

# Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

## Žij pohybem SHOW TEAMS nad 27 let

Zpracovala: Mgr. Jana Černá – Beránková, Ing. Martina Krčilová, Mgr. Eva Fajfrlíková,  
Mgr. Tereza Fajfrlíková

Panel rozhodčích se skládá ze 4 osob, které mají následující zaměření:

1. Technický rozhodčí T – držení těla+technika pohybu, podpor ležmo/klečmo, prvky flexibility, technika skoků
2. Estetický rozhodčí A – prostorová choreografie, hudební předloha a interpretace hudební předlohy, originalita, zpracování námětu/motivu, celkový estetický dojem
3. Estetický rozhodčí B – využití principů skladby, prokázání kardiovaskulární vytrvalosti celého týmu+změny tempa pohybu, synchronizace pohybů, vlna trupem, interakce
4. Obsahový rozhodčí O: výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb, obtížnost a technika práce dolních končetin, obtížnost a variabilita práce horních končetin a práce s náčiním.

Každý rozhodčí sleduje vždy určitý počet kritérií, která hodnotí na 1-9 bodů (v některých kritériích 0-9 bodů). Bezprostředně po předvedení sestavy zapíše výsledky do systému a zašle sčitateli výsledků.

Každý trenér zodpovídá za správné zařazení svého týmu do kategorie. V případě chybného zařazení týmu do kategorie dojde k diskvalifikaci týmu.

Poznámka k povinným prvkům: všechny povinné prvky musí být zacvičeny v požadovaném počtu dob dle pravidel celou skupinou cvičenců současně nebo kánonem (pohyb musí být proveden jednotlivcem či skupinou cvičenců bezprostředně za sebou v rytmickém postupu).

V případě, že rozhodčí prvek nezaznamenají, mají právo vyžádat si po předvedení skladby prvek zopakovat.

## 1 Technický rozhodčí T

Hodnotí: držení těla + technika pohybu, podpor ležmo/klečmo, prvky flexibility, skoky/poskoky.

*Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil, 2002).*

### **1.1. Držení těla + technika pohybu**

**Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9**

**Držení těla – sledujeme:**

Stupeň zvládnutí optimálního držení těla ve všech polohách (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory) a rovněž ve všech pohybech (chůze, běhy, poskoky, skoky a obraty). Všímáme si výchozí polohy, průběžné i závěrečné.

### **Chyby v držení těla:**

- hyperlordóza krční páteře
- hyperlordóza bederní páteře
- hyperkyfóza hrudní páteře
- nadměrně vyklenutá břišní stěna
- netonizované hýždě
- zvednutá ramena
- rozdílná výška ramen
- naklopená pánev
- vtočené špičky nohou
- svalové disbalance zamezující ekonomizaci pohybu
- souhyby trupu při pohybu paží či nohou
- neudržení zpevněného jádra těla, tzv. “coru“, v polohách i pohybech
- odrazy z plných chodidel
- nekontrolované doskoky na plná chodidla

### **Technika cvičení - sledujeme:**

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb bez náčiní
- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb bez náčiní
- pochopení a zvládnutí principů pohybu
- přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace)
- průběh pohybu
- časové a dynamické členění
- rozsah a rozpětí pohybu:
  - pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, hlavy, chodidla, trupu
  - pohyby středního rozpětí: předloktí, bérce, komíhavé pohyby paží, klony trupu
  - pohyby velkého rozpětí: oblouky a kruhy částí těla, komíhavé a otáčivé pohyby celého těla, pohyby celého těla s vysunutím těžiště (Appelt, 1995)

**Technika pohybu paží** – sledujeme přesnost jednotlivých poloh paží s přesnou výchozí a konečnou polohou (tzv. dokončování pohybů)

## **1.2. Podpory ležmo/ klečmo**

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud prvek, který by prokázal schopnost tonizovat tzv. jádro těla v sestavě chybí, rozhodčí udělí 0 bodů)

Musí být splněn jeden z následujících prvků:

- **Podpor ležmo** – vzpor ležmo - klik ležmo – zpět do vzporu ležmo (pánské kliky), výdrž například ve vzporu ležmo, vzporu ležmo na pravé/levé vpravo/vlevo, podporu ležmo na loktech, předloktí.
- **Vzpory klečmo** – vzpor klečmo– klik klečmo – zpět do vzporu klečmo (dámský klik). Není povolena pouze výdrž ve vzporu klečmo!

