

# Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

## **POHYBOVÉ PROGRAMY PRO DÍVKY VĚKOVÉ KATEGORIE 10-18 LET S VYUŽITÍM MODERNÍCH POHYBOVÝCH FOREM**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

*Jana Pinkavová*  
*Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*  
*2009-2012*

Vedoucí práce: *Mgr. Petra Kalistová*

Plzeň, červen 2012

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

Plzeň, červen 2012

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí práce paní Mgr. Petře Kalistové za odbornou spolupráci při vypracování bakalářské práce. Dále děkuji dívkám z oddílu TJ Sokol Dolany za spolupráci při realizaci pohybových programů a paní Marcele Ištványiové za spolupráci a umožnění realizace pohybových programů v hodinách pohybové výchovy v rámci oddílu TJ Sokol Dolany.

**OBSAH**

1	ÚVOD.....	7
2	CÍL PRÁCE, ÚKOLY .....	8
2.1	CÍL PRÁCE.....	8
2.2	ÚKOLY PRÁCE .....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3.1	POHYBOVÉ PROGRAMY.....	9
3.2	VĚKOVÉ KATEGORIE.....	9
3.2.1	Střední školní věk (10-15 let) .....	10
3.2.2	Postpubescence (15-18 let) .....	10
3.3	SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA .....	10
3.4	MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY.....	11
3.5	AEROBIK .....	12
3.5.1	Co je to aerobik.....	12
3.5.2	Historie aerobiku.....	12
3.6	STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY AEROBIKU .....	13
3.6.1	Warm up (zahřátí).....	13
3.6.2	Prestrečink (úvodní protažení).....	13
3.6.3	Hlavní aerobní část .....	14
3.6.4	Cool down (zklidnění) .....	14
3.6.5	Floor work (posilování) .....	14
3.6.6	Strečink (závěrečné protažení).....	14
3.7	METODIKY NÁCVIKU CHOREOGRAFIÍ.....	15
3.7.1	Metodika nácviku pyramidová .....	15
3.7.2	Metodika nácviku řetězením.....	15
3.7.3	Metodika nácviku vrstvením .....	15
3.7.4	Metodika nácviku bloková.....	16
3.7.5	Metodika nácviku měnící části (Changer) .....	16
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	17
4.1	POHYBOVÉ PROGRAMY.....	17

---

4.2 AEROBIKOVÉ KROKY VYUŽITÉ V POHYBOVÝCH PROGRAMECH.....	18
4.3 PŘÍKLAD POHYBOVÉHO PROGRAMU.....	26
4.3.1 Warm up (zahřátí).....	26
4.3.2 Prestrečink (úvodní protažení).....	26
4.3.3 Hlavní aerobní část .....	29
4.3.4 Cool down (zklidnění) .....	37
4.3.5 Posilování (floor work).....	38
4.3.6 Strečink (závěrečné protažení).....	43
4.4 VYHODNOCENÍ POHYBOVÝCH PROGRAMŮ.....	50
5 DISKUZE .....	53
6 ZÁVĚR .....	54
7 SEZNAM LITERATURY .....	55
8 RESUMÉ .....	56
9 SEZNAM PŘÍLOH.....	I

## 1 ÚVOD

Pohyb je pro člověka důležitou součástí jeho života a tvoří podstatu veškeré lidské aktivní činnosti. To znamená, že pohyb je základním biologickým projevem a potřebou člověka. V dnešní době má většina lidí nedostatek pohybu, což je zapříčiněno způsobem života, a to má především špatný vliv na zdraví jedinců.

V současnosti existuje plná řada pohybových forem. Do popředí vstupují nové formy aerobních aktivit, jako jsou taneční formy – zumba, hip hop, dance. Dále posilovací formy – flowing, power joga, pilates. Využívá se spousta nových zařízení a pomůcek (alpinning, heat, flowing, spinning, aj.). Kromě těchto forem nezapomínáme i na klasické formy aerobiku (aerobik, step aerobik, tanečení aerobik, sportovní aerobik, aj.).

V 80. letech minulého století se aerobik zaměřoval na cvičení s vysokou intenzitou, kde převládaly prvky high impact aerobiku a velká část hodiny se proskákala. Postupem času se začaly preferovat prvky low impact aerobiku a cvičení v aerobní zóně. Dnes převládají prvky mix impact aerobiku, kde se spojují prvky high a low impact aerobiku. Aerobik se zrodil z různých druhů gymnastiky doprovázené hudbou.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala pohybové programy s využitím klasického aerobiku. Aerobik stále patří mezi vyhledávané pohybové aktivity, který provozují ženy i muži různých věkových kategorií. Pohybové programy budu realizovat v hodinách pohybové výchovy dívek v rámci oddílu TJ Sokol Dolany. Pro dívky si připravím několik programů s klasickým aerobikem a zařadím i programy s využitím různých náradí a náčiní.

Již několik let jsem členkou oddílu TJ Sokol Dolany, kde se zabýváme všemi různými druhy pohybových aktivit, hraním pohybových her, atletikou, cvičením aerobiku, aj. Cvičení aerobiku mě velice nadchlo, příjemně se u toho odreaguji a hlavně dělám něco pro své zdraví a kondici. Proto jsem si zvolila téma pohybových programů s využitím moderních pohybových forem, aerobiku. Mojí snahou bylo, aby si dívky vyzkoušely jiné cvičení, než na které byly doposud zvyklé.

## 2 CÍL PRÁCE, ÚKOLY

### 2.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit pohybové programy s využitím moderních pohybových forem a realizovat je v hodinách pohybové výchovy pro dívky věkové kategorie 10-18 let.

### 2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Vytvoření pohybových programů s využitím moderních pohybových forem
- Realizace pohybových programů v rámci oddílu TJ Sokol Dolany
- Vyhodnocení pohybových programů

### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 POHYBOVÉ PROGRAMY

Pohybové programy jsou předem připravené a cílevědomě sestavené činnosti, plány činností, pracovní náplně, postupy, sledy, náplně činností, rozvrhy konkrétních činností a jejich cílů (Hodaň, Dohnal, 2008).

Pokud má pohybový program plnit svůj účel, je nutné, aby byl tvořen dvěma vzájemně se doplňujícími částmi, společného základu a speciálního zaměření. Společný základ se týká všech jedinců, má převážně tréninkový, kondiční charakter. Speciální zaměření programu vyplývá z jejich konkrétních zvláštností (Hodaň, Dohnal, 2008).

Pohybové programy mohou být zaměřeny pro konkrétního jedince (individuální charakter) nebo pro skupinku lidí (skupinový charakter). Při sestavení pohybových programů je důležité dodržovat příslušná kritéria, respektovat věk a pohlaví jedinců, brát ohled na zdravotní stav, na zdatnost a výkonnost, na stav pohybového aparátu a úroveň pohybových schopností (Hodaň, Dohnal, 2008).

Pohybové aktivity by měli být zaměřeny na cvičení v aerobní zóně, kdy organismus jedince pracuje jako celek. Při cvičení by mělo docházet ke zlepšení činnosti všech systémů, které zajišťují přívod kyslíku k výkonným svalům. Aby cvičení bylo účinné, docházelo při něm k rozvoji tělesné zdatnosti a podpoře zdraví, je důležité provádět pohybovou aktivitu více než 20 minut. Mezi nejčastěji využívané pohybové aktivity aerobního charakteru patří chůze, pěší turistika, běh, plavání, in-line bruslení, běh na lyžích, některé sportovní hry (squash), tanec a aerobik. V dnešní době je velice široká nabídka komerčních pohybových programů, např. různé programy aerobiku (Čechovská, Bunc, Novotná, 2006).

#### 3.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Věkové kategorie jsou věková období, kdy dochází k vývoji člověka. Dochází ke změnám tělesných rozměrů a proporcí, ke změně stavby a funkcí tělesných orgánů, ke změně psychiky, chování a výkonnosti člověka. Pro všechny věkové kategorie platí (Toufarová, 2003), že se během vývoje zdokonalují lokomoční pohyby, psychický vývoj je svázaný s vývojem fyzickým, výkonnost je dána biologickým věkem. Hrozí velké nebezpečí svalové nerovnováhy, proto je důležité vhodnými cviky posilovat a protahovat



velké svalové skupiny, které zajišťují správné držení těla a nezapomínáme i na správné dýchání během cvičení.

### **3.2.1 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (10-15 LET)**

V tomto období dochází k fyzickým, psychickým a sociálním změnám, které jsou nerovnoměrně a individuálně odlišné. Mění se tělesné proporce (růst končetin). Končetiny většinou rostou rychleji než trup. Zvětšuje se rozdíl mezi dívkami a chlapci. Rychlý růst způsobuje zhoršení koordinačních schopností a vzniká nebezpečí špatného držení těla. Proto je důležité zaměřit se v tomto věkovém období na správné držení těla. Dochází ke zhoršení přesnosti a plynulosti pohybů. Typická je pro toto období náladovost, citová nevyrovnanost, podrážděnost, odmítání a převládají negativní emoce. Rozvíjí se paměť a dokážou se déle soustředit. Konec tohoto věkového období je charakteristický vysokou fyzickou výkonností, která je rozdílná u dívek a chlapců. Dívky dozrávají po fyzické i psychické stránce rychleji než chlapci, mají lepší flexibilitu a koordinaci. U chlapců dochází k nárůstu rychlosti a síly (Hájková, 2006).

### **3.2.2 POSTPUBESCENCE (15-18 LET)**

Toto období je poslední vývojovou kategorií mezi dětstvím a dospělostí. Tělesný vývoj a rozvoj motoriky postupně končí. Dochází k ustálení tělesné výšky. Intelektuální schopnosti jsou na vysoké úrovni. Toto období je vrcholem rozvoje motoriky, rozvíjí se všechny pohybové schopnosti, zdokonaluje se technika. Nové pohybové dovednosti jsou rychle osvojovány. Pohyby jsou harmonické. Nastávají rozdíly v pohybovém projevu u dívek a chlapců (Hájková, 2006).

## **3.3 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA**

Jak už jsem se zmínila, při každém pohybu, cvičení, ale i v každodenním životě je důležité dbát na správné držení těla. To znamená, že bychom ho měli udržovat po celý náš život. To není ani výjimkou při cvičení aerobiku, při kterém můžeme správné držení těla ovlivňovat cíleně zaměřenými cvičeními.

Správné držení těla je výsledkem působení nepodmíněných a kladně podmíněných reflexů. Správné držení těla je u každého člověka individuálně odlišné. Umožňuje

správnou činnost celého těla a ovlivňuje úroveň všech sportovních výkonů. Na správné držení těla má velký vliv mnoho faktorů, stavba celého těla, tvar a funkce páteře, kosterní svalstvo, psychický stav, věk, aj. Držení těla se mění s vývojem člověka a jeho životních podmínek (Bursová, 2005).

Správné držení těla můžeme přiblížit na modelu tzv. ideálního držení těla (Bursová, 2005), kdy jsou nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy, pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spojnici středů kyčelních kloubů, páteř je plynule dvojesovitě zakřivená, ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři, hlava je vzpřímena a brada svírá s osou těla pravý úhel.

Opakem správného držení těla je vadné držení těla, které je nejčastěji projevmeno menším nebo větším zakřivením páteře. Hlavním důvodem vzniku je špatný životní styl (Bursová, 2005).

### 3.4 MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

Moderní pohybové formy je široké spektrum pohybových cvičení na hudbu s tanečním nebo posilovacím charakterem. V současné době se pohybové formy rozvíjí ve třech směrech, taneční pojetí aerobiku, kondiční formy a cvičení typu body and mind. Mezi taneční pojetí aerobiku můžeme zařadit aerobik, step aerobik, dance aerobik, hip hop, funky, aj. Kondiční formy se rozdělují do třech směrů, lekce vycházející z různých technik bojových umění (tae-bo, tairobics, aj.), programy na stacionárních kolech (indoor cycling, spinning, aj.) a lekce posilovacího charakteru (aqua aerobik, bossu, power step, bodyforming, bodystyling, aj.). Power joga, pilates, tai-chi, dance joga patří mezi cvičení typu body and mind. Také existují programy, při kterých se využívají různé pomůcky nebo nářadí (slide, kangoorobik, trampolining, alpinning, flowing).

### 3.5 AEROBIK

Aerobik patří stále mezi vyhledávané pohybové aktivity, které provozují ženy i muži různých věkových kategorií.

#### 3.5.1 CO JE TO AEROBIK

Aerobik je určitá forma gymnastiky na moderní hudbu, při které dochází ke zlepšování úrovně aerobní zdatnosti jedince (Macáková, 2001).

Aerobik je pohybová aktivita, která má vytrvalostní charakter. Při cvičení aerobiku se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, pozitivně se ovlivňuje oběhový, dýchací a pohybový systém. Je to aerobní pohybová aktivita, při které dochází ke zlepšení tělesné a funkční zdatnosti celého organismu (Toufarová, 2003).

