

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

2015

Kašpar Klepal

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**SPECIFIKA A MOŽNOSTI ŽONGLOVÁNÍ
U TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH JEDINCŮ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kašpar Klepal

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 13. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Velice děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za cenné rady a připomínky k mé práci, za její ochotu, čas a vstřícnost.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Obsah

1 ÚVOD	3
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	4
3 TEORETICKÁ ČÁST	5
3.1 Žonglování	5
3.1.1 Vymezení pojmu.....	5
3.1.2 Druhy žonglování.....	6
3.1.2.1 Dělení podle pohybu	6
3.1.2.2 Dělení podle pomůcek	8
3.1.3 Historie žonglování	10
3.1.4 Evropský nový cirkus	11
3.1.5 Žonglérské organizace	12
3.2 Tělesné postižení	13
3.2.1 Vymezení pojmu.....	13
3.2.2 Druhy tělesného postižení	14
3.2.3 Organizace pro pomoc tělesně postiženým	16
3.3 Koordinační schopnost	20
3.3.1 Dělení koordinace.....	21
4 PRAKTICKÁ ČÁST	24
4.1 Workshop	24
4.2 Metodika žonglování pro postižené jedince	25
4.2.1 Metodika žonglování	26
4.2.1.1 Šátky	26
4.2.1.2 Míčky.....	27
4.2.1.3 Diabolo	30
4.2.1.4 Poi.....	34
4.2.1.5 Flowerstick	39

4.2.1.6 Klobouk/y	42
4.2.1.7 Talíř na tyčce	47
4.2.1.8 Skákací míček/míčky	49
4.2.1.9 Cigar box + tvrdý míček	53
4.2.1.10 Kruhy	55
4.2.1.11 Kužely.....	56
4.2.1.12 Balancování kužele/jiného dlouhého předmětu .	59
5 ZÁVĚR.....	62
6 RESUMÉ.....	63
7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	64
8 SEZNAM OBRÁZKŮ	67
9 PŘÍLOHY	70

1 ÚVOD

V České republice je mnoho tělesně postižených jedinců, kteří se zajímají o nesoutěžní pohybové aktivity a vyhledávají různé organizace, které jim mohou poskytnout zázemí a odbornou radu. Také existují žonglérské organizace, které by rády ve svých projektech pracovaly s postiženými. Problémem však je, že nemají metodiku žonglování upravenou pro tělesně postižené jedince. A nabídnout jedincům s tělesným postižením novou nesoutěžní, ale zároveň zajímavou, přitažlivou, populární pohybovou aktivitu, které by se mohli věnovat bez ohledu na počet zapojených jedinců (spoluhráčů) a zdokonalovat se v ní, případně předávat zkušenosti ostatním jedincům, by bylo jistě užitečné.

Sestavením žonglérské metodiky, která bude vhodná pro tělesně postižené jedince, bych chtěl umožnit dalším organizacím pořádat workshopy žonglování a zapojit se do spolupráce s centry jako je právě Centrum Paraple.

Žonglování jsem se začal věnovat před deseti lety. A z koníčka se záhy stal životní styl. V minulosti jsem se zúčastnil několika žonglérských workshopů a postupem času se ze mě stal i jejich vedoucí. Také jsem se podílel na pořádání soutěží a účastnil se jich jako porotce.

V předložené bakalářské práci se věnuji historii a druhům žonglování, žonglérským pomůckám, tělesnému postižení a jeho druhům. Mým cílem bylo poskytnout metodický návod pro výuku žonglování u tělesně postižených jedinců. Práce je doplněna o DVD s videoukázkou žonglování a s fotodokumentací workshopů.

Očekávám, že upravená metodika bude přínosem nejen pro tělesně postižené jedince, ale obohatí i další žongléry a zájemce o tuto atraktivní pohybovou aktivitu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Cílem práce je představit žonglování jako novou atraktivní pohybovou aktivitu pro jedince s tělesným postižením a vytvořit metodiku, která jedincům s TP umožní se této pohybové aktivitě věnovat.

Úkoly

1. Charakterizovat žonglování jako novou pohybovou aktivitu
2. Realizovat workshop pro tělesně postižené jedince v Centru Paraple
3. Upravit stávající metodiku žonglování určenou pro intaktní populaci pro potřeby jedinců s tělesným postižením

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Žonglování

3.1.1 Vymezení pojmu

Tajemství žonglování je vnitřní harmonie a schopnost nechat něco plavat. Tato slova řekl známý americký spisovatel Robert Fulghum a celkem vystihují podstatu žonglování. Člověk se soustředí na pohyb předmětů a své tělo, zapomene na vnější podněty, na své problémy a dosahuje vnitřní harmonie.

Z jiných zdrojů se o žonglování (z angl. *juggling*, něm. *jonglage*, fr. *jonglerie*)¹ dočteme, že je to sportovní a artistická aktivita, která zlepšuje koordinaci, prostorové vidění, soustředění a zapojení obou mozkových hemisfér. Je definována nejen jako opětovné vyhazování a chytání předmětů, ale především jako obratná manipulace s předměty. Nespočívá pouze v nácvičku a drilu techniky, ale rozvíjí nové pohybové zkušenosti a dovednosti.

K žonglování se používají jakékoliv předměty. Mezi tradičně užívané patří např. míčky, kužely, diablo a atd. Stále častěji se ale používají i předměty netradiční, ke kterým řadíme frisbee, jojo, žebřík. Ale zruční jedinci mnohdy žonglují v podstatě s čímkoli, s klíči, baterkou, židlemi, různými potravinami. Dokonce můžeme použít spojení dvou a více odlišných předmětů (pomůcek), se kterými se v běžné metodice žonglování nesetkáváme, např. spojení míčku, kuželu, kruhu, nebo balancování míčku na žonglování na cigarboxu.

Žonglování není soutěžní disciplína, ačkoliv se v ní pořádají soutěže. Na mnoha žongléřských setkáních a festivalech často dochází k situaci, kdy „učitelem“ není ten starší, což mnohdy znamená zkušenější, ale lze pozorovat, jak dítě učí kmeta. I ti nejlepší, kteří dosahují profesionálních výkonů, artisté a žongléři ze světových cirkusů, se o své zkušenosti ochotně dělí s ostatními a učí nadšené zájemce. Při této aktivitě je člověk sám

¹ TRÁVNÍKOVÁ, D., Žonglování. 2008, str. 6

sobě rozhodčím, sám si zlepšuje výkonnost, „posouvá laťku“ a upevňuje smysl pro fair play.

Když se jedinec učí nový trik, který už existuje, vzniká zde prostor pro jeho kreativitu, může docílit navázání dalšího triku (combo, tzn. spojení dvou triků), stává se tedy tvůrcem. Neprohrává, nevyhrává, ale tvoří, učí ostatní, bez ohledu na to, jak dlouho a jak dobře trik umí.

3.1.2 Druhy žonglování

Žonglovat se dá téměř se vším a kdekoliv. Jednotlivé druhy žonglování dělíme podle pomůcek, se kterými žonglujeme, podle pohybů a postojů.

3.1.2.1 Dělení podle pohybu

Vyhazování

Jedná se o nejnámější a nejčastější formu žonglování. Jde o cyklický pohyb, ve kterém dochází k vyhození předmětu a následnému chycení. Činnost vyžaduje koordinaci pohybů a rytmus. Nejčastějšími pomůckami jsou míčky, kruhy, kužely. Ale také šátky, talíře, nože a jiné méně používané předměty.

Točení

Žonglér má předmět nejčastěji uchycen provázkem (šňůrkou) nebo jiným způsobem zavěšen k ruce tak, aby mohl vytvářet krouživé pohyby, ale nevylučují se také různé výhozy. Radíme sem poi (míčky na šňůrce), jojo, stuhu, astrojax (tři kuličky spojené provázkem) atd. Jedná se o velmi oblíbenou metodu žonglování používanou při světelných a ohnivých show. Při samotném vystoupení dochází k vytvoření zajímavých barevných obrazců.

Točení spojené s vyhazováním

Je to spojení dvou předchozích disciplín. Dochází zde ke stálému kontaktu aktéra s předmětem a k vyhazování a chytání předmětu. Používáme pomůcky jako je diabolo (dvě polokoule spojené kovovým středem, poháněné pomocí provázku připevněného na hůlkách), flowerstick a devilstick (dvě menší hůlky ovládající delší tyč). Mažoretky také používají tento druh žonglování ke svým trikům.

Balancování

Jedná se o vyvažování rovnováhy předmětu na prstu, bradě, nose, čele. Můžeme balancovat více předmětů na sobě. Nebo také balancování žongléra samotného, například na jednokolce, chůdách, žebříku, role.

Rotování

Jedná se o kombinaci balancování s roztočeným předmětem. Mezi pomůcky řadíme talíř roztočený na hůlce, míč na prstu či hůlce nebo roztočený táč na prstu (používají barmani).

Kontaktní žonglování

Jde o stálý dotyk (kontakt) žongléra s předmětem. Dochází zde k uvědomělým pohybům a propojení koordinace s balancováním. Jedním z těžších triků je tzv. izolace (předmět je vědomě zafixován do prostoru a vystupující se pohybuje kolem něj. Pro tento trik je velmi často využíván crystal ball, což je čirá akrylová koule různých velikostí a barev.

Létání

Využívá se specifické vlastnosti předmětů, které létají a vrací se zpět nebo mění směr pohybu. Patří sem létající talíře (frisbee), bumerangy a kruhy. Novodobou aktivitou je kiting (pouštění draků).

Odrážení (bouncing)

Způsob velmi podobný vyhazování, s rozdílem, že se předměty odrážejí od země, stolu, zdi nebo od jiného povrchu (předmětu). Používají se gumové míčky nebo jiné předměty s dostatečným odrazem. Velmi záleží na povrchu, od kterého se předmět odráží.

Antipodismus (žonglování nohama)

Antipod je žonglér, který manipuluje vleže s předměty nohama. Tento způsob žonglování pochází z Asie, ale nejslavnějšími představiteli byli žongléři z Německa a Maďarska.²

² TRÁVNÍKOVÁ, D., Žonglování. 2008, s. 12

3.1.2.2 Dělení podle pomůcek

Jsou přizpůsobené předchozímu rozdělení, ale také se liší svými vlastnostmi. Žonglování velmi ovlivňuje vítr, proto se nejčastěji provádí v uzavřených prostorech.

Rozdělení do tří kategorií: Normální (bez přidaných efektů), svítící a ohnivé.

Ilustrační fotografie jednotlivých pomůcek jsou obsahem přílohy.

Šátky: Používají se na základní metodiku žonglování. Jedná se o přípravu na žonglování s míčky. Jsou lehčí než míčky, tudíž déle vydrží ve vzduchu, pomaleji klesají k zemi, žonglér má více času. Trénuje se zde hlavně tzv. kaskáda (žonglování křížem).

