

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Metodika a technika moderního tanečního stylu  
Pole Dance**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Yvona Minaříková**

*Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2016**

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

V Plzni, 15. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení mé práce, přátelský přístup a poskytnutí podnětných rad a připomínek.

Dále bych na tomto místě chtěla poděkovat Petře Novákové, majitelce Pole Dance studia Progress a zároveň skvělé lektorce v jedné osobě, za umožnění nafocení a natočení obrazových materiálů.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

Úvod.....	3
1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY .....	4
1.1 PROBLÉM.....	4
1.2 CÍL .....	4
1.3 ÚKOLY.....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	5
2.1 CHARAKTERISTIKA POLE DANCE .....	5
2.2 HISTORIE POLE DANCE.....	6
2.2.1 Pole Dance ve světě .....	6
2.2.2 Pole Dance v ČR .....	8
2.3 KATEGORIE POLE DANCE .....	9
2.3.1 Pole Fitness.....	9
2.3.2 Pole Dance Light.....	9
2.4 FYZIOLOGICKÝ POHLED.....	10
2.4.1 Příprava organismu k pohybové aktivitě.....	10
2.4.2 Adaptace mužů a žen na tělesnou zátěž .....	10
2.4.3 Obratnostní trénink.....	10
2.4.4 Patologické stavy při sportovním tréninku.....	11
2.5 VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K POLE DANCE.....	11
2.5.1 Taneční tyč.....	12
2.5.2 Oblečení.....	13
3 PRAKTICKÁ ČÁST .....	15
3.1 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ FLEXIBILITY .....	15
3.1.1 Trojhlavý sval lýtkový .....	16
3.1.2 Zadní svaly stehenní.....	18
3.1.3 Adduktory stehna.....	21
3.1.4 Flexory kyčelního kloubu.....	23
3.1.5 Sval hruškovitý a zevní rotátory kyčelního kloubu.....	25
3.1.6 Hluboké svaly zádové .....	27
3.1.7 Čtyřhranný sval bederní .....	29
3.1.8 Velký a malý sval prsní.....	31
3.2 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	33
3.2.1 Příčný sval břišní .....	34
3.2.2 Zevní šikmý sval břišní .....	35
3.2.3 Velký sval prsní.....	37
3.2.4 Dvojhlavý sval pažní .....	38
3.2.5 Trojhlavý sval pažní .....	41
3.2.6 Velký sval hýžďový .....	44
3.2.7 Příčný sval stehenní .....	46
3.2.8 Trojhlavý sval lýtkový .....	48
3.3 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ AKROBACIE .....	49
3.3.1 Stoj na předloktí.....	49
3.3.2 Most .....	51
3.4 DRUHY A FÁZE ŠPLHU.....	52
3.4.1 Základní šplh .....	53
3.4.2 Šplh přes loket .....	54

3.4.3 Šplh bokem .....	56
3.5 NÁCVIK ZÁKLADNÍCH SPINŮ.....	57
3.5.1 Fireman basic.....	58
3.5.2 Fireman straight leg .....	58
3.5.3 Fireman attitude .....	58
3.5.4 Front Hook .....	58
3.5.5 Back Hook .....	59
3.5.6 Chair .....	59
3.5.7 Forward .....	59
3.5.8 Backward .....	59
3.5.9 Carousel.....	60
3.5.10 Cradle .....	60
3.5.11 Tuck .....	60
3.6 NÁCVIK SEDU NA TYČI .....	61
3.6.1 Sed na tyči.....	61
3.6.2 Sed na tyči s nataženýma nohama .....	62
3.6.3 Sed na tyči, jedna noha pokrčená .....	62
3.6.4 Sed na tyči bokem, předklon .....	63
3.6.5 Sed na tyči, hluboký předklon.....	63
3.6.6 Labuť.....	64
3.7 NÁCVIK LAYBACKU (LEHU) NA TYČI.....	64
3.7.1 Základní layback.....	65
3.7.2 Layback obě ruce.....	65
3.7.3 Layback spodní držení .....	66
3.7.4 Layback variace .....	66
3.7.5 Helloboy do boku .....	67
3.7.6 Bohyně s nataženýma nohama .....	67
3.7.7 Bohyně s pokrčenou nohou .....	68
3.8 UKÁZKA POKROČILÝCH PRVKŮ.....	68
3.8.1 Gemini .....	69
3.8.2 Superman .....	69
3.8.3 Extended Butterfly .....	70
3.9 ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA.....	70
3.9.1 Úvodní část .....	70
3.9.2 Průpravná část .....	70
3.9.3 Hlavní část.....	71
3.9.4 Závěrečná část .....	71
DISKUZE .....	72
ZÁVĚR .....	73
RESUMÉ.....	74
SEZNAM LITERATURY.....	75
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	76
SEZNAM OBRÁZKŮ A FOTOGRAFIÍ .....	77
PŘÍLOHY.....	I

## ÚVOD

V každém kraji, městě, dokonce i na vesnici jsou k dispozici moderní sportovní zařízení, ke kterým má každý z nás přístup. Možnosti pohybových aktivit se stále rozrůstají jak pro muže, tak i pro ženy všech věkových kategorií. Momentálně se objevují novinky jako je cvičení Flowin, Joga, Pilates, Tae-bo, AY Fly, a další.

Novým moderním sportem, který se stává stále více populárním, je Pole Dance. Je nezbytné, aby začátečník v tomto sportu měl minimálně průměrnou silovou schopnost a flexibilitu a uměl základní gymnastické prvky. Nejdůležitější jsou ohebná záda, dostatečný rozsah dolních končetin. Je to sport, který umožňuje spojit prvky několika druhů tance.

Tanec u tyče není jen chození okolo vertikálně ukotvené tyče. Jedná se o sport, který bohatě vynahradí posilovnu. Zpevňuje celé tělo a umožňuje naučit se prvky a triky, nad kterými se okolí pozastaví. Na tréninkových hodinách se postupuje takovým tempem, aby si každý osvojil základní prvky a prováděl je s jistotou a lehkostí. Pokrok je znatelný každou lekcí, což je ta nejlepší motivace pokračovat. Hodiny Pole Dance jsou především o napojení tanečních prvků do hudby, taneční improvizaci, důkladném protažení.

S Pole Dance může začít úplně každý, nezáleží na věku ani předchozích tanečních nebo sportovních zkušenostech, i když jsou samozřejmě výhodou. Sportovec by se měl orientovat v prostoru i v rotačních polohách, k čemuž je zapotřebí správné technické provedení prvků, aby se předešlo nechtěným pádům.

O Pole Dance dosud není dostatek odborných knih, časopisů či jiných písemných materiálů, a proto informace k teoretické části bakalářské práce jsou čerpány především z ověřených internetových zdrojů. Praktická část je více založena na poznatcích k průpravným cvikům. V poslední řadě je čerpáno z vlastních zkušeností autorky.

## **1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY**

### **1.1 PROBLÉM**

Pohybová aktivita dnešní populace je mnohem menší, než byla dříve a to i přesto, že již existují nové různorodé způsoby, jak si zacvičit. Alternativ, jak populaci zaujmout, nalákat a nadchnout k pohybu, je mnoho. Při pohybu je důležité rozvíjet všestrannost, kterou získáte při cvičení Pole Dance. Tento sport rozvíjí sílu i flexibilitu celého těla, a proto je čím dál tím více populární. Pole Dance je celkem mladý sport, který dosud u nás, v České republice, není natolik rozšířen, jako v jiných zemích. Bohužel zatím o sportu není zcela dobré mínění, a zejména proto tato práce by měla přiblížit tento krásný a náročný sport Pole Dance.

### **1.2 CÍL**

Cílem bakalářské práce je popsat a vysvětlit metodiku nácviku a techniku provedení prvků nového moderního tanečního stylu Pole Dance.

### **1.3 ÚKOLY**

- Charakteristika a klasifikace dovedností v Pole Dance
- Výběr vhodných cvičení pro rozvoj pohybových schopností s ohledem na Pole Dance
- Výběr a uvedení zvolených dovedností a průpravných cvičení pro Pole Dance pomocí fotodokumentace a videozáznamu



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CHARAKTERISTIKA POLE DANCE

Samantha Holland ve své knize *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment* (2010) popisuje Pole Dance jako tanec na vertikálně ukotvené tyči. Ženy jsou oblečeny ve specifickém oděvu, obvykle ve cvičebním trikotu. Taneční projev je především akrobatický estetický, ale i technický, který vyžaduje fyzickou sílu a flexibilitu. Sportovkyně má největší sílu nejen v horní polovině těla, ale i v jeho středu. Některé cviky jsou předváděné i hlavou dolů, které musí být sportovkyně schopna zvládnout. Choreografie je doprovázena po celou dobu cvičení hudbou.<sup>1</sup>

Nejčastěji se v Pole Dance objevuje spojení tance, gymnastiky, akrobacie, fitness a hudby. Marie Skopová a Eva Blahušová uvádí, že: „*gymnastika je druhem pohybové činnosti lidí, zaměřených především na rozvoj esteticko-koordinačních schopností, související s formováním síly, pohyblivosti, rychlosti a vytrvalosti, podřízené pedagogickým, zdravotním a sportovním cílům společnosti a rozvoji osobnosti člověka*“.<sup>2</sup>

Pečlivě vybraná hudba s ohledem na prostředí, účastníky a vymezené časové období ve spojení s účelným pohybem působí emotivně a vytváří příjemné ovzduší pro pohybové sjednocení cvičící skupiny. Takto dochází k odreagování od psychické a fyzické únavy. Hudba napomáhá udržovat pozornost při cvičení a vnímání nových neobvyklých pohybů člověka. Přispívá k jemnějšímu způsobu provádění jednotlivých prvků i ke zvýšení fyziologické účinnosti. Poskytuje estetický hudebně pohybový zážitek, zkvalitňuje pohybovou kulturu, rozvíjí rytmické cítění. Podporuje individuální a kolektivní tvořivost, aktivní přístup k tělovýchovnému procesu a seberealizaci.<sup>3</sup>

Rytmické druhy gymnastiky pomáhají k všestrannému rozvoji člověka. Učí základním pohybům a polohám. Nejvíce je kladen důraz na střídání uvolnění a napětí svalstva. Postupně se tréninkem zvětšuje flexibilita páteře, koordinace a správné držení těla. Zároveň si každý může uvědomit souhru dýchání a pohybu svého těla. Rytmická gymnastika dává základ veškeré hudebně pohybové přípravě.

<sup>1</sup> HOLLAND, Samantha. *Pole dancing, empowerment and embodiment*. New York: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 02-302-1038-4.

<sup>2</sup> SKOPOVÁ, Marie a Eva BLAHUŠOVÁ. *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-706-6417-7.

<sup>3</sup> SKOPOVÁ, Marie a Eva BLAHUŠOVÁ. *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-706-6417-7.

## 2.2 HISTORIE POLE DANCE

Může se zdát, že historie sportu Pole Dance nesahá až do daleké minulosti. Ale je tomu právě naopak. Je to sice mladý sport, ale jeho kořeny sahají až do 12. století. V následujících kapitolách je uveden stručný přehled historie jak ve světě, tak i v České republice.

### 2.2.1 POLE DANCE VE SVĚTĚ

Samantha Holland ve své knize uvádí první počátky Pole Dance už v první polovině 12. století. Původně to byla jóga pod názvem Mallakhamb, která se nejvíce praktikovala a dosud praktikuje v Indii. Mallakhamb je sport, který se provozoval na dřevěné tyči a na laně. Základní formou Mallakhambu je mužská akrobacie na dvou vertikálně ukotvených dřevěných tyčích, které jsou i širší, než je tyč na Pole Dance. Druhou formou, které se mohou věnovat i ženy, je cvičení na laně. Cvičení Mallakhamb mělo sloužit k posílení celkové tělesné zdatnosti a k propojení dýchání s pohybem a také k soustředění a rovnováze celého těla. Slovo Mallakhamb je spojeno ze slov malla, což je muž a slova khamb, která vyjadřuje tyč. Jedná se tedy o gymnastické umění, které je čistě mužskou záležitostí. Cvičení Mallakhamb je znázorněné na Obrázku 1. <sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> HOLLAND, Samantha a Eva BLAHUTOVÁ. *Pole dancing, empowerment and embodiment*. 1. vyd. New York: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 02-302-1038-4.



**Obrázek 1** *Sport Mallakhamb* <sup>5</sup>

Během pohanských rituálů ve 12. století se využívala májová ozdobná tyč Maypole, kolem které se tančilo. Také zde byly začátky Pole Dance. Avšak zde byl tanec symbolem úrodnosti a plodnosti. Milenci byli povzbuzováni k provozování sexu na veřejnosti. <sup>6</sup>

Dále se za kořen Pole Dance považuje vystoupení Chines pole Čínského cirkusu Cirque de Soleil, který je znázorněn na obrázku 2. Akrobati předvádí různé triky, jako jsou salta a přeskoky z jedné tyče na druhou. Často jich cvičí více pouze na jedné tyči, která je velmi vysoká, někdy dosahuje až devět metrů. <sup>7</sup>

<sup>5</sup> *Pole & Art Studio* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.poleartstudio.com/mallakhamb/>

<sup>6</sup> *Vertigo pole dance & fitness* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/historie/>

<sup>7</sup> HOLLAND, Samantha a Eva BLAHUTOVÁ. *Pole dancing, empowerment and embodiment*. 1. vyd. New York: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 02-302-1038-4.



**Obrázek 2** Čínský cirkus *Cirque de Soleil* <sup>8</sup>

O Pole Dance bohužel neexistuje jasná historie, lidé si jeho první počátky často spojují se striptýzovými bary v Kanadě v roce 1980. Odtud se Pole Dance rozšířil do Spojených států amerických a dále až do celého světa. Zcela nový pohled se objevil až na začátku nového tisíciletí, kdy prvky z tanečních klubů byly přetvořeny ve formu fitness. Nový sport si oblíbily především ženy po celém světě.

### 2.2.2 POLE DANCE V ČR

V České republice se historie Pole Dance datuje pouhých pár let nazpět. Sport se stal zálibou především ženského pohlaví a spíše mladší generace. Názor, že tyč patří pouze do baru a ke striptýzu, již postupně vyprchává. Dnes jsou i muži, kteří se o tento sport začali zajímat, a dokonce ho zkoušet a také provozovat.

V roce 2009 sport Pole Dance přišel i do České Republiky, ale první studio bylo otevřeno až rok poté v roce 2010. První studio bylo otevřeno v Praze a dosud se zde nachází

<sup>8</sup> *Cirque du Soleil: Press Room | Cirque du Soleil* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <https://www.cirquedusoleil.com/en/press/kits/shows/mystere/acts.aspx>

největší počet studií. Postupně se začala otevírat studia i v jiných větších městech. Například v Brně, Olomouci a Ostravě. Také v Plzni jsou taneční studia.<sup>9</sup>

## 2.3 KATEGORIE POLE DANCE

Ve světě se objevuje několik typů Pole Dance. Základní část názvu zůstává stejná, pouze se přikládá jiný druhý název. Například Pole Sport je zaměřený více na silové prvky, zatímco Pole Art na umělecké provedení a vyjádření hudby tancem. Dále Pole Exotic, který se v Austrálii tančí výhradně v platformách s vysokými podpatky a je považován za nejvíce sexy.<sup>10</sup>

### 2.3.1 POLE FITNESS

Pole Fitness je typ posilování, při kterém jsou zapojeny všechny svaly. Jedná se o posilování pouze s vahou vlastního těla. Hlavní pomůckou při cvičení je tyč, stejná jako je u Pole Dance. Avšak v Pole Fitness je tyč využívána pouze jako nástroj k posilování a zpevňování těla. Výchozími prvky jsou visy a na ně navazující rotace, přemety, různé druhy šplhu, stoje na rukou a jiné. Během cvičení dochází ke snížení hmotnosti těla, nárůstu jeho svalové hmoty, k posílení hlubokého stabilizačního systému, jako je u cvičení Pole Dance.

Pole Fitness je vhodný také pro cvičence, kteří se chtějí zdokonalit v klasickém Pole Dance. Je možné se rychleji dostat k náročnějším prvkům. Během cvičení se preferují především statické polohy a prvky, při kterých je nutné zpevnit celé tělo.<sup>11</sup>

### 2.3.2 POLE DANCE LIGHT

Pole Dance Light je jakási odlehčená forma klasického cvičení Pole Dance. Díky těmto lekcím je sport zpřístupněn i ženám, které si netroufají z jakéhokoliv důvodu se přihlásit rovnou na Pole Dance. Je vhodný pro ženy, které mají pocit, že by nestíhaly cvičební tempo, a chtějí dát svému tělu čas, aby posílilo a zvyklo si na pohyb na tyči. Na cvičení Pole Dance Light jsou vynechané statické prvky a proto jsou cvičenci stále oblečení. Což je výhodou pro stydlivější jedince.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> *One2one Fitness training & Pole Dance studio Brno: Historie Pole Dance* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.one2onestudio.cz/history.php>

<sup>10</sup> *Informace o Pole Dance: Pole Dance Praha | Simply Pole* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.simplypole.cz/sekce/Pole-Dance-61/>

<sup>11</sup> *Vertigo Pole Fitness: O pole fitness* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/>

<sup>12</sup> *Pole-Dance Praha* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.pole-dance-praha.cz/Default.asp>

## 2.4 FYZIOLOGICKÝ POHLED

### 2.4.1 PŘÍPRAVA ORGANISMU K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Před začátkem fyzické aktivity je důležité zvýšit metabolismus tak, aby zvyšování funkcí organismu bylo co nejrychlejší. Tím se vytváří předpoklad pro efektivní cvičení již od samého začátku a optimální stupeň připravenosti ke sportovnímu výkonu. Rozcvičení zvyšuje přísun živin a kyslíku a efektivitu práce svalů. Délka rozcvičení a zahřátí je individuální, nemělo by však dojít k únavě organismu.<sup>13</sup>

Ani při cvičení Pole Dance tomu není jinak. Před každým začátkem je velice důležité se rozcvičit. Je to především prevence, která snižuje riziko zranění. Je třeba dbát na dostatečné zahřátí, prokrvení a protažení svalů.

### 2.4.2 ADAPTACE MUŽŮ A ŽEN NA TĚLESNOU ZÁTĚŽ

Za posledních 20 let, došlo ve většině sportů k velikým změnám a to především ve výkonnosti žen, které se přiblížily výkonům mužů. Avšak složení a stavba těla je stále stejné a je zapotřebí rozdílného přístupu nejen ve sportu. U běžné populace jsou rozdíly větší, než u trénovaných sportovců. Tréninkem lze zvýšit i svalovou sílu, ale obecně platí, že u žen je přibližně o 30% nižší než u mužů.<sup>14</sup>

Rozdílný přístup lze vidět i v Pole Dance. Muži i ženy mají základní prvky stejné, avšak při pokročilých prvcích je možné vidět rozdíly. Například v úchopu tyče, ve složitosti prvku, v maximální flexibilitě a síle.