Cvičení aerobiku vyvolává adaptační změny v organismu, hlavně u svalových skupin, které podmiňují pohyb. Aerobní zdatnost je ovlivňována zatěžováním kardiovaskulárního a dýchacího systému. Cvičební efekt je vyvolán opakováním typických pohybových vazeb lokomočního charakteru, který je doplňován pohyby paží. Cvičení aerobiku je doprovázené hudbou (Čechovská, Bunc, Novotná, 2006).

#### 3.5.2 HISTORIE AEROBIKU

Aerobik vznikl v 70. letech 20. století v USA. Postupně se rozšiřoval po celém světě. V polovině 80. let se dostal i do České republiky. K rychlému rozšíření aerobiku u nás došlo díky dobré tradici cvičení žen a díky návaznosti na propracovanou výchovnou a vzdělávací činnost cvičitelek pohybové výchovy, džezgymnastiky a kondiční gymnastiky s hudbou (Skopová, Beránková, 2008).

Aerobik se zrodil z různých druhů gymnastiky doprovázené hudbou. Základy vyšly z kondičního aerobního programu američana Dr. K. H. Coopera. Američanka Jackie Sorensenová doplnila aerobní cvičení o prvky moderního tance. O prosazení aerobiku se zasloužila i Jane Fondová. Mezi osobnosti, které propagovaly aerobik u nás, patří Helena Jarkovská, Zlata Wálová a Karel Lambert (Macáková, 2001).

V počátcích (80. léta 20. století) se aerobik zaměřoval na cvičení s vysokou intenzitou, kde převládaly prvky high impact aerobiku s mnohonásobným opakováním a

velká část hodiny se proskákala. Díky tomu docházelo k poškozování a přetěžování lidského těla, hlavně kloubů na dolních končetinách a páteře v oblasti beder. Postupem času se začaly preferovat prvky low impact aerobiku a cvičení v aerobní zóně. Rostla pozornost na správné držení těla a docházelo k tvorbě choreografií. V 90. letech začaly převládat prvky mix impact aerobiku, kde se spojují prvky low a high aerobiku. Došlo ke zlepšení metodiky učení choreografií a začala se používat různá náradí a náčiní.

### 3.6 STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY AEROBIKU

Lekce aerobiku musí plnit požadavek aerobního krytí. Jedná se o souvislé cvičení, při kterém zvýšíme srdeční frekvenci alespoň na 60% tepového maxima. Zároveň se také zintenzivní výměna plynů mezi plícemi a prostředím a díky tomu mohou být svaly dostatečně zásobovány kyslíkem. Důležitý je i čas strávený v aerobní zóně, doporučená doba je minimálně 25 minut, nejlépe 45 minut (Skopová, Beránková, 2008).

Stavba cvičební jednotky se rozděluje podle obsahu (aerobní cvičení, posilovací cvičení), výkonnosti a věku jedinců. Délka lekce by měla trvat přibližně 60 minut. Lekce aerobiku rozdělujeme do těchto jednotlivých částí: warm up, prestrečink, hlavní aerobní část, cool down, floor work, strečink.

#### 3.6.1 WARM UP (ZAHŘÁTÍ)

Zahřátí je na začátku každé lekce, které trvá cca 5-10 minut. Používají se základní aerobní kroky, prvky low impact aerobiku, které se spojují do jednoduchých vazeb. Nevhodné je využívání prvků posilovacího charakteru, koordinačně náročná cvičení, záklony hlavy a hrudníku, cviky do krajního rozsahu pohybu. Dochází k celkovému zahřátí a přípravě organismu na zátěž a navození motivace ke cvičení. Rychlost hudby je okolo 130 BPM.

#### 3.6.2 PRESTREČINK (ÚVODNÍ PROTAŽENÍ)

Délka je cca 2-3 minuty. V této části dochází k protahování velkých svalových skupin a svalstva podél páteře. Využíváme cviky dynamického strečinku. Vedené pohyby jsou ve vyšších polohách a nezapomínáme na správnou techniku provedení. Rychlost hudby navazuje na předchozí část.

### **3.6.3 HLAVNÍ AEROBNÍ ČÁST**

Tato část obvykle trvá 20-40 minut. Cílem je cvičení v aerobní zóně. Dochází ke spojování prvků a k tvorbě choreografií. Spojují se prvky high a low impact aerobiku. Je vhodné doplňovat kroky s pohyby paží. Je důležité dbát na správné držení těla. Využíváme správné názvosloví a gestikulaci pro jednotlivé kroky. Nevhodné je rychlé střídání vysokých a nízkých poloh, využívání prvků high impact aerobiku ve velkém množství opakování, točivých prvků prováděných do prostoru bez zařazení mezikroků. Rychlost hudby je okolo 140-145 BPM, ale záleží na obsahu a zaměření lekce.

### **3.6.4 COOL DOWN (ZKLIDNĚNÍ)**

Délka závisí na délce a intenzitě hlavní části, cca 3-5 minut. Cílem této části je snížení tepové a dechové frekvence. Navazuje plynule na hlavní část a využívají se prvky low impact aerobiku. Nevhodné jsou cviky, při kterých hlava klesá pod úroveň srdce (hluboké předklony) a prvky high impact aerobiku. Důležité je dbát na správné držení těla.

### **3.6.5 FLOOR WORK (POSILOVÁNÍ)**

Tato část nemusí být zařazena do každé cvičební lekce. Délka je cca 5-10 minut. Zařazujeme prvky posilovacího charakteru vlastní vahou těla, s využitím náčiní nebo náradí. Posilujeme od vyšších poloh k nižším, nezapomínáme na správné dýchání, na správnou techniku prováděných prvků. Rychlost hudby je okolo 130 BPM.

### **3.6.6 STREČINK (ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ)**

Strečink je důležitou součástí cvičebních lekcí. Délka je cca 5-10 minut. V této části dochází k protažení svalů. Snažíme se předejít svalové dysbalanci, popřípadě ji odstranit. Používáme prvky statického strečinku. Cvičíme od nízkých poloh do vyšších. Nezapomínáme na pravidelné dýchání. Hudba je klidná, příjemná a nepříliš hlasitá. Protahování by mělo být příjemné, nemělo by být bolestivé. Nevhodné jsou i cviky s hmitáním a pružením v krajních polohách, cviky v extrémních polohách (kobra, svíčka).

### 3.7 METODIKY NÁCVIKU CHOREOGRAFIÍ

Jak už jsem se zmínila v minulé kapitole, hlavním úkolem aerobní části cvičební jednotky v aerobiku je tvorba choreografií. Choreografie se člení do několika bloků (symetrických nebo asymetrických), obvykle 2 nebo 3 bloky. Jeden blok se skládá z 32 dob a 4 frází, který tvoří spojení několika aerobikových kroků. Každá fráze má po 8 počítacích dobách. Je velice důležité tyto doby dodržovat. Jednotlivé metodiky nácviku můžeme mezi sebou různě spojovat a navzájem je doplňovat (Skopová, Beránková, 2008). Mezi nejčastěji využívané patří tyto metodiky nácviku:

#### 3.7.1 METODIKA NÁCVIKU PYRAMIDOVÁ

Při této metodě dochází k postupnému zvyšování nebo zkracování opakování jednotlivých prvků. Tato metoda se využívá častěji při učení symetrických choreografií. Vhodná je tato metoda pro začátečníky, kteří se při cvičení cítí příjemněji a mohou snadněji předpovědět, kdy dojde ke změně kroku (Skopová, Beránková, 2008).

Schéma zvyšování počtu opakování: 4 – 8 – 16 – 32

Schéma zkracování počtu opakování: 32 – 16 – 8 – 4

#### 3.7.2 METODIKA NÁCVIKU ŘETĚZENÍM

V této metodě postupně připojujeme jednotlivé kroky (bloky) k již naučeným. Tato metoda se využívá především při nácviku asymetrických choreografií. Nevýhodou této metody je častější opakování kroků na začátku než kroků na konci choreografie (Skopová, Beránková, 2008).

Schéma: A, B → A + B

A, B, C → A + B + C

A, B, C, D → A + B + C + D

#### 3.7.3 METODIKA NÁCVIKU VRSTVENÍM

Při této metodě se nejprve naučíme základ celého bloku. Kroky postupně obměňujeme. Můžeme jednotlivé prvky ztížit (obtížnost kroků volíme podle vyspělosti cvičenců), připojit práci paží nebo cvičit více do prostoru (Skopová, Beránková, 2008).

### 3.7.4 METODIKA NÁCVIKU BLOKOVÁ

V této metodě nejprve učíme jednotlivé bloky, které si řádně osvojíme a na závěr je spojíme dohromady. Procvičování kroků v každém bloku je v této metodě rovnoměrné, což je velkou výhodou (Skopová, Beránková, 2008).

Schéma:       $A, B \rightarrow A + B$   
                  $C, D \rightarrow C + D$   
                  $A + B + C + D$

### 3.7.5 METODIKA NÁCVIKU MĚNÍČÍ ČÁSTI (CHANGER)

Tato metoda je v současné době jednou z nejužívanějších. Poskytuje plynulé učení, využívá kroků, které jsou bez přídupu. Učení zahajujeme changerem, který nám umožňuje plynulé střídání nohou P/L (4 nebo 8 dob). Provedeme-li krok v lichém počtu opakování, automaticky vykročíme levou nohou (např. step – knee up, knee up – repeater). Po zvládnutí měnící části pokračujeme a naučíme se na každé straně další část vazby (na každé straně 16 dob). Další fází je doučení poslední části choreografie na každé straně 16 dob. Velkou výhodou této metody je plynulé procvičení krokových vazeb a jednotlivých prvků na obou stranách stejně. Tuto metodu kombinujeme s metodou vrstvení, blokovou, pyramidovou a řetězovou (Skopová, Beránková, 2008).

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření pohybových programů s využitím moderních pohybových forem a realizace v hodinách pohybové výchovy dívek věkové kategorie 10-18 let v rámci oddílu TJ Sokol Dolany.

Pro dívky jsem si připravila 9 pohybových programů, které jsem během několika měsíců (od listopadu do ledna) realizovala v hodinách pohybové výchovy. Převážná část pohybových programů byla zaměřena na cvičení klasického aerobiku, ale zařadila jsem i cvičení na náradích a cvičení s náčiními. Pár programů bylo zaměřeno na cvičení na stepech, na bossu, na gymballech, dále také cvičení s flexi-bar tyčí a pro zpestření jsem zařadila i cvičení ve dvojicích.

V praktické části nejprve vysvětlím co je to pohybový program. Dále uvedu několik základních aerobikových kroků, které jsem využívala v pohybových programech. Další kapitola obsahuje příklad pohybového programu s využitím klasického aerobiku, ostatní pohybové programy jsou v přílohách práce. V poslední kapitole praktické části vyhodnotím pohybové programy prostřednictvím anket vyplněných od dívek, v jejichž hodinách pohybové výchovy byly jednotlivé programy realizovány.

### 4.1 POHYBOVÉ PROGRAMY

Pohybové programy jsou předem připravené a cílevědomě sestavené činnosti, plány činností, pracovní náplně, postupy, sledy, náplně činností, rozvrhy konkrétních činností a jejich cílů (Hodaň, Dohnal, 2008). To znamená, že pohybový program je připravená cvičební (tréninková) jednotka dané pohybové činnosti, aerobiku. Délka cvičební jednotky aerobiku by měla být přibližně 60 minut a měla by obsahovat tyto části: warm up (zahřátí), prestrečink, hlavní aerobní část, cool down (zklidnění), posilovací část – nemusí být zařazen v každé jednotce, závěrečný strečink.

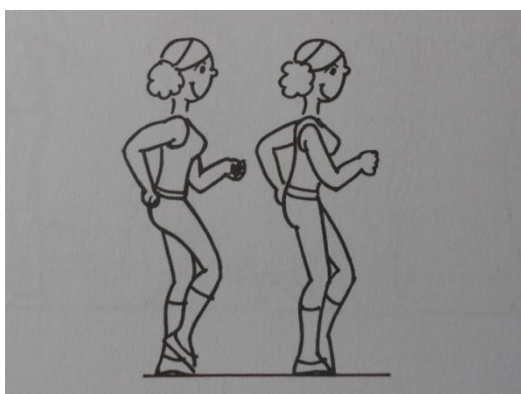


## 4.2 AEROBIKOVÉ KROKY VYUŽITÉ V POHYBOVÝCH PROGRAMECH

V této kapitole Vás seznámím se základními aerobikovými kroky. Uvedu přehled několika základních aerobikových kroků, které jsem využívala v jednotlivých pohybových programech. U každého kroku je uveden popis a počet dob. U některých kroků je pro přesnější představu i nákres, který je vždy pod daným krokem (Tab. č. 1-12, Obr. 1-12).