Příklad pro tvorbu obměn v podporech:

- podle míry pokrčení paží rozlišujeme: vzpor, mírný klik, klik a podpory
- podle umístění paží vůči tělu rozlišujeme podpory: vpředu, vzadu, vlevo, vpravo
- podle zapojení paží – jednopáž, soupaž
- doporučujeme využít doprovodných pohybů nohou, odrazů z paží a rytmických obměn pohybu

Sledujeme:

- schopnost cvičenců tonizovat tzv. jádro těla – oblast břicha, beder a hýždí,
- pletenec ramenní a postavení lopatek,
- celkové držení těla v poloze podporu ležmo/klečmo

### **1.3. Prvky flexibility nohou ve všech polohách a pohybech**

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud v sestavě není žádný prvek, který by prokázal flexibilitu dolních končetin, rozhodčí udělí 0 bodů)

Rozhodčí hodnotí jakýkoliv pohyb prokazující flexibilní rozsah dolních končetin ve všech pohybových prostředcích s jakýmkoliv napětím pohybů (statické, vedené, švihové) např.:

- široký sed roznožný pravou (levou) vpřed – bočný rozštěp
- široký sed roznožný hluboký předklon hrudník na základně – placka
- široký sed roznožný – čelný rozštěp
- pohyby a polohy dolních končetin ve všech směrech s různou výškou nohou (přednožit, zanožit, unožit .... )
- flexibilita dolních končetin v poloze stoje nebo skoku

V polohách sedu sledujeme pružnost svalů dolních končetin při zachování individuálně optimálního držení těla, pohyblivost v kyčelním kloubu a sílu svalů kyčelního kloubu. Správné postavení dolních končetin – kolen a špiček.

### **1.4. Technika skoků**

Hodnotíme: škálou 0-9 bodů

Skoky jsou pohyby celého těla. Jejich hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny. Mezi skoky řadíme takové pohybové činnosti, při jejichž letové fázi nedochází k převrácení těla kolem pravolevé, nebo předozadní osy. Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohyby paží, nohou a trupu.

Rozhodčí v kat. nad 27 let hodnotí všechny skoky a i poskoky v sestavě.

**Tým si může vybrat jakýkoli skok nebo poskok** (odrazem jednož s doskokem jednož, odrazem snožmo, doskokem snožmo nebo odrazem jednož doskokem snožmo). Je nutné, aby všichni závodníci předvedli shodný prvek. Hodnotí se správné technické provedení při zachování optimálního držení těla. Musí být vidět přesně vyznačená:

1. přípravná fáze
2. odraz dle typu skoku, v každém odrazu rozlišujeme tři fáze:
  - ✓ amortizační (těžiště těla se pohybuje směrem dolů, nohy se pokrčují, svaly těla pracují v excentrickém režimu)
  - ✓ přechodová (v jejím průběhu se koriguje postavení těla ve vztahu ke struktuře skoku)
  - ✓ akční (dochází k rychlému dopnutí nohou v kolenních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do vhodné polohy)
3. prokazatelná letová fáze
4. doskok s vyznačenou závěrečnou polohou, brzdívá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

Za špatně provedený skok, poskok je hodnoceno: odraz z plných chodidel, letová fáze mimo osu dle typu skoku, nekontrolovaný doskok na plná chodidla.

## 2 Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorovou choreografii, hudební předlohu a interpretaci hudební předlohy, originalitu, zpracování námětu, celkový estetický dojem.