Míčky: Jsou dalším stupněm žonglování. Je použita stejná metodika, ale je zde méně času pro přípravu na výhoz.

Kruhy: Jedná se o těžší žonglování než u míčků, protože musíme kruhy chytat jiným postavením ruky a mohou nám snáze propadnout na zem.

Kužely: Zde je důležitý nácvik nejprve rotace pouze jedné kuželky, abychom ji správně házeli a chytali. Až po zvládnutí této schopnosti můžeme přejít k více kuželům.

Diabolo/a: Jsou to dvě polokoule spojené na vrcholu kovovým kónickým středem ovládané pomocí hůlek a provázku. Základem je jeho roztočení a korekce (vyrovnávání). Až posléze můžeme začít s různými triky.

Flowerstick: Jedná se o dvě kratší tyče, kterými ovládáme třetí delší tyč, jež je na koncích zakončená krátkými trásněmi. Nejprve máme nejdelší tyč na zemi a pinkáme si jí z jedné tyče na druhou. Po zvládnutí se to samé snažíme udělat ve vzduchu.

Devilstick: Podobná pomůcka jako předchozí flowerstick, jen s tím rozdílem, že prostřední (nejdelší) tyč není zakončená trásněmi. Je pouze kónická. Metodika je stejná, jen s tím rozdílem, že je celý proces mnohem rychlejší.

Cigar boxy: Jsou tři a více tzv. větší cigaretové krabičky. Dvě (první a poslední) držíme v ruce a s těmi, co jsou mezi nimi, zkoušíme triky.

Klobouky: Jedná se o estetický doplněk, který využíváme k žonglování, jak klasickému tzv. kaskáda, tak ke kontaktnímu.

Jojo: Žonglérské jojo je podobné tomu klasickému, s tím rozdílem, že se nám hned nevrací zpět a to díky ložiskovému středu joja. Právě kvůli této maličkosti můžeme trénovat různé variace triků.

Hula hop: Je to akrobatická pomůcka = kruh, kterou ovládáme pomocí svého těla (břišních svalů). Je zde možné zvýšit počet kruhů.

Jednokolka: Balanční pomůcka. Je to jízda pouze na jednom kole, bez pomocného převodu řetězu. Základem je zvládnutí jízdy vpřed. Nutné zvládnutí udržení rovnováhy nejen vpravo a vlevo jako na bicyklu, ale také vpřed i vzad.

Rola: Další ekvilibristická pomůcka. Tvoří ji upravené prkno ležící na dřevěném válci. Nejdříve je nutné se naučit na ní stát a překlápět tak, abychom neztratili rovnováhu a nebyli nuceni nedobrovolně sestoupit.³

Žebřík: Balanční pomůcka. Jedná se o chůzi na samotném žebříku.

Poi: Dvě látkové „ponožky“ naplněné pískem na koncích, jež držíme v ruce. Točení s nimi se považuje za žonglování. Základem je osvojení točení jedné poie.

Tyč: Jedná se o delší tyč, kterou ovládáme pomocí rukou. Slouží k točení a vyhazování.

³ ZIMMEROVÁ, R. (ed.), *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*, 2001, s. 98

Talíř k točení: úzkou tyčkou poháníme talíř. Důležité je správné roztočení talíře, aby lépe balancoval na tyčce.

Kendama: Kladívko, na kterém je uchycena pomocí provázku kulička. Kladívko držíme v ruce a snažíme se kuličku dostat do jedné z jamek na konci kladívka. Je zde důležitá práce kolen a dolních končetin.

Astrojax: Jsou tři kuličky na jednom provázku, dvě z kuliček jsou pevně přivázány ke koncům provázku. Třetí je volně (provázek je jí pouze protažen skrz na skrz). Cílem je trhavě pohybovat kuličkami na provázku tak, aby vytvářely obrazce a nesrazily se.

3.1.3 Historie žonglování

První zmínky o žonglování můžeme najít už ve starém Egyptě, přibližně v době 2000 let př. n. l., v hrobce Benni-Hassana na nástěnných malbách se dochoval obraz několika postav, které žonglují s míčky.

Žonglovalo se i v antickém Řecku a Římě. Ve starém Římě žonglovali s oblibou se zbraněmi a štíty. Jeden římský občan měl dokonce na svém náhrobku nápis, že byl první žonglér se „skleněnými míči“.⁴

Další zemí, kde bylo žonglování v oblibě, je Čína, v roce 206 př. n. l. se objevují zmínky o žonglování s diablem, jmenovalo se „dutý bambus, který hvízdá“, tedy „kouengen“.

Ve středověku žonglovali potulní herci, kejklíři. Byli to lidé nízkého společenského statusu. Žonglování upadlo v nemilost.

V 17. století byl v Norimberku ustanoven titul „mistr míčů“, který svého nositele zavazoval nejen k výuce žonglování s míčky, ale i výuce chůze po laně. O století později vzniká nedaleko Londýna první moderní cirkus, který kromě artistů zaměstnává také žongléry.

⁴ ZIETHEN, K. H., SERENA, A., *Virtuosos of juggling*, 2003, s. 1

V 19. století byl o cirkusy a varieté velký zájem a žonglování bylo opět na vzestupu. Objevují se samostatní žongléři i žonglující skupiny, které se z finančních důvodů rozpadaly, bylo ekonomicky výhodnější žonglovat jako jednotlivce.

Od poloviny 20. století nabývá žonglování na popularitě, stává se formou rekreace. Vznikají žongléřské festivaly, pořádají se různá setkání, workshopy. Stoupá zájem o tzv. nový cirkus, jehož představení jsou zaměřena na artistická čísla, kombinuje různé umělecké formy.

3.1.4 Evropský nový cirkus

Pojem nový cirkus se začíná vyskytovat v 70. letech ve Francii. Později proniká i do Velké Británie, Kanady a Austrálie. V Evropě se koncem 20. století setkáme s novým cirkusem ve skandinávských zemích, v Itálii, ve Španělsku.

V Československu se první vlivy nového cirkusu objevují v tvorbě světově proslulého českého mima Ctibora Turby a to ještě před rokem 1989. Nový cirkus v České republice nabývá na popularitě asi od roku 2003, kdy začíná existovat festival Letní Letná.

Jedná se o nový druh dramatického umění, který kombinuje více druhů umění, např. tanec, hudbu, divadlo, film, výtvarné umění, akrobacii, žonglování. Velkou součástí je akrobacie, která spojuje ladnost a vrcholnou obtížnost v harmonický celek. Závisí na tvůrčí individualitě artisty, ten je hercem a zprostředkovatelem komunikace.

Tradiční cirkus je založen na předvádění zvířat, na artistických číslech, která spolu nejsou propojena, jsou tzv. klipovitá. Artista není hercem, jen precizně předvede své číslo, stejně jako cvičené šelmy.

V novém cirkusu nevystupují zvířata, artista je součástí příběhu. Nejde zde o akrobatická čísla a cvičení šelem, artista není hrdinou, který jen krotí a cosi uzvedne, ale společně s ostatními tvoří příběh, který divákům sdělují. V tradičním cirkuse vždy vystupoval ten nejlepší, ten dokonalý, který své číslo nejlépe ze všech ovládal. Každý cirkus měl svého „tahouna“, nejlepší drezúru koní, cvičení s medvědy, žonglování s mnoha předměty. V novém cirkusu nemusí vystupovat ti nejlepší, ale spojením s ostatními vzniká ten nejlepší, nejdokonalejší celek. Neřídí se pravidly drezúry, ale pravidly kooperace.

Mezi evropské nové cirkusy můžeme zařadit Ra-Ra Zoo, Nofit State Circus (Velká Británie), Cirque Plume and Archaos, Cirque Inextremiste, Cirque Galapia, Cie Cahin Caha, Compagnie XY, Cirque Trottola (Francie), Cirkus Cirkör (Švédsko). V České republice existuje Cirk La Putyka.

Pravděpodobně nejznámějším novým cirkusem je Cirque du Soleil, který je kanadský, ale vystupují v něm umělci z celého světa i z ČR. Dalšími mimoevropskými novými cirkusy jsou např. Cirque Éloize (Kanada), Bindlestiff Family Cirkus, Teatro ZinZanni (USA), West African Circus Baobab (Afrika), Australia's Circa (Austrálie).

3.1.5 Žonglérské organizace

Žongléři se, stejně jako sportovci, spojují do různých skupin. První světovou žonglérskou organizací se stala International Juggling Association (IJA; <http://www.juggle.org/>), která vznikla v roce 1947 v USA, aby propagovala žonglování a podpořila žongléry, vydává časopis Juggle. Další významnou organizací je European Juggling Association (EJA; <http://www.eja.net/>), byla založena v roce 1987, každým rokem pořádá evropské žonglérské setkání European Juggling Convention (EJC), které se koná vždy v jiné evropské zemi a účastní se ho asi 4 000 až 6 000 žonglérů, artistů a akrobatů.⁵

V České republice mezi nejznámější skupiny patří lidé kolem webových stránek Žongluj.cz, provozují též obchod s žonglérskými potřebami (<http://www.zongluj.cz/>), lidé sdružení kolem obchodu Dvaadvacítka v Praze (<http://www.22.cz/>; velmi kvalitní obchod s žonglérským zbožím je také <http://firelovers.com/>). V nedávné době (12. 4. 2012) byla založena Česká žonglérská asociace (<http://www.czechjuggling.com/>).

Existují i jedinci, nadšenci, kteří šíří informace o žonglování na různých webových stránkách, poskytují výuková videa atd., jako příklad lze jmenovat Žonglér.cz (<http://www.zongler.cz/>).

⁵ TRÁVNÍKOVÁ, D., Žonglování, 2008, s. 14

Najdeme však i mnoho menších skupin, které pořádají různé žonglérské festivaly, sem můžeme zařadit Cirqueon (<http://www.cirqueon.cz/>), Art Prometheus (<http://www.artprometheus.cz/>), Žonglér o.s. (<http://www.zongleros.cz/>).

Pokud jde o pořádání žonglérských festivalů, je nutno zmínit, že na festivalech se žongléři nejen setkávají, ale vzájemně se učí nové triky, předvádějí své umění, spolupracují na nových číslech, propagují tuto aktivitu. Na každém festivalu bývá pravidlem, že se pořádá tzv. open stage = otevřená scéna, na níž může vystoupit každý, kdo chce ukázat své umění. Dalším programem takových akcí bývá tzv. galashow = velká scéna, otevřená pro veřejnost. K známým českým žonglérským festivalům patří Žonglérský maratón v Praze, Žonglování na ledě v Brně, celorepublikové akce spojené se Světovým dnem žonglování (16. 6.), Aleje – žonglérská dílna.