Tab. č. 1 March

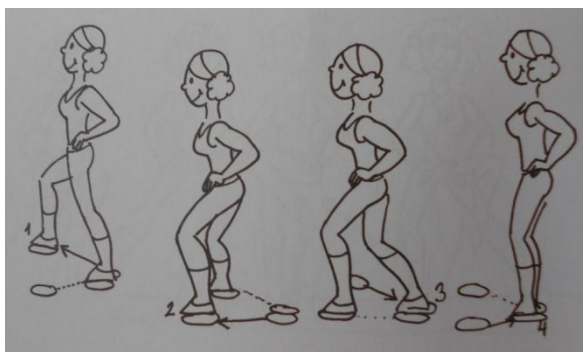
Název kroku	Doby	Popis kroku
March front	1.-4.	Chůze vpřed
March back	1.-4.	Chůze vzad



Obr. 1 March, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 2 Straddle march, V-step

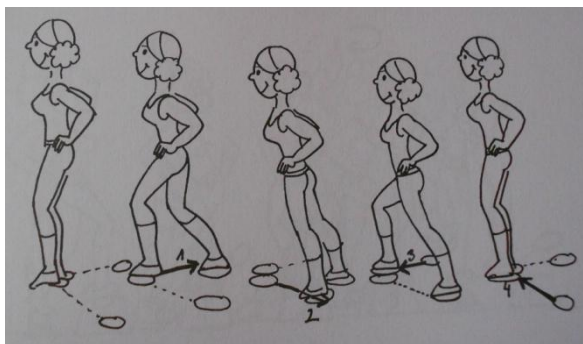
Název kroku	Doby	Popis kroku
Straddle march	1.-4.	Chůze ze stoje spojného do stoje rozkročného a zpět
V-step	1.-4.	Chůze ve tvaru písmene V



Obr. 2 V-step, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 3 Reverse V-step

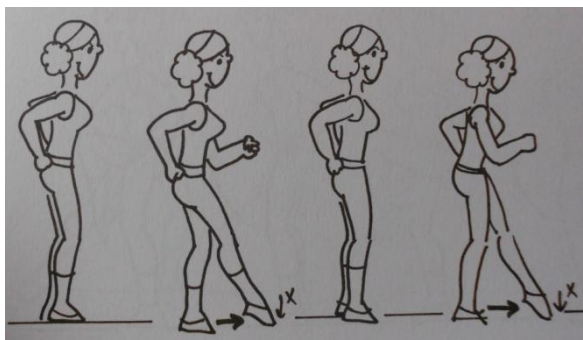
Název kroku	Doby	Popis kroku
Reverse V-step	1.-4.	Chůze ve tvaru obráceného písmene V



Obr. 3 Reverse V-step, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 4 L-step, Basic step, Step kick, Tap front

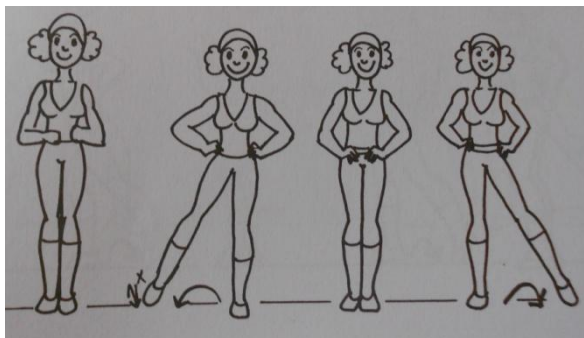
Název kroku	Doby	Popis kroku
L-step	1.-8.	Krok stranou s přinožením do tvaru písmene L
Basic step	1.-4.	Výkrok P vpřed a přísun L, výkrok P vzad a přísun L
Step kick	1.-4.	Krok P vpřed a následný „kop“ L, krok P zpět
Tap front	1.-4.	Ze stoje spojného střídavě P, L „třukne“ špičkou vpřed



Obr. 4 Tap front, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 5 Tap side

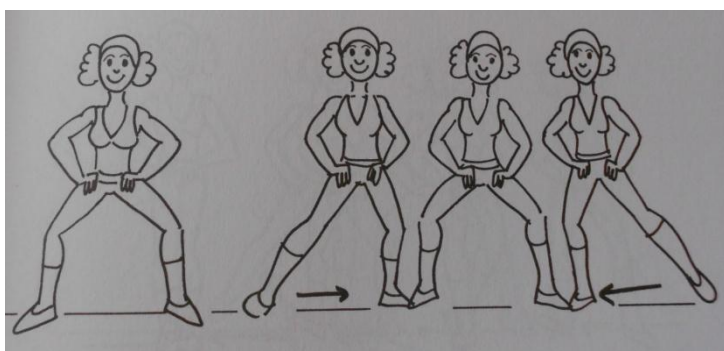
Název kroku	Doby	Popis kroku
Tap side	1.-4.	Ze stoje spojného střídavě P, L „tůkne“ špičkou do strany



Obr. 5 Tap side, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 6 Side to side

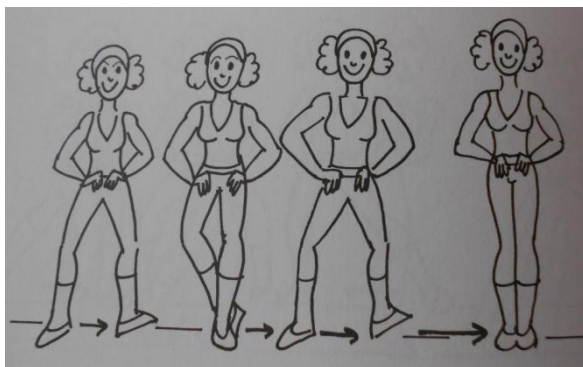
Název kroku	Doby	Popis kroku
Side to side	1.-4.	Výkrokem P/L do stoje rozkročného, přenášení váhy P/L



Obr. 6 Side to side, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 7 Grapevine

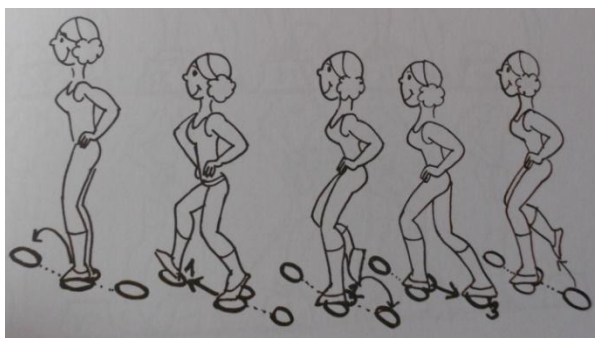
Název kroku	Doby	Popis kroku
Grapevine	1.-4.	Zkřížené kroky stranou, na 4. dobu přinožit



Obr. 7 Grapevine, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 8 Mambo

Název kroku	Doby	Popis kroku
Mambo	1.-4.	Krok vpřed a vzad na místě s přešlapem



Obr. 8 Mambo, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 9 Pivot turn

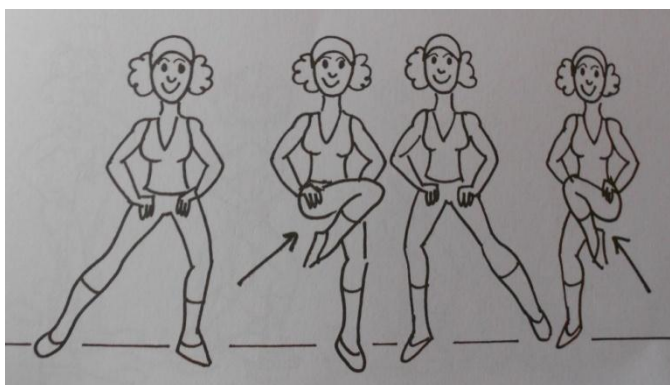
Název kroku	Doby	Popis kroku
Pivot turn	1.-4.	Dvojný obrat (o 360°) vycházející z mamba



Obr. 9 Pivot turn, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 10 Knee Up, Knee Up repeater 3x

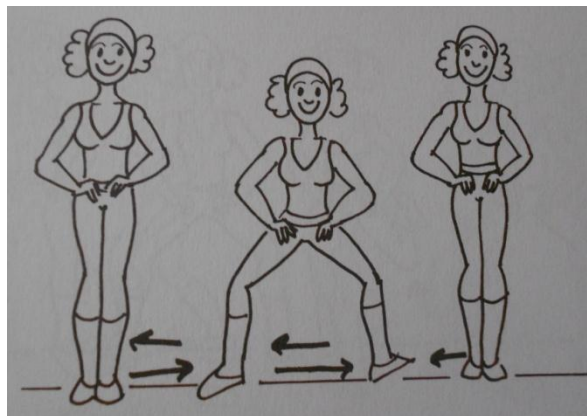
Název kroku	Doby	Popis kroku
Knee Up	1.-4.	P krok stanou a L skrčit přednožmo, vrátit zpět
Knee Up repeater 3x	1.-8.	P krok stranou a skrčit přednožmo 3x L, vrátit zpět



Obr. 10 Knee Up, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 11 Plie side, Ponny, Chasse, Jumping jacks, Step touch

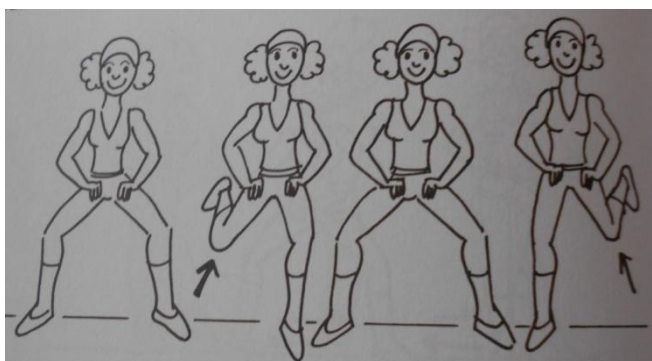
Název kroku	Doby	Popis kroku
Plie side	1.-4.	Ze stoje spojného výpad stranou a zpět
Ponny	1.-2.	Poskok z L na P s následný rychlým přešlapem L, P
Chasse	1.-4.	Poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun
Jumping jacks	1.-2.	Ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět
Step touch	1.-2.	Krok stranou s přinožením



Obr. 11 Step touch, zdroj: Skopová, Beránková, 2008

Tab. č. 12 Double Step touch, Step touch box, Leg curl, Leg curl L-step

Název kroku	Doby	Popis kroku
Double Step touch	1.-4.	2x krok stranou s přinožením
Step touch box	1.-8.	Krok stranou s přinožením a vždy provedu čtvrtobrat
Leg curl	1.-2.	Výkrok P pokrčit zánožmo L
Leg curl L-step	1.-8.	Výkrok P pokrčit zánožmo L a to do tvaru písmene L



Obr. 12 Leg curl, zdroj: Skopová, Beránková, 2008



### 4.3 PŘÍKLAD POHYBOVÉHO PROGRAMU

V této kapitole uvedu příklad jednoho připraveného pohybového programu s využitím klasické symetrické aerobní sestavy. Cvičební jednotka obsahuje warm up, prestrečink, hlavní aerobní část, cool down, posilování a strečink (Tab. č. 13-35, Obr. 13-59).

#### 4.3.1 WARM UP (ZAHŘÁTÍ)

Zahřátí je zařazeno na začátek každé lekce, které trvá okolo 5-10 minut. Dochází k celkovému zahřátí organismu a přípravě organismu na zátěž. Obsahem této části cvičební jednotky jsou základní kroky low impact aerobiku, které se skládají do jednoduchých vazeb.

Tab. č. 13 Warm up

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Tap front	P ↑	1.-8.
4x	Tap side	P →	1.-8.
2x	Step touch	P →	1.-4.
2x	Side to side	P →	5.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

#### 4.3.2 PRESTREČINK (ÚVODNÍ PROTAŽENÍ)

Prestrečink volně navazuje na předešlou část. Délka je okolo 2-3 minut. V této části dochází k protahování velkých svalových skupin a svalstva podél páteře. K protažení se využívá dynamický strečink.

Tab. č. 14 Prestrečink

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou (Obr. 13, Obr. 14)	8x
Podřep, unožit L (Obr. 15)	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L (Obr. 16)	8 dob
Klek L, přednožit pokrčmo P, pánev protlačit dopředu (Obr. 17)	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, ohnout X srovnat (Obr. 18, Obr. 19)	4x / 4x

Při provádění těchto cviků je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 13 Přenášení váhy vpravo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 14 Přenášení váhy vlevo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 15 Podřep, unožit L,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 16 Vzpor podřepmo, zanožit L,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 17 Klek L, přednožit pokrčmo P, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 18 Ohnout,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 19 Srovnat,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

### 4.3.3 HLAVNÍ AEROBNÍ ČÁST

Hlavní aerobní část trvá obvykle 20-40 minut. V této části dochází ke spojování prvků a tvorbě choreografií. Spojují se prvky high a low impact aerobiku. Je vhodné doplňovat kroky s pohyby paží. Důležité je při cvičení dbát na správné držení těla.