### 2.1. prostorová choreografie

**Hodnotíme: škálou 1-9 bodů**

Definice choreografie:

“Tvořivý proces, umění vytvářet, komponovat taneční (pohybové) dílo, které v sobě spojuje muzické a výtvarné umění, opírá se o dramaturgii, hudbu, výtvarnou stránku a interprety.“(Nosál, 1984). „Nestačí spojovat známé pohyby a sladit s vyvolenou hudbou (nebo brát celé vazby z tréninku). Je třeba se vrátit k průzkumům základů pohybů.“ (D.Humphrey in Mlíková,1990).

Prostorová choreografie musí být řešena **minimálně 6 útvary**.

Sledujeme:

- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů,
- řešení prostoru jednotlivce a skupiny ve smyslu 3D,
- rovnoměrné pojednání pohybu po ploše s využitím principů bodů, směrů a tvarů se silným diváckým účinkem a bodů se slabou vizuální účinností,
- logiku střídání útvarů s ohledem na principy prostorové kresby, vyvážené pohyby a obrazce
- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů.

### **Symetrie:**

- symetrie útvarů i pohybů – navozuje pocit jistoty, stability,
- proporcionálně vyvážené pohyby či obrazce,
- přílišná symetrie může působit až monotónně a tlumivě,
- symetrie je vhodná zejména v oddechových fázích pohybových skladeb,
- symetrie je vhodná v úvodu skladby, před dramaturgickou zápletkou a na konci díla moment
- zklidnění před závěrečnou fází.

### **Asymetrie:**

- asymetrie pohybů a útvarů,
- působí jako smyslová stimulace, je vzrušující plná života,
- pomáhá udržet zájem diváků,
- vhodná pro vyjádření situačního napětí,
- vyjadřuje nepokoj, temperament, vzruchy.

### **Prostorové řešení jednotlivce:**

- je vymezeno výškou a šířkou těla, délkou končetin a kloubní pohyblivostí,
- vymezení prostoru jednotlivce vnímá divák se všemi jeho detaily (výraz, vnitřní svalové napětí aj.),
- prostor jednotlivce může být zvětšen použitím náčiní – vhodné pro zvýraznění prostorových změn a zesílení účinku na diváka.

### **Prostorové řešení skupiny:**

- vzniká spojením cvičenců či vytvořením obrazce,
- vnímáme výškové, hloubkové a šířkové rozměry skupiny,
- seskupení cvičenců vnímáme ve smyslu 3D – trojrozměrně - členění na základě využití všech poloh (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, poskoky a skoky).

### **Směry, tvary, body v choreografii:**

- Zadní rohy plochy: vhodné pro nástup, umocnění emočního efektu, vhodné pro zjevování, kouzlení moment překvapení.
- Střed plochy: nejvhodnější pro předvedení výkonu, ovšem přílišná koncentrace pohybu v tomto místě vyznívá fádně.
- Střed přední části plochy: umocňuje bezprostřední kontakt s divákem, vhodný pro komické situace.
- Postup po diagonále (vpřed) – pro diváka velmi působivý. Postup po diagonále (vzad) – postup vzad ztrácí na divácké účinnosti.
- Postup vpřed ze středu zadního horizontu do středu přední části plochy – vyvolává silnou intenzivní atmosféru - tzv. silný směr.
- Postup vzad ze středu přední části plochy má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.)
- Postup z levého boku plochy do pravého – jedná se o neutrální vizuální účinnost – míjení se
- Pohyb po kruhu – vyvolává dojem spojení, životní vitalitu

## **2.2. pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha**

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Hudba plní v pohybové skladbě funkci motivační (v celkovém působení), regulační (v oblasti tempa, metroritmické, tektonické) a dramaturgickou (v oblasti výrazové, myšlenkové).

### Hudební předloha:

Bereme na zřetel následující pojmy: tempo, tempové změny, metrické změny, rytmus, rytmické modely a dynamika hudební předlohy.

