

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Karla PELDOVÁ

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Specifické výukové metody v aerobiku
(bakalářská práce)

Autor práce: Karla Peldová, BTV
Vedoucí práce: Mgr. Johana Irová

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Specific teaching methods in aerobics
(graduation theses)**

Author: Karla Peldová, BTV
Supervisor: Mgr. Johana Irová

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Specifické výukové metody v aerobiku

Jméno a příjmení autora: Karla Peldová

Studijní obor: BTV

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JČU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Johana Irová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou dětského aerobiku na základních školách. Cílem dotazníkového výzkumu bylo zjistit, zda se využívá či nevyužívá dětský aerobik v rámci výuky tělesné výchovy (TV) a jaká je úroveň znalostí pedagogů základních škol v aerobiku. Dokazovaný soubor tvořilo dvacet učitelů tělesné výchovy základních škol v Českých Budějovicích. Součástí bakalářské práce jsou dvě sestavené vzorové lekce, které mohou být nápomocné zejména pro učitele základních škol, kteří se chtějí touto aktivitou zabývat. Bylo zjištěno, že pouze dvacet procent z dotazovaných učitelů tělesné výchovy využívá aerobik v hodinách TV a z 10 dotazovaných základních škol pouze 4 nabízejí aerobik jako volnočasovou aktivitu.

Klíčová slova: dětský aerobik, dotazník, základní školy, tělesná výchova, výuková lekce aerobiku

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Specific Teaching Methods in Aerobics

Author's first name and surname: Karla Peldová

Field of study: BTV

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Johana Irová

The year of presentation: 2011

Abstract:

This thesis deals with children's aerobics classes in elementary schools. The aim of the questionnaire survey was to determine whether children's aerobics is used or not used in physical education (PE) and what is the level of knowledge of primary school teachers in aerobics. The questionered group consisted of twenty physical education teachers of primary schools in České Budějovice. The thesis is prepared in two model lessons that can be particularly helpful for primary teachers who wish to engage in this activity. It was found that only twenty percent of the surveyed physical education teachers are using aerobics in PE lessons and from 10 surveyed primary schools, only 4 offer aerobics as a leisure activity.

Keywords: children's aerobics, questionnaire surfy, elementary school, physical education, two model lessons

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci *Specifické výukové metody v aerobiku* jsem vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Johany Irové pouze s použitím parametrů 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 pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 20. 11. 2010

Karla Peldová

Děkuji Mgr. Johaně Irové za odborné vedení a pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji všem, kteří mi poskytli svou pomoc během zpracování této práce.

Dne 20. 11. 2010

Karla Peldová

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	11
2.1 Cíl práce	11
2.2 Úkoly práce	11
2.3 Metodologie práce.....	11
2.3.1 Dotazník.....	11
3 TEORETICKÁ ČÁST	13
3.1 Pedagogické a psychologické hledisko ve vývoji dítěte.....	13
3.1.1 Pohyb dětí školního věku	13
3.1.2 Mladší školní věk (6 – 10 let).....	14
3.1.3 Střední školní věk (10 – 11 let)	15
3.1.4 Starší školní věk (12 – 14 let)	15
3.1.5 Dorostový věk (15 – 18 let).....	16
3.2 Tělesná výchova.....	17
3.3 Význam pohybových aktivit	18
3.3.1 Vymezení pojmu pohyb	19
3.3.2 Hudba a pohyb.....	19
3.3.3 Pohybové aktivity aerobního a anaerobního charakteru a jejich rozdíl	20
3.3.4 Přínos aerobního cvičení.....	21
3.3.5 Zdravotní účinky aerobního cvičení	22
4 AEROBIK	24
4.1 Charakteristika aerobiku	24
4.2 Formy aerobiku	24
4.2.1 Low impact aerobic	25
4.2.2 High impact aerobic	25
4.2.3 Aerobik klasický.....	26
4.2.4 Aerobik taneční.....	27
4.2.5 Step aerobik	28
4.2.6 Kick aerobik.....	29
4.2.7 Body work aerobik.....	30
4.2.8 Aqua aerobik.....	33

4.2.9 <i>Body and mind forms</i>	33
4.2.10 <i>Spinning, indoorcycling a indol rowing</i>	34
4.2.11 <i>Aerobik a jeho soutěžní formy</i>	35
4.3 <i>Struktura cvičební lekce aerobiku</i>	35
4.3.1 <i>Zahřátí = Warm Up</i>	35
4.3.2 <i>Hlavní část = Aerobic</i>	36
4.3.3 <i>Zklidnění = Cool Down</i>	36
4.3.4 <i>Posilování = Floor Work</i>	37
4.3.5 <i>Protahení = Stretching</i>	39
4.4 <i>Metody učení choreografií aerobiku</i>	42
4.4.1 <i>Lineární progrese</i>	42
4.4.2 <i>Pyramida</i>	43
4.4.3 <i>Obrácená pyramida</i>	43
4.4.4 <i>Řetězová metoda</i>	43
4.4.5 <i>Bloková metoda</i>	44
4.4.6 <i>Metoda vrstvení</i>	44
4.4.7 <i>Metoda držení</i>	46
4.4.8 <i>Metoda vkládání</i>	46
4.4.9 <i>Prvky aerobiku</i>	47
4.5 <i>Výběr hudby</i>	48
4.5.1 <i>Počítací doba</i>	49
4.5.2 <i>Takt</i>	49
4.5.3 <i>Fráze</i>	49
4.5.4 <i>Tempo</i>	49
4.5.5 <i>Síla hudby</i>	49
4.5.6 <i>Popularita hudby</i>	49
4.5.7 <i>Dynamická a instrumentální hudba</i>	50
5 DĚTSKÝ AEROBIK	501
5.1 <i>Specifika skupin dětského aerobiku</i>	51
5.1.1 <i>Kategorie do 7 let</i>	522
5.1.2 <i>Kategorie 8 -10 let</i>	53
5.1.3 <i>Kategorie 11 - 13 let</i>	544
5.1.4 <i>Kategorie 14 – 16 let</i>	555

5.2 Vliv dětského aerobiku	56
5.3 Výuka dětského aerobiku.....	56
5.3.1 Vyučovací metody.....	56
5.3.2 Vyučovací postupy	57
5.3.3 Stavba cvičební jednotky dětského aerobiku	577
5.4 Základní kroky dětského aerobiku.....	59
6 ROZBOR LITERATURY	59
7 VÝZKUMNÁ ČÁST	61
7.1 Dotazníkový průzkum.....	61
7.1.1 Zpracování a vyhodnocení dotazníků	61
7.2 Soubor vyučovacích metod pro učitele tělesné výchovy	66
7.2.1 Standardní struktura aerobikové hodiny	66
7.2.2 Standardní struktura aerobikové hodiny	92
8 DISKUZE.....	99
9 ZÁVĚR.....	100
REFERENČNÍ SEZNAM.....	101
SEZNAM PŘÍLOH	104

1 ÚVOD

Pohybová aktivita nebo počítač? Kolik dnešních dětí zvolí první variantu? Kde jsou ty party dětí, co běhávaly aktivně venku?

V současné době se všeobecně populace méně aktivně pohybuje. Nemá zřejmě dostatečnou motivaci k pohybové činnosti, mnohem atraktivnější jsou pro ni počítačové hry, televizní pořady budící dojem pestrosti či toulání se s partou kamarádů po obchodních centrech.

Je potřeba se zamyslet nad tím, jak dětem zprostředkovat zajímavý pohyb, jak je navnadit, aby se pro ně stala pohybová aktivita zajímavá a změnila se v každodenní nepostradatelnou činnost.

Nevýznamnější roli v podpoře aktivního pohybu dětí mají rodiče. Právě oni se mohou stát úspěšným vzorem aktivního pohybu. Je-li aktivní rodič, je velký předpoklad, že aktivní bude i jejich dítě. Dalším činitelem ovlivňujícím pohybovou aktivitu dětí by se měla stát škola. Ta by pro ně měla být aktivizujícím činitelem, ukázat jim správnou cestu k pohybu, podpořit a především ukázat veškeré možnosti pohybových aktivit.

Zde se nabízí cíl této bakalářské práce. Přinést do školní tělesné výchovy zajímavý prvek vytrvalostního charakteru, doprovázený vybranou hudbou, radostnou atmosférou a prožitkem z pohybu – dětský aerobik. Snahou je podpořit dosavadní ne zcela odpovídající stav pohybové aktivity v činnosti dětí. Vypracovaná metodika by měla být návodem jak pracovat s dětským aerobikem v hodinách tělesné výchovy.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit vzorové lekce aerobiku pro učitele tělesné výchovy na základních školách, které by sloužily jako metodická pomůcka. Dále zjistit úroveň znalostí pedagogů základních škol v aerobiku.

2.2 Úkoly práce

K dosažení tohoto cíle je potřeba splnit tyto úkoly:

1. Prostudování odborné literatury k danému problému
2. Sestavit dotazník
3. Dotazníky rozdat všem probandům a zpět vybrat
4. Vyplněné dotazníky zpracovat a vyhodnotit
5. Sestavit vzorové lekce

2.3 Metodologie práce

Výzkumnou metodu lze definovat podle Pelikána (1998) jako obecný metodologický nástroj k získávání a zpracování dat, vymezující širší a komplexnější úhel pohledu na šetřenou problematiku.

2.3.1 Dotazník

Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Na počátku je důležité stanovit si cíl průzkumu. Pokud není přesně definován, může se stát, že průzkum nesplní očekávání. Cíl musí být především zjistitelný a srozumitelný (Pelikán, 1998).

Výhodou dotazníku je jednoduché zpracování a vyhodnocení dat, respondent si může v klidu rozmyslet odpověď. Dotazník by měl na první pohled upoutat a ne

odradit. Je potřeba se zaměřit především na srozumitelnost, přehlednost a snadnou orientaci, jednoduchost vyplňování (Pelikán, 1998).

Mezi hlavní zásady formulování otázek patří (Pelikán, 1998):

1. jednoznačnost – formulovat výstižné a jednoduché věty
2. srozumitelnost – používat jazyk cílové skupiny
3. stručnost – krátké a stručné věty
4. validnost – ptát se na to, co skutečně potřebujeme zjistit
5. nepoužívat sugestivní otázky – otázky svou formulací napovídají odpověď
6. vyvarovat se haló-efektu – řadě příbuzných otázek za sebou, kde se odpověď z první otázky přenáší i do ostatních

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Pedagogické a psychologické hledisko ve vývoji dítěte

Život dítěte se v období školní docházky rozděluje na školní práci a povinnosti (včetně domácí přípravy a případně i jiných učebních činností) a hru i ostatní volnou zájmovou činnost.

V oblasti tělesného vývoje a rozvoje motoriky je potřeba počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Biologický věk také nemusí vždy korespondovat s věkem kalendářním, individuální růstové i hmotnostní křivky se často značně liší. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které přináší duševní rovnováhu (Šimíčková Čížková a kol., 2005).

U většiny dětí školního věku je oblíbena pohybová, konstruktivní ale i skupinová hra. Hra se stává složitější a reálnější, výrazný je moment soutěživosti.

Věkové zákonitosti se promítají do změn tělesných rozměrů a proporcí, do stavby i funkce tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti. Průběh vývoje člověka je podle vědeckého poznání zákonitý. Má-li být jakýkoli trénink dlouhodobě úspěšný, nelze tyto poznatky, zvláště v přípravě dětí a mládeže ignorovat (Skopová a Beránková, 2008).

3.1.1 Pohyb dětí školního věku

Školní věk je pro svoji délku a rychlost vývoje dítěte velmi pestrý, zahrnuje mimo jiné i období puberty. Pohybová aktivita dětí a dospívajících se v průběhu školní docházky hodnotí z několika různých úhlů a mají na její vývoj vliv různé okolnosti: prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu obecně, genetika, schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce, složení těla, podíl svalů, schopnost a vůle trénovat.

3.1.2 Mladší školní věk (6 – 10 let)

V této době prochází dítě procesem plynulého růstu všech orgánů. Ty se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Kostra však není zdaleka vyvinuta, zejména zakřivení a osifikace páteře. Proto je potřeba věnovat častou pozornost nácviku správného držení. Tělo. Dětem přibývají nové vědomosti, rysy jejich osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, slabě je vyvinuta vůle. Vstup dítěte do školy znamená vekou změnu ve vztahu k ostatním – stává se jedním z mnoha členů skupiny, vznikají kamarádské vztahy. Na konci předškolního věku dítě (do 6 let) ovládá základní pohybové činnosti – lezení, běh, skok, jednoduchý hod atd. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu. V tréninku je dobré se zaměřit na koordinační schopnosti, vytrvalostní a silový rozvoj se nedoporučuje. Základem dětského pohybu je hra. Děti není potřeba k pohybu nutit, působí jim radost, zejména soutěžení. Herní princip spojený s příjemnými zážitky by měl proto v tréninku a soutěžení dominovat (Skopová a Beránková, 2008).

Dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas, jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry) – přihrávky, kombinace. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla - naučit se kliky, sedy – lehy, dřepy, slalomové běhy, kotouly a jiné. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů, děti se už dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. Je potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit. Především rodiče by měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole či počítače.

Sportovní aktivity by se měly především soustředit na rozvoj obratnosti, rychlosti a silové rychlosti, dynamiku a vytrvalost.

3.1.3 Střední školní věk (10 – 11 let)

Začíná se projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. V tomto období by děti měly pravidelně navštěvovat například školní sportovní oddíly, sokolské sportovní oddíly. Kde najdou podobně sportovně zaměřené kamarády (<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>).

3.1.4 Starší školní věk (12 – 14 let)

V tomto období probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření těla, složení těla, zvyšuje se svalová síla, ale pozor - nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. Je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života (www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani).

Dle Skopové a Beránkové (2008) spadají do této skupiny děti ve věku od 11 do 15 let. Pro období jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, včetně psychického vývoje. Dítě prochází pubertou. Ta se nezdá projevuje v horší pohybové koordinaci, někdy blátivosti až neohrabanosti. I přes vznik možných potíží s obratností, kdy hlavně chlapci hůře zvládají složitější cvičení, zhruba do 13 let se proces pohybového učení (osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů) uskutečňuje rychle a efektivně jako nikdy později „zlatý věk motoriky“. Pohyby naučené v této fázi se zdají dokonce pevnější než naučené pohyby v dospělosti.

V tréninku se proto zaměřujeme na všestranné rozvíjení obratnosti a ve specializaci věnuje prvořadá pozornost technice.

Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných (svaly rukou na úkor zádového svalstva, maximální rozvoj svalů na nohou na úkor zádových u běžců apod.), proto je důležitá pravidelná kontrola u lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře.

Zvyšuje se i význam odpočinku a to zejména aktivního. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, právě proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že na základě této zkušenosti získají odpor ke sportu obecně, proto je velmi důležité i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit.

3.1.5 Dorostový věk (15 – 18 let)

V tomto období se děti již připravují na další studium nebo zaměstnání a výrazně klesá každodenní pohybová aktivita - mluví se o začátku stádia tzv. hypomobie. V této době je důležité motivovat dospívající zejména k zájmovému sportování. Můžete přitom využít jejich zájem o nové sporty a atraktivní cvičení, jako jsou různé druhy aerobiku, bojová umění a další. Velmi vhodnými sporty jsou například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. Je nutné stále dbát na to, aby organizmus nebyl přetěžován, nedoporučuje se například posilovat s těžkými činkami a s velkými závažími v posilovnách,

protože až ve 20 letech se dokončuje růst kostí a nadměrná zátěž by jej mohla zbrzdit.

Od 16 let je možné zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovanosti. Rozvíjí se všechny pohybové schopnosti, silovou a vytrvalostní oblast nevyjímaje. Organismus je připraven i na anaerobní zatížení. Technika je zdokonalován až do potřebných detailů. Důraz a pozornost jsou kladeny i na taktickou přípravu (Dovalil, 2002).

V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu, proto by se měly naučit aktivně odpočívat, ne jen pasivně sledovat televizi a počítač.

3.2 Tělesná výchova

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) formuluje pojetí základního vzdělávání. Základní vzdělání vyžaduje na 1. i na 2. stupni podnětné a tvůrčí školní prostředí, které stimuluje nejschopnější žáky, povzbuzuje méně nadané, chrání i podporuje žáky nejslabší a zajišťuje, aby se každé dítě prostřednictvím výuky přizpůsobené individuálním potřebám optimálně vyvíjelo v souladu s vlastními předpoklady pro vzdělávání.

Vzdělávací obor tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků v prožitku z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

3.3 Význam pohybových aktivit

Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku. Funkce pohybu je tím přirozenější, čím je člověk mladší. Hlavní roli sehrává i v rozvoji dětské psychiky zejména v kojeneckém a batolecím věku. Je to v tomto období spontánní, odráží potřeby dítěte, ale také jeho individuální temperament a dokonce i intelekt (Bursová, 2005).

Sportovní aktivita (sport) je pojmem neurčitým, či spíše nikoli dosti ohraničeným. Neexistuje všeobecně platná definice sportu. Významným hlediskem sportu je, že jde o všechny pohybové aktivity, sporty různé úrovně a zaměření, které provozuje populace nejrozličnějšího věku (Svoboda, 2003).

Dělení sportovních aktivit:

1. Vrcholový sport – zpravidla na úrovni prezentace
2. Výkonnostní sport – většinou organizovaný s více či méně pravidelnou přípravou
3. Rekreční sport – zájmová činnost ve volném čase, hlavním cílem je prožívání.

Zvláštní formou pohybových aktivit je pohybová činnost rehabilitačního charakteru, která je prováděna zejména ze zdravotních důvodů a pro zlepšení fyzické kondice. Patří sem některé rehabilitační a regenerační procedury, zvláštní a zdravotní tělesná výchova (Potměšil, 2000).

Úkoly sportovních aktivit

1. Utváření potřebných vědomostí
2. Utváření sportovních dovedností
3. Rozvoj pohybových schopností, účelných pro daný sport a rozvoj celkové fyzické zdatnosti a výkonnosti
4. Utváření potřebných návyků a zvyků
5. Rozvoj specifických schopností
6. Regulace postojů k otázkám sportovního a běžného života
7. Ovlivňování interpersonálních vztahů
8. Všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce (Svoboda, 2003).

3.3.1 Vymezení pojmu pohyb

Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce s materiálním a sociálním prostředím, prostředek k poznání sebe sama (Karásková, 1997).

Pohyb je jedna ze základních biologických potřeb člověka, je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním (Dvořáková, 2002).

Lidské tělesné pohyby jsou nesmírně pestré a velmi složité. U člověka se vyvinuly reakce fylogeneticky mladé, tj. reakce volní, které jsou člověkem cílevědomě plánované a vědomě řízené. Jsou to reakce typické jen pro lidskou motoriku. Pod termínem volní pohyby rozumíme „všechny změny polohy pohyblivých částí těla provedené podle předem pojatého záměru, tj. podle cílevědomě určeného programu.

Z hlediska řízení tedy dělíme lidské tělesné pohyby:

- pohyby nepodmíněné (vrozené)
- pohyby podmíněné (na základě signálů dochází k naučené reakci)
- pohyby volní, úmyslné (typické jen pro člověka, tj. pohyby cílevědomé) (Čelíkovský, 1977).

3.3.2 Hudba a pohyb

Hudba a pohyb mají mnoho společného. Pohyb provází člověka od narození až do konce života, tak jako vnímání určitých zvuků, hudby. Spojením pohybu a hudby dochází k různým pohybovým činnostem, které provází hudba. Můžeme tak hovořit o vzniku hudebně pohybové výchovy, která se prolíná v předmětech hudební a tělesná výchova.

Smyslem hudebně pohybové výchovy ve škole je prohloubit a umocnit vnímání hudby, kultivovat a rozvíjet tělesné pohyby, podporovat dětskou představivost a fantazii, nabídnout dětem prožitek z pohybu provázeného hudbou.