Tab. č. 15 Hlavní aerobní část

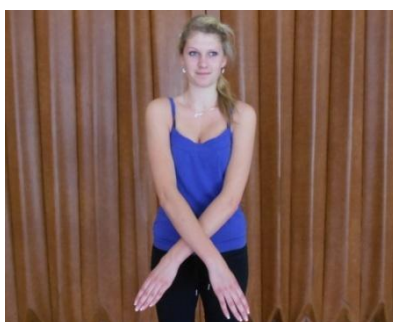
Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
1x	V-step	P ↗	1.-4.	
1x	Grapevine	P →	5.-8.	Paže 1
1x	V-step	L ↖	1.-4.	
1x	Grapevine	L ←	5.-8.	Paže 1
2x	Side to side	P →	1.-4	
1x	Mambo	P ↑	5.-8.	
1x	L-step	P →↑	1.-8.	
2x	Knee-Up	P ↗	1.-8.	
2x	Double Step touch	P →	1.-8.	Paže 2
1x	Step touch front	P ↑	1.-4.	
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.	
2x	Leg curl single	P →	1.-4.	
1x	Leg curl double	P →	5.-8.	

**Pohyby paží:**

Paže 1 - Upažit (Obr. 20), Plynulým pohybem přejít do připažení zkřížmo (Obr. 21), Přejít čelným kruhem do vzpažení zkřížmo (Obr. 22), Připažit (Obr. 23)



Obr. 20 Paže 1a, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 21 Paže 1b, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 22 Paže 1c, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 23 Paže 1d, zdroj: vlastní fotodokumentace

Paže 2 – Upažit (Obr. 24), Skrčit upažmo dlaně před ramena (Obr. 25), Upažit (Obr. 26),  
Připažit (Obr. 27)



Obr. 24 Paže 2a, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 25 Paže 2b, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 26 Paže 2c, zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 27 Paže 2d,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

**METODIKA NÁCVIKU**

Choreografie se člení do několika bloků, obvykle 2 nebo 3 bloků. Jeden blok se skládá z 32 dob a 4 frází, který tvoří spojení několika aerobických kroků. Každá fráze má po 8 počítacích dobách (Skopová, Beránková, 2008).

V této části práce je rozepsána metodika nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu s využitím metody pyramidové a metody blokové (Tab. č. 16-21).

Tab. č. 16 Metodika nácviku 1. část

4x	V-step	P ↗	1.-16.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
4x	V-step	L ↖	1.-16.		
8x	Grapevine	P →	1.-32.		
2x	V-step	P ↗	1.-8.		
2x	V-step	L ↖	1.-8.		
4x	Grapevine	P →	1.-16.		
1x	V-step	P ↗	1.-4.	2x	
1x	Grapevine	P →	5.-8.		
1x	V-step	L ↖	1.-4.		
1x	Grapevine	L ←	5.-8.		

Tab. č. 17 Metodika nácviku 2. část

16x	Side to side	P →	1.-32.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
8x	Mambo	P ↑	1.-32.		
8x	Side to side	P →	1.-16.		
4x	Mambo	P ↑	1.-16.		
4x	Side to side	P →	1.-8.	2x	
2x	Mambo	P ↑	1.-8.		
2x	Side to side	P →	1.-4.	4x	
1x	Mambo	P ↑	5.-8.		

Tab. č. 18 Metodika nácviku 3. část

8x	Step touch	P →	1.-16.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
2x	L-step	P →↑	1.-16.		
4x	Step touch	P →	1.-8.	2x	
1x	L-step	P →↑	1.-8.		
4x	L-step	P →↑	1.-8.		

→ Spojit 1.-3. Část



Tab. č. 19 Metodika nácviku 4. část

8x	Knee-Up	P ↗	1.-32.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
8x	Double Step touch	P →	1.-32.		
4x	Knee-Up	P ↗	1.-16.		
4x	Double Step touch	P →	1.-16.		
2x	Knee-Up	P ↗	1.-8.	2x	
2x	Double Step touch	P →	1.-8.		

Tab. č. 20 Metodika nácviku 5. část

8x	Step front	P ↑	1.-32.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
8x	Reverse V-step	P ↘	1.-32.		
4x	Step front	P ↑	1.-16.		
4x	Reverse V-step	P ↘	1.-16.		
2x	Step front	P ↑	1.-8.	2x	
2x	Reverse V-step	P ↘	1.-8.		
1x	Step front	P ↑	1.-4.	4x	
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.		

Tab. č. 21 Metodika nácviku 6. část

16x	Leg curl single	P →	1.-32.		K nácviku choreografie hlavní aerobní části pohybového programu jsem použila metodu pyramidovou a metodu blokovou. Při pyramidové metodice nácviku jsem postupně snižovala počet opakování jednotlivých prvků. V blokové metodice nácviku jsem spojila jednotlivé kroky do několika bloků. Jednotlivé bloky si nejprve řádně osvojíme, na závěr spojíme dohromady.
8x	Leg curl double	P →	1.-32.		
8x	Leg curl single	P →	1.-16.		
4x	Leg curl double	P →	1.-16.		
4x	Leg curl single	P →	1.-8.	2x	
2x	Leg curl double	P →	1.-8.		
2x	Leg curl single	P →	1.-4.	4x	
1x	Leg curl double	P →	5.-8.		

→ Spojit 4.-6. část

→ Spojit celé

**METODIKA NÁCVIKU PAŽÍ**

Tab. č. 22 Paže 1 - Grapevine

4x	Grapevine	P →	1.-16..	
4x	Grapevine + paže	P →	1.-16.	
2x	Grapevine	P →	1.-8.	2x
2x	Grapevine + paže	P →	1.-8.	
1x	V-step	P ↗	1.-4.	4x
1x	Grapevine + paže	P →	5.-8.	
1x	V-step	L ↖	1.-4.	
1x	Grapevine + paže	L ←	5.-8.	

Tab. č. 23 Paže 2 – Double Step touch

8x	Step touch	P →	1.-16.	
2x	Double Step touch	P →	1.-8.	
2x	Double Step touch + paže	P →	1.-8.	
2x	Double Step touch	P →	1.-8.	2x
2x	Double Step touch + paže	P →	1.-8.	
2x	Knee-Up	P ↗	1.-8.	4x
2x	Double Step touch + paže	P →	1.-8.	

**4.3.4 COOL DOWN (ZKLIDNĚNÍ)**

Délka této části závisí na délce a intenzitě hlavní části, ale obvykle trvá okolo 3-5 minut. Cílem této části je snížení tepové a dechové frekvence. Obsahuje základní prvky low impact aerobiku.

Tab. č. 24 Cool down

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Tep front	P ↑	1.-8.
4x	Tep side	P →	1.-8.
2x	Step touch	P →	1.-4.
2x	Side to side	P →	5.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

#### 4.3.5 POSILOVÁNÍ (FLOOR WORK)

Posilovací část nemusí být zařazena v každé lekci. Délka je okolo 5-10 minut. Využíváme posilovací prvky charakteru vlastní vahou těla, s využitím náčiní nebo náradí. Posilujeme od vyšších poloh k nižším.

Tab. č. 25 Podřepy

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
1) Stoj rozkročný (Obr. 28)	A) Podřepy na 2 doby (Obr. 29)	16x
	B) Podřepy v tempu (Obr. 29)	16x
	C) Podřepy s výponem (Obr. 29)	16x
	D) Výdrž v podřepu (Obr. 29)	16 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 28 Stoj rozkročný,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 29 Podřep,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 26 Posílení břišních svalů

Základní poloha	Provedení	Počet
2) Sed pokrčmo mírně roznožný, ruce podél těla (Obr.30)	A) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného a vrátit zpět nahoru (Obr. 31)	8x
	B) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného → ruce na hrudník, rotace na P a L stranu → zpět nahoru (Obr. 32, Obr. 33)	8x (na každou stranu)
	C) Fázovaně (2) pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného a zpět nahoru	8x
	D) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného → přednožit poníž P/L nohu, malé hmyty → položit nohu zpět na zem, vrátit do sedu (Obr. 34)	8x (P) 8x (L)

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a svaly jsou aktivní.



Obr. 30 Sed pokrčmo mírně roznožný,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 31 Pokládat do lehu,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 32 Rotace vlevo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 33 Rotace vpravo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 34 Přednožit P/L nohu, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 27 Posílení mezilopatkových svalů

Základní poloha	Provedení	Počet
3) Sed zkřížný skrčmo, upažit (Obr. 35)	A) Tahem pokrčit upažmo L/P (Obr. 36, Obr. 37)	8x (L) 8x (P)
	B) Tahem pokrčit upažmo střídavě L a P (Obr. 36, Obr. 37)	8x (na každou stranu)
	C) Tahem pokrčit upažmo oběma rukama (Obr. 38)	16x

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, nejsou ohnutá, ani prohnutá. Hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, břišní svaly jsou aktivní.



Obr. 35 Sed zkřížný skrčmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 36 Pokrčit upažmo P,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 37 Pokrčit upažmo L,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 38 Pokrčit upažmo oběma rukama,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Tab. č. 28 Podpor

Základní poloha	Provedení	Série/doby
4) Podpor na předloktích ležmo (Obr. 39)	- Výdrž v podporu	3x / 16 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 39 Podpor na předloktích ležmo, zdroj: vlastní fotodokumentace

#### 4.3.6 STREČINK (ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ)

Tato část je důležitou součástí cvičebních lekcí o délce okolo 5-10 minut. V této části dochází k protažení svalů a snažíme se předejít svalovým dysbalancím, popřípadě je odstranit. Používáme cviky statického strečinku. Cvičíme od nízkých poloh do vyšších. Nezapomínáme na pravidelné dýchání.

Tab. č. 29 Srovnání páteře

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
1) Sed pokrčmo, ruce se drží v podkolení	- S nádechem vytáhnout trup z pánve, srovnat páteř (Obr. 40)	4x
	- S výdechem ohnout páteř (vyhrbit záda) (Obr. 41)	4x

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a svaly jsou aktivní.



Obr. 40 Srovnat páteř,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 41 Ohnout páteř,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 30 Úklon trupu

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
2) Sed zkřížný skrčmo (Obr. 42)	- Úklon trupu na P a L stranu (Obr. 43)	2x / 8 dob (na každou stranu)
	- Vrátit přes předklon do ZP	

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a svaly jsou aktivní.



Obr. 42 Sed zkřížný skrčmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 43 Úklon trupu,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 31 Úklon hlavy

Základní poloha	Provedení	Doby
3) Sed zkřížný skrčmo (Obr. 44)	A) Úklon hlavy na P a L stranu (Obr. 45)	8 dob
	B) Úklon šikmo vpřed (Obr. 46)	8 dob
	C) Předklon hlavy (Obr. 47)	8 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a svaly jsou aktivní.

Obr. 44 Sed zkřížný skrčmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentaceObr. 45 Úklon hlavy,  
zdroj: vlastní fotodokumentaceObr. 46 Úklon šikmo vpřed,  
zdroj: vlastní fotodokumentaceObr. 47 Předklon hlavy,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 32 Klony

Základní poloha	Provedení	Doby
4) Sed roznožný (Obr. 48)	A) Rotační klon k P a L noze (Obr. 49)	8 dob
	B) Rovný předklon k P a L noze (Obr. 50)	8 dob
	C) Ohnutý předklon k P a L noze (Obr. 51)	8 dob
	D) Ohnutý předklon vpřed (Obr. 52)	8 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a svaly jsou aktivní.



Obr. 48 Sed roznožný,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 49 Rotační klon,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 50 Rovný předklon,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 51 Ohnutý předklon k P a L noze,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 52 Ohnutý předklon vpřed, zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 33 Protažení paží

Základní poloha	Provedení	Doby
5) Klek sedmo (Obr. 53)	- Předpažit pokrčmo dovnitř P k L rameni, L ruka na P loket (to samé i druhá ruka) (Obr. 54)	
	- S výdechem tlačit loket k rameni	8 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 53 Klek sedmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 54 Protažení paže,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 34 Protažení flexorů kyčlí

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
6) Klek sedmo (Obr. 55)	- Přejít do vzporu vzadu klečmo sedmo (Obr. 56)	
	- Pánev zvednout od nohou a protlačit vzhůru	2x / 8 dob

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 55 Klek sedmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 56 Vzpor vzadu klečmo sedmo,  
zdroj: vlastní fotodokumentace

Tab. č. 35 Dřep

Základní poloha	Provedení	Doby
7) Dřep, chodidla na zemi (Obr. 57)	A) Z dřepu přejít do hlubokého ohnutého předklonu ve stoji (Obr. 58)	4 doby
	B) Zvednout do stoje, srovnat, ramena zatáhnout dozadu a stáhnout dolů, hlava zasunutá (Obr. 59)	

Při provádění tohoto cviku je důležité dbát na správné provedení, páteř je vytažena do dálky, hlava je v prodloužení trupu, brada je zasunutá, tzn. hlavu nezaklánět, ani nepředklánět. Ramena jsou stažena dolů, bederní oblast páteře není prohnutá, břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.



