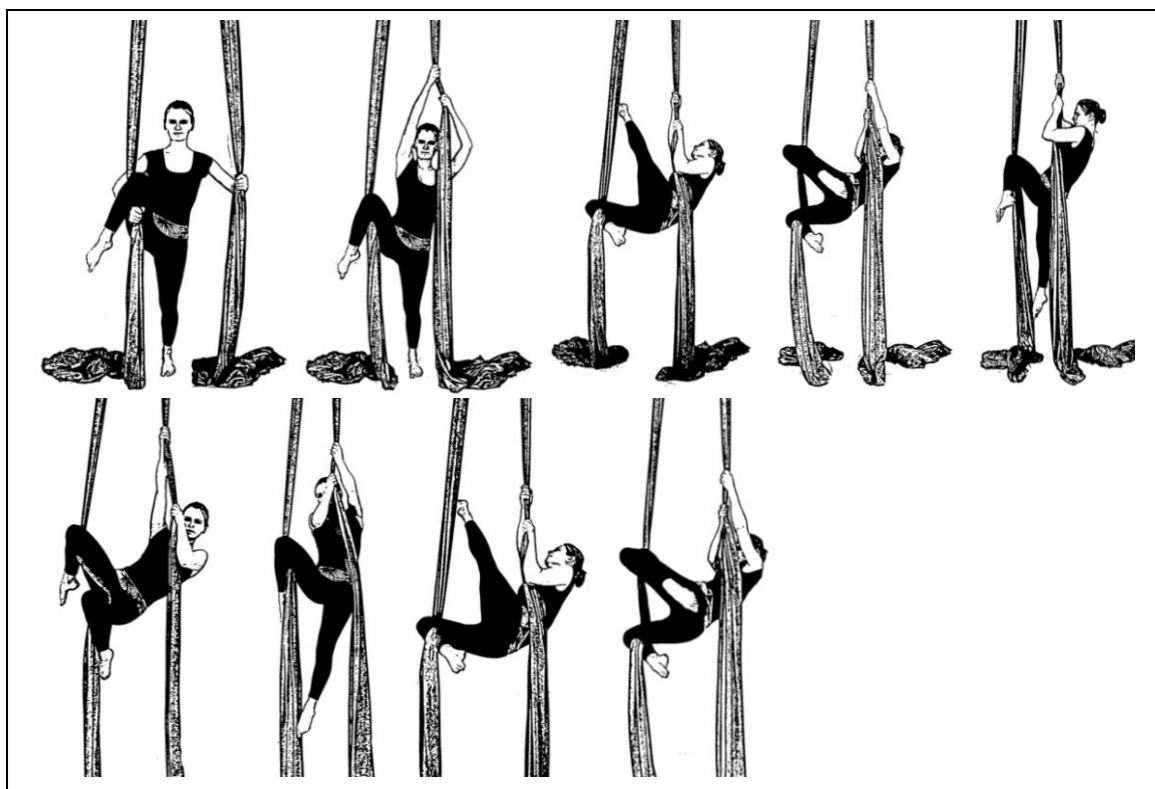


1

### Obrázek 58. Lezení s odpočinkem ve vyvěšení

Z ruského způsobu lezení, kdy spodní noha je např. levá, pokrčíme končetiny, lehkým vyvěšením za ruce vzad spojíme kolena a vytočíme je vlevo. Poté přitahem břicha k šále, nalehneme bokem na šálu, tak že pravý bok je směrem dolů. Sevřeme-li úhel mezi hrudníkem a stehny, můžeme se pustit rukama.



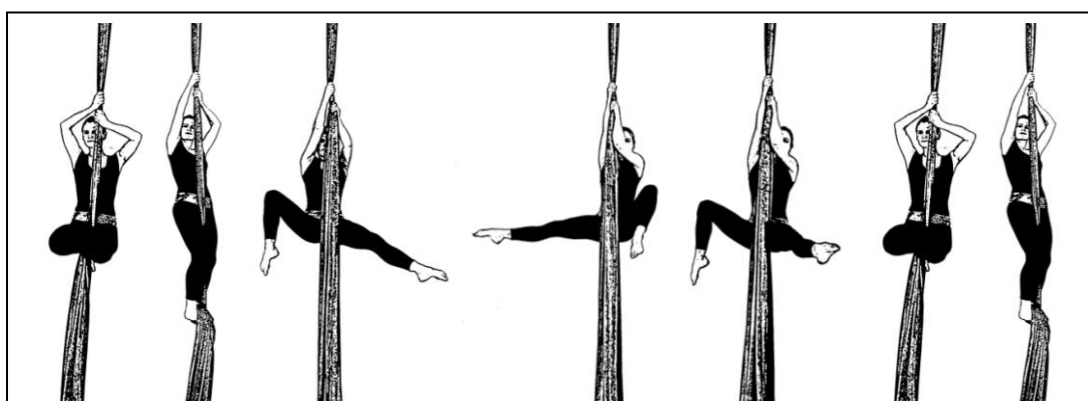


3



Obrázek 59. **Křížené lezení – končetiny po jedné šále, ruce po druhé šále**

Nejprve napneme jeden pruh šály směrem dolů a nad rukou zevnitř stiskneme šálu v podkolení jamce. Posléze rukou šálu pustíme a oběma rukama uchopíme co nejvýš druhý, volný pruh šály. Vytažením za ruce odlepíme stojnou dolní končetinu od země a překřížením ji přeneseme nad druhou končetinu, kde stiskneme šálu v podkolení jamce. Povylezeme výše rukama, uvolníme spodní končetinu a obdobným kříživým pohybem ji vyneseme výše a opět stiskneme šálu podkolení jamkou.



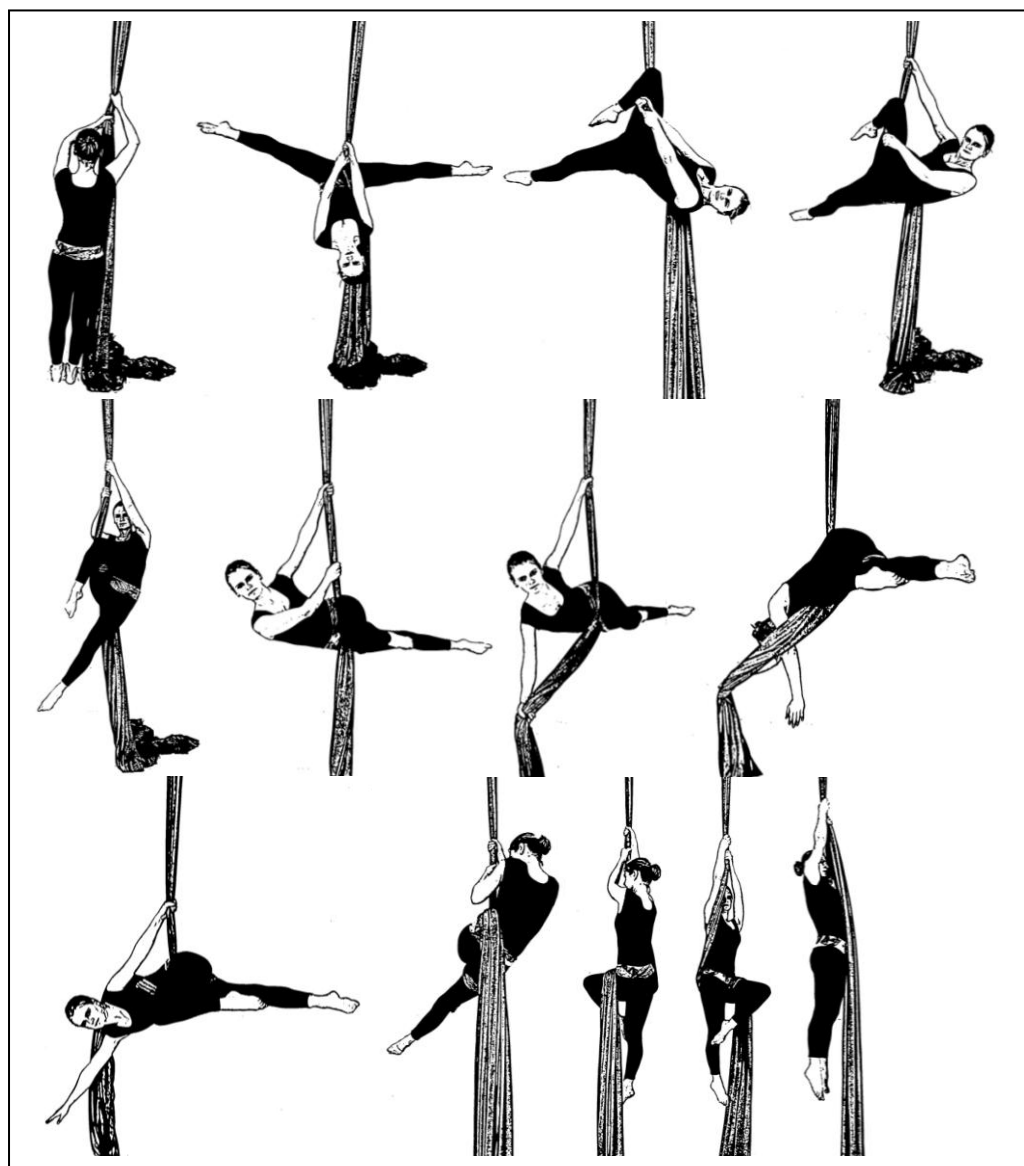
1



Obrázek 60. **Lezení s propínáním dolních končetin**

Při lezení, každý krok poté, co se narovnáme z pokrčených končetin, uvolníme šálu nohama a provedeme jimi libovolný pohyb (např. střídavě propínáme pravou a levou nohu). Poté opět

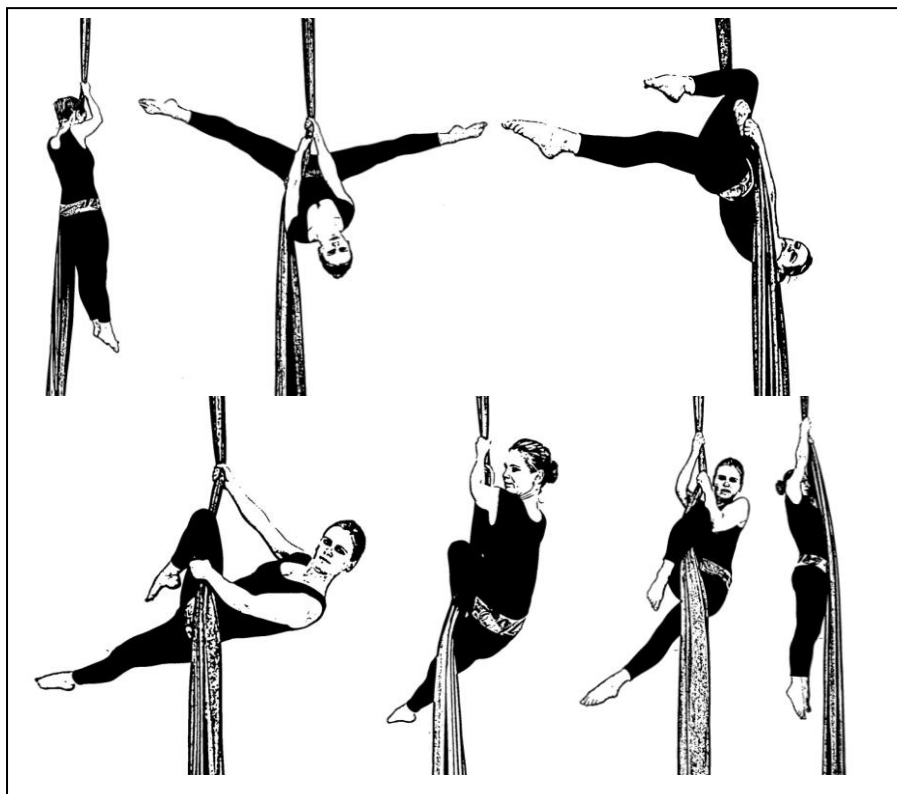
uchopíme šálu nohama, povylezeme o krok výše a znovu zopakujeme uvolnění,...



Obrázek 61. Lezení stejnostranným háčkem

Lezení stejnosměrným háčkem znamená, že strana, po které máme šálu před přetočením do visu hlavou dolů, je stejná jako končetina, kterou vytvoříme háček (stiskneme šálu v podkolení jamce). Na obrázku je touto stranou pravá – šálu máme po pravém boku a háček tvoříme pravou končetinou. Po vytvoření háčku přehmátneme nejprve jednou a posléze druhou rukou nad koleno. Vytáhneme se za ruce vzhůru a přetočíme levý bok vzhůru k šále. Nepřestáváme tisknout levý bok k šále (pomůže, když pokrčíme levou končetinu, jako bychom chtěli přiblížit koleno k hrudníku) a rukama přehodíme volný konec šály na záda. Opět se pevně uchopíme šály a odklopíme pánev od šály, přičemž necháme klesnout končetiny a přejdeme do vertikální polohy. Šála se vlivem gravitace sama vymotá

a dostaneme se do volného visu. Může následovat další krok, který provedeme stejným způsobem.

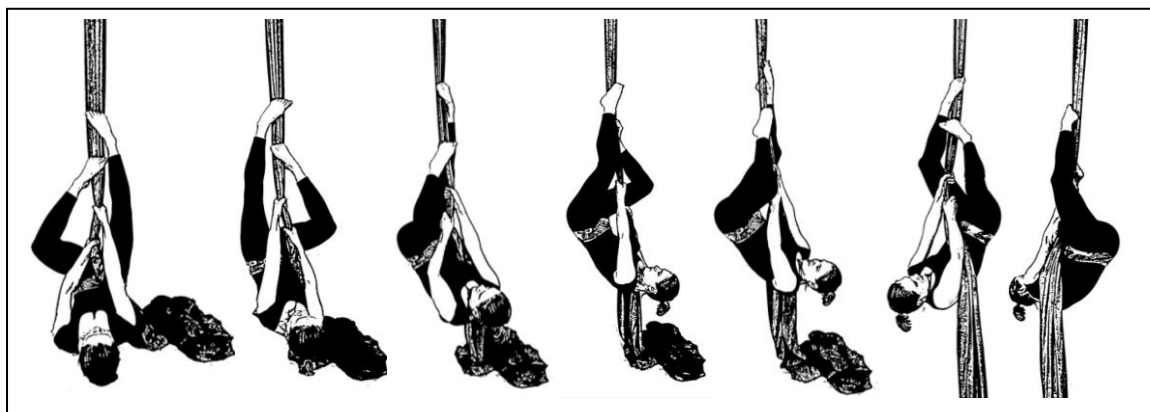


3



Obrázek 62. Lezení opačným háčkem

Lezení opačným háčkem znamená, že strana, po které máme šálu před přetočením do visu hlavou dolů, je opačná než končetina, kterou vytvoříme háček (stiskneme šálu v podkolení jamce). Na obrázku máme šálu po levém boku a háček tvoříme pravou končetinou. Pozice je náročnější v tom, že přechycením rukama nad koleno se rovnou dostáváme do vertikální polohy a volného visu. Další krok provedeme na opačnou stranu a i v dalších krocích strany střídáme.



3



Obrázek 63. Lezení vzhůru nohama

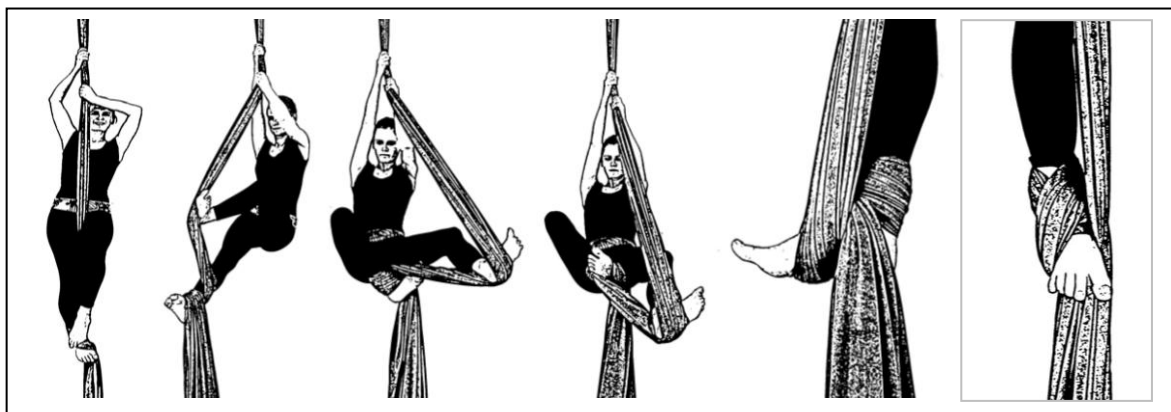
Začínáme vleže na zádech. Kroky jsou synchronizované tak, že ve stejný moment jde pravá ruka i noha. Je třeba si dát pozor, aby volný pruh šály zůstal viset po boku dolů a nehromadil se na břiše.

### 5.2.6 Pozice prováděné ve výšce

U pozic prováděných ve výšce (kromě pádů) zvýrazňujeme pro větší přehlednost výslednou figuru šedým zarámováním. Neuvádíme u nich symboly pro vytyčení cviků posilovacích, zahřívacích a protahovacích, jak tomu bylo u pozic prováděných ze země, které se zaměřují především na kondiční přípravu a rozvoj základních dovedností na šále. Jelikož zvládnutí pozic prováděných ve výšce nepovažujeme za nástroj, ale za výsledek učebního procesu, uvádíme pouze symboly pro kvalifikaci obtížnosti.

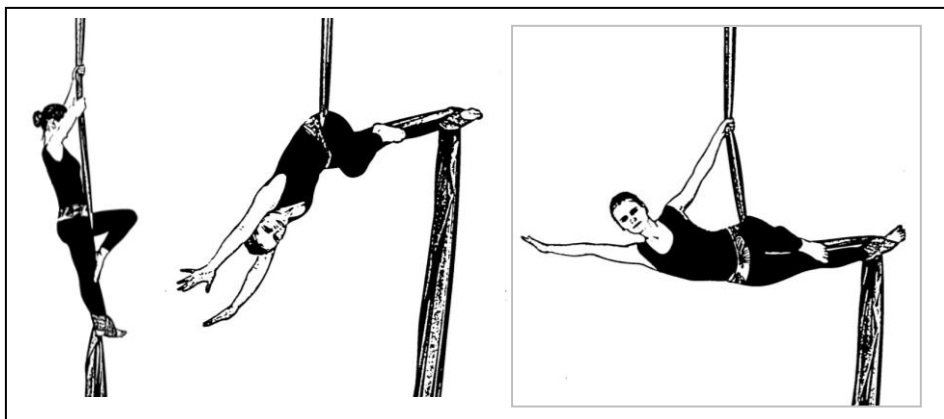
Rovněž připomínáme, že pozice, u kterých je to možné (výjimku tvoří pády) nacvičujeme nejdříve níže nad zemí, až poté co si je osvojíme, je realizujeme ve výšce.

#### 5.2.6.1 Pozice vycházející z „boty“



Obrázek 64. **Bota**

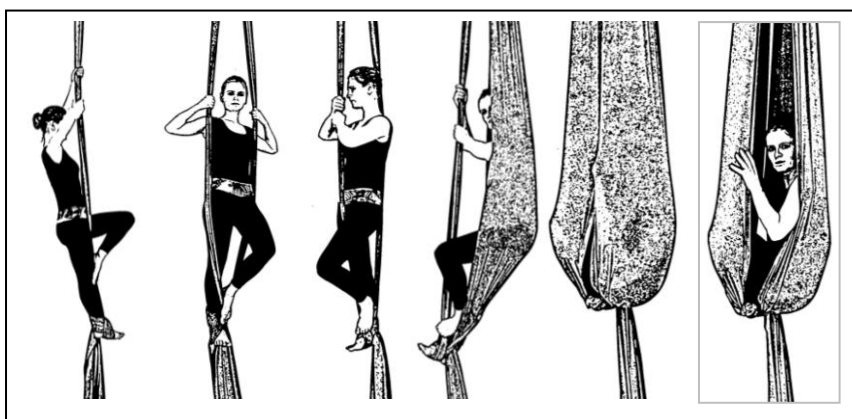
Začínáme z francouzského způsobu lezení. Uvolníme vrchní nohu (na obrázku levá), nabereme jí stoupající pruh šály a podvlékne ho pod (pravé) chodidlo.



1

Obrázek 65. **Vyklonění se z boty nalehnutím na bok**

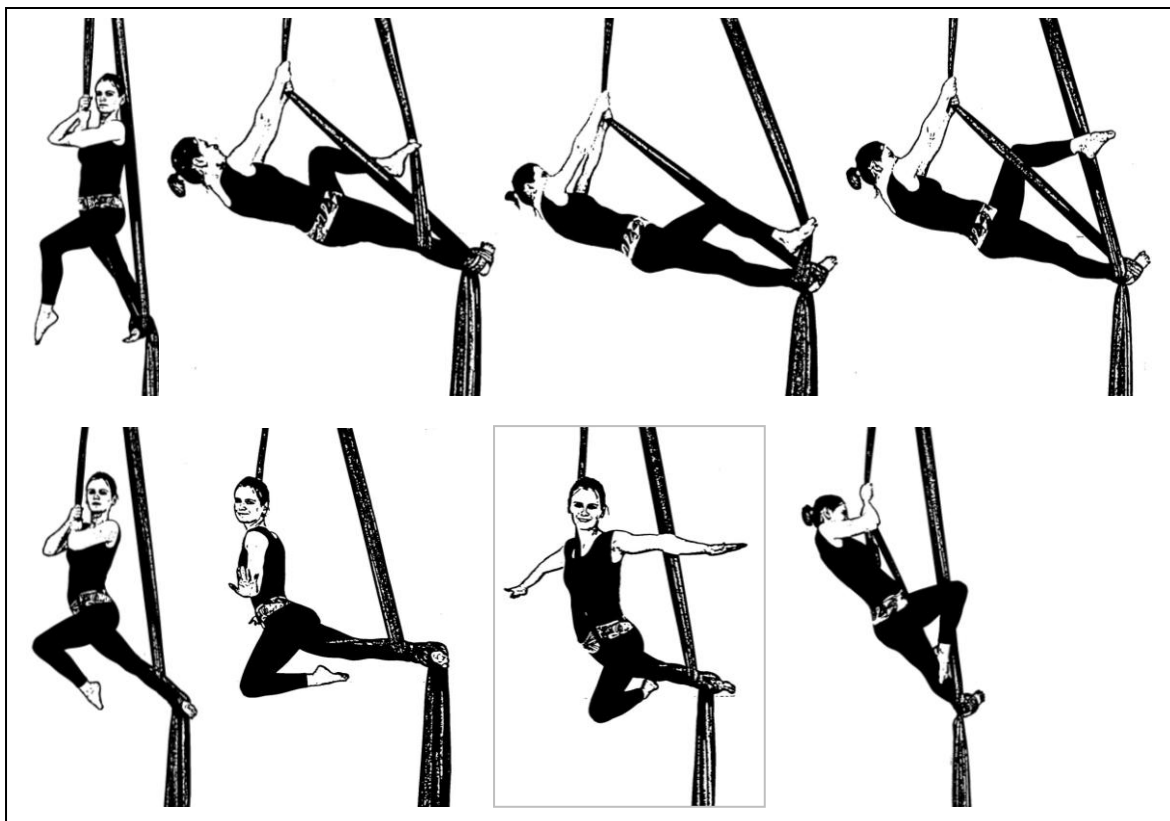
Pokrčíme volnou končetinu a nakloníme se do horizontální polohy tak, že koleno pokrčené dolní končetiny tlačíme směrem dolů. Můžeme pustit obě ruce, pokud udržíme dostatečně sevřený úhel mezi stehem pokrčené končetiny a trupem.



1

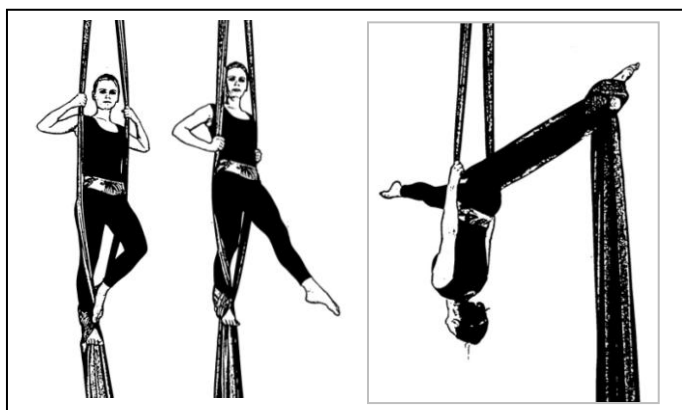
Obrázek 66. **Hnízdo**

Prolezeme mezi dva pruhy šály a vytočíme se tak, že jeden nám zůstane vpředu a druhý na zádech. Rukama rozevřeme (nad hlavou) zadní šálu a posadíme se do ní. Rozevřeme i přední šálu (opatrně, aby nám nevyklouzla z chodidla) a schováme do ní kolena a volnou nohu. Velký pozor si dáváme při návratu z pozice, abychom z pozice, kdy máme jednu šálu vpřed a druhou na zádech, vystoupili stejnou stranou, jakou jsme do ní vstoupili. Pokud vylezeme na druhou stranu, dojde k obtočení kotníku a možnému zamotání se.



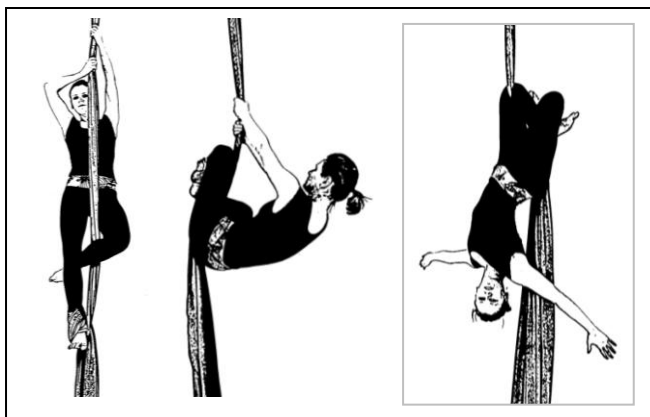
Obrázek 67. **Ptáček**

Provedení je stejné jako u ptáčka z vánočky. Návrat z pozice provedeme otočkami v opačném směru.



Obrázek 68. **Provaz vzhůru nohama**

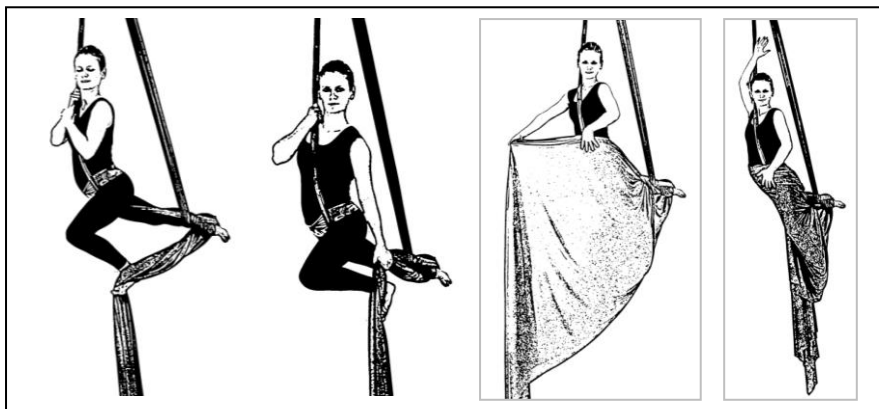
Ze stoje mezi šálami, uchopíme pruhy šály v úrovni pasu, propneme volnou nohu a přetočíme se vzad do visu na rukou.



1

Obrázek 69. **Vis v tureckém sedu**

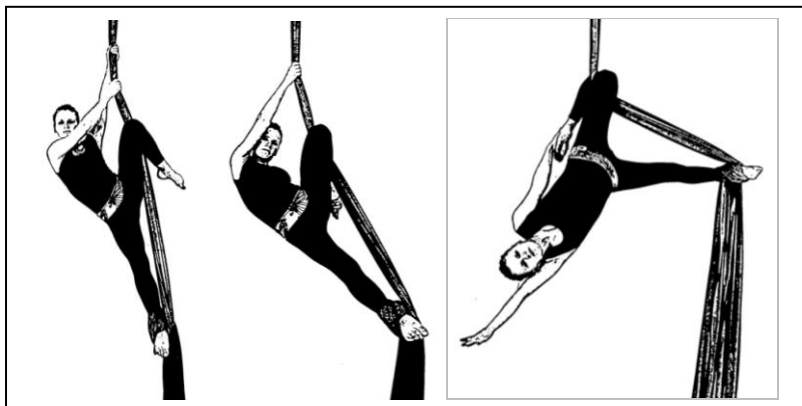
Volnou dolní končetinou obejmeme zvnějšku stoupající pruh šály tak, že se holení dotýkáme lýtka stojné nohy (ta s botou). Pomalu se „sesuneme“ níže, šála se zalomí v podkolení jamce a pustíme se rukama. Dolní končetiny jsou zkřížené jako v „tureckém sedu“.



1

Obrázek 70. **Sukně**

Výchozí pozicí je ptáček. Volnou dolní končetinou si přisuneme do rukou šálu, rozevřeme ji a libovolně omotáme „jako sukni“.