Hudebně pohybová činnost zařazená do předmětu tělesná výchova nabízí širokou škálu pohybových činností, které jsou opřené o hudební doprovod buď i elementárního typu – jako tleskání, dupání, luskání, které se řadí do činností

známých jako hra na tělo. Využívány jsou také pohyby paží, taneční prvky a pohybová improvizace.

Cílem hudebně pohybové výchovy je probudit vztah k hudbě a rozvíjet harmonický pohyb dětí. Pohybová výchova vychází z jednoty slova – pohybu, hudby – základním prvkem je rytmus. Ten spojuje tanec, tělesný pohyb, hudbu i řeč. Rytmus děti zpočátku vnímají většinou snadněji než melodii. Hudebně pohybové činnosti nám dávají možnost pracovat s hudbou a pohybem zajímavým, neobvyklým způsobem, kterým můžeme děti aktivizovat, motivovat a získat k osvojování nových pohybových dovedností (Marková, 1998).

3.3.3 Pohybové aktivity aerobního a anaerobního charakteru a jejich rozdíl

Pohybové aktivity můžeme rozdělit na anaerobní a aerobní. Záleží, u kterého typu cvičení je tělo zásobeno dostatečným přísunem kyslíku.

Aerobní pohybové aktivity jsou takové pohybové činnosti, při kterých se energie pro svalovou práci získává za dostatečné přítomnosti kyslíku (Velínská, 2004).

V aerobních podmínkách zůstává hladina kyselých zplodin nízká, a proto lze cvičit delší dobu bez pocitu obrovské únavy (Toufarová, 2001).

Pokud pohybová činnost trvá déle, nebo je přerušována jen na velmi krátkou dobu, je do svalů krví dopravováno zvýšené množství kyslíku, aby energie k práci byla získávána z reakcí za přístupu kyslíku – tedy převážně aerobně. Stále při ní vydatně pracují plíce, srdce, cévy a další přenosové systémy mezi buňkami svalů a tím se jejich funkce zlepšuje. U dětí k této aerobní reakci při pohybové činnosti dochází asi po 2,5 – 3 min. pohybové aktivity (Dvořáková, 2002).

Existuje celá řada aktivit, které bychom mohli zařadit do skupiny činností aerobního charakteru. Patří zde např. aerobik, jízda na kole, běh na lyžích, silová chůze, skákání přes švihadlo, jízda na kolečkových bruslích, ale i pohyb na stacionárním kole či jiném trenažéru, plavání, atd. Jsou to takové činnosti, které se nepřetržitě opakují, trvají určitou dobu (minimálně 15 min) a dosahujeme jimi

optimální tepové frekvence. Při jejich provádění nedochází k nedostatečnému přísunu kyslíku a organismus tak nepracuje na „kyslíkový dluh“.

Anaerobní pohybové aktivity jsou naopak činnosti, při nichž se energie získává bez přítomnosti kyslíku (Velínská, 2004).

Po chvíli intenzivního pohybu svaly získávají energii zpracováním zásobní látky převážně anaerobně – bez přístupu kyslíku. V tomto případě tak vytvářejí okamžitě více energie, byť za cenu horšího využití zásobních látek. Při tom vznikají odpadní látky, které jsou jednou z hlavních příčin svalové únavy a pro jejichž odbourání je nutný kyslík. Jejich zpracování probíhá dodatečně po kratší intenzivní zátěži a projevuje se zvýšeným dýcháním (Dvořáková, 2002).

Zde lze zařadit počáteční fázi většiny aktivit s větším stupněm zatížení. Patří sem všechny činnosti prováděné ve vysokém tempu a s vysokou intenzitou, jejímž účelem je získání svalové síly, hmoty či svalového napětí (tonusu).

3.3.4 Přínos aerobního cvičení

Aby lekce aerobiku plnily svým obsahem požadavky na intenzitu zátěže v jednotlivých zónách, je nezbytné, aby splňovaly základní zásady. Zásady pro tvorbu účinných aerobních programů jsou obecně známé pod souhrnným názvem – pravidlo FIT (Skopová a Beránková, 2008) do literatury:

Podmínky, za kterých má aerobní cvičení příznivý vliv na organismus: FIT

Frekvence:

Všeobecně je dáno, že pro dosažení potřebných účinků na organismus je nutné cvičit alespoň 2 – 3x týdně. Účinnější je cvičení 3 x 20 min týdně než 1 x 60 min týdně.

Intenzita:

Pokud má pohybová aktivita vést k adaptačním změnám, musí dosahovat určité minimální intenzity. Ta, společně s hodnotou maximální intenzity, určuje tzv. tréninkové pásmo (zónu), které je pro každého jedince individuální. Všeobecně platí, že čím je jednatel zdatnější, tím vyšší intenzity cvičení může dosahovat (Toufarová, 2005).

Intenzitu udává hodnota tepové frekvence – za aerobní považujeme takové pohybové aktivity, při jejichž provádění se po danou dobu tepová frekvence (TF) pohybuje v rozmezí 60% - 80% maximální TF (Velínská, 2004).

Time (čas)

Pokud chceme cvičením udržet nebo zvýšit fyzickou zdatnost, doba cvičení musí být dostatečně dlouhá. V aerobní zóně by se měl jednotlivec pohybovat minimálně

12 minut. Jako nejvýhodnější délka trvání cvičení se uvádí 25 – 35 min, ale cvičení může trvat i mnohem déle. To závisí na fyzické zdatnosti cvičence (Toufarová, 2001).

Marie Skopová a Beránková ve své knize Aerobik – kompletní průvodce uvádí ještě jedno *T. T* jako typ činnosti, zahrnuje program a charakteristický obsah pohybové aktivity (dle cílů postupných i koncových).

Výběr typu cvičení vyplývá nejen ze zájmů cvičence, jeho času, osobních cílů a motivace, ale i ze zdravotních a finančních možností.

3.3.5 Zdravotní účinky aerobního cvičení

Podle Blahušové (2006) vyvolává opakované provádění aerobních aktivit v lidském organismu řadu pozitivních změn:

- zlepšuje kardiorepirační vytrvalost (snížení krevního tlaku, snížení hladiny celkového cholesterolu, snížení úrovně klidové tepové frekvence, ovlivnění hladiny krevního inzulínu, zvětšení objemu krve, hustoty vlásečnic a přísunu množství krve ke svalům, zvětšení kapacity plic, zrychlení mobilizace tuku, omezení výskytu některých typů rakoviny)
- dochází k rozvoji pohybového systému (zabránění vzniku svalové atrofie a svalových dysbalancí)
- zlepšuje nervosvalovou koordinaci
- rozvíjí pohybové schopnosti
- má pozitivní vliv na změnu skladby těla (úbytek tukové tkáně)

- pozitivně ovlivňuje psychickou stránku člověka (odstranění stresu, napětí, uvolňování endorfinu – hormonu, který vyvolává dobrou náladu a pocit euforie).

4 Aerobik

4.1 Charakteristika aerobiku

Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního a aerobního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké skupiny svalů, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu (Toufarová, 2005).

Aerobik je specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců. Jedná se o cvičení, kdy převážná část energie pro svalovou práci se získává za přísunu kyslíku (Zítka a kol., 2004).

Za předpokladu přiměřené zatěžování organismu a s ohledem na individuální požadavky jednotlivce se mohou aerobiku věnovat téměř všechny věkové kategorie (Macáková, 2001).

Při tomto cvičení jsou zapojovány do činnosti velké svalové skupiny, čímž je pozitivně ovlivněn především oběhový srdečně cévní systém, zvyšuje se svalová síla a vytrvalost. Zároveň se při aerobiku rozvíjí pohybové dovednosti – tedy koordinace pohybů, pohyblivost, prostorová orientace a pohybová paměť. Příznivě působí také na pohybové schopnosti, jako je síla a obratnost (Macáková, 2001).

Aerobik je sportem, který je možné cvičit v různých formách nejen podle intenzity cvičení, výběru cviků, fyziologického účinku, ale i podle charakteru pohybu a zastoupení tanečních prvků.

4.2 Formy aerobiku

Formy aerobiku se od sebe odlišují provedením základních kroků (basic moves), rychlostí a typem hudby, fyziologickým účinkem nebo použitím různého náčiní. Pro začátečníky jsou určeny ty formy, které mají uvést do problematiky sportu, seznámit cvičence se způsobem provedení základních pohybů. Pro zdatnější cvičence jsou určeny obtížnější varianty spolu s rychlejším tempem hudebního doprovodu.

Podle intenzity zatížení a způsobu provedení cviků rozdělujeme low impact aerobic a high impact aerobic (základní druhy).

4.2.1 Low impact aerobic

nebo-li nízký aerobik (bez nárazový), cvičení s nízkou intenzitou zátěže, se slabým zatížením srdečně-čevního systému. Tento termín se používá pro cvičení, kdy zůstává jedno chodidlo ve stálém kontaktu s podložkou. Pro nízký aerobik je charakteristická chůze – walking a pochodování – marching.

Základní prvky (basic moves)

- **march** - *variace provedení*: close – open, straddle march, plie march, forward – back, diagonal
- **step touch** - *variace provedení*: step, step box, double step, diagonal, front tap, cross tap, cross forward, cross back
- **side to side** - *variace provedení*: leg curl, side leg lift, knee lift, knee up (in, out), side kick, heel press
- **lunge** - *variace provedení*: forward, side, back
- **kick** - *variace provedení*: forward, side, back
- **grape vine** - *variace provedení*: side, diagonal, box
- **V step, reverse V step** - *variace provedení*: forward, back
- **plie** - *variace provedení*: forward, side
- **mambo**
- **pivot** - půl obrat, celý obrat
- **slide**
- **squat, press**
- **knee up, knee lift** - *variace provedení*: knee up out, knee up in.

Další pohyby objevující se u low aerobiku jsou pouze variacemi basic moves.

4.2.2 High impact aerobic

nebo-li vysoký aerobik (nárazový), je cvičení s vysokou intenzitou zátěže, s vysokými nároky na srdečně-čevní aparát. Pro pohyby v high impact aerobiku je

charakteristická letová fáze, při které nejsou obě chodidla současně v kontaktu s podložkou. Typickým prvkem pro high impact je běh.

Nárazový aerobik s sebou nese i výrazný stres na kloubní aparát. Vzhledem k možnosti traumatizace nosných kloubů dolních končetin a páteře se používá pouze v pěti až sedmi minutových blocích za účelem zvýšení tepové frekvence a zlepšení vytrvalosti (a to pouze u vyspělých skupin!).

Základní prvky (basic moves)

- **jogging** - *variace provedení*: forward, back, diagonal
- **jumping jack** - *variace provedení*: slow, tempo, funky
- **knee lift, knee up** - *variace provedení*: knee up out, knee up in
- **kick** - *variace provedení*: forward, side, back
- **twist**
- **pendulum**
- **hop**
- **chasse**
- **schuffle**

4.2.3 Aerobik klasický

Klasický aerobik rozdělujeme (Velínská, 2004):

Low, high a dále

Mix aerobik

lekce jsou určeny pokročilým cvičencům, jsou založeny na složitých choreografiích, které se postupně učí během celé lekce. Svým obsahem se blíží dance aerobiku.

Basic aerobik

lekce určeny pro začátečníky, kdy využíváme koordinačně i fyzicky nenáročné prvky.

Master aerobik

lekce jsou určeny velmi zdatným cvičencům, zpravidla trvají až 90 minut.

Double aerobik

choreografie využívá párového postavení, cvičí se ve dvojicích směrem k sobě, od sebe, nebo si cvičenci vyměňují místa.

Soft aerobik, nazývané také **NIA aerobik**

je určený těm, kteří mají problémy s klouby, nadváhou a anebo patří do starší věkové kategorie. Do choreografie jsou zařazovány pouze prvky low impact s nízkou intenzitou a cvičí se naboso (Blahušová, 2006).

Super class aerobik

90 minutová lekce určená vysoce trénovaným jedincům, profesionálním učitelům aerobiku. S těmito lekcemi se lze setkat na kongresech nebo workshopech (Ranglová, 1998).

Senior class aerobik

nízká až střední intenzita všestranného zaměření lekce pro starší populaci. Jednotlivé mnohokrát opakované kroky aerobiku se střídají s uvolňováním a posilováním s náčiním (Skopová a Beránková, 2008).

Erupean aerobik

nový druh aerobních lekcí bez složitých choreografií s filozofií „užij si pohyb“ (enjoy the movement), důraz na přirozené, správné prováděné pohyby (Skopová a Beránková, 2008).

Aerobik class

cvičební lekce obsahující posilovací blok.

4.2.4 Aerobik taneční

Můžeme jej rozdělit do několika kategorií (Blahušová, 2006):

Dance aerobik

základem choreografie jsou prvky aerobiku modifikované do tanečních stylů.

Jazz aerobik

choreografie jsou sestavovány na jazzovou hudbu, která má obecně pomalejší rytmus.

Hip-hop aerobik

choreografie vychází z prvků hip-hop tance a využívá pro něj typickou hudbu.

Funky aerobik

do choreografie jsou zařazovány prvky z funku tance a využívá typickou hudbu pro funk. Od aerobiku se liší tím, že na každou dobu jsou prováděny pohyby dva.

Grafiti – afro styl

v choreografii je používáno jen několik základních kroků, které se opakují. Vše je doprovázeno africkou hudbou (bubny) a cvičenci se pohybují v kruhu.

House a salsa aerobik

obě formy výše uvedených aerobiků využívají v choreografii taneční prvky a hudbu typickou pro house a salsu.

ZUMBA

propojuje prvky aerobního cvičení s tanečními kroky ze salsy, cumbie, merengue, hip hopu. Navíc s sebou podle tvůrců nese obrovskou výhodu - je zábavná, takže je jednodušší vydržet cvičit.

Country aerobik

do choreografie jsou zařazovány prvky z country tance a je využívána typická hudba pro country.

Latinský aerobik

při lekcích používáme prvky inspirované latinskoamerickými tanci a pro typickou hudbu.

4.2.5 Step aerobik

Je založen na překonávání výškového rozdílu cvičebního stupínku – stepu, takže jde o trénink i ve vertikálním směru (Šípková a kol., 2006).

Basic step

koordinčně i fyzicky méně náročné lekce, určené začátečníkům

Master step

lekce jsou určeny pro pokročilé cvičence, trvají více než 60 minut

Power step

jsou posilovací lekce využívající stepu

Funk a latina step

do choreografie jsou vkládány taneční prvky vycházející z funku a latinskoamerických tanců, využíváme pro ně i typickou hudbu

Travel step

travel step využívá i více než dva stepy, instruktor volí jejich různé prostorové uspořádání a cvičící mohou využívat nejen svůj step, ale také stepy ostatních

Double step

při hodinách double stepu využíváme dva stepy vždy jen pro jednoho cvičence (Velínská, 2004)

Step class

step aerobik doplněný o posilování problémových zón – svalstva břicha a nohou

TBC (total body toner)

step aerobik s intervalovou zátěží s náčiním (Skopová a Beránková, 2008).

Cross step

stepy jsou rozestaveny do kříže, do kruhu nebo do řad a v choreografiích se využívají i stepy okolí (Ranglová, 1998).

4.2.6 Kick aerobik

Tímto názvem označuje lekce aerobního charakteru, které vycházejí z pohybů a technik různých bojových umění. V hodinách se většinou nevytvářejí žádné choreografie, pohyby mají spíše silový charakter a při cvičení se zapojují kompletně svaly celého těla. Název bojového umění pak přechází i do názvu aerobiku.

Martial arts

střešní název pro vysoce účinné lekce kondičního charakteru vycházející z bojových sportů, tedy technikami úderů a kopů z karate, boxu, taekwon-do aj.

Tae – bo (ETB)

Kick-box

Karate aerobik

Tairobics

Cardio combo

Cardi- kick-box

Aerobic dynamic kick-box (ADK)

Fit box (Skopová a Beránková, 2008).

4.2.7 Body work aerobik

P-class

hodina se skládá z aerobního bloku (kde učíme jednoduché sestavy) a z bloku posilování s vlastním tělem. Na závěr zařazujeme vždy strečink.

Body styling

tyto hodiny zaměřujeme na tvarování postavy, kdy po rozcvičení už následuje jen cílené posilování a na závěr strečink.

Body forming

tyto hodiny zaměřujeme na tvarování postavy, zejména problematických partií (hýždě, stehna, břicho). Po rozcvičení následuje tříčtvrtěhodinový blok posilování s využitím nejrůznějšího náčiní a na závěr zařazujeme strečinková cvičení

Body tone

půlená hodina aerobního bloku a posilování, zaměřená na celkové vytvarování postavy, kdy po posilování samozřejmě následuje i strečink.

Floor work

posilovací hodina, která využívá nízkých poloh (sed, leh) těla ke komplexnímu posilování, během lekce střídáme cvičební pomůcky.

Dynaband

posilování s využitím speciálních gumiček.

Fitball

zvláštní druh kondičního a nápravného cvičení, při němž se využívá velkých balónů. Pružnost míče napomáhá specifickým způsobem procvičovat současně více

svalových skupin důležitých k udržení rovnováhy. Soubor cviků slouží k protahování a posilování velkých svalových skupin a částečně také k rozvoji vytrvalosti. Cvičení zahrnuje balanční prvky, jež umožňují - místo statického zatěžování páteře při cvičení na pevném povrchu - dynamické rozhýbání páteře čímž se současně posilují svaly trupu, přispívající ke správnému držení těla. Dále se zlepšuje kloubní pohyblivost a odstraňují se bolesti zad (Blahušová, 2006).

Slide

hodina s využitím speciálního kluzkého pásu a návleků na obuv.

Callanetika

formovací cvičení s mnohonásobným opakováním posilovacího prvku (Blahušová, 1992).

Circle training

v těchto lekcích využíváme metodu opakování jednotlivých aerobních bloků.

Interval training

v těchto lekcích střídáme krátké intervaly aerobního cvičení s intervaly tréninku síly.

Kango

hodina za použití speciálních pružinových bot Kango, které zajišťují tlumení nárazů.

Rebounding

nejnovější forma aerobiku, která využívá ke cvičení minitrampolínu (Blahušová, 2006).

Jumping

aerobik na speciální trampolíně s variabilně nastavitelnými „řidítky“. Velmi intenzivní kondiční lekce je šetrná ke kloubně svalovým jednotkám díky pružné podložce (v závěru posílení a protažení břicha a zad).

Rope skipping aerobik

kondiční aerobik s využitím různého způsobu přeskokování švihadel.

EMP – European Muscle Power

posilování ochablých svalových skupin, tvarování problematických partií.

ABS – abdominals

posilovací cvičení, cílem formování trupu (zad, břicha), prevence bolesti zad.

ABS extra, express, ABS + G

posilovací cvičení s důrazem na břišní a zádové svalstvo + speciální část na zpevňování hýždí.

Slow body

cvičení v pomalém tempu zaměřené na správnou techniku provádění a na celkové formování postavy s náčiním.

Body sculpting, body shaping

lekce posilovacího charakteru zaměřené na nárůst svalové hmoty a formování postavy. V lekci se využívají jako zátěž činky, gumy, expandéry, popřípadě posilovací stroje.

Body tone

nízká až střední intenzita se zaměřením na rozvoj svalstva paží, často se zátěží (činky).

Body bar

střední zátěž při posilování paží a trupu s těžkou tyčí.

Body pump

tyč se sadou závaží, která se přidávají a ubírají podle typu posilovacího cvičení.

Pump it, lift it

posilovací cvičení využívající modifikovaných nakládacích činek – kruhová zátěž 1 – 5 kg.

Flexi bar

cvičení s pružnou tyčí posilovacího charakteru (zádové svalstvo, paže). Rozkmitání tyče v různých polohách stimuluje tzv. stabilizátory osového systému.

Body balance

nízká až střední intenzita zatížení při formování těla posilovacím cvičením s malým těžkým míčem.

Floor work

všestranné kondiční posilování s vahou těla.

Kruhový trénink

kondiční posilování na několika stanovištích kruhovou metou bez přestávek.