Obr. 57 Dřep,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 58 Hluboký ohnutý předklon,  
zdroj: vlastní fotodokumentace



Obr. 59 Stoj, zdroj: vlastní fotodokumentace

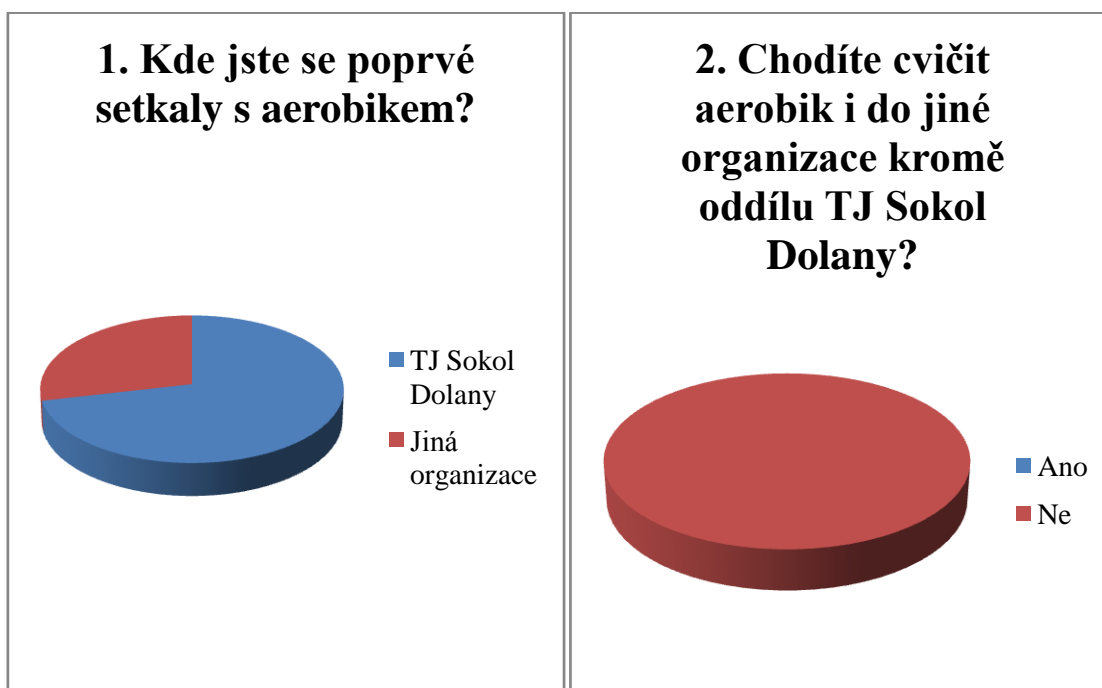


#### 4.4 VYHODNOCENÍ POHYBOVÝCH PROGRAMŮ

Připravila jsem 9 pohybových programů, které jsem realizovala v hodinách pohybové výchovy v rámci oddílu TJ Sokol Dolany. Realizace programů probíhala každý pátek od listopadu do ledna. Cvičení probíhalo s osmi dívkami ve věku 10-18 let.

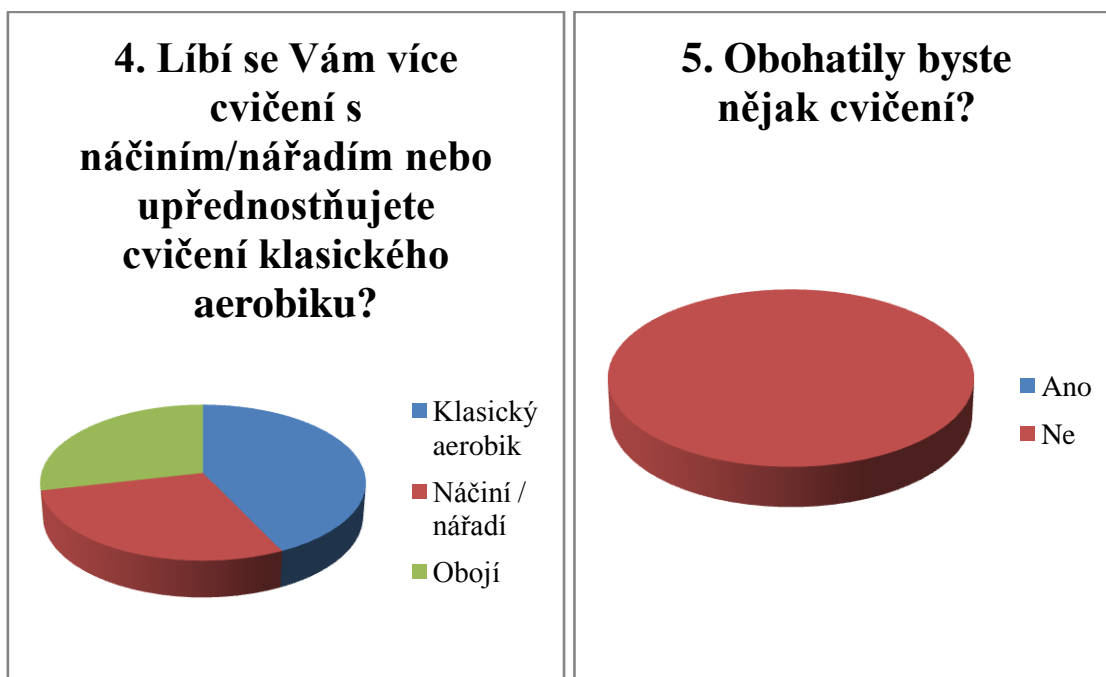
Připravené pohybové programy jsem vyhodnotila na základě anket, které všechny dívky vyplnily. Anketa obsahovala pět otázek:

1. Kde jste se poprvé setkaly s aerobikem? V oddílu TJ Sokol Dolany nebo v rámci jiné organizace?
2. Chodíte cvičit aerobik i do jiné organizace kromě oddílu TJ Sokol Dolany? Pokud ano, do jaké?
3. Co Vás nejvíce zaujalo na připravených pohybových programech? A naopak, co se Vám nelíbilo?
4. Líbí se Vám více cvičení s náčiním/náradím nebo upřednostňujete cvičení klasického aerobiku?
5. Máte nějaký nápad, jak by se dalo cvičení obohatit?



Graf č. 1 První setkání s aerobikem

Graf č. 2 Kam chodíte cvičit aerobik



Graf č. 3 Co se více líbí

Graf č. 4 Obohacení cvičení

Většina dívek se poprvé setkala s aerobikem v hodinách pohybové výchovy v rámci oddílu TJ Sokol Dolany. Jen dvě dívky aerobik poznaly již dříve než v oddíle TJ Sokol Dolany, a to ve škole, kde navštěvovaly hodiny aerobiku.

V současné době žádná z dívek nenavštěvuje jinou organizaci, kde se cvičí aerobik. Všechny navštěvují hodiny pohybové výchovy jen v rámci TJ Sokol Dolany.

Pohybové programy byly pro dívky zajímavé a velice se jim líbily. Nejvíce je zaujalo, že na každou hodinu byla připravená jiná aerobní sestava. Každá hodina měla jiné zaměření, jednou jsme cvičily klasický aerobik, další hodinu jsme využily nějaké nářadí nebo náčiní. I hodina, kdy jsme cvičily ve dvojicích, byla pro dívky zábavná. Vyzkoušely si jaké to je cvičit s někým v páru, kdy každá cvičí jiným směrem než ta druhá. Některým se moc nelíbilo, že jsme někdy až moc opakovaly určitou část. Ale celkově byly na pohybové programy kladné ohlasy, cvičení je bavilo a bylo zvládnutelné pro každého.

Nejvíce dívky upřednostňovaly cvičení sestav s využitím klasického aerobiku. Ale líbilo se jim i cvičení na nářadí a cvičení s náčiním, které bylo zajímavé a zábavné.

Na otázku jak by se cvičení dala nějak obohatit, neměla ani jedna dívka žádný nápad. Každá hodina byla jinak zaměřena, pokaždé měla hlavní část hodiny jiný obsah.

Pohybové programy jsem se snažila připravovat tak, aby byly zvládnutelné i pro začátečníky. Některá cvičení byla koordinačně složitější. Ale dívky cvičení zvládaly perfektně. Většinu pohybových programů jsem si sama odcvičila, což pro mě byla velká zkušenost. Zjistila jsem, že vést cvičební hodiny není zas tak jednoduché. Z počátku jsem byla velice nervózní, musela jsem se hodně soustředit na počítání dob, přemýšlet jaký následuje krok, ukazovat směr kroku a současně mluvit. Ze začátku to pro mě bylo moc věcí najednou, na které jsem se musela soustředit. Ale postupem času, který jsem s dívkami trávila, kdy jsme společně cvičily, bylo pro mě cvičení jednodušší a zábavnější.

## 5 DISKUZE

Pro dívky jsem si připravila 9 pohybových programů s využitím moderních pohybových forem, které jsem od listopadu 2011 do ledna 2012 realizovala. Pohybové programy byly zaměřeny hlavně na cvičení klasického aerobiku, který stále patří mezi vyhledávané pohybové aktivity. Kromě klasického aerobiku jsem zařadila i cvičení na náradích, stepech, bossu a gymballech, a cvičení s náčiním, flexi-bar tyčí. Pro zpestření jsem připravila jeden pohybový program, kde dívky cvičily ve dvojicích.

Pohybové programy jsem realizovala každý pátek v hodinách pohybové výchovy dívek věkové kategorie 10-18 let v rámci oddílu TJ Sokol Dolany. Každá cvičební hodina trvala okolo 60 minut. Cvičební lekce vždy obsahovala warm up s úvodním protažením, kdy došlo k zahřátí a celkové přípravě organismu na zátěž. Následovala hlavní část, která měla různá zaměření, cvičení klasického aerobiku, cvičení na stepech, na bossu, na gymballech, s flexi-bar tyčí nebo cvičení ve dvojicích. Na hlavní část navazoval cool down, kdy došlo ke zklidnění organismu, snížení tepové a dechové frekvence. Posilovací část nebyla součástí každého programu. Hlavním úkolem závěrečného strečinku bylo protažení svalů, které jsme během cvičení zatěžovaly. Při posilování i při protahování jsem využívala náradí a náčiní, s kterými jsme cvičily v hlavní části pohybového programu.

Při prvních hodinách byla na dívkách vidět nejistota při cvičení. Připravené pohybové programy byly pro něco nového, něco na co nebyly doposud zvyklé. Vytvořené aerobní choreografie byly přiměřené jejich pohybové úrovni. Postupem času na nich bylo vidět zlepšení v jejich pohybovém projevu, u některých dívek větší u jiných zase menší. Cvičení sestav bylo zajímavé, zábavné a užitečné pro ně, ale i pro mě, protože díky realizaci těchto programů jsem si vyzkoušela jaké to je vést hodinu aerobiku.

Celkové vyhodnocení pohybových programů proběhlo na základě krátkých anket, které dívky vyplnily.

I přes velký vliv nových tanečních trendů, např. zumba, nejsou dívky těmito novinkami ovlivněny. Stále upřednostňují více cvičení klasického aerobiku. A proto jsem vypracovala pohybové programy s využitím kroků klasického aerobiku.

Pro práci jsem využila fotografie, které jsem nafotila na probandech. Samozřejmě jsou vidět nedostatky v provedení, ale chtěla jsem využít autentické fotografie na dívkách.

## 6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit pohybové programy s využitím moderních pohybových forem a realizovat je v hodinách pohybové výchovy dívek věkové kategorie 10-18 let.

Tuto bakalářskou práci jsem se snažila napsat tak, aby mohla sloužit jako pomůcka pro cvičitele pohybové výchovy v rámci podobné organizace jako je oddíl TJ Sokol Dolany nebo pro učitele základních škol, kteří by chtěli zařazovat aerobik do hodin tělesné výchovy.

Práce naplňuje stanovený cíl. Podařilo se vytvořit pohybové programy s využitím aerobiku, které byly přiměřené pohybové úrovni všech dívek. Práce obsahuje ukázkou pohybového programu, jeho jednotlivých částí a je doplněna fotografiemi použitých cviků a pohybů. Vysvětluje obsah částí cvičební jednotky aerobiku a metodiky nácviiku choreografií.

V současné době existuje mnoho druhů aerobiku. Aerobik se stále rozvíjí, vznikají další formy a nové pomůcky, které se při cvičení využívají. Tato bakalářská práce obsahuje převážně programy s využitím klasického aerobiku, ale zařazeno je i cvičení na stepech, bosu, gymballech a cvičení s flexi-bar tyčí. Pohybové programy by se daly určitě rozšířit o další cvičení. Při lepších finančních možnostech by se daly rozšířit např. o cvičení se švihadly, činkami, cvičení na trampolínách, aj.