### 2.4.3 OBRATNOSTNÍ TRÉNINK

Do tréninkové jednotky obratnost zařazujeme spíše na začátek, dokud se neprojeví únava. Dílčí součástí obratnosti je flexibilita neboli pohyblivost. Kloubní pohyblivost zvyšuje každodenní rozcvičení. Dosažená úroveň se udržuje pouze při stálém tréninku. Pokud se jedinec neprotahuje, flexibilita se rychle snižuje. Rozlišuje se pohyblivost aktivní a pasivní, dynamická a statická. Koordinačně náročné činnosti a jejich přesné provedení vede poměrně rychle k únavě organismu. Aby byl trénink efektivní, je doporučeno více

---

<sup>13</sup> HAVLÍ KOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže 1: obecná část*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1994. ISBN 80-706-6506-8.

<sup>14</sup> MÁ EK, Miloš a Jiřina MÁ KOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení: obecná část*. Dotisk. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-852-2820-3.

sérií, ale méně opakování. Složitost cvičení postupně zvyšujeme a zvládnuté dovednosti procvičujeme.<sup>15</sup>

Kloubní pohyblivost a zvýšená flexibilita těla je ve sportu Pole Dance velice žádaná. Mnoho z pokročilých prvků nelze zvládnout, pokud nemáte dostatečnou flexibilitu.

#### 2.4.4 PATOLOGICKÉ STAVY PŘI SPORTOVNÍM TRÉNINKU

Mohou se objevit stavy, při kterých je výkon jedince limitován a je důležité tomu věnovat přiměřenou pozornost a péči.

**Přepětí** - Jedná se o náhlé, obvykle krátkodobé a dočasné narušení normální činnosti organismu objevující se po maximálním výkonu bez předchozí přípravy. Projevuje se pocitem vyčerpání, narušením oběhového systému, bolestí hlavy, zvracením a slabostí celého těla. Pokud dojde k přepětí, je nutný následný dlouhodobý odpočinek, v krajních případech je nutná hospitalizace.

**Přetrénování** - V tomto případě jde o důsledek dlouhodobého opakovaného přetěžování, který se projevuje trvalým poklesem výkonnosti. Projevuje se nechutí k jídlu, trvale špatnou náladou, bolestmi hlavy, nechutí k tréninku a závodu a další. Je nutné zásadně dodržovat životosprávu a odpočinek.<sup>16</sup>

Tyto dva stavy se mohou objevit při jakémkoliv sportu. Pokud cvičenec navštěvuje jakékoliv Pole Dance studio, je žádané, aby na tyto faktory instruktor/ka dohlížel/a. Měla by vždy znát momentální stav cvičence a dbát na jeho reakce při sportu. Pokud si instruktor/ka všimne jakéhokoliv náznaku, že sportovec není zcela v pořádku, měl/a by se snažit cvičenci pomoci.

## 2.5 VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K POLE DANCE

Většina sportů má své specifické vybavení a Pole Dance není výjimkou. Bez taneční tyče, což je základní vybavení, není možné tento sport praktikovat. Dále je zapotřebí vhodné oblečení, pomocné gripy a taneční podložka, která slouží jako ochrana před nečekanými pády a úrazy.

<sup>15</sup> HAVLÍ KOVÁ, Ladislava a Jiřina MÁ KOVÁ. *Fyziologie tlesné zátěže 1: obecná část*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1994. ISBN 80-706-6506-8.

<sup>16</sup> MÁ EK, Miloš a Jiřina MÁ KOVÁ. *Fyziologie tlesných cvičení: [skripta]*. Dotisk. Praha?: Onyx, 1995. ISBN 80-852-2820-3.

### 2.5.1 TANEČNÍ TYČ

Při ukotvení tyče je důležité dbát na to, aby byl okolo dostatečný prostor. Nejlépe minimálně jeden metr z každé strany. Ukotvení taneční tyče může mít mnoho podob. Nejčastější verzí je ukotvení tyče mezi stropem a podlahou, kdy je tyč přivrtaná napevno. Nastavení tyče trvá přibližně hodinu. Toto ukotvení je nejvhodnější pro každodenní užívání a proto jej využívá většina studií Pole Dance. Dalším typem ukotvení je také tyč mezi stropem a podlahou, avšak bez vrtání. Tyč je pouze rozepřena mezi stěnami. Postavení tyče trvá několik minut a je velice jednoduché. Toto je vhodné pro tanečnický, kteří by chtěli mít taneční tyč například doma, avšak mají málo dostatečného prostoru pro její stálé umístění. Poslední možností je taneční tyč s podiem. Taneční tyč má pouze spodní ukotvení. Tento typ je vhodný k využití například pro různá vystupování a předvádění Pole Dance mimo taneční sál. Taneční tyč se nejčastěji vyrábí s nerezové oceli.<sup>17</sup> Na obrázku 3 je zobrazena rozložená taneční tyč X-Pole Sport Nerez.

Při výběru taneční tyče je také důležité si vybrat správnou šířku tyče, která bude cvičenci vyhovovat. Existují tři základní tloušťky – 40mm, 45mm a 50mm. Dříve se často využívala nejširší tyč, tedy 50mm. Při provádění prvků docházelo méně ke spálení kůže a to bylo velikou výhodou. Avšak se objevily problémy v úchopu tyče a to především u drobnějších dívek či žen, které nedokázaly tyč pevně uchopit a proto nemohly prvky dokonale provádět. Naopak nejužší tyč 40mm je výborná na úchop, ale bohužel při cvičení je více bolestivá a dochází ke větším a častějším spáleninám v místech, kde je tělo v kontaktu s tyčí. Proto v tanečních sálech a studiích nalezneme kompromis, tudíž tyč šířky 45mm, která vyhovuje většině cvičenců.

Jedna z posledních věcí, která je důležitá u výběru taneční tyče a čím se mohou rovněž lišit je to, zda je tyč ukotvená napevno, nebo umožňuje takzvané protáčení tyče. V České republice lekce začínají na statické tyči, tedy bez jakéhokoliv mimovolného pohybu tyče. Naopak v zahraničí preferují rovnou spinové tyče, kdy se cvičenci při jakémkoliv provedení prvku stále otáčejí dokola. Spinová tyč je více efektivní a její využití je především na různých vystoupeních a také se objevuje jako základní vybavení pro soutěže zejména na Mistrovství světa.

---

<sup>17</sup> *Gympole pole dance tyč* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.gympole.com/#panl956enmlw>





**Obrázek 3** Taneční tyč, X-Pole Sport Nerez <sup>18</sup>

### 2.5.2 OBLEČENÍ

Nový moderní sport Pole Dance zpočátku není levnou záležitostí, ovšem co se týče vhodného oblečení k této sportovní činnosti, je to právě naopak. Při provádění cviků a prvků na tyči tanečníci a tanečnice potřebují mít co nejvíce holou kůži, a proto je potřeba mít na sobě toho co nejméně. Důležité je mít holé celé nohy, břicho, záda a ruce. Proto většina žen cvičí ve sportovní podprsence a ve sportovních kraťáscích. Pro muže stačí pouze krátké kraťasy. Navíc toto oblečení může mít pro dámy i jiné využití a uplatnění například při baletním tréninku, na lekci jógy, a dalších jiných zajímavých cvičeních. <sup>19</sup>

<sup>18</sup> *Ty e a p íslu-enství - Tane ní ty e* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.tanecnyce.cz/tanecni-tyce>

<sup>19</sup> *Pole dance oble ení* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.dance-shop.cz/zeny/damske-tanecni-obleceni/pole-dance-obleceni>

Oblečení na Pole Dance je stále více a více v oblibě díky rozšiřování a zvyšování zájmu o tento sport. Na obrázku 4 je ukázka kompletního oděvu. Existuje již český výrobce Dragonfly, který je mezi tanečnicí Pole Dance velice známý díky své kvalitě materiálu. Název Dragonfly v překladu znamená vážka, která představuje dokonalou lehkost, odolnost a dravost. Tato značka zaujme propracovaným designem a možností barev, které jsou na výběr. Materiál je z 80% micro-polyamidu. Vnitřní strana oblečků má velmi jemné mikrochloupky, které jsou velice příjemné a jemné k pokožce těla. Nedochozí tak k nepříjemnému svědění a podráždění pokožky. Obleček je zároveň přilnavý a elastický, a proto nedochází tak k vytahování materiálu. Pokud se při cvičení propotí, brzy uschne a na těle nestudí. Nejdůležitější je, že materiál je tenký a zároveň naprosto neprůhledný.<sup>20</sup>



**Obrázek 4** Oblečení na Pole Dance, značka Dragonfly <sup>21</sup>

<sup>20</sup> *Kvalitní oblečení nejen na Pole dance a Bikram jogu - Dragonfly* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/cz/>

<sup>21</sup> *Pole Dance Wear Hersteller "Dragonfly Brand"* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://polesport-fotografie.de/partnerschaft-mit-dragon-fly-brand/>

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části bakalářské práce, budou uvedeny průpravné cviky, které jsou zapotřebí dostatečně rozvinout před samotným cvičením na tyči. Jedná se o zlepšení flexibility, která je nezbytnou součástí některých prvků a bez které prvky Pole Dance nelze udělat. Základem sportu je mít dostatečnou tělesnou svalovou hmotu. Proto jsou v bakalářské práci uvedeny průpravné cviky na zlepšení silové schopnosti. Práce je ke konci zaměřena již na samotnou metodiku sportu Pole Dance, která je popsána od samého začátku. Například nácvik nástupu na tyč, šplh, ukázky základních spinů (točky okolo tyče), nácvik sedu a lehu na tyči a dokonce ukázka pokročilejších prvků.

#### 3.1 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ FLEXIBILITY

Při protahování jednotlivých svalů by se měla dodržovat základní pravidla, aby mělo protažení vysokou efektivitu a nedošlo k nějakému úrazu. Cviky by neměly probíhat rychle, protože by mohlo dojít k vyprovokování napínacího reflexu. Proto cviky provádíme v klidu a pomalu. Vhodnými cviky jsou například cviky formou výdrže. Výhodou je, že protahované svaly mají dostatek času na to, aby se přizpůsobily a snáze adaptovaly na protažení. Za nevhodné se považuje cvičení, při kterém jsou protahované svaly zatěžovány například tím, že musí udržovat polohu celého těla proti působení gravitace. Cvičení by mělo být po celou dobu prováděno tak, aby protažení bylo stále pod volní kontrolou cvičence a ten tak měl možnost cvik kdykoliv přerušit či zastavit. Kvůli tomu jsou také nevhodné švihové pohyby, kdy se cvik uskutečňuje z veliké míry setrvačností.<sup>22</sup>

#### ***„Všeobecné zásady protahování***

- svaly protahujeme zahřáté a relaxované,
- dbáme na správnost výchozí polohy pro konkrétní cvik,
- při strečinku nehmitáme, neboť rychlé a prudké pohyby vyvolávají „strečový reflex“ – kontrakci protahovaného svalu,
- strečink není soutěž – nesrovnávejme se s ostatními,
- pro nesportující mládež je optimální statický strečink – výdrž v dané poloze 10-20 sekund podle hlavního účelu cviku,

---

<sup>22</sup> KABELÍKOVÁ, Karla a Marie VÁVROVÁ. *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy: (práva ke správnému držení těla)*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-716-9384-7.

- pro rozvoj kloubní pohyblivosti je třeba v dané poloze vydržet 60-90 sekund,
- neprotahujeme přes bolest – stačí do pocitu mírného tahu,
- každý cvik opakujeme nejméně dvakrát,
- během cvičení nezadržujeme dech – optimální je pomalé hluboké dýchání s prodlouženým výdechem.“<sup>23</sup>

**Seznam svalových skupin, na které budou zaměřeny průpravné cviky na zlepšení flexibility:**

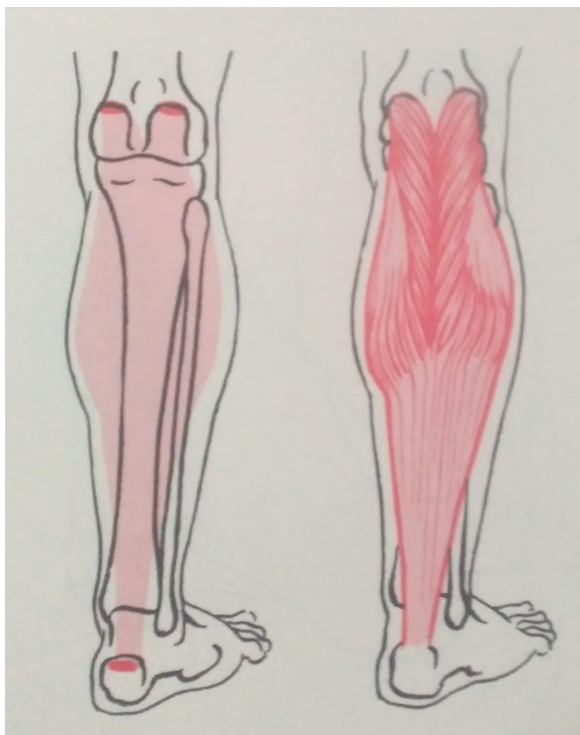
- Trojhlavý sval lýtkový
- Zadní svaly stehenní
- Adduktory stehna
- Flexory kyčelního kloubu
- Sval hruškovitý + zevní rotátory kyčelního kloubu
- Hluboké svaly zádové
- Čtyřhranný sval bederní
- Velký a malý sval prsní

### **3.1.1 TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ**

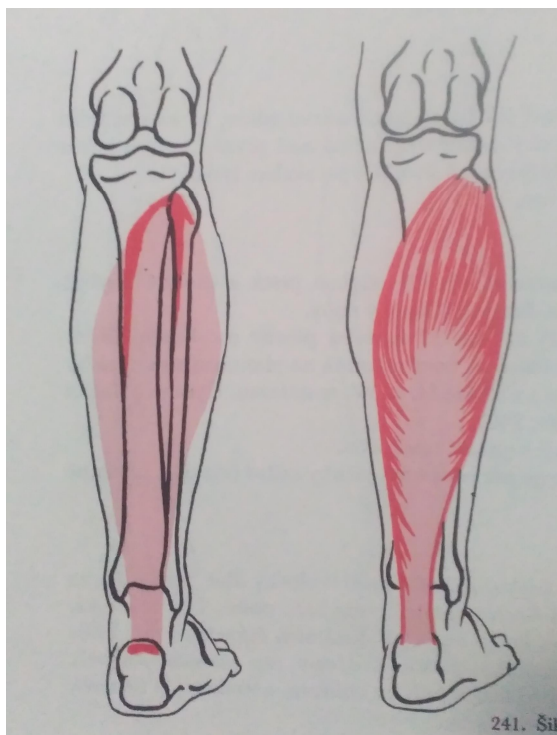
Trojhlavý sval lýtkový je tvořen třemi hlavami, které leží na zadní straně bérce. Dvě hlavy začínají nad kloubními hrboly kosti stehenní a jsou označovány jako dvouhlavý sval lýtkový. Třetí hlava začíná na hlavici kosti lýtkové a na zadní ploše horní části kosti holenní, tato hlava je nazývána jako šikmý sval lýtkový. Všechny tři hlavy se upínají na hrbolu kosti patní. Dvojhlavý sval lýtkový je znázorněn na obrázku 5 a šikmý sval lýtkový na obrázku 6.

---

<sup>23</sup> ZÍTKO, Miroslav a Marie SKOPOVÁ. *FIT sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-703-3609-9.



**Obrázek 5** Dvojhlavý sval lýtkový <sup>24</sup>



**Obrázek 6** Šikmý sval lýtkový <sup>25</sup>

### 1. Cvik

Stoj rozkročný pravou nohou vpřed, rukama se chytit tyče, chodidla rovnoběžně. Pokrčit pravé koleno a nataženou levou nohu sunout chodidlem po zemi vzad, postupně se zvedá levá pata ze země. Trup naklánět vpřed, zatížení přenášet na pravou nohu a na obě paže. Začíná docházet k protahování, cvičenec se musí snažit dosáhnout levou patou na zem. Na fotografii 1 je znázorněn 1. cvik na protažení svalu lýtkového.



**Fotografie 1** Protažení svalu lýtkového  
1. cvik (Zdroj vlastní)

<sup>24</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>25</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

## 2. Cvik

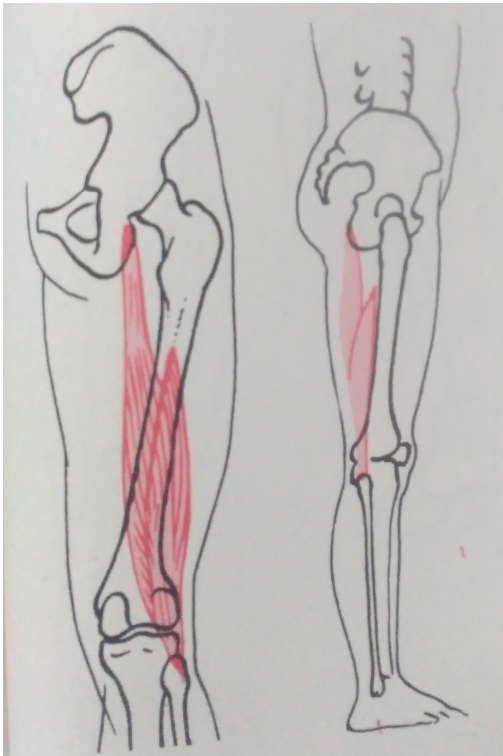
Sed dřepmo čelem k tyči na plných chodidlech, chodidla rovnoběžně, ruce položené na tyči ve výši očí nebo i výš. Protlačováním kolen, podsunováním pánve dopředu a zatlačením pat do země dochází k protažení. Tento cvik znázorňuje fotografie 2.