Body ball, over ball

cvičení na různě velkých míčích k udržení a získání zdatnosti nebo zdravotní cvičení pro oslabení skupiny (těhotenství, nadváha, bolesti zad). Míče jsou vhodné pro lekce aerobní, posilovací, protahovací, relaxační, kompenzační.

Bosu

balanční náčiní ve tvaru půlky míče umožňující náročné rovnovážné polohy pro kardio i posilovací účinek.

Bodystyling – Tubes

kondiční a posilovací cvičení s využitím gum (malé gummy, šátkové gummy, tubes).

4.2.8 Aqua aerobik

Je aerobní cvičení ve vodě při hudbě. Zaměřuje se na redukci váhy, fyzickou kondici a vyrovnávání svalových dysbalancí. Řadí se do skupiny kondičně-rehabilitačních programů. Mohou ho cvičit jak ženy, tak muži všech věkových a váhových kategorií (Čechovská, 2003).

4.2.9 Body and mind forms

Body mind představuje skupinu moderních tělesných cvičení, která kladou důraz na vzájemný vztah mysli a duše. Do této skupiny zařazujeme veškerou tělesnou aktivitu inspirovanou východní filosofií. Jejich hlavní složkou je duševní koncentrace a relaxace. Mezi nejznámější patří:

Pilatess

jde o cvičební systém, který vede k posílení a protažení svalů celého těla. Snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Cvičí se individuálně nebo v malých skupinkách (Herman, 2006).

Jóga

jedná se o jednoduché cvičební pozice (asány) spojené s kontrolovaným dýcháním (pranayama), které rozvíjejí hlavně flexibilitu, ale také sílu, rovnováhu a koordinaci (Blahušová, 2006).

Power jóga

je to styl cvičení, který vychází ze základů jógy. Cvičení je založeno na opakování základních asán (prvků, pozic). V současné době je toto cvičení pozitivním prvkem v rámci rozvoje psychické a fyzické kondice a jako prostředek k odbourávání stresu a napětí.

Fitness jóga

Strečink – protahovací cvičení

strečink je speciální způsob protahování svalů. Jeho hlavním úkolem je optimálně protáhnout svaly bez vedlejších nepříznivých účinků, snížit svalové napětí a udržet svaly v pružnosti. Slouží jako prevence poranění (Alter, 1999).

Tai-chi

tradiční čínské cvičení různě obtížných sestav, které harmonizují celý organismus a mysl.

Pilates Balantes

metoda využívající pro zefektivnění účinku cviků malé míče (ower ball). Cviky vycházející z centra síly v břišní oblasti (power hause) jsou náročné na přesnost, rovnováhu, koncentraci a správné dýchání. Míček slouží jako pomůcka pro účelné zapojování hlubokého stabilizačního systému (Skopová a Beránková, 2008).

4.2.10 Spinning, indoor cycling a indoor rowing

Podle Hnízдила (2005) jde o energetická skupinová cvičení na stacionárních kolech, v případě rowingu na veslařském trenažéru, která spojují hudbu, motivaci a představitost do jednoho celku s přesně dávkovanou zátěží. Jde tedy o aerobní trénink v místnosti s instruktorem, který volí hudbu a styl jízdy a snaží se motivovat k vyšším výkonům a zatížením.

4.2.11 Aerobik a jeho soutěžní formy

Soutěžní formy aerobiku uvádím pouze stručně, protože nejsou předmětem této práce. Mezi nejznámější patří komerční hodiny kombinovaného aerobiku, sportovní soutěže Sportovní aerobik (SA), Master Class (ASMC), Aerobik Team Show (ATS), Basic ATS (Wellness týmy) a FISAF Fitness týmy, Miss aerobik. Ze závodního aerobiku uvedu čtyři kategorie sportovní (muži, ženy, dvojice, trojice), fitness aerobik družstev, samostatné disciplíny step, funky a hip-hop aerobik.

4.3 Struktura cvičební lekce aerobiku

Lekce aerobiku trvá většinou šedesát minut, v některých případech devadesát minut, je složena z předem daných bloků, které mohou mít různou délku trvání. Délka jednotlivých částí zaleží zejména na typu hodiny a také na tom, pro koho je hodina určená (začátečníci, pokročilí). Má pevnou strukturu, která vyplývá z daného cíle aerobiku. Mezi základní cíle hodin aerobiku pro širokou veřejnost patří: trénink kardiiovaskulárního a respiračního systému, rozvoj obratnosti a pohybové koordinace, rozvoj svalové vytrvalosti a odstraňování svalových dysbalancí. Struktura cvičební lekce aerobiku je dle Blahušové (2006) složena z následujících pěti částí:

4.3.1 Zahřátí = Warm Up

Tato úvodní část lekce slouží k přípravě organismu na následující zátěž. Její délka se pohybuje mezi osmi až patnácti minutami podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců. Během zahřátí by mělo postupně dojít k prohloubení dýchání ke zvýšené spotřebě kyslíku a ke zvýšení tepové frekvence. Zahřátí by dále mělo sloužit k rozšíření cév, zvětšení pružnosti aktivních svalů, které by měly vyrobít teplo a zvýšit vnitřní teplotu těla, proto do této části zařazujeme prvky low impact aerobiku (jednoduché a koordinačně méně náročné, pomalé rytmické cvičení v malém rozsahu) nebo jednoduchou choreografii. Rychlost hudby by se měla pohybovat v rozmezí 130–135 BPM (beat per minits – údery za minutu). Součástí

zahřátí je tzv. prestrečink, což je krátký dynamický strečink všech hlavních svalových skupin. Slouží jako prevence zranění svalů, vazů a šlach během cvičení.

4.3.2 Hlavní část = Aerobic

Cílem této části je udržet tepovou frekvenci v rozmezí šedesáti až osmdesáti procent tepového maxima alespoň po dobu dvanácti minut, obvykle však déle (dvacet až šedesát minut), aby šlo o zátěž aerobního charakteru s jeho příznivým působením na organismus. Obsahem je výuka choreografie, v níž kombinujeme prvky low impact a high impact aerobiku. Většinou se snažíme dodržovat pravidlo postupu zařazování prvků od jednodušších ke složitějším. Rychlost hudby by se měla pohybovat od 135 BPM do 155 BPM podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců. Měla by zůstat po celou dobu hlavní části lekce aerobiku stejná anebo by se měla postupně zvyšovat, aby došlo k nárůstu intenzity cvičení.

4.3.3 Zklidnění = Cool Down

Cílem této části je postupné snížení tepové frekvence pod šedesát procent maximální tepové frekvence, celkové zklidnění organismu a snížení frekvence dýchání. Délka závisí na intenzitě předcházející části – čím náročnější a delší byla hlavní část, tím více času potřebujeme na zklidnění. Dobu návratu více prodlouží vyšší intenzita cvičení než delší trvání. U mírného zatížení může trvat návrat ke klidovým hodnotám tepové frekvence několik minut, u vysoce intenzivního cvičení i několik hodin. Rozlišujeme dva typy zklidnění. Pokud po aerobním bloku následuje další kondiční cvičení, zařazuje se uklidnění nazývané Cool Down I, které většinou trvá tři až pět minut a jeho hlavní účinky jsou: snížení tepové frekvence, dechové frekvence a krevního tlaku. Na závěr jakékoli lekce cvičení se nikdy nesmí vynechat Cool Down II. Po aerobní části snižuje tepovou frekvenci, pomáhá předejít náhlému nahromadění krve v cévách a zajišťuje přiměřenou cirkulaci krve ke kosterním svalům, srdci a mozku. Uklidnění přispívá k prevenci pozdější svalové ztuhlosti a snižuje pocvičební únavu. Délka by měla být v souladu s délkou a intenzitou

aerobní části cvičení – kolem deseti minut. Cool Down II má dvě části: Pomalé aerobní cvičení velmi nízké intenzity ke snížení tepové frekvence a statický strečink k odstranění únavy svalů, prevence pozdější ztuhlosti a bolestivosti svalů a ke zvětšení kloubní pohyblivosti. Rychlost hudby by neměla překročit 130 BPM (Velínská, 2004).

4.3.4 Posilování = Floor Work

Posilovací blok obvykle trvá deset až třicet minut, je doprovázen pomalejší hudbou v rychlosti kolem 125-135 BPM. Měl by obsahovat cviky na všechny hlavní svalové skupiny: svaly na přední a zadní straně trupu, svaly horní a dolní končetiny a břišní svaly. Posilování by mělo být součástí každé lekce aerobiku, protože pravidelným a správně prováděným posilovacím cvičením můžeme docílit:

- zvýšení svalové vytrvalosti, které docílíme větším počtem opakování cviku proti střednímu odporu
- zvětšení velikosti svalových vláken, zvětšení pevnosti šlach a vazů a také zvětšení hustoty kostí – což je prevence před osteoporózou
- odstranění stresu a pocitů úzkosti
- odstranění svalových dysbalancí, které vznikají jednostrannou nebo minimální zátěží
- zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty, který je dán z 70% dědičně podle somatotypu
- snížení hmotnosti redukcí tuků
- zlepšení vnějšího vzhledu
- správného držení těla
- předcházení riziku zranění

Rozlišujeme dva typy posilovacích cvičení:

Podle provedení

- statická - týkají se svalové kontrakce s malým nebo žádným pohybem těla,

je to tah nebo tlak proti pevnému předmětu, který trvá šest až osm vteřin.

- dynamická - týkají se svalové kontrakce, kdy výsledkem je tělesný pohyb.

Podle prostředků

kdy k posilování využíváme volnou zátěž, a nebo odporu hmotnosti vlastního těla (Blahušová, 2006).

Principem posilování je přetěžování svalů. Cvičení má účinek tehdy, pokud jsou svaly zatěžovány více, než na co jsou zvyklé. Intenzita posilovacího cvičení je dána zvyšováním zatížení, kterého může být dosaženo následujícími principy a jejich kombinacemi:

- zvětšíme hmotnost zátěže (v hodinách aerobiku je však zátěž daná vahou těla, hmotností a odporem posilovacích pomůcek a nelze ji pravidelně zvyšovat v závislosti na adaptaci)
- zvětšíme počet opakování cviků v jedné sérii
- zvětšíme rychlost pohybu při provádění cviku
- zkrátíme dobu odpočinku mezi sériemi
- zvětšíme počet sérií

Zásady posilovacího bloku:

Postupnost

posilovací program bychom měli začínat s nižší intenzitou a zvolna ji zvyšovat.

Souměrnost

pro udržení rovnováhy a souměrnosti těla je třeba posilovat svaly na jedné i druhé straně kloubu, aby nedocházelo k nerovnováze v kloubu a tím pádem vzniku omezené pohyblivosti, přecitlivělosti a zranění.

Rozsah pohybu

cvik bychom měli provádět v plném rozsahu.

Plynulost

veškerou zátěž bychom měli zvedat pomalu a plynule tahem. Fáze zdvihu by měla trvat jednu až dvě vteřiny, spouštění by mělo trvat déle (tři až čtyři vteřiny).

SDT – správné držení těla

Dýchání

při posilování je velice důležité správné dýchání, vydechujeme vždy při zvedání zátěže, nadechujeme při vracení zátěže do výchozí polohy.

Počet opakování

kolikrát je opakován určitý pohyb v plném rozsahu, u cvičebních lekcí aerobiku doporučujeme osm až třicet dva opakování.

Série

určitý počet opakování cviku bez přestávky, doporučujeme čtyři série.

Fáze zotavení

může představovat odpočinek mezi sériemi (až jedna minuta), ale také mezi lekcemi aerobiku, které jsou na posilování zaměřené (čtyřicet osm hodin)

Fázické svaly

které mají tendenci k oslabení, posilujeme.

Tónické svaly

které mají tendenci ke zkrácení, protahujeme (Velínská, 2004).

4.3.5 Protážení = Strečink

Na závěr každé cvičební lekce aerobiku zařazujeme strečink, neboli protahovací cvičení svalů, které byly v předchozích částech hodiny specificky posilovány. Do strečinkové části patří dechová, relaxační a kompenzační cvičení. Někteří instruktoři vkládají do závěrečného strečinku cviky pro správné držení těla. Protážení by mělo probíhat v klidném prostředí, v příjemné poloze, mělo by být doprovázeno pomalou, uklidňující a příjemnou tišší hudbou, abychom lépe navodili stav relaxace.

Význam strečinku:

- prevence poškození kloubu: klouby jsou obklopené tuhým svalstvem a vazivovým aparátem, jsou v neustálém napětí a zatížení pak vede k jejich předčasnému opotřebenosti
- zvětšení kloubní pohyblivosti: pokud je kloubní pohyblivost omezená, projeví se to v abnormalitách tvorby kloubního mazu, což vede ke zhoršení výživy kloubní chrupavky a tedy opět k její předčasné degeneraci
- prevence svalových poranění, pozdější ztuhlosti a bolestivosti svalů: příčinou bolestivosti svalů po fyzickém výkonu je poškození svalových vláken a vazivového aparátu, kterým se svaly upínají na kosti, strečink může pomoci minimalizovat poškození svalstva a omezit následnou bolestivost.
- prevence bolestí zad: stav páteře je do jisté míry ovlivněn stavem svalstva rozloženého kolem páteře, kolem kyčelního a ramenního kloubu. Zde se rozvíjejí svalové dysbalance, dochází ke zkrácení určitých svalových skupin se současným ochabnutím jiných, což přináší přetěžování určitých úseků páteře a tím dochází ke změnám jejího fyziologického zakřivení a vzniku zdravotních problémů.
- prostředek ke zlepšení výkonnosti: flexibilita se stala kritériem výkonu, protože umožňuje vykonat pohyb ve větším rozsahu, přesněji a bez rizika svalového nebo kloubního poškození (Velínská, 2004).

Typy strečinku podle Velínské (2004):

Existuje několik strečinkových technik. Všechny vycházejí z principu zabránění uplatnění napínacího reflexu, jako reflexního obranného systému, kterým sval reaguje na nadměrný tah. Sval se nadměrnému natažení brání kontrakcí = stažením, čímž je znemožněno jeho další protahování. Čím více máme svaly zkrácené, tím dříve nastoupí napínací reflex.

Balistický strečink

Nejstarší a v dnešní době už jen zřídka využívaná technika je založena na rychlém natahování svalů, kdy krajní polohy je dosahováno jen krátkodobě. Jde o hmitání a pružení v určité strečinkové poloze. Tento druh strečinku se v aerobiku nevyužívá z důvodu velkého rizika svalového zranění. Je využíván ve vrcholovém sportu a fyzioterapii.

Statický strečink

Je to nejúčinnější forma protahování svalů. Využívá se na každém konci lekce aerobiku. Svaly se protahují pomalu do požadované polohy. Nejprve zaujmeme výchozí polohu těla, soustředíme svojí pozornost na sval nebo svalovou skupinu, kterou chceme protáhnout, tím se sval nebo svalová skupina vědomě uvolní a sval se daným pohybem velmi pomalu protáhne do pocitu napětí. V této poloze vydržíme několik vteřin a znovu pokračujeme v protažení. Nesmíme cítit žádnou bolest. Sval nebo svalovou skupinu po pár vteřinách vědomě uvolníme.

Dynamický strečink

Tento typ strečinku vychází z obdobných zásad jako statický strečink, pouze se liší výběrem cviků, způsobem provedení a možnostmi využití. Používá se v úvodu dynamické lekce aerobiku jako součást přípravy svalů na náročnější výkon. Při tomto typu zapojujeme do protažení velké svalové skupiny, přecházíme z jedné polohy do další bez uvolnění, využíváme větší počet opakování cviku a cvičíme v daném tempu a rytmu. Toto protahování spojujeme s dechovým cyklem, při dosahování polohy využíváme pro lepší relaxaci výdech, při zastavení v poloze nádech.

Rytmický strečink

Kombinuje statický a dynamický strečink plynulými přechody z jedné protahovací polohy do druhé, jeho cílem je uvolnění a relaxace nejen pohybového systému, ale celkové psychické uvolnění organismu.

Zásady strečinkového bloku:

- protažení by vždy mělo předcházet zahřátí pohybového systému
- nikdy neprotahujeme poraněné svaly
- cvičíme ve vyhřátém sále (tělocvičně) nebo v teplém oblečení

- strečink by měl být příjemný, nemělo by nás protažení bolet a neměli bychom mít nepříjemné pocity
- protahujeme vždy do pocitu napětí ve svalu
- z dosažené protahovací polohy se vracíme pomalu
- protahujeme všechny svalové skupiny, zejména ty, které byly v předcházející části posíleny, anebo jsou zkráceny
- dbáme na symetrické protažení svalů obou polovin těla
- dbáme na sladění dechového cyklu
- nikdy nezadržujeme dech ve výdržích
- pravidelně kontrolujeme správné držení těla a správné provedení cviku
- vynecháváme záklony hlavy, úklony trupu bez opory a hluboký předklon bez opory
- měli bychom se vyhnout nevhodným rotacím v kloubech (Alter, 1999)

Strečink je nezbytnou součástí všech cvičebních lekcí aerobiku, měl by být zařazován na závěr každé lekce v délce trvání alespoň pět minut.

4.4 Metody učení choreografií aerobiku

Metodických postupů učení choreografií aerobiku je mnoho. Všechny metody slouží k tomu, aby intenzita cvičení během učení choreografie neklesla pod hranici aerobního zatížení, aby cvičenci byli schopni zvládat nové pohyby a jejich spojování co nejplynuleji a bez zastavování. Důležité je, aby nemusel instruktor pohyby zpomalovat, hodinu přerušovat a slovně choreografii vysvětlovat. Kromě specifických metod uvedených níže by měl každý instruktor dodržovat didaktické zásady výuky, a to postupovat od jednoduchého ke složitějšímu, od pomalého k rychlejšímu a od známého k neznámému. Metody, jež uvádím, vznikly na základě shrnutí poznatků z publikace Velínkové (2004), Blahušové (2006) a Šípkové a kol. (2006).

4.4.1 Lineární progresse

neboli vývoj prvků je metoda k vytvoření pohybového základu na základě logické souvislosti mezi prvky a plynulosti přechodu jeden v druhý. Využívá se

většinou jako jednoduchý warm up. Obsahuje základní kroky spojené do jednoduchých vazeb. Do této vazby většinou zařazujeme jednoduché pohyby paží.

Např.: 8 Step touch 4x; 8 Side to side 4x; 8 Grapevine 2x; 8 Double step touch 2x

4.4.2 Pyramida

je metoda vztahující se k počtu opakování jednotlivých prvků, je užívána na každé hodině aerobiku. Jde o postupné zvyšování počtu opakování prvků v závislosti na pravidelném frázování hudby (2, 4, 8, 16, 32).

Např.: 32 Leg curl single 16x; 32 Leg curl double 8x; 32 Leg curl SSD Leg curl SSD 4x

4.4.3 Obrácená pyramida

je také metoda vztahující se k počtu opakování jednotlivých prvků, ale jde o postupné ubírání počtu opakování prvků v souladu se strukturou hudby (32, 16, 8, 4, 2). Tuto metodu využíváme pro výuku menších částí a učení celých bloků.

Např.: 32 Knee up 8x; 32 Knee up repeater 4x; 32 Knee up 4x + Knee up repeater 2x; 32 Knee up 2x + Knee up repeater 1x Knee up 2x + Knee up repeater 1x

4.4.4 Řetězová metoda

spočívá v přidávání vždy jednoho nového prvku za již naučené. Užívá se k výuce větších celků a symetrických i asymetrických bloků, na hodinách dětského aerobiku, v lekcích pro začátečníky nebo ve warm up. Její nevýhodou je však neustálé opakování prvků na začátku bloku a nedostatečné procvičení prvků na konci bloku.

Např.: 32 Step touch 4x + Grapevine 2x; Step touch 2x a Grapevine 1x + Step touch 2x a Grapevine 1x

32 Step touch 2x a Grapevine 1x + Step touch 2x a Grapevine 1x; Straddle 4x

32 Step touch 2x a Grapevine 1x + Step touch 2x a Grapevine 1x Straddle 2x

+ V-step 2x
32 Step touch 2x a Grapevine 1x + Step touch 2x a Grapevine 1x; Straddle 2x
+ V-step 1x a V-step reverse 1x

4.4.5 Bloková metoda

je určená pro učení bloků jako celků, spočívá v rozdělení bloku na dvě části, které učíme samostatně a poté spojíme dohromady. Tato metoda je velice oblíbená, protože procvičujeme stejnou měrou prvky na začátku i na konci bloku.