Neměli bychom opomenout ani cirkusové festivaly, kam lidé chodí zhlédnout představení nového cirkusu, v ČR je známý festival Letní Letná.

3.2 Tělesné postižení

3.2.1 Vymezení pojmu

Vadou těla se duše nezohaví, ale krásou duše se zdobí i tělo. Tato slova řekl známý řecký filozof Lucius Annaeus Seneca.

Termín tělesné postižení je velmi široký. Někteří autoři dávají přednost termínu porucha hybnosti, protože lépe vystihuje funkční omezení.

Společným a charakteristickým znakem pro osoby s tělesným postižením je celkové nebo částečné omezení hybnosti. Porucha hybnosti vzniká v důsledku postižení pohybového, nosného nebo nervového ústrojí (Hruška, 1995). Tělesné postižení se neprojevuje pouze narušením motorických kompetencí jedince. Pohyb je velmi úzce propojen i s kognitivními a emočními procesy člověka, tudíž má tělesné postižení dopad na celou jeho osobnost (Vítková, 2003). Omezení hybnosti může být vrozené nebo získané a vzniká několika způsoby. Primárně vzniká v důsledku *přímého poškození pohybového aparátu* (např. amputace, deformace) nebo jako následek *postižení centrální či periferní nervové soustavy* (např. dětská mozková obrna, úrazy míchy, rozštěp páteře). Sekundární

porucha hybnosti vzniká v důsledku *nemoci či poruchy*, které omezují pohyb nemocného (např. nemoci srdeční, revmatické, nemoci kostí).⁶

3.2.2 Druhy tělesného postižení

V odborné literatuře se můžeme setkat s řadou různých dělení tělesného postižení, např.:

- postižení vrozené, získané,
- postižení vnitřní, vnější,
- jedinec mobilní, částečně mobilní, imobilní.
- Z hlediska sociálního se podle stupňů dělí závislost na lehkou, středně těžkou, těžkou a úplnou.

Dále můžeme postižení dělit podle zdravotní klasifikace:

- vadné držení těla,
- amelie, dysmelie,
- vrozené rozštěpy páteře,
- amputace končetiny,
- degenerativní onemocnění svalstva,
- stavy po úrazech pohybového ústrojí s trvalými následky,
- dětská mozková obrna,
- akutně nemocní jedinci.

Pro potřeby praktické části bakalářské práce je stěžejní dělení podle zdravotní klasifikace od amelie po dětskou mozkovou obrnu.

Amelie: vrozené úplné nevyvinutí končetin.

⁶ KUDLÁČEK, M., Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením, 2013, s. 7

Dysmelie: vrozená tvarová vývojová odchylka končetin.

Vrozené rozštěpy páteře (spina bifida): jedná se o částečný výhřez míchy, který se obvykle vyskytuje v bederní oblasti jako různě velký nádorovitý útvar, krytý ztenčenou kůží. Kůže se snadno zraní, může se objevit infekce. Je-li rozsah rozštěpu velký, může dojít k úplnému ochrnutí dolních končetin – paraplegii. Je nutné se věnovat rozvoji svalstva horních končetin, které zůstávají většinou nepoškozené.⁷

Amputace končetiny: amputace je operativní odstranění některé části těla nebo celé končetiny. Důvodem k rozhodnutí o amputaci končetiny jsou vážná poranění, jsou-li zničeny důležité cévy, nezvládnutelné infekce atd. Amputační pahýl musí být odolný, výkonný a dobře pohyblivý.

Degenerativní onemocnění svalstva: se projevuje tím, že svaly postupně chudnou, ubývá svalových vláken, které se rozpadají a zanikají. Místo nich se vytváří funkčně bezcenné vazivo s nestejně velikou příměsí tuku. Jedná se o primární svalové onemocnění, které začíná nejčastěji v dětství, méně často v pubertě a vzácně v dospělosti. Příčina nemoci není plně popsána, ale určitě se na jejím vzniku podílejí hormonální a metabolické poruchy. Existuje sestupný a vzestupný typ onemocnění. Sestupný typ začíná na svalstvu pletence ramenního, šíří se na horní končetiny, na svalstvo trupu, svalstvo bederní, na svalstvo pletence pánevního a na dolní končetiny. Vzestupný typ začíná na svalstvu pánevního pletence a na bederním svalstvu, dále se šíří vzhůru.⁸

Stavy po úrazech pohybového ústrojí s trvalými následky: při těžkých úrazech páteře dochází k poškození míchy. V těchto případech vznikají ochrnutí v rozsahu závislém na výšce poškození míchy, rozeznáváme několik typů ochrnutí:

- A) Poúrazová chabá paréza: v oblasti dolní bederní páteře dojde k poškození míšních kořenů, následkem je neúplné ochrnutí (paréza) dolních končetin. Osoby s tímto

⁷ TRÁVNÍKOVÁ, D., Vybrané aplikované pohybové aktivity: Teorie a praxe, 2014, s. 34

⁸ TRÁVNÍKOVÁ, D., Vybrané aplikované pohybové aktivity: Teorie a praxe, 2014, s. 35

postižením se mohou pohybovat pomocí francouzských holí, vozík používají na delší trasy.

- B) Poúrazová paraplegie: dojde k úplnému ochrnutí dolních končetin, důvodem je poranění míchy v oblasti hrudní a horní bederní páteře. Osoby s paraplegií používají vozík celodenně.
- C) Poúrazová kvadruplegie: po poškození míchy v krční partii dojde k ochrnutí dolních končetin, ochrnutí rukou je v různém stupni. Je horší v nižších partiích rukou (prsty, zápěstí) než v horních (ramena), postiženo bývá i břišní a zádové svalstvo.
- D) Poúrazové kvadruparézy: vyskytují se zřídka. Jde o neúplné ochrnutí dolních a horních končetin. Dolní končetiny vykazují pohyby, které lze využít např. k postrkování vozíku.⁹

Dětská mozková obrna (DMO): je neprogresivní a nestacionární postižení centrálního nervového systému vedoucí k poruchám volní hybnosti, parézám, nebo mimovolným pohybům. Toto postižení můžeme rozdělovat podle tří kritérií na a) nervosvalové, b) topografické, c) funkčně sportovní.

3.2.3 Organizace pro pomoc tělesně postiženým

Organizací pro pomoc tělesně postiženým existuje velké množství. Tomáš Vyhliďal zpracoval pro publikaci *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času* autorů Ondřej Ješiny, Zdeňka Hamříka a kol. tyto organizace:

ABAK – počítadlo, o. s. (Ostrava-Poruba, www.abak.wz.cz) Zabývá se sportovními aktivitami osob s tělesným a osob s kombinovaným postižením.

Adrenalin Bez Bariér (Praha-Kunratice, www.adrenalinbb.cz) Vytváří podmínky pro sport tělesně postižených a jejich fyzický a duševní vývoj.

⁹ KUDLÁČEK, M. a kolektiv, *Základy aplikovaných pohybových aktivit*, 2013, s. 13

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR Klub Plamínek (Litoměřice-Pokratice, www.klub-plaminek.cz) Soustředí se na nabídku volnočasových aktivit pro rodiny s postiženými dětmi.

Centrum APA (Olomouc-Neředín, www.apa.upol.cz) Podporuje pohybové aktivity osob se speciálními potřebami s akcentem na děti, žáky a studenty; sdružuje organizace zabývající se APA na úrovni školských i neškolských zařízení.

Centrum handicapovaných lyžařů, o. s. (Janské Lázně, www.monoski.cz) Nabízí kompenzační pomůcky pro zdravotně postižené v oblasti monoski a lyžování handicapovaných.

Centrum Paraple, o. p. s. (Praha-Malešice, www.paraple.cz) Pomáhá lidem ochrnutým po poškození míchy přizpůsobit se nové životní situaci, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému a pracovnímu uplatnění.

Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (Olomouc - Neředín, www.caapa.cz) Podporuje a vzdělává v oblasti pohybové aktivity osob se speciálními potřebami s akcentem na děti, žáky a studenty, sdružuje organizace zabývající se APA na úrovni školských i neškolských zařízení.

HANDICAP Zlín (Zlín, www.handicap.cz) Nabízí služby zdravotně postiženým a seniorům, osobní asistenci, dopravní služby, volnočasové akce pro děti, mládež, sport zrakově postižených.

JITRO (Olomouc, www.jitro-olomouc.cz) Jedná se o občanské sdružení rodičů a přátel postižených dětí.

Katedra aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci (Olomouc, www.upol.cz/fakulty/ftk) Učí studenty chápat pohybové aktivity jako prostředek socializace, jako prostředek udržení rovnováhy mezi subjektivním pocitem fyzického a psychického zdraví.

Kolečka na cestách (Praha-Karlín, www.koleckanacestach.cz) Podporuje cestování s lidmi po poranění míchy.

Kontakt bB – občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér (Praha-Břevnov, www.kontaktbb.cz) Pořádá školení, realizuje sportovní či pobytové akce pro osoby s handicapem.

LUKA (Cholina, www.os-luka.com) Provozuje integrační centrum nabízející integrační pobyty postižených i zdravých dětí.

Občanské sdružení rodičů a přátel dětí s handicapem ORION (Rychnov nad Kněžnou, www.os-orion.cz) Pomáhá dětem se zdravotním postižením.

Občanské sdružení Základní škola speciální Jasněnka (Uničov, www.jasnenka.cz) Jedná se o speciální základní školu s družinou, která poskytuje výchovu a vzdělávání zdravotně postiženým dětem.

ParaCENTRUM Fenix, o. s. (Brno, www.paracentrum-fenix.cz) Rekondiční, rekvalifikační, poradenské, sportovní a kulturně oddechové centrum pro vozíčkáře.

PARA consulting, s. r. o. (Havířov-Podlesí, www.paraco.eu) Realizuje volnočasové aktivity pro děti se zdravotním postižením.

Sdružení BES (Ostrava-Poruba, www.specialniskola.cz) Organizuje volnočasové aktivity a pohybové aktivity osob s tělesným a mentálním postižením.

Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek (Frýdek-Místek, www.skvfm.com) Zabývá se sportovními aktivitami osob s tělesným postižením.

Sportovní klub vozíčkářů Praha (Praha-Malešice, www.skvp Praha.org) Sdružuje pět oddílů, kde se provozuje florbal, lyžování, potápění, stolní tenis a orientační závod.

Spolek trend vozíčkářů (Olomouc-Povel, www.trendvozickaru.cz) Podporuje všestrannou integraci těžce tělesně postižených občanů.

Sport relax handicap Plzeň (Plzeň, www.relaxhandicap.cz) Pořádá terapeutické a volnočasové aktivity za účelem integrace handicapovaných občanů zejména v hudební a sportovní oblasti.