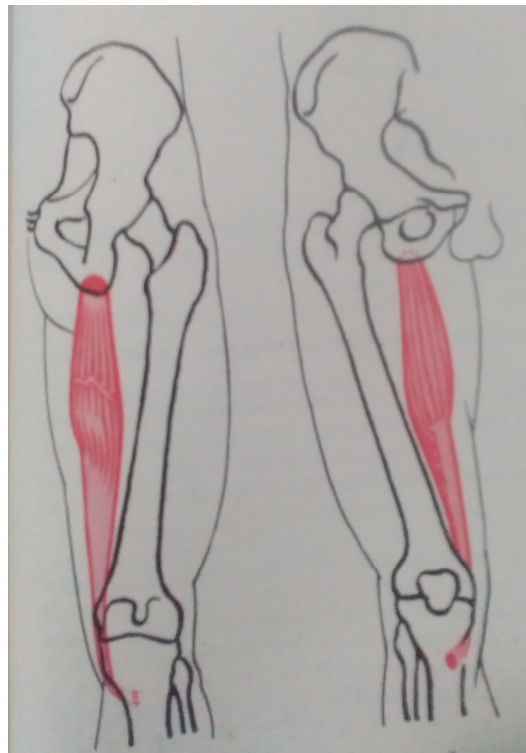
**Fotografie 2** Protažení svalů lýtkového 2. cvik (Zdroj vlastní)

### 3.1.2 ZADNÍ SVALY STEHENNÍ

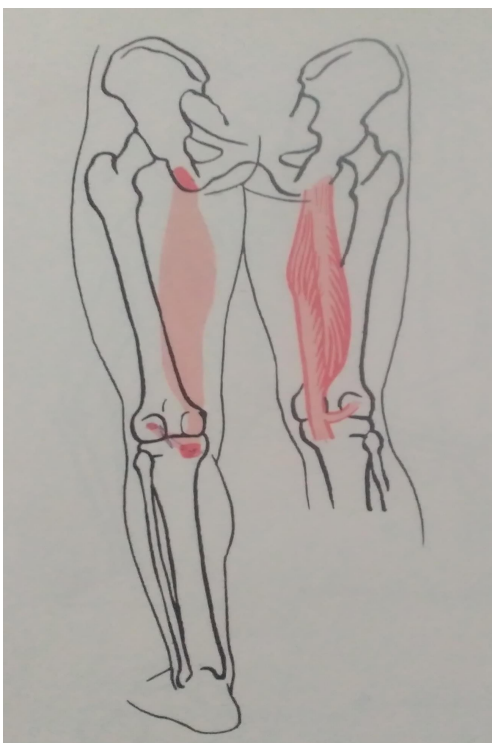
Mezi zadní svaly stehenní patří tři svaly. Dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a sval poloblanitý. Všechny tyto tři svaly začínají na hrbolu kosti sedací a směrem dolů se rozbíhají. Dvojhlavý sval stehenní, který je znázorněn na obrázku 7, jde po vnější straně stehna a upíná se na hlavici kosti lýtkové. Svaly pološlašitý (viz obrázek 8) a poloblanitý (viz obrázek 9) jsou po vnitřní straně stehna a upínají se na vnitřní hrbol kloubní kosti holenní.



**Obrázek 7** Dvojhlavý sval stehenní<sup>26</sup>



**Obrázek 8** Sval pološlašitý<sup>27</sup>



**Obrázek 9** Sval poloblanitý<sup>28</sup>

<sup>26</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>27</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**1. Cvik**

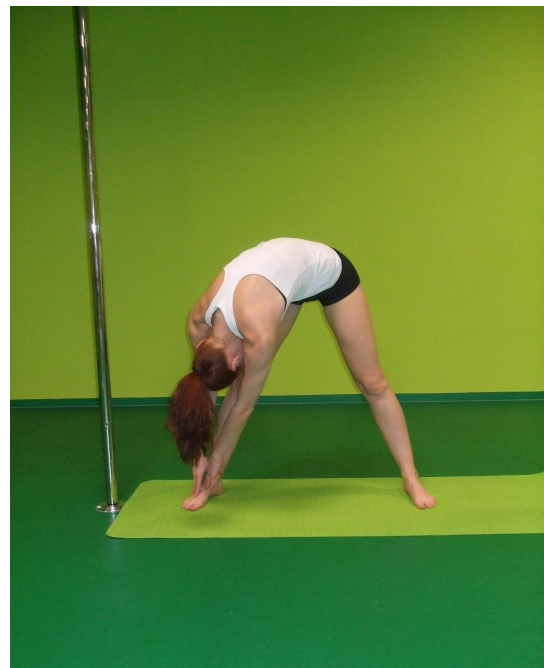
Stoj, hluboký předklon, ruce se dotýkají země.  
Nohy napnuté, kolena se nesmí pokrčit. Výdrž.  
Cvik je znázorněn na fotografii 3.



**Fotografie 3** *Protažení zadních svalů  
stehen 1. cvik (Zdroj vlastní)*

**2. Cvik**

Stoj rozkročný, hluboký předklon k jedné a  
poté k druhé noze. Nohy musí být napnuté,  
kolena nekrčit. Cvik je ukázán na jednu stranu  
na fotografii 4.



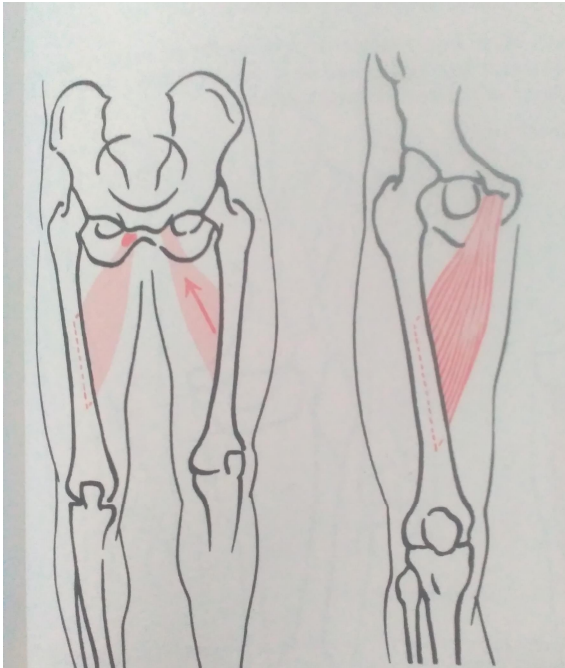
**Fotografie 4** *Protažení zadních svalů  
stehen 2. cvik (Zdroj vlastní)*

<sup>28</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

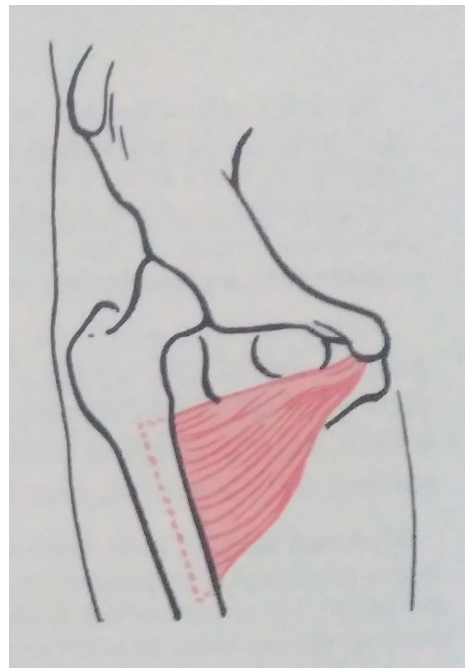


### 3.1.3 ADDUKTORY STEHNA

Jako adduktory stehna jsou označovány čtyři svaly: dlouhý přitahovač, krátký přitahovač, velký přitahovač a štíhlý sval stehenní. Všechny svaly začínají na kosti stydké, krátký, dlouhý a velký přitahovač se upínají na drsné čáře kosti stehenní a štíhlý sval stehenní se upíná na vnitřním hrbolu kloubu kosti holenní. Dlouhý přitahovač znázorňuje obrázek 10, krátký přitahovač je vidět na obrázku 11, velký přitahovač je na obrázku 12 a štíhlý sval stehenní znázorňuje obrázek 13.



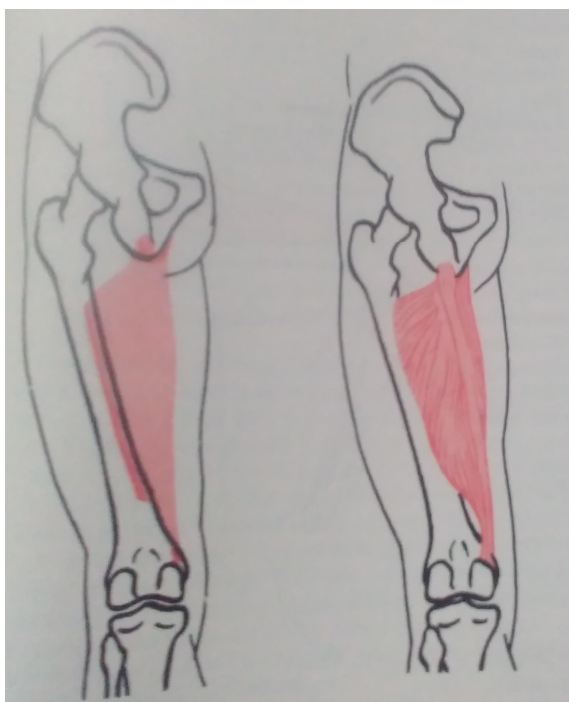
Obrázek 10 Dlouhý přitahovač<sup>29</sup>



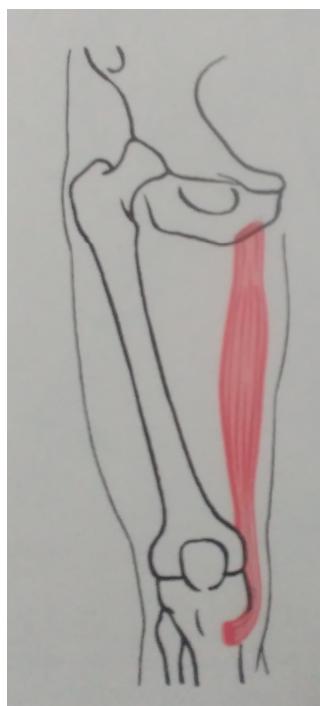
Obrázek 11 Krátký přitahovač<sup>30</sup>

<sup>29</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>30</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.



**Obrázek 12** Velký přitahovač<sup>31</sup>



**Obrázek 13** Štíhlý sval stehenní<sup>32</sup>

### 1. Cvik

Klek úložný levou, pravým bokem u tyče, pravá ruka pokrčit upažmo, přidržuje se tyče v úrovni ramene. Levou rukou na vnitřní straně levého kyčelního kloubu stlačovat levý bok dovnitř a dolů. Tento cvik je vidět na fotografii 5.



**Fotografie 5** Protažení Adduktorů stehna 1. cvik  
(Zdroj vlastní)

<sup>31</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>32</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

## 2. Cvik

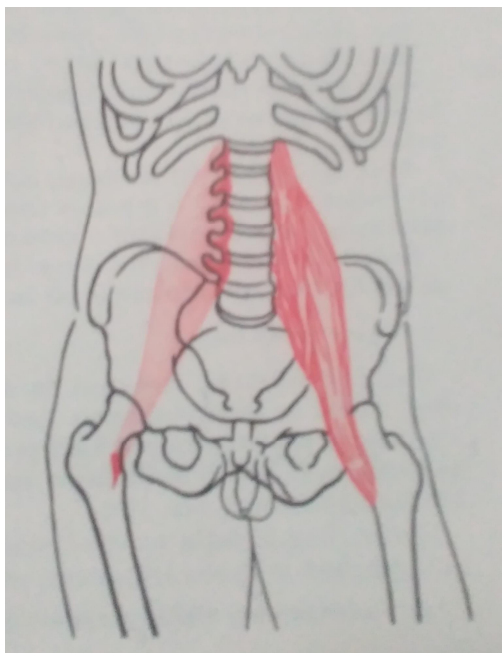
Klek sedmo na pravé patě, levá skrčit únožmo, koleno ohnuté do pravého úhlu. Pravá ruka pokrčit upažmo, přidržuje se tyče v úrovni ramene. Levá ruka na vnější straně levého kyčelního kloubu. Stlačovat levý bok dolů a podsouvat pánev. Tímto se bude zvětšovat unožení levé. Na fotografii 6 je vyobrazen tento cvik.



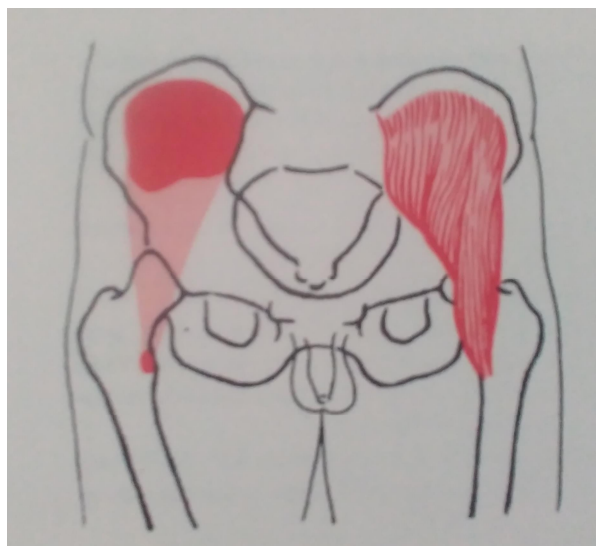
**Fotografie 6** *Protažení Adduktorů stehen 2. cvik*  
(Zdroj vlastní)

### 3.1.4 FLEXORY KYČELNÍHO KLOUBU

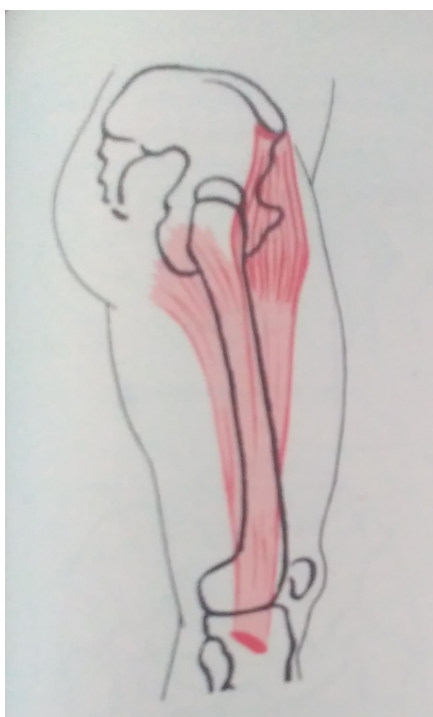
Flexi kyčelního kloubu, provádí více svalů, avšak nejdůležitější z nich jsou tři. Sval bedrokyčlostehenní (viz obrázek 14 a 15), který začíná na bederní páteři a vnitřní ploše lopaty kyčelní a upíná se na malém chocholíku kosti stehenní. Druhým svalem je napínač povázky stehenní (viz obrázek 16), který začíná na zevním okraji lopaty kyčelní při horním předním trnu kyčelním a upíná se na pruh kyčlostehenní. Posledním flexorem je přímý sval stehenní (viz obrázek 17), který také začíná na dolním předním trnu kyčelním a upíná se na drsnatinu kosti holení.



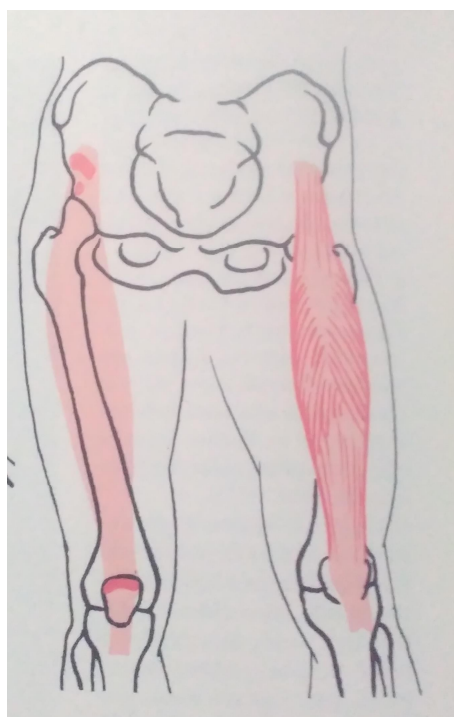
**Obrázek 14 Sval bedrostehenní<sup>33</sup>**



**Obrázek 15 Sval kyčlostehenní<sup>34</sup>**



**Obrázek 16 Napínač povázky stehenní<sup>35</sup>**



**Obrázek 17 Přímý sval stehenní<sup>36</sup>**

<sup>33</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>34</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>35</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>36</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**1. Cvik**

Leh na zádech, pánev podsazená, bedra na podložce, hlava v prodloužení těla. Pravá noha skrčit přednožmo ruce položené na pravém kolenu. Snažit se koleno dát co nejvíce k hrudi. Cvik je vyobrazen na fotografii 7.



**Fotografie 7** Protážení flexorů kyčelního kloubu 1. cvik (Zdroj vlastní)

**2. Cvik**

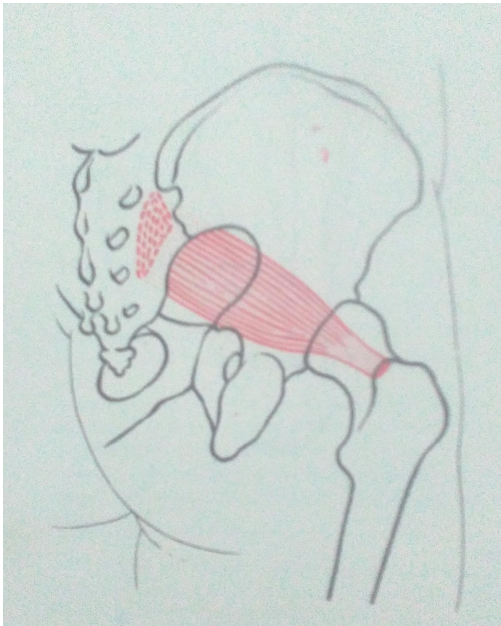
Klek na levé, obě ruce se přidržují tyče. Za pomoci břišních a hýždových svalů zmenšovat sklon pánve a pomalu sunout vpřed. Posunutím kyčle nad přední dolní končetinu se odlehčí zadní a tím je usnadněna relaxace protahovaných svalů. Tento cvik je zobrazen na fotografii 8.



**Fotografie 8** Protážení flexorů kyčelního kloubu 2. cvik (Zdroj vlastní)

**3.1.5 SVAL HRUŠKOVITÝ A ZEVNÍ ROTÁTORY KYČELNÍHO KLOUBU**

Sval hruškovitý, který je zobrazen na obrázku 18, začíná na vnitřní ploše kosti křížové a upíná se na velký chocholík. Zevní rotátory kyčelního kloubu (dlouhý a krátký přitahovač viz obrázek 10 a 11) začínají na kosti stydké a upínají se na drsné čáře kosti stehenní.



