

# **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Teorie a návrh programu výuky sestavy 24 forem Tai chi chuan**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov

Autor práce: Martina Cuřínová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

České Budějovice 2008

**University of south Bohemia  
in České Budějovice**

Pedagogic fakulty  
Department of Physical culture

**Theory and Concept Plan of Instruction  
Listings 24 Forms Tai chi chuan**

Baccalaureate work

Leadership work: PaedDr. Ludvík Michalov

Work up: Martina Cuřínová

Field of study: Physical training and sport

in České Budějovice 2008

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 27. dubna 2008

.....  
podpis

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi za užitečné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Martina Cuřínová

## **Bibliografická identifikace:**

Název: Teorie a návrh programu výuky sestavy 24 forem Tchaj-ťi čchüan  
Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU v Českých Budějovicích  
Autor: Martina Cuřínová  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov  
Rok obhajoby: 2008

## **Anotace:**

Bakalářská práce se ve své teoretické části nejprve zabývá významem Tchaj-ťi čchüan, krátké historii a vlivu cvičení Tchaj-ťi čchüan , který z lékařského hlediska pozitivně působí na lidský organismus. Je zde zmínka i o formě cvičení, jak se s ním setkáváme v nynější době. Jsou zde také formulovány typy sestav, správného držení těla a dýchání. Hlavním bodem teoretické části je motorické učení.

Ve své hlavní praktické části práce pojednává o vytváření metodických řad a nácviků jednotlivých sekcí sestavy 24 forem Tchaj-ťi čchüan. U každé sekce nácviku forem je popis základního postavení a ke každému cviku přidělena odpovídající fotografie, znázorňující popisovaný cvik. Vše je zdokumentováno pro lepší pochopení na fotografiích a přiděleném DVD.

Klíčová slova: tchaj-ťi čchüan, sestava, formy, motorické učení

## **Bibliographic identification:**

Title: Theory and Concept Plan of Instruction Listings 24 Forms Tai chi chuan  
Workplace: Department of Physical Training and Sport PF JU v Českých Budějovicích  
Writer: Martina Cuřínová  
Field of study: Physical Training and Sport  
Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov  
Defence: 2008

## **Resumé:**

The theoretical part of this bachelor work firstly deals with meaning of an exercise called Tchaj-t'i čhüan. It also mentions short history, influence and impact of Tchán-t'i čhüan, which according to medical standpoint positively affects human organism. It includes reference about exercise in the form we can meet in contemporary age. The theoretical part defines types of exercise configurations, right attitude and breathing, too. Main point of this part is locomotive study.

The fundamental practical part of my work takes notice on creating methodical successions and drills of each section of the exercise configuration from 24 Tchaj-t'i čhüan 's styles. There is description of basic position simultaneously with corresponding photograph depicting delineated drill by each section of the exercise style. Allocated photographs and DVD are enclosed for better understanding of this topic.

Keywords: tchaj-t'i čhüan, exercise configuration, forms, locomotive study.

## **Obsah:**

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2. METODOLOGIE.....</b>	<b>10</b>
2. 1. CÍL PRÁCE.....	10
2. 2. ÚKOLY PRÁCE.....	10
2. 3. METODY PRÁCE .....	10
2. 4. TERMINOLOGIE TCHAJ-ŤI ČCHÜAN.....	11
2. 5. ROZBOR LITERATURY.....	11
<b>3. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>14</b>
3. 1. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN.....	14
3. 1. 2. SESTAVA 24 YANG.....	16
3. 1. 3. TCHAJ-ŤI ČCHÜANG DNES.....	17
3. 2. ČCHI – ŽIVOTNÍ SÍLA.....	19
3. 2. 1. TEORIE ČCHI.....	20
3. 3. SESTAVY .....	21
3. 3. 1. TAOLU.....	21
3. 3. 2. CVIČENÍ VE DVOJICÍCH - TUISHOU.....	21
3. 3. 3. DRŽENÍ TĚLA.....	22
3. 3. 4. DÝCHÁNÍ PŘI CVIČENÍ .....	23
3. 4. ZÁKLADNÍ POHYBY.....	25
3. 4. 1. ZÁKLADNÍ TVARY RUKOU.....	25
3. 4. 2. ZÁKLADNÍ POSTOJE.....	26
<b>4. TEORETICKÁ A METODICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>29</b>
4. 1. MOTORICKÉ UČENÍ .....	29
4. 1. 1. BIOLOGICKÉ ZÁKLADY MOTORICKÉHO UČENÍ .....	29
4. 2. FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ.....	31
4. 2. 1. I. FÁZE.....	31
4. 2. 1. 1. NEJČASTĚJŠÍ SE VYSYTUJÍCÍ CHYBY PŘI CVIČENÍ.....	34
4. 2. 2. II. FÁZE.....	35
4. 2. 2. 1. NEJČASTĚJŠÍ SE VYSKYTUJÍCÍ CHYBY PŘI CVIČENÍ.....	37
4. 2. 3. III.FÁZE.....	38
4. 2. 4. IV. FÁZE.....	40
4. 3. ROZCVIČKA.....	42
<b>5. SESTAVA 24 – SEKCE.....</b>	<b>44</b>
<b>6. ZÁVĚR.....</b>	<b>95</b>
<b>7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>96</b>

## 1. ÚVOD

V současné době můžeme Tchaj-t'i čchüan zařadit mezi tradiční bojové umění. Je součástí čínské tělesné kultury a v Číně nejrozšířenější sportovní aktivitou, které se věnuje obyvatelstvo v jakémkoliv věku. V posledních tisíciletích se velice různým způsobem rozšiřuje do všech koutů světa, ve snaze zvýšit kvalitu svého života a odbourat stres způsobený rychlostí událostí a života člověka.

Cvičením Tchaj-t'i čchüan se člověk dostává do rovnovážného duševního stavu. Je v lepší psychické kondici a cítí se méně unaven, jelikož cvičením probudí celý lidský organismus. Pravidelným cvičením můžeme také regulovat tělesnou hmotnost a jsme odolnější vůči nemocem. Postupným vývojem tradiční bojové cvičení dostává nádech spíše zdravotní. K uvolnění vnitřní energie, uklidnění mysli.

Pohyby tchaj-t'i čchüan jsou přirozeně krásné, propracované a zdravě vitální, proto je tchaj-t'i čchüan pokládáno za čínský kulturní poklad. Třpyt, který tento drahokam vydává, je bez hranic, ani všichni lidé světa jej nemohou vyčerpat, ale stále je velmi mnoho těch, kteří tchaj-t'i čchüan neznají.

Je tedy zapotřebí co nejvíce podporovat veškeré úsilí, které prostřednictvím osvěty, různých cest a metod směřuje k dosažení porozumění tchaj-t'i čchüan . ( Mistr Čchen Siao-wang, přímý potomek zakladatele tchaj-t'i čchüan v 10.pokolení a hlava 19. generace rodu Čchen. Čechy, 16.duben. 2001)

Tchaj-t'i čchüan představuje jeden z rychleji rozvíjejících se sportů v oblasti pohybových aktivit v dnešní době. Lze jej provozovat prakticky všude, po celý rok. Nejedná se o sport, který bychom mohli zařadit mezi finančně náročné. Jak jsem již zmínila, možnosti cvičení jsou neomezené. Při teplém počasí máme možnost cvičit v přírodě, parcích, v zimě jsou využívány tělocvičny. Tchaj-t'i čchüan není náročný nejen na peníze, ale i na prostor.

V práci se zabývám podrobně motorickým učením a jeho fázemi. Je základní složkou učení jakéhokoliv pohybu. Proto zde vysvětluji co se s dotyčným v určitých fázích učení děje, jak motorické učení probíhá z fyziologického hlediska a jaké má dopady na cvičení tchaj-t'i čchüan.

Teorii a návrh programu sestavy 24 forem tchaj-t'i čchüan jsem si vybrala, jelikož jsem měla možnost s KTVS jet na kurz do Chorvatska, kam s námi jel i pan Ivan Fojtík, který nám dal možnost nahlédnout do tajů cvičení tchaj-t'i čchüan. Věnuji se tomuto sportu spíše pasivně, přesto mě tchaj-t'i čchüan nadchnul.



Aby však kdokoliv dokázal zacvičit tchaj-t'i čchüan, je zapotřebí věnovat mu dostatek času. Mistrem se nikdo nestane ze dne na den, ale až za určitý čas, kdy se cvičení musí neustále věnovat a pilovat k naprosté dokonalosti. Ráda bych proto svojí bakalářskou prací pomohla nastínit nácvik jedné z jednodušších sestav.

## **2. Metodologie**

### **2. 1. Cíl práce**

Cílem práce je natočit sestavu 24 forem tchaj-t'i čchüan a metodické řady jednotlivých forem tohoto čínského zdravotního cvičení, spolu s nezbytnými informacemi a daty již zmíněného systému.

### **2. 2. Úkoly práce**

- Shromáždit informace z odborné literatury zabývající se problematikou cvičení tchaj-t'i čchüan, včetně názorné fotodokumentace a videozáznamů.
- Provést analýzu a rozbor odborné literatury a získaných informací.
- Zpracovat zadanou problematiku – na základě studia a analýzy literatury, získaných informací a vlastních zkušeností z navštívených hodin tchaj-t'i čchüan.
- Zpracovat metodické řady sekvencí tchaj-t'i čchüan
- Sestavit nácvik sestavy do sekvencí a natočit video
- Připravit zvlášť sekvence a fotodokumentaci
- Vytvořit a sestříhat videozáznam vybrané sestavy 24 forem tchaj-t'i čchüan
- Závěrem písemně a graficky zpracovat bakalářskou práci

### **2. 3. Metody práce**

pro získání informací jsem použila metod:

- obsahová analýza – metoda je založena na rozboru a analýze odborné literatury a pramenů zabývajících se tchaj-t'i čchüan
- kompilace – metoda vzniklá na získávání a zpracování dat z literatury a pramenů zabývajících se tchaj-t'i čchüan
- teoretická syntéza – metoda je založena na spojování získaných informací z tchaj-t'i čchüan, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň

#### 2. 4. Terminologie tchaj-t'i čchüan

Čínské znaky pro nás neznámé jsou velice těžké na přeložení. V každé knize vyžadující český přepis jsou přeloženy tak, aby jim čtenář dobře rozuměl. Zpočátku se knihy objevily hlavně v Anglii a Francii a poté se většina dostala až k nám, kde byly přeloženy.

Přeložené transkripce odpovídají pravidlům spisovné češtiny a tchaj-t'i čchüan je tedy oficiální český přepis. Foneticky anglický název tchaj-t'i čchüan zní tai-či čuan a proto se často setkáváme s tímto pojmem.

Ve své práci proto budu užívat oficiální název, který používá i pan Fojtík.

FOJTÍK. I, (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan Ťin, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.

#### 2. 5. Rozbor literatury

Knih a materiálů zabývajících se problematikou tchaj-t'i čchüan není na českém trhu mnoho, ale i tak má laik možnost se setkat s publikacemi různých českých autorů.

FOJTÍK. I, (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan Ťin, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.

Tato publikace se blíží k učebnici vysokých škol, je zaměřená na sestavu 24 forem tchaj-t'í čchüan a zjednodušená pro lepší pochopení a naučení. Nalezneme zde i popis tchaj-t'í čchüan z hlediska tělesného pohybu.

VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'í čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář

V této knize nalezneme spíše obecné seznámení s problematikou tchaj-t'í čchüan. V úvodu se můžeme dočíst o historii tchaj-t'í čchüan, jeho zdravotních účinkách, cvičení v praxi, nácviku základních principů tchaj-t'í čchüan a dokonce ukázky původních čínských textů.

SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

V této publikaci se autoři zabývají spíše teoretické části. Nachází se zde sedm kapitol, z nichž dvě jsou věnovány nácviku sestav tchaj-t'í čchüan. Ve zbylých pěti kapitolách je zmínka o teoretických a praktických základech tchaj-t'í čchüan, základních informacích a proč cvičit práce tchaj-t'í čchüan.

TURNEBER, J. (2005). *Tai-či cvičení z čínských parků*. Olomouc: Nakladatelství Poznání.

Tato kniha je rozdělena na čtyři části- historie, teorie, cvičení a tai-či, jak je vidí sám autor. Kniha je brána více po duchovní stránce a základech tchaj-t'í čchüan.

CROMPTON, P. (1996). *Taiči*. Olomouc: Votobia.

Kniha se věnuje rozsáhlému výkladu historie, nalezneme zde i kapitolu o zbraních, zdravotních účincích a jsou zde rozebrány i další příbuzná bojová umění.

BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

Publikace pojednává o motorickém učení jako celku. Je zde vysvětleno lidské chování, učení jako komplexní proces, druhy motorického učení a didaktické aspekty.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

Tato didaktika nás seznamuje s vývojem a procesem didaktiky ve spojení s tělesnou výchovou, učiteli a žáky. Autoři popisují organizační formy a činnosti učitele tělesné výchovy a jejich vlivu na žáky a tělesnou výchovu.

### **3. Teoretická část práce**

#### **3.1. Tchaj-t'i čchüan**

Pomalou se pohybuješ pod korunami stromů, dýcháš, připadá ti, že spolu s lehounkým vánkem splýváš s přírodou v jejím léčivém rytmu. Hlava, ramena, paže, trup, nohy a chodidla se pohybují společně, plynule, hladce a uvolněně, jako když vplouváš do nové, všeprostupující přírodní síly. Ocitáš se v jiném světě, v jiné době...

Pouhá slova, ale snaží se vyjádřit prožitek, jaký vám přinese cvičení tchaj-t'i čchüan, čínské umění pozvolných a klidných cviků. Někdy se tchaj-t'i čchüan označuje pojmem „meditace pohybem“. Čistotu umění tchaj-t'i čchüan však narušují různé vnější vlivy, kterým je zcela cizí jeho přirozenost.

Tchaj-t'i čchüan je dnes víc než pouhou vzpomínkou na lidi, kteří je studovali, cvičili a uvědomovali si skutečné postavení člověka ve vesmíru.<sup>1</sup>

Člověk je v tchaj-t'i čchüan považován za energetickou jednotku a ve cvičení jde také o to uvědomit si oběh čchi ve lidském těle v souznění s tělesným pohybem a dýcháním<sup>2</sup>

Bojová umění, za jejichž kolébku se obvykle považuje Čína, představují především sestavy technik v pevném pořadí, při kterých je tělo jako celek vystaveno řadě náročných pohybů a obrátů, pěstujících sílu, stabilitu, rychlost a rozvíjející obratnost a cit. Cvičení navíc nevyžaduje žádné zvláštní pomůcky, ani prostor. Lze jej provádět kdekoliv, na hřišti, v parku nebo doma.

V Číně tradičně populární čínská bojová umění (wu-šu) se začala rozšiřovat novým způsobem od 50.let, kdy některé sestavy tradičních bojových technik byly zjednodušeny, aby se zvýšila jejich dostupnost, nebo zkrášleny různými estetickými prvky, aby se zvýšila jejich přitažlivost. Dnes můžete kdekoliv v Číně vidět tisíce lidí při ranním cvičení tchaj-t'i čchüan (známém na Západě jako „stínový box, relaxační gymnastika, meditace v pohybu“ a podobně).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> CROMPTON, P. (1996). *Taiči*. Olomouc: Votobia.