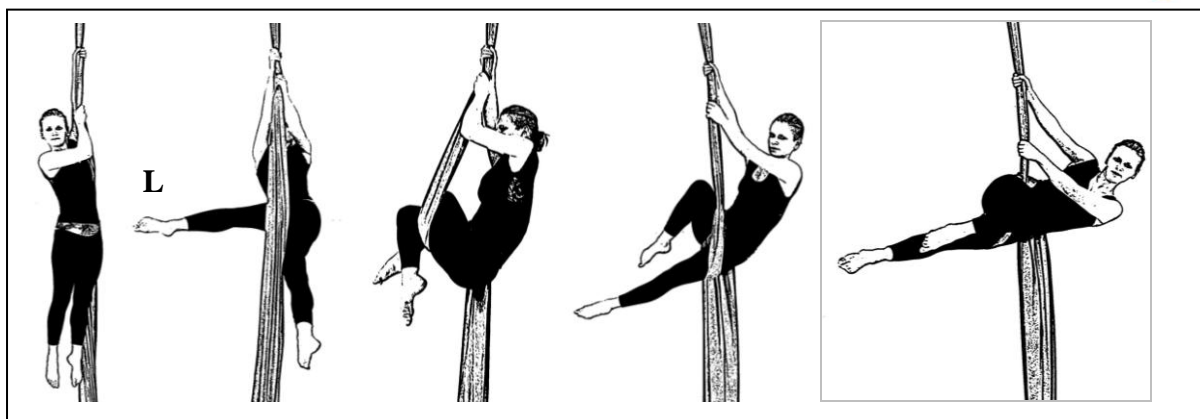
2

Obrázek 71. **Háček**

Zvnějšku, co nejvýše, stiskneme stoupající pruh šály v podkolení jamce volné dolní končetiny. Nárt uchopíme rukou a sevřeme co nejvíce úhel mezi patou a hýžděmi ohnuté končetiny. Pustíme se do visu bez držení rukou.

#### 5.2.6.2 Pozice vycházející z nůžek

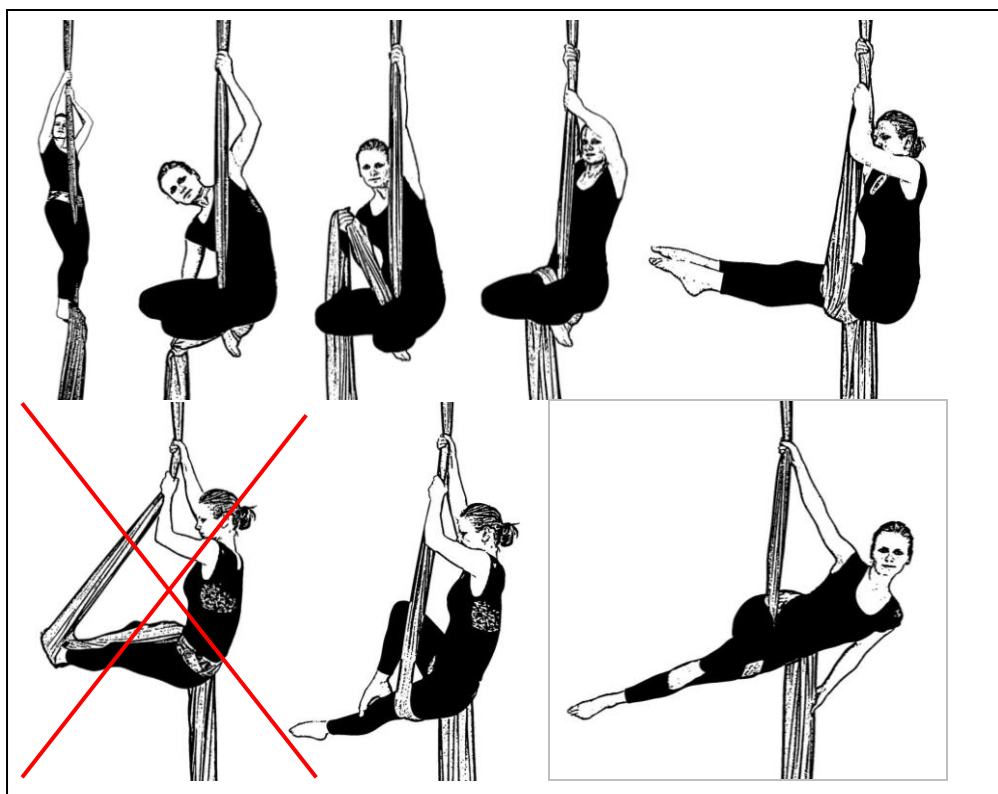
1



Obrázek 72. Nůžky

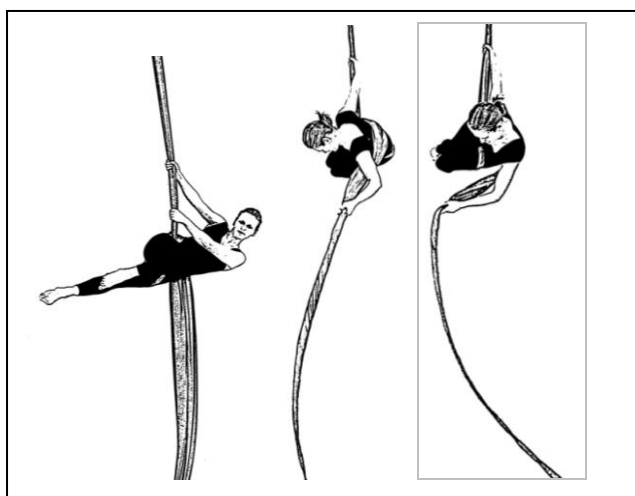
Vybereme si stranu, na kterou chceme pozici provést. Vyobrazen je příklad, kdy začínáme s šálou po levém boku. Hmitem přednožíme levou dolní končetinu (L) a vytočíme levý bok vzhůru, stehnem pravé dolní končetiny nabere šálu a přitahem pažemi se přetočíme pravým bokem vzhůru ke stoupajícímu pruhu šály. Celý pohyb připomíná „střihnutí“ nůžkami. Levá dolní končetina se propne, pravá naopak pokrčí a tiskne se bokem ke stoupajícímu pruhu šály.





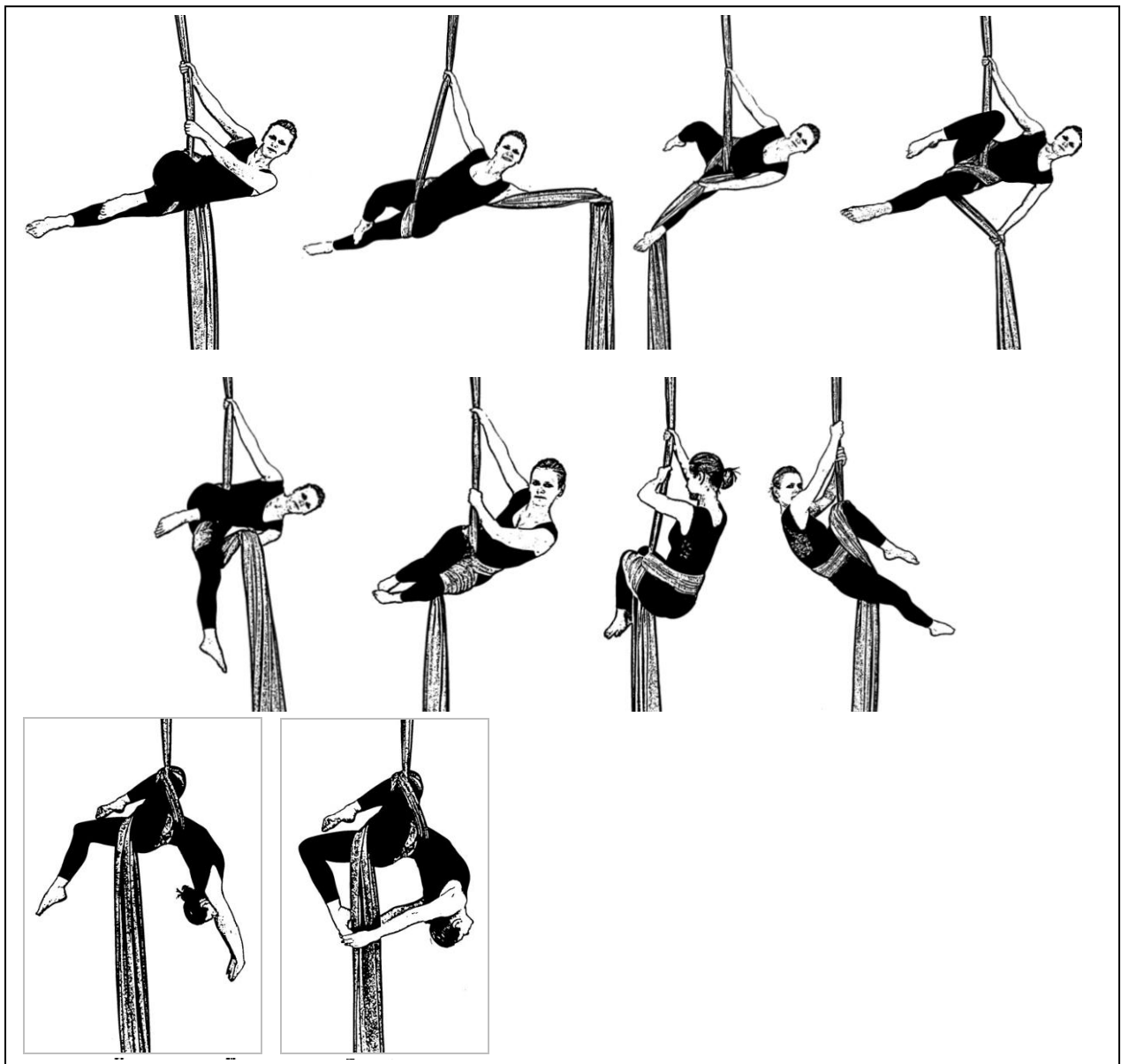
Obrázek 73. Lehčí varianta nůžek

Z ruského způsobu lezení (na obrázku s levou spodní nohou) pokrčíme dolní končetiny. Pravou rukou uchopíme volný pruh šály, umístíme ho mezi stehna a necháme opět klesnout přes pravé stehno. Horní pruh šály uchopíme oběma rukama, uvolníme příšlap pravým chodidlem na levém nártu a propneme dolní končetiny do přednožení. POZOR! Nohy musí být volné, aniž by šála zůstala pod chodidlem (viz. přeškrtný obrázek). Následně pokrčíme pravou dolní končetinu a přetočíme se pravým bokem ke stoupajícímu pruhu šály.



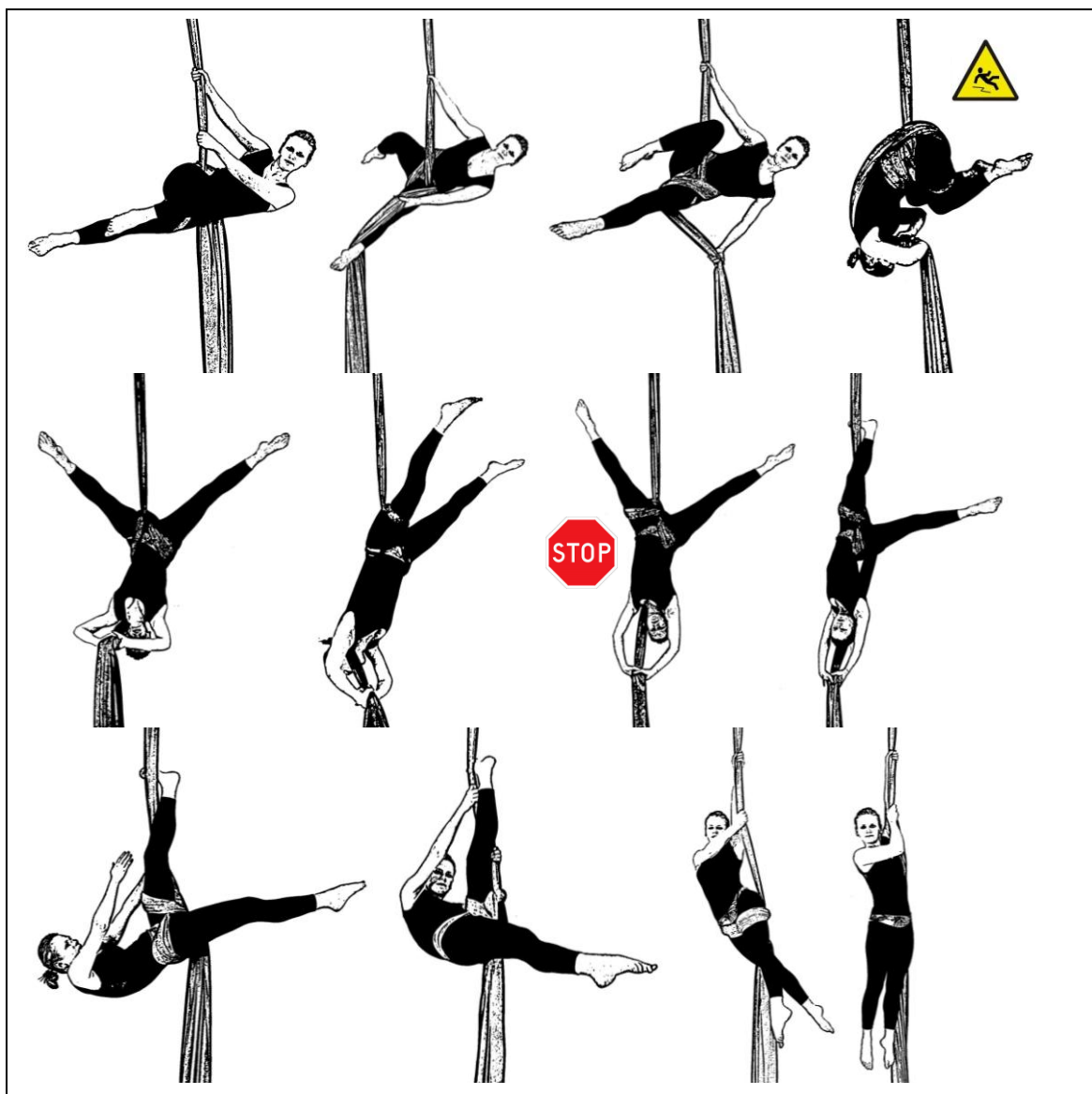
Obrázek 74. Roztočení v nůžkách

Pustíme se spodní rukou a roztáčíme jí volný pruh šály. Dolní končetiny lze pokrčit.



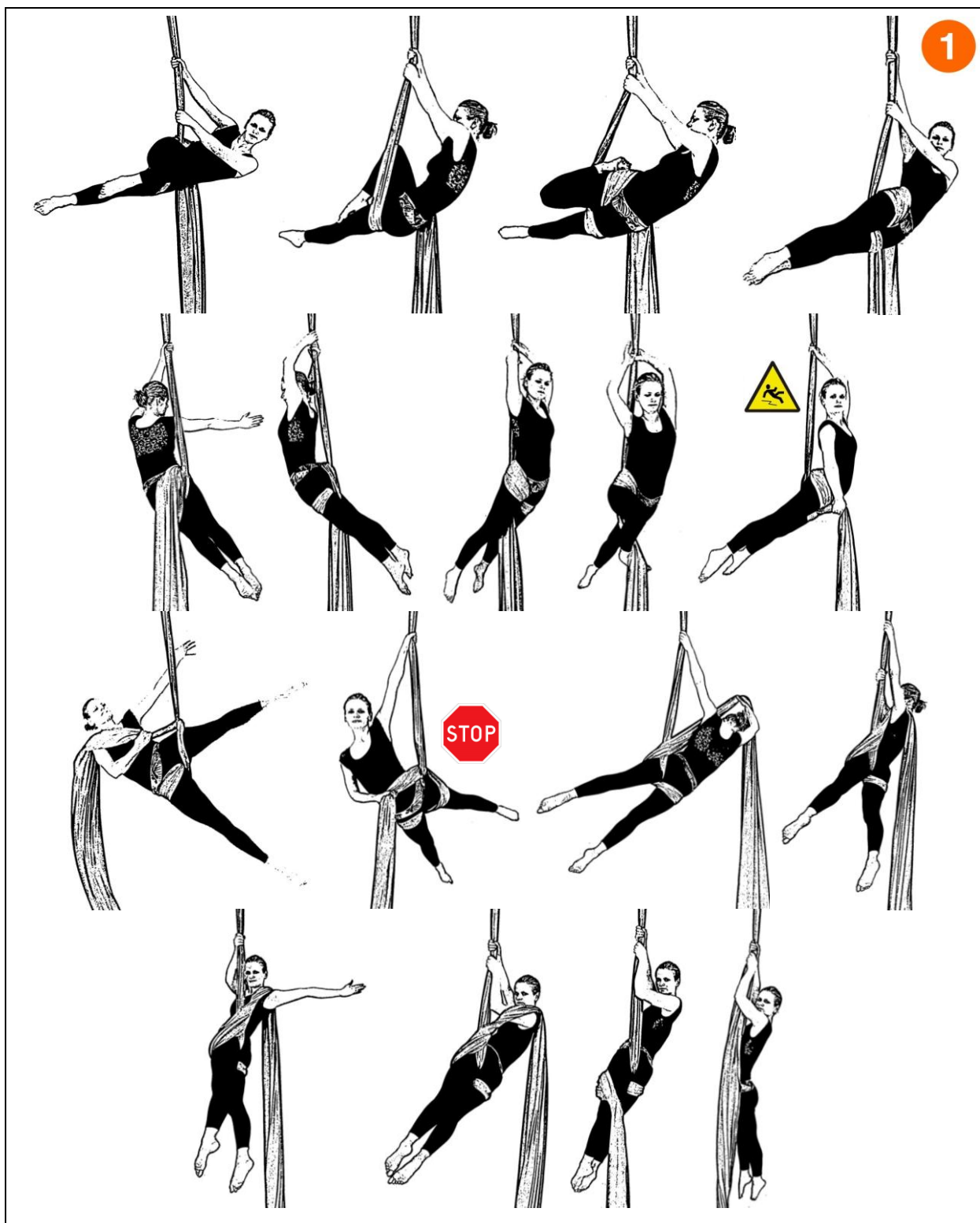
Obrázek 75. **Croissant**

Z pozice nůžek uchopíme volný pruh šály spodní rukou a umístíme ho přes spodní stehno (na obrázku levé) mezi dolní končetiny. Poté ještě jednou obtočíme šálu kolem levého stehna, stiskneme kolena k sobě, pokrčíme dolní končetiny a přetočíme se do vertikální polohy čelem ke stoupajícímu pruhu šály. Necháme klesnout hýždě tak, aby se šála omotaná kolem levého stehna vysunula ke kolenu. Propneme pravou dolní končetinu (slouží jako protiváha v záklonu), pustíme se rukama a prohne se v zádech. Rukama se lze chytit za nárt pravé nohy.



Obrázek 76. „Minipád“ z nůžek

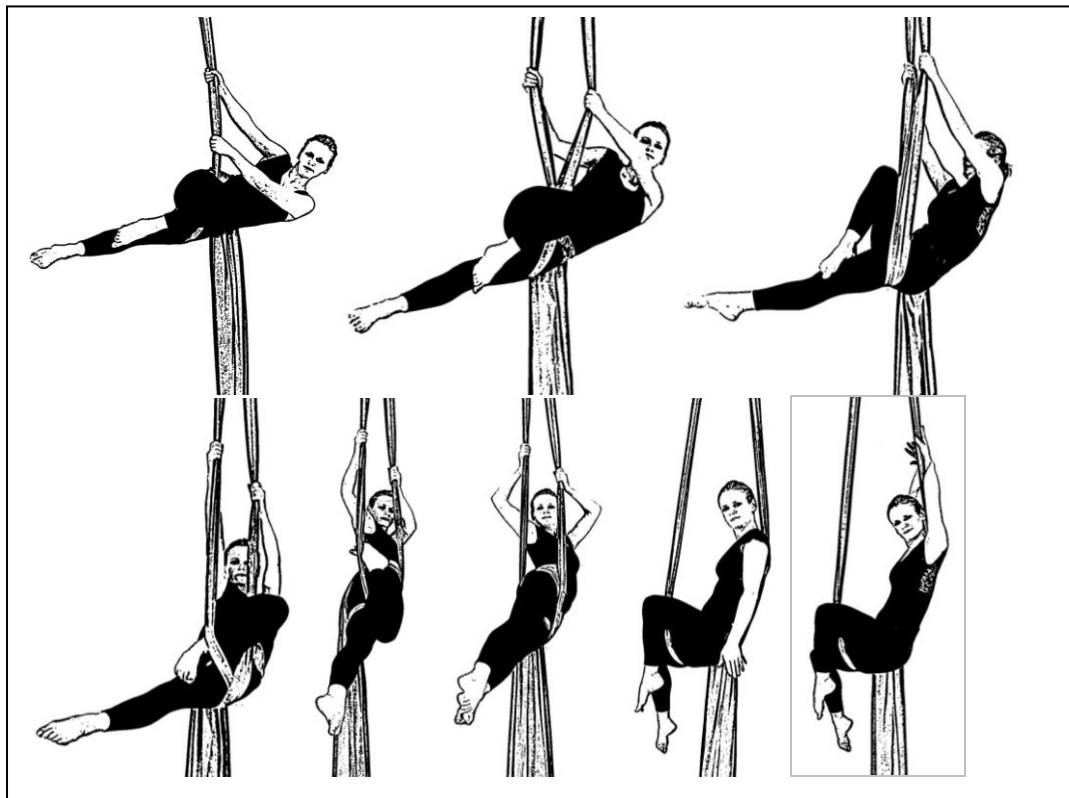
Obdobně jako u croissantu, z pozice nůžek uchopíme volný pruh šály spodní rukou a umístíme ho přes spodní stehno (na obrázku levé) mezi dolní končetiny. Poté přetáhneme šálu přes záda (jako bychom si jí zakryli páteř), uchopíme ji rukama po jedné straně krku (nezáleží na tom, které) a pokrčíme dolní končetiny. Pád započneme propnutím dolních končetin a mírným přepadením vzad. Pro vylezení z konečné pozice pádu se zepředu přichytíme (na obrázku levou) nohou stoupajícího pruhu šály, posléze se přechytíme i rukama a zvedneme se do vertikální pozice hlavou vzhůru, kdy odlehčením váhy z boků, se šála omotaná kolem stehen gravitací sama rozmotá a spadne k zemi. Pád provádíme ve výšce alespoň 2 m nad zemí.



Obrázek 77. Pád z nůžek vpřed

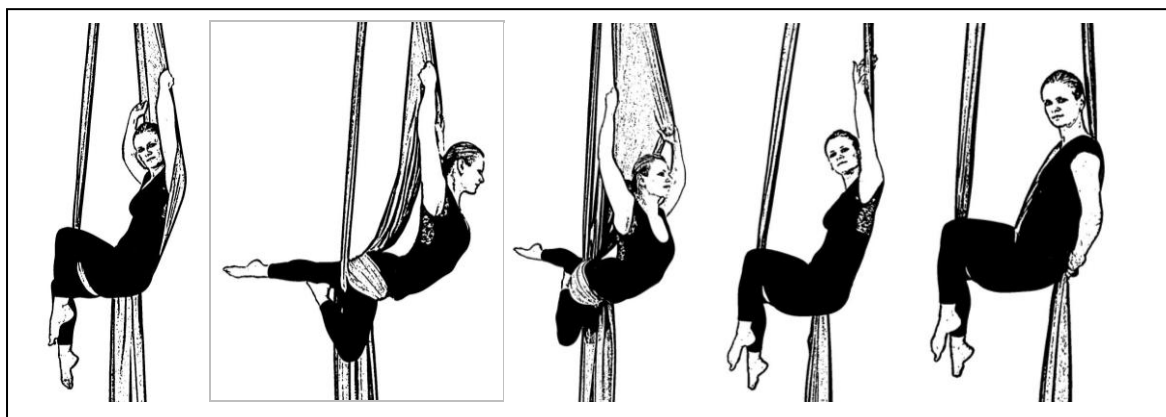
Z pozice nůžek lehce vytočíme boky vzad do horizontální polohy a přesuneme vrchní (na obrázku pravé) koleno před stoupající pruh šály a propneme dolní končetinu. Vytočíme se zády ke stoupajícímu pruhu šály, ruce drží šálu nad hlavou a pomocí libovolné dolní končetiny si podáme volný pruh šály do ruky (pokud máme v nůžkách nahoře pravou dolní končetinu, je lepší uchopit šálu taktéž do pravé ruky). Pustíme-li se levou rukou, přejdeme

do pádu vpřed. Během pádu nepouštíme šálu pravou rukou, levá ruka se chytí stoupajícího pruhu šály. Vylezení z pozice provedeme přehozením šály přes levé rameno. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.



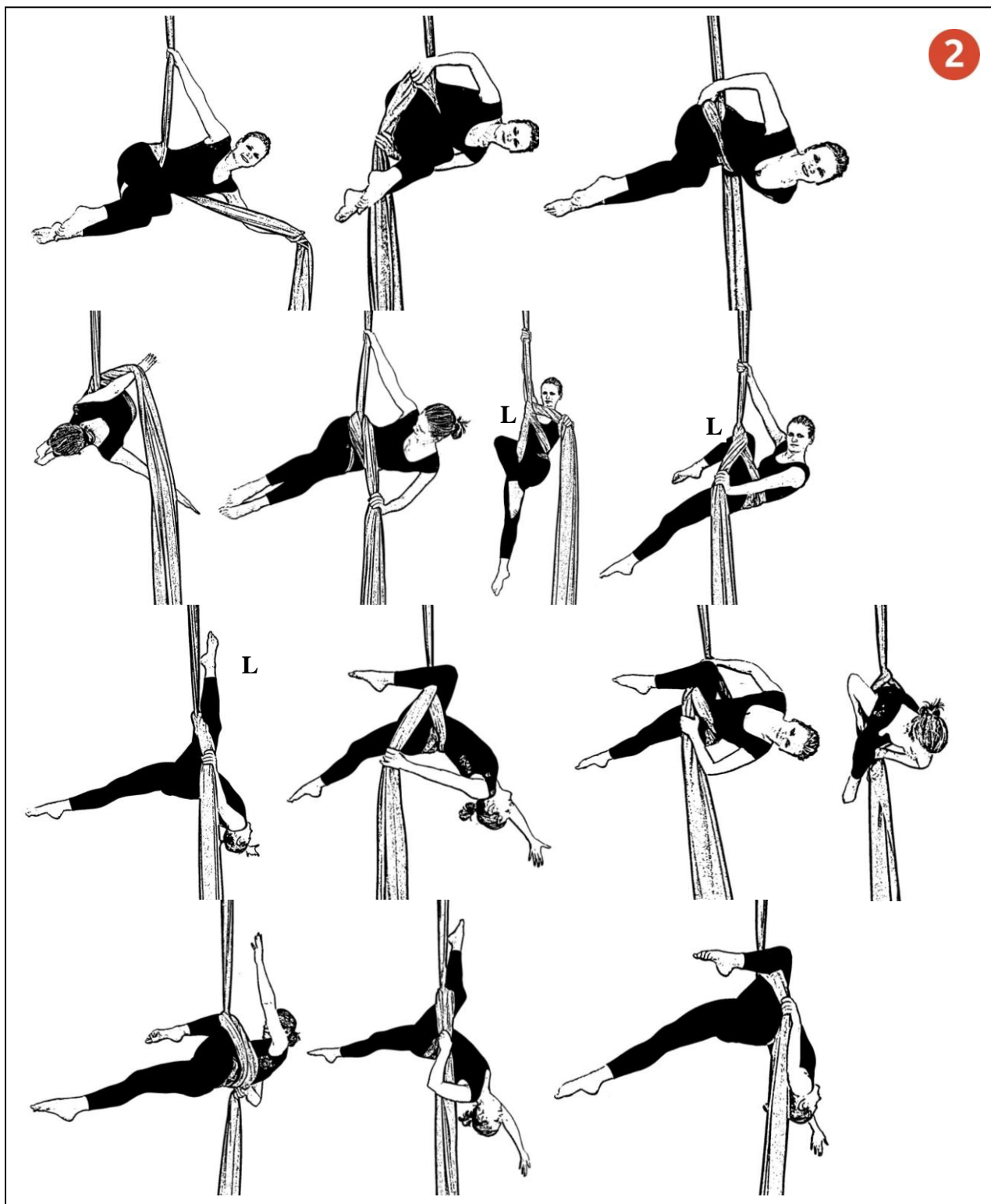
Obrázek 78. **Princezna**

Podobně jako u předchozí pozice vytočíme boky vzad do horizontální polohy a přesuneme vrchní (na obrázku pravé) koleno zezadu mezi stoupající pruhy šály. Propneme pravou dolní končetinu, vsuneme pánev mezi šály a dosedneme na ten pruh šály, kterého jsme se během vlézání mezi šály dotkli nártem pravé nohy. V sedu překřížíme pravou dolní končetinu přes levou.



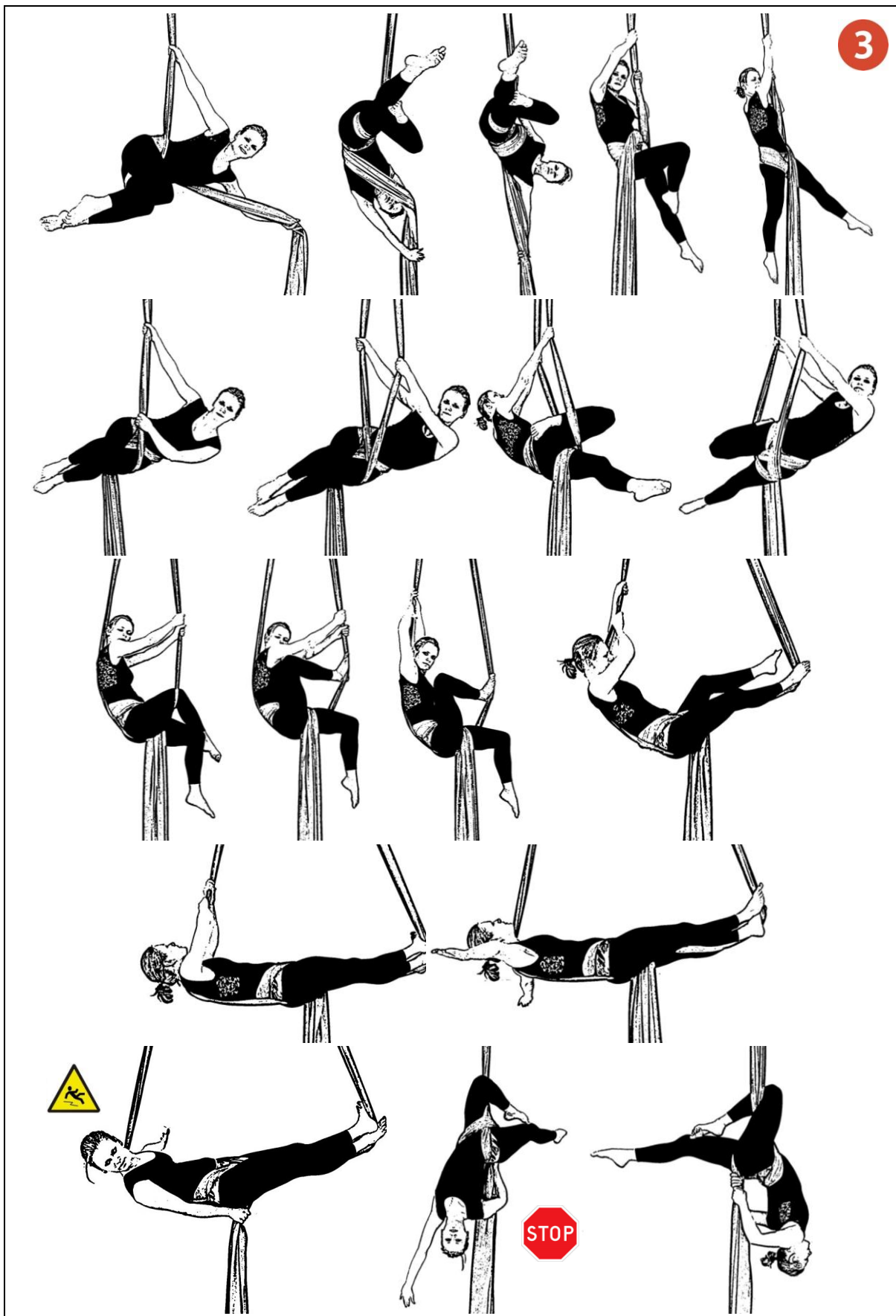
Obrázek 79. **Vyklonění z princezny**

Ze sedu v „princezně“ rozevřeme nad hlavou zadní pruh stoupající šály a vykloníme se za levým bokem břichem směrem k zemi.