Svaz paraplegiků (Praha-Malešice, www.czepa.cz) Podporuje občany po poranění míchy.

Tělovýchovná jednota Léčebna Košumberk (Luže, www.download.hamzova-lecebna.cz/tj/index.html) Sportovní oddíl sdružující sportovce s postižením.

Základní škola a Střední škola CREDO, o. p. s. (Olomouc, www.credoskola.cz) Komplexní sociální rehabilitace zdravotně postižených dětí a mládeže s cílem integrace do společenského života, ve spolupráci s občanským sdružením Jitro.

Existují ovšem také další instituce:

1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech, o. s. (České Budějovice, www.lczpjc.cz) Nabízí sociální, kulturní a sportovní aktivity pro osoby se zdravotním postižením.

Centrum pro zdravotně postižené Plzeňského kraje (Plzeň, www.czppk.cz) Zabývá se problematikou osob se zdravotním postižením a seniorů, podporuje zkvalitňování jejich života a inkluzi do společnosti, jedná se to poradenské a kontaktní místo.

Helpnet.cz (Praha 8, www.helpnet.cz) Jedná se o informační portál pro osoby se specifickými potřebami, usnadňuje orientaci v problematice zdravotního postižení.

Lucky kolečka, o. s. (Plzeň, www.luckykolecka.cz) Podporuje volnočasovou a sportovní aktivitu vozíčkářů s poškozením míchy.

Svaz tělesně postižených v České republice (Praha-Karlín, www.svaztp.cz) Všeestranně podporuje a hájí specifické potřeby a zájmy svých členů a dalších osob s tělesným nebo jiným zdravotním postižením.

Svaz tělesně postižených v ČR, o. s., Místní organizace Mariánské Lázně (Mariánské Lázně) Provozují centrum denních služeb, denní stacionář, odborné sociální poradenství atd.

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR (Praha-Holešovice, www.nrzp.cz) Zastupuje zájmy osob se zdravotním postižením při jednáních se státními i veřejnými institucemi, přispívá k integraci osob se zdravotním postižením do společnosti a důsledně obhájí lidská práva těchto lidí.

3.3 Koordinační schopnost

Musíme být obratní, abychom nebyli zranění. Tato slova říkával svým svěřencům hokejový trenér bývalého Sovětského svazu, dnes Ruska, při nácviku koordinace Viktor Tichonov.

Koordinační schopnosti jsou v žonglování neodmyslitelné a velice důležité, zvláště pak u hendikepovaných jedinců, kteří kvůli svému pohybovému omezení nemohou dostatečně ovládat všechny pohyby jako jedinci intaktní (nepostižení). Proto zde více přiblížím problematiku koordinace a její druhy.

Koordinační schopnosti (často nazývané také jako **schopnosti obratnosti**) zauímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo. To vyplývá ze značně různorodých projevů a zejména z jejich postavení mezi ostatními pohybovými schopnostmi, kde koordinační schopnosti plní roli jakéhosi „mostu“ mezi nimi. Přestože se jejich zkoumáním již zabývalo a stále zabývá velké množství autorů, definice není jednotná. Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby.¹⁰

Z tohoto popisu můžeme usuzovat, že koordinaci charakterizují nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám, na vytvoření nového pohybu. Už sama definice ukazuje, že koordinační schopnosti mají především něco společného s řízením pohybu. Síla a vytrvalost je závislá hlavně na množství energie, která je dodávána do svalů. U koordinace není toto „energické zásobování“ tak důležité, zásadní nároky jsou na řízení pohybové činnosti. Koordinace se proto většinou spojuje s činností centrální nervové soustavy, která řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro konkrétní pohyb.

Mezi hlavní patří:

- Činnost analyzátorů (sluchový, zrakový, analyzátor ve svalech, kloubech a šlachách, tzv. proprioreceptory).

¹⁰ PERIČ, T., Sportovní příprava dětí, 2008, s. 62

- Činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, oběhového apod.), ty zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů a buněk zapojených v daném cviku.
- Nervosvalovou koordinaci: v podstatě „programové vybavení“, kdy mozek prostřednictvím nervových impulzů předává informace kdy, jak rychle, s jakou silou a na jak dlouho se mají jednotlivé svaly kontrahovat (stáhnout).
- Psychologické procesy: vůle, pozornost a motivace, které jsou pro daný cvik velmi důležité.¹¹

3.3.1 Dělení koordinace

Koordinaci dělíme na *obecnou* a *speciální*.

Obecná koordinace představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na jakoukoli specializaci. Každý by měl projít všeobecným rozvojem, aby získal přiměřenou úroveň obecné koordinace. U všeobecného rozvoje platí čím dříve tím lépe. Existuje totiž předpoklad, že jedinec s lepší obecnou koordinací si rychleji osvojí speciální koordinační požadavky dané specializace. Jakmile nastane čas pro speciální trénink, měla by již být obecná koordinace na vysoké úrovni, právě proto, že představuje základ pro rozvoj speciální koordinace. Proto jsou koordinační schopnosti důležitým předpokladem pro nácvik žonglování.

Speciální koordinace představuje schopnost provádět rozmanité pohyby ve vybraném odvětví rychle, ale také bez chyb a precizně. Speciální koordinace je úzce spojena s dovednostmi a schopnostmi, které jedinec používá jak při tréninku, tak závodech či zápasech ve svém odvětví. Proto například gymnasta může být koordinačně zdatný ve svém sportu, ale oproti tomu nešikovný ve fotbale. U žonglování tomu není jinak. Speciální koordinace se získává pravidelným procvičováním pohybových dovedností a technických prvků v průběhu celého života.

Koordinace je z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost, a proto je tvořena několika samostatnými (dílčími) schopnostmi. Každá z koordinačních schopností

¹¹ PERIČ, T., Sportovní příprava dětí, 2008, s. 63

se v podstatě nikdy neprojevuje samostatně, má své zvláštnosti, které ji charakterizují a odlišují. Za nejdůležitější „součásti“ koordinace se tedy považují:

- Schopnost **spojování pohybů** se projevuje v různých podobách jako uspořádání již dříve osvojených pohybových dovedností, které jsou navzájem propojeny ve složitější činnost. Využívají se např. ve sportovní gymnastice, krasobruslení apod.
- Schopnosti **orientační**, které se vztahují především k funkcím analyzátorů (sluchového, zrakového, kinestetického). Zejména jde o sledování svého pohybu, ale i pohybu ostatních (partnerů i soupeřů) a pomůcek v prostoru a čase ve vymezených prostorách. Hrají roli např. ve skocích do vody, ve skoku o tyči a v bojových sportech.
- Schopnost **rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla**, podstata je v dokonalém vnímání pohybu (proprioceptory a kinestetický analyzátor), z hlediska času, rychlosti, prostoru a složitosti pohybu. Určuje, jak jsme schopni zaujmout přesnou polohu těla nebo jeho částí. Význam má tato schopnost pro sporty typu „ruka – oko“. Např. při lukostřelbě, golfu atd.
- Schopnost **přizpůsobování** vychází z přizpůsobování vlastních pohybů okolním podmínkám, ve kterých se pohyb provádí. Může jít jak o očekávané, tak neočekávané změny, z čehož vyplývají nároky na tvůrčí činnosti. Např. vodní slalom, lyžování a všude tam, kde soutěže (akce) probíhají na odlišném povrchu nebo venku (vliv počasí).
- Schopnost **reakce** se vztahuje k včasnému zahájení určité činnosti. V některých případech (start při sprintech) jde o co *nejrychlejší* reakci na daný signál, jindy o účelovou reakci, tj. o výběr ideální varianty řešení v okamžiku, který je v dané situaci *nejvýhodnější*. Mnohdy je schopnost reakce spojována se schopností přizpůsobování. Velký význam mají obě schopnosti tam, kde je nutnost rychle reagovat na podněty z vnějšího prostředí (sportovní hry, lyžování, úpolové sporty atd.).
- Schopnost **rovnováhy** nejčastěji používáme především při udržování těla v určitých polohách. Jedná se o spojení činnosti vestibulárního analyzátoru s orientačními schopnostmi. Rozlišujeme rovnováhu dynamickou (za pohybu) a statickou (na místě). Rovnováha nachází své místo téměř ve všech sportovních odvětvích např. bruslení, lyžování atd.
- Schopnost **rytmická** má svůj význam ve spoustě sportovních činnostech, ovšem v různé kvalitě a míře. Každý pohyb má svůj rytmus, buďto stálý

(veslování, běh) nebo proměnlivý (gymnastika), který je třeba si osvojit. V některých sportech se dokonce rytmu přizpůsobují a to tím, že mají cvičení na hudbu (aerobik, krasobruslení). Ale také ve sportech, které mají cyklický charakter (běh, veslování, plavání) má rytmus pohybu velký význam (optimální rytmus může ušetřit dostatek síly při závodu).

- **Učenlivost** neboli **docilita**. Tato schopnost se projevuje rychlostí a kvalitou učení se novým pohybovým dovednostem. V některých sportech úroveň docility charakterizuje míru talentu jedince. Jedná se tedy o zvláštní souhrnný projev koordinačních schopností, mající praktický význam pro zvládnutí techniky dané disciplíny. Zásadní význam má ve sportech, kde je zvyšování výkonnosti podmíněno učením se novým prvkům a dovednostem (skoky do vody, krasobruslení).¹²

Jak je vidět, koordinační schopnosti se promítají skoro do všech sportovních odvětví. A plně do celého žonglování. V něm některé schopnosti mají vyšší důležitost a jiné nižší. Mezi ty nejdůležitější bychom řadili schopnosti rytmické, orientační, rovnovážné a samozřejmě docilitu (schopnost učení se novým dovednostem).

¹² PERIČ, T., Sportovní příprava dětí, 2008, s. 65

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Workshop

Workshop je vzdělávací aktivita, kdy lektor připraví program tak, aby pomocí různých technik a vlastních zkušeností účastníci došli k výstupu, který je pro ně užitečný a využitelný v jejich následující praxi, práci apod. Lektor je současně v roli moderátora.

Při této vzdělávací aktivitě se obvykle pracuje s lidmi, kteří nejsou úplnými začátečníky, ale není to nezbytně pravda. V průběhu workshopu není lidem představována teorie, vychází se z toho, že mají již určitý teoretický základ, se kterým mohou ostatní seznámit. Vzhledem k tomu, že jsou spolu účastníci v interakci, dochází k tomu, že si lidé odnášejí více podnětů pro své další praktické působení v dané oblasti.