Např.:

32 Leg curl 4x + Mambo 2x; Leg curl 2x a Mambo 1x + Leg curl 2x a mambo 1x
32 Leg curl L-tep 4x; Leg curl 2x a mambo 1x + Leg curl L-tep 2x
32 Grapevine 4x; V-step 2x + V-step reverse 2x
32 Grapevine 2x + V-step 1x a V-step reverse 1x; Grapevine 2x + V-step 1x a V-step reverse 1x
-spojíme oba bloky dohromady:
32 Leg curl 2x a mambo 1x + leg curl L-tep 2x; Grapevine 2x + V-step 1x a V-step reverse 1x

4.4.6 Metoda vrstvení

je jedna z nejčastěji používaných metod (proto si jí popíšeme podrobněji než ostatní metody). Je založená na postupných změnách pohybového základu od nejjednodušší, základní podoby k obtížnějším variantám. Vrstvit můžeme pohybový základ jednoho prvku, vazby i celého bloku. Tato metoda umožňuje bez problémů přizpůsobovat choreografii schopnostem cvičenců a pracovat se skupinou, ve které jsou začátečníci i pokročilí, umožňuje bez problémů vytvářet nové kombinace a vnášet do symetrických i asymetrických choreografií tvořivost instruktora.

Ten by měl také dodržovat několik zásad:

- přidávat vždy jen jednu vrstvu (prvek, změnu) dokud ji většina cvičenců nezvládne

- každou změnu ukázat a pohyb přirozeně změnit
- vést cvičence k tomu, aby cvičili nepřerušovaně v obtížnosti, která jim vyhovuje a nečiní jim koordinační či fyzické problémy

Elementy vrstvení:

- ***práce paží***

práci paží bychom měli přidávat, až když mají cvičenci správně naučenou práci nohou. Vhodně zvolená práce paží do choreografie určitě patří, rozvíjí pohybovou koordinaci, zvyšuje intenzitu a může změnit styl pohybů a učinit choreografii zajímavou a nápaditou. Paže můžeme učit ke každému kroku hned od začátku anebo je můžeme přidávat postupně.

- ***změna rytmu***

nejprve vycházíme z jednoduššího rytmu ve stejném počtu dob, po zvládnutí můžeme rytmus změnit – zrychlit.

- ***změna směru***

za změnu směru považujeme v aerobiku všechny posuny pohybového základu do prostoru (vpřed, vzad, do stran, diagonálně) a do tvaru geometrických útvarů (box, trojúhelníky, kruh). Změny směrů a pohyby do prostoru zvyšují intenzitu cvičení a dávají nám možnost vytváření zcela nových bloků ze známých základních prvků. Každou směrovou změnu učíme v postavení zády ke skupině. Při učení otoček, které považujeme také za změnu směru, dbáme na maximální plynulost a návaznost.

- ***změna intenzity***

prvky aerobiku můžeme rozdělit podle intenzity do několika skupin:

0 = pomalá chůze

1 = chůze na místě, tap front a side, mambo, pivot turn

2 = prvky low impact aerobik (step touch, leg curl,...)

3 = prvky high impact aerobiku (jacks, kicks,...)

4 = plyometrie = výskoky z podřepů: squat jump

Při učení choreografie bychom se měli pohybovat v pásmu střední intenzity (1,2), postupně zvyšujeme na stupeň 3 a jen výjimečně na stupeň 4. Prvky nejvyšší

intenzity bychom měli zařazovat ke konci aerobního bloku a neměli bychom je mnohokrát opakovat.

- ***změna stylu***

styl lze změnit přidáním specifické práce paží, posunem provedení prvků do určitého stylu (hip hop, funky, dance), anebo změnou provedení pohybů ve stylu bojových umění.

4.4.7 Metoda držení

Tuto metodu užíváme při učení koordinačně náročnějších částí. Využíváme tzv. neutrální prvek, což je jednoduchý krok, např.: step touch, march, leg curl, který vkládáme do vazeb při učení složitějších prvků a ve výsledné choreografii ho vypouštíme. Jako „držení“ můžeme použít i vícenásobné opakování prvku, který v choreografii zůstane, ale v menším počtu opakování. Nevýhodou této metody je, že „držící“ prvky nemají dostatečně vysokou intenzitu.

Např.: 32 Leg curl L-tep 1x a Grapevine 1x + Step touch 4x

Mambo 1x a V-step R 1x + Step touch 4x

32 Leg curl L-tep 1x a Grapevine 1x + Mambo 1x a V-step R 1x

V- step L 1x a Step touch 2x + V-step L 1x a Turn 160°

32 Leg curl L-tep 1x a Grapevine 1x + Mambo 1x a V-step P 1x

V-step L 1x a Turn 160° + Step touch 4x

32 Leg curl L-tep 1x a Grapevine 1x + Mambo 1x a V-step P 1x

V-step L 1x a Turn 160° + Chassee 1x a Knee up 1x

4.4.8 Metoda vkládání

spočívá ve vložení nově naučené části do již naučené vazby. Využíváme ji především v kombinacích symetrických a asymetrických bloků. Její výhodou je možnost vzájemného prokládání jednoduchých vazeb s překvapivým výsledkem částečné nebo úplné obměny choreografie.

Např.: *Do již naučené sestavy*: 8 Side to side 1x, Grapevine 1x, Side to side 1x, Grapevine 1x; 8 Leg curl box; 8 Chacha R 1x, Pivot L 1x, Chacha L 1x, Pivot P 1x; 8 Knee up repeater 1x *vložíme* nově naučenou část místo třetí osmičky: 8 Mambo front a Mambo back

V současnosti se setkáváme s dvojím typem choreografií

Symetrická

obsahuje jeden prvek, který střídá pravou a levou končetinu, takže celý blok provádíme stejně na obou stranách. Uplatňujeme ji v posilovacích typech aerobikových lekcí a ve step aerobiku.

Asymetrická

obsahuje sudý počet střídajících se prvků, část choreografie provádíme na pravé straně, část na levé, ale tyto části nejsou stejné. Uplatňujeme ji zejména v hodinách dance aerobiku.

Choreografie by měla vždy odpovídat stupni pokročilosti cvičenců a měla by být instruktorem připravena v různých stupních obtížnosti. V tvorbě choreografií nesmíme zapomenout na princip „NO TAPS“, který vychází z požadavku plynulosti cvičení a návaznosti prvků, inspiruje se nejpřirozenějším lidským pohybem – chůzí – jejímž základem je pravidelné střídání pravé a levé končetiny. Tento princip dává vždy jen jednu možnost, kterou nohou vykročit a tím pádem nám odpadá nutnost neustálé koncentrace na vycházející končetinu na úkor správné techniky a plynulosti pohybů. S principem „NO TAPS“ souvisí i princip „LEG READY“. Jde o připravenost končetiny vykročit. Některé kroky končí ve stojící poloze, váha těla je rozložena na obou končetinách a cvičenec se musí soustředit, kterou nohou bude vycházet.

4.4.9 Prvky aerobiku

Prvky aerobiku můžeme rozdělit do tří skupin:

Nestřídající prvky

jsou takové prvky, kdy po jejich provedení pravou končetinou je opět přirozeně připravena vykročit pravá (mambo), pokud bychom chtěli pokračovat levou, museli bychom zařadit přítuknutí, neboli tap.

Střídající prvky

po jejich provedení pravou nohou je přirozeně připravena vykročit levá a naopak (step knee up), pokud bychom chtěli pokračovat stále pravou, museli bychom zařadit tap.

Neutrální prvky

končí ve stoji snožném, takže je možné vykročit pravou i levou (jumping jack), zařazujeme je na konec bloků, anebo choreografií.

Při sestavování choreografie by měl instruktor dbát na vyváženost:

- zátěže na pravou a levou dolní končetinu při symetrické i asymetrické choreografii
- práce paží, která je doplňkem práce nohou (zapojujeme ji až po úplném zvládnutí práce dolních končetin), zvyšuje intenzitu cvičení, ale nezapojujeme ji v koordinačně náročných a kombinovaných pohybech
- intenzity, kdy by každý instruktor měl dbát na střídání málo intenzivních prvků s velmi intenzivními prvky a pracovat s intenzitou tak, aby se stupňovala na konci hlavní části
- směrů vpřed, vzad, vpravo, vlevo, diagonálně a spojování prvků do geometrických obrazců, jako např.: kruh, trojúhelník, čtverec.

Choreografie respektuje strukturu hudby určené na aerobik, měla by být přehledná, jasná, zajímavá, motivující a měla by splňovat kritéria zdravotní nezávadnosti a vhodnosti pro širokou veřejnost.

4.5 Výběr hudby

Hudba je základním a určujícím elementem celé lekce, má vliv na duševní stav cvičících a motivuje k lepšímu výkonu. U většiny lekcí pohyb souvisí s rytmem hudby, avšak v některých lekcích nemusí určovat rytmus cvičení, ale může

navozovat atmosféru a vytvářet příjemnou zvukovou kulisu. Hudba určená na aerobik má pravidelnou formu, neměly by se v ní vyskytovat nepravidelnosti, aby pohyb a učení pohybů mohlo být plynulé a nepřerušované. Při popisu její struktury používáme následující termíny:

4.5.1 Počítací doba

beat je nejmenší časová jednotka fráze. Doby jsou děleny na přízvučné (těžké, silnější, liché) a nepřízvučné (lehké, sudé, následující za přízvučnou).

4.5.2 Takt

skládá se ze série přízvučných a nepřízvučných dob. Hudba na aerobik má většinou čtyři doby, označuje se jako čtyřčtvrteční takt, což znamená, že obsahuje čtyři čtvrté noty v každém taktu.

4.5.3 Fráze

se skládá z nejméně dvou hudebních taktů neboli osmi dob. V aerobiku se nejčastěji využívá spojení čtyř frází, tzv. blok, oblouk tj. třicet dva dob, při kterém se nejlépe tvoří choreografie.

4.5.4 Tempo

se udává v beatech neboli úderech za minutu. Je označováno zkratkou BPM = beat per minute.

4.5.5 Síla hudby

neboli hlasitost hudby během cvičení by neměla přesáhnout devadesát decibelů. Měli bychom volit takovou hlasitost, aby odpovídala velikosti cvičebního prostoru, počtu cvičících a průběhu hodiny (nižší hlasitost při učení nových prvků, vyšší při závěru aerobního bloku, tišší při strečinku).

4.5.6 Popularita hudby

instruktor by měl brát v úvahu, co mají cvičenci rádi a k čemu mají kladný vztah.

4.5.7 Dynamická a instrumentální hudba

nám pomůže navodit dobrou náladu a dodá nám energii (Velínská, 2004).

5 DĚTSKÝ AEROBIK

Dětský aerobik je sportovní činností, která nezatěžuje organismus jednostranně a nadměrně, ale naopak zábavným a přirozeným způsobem podporuje harmonický fyzický a psychický rozvoj i správné držení těla a zvyšuje celkovou fyzickou zdatnost organismu (Macáková, 2001).

Jedná se o rozmanitá cvičení aerobního charakteru při hudbě, která většinou vycházejí z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, gymnastiky, tance, atletiky a pohybové výchovy vůbec. Toto cvičení určené dětem ve věku od čtyř let a týká se nejen dívek, ale i chlapců všech věkových kategorií, kde nezáleží na jejich talentu. Důležitost je kladena na respektování věkových zákonitostí, kterými dítě v určitém věku prochází. Tyto lekce mohou navštěvovat děti v každém věku, tedy i žáci prvního i druhého stupně základních škol.

Jednotlivé lekce dětského aerobiku jsou dětem umožněné především v rámci zájmových kroužků a uskutečňují se nejčastěji na školách (základní škola, mateřská škola apod.), v Domovech dětí a mládeže, v mateřských centrech, ve fitness centrech a podobná zařízení.

Během lekcí dětského aerobiku je nutné respektovat věkové zákonitosti.

5.1 Specifika skupin dětského aerobiku

Lekce aerobiku pro děti se liší svým celkovým zaměřením a náplní. Při přípravě musíme dbát na věk a pokročilost cvičenců. To ovlivní výběr hudby, pohybů, organizaci a náplň lekce (Toufarová, 2005).

Ve fyziologickém i psychickém vývoji dětí jsou velké rozdíly. Do lekcí aerobiku je vhodné je rozdělit podle pokročilosti i věku. Nejen v praxi, ale i na soutěžích aerobiku se osvědčilo zařazovat děti do těchto skupin:

- kategorie do 7 let
- kategorie 8 – 10 let
- kategorie 11 – 13 let
- kategorie 14 – 16 let

5.1.1 Kategorie do 7 let

- v tomto věku ještě nehovoříme o aerobiku jako takovém, ale spíše o jeho prvcích, které zařazujeme do jednotlivých lekcí
- jde nám spíše o přípravu dětí na pohybovou činnost, postupné zařazování dětí do kolektivu kroužku, seznamování s hudbou a dalšími prvky dětského aerobiku
- délka lekce by se měla pohybovat v délce asi 45 – 60 min, pak už je obtížnější u dětí udržet jejich záměrnou pozornost
- děti cvičení v tomto věku velmi baví, instruktorka je pro ně velkým vzorem
- určujeme a dodržujeme s dětmi pitný režim (dětí zapomínají pít, popřípadě si vše vypijí na začátku lekce)
- využíváme především názornou ukázkou při učení jednotlivých pohybů či poloh
- u dětí toho věku není ještě dostatečně vyvinuta přesnost pohybu, snažíme se to přecházet, děti netrápíme
- při cvičení můžeme využít hudbu z pohádek, písničky od dětských skladatelů, namixovanou hudbu lze také použít, ale není pro děti tak chytlavá, jako pohádkové melodie, které většinou děti dobře znají
- postupně můžeme zapojovat mixovanou hudbu právě kvůli jejímu pravidelnému tempu a „osmičkovému“ řazení
- rychlost hudby by se měla pohybovat průměrně kolem 125 BPM, ale pro zpestření hodiny je možné zvolit při různých činnostech i hudbu rychlejší či pomalejší
- základní kroky aerobiku učíme podle motivačního názvosloví a říkadla, pro děti je přirozenější a zábavnější spojit jednotlivé kroky se světem jejich fantazie
- zařazujeme velké množství her a soutěží, ty jsou pro děti nejvíce poutavé
- je třeba být jako instruktor důsledný na pravidla her a soutěží, být spravedlivý
- činnosti musíme často střídat, hodně motivujeme

- formou hry nebo motivačního názvosloví zařazujeme v každé lekci cviky na posílení a protažení svalů, abychom postupně budovali správný stereotyp držení těla
- proto zařazujeme především cviky na posílení mezilopatkového a břišního svalstva, která působí na svalový korzet udržující správné postavení páteře
- učíme děti správnému dýchání při cvičení, především v polohách při posilování a protahování svalstva
- lekce se nemusí svou skladbou vždy podobat hodině aerobiku pro dospělé, i přesto se pokoušíme plnit všechny stanovené úkoly
- využíváme pestrou škálu různých pomůcek typických i netypických – nafukovací balónky, plyšová zvířátka, noviny, kolíky, koberečky,...
-

5.1.2 Kategorie 8 -10 let

- délka lekce 60 minut
- používáme mixovanou hudbu na aerobik (odpovídá hudbě pro dospělé na posilování a step)
- tzn. rychlost hudby kolem 130 BPM, pro zpestření opět můžeme využít hudbu rychlejší nebo pomalejší, nebo hudbu různých tanečních stylů
- děti v tomto věku uznávají vzor, vidí svoji autoritu (černobílé vidění), hodiny jsou podle instruktorky – učitel je i malou motivací dokáže nadchnout
- lektor může pozitivně působit na hygienu, životosprávu (pomocí rozhovoru o denním režimu, stravou a pitným režimem)
- v lekcích začátečníků můžeme opět zařazovat říkadla, u pokročilých spíše zřídka, pro zpestření
- do choreografie zařazujeme motivační názvosloví, u starších dětí můžeme použít názvy jednotlivých cviků
- rovnoměrně se rozvíjí nervosvalový systém, klademe opět důraz na cviky protahovací a posilovací, na jejich správnou výchozí polohu, techniku cvičení, dýchání

- měkké, pružné spojení kostí – při posilování nepoužíváme závaží (činky, expandery), ale posilujeme pouze pomocí váhy vlastního těla
- děti mají tendenci k impulsivnímu chování, nedokáží sledovat dlouhodobý cíl
- opět zařazujeme střídání činností, hodně motivujeme
- děti citlivě vnímají přístup instruktora, hodiny pomýšlíme, plánujeme
- koncentrace dětí tohoto období se pohybuje kolem 5 min, naučené dovednosti také rychle zapomínají
- výborně se rozvíjí rytmus, a tak využíváme především různé druhy hudebních doprovodů, rytmické hry
- je to tzv. zlatý věk motoriky, děti jsou schopné kvalitně zvládnout i složité koordinační cvičení (učíme nejdříve zvláště pohyby nohou a paží, pak spojujeme dohromady)
- ve větší míře se také rozvíjí prostorová orientace, využíváme různé druhy her, zapojení naučených kroků do sestav, obměňujeme směry – pohyb vpřed, vzad, stranou, modifikujeme a využíváme jej ve všech jeho variantách
- na začátku období se jedná především o soutěživý věk, využíváme nejrůznější druhy her a soutěží
- kolem 10. roku přechází spontánní činnost (hra) v uvědomělou činnost, je potřeba citlivě pomýšlet a zařazovat herní a soutěžní činnost
- rozvíjí se kolektivní cítění, děti motivujeme nabídkou společné akce, vystoupení

5.1.3 Kategorie 11 - 13 let

- délka lekce 60 min
- je nutno podrobně naplánovat činnosti po celou dobu cvičební jednotky
- používáme klasickou mixovanou hudbu na aerobik
- rychlost hudby kolem 138 BPM, velmi však záleží na tom, jaké zkušenosti již děti s aerobikem mají – pokud jde o začátečníky, volíme raději pomalejší hudbu a intenzitu cvičení zvyšujeme v rámci většího rozsahu pohybu a práce

paží, v opačném případě můžeme v některé části hodiny použít i hudbu rychlejší pro kondiční účel cvičení

- vysoká rychlost hudby při nacvičování nových prvků může ovlivnit správné technické provedení (může se objevit spousta chyb ve správném držení těla a při práci paží)
- při nacvičování choreografie můžeme využít pro navození atmosféry motivační názvosloví či taneční prvky
- období růstové akcelerace – cvikům na protahování a posílení svalů věnujeme velkou pozornost, zaměřujeme se na techniku, zdůrazňujeme správnou výchozí polohu, vyvarujeme se přepínání, přetahování (svalů)
- v důsledku rychlého růstu může docházet ke zhoršení koordinace, zařazujeme rovnovážná cvičení a polohy
- mohou se objevovat velké rozdíly v tělesném růstu – jedná se o velmi citlivý věk, zvláště dívky začínají pozorovat, jak vypadají a porovnávají se s ostatními

5.1.4 Kategorie 14 – 16 let

- délka lekce 60 min
- mixovaná hudba na aerobik je samozřejmostí
- rychlost hudby přibližně do 140 BPM – záleží na zkušenostech dětí s aerobikem
- velkou pozornost věnujeme cvikům na protahování a posílení svalů
- v důsledku růstu může docházet i v této kategorii k dočasnému zhoršení koordinace a výkonnosti

V lekcích aerobiku ve všech věkových kategoriích je nezbytné, aby lekce byly pro děti zajímavé, ale i přínosné. Můžeme využívat nejen širokou škálu prvků a činností, které nám nabízí další sportovní odvětví – gymnastika, atletika, míčové hry, sezónní pohybové aktivity, ale i nepřeberné množství pomůcek, které si můžeme připravit, nebo obstarat i s pomocí dětí. Obměňujeme

a střídáme aktivity, snažíme se do hodin vnést co nejvíce pestrosti, zábavy a radosti. Ke každému dítěti přistupujeme individuálně a zaměřujeme se na něj podle zvládnutých pohybových dovedností, do připravených aktivit děti nenutíme.