Obrázek 80. Točivé klesání přes koleno

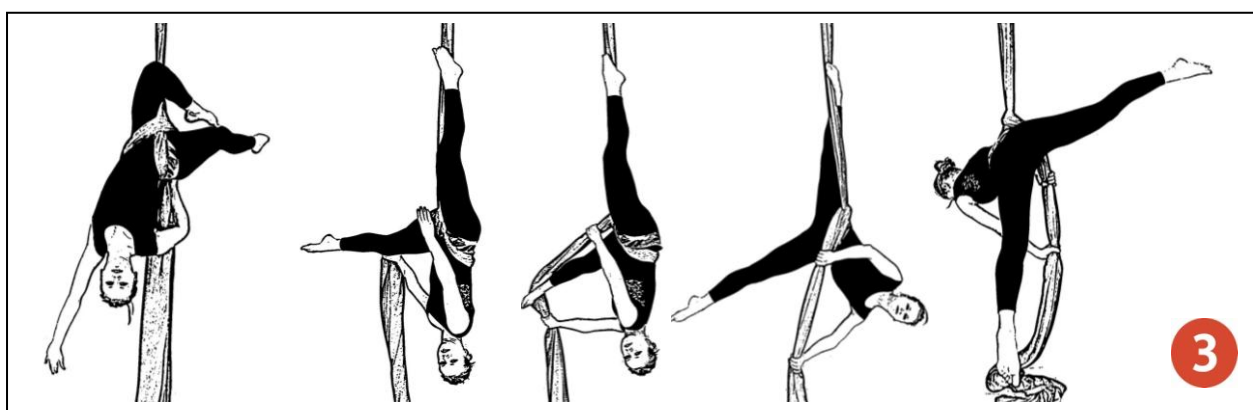
Z pozice nůžek (na příkladu obrázku, máme nahoře pravý bok) přehodíme volný pruh šály přes dolní končetiny a přes záda a obtočíme ho tak kolem stoupajícího pruhu šály. Levou rukou zalamujeme volný pruh šály směrem dolů. Nalehneme do horizontálnější polohy, břichem vzhůru. Levá dolní končetina (L) svírá smyčku v podkolení. Pustíme se pravou rukou, propneme levou dolní končetinu a přemístíme ji na druhou stranu (zleva) stoupajícího pruhu šály a opět ji pokrčíme. Začneme se přetáčet vlevo (jakoby kolem své osy proti směru hodinových ručiček), levou rukou (kontrolovaně) prokluzuje volný pruh šály (pokud toto prokluzování neumožníme, není možné se otáčet. V momentě, kdy jsme přetočeni břichem směrem k zemi, přechytíme spodní, volný konec šály do pravé ruky a stále pokračujeme v přetáčení. Jakmile se „dotočíme“ do pozice čelem vzhůru, přechytneme spodní, volný konec šály do levé ruky, čímž se dostaneme do výchozí pozice pro točení a můžeme stejným způsobem pokračovat dále.



Obrázek 81. Pád z postele



Z pozice nůžek (s pravým bokem nahore) přehodíme přes břicho na záda volný pruh šály. Oběma rukama uchopíme stoupající pruh šály, přetočíme se do vertikální pozice a necháme volný pruh šály sklouznout mezi stehna. Vrátime se do horizontální pozice „nůžek“ a prolezeme mezi stoupající pruhy šály stejně jako v „princezně“, rukama se chytíme šály nad hlavou. Plosky nohou opřeme o přední stoupající pruh šály, hlavu vysuneme po pravé straně zadního stoupajícího pruhu šály, propneme dolní končetiny a zpevníme celé tělo. Pustíme se rukama a rozpažíme. Pokud chceme přejít do pádu, uchopíme spodní volný pruh šály pravou rukou a „přepadneme“ na pravou stranu. V pádu nepouštíme šálu pravou rukou. Pád provádíme ve výšce alespoň 4 m.

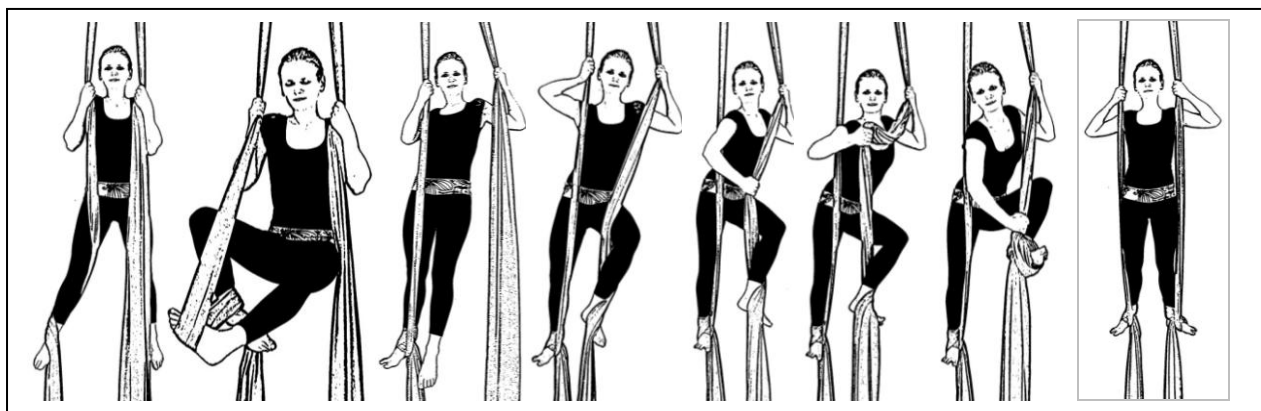


Obrázek 82. Pokračování „točkami“ kolem boků

Z konečné pozice „pádu z postele“ můžeme pokračovat točkami kolem boků. Propneme levou dolní končetinu do přednožení a pravou vzhůru (palcovou stranou chodidla se opíráme o stoupající pruh šály). Volný pruh šály přehodíme přes levou dolní končetinu vpřed (omotáme volnou šálu kolem stoupajícího pruhu). Můžeme pokrčovat točkami kolem boků (blíže budou vysvětleny dále).

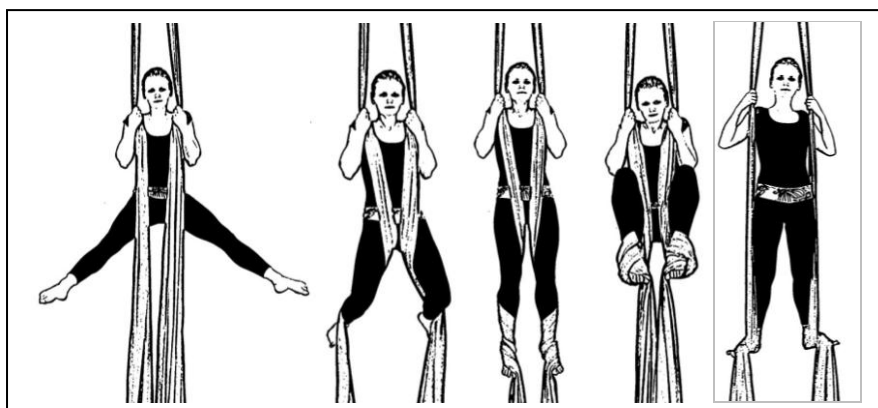
### 5.2.6.3 Pozice vycházející ze dvou bot

1



Obrázek 83. **Dvě boty**

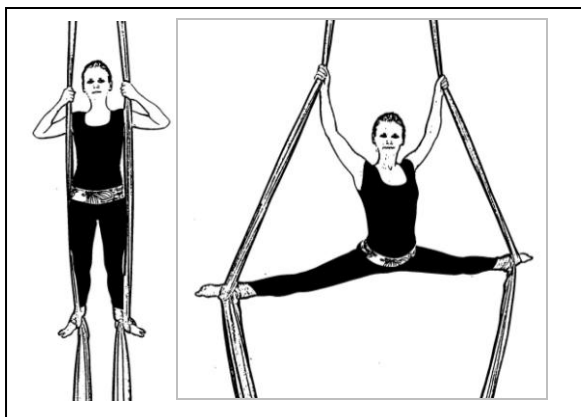
Rozdělíme pruhy šály od sebe a každá ruka se uchopí za jeden. Ve visu uděláme obvyklým způsobem botu na pravé noze (příklad na obrázku). Pomocí pravé uvolněné ruky (stabilitu nám dodává úchop levou rukou) vytvoříme botu i na levé noze. Před omotáním přes nárt a pod chodidlem je třeba šálu lehce povytáhnout vzhůru, aby nám pak nohy s botami zůstaly ve stejné výšce.



2

Obrázek 84. **Dvě boty – druhý způsob**

Z visu na rozdělených šálách dvakrát omotáme volné pruhy šály zvnějšku dolními končetinami. Povytáhneme se pažemi vzhůru a přes pokrčené dolní končetiny vyzvedneme nohy tak, že chodidly posléze sešlápeme část stoupajícího pruhu šály.

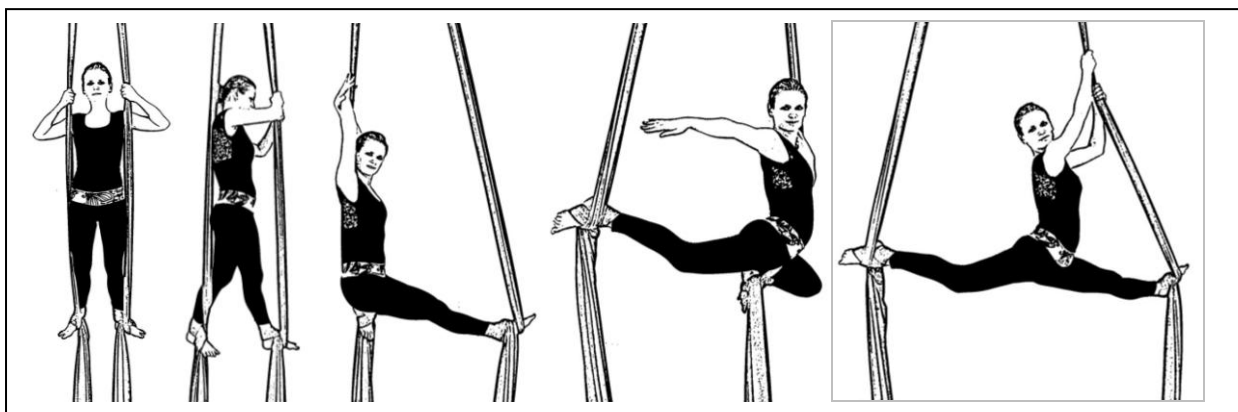


1

Obrázek 85. **Rozštěp**

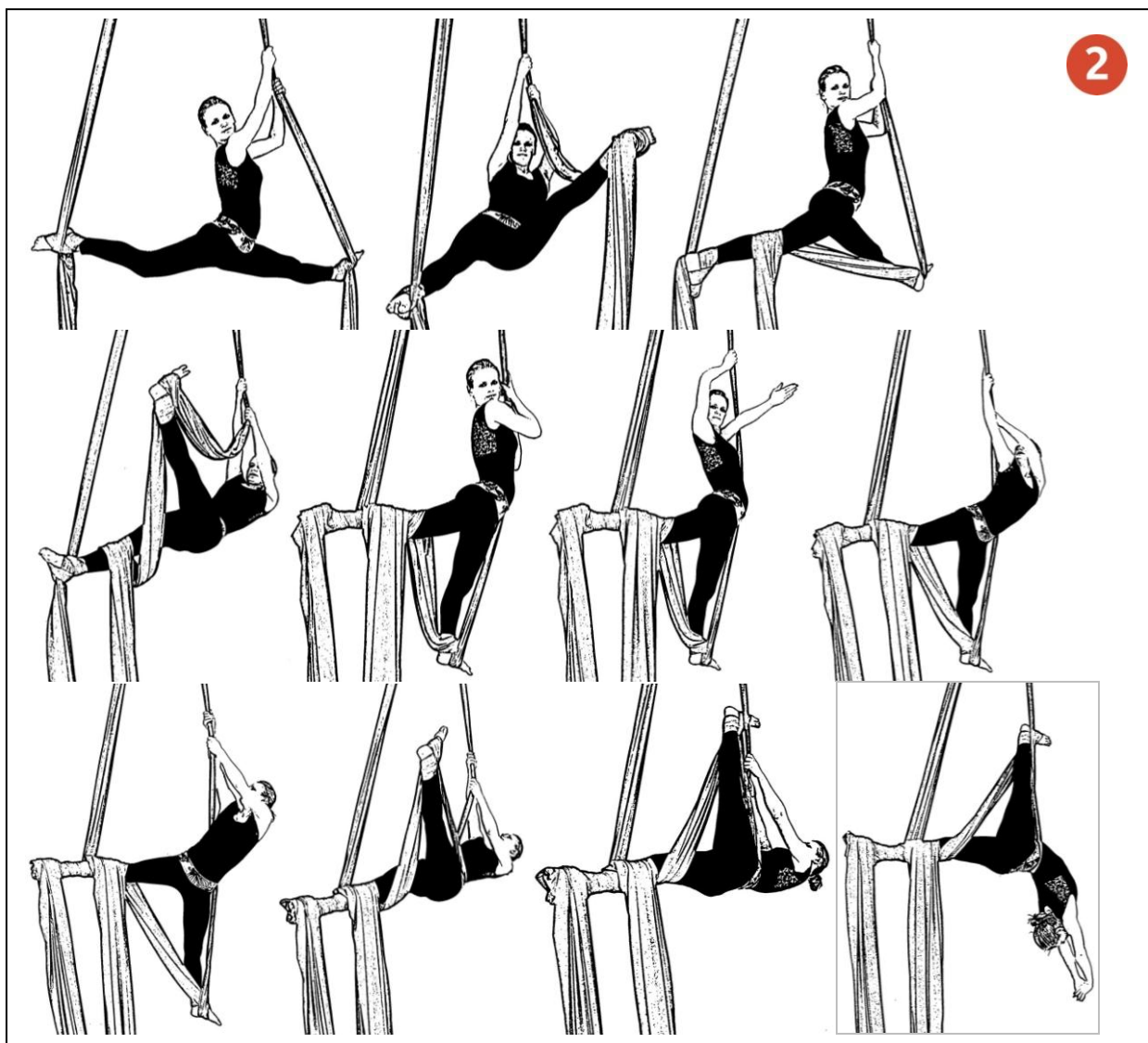
Z pozice dvou bot přejdeme roznožením do rozštěpu. Rukama se držíme za stoupající pruhy šály.

1



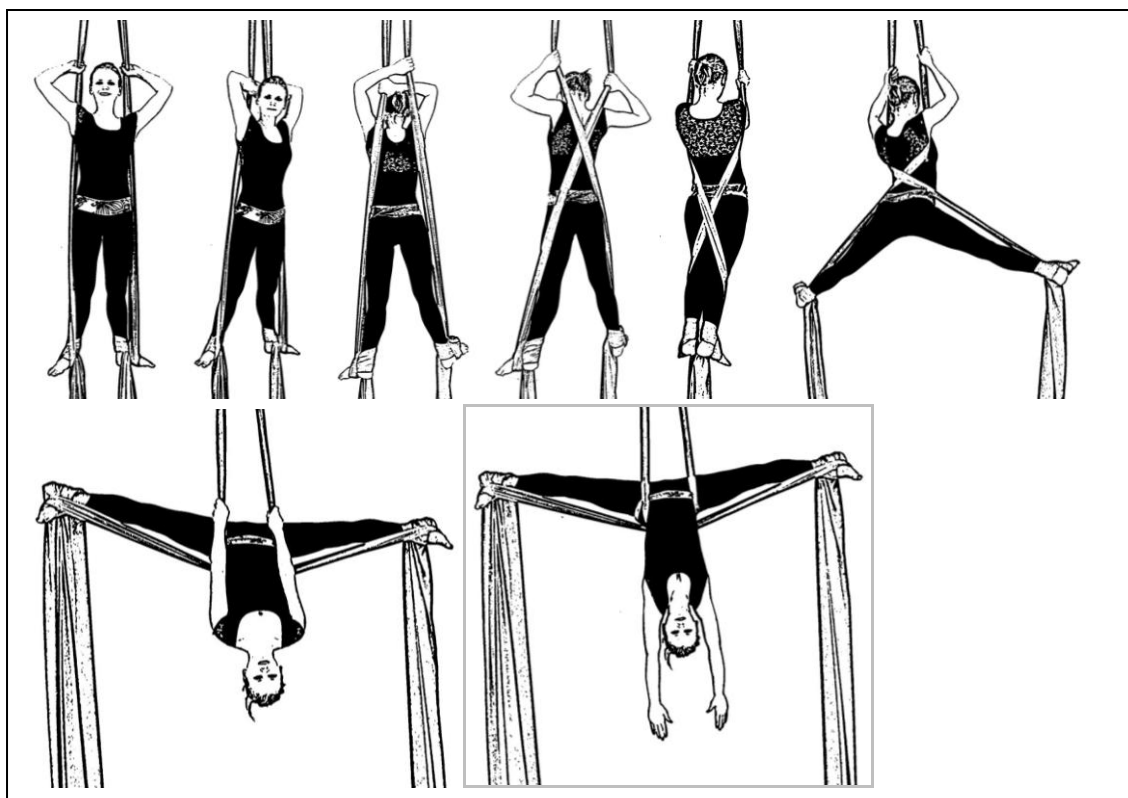
Obrázek 86. **Provaz a další varianty**

Vytočíme se bokem tak, že jeden pruh šály máme za zády a druhý před čelem. Jednou z variant je pokrčit jednu dolní končetinu a dosednout na její patu s úchopem rukama nad hlavou. Druhou variantou je pokrčit jednu dolní končetinu a „nalehnout“ na přední pruh šály. Třetí (a jistě ne poslední) možností je provedení „provazu“.



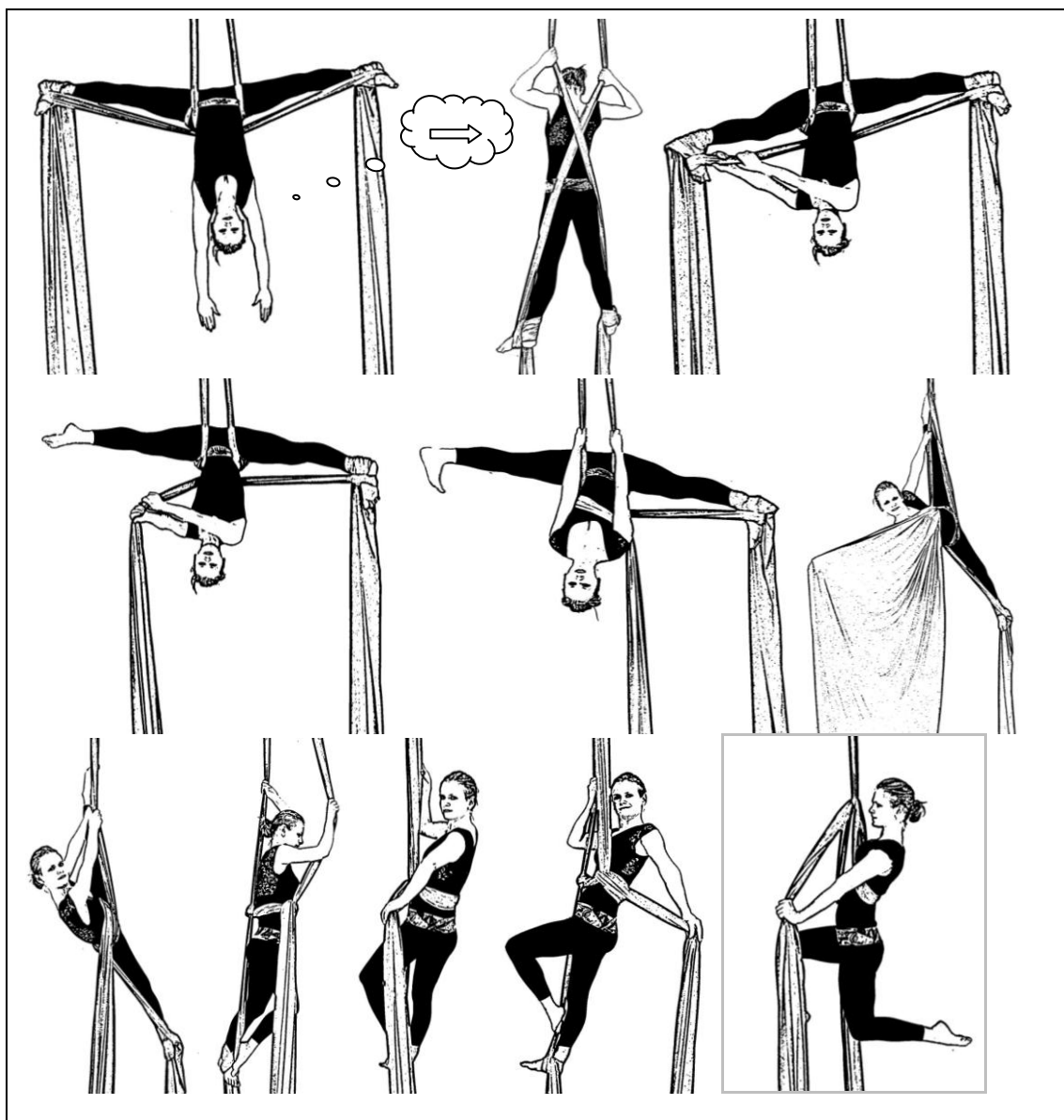
Obrázek 87. **Ledvinový záklon**

Z pozice „provazu“ s držením rukama za přední pruh šály provedeme tři otočky směrem vzad (za palcovou stranou nohy). Poté se „přetočíme trupem tak, aby nám přední pruh stoupající šály spočinul na zádech. Přitáhneme spodní dolní končetinu vzhůru a malíkovou stranou chodidla ji z vnitřní strany opřeme o stoupající pruh šály (nad rukama). Šála nás obepíná v bederní oblasti zad. Můžeme se pustit rukama a přejít do záklonu.



Obrázek 88. **Portador**

Z pozice dvou bot uchopíme za hlavou levou rukou pravý pruh šály a pravou rukou levý pruh stoupající šály. Rozevřením rukou od sebe vytvoříme na zádech z šál kříž. Protlačíme ramena a paže vzad, rozevřeme dolní končetiny od sebe a tlakem vpřed pažemi proti šále se přetočíme vzad hlavou dolů. Můžeme se pustit rukama.

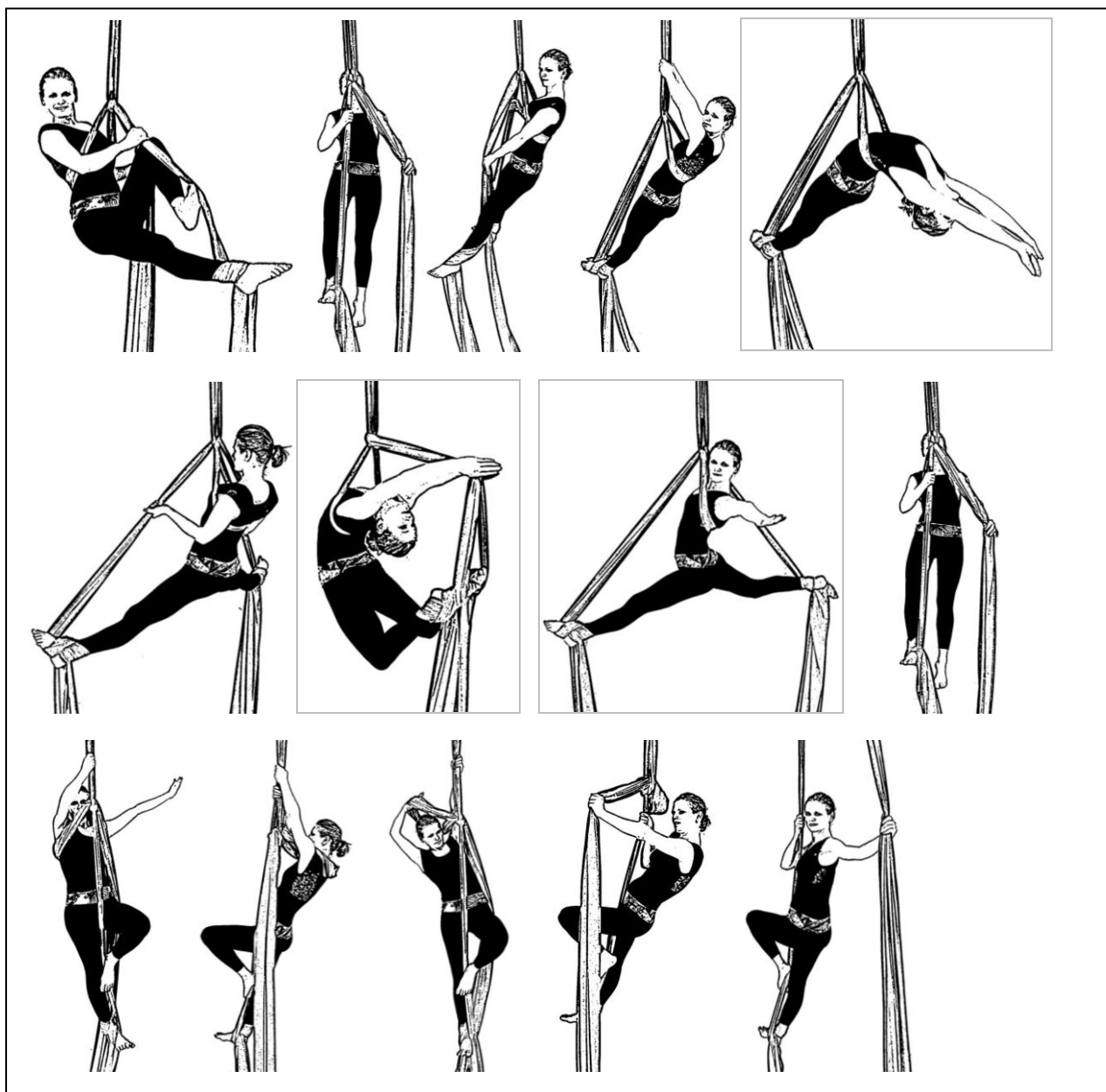


Obrázek 89. Vis ve smyčce

Začínáme z pozice „portadora“. Je však třeba si uvědomit, která šála je ve zkřížení na zádech vespodu (blíže zádům) a ke které noze směřuje – vyobrazen je příklad levé nohy. Z této nohy totiž následně „botu“odvážeme a volný pruh šály umístíme pod pravé podpaží. Zvednutím levé dolní končetiny a oporem levé nohy o levý stoupající pruh šály zvedneme i trup do horizontální polohy. Můžeme rozevřít volný pruh šály a vytvořit hezký optický efekt. Levou dolní končetinou a následně i trupem prolezeme mezi stoupajícími pruhy šály a přetočíme se ve směru hodinových ručiček tak, že záda zůstanou volná a oba stoupající pruhy šály máme před sebou. Levou rukou uchopíme volný pruh šály a zalamujeme ho směrem dolů, zavěsíme se celou vahou do smyčky, kterou jsme vytvořili kolem hrudníku, pravou rukou uchopíme pruh šály klesající k pravé noze a pomocí levé volné nohy uvolníme

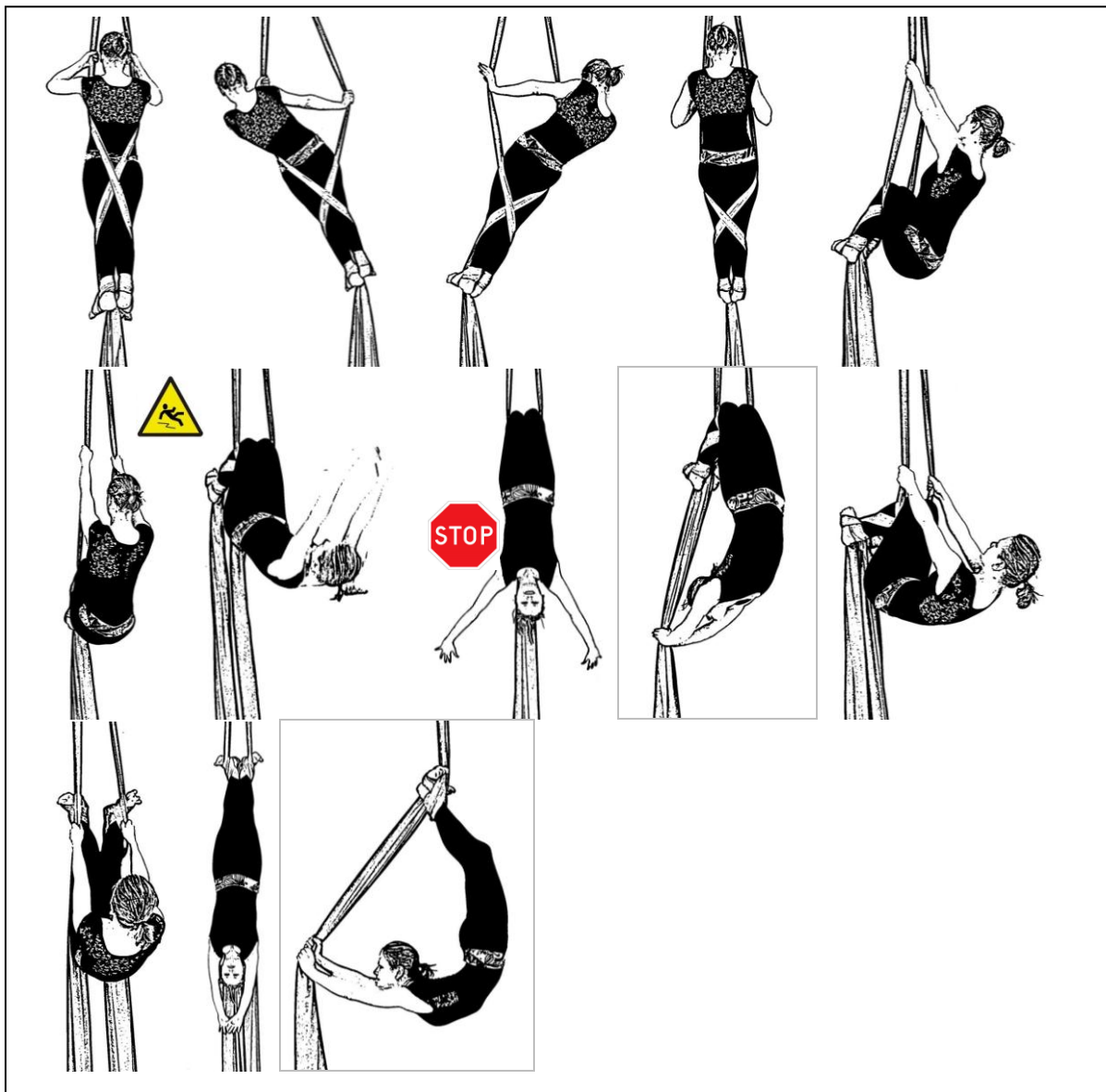
i „botu“ na pravé noze. Paže jsou propnuté a zalamují volné pruhy šály směrem k zemi. Dolní končetiny můžeme pokrčit a provádět jimi libovolné pohyby např. „šlapání na kole“.