Má praxe se uskutečnila v Praze v Centru Paraple 3. 10. 2014. Proběhl zde workshop žonglování pro tělesně postižené jedince. Aktivně se zúčastnilo devět klientů Centra Paraple, kteří si vyzkoušeli manipulaci a žonglování s různými žongléřskými pomůckami. Některé pomůcky byly speciálně upraveny tak, aby si je mohli vyzkoušet právě jedinci s tělesnou jinakostí. Workshop probíhal za pomoci studentů ZČU, kteří se ho zúčastnili v rámci denního programu předmětu KTV/ATV (aplikovaná tělesná výchova), a dvou odborných asistentek Mgr. Věry Knappové Ph.D. a Mgr. Gabriely Kavalířové Ph.D., které následně navazovaly workshopem na téma Drumming u jedinců s tělesným postižením.

Po prezentaci žonglování jsem provedl také malou ukázkou žonglování, aby si přítomní mohli vytvořit nějaký stručný a jednoduchý náhled na vše, co je možné v žonglování provádět. Každou pomůcku jsem ukázal jednotlivě, předvedl, k čemu všemu ji lze použít. Posléze si za mé asistence, asistence studentů a odborných asistentek začali všichni přítomní vozíčkáři zkoušet připravené pomůcky. Snažili jsme se, aby každý klient vyzkoušel všechny pomůcky, a hned na místě jsme jejich použití upravovali tak, aby vše vyhovovalo klientovi i typu jeho postižení.

Vzhledem k jejich postižení jsem vyřadil některé pomůcky a prvky např. jednokolku, žonglování s více diaboly atd.

Během workshopu jsem účastníky obcházel, každému jsem se snažil individuálně věnovat. Pozoroval jsem způsoby jejich práce s žongléřskými pomůckami, radil jsem jim s tím, co by mohli zlepšit a vedl jsem i jejich pohyby, např. držel jsem je za ruce, aby se lépe přizpůsobili rytmu a mohli tak přesněji ovládnout daný předmět.

Pokud si nevěděli rady, znovu jsem jim cvik předvedl. Zkusil jsem jim předvést i jiné způsoby, neboť každému vyhovuje něco jiného a někteří cvik pochopí až tehdy, najde-li cvičitel pro ně ten nejvhodnější způsob provedení.

Jakmile jsem viděl problém s provedením triku, ihned jsem ho modifikoval pro jejich postižení, aby neztratili motivaci a viděli, že je možné tento pohyb i s jejich postižením zvládnout.

Velkou pomocí mi byli právě i studenti a odborné asistentky. Již předem totiž byli nejen seznámeni se základy žonglování, ale účastnili se také mého předešlého workshopu v rámci výuky na ZČU.

4.2 Metodika žonglování pro postižené jedince

Následující metodickou řadu jsem vytvořil na základě zkušeností s praktickou výukou žonglování, kterou používám při svých žongléřských workshopech, a předchozích zkušeností se žonglováním. Nicméně je vždy velmi důležité přizpůsobit metodické kroky, vhodné pomůcky a čas nácviku vzhledem k velikosti skupiny.

Především doporučuji procvičovat všechny triky na obou rukou stejnoměrně, aby nedošlo jednostrannému zatěžování dominantnější ruky či poloviny těla. Jedná se také o kompenzování zátěže, protože ve většině případů bývá jedna ruka zručnější než druhá. Vždy by měla předcházet názorná ukázka proto, aby se lidé, již se učí žonglovat, učili tzv. učením nápodobou. Mělo by se jednat o precizní předvedení ukázky, to proto, abychom mohli předejít možným chybám v nácviku. Instruktor by měl ukázat více možností (variací) tak postupně za sebou, aby i méně zruční jedinci zažili úspěch z naučeného „snadnějšího“ triku. Samozřejmostí je, že instruktor musí umět opravovat vzniklé chyby u svých svěřenců.

Mou prací bylo navíc vytvořit modifikované (částečně upravené) pomůcky např. delší hůlky nebo praktické připevnění předmětu k ruce. To proto, že tělesně postižení jedinci při mém workshopu byli na vozíku a ne všichni TPJ mají možnost pevného úchopu. Jednalo se především o žonglování s diabolem, flowerstickem a poiem. U dalších pomůcek nevznikl takřka žádný problém, účastníci si dokonce někdy ani nepřáli podávání předmětu ze země, tedy pokud se nejednalo o jedince s postižením úchopu.

4.2.1 Metodika žonglování

PR = pravá ruka

LR = levá ruka

Při žonglování u hendikepovaných jedinců doporučuji kompenzační pomůcky ke zvedání na zem spadlých předmětů, například prodlouženou ruku, která je zakončená dvěma proti sobě jdoucími kleštěmi. Dále to pak může být házedlo pro psy, při kterém ale je omezena velikost míčku na 55 mm. Samozřejmě je možná i vlastní výroba podávací pomůcky. V neposlední řadě je důležitý také asistent, který bude schopen podávat pomůcky ze země. Někteří vozíčkáři si nepřejí, aby jim byly předměty podávány, snaží se být samostatní, proto doporučuji předchozí kompenzační pomůcky, se kterými je seznámíme na začátku lekce. Ke zvednutí předmětu hendikepovaní používají také trik pocházející z basketbalu na vozíku, kdy ke zvednutí míče ze země použijí jedinci setrvačnosti svého vozíku. Míč (žonglérská pomůcka) je přitlačen rukou vozíčkáře ke kolu vozíku a za pomoci jízdy vpřed míč kolem zvednou do dostatečné výšky, kde ho následně mohou bez problému uchopit.

4.2.1.1 Šátky

Toto náčiní je velice vhodné pro začátečníky, protože šátek pomaleji klesá k zemi a my tak máme více času na přípravu dalšího výhozu. Hraje zde negativní vliv vítr, proto žonglování se šátky provádíme v uzavřených prostorách (tělocvičny, haly).

- *Osmička:* Hodíme šátek PR vlevo nahoru, necháme ho padat. LR ho chytíme shora a vyhodíme nahoru. PR opět chytíme a opět vyhodíme. Rytmus se stále opakuje.

- *Dva šátky dokola:* V každé ruce jeden šátek. Jednou rukou vyhodíme (PR) a tou druhou v okamžiku, kdy je šátek ve vzduchu, přendáme druhý šátek (LR) do (PR). Zkoušíme obě strany.
- *Držení dvou šátků v jedné ruce:* První šátek držíme palcem, ukazováčkem a prostředníčkem. Druhý přidržujeme prsteníčkem a malíčkem k dlani.
- *Házení dvou šátků v jedné ruce:* Když je první šátek ve vzduchu, vyhodíme druhý. Lze házet dokola nebo kolmo nahoru (sloupy).
- *Dva šátky křížem:* V každé ruce jeden šátek. PR hodí první šátek doleva. Když je nahoře, hodíme LR šátek vpravo. První šátek chytíme LR, druhý pak PR. Snažíme se vždy další šátek házet pod šátkem, který byl vyhozen dříve.
- *Tři šátky nácvik kaskády:* Jednou rukou držíme dva šátky, viz bod držení dvou šátků v ruce. Začínáme rukou, kde držíme dva šátky. PR vyhodíme první šátek, když je nahoře, LR vyhodíme druhý šátek. LR chytíme první padající šátek vyhozený z PR. PR vyhodíme třetí šátek a následně chytíme druhý šátek vyhozený z LR. LR chytíme třetí šátek, držíme dva šátky v LR a jeden v PR. Tento pohyb zacyklíme. Šátky opisují dráhu v podobě ležaté osmičky.
- **Chyby:** Nevyhazování šátků pod sebou, zbrklost hodů a snaha uspěchat celý cyklus.

4.2.1.2 Míčky

1 míček

- *Ohmatání míčku oběma rukama a následné mačkání* slouží k uklidnění, zmírnění svalového napětí a seznámení se s míčkem.
- *Převalování míčku z jedné ruky do druhé* vhodné pro seznámení se s pohybem míčku.
- *Vyhazování a chytání míčku* nejprve v jedné a poté v druhé ruce, pakliže toho není jedinec schopen, můžeme zkusit to samé oběma rukama, je to vhodné ke zjištění orientace v prostoru, jedná se tzv. o hloubku míčku (horizontální vzdálenost míčku od těla).

- *Přehození z jedné ruky do druhé a zpět.*
- *Předání či přehození za hlavou* (zkoušíme obě strany).
- *Přehození z jedné ruky do druhé s tlesknutím* (výhoz provádíme dostatečně vysoko), možnost mnohonásobného tlesknutí.
- *Vyhazování míčku nad hlavou* buď s vytočením loktů vně, nebo před sebe, dochází ke změně polohy hlavy, proto může dojít k porušení vnitřní rovnováhy těla.

2 míčky

- *Převalování a přendávání míčků z jedné ruky do druhé.*
- *Vyhazování míčků střídavě:* postupně snižujeme interval mezi vyhozením a chycením, vrcholem je vyhození druhého míčku ve chvíli, kdy první míček dosáhne mrtvého bodu ve vzduchu.
- *Vyhazování míčků synchronizovaně* (ve stejnou chvíli): stejný míček = stejná ruka.
- *Žonglování se dvěma míčky v jedné ruce:* vždy vyhazujeme první míček, který je v ruce dále od těla. Jsou možné 4 způsoby: vajíčko k sobě, vajíčko vpravo, vajíčko vlevo, sloupy.
- *Přehazování míčku z levé do pravé a zpět:* jedná se o nácvik na tři míčky (kaskáda), viz druhý bod u dvou míčků. Míčky nevyhazujeme současně.

3 míčky

- *Kaskáda:* používá se pouze při lichém počtu předmětů, jedná se o základní žongléřský trik, vždy je jeden míček ve vzduchu a zbylé dva držíme v rukou. Míčky házíme střídavě křížem PR a LR.



Obr. 1 Dva míčky v pravé a jeden v levé ruce



Obr. 2 Kaskáda



Obr. 3 Kaskáda

- *Sprcha*: jedná se o pohyb, kdy míčky opisují kruh, buď z levé či pravé strany. Míčky vždy vyhazuje pouze jedna ruka a chytá je ruka druhá, která je rychle předává zpět do první.

- *Sloupy*: jeden míček vyhodíme středem a zbylé dva vyhodíme paralelně každý do stejné ruky, prostřední míček můžeme chytat střídavě do PR a LR.

- *Reverzní kaskáda*: stejný princip jako u kaskády, jenže míčky se nepohybují vnitřní, nýbrž vnější stranou.

4.2.1.3 Diabolo

- *Roztočení*: uvedení diabola do pohybu, praváci si dají diabolo na pravou stranu (na zem) a leváci na levou. Pošleme ho po zemi pomocí provázku a ve chvíli, kdy je těsně za středem provázku, diabolo zvedneme ze země a poháníme ho pouze pomocí pohybu jedné (dominantnější) ruky, hůlky se snažíme mít stejně vysoko a přibližně na šíři ramen. Na vozíku můžeme startovat diabolo třemi způsoby: vpravo od vozíku, před sebou nebo vlevo. Pokud si vybereme jednu z možností, která není před sebou, je nutná kompenzace stran. **Chyby**: roztočení na špatnou stranu po zemi, ruce nejsou ve stejné výšce.