<sup>2</sup> FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan Āin, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.

<sup>3</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'i čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář.

Zároveň se začal sledovat účinek pravidelného cvičení na zdravotní stav a výsledky těchto výzkumů byly široce publikovány. Ukázalo se, že cvičení bojových umění a především tchaj-t'i čchüan má blahodárný účinek na nervovou soustavu a tím i na mozek, na funkce vnitřních orgánů, srdce a krevní oběh, metabolismus a jiné a je tedy velmi vhodné pro naši stresem zdevastovanou civilizaci.

Mimo to si v sobě bojová umění zachovala svůj prvotní význam. Dávají cvičenci široký rejstřík bloků, úderů, kopů a pák a je jen na něm, do jaké míry se bude věnovat pěstování bojové připravenosti. Zde je třeba podotknout, že i tzv. vnitřní školy nej-t'ia čchüan (vyznačující se často pomalými a měkkými pohyby), mezi které patří především tchaj-t'i čchüan, pa-kua čang a sing-i čchüan jsou naprosto bojeschopné, ač se to divákům zdá často nepravděpodobné. Člověk, který se podobnému cvičení nevěnoval, neuvěří, že by pomalý a vláčný pohyb mohl někoho ohrozit. Příčina neporozumění je však v neznalosti celého kontextu. V tradičních čínských školách se žáci věnovali nejprve dlouhý čas pěstování základních dovedností (t'i-pen kung).

Cvičily se bojové postoje, zejména v nižších pozicích, jako postoj jezdce (ma-pu), který budoval sílu dolní poloviny těla, uvolňoval svaly a zpevňoval vazivo. Základní údery pěstí, dlaní, loktů atd. se opakovaly nespočetněkrát. Denně se prováděly kopy, jejichž cílem bylo zvýšit stabilitu a protáhnout šlachy na nohách a zádech. Posilovalo se tělo a cvičila mrštnost. Takové období pěstování základních technik trvalo i několik let. Souběžně, nebo až po úspěšném zvládnutí základních dovedností, se přistoupilo ke studiu vlastního stylu. Náročné období přípravy prověřilo i charakter žáka, který buď vytrval, nebo prostě odešel. Jinou, dnes velmi běžnou možností je zvládnutí základní sestavy technik, která se cvičí tak dlouho, až začne plynulý tok pohybu probíhat celým tělem, bez překážek ve formě ztuhlých či špatně držných kloubů a svalů. Uvolněná harmonie pohybu, ovládnutí mysli těla a dechu, to je předpoklad pro nástup na vyšší úroveň cvičební praxe, jakou je tchaj-t'i čchüan cvičení s partnerem, tzv. tlačení přes ruce (tchuej-šou).

Tchaj-t'i čchüan bylo v císařské Číně po staletí velmi obávaným stylem. Jeho původ byl opředen tajemstvím a neznámem dávno zašlých časů a v posledních sto letech se stal<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'i čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář

předmětem řady dohadů a diskusí. Tradiční velkorysý vztah k tisíciletím historie, měření času podle éry ve vládě jednotlivých císařů v jednotlivých dynastiích, většinová negramotnost a pologramotnost feudálního obyvatelstva Číny, řešící vše ústní tradici a také národně obrozenecké snahy vzdělanců za poslední cizozemské dynastie Čching (1644-1911), to vše opředlo historický vývoj Tchaj-ťi čchüan zaprášenou sítí legend i výmyslů, znesnadňující orientaci. Na druhé straně však vyrostlo obrovské duchovní podhoubí, které by bylo škoda nepoznat a jehož pochopení nám otvírá křivolakou stezku starých čínských mistrů a cestu...

Historii tchaj-ťi čchüan lze rozdělit do několika fází:

- první představují legendy o zašlých časech (ovšemže se tu každá legenda nese své reálné jádro)
- druhá je naplněna vývojem rodu Čchenů a jejich umění ve vesnici Čchen-ťia-kou
- třetí přinesla další větve tchaj-ťi čchüan vzešlé z osudové křižovatky v Jung-nien a z Pekingu, a nakonec vyústila do moderních dějin tchaj-ťi čchüan, které můžeme počítat zhruba do druhé třetiny 20.století. hlavní role tohoto dramatu sehrály pololegendární postavy taoistů a mudrců zasahující dobu před tisícem let, velmi uzavřený statkářský rod Čchenů -a aby hra nebyla jednoduchá- postava Wu Jü-sianga z křižovatky dějin, ke které téměř schází životopisná data a taktéž osobnost neporazitelného mistra Jang Lu-čchana, který zase asi neuměl psát...<sup>5</sup>

### 3. 1. 2. Sestava 24 Yang

Státní komise pro tělesnou kulturu a sport v ČLR vytvořila v r. 1955 pro masové užití tzv. zjednodušenou verzi tchaj-ťi čchüan (tzv. zkrácený soubor) o 24 formách, již lze zacvičit průměrným tempem zhruba pět minut. Poté byla vytvořena rozsáhlejší sestava o 48 formách, a posléze v r. 1959 sestava o 88 formách. Tyto soubory jsou dnes přístupné každému bez ohledu na pohlaví a věk, neboť nevyžadují značnou sílu, ohebnost ani rychlost.

Předmětem našeho úsilí bude blíže pojednat především o zjednodušené verzi, která obsahuje 24 forem (forma je zpravidla několik cviků vzájemně spojených podle určité myšlenky, jak<sup>6</sup>

<sup>5</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-ťi čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář

<sup>6</sup> FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-ťi Čchüan a Pa Tuan Ťin*, čínská cvičení pro zdraví, Praha: Naše vojsko.



je dokumentováno jednotlivými názvy) o celkovém počtu 108 cviků či pohybů. Vhodnější je termín cvik, neboť pohyb může být pouze izolovaným skladebným prvkem cviku. Pohyb se týká jednoduché změny v prostoru, např. jednou paží, zatímco v tchaj-t'i čchüan tělo a končetiny pracují v souladu tak, že různé části těla vykonávají současně řadu pohybů, spojených v jediný celek prostřednictvím určitého rytmu<sup>7</sup>.

Představuje nejjednodušší, nejrozšířenější a základní cvičení tchaj-t'i čchüan. Doba cvičení sestavy se zpravidla pohybuje v rozmezí od 3 do 7 minut. Čínští specialisté rozdělují sestavu 24 cviků na 3 bloky po 8 cvicích.

Stranová orientace sestavy je velice jednoduchá. Při určování směru pomocí hodinového ciferníku, kdy při zahájení je před námi 12, za námi 6, vlevo 9 a vpravo 3 hodiny, se většina cviků provádí v přímé linii (směru), vedoucí ze 3 na 9 hodin (a samozřejmě i opačně). Výjimkou jsou jen zahájení a zakončení včetně překřížení rukou, orientované na 12 hodin a kopy, úder na uši a prohození člunků, které jsou prováděny 45° stranou od linie dané 3 a 9 hodinami.<sup>8</sup>

### 3. 1. 3. Tchaj-t'i čchüan dnes

Vyučuje se především styl Jang, ale v posledních letech se objevuje i styl Čchen spolu se styly sloučenými Čínskou atletickou organizací. Začíná se šířit Přetlačování rukama a v různých formách se udržuje i tchaj-t'i čchüan souboj. Bohužel, Pakua a Sing-i se však zatím takové popularity netěší.

Mnoho klubů trvá na tom, aby jejich studenti při cvičení oblékali tradiční čínský oblek, který se skládá z kabátu zapínaného na olivky a mandarínského límce. Jiné kluby svým studentům dovolují běžné šaty. U oblečení jsou nejdůležitější kalhoty a boty. Kalhoty musí poskytovat dostatečnou volnost pohybu, to znamená, že džíny sem nepatří, a boty musí chodidlu poskytovat pohodlný povrch, na kterém může pevně stát bez obavy z případného převážení.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan Ťin*, čínská cvičení pro zdraví, Praha: Naše vojsko.

<sup>8</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

<sup>9</sup> CROMPTON, P. (1996). *Taiči*. Olomouc: Votobia

Ceny kurzů tchaj-t'í čchüan jsou velmi různé. Nejlevnější jsou večerní školy, zato v soukromých klubech můžete zaplatit až pět nebo sedm liber za osobu. Ale soukromí učitelé mají režijní náklady, které u večerních škol do určité míry odpadají. Kromě toho je pravda, že úroveň výuky v těchto školách není tak vysoká jako v soukromých klubech, kde učitelé často pracují na plný úvazek a mají za sebou dlouhou přípravu v bojových uměních.

Mnoho večerních škol má učitele, kteří se v kruzích bojových umění vůbec neuplatnili. Ačkoliv je situace zřejmě stejná jak v tchaj-t'í čchüan, tak i v mnoha dalších oborech. Pokud učitel zvládá danou formu na slušné úrovni, není důvod, proč bychom se jí nemohli naučit právě od něj.

Svět tchaj-t'í čchüan je v dnešní době něco jako veliké skladiště, které shromáždila minulost. Pokud mu student chce porozumět, musí si je sám začít přerovnávat.<sup>10</sup>

#### **Tchaj-t'í čchüan se rodí z wu-t'í a je matkou jin a jang.**

Výklad: bez pohybu je wu-t'í, počátek pohybu je již tchaj-t'í čchüan. Z wu-t'í vzniká tchaj-t'í čchüan, tchaj-t'í čchüan se dělí na jin a jang. Proměnami jin a jang vzniká veškerenstvo.

**Cvik a důkladná znalost postupně vede k prohlédnutí podstaty síly (tung-t'ín), pochopení síly (tung-t'ín) pak přerůstá v duchovní jasnozřivost. A bez takového dlouhodobého cvičení síly, nelze dojítí náhlého prozření.**

Výklad: při cvičení tchaj-t'í čchüan je nutné se nejprve naučit přesnému držení těla a přesným postojům. Ty je pak třeba opakovaným cvičením dokonale poznat, dokonale ovládnout celou svou bytostí, teprve pak lze pochopit vedení a výdej síly. A proto hloubat nad mistrovskými technikami a aplikacemi bez mnohdy únavného a rutinního procvičování technik nemá smysl. Jako vše i umění tchaj-t'í čchüan se staví od té nejnižší řady cihel.

**V prázdném uvolnění povedeme sílu do vrcholu hlavy, čchi se spouští do dolního rumělkového pole (tan-tchien).**

Výklad: vrchol hlavy nazývají taoisté „Palác hlíněné koule“ (ni-wan kung), lidověji se mu říkalo „Nebeská brána“ (tchien-men). Tělo je volné, ale vrchol hlavy bude vzpřímený a vyvážený, duch bude též pozvednut. Ovšem čchi nebude stoupat do hlavy. Takovým dlouhodobým cvičením lze dosáhnout jasu očí a zbavit se bolesti hlavy. Mysl soustřeďuje<sup>11</sup>

<sup>10</sup> CROMPTON, P. (1996). *Taiči*. Olomouc: Votobia.

<sup>11</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'í čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář

čchi do tan-tchien v podbřišku, na šíři dlaně pod pupkem, který je hlavním centrem čchi, odtud pak čchi teče do celého těla.

**Technik boje je velmi mnoho a přestože jsou různé, mají společné jedno – silný poráží slabého a pomalý podléhá rychlému. Kdo má sílu, bije toho bez síly a kdo je pomalý, nestačí na rychlého. Jsou to přirozené schopnosti, není se jim třeba učit a máme je.**

Výklad: charakteristické pro většinu západů je rozhodující vliv míry vrozených vlastností vítěze, rychlost a síla. Jsou vrozené a vyplývají ze životního stylu, není se jim třeba příliš učit a máme je. tchaj-t'i čchüan však k vítězství většinu síly ani rychlost nepotřebuje, v tom je ten principiální rozdíl.<sup>12</sup>

### 3. 2. Čchi – životní síla

Aby člověk pochopil, proč je tchai-t'i-čchüan účinným jako cvičení a mocný systém sebeobrany, musí pochopit koncept čchi. Slovo samo znamená „dech“, ale mnohem přesnějším termínem je „životní energie“

Čchi - použijeme-li srovnání a metaforu – je druh elektrické energie, která vyživuje tělo na své vlastní, zvláštní úrovni

Mysl usměrňuje čchi, které klesá a proniká kostmi. Čchi volně cirkuluje a mobilizuje tělo tak, že je následován směr, určený myslí. Je-li čchi správně kultivováno, váš duch vitality bude stoupat a budete cítit svou hlavu, jako by byla shora zavěšena.“ „Mysl a čchi musí být koordinovány a míšeny se změnami od podstatnému k nepodstatnému tak, aby rozvíjely aktivní tendenci. V útoku by měla energie hluboce klesnout, měli byste jí relaxovat a mířit v jediném směru. Čchi je akumulováno předtím, než je uvolněno k vzestupu páteří.. čchi by se mělo kultivovat přirozeně a tiše.“ ( Man-Ch'ing, Ch.- Smith, R. W., c. d., s. 110-111 )<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'i čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář

<sup>13</sup> FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan T'in, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.

### 3. 2. 1. Teorie čchi

Tím, co je společné pro vesmír a přírodní svět je čchi. Čchi je podmínkou života, ale je vlastní i nerostně přírodě, což vidíme například i na výrazných vlivech některých druhů nerostů na člověka a jeho zdraví.

V člověku čchi proudí po drahách, meridiánech a shromažďuje se v centrech. Základních drah je patnáct, kromě nich zná čínská medicína i zvláštní dráhy a zvláštní body. Body na drahách jsou místem, kde čchi vystupuje více na povrch a je možno ji tam stimulovat jehlou, požehováním, masáží či jen myslí.

Tok čchi v lidském těle je závislý:

na stavu tzv. prvotní čchi ( jüan-čchi), kterou dostáváme:

- v okamžiku zrození od svých rodičů
- v důsledku prenatálního života
- vlivem celého vesmíru v okamžiku zrození

na stavu tzv. čeng-čchi. Ta je člověkem tvořena třemi základními způsoby:

- spánkem
- stravou
- dýcháním

Tok čchi je řízen myslí. jestliže tedy naše nepokojná mysl přestane tékat a zklidní se, začne přirozeně shromažďovat energii čchi. Ta bude proudit po drahách a kumulovat se v centrech.

I ling čchi, čchi ling li = mysl řídí čchi, čchi řídí sílu.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'i čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář.

### **3. 3. Sestavy**

#### **3. 3. 1. Taolu**

Nejběžnějším a nejrozšířenějším způsobem provádění tchaj-t'i čchüan je cvičení různých sestav. Dříve než je začneme cvičit, musíme bezpodmínečně zvládnout základní techniky, prvky a cviky.

Skladba sestav, výběr cviků, jejich návaznost i způsob provedení - to vše bylo čínskými mistry uspořádáno z určitých, zcela přesných důvodů.

To platí jak pro sestavy vzniklé v dávnověku, tak i pro sestavy vytvořené v našem století. U sestav, které potvrdily svoji účinnost dlouhodobou existencí, není proto vhodné cokoliv měnit. K takovýmto sestavám již lze zařadit i relativně mladou "dvacetčtyřku". Pokud někomu určitá sestava z jakýchkoliv důvodů nevyhovuje, může si vybrat jinou. Třeba méně - nebo naopak více náročnou. Vhodných sestav existuje dostatečné množství, takže každý jistě nalezne svoji oblíbenou.