**Obrázek 18** Sval hruškovitý<sup>37</sup>

### 1. Cvik

Leh na zádech, skrčit přednožmo pravou. Pravá ruka mírně upažit dlaň na zemi. Pánev během celého cvičení položená na zemi. Levá ruka položena na pravé straně pravého stehna nad kolenem. Poloha je znázorněna na fotografii 9. Levá ruka pomalu zvětšuje addukci a vnitřní rotaci v ohnutém pravém kyčelním kloubu.



**Fotografie 9** Protážení svalu hruškovitého a zevních rotátorů kyčelního kloubu 1. cvik (Zdroj vlastní)

<sup>37</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**2. Cvik**

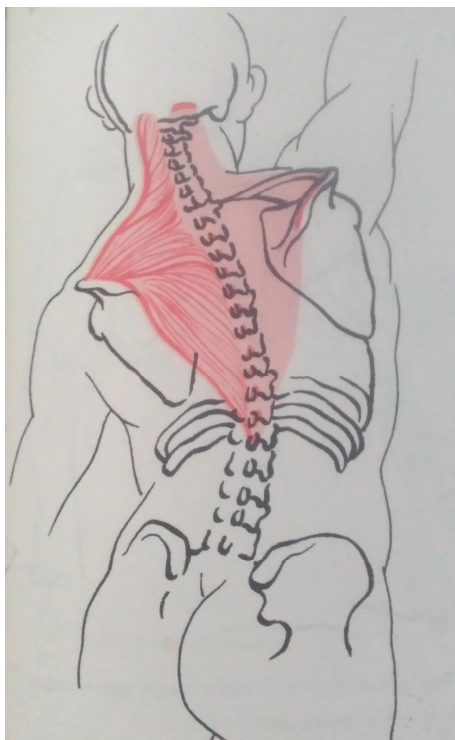
Leh na břicho, pokud se objeví bederní lordóza, je žádoucí podložit břicho. Hlava otočená ke straně. Levá dolní končetina natažená a vtočená v kyčelním kloubu dovnitř tzn. špičkou dovnitř, patou ven. Pravé koleno ohnuto do 90 stupňů, chodidlo směrem doprava k zemi. Tento cvik je vyobrazen na fotografii 10.



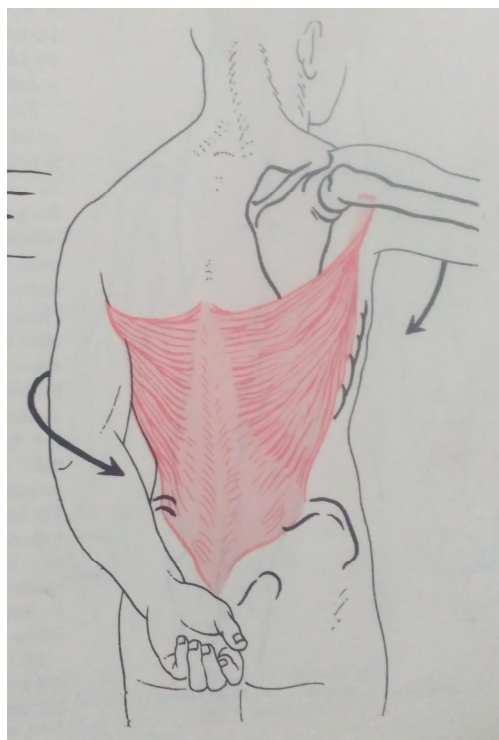
**Fotografie 10** Protážení svalu hruškovitého a zevních rotátorů kyčelního kloubu 2. cvik (Zdroj vlastní)

**3.1.6 HLUBOKÉ SVALY ZÁDOVÉ**

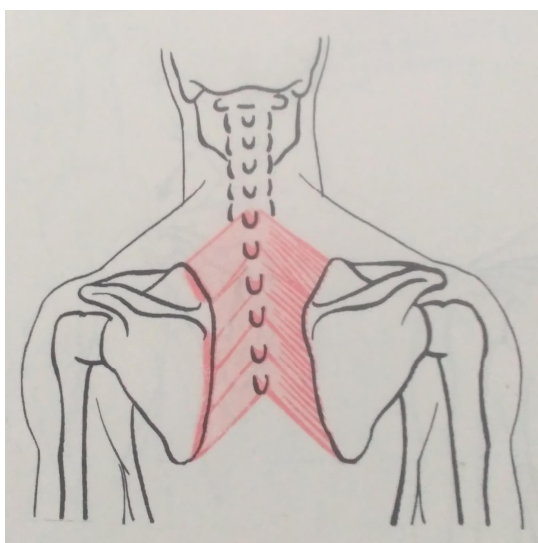
Hluboké svaly zádové sestávají z většího počtu svalových systémů, rozložených podél páteře v několika vrstvách. Povrchová vrstva (sval trapézový, viz obrázek 19 a široký sval zádový, viz obrázek 20), druhá vrstva (sval rombický, viz obrázek 21 a zdvihač lopatky, viz obrázek 22), třetí vrstva (pilovitý sval zadní horní a dolní), čtvrtá vrstva (spino-transverzální systém, spinospinální systém, transverzospinální systém, systém krátkých svalů hřbetních a hluboké šíjové svaly).



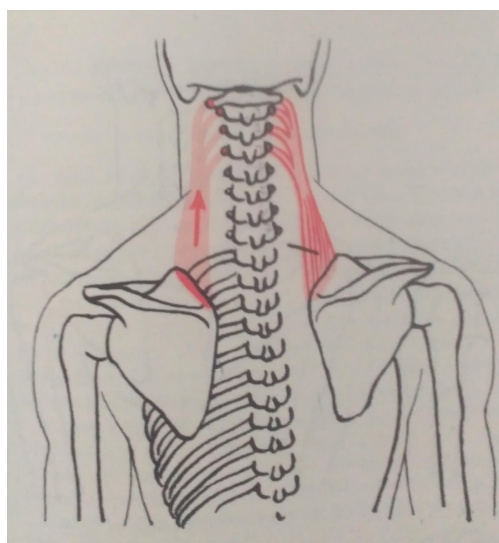
**Obrázek 19** Sval trapézový<sup>38</sup>



**Obrázek 20** Široký sval zádový<sup>39</sup>



**Obrázek 21** Sval rombický<sup>40</sup>



**Obrázek 22** Zdvihač lopatky<sup>41</sup>

<sup>38</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>39</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>40</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>41</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.



**1. Cvik**

Sed na zemi, dolní končetiny natažené. Ohnutý předklon, ruce podél těla. Polohu znázorňuje fotografie 11.



**Fotografie 11** *Protažení hlubokých svalů zádových 1. cvik* (Zdroj vlastní)

**2. Cvik**

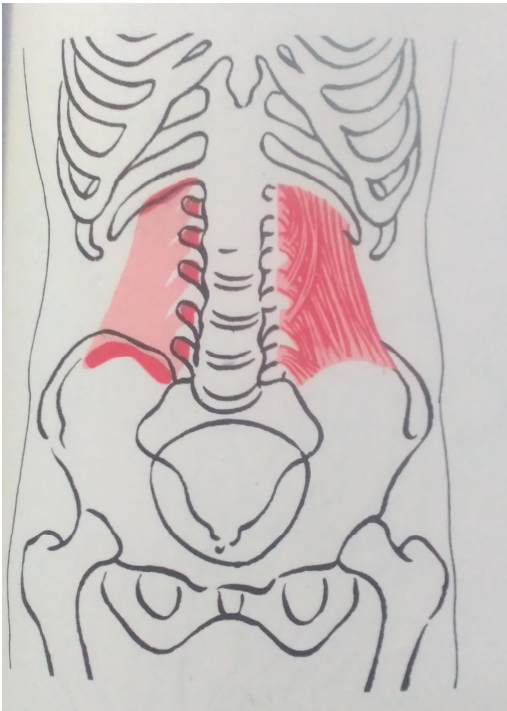
Klek sedmo, hluboký předklon. Ruce se mohou přidržovat tyče. Hlava vyvěšená, čelo nad kolena. Cvik je vyobrazen na fotografii 12.



**Fotografie 12** *Protažení hlubokých svalů zádových 2. cvik* (Zdroj vlastní)

**3.1.7 ČTYŘHRANNÝ SVAL BEDERNÍ**

Čtyřhranný sval bederní, který je možné vidět na obrázku 23, začíná na 12. žebře a na příčných výbězcích bederních obratlů. Upíná se na hřeben kosti kyčelní a na příčné výběžky obratlů bederních.



**Obrázek 23** Čtyřhranný sval bederní<sup>42</sup>

### 1. Cvik

Sed zkřížený skrčmo, úklon doprava, pravé předloktí se opírá vpravo od těla o zem. Levá ruka natažená nad hlavou v prodloužení těla. Cvik je zobrazen na fotografii 13.



**Fotografie 13** Protážení čtyřhranného svalu bederního 1. cvik (Zdroj vlastní)

<sup>42</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I. 3*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**2. Cvik**

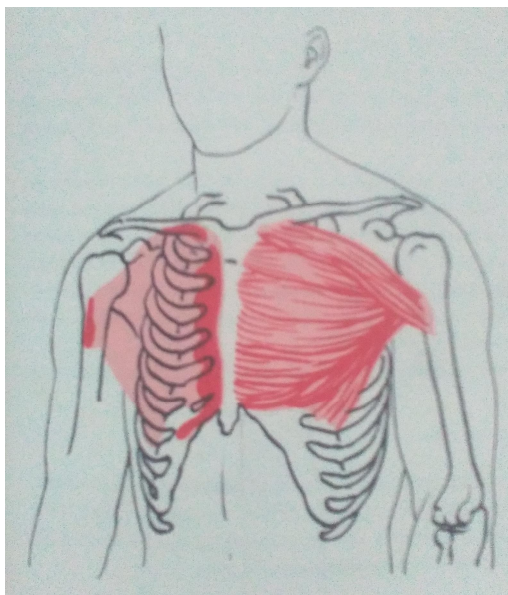
Stoj spojný bokem u tyče, levá ruka vzpažit  
pravá pokrčit upažmo oběma rukama se držet  
tyče. Úklon vpravo celým tělem, výdrž.  
Protažení je vyobrazeno na fotografii 14.



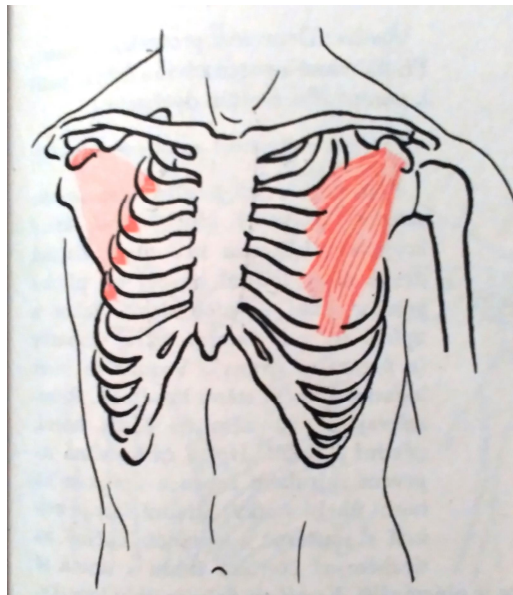
**Fotografie 14** *Protažení čtyřhranného svalu bederního 2. cvik (Zdroj vlastní)*

**3.1.8 VELKÝ A MALÝ SVAL PRSNÍ**

Velký sval prsní začíná od vnitřní třetiny klíční kosti, od kosti hrudní, od přilehlé chrupavky pravých žebíř a na pochvě svalu břišního. Upíná se na hraně velkého hrbolu kosti pažní. Viz obrázek 24. Malý sval prsní začíná od chrupavek 3. – 5. žebra a upíná se na hákovitém výběžku lopatky. Viz obrázek 25.



**Obrázek 24** *Velký sval prsní*<sup>43</sup>



**Obrázek 25** *Malý sval prsní*<sup>44</sup>

### 1. Cvik

Stoj pravým bokem šikmo k tyči. Pravá horní končetina skrčit upažmo povýš dlaň a předloktí opřené o tyč. Jednou dolní končetinou nakročit mírně dopředu a pomalu koleno krčit. Levá ruka může fixovat pravou část hrudníku. Celé tělo sunout směrem dopředu nad přední chodidlo, výdrž a volně dýchat. Cvik je ukázán na fotografii 15.



**Fotografie 15** *Protažení velkého a malého svalu prsního 1. cvik* (Zdroj vlastní)

<sup>43</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

<sup>44</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**2. Cvik**

Čelem k tyči, vzpažit, předklon rukama se chytit tyče. Podsunout pánev, svésit hlavu a volně se vyvěsit. Viz fotografie 16.



**Fotografie 16** Protážení velkého a malého svalu prsního 2. cvik (Zdroj vlastní)

### 3.2 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ SILOVÉ SCHOPNOSTI

Při rozvoji síly je nutné odlišovat velikosti odporu, rychlosti a počtem podnětů neboli počtem opakování, které spolu vzájemně souvisí. Počet možných opakování a rychlost pohybu nám určuje velikost odporu. Nesmí se také opomíjet další faktory, jakou jsou věk, somatotyp, pohlaví a dosažená trénovanost cvičence. Důležitý je i odpočinek, mezi jednotlivými sériemi a to přibližně 2-3 minuty. Odpočinek je většinou charakteru pasivního. Existují různé metody, jak vykonávat silový trénink. Například metodou opakovaného úsilí, která je vhodná pro začátečníky, při které se cvičí mnohonásobné opakování a překonávání nemaximálního odporu. Dalším příkladem je metoda izometrická, kdy svaly působí proti pevnému odporu. Zvyšuje se tak absolutní síla. Tyto dvě metody jsou nejvíce využívány i v Pole Dance.<sup>45</sup>

**Seznam svalových skupin, na které budou zaměřené průpravné cviky na zlepšení silové schopnosti:**

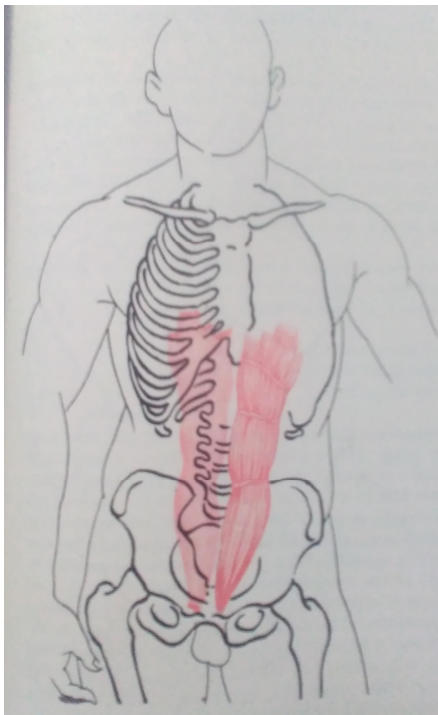
- Přímý sval břišní
- Šikmý sval břišní
- Čtyřhranný sval bederní
- Velký sval prsní

<sup>45</sup> HAVLÍ KOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže 1: obecná část*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1994. ISBN 80-706-6506-8.

- Široký sval zádový
- Dvojhlavý sval pažní
- Trojhlavý sval pažní
- Velký sval hýžděový
- Příčný sval stehenní
- Dvojhlavý sval stehenní

### 3.2.1 PŘÍMÝ SVAL BŘIŠNÍ

Příčný sval břišní je znázorněn na obrázku 26. Začíná na chrupavkách 5. – 7. žebra a upíná se po stranách stydké kosti.



**Obrázek 26** Příčný sval břišní<sup>46</sup>

<sup>46</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I.* 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**1. Cvik**

Leh na zádech, nohy pokrčít, roznožené na šířku ramen. Paže napnuté podél těla, dlaně nahoru. Zvedat hlavu a ramena několik centimetrů nad zem. Hrudní kost tlačít ke stropu, lopatky zvednout ze země. Polohu je možné vidět na fotografii 17. Poté zpět do výchozí polohy, lehu na zádech.



**Fotografie 17** Posílení přímého svalu břišního 1. cvik (Zdroj vlastní)

**2. Cvik**

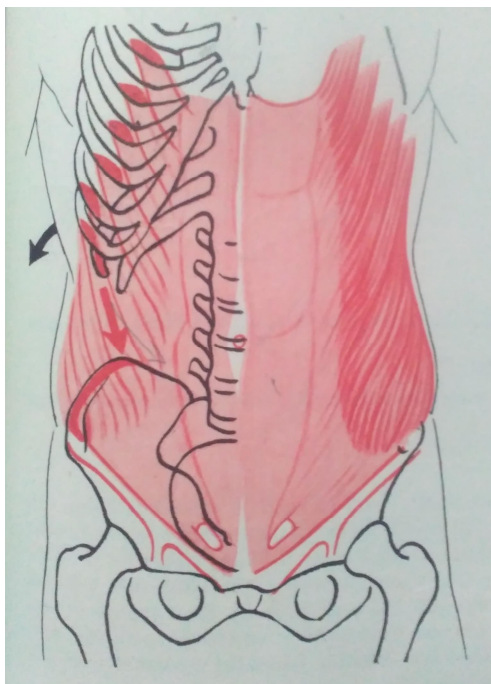
Leh na zádech nohy zvednuté nad zemí pokrčít, ruce v týl. Bedra na podložce. Postupně rolovat pánev směrem nahoru k hrudníku. Následně opět dolů avšak bez dotyku pánve o zem. Na fotografii 18 je znázorněno rolování pánve směrem k hrudníku.



**Fotografie 18** Posílení přímého svalu břišního 2. cvik (Zdroj vlastní)

**3.2.2 ZEVNÍ ŠIKMÝ SVAL BŘIŠNÍ**

Začíná na dolních osmi žeber a upíná se na zevní část přední poloviny hřebene kyčelního a bílou čáru. Viz obrázek 27.



**Obrázek 27** Zevní šikmý sval břišní<sup>47</sup>

### 1. Cvik

Leh na zádech, nohy pokrčit přednožmo zkřížit, kolena svírají tyč. Ruce v týl. Postupně rolovat hrudník směrem nahoru a šikmo. Pravý loket k levému kolenu a naopak levý loket k pravému kolenu. S pohybem nahoru vydechujte. Na fotografii 19 je znázorněn tento cvik.