5.2 Vliv dětského aerobiku

Aerobik má určitě na děti velmi kladný vliv. Rozvíjí se nejen jejich kardiovaskulární systém a svalový tonus, ale také se zvyšuje jejich fyzická kondice. Stejně jako ve všech věkových kategoriích i zde přispívá ke správnému držení těla. U dětí s větší tělesnou hmotností pomáhá při snížení nadváhy. Dále učí děti pohybové koordinaci těla, flexibilitě, síle, obratnosti a navozuje v nich kladný vztah nejen k aerobiku, ale ke všem pohybovým aktivitám. Z psychologického hlediska probouzí aerobik v dětech ctízádnost, cílevědomost a upevňuje jejich sebevědomí a zároveň je vede v rámci doprovodných her ke smyslu pro fair-play. Tato pohybová aktivita je vhodná jako samostatný sport nebo jako doplněk k většině ostatních sportovních aktivit.

5.3 Výuka dětského aerobiku

5.3.1 Vyučovací metody

Dle Hasalové (2007) pojmem vyučovací metody rozumíme způsoby nebo postupy v činnosti instruktora, které jsou zaměřeny k řešení úkolů lekce aerobiku.

Dělení podle druhu činnosti na metody:

- slovní
- názorné
- praktické
- motivační
- diagnostické.

Metodám vyučování choreografie se podrobněji věnuji v kapitole 4.4.

5.3.2 Vyučovací postupy

- komplexní (globální vyučování pohybové dovednosti)
- analyticko-syntetický (rozčlenění pohybového celku na dílčí úseky a jejich spojení)
- synteticko-analytický (kombinace komplexního a analyticko-syntetického postupu)

Vhodný výběr metody výuky aerobikové choreografie u dětí je velmi důležitý z hlediska umocnění nebo útlumu efektivity učení. Tyto metody by neměl instruktor nebo učitel chápat jako uzavřený celek, ale měl by využít možnost propojení jednotlivých metod učení s ohledem na předem zvolený cíl lekce (Hasalová, 2007).

5.3.3 Stavba cvičební jednotky dětského aerobiku

Hodina školní tělesné výchovy má svou danou strukturu, nalezneme v ní jednotlivé části a také jejich časové rozvržení. V souvislosti s využitím dětského aerobiku v těchto jednotkách můžeme stávající podobu více či méně upravit, nebo ponechat stejnou. Avšak náplň jednotlivých částí se bude samozřejmě měnit. Záleží na učiteli, do jaké míry bude chtít využít dětský aerobik ve svých hodinách. Jestli bude věnovat tomuto cvičení celou či převážnou část hodiny, nebo využije pouze některých prvků a základní strukturu vyučovací jednotky nezmění.

Základní struktura vyučovací hodiny Tv

- organizační část – přivítání, seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí – různé honičky, pohybové hry
- rozcvičení – protahovací cvičení hlavních svalových skupin, vedené pohyby, poté zařadit dynamická cvičení stylu švihového cvičení, silových či rychlých krouživých
- nácvik (nové učivo) – nácvik můžeme provádět hromadně, děleně či skupinově
- výcvik (intenzivní část) – formou dynamických her, kondičního cvičení aj.
- relaxace, uklidnění – dechová a relaxační cvičení, závěrečné protažení

- hodnocení – formou pochvaly či dle zavedeného systému hodnocení žáka

Tréninková jednotka dětského aerobiku se svými cíly míří ke sportovní či závodní formě. Náplň částí i struktura lekce jsou jiná. Délka trvání tréninkových hodin bývá delší, 45 až 60 min.

Struktura běžně dostupné tréninkové jednotky dětského aerobiku

- psychická příprava – přivítání, seznámení s obsahem
- rozcvičení – zahřátí a prokrvení organismu – pohybové hry s hudbou, honičky, pohybové úkoly, cvičení s náčiním (švihadlo, kruh)
- zapracování – procvičení velkých svalových skupin, dynamický stretching
- hlavní část – zapojení nových kroků do sestavy, nácvik choreografie, kruhový trénink, hry
- závěrečná část – dynamická (švihové pohyby) a statická část (protažení, stretching, kompenzační cvičení)
- hodnocení – pochvala, zavedený systém hodnocení.

Struktura hodiny aerobiku pro mladší školní věk

Ukázka v délce 60 min od autorky Stodůlkové (2006).

- úvodí část – seznámení s náplní, příprava pomůcek, pohybové hry, soutěže v družstvech
- Warm Up – zahřátí organismu, základní kroky aerobiku, strečink
- hlavní část – výuka krokové variace, nácvik choreografie a opakování
- cool down – zklidnění organismu, dechová cvičení
- vyrovnávací cvičení – posilovací a protahovací cvičení
- závěrečná část – hodnocení hodiny, pochvala.

Pokud chceme využít dětský aerobik v hodinách tělesné výchovy, je vhodné ponechat stavbu hodiny tělesné výchovy a zařadit do jejích částí dětský aerobik tak, jak je realizován v hodinách rekreačního typu. Přizpůsobíme se tedy i časové dotaci hodin ZŠ a to v rozsahu 45 min.

Stavba lekce dětského aerobiku ve vyučovací hodině Tv

- organizační část – uvítání, seznámení s obsahem hodiny

- zahřátí (warm up) – zahřátí organismu, pohybové hry, honičky, základní kroky aerobiku, opakování
- rozcvičení – vyrovnávací cvičení; uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení
- nové učivo (nácvik) – hromadně výuka krokové variace, nácvik choreografie a její opakování
- intenzivní část (výcvik) – dynamické či kondiční cvičení, soutěže, pohybové hry
- relaxace, uklidnění – dechová a relaxační cvičení, protažení.

5.4 Základní kroky dětského aerobiku

Čím jsou děti, které začínají aerobik cvičit, starší, tím méně motivačního názvosloví je nutné zařazovat a děti mohou postupně začít osvojovat správné anglické názvosloví (Toufarová, 2001).

6 ROZBOR LITERATURY

Dětským aerobikem rozumíme rozmanitá cvičení při hudbě, která většinou vycházejí z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, gymnastiky, tance, atletiky a pohybové výchovy vůbec. Vše o aerobiku, od historie po různé posilovací a protahovací cviky, ve své knize popisují Skopová a Beránková (2008). Hasalová (2007) napsala svou knihu především jako studijní materiál pro instruktory aerobiku. Nejen aerobiku, ale i posilování se věnuje Šípková a kol. (2006) v 1. díle vydané knihy. Přehledného průvodce cvičením aerobik vydala Macáková (2001). Metodicky zpracovaný zásobník kompenzačních cvičení zpracovala Bursová (2005). Šmolík (1980) se ve své knize zabývá tím, jak lze účinně kompenzovat nedostatek pohybu a vliv nevyváženého zatěžování hybného systému.

Gymnastika nabízí širokou oblast pohybových aktivit vhodných pro všechny věkové skupiny a postupně se stává nedílnou součástí sportovní přípravy mnoha sportovních odvětví. Zítka a kol. (2004) vydali svou publikaci s cílem poskytnout ucelené informace týkající se právě gymnastiky. Sport je výrazným fenoménem současné doby a již po několik desetiletí setrvává v popředí intenzivního zájmu společnosti. Vzájemné vztahy u sportů a her, jejich teorie a vysvětlení popisuje Choutka (1983).

Jako návod pro rodiče, učitele a ostatní osoby pracující s dětmi a mládeží, kteří chtějí pomáhat s aktivním životním stylem, napsal Galloway (2007) svou knihu, která je určena především k tomu, aby děti byly v kondici. Stejně tak se dětmi, resp. jejich pohybovou a sportovní přípravou a věkovými zvláštnostmi, zabývají Křištofič (2006) a Dovalil (2002).

7 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumné části jsem použila metodu dotazníku, na jehož základě jsem zjišťovala využití či nevyužití dětského aerobiku v rámci výuky tělesné výchovy a úroveň znalostí pedagogů základních škol v aerobiku. Jednotlivé dotazníky jsem odnesla na vybrané základní školy v Českých Budějovicích. Dotazované byly tyto školy: ZŠ Dukelská, ZŠ Grünwaldova, ZŠ J. Š. Baara, ZŠ Kubatova, ZŠ Máj I, ZŠ Máj II, ZŠ Matice školské, ZŠ Nerudova, ZŠ O. Nedbala, ZŠ Rožnov. Dotazník vyplňovali vždy dva vybraní pedagogové z oborem Tv působící na dané škole.

7.1 Dotazníkový průzkum

Dotazník je nestandardizovaný, anonymní a je sestaven z uzavřených otázek. V případě kladné odpovědi je u některých otázek součástí otevřená podotázka. Kladené otázky jsou zcela srozumitelné a snadno pochopitelné. Dotazník obsahuje deset otázek zaměřených na znalost a nabídku aerobiku na základní škole.

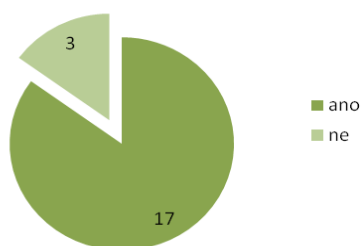
Dotazník (viz **příloha č. 3**), byl zaměstnancům školy předán v tištěné podobě spolu s informacemi. Celkem bylo anonymně dotazováno dvacet pedagogů vyučujících na základní škole. Účast a návratnost dotazníků byla stoprocentní.

7.1.1 Zpracování a vyhodnocení dotazníků

Otázka č. 1

Lze aerobik charakterizovat jako zábavnou intenzivní modifikaci gymnastického cvičení?

Graf č. 1



Z grafu je zřejmé, že většina probandů je obeznámena s pojmem aerobik a uvědomuje si jeho strukturu.

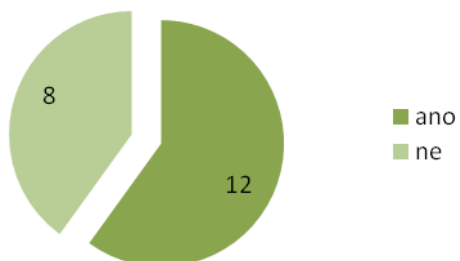
Správně odpovědělo 85 % z dotazovaných.

Otázka č. 2

Znáte alespoň tři z pěti nabízených základních ae. kroků?

- march, v-step, grapevine, mambo, step touch

Graf č. 2



Na tuto otázku odpovědělo kladně pouhých 60%.

V tabulce č. 1 níže uvádím základní kroky, jež probandi uvedli jako jim známé a nebyly uvedeny v otázce.

Tabulka č.1

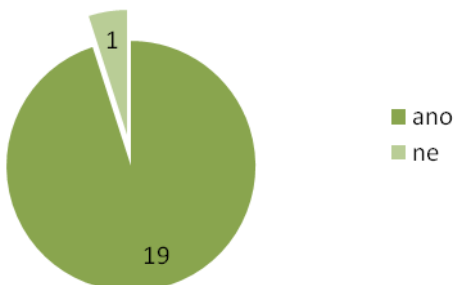
aer.krok	četnost	% vyjádření	aer. krok	četnost	% vyjádření
leg curl	12	60	side to side	5	25
jumping jack	7	35	Tap	4	20
Reverse	6	30	Cross	3	15

Z tabulky vyplývá, že z dvaceti dotázaných šedesát procent zná navíc základní krok leg curl. Ostatní kroky zůstávají v pozadí a jejich četnost je téměř nevýznamná.

Otázka č. 3

Máte vyhovující podmínky pro výuku dětského aerobiku?

Graf č. 3



U této otázky jsem předpokládala sto procent u hodnoty ano. Neboť si myslím, že každá choreografie lze přizpůsobit prostoru. Z grafu vyplývá, že stejného názoru je 95% dotazovaných.

Otázka č. 4

Využíváte v hodinách Tv pomůcky typu: overball, powerball aj.?

Graf č. 4

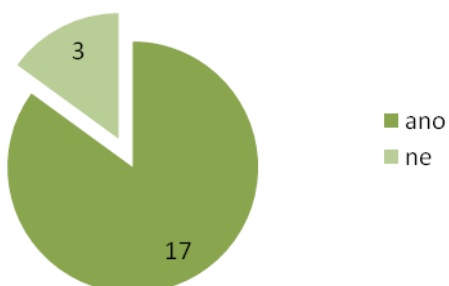


Z grafu lze říci, že pouhých 40% z dotazovaných pedagogů využívá při hodinách tělesné výchovy ae. pomůcky. Někteří k otázce připsali, že toto náčiní používají především v hodinách zdravotní tělesné výchovy. Ne tedy ke zpestření hodin aerobiku.

Otázka č. 5

Znáte přinejmenším tři formy aerobiku?

Graf č. 5



Výsledek tohoto grafu je mile překvapující. Osmdesát pět procent probandů zná tři či dokonce více druhů aerobiku. Které aerobní cvičení je nejznámější v řadách kantorů lze shlédnout z tabulky č. 2.

V tabulce jsou uvedeny formy aerobiku s minimální četností dva.

Tabulka č. 2

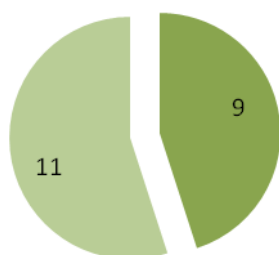
druh ae.	četnost	% vyjádření	druh ae.	četnost	% vyjádření
aqua ae.	18	90	power jóga	9	45
Spinning	15	75	pilates	7	35
dance ae.	13	65	Fitball	6	30
ADK	12	60	kick box	5	25
Jóga	10	50	basic step	2	10

Jak lze konstatovat neznámějším druhem aerobiku je aqua aerobik s devadesáti procenty. Velice dobře si stojí i spinning, dance ae., ADK a v neposlední řadě jóga, která se umístila na páté pozici s padesáti procenty.

Otázka č. 6

Znáte nějakou metodu výuky aerobiku?

Graf č. 6



■ ano
■ ne

Z dvaceti dotazovaných odpovědělo devět, že znají některou z osmi metod výuky. Nejčastěji probandy uváděnou metodou je metoda bloková se 40% (viz tabulka č. 3). Což není ani polovina!

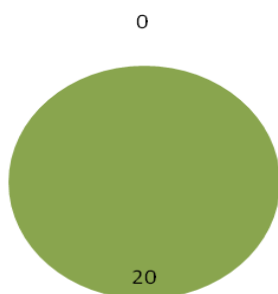
Tabulka č. 3

metody výuky	četnost	% vyjádření	metody výuky	četnost	% vyjádření
bloková	8	40	obrác. pyramida	2	10
pyramida	5	25	Vrstvení	1	5
řetězová	3	15	Ostatní	0	0

Otázka č. 7

Používá se při aerobiku převážně rychlejší rytmičná hudba?

Graf č. 7



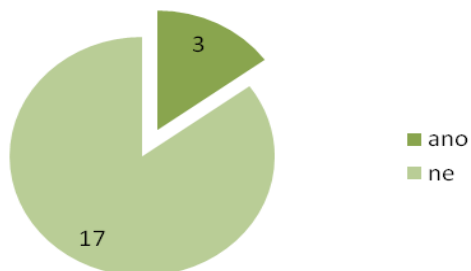
■ ano
■ ne

Z celkového počtu 20 dotazovaných pedagogů odpovědělo dvacet ano, tedy 100%. Z čehož je zřejmé, že jsou si všichni vědomi, že hudba je základním a určujícím elementem celé lekce.

Otázka č. 8

Absolvoval /a jste kurz zaměřený na výuku dětského aerobiku?

Graf č. 8

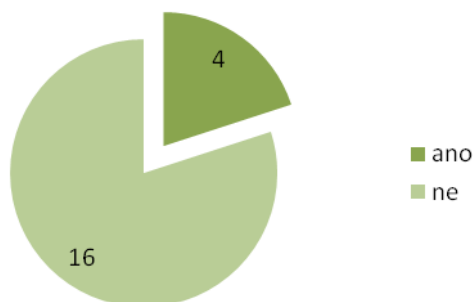


Graf vypovídá o získaných kvalifikacích v oblasti aerobiku. Bohužel je pouhých 15 % z dotazovaných pedagogů proškolen v tomto oboru.

Otázka č. 9

Zařazujete do výuky Tv dětský aerobik?

Graf č. 9

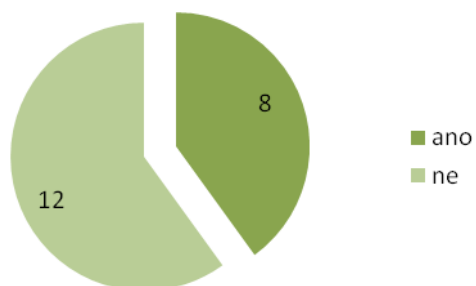


Pouhých 20 % z celkového počtu dvaceti učitelů odpovědělo „ano“!

Otázka č. 10

Nabízí vaše škola dětský aerobik v rámci zájmových kroužků?

Graf č. 10



Jak graf napovídá, osm pedagogů z celkového počtu dvaceti, si je vědomo nabídky dětského aerobiku jako zájmového kroužku ve školním roce 2009/2010 na jejich ústavu.

Odpovědi na poslední otázku jsem si navíc ověřila v nabídkách kroužků testovaných škol, které je možno v některých případech získat již na webových stránkách konkrétní školy. Z důvodu přesnosti uváděných údajů jsem se vždy na dané škole informovala u osob kompetentních, zástupce ředitele/ky či ředitele/ky. Z celkového počtu deseti škol nabízejí tuto aktivitu pouze čtyři a to: ZŠ Máj I, ZŠ J. Š. Baara, ZŠ Nerudova a ZŠ O. Nedbala.

Na základě analýzy dotazníkového průzkumu lze vyslovit závěr, bohužel jen dvacet procent učitelů z dotazovaných základních škol využívá v hodinách tělesné výchovy dětského aerobiku a jen čtyři z dotazovaných škol nabízí aerobik jako volnočasovou aktivitu. Z výsledků je dále možno vyčíst, že mezi učiteli je jen malé procento instruktorů v oboru aerobik, což se odráží ve znalostech metod a forem aerobiku. Naopak většina z dotazovaných si uvědomuje důležitost výběru hudby jako motivačního prvku k pohybu a že prostorové řešení tělocvičen není zábranou k výuce aerobiku.

Věřím, že pokud budou mít učitelé „kam sáhnout“ pro metodický materiál, který je více zasvětil do metod výuky, stane se dětský aerobik velmi oblíbenou činností v hodinách tělesné výchovy, neboť hodinu zpestří a oživí.

Nabízím proto v následující kapitole soubor vyučovacích metod.

7.2 Soubor vyučovacích metod pro učitele tělesné výchovy

7.2.1 Standardní struktura aerobikové hodiny

Cílem práce je přiblížit průběh vzorové aerobikové hodiny. Jedná se o hodinu nazvanou aerobic mix, z čehož můžeme vyvodit, že v hodině budou zahrnuty jak choreografické vazby, tak část zaměřená na posilování.

Hodina je koncipována na 75 minut a je určena pro pokročilé cvičenky a cvičence.

Tempo hudby se pohybuje v rozmezí od 134 BPM do 144 BPM.