Nekvalifikované zásahy do složení sestav nebo způsobu jejich provádění mohou omezit jejich pozitivní působení, případně vyvolat působení opačné.

#### **3. 3. 2. Cvičení ve dvojicích - tuishou**

Tuishou vytvořil a do systému tchaj-t'i čchüan zavedl Chen Wangting, zakladatel stylu Čen. V dobách, kdy se tchaj-t'i čchüan používal jako skutečné bojové umění při řešení reálných situací, byl podobný způsob přípravy nezbytností. I když zápas tuishou vypadá jako přetlačování nebo odstrkování protivníků, jde o praktické využití, nácvik základních<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jirí Mentlík – Svitání.

principů tchaj-t'i čchüan. Kdo pochopil a prakticky zvládl všechny požadavky cvičení, je posléze schopen překonat velkou sílu silou malou, tvrdost měkkostí.

Nácvik tuishou je nezbytný pro ty, kdož chtějí uplatnit tchaj-t'i čchüan v boji. Vhodný je ale i pro ty, kteří cvičí ze zdravotních důvodů. Pomůže jim lépe pochopit a zvládnout základní principy stylu.

### 3. 3. 3. Držení Těla

I když tchaj-t'i čchüan přikládá větší význam vnitřní síle než vnějšímu projevu, je k jeho zvládnutí nezbytné naučit se provádět pohyby a cviky správně a dosáhnout dobré koordinace těla ještě předtím, než zkusíme rozvíjet vnitřní sílu a kombinovat ji s fyzickými pohyby. Jednou ze základních podmínek a předpokladem korektního cvičení je i správné držení těla.

Oči by měly sledovat pohyby rukou. Výraz obličeje by měl být přirozený, obličejové svaly uvolněné, rty volně sevřené. Jazyk se lehce opírá o horní patro.

Poloha hlavy by měla být přirozená, tzn. vzpřímená, s bradou lehce přitaženou. Celé tělo je jakoby zavěšeno za vrchol hlavy v prostoru. Hlavu držíme zpříma, bez zbytečného napětí svalů krku. Nenakláníme ji ani vpřed ani vzad, ani vlevo nebo vpravo. Tyto podmínky dodržujeme i při otáčení hlavy.

Ramena by měla být uvolněna a spuštěna, současně jsou uvolněny svaly prsou a zad. Horní část těla je lehká a ohebná.

Lokty směřují při cvičení dolů. Jsou přirozeně pokrčeny, nenapnuty.

Zápěstí jsou uvolněná a ruce se v nich lehce pohybují v dorsálním, hřbetním, směru.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jirí Mentlík – Svítání.

Celé paže jsou uvolněné a lehce se pohybují ve všech třech kloubech (rameno, loket, zápěstí). Prsty jsou uvolněné a lehce roztažené od sebe, zejména palce od ostatních prstů.

Pas by měl být lehce posunut dolů - snížen, boky uvolněny a zadek lehce stažen a podsazen tak, aby bod huijin, umístěný mezi genitáliemi a análním otvorem, byl svise pod bodem baihui na vrcholu hlavy. V této pozici jsou břišní svaly uvolněné, což je důležité pro hluboké břišní dýchání. Nohy jsou v kolenou vždy alespoň lehce pokrčeny a zajišťují přirozený, stabilní postoj.

Páteř by měla být ve vertikální poloze, a to zejména při přemístěních. Hrudník by měl být lehce vtažen, záda nahnubena v přirozené a uvolněné poloze, ve které je jejich střední část vzpřímena. Lopatky jsou volně spuštěny.

Ve správně zaujaté pozici se musíte cítit pohodlně.

### 3. 3. 4. Dýchání při cvičení

Při cvičení tchaj-t'i čchüan je důležité hluboké břišní brániční dýchání. Při vdechu bránice klesá, břicho se vydouvá. Při výdechu se bránice díky stažení svalů (tzn. vtažení břicha) zvedá. Nádech i výdech jsou vedeny nosem. Ramena musí zůstat stále uvolněna a spuštěna.

Vdech i výdech musí být pomalý a obě fáze dechu by měly být stejně dlouhé. Do té doby, než dostatečně zvládnete celou sestavu cviků s využitím výše uvedených principů, musí být vaše dýchání zcela přirozené. To znamená, že nádech i výdech nejsou bezprostředně spojeny s provedením určitého pohybu nebo cviku. Je nezbytné se vyvarovat napětí a zadržení dechu. Vdech musí plynule přecházet ve výdech a naopak.

Jestliže cítíte, že váš dech není klidný a snadný, nebo že přísun kyslíku není adekvátní k nárokům vykonávaného cvičení, lze jej upravit. Malý dechový cyklus může být vykonán<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

mezi obvyklým výdechem a nádechem. Toto malé prsní dýchání se nebude plést s hlubokým břišním dýcháním.

Po zvládnutí přirozeného dýchání lze postupně přistoupit ke složitější variantě dýchání - dýchání koordinovanému s prováděným cvikem. Principy koordinace dechových cyklů a pohybů jsou při tomto typu dýchání následující:

paže se ohýbají v loktech a přibližují se k trupu - nádech

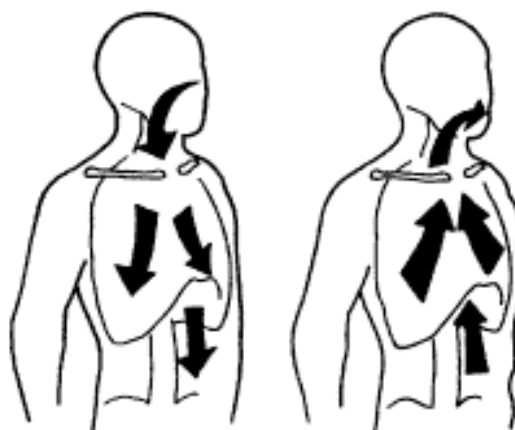
paže se natahují a oddalují od trupu - výdech

těžiště těla se zvedá - nádech

těžiště těla klesá - výdech

ruce se roztahují do stran - nádech

ruce se přibližují k sobě - výdech<sup>18</sup>



---

<sup>18</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

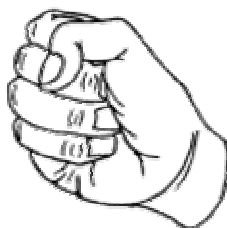


### **3. 4. Základní pohyby**

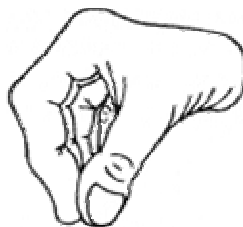
#### **3. 4. 1. Základní tvary rukou**

Ve cvičení tchaj-t'i čchüan je uplatňováno několik základních tvarů rukou, z nichž každý má své výhody a zvláštní vnitřní působení.

**Quan** – pěst. Prsty jsou přirozeně, bez napětí sevřeny v pěst. Palec leží na druhých člancích ukazováčku a prostředníčku.



**Gou** – pařát. Prsty jsou ohnuty a sevřeny tak, že se špičkami dotýkají. Prostor mezi palcem a ukazovákem se blíží tvarem kruhu a ruka je ohnutá v zápěstí.<sup>19</sup>



---

<sup>19</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jirí Mentlík – Svitání.

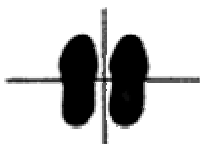
**Zhang** – otevřená dlaň. Prsty jsou přirozeně nataženy (lehce ohnuty) a nepatrně roztaženy, palec směřuje do strany. Ve středu dlaně je mělká prohlubeň, tzv. tygří past



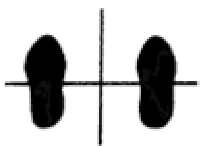
### **3. 4. 2. Základní postoje**

Při cvičení tchaj-t'i čchüan jsou nejčastěji používány tyto základní postoje:

**Bingbu** – stoj spojný, ale mezi chodidly je mezera na dva prsty, váha je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Používá se při pozdravu a na začátku a konci cvičené sestavy.



**Baibu** – nohy jsou rozkročeny na šíři ramen, špičky vpřed, váha rovnoměrně rozložena na obě nohy. Používá se jako výchozí postoj, z kterého se již bezprostředně provádí první cvik, dále pak při nástupech, vysvětlování, dechových cvičeních.<sup>20</sup>



---

<sup>20</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svitání.

**Gongbu** – přední noha, směřuje špičkou vpřed. Je ohnuta v koleně tak, že kolmice spuštěná z jeho přední strany by se dotkla špičky palce této nohy, případně může být holenní kost kolmo k zemi. Spočívají na ní asi dvě třetiny váhy těla. Zadní noha je přirozeně propnutá v koleně, špička směřuje vpřed stranou. Šíře postoje je dána šíří ramen, délka a výška postoje závisí na individuálních schopnostech cvičících. Používá se nejčastěji při pohybu vpřed.



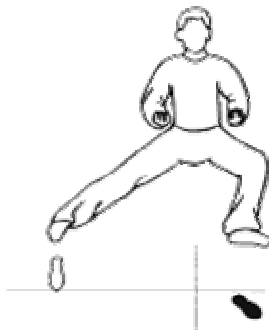
**Xubu** – zadní noha, na níž spočívají přibližně tři čtvrtiny váhy, je pokrčena v koleni do polovičního dřepu, špička směřuje vpřed stranou. Přední noha je natažená vpřed (koleno mírně ohnuto), špička chodidla se dotýká podlahy. Používá se i modifikace se stojem přední nohy na patě. Postoj je nízký, nohy jsou umístěny ze stran těsně u středové osy. Používá se nejčastěji při pohybu vzad.<sup>21</sup>



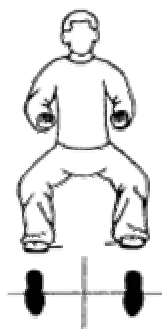
---

<sup>21</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jirí Mentlík – Svitání.

**Pubu** – hluboký dřep na noze, která je špičkou vytočena vně šikmo vpřed. Druhá noha (po ukročení stranou) má celou plochu chodidla na podlaze, špička směřuje přímo vpřed, je umístěna za úroveň osy nohy ve dřepu.



**Mabu** – široký stoj rozkročný, nohy pokrčeny v kolenou, špičky vpřed, váha rovnoměrně rozložena na obě nohy. Výška postoje závisí na individuálních schopnostech. Používá se např. při dechových cvičeních, silových cvicích rukama.



V žádném z uvedených postojů by se neměla kolena dostat dále vpřed než nad konečky prstů nohy. Při pohybu vpřed jdeme přes patu, při pohybu vzad přes špičku. Je nutné vyvarovat se předčasného přenesení váhy najednou na celé chodidlo.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jirí Mentlík – Svítání.

## **4. TEORETICKÁ A METODICKÁ ČÁST PRÁCE**

### **4. 1. MOTORICKÉ UČENÍ**

#### **4. 1. 1. Biologické základy motorického učení**

Motorika se v procesu fylogeneze člověka rozvíjela v souladu s požadavky na přežití jedinců i skupiny zdokonalováním všech funkcí nervové soustavy (proces biopsychosociální adaptace).

Nervová soustava, která je u člověka nejsložitější, ale také funkčně nejdokonalejší, zajišťuje integraci a řízení organismu jako celku. Tento proces se odehrává v několika úrovních, jejichž funkce jsou přizpůsobeny k plnění příslušných úkolů.

Jedná se o procesy na úrovni :

- mozkové kůry ( je nejvyšším řídicím a integračním centrem )
- podkorové (zajišťuje řízení nejdůležitějších oblastí životních procesů )
- míšní
- nervosvalového řízení

Na řízení motoriky se podílejí všechny uvedené úrovně, při čemž rozhodujícím centrem je mozková kůra.

Vztah člověka k životnímu prostředí postupně stimuloval v řídicí činnosti nervové soustavy vznik tří funkčních složek : příjem informací, zpracování informací, realizace programů (v podobě konkrétních pohybových odpovědí)<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

Příjem a zpracování informací je zajišťován analyzátory, jejichž prostřednictvím organismus informace z vnějšího a vnitřního prostředí přijímá, zpracovává a předává nejvyšší úrovni řízení pohybu.

Ve vztahu řízení motoriky jsou nejdůležitějšími tyto analyzátory:

- **pohybový (kinestetický) analyzátor**, jenž zahrnuje receptory ve svalech, šlachách a kloubech. Tyto mají velkou schopnost diferenciací, což je předpokladem citlivého vnímání průběhu pohybu. Pohybový analyzátor je četnými spojeními úzce propojen se všemi ostatními analyzátory, čímž je dána jeho vedoucí role v řízení a regulaci pohybů
- **kožní (somestetický) analyzátor** má své receptory umístěny pod kůží a je komplexním zdrojem informací o dotyku, tlaku a teplotě.
- **polohový (statodynamický nebo vestibulární) analyzátor** je uložen spolu se sluchovým analyzátorem ve vnitřním uchu. Informuje o rovnováze polohy hlavy, trupu a celého těla. Tyto informace jsou na úrovni kůry mozkové integrovány s informacemi pohybového a kožního analyzátoru. Má velký význam pro řízení pohybů náročných na prostorovou orientaci.
- **zrakový (vizuální) analyzátor** – jeho smyslovým orgánem je oko – zpracovává informace o objektech a situacích vzdálených a částečně také o pohybech částí vlastního těla. Významnou roli hraje zorné pole, umožňující centrální a periferní vidění a také vjemové vizuální informace (barvy, tvary, polohy předmětů apod.)
- **sluchový (akustický) analyzátor** slouží svými informacemi k orientaci v prostoru a k dorozumívání. Má zpravidla doplňkovou funkci, ale v některých případech (tenis, stolní tenis, veslování apod.) je důležitý.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

Pro náročné pohybové činnosti (např. sportovní) je velmi důležitá oblast vnitřních orgánů a proto jsou nutné informace o jejich funkcích. Ty zajišťuje soustava visceroreceptorů předávajících příslušné informace centrum řízení pohybu.

Funkce analyzátorů se účelně (podle požadavků příslušných pohybů) sdružují v trvalé struktury a tvoří základ pohybové činnosti – kinestéze, která je ve specializovaných formách důležitou složkou sportovních výkonů.<sup>25</sup>

## **4. 2. FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ**

Nácvik se obvykle dělí na 3 fáze (etapy), na které navazuje nikdy nekončící fáze čtvrtá.

### **4. 2. 1. I. fáze GENERALIZACE**

První fáze motorického učení je charakteristická seznámením žáka s pohybovou dovedností a prvními pokusy o její praktické provedení. Seznámení (vizuální, auditivní, kinestetické) slouží k orientaci, myšlenkovému zpracování úkolové situace. Mentální aktivita (obvykle vyšší než ve střední, nebo konečné fázi nácviku) podněcuje důležité procesy v centrálním nervovém systému (zejména aktivaci a paměť), což usnadňuje tvorbu motorického programu a transformuje se i ve vnějším provedení pohybu.<sup>26</sup>

Žák tyto informace vnímá a zpracovává v určitý celek, v představu, snaží se pochopit jeho obsah a formulovat pro sebe úkol. Vnímané informace konfrontuje se svými zkušenostmi a možnostmi. Přijetím úkolu se vyvolává motivace, zaměřená k řešení dané situace. Toto úsilí vyúsťuje v pokusy o provedení pohybové činnosti.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>26</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>27</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

Podle vnějších znaků provádění dovednosti se tato fáze nazývá **generalizace**. Žák neprovádí pouze ty pohyby, které daná dovednost vyžaduje, ale aktivizuje i ostatní svaly, jež v dovednosti přímý význam nemají (například nadměrná aktivita antagonistů). V projevu sledujeme i řadu dalších nežádoucích souhybů.