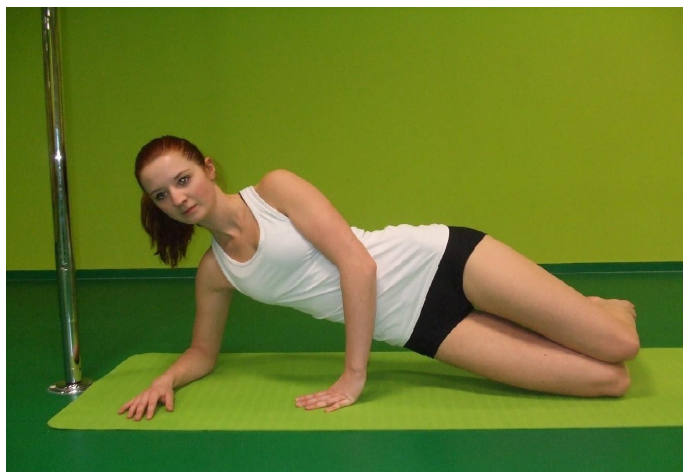
**Fotografie 19** Posílení zevního šikmého svalu břišního 1. cvik (Zdroj vlastní)

<sup>47</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I. 3*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.



**2. Cvik**

Leh na boku obě nohy pokrčit, trup podepřen předloktím na téže straně. Druhá ruka opřena před pánví potřebná ke stabilitě těla. Pánev a stehna v jedné přímce. Pánev zvedat vzhůru a poté dolů, avšak aby se nedotkla země. Na fotografii 21 je vidět pohyb pánví vzhůru.



**Fotografie 20** Posílení zevního šikmého svalu břišního 2. cvik (Zdroj vlastní)

**3.2.3 VELKÝ SVAL PRSNÍ**

Tento sval je již popsán na stránce 30, kapitola 2.1.8, odstavec první. Velký sval prsní znázorňuje obrázek 24 na stránce 31.

**1. Cvik**

Stoj, ruce pokrčit upažmo předloktí směrem dolů. Jedna ruka sevřená v pěst hřeb směruje vzhůru a vložit ji do dlaně druhé ruky. Obě ruce tlačit proti sobě bez změny pozice paží. Postupně vyvíjet maximální napětí a výdrž přibližně 5-15 sekund. Poté uvolnit paže. Cvik je vyobrazen na fotografii 21.



**Fotografie 21** Posílení velkého svalu prsního 1. cvik (Zdroj vlastní)

## 2. Cvik

Vzpor klečmo, pánev nakloněna vpřed stehna by měla tvořit přímku s celými zády. Kotníky nohou svírají tyč. Ruce opřené o zem více než je šíře ramen, paže mírně pokrčené. Hlava v prodloužení těla, směrem k zemi.

Paže pokrčovat až předloktí a nadloktí bude svírat pravý úhel a zpět do základní polohy. Na fotografii 22 je znázorněna základní, výchozí poloha a na druhé fotografii 23 je zobrazena konečná poloha. Tyto dvě polohy se neustále střídají.



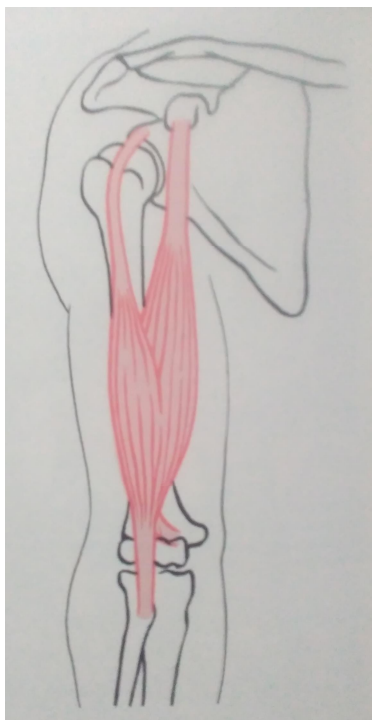
**Fotografie 22** Posílení Velkého svalu prsního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



**Fotografie 23** Posílení Velkého svalu prsního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

### 3.2.4 DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Začíná nad kloubní jamkou kloubu ramenního a na hákovitém výběžku lopatky. Upíná se na drsnatině kosti vřetenní. Obrázek 28 znázorňuje tento sval.



**Obrázek 28** Dvojhlavý sval pažní<sup>48</sup>

### 1. Cvik

Sed na zemi, tyč mezi nohama. Ruce pokrčit předpažmo drží pevně tyč. Tato základní poloha je vyobrazena na fotografii 24. Přítah rukama vzhůru, nohy po celou dobu přitahu udržet ve stejné pozici. Po ukončení přitahu dolnímu končetiny pevně sevřít tyč mezi nohama v oblasti třísel. Pro dopomoc je možné nohy zkřížit.



**Fotografie 24** Posílení dvojhlavého svalu pažního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)

Konečná poloha je znázorněna na fotografii 25.

<sup>48</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I. 3*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.



**Fotografie 25** Posílení dvojhlavého svalu pažního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

## 2. Cvik

Stoj čelem k tyči. Pravá noha pokrčit opřena holení o tyč. Ruce v přepažení povýš drží tyč. Výchozí poloha toto cviku je znázorněna na fotografii 26. Přítah rukama nahoru, pravá noha se mírně natahuje, levá je nad zemí. Konečná poloha je vyobrazena na fotografii 27.



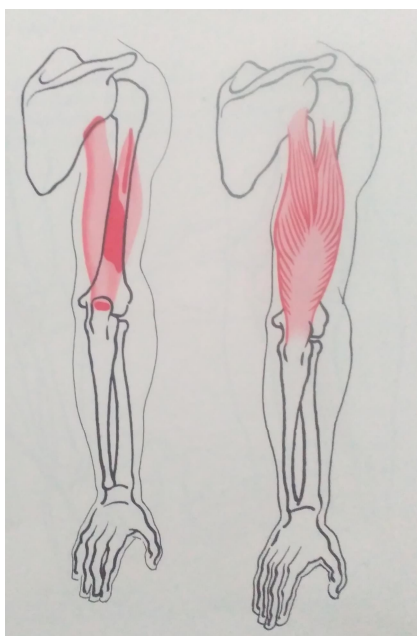
**Fotografie 26** Posílení dvojhlavého svalu pažního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



**Fotografie 27** Posílení dvojhlavého svalu pažního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

### 3.2.5 TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Trojhlavý sval pažní začíná pod kloubní jamkou kloubu ramenního a na zadní straně těla kosti pažní. Upíná se na loketním výběžku kosti loketní. Viz obrázek 29.



**Obrázek 29** Trojhlavý sval pažní<sup>49</sup>

<sup>49</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I. 3.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

**1. Cvik**

Vzpor klečmo, pánev nakloněna vpřed, stehna by měla tvořit přímku s celými zády. Kotníky mohou svírat tyč. Ruce opřené o zem v šíři ramen, paže mírně pokrčené. Hlava v prodloužení těla, směrem k zemi. Výchozí poloha je znázorněna na

fotografii 28. Paže pokrčit, hrud' skoro na zemi a zpět do základní polohy. Konečná poloha je vyobrazena na fotografii 29.



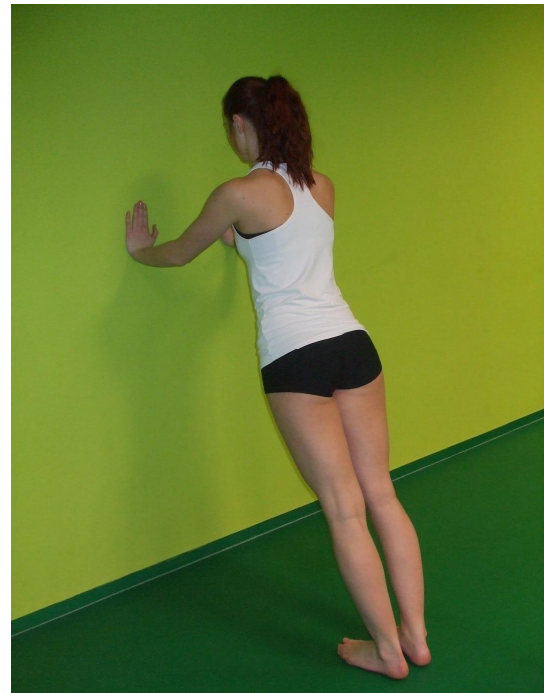
**Fotografie 28** Posílení trojhlavého svalu pažního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



**Fotografie 29** Posílení trojhlavého svalu pažního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

**2. Cvik**

Stoj naproti zdi. Ruce v šíři ramen opřené o zeď. Mírný náklon těla vpřed. Viz. Fotografie 30. Pokrčením rukou v lokti provedeme klik, který je znázorněn na fotografii 31.



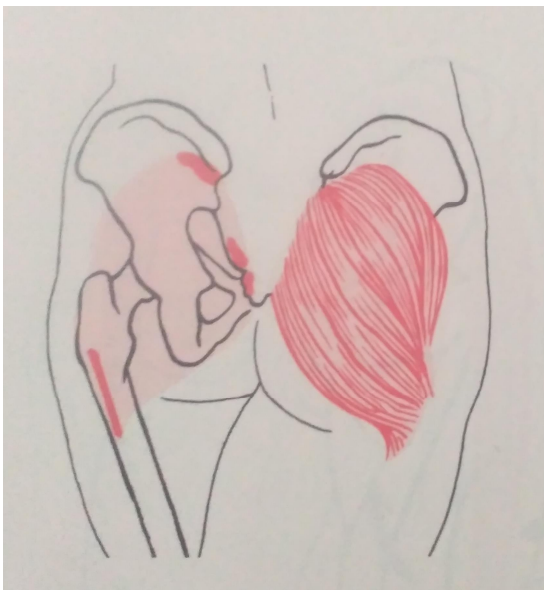
**Fotografie 30** Posílení trojhlavého svalu pažního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



**Fotografie 31** Posílení trojhlavého svalu pažního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

### 3.2.6 VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ

Velký sval hýžděový začíná na kosti křížové a na zadní části zevní plochy lopaty kyčelní. Upíná se na drsnatinu hýžděovou kosti stehenní. Viz obrázek 30.



**Obrázek 30** Velký sval hýžděový<sup>50</sup>

#### 1. Cvik

Vzpor klečmo, pravá noha zanožit, špička se dotýká země. Výchozí poloha je znázorněna na fotografii 32. Zvedáme nataženou nohu vzhůru a zas zpět do základní polohy avšak bez dotyku země. Zvednutí dolní končetiny je vyobrazeno na fotografii 33. Důležité prostřídat strany.



**Fotografie 32** Posílení velkého svalu hýžděového 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)

<sup>50</sup> FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka I. 3*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.





**Fotografie 33** Posílení velkého svalu hýžděového 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

## 2. Cvik

Stoj rozkročný pravou vpřed. Ruce předpažit drží se tyče. Výchozí poloha je znázorněna na fotografii 34. Provádíme podřep, který je vyobrazen na fotografii 35 a zas zpět do základní polohy. Vystřídat nohy.



**Fotografie 34** Posílení velkého svalu hýžděového 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



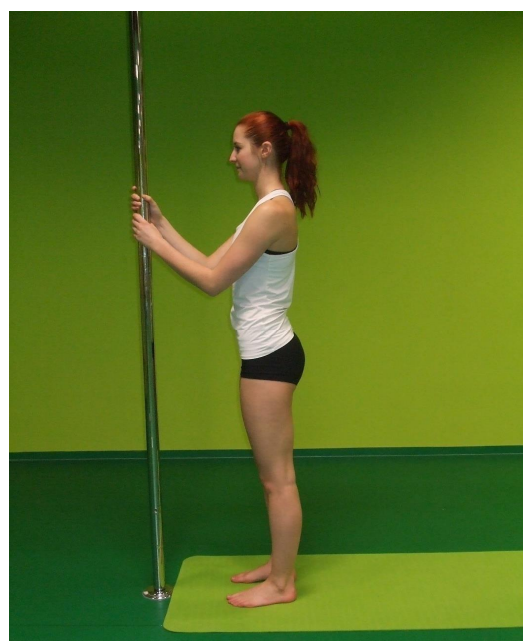
**Fotografie 35** Posílení velkého svalu hýžděového 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

### 3.2.7 PŘÍMÝ SVAL STEHENÍ

Tento sval je již popsán na straně 22, kapitola 2.1.4, odstavec první. Přímý sval stehenní znázorňuje obrázek 17 na straně 23.

#### 1. Cvik

Stoj čelem k tyči, ruce pokrčit předpažmo poníž drží se tyče. Výchozí poloha je vyobrazena na fotografii 36. Z této polohy je prováděn podřep a pohyb zpět do základní polohy. Podřep je znázorněn na fotografii 37.



**Fotografie 36** Posílení Přímého svalu stehenního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)



**Fotografie 37** Posílení Přímého svalu stehenního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní)

## 2. Cvik

Stoj, mírný podřep. Ruce v přepažení. Výdrž a poté uvolnění vrácením se zpět do stoje. Výdrž v poloze je zobrazena na fotografii 38.



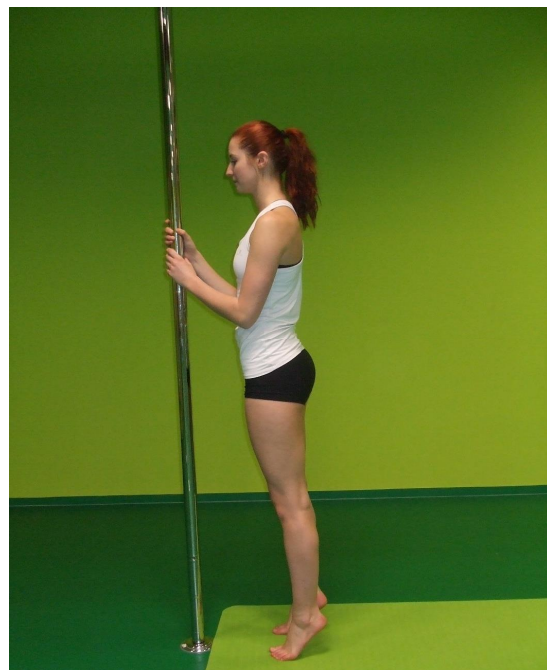
**Fotografie 38** Posílení Přímého svalu stehenního 2. cvik (Zdroj vlastní)

### 3.2.8 TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ

Tento sval je již popsán na straně 15, kapitola 2.1.1, odstavec první. Trojhlavý sval lýtkový znázorňuje obrázek 5 a 6 na straně 16.

#### 1. Cvik

Stoj eklek ty i, ruce pokr it p edpařmo drřlí se ty e. Provádíme výpony, které znázor ůje fotografie 39.



**Fotografie 39** Posílení trojhlavého svalu lýtkového 1. cvik (Zdroj vlastní)

#### 2. Cvik

Stoj rozkro ůý ve výponu eklek ty i. Ruce pokr it p edpařmo drřlí se ty e. V této poloze výdrřl. Cvik je vyobrazen na fotografii 40.



**Fotografie 40** Posílení trojhlavého svalu lýtkového 2. cvik (Zdroj vlastní)

### 3.3 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ZLEPŠENÍ AKROBACIE

Součástí tělesné přípravy ve sportovním odvětví se dnes stále více považuje za důležité akrobatické cvičení. Vybraná obtížná cvičení, která přesahují technikou provedení obsah cvičení prostných, považujeme za akrobatické cvičení. Toto cvičení je využíváno ve zdravotní tělesné výchově, v armádě, ve školní tělesné a branné výchově jako prostředek ke zlepšení všestranného tělesného rozvoje.<sup>51</sup>

Akrobatická příprava je část tréninku, která podporuje naši technickou a motoricko-funkční složku přípravy. Vzhledem k provádění akrobatických cvičení, jde tedy o modifikaci přípravy. Obsah akrobatické přípravy je pro přehlednost dělen do jednotlivých složek, avšak dělení může být různé až odlišné podle autorů.<sup>52</sup>

#### 3.3.1 STOJ NA PŘEDLOKTÍ

Stoj na rukou či na předloktí je statická rovnovážná poloha, při které je obtížnost dána malou plochou opory, vzdáleností těžiště od opory a postavením hlavou dolů. Kvůli zvětšení oporné plochy jsou prsty rukou mírně roztaženy a položeny v šířce ramen cvičence.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> APPELT, Karel a Draha HORÁKOVÁ, NOVOTNÝ, Lubomír (ed.). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-703-3011-2.

<sup>52</sup> ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. *Akrobacie*. 2., rozšíř. vyd. Ilustrace Miroslav Libra. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. Pohyb je život. ISBN 80-865-8617-0.

<sup>53</sup> ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. *Akrobacie*. 2., rozšíř. vyd. Ilustrace Miroslav Libra. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. Pohyb je život. ISBN 80-865-8617-0.

**1. Cvik**

Stoj na předloktí, nohy opřené o tyč. Cvik znázorňuje fotografie 41.



**Fotografie 41** *Stoj na předloktí 1. cvik*  
(Zdroj vlastní)

**2. Cvik**

Stoj na předloktí, roznožmo. Tělo opřené o tyč. Tato poloha je vyobrazena na fotografii 42.



**Fotografie 42** *Stoj na předloktí roznožmo 2. cvik*  
(Zdroj vlastní)

**3. Cvik**

Stoj na předloktí prohnutě, zánožmo levou, pravou skrčit přednožmo. Kotník přiložen u tyče.

Fotografie 43 vystihuje tento cvik.



**Fotografie 43** Stoj na předloktí 3. cvik (Zdroj vlastní)

**3.3.2 Most**

Mezi akrobatické cvičení v podporu řadíme především podpory prosté, kdy tělo spočívá na základně rukama nebo částmi paží, jedná se o podpor. Do akrobatických cvičení v podporu zařazujeme i některé obtížnější polohy, například, při nichž tělo spočívá na základně částmi paží a také jinou částí těla. Tyto podpory nazýváme smíšené.<sup>54</sup>

**1. Cvik**

Most. Vzpor vzadu stojmo provedený vzpažením. Cvik vystihuje fotografie 44.



**Fotografie 44** Most 1. cvik (Zdroj vlastní)

<sup>54</sup> APPELT, Karel a Draha HORÁKOVÁ, NOVOTNÝ, Lubomír (ed.). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-703-3011-2.

**2. Cvik**

Stoj na předloktí prohnutě, pokrčit zánožmo. Tělo opřeno o tyč. Tento cvik znázorňuje fotografie 45.