Hodina aerobic mixu se skládá z následujících částí:

1) **WARM UP** = zahřátí, rozcvička

cca 8 min

- Rychlost hudby: 134 BPM
- Metoda učení: bloková
- Rozbor učení warm upu:

učení 1. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 side to side (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side travel (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side travel (R) + paže*

+ paže*



1 – 2

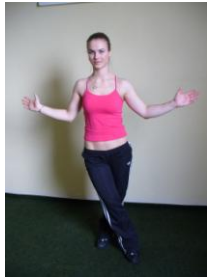


3 - 4

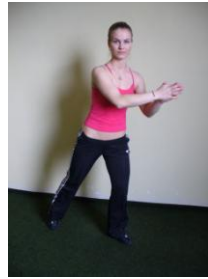
+ paže*



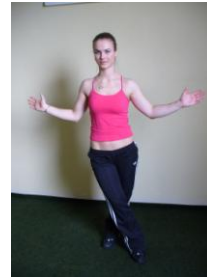
1 – 2



3 – 4



5 – 6



7 - 8

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*

učení 2. 1 – 8

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 8 grapevine, leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 8 grapevine, leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl (R) 5 – 8 leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl (R) 5 – 8 leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl double (R) 5 – 8 leg curl double (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl double (R) 5 – 8 leg curl double (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl double (R) 5 – 8 leg curl double (L)

1 – 8 1 – 4 leg curl double (R) 5 – 8 leg curl double (L)

+ paže*



1



2



3



4

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 8 leg curl double (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 8 leg curl double (L) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 8 leg curl double (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 8 leg curl double (L) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (R)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (R)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (R)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (R)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (R) + paže*

spojení vazby 1. 1 – 8 + 2. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (R)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (L)*

1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 6 leg curl jump turn 90° ride (L)

7 – 8 leg curl jump turn 90° left (L) + paže*

učení 3. 1 – 8

1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 7 chassé, leg curl (L)

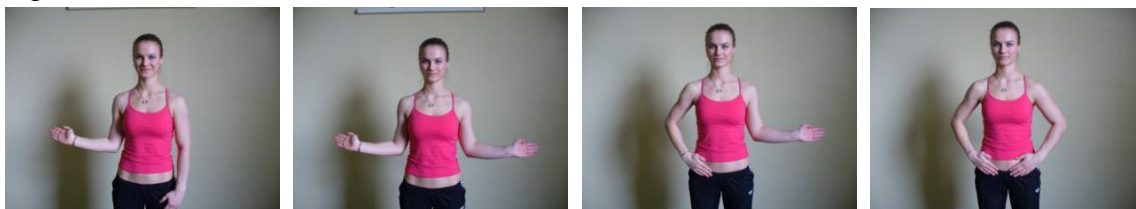
1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 7 chassé, leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 7 chassé, leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 7 chassé, leg curl (L)

1 – 8 1 – 4 V- step (R) 5 – 8 V - step (L)
 1 – 8 1 – 4 V- step (R) + paže * 5 – 8 V - step (L) + paže *
 1 – 8 1 – 4 V- step (R) + paže * 5 – 8 V - step (L) + paže *
 1 – 8 1 – 4 V- step (R) + paže * 5 – 8 V - step (L) + paže *

+ paže *



1

2

3

4

1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 8 V – step (L) + paže *
 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (L) 5 – 8 V – step (R) + paže *
 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 8 V – step (L) + paže *
 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (L) 5 – 8 V – step (R) + paže *

učení 4. 1 – 8

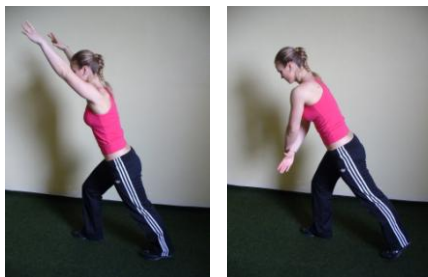
1 – 8 1 – 8 lunch back (R, L) single*
 1 – 8 1 – 8 lunch back (R, L) single*
 1 – 8 1 – 8 lunch back (R, L) single*
 1 – 8 1 – 8 lunch back (R, L) single*

+ paže *



1 – 8 1 – 4 lunch back (R) double + paže**
 5 – 8 lunch back (L) double + paže**
 1 – 8 1 – 4 lunch back (R) double + paže**
 5 – 8 lunch back (L) double + paže**
 1 – 8 1 – 4 lunch back (R) double + paže**
 5 – 8 lunch back (L) double + paže**
 1 – 8 1 – 4 lunch back (R) double + paže**
 5 – 8 lunch back (L) double + paže**

+ paže *



1

3

- 1 – 8 1 – 2 lurch back (R) 3 – 4 lurch back (L)*
5 – 8 lurch back (R) double + paže*
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (L) 3 – 4 lurch back (R)*
5 – 8 lurch back (L) double + paže*
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (R) 3 – 4 lurch back (L)*
5 – 8 lurch back (R) double + paže*
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (L) 3 – 4 lurch back (R)*
5 – 8 lurch back (L) double + paže*

spojení vazby 3. 1 – 8 + **4.** 1 – 8

- 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R)
5 – 8 V – step (L) + paže *
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (R) 3 – 4 lurch back (L)*
5 – 8 lurch back (R) double + paže*
- 1 – 8 1 – 3 chassé (L) 4 leg curl (R)
5 – 8 V – step (R) + paže *
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (L) 3 – 4 lurch back (R)*
5 – 8 lurch back (L) double + paže*

spojení vazby 1. 1 – 8 + **2.** 1 – 8 + **3.** 1 – 8 + **4.** 1 – 8

- 1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (R)*
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (R) 5 – 6 leg curl (R) jump turn 90° ride
7 – 8 leg curl (R) jump turn 90° left*
- 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (R) 5 – 8 V – step (L) + paže *
- 1 – 8 1 – 2 lurch back (R) 3 – 4 lurch back (L)*
5 – 8 lurch back (R) double + paže*
- 1 – 8 1 – 8 side to side travel + paže (L)*

- 1 – 8 1 – 4 grapevine, leg curl (L) 5 – 6 leg curl (L) jump turn 90° ride
 7 – 8 leg curl (L) jump turn 90° left*
- 1 – 8 1 – 4 chassé, leg curl (L) 5 – 8 V – step (R) + paže *
- 1 – 8 1 – 2 lunch back (L) 3 – 4 lunch back (R)*
 5 – 8 lunch back (L) double + paže*

2) **PRESTREČINK** = protažení před zátěží

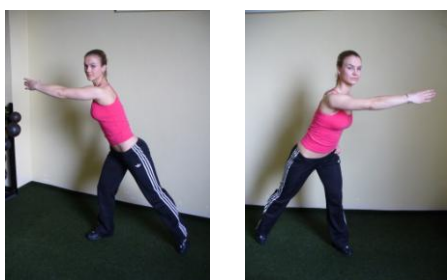
cca 3 min

- Rychlost hudby: 134 BPM
- Jde o rychlé dynamické protažení partií, které budou při cvičení namáhány. Rychlé a dynamické pro to, abychom jsme neztratili tepovou frekvenci, které jsem docílili během warm upu.

1 – 8 1 – 8 side to side (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side (R) + paže*

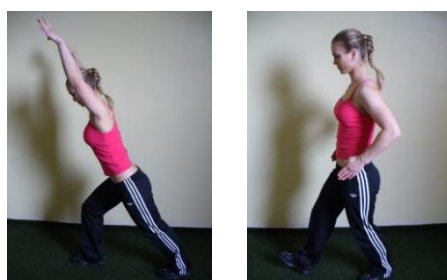
+ paže*



1 – 8 1 – 8 side to side (R) diagonal + paže*

1 – 8 1 – 8 side to side (R) diagonál + paže*

+ paže*



1 – 2

3 – 4

1 – 16



- protahujeme lýtko svaly
- váha na přední noze
- pata zadní nohy je na zemi, špička směřuje k patě přední nohy
- paže a trup protahují vdál

1 – 16



- protahujeme čtyřhlavý sval stehenní (hlavně jeho přímou hlavu)
- záda rovná
- váha na přední noze (ne úhel menší než 90°)
- bok tlačím vpřed

1 – 16



- protahujeme hýžd'ové svaly, zadní stranu stehenní, a svaly lýtkové
- váha vzad, špička ve flexi
- rovná záda
- hlava nad úroveň srdce

1 – 16



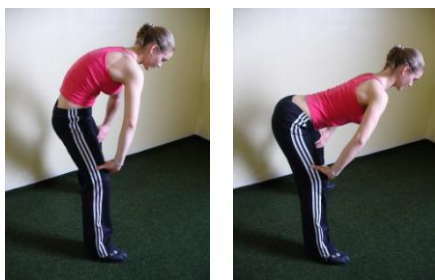
- protahujeme hýžd'ové svaly
- pod kolenem přední nohy větší úhel než pravý
- hlava nad úroveň srdce

1 – 16



- zadní noha ve flexi
- protahujeme hýžd'ové svaly
- hluboké plie
- kolena svírají méně jak pravý úhel
- lokty tlačí do kolen směrem do sebe
- rovná záda

1 - 16



- protahujeme bedra
- ramena jsou na místě, pohyb vychází z pánve a beder
- kolena mírně pokrčená

1 – 16



- protahujeme zádové svaly a rotátory
- záda rovná
- kolena mírně pokrčená
- váha uprostřed osy těla

1 – 16 z hlubokého předklonu přes vyhrbení do stoje

Veškeré ukázané protahovací cviky je nutno provést i na druhou stranu.

3) SAMOTNÁ CHOREOGRAFIE

cca 35 min

- Rychlost hudby: 136 BPM – 142 BPM, finále 144
- Metoda učení: bloková

A) První blok

- | | | |
|-------|--|-------------------------------|
| 1 – 8 | 1 – 4 salsa 4 (R) + paže* | 5 – 8 salsa 3 (L) |
| 1 – 8 | 1 – 4 mambo side (R) | 5 – 8 pivot (R) + paže* |
| 1 – 8 | 1 – 4 grapevine, cross step(R) diagonál* | |
| | 5 – 6 step side, twist(R) | 7 – 8 step touch(L) |
| 1 – 8 | 1 – 4 turn left diagonál (L) center | 5 – 8 stredel double time (L) |

B) Druhý blok

- | | | |
|-------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 – 8 | 1 – 8 samba (R) muve front + paže* | |
| 1 – 8 | 1 – 4 double march (R, L) | 5 – 8 jogging (R) move center |
| | (turn 180° ride) + paže* | |
| 1 – 8 | 1 – 4 mambo (R) | 5 – 8 mambo (R) double timing |
| 1 – 8 | 1 – 2 stomp front (R) | 3 – 4 stomp side (R) |
| | 5 – 6 stomp back (R) | 7 – 8 chacha (R) + paže* |

ROZBOR UČENÍ PRVNÍHO BLOKU

- Metoda učení: bloková
- *Měnič – udržovací prvek který bude následně vypuštěn:*

1 – 8 1 – 8 leg curl SSD

učení 1.1 – 8

<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (R)</i>	<i>7 – 8 march (R)</i>
<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (R)</i>	<i>7 – 8 march (R)</i>
<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (R)</i>	<i>7 – 8 march (R)</i>
<i>1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD</i>	
<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (L)</i>	<i>7 – 8 march (L)</i>
<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (L)</i>	<i>7 – 8 march (L)</i>
<i>1 – 8 1 – 6 mambo 6 (L)</i>	<i>7 – 8 march (L)</i>
<i>1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (R) double</i>	<i>5 – 6 stomp (L) single</i>
<i>7 – 8 march (R)</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (R) double</i>	<i>5 – 6 stomp (L) single</i>
<i>7 – 8 march (R)</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (R) double</i>	<i>5 – 6 stomp (L) single</i>
<i>7 – 8 march (R)</i>	
<i>1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (L) double</i>	<i>5 – 6 stomp (R) single</i>
<i>7 – 8 march (L)</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (L) double</i>	<i>5 – 6 stomp (R) single</i>
<i>7 – 8 march (L)</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 stomp (L) double</i>	<i>5 – 6 stomp (R) single</i>
<i>7 – 8 march (L)</i>	
<i>1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD</i>	
<i>1 – 8 1 – 4 salsa 4 (R)</i>	<i>5 – 8 salsa 3 (L)</i>
<i>1 – 8 1 – 4 salsa 4 (R)</i>	<i>5 – 8 salsa 3 (L) + paže*</i>
<i>1 – 8 1 – 4 salsa 4 (R)</i>	<i>5 – 8 salsa 3 (L) + paže*</i>
<i>1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD</i>	

paže*



3

<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R) + paže*
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R) + paže*
<i>1 – 8</i> <i>1 – 8</i> leg curl (L) SSD	

učení 2. 1 - 8

<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 8</i> mambo (R) side
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (R) <i>7 – 8</i> chacha (R)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 8</i> mambo (L) side
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (L) <i>7 – 8</i> chacha (L)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 8</i> pivot (R)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (R) <i>7 – 8</i> chacha (R)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 8</i> pivot (L)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (L) <i>7 – 8</i> chacha (L)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 8</i> pivot (R) + paže*
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (R) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (R) <i>7 – 8</i> chacha (R)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 8</i> pivot (L) + paže*
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo (L) side	<i>5 – 6</i> ½ mamba (L) <i>7 – 8</i> chacha (L)

paže* 1 – 4 kruh ven

spojení vazby 1. 1 – 8 + 2. 1 - 8

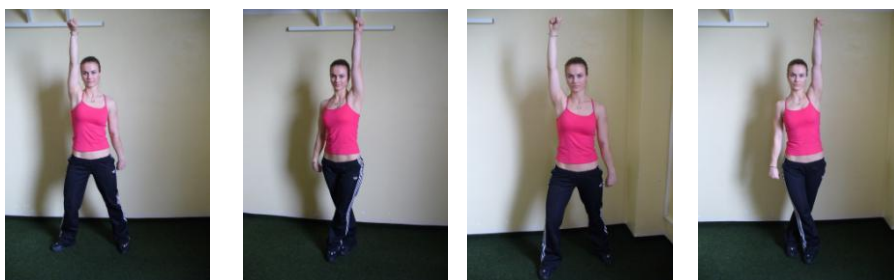
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> salsa 4 (R)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (L)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo side (R)	<i>5 – 8</i> pivot (R) + paže*
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> salsa 4 (R)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (L)
<i>1 – 8</i> <i>1 – 4</i> mambo side (R)	<i>5 – 8</i> pivot (R) + paže*

<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> salsa 4 (R)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> mambo side (R)	<i>5 – 8</i> pivot (R) + paže*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 8</i> leg curl (R)	
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 8</i> leg curl (R) SSD	
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> mambo side (L)	<i>5 – 8</i> pivot (L) + paže*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> mambo side (L)	<i>5 – 8</i> pivot (L) + paže*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> salsa 4 (L)	<i>5 – 8</i> salsa 3 (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> mambo side (L)	<i>5 – 8</i> pivot (L) + paže*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 8</i> leg curl (L)	
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 8</i> leg curl (L) SSD	

učení 3. 1 – 8

<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine (R)	<i>5 – 8</i> grapevine (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine (R)	<i>5 – 8</i> grapevine (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> step side, twist (R)	<i>3 – 4</i> cross step (L)
	<i>5 – 6</i> step side, twist (L)	<i>7 – 8</i> cross step (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> step side, twist (R)	<i>3 – 4</i> cross step (L)
	<i>5 – 6</i> step side, twist (L)	<i>7 – 8</i> cross step (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine, cross step(R)+ paže*	
	<i>5 – 6</i> step side, twist(R)	<i>7 – 8</i> step touch (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine, cross step(R)+ paže*	
	<i>5 – 6</i> step side, twist(R)	<i>7 – 8</i> step touch (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine, cross step(L)+ paže*	
	<i>5 – 6</i> step side, twist(L)	<i>7 – 8</i> step touch (R)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> grapevine, cross step(L)+ paže*	
	<i>5 – 6</i> step side, twist(L)	<i>7 – 8</i> step touch (R)

paže*



1

2

3

4

- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (R)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD*
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (L)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD*

učení 4. 1 – 8

- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 step touch double (L) diagonál center*
5 – 8 march (L)
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 step touch double (R) diagonál center 5 – 8 march (R)*
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál**
5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)
- 1 – 8 1 – 4 turn left (L) diagonál center 5 – 8 march (L)*
- 1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál**
5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)
- 1 – 8 1 – 4 turn rice (R) diagonál center 5 – 8 march (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel, leg curl (R) 5 – 8 stredel, leg curl (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel, leg curl (R) 5 – 8 stredel, leg curl (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (R) 5 – 8 stredel double time (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (R) 5 – 8 stredel double time (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (R) 5 – 8 stredel double time (R)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (R) 5 – 8 stredel double time (R)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (R)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD*
- 1 – 8 1 – 4 stredel (L) 5 – 8 stredel (L)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel (L) 5 – 8 stredel (L)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (L) 5 – 8 stredel double time (L)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (L) 5 – 8 stredel double time (L)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (L) 5 – 8 stredel double time (L)*
- 1 – 8 1 – 4 stredel double time (L) 5 – 8 stredel double time (L)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (L)*
- 1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD*

spojení vazby 3. 1 – 8 + 4. 1 – 8

1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(R)diagonál*

5 – 6step side, twist(R) 7 – 8step touch(L)

1 – 8 1 – 4 turn left (L) diagonál center 5 – 8 stredel double time (L)

1 – 8 1 – 4 grapevine, cross step(L)diagonál*

5 – 6step side, twist(L) 7 – 8step touch(R)

1 – 8 1 – 4 turn rice (R) diagonál center 5 – 8 stredel double time (R)

Spojení do finální vazby: 1. 1 – 8 + 2. 1 – 8 + 3. 1 – 8 + 4. 1 – 8

1 – 8 1 – 4 salsa 4 (R) + paže* 5 – 8 salsa 3 (L)

1 – 8 1 – 4 mambo side (R) 5 – 8 pivot (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 grapevine (R) diagonal+ paže*

5 – 6 cross step, twist (R) 7 – 8 step touch(L)

1 – 8 1 – 4 turn left diagonál (L) center 5 – 8 stredel double time (L)

ROZBOR UČENÍ DRUHÉHO BLOKU

- Metoda učení: bloková metoda + holding patern

učení: 1. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 lunch side (R, L)

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (R) 3 – 4 cross step lunch side (L)

5 – 6 cross step lunch side (R) 7 – 8 cross step lunch side (L)

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (R) 3 – 4 cross step lunch side (L)

5 – 6 cross step lunch side (R) 7 – 8 cross step lunch side (L)

} move front

1 – 8 1 – 8 march back (R)

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (R) 3 – 4 cross step lunch side (L)

5 – 6 cross step lunch side (R) 7 – 8 cross step lunch side (L)

} move front

1 – 8 1 – 8 march back (R)

1 – 8 1 – 8 leg curl (R)

1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (L) 3 – 4 cross step lunch side (R)

5 – 6 cross step lunch side (L) 7 – 8 cross step lunch side (R)

} move front
+ paže*

1 – 8 1 – 8 march back (L)

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (L) 3 – 4 cross step lunch side (R) } move front
 5 – 6 cross step lunch side (L) 7 – 8 cross step lunch side (R) } + paže*
 1 – 8 1 – 8 march back (L)

paže*



1 – 2

3 – 4

5 – 6

7 – 8

1 – 8 1 – 2 cross step lunch side (L) 3 – 4 cross step lunch side (R) } move front
 5 – 6 cross step lunch side (L) 7 – 8 cross step lunch side (R) } + paže*

1 – 8 1 – 8 march back (L)

1 – 8 1 – 8 leg curl (L)

1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD

1 – 8 1 – 8 samba front (R) + paže*

1 – 8 1 – 8 march back (R)

1 – 8 1 – 8 leg curl (R)

1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD

1 – 8 1 – 8 samba front (L) + paže*

1 – 8 1 – 8 march back (L)

1 – 8 1 – 8 leg curl (L)

1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD

učení: 2. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 march (R)

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 march (R)

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 march (R)

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 march (R)

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 jogging (R) center

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 jogging (R) center

1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD

1 – 8 1 – 8 leg curl (R)

1 – 8 1 – 4 double march (L) 5 – 8 jogging (L) center + paže*

1 – 8 1 – 4 double march (L) 5 – 8 jogging (L) center + paže*

1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD

1 – 8 1 – 8 leg curl (L)

paže*



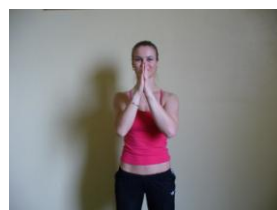
1



2



3



4

spojení vazby: 1. 1 – 8 + 2. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 samba front (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 jogging (R) center + paže*