- **Tempo** – vhodnost zvolení tempa ve vztahu k úrovni pohybových dovedností cvičence a dramaturgického záměru skladby. Vhodnost tempa hudby vzhledem k charakteru pohybu – pohyby vedené, švihové, vlny, osmy atd. Tempové změny – pomalé, střední, rychlé.
- **Metrum** - využití sudodobého a lichodobého metra (počítáme na tři či na čtyři),
- **Rytmus** – časově dynamické členění skladby,
- **Rytmizace** - využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využité v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby, **doporučujeme zařazení rytmického modelu.**
- **Dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování zeslabování.

### Pohybová interpretace hudební předlohy:

*Soulad s hudební předlohou z hlediska jejího metrického členění a shody pohybových akcentů s metrickými akcenty hudby se zřetelem k frázování hudební předlohy s respektováním základních principů výstavby hudební předlohy (Mihule, Šťastná, 1993).*

Úroveň pohybové interpretace hudební předlohy. Soulad hudební předlohy s námětem, motivem pohybové skladby.

### 2.3. originalita

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Sledujeme:

- neotřelé, nápadité provedení pohybů a poloh
- osobité řešení spojování pohybů jednotlivce i skupiny
- originální prostorová choreografie
- momenty překvapení (využití náčiní, překvapivý pohyb, rytmický model, překvapivý hudební doprovod aj).
- patrný originální přístup v řešení myšlenky skladby (nejedná se pouze o řazení cviku za sebou, ale ve skladbě je patrná logika originálního řešení konkrétně zpracovávaného tématu).
- u skladeb s náčiním výběr nápaditého, originálního náčiní a jeho originální využití

V případě, že tým startuje se sestavou z loňské sezóny ztrácí maximální bodové hodnocení na originalitě!

#### 2.4. zpracování námětu, motivu

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

*„Pohybovou skladbu nelze chápat pouze jako tělesná cvičení s hudebním doprovodem, ale jako specifickou prokomponovanou strukturu, která kromě složky pohybové a hudební je utvářena ještě dalšími komponentami – choreografickou, výtvarnou, literární a nakonec i režijní (Appelt, 1995).*

Sledujeme:

- kompozici skladby – **logická výstavba** propojení složek pohybové, hudební, choreografické, výtvarné, režijní na základě **myšlenky, motivu**
- pohybové činnosti, uzpůsobené svou uspořádaností, logičností a vzájemnou propojeností s hudbou, mají sdělit ve specifické formě záměr, myšlenku a představu autora
- logické zpracování námětu, myšlenky, nápadu v **„pohybový příběh**

#### 2.5. celkový estetický dojem (vhodnost kostýmu + výtvarná složka, výraz)

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

*Estetika (z řeckého aisthetikos - vnímavost, cit pro krásu) je filosofická disciplína zabývající se krásnem, jeho působením na člověka, lidským vnímáním pocitů a dojmů z uměleckých i přírodních výtvorů (Kožešník, 1980).*

Sledujeme:

- **Správné propojení estetického pohybu, vhodně zvoleného hudebního doprovodu, se složkou choreografickou a výtvarnou**, kterou ovlivňuje vkusný cvičební úbor, konečná úprava vlasů a líčení = celkový estetický dojem působení skladby z hlediska „krásy“
- **Vhodnost kostýmu** – sledujeme vhodnost kostýmu vzhledem k obsahu a tématu skladby, vhodný střih úboru vzhledem k věku a proporcím cvičenců. Kostým musí být funkční, nesmí zamezovat bezpečnému pohybu a zakrývat pohyb cvičenců.
- **Výtvarná složka** - sledujeme: vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní, rekvizit a celkové vizáže (účes, popřípadě líčení) vzhledem k tématu skladby. **Červená barva** zdůrazňuje životní sílu, aktivitu, odvalu, vzrušení, dobrý vztah s okolím, touhu po silných zážitcích a úspěchu. Červenou preferují energičtí lidé, tvořiví a schopni usilovné práce. **Růžová** je barvou volnosti a energie, ale zároveň i něžné aktivity. **Žlutá barva** symbolizuje lehkost, povzbuzení, milující svobodu, pozitivitu, soulad, harmonii. Je to barva veselá, dynamická a pohyblivá. Působí jako lehká a hladká. **Modrá** je vnímána jako klidná, zdrženlivá, pasivní. Zároveň evokuje pocit důvěry, tradice a stálosti. **Světle modrá** působí přívětivě, bezstarostně a čistě. Vyvolává představu vzduchu a oblohy. Umocňuje ticho a klid. **Zelená** je obecně uklidňující, osvěžující a pokojná. Rovněž symbolizuje naději. Je klidná a rozumná. **Hnědá** je solidní a stálá. **Bílá**