**Fotografie 45** Most 2. cvik (Zdroj vlastní)

**3. Cvik**

Stoj na rukou, prohnutě zánožmo. Dolní končetiny svírají tyč v oblasti třísel. Horní končetiny se přidržují tyče ve vzpažení. Viz fotografie 46



**Fotografie 46** Most 3. cvik (Zdroj vlastní)

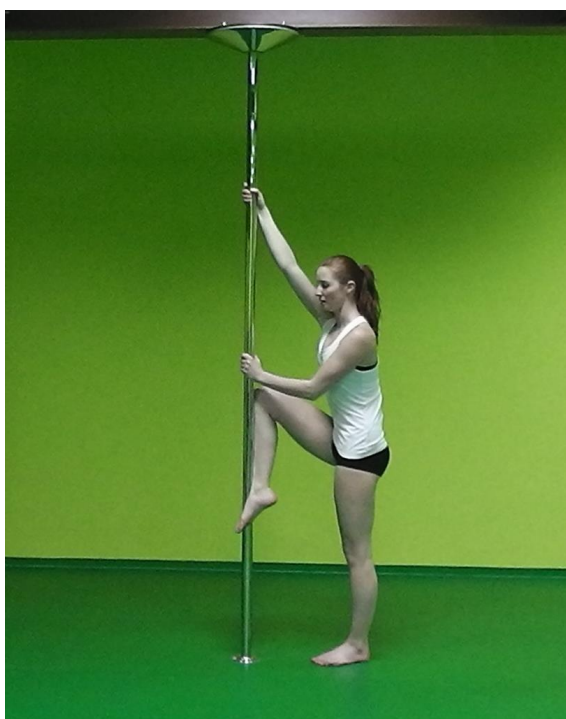
**3.4 DRUHY A FÁZE ŠPLHU**

V Pole Dance existují tři základní druhy šplhu, které se vyučují v začátečnických kurzech. Jedná se o šplh základní, šplh přes loket a šplh bokem. Základní šplh je nejjednodušší a začátečníci se ho učí jako první. Šplh přes loket je podobný šplhu základnímu, jen s tím rozdílem, že při šplhu se obě ruce střídají. Šplh bokem je poněkud těžší, vyučuje se především na konci ukončení semestru pro začátečníky.



### 3.4.1 ZÁKLADNÍ ŠPLH

V první fázi cvičenec stojí čelem k tyči, obě ruce se drží tyče. Pravá ruka je ve vzpažení, levá pokrčít předpažmo. Pravá noha pokrčít přednožmo, opřena o tyč holení a nártem. První fáze šplhu je znázorněna na fotografii 47. Ve druhé fázi dochází k přiložení stejné nohy zepředu na tyč lýtkem. Na fotografii 48 je vyobrazena druhá fáze základního šplhu. Důležité je pevně stisknout nohy, aby mohlo dojít k další fázi. Dále je odraz z nohou vzhůru a levá ruka se přesune blíže k pravé. Tuto fázi vystihuje fotografie 49. V poslední fázi přitáhnete tělo rukama k tyči, viz fotografie 50. Tento proces se opakuje stále dokola.



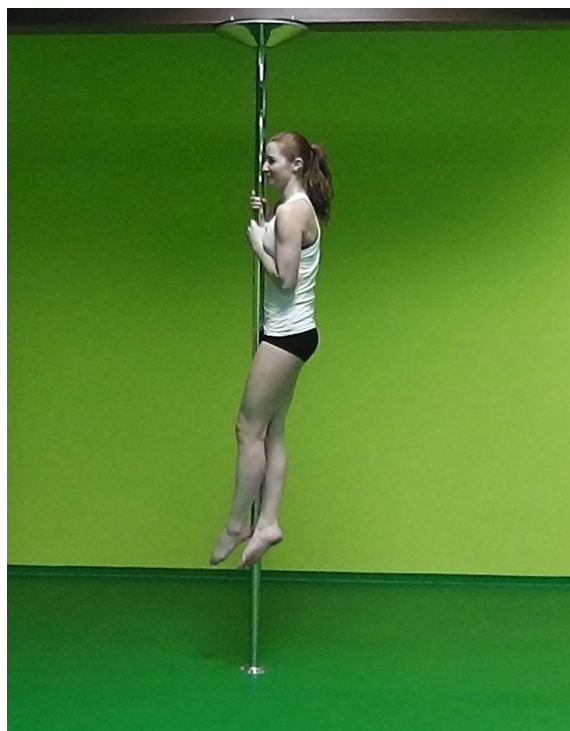
**Fotografie 47** Základní šplh 1. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 48** Základní šplh 2. fáze (Zdroj vlastní)



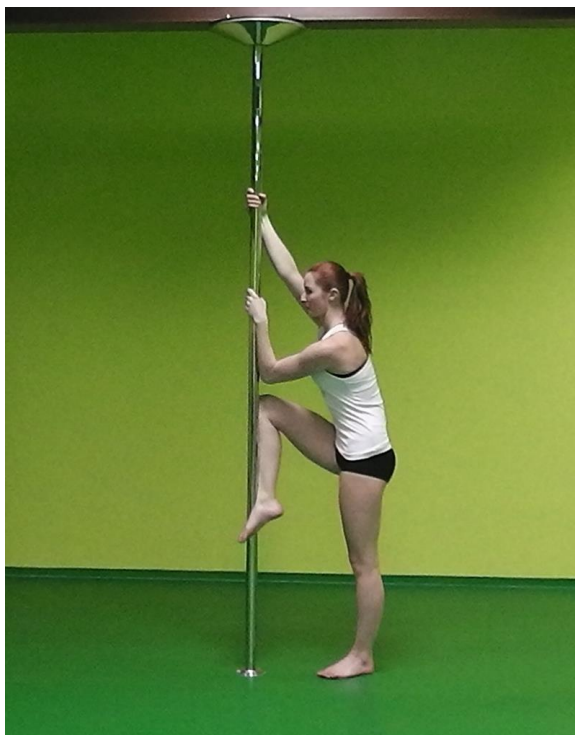
**Fotografie 49** Základní šplh 3. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 50** Základní šplh 4. fáze (Zdroj vlastní)

### 3.4.2 ŠPLH PŘES LOKET

První fáze šplhu je stoj čelem k tyči, obě ruce se drží tyče. Pravá ruka ve vzpažení levá pokrčit předpažmo. Levá ruka je opřena celým předloktím o tyč. Pravá noha pokrčit přednožmo, opřená holení a nártem o tyč. První fáze je znázorněna na fotografii 51. Ve druhé fázi stojnou nohu přiložíme zepředu na tyč lýtkem viz fotografie 52. Ve třetí fázi dochází k odražení se od tyče nohama a přitáhnutí pravou rukou vzhůru. Levá ruka se vymění s pravou tím, že levou ruku dáme do vzpažení a pravou se opřeme předloktím na tyč. Ruka, která byla na začátku opřena o tyč předloktím, je nyní ve vzpažení. Druhá ruka, která byla ve vzpažení, je nyní pokrčena předpažmo, předloktím opřena o tyč. Třetí fáze šplhu je vyobrazena na fotografii 53. V poslední fázi dochází k přitažení nohou nahoru pod tělo. Poslední fázi šplhu vystihuje fotografie 54. Proces se opakuje stále dokola.



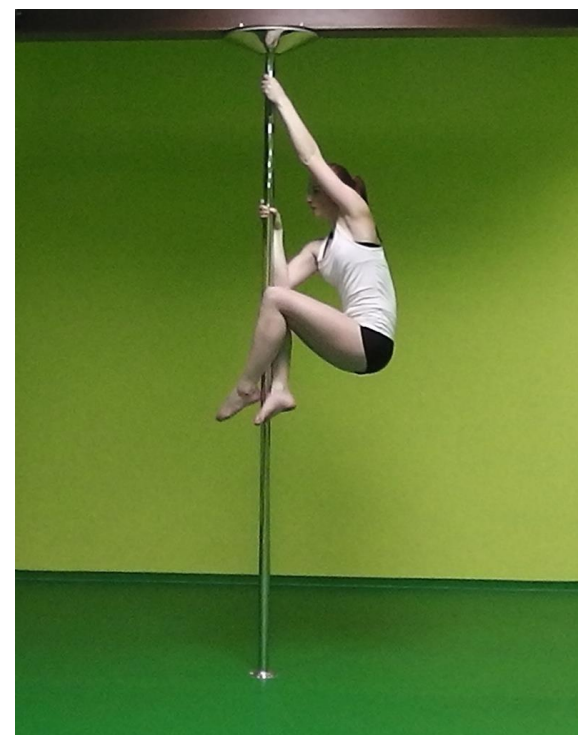
**Fotografie 51** Šplh přes loket 1. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 52** Šplh přes loket 2. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 53** Šplh přes loket 3. fáze (Zdroj vlastní)



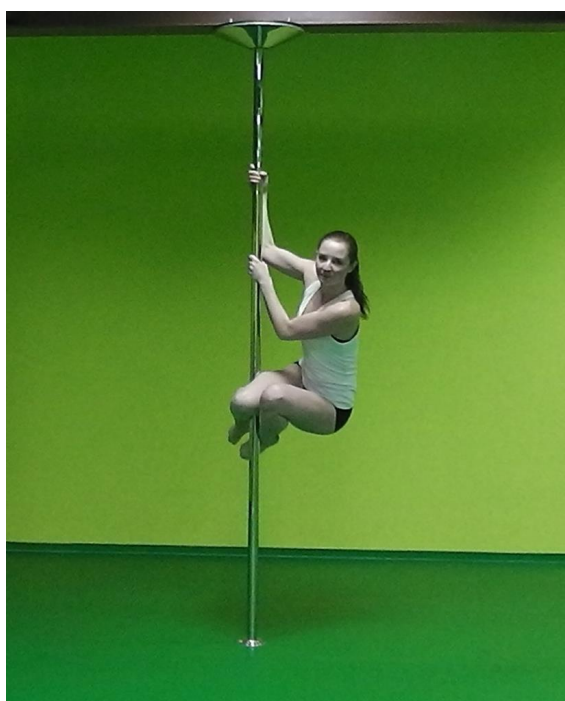
**Fotografie 54** Šplh přes loket 4. fáze (Zdroj vlastní)

### 3.4.3 ŠPLH BOKEM

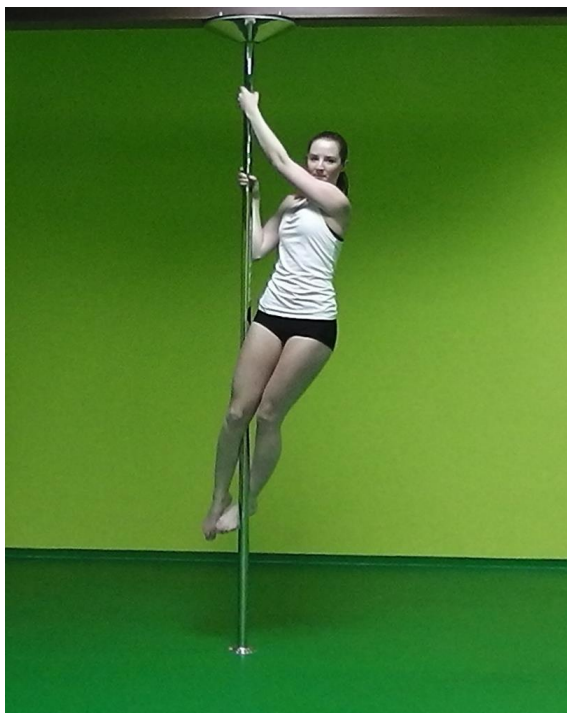
V první fázi šplhu cvičenec stojí bokem k tyči. Pravá ruka ve vzpažení, levá ruka v předpažení vpravo před tělem, obě ruce se drží tyče. Pravá noha pokrčít únožmo. Koleno svírá tyč a pevně ji drží. Výchozí pozice je zobrazena na fotografii 55. Ve druhé fázi se rukama přitáhne vzhůru a přiložíme levou stojnou nohu nártem na tyč. Druhá fáze šplhu je vyobrazena na fotografii 56. V poslední fázi dochází k odrazu z nohou nahoru. Dále k výměně horních končetin. Levá ruka bude ve vzpažení a pravá ve skrčení upažmo. Fotografie 57 vystihuje tuto třetí fázi. Pohyby se opakují stále dokola.



**Fotografie 55** Šplh bokem 1. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 56** Šplh bokem 2. fáze (Zdroj vlastní)



**Fotografie 57** Šplh bokem 3. fáze (Zdroj vlastní)

### 3.5 NÁCVIK ZÁKLADNÍCH SPINŮ

Spiny, neboli otočky okolo tyče, se vyučují v Pole Dance na začátcích kurzu. Jedná se o pohyb okolo tyče, přičemž je tělo ve vzduchu nebo na tyči. Spiny mohou mít různou podobu. Ve většině případů se otáčíte okolo tyče s úchopem tyče oběma rukama, ale také s nohama na tyči. Při některých se držíte oběma rukama tyče, avšak nohy jsou ve vzduchu. Pokud cvičenec zvládá prvek bez jakýchkoliv problémů, může vyzkoušet provést spin pouze s úchopem jedné ruky, avšak to nelze u všech spinů. U některých musí být obě ruce na tyči.

Základní postavení všech spinů je stoj, výpon na špičky bokem k tyči, vnitřní ruka ve vzpažení, která se pevně drží tyče. Ramena zasazena, lopatky tlačit směrem k zemi. Důležité je zpevnění celého těla, především vnitřních svalů. Pokud svaly nebudou dostatečně zpevněné, nebude možné spin uskutečnit.

Spiny mají název v angličtině, ale některé existují i v češtině. Bohužel české názvy se mohou lišit. Záleží na instruktorce, jak spin bude nazývat.

### 3.5.1 FIREMAN BASIC

Jako první základní spin se vyučuje Fireman basic. V českém překladu je nazýván Světluška. Spin vychází ze základního postavení s unožením vnější nohy. Náklonem těžiště těla vpřed, zahájíme pohyb okolo tyče. Jakmile provedeme mírný náklon, druhou ruku také přiložíme na tyč. V tomto postavení vnější natažená noha, provede půlkruh okolo tyče a poté ji přiložíme na tyč, aby se dotýkala pouze za patu. V poslední fázi přikládáme druhou nohu také na tyč, avšak ze zadu aby se pouze nártem dotýkala tyč. Pro ukončení otočky je důležité nohy položit na zem a přitáhnout se rukama nahoru do stoje. Tento spin lze provádět i na jedné ruce.

### 3.5.2 FIREMAN STRAIGHT LEG

Tento spin vychází ze základu Fireman basic. Česky tento prvek nazýváme pouze Světluška s nataženou nohou. Začíná v základním postavení s unožením vnější nohy. Náklonem těžiště vpřed zahájíme pohyb okolo tyče. Při provedení mírného náklonu přikládáme druhou ruku na tyč. Vnější natažená noha provede půlkruh a poté je přiložena za patu na tyč. Druhou nohou přednožíme a přiložíme propnutou kolenem k tyči. Obě nohy koleny svírají tyč. Otočku ukončíme, jakmile se pokrčená noha dotkne země a druhou nataženou také pokrčíme a postavíme se. Spin lze provádět na jedné ruce.

### 3.5.3 FIREMAN ATTITUDE

Fireman attitude je další spin, který vychází ze základu Fireman basic. V českém jazyce je prvek znám pouze pod názvem Attitude. Opět spin vychází ze základního postavení. Zahájíme unožením vnější a náklonem těžiště těla vpřed. Přiložíme druhou ruku a vnější nataženou nohu patou na tyč. Druhá noha pokrčit zánožmo, nedotýká se tyče je při otočce po celou dobu ve vzduchu. Jakmile se noha na tyči dotkne země, přinožíme druhou nohu a postavíme se. Otočku je možné provést na jedné ruce.

### 3.5.4 FRONT HOOK

Tento prvek se do českého jazyk překládá jako Balerína. Vychází ze základního postavení, avšak obě ruce jsou již od začátku na tyči. Vnitřní ruka vzpažena, vnější upažena směrem k tyči před tělem. Vnitřní noha pokrčit únožmo, v kolenu je stisknuta tyč. Náklonem těla vpřed zahájíme otočku. Důležité je protlačit pánev dopředu. Druhou nohu mírně pokrčíme únožmo. Kolena jsou od sebe, více než na šíři ramen. Špičky nohou se snažíme nechat u sebe. Vznikne jakýsi obrys trojúhelníku. Tato pozice se nazývá diamantová. Spin může

být ukončen dvěma způsoby. První způsob je nechat dokončit otáčení se v diamantové pozici až na zem a druhý postavit nohy na zem a stoupnout si těsně před tím, než by se nohy dotkly země.

### **3.5.5 BACK HOOK**

Spin Back Hook se v českém jazyce nazývá Malý pivo. Tento prvek je velice podobný otočce předchozí a to Front Hook, pouze se liší směrem otočky. Vnější ruka je ve vzpažení, vnitřní ruka pokrčit upažmo. Vnější noha přednožit a dále udává první impuls k zahájení spinu švihem vzad a provedení půlkruhu okolo tyče. Vnitřní noha pokrčit únožmo, kolenem se zahákne za tyč. Vnější noha také pokrčit únožmo. Obě nohy opět tvoří diamantovou pozici. Otočka je ukončena, jakmile se nohy dotknou země.

### **3.5.6 CHAIR**

Spin Chair je v českém jazyce znám pod názvem židle. Na pohled vypadá velice ladně a lehce ale naopak není zcela jednoduchý. Vychází ze základního postavení, obě ruce na tyči. Vnitřní ruka ve vzpažení, vnější upažena směrem k tyči před tělem. Vnější noha unožit, náklonem těžiště těla vpřed a švihem vnější nohy do přednožení zahájíme pohyb vpřed. Poté se odrazíme i druhou nohou od země. Obě nohy pokrčit přednožmo. Otáčíme se vedle tyče, žádná část těla, kromě rukou se tyče nedotýká. Jakmile se nohy opět dotknou země, otočku ukončíme a postavíme se.

### **3.5.7 FORWARD**

Pro tento spin neexistuje žádný jednoslovný název, jako u předchozích. Je velice podobný spinu Fireman attitude a proto se nazývá Attitude vpřed, mimo tyč. Vychází ze základní pozice. Na začátku učení se této otočky je vhodné udělat pár kroků okolo tyče, pro získání švihu. Vnitřní ruka ve vzpažení, vnější upažena k tyči před tělem. Vnější noha unožit a odrazit se z vnitřní stojné nohy. Po odražení vnitřní noha přednožit pokrčmo, noha vytočena do strany. Koleno směřuje k tyči. Vnější noha unožit pokrčmo, koleno směřuje od tyče. Jakmile se dotkneme dolními končetiny země, otočka je ukončena.

### **3.5.8 BACKWARD**

Backward stejně jako Forward nemá žádný český název. Backward se popisuje jako Forward, tedy attitude avšak vzad, mimo tyč. Je to stejný princip otočky pouze s opačným směrem. Začíná stojem u tyče bokem, vnější ruka ve vzpažení na tyči. Vnitřní ruka pokrčit upažmo, pevný úchop tyče. Vnější noha přednožit a poté unožit švihem vzad do pokrčení

únožmo. Odraz z vnitřní nohy, poté pokrčit přednožmo. Koleno směřuje k tyči, špičku nohy tlačíme vzhůru. Jakmile se dolní končetiny dotknou země, spin je ukončen.