1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD

1 – 8 1 – 8 leg curl (R)

1 – 8 1 – 8 samba front (R) + paže*

1 – 8 1 – 4 double march (R) 5 – 8 jogging (R) center + paže*

1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD

1 – 8 1 – 8 leg curl (L)

učení: 3. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 mambo (R)

1 – 8 1 – 4 mambo (R) 5 – 8 mambo (R) double timing

1 – 8 1 – 4 mambo (R) 5 – 8 mambo (R) double timing

1 – 8 1 – 4 mambo (R) 5 – 8 mambo (R) double timing

1 – 8 1 – 4 mambo (R) 5 – 8 mambo (R) double timing

1 – 8 1 – 4 mambo (R) 5 – 8 mambo (R) double timing

1 – 8 1 – 8 leg curl (R)

1 – 8 1 – 8 leg curl (R) SSD

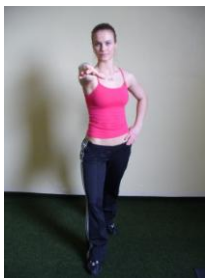
1 – 8 1 – 8 mambo (L)
1 – 8 1 – 4 mambo (L) 5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 4 mambo (L) 5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 4 mambo (L) 5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 4 mambo (L) 5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 4 mambo (L) 5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 8 leg curl (L)
1 – 8 1 – 8 leg curl (L) SSD

učení: 4. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 stomp front (R)
1 – 8 1 – 8 stomp side (R)
1 – 8 1 – 8 stomp back (R)
1 – 8 1 – 8 march (R)
1 – 8 1 – 4 stomp front (R) double 5 – 8 stomp side (R) double
1 – 8 1 – 4 stomp back (R) double 5 – 8 narch (R)
1 – 8 1 – 4 stomp front (R) double 5 – 8 stomp side (R) double
1 – 8 1 – 4 stomp back (R) double 5 – 8 narch (R)
1 – 8 1 – 2 stomp front (R) 3 – 4 stomp side (R)
5 – 6 stomp back (R) 7 – 8 march (R)
1 – 8 1 – 2 stomp front (R) 3 – 4 stomp side (R)
5 – 6 stomp back (R) 7 – 8 march (R)
1 – 8 1 – 2 stomp front (R) 3 – 4 stomp side (R)
5 – 6 stomp back (R) 7 – 8 march (R)
1 – 8 1 – 2 stomp front (R) 3 – 4 stomp side (R)
5 – 6 stomp back (R) 7 – 8 chacha (R)
1 – 8 1 – 8 stomp front (L)
1 – 8 1 – 8 stomp side (L)
1 – 8 1 – 8 stomp back (L)
1 – 8 1 – 8 march (L)

<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> stomp front (L) double	<i>5 – 8</i> stomp side (L) double
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> stomp back (L) double	<i>5 – 8</i> narch (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> stomp front (L) double	<i>5 – 8</i> stomp side (L) double
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> stomp back (L) double	<i>5 – 8</i> narch (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> march (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> march (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> march (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> chacha (L)
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (R)	<i>3 – 4</i> stomp side (R)
	<i>5 – 6</i> stomp back (R)	<i>7 – 8</i> chacha (R)*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> chacha (L)*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (R)	<i>3 – 4</i> stomp side (R)
	<i>5 – 6</i> stomp back (R)	<i>7 – 8</i> chacha (R)*
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (L)	<i>3 – 4</i> stomp side (L)
	<i>5 – 6</i> stomp back (L)	<i>7 – 8</i> chacha (L)*

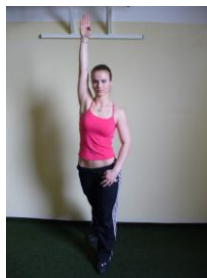
paže*



1 – 2



3 – 4



5 – 6

spojení vazby: 3. 1 – 8 + 4. 1 – 8

<i>1 – 8</i>	<i>1 – 4</i> mambo (R)	<i>5 – 8</i> mambo (R) double timing
<i>1 – 8</i>	<i>1 – 2</i> stomp front (R)	<i>3 – 4</i> stomp side (R)

5 – 6 stomp back (R)	7 – 8 chacha (R) + paže*
1 – 8 1 – 4 mambo (L)	5 – 8 mambo (L) double timing
1 – 8 1 – 2 stomp front (L)	3 – 4 stomp side (L)
5 – 6 stomp back (L)	7 – 8 chacha (L) + paže*

spojení vazby: 1. 1 . 8 + 2. 1 – 8 + 3. 1 – 8 + 4. 1 – 8

1 – 8 1 – 8 samba (R) muve front + paže*	
1 – 8 1 – 4 double march (R, L)	5 – 8 jogging (R) move center (turn 180° ride) + paže*
1 – 8 1 – 4 mambo (R)	5 – 8 mambo (R) double timing
1 – 8 1 – 2 stomp front (R)	3 – 4 stomp side (R)
5 – 6 stomp back (R)	7 – 8 chacha (R) + paže*

4) COOL DOWN = zklidnění tepové frekvence cca 4 min

- Rychlost hudby: 126 BPM
- Jde o snížení tepové frekvence před posilováním. Je možné použít stejné cviky jako v prestřečinku jen ve výrazně pomalejším tempu.

5) FLOOR WORK = posilování cca 15 min

- Rychlost hudby: 126 BPM

POSILOVÁNÍ S OWER BALLY (MALÝMI MÍČI)

Na základě vlastních zkušeností byl sestaven krátký posilovací blok s over bally.

Posilování paží a zad

- a) základní postavení: Mírný stoj rozkročný (na šíři boků). Upažit skrčmo, dlaněmi držím over ball v úrovni hrudníku. Prsty směřují vzhůru. Rovná záda, pŕlky k sobě, zpevněné břicho.

provedení: Pažemi stlačujeme over ball (výdech) a zpět povolují (nádech).

pozor: Rovná záda, lokty či dokonce celé paže nesmí v průběhu provádění cviku klesat.

- b) základní postavení:** Mírný stoj rozkročný (na šíři boků), upažit, over ball v pravé (levé). Rovná záda.
provedení: Pohybem z upažení do vzpažení si předávám over ball z pravé do levé (z levé do pravé).
pozor: Pozor na přetížení trapéz, lepší je vzpažit poníž.
- c) základní postavení:** Leh na břicho, vzpažmo, míč je v horních končetinách, hlava spočívá čelem na zemi
provedení: Zpevnění celého těla, trup zdvihnu mírně nad zem a předávám si over ball z levé do pravé paže pohybem ze vzpažení do upažení pokrčmo (pohyb končí tak, že předloktí a paže a paže a trup svírají pravý úhel) a zpět. Při vzpažení nádech, při upažení pokrčme výdech.
pozor: Nezatajovat dech. Nezaklánět hlavu, ta je stále v prodloužení páteře.
- d) základní postavení:** Leh na břicho, vzpažmo, míč je v horních končetinách, hlava spočívá čelem na zemi.
provedení: Zatláčíme pažemi do over ballu, stáhneme hýžd'ové svaly a zpevníme celé dolní končetiny. Pomocí zádových svalů zdvihneme trup mírně nad zem. Směrem vzhůru výdech, dolů nádech. Cílem je posílit hlavně zádové svalstvo a hýždě.
pozor: Pozor na švihané pohyby, či přetížení bederní páteře zapříčiněné příliš velkým zdvihnutím trupu. Nezatajovat dech.

Posilování hýžd'ových svalů a dolních končetin

- a) základní postavení:** Leh na pravém (levém) boku, míč mezi kotníky, vzpažit pravou levá ruka se opírá před tělem.

provedení: Tahem zvedejte dolní končetiny nad podložku a stejným způsobem se vracejte zpět do základního postavení. Směrem nahoru nádech, dolů výdech. Cílem je posílení hýžďových svalů.

pozor: Nezadržujte dech, pohyb neprovádějte švihem, nýbrž tahem.

- b) základní postavení: Vzpor (či podpor) klečmo (trup se stehnem a stehno s bérce tvoří pravý úhel), pod pravé (levé) koleno vložíme over ball.

provedení: Levá (pravá) dolní končetina tahem přechází do mírného zanožení.

pozor: Pozor na švihání dolní končetinou, či zaklánění hlavy (hlava musí být stále v prodloužení páteře). Nesmí docházet k přílišnému zanožení či prohnutí se v zádech. Při zanožování výdech, směrem zpět nádech. Zapojujeme hlavně hýžďové svaly, dále břišní svalstvo a svaly horních končetin.

- c) základní postavení: Leh na pravém (levém) boku, pokrčit přednožmo levou (trup se stehnem a stehno s bérce tvoří pravý úhel), míč je podložen pod kolenem levé, vzpažit pravou, levá ruka se opírá před tělem.

provedení: Horní dolní končetinu tlačíme do over ballu a povolením se vracíme zpět do základního postavení. Při stlačení over ballu je nádech, naopak při povolení výdech. Cílem je posílení svalstva na vnitřní straně stehna.

pozor: Nezadržujte dech, nepřenašet váhu těla vpřed, tlak na over ball vyvíjí pouze horní dolní končetina.

- d) základní postavení: Leh na pravém (levém) boku, pokrčit přednožmo levou (trup se stehnem a stehno s bérce tvoří pravý úhel), míč je podložen pod kolenem levé, vzpažit pravou, levá ruka se opírá před tělem.

provedení: Tahem zvedáme spodní dolní končetinu nad podložku a stejným způsobem se vracíme zpět do základního postavení. Při zvednutí dolní končetiny nádech, při pokládání výdech. Cílem je posílení svalstva na vnitřní straně stehen.

pozor: Nezadržujte dech, pohyb neprovádějte švihem, nýbrž tahem.

Posilování břišního svalstva

- a) základní postavení: Leh na zádech pokrčmo mírně roznožný (míč podpírá trup v oblasti hrudní páteře), skrčit vzpažmo, ruce v týl.

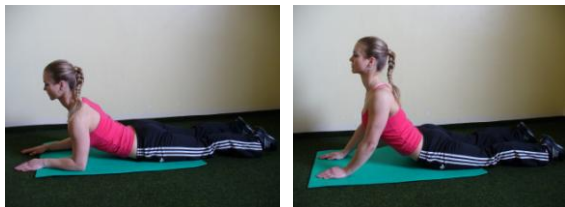
provedení: S výdechem zvedneme trup ze základního postavení mírně nad zem, s nádechem jdeme zpět do základního postavení.

pozor: Brada a hrudník stále svírají pravý úhel, lokty jsou do široka, neprohýbám se v bedrech a nezatajuji dech

6) STREČINK A RELAXACE (protažení zapojovaných svalů) cca 10 min.

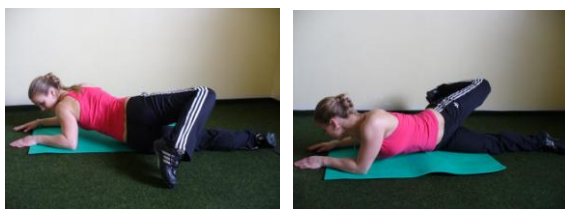
- Rychlost hudby: 90 BPM

1)



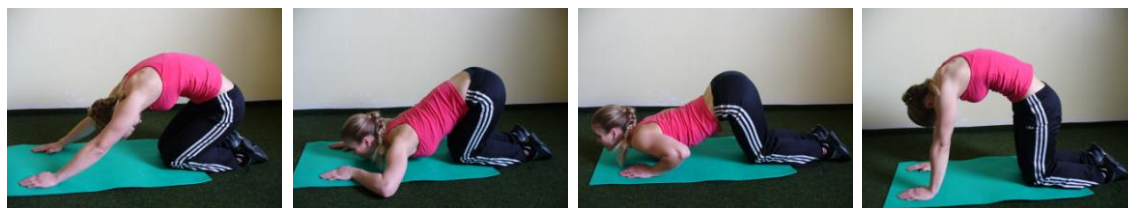
- protahujeme břišní svaly
- do vzporu jde jen ten koho nebolí bedra
- vytahujeme se z pasu a krku

2)



- protahujeme šikmé břišní svaly
- paže jsou stále na podložce, dochází hlavně k rotaci trupu
- není nutné se dotknout špičkou země

3)



- protahujeme hlavně břišní a zádové svaly
- snažíme se o maximální prohnutí (lordózu) a následné vyhrbení (kyfózu)

4)



- protahujeme prsní svaly, břišní svaly, čtyřhlavý sval stehenní a bedrostehnokýčelní sval
- tento cvik mohou provádět pouze cvičenci bez problému s bederní páteří
- tento cvik nesmí být prováděn přes bolest zad

5)



- protahujeme šikmé břišní svaly a svaly hýžděové
- trup a záda jsou rovná
- snažíme se dosednout mimo osu těla
- přes klek vzpažený přecházíme na druhou stranu

6)



- protahujeme šikmé břišní svaly a záda
- tento cvik nesmíme provádět přes bolest

7)



- protahujeme trapézy a krční svaly
- záda rovná
- protitlak mezi rukou a hlavou

8)



- protahujeme trapézy a krční svaly
- záda rovná
- protitlak mezi rukou a hlavou

9)



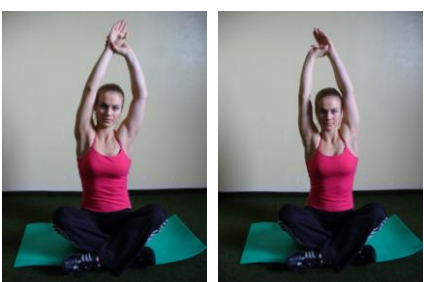
- protahujeme pletenec ramenní a trapézy
- záda jsou rovná
- ramena tlačíme dolů

10)



- protahujeme pletenec ramenní
- záda jsou rovná
- ramena tlačíme dolů

11)



- protahujeme pletenec ramenní
- záda jsou rovná
- ramena tlačíme dolů
- nenakláníme se za paží

12)



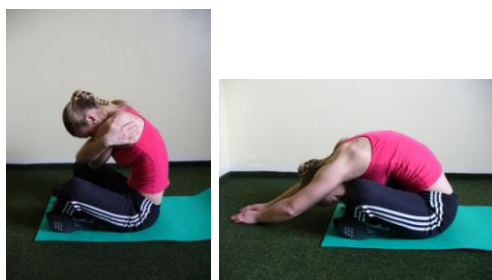
- protahujeme prsní svaly
- záda jsou rovná
- paže v úrovni ramen
- smažeme se o maximální zapažení

13)



- protahujeme vnitřní a zadní stranu stehen, lýtkové svaly
- sedíme na vnitřních stranách stehen, snažíme se přitisknout k dolním končetinám nejen hlavu, ale i břicho
- nepovolujeme dolní končetiny v kolenech
- při předklonu vydechujeme

14)



- protahujeme zádové a hýžděové svaly
- hýždě jsou na zemi
- snažíme se o maximální vyhrbení a následně o maximální předklon
- při předklonu vydechujeme

15)



- protahujeme zádové svaly a zadní stranu stehen
- snažíme se dotknout dolních končetin nejen hlavou, ale i břichem
- při předklonu vydechujeme

16)



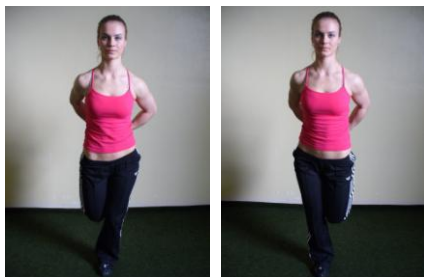
- protahujeme hýžděové svaly
- záda jsou rovná
- dlaněmi uchopíme kotníky a lokty tlačíme do steh

17)



- protahujeme hýžděové svaly
- záda jsou rovná
- stojná noha je mírně pokrčená
- s výdechem přitahujeme nohu co nejvíce k trupu

18)



- protahujeme přední stranu stehien
- kolena jsou u sebe
- záda jsou rovná
- stojná noha je mírně pokrčená

19)



- protahujeme hýžd'ové svaly
- záda jsou rovná
- čím více pokrčíme stojnou nohu tím více protahujeme

7.2.2 Standardní struktura aerobikové hodiny

Cílem práce a video záznamu je přiblížit průběh vzorové aerobikové hodiny. Jedná se o hodinu nazvanou ADK aerobic dynamic kickbox, z čehož můžeme vyvodit, že v hodině budou použity nejen aerobikové kroky, ale také prvky z bojového umění (např. kickboxu, karate).

Hodina je koncipována na 45 minut a je určena pro začátečníky a mírně pokročilé cvičenky a cvičence, z tohoto důvodu je vynechána posilovací část hodiny (floor work). Tempo hudby se pohybuje v rozmezí od 140 BPM do 150 BPM.

Hodina aerobic dynamic kickbox se skládá z následujících částí:

1) **WARM UP** = zahřátí, rozcvička *cca 8 min*

- Rychlost hudby: 140 BPM
- Metoda učení: bloková, pyramidová
- Rozbor učení warm upu:

učení 1. metoda bloková

1 – 32 jap (úder přední rukou, direkt) (R) double time

1 – 32 1 – jap up

2 – jap down (opakovat 1 – 32) (R)

- 1 – 32 1 – 2 jumping jack (16x)
 1 – 32 jap (úder přední rukou, direkt) (L) double time
 1 – 32 1 – jap up
 2 – jap down (opakovat 1 – 32) (L)
 1 – 32 1 – 2 jumping jack (16x)

metoda: riverzní pyramida

- 1 – 32 1 – 2 side knee (16x) (R)
 1 – 32 1 – 2 side knee (16x) (L)
 1 – 32 1 – 2 front knee (16x) (R)
 1 – 32 1 – 2 side knee (16x) (L)
- 1 – 16 1 – 2 side knee (8x) (R) 17 – 32 side knee (8x) (L)
 1 – 16 1 – 2 front knee (8x) (R) 17 – 32 side knee (8x) (L)
 1 – 16 1 – 2 side knee (8x) (R) 17 – 32 side knee (8x) (L)
 1 – 16 1 – 2 front knee (8x) (R) 17 – 32 side knee (8x) (L)
- 1 – 8 1 – 2 side knee (4x) (R) 9 – 16 side knee (4x) (L)
 17 – 24 1 – 2 front knee (4x) (R) 25 – 32 side knee (4x) (L)
- 1 – 8 1 – 4 side knee (2x) (R) 5 – 8 side knee (2x) (L)
 9 – 16 1 – 4 front knee (2x) (R) 5 – 8 side knee (2x) (L)
 17 – 21 1 – 4 side knee (2x) (R) 5 – 8 side knee (2x) (L)
 25 – 32 1 – 4 front knee (2x) (R) 5 – 8 side knee (2x) (L)
- 1 – 8 1 – 2 side knee (1x) (R) 3 – 4 side knee (1x) (L)
 5 – 6 front knee (1x) (R) 7 – 8 side knee (1x) (L)
 9 – 16 9 – 10 side knee (1x) (R) 11 – 12 side knee (1x) (L)
 13 – 14 front knee (1x) (R) 15 – 16 side knee (1x) (L)
 17 – 24 17 – 18 side knee (1x) (R) 19 – 20 side knee (1x) (L)
 21 – 22 front knee (1x) (R) 23 – 24 side knee (1x) (L)
 25 – 32 25 – 26 side knee (1x) (R) 27 – 28 side knee (1x) (L)
 29 – 30 front knee (1x) (R) 31 – 32 side knee (1x) (L)

1 – 32 přeskok snožmo (nápodoba přeskok přes švihadlo) + paže

1 – 16 přeskok (R)

17 – 32 přeskok (L)

2) **PRESTREČINK** = protažení před zátěží

cca 4 min

- Rychlost hudby: 140 BPM
- Jde o rychlé dynamické protažení partií, které budou při cvičení namáhány. Rychlé a dynamické pro to, abychom jsme neztratili tepovou frekvenci, které jsem docílili během warm upu. Byly zde použity kliky, ne z důvodu posilování paží a zad, ale pro prohřátí a zatažení kloubních jamek.
Provedení: video záznam

3) **SAMOTNÁ CHOREOGRAFIE**

cca 35 min

- Rychlost hudby: 140 BPM – 145 BPM, finále 155
- Metoda učení: bloková

A) **První blok**

Technika vychází z bojového postoje - fighting stance. Finální vazba (R) 16ti dobá choreografie.