3



Obrázek 90. Varianty visu ve smyčce a vylezení z pozice

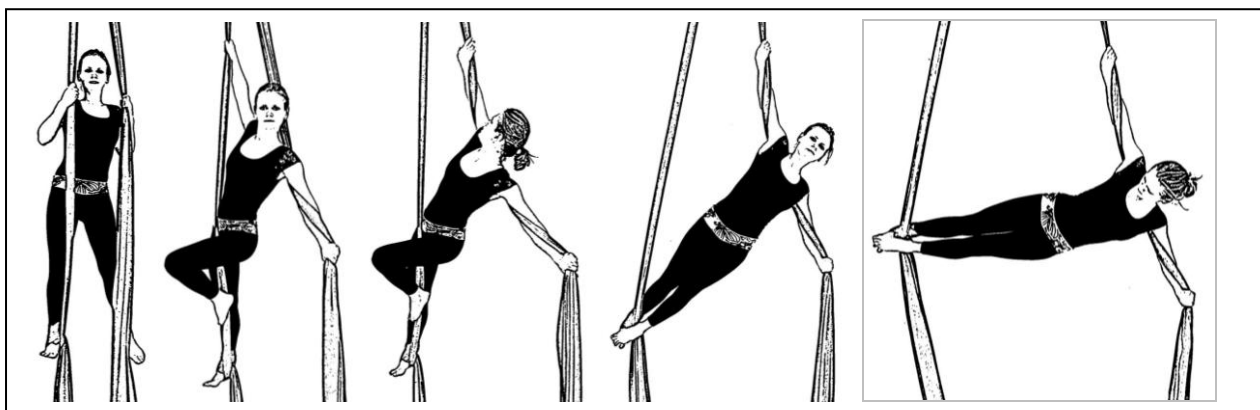
Z visu ve smyčce lze opět vytvořit „boty“ na obou nohách a provádět další pozice. Např. můžeme propnout dolní končetiny, pustit se rukama a přejít do záklonu. Také lze roznožit s propnutými dolními končetinami, chytit pruhy šály jdoucí k nohám rukama a přes pokrčené dolní končetiny spolu se sevřením rukou vytvořit oblouk vzad (což vyžaduje značnou míru flexibility). Další vyobrazenou možností je výkrok do provazu. Pro vylezení z pozice nejprve odvážeme „botu“ na levé noze a opatrně sesuneme smyčku přes ramena a přes hlavu. Zatáhnutím za volný pruh šály se smyčka zcela rozmotá.



Obrázek 91. **Sekvence do visu za nohy**

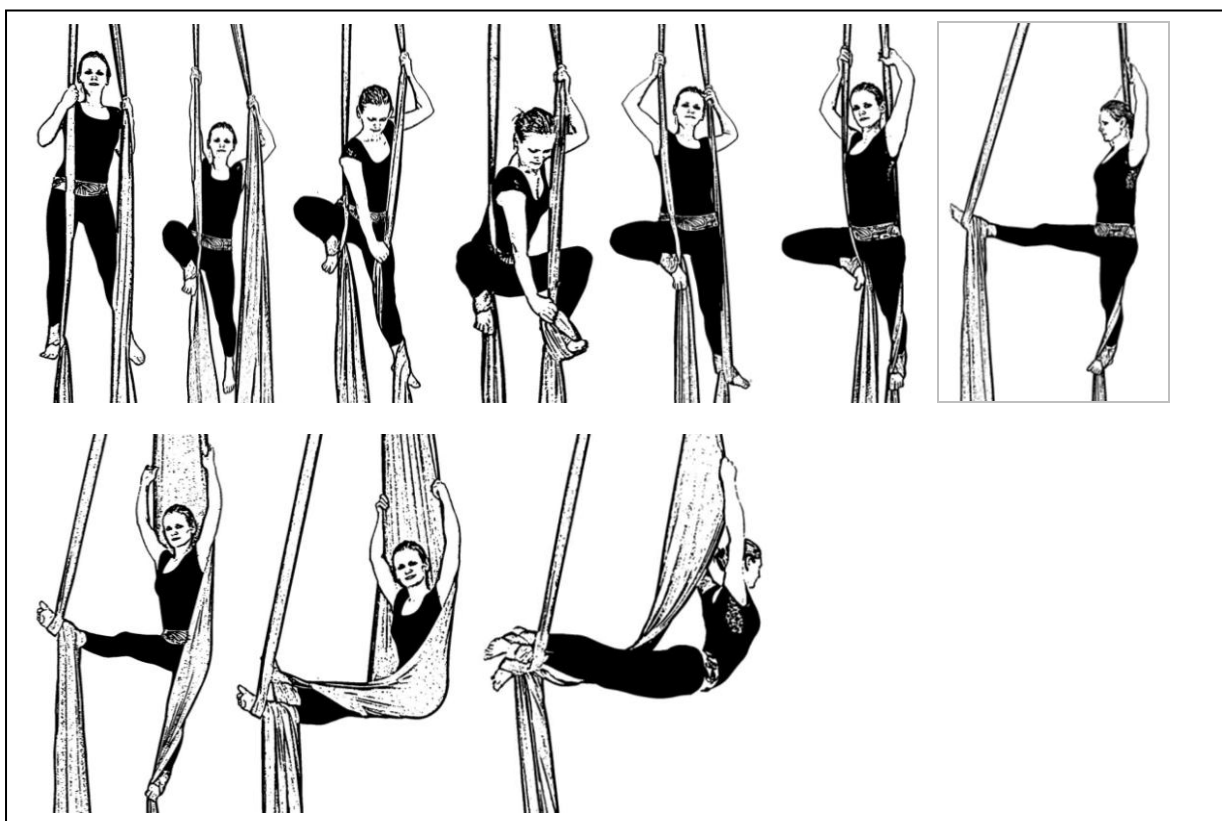
Začínáme s křížem na zádech v pozici se dvěma botami. Odtážením stoupajících pruhů šály pažemi směrem do strany a dolů sesuneme kříž pod hýždě a přes pokrčení dolních končetin poklesneme tak, že kříž klesne až do podkoleních jamek. Z úchopu rukama nad úrovní hlavy se můžeme pustit a volným pádem přejít do visu za podkolení s volnými rukama. Můžeme však do tohoto visu přejít i pozvolným spuštěním. Variantou je prohnutí se vzad s úchopem klesajícího pruhu šály za zády. Pokračovat lze propnutím dolních končetin, kdy stoupající pruhu šály umístíme po palcové straně mezi chodidla. Opět lze provést variantu s prohnutím se vzad.





Obrázek 92. Vlajka

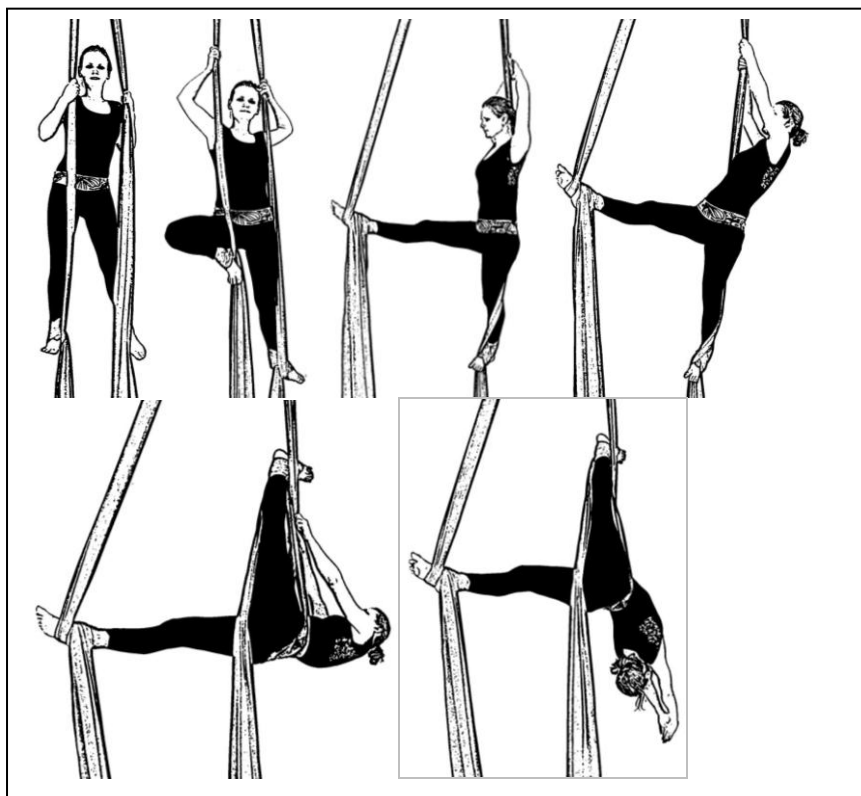
Z pozice s jednou „botou“ uchopíme volný pruh šály tak, že se dotýká zad, dopředu vychází podpaždím, částečně obtáčí předloktí a ukotvuje se stiskem rukou. Pomalým popouštěním šály rukama se spustíme do horizontální polohy.



Obrázek 93. Nesymetrické boty

Z pozice s jednou „botou“ pokrčíme stojnou dolní končetinu (tu na které máme „botu“) a uvážeme botu i na druhé noze. S pootočením prolezeme mezi pruhy šály tak, že šálu od propnuté dolní končetiny máme za zády. Přechytíme se rukama nad hlavou za zadní pruh stoupající šály a propneme přední dolní končetinu do přednožení. Rozevřeme přes záda

a hýždě zadní pruh šály. Vytažením se pažemi přinožíme dolní končetinu do horizontální polohy (přejdeme do sedu s propnutými dolními končetinami). Obdobně jako v „princezně“ se lze z této pozice přetočit do prohnutého lehu břichem směrem dolů s rozevřením šály pažemi.



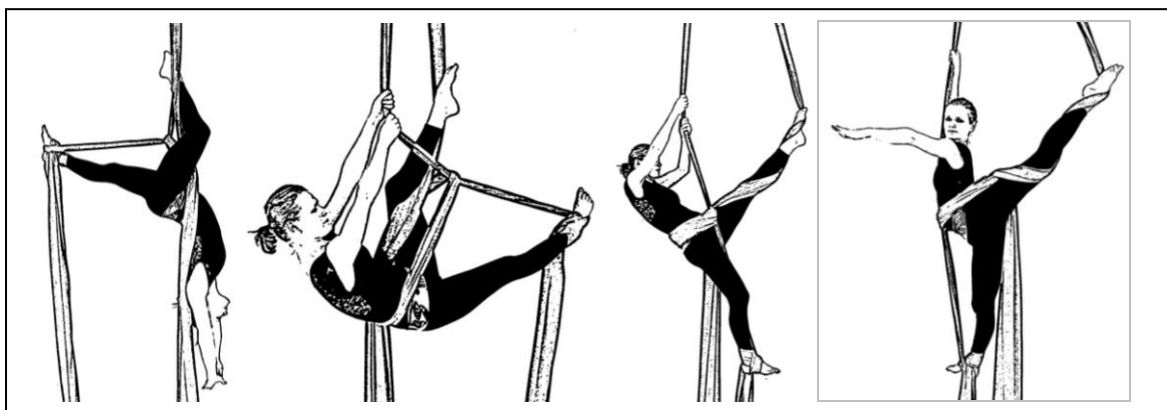
Obrázek 94. **Ledvinový záklon z nesymetrických bot**

Provedení je obdobné jako u „ledvinového záklonu z provazu“. Ze stoje v „asymetrických botách“ s přednoženou (na obrázku) pravou dolní končetinou vysuneme trup tak, aby nám zadní pruh stoupající šály spočinul po pravém boku a přes záda klesal k chodidlu. Přitáhneme spodní dolní končetinu vzhůru a malíkovou stranou chodidla ji z vnitřní strany opřeme o stoupající pruh šály (nad rukama). Šála nás obepíná v bederní oblasti zad. Můžeme se pustit rukama a přejít do záklonu.



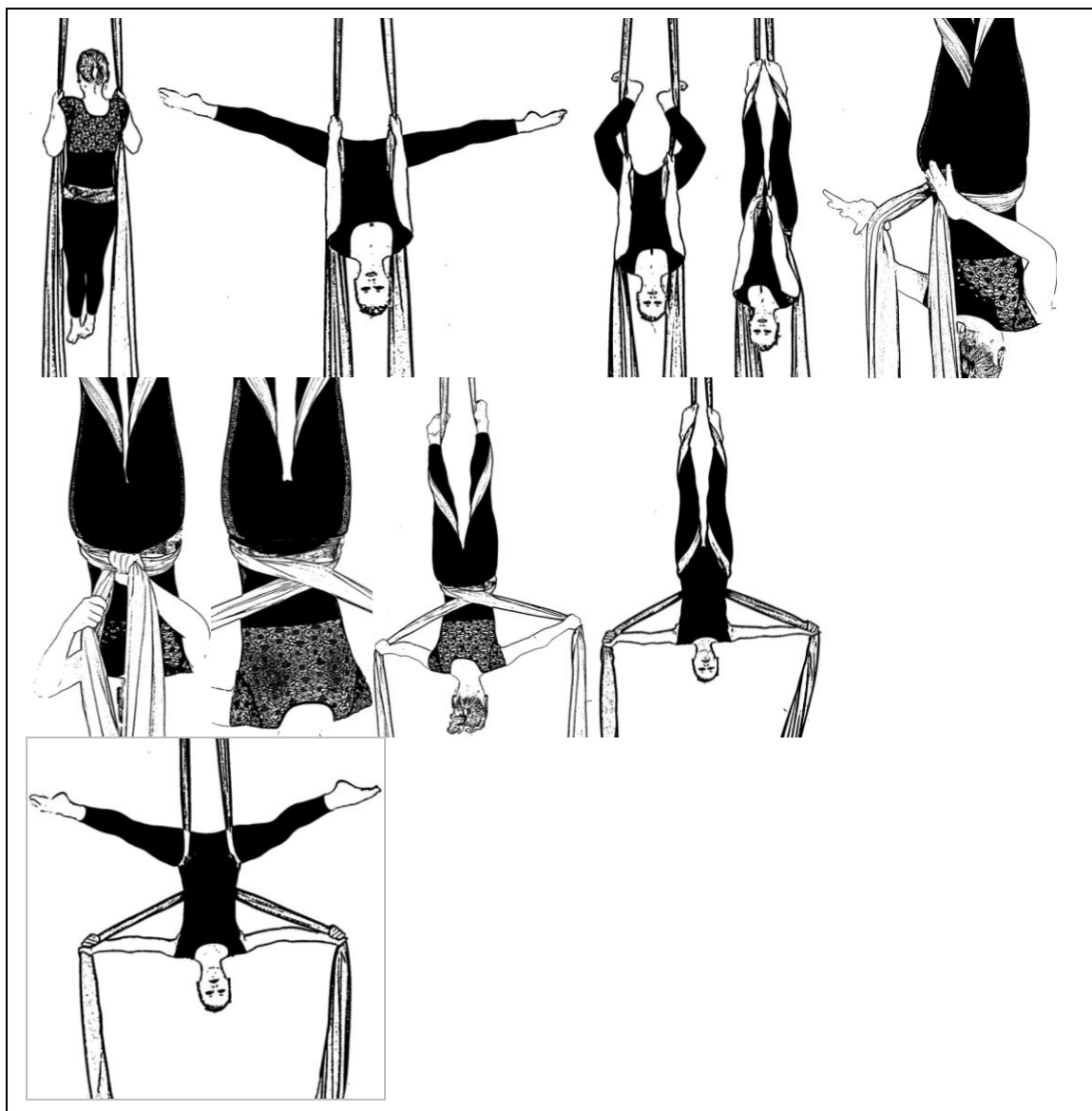
Obrázek 95. **Záklon z omotaného pasu**

Z pozice s jednou „botou“ (na obrázku na pravé noze) vedeme volný pruh šály pod levým podpažím, přes záda a zepředu před pruhem šály stoupajícím od pravé nohy kolem trupu k levému boku, kde šálu uchopíme levou rukou. Přejdeme do záklonu a levou dolní končetinou obejmeme z vnějšku levý pruh stoupající šály. Volný pruh šály, který držíme levou rukou, vsuneme mezi levé stehno a levý stoupající pruh šály, kde se pod vahou našeho těla tiskne ke stehnu. Můžeme se pustit rukama.



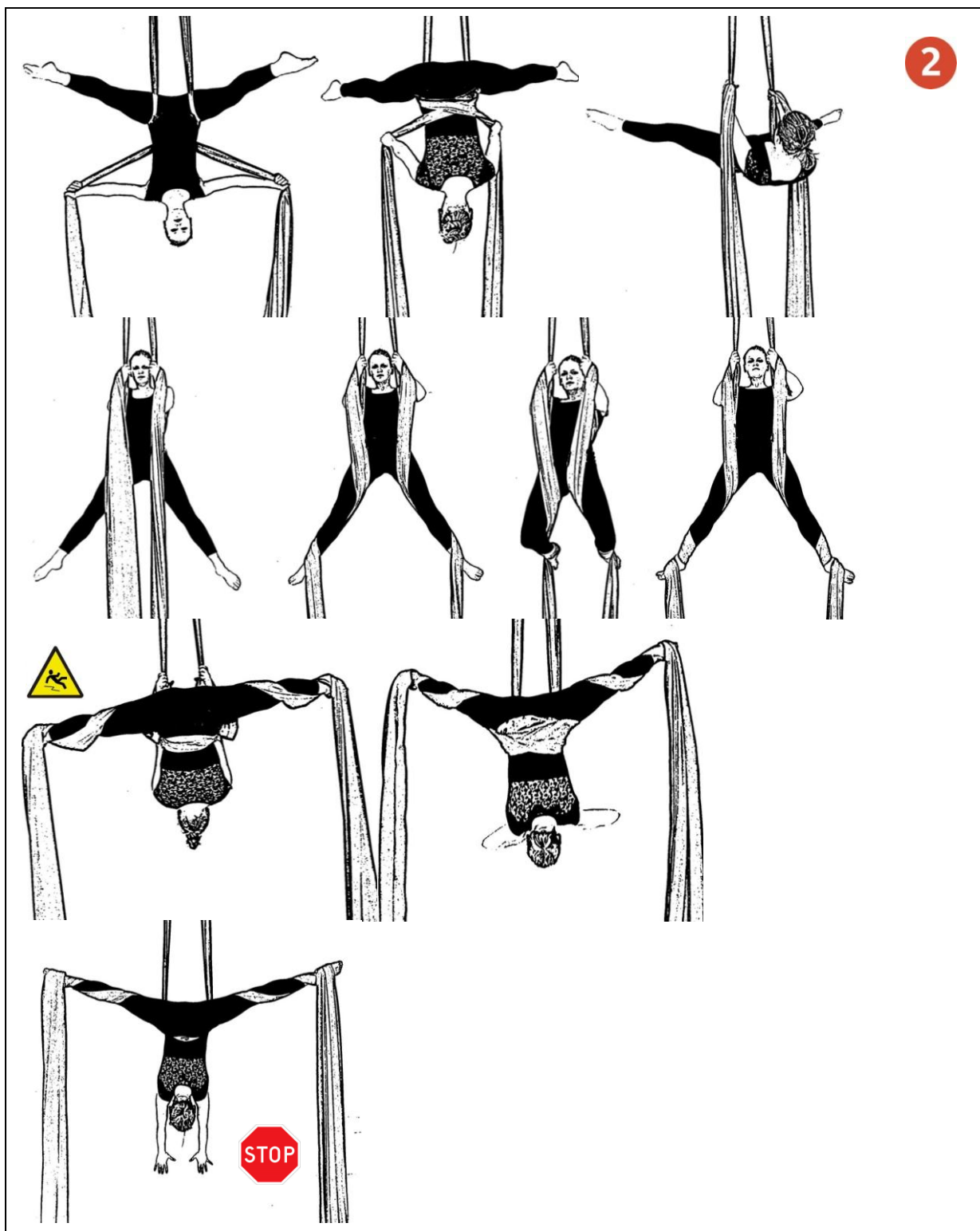
Obrázek 96. **Pokračování ze záklonu z omotaného pasu**

Přitažením se pažemi (úchopem za pravý pruh šály) do stoje můžeme „nabráním“ levého pruhu stoupající šály (omotáním přes nárt pod chodidlo) přejít do „váhy“.



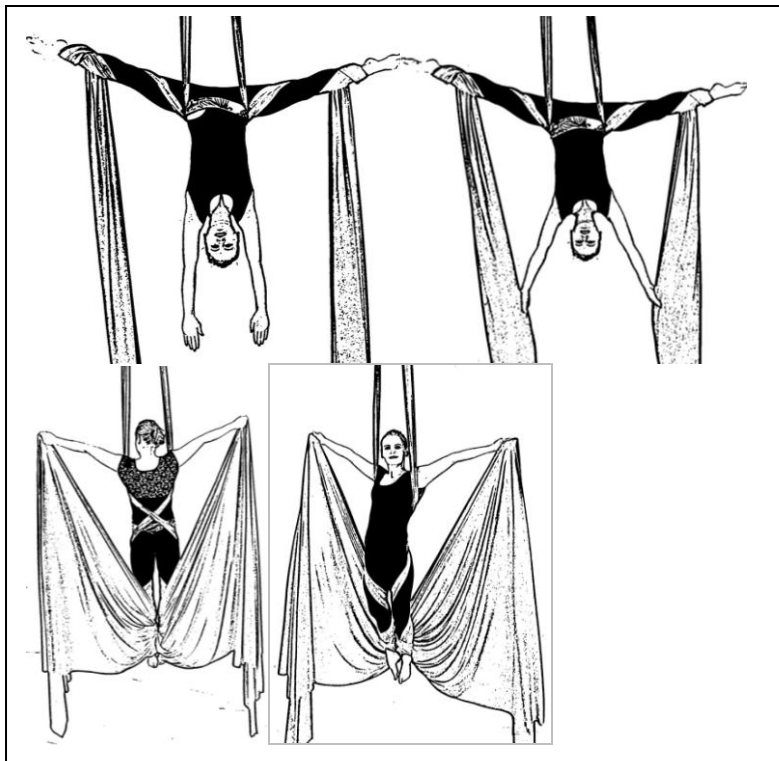
Obrázek 97. Kříž na zádech

Z visu mezi šálami s pokrčenými pažemi (v obtížnější variantě začínáme s propnutými pažemi) se přetočíme vzad do visu hlavou dolů a zvnějšku obejmeme stoupající pruhy šály dolními končetinami, které následně propneme a tiskneme nohama k sobě. Rukama vedeme volné pruhy šály za záda, kde je překřížíme a zalomíme do stran a směrem vpřed. Po celou dobu manipulace rukama je důležité udržet šálu napnutou (pokud ji povolíme, začneme klesat). Nakonec můžeme uvolnit nohy a roznožit, přičemž dolní končetiny stále tiskneme proti stoupajícím pruhům šály. Pokud bychom přenesly dolní končetiny vzad, vlivem jejich váhy bychom se přetočily do stoje.



Obrázek 98. Pád „střemhlav“

Z pozice s křížem na zádech ve visu hlavou dolů uchopíme stoupající pruhy šály spolu s těmi klesajícími, které jsme doposud tiskly rukama a přetočíme se do vertikální pozice. Zvnějšku dvakrát omotáme klesající pruhy šály dolními končetinami a opět se přetočíme vzad do visu hlavou dolů. Z této pozice upuštěním úchopu rukama přejdeme do pádu „střemhlav“. Pád provádíme ve výšce alespoň 4 m.

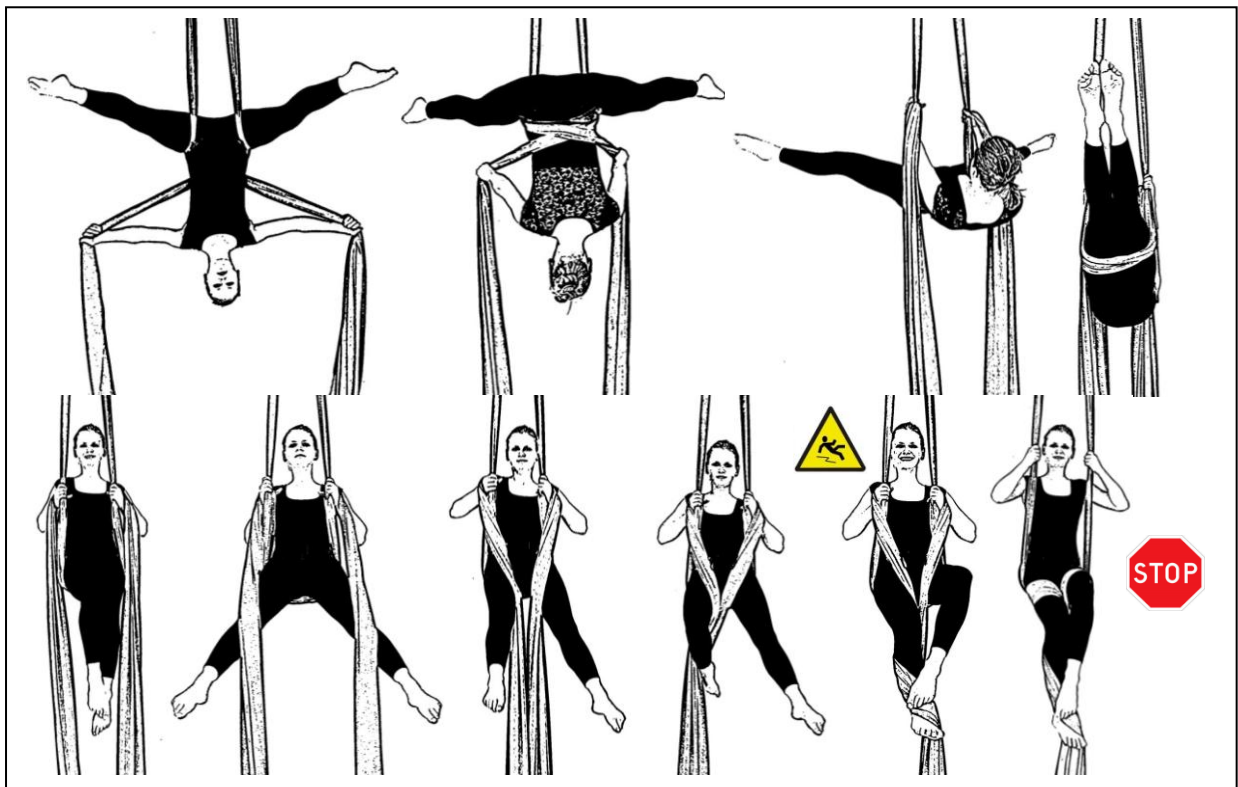


2

Obrázek 99. Přetočení do motýla

Z konečné pozice pádu „střemhlav“ se můžeme uchopením okrajů volných pruhů šály přetočit vpřed s přinožením do stoje.

