

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem SPORT TEAMS

Zpracovala: Mgr. Jana Černá - Beránková

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

Technický rozhodčí T – technika cvičení, držení těla, flexibilita nohou, intenzita cvičení

Estetický rozhodčí A – prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita

Estetický rozhodčí B – využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz

Obsahový rozhodčí O – obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

Každý rozhodčí sleduje svá určená kritéria. Každé kritérium hodnotí na škále devíti „křížků“, přičemž nula křížků je nejméně a devět křížků je nejvíce za každé kritérium. Rozhodčí mohou využívat celé body nebo 0,5 body.

Rozhodčí zapíše výsledky bezprostředně po předvedení sestavy do systému a odešle sčitateli výsledků. V případě shodných výsledků rozhodne o pořadí hlavní rozhodčí.

Poznámka: 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).

Technický rozhodčí T

Hodnotí: technika cvičení, držení těla, flexibilita nohou, intenzita cvičení.

Definice techniky:

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

A Technika cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb

- pochopení a zvládnutí principů pohybu
- 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).

B Držení těla

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

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). Všimáme 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

C Prvky flexibility dolních končetin ve všech polohách a pohybech

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 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 polohách a pohybech 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 mírou rozsahu pohybu (přednožit, zanožit, unožit, atd.)
- flexibilita dolních končetin v poloze stoje nebo skoku (high kick, kick front, beck, fan kick, standing,...)

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

D Intenzita cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- celá skupina cvičenců provádí cviky v maximálním nasazení
- pohyby paží i nohou jsou vyznačeny v přesné výchozí a konečné poloze (tzv. dokončování pohybů)
- pohyby jsou koordinované a přesně vedené bez chybných souhybů trupu
- pohyb (zejména tempo pohybu) je proveden v souladu s hudební předlohou
- intenzitu cvičení zvyšuje zařazení skoků s velkým rozsahem pohybu či poskoků, střídání poloh těžiště těla, high kick.

Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita.

A Prostorová choreografie

Definice choreografie:

“Tvořivý proces, umění vytvářet, komponovat taneční (pohybové) dílo, které v sobě spojuje múzické 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)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Choreografie - sledujeme:

- dodržení min. 8 útvarů
- 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.),

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:** 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:** 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** má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.)
- **Postup z levého boku do pravého** – jedná se o neutrální vizuální účinnost – míjení se.
- **Pohyb po kruhu** – vyvolává dojem spojení, životní vitalitu.

B Pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha

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

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Hudební předloha - sledujeme:

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, **Rytmizace** - využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využité v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby, **velmi doporučujeme zařadit rytmický model!**
- **Dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování zeslabování.

Pohybová interpretace hudební předlohy - sledujeme:

- 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.

C Originalita

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- neotřelé a nápadité provedení pohybů a poloh,
- osobité řešení spojování pohybů jednotlivce i skupiny,
- originální prostorová choreografie
- momenty překvapení (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).

Estetický rozhodčí B

Hodnotí: využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz.

A Využití principů tvorby skladby

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

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

Princip celistvosti – systematické uspořádání hudebně pohybového souladu. Skladba obsahuje zřetelné části: úvod, průběh a závěr.

Princip gradace – vzestupná či sestupná

- Vzestupná: nárůst napětí, síly, energie, směřuje k vrcholu - vrcholem může být zajímavý prvek, originalita, zajímavé řešení pohybu skupiny 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 - obměnění pohybového motivu, částí, celků. Obměna známého motivu má sjednocující povahu, oproti tomu prosté opakování působí stereotypně.

B Vhodnost kostýmu + výtvarná složka

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Vhodnost kostýmu - sledujeme:

Kostým musí být funkční a nesmí zamezovat bezpečnému pohybu. Kostým by neměl zakrývat pohyb cvičenců. Sledujeme vhodný střih úboru, vzájemný soulad barevnosti kostýmu a celkové vizáže vzhledem k věku a proporcím cvičenců.

Výtvarná složka - sledujeme:

Vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů a celkové vizáže (účes, popřípadě líčení)

- Červená barva zdůrazňuje životní sílu, aktivitu, odvahu, vzrušení, dobrý vztah s okolím, touhu po silných zážitcích a úspěchu. Červenou preferují energičtí lidé, tvořiví a schopní 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.

C Synchronizace

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme: synchronizaci pohybů

- v míře úsilí,
- rozsahu pohybu,
- napětí a uvolnění
- celkovém pohybovém výrazu.

D Výraz

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Výraz není jen projevem obličeje a jeho grimas, ale je projevem celého těla (Appelt, 1995).

Sledujeme:

- výrazové emocionální prožitky
- navázání kontaktu s divákem
- schopnost přirozeně cítit pohyb
- výraz by měl být jednotný
- měl by odpovídat věkové kategorii

Obsahový rozhodčí O

Hodnotí: obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce.

A Obtížnost aerobních vazeb a přechodů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

Obtížnost a techniku aerobních vazeb a přechodů:

- komplikované přechody vyžadující přesnou interakci a spolupráci cvičenců vzhledem k věku závodníků
- maximální variabilitu krokových variací a jejich intenzitu, nepředvídatelné, pestré, nápadité krokové variace a přechody s vysokou obtížností, vzhledem k věku a technické vyspělosti závodníků
- kombinace pohybů různého rozpětí a napětí

B Obtížnost a variabilita pohybu paží

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- variabilitu a rozmanitost pohybů paží
- přesnost jednotlivých poloh paží
- kombinace pohybů různého rozpětí:
 - pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, prstů
 - pohyby středního rozpětí: předloktí, bérce
 - 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 pohyb paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak
- originální řešení pohybů a způsob jejich spojení

C Skoky

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9 (pokud v sestavě nebude žádný skok – 0 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.

Poskoky jsou skoky prováděné v malém prostorovém rozpětí s menším svalovým úsilím.

Tým si může vybrat jakýkoli skok. Je nutné, aby všichni závodníci předvedli shodný skok. Musí se skutečně jednat o skok, nikoli jen poskok. 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.

Odraz z plných chodidel, nekontrolovaný doskok na plná chodidla je považováno jako špatně provedený skok, poskok.

D Interakce

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

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

Vzájemnou spontánní interakci mezi cvičenci nejen v páru, ale i ve skupině (je vidět, že nad cvičením nemusí usilovně přemýšlet – užívají se cvičení s výrazem, který je vhodný pro atmosféru skladby).

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.