1 – 8 **1 – 2** jap (R), **3 – 8** cross jap (L), **5 – 6** hook (hák) (R), **7 – 8** uper cup (zvedák)

9 – 16 **1 – 2** front knee (R), **3 – 4** back kick (L), **5 – 6** front knee (R), **7 – 8** změna gardu (přeskok) (L)

ROZBOR UČENÍ PRVNÍHO BLOKU

- Metoda učení: bloková
- *Měníč – přeskok*:
1 – 2 změna gardu

učení 1. 1 – 8

1 – 32 1 – 2 jab (R) 3 – 4 ducking (únik, step) (L)
5 – 6 jab (R) 7 – 8 ducking (únik, step) (L)
8x opakovat

1 – 32 1 – 2 ducking (únik, step) (R) 3 – 4 cross jap (L)
5 – 6 ducking (L) 7 – 8 cross jap (L)
8x opakovat

1 – 8 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 jap (R) 7 – 8 cross jap (L)
9 – 16 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 jap (R) 7 – 8 cross jap (L)
17 – 24 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 jap (R) 7 – 8 cross jap (L)
25 – 32 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 jap (R) 7 – 8 cross jap (L)

1 – 32 1 – 2 hook (hák) (R) 3 – 4 ducking (únik, step) (L)
5 – 6 hook (hák) (R) 7 – 8 ducking (únik, step) (L)
8x opakovat

1 – 32 1 – 2 ducking (únik, step) (R) 3 – 4 uper cup (zvedák) (L)
5 – 6 ducking (L) 7 – 8 uper cup (zvedák) (L)
8x opakovat

1 – 8 1 – 2 hook (R) 3 – 4 uper cup (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)
9 – 16 1 – 2 hook (R) 3 – 4 uper cup (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)
17 – 24 1 – 2 hook (R) 3 – 4 uper cup (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)
25 – 32 1 – 2 hook (R) 3 – 4 uper cup (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)

1 – 8 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)
9 – 16 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)
17 – 24 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)

25 – 32 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)

učení 2. 9 – 16

1 – 8 " 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back step (L)

9 – 16 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back step (L)

17 – 24 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back step (L)

25 – 32 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back step (L)

1 – 8 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back step (L)

9 – 16 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back step (L)

17 – 24 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back step (L)

25 – 32 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back step (L)

1 – 8 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back kick (L)

9 – 16 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back kick (L)

17 – 24 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back kick (L)

25 – 32 1 – 2 front step (R) 3 – 4 back kick (L)

1 – 8 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)

9 – 16 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)

17 – 24 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)

25 – 32 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)

1 - 32 přeskok skřmo (R, L) 32x

1 – 8 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)

5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)

9 – 16 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)

5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)

17 – 24 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)

	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
25 – 32	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
1 – 8	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
9 – 16	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
17 – 24	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
26 – 32	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
1 – 8	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
9 – 16	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
17 – 24	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
25 – 32	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	5 – 6 front knee (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
1 – 8	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
	5 – 6 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
9 – 16	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
	5 – 6 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
17 – 24	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
	5 – 6 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)
25 – 32	1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L)
	5 – 6 front knee (R) 3 – 4 přeskok (změna gardu) (L)
	7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)

učení 1. + učení 2.

1 – 8 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)

9 – 16 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L) 5 – 6 front knee

3 – 4 přeskok (změna gardu) (L) 7 – 8 přeskok

(změna gardu) (R)

17 – 24 1 – 2 jap (R) 3 – 4 cross jap (L) 5 – 6 hook (R) 7 – 8 uper cup (L)

25 – 32 1 – 2 front knee (R) 3 – 4 back kick (L) 5 – 6 front knee

3 – 4 přeskok (změna gardu) (L) 7 – 8 přeskok (změna gardu) (R)

4) STREČINK A RELAXACE (protažení zapojovaných svalů) cca 10 min.

- Rychlost hudby: 90 BPM

Viz videozáznam – příloha č. 4

DISKUZE

Ač je aerobik v poslední době velmi rozvíjející se odvětví, metodické materiály se shánějí velmi těžko, pokud se nevěnujete aerobiku jako instruktor.

Vlastní vytvořené lekce uvádím jako inspiraci. Ale každý učitel by si měl celou lekci předem připravit podle předpokládané skladby a zdatnosti cvičenců a její konečnou verzi přizpůsobit aktuální situaci. Nejvýznamnějším prvkem úspěchu je improvizace, rychlá reakce na projevy cvičících a vystižení jejich zájmu na celkovém dobrém pocitu z cvičení.

Aby mohli učitelé reagovat dle struktury a ladění cvičenců, je zapotřebí znát co největší počet metod výuky a mít dostatečnou zásobu kroků, prvků. Proto jsem se ve své práci zaměřila na analýzu všech metod a v příloze přiložila výčet základních kroků a názvosloví používané v aerobiku. A proč zmiňuji právě tuto oblast? Neboť jsem pomocí dotazníkového průzkumu zjišťovala jaká je úroveň znalostí učitelů ohledně aerobiku.

Jak je možno z praktické části vyčíst, některé metody nejsou mezi kantory vůbec známy, natož používány, ale především je jen malé procento, pouhých dvacet procent, učitelů, kteří aerobik zařazují do hodin tělesné výchovy. Důvodem je zřejmě nízká znalost v této oblasti. Proto jsem si dala za cíl vytvořit soubor vyučovacích metod pro učitele tělesné výchovy na základních školách, který by jim posloužil jako metodická pomůcka.

ZÁVĚR

Práce byla rozdělena do dvou částí. Teoretická část je souhrnem dostupných informací z odborné literatury zabývajících se o téma i z hlediska pedagogického a psychologického vývoje dítěte, školní tělesné výchovy, aerobiku – jeho formám, metodám.

Druhá část je věnována praktické stránce zaměřené na dotazníkový průzkum probíhající na deseti vybraných základních školách v jihočeské metropoli a na metodický materiál, určený pro výuku aerobiku u dětí navštěvující základní školní docházku. Obsahuje čtyři podrobně zpracované listy pro vyučovací hodiny tělesné výchovy, kdy dva vzorky jsou věnovány výuce na prvním stupni a zbylé tematické celky jsou určeny dětem spadajícím věkovou kategorií do druhého stupně základní školy. Tyto ukázky by měly pomoci učitelům aktivně aplikovat aerobik v hodinách tělesné výchovy. Tělesná výchova umožňuje dětem radost z pohybu, jejím cílem je rozvíjet jejich základní pohybové dovednosti a zvyšovat jejich tělesnou zdatnost, koordinaci, prostorové vnímání, smysl pro rytmus.

Bylo zjištěno, že dvacet procent z dotazovaných učitelů tělesné výchovy využívá aerobik na hodinách tělesné výchovy. Z deseti dotazovaných škol, pouze čtyři nabízejí aerobik jako volnočasovou aktivitu.

Můžeme dětem zpestřit výuku tělesné výchovy aerobikem, zumbou, jumpingem nebo jinou dostupnou formou aerobního cvičení na základních školách, jiných volnočasových zájmových sdruženích a dopomoci k jejich fyzické kondici a zdravému životnímu stylu.

REFERENČNÍ SEZNAM

Monografie:

- Adamírová, J. (2003). *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV.
- Blahušová, E. (1992). *Kalanetika*. Praha: Olympia.
- Blahušová, E. (2006) *Aerobic Professional Manuál*. Praha: Wellness Evy Blahušové.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Buzková, K. (2006). *Strečink*. Praha: Grada.
- Čechovská, I., Novotná, V., Mulerová, H. (2003). *Aqua-fitness*. Praha: Grada.
- Čelíkovský, S. (1977). *Antropomotorika – teorie tělesných cvičení*. Praha: UK.
- Dovadil, J. a kol. (2002). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
- Hájková, J. a kol. (2006). *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada.
- Hasalová, M. (2007). *Aerobik – studijní materiály pro instruktory aerobiku*. České Budějovice: Sportcentrum Delfín.
- Hermann, E. (2006). *Pilates cvičení na míči*. Brno: Computer Press.
- Hnízdil, J., Kirchner, J., Novotná, D. (2005). *Spinning*. Praha: Grada.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.
- Jarkovská, H. (1985). *Aerobní gymnastika*. Praha: Olympia.
- Karášková, V. (1997). *Zábavná cvičení s mentálně postiženými*. Olomouc: UP.
- Cooper, H. (1980). *Aerobní cvičení*. Praha: Olympia.
- Krejčík, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: IKAR.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.
- Kuric, J. (2000). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o.
- Langmeier, J., Langmeier, M., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do neurofyzologie*. Praha: H&H.

- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada.
- Marková, P. (1998). *Hudebně pohybová výchova a její vliv na rozvoj dětské hudební tvořivosti. Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mužík, V., Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Akademie věd České republiky.
- Pařízková, V. (2002). *Názvosloví cvičení prostných: učební text pro cvičitele III. třídy*. Praha: Česká obec sokolská.
- Pelikán, J. (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Ranglová, M. (1998). *Aerobik – studijní materiály pro instruktory aerobiku a pro posluchače se specializací Tv*. České Budějovice: JČU PF KTVS.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skopová, M., Beránková, J. (2008). *Aerobik (kompletní průvodce)*. Praha: Grada.
- Svoboda, B. (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Stodůlková, A. (2006). *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně*. Brno: Masarykova univerzita.
- Šimíčková Čížková, J. a kol. (2005). *Přehled vývojové psychologie*. 2. vydání. Olomouc: UP.
- Šípková, O., Havrdová, J., Valouch, V., Krejčík, V. (2006). *Bud' fit s ČT*. Praha: ČT.
- Šmolík, P. (1980). *Soubor námětů ke cvičení*. Praha: ÚV SSM.
- Toufarová, H. (2001). *Aerobik s dětmi*. Olomouc: Hanex.
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Vágnerová, M. (1999). *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum.
- Velínská, L. (2004). *Aerobik: speciální učební text*. Praha: ČASPV.
- Zítka, M. a kol. (2004). *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČSASP.

Elektronické zdroje:

Výživa dětí. *Sportovní aktivity podle věku*. [on-line].

© 2007, poslední aktualizace 3. 4. 2010. Dostupné z:

<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>

[citováno 1-4-2010; 15:28]

Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Vzdělávací program základní škola.[on-line].

© 2010, poslední aktualizace 3. 4. 2010. Dostupné z:

www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani

[citováno 3-4-2010; 13:30]

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Názvosloví prvků aerobiku

**Příloha č. 2: Dotazník zjištění úrovně znalostí a dovedností v oblasti aerobiku
a využití dětského aerobiku v hodinách Tv na základních školách**

Příloha č. 3: videozáznam – metodická pomůcka - ADK

Názvosloví aerobiku

Metodické materiály. Velínská (2004), Macáková (2001), Ranglová (1998)

AEROBIK

beat - takt, rytmus

BPM=beats per minute - počet úderů taktu za minutu

cool – down – zklidnění

cueing - pokyny instruktora, vedení

double /dabl/ – dvakrát, dvojitý

floor work - cvičení na zemi, posilování

high impact aerobik - poskoky

low impact aerobic - nízkonárazový, nízký aerobik

move – pohyb

over - přes, nad (hlavu)

pre – stretching - protažení ve warm – up

repeater - opakovat, opakování

single /singl/ – jednou, jednoduchý

stretching - protažení, strečink

warm – up - zahřátí, rozvíčka

workout - cvičební lekce

workshop - seminář

SMĚRY AEROBIKU

across - přes, napříč, na druhou stranu (místnosti)

around /eraund/ – kolem, okolo, dokola

A-step – do tvaru písmene A

back, backward /bek, bekwed/ – dozadu, vzad

box, room, square /box, ru:m, skwe:/ – čtverec, do čtverce

center, middle /sentr, midl/ – střed

circle /se:kl/ – kruh, do kruhu, dokola

cross /kros/ – křížit

diagonal /daiegonl/ – diagonálně

down /daun/ – dolů

front, forward /front, fo:wed/ – dopředu, vpřed

in /in/ – dovnitř

left /left/ – doleva, vlevo (popř. provádí levá končetina)

L-step – do tvaru písmene L

out /aut/ – ven

reverse /ri've:s/ – obráceně

right /rait/ – doprava, vpravo (popř. provádí pravá končetina)

side /said/ – stranou

turn /t:n/ – točit

up /ap/ – nahoru

Z-step – do tvaru písmene Z

LOW IMPACT AE

= nízký aerobik – jedna noha udržuje neustálý kontakt s podložkou

A – step - krok do tvaru písmene A

cross back /kros bek/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny před stojnou nohu (špička kříží vzadu)

cross front /kros front/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny za stojnou nohu (pata kříží vpředu)

elvis – stočení kolena dovnitř

grapevine /greipvain/ – křížený krok stranou

heel dig /hi:l dig/ – dotek chodidla o zem patou (ťuk patou)

cha cha cha /ča ča ča/ = triple step – 3 úkroky stranou, nebo na místě s výměnou nohou

kick /kik/ – kop

kick ball change /kik bo:l čendž/ – kop s přenesením váhy na první chodidlo, překrok

knee up (knee lift) /ni: ap, ni: lift/ – přednožit pokrčmo koleno nahoru (in – koleno nahoru dovnitř, out – koleno nahoru ven)

knee up repeater /ni: ap ri'pi:tr/ – krok + 3x koleno nahoru a krok zpět

L - step - krok do tvaru písmene L

leg curl (hamstring curl, heel back) /leg krl, hemstrink krl, hi:l bek/ – zanožit pokrčmo (leg curl L, leg curl box)

leg lift /leg lift/ – zvednout nataženou dolní končetinu

lunge /la:ndž/ – výpad (front – výpad vpřed, side – výpad stranou, back – výpad vzad)

mambo /mambo/ – přenesení váhy (zhoupnutí) vpřed a vzad

march /ma:č/ – chůze (front – vpřed, back – vzad, diagonal – diagonálně (vpřed, vzad, plie – chůze v podřepu)

pivot, pivot turn /pivot, pivot te:n/ – otočení o 360° se zhoupnutím (z mamba)

plie /plie:/ – výpad stranou, váha na střed

reggae, box step /rege, box step/ – krok vpřed, křížmo vřed, krok vzad, krok stranou

repeaters /ri'pi:trs/ – opakování daného prvku

reverse A – step - krok do tvaru obráceného písmene A

reverse L – step - krok do tvaru obráceného písmene L

reverse V – step /ri've:s/ – krok do tvaru obráceného písmene V

reverse Z – step - krok do tvaru obráceného písmene Z

samba – P vykročit, L přísun, váha na P

side to side /sait tu sait/ – přenášení váhy s podřepem

slide /slaid/ – krok stranou se skluzem

squat /skwo:t/ – mírný podřep

step /step/ – krok

step kick /step kik/ – krok + kop

step knee up /step ni: ap/ – krok + zvednutí kolene

step tap /step tep/ – krok + dotek chodidla o zem špičkou

step touch /step tač/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny (L – step touch, step touch box, plie step touch /plie:/)

stomp - šlápnutí, dupnutí, vykročení

straddle march /stredl/ – chůze do rozkročení a zpět

tap /tep/ – dotek chodidla o zem špičkou (t'uk špičkou; front – tap vpřed, side – tap stranou, back – tap vzad)

V – step /vi:step/ – krok do tvaru písmene V

Z – step - krok do tvaru písmene Z

HIGH IMPACT AE

poskoky (max. 32 dob)

flick kick – odskok stranou

heel jack /hi:l džek/ – skok s flexí jednoho chodidla (odskok na patu)

chassé – double step touch s výskokem, přísun

jogging /džogink/ – běh

jump, hop /džamp, hop/ – skok, poskok na místě

jumping jack /džampink džek/ – skok ze stoje snožného do stoje rozkročného a zpět

kick /kik/ – kop

pendulum /pendjulem/ – kyvadlo

ponny /poni/ – poskok stranou

rock step /rok step/ – vysoké mambo

scissors /si:zrs/ – „nůžky“

skip /skip/ – poskok

twist /twist/ – poskoky s vytáčením boků

STEP AE

basic - výstup na step, sestup ze stepu (P/L)

L – step - výkrok na step a sestup ze stepu do strany

rockstep - mambo s poskokem

side to side - střídání stran stepu pravá/levá

step, bench - step, bedýnka

straddle - rozkročení nad stepem

switch - přeskok přes step

turn - otočit, obrátit

turn – step - V – step s otočením o 180°

V – step - rozkročený basic

POSILOVÁNÍ

abduction – odtažení

adduction – přitažení

balance – rovnováha
body bar - posilovací tyč
body floor - posilování na zemi
bodyforming – tvarování
curl - stočit, zkroutit
exhale – výdech
extend – natažení
fitball - velký míč
flex – ohnutí
high - vysoký, vysoko
hold – držet
chase – změna
inhale – nádech
jump rope – švihadlo
lift – zvedat
low - nízký, nízko
overball - malý míč
pull (in, out, down, up) - tahat (dovnitř, ven, dolů, nahoru)
push – tlačit
quick, quickly - rychlý, rychle
release, relax – uvolnit
repeat - opakovat
roller - pěnový váleček
slow, slowly - pomalý, pomalu
squat – podřep
squeeze - stlačit, stáhnout
thera band, expandér - elastická guma cvičení
tubing - hadice s úchytkami

**Dotazník zjištění úrovně znalostí a dovedností v oblasti aerobiku
a využití dětského aerobiku v hodinách Tv na ZŠ**

**1. Lze aerobik charakterizovat jako zábavnou intenzivní modifikaci
gymnastického cvičení?**

Ano – Ne

**2. . Znáte alespoň tři z pěti nabízených základních ae. kroků?
- march, v-step, grapevine, mambo, step touch**

Ano – Ne

znáte ještě nějaké?: _____

3. Máte vyhovující podmínky pro výuku dětského aerobiku?

Ano – Ne

4. Využíváte v hodinách Tv pomůcky typu: overball, powerball aj.?

Ano – Ne

5. Znáte přinejmenším tři formy aerobiku?

Ano – Ne

pokud ano, jaké: _____

6. Znáte nějakou metodu výuky aerobiku?

Ano – Ne

pokud ano, jaké: _____

7. Používá se při aerobiku převážně rychlejší rytmická hudba?

Ano – Ne

8. Absolvoval /a jste kurz zaměřený na výuku dětského aerobiku?

Ano – Ne

9. Zařazujete do výuky Tv dětský aerobik?

Ano – Ne

pokud ano, jak často: _____

10. Nabízí vaše škola dětský aerobik v rámci zájmových kroužků?

Ano – Ne

Děkuji za čas, který jste strávili vyplněním tohoto dotazníku. A přeji hezky den.

Karla Paldová, studentka PF KTVS

Informace k dotazníku zjištění úrovně znalostí a dovedností v oblasti aerobiku a využití dětského aerobiku v hodinách Tv na ZŠ

účel

účelem tohoto dotazníku je zjištění do jaké míry využíváte v hodinách Tv dětského aerobiku a jaká je úroveň znalostí a dovedností v oblasti aerobiku

důvěrnost

odpovědi, které uvedete, jsou zcela anonymní

vyplnění a odevzdání

dotazník, prosím, vyplňte a odevzdejte v obálce do kastlíku pro zástupce ředitele školy nejpozději do 1.10.2009 (obálka přiložena)

jak vyplnit dotazník

vybíráte pouze mezi variantou ano – ne; hodící se zakroužkujte; některé otázky v případě kladné odpovědi obsahují navíc otevřenou otázku – na tu odpovídáte dle vašeho uvážení

Videozáznam

Metodická pomůcka – lekce ADK