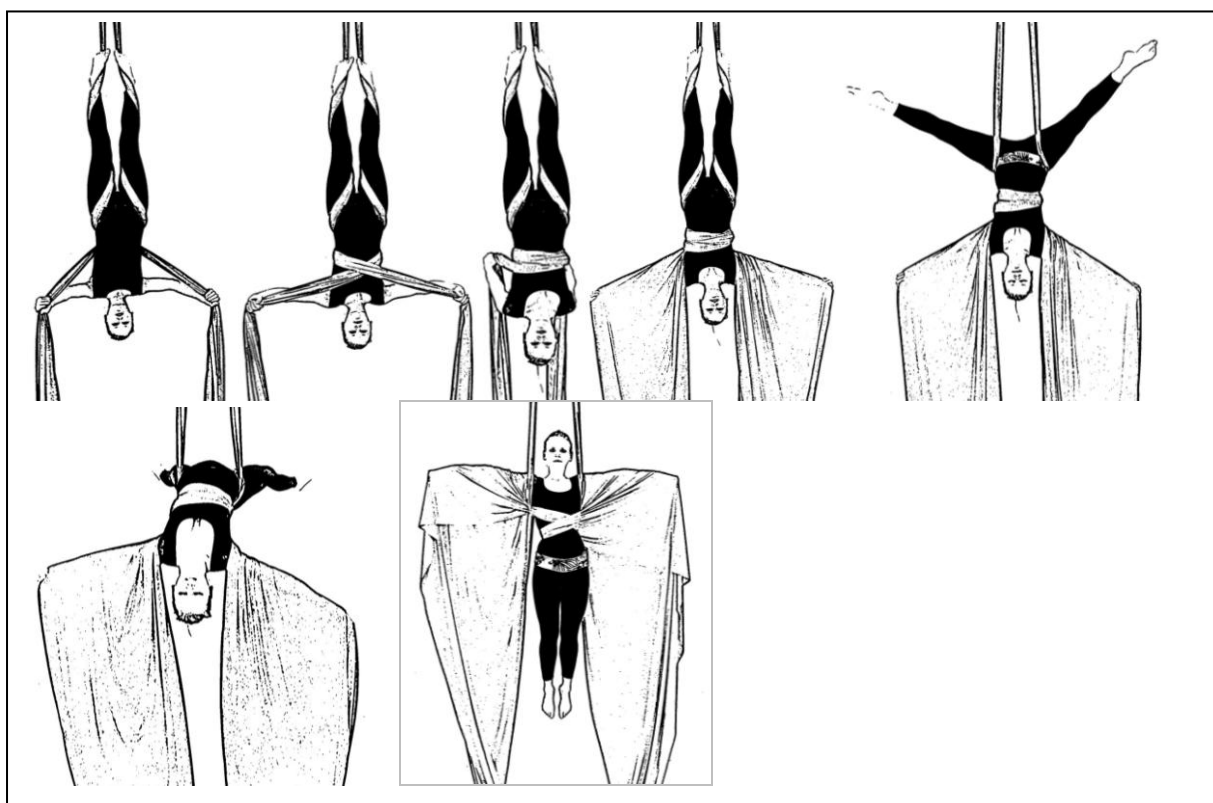
2



Obrázek 100. „Minipád“ z houpačky

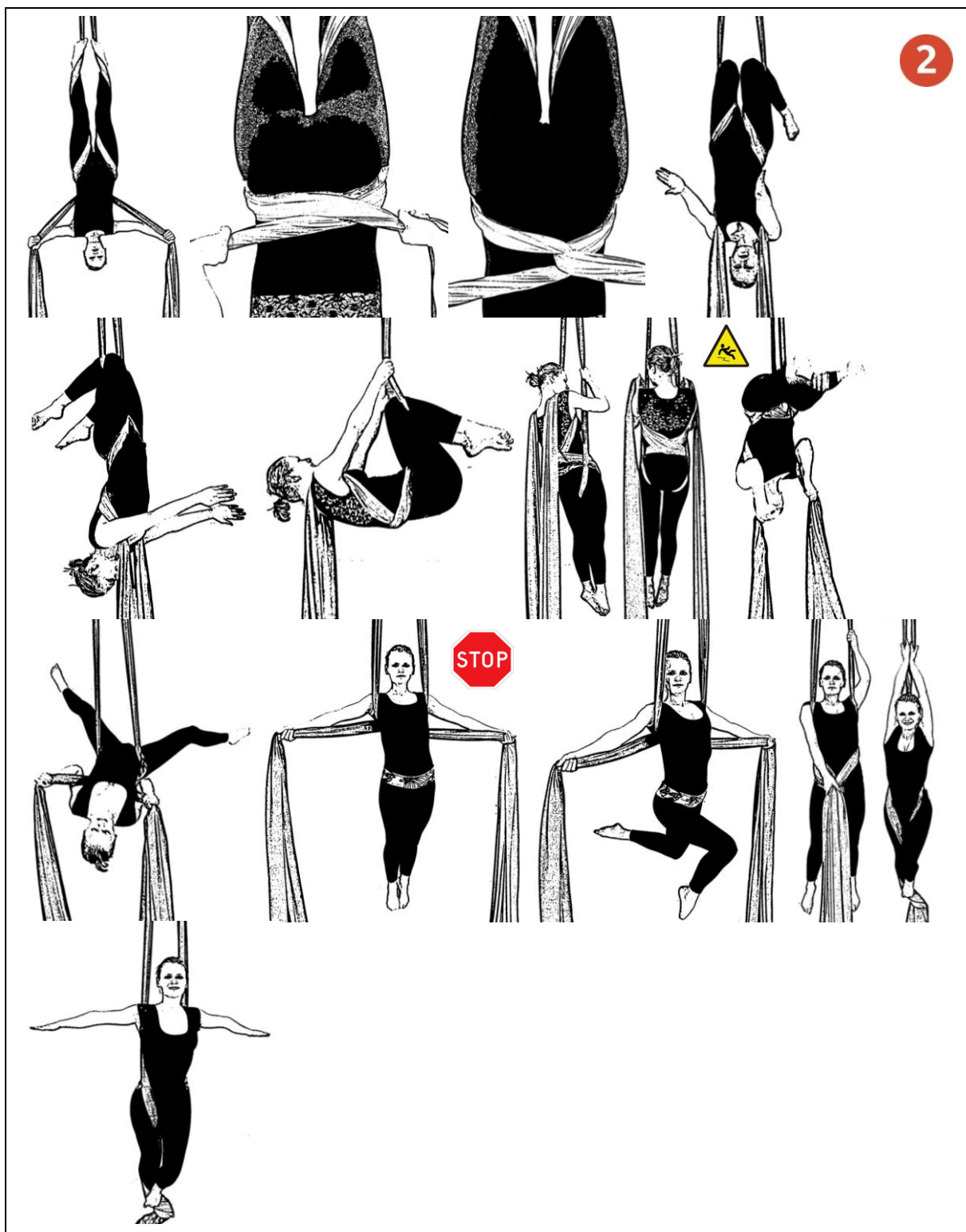
Z pozice s křížem na zádech ve visu hlavou dolů uchopíme stoupající pruhy šály spolu s těmi klesajícími, které jsme doposud tiskly rukama. Snožíme, zakloníme se (dolní končetiny namíří vzhůru) a necháme z beder „sklouznout“ oblouk šály pod hýždě a přetočíme se do sedu. Dolními končetinami spojíme volné pruhy šály mezi stehny. Jednou dolní končetinou šály zvnějšku obejmeme (jako při klesání) a chodidlem druhé nohy přišlápneme na nárt. Do pádu přejdeme uvolněním stisku rukou. Ruce se posléze opět chytí stoupajících pruhů šály, dolní končetiny nijak pozici nemění. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.

2



Obrázek 101. Křídla z omotaného hrudníku

Z pozice s křížem na zádech ve visu hlavou dolů překřížíme volné pruhy šály na hrudníku a opět za zády. Volné pruhy šály uchopíme za okraj a roztáhneme po délce paží. Roznožíme a přetočíme se vpřed do „stoj“. Pro návrat z pozice se přetočíme zpět vzad, hlavou dolů, obejmeme šálu dolními končetinami a uvolníme křížení šály na zádech a na hrudníku.

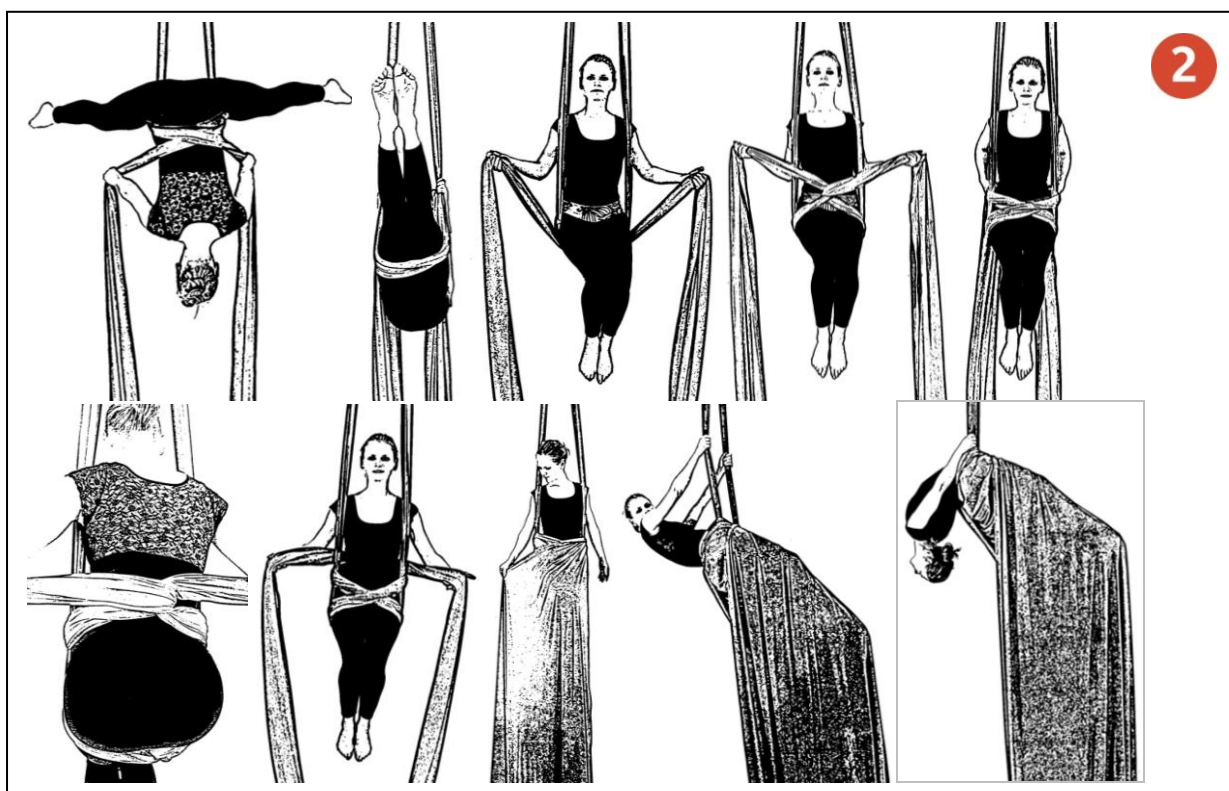


Obrázek 102. Pád vzad

Vycházíme z visu hlavou dolů s křížem na zádech (pro snazší variantu zakřížíme šálu na zádech dvakrát). Volné pruhy šály stiskneme v podpaží a pokrčíme dolní končetiny v kolenou. Za stoupající pruhy šály se přitáhneme pažemi a přejdeme do „stoje“. Rukama uchopíme volné pruhy šály ve výšce ramen. Pád zahájíme „přepadením“ vzad – tělo je zpevněné, dolní končetiny u sebe (aby prošly bez zavazení mezi stoupajícími pruhy šály).

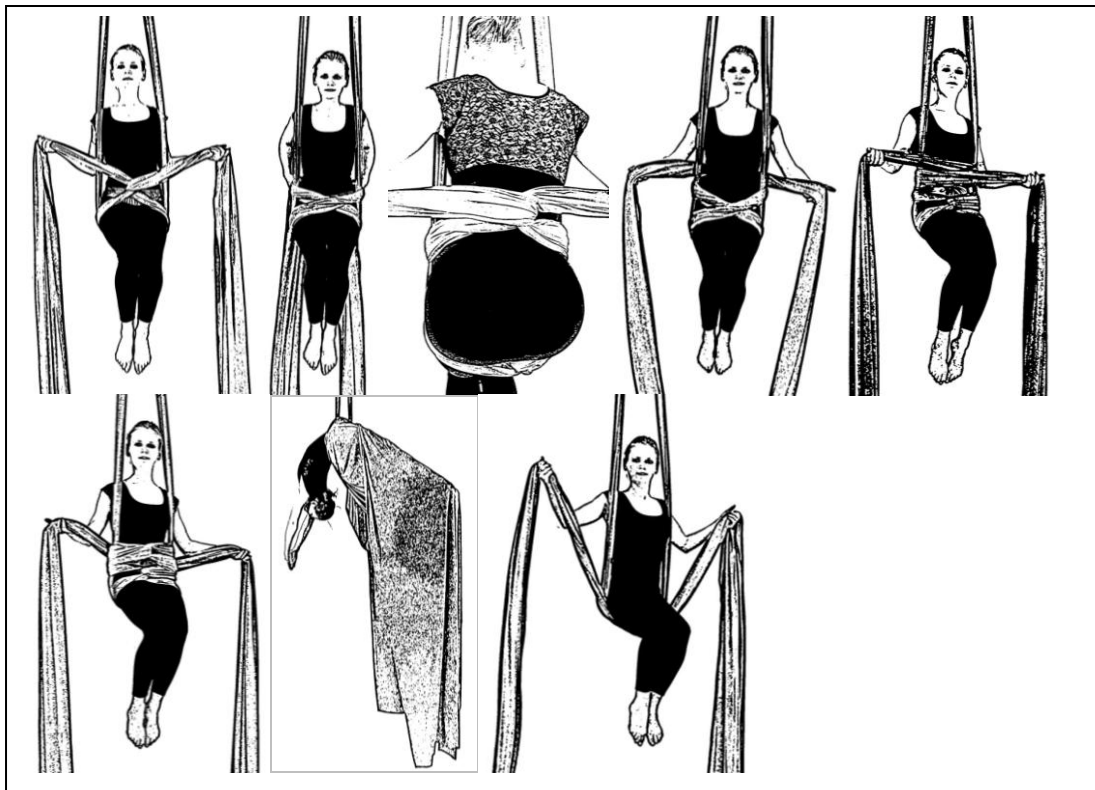


Druhé fázi pádu aktivně pomůžeme pohybem dolních končetin vzad (mohou se i roznožit), čímž se přetočíme hlavou vzhůru a rozpažíme, ruce drží šálu napnutou. Pro vylezení z pozice spojíme volné pruhy šály do jedné ruky, druhou rukou se přechytáme stoupajícího pruhu šály. Klesající pruh šály obejmeme dolními končetinami jako při klesání. Nakonec prolezeme pažemi vpřed mezi stoupajícími pruhy šály, upažíme a můžeme takto korigováním stisku nohou „sjiždět“ (velmi opatrně a pomalu, abychom si nespálili nárt). Pád provádíme ve výšce alespoň 4 m.



Obrázek 103. **Princezna 2**

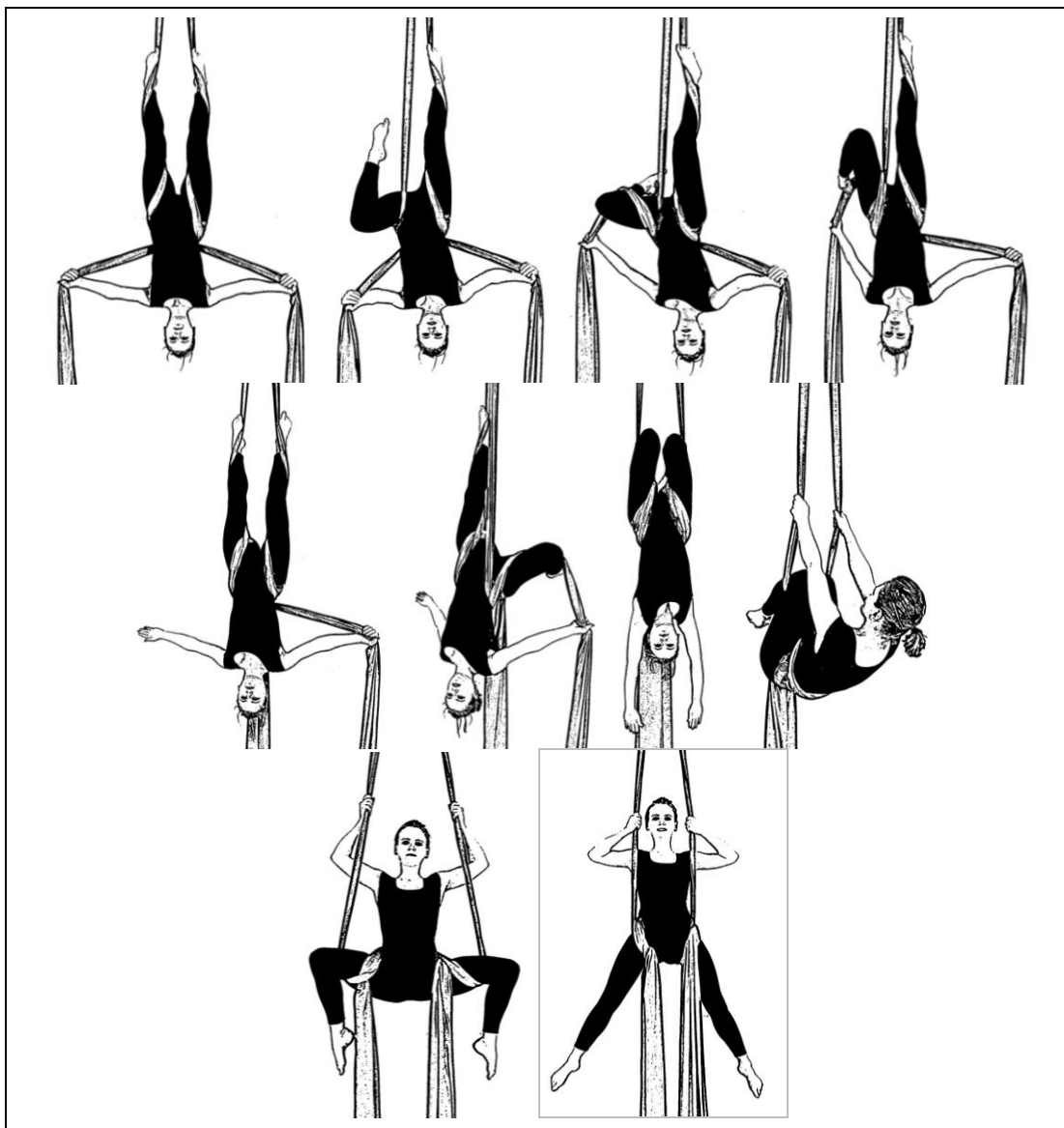
Z pozice s křížem na zádech ve visu hlavou dolů uchopíme stoupající pruhy šály spolu s těmi klesajícími, které jsme doposud tiskly rukama. Snožíme, zakloníme se (dolní končetiny namíří vzhůru) a necháme z beder „sklouznout“ oblouk šály pod hýždě a přetočíme se do sedu. Dvojitě zakřížíme šálu vpřed a následně i za zády. Volné pruhy šály přeneseme zpátky dopředu a rozevřeme šálu přes dolní končetiny, čímž vytvoříme „sukni“. Uchopením stoupajících pruhů šály rukama můžeme přejít do záklonu.



2

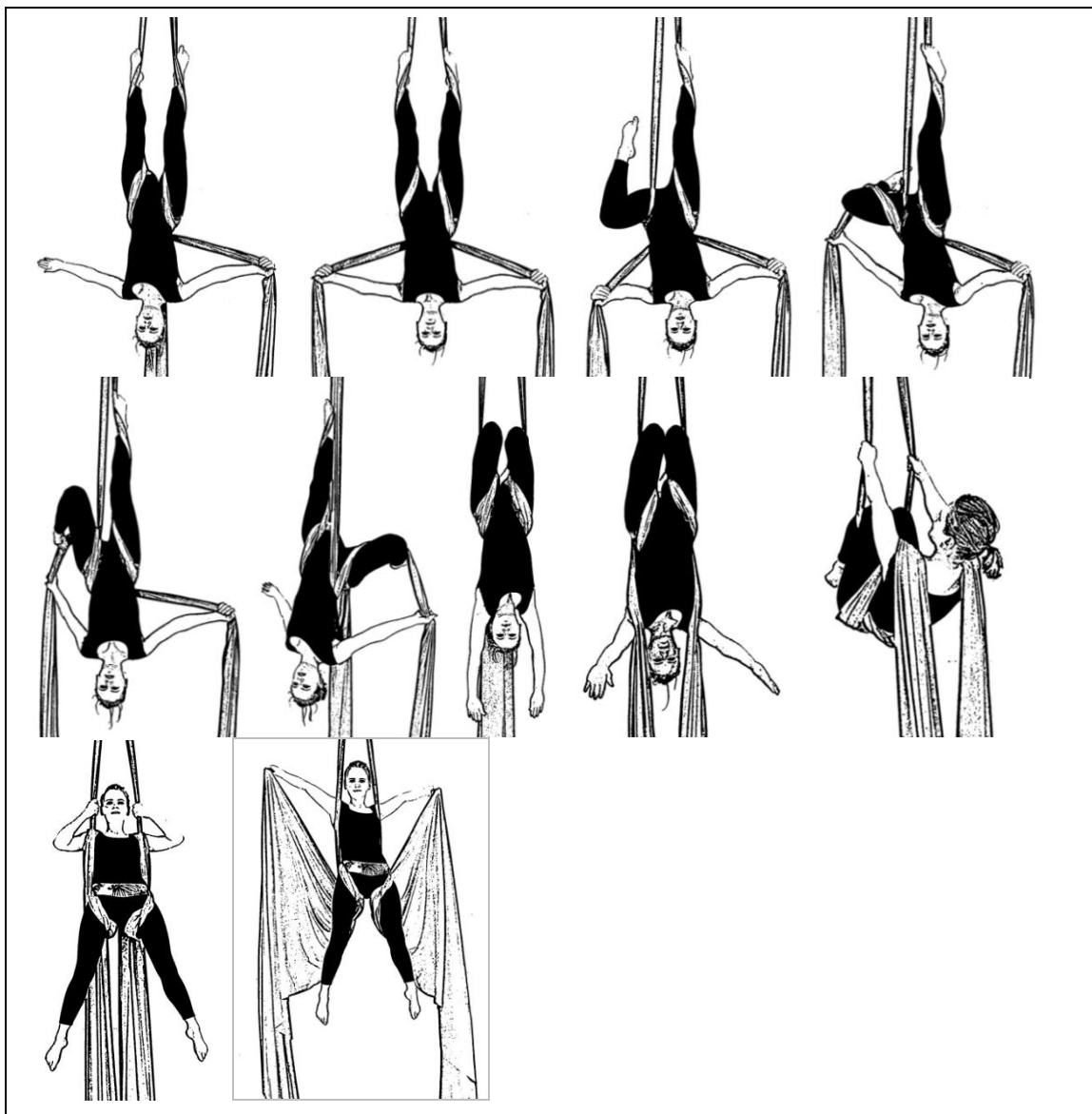
Obrázek 104. **Varianta princezny 2**

Provádíme stejným způsobem jako u „princezny 2“, pouze přidáme o jedno zakřížení vpřed i vzad více. Do záklonu tak můžeme přejít bez držení. Při návratu z pozice „rozmotáme“ křížení vzad i vpřed, uchopíme volné pruhy šály rukama a zalamujeme je směrem vzhůru. Kontrolovaným popouštěním šály rukama lze v této pozici klesat.



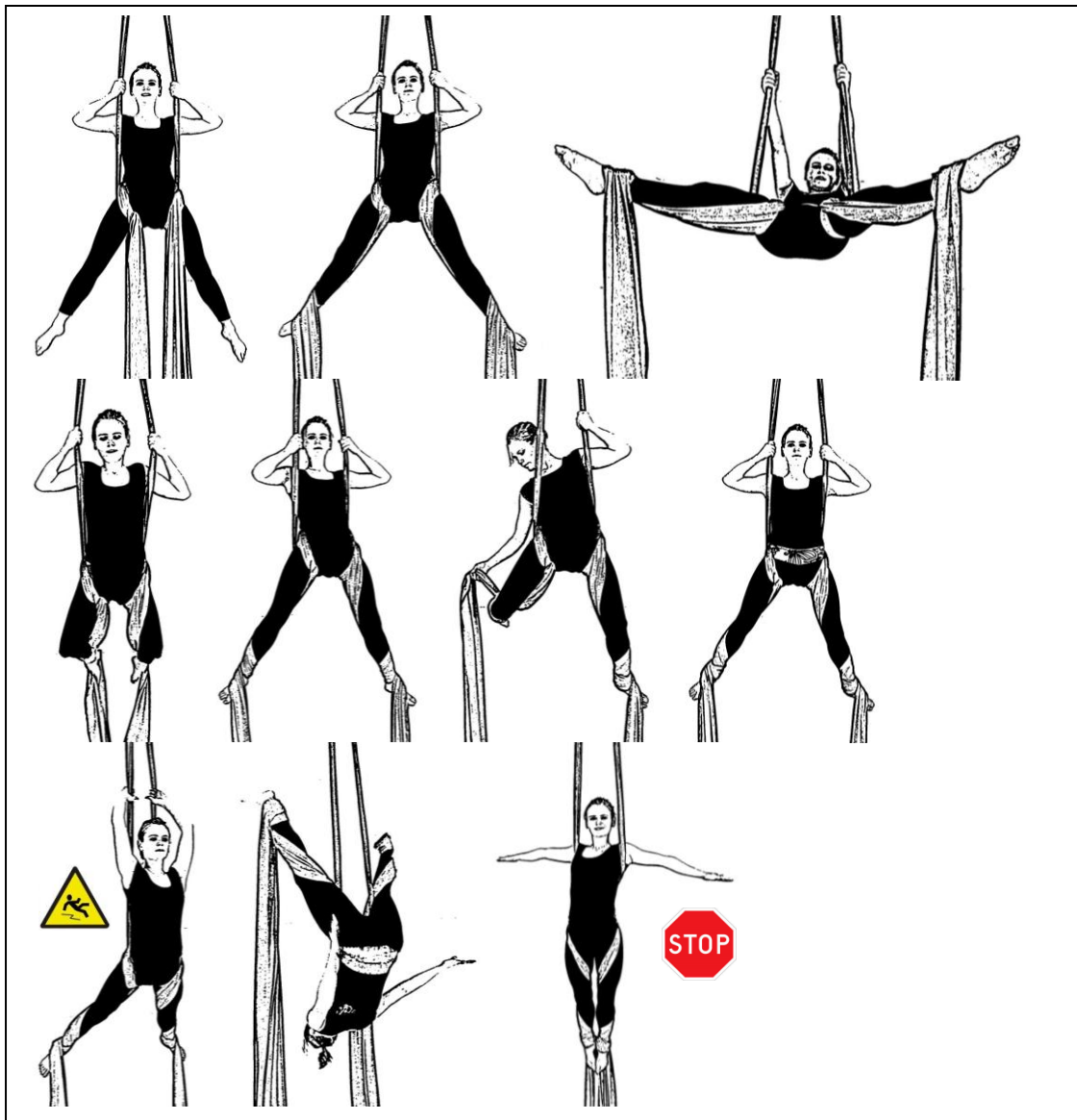
Obrázek 105. **Plenky**

Z pozice visu hlavou dolů s křížem na zádech uvolníme jednu dolní končetinu, pokrčíme ji a z vnitřní strany přes ni „přetáhneme“ volný pruh šály (stejně strany) vzad. Dolní končetina opět obejmě stoupající pruh šály, ruka zůstane volná. Stejným způsobem provedeme na druhé straně. Přes pokrčené dolní končetiny se přitažením pažemi (za stoupající pruhy šály) zvedneme do „stojě“. Pohodlnost pozice plenek můžeme ovlivnit „přizdvižením se“ pažemi, kdy se snažíme, aby šála byla co nejvíce ve tříslech a nesvírala stehenní sval.



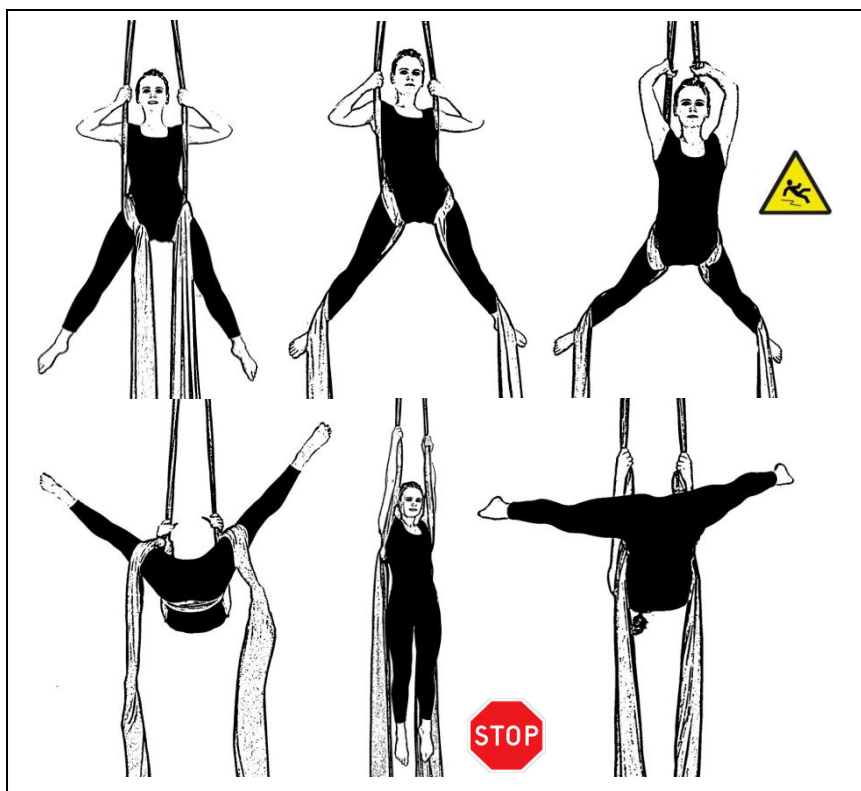
Obrázek 106. **Motyl z plenek**

Pozici provedeme stejným způsobem jako „plenky“, pouze s tím rozdílem, že před přitažením se do „stoj“ umístíme volné pruhy šály do podpaží a následně je ve „stoji“ rukama rozevřeme.