### **3.5.9 CAROUSEL**

Bohužel ani spin Carousel nemá přesný český překlad. Mluví se o něm jako spin v diamantové pozici mimo tyč. Vychází ze základního postavení, vnější noha unožit a švihem vpřed zahájí pohyb. Vnitřní ruka předpažit poníž, úchop tyče v tzv. pákovém držení. Dlaň ruky směřuje vzhůru. Po odrazu vnitřní nohy ze země obě nohy pokrčit únožmo. Špičky směřují k sobě, kolena od sebe. Spin probíhá v diamantové pozici. Po celou dobu pánev otláčujeme od tyče. Důležité zpevnit trup, především ramen, aby nedošlo k nechtěnému úrazu. Jakmile se dolní končetiny dotknou koleny země, otočka je ukončena.

### **3.5.10 CRADLE**

Spin Cradle se v českém jazyce nazývá Klubíčko. Vnější ruka je ve vzpažení, vnitřní ruka předpažit poníž. Tento úchop se nazývá pákový, jako u spinu Carousel. Vznikne jakýsi prostor mezi rukama, kudy bude vést pohyb našeho těla. Vnitřní noha provede krok vpřed a vnější noha vykoná švih přednožením dopředu. Vnější nataženou rukou se přitáhneme k tyči. Trup přiložíme k tyči. Obě nohy pokrčit přednožmo. Přitahem dolních končetin k trupu svíráme tyč v oblasti břicha. Po dobu spinu je celé tělo v horizontální pozici. Pokud chceme otočku ukončit, stačí natáhnout nohy, povolit úchop rukou a postavit se.

### **3.5.11 TUCK**

Pro spin Tuck neexistuje žádný jednoslovný překlad. Princip tohoto spinu je stejný jako u spinu Cradle, a proto je nazýván také klubíčko. Jediný rozdíl je v úchopu tyče rukama. Obě ruce jsou ve vzpažení. Vnější ruka je pod vnitřní rukou. Před zahájením otočky je vhodné udělat krok vpřed a poté uchopit tyč. Odrazem z obou nohou zahájíme otočku okolo tyče. Rukama se přitáhneme vzhůru a nohy přitáhneme k tělu. Tyč je opět svíraná přitahením dolních končetin k trupu. Jakmile chceme ukončit otočku, povolíme úchop a natáhneme nohy zpět na zem.

Spiny nejsou podloženy fotodokumentací, avšak ukázky spinů jsou zobrazeny ve videozáznamu, který se nachází v příloze 1.



### 3.6 NÁCVIK SEDU NA TYČI

Sed na tyči se vyučuje po zvládnutí základních spinů. Ale je vhodný si jej vyzkoušet i jako doplňkové cvičení mezi nácviky otoček. Málokdo sed na tyči zvládne hned napoprvé. Ze začátku je to celkem bolestivý prvek, především v oblasti třísel. U mnoho žen se druhý den po cvičení vyskytují modřiny na dolních končetinách. Není to nic neobvyklého.

Do sedu na tyči je možné se dostat třemi způsoby. První způsob je pouze ze země. Stoj čelem k tyči a nohama sevřít tyč. Nohy mohou zůstat položené na zemi. Postupně nohy zvedat do vzduchu a zkoušet, zda se cvičenec udrží pouze stiskem dolních končetin. Druhý způsob je stoj čelem k tyči, obě ruce vzpažit. Přítahem rukou se zvedne celé tělo do vzduchu. Jakmile jsou dolní končetiny ve vzduchu, provede se přednožení a dolní končetiny musí sevřít tyč. Pokud je tyč pevně sevřena, je možné se pustit rukama. Třetí způsob je nejtěžší a to je dostat se do sedu ze šplhu. Jaký šplh bude použit, není důležité. Do sedu je možné se dostat z každého šplhu.

#### 3.6.1 SED NA TYČI

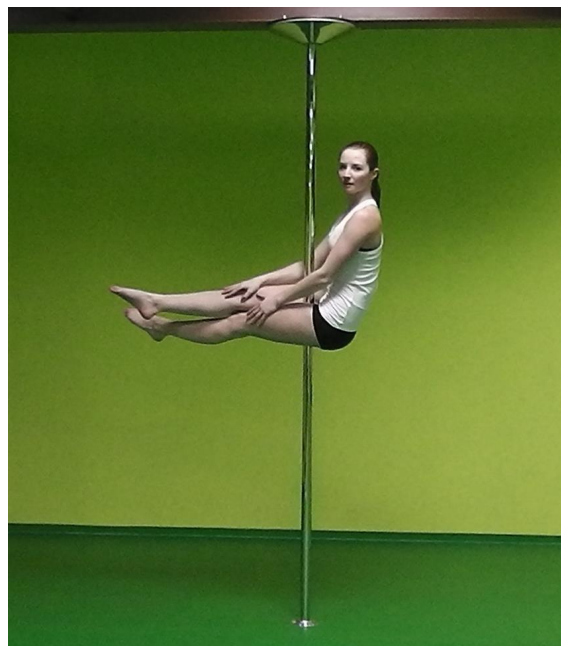
Základní sed na tyči vypadá takto: Obě ruce na tyči pokrčit předpažmo, drží se tyče. Dolní končetiny v oblasti třísel svírají tyč. Pravá pokrčit přednožmo, nártem opřena o koleno levé nohy. Levá mírně pokrčit přednožmo, nárt nohy opřen o tyč. Sed na tyči znázorňuje fotografie 58.



**Fotografie 58** Sed na tyči (Zdroj vlastní)

### 3.6.2 SED NA TYČI S NATAŽENÝMA NOHAMA

Tento prvek se může na první pohled zdát lehký. Ovšem není zcela jednoduché se udržet na tyči pouze za pomoci dolních končetin. V tomto prvku jsou obě dolní končetiny přednožené zkřížmo. Kolena se vzájemně dotýkají. Horní končetiny mohou být položeny na kolenou, nebo se lehce přidržovat tyče. Viz fotografie 59.



**Fotografie 59** Sed na tyči s nataženýma nohama (Zdroj vlastní)

### 3.6.3 SED NA TYČI, JEDNA NOHA POKRČENÁ

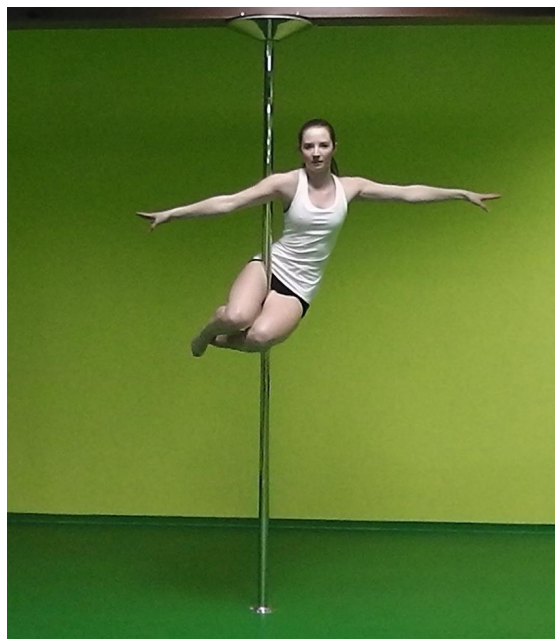
Pokud cvičenec zvládne předchozí prvek tedy sed na tyči s nataženýma nohama, další sed nebude těžké zdolat. Jedná se o sed, kdy jedna dolní končetina je přednožená a druhá pokrčená přednožmo přes nataženou nohu. Kolena jsou nad sebou. Horní končetiny je opět možné mít položené na koleni pokrčené nohy, nebo se jednou rukou přidržovat tyče, jako je na fotografii 60.



**Fotografie 60** Sed na tyči, jedna noha pokrčená (Zdroj vlastní)

### 3.6.4 SED NA TYČI BOKEM, PŘEDKLON

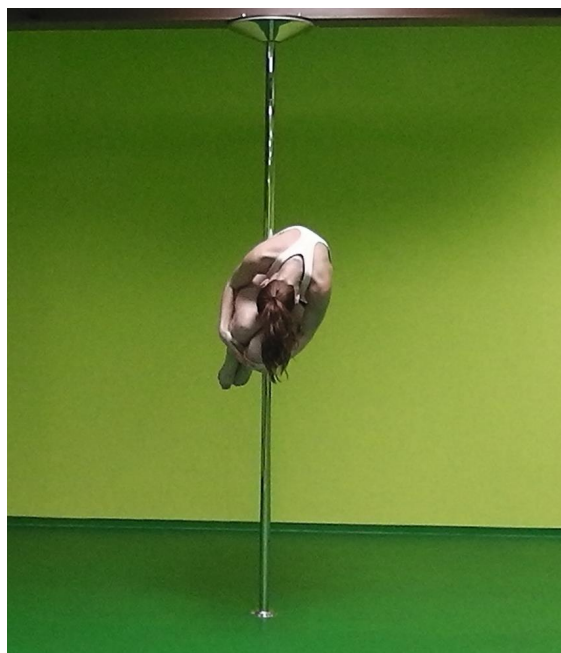
Další prvek je o něco málo zpeštěn a to změnou těžiště těla. Obě dolní končetiny skrčit přednožmo. V oblasti třísel je pevně sevřena tyč. Kolena a kotníky se navzájem dotýkají. Trup těla je nakloněn na jednu stranu od tyče. Váha těla je směřována vpřed. Horní končetiny upažit před tyčí. Tento prvek je vyobrazen na fotografii 61.



**Fotografie 61** *Sed na tyči, předklon* (Zdroj vlastní)

### 3.6.5 SED NA TYČI, HLUBOKÝ PŘEDKLON

V tomto prvku cvičenec připomíná klubíčko. Vychází ze sedu na tyči bokem. Pouze musí být proveden hluboký kulatý předklon, při kterém se čelo skoro dotýká kolenou. Ruce přitahují dolní končetiny k hrudníku. Fotografie 62 znázorňuje tento prvek.



**Fotografie 62** *Sed na tyči, hluboký předklon* (Zdroj vlastní)

### 3.6.6 LABUŤ

Jedna dolní končetina přednožit, druhá pokrčit přednožmo zkřížmo přes nataženou. Kolena jsou nad sebou. Tělo je nakloněné do jedné strany od tyče a vpřed. Jako u sedu na tyči bokem. Obě horní končetiny jsou upaženy před tyčí. Labuť je vyobrazena na fotografii 63.



**Fotografie 63** *Labuť* (Zdroj vlastní)

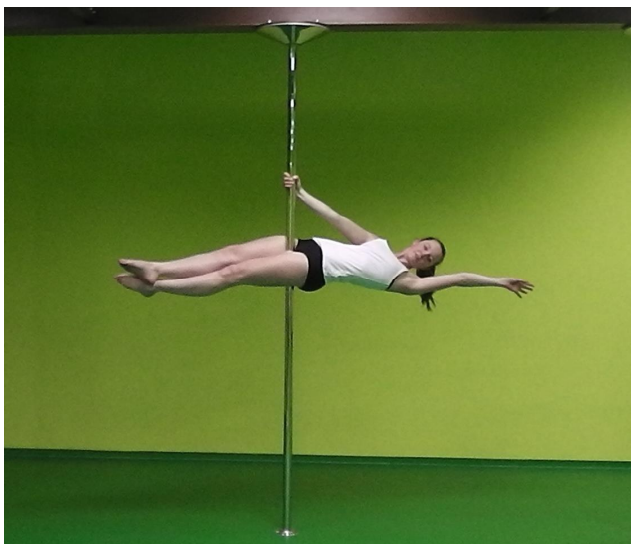
### 3.7 NÁCVIK LAYBACKU (LEHU) NA TYČI

Layback je v českém názvu leh na tyči. Pokaždé vychází ze sedu. Nejčastěji ze sedu s nataženými nohama. Při lehu na tyči, je důležité si uvědomit své tělo. Aby prvek vypadal na oko dobře, je nutné vnímat a ovlivňovat rovnováhu. Pokud cvičenci nezvládají základní sedy, není vhodné, aby zkoušeli lehy. Mohlo by dojít k nechtěnému pádu a následnému úrazu.

Při prvcích lehu je nejdůležitější protlačovat pánev a hrudník vzhůru. Po celou dobu je nezbytně nutné mít sevřené dolní končetiny a pevně svírat tyč mezi nohama. Horní končetiny mohou být obě na tyči, nebo pouze jedna a také lze prvek provést bez držení rukou.

### 3.7.1 ZÁKLADNÍ LAYBACK

Mezi prvními se vyučuje leh, při kterém se tyče drží pouze jedna ruka a to v horním úchopu. Cvičenci často upřednostňují úchop svoji silnější rukou. Druhá ruka je ve vzpažení natažená v prodloužení těla. Dolní končetiny jsou natažené, zkřížmo přes sebe. Kolena a kotníky se navzájem dotýkají. Základní layback je zobrazen na fotografii 64.



**Fotografie 64** Základní layback (Zdroj vlastní)

### 3.7.2 LAYBACK OBĚ RUCE

Prvek vychází ze základního lehu, pouze spodní ruka se přesune také na tyč. Úchop je pod pánví, prsty ruky směřují dolů k zemi. Dolní končetiny opět svírají tyč v oblasti třísel. V tomto prvku je stabilita těla veliká, díky sevřením dolních končetin a úchopu oběma rukama. Prvek je vyobrazen na fotografii 65.



**Fotografie 65** Layback obě ruce (Zdroj vlastní)

### 3.7.3 LAYBACK SPODNÍ DRŽENÍ

Další možnost lehu na tyči je prvek, při kterém je využíván pouze spodní úchop tyče. Prvek je opakem základního laybacku. Prsty spodní ruky směřují dolů na zem. Druhá horní ruka je ve vzpažení v prodloužení těla. Dolní končetiny svírají tyč mezi nohama v oblasti třísel. Fotografie 66 vystihuje tento prvek.



**Fotografie 66** *Layback spodní úchop* (Zdroj vlastní)

### 3.7.4 LAYBACK VARIACE

Levá dolní končetina přednožit, pravá mírně pokrčit zánožmo. Kotník pravé nohy může být opřen o tyč. Levá ruka, připažit povýš a drží se tyče. Pravá ruka zapažit, a chytit pokrčenou pravou nohu za nárt. Tělo je zejména v oblasti beder prohnuté. Hlava vyvěšená dolů v prodloužení těla. Protlačovat pánev a hrudník vzhůru. Viz fotografie 67.



**Fotografie 67** *Layback variace* (Zdroj vlastní)

### 3.7.5 HELLOBOY DO BOKU

Levá noha pokrčit přednožmo. Pravá noha pokrčit zánožmo. Postavení nohou připomíná pozici nohou ve spinu Fireman attitude, který je popsán na straně 57, kapitola 2.5.3, odstavec první. Pravá ruka v upažení povýš drží tyč. Levá ruka v připažení u těla, také drží tyč. Tělo je netočené na bok. Prvek je znázorněn na fotografii 68.



**Fotografie 68** *Helloboy do boku* (Zdroj vlastní)

### 3.7.6 BOHYNĚ S NATAŽENÝMA NOHAMA

Horní končetiny v tomto prvku nejsou zapotřebí. V prvku se cvičenec udrží pouhým stiskem dolních končetin. Vychází ze sedu na tyči s nataženými nohama. Při prvních pokusech toho prvku je dobré mít u sebe druhou osobu, která bude cvičence na tyči pozorovat. Tento cvik není jednoduchý, a proto je nesmírně důležité předcházet nechtěným pádům. Základní pozice je tedy sed s nataženými rukama a obě ruce se drží tyče. Postupně nakláníme váhu těla vzad dolů a dolní končetiny směřují vzhůru ke stropu. Horní končetiny pomalu pouštět z tyče. Pomocí břišních svalů rolujeme obratel po obratli tělo k zemi. Jakmile je břicho natažené horní končetiny zapažit. Tento prvek je vyobrazen na fotografii 69.



**Fotografie 69** *Bohyně s nataženými nohama* (Zdroj vlastní)

### 3.7.7 BOHYNĚ S POKRČENOU NOHOU

Tento prvek má stejný princip jako předchozí cvik bohyně s nataženou nohou. Jedna z dolních končetin přednožit, druhá skrčit přednožmo přes nataženou nohu. Aby se cvičenec udržel nohama na tyči, je důležité spodní nataženou nohu tlačit vzhůru. Pokud si je jedinec jistý že se stiskem nohou udrží na tyči, může začít se pouštět rukama. Pomocí břišních svalů udržet tělo a postupně rolovat obratel po obratli dolů k zemi. Na fotografii 70 je vyobrazen tento prvek.



**Fotografie 70** *Bohyně s pokrčenou nohou*  
(Zdroj vlastní)

### 3.8 UKÁZKA POKROČILÝCH PRVKŮ

Cvičenec je pokročilý, pokud sport Pole Dance vykonává minimálně po dobu jednoho roku. Avšak není to vždy přesné. Někdo se prvky učí rychleji a jiní naopak pomaleji. Přibližně po ukončení prvních začátečnických semestrových lekcí, se z cvičenců stanou sportovci pokročilý. Tito jedinci bez problémů zvládají základní spiny a prvky jako je sed a leh na tyči.



### 3.8.1 GEMINI

Vnější dolní končetina pokrčít přednožmo zaháknutá pod kolenní jakou na tyči. Vnitřní dolní končetina mírně zanožená. Horní končetiny se mohou zapažit. Cvičenec se na tyči udrží za pomoci vnější dolní končetiny. Dále pak je na tyč opřen bokem těla natažené nohy. Tento prvek znázorňuje fotografie 71.



Fotografie 71 Gemini (Zdroj vlastní)

### 3.8.2 SUPERMAN

Tento prvek je známý kvůli své poloze, která připomíná známou filmovou postavu Supermana. Jedná se o leh „na břicho“. Dolní končetiny svírají v oblasti třísel taneční tyč. Jedna horní končetina v zapažení drží tyč. Fotografie 72 vystihuje tento prvek.



Fotografie 72 Superman (Zdroj vlastní)

### 3.8.3 EXTENDED BUTTERFLY

Cvičenec je ve stoji na ruce. Pravá ruka ve vzpažení drží se tyče. Levá ruka v připažení povýš také pevně drží tyč. Dolní končetiny jsou roznožené, levá se opírá patou o tyč. Tělo je vytáčeno v bok. Prvek vypadá jako „hvězda“ na tyči. Viz fotografie 73.