Generalizace ve vnějším projevu je důsledkem difúzní iradiace, kde procesy střídavé excitace a inhibice se rozlévají do různých oblastí mozkové kůry. Pohyb je nadměrně tonizovaný.<sup>28</sup>

Iradiace souhyby; do pohybu je zapojeno mnoho svalových skupin<sup>29</sup>

První pokusy jsou zpravidla neuspořádané, což je důsledkem iradiace, tj. skutečnosti, že podněty dopadající na mozkovou kůru vyvolávají vzruchy, které aktivují svalovou činnost v daleko širším okruhu než je žádoucí. V důsledku toho vznikají nadbytečné pohyby – souhyby. Zpětné informace o této situaci vedou v dalších pokusech ke zpřesňování představy a k postupnému odstraňování hlavních chyb.<sup>30</sup>

Představa pohybu se ještě dotváří a korová kontrola nemůže koordinovaný průběh pohybu zajistit. Pohyb je soustředěně sledován a regulován nejprve centrálním, později periferním viděním, ale i jinými exteroceptory.<sup>31</sup>

Ve fyziologické rovině jde o proces vytváření a zpevnování podmíněných reflexů a ohledání jejich optimálního uspořádání. Dalším systematickým opakováním se promyšleně zlepšuje mezisvalová spolupráce a tím se vytvářejí předpoklady ke zvládnutí dané činnosti v její hrubé struktuře. Tento proces vyžaduje vytváření příznivých organizačních podmínek a volbu vhodných prostředků a metod. Jen tak je průběh učebního procesu dostatečně účinný.<sup>32</sup>

---

<sup>28</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>29</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>30</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>31</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>32</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.



Dílčí úspěchy žáka se příznivě odráží v pocitech jeho uspokojení, což je zdrojem jeho další motivace. Hlavním úkolem této první fáze učení je provedení osvojované pohybové činnosti jako celku a její zvládnutí v hrubé koordinační struktuře.<sup>33</sup>

Generalizace ve vnějším projevu je důsledkem difúzní iradiace, kde procesy střídavé excitace a inhibice se rozlévají do různých oblastí mozkové kůry. Pohyb je nadměrně tonizovaný.<sup>34</sup>

**V I. etapě** se cvičící učí zvládnout jednotliví pohyby a cviky sestavy. V průběhu cvičení je nezbytné dbát především na správné postavení hlavy, trupu a končetin, udržování rovnováhy při přemístěních a přesné provádění jednotlivých pohybů.

Po seznámení se základními pozicemi a pravidly přesunu lze přejít k postupnému nácviku jednotlivých pohybů a později i celých cviků. Je nezbytné osvojovat si sestavu v předepsané posloupnosti.

Bez zvládnutí jednoho pohybu nelze přejít k druhému. Bez zvládnutí jednoho pohybu nelze přejít k druhému. Přistoupíme-li k učení konkrétního cviku, je nezbytné naučit se zpočátku pohyby každé ruky, nohou, trupu a potom je spojit v jeden celek. Teprve potom je možné přejít k dalšímu cviku, po jehož zvládnutí jej lze analogickým způsobem spojit s předcházejícím, atd.

Zejména u začátečníků, kdy při cvičení mnohokrát za sebou opakujeme jeden pohyb, cvik, část, nebo celou sestavu proto, abychom je dostatečně technicky zvládli a „zažili“, může dojít k přeenergetizování organismu. Pokud přebytečnou energii nespotřebujeme při nějaké energeticky náročné činnosti nebo ji vědomě nevypustíme, může se projevit například nespavostí, zvýšenou aktivitou, nervozitou. Nic vážného se ale neděje, protože organismus si přebytečnou energii sám rozvede na správné místo – může to trvat 24 hodin, během nichž koluje čchi po orgánech (drahách)<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>34</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>35</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

#### 4. 2. 1. 1. Nejčastěji se vyskytující chyby při cvičení

V první fázi motorického učení se začátečník seznamuje s jednotlivými pohyby, kdy můžeme jasně vidět prvotní chyby. Po vysvětlení a ukázce se vytváří zatím málo jasné představy o jejich provedení.<sup>36</sup>

Např: začátečník, který zvládá sestavu, dokáže ovlivnit boční rovnováhu. Zatímco vertikální mu dělá problémy. V této fázi vůbec nevádí problémy s těžištěm, jako spíše vertikální pohyby.

Problémem může být strnulost a to strnulý krk, nebo tělo. Cvičenec tak přerušuje sestavu z důvodu ještě nedokonalé motorické paměti. Je na něho tolik věcí najednou, na které se musí pečlivě soustředit, že se v podstatě řečeno nesoustředí na nic (v sestavě mnoho detailů, kdy je těžké pozornost upřednostnit) Příčinnou bývá většinou ztráta rovnováhy.

Dalším příkladem chyby jsou volné paže. I když se cvičící snaží dělat volné pohyby rukou, přesto se spíše podobají gymnastickému nebo lámavému provedení .

Dýchání a mimika je jedna z podstatných chyb, kdy není uvolněný obličej. Zvláště kolem očí a koutků úst. Dochází tak k nesouladu (disharmonie) dechu se cvičením.

#### **Další možné chyby při cvičení**

ramena, paže a ruce nejsou napůl uvolněny

paže nejsou v loktech lehce pokrčeny

lokty přitažené těsně k tělu

zvedání loktů nad úroveň ramen

kolísavý pohyb těžiště nahoru a dolů

asynchronní dokončení postoje a akce rukou

naklánění trupu

vystřkování ev. zvedání ramen<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> REGULI, Z., DURECH, M., VÍT, M. (2007). Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Masarykova univerzita: Tisk Dataprint Brno.

<sup>37</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

#### 4. 2. 2. II. fáze DIFERENCIACE = koncentrace

Druhá fáze motorického učení je etapou nácviku a opakování.<sup>38</sup>

V této fázi pokračuje proces učení zdokonalováním všech stránek pohybových dovedností. Hlavní metodou je mnohonásobné opakování základní struktury dovedností, jejímž cílem je zpevnování neurofyziologického mechanismu.<sup>39</sup>

Z počátečních velmi generalizovaných pohybů se postupně upevňují ty, které směřují ke správnému provedení nacvičované dovednosti. Dochází ke vzniku asociačních spojů mezi žádoucí formou pohybové reakce a „odměnou“ (pochvala, povzbuzení, úspěch aj.), jež má funkci zpětnovazebného posílení.<sup>40</sup>

Do popředí vystupuje funkce zpětných vazeb, které zprostředkovávají informace mezi průběhem pohybu a zpřesňováním původní představy, tedy proces diferenciací, jenž je podstatou regulace pohybu.<sup>41</sup>

Koncentrace souhyby mizí, počet zapojených svalů je menší, pohyb je cílený, ale ztrnulý, nevyvážený; příliš mnoho energie – diferenciací

Žák již zná všechny dílčí akty i operace i jejich sled ve struktuře dovednosti a dovede ji správně, byť ne dokonale a ekonomicky provést.

V průběhu druhé fáze začíná do regulace pohybů i když ne dominujícím způsobem zasahovat i vnitřní regulační okruh, neboť stimulace proprioreceptorů již začíná mít ustálený řád. V řízení a regulaci pohybu se stále více uplatňuje pohybové čítí – kinestéze.<sup>42</sup>

---

<sup>38</sup>RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>39</sup>BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>40</sup>RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>41</sup>BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>42</sup>RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

V této fázi se v řízení pohybu zkvalitňují psychické procesy v tom smyslu, že se začínají uplatňovat vznikající vzorce řešení, asociační spojení mezi nimi a také se rozvíjejí schopnosti reprodukovat a tvořit. Verbalizace těchto procesů stoupá, formuje se také vliv emocí, související s aktivací organismu k budoucím výkonům. Rovněž souhra s činnostmi vnitřních orgánů (zvláště s energetickým zajišťováním činností) se posiluje.

Vnější projevy osvojovaných pohybových činností se stávají koordinovanější, jejich průběh plynulejší a jejich parametry (časové, prostorové, dynamické) se stabilizují.

Vysoká úroveň jemné pohybové koordinace a stabilizace v provedení pohybových dovedností jsou hlavními kritérii této fáze.<sup>43</sup>

V této fázi má nácvik často monotónní charakter. Počáteční uspokojení z novosti již odeznělo, klesá zájem a tím aktivita žáků. Ty patří také k nejčastějším příčinám stagnace (plató efektu) v učení. Žáka je proto třeba stimulovat a aktivovat. Nadměrná aktivace však způsobuje, že pohybová dovednost je prováděna s nepřiměřeným množstvím energie. Projevuje se v pohybové křečovitosti, nekoordinovanosti a arytmičnosti pohybů.<sup>44</sup>

**V II. etapě**, když už jsme zvládli jednotlivé cviky sestavy, následuje soustředění úsilí na zvládnutí přesných pohybů. Pohyby při cvičeních tchaj-ti čchüan musí být pomalé, nepřetržité, vedené po křivce, na pohled plavně zakřivené.

Je nezbytné se vyvarovat pohybů vedených po přímce. Nelze prudce měnit směr pohybů, dělat náhlé obraty a přestávky. Po ukončení jednoho pohybu se nesmíme najednou zastavit a potom teprve přejít k následujícímu. Mezi dvěma pohyby musí být plynulý přechod – ukončení jednoho pohybu je začátkem druhého a začátek druhého je jakoby prodloužením prvního. Nezbytné je také sledovat, aby při cvičení nedošlo k izolovaným pohybům paží, rukou, nohou a trupu.

Musíme dosáhnout koordinace všech částí těla a harmonie pohybu. Pohyby rukou musí být svázané s pohyby trupu a pohyby trupu s pohyby nohou a naopak.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>44</sup> RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>45</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svitání.

Pohyb musí být pojímán jako celek, připomínající podle přirovnání čínských mistrů „plující oblaka“ nebo „plynulý tok vody“<sup>46</sup>

#### 4. 2. 2. 1. Nejčastěji se vyskytující chyby při cvičení

Při ustavičném opakování pohybů vzniká pohybová šablona na neuronové úrovni.<sup>47</sup> Časté chyby se v druhé fázi vyskytují hlavně, když člověk nerozumí pohybu. Např. nerozumí podstatě, co má pohyb vyjadřovat a místo toho provádí pohyb imitující úder.

Další z chyb může být zvedání pat. Nejlepší stabilní poloha těla je ve fázi pohybu, kdy se chodidla dotýkají země celou plochou a pohyb jde z paty na špičku. V sestavě tím míníme, že ve chvíli dokončení pozice a následný přesun na další, nesmí být pata zvednuta ještě dříve, než začneme přesun.

Výška postojů, kde by se cvičící měl snažit cvičit ve sníženém postoji. Cvičící se ale po několika pohybech dostávají do postojů vysokých, kdy mají napnuté nohy a paže. Vzniká napětí v rameni a není umožněn celý rozsah pohybu. Za určitých předpokladů pohybových schopností a dovedností těla a organismu je cvičící schopen cvičit v podřepch.

#### Další možné chyby při cvičení

veškerý pohyb nevychází z boků a nepřechází přes paže až do konečků prstů

přílišné zvedání nohou při přemístování

výška postojů neodpovídá možnostem cvičících

přerušovaný pohyb

nesprávné tvary rukou

pohyby rukou a trupu nejsou zkoordinovány s pohyby nohou a dýcháním

pohled směřující jinam než má<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svitání.

<sup>47</sup> REGULI, Z., ĐURECH, M., VÍT, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Masarykova univerzita: Tisk Dataprint Brno.

<sup>48</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svitání.

V druhé fázi člověk zvládá sestavu bez problémů, poměrně pokaždé nazpaměť. Je schopen zacvičit v tělocvičně, v přírodě aniž by ho rozhodila prostorová paměť. Vnější projev se podobá skutečnosti, ale vnitřní není prožitý.

#### **4. 2. 3. III. fáze AUTOMATIZACE**

Třetí fáze motorického učení je charakterizována dalším zdokonalováním pohybových dovedností. Někdy se také označuje jako výcviková fáze. Je důležitá zejména tam, kde se chceme zaměřit na výkonnostní aspekty. Jestliže nácvik dovednosti v předchozí fázi probíhal spíše izolovaně, musí být dovednost v této fázi již začleňována do soustav pohybových dovedností dalších. Je proto třeba obměňovat vnější a vnitřní podmínky učení. Zdokonalování je zaměřeno k účinnějšímu výběru reakcí, zejména u dovedností otevřených.

Stabilizace    žádné souhyby; pohyb je plynulý, ekonomický

Zpevňování správných reakcí zahrnuje jak kvalitativní, tak i kvantitativní stránky pohybu, což má bezprostřední vliv na růst výkonnosti. Překážkou v růstu výkonnosti však může být nízký rozvoj pohybových schopností, který je třeba pro progres v učení souběžně zajišťovat.<sup>49</sup>

Charakteristickou metodou zpevňování v této fázi učení je zatěžování tj. opakování cvičení. Tímto způsobem se zdokonaluje přesné provedení pohybu se současným rozvojem funkcí vnitřních orgánů, při čemž se v řízení výrazně uplatňují volní vlastnosti, intelektové schopnosti a osobnostní vlastnosti. Komplexnost zpevňování je tedy významným znakem učení v této fázi.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998), *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>50</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

Z hlediska vnějšího projevu jsou pohyby již koordinované, jeví se jako automatismus, odráží novou kvalitu procesů v CNS žáka. Procesy excitace a inhibice se střídají v pevně ustálených časových a prostorových situacích, jež odpovídají vnějším podmínkám činnosti. Poslední rezidua iradiace i nepřiměřené koncentrace vzruchů vymizela a pohyb se stává i z energetického hlediska ekonomickým. Zpětné informace (proprioreceptivní) zajišťující kontrolu průběhu pohybu jsou velmi přesné. Dovednost zvládnutá až do této úrovně se vyznačuje vysokým stupněm retence.<sup>51</sup>

Automatizace pohybových dovedností jako celku je konečným cílem učení v těch činnostech, které jsou standardní a provádějí se v neměnných podmínkách. V jiných pohybových činnostech, prováděných v proměnlivých podmínkách za přítomnosti rušivých vlivů je třeba cílevědomě rozšiřovat variabilitu jejich provedení. V každém případě však automatizace znamená vysokou účinnost a efektivitu jedince v jeho pohybovém chování.

V některých případech, v nichž se osvojené pohybové dovednosti realizují ve značně proměnlivých podmínkách učení pokračuje<sup>52</sup>

Ve **III. etapě** se musíme plně zaměřit na osvojení koordinace síly a mysli, dýchání a pohybu, pohybů a kroků a vzájemného harmonického působení vnějšího a vnitřního. Dále je nezbytné při pravidelném cvičení pohybů udržování rovnováhy, uvolněnost a lehkost pohybů, následnost akcí, pohyb po kružnici, koncentraci pozornosti na cvičení a také zvláštní techniku fixace pohledu.