Roztáčení před tělem:



Obr. 4 Roztáčení 1. krok



Obr. 5 Roztáčení 2. krok



Obr. 6 Roztáčení 3. krok

Roztáčení vlevo vedle těla:



Obr. 7 Roztáčení 1. krok



Obr. 8 Roztáčení 2. krok



Obr. 9 Roztáčení 3. krok

Roztáčení vpravo vedle těla:



Obr. 10 Roztáčení 1. krok



Obr. 11 Roztáčení 2. krok



Obr. 12 Roztáčení 3. krok

- *Korekce diabola:* když se nám začne diablo naklánět, vyrovnáme ho pomocí provázku. Vždy zatlačíme na vyšší polokouli diabola provázkem na dominantnější

straně, jakmile se diablo dostane zpět do správné polohy, vrátíme i provázek a pokračujeme v točení. **Chyba:** provázek přitlačíme na spodní polokouli.

- *Výhoz:* první trik. Musíme mít diablo dostatečně roztočené, poté upažíme a mírným pohybem nahoru ho vyhodíme. Chytáme nataženým provázkem zpět, provázek povolíme a roztáčíme diablo, při chytání si spojíme pomocí oka bod provázku se středem diabola. **Chyba:** nechytáme s napnutým provázkem.

4.2.1.4 Poi

- *Roztočení jedné poi v ruce na straně:* sami si zvolíme, kterou rukou začneme, zpravidla doporučuji začít méně postiženou (více hybnou) rukou. Točíme směrem vpřed a pak vzad následně ruce vyměníme, pohybujeme pomocí zápěstí a loketního kloubu **Chyba:** přehnaně rychlé točení.



Obr. 13 Točení vlevo



Obr. 14 Točení vpravo

- *Roztočení poi jednou rukou před sebou:* výběr ruky stejně jako v předchozím bodě. Točíme na pravou a následně na levou stranu.

- *Točení obou poií za pomoci obou rukou synchronizovaně:* každá poi je v jiné ruce, jedná se o spojení pohybu na obou stranách ve stejném okamžiku **Chyba:** nedodržený rytmus, asynchronní pohyb.

- *Točení obou poií střídavě:* ve chvíli, kdy první poií opišeme půlotočku, začneme druhou. Pohyb je cyklický. **Chyba:** tzv. dobíhání se poií, vznikne synchronní pohyb.



Obr. 15 Střídavé točení

- *Točení obou poií před sebou:* také je zde možnost asynchronního a synchronního točení, jedna poi je více vpředu, aby nedošlo ke střetu poií. Na vozíku všechny triky děláme dále od těla (ruce jsou více natažené).

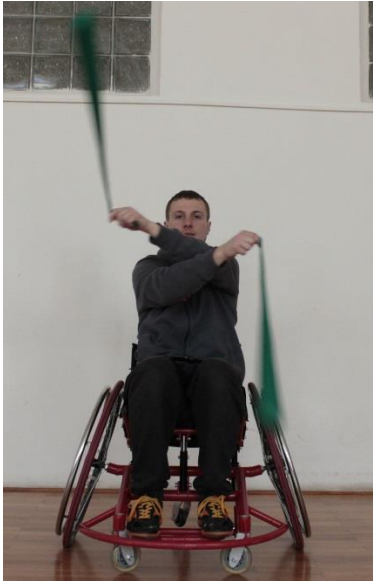
- *Rychlá osmička:* synchronizované točení obou poií, dopředu či dozadu. V okamžiku, kdy poie dělají pohyb vzhůru, ruce se překřížují (před tělem). PR přes LR nebo opačně. Na druhé straně opiší půlotočku a následně se plynule vrací na svou stranu. Pohyb jde zacyklit. **Chyba:** sražení poií.



Obr. 16 Fáze 1



Obr. 17 Fáze 2



Obr. 18 Fáze 3

- *Pomalá osmička*: střídané točení obou poií, kdy v jednom okamžiku máme obě poiie na jedné straně, na každé straně každá poi opíše jednu otočku, důležitý je rytmus a přesnost, uvolněné zápěstí je nutností. **Chyby**: neopsání obou otáček, sražení poií.



Obr. 19 Pohled z boku 1. fáze



Obr. 20 Pohled z boku 2. fáze



Obr. 21 Pohled zepředu 1. fáze



Obr. 22 Pohled zepředu 2. fáze

- *Fan*: poi si zkrátíme přibližně o polovinu tak, abychom mohli s nataženýma rukama bez problémů točit, aby nás poie nebouchaly do hrudi či obličeje. Cyklický pohyb provádíme buďto vpřed nebo vzad, poie jsou od sebe o půl otáčky tak, aby vznikl pro diváky obrazec podobný kolu. **Chyba**: tzv. doběhnutí jedné poie druhou, vznikne synchronní pohyb.



Obr. 23 Fan

4.2.1.5 Flowerstick

- *Kyvadlo*: nejzákladnější pohyb, pomocí kterého flowerstick uvádíme do pohybu. Jedná se o přehazování flowersticku za pomoci hůlek z jedné hůlky na druhou. Na

vozíku máme tři možné způsoby jak ovládat flowerstick: na levé straně, na pravé straně a před sebou. Zase je zde důležitá kompenzace stran. Ovládacími hůlkami pohybujeme tak, abychom uvedli prostřední (nejdelší) tyč do pohybu, který připomíná pohyb kyvadla. Dbáme na to, aby se hůlky dotýkaly v horní polovině prostřední tyče. To vede ke zvednutí flowersticku do vzduchu. **Chyba:** dotyk hůlek probíhá blízko středu prostřední tyče.



Obr. 24 Start 1. krok



Obr. 25 Start 2. krok



Obr. 26 Start 3. krok



Obr. 27 Start 4. krok

- *Kyvadlo s protipohybem hůlek:* pokud se nám již podařilo zdvihnout flowerstick od země, je čas na další trik. Hůlka, která provedla pohyb, ho nyní zastaví v dolní polovině prostřední tyče, tímto ji pošle zpět, následuje stejný princip na druhé straně druhou hůlkou.

- *Statický trik na obou hůlkách s vyhozením třetí tyče a jejím půl obratem:* flowerstick leží na hůlkách, hůlky směřují rovnoběžně se zemí, rychlým zvednutím obou hůlek (jedné výše než druhé) uvedeme tyč do rotace o 180°, chytíme do počáteční polohy. Můžeme zkusit přidávat počet otáček a měnit stranu otáčení.

4.2.1.6 Klobouk/y

- *Převalení na hlavu o 360° po ruce:* jedná se o základní trik s kloboukem. Klobouk držíme v ruce, buřinkou vzhůru, paže je mírně zvednutá, hlava nakloněná ke klobouku. Mírným pohybem v zápěstí směrem k sobě uvedeme klobouk do pohybu, ten se nám obrátí po ruce a tzv. přistane na hlavě. Pro vozíčkáře je snáze proveditelné to samé jen s oběma rukama před sebou. **Chyby:** hlava není dostatečně předkloněná ke klobouku, pokrčené ruce.



Obr. 28 Dvě ruce 1. krok



Obr. 29 Dvě ruce 2. krok



Obr. 30 Dvě ruce 3. krok



Obr. 31 Jedna ruka 1. krok



Obr. 32 Jedna ruka 2. krok



Obr. 33 Jedna ruka 3. krok

- *Falešný trik o 360°*: klobouk stále držíme v ruce. Buřinka směřuje vzhůru, provedeme pohyb zápěstím směrem k sobě, loket vytočíme od těla a klobouk nasadíme na hlavu. Aby byl dostatečný efekt, je nutná vyšší rychlost provedení.
- *Točení klobouku na prstu*: stejný trik provádějí basketbalisté s míčem. Točíme klobouk na jeho venkovní straně (buřince) na ukazovacím prstu, počáteční roztočení provádíme pomocí pohybu prstů a zápěstí. Klobouk mírně vyletí nahoru, hned jak opustí naši ruku, si přichystáme vztyčený ukazovák (kolmo ke klobouku), při dopadu na ukazovák se snažíme klobouk co nejdéle balancovat. **Chyba**: velké zmáčknutí klobouku při roztáčení vede k jeho deformaci a nepravidelnému pohybu.



Obr. 34 Točení 1. fáze



Obr. 35 Točení 2. fáze



Obr. 36 Točení 3. fáze

- *Točení dvou klobouků na dvou prstech dvou rukou:* na začátku máme druhý klobouk „připravený“ na hlavě nebo na klíně (tam, kde na něj dosáhneme). První klobouk roztočíme, viz předchozí bod, a následně předáme z jedné ruky na druhou, poté roztočíme druhý. Tento trik lze provádět i oběma rukama současně, podmínkou je schopnost roztočení klobouku i „slabší“ rukou. **Chyba:** při roztáčení provedeme velké zmáčknutí klobouku, dojde k deformaci klobouku a jeho nepravidelnému pohybu.



Obr. 37 Krok 1



Obr. 38 Krok 2



Obr. 39 Krok 3

- *Žonglování se třemi klobouky, vždy jeden na hlavě: LR drží klobouk, PR drží klobouk, na hlavě máme klobouk. LR vyhodí křížem klobouk směrem do PR, po vyhození LR bere LR z hlavy klobouk a PR nasadí klobouk na hlavu a následně chytne*

klobouk, který letí z LR. Můžeme měnit směry. Důležitá je zde rychlost a přesnost. Klobouk přehazujeme buřinkou směrem k zemi a chytáme ho z vrchu. **Chyba:** špatná posloupnost pohybů.



Obr. 40 Tři klobouky



Obr. 41 Tři klobouky

4.2.1.7 Talíř na tyčce

- *Roztočení pomocí ruky:* postavíme talíř na hůlku (na špičatější část), jednou rukou držíme hůlku tak, abychom dosáhli na její vrchol. Druhou rukou roztočíme talíř, po roztočení talíř udržujeme v rotaci krátkými doteky prstů okraje talíře a balancujeme ho. Jakmile se talíř točí na špičce hůlky, hůlka už nemusí být přímo kolmo k zemi, ale je to lepší k bezpečnějšímu ovládní talíře.