**7 SEZNAM LITERATURY**

- 1) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN: 978-80-247-0948-2
- 2) BUZKOVÁ, K. *Strečink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 220 s. ISBN: 80-247-1342-X
- 3) ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V., NOVOTNÁ, V. *Fit programy pro ženy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 225 s. ISBN: 80-247-1191-5
- 4) HÁJKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ. *Aerobik – soutěžní formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 188 s. ISBN: 80-247-1311-X
- 5) HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1
- 6) JARKOVSKÁ, H. *264 cvičení na velkém míči* 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN: 978-80-247-3820-8
- 7) MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 112 s. ISBN: 80-247-0057-3
- 8) MUCHOVÁ, M., TOMÁNKOVÁ, K. *Cvičení na balanční plošině*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 144 s. ISBN: 978-80-247-2948-0
- 9) SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik – kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 208 s. ISBN: 978-80-247-1746-3
- 10) TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 75 s. ISBN: 80-85783-42-8
- 11) Flexibar.cz: Zacvičte si ve stabilní pozici [online]. 2011 [cit. 2011-12-2]. Dostupné z WWW: <http://www.flexibar.cz/jak-cvicit/stabilni-pozice>

## 8 RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na pohybové programy s využitím moderních pohybových forem. Cílem je vytvoření pohybových programů, které byly realizovány na členkách oddílu TJ Sokol Dolany. Vytvořené pohybové programy měly dívkám přinést zlepšení v jejich pohybové aktivitě – v koordinačních schopnostech.

Pohyb je důležitou a nezbytnou součástí života. A to hlavně pro děti ve věku 10-18 let, kdy se jim formuje kostra a rozvíjí se mnoho pohybových schopností. Děti se v tomto období učí pohybu poměrně rychle. Velice důležité je děti zaujmout, aby si danou pohybovou aktivitu oblíbily a měly z ní radost. Bohužel dnešní doba moderní techniky, televize, internetu je taková, že většina dětí vyřazuje pohyb ze svého života. Proto jsem si zvolila vytvoření pohybových programů s využitím klasického aerobiku. Myslím si, že aerobik stále patří mezi oblíbené pohybové aktivity.

### RESUME

Bachelor's thesis is focused on exercise programs by using modern movement forms. The aim is to create movement programs that were implemented on their fellow section of TJ Sokol Dolany. Created by exercise programs should bring improvement to the girls in their physical activity – coordination abilities.

The movement is an important and necessary part of life. Mainly for children aged 10-18 years, when they formed the skeleton and develop many of the motoric skills. Children are taught in this period the movement of relatively quickly. Very important is the children to the indoor activity and had the joy of it. Unfortunately, these are times of modern technology, TV, the Internet is such that most children scrapped movement from his life. That's why I chose create motion programs using classical aerobics. I think aerobics are still among the popular exersice activity.

## 9 SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha 1: Seznam obrázků

- Obr. 1 March, str. 18
- Obr. 2 V-step, str. 19
- Obr. 3 Reverse V-step, str. 19
- Obr. 4 Tap front, str. 20
- Obr. 5 Tap side, str. 21
- Obr. 6 Side to side, str. 21
- Obr. 7 Grapevine, str. 22
- Obr. 8 Mambo, str. 22
- Obr. 9. Pivot turn, str. 23
- Obr. 10 Knee Up, str. 23
- Obr. 11 Step touch, str. 24
- Obr. 12 Leg curl, str. 25
- Obr. 13 Přenášení váhy vpravo, str. 27
- Obr. 14 Přenášení váhy vlevo, str. 27
- Obr. 15 Podřep, unožit L, str. 28
- Obr. 16 Vzpor podřepmo, str. 28
- Obr. 17 Klek L, přednožit pokrčmo P, str. 28
- Obr. 18 Ohnout, str. 28
- Obr. 19 Srovnat, str. 28
- Obr. 20 Paže 1a, str. 30
- Obr. 21 Paže 1b, str. 30
- Obr. 22 Paže 1c, str. 30
- Obr. 23 Paže 1d, str. 30
- Obr. 24 Paže 2a, str. 31
- Obr. 25 Paže 2b, str. 31
- Obr. 26 Paže 2c, str. 31
- Obr. 27 Paže 2d, str. 31
- Obr. 28 Stoj rozkročný, str. 38
- Obr. 29 Podřep, str. 38
- Obr. 30 Sed pokrčmo mírně roznožný, str. 40



- Obr. 31 Pokládat do lehu, str. 40
- Obr. 32 Rotace vlevo, str. 40
- Obr. 33 Rotace vpravo, str. 40
- Obr. 34 Přednožit P/L nohu, str. 40
- Obr. 35 Sed zkřížený skrčmo, str. 41
- Obr. 36 Pokrčit upažmo P, str. 41
- Obr. 37 Pokrčit upažmo L, str. 41
- Obr. 38 Pokrčit upažmo oběma rukama, str. 41
- Obr. 39 Podpor na předloktích ležmo, str. 42
- Obr. 40 Srovnat páteř, str. 43
- Obr. 41 Ohnout páteř, str. 43
- Obr. 42 Sed zkřížený skrčmo, str. 44
- Obr. 43 Úklon trupu, str. 44
- Obr. 44 Sed zkřížený skrčmo, str. 45
- Obr. 45 Úklon hlavy, str. 45
- Obr. 46 Úklon šikmo vpřed, str. 45
- Obr. 47 Předklon hlavy, str. 45
- Obr. 48 Sed roznožný, str. 46
- Obr. 49 Rotační klon, str. 46
- Obr. 50 Rovný předklon, str. 47
- Obr. 51 Ohnutý předklon k P a L noze, str. 47
- Obr. 52 Ohnutý předklon vpřed, str. 47
- Obr. 53 Klek sedmo, str. 48
- Obr. 54 Protažení paže, str. 48
- Obr. 55 Klek sedmo, str. 48
- Obr. 56 Vzpor vzadu klečmo sedmo, str. 48
- Obr. 57 Dřep, str. 49
- Obr. 58 Hluboký ohnutý předklon, str. 49
- Obr. 59 Stoj, str. 49

**Příloha 2: Seznam tabulek**

- Tab. č. 1 March, str. 18
- Tab. č. 2 Straddle march, V-step, str. 19
- Tab. č. 3 Reverse V-step, str. 19
- Tab. č. 4 L-step, Basci step, Step kick, Tap front, str. 20
- Tab. č. 5 Tap side, str. 21
- Tab. č. 6 Side to side, str. 21
- Tab. č. 7 Grapevine, str. 22
- Tab. č. 8 Mambo, str. 22
- Tab. č. 9 Pivot turn, str. 23
- Tab. č. 10 Knee Up, Knee Up repeater 3x, str. 23
- Tab. č. 11 Plie side, Ponny, Chasse, Jumping jacks, Step touch, str. 24
- Tab. č. 12 Double Step touch, Step touch box, Leg curl, Leg curl L-step, str. 25
- Tab. č. 13 Warm Up, str. 26
- Tab. č. 14 Prestrečink, str. 27
- Tab. č. 15 Hlavní aerobní část, str. 29
- Tab. č. 16 Metodika nácviku 1. část, str. 32
- Tab. č. 17 Metodika nácviku 2. část, str. 33
- Tab. č. 18 Metodika nácviku 3. část, str. 33
- Tab. č. 19 Metodika nácviku 4. část, str. 34
- Tab. č. 20 Metodika nácviku 5. část, str. 34
- Tab. č. 21 Metodika nácviku 6. část, str. 35
- Tab. č. 22 Paže 1 – Grapevine, str. 36
- Tab. č. 23 Paže 2 – Double Step touch, str. 36
- Tab. č. 24 Cool down, str. 37
- Tab. č. 25 Podřepy, str. 38
- Tab. č. 26 Posílení břišních svalů, str. 39
- Tab. č. 27 Posílení mezilopatkových svalů, str. 41
- Tab. č. 28 Podpor, str. 42
- Tab. č. 29 Srovnání páteře, str. 43
- Tab. č. 30 Úklon trupu, str. 44
- Tab. č. 31 Úklon hlavy, str. 45
- Tab. č. 32 Klony, str. 46

Tab. č. 33 Protahání paží, str. 47

Tab. č. 34 Protahání flexorů kyčlí, str. 48

Tab. č. 35 Dřep, str. 49

### **Příloha 3: Seznam grafů**

Graf č. 1 První setkání s aerobikem, str. 50

Graf č. 2 Kam chodíte cvičit aerobik, str. 50

Graf č. 3 Co se více líbí, str. 51

Graf č. 4 Obohacení cvičení, str. 51

**Příloha 4: Pohybový program - stepy****Warm up (zahřátí) – bez stepu**

Počet	Prvek	Směr	Doby
2x	V-step	P ↗	1.-8.
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	GV	P →	1.-4.
1x	Double Step touch	L ←	5.-8.
2x	LC single	P →	1.-4.
1x	LC double	P →	5.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část – se stepem**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
2x	Basic	P ↑	1.-8.	
2x	GV over	P/L ↑↓	1.-8.	
1x	Step kick	P ↑	1.-4.	
2x	Tep front	P/L ↑↓	5.-8.	
1x	Reverse V-step	P ↘	1.-4.	
2x	Step touch	P ↑	5.-8.	
1x	V-step	P ↗	1.-4.	Paže 1
1x	Mambo	P ↑	5.-8.	
1x	LC	P ↑	1.-4.	
1x	Double Step touch over	P ↑	5.-8.	Paže 2
1x	LC	L ↓	1.-4.	
2x	Double Step touch over	L ↓	5.-8.	Paže 2
1x	Knee Up repeater 3x	P ↑	1.-8.	

*Paže 1 – V-step:*

Upažit → Vzpažit → Upažit → Připažit

*Paže 2 Double Dtep touch :*

Upažit → Skrčít upažmo, dlaně před ramena → Upažit → Připažit

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
2x	V-step	P ↗	1.-8.
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	GV	P →	1.-4.
1x	Double Step touch	L ←	5.-8.
2x	LC single	P →	1.-4.
1x	LC double	P →	5.-8.

**Posilování (floor work)**

Základní poloha	Provedení	Počet
1) Stoj před stepem	- Výpady P/L na step	8x (P) 8x (L)

Základní poloha	Provedení	Počet
2) Stoj na stepu	- Výpady P/L ze stepu	8x (P) 8x (L)

Základní poloha	Provedení	Počet
3) Sed na stepu zkrížný skrčmo, upažit	D) Tahem pokrčit upažmo P/L	8x (L) 8x (P)
	E) Tahem pokrčit upažmo střídavě P a L	8x (na každou stranu)
	F) Tahem pokrčit upažmo oběma rukama	16x
	G) Otáčet dlaně směrem k zemi a vzhůru	16x

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
4) Podpor na předloktích ležmo, špičky chodidel na stepu	- Výdrž v podporu	3x / 16 dob

Základní poloha	Provedení	Série/počet
5) Vzpor ležmo vzadu, dlaně na stepu	- Tricepsově kliky	3 x 8

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet</b>
1) Sed na stepu pokrčmo, ruce se drží v podkolení	- S nádechem vytáhnout trup z pánve, srovnat páteř	4x
	- S výdechem ohnout páteř (vyhrbit záda)	4x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Sed na stepu zkřížný skrčmo	- Úklon trupu na P a L stranu	2x / 8 dob (na každou stranu)
	- Vrátit přes předklon do ZP	

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
3) Sed na stepu zkřížný skrčmo	D) Úklon hlavy na P a L stranu	8 dob
	E) Úklon šikmo vpřed	8 dob
	F) Rotace hlavy na P a L stranu	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
4) Sed na stepu roznožný	E) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	F) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	G) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	H) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
5) Klek sedmo	- Přejít do vzporu klečmo sedmo, dlaně na step	
	- Pánev zvednout od nohou a protlačit vzhůru	2x / 8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
6) Dřep, chodidla na zemi	C) Z dřepu přejí do hlubokého ohnutého předklonu ve stoji	4 doby
	D) Zvednout do stoje, srovnat, ramena zatáhnout dozadu a stáhnout dolů, hlava zasunutá	

**Příloha 5: Pohybový program – klasický aerobik****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Step touch	P →	1.-8.
2x	GV	P →	1.-8.
4x	March front	P ↑	1.-4.
1x	V-step	L ↗	5.-8.
4x	March back	P ↓	1.-4.
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
4x	Step touch	P →	1.-8.	
2x	Reverse V-step	P ↘	1.-8.	
1x	Mambo	P ↑	1.-4.	
1x	Pivot turn	P ↑	5.-8.	
1x	GV	P →	1.-4.	
1x	Chasse	L ←	5.-8.	Paže 1
1x	Reverse L-step	P →↓	1.-4.	
1x	Knee Up repeater 3x	P ↗	5.-8.	
1x	Straddle march	P →	1.-4.	
2x	LC	P →	5.-8.	Paže 2
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.	

*Paže 1 - Chasse:*

Připažit vpravo → přejít čelným kruhem do připažení vlevo

*Paže 2 – Leg curl:*

Upažit P, vzpažit L → Upažit L, vzpažit P

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
2x	V-step	P ↗	1.-8.
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	GV	P →	1.-4.
1x	Double Step touch	L ←	5.-8.
2x	LC single	P →	1.-4.
1x	LC double	P →	5.-8.