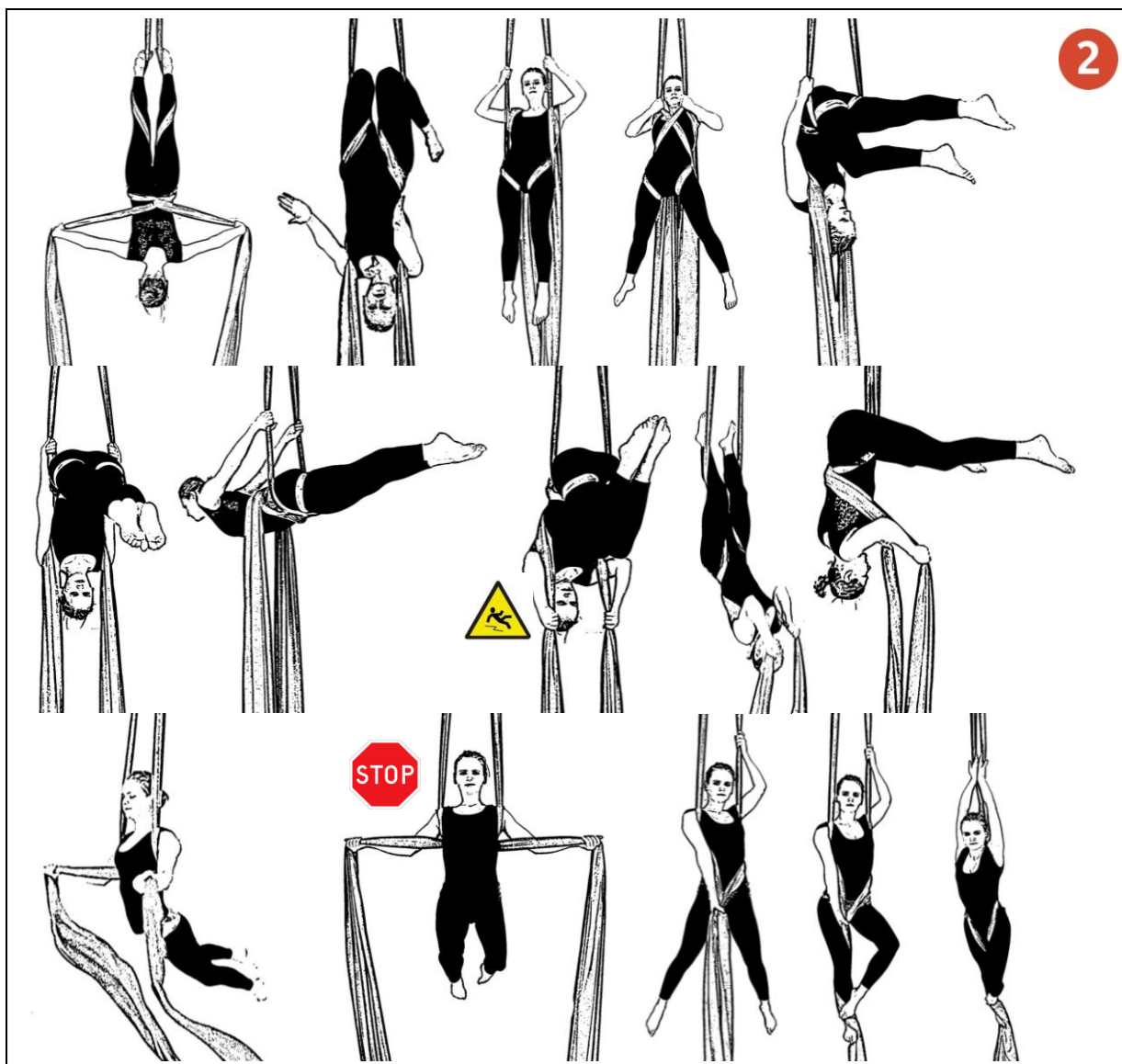
Obrázek 107. Pád z plenek s omotanými končetinami

Začínáme z pozice „plenek“, kdy z vnějšku dvakrát či třikrát „omotáme“ klesající pruhy šály dolními končetinami. Při třetím „omotání“ si lze pomoci rukou (není nezbytné). Následně prolezeme pažemi a hrudníkem před stoupající pruhy šály a chytíme se stoupajících pruhů šály za zády. Upuštěním se rukama, přejdeme do pádu vpřed o 360°. Během pádu rozpažíme a s přetočením do vertikální polohy snožíme. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.



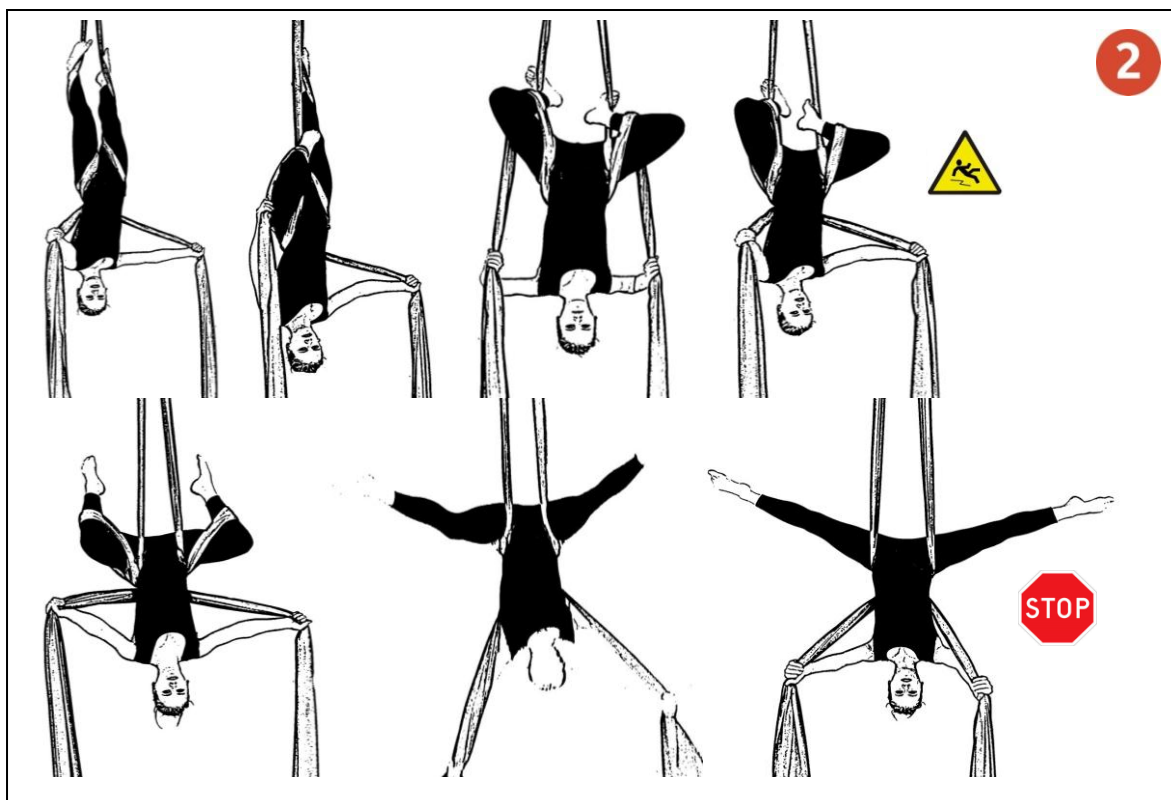
Obrázek 108. Pád z plenek bez omotaných končetin

Začínáme z pozice „plenek“, kdy „nabráním“ z vnějšku rozevžeme klesající pruhy šály od sebe. Prolezeme pažemi a hrudníkem před stoupající pruhy šály a chytíme se stoupajících pruhů šály za zády. Upuštěním se rukama, přejdeme do pádu vpřed o 360°. Během pádu směřují paže mezi dolní končetiny a uchopí se stoupajících pruhů šály. Pád končí visem za paže. V případě, že zkřížení na zádech se samo neuvolní, je třeba se přizvednout do visu hlavou dolů – zády tak zkřížení rozevřeme. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.



Obrázek 109. Pád s překřížením

Vycházíme z visu hlavou dolů s dvojitým křížem na zádech (pro snazší variantu zakřížíme šálu na zádech dvakrát). Volné pruhy šály stiskneme v podpaží a pokrčíme dolní končetiny v kolenou. Za stoupající pruhy šály se přitáhneme pažemi a přejdeme do „stoje“. Rukama křížem rozevřeme stoupající pruhy šály a otočíme se „kotoulem“ vzad mezi stoupajícími pruhy šály (nad zakřížením) do horizontální polohy břichem dolů. Pokrčíme dolní končetiny, přiblížíme hrudník ke kolenům a rukama uchopíme klesající pruhy šály. Dynamických propnutím dolních končetin vzhůru přejdeme do pádu. Druhé fázi pádu aktivně pomůžeme pohybem dolních končetin vzad (mohou se i roznožit), čímž se přetočíme hlavou vzhůru a rozpažíme, ruce drží šálu napnutou. Pro vylezení z pozice spojíme volné pruhy šály do jedné ruky, druhou rukou se přechytíme stoupajícího pruhu šály. Klesající pruh šály obejmeme dolními končetinami jako při klesání. Nakonec prolezeme pažemi vpřed mezi stoupajícími pruhy šály. Pád provádíme ve výšce alespoň 4 m.

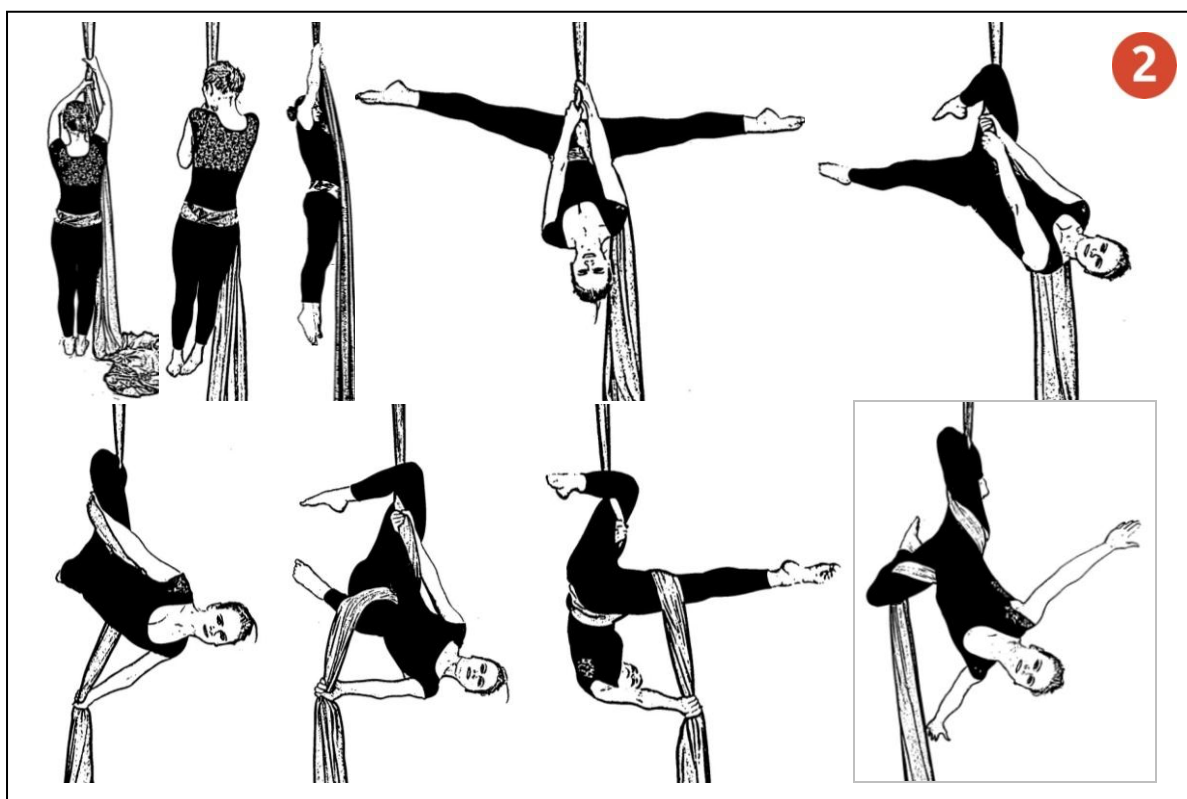


Obrázek 110. **Kamikatzze pád**

Z pozice visu hlavou dolů s křížem na zádech uvolníme jednu dolní končetinu, pokrčíme ji a z vnitřní strany přes holeň „přetáhneme“ volný pruh šály (stejně strany). Šála tedy nesklouzne až vzad jako u plenek. Noha zpětně obejmě stoupající pruh šály, dolní končetina však zůstane pokrčená a rukou stále udržujeme volný pruh šály v napětí. Stejným způsobem provedeme na druhou stranu. Poté volné pruhy šály zkřížíme za zády, propneme paže a držíme klesající pruhy šály. Do pádu přejdeme propnutím dolních končetin. Pád končí visem hlavou dolů s dvojitým křížem na zádech. Pád provádíme ve výšce alespoň 6 m.

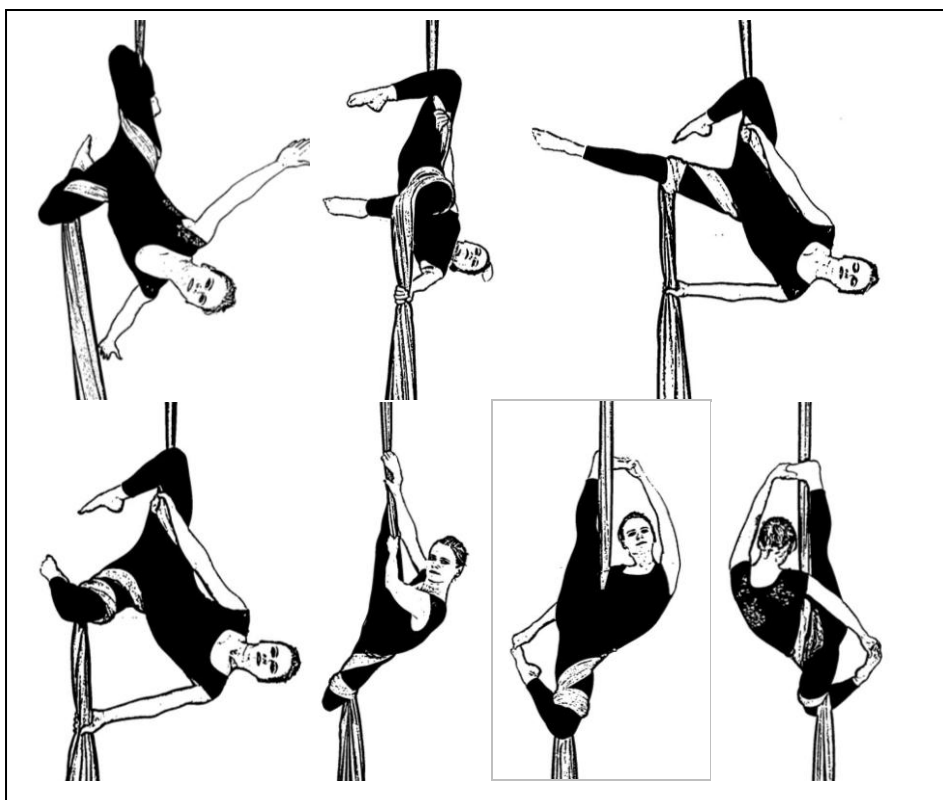


### 5.2.6.5 Pozice vycházející z „žaby“



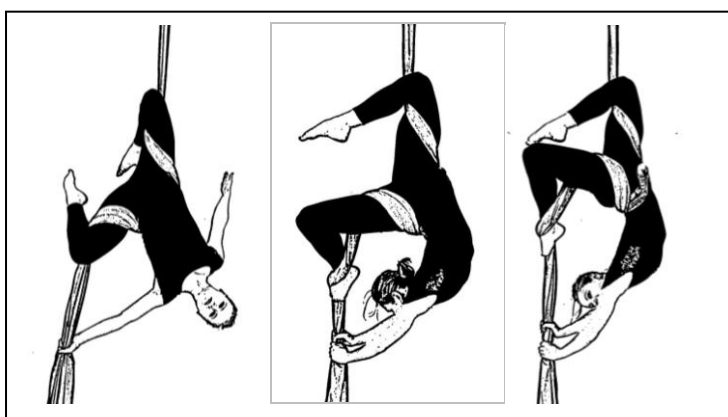
Obrázek 111. **Žába**

U začátečníků doporučujeme provádět nácvik ze země, u středně pokročilých z visu s pokrčenými pažemi a u pokročilých z visu s propnutými pažemi. Na začátku je třeba si uvědomit, na kterou stranu budeme pozici provádět. Rozhodneme-li se pro stranu pravou (viz obrázek), máme zpočátku stoupající pruh šály po pravé straně a uchopíme ho pravou rukou výše (vzhledem k ruce levé). Přetočíme se do visu hlavou dolů a pravou končetinou stiskneme (v podkolení jamce) stoupající pruh šály nad rukama. Následující pohyby nám usnadní, pokud otevřeme hrudník mírným prohnutím („vyprsíme se“). Uvolníme levou ruku, uchopíme jí klesající pruh šály a přes pokrčenou levou dolní končetinu ho „přetáhneme“ do podkolení jamky. Zde ho pokrčením levé dolní končetiny stiskneme a můžeme uvolnit ruce.



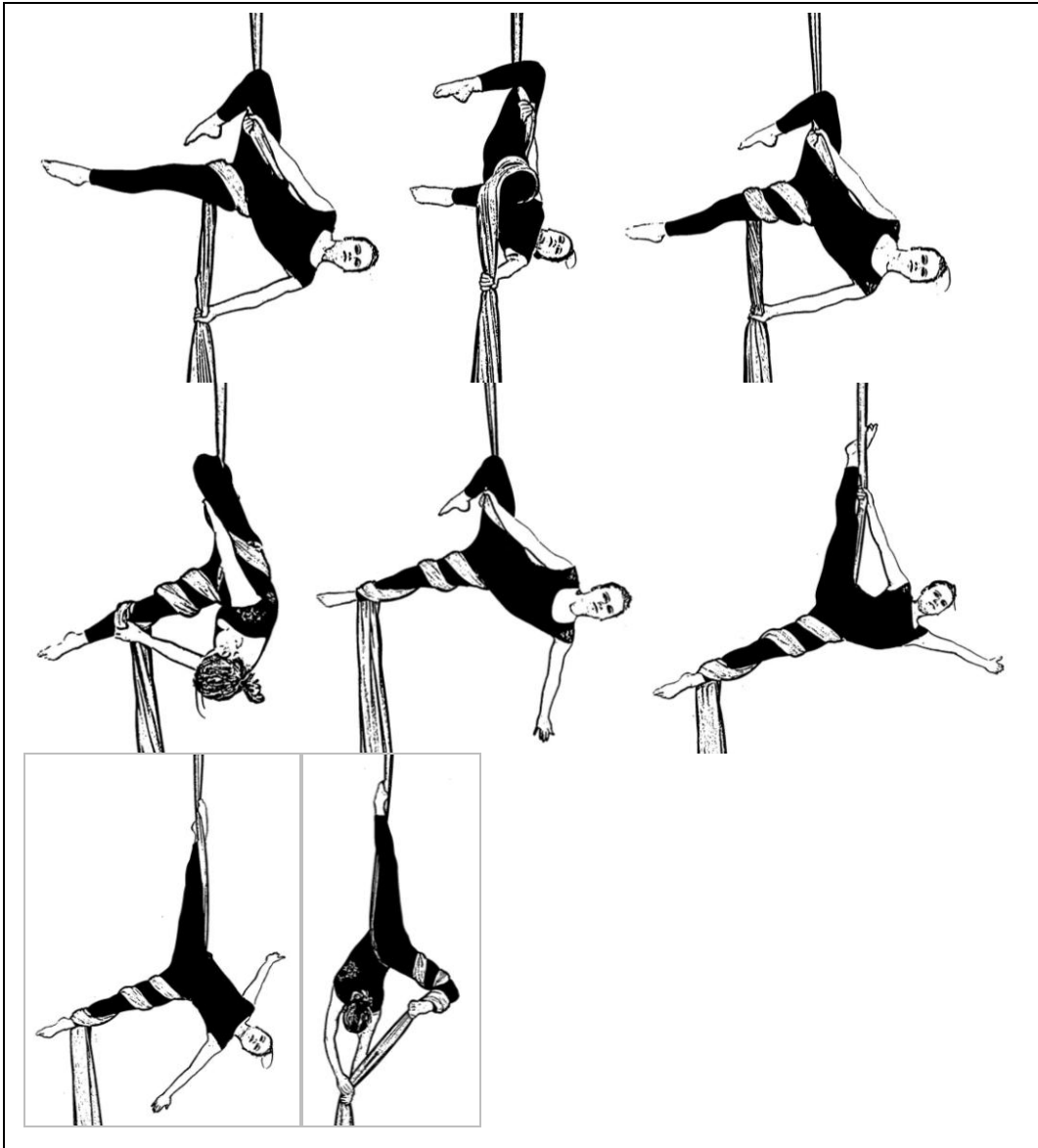
Obrázek 112. „Osmička“

Z pozice žáby „omotáme“ ještě jednu klesající pruh šály kolem spodního (na obrázku levého) stehna a pokrčením dolní končetiny ho stiskneme v podkolení jamce. Pravou dolní končetinu propneme a chodidlo opřeme palcovou stranou o stoupající pruh šály. Levá ruka posléze uchopí chodidlo pravé nohy a pravá ruka uchopí za zády nárt levé nohy.



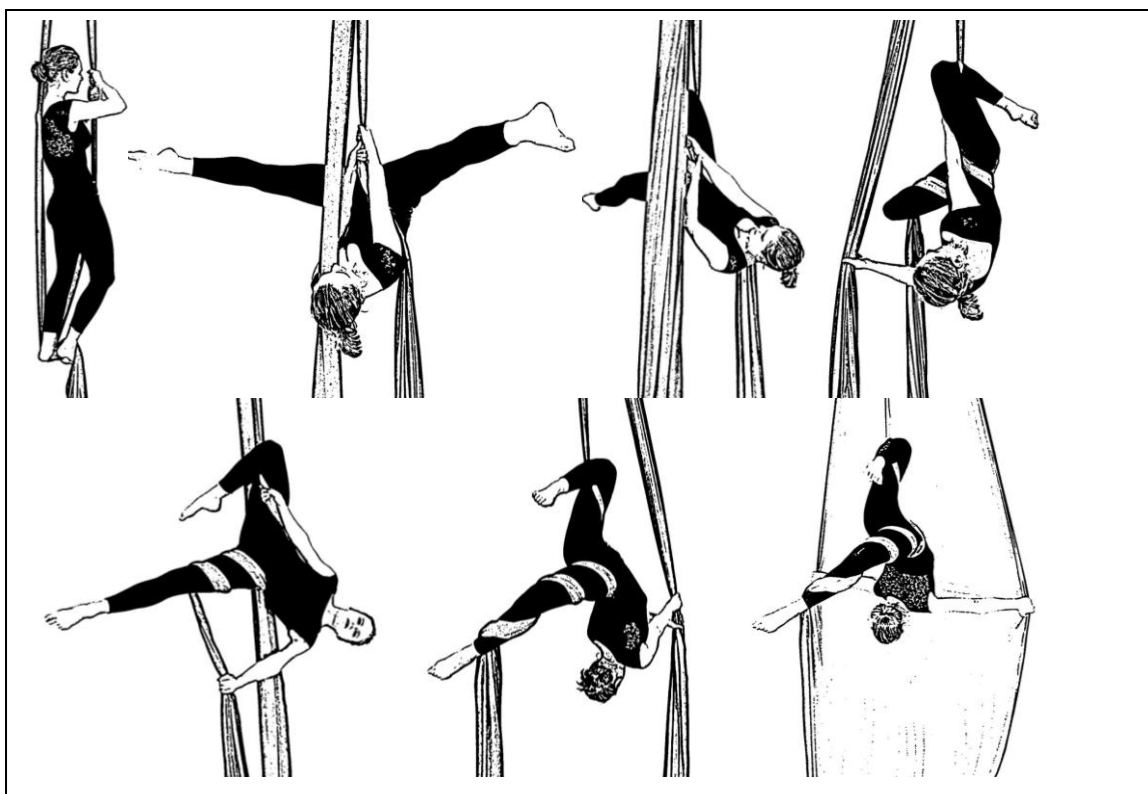
Obrázek 113. Prohnutí ze žáby

Z pozice žáby přejdeme do hlubokého záklonu. Ruce se drží volného pruhu šály, který zalomují přes nárt.



Obrázek 114. **Trojité omotání**

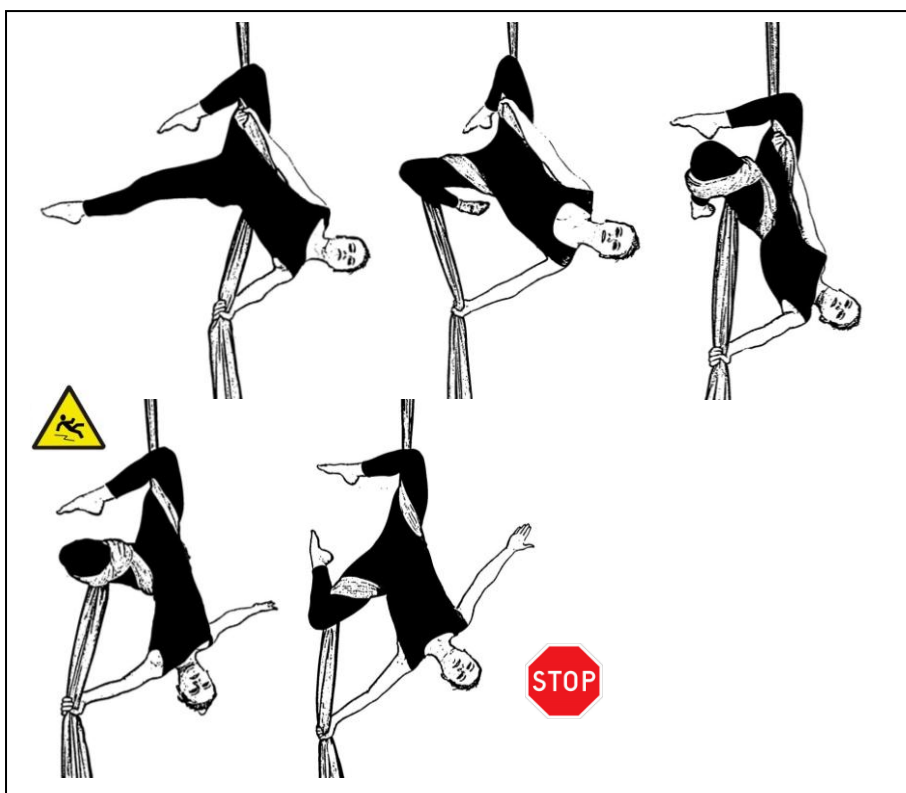
Z pozice žáby třikrát „omotáme“ volný pruh šály kolem spodní (na obrázku levé) dolní končetiny. Propneme pravou dolní končetinu a chodidlo opřeme palcovou stranou o stoupající pruh šály. Můžeme se pustit rukama či přejít přes pokrčenou levou dolní končetinu do záklonu, kdy se pažemi přitahujeme za klesající pruh šály.



2

Obrázek 115. Trojité omotání na jedné šále

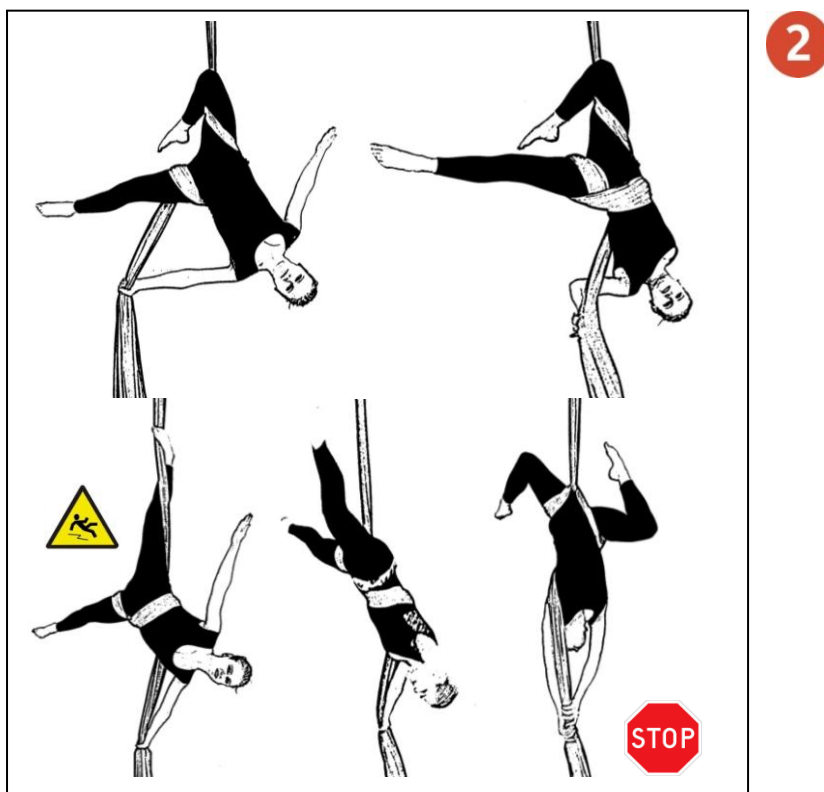
Předchozí pozici lze obdobně provést na jednom pruhu šály. Druhý, volný pruh šály v konečné fázi rozevřeme rukama.



