

# Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

## Žij pohybem AEROBIC SHOW

### SPORT TEAMS

Zpracovala: Mgr. Jana Černá - Beránková

#### Zaměření rozhodčích

1. **Technický rozhodčí T** – technika cvičení, držení těla, flexibilita nohou, intenzita cvičení
2. **Estetický rozhodčí A** - prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita
3. **Estetický rozhodčí B** – využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz
4. **Obsahový rozhodčí O** – obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

Každý rozhodčí sleduje vždy čtyři kritéria. Každé kritérium hodnotí na škále devíti „křížků“, přičemž nula křížků je nejméně a devět křížků je nejvíce za každé kritérium. Rozhodčí zapíše výsledky bezprostředně po předvedení sestavy do karty a odešle sčitateli výsledků.

V případě shodných výsledků určí pořadí bodové hodnocení technického rozhodčího. Panel profesionálních rozhodčích, který se skládá z jedné až třech osob, stručně zhodnotí každé družstvo bezprostředně po vystoupení do připraveného mikrofону. Panel rozhodčích (trenérů) je nezávislý na rozhodčích profesionálech a hodnotí samostatně.

**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).

# 1. Technický rozhodčí

**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).

## **1.1 Technika cvičení**

**Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9**

### **Sledujeme:**

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb
- 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, bérec, 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).

## **1.2 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). 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

### 1.3 Flexibilita nohou

**Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9**

**Sledujeme:**

- flexibilitu ve všech pohybových prostředcích** (high kick, kick front, beck, fan kick standing...)
- flexibilitu nohou v poloze sedu (alespoň jeden z níže uvedených)**
  - široký sed roznožný (čelný rozštěp),
  - široký sed roznožný levou (pravou) vpřed (rozštěp boční),
  - široký sed roznožný hluboký předklon hrudník na základně (placka).

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

### 1.4 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...

## **2. Estetický rozhodčí A**

**Hodnotí: prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, vlna trupem nebo osma**

### **2.1 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 interpretu.“ (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:**

**minimálně 8 útvarů**

#### **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 oddychových 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, ale i plastické ve smyslu pohybu od sebe a k sobě
- ✓ seskupení cvičenců vnímáme ve smyslu 3D – trojrozměrně - členění na základě využití všech poloh (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, poskoky a skoky).
- ✓ postavení k porotě čelem, bokem, ale i zády

### **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**

Hudba plní v pohybové skladbě funkci motivační (v celkovém působení), regulační (v oblasti tempa, metrorytmičké, 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, rytmické modely využité v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby,
- ✓ **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.

## 2.3 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).

Podnět pro pohyb vlnou vychází z pánve a doznívá v pohybu šíje a hlavy.

## **3. Estetický rozhodčí B**

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

### **3.1 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.

## 3.2 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.

## 3.3 Synchronizace

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

**Sledujeme:** synchronizaci pohybů

- v míře úsilí,
- rozsahu pohybu,



- napětí a uvolnění
- celkovém pohybovém výrazu.

### **3.4 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

## **4. Obsahový rozhodčí**

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

### **4.1 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

### **4.2 Obtížnost a variabilita pohybu paží**

**Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9**

**Sledujeme:**

- variabilitu a rozmanitost pohybů 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
- přesnost jednotlivých poloh paží

## 4.3 Skoky

**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.

### **Z každé skupiny musí být v sestavě zařazen alespoň jeden skok:**

#### **1. skok odrazem jednož s doskokem jednož**

př. skok přednožmo střížný skrčmo (čertík), odrazem jednož skok přednožmo střížný (nůžkový skok), odrazem jednož skok zánožmo střížný (nůžkový skok vzad), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou vpřed s doskokem na pravou (dálkový skok), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou skrčit přednožmo s doskokem na pravou (jelení skok), skok s přednožením (unožením, zanožením) pravé, s příklepovým přinožením levé, s doskokem na levou (příklepový skok pravou), výkrokem pravé a odrazem pravé skok s přednožením a stříž zánožmo s celým obratem vpravo (kadetový skok) apod.

#### **2. skok odrazem snožmo s doskokem snožmo**

př. skok s čelným roznožením, skok s přednožením roznožmo, skok s bočným roznožením, skok s přednožením a předpažením, skok s obratem (360–720 stupňů), skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením levé a se skrčením přednožmo pravé (a opačně), skok roznožmo levou vzad pravou skrčit přednožmo, skok s unožením levé (a opačně), skok s unožením levé a se skrčením únožmo pravé, skok přípatmo apod.

## Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud nejsou v sestavě zastoupeny skoky z obou skupin – 0 bodů)

### Sledujeme:

správné technické provedení, při zachování optimálního držení těla. Musí být vidět přesně vyznačená:

- **přípravná fáze,**

- **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),
- přechodovou (v jejím průběhu se koriguje postavení těla ve vztahu ke struktuře skoku),
- akční (dochází k rychlému dopnutí nohou v koleních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do vhodné polohy),

- **prokazatelná letová fáze,**

- **doskok** s vyznačenou závěrečnou polohou, brzdivá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

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

## 4.4 Interakce

Interakce z latinského překladu 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.