charakterizuje osvobození, absolutní svobodu a nový začátek. Působí čistě a chladně. **Černá** barva je opakem bílé, konečné rozhodnutí, agresivní vzdor, popření pestrého života. **Oranžová** je obecně charakterizována jako barva srdečná, živá, vášnivá temperamentní, hlasitá, přátelská, vzrušující. Působí jako teplá a přátelská.

- **Výraz** - *Výraz není jen projevem obličeje a jeho grimas, ale je projevem celého těla (Appelt, 1995).* Sledujeme přirozený výraz odpovídající tématu předváděné sestavy, navázání kontaktu s divákem, schopnost přirozeně cítit pohyb. Výraz by měl být jednotný. Měl by odpovídat věkové kategorii.

## 3 Estetický rozhodčí B

### 3.1.využití principů skladby

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Vhodné využití principů tvorby a respektování vnitřní stavebnosti hudby. Dodržováním principů tvorby dosáhneme přitažlivé dynamické linie, která udrží divákovu pozornost a umožní souvislé vnímání skladby od začátku do konce (Novotná, 1999).

Sledujeme:

- **Princip celistvosti** – systematické uspořádání hudebně pohybového souladu. Skladba obsahuje zřetelné části: úvod, průběh a závěr.
- **Princip gradace** – vzestupná, sestupná, gradace pohybem.
  - ✓ Vzestupná: nárůst napětí, síly, energie, směřuje k vrcholu (vrcholem může být zajímavý prvek, originalita, zajímavé řešení) pohybu skupiny, nečekané využití rekvizit aj. Vzestupné gradace se zpravidla využívá před závěrem skladby.
  - ✓ Sestupná: vede k postupnému zklidnění při znatelném působení emocionálních a výrazových podnětů.
  - ✓ Gradace pohybem – zvyšující rozsah, tempové změny, v síle – napětí apod.
- **Princip kontrastu** – výrazné odlišnosti v kompozici chápeme jako kontrast. Kontrast v následujících oblastech:
  - ✓ myšlenkové
  - ✓ obsahové
  - ✓ náladové
  - ✓ v oblasti tvaru pohybu
  - ✓ v časovém průběhu
  - ✓ v dynamice
  - ✓ v rytmu a tempu
  - ✓ střídání vysokých a nízkých poloh
  - ✓ pohyby z místa a na místě
  - ✓ statické pohyby a výdrže



- ✓ kontrast pohybu a hudební předlohy (př. na rychlou hudbu pomalý pohyb).
- **Princip variace** - obměna pohybového motivu, částí, celků. Obměna známého motivu má sjednocující povahu, oproti tomu prosté opakování působí stereotypně.

### **3.2. Prokázání kardiovaskulární vytrvalosti celého týmu+změny tempa pohybu**

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Vytrvalost chápeme jako schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti delší dobu bez snížení její efektivity.

V tomto kritériu se hodnotí schopnost předvedení skladby v max. nasazení všemi členy týmu po celou dobu skladby se zapojením změn tempa pohybu.

Sledujeme:

- dynamiku aerobních vazeb a jednotlivých prvků
- zda jsou pohyby paží i nohou v přesných výchozích a konečných polohách (tzv. dokončování pohybů)
- zda jsou pohyby koordinované a přesně vedené bez chybných souhybů trupu
- pohyb (zejména tempo pohybu) je provedeno v souladu s hudební předlohou
- různá tempa pohybu cvičenců během sestavy a to jak v závislosti na změně tempa hudebního doprovodu nebo se pohyby rozkládají do různého počtu počítacích dob

### **3.3. Synchronizace pohybů**

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

- synchronizace pohybů v rozsahu pohybu, napětí, uvolnění a celkovém pohybovém výrazu.