2

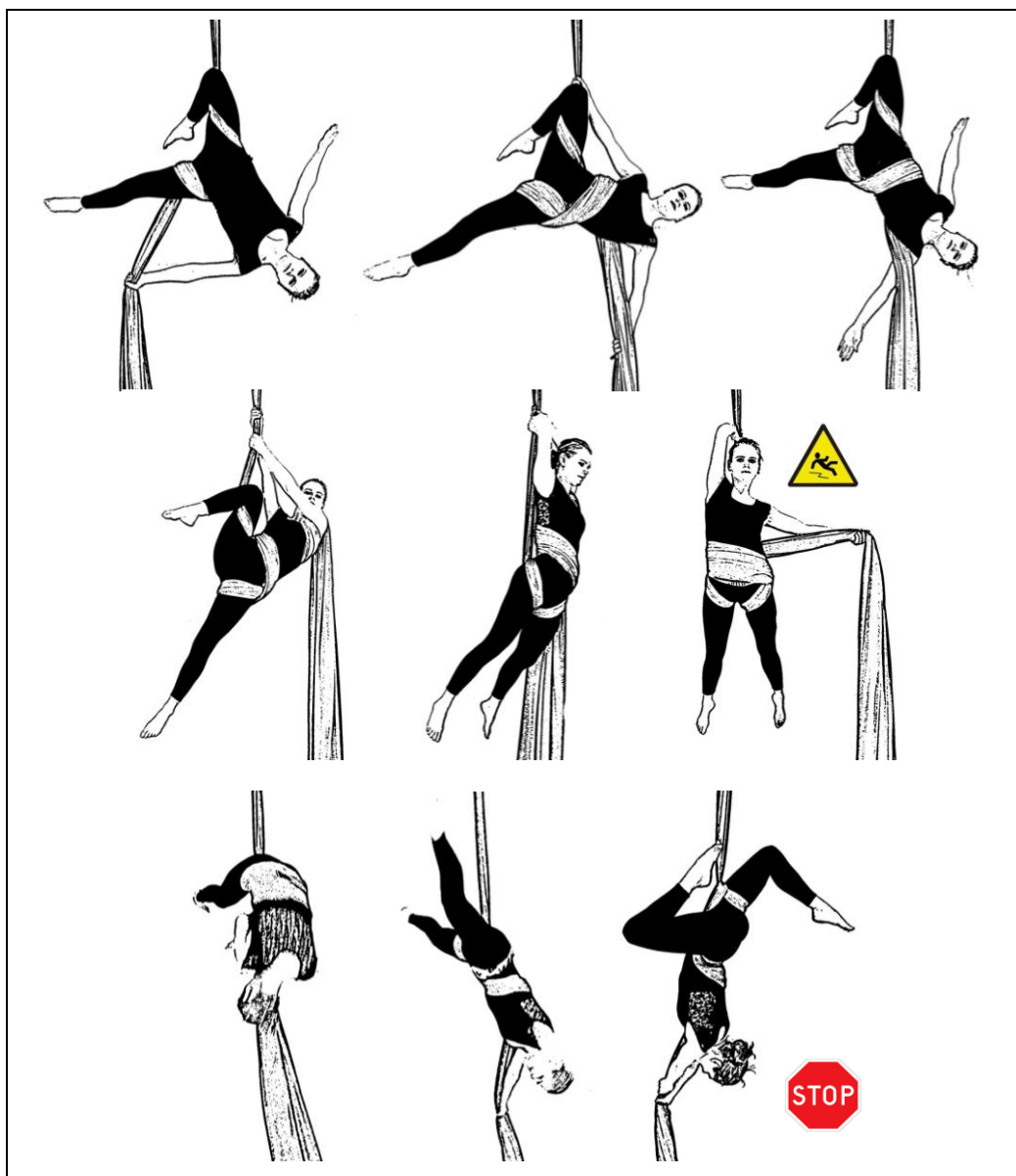
Obrázek 116. „Minipád ze žáby“

Provedeme pozici žáby tak, že volný pruh šály „omotáme“ kolem spodní (na obrázku levé) dolní končetiny nejprve přes koleno a až poté do třísla. Levou rukou držíme volný pruh šály, pravá je volná. Krátký pád započneme propnutím levé dolní končetiny a zkončíme v pozici žáby. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.



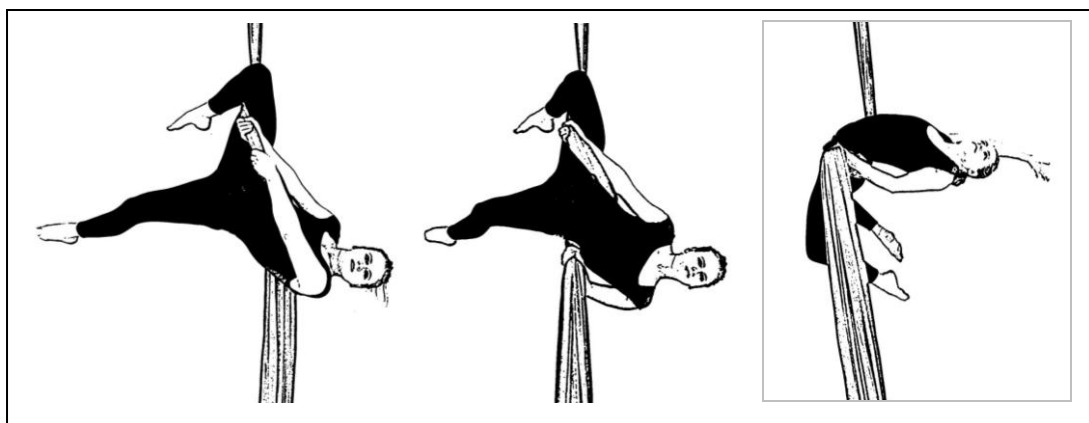
Obrázek 117. Základní pád ze žáby

Provedeme pozici žáby tak, že nestiskneme volný pruh šály v podkolení jamce spodní (na obrázku levé) dolní končetiny, ale umístíme ho až do třísla. Volný pruh šály vedeme přes břicho na záda a uchopíme ho propnutou (levou) paží, pravá paže je také propnutá. Propneme pravou dolní končetinu a opřeme chodidlo palcovou stranou o stoupající pru šály. Zpevníme celé tělo a uvolněním pravého chodidla přejdeme do krátkého pádu přetočením bokem. Pád provádíme ve výšce alespoň 3 m.



Obrázek 118. Základní pád s povylením ze žáby

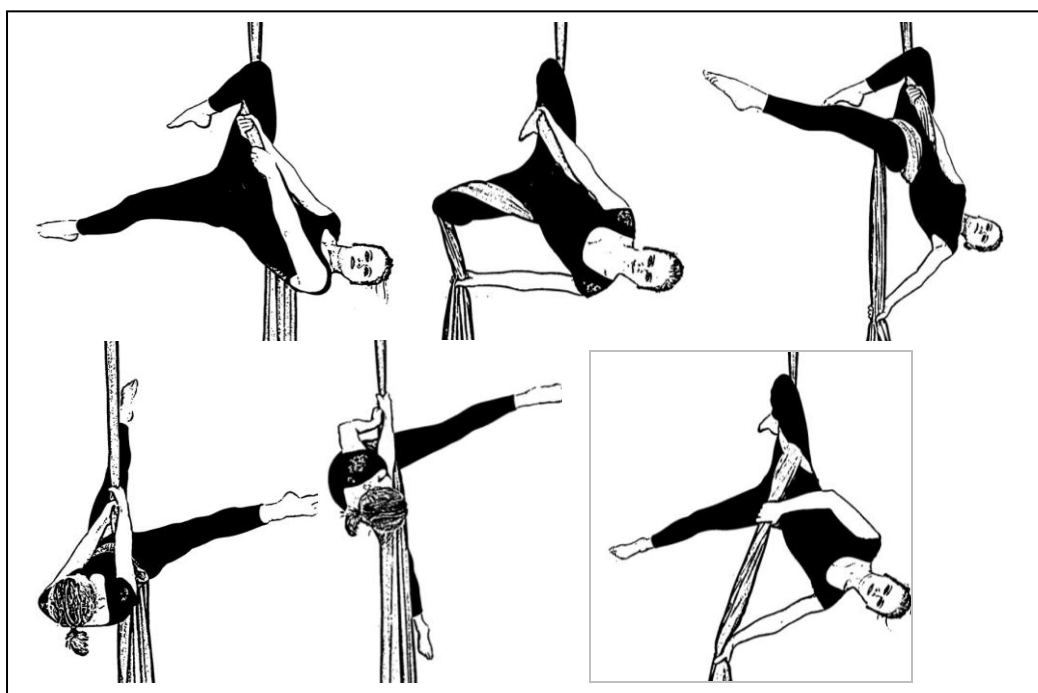
Provedeme pozici žáby tak, že nestiskneme volný pruh šály v podkolení jamce spodní (na obrázku levé) dolní končetiny, ale umístíme ho až do třísla. Volný pruh šály vedeme přes břicho na záda a do levého podpaží. Pažemi se přitáhneme za stoupající pruh šály do „stojé“ zády ke stoupajícímu pruhu šály. Pravou rukou se držíme soupajícího pruhu šály, levou rukou uchopíme volný pruh šály. Zpevníme celé tělo, dolní končetiny mírně rozkročíme. Do pádu přejdeme uvolněním pravé ruky. „Padáme“ nejdříve napřed a posléze točivě bokem. Pravá ruka se na konci pádu spojí v úchopu volného pruhu šály s rukou levou. Pád provádíme ve výšce alespoň 4 m.



3

Obrázek 119. **Volný záklon**

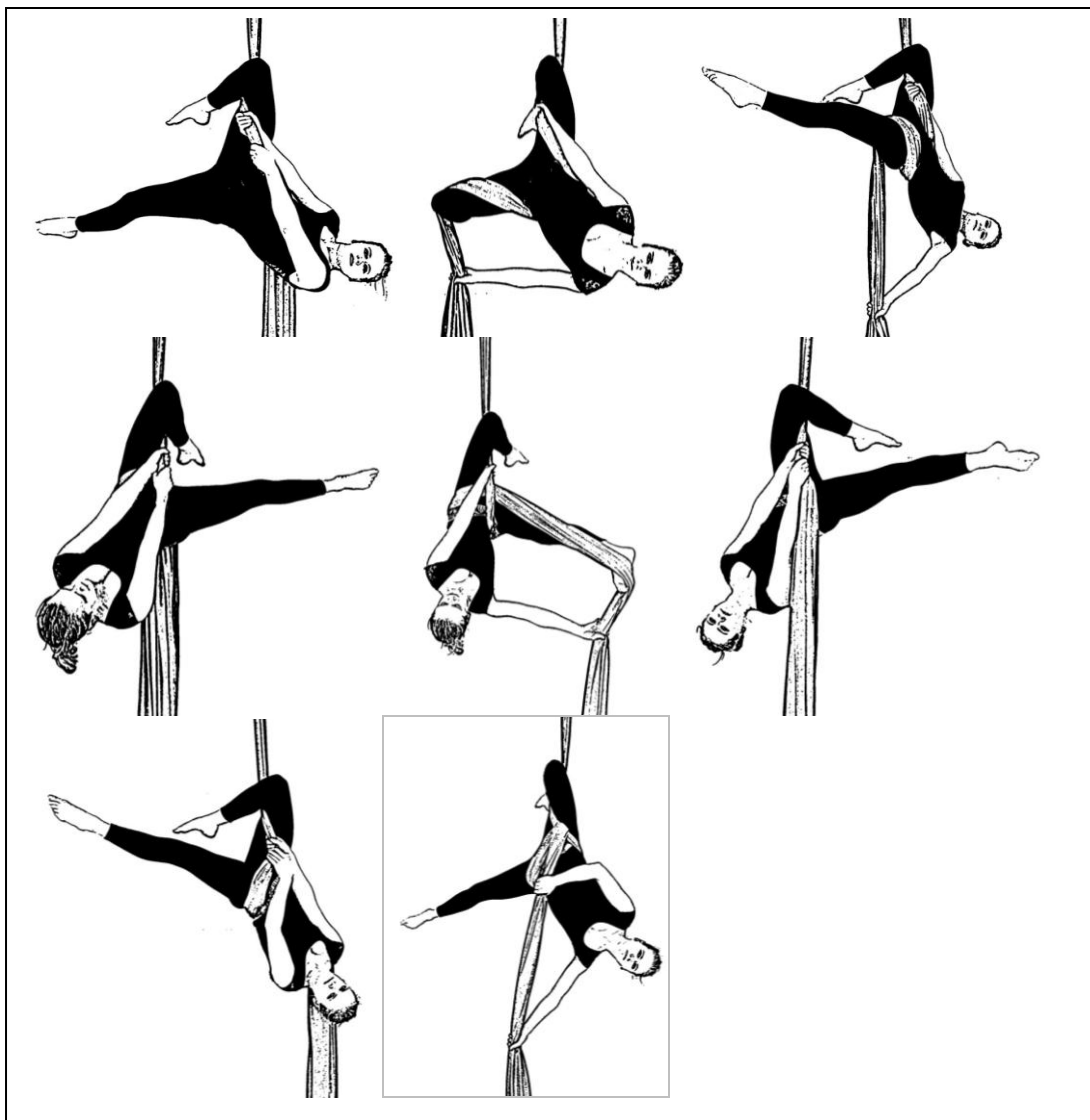
První krok provedeme stejně jako v pozici žáby (háček pravou dolní končetinou). Uvolníme levou ruku a uchopíme jí klesající pruh šály, který pouze „zalomíme“ u levého boku. Uvolníme pravou dolní končetinu, zakloníme se a pustíme se i pravou rukou.



3

Obrázek 120. **Tick-tack**

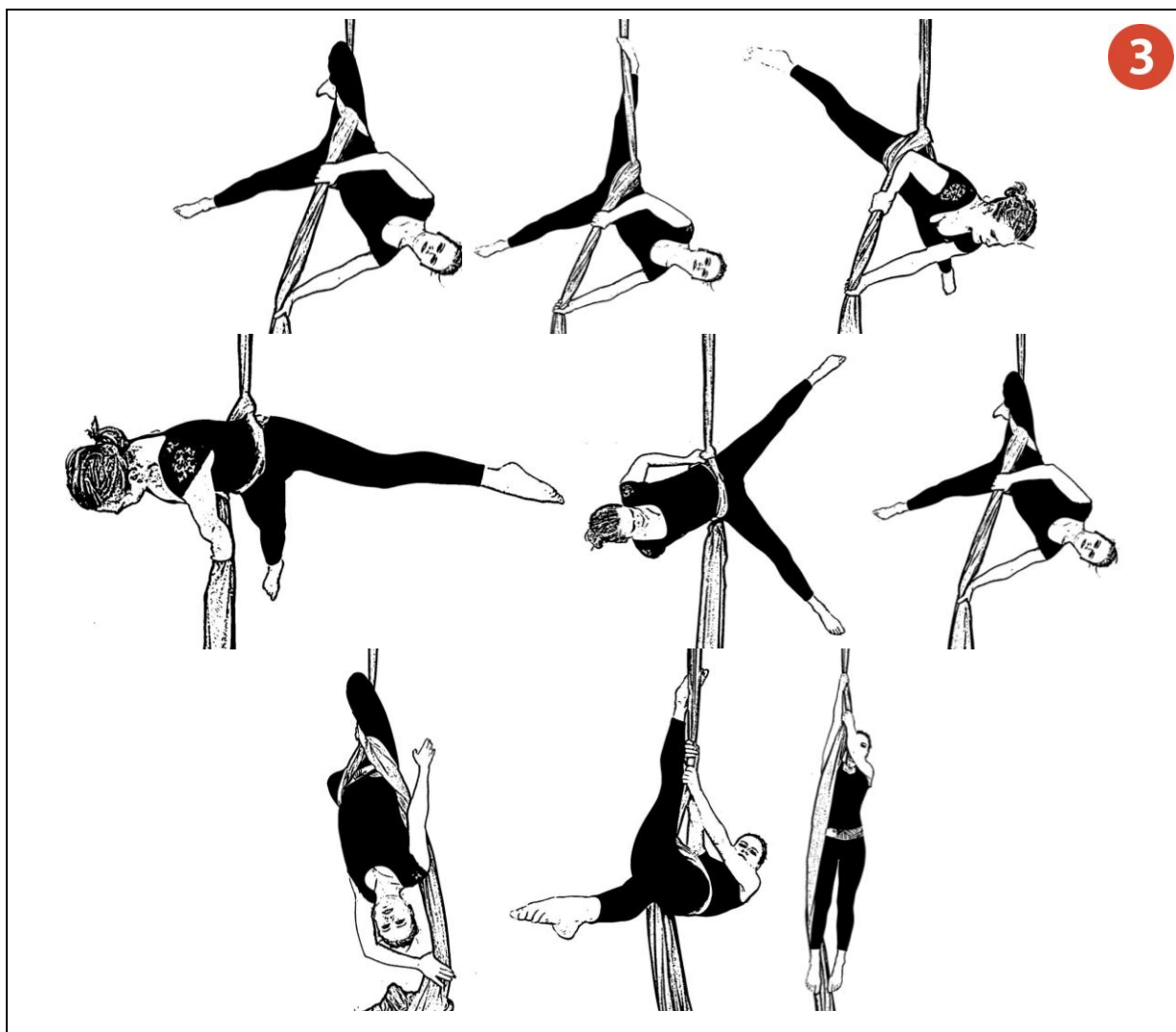
Z pozice žáby, kdy klesající pruh šály obtáčí stehno ve třísle, chytíme stoupající pruh šály oběma rukama, propneme (na obrázku pravou) dolní končetinu a necháme kyvadlovým pohybem vpravo dolů klesnout roznožené dolní končetiny. Levá dolní končetina jde za stoupajícím pruhem šály. Vykloníme dolní končetiny natolik, aby se klesající pruh šály dostal před pravou dolní končetinu a opět se vrátíme do pozice, kdy pravá dolní končetina tiskne přes pokrčení stoupající pruh šály v podkolení jamce. Cílem pohybu tick-tack je „obtočit“ volný pruh šály kolem pruhu stoupajícího.



Obrázek 121. Snazší varianta tick-tacku

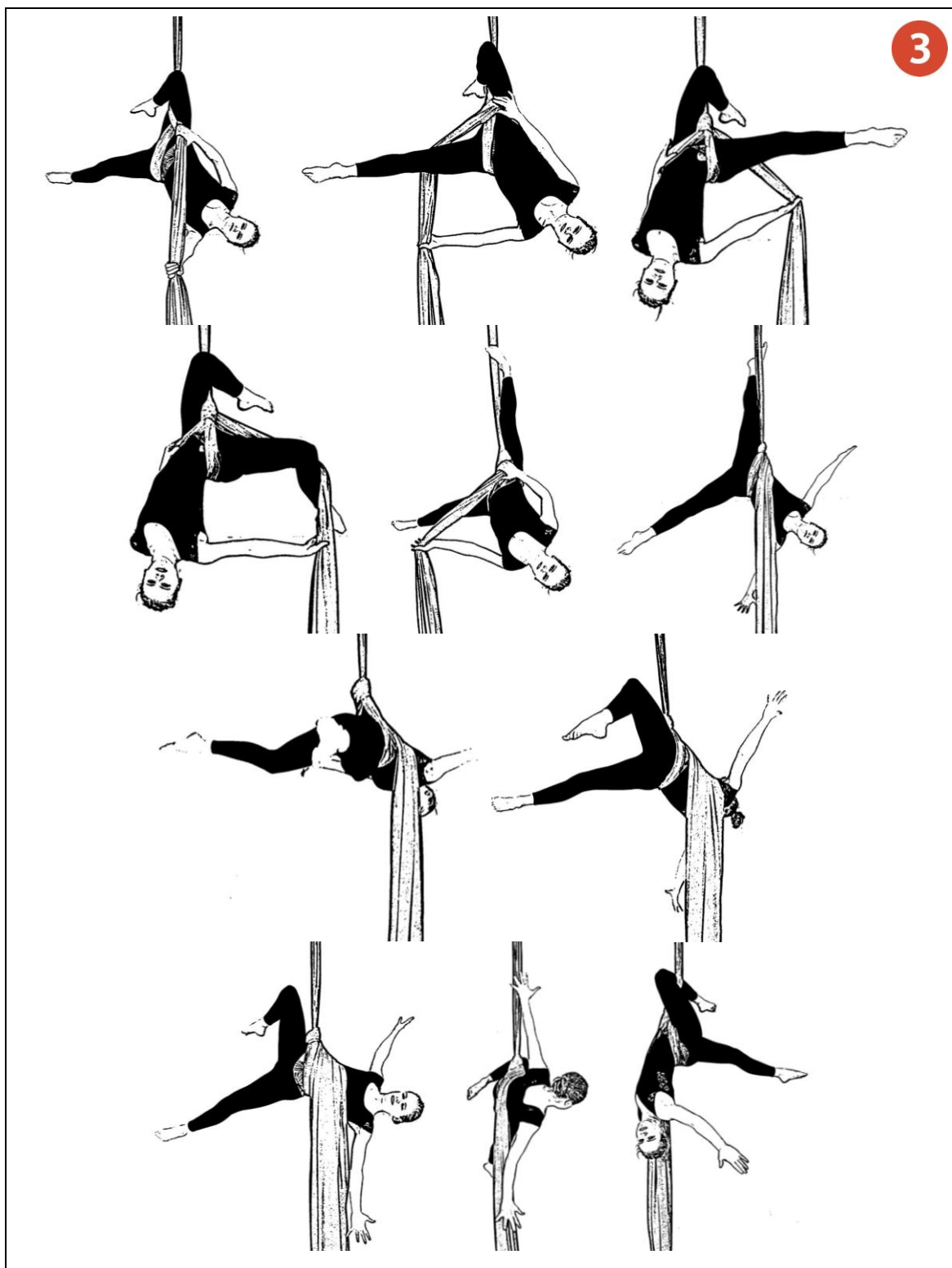
Z pozice žáby, kdy klesající pruh šály obtáčí stehno ve třísle, chytíme stoupající pruh šály oběma rukama a vyměníme dolní končetinu, která tiskne v podkolení stoupající pruh šály („háček“ bude tvořit levá). Pomocí pravé ruky přemístíme klesající pruh šály před pravou dolní končetinu a opět vyměníme dolní končetinu, která tiskne v podkolení stoupající pruh šály („háček“ bude tvořit opět pravá). Klesající pruh šály chytíme oběma rukama před břichem.





Obrázek 122. Klesání točkami kolem boků (debole)

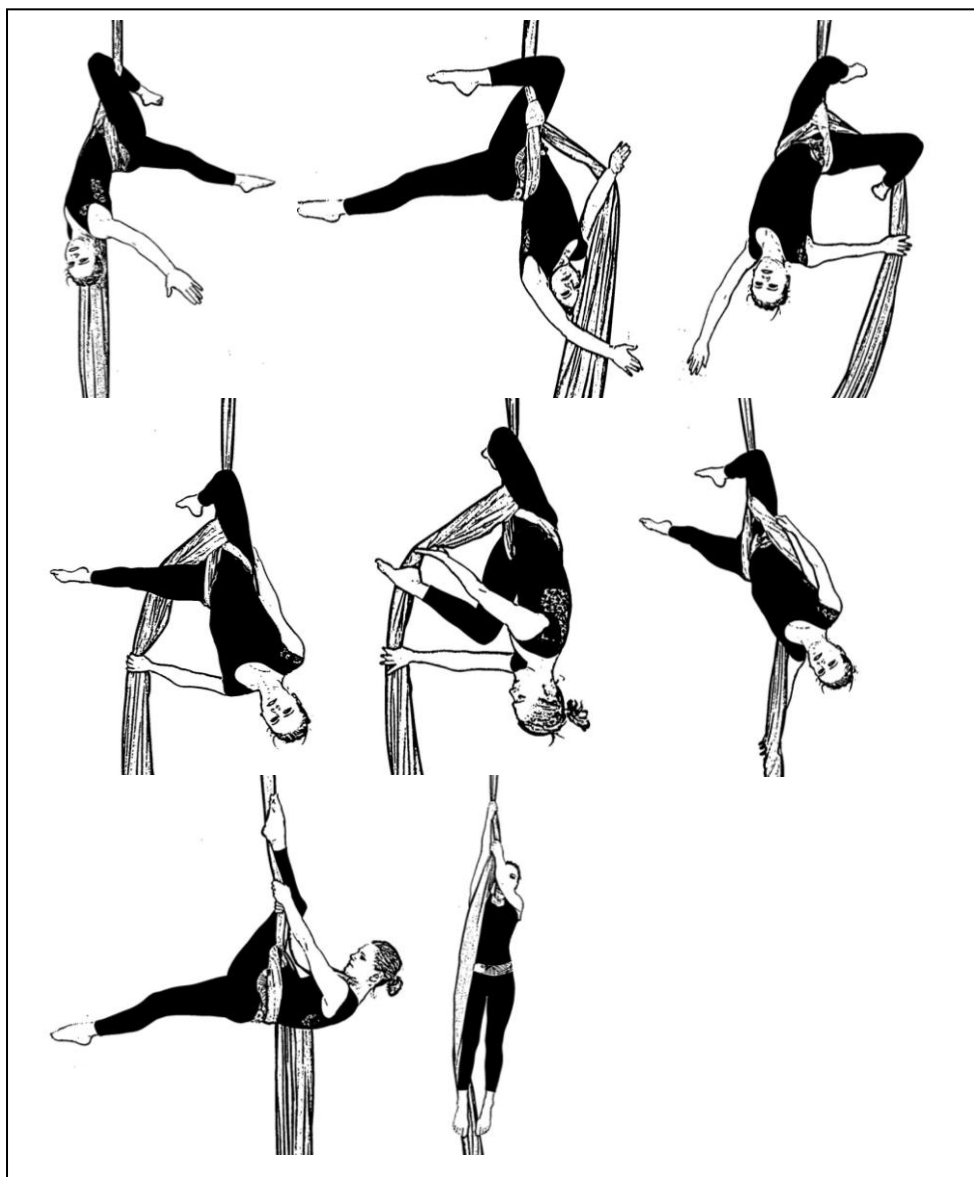
Z pozice tick-tacku propneme (na obrázku pravou) dolní končetinu a opřeme ji palcovou stranou chodidla o stoupající pruh šály. Smyčka kolem boků by měla být co nejnižší na bocích (aby měla oporu na pánevní kosti), pokud je výše na břichu (měkká tkáň), budou následující pohyby nepohodlné a škrtvivé. Zpevníme celé tělo. Pomalu a kontrolovaně se začneme otáčet bokem (směrem za klesajícím pruhem šály). Klesající pruh necháváme prokluzovat rukama, nikdy ho však zcela nepouštíme. Klíčovou je koordinace točení a pohybů paží, které si šálu předávají. Vždy ke konci jedné otočky, kdy se vytáčíme levým bokem a břichem vzhůru, nastává přehmat levé ruky, jež zvrchu opět uchopí klesající pruh šály, který musí po celou dobu zůstat zalomený v obtočení kolem stoupajícího pruhu šály. Následně přehmátneme i pravou rukou a můžeme přejít do další otočky. Jakmile se rozhodneme točení ukončit, stiskneme stoupající pruh šály pravou dolní končetinou v podkolení jamce a klesající pruh šály přeneseme přes pravé rameno za záda. Rukama uchopíme stoupající pruh šály pod pravou dolní končetinou, kterou posléze propneme a přejdeme do visu na pažích.



Obrázek 123. Klesání točkami kolem boků bez držení rukou

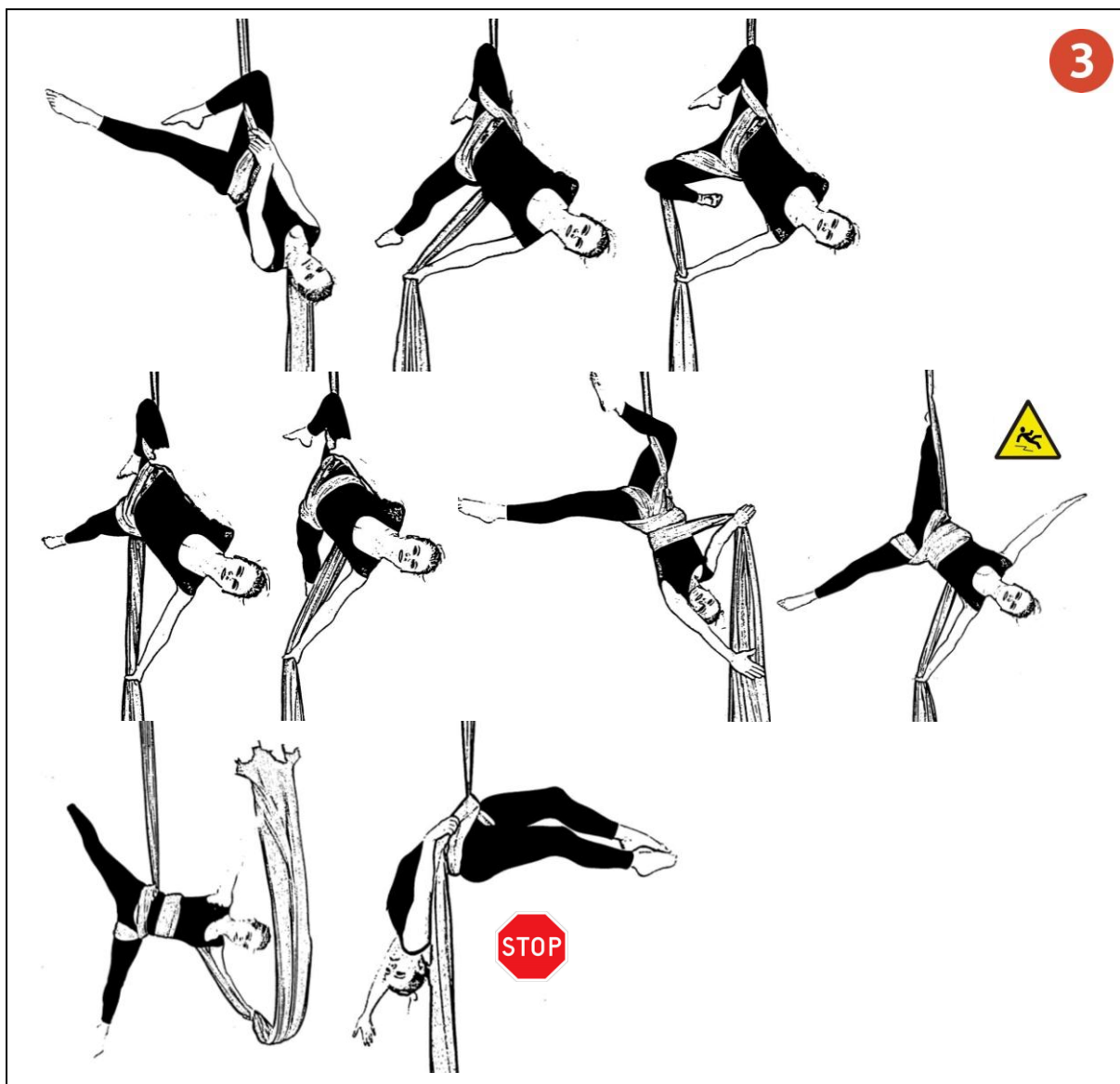
Je obdobné jako u předchozího způsobu. Liší se v tom, že volný pruh šály „obtočíme“ kolem pruhu stoupajícího dvakrát. Otočkami bokem pak můžeme klesat bez držení rukou. Pouze je třeba mít na mysli, že čím více se blížíme zemi, tím více se zmenšuje tření v obtočení mezi šálami. Klesání je tak rychlejší a vyžaduje kontrolu (příbrzdění) rukama. Naopak zpočátku

(výše nad zemí) se obtočení mezi šálami stahuje značně a brání samovolnému prokluzování. V tomto případě je vhodné aktivně pomoci pohybem dolních končetin (např. pokrčováním).