Základní chybou cvičících bez instruktora je to, že se hned pokouší cvičit celé sestavy aniž by dodržovali základní principy tchaj-t'í čchüan. Například nezvládnutí celkového uvolnění vede k narušení dýchání a nepřirozené dýchání způsobuje, že cvičení chybí lehkost a měkkost. Proto mnoho zájemců cvičících podle knih nedosahuje těch efektů, které od cvičení tchaj-t'í čchüan očekávají.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>52</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>53</sup> SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

Třetí fáze motorického učení člověk dosáhne až po několika letech výcviku, hlavně po porozumění výcviku a celé podstaty tchaj-t'i čchüan. Hlavní atributy jsou: harmonie dechu, svého těla, pohybu, uvědomění si proč cvičím zrovna tohle cvičení aj.

Ve třetí fázi se uskutečňuje dokončování technicko-taktické přípravy. Pohyb je už natolik stabilní a i variabilní, že už nedochází k jejímu podstatnému zhoršování ani pod vlivem vnějších a vnitřních deformačních faktorů.<sup>54</sup>

#### 4. 2. 4. IV. fáze TVOŘIVÁ ASOCIACE

Čtvrtá fáze motorického učení je předmětem častých diskusí. Mnozí autoři (Oxendine, 1984, Schnabel 1987 aj.) charakterizují proces učení pouze třemi fázemi. Předpokládají, že třetí fáze je otevřeným systémem nikdy neukončeného učení. Nicméně z hlediska procesů (neurochemických, neurofyzilogických), je toto stádium ukončeno.

Čtvrtá fáze je proto příznačná spíše pro otevřené dovednosti, kde variabilita dosažení cíle je stále otevřená (novým způsobům provedení, růstem výkonnosti). K automatizaci pohybů přistupuje tvořivost (kreativita) v aplikaci pohybové dovednosti do osobního stylu, expresivního vyjádření osobnosti. Všechny uvedené znaky, spolu se schopností anticipace budoucích změn v chodu činnosti, jsou znaky čtvrté fáze učení, kterou z hlediska procesů probíhajících v CNS nazýváme fází tvořivé asociace a z hlediska vnějšího projevu fází tvořivé koordinace<sup>55</sup>

Jde především o takové pohybové dovednosti, jejichž efektivní uplatnění je většinou spojeno s aktivitou partnerů a soupeřů, jakými jsou např. pohybové a sportovní hry, úpolové činnosti, ale i vrcholné prvky ve sportovní gymnastice nebo krasobruslení. K těmto situacím dochází často v soutěžních podmínkách případně i mimořádných (např. klimatických) podmínkách učení. Tyto situace jsou typické pro sportovní činnosti, zvláště vysoké úrovně.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. (2007). Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Masarykova univerzita: Tisk Dataprint Brno.

<sup>55</sup> RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.

<sup>56</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.



Pohybové dovednosti, které se v těchto situacích uplatňují, se projevují v nových vyšších kvalitách, tj. musí být dostatečně přizpůsobivé, schopné vzájemně se spojovat a kombinovat s ostatními naučenými dovednostmi, případně vytvářet zcela nové, originální struktury, odpovídající záměrům pohybového jednání. Předpokladem těchto kvalit je vysoká plastičnost (variabilita) osvojených dovednostních struktur a dále ještě schopnost pohotově regulovat jejich řízení. Právě tato posledně jmenovaná schopnost je podmíněna mimořádnou aktivitou psychických procesů, v nichž se prostřednictvím zásahů vůle v řízení pohybových dovedností uplatňují vědomosti, zkušenosti, schopnosti a osobnostní vlastnosti jedince. Tím tyto procesy s předvídáním dalšího vývoje dávají pohybovým dovednostem novou úroveň, charakteristickou pro jejich tvůrčí uplatnění. Jejich odolnost je vysoká, trvanlivost dlouhodobá (často celoživotní) a také relativně snadno obnovitelná.

Tato čtvrtá fáze motorického učení, svým obsahem velmi složitá a dosud jen málo teoreticky objasněná, se označuje jako fáze tvořivé asociace a bývá v praxi spojována především s talentovými předpoklady jedinců.<sup>57</sup>

Ve čtvrté fázi je proces osvojování ukončen. Cvičenec je už schopen mistrovského využití techniky – umí vnímat, myšlenkově programovat a anticipovat měnící se situace a správně na ně reagovat.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

<sup>58</sup> REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Masarykova univerzita: Tisk Dataprint Brno.

### 4. 3. ROZCVIČKA

Stačí, když určité standardní cviky připraví celé tělo na další aktivní pohyb. Ani si nemusíme být vědomi toho, že takto vlastně stimulujeme všechny dráhy, po kterých nám tělem prochází vitální energie, že neopomeneme žádný důležitý vnitřní orgán.

U vybraných partií těla jsou vhodné nejen uvolňovací cviky, ale i krátká masáž. Třeba u zadní části krku, prstů na rukou, zápěstí, loktů, ramen, kolen, kotníků, ledvin a Achillových šlach. Rozhodně bychom neměli vynechat protažení páteře se zvláštním důrazem na její krční a bederní část. a to nejen ve směru zepředu dozadu, ale i pohyby do stran a rotací či různými zkruty. Na cvičení je potřeba připravit i všechny klouby. Zejména prostřednictvím pohybů, které jsou v běžném životě méně obvyklé. Třeba u kolen je to zejména kroužení a volné kývání do stran. Nesmíme zapomenout ani na kyčle a pro tchaj-ťi čchüan hodně důležitá ramena.

Pokud víme, že při následujícím cvičení budou více namáhány určité tělesné partie a klouby, věnujeme jim v rozcvičení zvýšenou pozornost. Před každým, byť i krátkým samostatným cvičením tchaj-ťi čchüan by alespoň krátké rozhýbání nemělo chybět. Zvláště těch částí těla, u kterých víme, že s nimi míváme nebo můžeme mít problémy.

Při rozcvičce (a nejen při ní) platí pravidlo nepřetěžování. Dotahování pohybů či cviků do extrémních, pro nás za konkrétní situace nepříjemných, nebezpečných či neovladatelných poloh je nejen zbytečné, ale i nevhodné. Chceme se přece na cvičení připravit, a ne se svým vlastním přičiněním vyřadit na nějakou dobu ze cvičení. Rozumný cvičitel nás určitě nebude nutit do toho, co nemůžeme fyzicky zvládnout.<sup>59</sup>

Před cvičením sestavy by měl adept protáhnout nohy a pak zklidnit svoji mysl prováděním základních dechových nácviků. Protože jsou v sestavě i kopy, musí být svaly správně<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> TURNEBER, J. (2005). *Tai-či cvičení z čínských parků*. Olomouc: Nakladatelství Poznání.

<sup>60</sup> DR..JWING-MING. (1982). *Yang style Tai-Chi-Čchuan*. Hollywood: Unique Publication, Inc. Přeloženo – LIŠKA V., HRABAL F.R. (1998). *Yangův styl Tchaj – Ťi – Čchüan*. Bratislava: CAD press.

uvolněny, aby se zabránilo zranění. Aby bylo dosaženo plného prospěchu ze sestavy, musí být mysl na začátku cvičení v klidném stavu: jinak bude příliš mnoho času během sestavy stráveno uklidňováním mysli<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> DR..JWING-MING. (1982). *Yang style Tai-Chi-Čchuan*. Hollywood: Unique Publication, Inc. Přeloženo – LIŠKA V., HRABAL F.R. (1998). *Yangův styl Tchaj – Ťi – Čchüan*. Bratislava: CAD press.

## **5. SESTAVA 24 – SEKCE**

FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-ti Čchüan a Pa Tuan Ťin, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.

1. počáteční figura
2. divokému koni se ve větru dělí hřívá
3. bílý jeřáb rozpřahuje křídla
4. otřít koleno a oboustranný otočný krok
5. ruka hraje na čínskou harfu
6. vzadu za sebou odhánět opici
7. pohladit ptačí ocas zleva
8. pohladit ptačí ocas zprava
9. jednoduchý bič
10. vlnění rukama jako oblaky
11. jednoduchý bič
12. poklepání na vysokého koně
13. kop pravou patou
14. oběma pěstmi zasáhnout uši
15. obrat a kop levou patou
16. stlačení dolů a stoj na levé noze
17. stlačení dolů a stoj na pravé noze
18. zleva a zprava prohodit tkalcovský člunek
19. zabodnout jehlu do mořského dna
20. blýskavé paže
21. obrat, odražení v dolním pásmu, kryt a úder
22. zřejmé přiblížení
23. zkřížené ruce
24. závěrečná forma

## SEKCE I.

### **počáteční figura, divokému koni se ve větru dělí hřívá, bílý jeřáb rozpřahuje křídla**

Základní postavení: zaujměte stoj spojný, tělo zpříma a volně připazte. Zavřete oči a chvíli se soustřeďte na klidné dýchání.

#### **1. počáteční figura**

- Ukročením levé nohy zaujměte stoj rozkročný v šíři ramen, paže visí volně podél těla. Pohled směřuje vpřed. Hlava a krk jsou zpříma, brada mírně vtažena. Postoj je uvolněný a smysly soustředěné.

Obr. č. 1



- Zvolna předpažte mírně pokrčenými pažemi až do úrovně ramen, dlaně uvolněných rukou směřují dolů, jsou mírně sklopené.

Obr. č. 2



Obr. č. 3



- ▣ Vzpřímené tělo spouštějte zvolna do podřepu a současně spouštějte paže dolů, až do polohy, kdy jsou dlaně mírně nad úrovní pasu a lokty nad koleny. Pohled směřuje vpřed.

Obr. č. 4



## 2. divokému koni se ve větru dělí hřívá

- ▣ Pootočte trup i hlavu a těžiště přeneste na pravou nohu. Současně s tím zvedněte

pravou ruku před prsa dlaní dolů a levou ruku před pas dlaní vzhůru (jako byste objímali míč). Levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy tak, že špičkou dotýká podlahy.

Obr. č. 5



Obr. č. 6



- ❑ Trup a levé koleno pootočte zvolna vlevo a levou nohou vykročte vpřed vlevo (s dokrokem nejprve na patu) a pak na ní přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže ved'te od sebe, levou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed, pravou spusťte do polohy vedle pravé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Při dokončování pohybu pootočte pravou špičku poněkud vpřed. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 7



Obr. č. 8

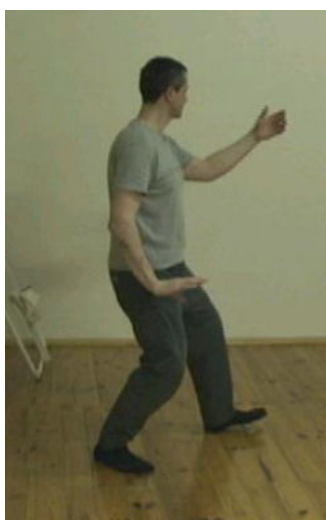


Obr. č. 9



- Přeneste těžiště vzad na pravou nohu, levou špičku zvedněte a vytočte vlevo a pokrčte pravé koleno. Přeneste pak těžiště na levou nohu, trup pootočte vlevo a levou nohu pokrčte v koleni. Zároveň levou paži přesuňte před horní část hrudníku dlaní dolů a pravou před svůj pas dlaní vzhůru, takže obě dlaně se nalézají před levou stranou těla (tzv. držení míče vlevo). Hned poté přisuňte pravou nohu k vnitřní straně levé tak, že se špičkou dotýká země. Očima sledujte levou ruku.

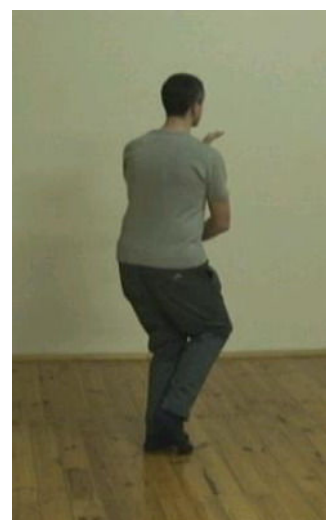
Obr. č. 10



Obr. č. 11

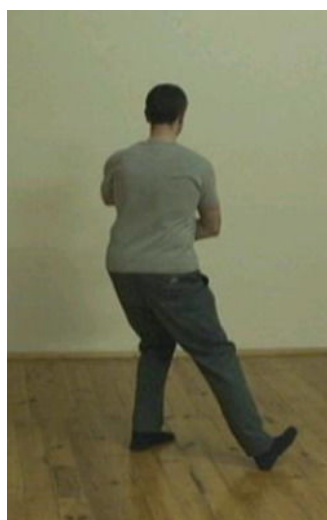


Obr. č. 12

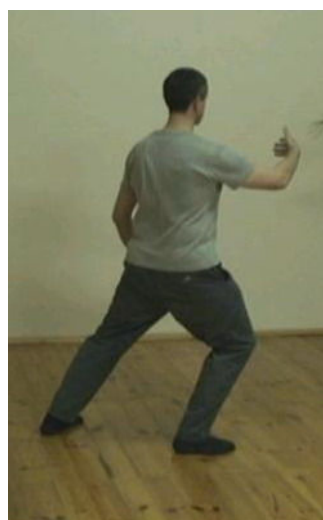


- Vykročte pravou vpřed vpravo s dokrokem nejprve na patu a pak na ni přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže ved'te od sebe, pravou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed a prsty vlevo, levou spus'te do polohy vedle levé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte pravou ruku.

Obr. č. 13



Obr. č. 14





- ☒** Přeneste těžiště vzad na levou nohu, pravou špičku zvedněte a vytočte vpravo a pokrčte levé koleno. Přeneste pak těžiště na pravou nohu, trup pootočte vpravo a pravou nohu pokrčte v koleni. Zároveň pravou paži přesuňte před horní část hrudníku dlaní dolů a levou před svůj pas dlaní vzhůru, takže obě dlaně se nalézají před pravou stranou těla (tzv. držení míče vpravo). Hned poté přisuňte svou levou nohu k vnitřní straně pravé tak, že se špičkou dotýká země. Očima sledujte svou pravou ruku.

Obr. č. 15



Obr. č. 16



Obr. č. 17



- ☒** Vykročte levou nohou vpřed vlevo s dokrokem nejprve na patu a pak na ni přeneste těžiště. Současně s krokem obě paže ved'te od sebe, levou od pasu do výše očí s mírně pokrčeným loktem, hřbetem ruky vpřed a prsty vpravo, pravou spusťte do polohy vedle pravé kyčle dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 18



Obr. č. 19



### 3. bílý jeřáb rozpřahuje křídla

- ▣ Horní polovinu těla natočte vlevo, pravou ruku přemístěte před levou polovinu těla dlaní vzhůru k úrovni pasu a levou před horní část hrudníku dlaní dolů (držení míče vlevo). Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 20



- ▣ Pravou nohou postupte vpřed na půlkrok k levé a těžiště přeneste na pravou nohu, levou nohu posuňte mírně kupředu a opřete špičkou o zem. Zároveň obě ruce od sebe oddalujte, levou pokrčenou vlevo vzad, dlaní dolů, pravou pokrčenou obloukem vpravo vzhůru a dlaní dovnitř k pravé straně hlavy. Pohled směřuje vpřed.