### **3.4. Vlna trupem nebo osma**

Hodnotíme: škálou 0-9 bodů (pokud není prvek v sestavě – 0 bodů)

V libovolné poloze (vpřed, vzad, vpravo nebo vlevo). Jde o postupný, plynulý vlnovitý pohyb páteře v bočné rovině v před a vzad a v čelné rovině vpravo a vlevo.

Sledujeme:

U vln trupem zejména pružnost páteře a pletence ramenního. Podnět pro pohyb vlnou vychází z pánve a doznívá v pohybu šíje a hlavy

### **3.5. Interakce**

**Hodnotíme: škálou 1-9 bodů**

*Interakce z latinského překladu jednat mezi sebou, znamená vzájemné působení dvou či více činitelů. (Kožešník, 1980)*

Sledujeme:

- vzájemnou spontánní interakci mezi cvičenci nejen v páru, ale i ve skupině (je vidět, že nad cvičením nemusí usilovně přemýšlet – užívají si cvičení s výrazem, který je vhodný pro atmosféru skladby)
- orientaci jednotlivce i skupiny v prostoru

Cvičenci se na sebe mohou vzájemně spolehnout, neváhají v pohybech. Sestava působí kompaktně po stránce výrazové i interakční. Zajímavá spolupráce jedinců v týmech se může stát i originálním momentem v sestavě.

## **4 Obsahový rozhodčí**

### **4.1. Výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb**

**Hodnotíme: škálou 1-9 bodů**

Sledujeme:

- výběr, obtížnost a přiměřenost pohybových prostředků a aerobních vazeb s ohledem na:
  - věkové zákonitosti
  - technickou vyspělost cvičenců
  - námět pohybové skladby
- variabilita a rozmanitost zvolených pohybových prostředků

### **4.2. Obtížnost a variabilita pohybu dolních končetin**

**Hodnotíme: škálou 1-9 bodů**

Definice techniky:

*Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil, 2002).*

Sledujeme:

- obtížnost, dynamiku a správné technické provedení high impact pohybů - poskoků, skoků a švihů (high leg kicks, jumping jacks, heel jack, knee up, kick, skip, chassé, flick kick,...)
- švihy kontrolované, rychlé, vysoké a přizpůsobené výkonnosti všech členů týmu
- vyváženost high leg kicks - pravé a levé strany, vpřed a stranou

- správné technické provedení high leg kicks, přesně vedené bez chybných souhybů trup

#### 4.3. **Obtížnost a variabilita horních končetin a práce s náčiním (1 - 9 křížků)**

**Hodnotíme: škálou 1-9 bodů**

Sledujeme:

- variabilitu a rozmanitost pohybů paží s náčiním i bez náčiní:
  - ✓ kombinace pohybů různého rozpětí
    - pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, prstů
    - pohyby středního rozpětí: předloktí
    - pohyby velkého rozpětí: celou paží
  - ✓ kombinace pohybů různého napětí
    - pohyby statické
    - pohyby vedené
    - pohyby švihové
  - ✓ kombinace pohybů různými směry vpřed, vzad, vzhůru, dolů, dovnitř, zevnitř
  - ✓ kombinace pohybů v různých drahách po přímce, po oblouku, v kruhu, osmě, vlnovce
  - ✓ rytmicky různorodé pohyby paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak
- originální řešení pohybů a způsob jejich spojení
- přesnost jednotlivých poloh paží s přesnou výchozí a konečnou polohou (tzv. dokončování pohybů)

**Seznam zdrojů:**

- 1) Josef Dovalil, Výkon a trénink ve sportu, 2002
- 2) Karel Appelt kapitoly z pohybové skladby, Sokol, 1995
- 3) D.Humphrey in Mlíková, O choreografii, 1990
- 4) Mihule, Šťastná, Rytmická gymnastika 1993
- 5) Kožešník, 1980