- *Roztočení pomocí hůlky:* kroužením hůlky přivádíme talíř k rychlejší rotaci. Hůlku držíme úplně na konci (konec máme v dlani), na špičku hůlky postavíme vertikálně

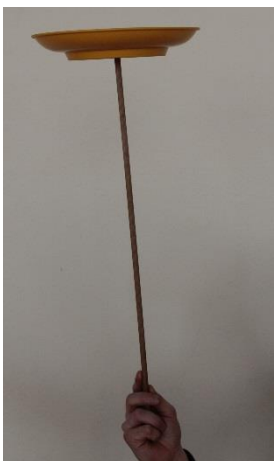
talíř, hůlku držíme kolmo k zemi. Pomocí zápěstí opisujeme kruhy kolem okraje talíře (jako když mícháme vařečkou), ve chvíli, kdy je talíř již v horizontální poloze, hůlku zasekneme do středu talíře. **Chyba:** hůlka není kolmo k zemi.



Obr. 42 Před roztočením



Obr. 43 Během roztáčení



Obr. 44 Finální fáze



Obr. 45 Chyba

- U vozíčkáře, který nemá pevný úchop, volíme pouze variantu *točení bez zaseknutí*. Hůlku zapíchneme mezi stehna a on lehce obejmě hůlku a snaží se pomalými krouživými pohyby dostat talíř do horizontální polohy. **Chyba**: hůlka není kolmo k zemi.

4.2.1.8 Skákací míček/míčky

Zmíněnou pomůcku nemohou využívat jedinci s nedostatečným úchopem.

- *Odraz*: TPJ zkouší pouze jeden odraz o zem, aby dostal kontrolu nad prováděným úderem/odrazem. Zkoušíme obě ruce, obě strany. Snažíme se házet/pouštět míček kolmo k zemi a stále stejnou silou.



Obr. 46 Před výhozem



Obr. 47 Po výhozu

- *Dva míčky ve dvou rukách:* v každé ruce držíme jeden míček, vyhazujeme oba dva míčky současně. PR a LR vyhodíme míčky mírně do vzduchu (přibližně 10 cm nad ruku) a necháme je odrazit o zem, posléze je chytíme. Jedná se už o dost složitý trik, kdy je velice důležité periferní vidění, protože na vozíku musíme vše vykonávat dále od těla.



Obr. 48 Výhoz



Obr. 49 Odraz

- *Tři míčky*: pasivní kaskáda o zem. Pasivní znamená, že míček nejdříve lehce vyhodíme nahoru, až pak spadne na zem, princip je stejný jako u kaskády s normálními míčky jen s tím rozdílem, že se odrážejí od země. **Chyba**: házení mimo předozadní rovinu, příliš dopředu nebo dozadu.



Obr. 50 Pasivní kaskáda



Obr. 51 Pasivní kaskáda



Obr. 52 Pasivní kaskáda

- *Tři míčky*: aktivní kaskáda. Míčky už neházíme směrem vzhůru, nýbrž aktivně zapojujeme ruku ve směru pohybu míčku směrem dolů. **Chyba**: malá nebo příliš velká použitá síla hodů o zem.



Obr. 53 Aktivní kaskáda



Obr. 54 Aktivní kaskáda

4.2.1.9 Cigar box + tvrdý míček

Pokud má jedinec problém s pevným úchopem např. při kvadruplegii, snaží se Cigar box držet pomocí tlaku dlaněmi proti sobě, je to obtížnější varianta úchopu.

- *Balancování oběma rukama:* v jedné ruce držíme cigar box a druhou rukou na něj (jeho největší stranu) položíme míček (míček, který není měkký) a vzápětí chytíme cigar box i druhou rukou. Snažíme se udržet míček na ploše cigar boxu. **Chyba:** přidržování míčku rukou.



Obr. 55 Fáze 1



Obr. 56 Fáze 2

- *Balancování pouze jednou rukou:* stejně jako v předchozím bodě, jen s tou výjimkou, že ruka, která pokládala míček na plochu, už nepřidržíje cigar box.
- *Balancování na kratší (užších) stranách cigar boxu:* obdobný postup jako u předchozích bodů, jen dbáme na větší přesnost, tím vzniká méně prostoru pro chyby.



Obr. 57 Krok 1



Obr. 58 Krok 2



Obr. 59 Krok 3

- *Zkoušení překlápění cigar boxu během balancování.*
- *Balancování dvou míčků.*

4.2.1.10 Kruhy

Stejný postup jako při žonglování s míčky a šátky. Kruh nechytáme do dlaně, ale mezi prsty a palec. Kruh při každém hodu mírně roztáčíme, aby nám neplachtil ve vzduchu.

- *Dva kruhy: házíme mírně šikmo (méně než míčky) do stran. Z PR vyhodíme kruh směrem do LR, když je kruh na vrcholu své dráhy, vyhodíme z LR kruh pod první kruhem do PR.*

- *Tři kruhy kaskáda:* začínáme vyhazovat z ruky, ve které máme dva kruhy. Obdobný způsob jako kaskáda s míčky.



Obr. 60 Kaskáda



Obr. 61 Kaskáda

4.2.1.11 Kužely

Začínáme nejprve s jedním kuželem, který uchopíme v horní polovině držadla (užší část kužele), následně vyhodíme kužel šikmo nahoru a dáme mu takovou rotaci, aby opsal jednu otočku, a následně ho chytíme do stejné ruky opět za držadlo. Švihem zápěstí a předloktí ovlivňujeme výšku a rotaci kužele. Poté přehazujeme se stejným principem z ruky do ruky.

- *Dva kužele:* postup je podobný začátkům s žonglování s míčky, šátky a kruhy. Vyhodíme kužel z PR, když je nejvyšší, prohodíme kužel z LR pod prvním kuželem. Dbáme na přesnost otočení kuželky v letové fázi.



Obr. 62 Dva kužele



Obr. 63 Nácvik na kaskádu

- *Tři kužele kaskáda* – viz kaskáda s míčky.



Obr. 64 Držení dvou kuželů



Obr. 65 Kaskáda 1. fáze



Obr. 66 Kaskáda 2. fáze



Obr. 67 Kaskáda chycení

- **Chyby:** nedostatečné otočení kuželky v letové fázi, nebo naopak přetočení o více jak jednu otočku.

4.2.1.12 Balancování kužele/jiného dlouhého předmětu

- *V dlani:* jedná se o nejjednodušší balancování předmětu, protože pomocí sevření a otevření dlaně můžeme koordinovat pohyb kužele. Vždy sledujeme vrchol předmětu.



Obr. 68 Balancování v dlani 1. krok



Obr. 69 Balancování v dlani 2. krok

- *Na prstu jedné ruky:* záleží na každém, jaký prst si vybere - já preferuji ukazovák. Kužel si položíme na prst a následně ho pustíme a balancujeme. Na vozíku se snažíme držet kužel blíže k tělu a stále před sebou.



Obr. 70 Balancování na prstu

- *Na bradě, nosu a hlavě:* předmět stále sledujeme na jeho vrcholu, nebo v nejvyšším bodě, který jsme schopni pozorovat. Ve chvíli, kdy předmět máme nad sebou, snažíme se vnímat jeho polohu, jedná se o jeden z nejtěžších rovnovážných triků.



Obr. 71 Balancování na bradě



Obr. 72 Balancování na nose



Obr. 73 Balancování na čele

5 ZÁVĚR

V současné době, kdy roste počet osob s nadměrnou konzumací nezdravé stravy a nedostatečného energetického výdeje, kdy již děti na základních školách jsou obézní a neúčastní se hodin tělesné výchovy kvůli různým osvobozením z TV ze zdravotních důvodů, je velmi důležité neustále zdůrazňovat význam pohybové aktivity a snažit se přivést ke sportování co nejvíce lidí. Pravidelné tělesné cvičení je vhodný prostředek pro udržení zdraví a zlepšení kvality života všech věkových skupin.

Žonglování je právě takovou pohybovou aktivitou, která by mohla přivést k zdravému životnímu stylu více jedinců. Je samozřejmé, že se zdravým životním stylem souvisí i správný jídelníček a pitný režim, ale to nebylo předmětem mé práce.

Pravidelná pohybová aktivita je důležitá nejen pro zdravé jedince, ale také pro jedince s tělesným postižením. Společným znakem klientů Centra Paraple, kteří se účastnili workshopu žonglování, byl zájem o pohyb a snaha zlepšovat své fyzické schopnosti. Žonglování pro ně bylo zajímavou atraktivní aktivitou, která je velmi zaujala a zlepšila jejich fyzické schopnosti v závislosti na jejich stupni postižení.

Pro práci bylo nezbytné kontaktovat Centrum Paraple. Kontakt pro mě zprostředkovala paní Mgr. Věra Knappová, Ph.D. a domluvila vhodný termín pro uspořádání workshopu. Dále jsme pak navrhli metodiku žonglování, následně ji vyzkoušeli během workshopu. Po získaných zkušenostech bylo nutné aplikovat poznatky a metodiku upravit. Vytvořil jsem metodiku žonglování pro jedince s postižením a doufám, že tato metodika bude přínosem pro osoby zajímavající se o toto téma.

Úkolem mé práce bylo představit žonglování jako novou pohybovou aktivitu pro jedince s postižením, uspořádat workshop a vytvořit metodiku žonglování pro jedince s TP. Z výše uvedeného je zřejmé, že jsem úkol práce naplnil.

Přestože se žonglování věnuji 10 let, díky této práci jsem zjistil nejen další podstatné informace o žonglování, ale také mě velmi obohatila práce s postiženými. Dosud jsem totiž učil žonglovat zdravé jedince, kteří byli různého věku a měli různé předpoklady pro žonglování a pro pohybovou aktivitu obecně. Nyní jsem pracoval s lidmi, kteří byli omezení ve svém pohybu. Jejich snaha a postupné zlepšování při nácviu triků mě inspirovaly. Práce s nimi mě obohatila o nové možnosti metodiky, o poznatky, které se dají využít i pro práci s nepostiženými jedinci.

6 RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá představením žonglování jako přitažlivé aktivity pro jedince s postižením. Zároveň tak vzniká metodika pro tělesně postižené jedince.

Teoretická část je věnována historii žonglování, druhům žonglování, představuje i různé žonglérské organizace a seznamuje čtenáře s novým cirkusem. Dále se teoretická část zabývá druhy tělesného postižení a organizacemi, které s tělesně postiženými pracují. Součástí teoretického základu práce je i definování pojmu koordinace a její další dělení.

V praktické části je popsán workshop v Centru Paraple a je vysvětlen způsob práce s postiženými. Dále je na konkrétních druzích žonglování zpracována metodika žonglování s postiženými jedinci.

Bachelor thesis deals with the introduction of juggling as an attractive activity for person (individual) with disabilities. At the same time so there is a methodology for disabled individuals.

The theoretical part is devoted to the history of juggling, juggling species, is a juggling various organizations and introduces the contemporary circus. The following chapter deals with the kinds of physical disability and organizations that work with the disabled. Part of the theoretical basis of the work is also defining the concept of coordination and its other divisions.