**Fotografie 73** *Extended Butterfly* (Zdroj vlastní)

## 3.9 ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

### 3.9.1 ÚVODNÍ ČÁST

Formální část – před zahájením cvičení je vhodné, aby se lektor a cvičenci vzájemně představili. Na úvod by lektor měl zkontrolovat, zda jsou cvičenci vhodně oblečeni a zjistit, zda jsou fyzicky zdraví, aby později nedošlo k nechtěnému úrazu.

Rušná část – celkové prokrvení a zahřátí organismu se zvyšující se intenzitou od nízké do střední. Například běh na místě, slalom mezi Pole Dancovými tyčemi, skoky, přeskoky, poskoky a jiné.

### 3.9.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Všeobecná – cviky na protažení svalů, které mají tendenci se zkracovat a cviky na posílení svalů, které mají tendenci ochabovat. Například protažení zadních svalů stehenních viz. strana 19 a velkého prsního svalu viz strana 32. A posílení například svalů břišních, velkého svalu hýžděového a přímého svalu stehenního. Cviky na posílení jsou popsány na stranách 35, 36, 45 a 47.

Speciální – rozcvičení vztahující se k hlavnímu cíli cvičební jednotky, speciální procvičení více namáhaných částí těla v rámci cvičební jednotky. Protažení především dolních

končetin například švihavými pohyby, dále protažení hlubokých svalů zádových. Časté cviky na protažení jsou například uvedené na stranách 32 a 33. Důležité je posílení břišních svalů, trojhlavého a dvojhlavého svalu pažního. V Pole Dance se využívají cviky, které jsou na stranách 40, 41 a 50.

### **3.9.3 HLAVNÍ ČÁST**

Na začátku hodiny je vhodné taneční tyč zahřát, aby tělo sportovce v průběhu cvičení pevně drželo. Zahřátí tyče se dá docílit například chůzí okolo tyče a nácviku správného držení těla. Nebo opakováním si základních spinů, které se již cvičenci naučili. Různé druhy spinů naleznete od strany 58 kapitola 3.5. Jakmile bude tyč alespoň trochu zahřátá, může trenér začít vyučovat nové prvky. Jako jsou například sedy či lehy na tyči, které jsou popsány na straně 61 kapitola 3.6 a na straně 65 kapitola 3.7. Důležité je cvičencům prvek důkladně slovně popsat a také předvést. Je dobré, aby lektor prvky zvládal předvádět i pomaleji. Nejideálnější je, když lektor prvek předvádí a zároveň ho slovně komentuje. Po předvedení mohou sportovci prvek sami vyzkoušet. U složitějších prvků je nutná dopomoc lektora. Lektor po celou dobu pozoruje a komentuje pokusy cvičenců a radí jim, jak prvek zvládnout. Až lektor uzná za vhodné, může pokračovat v ukázce a vysvětlení dalšího prvku.

### **3.9.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

V závěrečné části jsou především kompenzační cvičení, a cvičení na prevenci proti vzniku svalových dysbalancí. Důležité je protažení hlubokých zádových svalů, dolních a horních končetin. Cviky na protažení jsou od strany 16 kapitola 3.1. V této části jsou dále vhodné strečinkové sestavy s výdrží v extrémních polohách, jako je například provaz či rozštěp.

## DISKUZE

Při psaní této bakalářské práce jsem byla dosti překvapná, že neexistuje mnoho zdrojů, co se týče tématu Pole Dance. Nejvíce mne zarazilo, že v České republice existuje pouze jedna kniha, která se přímo týká tohoto sportu. Bohužel v knize Pole Moves, na které se podílela pražská Pole Dance studia Firefly a Destiny naleznete pouze fotografie prvků. Na druhou stranu mě potěšily internetové zdroje, ze kterých se dalo bohatě čerpat.

Co se týče teoretické části této bakalářské práce, bylo vycházeno z literárních a internetových zdrojů. Tato část by se dala jistě rozšířit například o soutěže v Pole Dance, či o jména nejslavnějších sportovců tohoto sportu.

Praktický blok bakalářské práce byl popsán především z vlastních zkušeností autorky. Za vhodná cvičení pro rozvoj pohybových schopností s ohledem na Pole Dance jsem vybrala průpravné cviky na flexibilitu, sílu a akrobacii. Cviky jsou poměrně podrobně popsány a jsou doplněny fotografiemi. Uvedené dovednosti v Pole Dance jsou systematicky strukturované podle náročnosti. Prvky jsou slovně popsány a pro zpřesnění představy znázorněny fotografiemi. I v této části by bylo možné rozšíření. Například uvést návaznosti prvků na sebe, nebo pokračování v popsání prvků pro pokročilé.

**ZÁVĚR**

Cílem bakalářské práce bylo charakterizovat nový moderní taneční sport Pole Dance, dále představit základní technické vybavení nutné k uskutečnění a provádění cviků. Tato část bakalářské práce byla čerpána především z internetových zdrojů. Čtenářům pro lepší představu byly znázorněny obrázky, které vždy vystihovaly popis daného tématu.

Hlavní částí práce byl převážně praktický blok, ve kterém byly na začátku popsány průpravné cviky na rozvoj motorických schopností potřebných k Pole Dance. Jednalo se o flexibilitu a sílu celého těla. Také byl zmíněn nácvik vybraných akrobatických prvků. I tato oblast bakalářské práce byla doplněna fotografiemi.

Rovněž byla uvedena podrobná průprava k výuce pro začátečníky a ukázky prvků pro mírně pokročilé. Ani v této části bakalářské práce nechyběly fotografie, které znázorňovaly prvky Pole Dance.

Tato bakalářská práce může sloužit případně jako podklad pro představení nového tanečního stylu, ale také jako osnova jeho tréninku a výuky.

**RESUMÉ**

The aim of the thesis was to characterize the new modern dance Pole Dance sport, as well as introduce basic technical equipment necessary for the execution and implementation exercises.

The main part of the work was mostly practical block in which they were described at the beginning of preparatory exercises for the development of motor skills needed to Pole Dance. This area of the thesis was accompanied by photographs.

It was also presented detailed preparation for teaching beginners and demonstrations elements for slightly advanced. Even in this part of the thesis were not missing photographs, which depicted elements Pole Dance.

This thesis may eventually serve as a basis for presenting new dance style, but also as an outline of his training and teaching.

**SEZNAM LITERATURY**

1. APPELT, Karel a Draha HORÁKOVÁ, NOVOTNÝ, Lubomír (ed.). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-703-3011-2.
2. FLEISCHMANN, Prof. MUDr. Jaroslav a Doc. MUDr. Rudolf LINC. *Anatomie člověka 1. 3*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975
3. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže 1: obecná část*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1994. ISBN 80-706-6506-8.
4. HOLLAND, Samantha. *Pole dancing, empowerment and embodiment*. New York: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 02-302-1038-4.
5. KABELÍKOVÁ, Karla a Marie VÁVROVÁ. *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy: (průprava ke správnému držení těla)*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-716-9384-7.
6. MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení: obecná část*. Dotisk. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-852-2820-3.
7. SKOPOVÁ, Marie a Eva BLAHUŠOVÁ. *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-706-6417-7.
8. ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. *Akrobacie*. 2., rozš. vyd. Ilustrace Miroslav Libra. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. Pohyb je život. ISBN 80-865-8617-0.
9. ZÍTKO, Miroslav a Marie SKOPOVÁ. *FIT sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-703-3609-9.

## SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. *Cirque du Soleil: Press Room* | Cirque du Soleil [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <https://www.cirquedusoleil.com/en/press/kits/shows/mystere/acts.aspx>
2. *Gympole pole dance tyče* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.gympole.com/#panl956enmlw>
3. *Informace o Pole Dance: Pole Dance Praha* | Simply Pole [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.simplypole.cz/sekce/Pole-Dance-61/>
4. *Kvalitní oblečení nejen na Pole dance a Bikram jogu - Dragonfly* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.dragonflybrand.com/cz/>
5. *One2one Fitness training & Pole Dance studio Brno: Historie Pole Dance* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.one2onestudio.cz/history.php>
6. *Pole & Art Studio* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.poleartstudio.com/mallakhamb/>
7. *Pole dance oblečení* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.dance-shop.cz/zeny/damske-tanecni-obleceni/pole-dance-obleceni>
8. *Pole Dance Wear Hersteller "Dragonfly Brand"* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://polesport-fotografie.de/partnerschaft-mit-dragon-fly-brand/>
9. *Pole-Dance Praha* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.pole-dance-praha.cz/Default.asp>
10. *Tyče a příslušenství - Taneční tyče* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.tanecnityce.cz/tanecni-tyce>
11. *Vertigo pole dance & fitness* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/historie/>
12. *Vertigo Pole Fitness: O pole fitness* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/>



## SEZNAM OBRÁZKŮ A FOTOGRAFIÍ

<b>Obrázek 1</b> <i>Sport Mallakhamb</i> .....	7
<b>Obrázek 2</b> <i>Čínský cirkus Cirque de Soleil</i> .....	8
<b>Obrázek 3</b> <i>Taneční tyč, X-Pole Sport Nerez</i> .....	13
<b>Obrázek 4</b> <i>Oblečení na Pole Dance, značka Dragonfly</i> .....	14
<b>Obrázek 5</b> <i>Dvojhlavý sval lýtkový</i> <b>Obrázek 6</b> <i>Šikmý sval lýtkový</i> .....	17
<b>Obrázek 7</b> <i>Dvojhlavý sval stehenní</i> <b>Obrázek 8</b> <i>Sval pološlašitý</i> .....	19
<b>Obrázek 9</b> <i>Sval poloblanitý</i> .....	19
<b>Obrázek 10</b> <i>Dlouhý přitahovač</i> <b>Obrázek 11</b> <i>Krátký přitahovač</i> .....	21
<b>Obrázek 12</b> <i>Velký přitahovač</i> <b>Obrázek 13</b> <i>Štíhlý sval stehenní</i> .....	22
<b>Obrázek 14</b> <i>Sval bedrostehenní</i> <b>Obrázek 15</b> <i>Sval kyčlostehenní</i> .....	24
<b>Obrázek 16</b> <i>Napínač povázky stehenní</i> <b>Obrázek 17</b> <i>Přímý sval stehenní</i> .....	24
<b>Obrázek 18</b> <i>Sval hruškovitý</i> .....	26
<b>Obrázek 19</b> <i>Sval trapézový</i> <b>Obrázek 20</b> <i>Široký sval zádový</i> .....	28
<b>Obrázek 21</b> <i>Sval rombický</i> <b>Obrázek 22</b> <i>Zdvíhač lopatky</i> .....	28
<b>Obrázek 23</b> <i>Čtyřhranný sval bederní</i> .....	30
<b>Obrázek 24</b> <i>Velký sval prsní</i> <b>Obrázek 25</b> <i>Malý sval prsní</i> .....	32
<b>Obrázek 26</b> <i>Přímý sval břišní</i> .....	34
<b>Obrázek 27</b> <i>Zevní šikmý sval břišní</i> .....	36
<b>Obrázek 28</b> <i>Dvojhlavý sval pažní</i> .....	39
<b>Obrázek 29</b> <i>Trojhlavý sval pažní</i> .....	41
<b>Obrázek 30</b> <i>Velký sval hýžďový</i> .....	44
<b>Fotografie 1</b> <i>Protažení svalu lýtkového 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	17
<b>Fotografie 2</b> <i>Protažení svalu lýtkového 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	18
<b>Fotografie 3</b> <i>Protažení zadních svalů steha 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	20
<b>Fotografie 4</b> <i>Protažení zadních svalů steha 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	20
<b>Fotografie 5</b> <i>Protažení Adduktorů stehna 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	22
<b>Fotografie 6</b> <i>Protažení Adduktorů steha 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	23
<b>Fotografie 7</b> <i>Protažení flexorů kyčelního kloubu 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	25
<b>Fotografie 8</b> <i>Protažení flexorů kyčelního kloubu 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	25
<b>Fotografie 9</b> <i>Protažení svalu hruškovitého a zevních rotátorů kyčelního kloubu 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	26
<b>Fotografie 10</b> <i>Protažení svalu hruškovitého a zevních rotátorů kyčelního kloubu 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	27
<b>Fotografie 11</b> <i>Protažení hlubokých svalů zádových 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	29
<b>Fotografie 12</b> <i>Protažení hlubokých svalů zádových 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	29
<b>Fotografie 13</b> <i>Protažení čtyřhranného svalu bederního 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	30
<b>Fotografie 14</b> <i>Protažení čtyřhranného svalu bederního 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	31
<b>Fotografie 15</b> <i>Protažení velkého a malého svalu prsního 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	32
<b>Fotografie 16</b> <i>Protažení velkého a malého svalu prsního 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	33
<b>Fotografie 17</b> <i>Posílení přímého svalu břišního 1. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	35
<b>Fotografie 18</b> <i>Posílení přímého svalu břišního 2. cvik (Zdroj vlastní)</i> .....	35

<b>Fotografie 19</b> Posílení zevního šikmého svalu břišního 1. cvik (Zdroj vlastní).....	36
<b>Fotografie 20</b> Posílení Zevního šikmého svalu břišního 1. Cvik (Zdroj vlastní) .....	36
<b>Fotografie 21</b> Posílení velkého svalu prsního 1. cvik (Zdroj vlastní) .....	37
<b>Fotografie 22</b> Posílení Velkého svalu prsního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní).....	38
<b>Fotografie 23</b> Posílení Velkého svalu prsního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) .....	38
<b>Fotografie 24</b> Posílení dvojhlavého svalu pažního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)....	39
<b>Fotografie 25</b> Posílení dvojhlavého svalu pažního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ..	40
<b>Fotografie 26</b> Posílení dvojhlavého svalu pažního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní)....	40
<b>Fotografie 27</b> Posílení dvojhlavého svalu pažního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ..	41
<b>Fotografie 28</b> Posílení trojhlavého svalu pažního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní) .....	42
<b>Fotografie 29</b> Posílení trojhlavého svalu pažního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ...	42
<b>Fotografie 30</b> Posílení trojhlavého svalu pažního 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní) .....	43
<b>Fotografie 31</b> Posílení trojhlavého svalu pažního 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ...	43
<b>Fotografie 32</b> Posílení velkého svalu hýždového 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní) .....	44
<b>Fotografie 33</b> Posílení velkého svalu hýždového 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ....	45
<b>Fotografie 34</b> Posílení velkého svalu hýždového 2. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní) .....	45
<b>Fotografie 35</b> Posílení velkého svalu hýždového 2. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ....	46
<b>Fotografie 36</b> Posílení Přímého svalu stehenního 1. cvik výchozí poloha (Zdroj vlastní).....	46
<b>Fotografie 37</b> Posílení Přímého svalu stehenního 1. cvik konečná poloha (Zdroj vlastní) ...	47
<b>Fotografie 38</b> Posílení Přímého svalu stehenního 2. cvik (Zdroj vlastní) .....	47
<b>Fotografie 39</b> Posílení trojhlavého svalu lýtkového 1. cvik (Zdroj vlastní).....	48
<b>Fotografie 40</b> Posílení trojhlavého svalu lýtkového 2. cvik (Zdroj vlastní).....	48
<b>Fotografie 41</b> Stoj na předloktí 1. cvik (Zdroj vlastní).....	50
<b>Fotografie 42</b> Stoj na předloktí roznožmo 2. cvik (Zdroj vlastní).....	50
<b>Fotografie 43</b> Stoj na předloktí 3. cvik (Zdroj vlastní).....	51
<b>Fotografie 44</b> Most 1. cvik (Zdroj vlastní) .....	51
<b>Fotografie 45</b> Most 2. cvik (Zdroj vlastní) .....	52
<b>Fotografie 46</b> Most 3. cvik (Zdroj vlastní) .....	52
<b>Fotografie 47</b> Základní šplh 1. fáze (Zdroj vlastní) .....	53
<b>Fotografie 48</b> Základní šplh 2. fáze (Zdroj vlastní) .....	53
<b>Fotografie 49</b> Základní šplh 3. fáze (Zdroj vlastní) .....	54
<b>Fotografie 50</b> Základní šplh 4. fáze (Zdroj vlastní) .....	54
<b>Fotografie 53</b> Šplh přes loket 3. fáze (Zdroj vlastní) .....	55
<b>Fotografie 51</b> Šplh přes loket 1. fáze (Zdroj vlastní) .....	55
<b>Fotografie 52</b> Šplh přes loket 2. fáze (Zdroj vlastní) .....	55
<b>Fotografie 54</b> Šplh přes loket 4. fáze (Zdroj vlastní) .....	55
<b>Fotografie 55</b> Šplh bokem 1. fáze (Zdroj vlastní).....	56
<b>Fotografie 56</b> Šplh bokem 2. fáze (Zdroj vlastní).....	56
<b>Fotografie 57</b> Šplh bokem 3. fáze (Zdroj vlastní).....	57
<b>Fotografie 58</b> Sed na tyči (Zdroj vlastní) .....	61
<b>Fotografie 59</b> Sed na tyči s nataženýma nohama (Zdroj vlastní).....	62
<b>Fotografie 60</b> Sed na tyči, jedna noha pokrčená (Zdroj vlastní).....	62
<b>Fotografie 61</b> Sed na tyči, předklon (Zdroj vlastní).....	63
<b>Fotografie 62</b> Sed na tyči, hluboký předklon (Zdroj vlastní).....	63

---

<b>Fotografie 63</b> <i>Labuť</i> (Zdroj vlastní) .....	64
<b>Fotografie 64</b> <i>Základní layback</i> (Zdroj vlastní) .....	65
<b>Fotografie 65</b> <i>Layback obě ruce</i> (Zdroj vlastní) .....	65
<b>Fotografie 66</b> <i>Layback spodní úchop</i> (Zdroj vlastní) .....	66
<b>Fotografie 67</b> <i>Layback variace</i> (Zdroj vlastní) .....	66
<b>Fotografie 68</b> <i>Helloboy do boku</i> (Zdroj vlastní) .....	67
<b>Fotografie 69</b> <i>Bohyně s nataženýma nohama</i> (Zdroj vlastní) .....	67
<b>Fotografie 70</b> <i>Bohyně s pokrčenou nohou</i> (Zdroj vlastní) .....	68
<b>Fotografie 71</b> <i>Gemini</i> (Zdroj vlastní) .....	69
<b>Fotografie 72</b> <i>Superman</i> (Zdroj vlastní) .....	69
<b>Fotografie 73</b> <i>Extended Butterfly</i> (Zdroj vlastní) .....	70

## **PŘÍLOHY**

1. DVD - videozáznam