Obr. č. 21



Obr. č. 22



## SEKCE II.

**otřít koleno o oboustranný otočný krok, ruka hraje na čínskou harfu, vzadu za sebou odhánět opici (zakročení a kroužení pažemi na obou stranách)**

### **4. otřít koleno o oboustranný otočný krok**

- ▣ Pravou paži ved'te obloukem dolů a pak obloukem vpravo vzhůru až do úrovně ucha, do polohy s mírně pokrčeným loktem a dlaní otočenou k hlavě. Současně s tím ved'te levou ruku obloukem vzhůru a pak dolů do polohy před pravou polovinu hrudníku, dlaní šikmo dolů. Pohyby paží doprovázejte pootočením trupu nejprve vlevo a pak vpravo. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 23



Obr. č. 24



Obr. č. 25



- ❑ Pootočte trup vlevo a levou nohu vykročte diagonálně vpřed vlevo, pokrčte jí v kolenu a přeneste na ni těžiště. Současně proved'te pravou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle pravého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím ved'te levou ruku obloukem kolem levého kolena k levé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívejte se na prsty své pravé ruky.

Obr. č. 26



Obr. č. 27



- ❑ Pokrčte pravou nohu a přeneste těžiště vzad, špičku levé nohy zvedněte a vytočte vlevo. Otočte trup vlevo a přesuňte těžiště na levou nohu, krčenou v kolenu. Pravou špičku opřete o zem u vnitřní strany levé nohy. Levou ruku zároveň s otočením těla z postavení u levé kyčle zvedněte obloukem vzhůru a otočte za tělem dlaní vzhůru v úrovni ramen, pravou ruku přemístěte spolu s tím horním obloukem před střed hrudníku, dlaní šikmo dolů. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 28



Obr. č. 29

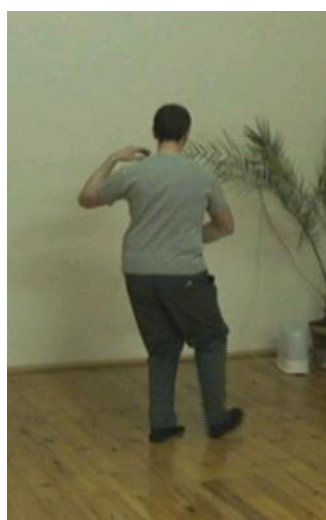


Obr. č. 30



- ☒ Pootočte trup vpravo a pravou nohu vykročte diagonálně vpřed vpravo, pokrčte ji v kolenu a přeneste na ni těžiště. Současně proved'te levou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle levého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím pravou ruku ved'te kolem pravého kolena k pravé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívejte se na prsty levé ruky.

Obr. č. 31



Obr. č. 32



- ☒ Pokrčte levou nohu a přeneste těžiště vzad, špičku pravé nohy zvedněte a vytočte vpravo. Otočte trup vpravo a přesuňte těžiště na pravou nohu, krčenou v kolenu. Levou špičku opřete o zem u vnitřní strany pravé nohy. Pravou ruku zároveň s otočením těla

z postavení u pravé kyčle zvedněte obloukem vzhůru a otočte za tělem dlaní vzhůru v úrovni ramene, levou ruku přesuňte spolu s horním obloukem před střed hrudníku, dlaní šikmo dolů. Dívejte se na svou pravou ruku.

Obr. č. 33



Obr. č. 34



Obr. č. 35



- ☒ Pootočte trup vlevo a levou nohou vykročte diagonálně vpřed vlevo, pokrčte ji v koleni a přeneste na ni těžiště. Současně proveďte pravou rukou vodorovný pohyb vpřed vedle pravého ucha do polohy před tělem ve výši špičky nosu dlaní vpřed. Spolu s tím ved'te levou ruku obloukem kolem levého kolena k levé kyčli, kde spočine dlaní dolů. Dívejte se na prsty své pravé ruky.

Obr. č. 36



Obr. č. 37



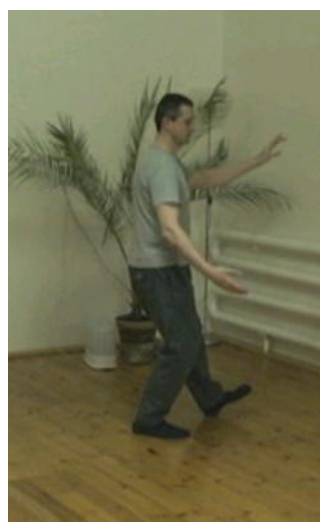
## 5. ruka hraje na čínskou harfu

- ▣ Pravou nohu přisuňte na půl kroku za levou, přeneste na ni těžiště a vykročte levou na patu, opět o půlkrok a její koleno mírně pokrčte. Zároveň s tím zvedněte levou paži, mírně pokrčenou v lokti, až do úrovně špičky nosu. Pravou ruku spusťte zpět, blíže k tělu, dlaní vedle lokte levé paže. Dívejte se na ukazovák levé ruky.

Obr. č. 38



Obr. č. 39



## 6. vzadu za sebou odhánět opici (zakročení a kroužení pažemi na obou stranách)

- ▣ Pravou paži, mírně pokrčenou v lokti, ved'te vedle pravého boku obloukem dolů, dozadu do výše ramene, s dlaní otočenou vzhůru. Současně vytočte i levou dlaň vzhůru, špičku levé nohy opřete lehce o zem a pootočte trup vpravo. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu před a sledujte levou ruku

Obr. č. 40



Obr. č. 41



- Skrčte levou paži a pravou ruku ved'te kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, levou ruku ved'te obloukem dolů kolem levého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte levou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vlevo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vlevo a přeneste těžiště na levou nohu. Při otáčení trupu vlevo se dívejte nejprve na levou ruku, pak otočte hlavu a sledujte pravou ruku.

Obr. č. 42



Obr. č. 43



Obr. č. 44



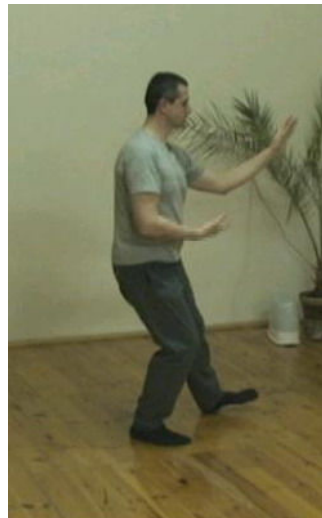


- Skrčte levou paži a levou ruku ved'te kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, pravou ruku ved'te obloukem dolů kolem pravého boku vzad do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte pravou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vpravo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte levou ruku.

Obr. č. 45



Obr. č. 46



- Skrčte pravou paži a pravou ruku ved'te kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, levou ruku ved'te obloukem dolů kolem levého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte levou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vlevo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vlevo a přeneste těžiště na levou nohu. Při otáčení trupu vlevo se dívejte nejprve na levou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte pravou ruku.

Obr. č. 47



Obr. č. 48



Obr. č. 49



- ☐ Skrčte levou paži a levou ruku ved'te kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, zatímco pravou ruku ved'te obloukem dolů kolem pravého boku vzad až do výše ramene a vytočte dlaní vzhůru. Zároveň zvedněte pravou nohu a zakročte s ní diagonálně vzad mírně vpravo, dokročte nejprve na špičku a pak na celé chodidlo. Přitom otočte trup vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Při otáčení trupu vpravo se dívejte nejprve na pravou ruku, pak otočte hlavu vpřed a sledujte levou ruku .

Obr. č. 50



Obr. č. 51



Obr. č. 52



### SEKCE III.

#### **pohladit ptačí ocas zleva, pohladit ptačí ocas zprava**

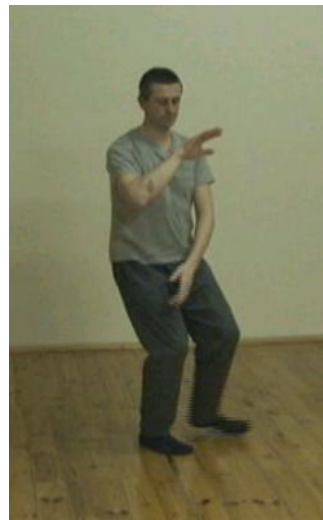
##### **7. pohladit ptačí ocas zleva**

- ▣ Pootočte tělo mírně vpravo. Levou paži spusťte obloukem dolů a vpravo přes pas, dlaní vzhůru, pravou skrčte v lokti a přeneste před horní část hrudníku v úrovni ramene dlaní dolů (tzv. míč vpravo). Současně přeneste těžiště na pravou nohu, vytočte její špičku vpravo a levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy a opřete špičkou o zem.

Obr. č. 53



Obr. č. 54



- ▣ Vykročte levou po diagonále vlevo vpřed na patu a současně pootočte tělo vlevo. Dokročte na celé chodidlo levé nohy, přeneste na ni těžiště a napněte pravou nohu v koleni s tím, že pravé chodidlo pootočíte vpřed. Zároveň ved'te levou paži před hrudník, kde ji ponechte pokrčenou do oblouku dlaní k tělu ve výši ramen, pravou ruku spusťte vpravo dolů vedle pravého boku dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte levé předloktí.

Obr. č. 55



Obr. č. 56



- ❑ Pootočte trup mírně vlevo, levou ruku posuňte kupředu a otočte dlaní dolů, dlaň pravé ruky otočte vzhůru a přeneste vpřed pod loket levé paže. Pak obě ruce spouštějte obloukem dolů kolem břicha vzad současně s přesunem těžiště vzad na pravou nohu. Pravou ruku ved'te pak až do úrovně ramene a otočte ji dlaní vzhůru, levá spočine před hrudníkem dlaní dovnitř. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 57



Obr. č. 58



- ❑ Pravou ruku vraťte kupředu spolu s levou tím, že ji skrčíte v lokti dlaní vpřed a prsty vzhůru současně s pootočením trupu vlevo. Pokrčenou levou paži přesuňte vpřed a

zvedněte do úrovně ramene a dlaň levé ruky otočte dovnitř, takže obě dlaně jsou otočeny vzájemně k sobě, pravá dlaň asi 5cm od levého zápěstí. Obě paže posuňte v této poloze vpřed současně s přenesením těžiště vpřed na levou nohu a napnutím pravého kolena. Očima sledujte svou levou ruku.

Obr. č. 59



Obr. č. 60



- Otočte obě dlaně dolů, zkřížte pravé zápěstí přes levé a vysuňte ruce poněkud vpřed. Pak oddalte ruce asi na šíři ramen dlaněmi dolů. S přenášením těžiště vzad na pravou nohu krčte paže a ruce spouštějte po oblouku k ramenům a pak k pasu, stále dlaněmi vpřed. Současně se levá špička zvedá, levá noha spočívá pouze na patě. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 61



Obr. č. 62



Obr. č. 6



- Těžiště těla přeneste vpřed, levou nohu krčte v kolenu a pravé koleno napněte. Současně přesuňte obě paže vpřed do úrovně ramen, dlaněmi vpřed k provedení tlaku dlaněmi. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 64



## 8. pohladit ptačí ocas zprava

- Horní část těla otočte vpravo, těžiště přesuňte na pravou nohu a levou špičku otočte vpravo. Současně přesuňte pravou paži vodorovným obloukem vpravo do upažení a obě dlaně vztyčte a otočte vpřed. Dívejte se na svou pravou ruku. Pravou paži spusťte obloukem dolů a vlevo před pas, dlaní vzhůru, levou skrčte v lokti a přeneste před horní část hrudníku v úrovni ramene dlaní dolů (míč vlevo). Současně přeneste těžiště na levou nohu, vytočte její špičku vlevo a pravou nohu přisuňte k vnitřní straně levé nohy a opřete špičkou o zem

Obr. č. 65



Obr. č. 66



Obr. č. 67

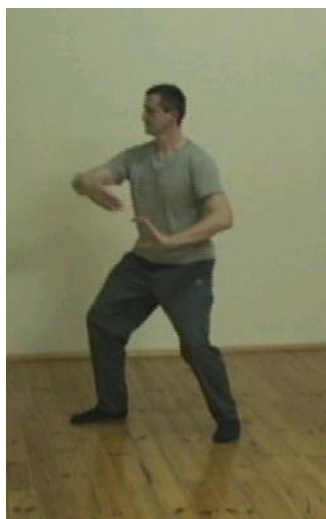


Obr. č. 68



- ▣ Vykročte po diagonále pravou vpravo vpřed na patu a současně pootočte tělo vpravo. Dokročte na celé chodidlo pravé nohy, přeneste na ni těžiště a napněte levou nohu v koleni s tím, že chodidlo levé nohy pootočíte vpřed. Zároveň ved'te pravou paži před hrudník, kde ji ponecháte pokrčenou do oblouku dlaní k tělu ve výši ramen, levou ruku spusťte vlevo dolů vedle levého boku dlaní dolů a prsty vpřed. Očima sledujte pravé předloktí.

Obr. č. 69



Obr. č. 70



- ❑ Pootočte trup mírně vpravo, pravou ruku posuňte kupředu a otočte dlaní dolů, dlaně pravé ruky otočte vzhůru a přeneste vpřed pod loket levé paže. Pak obě ruce spouštějte dolů kolem břicha vzad současně s přesunem těžiště vzad na levou nohu. Levou ruku ved'te pak až do úrovně ramene a otočte ji dlaní vzhůru, pravá spočine před hrudníkem dlaní dolů dovnitř. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 71



Obr. č. 72





- ❑ Levou ruku vraťte kupředu spolu s pravou s tím, že ji skrčíte v lokti dlaní vpřed a prsty vzhůru současně s pootočením trupu vpravo. Pokrčenou pravou paži přesuňte vpřed a zvedněte do úrovně ramene a dlaň pravé ruky otočte dovnitř, takže obě dlaně jsou otočeny vzájemně k sobě, levá dlaň asi 5cm od pravého zápěstí. Obě paže posuňte v této poloze vpřed současně s přenesením těžiště vpřed na pravou nohu a napnutím levého kolena. Očima sledujte svou pravou ruku.

Obr. č. 73

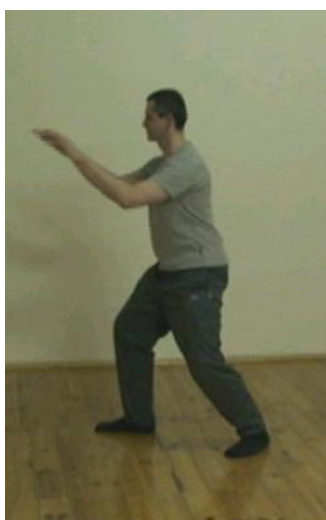


Obr. č. 74



- ❑ Otočte dlaně dolů, zkřížte levé zápěstí přes pravé a vysuňte ruce poněkud vpřed. Pak oddalte ruce asi na šíři ramen dlaněmi dolů. S přenášením těžiště vzad na levou nohu krčte paže a ruce spouštějte po oblouku k ramenům a pak k pasu, stále dlaněmi vpřed. Současně s tím se pravá špička zvedá, pravá noha spočívá pouze na patě. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 75



Obr. č. 76



Obr. č. 77



- Těžiště přeneste vpřed, pravou nohu krčte v kolenu a levé koleno napněte. Současně přesuňte obě paže vpřed do úrovně ramen dlaněmi vpřed k provedení tlaku dlaněmi. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 78



## SEKCE IV.

**jednoduchý bič (prvá forma), vlnění rukama jako oblaky, jednoduchý bič (druhá forma)**

### **9. jednoduchý bič (prvá forma)**

- ❑ Tělo posuňte vzad, těžiště přeneste na levou nohu, špičku pravé nohy zvedněte a pootočte dovnitř. Zároveň pootočte horní část těla vlevo a obě ruce, levou horním, pravou spodním obloukem ved'te vlevo. Levá ruka se dostane do výše ramen zcela vlevo dlaní dovnitř, pravá před levou část pasu dlaní šikmo dovnitř. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 79



Obr. č. 80



- ❑ Pootočte tělo vpravo a přeneste těžiště na pravou nohu. Zároveň levou ruku spust'te dolů před břicho obloukem vpravo před pravou část pasu dlaní vzhůru a pravou ved'te horním obloukem před pravým ramenem a skrčte její loket tak, že pravá dlaň směřuje šikmo vpřed ve výši pravého oka.