The practical part describes the workshop at the Centrum Paraple and explains how to work with disabled people. Further on specific types of juggling methodology compiled juggling with handicapped people.

7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

BABACHE, M., *The diabolo from A to Z*. Geneva: Jonglerie Diffusion S.A., 1995, 95 s. ISBN 2-940065-10-1.

JEŠINA, O., HAMŘÍK, Z. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 150 s. ISBN 978-80-244-2946-5.

KÁBELE, J., *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992, 196 s. ISBN 80-7033-233-6.

KUDLÁČEK, M. a kolektiv, *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 122 s. ISBN 978-80-244-1655-7.

KUDLÁČEK, M. a kolektiv, *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 91 s. ISBN 978-80-244-3938-9.

KUDLÁČEK, M. a kolektiv, *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 83 s. ISBN 978-80-244-3954-9.

PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

TRÁVNÍKOVÁ, D., *Žonglování*. Brno: FspS, MU, 2008, 42 s. ISBN 978-80-210-4587-3.

TRÁVNÍKOVÁ, D., *Vybrané aplikované pohybové aktivity: Teorie a praxe*. Brno: Masarykova univerzita, 2014, 185 s. ISBN 978-80-210-6719-6.

ZEITHEN, K. H., SERENA, A., *Virtuosos of juggling*. Santa Cruz, CA: Renegade Juggling, 2003, 156 s. ISBN 0-9741848-0-2.

ZIMMEROVÁ, R., (ed.), *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 255 s. ISBN 80-7178-460-5.

Internetové zdroje:

<http://www.asia.ru/images/target/img/product/11/33/74/11337496.jpg>

<http://www.beardjuggling.co.uk/content/variations/1/1/450.jpg>

<http://www.cascadejuggling.com/images/products/YoYo/YoYo%20Factory%20YoYos/YoYo%20Factory%20Whip%20-%20Mix%202.jpg>

<http://www.cirqueon.cz/>

<http://www.clownantics.com/images/products/j1130b.jpg>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDonglov%C3%A1n%C3%AD>

http://cs.wikipedia.org/wiki/T%C4%9Blesn%C3%A9_posti%C5%BEen%C3%AD#cite_note-1

[http://www.diaboloyoyojuggling.com/images/acrylic_ball_\(\\$85_for_2\).jpg?455](http://www.diaboloyoyojuggling.com/images/acrylic_ball_($85_for_2).jpg?455)

http://www.dube.com/balls/images/Splash_SubBounceTurbo.jpg

http://en.wikipedia.org/wiki/Contemporary_circus

http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_juggling

<http://fire-toys.com/images/fire-toys-fire-staff.jpg>

<http://www.firetoys.com.au/Images/170852172238.jpg>

http://flamesngames.co.uk/img/product_images/image/prodDetail/juggling-rings-1285.jpg

<http://www.gameforlife.co.uk/shopimages/products/extras/AIR000300.jpg>

<http://www.gymnasion.org/archive/article/zonglovani-jako-prostredek-rozvoje-koordinace-i-psychieke-stimulace>

http://www.higginsbrothers.com/jugglingimages/cigar_box.jpg

<http://i01.i.aliimg.com/wsphoto/v0/403601213/Free-Shipping-Diablo-font-b-Diablo-b-font-b-Juggling-b-font-Spinning-Chinese-Yo.jpg>

<http://www.juggleart.com/catalog/images/balanceladdergreyweb.jpg>

<http://pedl.uoregon.edu/files/2011/05/diabolopic.jpg>

http://www.playjuggling.com/media/catalog/product/cache/1/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/r/o/rola-bola-kit_1.jpg

<http://www.playjuggling.com/media/catalog/product/cache/1/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/j/u/juggling-hats.jpg>

http://www.theflowjunction.com/wp-content/uploads/2015/03/Juggling_Clubs.jpg

<http://www.threeworlds.com.au/image/cache/data/product/flower-devil-stick-1200x1200.JPG>

http://www.unicycle.uk.com/media/catalog/product/cache/1/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/q/u/qu-axprofiblack_1.jpg

<http://www.wowjpn.com/moripress/wp-content/uploads/2014/10/kendama1.jpg>

http://zsig.com/images/product/astrojax_plus_red_balls_585.jpg

8 SEZNAM OBRÁZKŮ

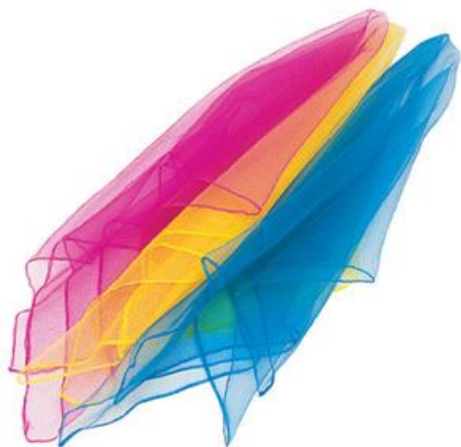
Obr. 1 Dva míčky v pravé a jeden v levé ruce	29
Obr. 2 Kaskáda	29
Obr. 3 Kaskáda	29
Obr. 4 Roztáčení 1. krok Obr. 5 Roztáčení 2. krok.....	30
Obr. 6 Roztáčení 3. krok.....	31
Obr. 7 Roztáčení 1. krok.....	31
Obr. 8 Roztáčení 2. krok.....	32
Obr. 9 Roztáčení 3. krok.....	32
Obr. 10 Roztáčení 1. krok.....	33
Obr. 11 Roztáčení 2. krok.....	33
Obr. 12 Roztáčení 3. krok.....	33
Obr. 13 Točení vlevo.....	34
Obr. 14 Točení vpravo	34
Obr. 15 Střídavé točení.....	35
Obr. 16 Fáze 1	36
Obr. 17 Fáze 2.....	36
Obr. 18 Fáze 3.....	37
Obr. 19 Pohled z boku 1. fáze	37
Obr. 20 Pohled z boku 2. fáze	38
Obr. 21 Pohled zepředu 1. fáze	38
Obr. 22 Pohled zepředu 2. fáze	39
Obr. 23 Fan.....	39
Obr. 24 Start 1. krok.....	40
Obr. 25 Start 2. krok.....	40
Obr. 26 Start 3. krok.....	41
Obr. 27 Start 4. krok.....	41
Obr. 28 Dvě ruce 1. krok.....	42
Obr. 29 Dvě ruce 2. krok.....	42
Obr. 30 Dvě ruce 3. krok.....	43
Obr. 31 Jedna ruka 1. krok	43
Obr. 32 Jedna ruka 2. krok	43

Obr. 33 Jedna ruka 3. krok	44
Obr. 34 Točení 1. fáze	44
Obr. 35 Točení 2. fáze	45
Obr. 36 Točení 3. fáze	45
Obr. 37 Krok 1	46
Obr. 38 Krok 2.....	46
Obr. 39 Krok 3.....	46
Obr. 40 Tři klobouky.....	47
Obr. 41 Tři klobouky.....	47
Obr. 42 Před roztočením	48
Obr. 43 Během roztáčení.....	48
Obr. 44 Finální fáze	48
Obr. 45 Chyba.....	49
Obr. 46 Před výhozem.....	49
Obr. 47 Po výhozu	50
Obr. 48 Výhoz	50
Obr. 49 Odraz	51
Obr. 50 Pasivní kaskáda.....	51
Obr. 51 Pasivní kaskáda.....	52
Obr. 52 Pasivní kaskáda.....	52
Obr. 53 Aktivní kaskáda.....	52
Obr. 54 Aktivní kaskáda.....	53
Obr. 55 Fáze 1	53
Obr. 56 Fáze 2	54
Obr. 57 Krok 1	54
Obr. 58 Krok 2.....	55
Obr. 59 Krok 3.....	55
Obr. 60 Kaskáda	56
Obr. 61 Kaskáda	56
Obr. 62 Dva kužele	57
Obr. 63 Nácviik na kaskádu.....	57
Obr. 64 Držení dvou kuželů	57
Obr. 65 Kaskáda 1. fáze	58

Obr. 66 Kaskáda 2. fáze	58
Obr. 67 Kaskáda chycení	58
Obr. 68 Balancování v dlani 1. krok	59
Obr. 69 Balancování v dlani 2. krok	59
Obr. 70 Balancování na prstu	60
Obr. 71 Balancování na bradě	60
Obr. 72 Balancování na nose	60
Obr. 73 Balancování na čele	61

9 PŘÍLOHY

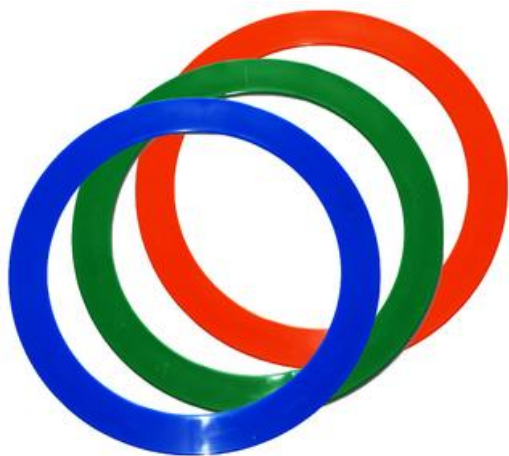
Fotografie pomůcek



Obrázek 1 ŠÁTKY



Obrázek 2 MÍČKY



Obrázek 3 KRUHY



Obrázek 4 KUŽELY



Obrázek 5 DIABOLO



Obrázek 6 FLOWERSTICK



Obrázek 7 DEVILSTICK



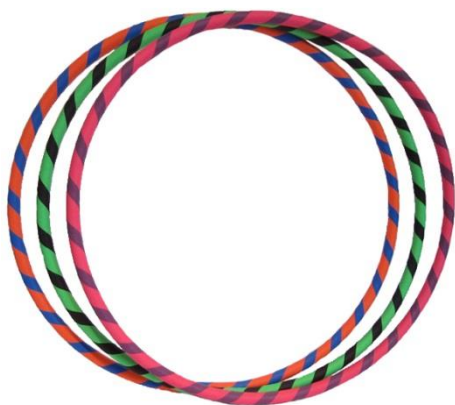
Obrázek 8 CIGAR BOXY



Obrázek 9 KLOBOUKY



Obrázek 10 JOJO



Obrázek 11 HULA HOP



© Unicycle.com

Obrázek 12 JEDNOKOLKA



Obrázek 13 ROLA



Obrázek 14 ŽEBŘÍK



Obrázek 15 POI



Obrázek 16 TYČ



Obrázek 17 TALÍŘ K TOČENÍ



Obrázek 18 KENDAMA



Obrázek 19 ASTROJAX