**Strečink (závěrečné protažení) – s therabandem**

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
1) Leh, theraband v rukách přes břicho	- S výdechem zpevnění trupu a vytažení páteře do dálky, hlava zasunutá, ramena stažená dolů, neprohýbat v bedrech, hřbety rukou tlačit do podlahy	4x / 16 dob

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
2) Leh, pomocí therabandu držíme P(L) končetinu ve skrčení přednožmo	- Pomalu natáhnout skrčenou končetinu do přednožení	4x / 8 dob (každá končetina)

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
3) Sed, theraband držíme pod koleny	- Ohnutý předklon	2x / 8 dob

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
4) Sed zkrřížný skrčmo, svícen, theraband držíme před tělem	- Úklon na P(L) stranu, vracíme se přes předklon	2x / 8 dob (na každou stranu)

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
5) Klek sedmo, theraband v rukách	- Rotační klon P(L) strana	8 dob (na každou stranu)

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
6) Klek sedmo, theraband přes stehna	- Vytažení páteře, hlava zasunutá, ramena tlačit dolů, ruce s therabandem tlačit směrem dolů	4x / 8 dob



**Příloha 6: Pohybový program – bossu****Warm up (zahřátí) – bez bossu**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	V-step	P ↗	1.-4.
2x	Double Step touch	P →	1.-8.
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.
2x	LC single	P →	1.-4.
1x	LC double	P →	5.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část – s bossu**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
4x	Tep front	P/L ↑	1.-8.	
2x	Basic	P/L ↑	1.-8.	
2x	Step kick	P/L ↑	1.-8.	Paže 1
1x	Straddle march	P ←↑→	1.-8.	
1x	LC	P ↑	1.-4.	
1x	Double Step touch over	P ↑	5.-8.	Paže 2
1x	LC	L ↓	1.-4.	
1x	Double Step touch over	L ↓	5.-8.	Paže 2
2x	Step Knee Up	P/L ↑	1.-8.	
1x	Step March repeater 2x	P ↑	1.-8.	

*Paže 1 - Basic:*

Předpažit P → Předpažit L → Připažit P → Připažit L

*Paže 2*

Upažit P, Skrčít upažmo L → Upažit L, skrčít upažmo P

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	V-step	P ↗	1.-4.
2x	Double Step touch	P →	1.-8.
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.
2x	LC single	P →	1.-4.
1x	LC double	P →	5.-8.

**Posilování (floor work)**

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
1) Stoj na bossu	A) Podřepy na 2 doby	16x
	B) Podřepu v tempu	16x
	C) Výdrž v podřepu	16 dob

Základní poloha	Provedení	Počet
2) Podpor na předloktích ležmo na bossu	A) Zanožovat pokrčmo P (L)	16x
	B) Zanožit P (L), malé hmity	16x

Základní poloha	Provedení	Počet
3) Leh, chodidla na bossu, připažit	A) Pomalu zvedat pánev vzhůru a zpět	16x
	B) Pánev vzhůru, stahem hýžďových svalů podsazovat pánev	16x

Základní poloha	Provedení	Počet
4) Leh, lýtka položená na bossu, ruce v týl	A) Zdvih trupu a zpět položit	8x
	B) Zdvih trupu, otočit trup, P (L) loket k L (P) kolena	8x (na každou stranu)

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
5) Podpor na předloktích na bossu (bossu rovnou částí vzhůru)	- Výdrž v podporu	3x / 16 dob

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet</b>
1) Sed na bossu pokrčmo, ruce se drží v podkolení	- S nádechem vytáhnout trup z pánve, srovnat páteř	4x
	- S výdechem ohnout páteř (vyhrbit záda)	4x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Sed na bossu mírně roznožný pokrčmo	- Úklon trupu na P a L stranu	2x / 8 dob (na každou stranu)
	- Vrátit přes předklon do ZP	

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
3) Sed roznožný na bossu	A) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	B) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	C) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	D) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
4) Klek P na bossu, přednožit pokrčmo L (položena na zemi)	- P ruka uchopí P nárt, přitáhnout nohu mírně k hýždí, pánev protlačit směrem dopředu	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
5) Klek na bossu, špičky nohou se dotýkají podlahy	A) Úklon hlavy na P a L stranu	8 dob
	B) Úklon šikmo vpřed	8 dob
	C) Předklon hlavy	8 dob
	D) Rotace vpravo a vlevo	2 x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
6) Klek na bossu, špičky nohou se dotýkají podlahy	- Srovnat trup, hlava v prodloužení trupu, brada zasunutá, ramena stražená dolů	8 dob

**Příloha 7: Pohybový program – klasický aerobik****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Step touch	P →	1.-8.
1x	V-step	P ↗	1.-4.
2x	Side to side	P →	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Step kick	P/L ↑	1.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
1x	Grapevine	P →	1.-4.	
1x	LC	L ↑	5.-8.	Paže 1
1x	Grapevine	L →	1.-4.	
1x	LC	P ↑	5.-8.	Paže 1
1x	Knee Up repaeter 3x	P ↗	1.-8	
1x	Step touch Box	P →	1.-8.	
1x	Side to side + turn	P/L →/←	1.-4.	
1x	Side to side + cross	L/P ←/→	5.-8.	
1x	V-step	P →	1.-4.	
1x	V-step	L ↑	5.-8.	
4x	March front	L ↑	1.-4.	Paže 2
1x	V-step	L ↖	5.-8.	
4x	March back	L ↓	1.-4.	Paže 2
1x	Reverse V-step	L ↙	5.-8.	

*Paže 1 - Leg curl:*

Upažit L, vzpažit P → Upažit P, vzpažit L

*Paže 2 - March:*

Upažit → Skrčít upažmo → Upažit → Připažit

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Step touch	P →	1.-8.
1x	V-step	P ↗	1.-4.
2x	Side to side	P →	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Step kick	P/L ↑	1.-8.

**Posilování (floor work)**

Základní poloha	Provedení	Počet
1) Stoj spojný	A) Výpady P/L	8x / 8x
	B) Výpady střídavě P a L	8x / 8x
	C) Výpad, malé hmity (P a L)	8x / 8x

Základní poloha	Provedení	Počet
2) Sed zkrřížný skrčmo, upažit	A) Tahem pokrčít upažmo oběma rukama	16x
	B) Kroužky celými pažemi vpřed a vzad	16x / 16x
	C) Ruce v pěst, silou skrčít upažmo, pěsti před ramena	16x
	D) Pokrčít upažmo předloktí vzhůru, ruce sevřené v pěst → pokrčít předpažmo dovnitř, předloktí svisle vzhůru	16x

Základní poloha	Provedení	Série/počet
3) Vzpor vzadu sedmo pokrčmo	- Kliky	3x / 8x

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
4) Podpor na předloktích ležmo	- Výdrž v podporu	3x / 16 dob

Základní poloha	Provedení	Počet
5) Leh pokrčmo roznožný, ruce v týl	A) Zdvih trupu, zpět dolů	8x
	B) Zdvih trupu, otočit trup, P(L) loket k L(P) kolenu	8x (na každou stranu)

Základní poloha	Provedení	Série/počet
6) Leh pokrčmo, ruce volně položené na břicho	A) Pomalu zvedat pánev nahoru, hýždě jsou pevně sevřené, vrátit zpět	4x / 16x
	B) Pánev vzhůru, stahem hýžd'ových svalů podsazovat pánev	4x / 8x

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet</b>
1) Sed na pokrčmo, ruce se drží v podkolení	- S nádechem vytáhnout trup z pánve, srovnat páteř	4x
	- S výdechem ohnout páteř (vyhrbit záda)	4x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
2) Sed zkřížený skrčmo	- Ohnutý předklon	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
3) Sed zkřížený skrčmo	- Předpažit pokrčmo dovnitř P k L rameni, L ruka na P loket (to samé i druhá ruka)	
	- S výdechem tlačit loket k rameni	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
4) Sed roznožný	A) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	B) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	C) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	D) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
5) Dřep, chodidla na zemi	E) Z dřepu přejít do hlubokého ohnutého předklonu ve stoji	4 doby
	F) Zvednout do stoje, srovnat, ramena zatáhnout dozadu a stáhnout dolů, hlava zasunutá	

**Příloha 8: Pohybový program – flexi-bar tyč****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
1x	V-step	P ↗	1.-4.
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.
1x	L-step	P →↑	1.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Knee Up	P/L ↑	1.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část – s flexi-bar tyčí**

Počet	Prvek	Směr	Pohyb paží	Doby
4x	Tep touch	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d) → předpažit skrčmo (2.d)	1.- 8.
4x	Side to side	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → vzpažit P, připažit L	1.-8.
2x	Grapevine	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d.) → předpažit skrčmo (2.d.) → vzpažit (3.d.) → předpažit skrčmo (4.d.)	1.-8.
2x	Step touch front	P ↑	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v připažení povýš → předpažit skrčmo (1.d.) → připažit povýš (2.d.)	1.-8.

<b>Základní poloha</b>	<b>Směr pohybu flexi-bar tyče</b>	<b>Počet/doby</b>
1) Stoj rozkročný, připažit povýš, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Nahoru a dolů	16 dob
2) Stoj rozkročný, přepažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
3) Stoj rozkročný, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v P ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
4) Stoj rozkročný, upažit P, flexi-bar držíme ve svislé poloze, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob
5) Stoj rozkročný, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v P ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
6) Stoj rozkročný, přepažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob

<b>Počet</b>	<b>Prvek</b>	<b>Směr</b>	<b>Pohyb paží</b>	<b>Doby</b>
4x	Tep touch	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d) → předpažit skrčmo (2.d)	1.- 8.
4x	Side to side	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → vzpažit P, připažit L	1.-8.
2x	Grapevine	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d.) → předpažit skrčmo (2.d.) → vzpažit (3.d.) → předpažit skrčmo (4.d.)	1.-8.
2x	Step touch front	P ↑	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v připažení povýš → předpažit skrčmo (1.d.) → připažit povýš (2.d.)	1.-8.



<b>Základní poloha</b>	<b>Směr pohybu flexi-bar tyče</b>	<b>Doby</b>
7) Stoj rozkročný, přepažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
8) Stoj rozkročný, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v L ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
9) Stoj rozkročný, upažit L, flexi-bar držíme ve svislé poloze, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob
10) Stoj rozkročný, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v L ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
11) Stoj rozkročný, přepažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
12) Stoj rozkročný, vzpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Nahoru a dolů	16 dob
13) Stoj rozkročný, přepažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob

<b>Počet</b>	<b>Prvek</b>	<b>Směr</b>	<b>Pohyb paží</b>	<b>Doby</b>
4x	Tep touch	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d) → předpažit skrčmo (2.d)	1.- 8.
4x	Side to side	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → vzpažit P, připažit L	1.-8.
2x	Grapevine	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d.) → předpažit skrčmo (2.d.) → vzpažit (3.d.) → předpažit skrčmo (4.d.)	1.-8.
2x	Step touch front	P ↑	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v připažení povýš → předpažit skrčmo (1.d.) → připažit povýš (2.d.)	1.-8.

<b>Základní poloha</b>	<b>Směr pohybu flexi-bar tyče</b>	<b>Doby</b>
14) Stoj na P, unožit L, flexi-bar držíme ve svislé poloze v P ruce, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob
15) Stoj na P, zanožit L, předklon, vzpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
16) Stoj na L, zanožit P, předklon, vzpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
17) Stoj na L, unožit P, flexi-bar držíme ve svislé poloze v L ruce, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob

<b>Počet</b>	<b>Prvek</b>	<b>Směr</b>	<b>Pohyb paží</b>	<b>Doby</b>
4x	Tep touch	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d) → předpažit skrčmo (2.d)	1.- 8.
4x	Side to side	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → vzpažit P, připažit L	1.-8.
2x	Grapevine	P →	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v předpažení skrčmo → předpažit (1.d.) → předpažit skrčmo (2.d.) → vzpažit (3.d.) → předpažit skrčmo (4.d.)	1.-8.
2x	Step touch front	P ↑	Flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v připažení povýš → předpažit skrčmo (1.d.) → připažit povýš (2.d.)	1.-8.

<b>Základní poloha</b>	<b>Směr pohybu flexi-bar tyče</b>	<b>Doby</b>
18) Side to side, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
19) Step touch, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v P ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
20) Tap front, upažit P, flexi-bar držíme ve svislé poloze, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob
21) Step touch, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v P ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
22) Side to side, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob
23) Step touch, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v L ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
24) Tap front, upažit L, flexi-bar držíme ve svislé poloze, palec nahoru	- Vpravo a vlevo	16 dob
25) Step touch, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze v L ruce	- Vpřed a vzad	16 dob
26) Side to side, předpažit, flexi-bar držíme nadhmatem ve vodorovné poloze	- Vpřed a vzad	16 dob

**Cool down (zklidnění)**

<b>Počet</b>	<b>Prvek</b>	<b>Směr</b>	<b>Doby</b>
1x	V-step	P ↗	1.-4.
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.
1x	L-step	P →↑	1.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Knee Up	P/L ↑	1.-8.