Obr.č. 81



Obr.č. 82



Přisuňte levou nohu k vnitřní straně pravé a opřete špičkou o zem. Současně ved'te levou ruku vzhůru před pravé rameno dlaní k tváři a pravou paží částečně napněte v lokti a pravou ruku sklopte k zemi. Dívejte se na levou ruku.

- Otočte tělo vlevo, levou nohou vpřed na patu a pak na celé chodidlo, přeneste na ni těžiště a pokrčte levé koleno. Pravé koleno přitom volně napněte. Současně s pohybem těžiště vpřed otočte levou dlaň vpřed a suňte ji vpřed, prsty ve výši očí, s loktem paže mírně pokrčeným. Dívejte se na svou levou paži.

Obr. č. 83



Obr. č. 84



## 10. vlnění rukama jako oblaky

- ❑ Těžiště přesuňte vzad na pravou nohu, levou špičku zvedněte a otočte vpravo, současně otáčejte i tělo vpravo. Levou ruku ved'te obloukem dolů pod břichem a pak vzhůru před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř, zároveň vztyčte pravou ruku, dlaň od těla. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 85



Obr. č. 86



Obr. č. 87



- ❑ Těžiště přesuňte vlevo, levou ruku ved'te vodorovným obloukem před obličej vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru od postavení před levým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10-20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 88



Obr. č. 89



- ▣ Pootočte tělo vpravo a těžiště přeneste na pravou nohu. Pravou ruku ved'te vodorovným obloukem před svými ústy vpravo, stále dlaní k obličejí, levou obloukem před břichem vzhůru vpravo až před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň otočte pravou dlaň od těla a ukročte levou nohou. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 90



Obr. č. 91



Obr. č. 92



- Těžiště přesuňte vlevo, levou ruku ved'te vodorovným obloukem před obličejem vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru do postavení před levým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10-20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 93



Obr. č. 94



- Pootočte tělo vpravo a těžiště přeneste na pravou nohu. Pravou ruku ved'te vodorovným obloukem před svými ústy vpravo, stále dlaní k obličejí, levou obloukem před břichem vzhůru vpravo až před pravé rameno, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň otočte pravou dlaň od těla a ukročte levou nohou. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 95



Obr. č. 96



Obr. č. 97



Obr. č. 98



Obr. č. 99



- Těžiště přesuňte vlevo, levou ruku ved'te vodorovným obloukem před obličejem vlevo, dlaní stále k tváři, zatímco pravou posuňte z postavení vpravo dole obloukem před břicho a dál vlevo vzhůru do postavení před levým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Zároveň přisuňte pravou nohu k levé do vzdálenosti 10-20 cm od levé. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 100



Obr. č. 101





## 11. jednoduchý bič (druhá forma)

- ▣ Pootočte tělo vpravo a současně pravou ruku ved'te vodorovným obloukem před obličejem dlaní dovnitř vpravo a mírně nad úroveň ramen otočte dlaň ven a sklopte ruku hroty prstů k zemi. Levou ruku ved'te z postavení vlevo dole obloukem před břicho a dále vpravo vzhůru do postavení před pravým ramenem, dlaní šikmo dovnitř. Přesuňte těžiště na pravou nohu a přisuňte levou nohu k vnitřní straně pravé tak, že se dotýká špičkou země. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 102



Obr. č. 103

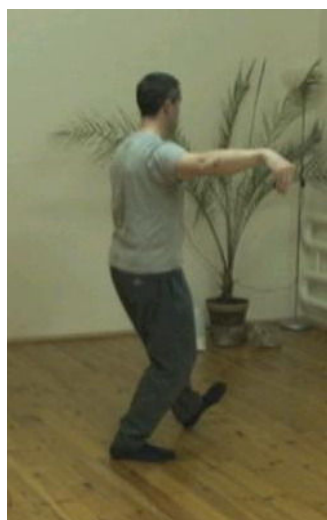


Obr. č. 104



- ☒ Pootočte tělo vlevo, levou nohu vykročte vpřed na patu a pak na celé chodidlo, přeneste na ni těžiště a pokrčte levé koleno. Pravé koleno přitom volně napněte. Současně s pohybem těžiště vpřed otočte levou dlaň vpřed a posuňte ji vpřed, prsty ve výši očí, s loktem paže mírně pokrčeným. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 105



Obr. č. 106



## SEKCE V.

**poklepání na vysokého koně, kop pravou patou, oběma pěstmi zasáhnout uši, obrat a kop levou patou**

### **12. poklepání na vysokého koně**

- ▣ Pravou nohou proved'te půlkrok vpřed a přeneste na ni těžiště, levou nohu opřete zlehka špičkou o zem. Současně volně napněte pravou dlaň a otočte obě dlaně vzhůru, lokty jsou mírně pokrčené. Zároveň se tělo mírně pootočí vpravo. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 107



- ▣ Pootočte tělo vlevo, pravou dlaň ved'te kolem ucha vpřed, dlaní vpřed, s prsty v úrovni očí, levou ruku spus'te dolů před levou kyčlí dlaní vzhůru. Mezitím proved'te kratší pohyb levou nohou vpřed, levá noha je stále na špičce. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 108



### 13. kop pravou patou

- ▣ Levou ruku posuňte vzhůru tak, aby se její zápěstí shora překřížilo přes pravé a současně levou dlaň vytočte vzhůru. Pak ruce od sebe oddalte a ved'te je oblouky ven a dolů s dlaněmi otočenými šikmo dolů. Současně zvedněte levou nohu od země a dokročte nejprve na patu vpřed a mírně vlevo, pak na celé chodidlo a přeneste na tuto nohu těžiště.

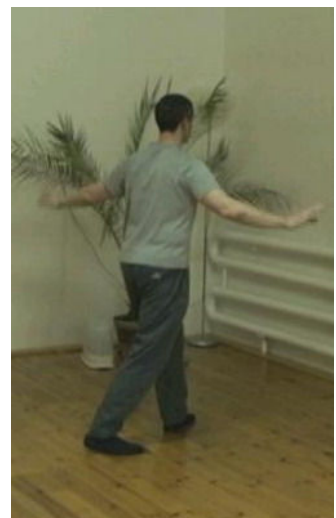
Obr. č. 109



Obr. č. 110



Obr. č. 11



- Obě ruce zvedejte obloukem dovnitř, až se opět překříží před hrudníkem, pravá ruka je vně a obě dlaně dovnitř. Zároveň pravou nohu přisuňte k vnitřní straně levé nohy a lehce opřete o špičku. Dívejte se vpřed vpravo.

Obr. č. 112



- Obě paže od sebe oddalte stranou v úrovni ramen s dlaněmi vytočenými ven a lokty mírně pokrčenými. Zároveň vysoko zvedněte pravé koleno a pravou dolní končetinu napněte diagonálně vpřed vpravo patou nohy vpřed. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 113



Obr. č. 114



## 14. oběma pěstmi zasáhnout uši

- ▣ Pravou nohu stáhněte zpět a nechte zvednutou, levou ruku zezadu spusťte dopředu dolů k pravé a dlaně otočte k tělu ve výši brady, dál s nimi pohybujte obloukem dolů tak, aby ruce spočinuly po stranách pravého stehna dlaněmi vzhůru. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 115



Obr. č. 116



- ▣ Pravou nohou vykročte diagonálně vpřed vpravo s dokrokem nejprve na patu, pak na celé chodidlo, pokrčte pravé koleno a přeneste těžiště na pravou nohu. Zároveň ved'te obě ruce ke kyčlím a zatněte v pěst, oddalte od sebe a vnějšími oblouky vpřed zvedněte do úrovně očí, palci dovnitř a hřbety pěstí vzhůru dovnitř. Obě pěsti jsou od sebe vzdáleny 10-20 cm. Dívejte se na pravou pěst.

Obr. č. 117



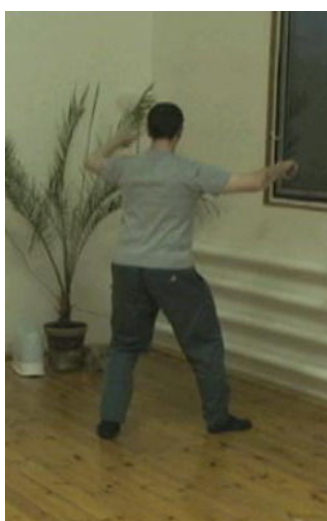
Obr. č. 118



### 15. obrat a kop levou patou

- Těžiště přeneste na levou nohu, kterou pokrčíte v koleni a špičku pravé nohy pootočte dovnitř. Tělo přitom otočte doleva, zároveň otevřete pěsti a rozpřáhněte paže po obloucích téměř do upažení, dlaněmi vpřed v úrovni ramen.

Obr. č. 119



Obr. č. 120



- Těžiště přenesete na pravou nohu, levou nohu přisuňte k vnitřní straně pravé nohy a opřete špičkou o zem. Zároveň obě ruce spusťte oblouky dolů před břicho a ved'te je vzhůru do zkřížení v zápěstí, levá ruka je vně, obě dlaně otočeny dovnitř k tělu. Dívejte se vpřed vlevo.

Obr. č. 121



Obr. č. 122



- Obě paže od sebe oddalte stranou v úrovni ramen s dlaněmi vytočenými ven a lokty mírně pokrčenými. Zároveň vysoko zvedněte levé koleno a levou dolní končetinu napněte diagonálně vpřed vlevo, patou nohy vpřed. Dívejte se na levou ruku.

Obr. č. 123



Obr. č. 124





## SEKCE VI.

### **stlačení dolů a stoj na levé noze, stlačení dolů a stoj na pravé noze**

#### **16. stlačení dolů a stoj na levé noze**

- ❏ Pootočte trup vpravo, levou nohu přitáhněte zpět k tělu, levou ruku posuňte horním obloukem vpravo až před pravé rameno s prsty směřujícími vzhůru a pravou ruku sklopte k zemi. Očima sledujte svou pravou ruku.

Obr. č. 125



Obr. č. 126



- ❏ Spusťte tělo dolů hlubokým skrčením pravé dolní končetiny, levou nohu přitom napněte hodně vlevo na zem. Levou ruku spusťte dolů a napínejte podél levé dolní končetiny (podél její vnitřní strany). Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 127



Obr. č. 128



- Špičku levé nohy vytočte ven na levé patě, otočte trup ke své levé noze, napínejte pravou a současně krčte levou dolní končetinu. Špičku pravé nohy pootočte dovnitř. Zároveň levou ruku zvedněte vzhůru před obličej. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 129



- Pravou nohu postupně zvedněte a skrčte pravé koleno. Současně otevřete pravou ruku, posuňte ji spodním obloukem vpřed a zvedněte pokrčený loket této paže nad pravé koleno hřbetem ruky vpravo. Levou ruku ved'te současně dolů k levému boku, dlaní

dolů. Očima sledujte pravou ruku.

Obr. č. 130



Obr. č. 131



### 17. stlačení dolů a stoj na pravé noze

- ▣ Pravou nohu spusťte před levou a špičkou opřete lehce o zem. Pak otočte celé tělo vlevo na špičce levé nohy, přitom levou patu otočte dovnitř. Současně zvedněte levou paži do upažení a sklopte levou ruku k zemi, pravou dlaň ved'te horním obloukem před levé rameno s prsty směřujícími vzhůru. Dívejte se na svou levou ruku.

Obr. č. 132



Obr. č. 133



- Spust'te t'lo dol' hlubok'ym obloukem skr'c'ním lev' doln' kon'etiny, pravou nohu p'itom napn'ete hodn' vpravo na zem. Pravou ruku spust'te dol' a nap'nejte pod'el lev' doln' kon'etiny. O'ima sledujte pravou ruku.

Obr. . 134



Obr. . 135



- Špičku prav' nohy vyto'ete ven na prav' pat', oto'ete trup ke sv' prav' noze, nap'nejte levou a sou'asn' kr'ete pravou doln' kon'etinu. Špičku lev' nohy pooto'ete dovn'it'. Z'rove' pravou ruku zvedn'ete vzh'uru p'ed obli'ej. O'ima sledujte svou pravou ruku.

Obr. . 136

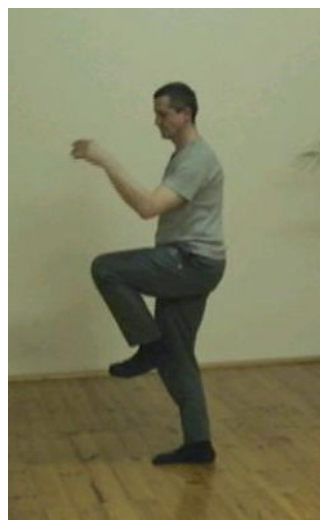


☒ Levou nohu postupně zvedněte a skrčte levé koleno. Současně otevřete levou ruku, posuňte ji spodním obloukem vpřed a zvedněte pokrčený loket této paže nad levé koleno hřbetem ruky vlevo. Pravou ruku ved'te současně dolů k pravému boku, dlaní dolů. Očima sledujte levou ruku.

Obr. č. 137



Obr. č. 138



## SEKCE VII.

**zleva a zprava prohodit tkalcovský člunek, zabodnout jehlu do mořského dna, blýskavé paže**

### **18. zleva a zprava prohodit tkalcovský člunek**

- ❑ Tělo natočte mírně vlevo, levou nohu spusťte k zemi špičkou ven. Patu pravé nohy mírně zvedněte a poklesněte na pokrčených (a částečně zkřížených) kolenou. Zároveň obě paže nastavte do polohy „míč vlevo“ s levou paží nahoře dlaní dolů, pravou u pasu dlaní vzhůru. Pak přisuňte levou nohu k pravé a poněkud před ni, špička pravé se dotýká země. Očima sledujte své předloktí.

Obr. č. 139



Obr. č. 140



Obr. č. 141



- ❑ Pootočte tělo vpravo, pravou nohou proveďte krok vpravo vpřed a přeneste na ni těžiště, pravou ruku zvedněte nad pravou stranu čela a vytočte dlaní šikmo vzhůru. Levou rukou proveďte oblouk dolů vlevo a pak vpřed vzhůru do úrovně nosu s dlaní otočenou vpřed. Dívejte se na levou ruku.