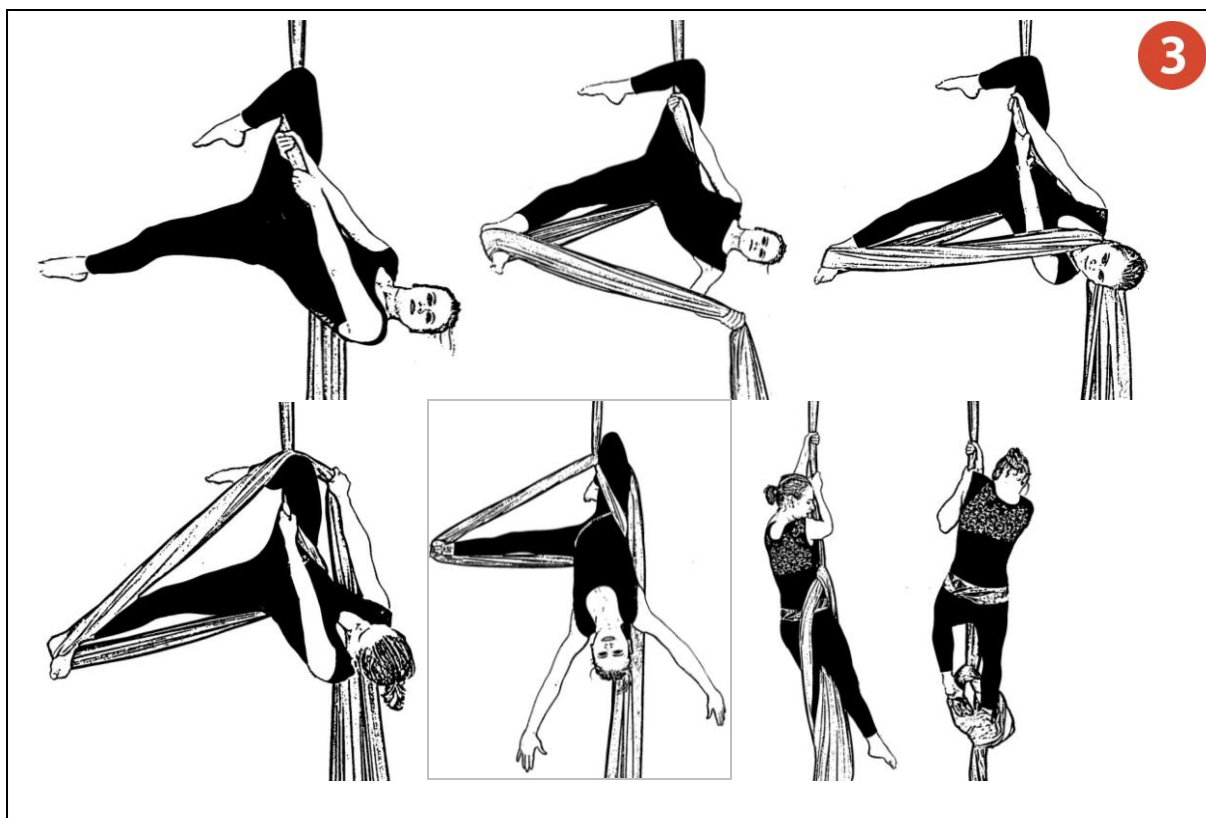
Obrázek 124. Výlez z deboule (bez držení rukou)

Je obdobné jako u výlezu z „deboule“ s držení rukama. Cílem je odstranit obtočení klesajícího pruhu šály (kolem pruhu stoupajícího).



Obrázek 125. Točivý pád z tick-tacku

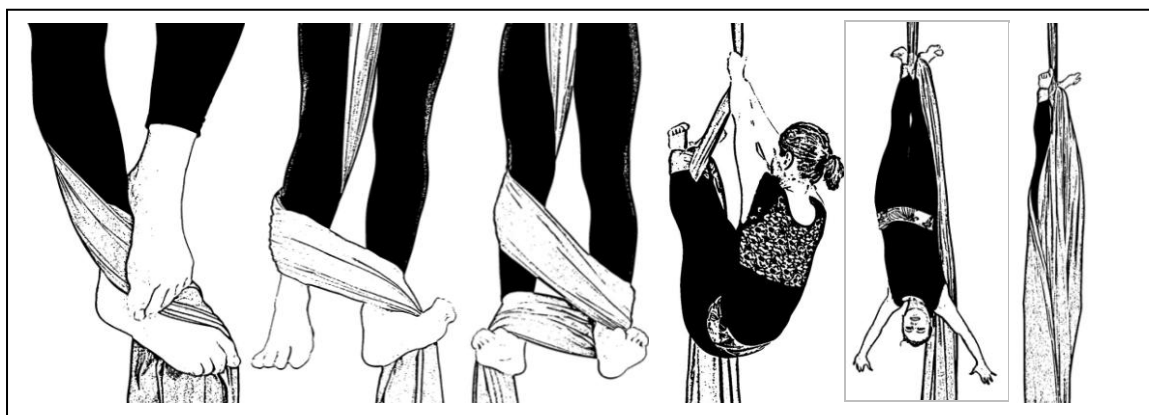
Po provedení „tick-tacku“ nevedeme klesající pruh šály na břicho, ale za záda. Odtud pak přes pokrčenou spodní (na obrázku levou) dolní končetinu vedeme zvnějšku šálu do třísla. Následně ji dvakrát obtočíme přes břicho a uchopíme levou rukou. Paže jsou propnuté. Propneme pravou dolní končetinu a opřeme ji palcovou stranou chodidla o stoupající pruh šály. Zpevníme celé tělo a uvolněním pravého chodidla přejdeme do točivého pádu. Dolní končetiny držíme během pádu v roznožení. Levá ruka šálu nepouští. Pád provádíme ve výšce alespoň 6 m.



Obrázek 126. **Trojúhelník ze žáby**

První krok provedeme stejně jako v pozici žáby (háček pravou dolní končetinou). Uvolníme levou ruku a uchopíme jí klesající pruh šály, který vedeme zespodu přes malíkovou stranu (na obrázku levého) chodidla. Levá dolní končetina je propnutá. „Odložíme“ klesající pruh šály na krku a vyměníme držení rukou. Pravou rukou pak opět uchopíme klesající pruh šály a vedeme ho zvrchu přes pravou dolní končetinu, která změní pozici a stiskne klesající pruh šály v podkolení jamce po pravé straně stoupajícího pruhu šály a zalamuje šálu směrem vzad. Pro vylezení z pozice uchopíme stoupající pruh šály a zvedneme se do vertikální polohy. Smyčka se sklouznutím přes dolní končetiny sama rozmotá.

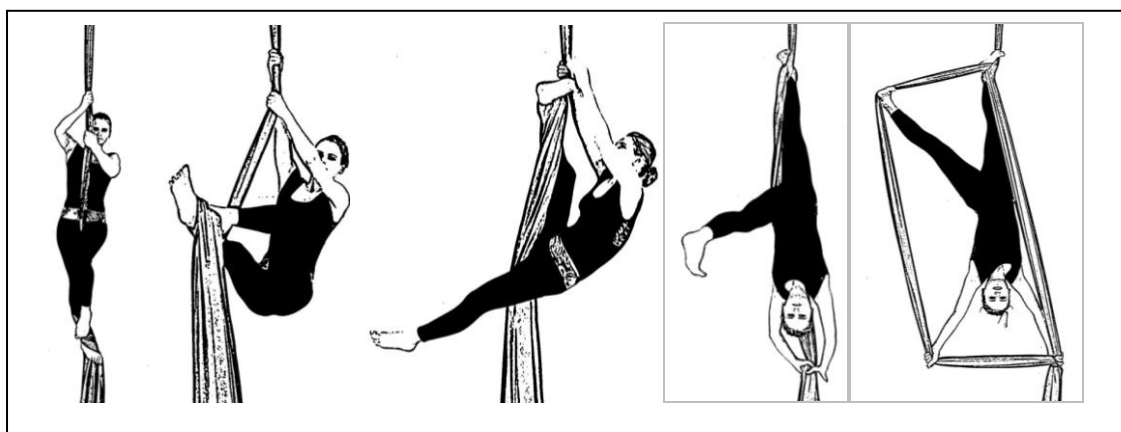
### 5.2.6.6 Další pozice



1

Obrázek 127. **Vampír**

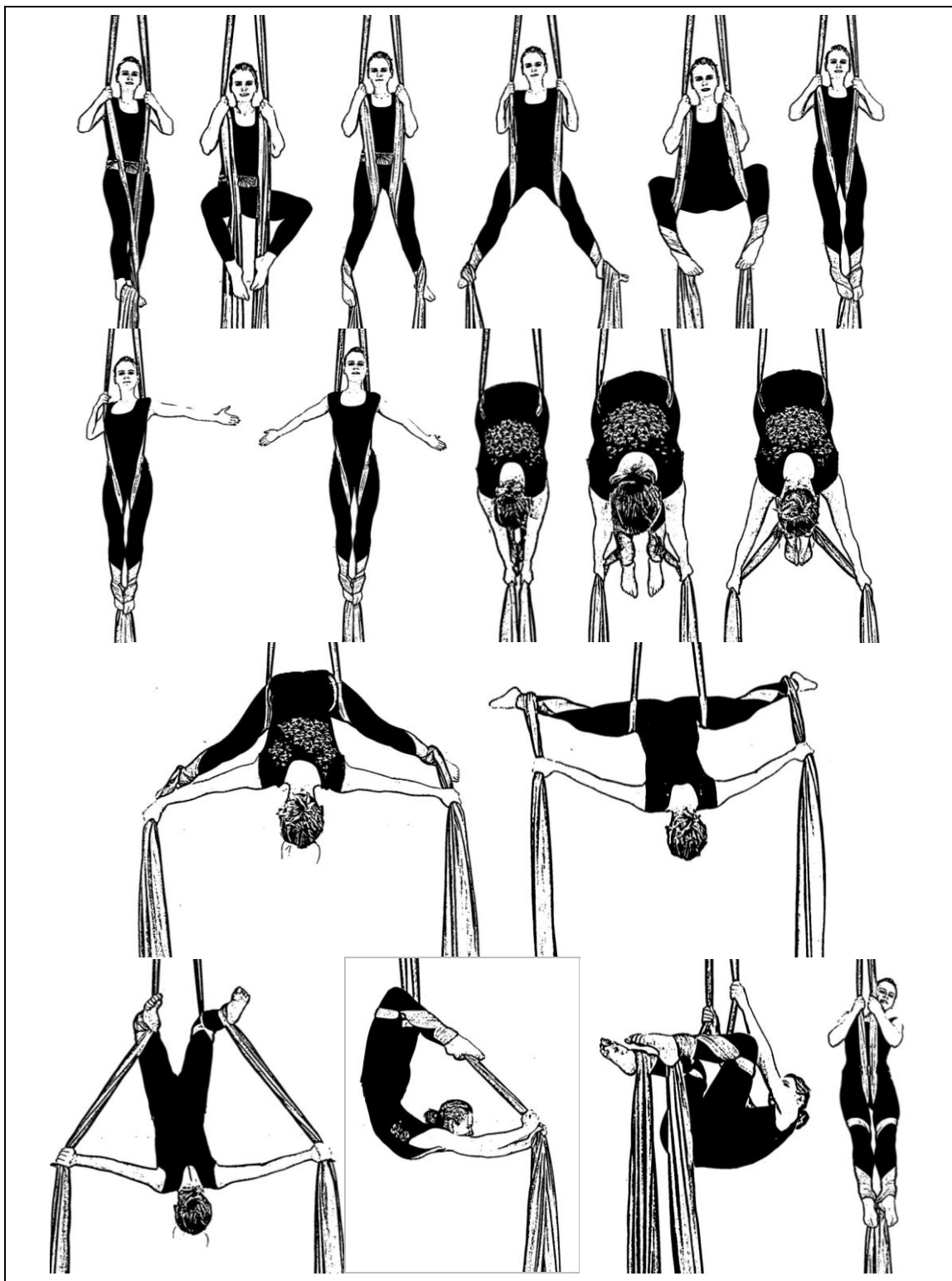
Z francouzského způsobu lezení (na obrázku pravou dolní končetinou) uvolníme levou dolní končetinu a nártem nabereme klesající pruh šály. Poté zakřížením vzad nabereme tentokrát nártem pravé nohy klesající pruh šály a mírně unožíme. Spustíme se do visu hlavou dolů tak, že stoupající pruh šály umístíme mezi chodidla. Můžeme se taktéž „zamotat“ do klesajícího pruhu šály.



2

Obrázek 128. **Vis za jednu nohu (varianta obdélníku)**

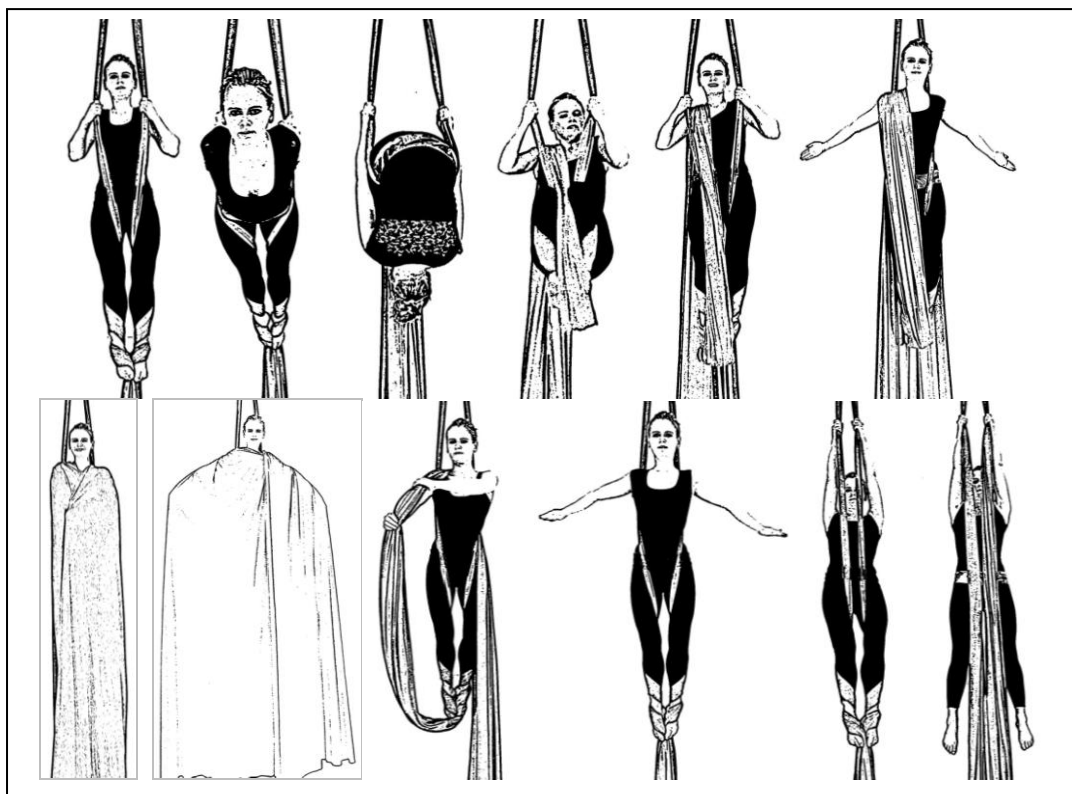
Z francouzského způsobu lezení přejdeme do visu na jedné noze hlavou dolů tak, že se pomalu spustíme a umístíme stoupající pruh šály z malíkové strany chodidla. Během spouštění přišlapujeme volný pruh šály (na obrázku levým) chodidlem k nártu pravé nohy. Ve visu pak chodidlo flexujeme. Jeden pruh šály můžeme rozevřít a vytvořit „obdélník“.



Obrázek 129. Škorpión

Z visu na rozdělených šálách zvnějšku dvakrát omotáme dolní končetiny. Pažemi prolezeme vpřed mezi stoupajícími pruhy šály, předkloníme se a uchopíme klesající pruhy šály z vnější strany kotníku. Lehce prodloužíme vzdálenost úchopu mezi kotníkem a rukama. Dolní končetiny oddálíme od sebe a přetočíme se vpřed. V momentě, kdy dolní končetiny směřují

vzhůru, je pokrčíme v kolenou tak, že zvnějšku obejmou stoupající pruhy šály. Spojíme klesající pruhy šály k sobě a přitahem pažemi se zakloníme. Z pozice škorpióna vylezeme přitahením do stoje za stoupající pruhy šály a následným uvolněním dolních končetin.



Obrázek 130. **Drákula**

Z visu na rozdělených šálách zvnějšku dvakrát omotáme dolní končetiny. Pažemi prolezeme mezi stoupajícími pruhy šály vpřed, uchopíme šály za zády rukama a provedeme kotoul vpřed. Dolní končetiny tiskneme k sobě (především nohama). Propneme dolní končetiny a postavíme se, pažemi prolezeme před stoupající pruhy šály. Rameny se zapíráme o pruhy šály, které máme za zády. Pustíme se rukama a rozevřeme klesající pruhy šály přes ramena „jako plášť“. Pro vylezení z pozice nejprve spojíme klesající pruhy šály k sobě a přes rameno je protáhneme vpřed. Pažemi prolezeme mezi stoupajícími pruhy šály vzad, uchopíme je rukama a uvolníme očky šály na dolních končetinách.



## 6 ZÁVĚRY

Aplikaci vzdušné akrobacie na šálách jako řízené volnočasové aktivity či její modifikace v rámci hodin školní tělesné výchovy popisujeme z hlediska organizačního a metodického. Ke klíčovým faktorům řadíme osobnost pedagoga a jeho kompetence, bezpečnostní opatření, organizaci skupiny a metodické postupy.

Z výsledků práce vyplývá, že vzdušná akrobacie na šálách může být vhodným zpestřením či součástí hodin školní tělesné výchovy, ačkoli je podmíněna řadou faktorů. Navrhujeme několik variant, jak ji vzhledem k materiálnímu, prostorovému a pedagogickému zabezpečení lze využít. Doporučujeme konkrétní možnosti řešení v závislosti na cíli dané vyučovací hodiny (rekreace, alternativa, podpora socializace, rozvoj lateralit a pohybové paměti), počtu šál na počet žáků (1–2 šály na celou skupinu, 1 šála pro 4–5 žáků, 1 šála pro 1–3 žáky) a dle dovedností vyučujícího (pokročilý, možný samouk, prakticky neovládá).

Jako naplnění cíle této práce jsme vytvořili metodické postupy, které mají pedagogy v aplikování podpořit. V rámci instruktorského minima, představujeme základní kompetence pedagoga volného času, které vychází ze zásad cirkusové pedagogiky a sociálního cirkusu. Mezi nejvýznamnějšími jmenujme organizační schopnosti, sociální inteligenci a radostný přístup k práci.

Navrhujeme strukturu vyučovací hodiny a příslušné modifikace dle doby jejího trvání. Ideální délka vyučovací hodiny pro začátečníky je 90 minut a sestává z: úvodního kroužku (slouží především k rozvoji komunikačních dovedností), rozcvičky (herní forma, příprava na zátěž, posilovací cvičení pro rozvoj kondice), cvičení na šále (náplň dle cíle hodiny, aktivní zapojení všech žáků), závěrečné protažení (rozvoj flexibility), relaxace a závěrečného kroužku (zklidnění, uzavření hodiny).

Zmiňujeme, jak lze nakládat s hudbou, aby při hodině nerozptylovala a vytvářela příjemnou atmosféru a jak je důležité nastavení pravidel pro výuku vzdušné akrobacie, a to především z hlediska bezpečnosti a prevence úrazů či svalových dysbalancí. K hlavním rizikům patří pády, „zamotoání se“ do šály, popálení se třením a přetěžování ramenního kloubu.

Specifické rozcvičení rukou, základní cviky, pozice a pády jsme doplnili graficky upravenými autorskými fotografiemi a popisy daných pohybů. Vybrali a zpracovali jsme 12 cviků pro specifické rozcvičení rukou a celkem 121 pozic na šále (43 pozic prováděných ze země (z toho 1 pád), 11 způsobů lezení a 67 pozic prováděných ve výšce (z toho 15 pádů).

Pozice prováděné ze země jsou jednoduché pohyby s využitím šály, kterými rozvíjíme sílu a osvojujeme si základní pohybové vzorce. Zásobník cviků prováděných ve výšce shrnuje základní výchozí pozice a sekvence pohybů, které lze po porozumění jejich principům dále kreativně rozvíjet a kombinovat. Seznamujeme taktéž s několika možnými variacemi z těchto výchozích pozic. Většina pozic je zacílena na začátečníky (celkem 58 pozic) a středně pokročilé (celkem 47 pozic), zmiňujeme ale i několik pozic pro pokročilé (celkem 16 pozic).

## 7 SOUHRN

Vzdušná akrobacie na šálách je pohybově-umělecká disciplína, která vychází z moderního tance a nového cirkusu. Přitažlivost této disciplíny spočívá v provázanosti estetických a spektakulárních charakteristik spolu s fyzickou náročností a ojedinělými rysy jako je pohyb ve výšce.

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodické postupy vzdušné akrobacie na šálách pro pedagogy volného času či učitele tělesné výchovy a poukázat tak na vzdušnou akrobacii jako na možnou inovaci v pohybových aktivitách pro děti, mládež i dospělé.

V přehledu poznatků jsme obecně charakterizovali vzdušnou akrobacii a vzdušnou akrobacii na šálách, uvedli základní doporučení normy pro bezpečné zavěšení šály a shrnuli přínosy této disciplíny. Pozornost byla věnována i cirkusové pedagogice, jejím metodám a principům, na kterých vysvětlujeme její praktickou funkčnost a pozitivita.

Těžištěm této práce bylo vytváření metodických postupů, jež vychází z kompetencí pedagoga, struktury vyučovací hodiny, organizace skupiny, bezpečnostních opatření a zpracování zásobníku cviků a jednotlivých pozic na šále, které jsou spolu se slovním popisem doplněny autorským vyobrazením.

Na základě vlastních zkušeností a studia dostupných zdrojů informací jsme vybrali 12 cviků pro specifické rozcvičení rukou a celkem 121 pozic na šále (z toho 16 jsou pády). Pozice jsme rozdělili do tří kategorií (pozice prováděné ze země, základní způsoby lezení a pozice prováděné ve výšce). Grafická vyobrazení byla doplněna symboly, které konkretizují obtížnost dané pozice, zaměření cviku, popř. se vztahují k provádění pádu.

Z výsledků práce vyplývá, že na základě navržených metodických postupů může být vzdušná akrobacie na šálách vhodnou volnočasovou aktivitou i zpestřením či součástí hodin školní tělesné výchovy.

## 8 SUMMARY

The aerial silk acrobatics is a motoric and artistic discipline that is rooted in a modern dance and a new circus. Its attractiveness is based on the interconnection among an esthetic and a spectacular character along with the physical demands and unique features as the movement in height.

The main objective of this paper was to create a methodical ascents for the aerial silks acrobatics for the free time educationalists and physical education teachers. That way we would like to point out the aerial silk acrobatics as a possible innovation in the physical activities for children, youths and adults.

In the finding summary we generally characterized the aerial acrobatics and the aerial silk acrobatics. We mentioned the basic recommendations and standards for safety suspending of the silks. We also resumed the benefits of this discipline. Attention was paid to the circus pedagogy, to its methods and principles that explain how it practically works and which are its positives.

The focal point of this paper was to create the methodical ascents that bases on the pedagogical competences, on the structure of the lesson, on the organization of the group, safety awareness and on the creation of the exercise and posture battery. This battery is completed with the authorial pictures and a verbal description.

On the grounds of the personal experience and the study of the available information sources we chose 12 exercises for a specific hands warm-up, 121 postures in the silks (from that 16 are falls). These postures are divided into 3 categories (postures made from the ground, the basic climbs and the postures made in height). The graphical pictures were completed with symbols that specify the difficulty of each posture, what the exercise is focused on. Eventually the symbols refer to the falls.

The results of this paper conclude that on the basis of proposed methodical ascents the aerial silk acrobatics could be a convenient free time activity as well as a diversification or a part of the physical education lessons.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aumiller, R. (2012). Choreography for aerial dance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2012(10). 1-3. Retrieved 8.8.2013 from ProQuest database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/1095615953?accountid=16730>
- Bernasconi, J. & Smith, N. (2008). *Aerial Dance*. USA: Human Kinetics.
- BOLTON, R. (2004). *Why circus works: how the values and structures of circus make it a significant developmental experience for young people*. Disertační práce, Murdoch Univerzity, Perth. Retrieved from the World Wide Web:  
<http://researchrepository.murdoch.edu.au/401/2/02Whole.pdf>
- Cunningham, C. (2007). Flight lessons. *Dance magazine*, 07(06). 22-23. Retrieved 9.8.2013 from EBSCOHOST database on the World Wide Web:  
<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=6440d683-b821-4085-bacb-102e3354a557%40sessionmgr114&hid=107>
- Dyches, K. (2011). *The Aerialist's Companion*. USA: Kayla Ditches.
- FEDEC. (2011). *Savoirs 00, Reflection on competencies in the circus arts teaching profession and needs for continuing professional development*. Retrieved 15.8.2013 from the World Wide Web: [http://www.fedec.eu/datas/files/ressources/fed\\_savoirs00\\_uk\\_web.pdf](http://www.fedec.eu/datas/files/ressources/fed_savoirs00_uk_web.pdf)
- Hyttinen, H. (2011). *Social circus – a guide to good practices*. Tampere: University of Tampere.
- Challande, Y. (2007). *Méthodologie de corde et tissus Volume 1*. Francie: Ecole de cirque Geneve.
- Jarchovský, A. (2013). *Social cirkus - využití sociálního cirkusu v kontextu neformální výchovy*. Bakalářská práce, Pastorační a sociální práce, Evangelická teologická fakulta, Praha.
- Jarrett, S. (2008). All about aerial. *Dance spirit*, 08(11). 1+. Retrieved 10.9.2013 from EBSCOHOST database on the World Wide Web:  
<http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?sid=70d70fbb-7f61-4778-a95f-edf4c397fc31%40sessionmgr14&vid=5&hid=6&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=35043246>
- Lafortune, M. (2011). *Basic techniques in circus arts, Rope and silk*. Canada: Fondation Cirque du Soleil.
- Leach, R. (2010). *Intermediate aerial fabric instructional manual Part 1*. USA: Lulu.

- Lišková, K. (2010). *Cirkusová pedagogika (Aplikace cirkusového umění do programů volného času a školní výuky)*. Diplomová práce, Katedra rekreologie, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže: A co má dítě dělat, když nemá co dělat?* Retrieved 28.9.2013 from the World Wide Web: [www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/volnycas.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/volnycas.pdf)
- Neuman, J. (2006). *Cirkusová pedagogika*. GYMNASION: časopis pro zážitkovou pedagogiku. 6, 69-72. Praha: Prázdninová škola Lipnice.
- Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink (rozšiřující učební texty k předmětu Teorie a didaktika sportovního tréninku)*. Přerov: Střední pedagogická škola Přerov.
- Reitmayerová, E. & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál.
- Rejman, L. (1971). *Kapesní slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Rizzuto, R. (2013). Learn to fly. *Dance magazine*, 2013(03). 48-49. Retrieved 9.8.2013 from EBSCOHOST database on the World Wide Web: [http://content.ebscohost.com/pdf29\\_30/pdf/2013/DAN/01Mar13/85691503.pdf?T=P&P=AN&K=85691503&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMTo50Seprc4v%2BvIOLCmr0uep69Ssae4TbWWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGtr0i2q7dLudnzhLnb5ofx6gAA](http://content.ebscohost.com/pdf29_30/pdf/2013/DAN/01Mar13/85691503.pdf?T=P&P=AN&K=85691503&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMTo50Seprc4v%2BvIOLCmr0uep69Ssae4TbWWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGtr0i2q7dLudnzhLnb5ofx6gAA)
- Santos, S. (2006). *Aerial Fabrics – FAQ for Aerialists*. Los Angeles: Simply Circus.
- Sims, C. (2005). X-treme Dance. *Dance Spirit*, 2005(01). Retrieved 10.9.2013 from EBSCOHOST database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?sid=70d70fbb-7f61-4778-a95f-edf4c397fc31%40sessionmgr14&vid=5&hid=6&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=15453985>
- Servita, P. (2007). *Destructive testing of aerial fabrics on The Machine That Breaks Things*. Retrieved 25.9.2013 from the World Wide Web: <http://www.flyingsquirrelconsortium.com/ptest2007/index.html>
- Simply circus. Retrieved 26.9.2013 from the World Wide Web: [http://community.simplycircus.com/tutorials/aerial/aerial\\_arts\\_faq.htm#General\\_Question\\_About\\_Aerial\\_Arts](http://community.simplycircus.com/tutorials/aerial/aerial_arts_faq.htm#General_Question_About_Aerial_Arts)
- Sociální pedagog a metody sociálně výchovného působení v životních situacích. Retrieved 26.9.2013 from the World Wide Web: <http://socialne-vedy.studentske.eu/2008/10/sociln-pedagog-metody-sociln-vchovno.html>
- Vrabelova, A. (2012). *Integrace cirkusových prvků do hodin tv na prvním stupni ZŠ*. Diplomová práce, Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta, Brno.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada publishing a.s.