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
1) Leh, vzpažit	- S výdechem vytáhnout trup do dálky	4x / 8 dob
	- S nádechem uvolnit	

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Leh pokrčmo	- Přednožit P (L), rukama chytnout pod kolenem přednožené nohy	
	- S výdechem přitáhnout mírně přednoženou nohu	2x / 8 dob (na každou nohu)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
3) Sed roznožný	E) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	F) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	G) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	H) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
4) Sed zkřížený skrčmo	- Úklon trupu	2x / 8 dob (na každou stranu)
	- Vrátit do ZP přes předklon	

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet</b>
5) Sed zkřížený skrčmo	- Kroužit rameny dozadu a dopředu	8x / 8x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
6) Klek sedmo	- Předpažit pokrčmo dovnitř P k L rameni, L ruka na P loket	
	- S výdechem tlačit loket k rameni	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
7) Klek sedmo	E) Úklon hlavy na P a L stranu	8 dob
	F) Úklon šikmo vpřed	8 dob
	G) Předklon hlavy	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
8) Klek sedmo	- Srovnat trup, zatáhnout ramena dolů, hlavu zasunout	8 dob

**Příloha 9: Pohybový program – cvičení ve dvojicích****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Step touch	P/L →	1.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Reverse V-step	P/L →	1.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část**

(cvičí směrem k sobě, levý cvičenec)

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
4x	Side to side	P →	1.-8.	
2x	V-step	P ↗	1.-8.	Paže 1
1x	L-step	P →↑	1.-8.	
1x	Knee Up repaeter 3x	P ↗	1.-8.	
1x	Grapevine	P →	1.-4	Paže 2
1x	Double Step touch	L ←	5.-8.	
1x	Mambo + chacha	P ↑	1.-4.	
1x	Mambo + chacha	L ↓	5.-8.	
4x	Pony	P →	1.-8.	
1x	Chasse	P →	1.-4.	
2x	LC	L ←	5.-8.	

*Paže 1 - V-step:*

Připažit zkřížmo skrčmo, dlaně před ramena → Připažit skrčmo → Vzpažit → Připažit

*Paže 2 – Grapevine:*

Upažit → Plynulým pohybem přejít do připažení zkřížmo → Přejít čelným kruhem do vzpažení zkřížmo → Upažit

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Step touch	P/L →	1.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Reverse V-step	P/L →	1.-8.

## Strečink (závěrečné protažení)

Základní poloha	Provedení	Počet
1) Sed pokrčmo, ruce se drží v podkolení	- s nádechem vytáhnout trup z pánve, srovnat páteř	4x
	- s výdechem ohnout páteř (vyhrbit záda)	4x

Základní poloha	Provedení	Doby
2) Sed roznožný	I) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	J) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	K) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	L) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
3) Klek sedmo	- přejít do vzporu klečmo sedmo	
	- pánev zvednout od nohou a protlačit vzhůru	2x / 8 dob

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
4) Klek sedmo	- úklon trupu na P a L stranu	2x / 8 dob (na každou stranu)
	- vrátit přes předklon do ZP	

Základní poloha	Provedení	Doby
5) Dřep, chodidla na zemi	G) z dřepu přejí do hlubokého ohnutého předklonu ve stoji	4 doby
	H) Zvednout do stoje, srovnat, ramena zatáhnout dozadu a stáhnout dolů, hlava zasunutá	

**Příloha 10: Pohybový program – gymball****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	Reverse V-step	P ↘	1.-4.
1x	Knee Up	P ↗	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část – cvičení s gymbalem**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
4x	Sed na míči – pérování nahoru a dolů	P ↑	1.-8.	
4x	Tap front	P ↑	1.-8.	
4x	Step touch	P →	1.-8.	
2x	Knee Up	P/L ↗	1.-8.	
2x	Jumping jacks	P →	1.-4.	Paže 1
1x	Straddle march	P →	5.-8.	
2x	Step kick	P/L ↑	1.-8.	
4x	Side to side	P →	1.-8.	Paže 2
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.	

*Paže 1 - Jumping-jacks:*

Upažit → Vzpažit → Upažit → Připažit

*Paže 2 – Side to side:*

Vzpažit L, připažit P → Vzpažit P, připažit P

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
4x	Side to side	P →	1.-8.
1x	Reverse V-step	P ↘	1.-4.
1x	Knee Up	P ↗	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

**Posilování (floor work)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet</b>
1) Sed roznožný pokrčmo na míči, upažit	A) Tahem pokrčit upažmo P/L	8x (P) 8x (L)
	B) Tahem pokrčit upažmo střídavě P a L	8x (P) 8x (L)
	C) Tahem pokrčit upažmo oběma	16x
	D) Otáčet dlaně směrem k zemi a vzhůru	16x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Vzpor ležmo na míči	- Opřít se o dlaně a špičky chodidel, hlava je v prodloužení páteře	
	- Rotace trupu na P (L) stranu, upažit P (L)	2x / 8 dob (na každou stranu)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Série/počet</b>
3) Vzpor ležmo na míči	- Zanožit pokrčmo P (L) za patou	4x / 16 (každá noha)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
4) Vzpor ležmo na míči	- Posunout se ručkováním vpřed do polohy, ve které se bérce opírají o vrchol míče, výdrž	3x / 16 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Série/počet</b>
5) Leh na zádech na míči, ruce v týl	- Zvednout ramena z míče, hlava v prodloužení páteře	
	- Zvednout trup do mírného předklonu a zpět vrátit	4x / 16x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Série/počet</b>
6) Leh na zádech na míči, dlaněmi se opřít z boku o míč	- Záda zatlačit do míče, střídavě přednožovat pokrčmo P/L	4x / 16x

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
1) Dřep rozkročný, paže objímají míč, míč je mezi koleny	- Vzpor ležmo ohnutě přes míč	4x / 8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Klek sedmo, dlaně opřené o míč	- Rovný předklon, vzpažit, ramena protlačit k zemi	4x / 8 dob



<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
3) Sed roznožný pokrčmo na míči	- Ohnutý předklon	2x / 8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
4) Sed roznožný pokrčmo na míči	- Úklon trupu	2x / 8 dob (na každou stranu)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
5) Sed roznožný pokrčmo na míči	- Rotační klon	2x / 8 dob (na každou stranu)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
6) Sed na míči, přednožit P (L)	- Rovný předklon k P (L) napnuté noze	2x / 8 dob (ke každé noze)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
7) Sed roznožný pokrčmo na míči	- Srovnat trup, ramena zatáhnout dolů, hlavu zasunout	8 dob

**Příloha 11: Pohybový program – klasický aerobik****Warm up (zahřátí)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
2x	Tep front	P/L ↑	1.-4.
2x	Tep side	P/L →	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Step touch front	P ↗	1.-4.
2x	Step touch back	P ↘	5.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

**Prestrečink (úvodní protažení)**

Prvek	Doby / počet
Side to side	8x
Přenášení váhy z jedné stany na druhou	8x
Podřep, unožit L	8 dob
Vzpor podřepmo P, zanožit L	8 dob
Stoj rozkročný P vpřed, předklonit k P	8 dob
Podřep rozkročný, ruce na kolena, prohnutí X vyhrbení	4x / 4x

**Hlavní aerobní část**

Počet	Prvek	Směr	Doby	Paže
2x	Side to side + překrok	P/L →	1.-8.	
1x	Knee Up repeater 3x	P ↑	1.-8.	
2x	Step touch front	P ↗	1.-4.	
1x	V-step	P ↗	5.-8.	Paže 1
2x	Step touch back	P ↘	1.-4.	
1x	Reverse V-step	P ↘	5.-8.	
1x	Grapevine	P →	1.-4.	
1x	Mambo	P ↑	5.-8.	
1x	LC L-step	P →↑	1.-8.	
1x	Pivot	P ↑	1.-4.	
1x	Plie side	P →	5.-8.	
2x	Jumping jacks	P →	1.-4.	Paže 2
1x	Straddle march	P →	5.-8.	

*Paže 1 – V-step:*

Upažit → Vzpažit → Upažit → Připažit

*Paže 2 – Grapevine:*

Upažit P, skrčit upažmo L → Upažit L, skrčit upažmo P

**Cool down (zklidnění)**

Počet	Prvek	Směr	Doby
2x	Tep front	P/L ↑	1.-4.
2x	Tep side	P/L →	5.-8.
2x	Grapevine	P →	1.-8.
2x	Step touch front	P ↗	1.-4.
2x	Step touch back	P ↘	5.-8.
2x	V-step	P/L ↗	1.-8.

**Posilování (floor work)**

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
1) Stoj rozkročný	E) Podřepy na 2 doby	16x
	F) Podřepy v tempu	16x
	G) Podřepy s výponem	16x
	H) Výdrž v podřepu	16 dob

Základní poloha	Provedení	Série/počet
2) Vzor klečmo	- Kliky	3x / 8x

Základní poloha	Provedení	Počet/doby
3) Podpor na P(L) předloktí vpravo (vlevo) ležmo	- Výdrž v podporu	3x / 8 dob (na každou stranu)

Základní poloha	Provedení	Počet
4) Sed pokrčmo mírně roznožný, ruce podél těla	E) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného a vrátit zpět nahoru	8x
	F) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného → ruce na hrudník, rotace na P a L stranu → zpět nahoru	8x (na každou stranu)
	G) Fázovaně (2) pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného a zpět nahoru	8x
	H) Pomalu pokládat do lehu pokrčmo mírně roznožného → přednožit poníž P/L nohu, malé hmity → položit nohu zpět na zem, vrátit do sedu	8x (P) 8x (L)

Základní poloha	Provedení	Série/počet
5) Leh, přednožit	- Stahem břišních svalů postupně zvednout pánev od podložky	3x / 8x

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
6) Leh pokrčmo, paže podél těla	A) Pánev zvednout vzhůru, stahem hýžďových svalů podsazovat pánev	16x
	B) Pánev zvednout vzhůru, s výdechem přednožovat poníž P a L	8x (na každou stranu)

**Strečink (závěrečné protažení)**

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
1) Leh, vzpažit	- S výdechem vytáhnout trup do dálky	2x / 8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
2) Leh na P boku, spodní (P) ruka vzpažená	- P noh přednožit pokrčmo, L noha skrčit, L rukou chytit nárt	
	- Přitáhnout nohu směrem k hýždi a protlačit pánev vpřed	2x / 8 dob (každá noha)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
3) Leh pokrčmo	- Přednožit P (L) nohu, chytnout pod kolenem, přitáhnout směrem k trupu	2x / 8 dob (každá noha)

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
4) Sed roznožný skrčmo	- Předloktí na kolena	
	- Tlačit předloktí do kolenou	4x / 8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Počet/doby</b>
5) Sed zkrřížný skrčmo	- Úklon trupu na P a L stranu	2x / 8 dob
	- Vrátit přes předklon do ZP	

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
6) Sed zkrřížný skrčmo	I) Úklon hlavy na P a L stranu	8 dob
	J) Úklon šikmo vpřed	8 dob
	K) Předklon hlavy	8 dob

<b>Základní poloha</b>	<b>Provedení</b>	<b>Doby</b>
7) Sed roznožný	A) Rotační klon k P a L noze	8 dob
	B) Rovný předklon k P a L noze	8 dob
	C) Ohnutý předklon k P a L noze	8 dob
	D) Ohnutý předklon vpřed	8 dob

## Příloha 12: Ukázka ankety

**ANKETA K VYHODNOCENÍ POHYBOVÝCH PROGRAMŮ**

1. Kde jste se poprvé setkali s aerobikem? V oddílu TJ Sokol Dolany nebo v rámci jiné organizace?

*chodila jsem od 2.-5. třídy do ml. školy  
(ZŠ Klabov, Jolozúho 765) na aerobik*

2. Chodíte cvičit aerobik i do jiné organizace kromě oddílu TJ Sokol Dolany? Pokud ano, do které?

*ne*

3. Co Vás nejvíce zaujalo na připravených pohybových programech? A naopak co se Vám nelíbilo?

*vždy byla připravena jiná rozsva, jiný program.  
Někdy až moc opakujeme určité části.*

4. Líbí se Vám více cvičení s náčiním/náradím nebo upřednostňujete cvičení klasického aerobiku?

*jak kdy, mám ráda oba*

5. Máte nějaký nápad, jak by se dalo cvičení obohatit?

*ani ne, protože každý aerobik učíme jinou věc,  
je to zajímavé; vždy používáme náčiní, takže se  
nemůžeme*

**Příloha 13: Fotodokumentace z realizace programů**





**Příloha 14: Videonahrávka ze cvičebních hodin**

- Viz. DVD