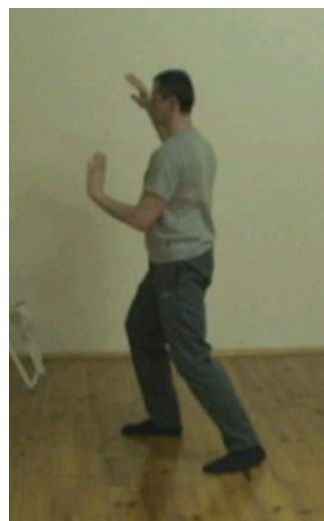
Obr. č. 142



Obr. č. 143



Obr. č. 144



- ❑ Pootočte tělo mírně vpravo, přesuňte těžiště mírně vzad na levou nohu, špičku pravé nohy vytočte ven a přeneste na pravou nohu těžiště. Levou nohu přisuňte k pravé a opřete o špičku u její vnitřní strany. Zároveň obě paže ved'te do pozice „míč vpravo“. Dívejte se na pravé předloktí.

Obr. č. 145

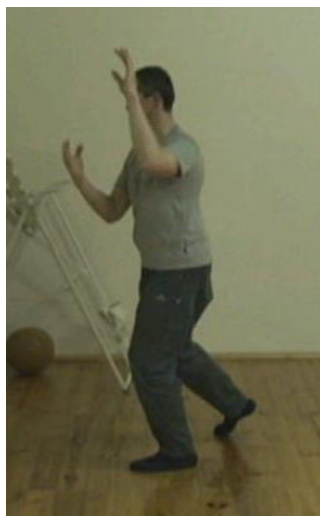


- ❑ Pootočte tělo vlevo, levou nohou proved'te krok vlevo vpřed a přeneste na ni těžiště, levou ruku zvedněte nad levou stranu čela a vytočte dlaní šikmo vzhůru. Pravou rukou proved'te oblouk dolů vpravo a pak vpřed vzhůru do úrovně nosu s dlaní otočenou vpřed. Dívejte se na pravou ruku.

Obr.č. 146



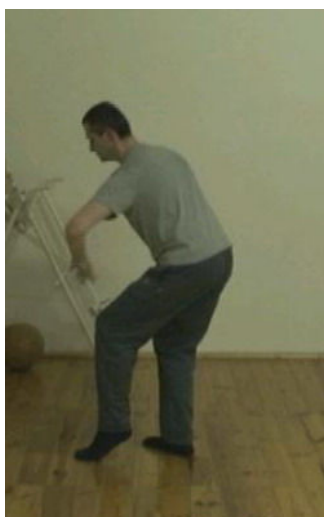
Obr.č. 147



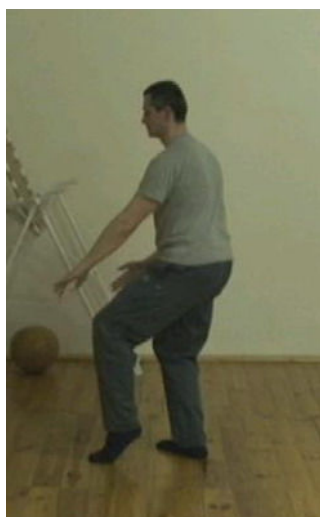
## 19. zabodnout jehlu do mořského dna

- ▣ Proved'te půlkrok vpřed pravou nohou a přeneste na ni těžiště. Levou nohu posuňte mírně vpřed a postavte na špičku, vytočenou ven. Současně natočte tělo mírně vpravo. Snižte pravou ruku, pak ji zvedněte vzhůru k uchu a nechte opět klesnout zpět šikmo kupředu dlaní dolů dovnitř a hroty prstů napjaté dlaně dolů, levá ruka přitom klesne vedle levého boku dlaní dolů. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 148



Obr. č.149





## 20. blýskavé paže

- ▣ Pootočte tělo vpravo a vykročte levou vpřed s dokrokem na patu, poté na celé chodidlo a současně na levou nohu přeneste těžiště. Současně pravou ruku zvedněte před tělem s loktem pokrčeným až k pravému spánku, dlaní šikmo vzhůru a palcem dolů. Zároveň zvedejte i levou ruku a tlačte ji vpřed do úrovně nosu dlaní vpřed. Dívejte se na levou ruku.

Obr.č. 150



Obr.č. 151



Obr.č. 152



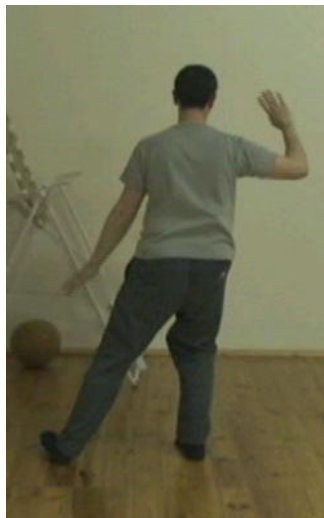
## SEKCE VIII.

**obrat, odražení v dolním pásu. kryt a úder, zřejmé přiblížení, zkřížené ruce, závěrečná forma**

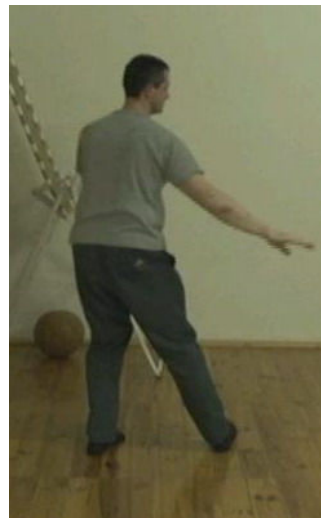
### **21. obrat, odražení v dolním pásu. kryt a úder**

- ☐ Pokrčte pravou dolní končetinu a přeneste na ni těžiště. Otočte tělo vpravo, špičku levé nohy pootočte dovnitř. Pak přesuňte těžiště zpět na levou nohu. Současně s otáčením těla ved'te pravou ruku vpravo a obloukem dolů před břicho a zatněte v pěst a zvedněte před levou stranu pasu. Zároveň zvedněte levou dlaň nad hlavu a vytočte šikmo vzhůru. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 153



Obr. č. 154

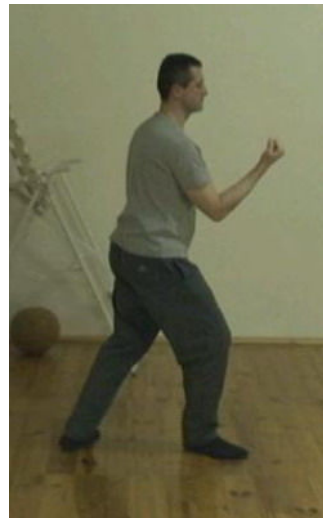


- ☐ Tělo otočte vpravo, pravou pěst ved'te vzhůru a vpřed před hrudník do výše ramene, levou nechte klesnout k levému boku, dlaní dolů. Současně se pravá noha přisune a ihned zase vykročí vpřed, špičkou ven. Dívejte se na svou pravou ruku.

Obr. č. 155



Obr. č. 156

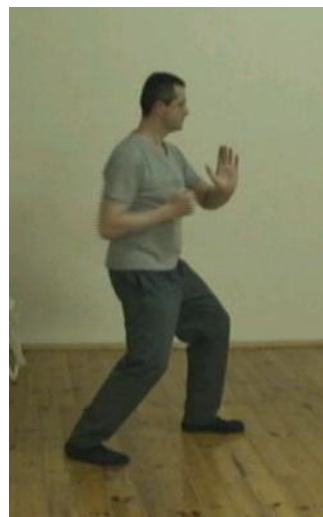


- ▣ Přesuňte těžiště na pravou nohu a vykročte levou vpřed, levou ruku od levého boku vysuňte vpřed vzhůru a pravou pěst vraťte k pravé straně pasu palcem ven. Očima sledujte svou levou ruku.

Obr. č. 157

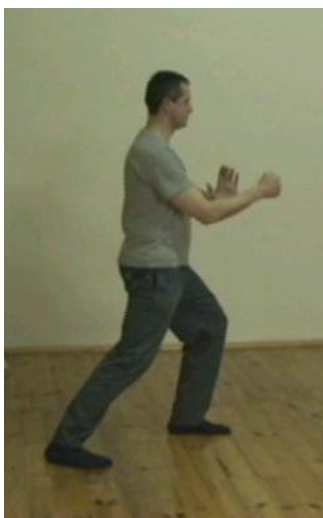


Obr. č. 158



- ▣ Levou nohu pokrčte v kolenu a přesuňte na ni těžiště, zároveň proved'te zvolna úder pravou pěstí vpřed, přičemž levou ruku posuňte poněkud zpět a nechte ji otočenou dlaní k předloktí pravé paže. Očima sledujte pravou pěst.

Obr. č. 159



## 22. zřejmé přiblížení

- ▣ Levou ruku posuňte vpřed pod pravé zápěstí, pravou pěst otevřete, obě ruce jsou dlaněmi vzhůru. Ruce pomalu vracejte k tělu se současným přenášením těžiště vzad na pravou nohu. Současně levou špičku zvedněte, noha spočívá na patě. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 160



Obr. č. 161

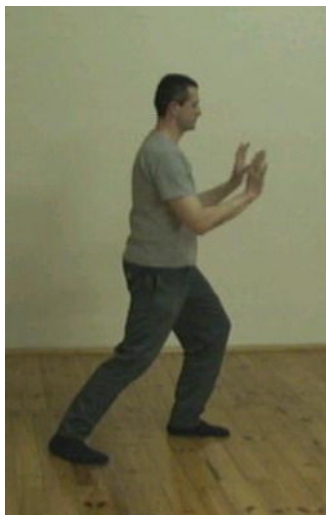


Obr. č. 162



- Obě ruce v poloze před rameny otočte dlaněmi vpřed a ved'te je obloukem poněkud dolů. Pak těžiště těla přeneste vpřed, levou nohu krčte v kolenu, pravé koleno napněte a současně proved'te tlak oběma dlaněmi vpřed.

Obr. č. 163



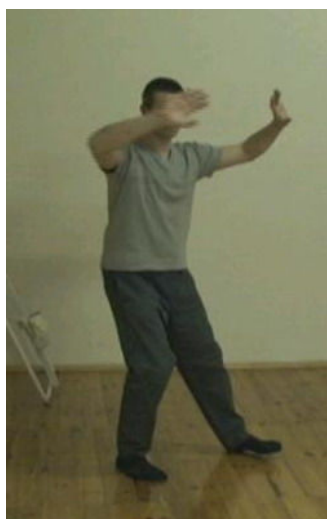
Obr. č. 164



### 23. zkřížené ruce

- Přeneste těžiště na pravou nohu, špičku levé nohy pootočte dovnitř a tělo otočte vpravo. Zároveň s otáčením těla oddalujte pravou ruku od levé až do upažení s dlaněmi vpřed a lokty mírně pokrčenými. Současně pootočte pravou špičku ven. Dívejte se na pravou ruku.

Obr. č. 165



Obr. č. 166



- Přeneste těžiště postupně na levou nohu, pravou posuňte k levé na půlkrok. Obě paže spouštějte dolů a zvedněte před hrudník, kde se pokrčené zkříží v zápěstí, pravá je vně a obě dlaně směřují k tělu. Dívejte se přímo vpřed.

Obr. č. 167



Obr. č. 168



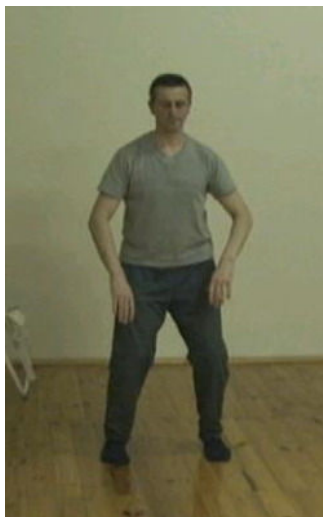
## 24. závěrečná forma

- Otočte dlaně vpřed, obě ruce oddalte a otočte dlaněmi vzhůru. Vzpřímené tělo spouštějte zvolna do podřepu, současně s tím se paže spouštějí dolů a končí tak, aby pokrčené lokty byly přímo nad kolena. Zvolna připažte. Pak zvolna napněte kolena. Dívejte se přímo vpřed. Pak přisuňte levou nohu k pravé a celé tělo uvolněte.

Obr. č. 169



Obr. č. 170



Obr. č. 171



## **6. ZÁVĚR**

Na základě studia a rozboru použité odborné literatury zabývající se cvičením tchaj-t'i čchüan jsme se snažili vytvořit návod, jak si zjednodušit učení sestavy 24 forem. Zpracovali jsme metodické řady sekvencí dané sestavy, natočili videozáznam, díky jemuž jsme byli schopni sestavit nácvik sestavy do sekvencí a zároveň připravit každou sekvenci zvlášť.

Díky viedosekvencím se může ukázat uživateli snadnější nácvik sestavy, jelikož rozkrýváme detaily cvičení v trojrozměrném prostoru, který nelze vidět na fotografiích či obrázcích v učebnicích. Proto jsme využili názorné metody patřící mezi základní skupiny metod výuky, které by měly napomoci k lepšímu pochopení námi natočené sestavy. Uplatňují se hlavně v etapě smyslového zprostředkování učiva (kde smyslové vnímání je základním poznávacím procesem), čímž v našem případě donutíme uživatele přemýšlet nad pozicemi jednotlivých sekcí v sestavě. Díky této metodě předáváme uživateli plnohodnotné informace a dovednosti obsahově nezkreslené, rozvíjející poznávací procesy. Důležitý je princip názornosti, který požaduje vycházet ve výuce z předvádění jevů, nebo z jejich zobrazení.

Úspěšnost a kvalita námi vypracovaných metodických řad nácviku jednotlivých sekcí se projeví až po jejich praktickém využití. Tyto řady by měly pomoci začínajícím i pokročilejším cvičícím tchaj-t'i čchüan. Proto se domníváme a zároveň doufáme, že se nám podařilo vyhotovit účelnou učební pomůcku při tchaj-t'i čchüan.

Za případné dotazy, poznámky či doporučení budu vděčná.

## **7. Seznam použité literatury:**

1. CROMPTON, P. (1996). *Taiči*. Olomouc: Votobia.
2. FOJTÍK, I. (1996). *Tchaj-t'i Čchüan a Pa Tuan Ťin, čínská cvičení pro zdraví*. Praha: Naše vojsko.
3. VOJTA, V. (2001). *Umění tchaj-t'i čchüan*. Praha: Nakladatelství Vodnář
4. TURNEBER, J. (2005). *Tai-či cvičení z čínských parků*. Olomouc: Nakladatelství Poznání.
5. DR..JWING-MING. (1982). *Yang style Tai-Chi-Čchuan*. Hollywood: Unique Publication, Inc. Přeloženo – LIŠKA V., HRABAL F.R. (1998). *Yangův styl Tchaj – Ťi – Čchüan*. Bratislava: CAD press.
6. BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.
7. REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Masarykova univerzita: Tisk Dataprint Brno.
8. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.
9. SVOBODA, P., TURNEBER, J. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Hradec Králové: Nakladatelství Jiří Mentlík – Svítání.

## **Zajímavé internetové stránky:**

10. <http://www.tai-chi-centrum.cz>
11. <http://www.tai-chi.cz>
12. <http://www.taichichuan.cz>
13. <http://www.volny.cz/taiji/tai-ci.html>